



for Scotland's mental health

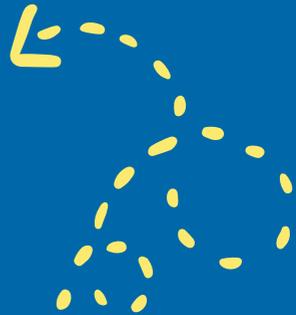
# ذہنی صحت کے مسائل کو سمجھنا

ذہنی صحت کے  
مسائل کیا ہیں؟

اس کتابچے میں وضاحت کی گئی  
ہے کہ ذہنی صحت کے مسائل کیا  
ہیں، ان کے اسباب کیا ہیں، اور ان  
کے لئے کون سے مختلف علاج اور  
خدمات دستیاب ہیں۔

اگر آپ سکرین پر پڑھنے والوں کے لئے اس کی ورڈ فارمیٹ میں معلومات  
حاصل کرنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی ای میل کریں :

[info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)



## اجزاء

- 4 ذہنی صحت کے مسائل کیا ہیں؟
- 8 ذہنی صحت کے کتنی قسم کے مسائل ہیں؟
- 12 مجھے کس قسم کے مشکل احساسات اور طرز عمل کا سامنا کرنا ہوسکتا ہے؟
- 14 ذہنی صحت کے مسائل کے اسباب کیا ہیں؟
- 16 ذہنی صحت کے مسائل کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟
- 19 مجھے خود سے نبرد آزما ہونے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟
- 22 کیا علاج دستیاب ہیں؟
- 26 کس طرح کا تعاون مل سکتا ہے؟
- 28 کیا میں ٹھیک ہو جاؤں گا؟
- 29 میں اس بدنامی سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟
- 30 میری فیملی اور دوست احباب میری مدد کیسے کر سکتے ہیں؟
- 32 مفید رابطے

## ذہنی صحت کے مسائل کیا ہیں؟

**"مجھے معلوم ہے کہ اگر میں محسوس کروں کہ کچھ ٹھیک نہیں ہے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی مسئلہ ہے ... ذہنی صحت ایک حالت ہے اور آپ کو پتہ ہونا چاہئے اور آپ کو اس قابل ہونا چاہئے کہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کب اس حالت سے دوچار ہیں۔"**

اس حصے میں ذہنی صحت اور ذہنی امراض سے متعلق مختلف طریقوں کی وضاحت اور کچھ عام غلط فہمیوں کو دور کیا گیا ہے۔

بہت طریقوں سے ذہنی صحت جسمانی صحت کی مانند ہی ہے، جو کہ ہر کسی کے پاس ہوتی ہے اور اس کی دیکھ بھال کرنا بھی ضروری ہے۔

اچھی ذہنی صحت کا مطلب ہے کہ آپ عموماً اپنی مرضی کے مطابق سوچنے، محسوس کرنے اور ردعمل کے اظہار کرنے کے قابل ہیں۔ لیکن اگر آپ ایک لمبے عرصے سے خراب ذہنی صحت کا شکار ہیں تو آپ کو واضح طور پر اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کو مختلف مسائل کے بارے میں سوچنے، محسوس کرنے یا ردعمل اظہار کرنے میں مشکل پیش آرہی ہے۔ ایسی صورتحال میں اتنا ہی برا محسوس ہوتا ہے جتنا کہ جسمانی بیماری کی صورت میں یا اس سے بھی زیادہ۔

ہو سکتا ہے آپ کو کسی مخصوص قسم کے ذہنی صحت کے مسئلہ کی تشخیص کی جائے (ذہنی صحت کے مسائل کی اقسام [یہاں ملاحظہ فرمائیں](#)) یا ہو سکتا ہے کہ آپ کی کوئی مخصوص تشخیص نہ ہو سکے مگر آپ کو بعض امور میں مشکل پیش آرہی ہو۔ ہر کسی کا تجربہ مختلف ہوتا ہے اور مختلف اوقات میں بدل سکتا ہے۔

