



محض اداسی سے بڑھ کر کچھ ہو تو:
ذہنی دباؤ سے آگہی
(Urdu version)

کیا آپ مریض کو بحالیء صحت میں معاونت فراہم کر سکتے ہیں؟



مریض کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ سماجی سرگرمیوں میں شریک ہو سکے



مریض کی علامات کے حوالے صبر کا مظاہرہ کریں



مریض کی علامات میں تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا جائے



معاونت ظاہر کرنے کے لیے مریض کی بات زیادہ توجہ سے سنی جائے

مزید معلومات کے لیے:

10

اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں

20

ان ڈیپارٹمنٹس کو کال کریں اور مشاورت لیں:

ہاسپٹل اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ
2466 7350
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ ہلٹ لائن
2343 2255

3

ملاحظہ کریں

shallwetalk.hk



ذہنی دباؤ سے آگہی

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health

مرتب کردہ 2020

ذہنی دباؤ کا علاج کیسے کروائیں؟

A دوا



ایپٹی ڈیپریسٹس دماغ میں عصبی ٹرانسمیٹرز کا توازن پھر سے قائم کر دیتے ہیں جو کہ ہمارے مزاج پر اثر انداز ہوتے ہیں، جیسا کہ سیروٹونن اور نیورینفرائن، تاکہ مریض ذہنی دباؤ کے رویے سے باہر نکلے۔ یہ صدمات سے بچاؤ کے لیے موثر ہیں۔

B نفسیاتی معالجہ



نفسیاتی معالجہ (جیسا کہ ادراکی رویہ جاتی تھراپی) مریض کی مدد کر سکتی ہے کہ وہ منفی طرز فکر اور رویہ جاتی سوچ کے دھارے سے نکلے، اور ان مریضوں کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ سوچ اور امور دنیا سرانجام دینے کے لیے نئے طریقے اپنائیں، تاکہ زندگی میں مثبت تجربہ حاصل ہو سکے، منفی طرز فکر سے جان چھڑانی جا سکے، دباؤ کا خاتمہ ہو سکتا ہے اور ذہنی دباؤ کی صورت سے باہر نکلا جا سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ کا علاج ہو سکتا ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اس کا سامنا کر رہے ہیں تو، آپ کو معاونت طلب کرنی چاہیے۔

ذہنی دباؤ کی علامات کیا ہیں؟

نمایاں علامات:



جذباتی پن
• مستقل پڑمردہ مزاجی



جسمانی
• دائمی تھکن



ادراکی

• بے وقتی اور یاسیت کا احساس



رویہ جاتی

• ایسی چیزوں میں عدم دلچسپی ہونا جو کبھی پسندیدہ ہوا کرتی تھیں

اگر آپ کو کم از کم دو ہفتوں تک مستقل طور پر یہ علامات محسوس ہوں، اور آپ کو لگے کہ روزمرہ زندگی، کام یا تربیت کے حوالے سے آپ متاثر ہو رہے ہیں تو، براہ مہربانی پیشہ ورانہ معائنہ جات کے لیے ڈاکٹر یا کلینکل سائیکالوجسٹس سے مشاورت کریں تاکہ آپ کو معاونت اور معالجہ فراہم کیا جا سکے۔ فوری علاج بحالیء صحت کے لیے بہتر ہے۔

ذہنی دباؤ کیا ہے؟

ذہنی دباؤ مزاج سے متعلقہ ایک ٹس آرڈر ہے۔ اس کی علامات میں مستقل پڑمردہ مزاج، عدم دلچسپی یا توانائی سے محرومی، منفی خیالات اور مزید شامل ہیں۔ یہ علامات روزمرہ زندگی کو متاثر کرتی ہیں، جیسا کہ ان کی کام پر کارکردگی اور سماجی صورت حالات میں ابتری۔ شدید صورتوں میں، مریض خودکشی بھی کر سکتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کس قدر عام ہے؟

3%

ہانگ کانگ میں بالغ افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہے



خواتین
3.5%



مرد
2.2%



عمر کے بڑھنے کے ساتھ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے