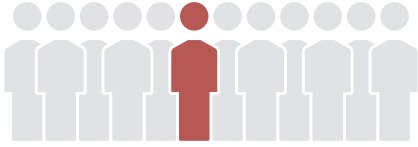




ذہنی تناؤ غمگین محسوس کرنے سے بڑھ کر ہے



نیویارک کے 12 بالغ باشندوں میں سے 1
ذہنی تناؤ کا شکار ہے۔*

* ذریعہ: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City: 387:207-208; Lancet 2016. (نیویارک سٹی میں بہتر ذہنی صحت کے لیے ایک روڈ میپ).

- ہر شخص کبھی کبھی غمگین، چڑچڑا یا آزرده محسوس کرتا ہے۔ ذہنی تناؤ مختلف ہوتا ہے۔ یہ دیر پا ہوتا ہے، خوشی محسوس کرنے کی لوگوں کی صلاحیت کو ٹھیس پہنچاتا ہے اور روز مرہ کی زندگی کے ساتھ نمٹنے کو تھکا دینے والا عمل بنا دیتا ہے۔
- ذہنی تناؤ کمزوری یا سستی کا انتخاب یا علامت نہیں ہے۔ اس میں مبتلا ہونے پر کسی کو بھی شرمندگی محسوس نہیں کرنی چاہیے۔

ذہنی تناؤ کی عام علامات ہیں

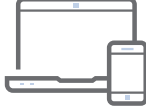
ممکن ہے کہ ذہنی تناؤ کے شکار لوگ بیمار یا تکلیف میں نہ لگیں، لیکن ان کے علامات بھی کسی دوسرے صحت کے مسئلہ کے جیسے حقیقی ہیں۔



اگر آپ کو گزشتہ دو ہفتوں سے مسلسل درج ذیل مسائل کا سامنا ہے تو ممکن ہے کہ آپ ذہنی تناؤ کے شکار ہیں:

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | غمگین یا مایوس محسوس کر رہے ہیں | <input type="checkbox"/> | توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے لینے میں دشواری ہوتی ہے |
| <input type="checkbox"/> | ان سرگرمیوں میں دلچسپی کھو چکے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے | <input type="checkbox"/> | ختم نہ ہونے والے جسمانی مسائل کا سامنا ہے |
| <input type="checkbox"/> | بہت زیادہ یا کم سوتے یا کھاتے ہیں | <input type="checkbox"/> | موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات آتے ہیں |

خدمات حاصل کرنے یا اپائنڈٹمنٹ لینے میں مدد کے لیے،
65173 پر WELL لکھ کر بھیجیں، 1-888-692-9355 پر
NYC Well کو کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں۔
NYC Well رازدارانہ اور مفت ہے۔



• ذہنی تناؤ کا علاج کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔

• بہت سے لوگ علاج بذریعہ گفتگو میں حصہ لے کر، دوا لے کر، جسمانی طور پر سرگرم رہ کر اور حالات سے نمٹنے کی نئی مہارتوں کو سیکھ کر سکون محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ پہلے سے ذہنی تناؤ کا علاج کر رہے ہیں تو جان لیں کہ افاقہ ہونے میں وقت لگتا ہے۔ اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں تو جن لوگوں پر آپ کو اعتماد ہے ان سے بات جاری رکھیں اور اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

دوسرے لوگوں سے تعاون کس طرح کریں

اگر آپ کے جاننے والوں میں کوئی شخص ذہنی تناؤ کا شکار ہے تو، اس کا ساتھ دیں اور اس کے بارے میں پہلے سے تنقیدی رائے قائم نہ کریں۔ ان کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے یا NYC Well (NYC ویل) کو کال کرنے کے لیے آمادہ کریں۔

اپنے لیے مدد حاصل کرنے کا طریقہ

آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور علاج کے اختیارات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ڈاکٹر سے بات کرنے کے علاوہ، بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ ان اقدامات کو رو بہ عمل لا کر ان کی علامات سے چھٹکارا پانے میں مدد مل سکتی ہے:



ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا جو آپ کا ساتھ دیتے ہیں



پارک یا کسی اور سبزہ زار میں باہر ہونا



جسمانی طور پر چست ہونا



شراب اور منشیات کے استعمال کو ترک یا کم کرنا



جن چیزوں سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں ان کے لیے وقت نکالنا



زیادہ صحت بخش غذا کھانا



اپنے علاج کی منصوبہ بندی کی پیروی کرنا

وسائل

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں

ملاحظہ کریں

nyc.gov/health/pubs

مدد یا مینٹل ہیلتھ پرووائڈر تلاش کریں

ملاحظہ کریں

nyc.gov/nycwell

رابطہ کریں

@nychealth

nychealth

@nychealth

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں nyc.gov/health - اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سپیڈی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