## ذہنی صحت کے مسائل کے متعلق مختلف افکار / نقطہ نظر

دنیا میں ذہنی صحت اور ذہنی امراض کے متعلق متعدد افکار ہیں

UK میں زیادہ تر ماہرین صحت ذہنی صحت کے مسائل کے لئے ایک ہی طرح کی تشخیص اور علاج پر اتفاق کرتے ہیں ہم نے اس کتابچے میں اس نقطہ نظر پر روشنی ڈالنے کا انتخاب کیا ہے، کیوں کہ اگر آپ سکاٹ لینڈ میں مدد حاصل کرتے ہیں تو آپ کو علاج کا یہی نظام ملے گا۔

البتہ، ہر کوئی اپنی ذہنی صحت کے بارے میں اس طرح سے سوچنے کو موزوں نہیں سمجھتا۔ اپنے رسوم و رواج اور اعتقادات کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کے دماغ میں ان سے نمٹنے کے لئے مختلف خیالات ہوسکتے ہیں بہت سی ثقافتوں میں جذباتی بہتری مذہبی اور روحانی زندگی سے منسلک ہوتی ہے۔ اور آپ کے مشکل تجربات شاید آپ کو اپنی مکمل شخصیت کو سمجھنے کا ایک حصہ ہو۔

ہم "دماغی صحت کے مسائل" کے فقرے کا استعمال اس لئے کرتے ہیں کیونکہ بہت سے لوگوں نے ہمیں بتایا ہے کہ یہ ان کو مددگار محسوس ہوتا ہے۔ لیکن آپ شاید 'خراب جذباتی صحت' اور 'لوڈڈ'، 'ختم ہو جانے' یا 'مغلوب ہوجانے' جیسی اصطلاحات سے زیادہ واقف ہوں گے یا آپ یہ محسوس کرسکتے ہیں کہ 'ذہنی بیماری' یا 'دماغی صحت کے مسائل' جیسی عبارات آپ کے تجربات کو بہتر انداز میں بیان کرسکتی ہیں، یا ان کے ذریعے آپ اپنی زندگی میں شامل دیگر لوگوں کو زیادہ آسانی سے وضاحت کر سکتے ہیں۔

تاہم آپ اپنے تجربات کو بہتر سمجھتے ہیں اور آپ جو بھی عبارات استعمال کرنا پسند کرتے ہیں ہم امید کرتے ہیں کہ اس کتابچے میں موجود معلومات آپ کو دیکھ بھال اور مدد کے مختلف اختیارات پر غور کرنے میں مفید ہوں گی





## کیا میں اکیلا ہوں جو اس طرح محسوس کرتا ہوں؟

ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنا اکثر پریشان کن، بوکھلانے والا اور خوفناک ہوتا ہے۔ خصوصاً ابتدائی طور پر اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو، آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ یہ کمزوری کی علامت ہے یا یہ کہ آپ 'اپنا دماغ کھو رہے ہیں'۔

ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کو ٹی وی فلموں اور میڈیا پر جس طرح دکھایا جاتا ہے اس سے ان خدشات کو اکثر منفی (اور غیر حقیقی) طریقے سے تقویت ملتی ہے۔ یہ آپ کو اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کرنے یا مدد لینے سے روک سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں، یہ ممکن ہے کہ آپ کی پریشانی اور تنہائی کا احساس بڑھ جائے۔

تاہم، حقیقت میں دماغی صحت کا مسئلہ انسانی زندگی کا ایک عام تجربہ ہے۔

زیادہ تر لوگ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جس نے ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کیا تھا - وہ کسی بھی سال میں چار میں سے ایک شخص پر اثر انداز کرتے ہیں۔ وہ زندگی کے کسی شعبے سے تعلق رکھنے والے ہر طرح کے لوگوں کے ساتھ ہوسکتے ہیں

اور ایسا ممکن ہے کہ جب آپ کو خود پر کام کرنے والا ایسا مجموعہ مل جائے جو آپ کو اپنی دیکھ بھال، علاج اور مدد کے لئے درکار ہو تو، آپ بہتر ہو جائیں گے۔

## کیا ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار لوگ خطرناک ہیں؟

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ دماغی صحت کے مسائل اور دوسروں کے لئے خطرہ بننے کے مابین ایک خود کار رابطہ ہے۔ یہ ایک ایسا خیال ہے جسے میڈیا میں سنسنی خیز کہانیوں سے تقویت ملی ہے۔ تاہم عام طور پر ذہنی صحت کے عام مسائل کا پرتشدد رویوں سے کوئی خاص تعلق نہیں ہے۔

پرتشدد جرائم کا ارتکاب کرنے والے اور ذہنی صحت کے مسئلے میں زندگی گزارنے والے افراد کا تناسب بہت کم ہے۔ پرتشدد جرم کے ارتکاب کی بہت ساری وجوہات ہیں منشیات اور شراب کے غلط استعمال جیسے عوامل پرتشدد رویوں کے امکان کو بڑھاتے ہیں لیکن بہت سارے لوگ اس کے بارے میں بات کرنے سے گریزاں ہیں کہ وہ اپنے محسوسات لوگوں تک کیسے پہنچائیں یا وہ مدد کیسے حاصل کریں اور ایسا معاشرے میں خطرناک سمجھے جانے کے خوف یا بدنامی کی وجہ سے ہوتا ہے

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جب آپ بیمار ہوتے ہیں تو مشکل خیالات احساسات اور طرز عمل کا تجربہ کرنا ایک عام بات ہے اور اس کا قطعی امکان نہیں ہے کہ آپ کسی دوسرے شخص کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

پرتشدد اور خطرناک  
ہونے کی بدنامی میرے  
لئے بدترین ہے۔ میں  
ایک خیال رکھنے والا اور  
ہمدرد انسان ہوں اور میں  
اپنے پیارے لوگوں کے  
لئے کچھ بھی کر سکتا  
ہوں

## ذہنی صحت کے مسائل کی کتنی اقسام ہیں؟

### فوبیاز (خوف)

فوبیا خوف یا اضطراب کی ایک خاص شکل ہے جو کسی خاص صورتحال (جیسے باہر جانا) یا چیز (جیسے مکڑیاں) سے پیدا ہوتی ہے یہاں تک کہ جب اس کے خطرناک ہونے کا بہت زیادہ امکان نہیں ہے۔ خوف فوبیا اس وقت تصور کیا جاتا ہے جب یہ چھ ماہ سے زیادہ عرصہ تک جاری رہتا ہے اور اس کی وجہ سے آپ کی روزمرہ زندگی متاثر ہوتی ہے۔

**"گھر سے باہر جانا  
ایک چیلنج ہے کیونکہ  
مجھ خدشہ ہے کہ میں  
گھبرا جاؤں گا اور مجھے  
لگتا ہے کہ مجھے دیکھا  
جا رہا ہے یا میرے بارے  
میں کوئی نتیجہ اخذ کیا جا  
رہا ہے۔"**

دماغی صحت کی بہت ساری تشخیصات ہیں۔ کچھ میں ایک جیسی علامات پائی جاتی ہیں، لہذا آپ کو ایک سے زیادہ دماغی صحت کے مسائل کی علامات کا تجربہ ہوسکتا ہے، یا ایک ہی وقت میں کئی تشخیصات جاسکتی ہیں۔ اس سیکشن میں ذہنی صحت کے ایسے مسائل کے بارے میں تفصیلات موجود ہیں جو عام ہیں یا جن پر اکثر و بیشتر بحث و مباحثہ کیا جاتا ہے

### اضطراب

اضطراب سے مراد وہ کیفیت ہے جو ہم پریشانی تباہی یا خوف کی صورت میں محسوس کرتے ہیں خاص طور پر ان چیزوں کے بارے میں جو ہونے والی ہیں یا جو ہمارے خیال میں مستقبل میں ہوسکتا ہے۔

کبھی کبھار اضطراب ایک عام انسانی تجربہ ہے۔ لیکن اگر آپ کے اضطراب کے احساسات بہت مضبوط ہیں یا ایک لمبے عرصے سے ہیں تو وہ آپ کے لئے مشکل ہو سکتے ہیں۔ آپ کو ناگوار جسمانی علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جیسے نیند کے مسائل پیٹ خراب ہونا اور گھبراہٹ کے حملے (گھبراہٹ کے حملوں کے بارے میں مزید پڑھیں)

آپ کی تشخیص آپ کی علامات پر منحصر ہے کہ آپ اضطراب کی کسی خاص کیفیت کا شکار ہیں لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ کسی خاص عارضے کی تشخیص کیے بغیر ہی اس کا سامنا کرنا پڑے۔



## ذہنی دباؤ

**افسردگی** کا احساس ہے جو ایک لمبے عرصے تک جاری رہتا ہے اور آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے آپ کو مایوسی احساس جرم بیکار و بے محل اور غیر متحرک ہونے اور تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے یہ آپ کی خود اعتمادی نیند بھوک کی طلب اور جسمانی صحت کو متاثر کرسکتا ہے۔

اپنی معمولی صورت میں افسردگی آپ کو معمولات زندگی پر عمل کرنے سے نہیں روکتی، لیکن اس سے ہر کام کرنا مشکل ہوجاتا ہے اور آپ کو اپنا آپ کم کارآمد معلوم ہوتا ہے۔ اس کے انتہائی سخت دباؤ سے آپ میں خودکشی کا احساس پیدا ہوتا ہے اور آپ اپنے لئے خطرناک بھی ہوسکتے ہیں

افسردگی کی کچھ عام مخصوص قسمیں بھی ہیں جیسے کہ:

• **دوران حمل ذہنی دباؤ – ایسا تناؤ –** جو حمل (قبل از پیدائش ڈپریشن) کے دوران ہوتا ہے یا والدین بننے کے بعد دو سال تک رہ سکتا ہے۔ (زچگی کے بعد کا ذہنی دباؤ)

• **موسمیاتی تبدیلی سے متعلق عارضہ –** ایسا ذہنی دباؤ جو سال کے ایک خاص وقت میں یا کسی خاص موسم (عام طور پر سردیوں) کے دوران ہوتا ہے

## اوبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر (اوسی ڈی) - ذہن پر چھا جانے والا۔ اضطرابی عارضہ

اوبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر بھی اضطراب کی ایک قسم ہے۔ روزانہ کی گفتگو میں اکثر اس اصطلاح کا غلط استعمال کیا جاتا ہے - مثال کے طور پر آپ لوگوں کو 'تھوڑا سا OCD' ہونے کی بات کرتے ہوئے سن سکتے ہیں اگر وہ چیزوں کو صاف ستھرا رکھنا پسند کرتے ہیں۔ لیکن اس خرابی کی حقیقت اس سے کہیں زیادہ پیچیدہ اور سنگین ہے۔

OCD کے دو اہم حصے ہیں:

- **جنون -** ناپسندیدہ خیالات تشبیہات خواہشات پریشانی یا شبہات جو آپ کے ذہن میں بار بار ظاہر ہوتے ہیں
- **مجبوریاں -** ایسی سرگرمیاں جو آپ کو محسوس ہو کہ جنون کی وجہ سے پیدا ہونے والی پریشانی کو کم کرنے کے لئے آپ کو کرنا رہی ہیں۔ ان مجبور یوں کو دہرانے کا عمل اکثر پریشان کن ہوتا ہے اور آپ کو جو اطمینان محسوس ہوتا ہے وہ عام طور پر زیادہ دیر تک نہیں چلتا ہے۔





**"سب سے مشکل امر اس بات کو سمجھانا ہے کہ جب میں پاگل پن کا شکار ہوتا ہوں تو میرے ذہن میں خیالات کتنی تیزی سے دوڑتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ مجھے چار دماغ مل گئے ہیں اور وہ سب کچھ تیز رفتاری کا شکار ہیں... ایسا بیک وقت خوفناک بھی ہوتا ہے اور خوشگوار بھی۔"**

**سکٹزوفریٹیا براگندہ ذہنی۔ ایک دماغی عارضہ جس میں شخصیت بے ربط ہو جاتی ہے۔ ایسا شخص جذبات سے عاری ہوتا ہے**

کئی سالوں کے دوران سکٹزوفریٹیا -براگندہ ذہنی کے بارے میں نظریات بہت تبدیل ہو گئے ہیں بہت سارے لوگ سوال کرتے ہیں کہ کیا یہ واقعی ایک الگ حالت ہے یا درحقیقت کچھ مختلف حالتیں ایک دوسرے میں ضم ہو جانے کی صورت ہے لیکن اگر آپ کو علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو پھر بھی آپ کو یہ تشخیص دی جاسکتی ہے جیسے:

• نفسیاتی بیماری (نفسیاتی بیماری کے بارے میں مزید پڑھیں)

- غیر منظم سوچ اور باتیں
- اپنے احساسات سے منقطع ہونے کا احساس
- توجہ دینے میں دشواری
- لوگوں سے بچنا چاہتے ہیں
- چیزوں میں دلچسپی کی کمی
- خود کی دیکھ بھال نہیں کرنا چاہتا

چونکہ نفسیاتی ماہرین سکٹزوفریٹیا -براگندہ ذہنی کے بارے میں متفق نہیں ہیں لہذا کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ اصطلاح بالکل بھی استعمال نہیں ہونی چاہئے۔ دوسروں کا خیال ہے کہ حالت کے نام سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے اور صرف اپنے علامات کو سنبھالنے میں اور اپنی انفرادی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد کرنے پر زور دینا چاہئے ہیں۔

**دوہری شخصیت عارضہ**

دوہری شخصیت عارضہ (جسے ایک زمانے میں پاگل پن کا ڈیپریشن کہا جاتا تھا) بنیادی طور پر آپ کے مزاج کو متاثر کرتا ہے۔ اس تشخیص کے ساتھ آپ کو بعد اوقات تجربہ ہو سکتا ہے

- پاگل پن یا شدید پاگل پن کے دورانیے (نشے میں محسوس ہوتا ہے)
- افسردگی کے دورانیے (کا احساس ہونا)
- کچھ ممکنہ نفسیاتی علامات
- (نفسیات کے بارے میں مزید پڑھیں)

ہر ایک کا مزاج میں مختلف نوعیت کا حامل ہوتا ہے لیکن دوہری شخصیت کے عارضہ کی صورت میں یہ تبدیلیاں بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہیں اور آپ کی زندگی پر اس کا سنگین اثر پڑتا ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے مزاج کا اتار چڑھاؤ سنگین نوعیت کا ہے یا اس کی شدت زیادہ ہے اس دورانیہ کے درمیان آپ کے پاس مستحکم اوقات ہو سکتے ہیں جہاں آپ کو کم علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

## شخصیت کی خرابی

شخصیت کی خرابی ایک قسم کی ذہنی صحت کا مسئلہ ہے جہاں آپ کے رویوں عقائد اور طرز عمل کی وجہ سے آپ کو اپنی زندگی میں دیرینہ پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر آپ کو یہ تشخیص ہوتی ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بنیادی طور پر دوسرے لوگوں سے مختلف ہیں۔ لیکن آپ ہمہ وقت مشکلات کا سامنا کر سکتے ہیں اپنے اور خود سے منسلک دوسرے لوگوں کے بارے میں اور آپ کے لئے ان ناپسندیدہ کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے

شخصیت کی خرابی کی کئی مختلف اقسام ہیں۔ دو کافی عمومی تشخیص ہونے والی بیماری ہیں جو بارڈر لائن پرسنالیٹی ڈس آرڈر (بعض اوقات اسے 'جذباتی طور پر غیر مستحکم شخصیتی بیماری) اور غیر سماجی شخصیتی بیماری (ASPD) کہا جاتا ہے۔ تاہم زیادہ تر افراد جنہیں کسی خاص شخصیت کی خرابی کی شکایت ہوتی ہے وہ کسی ایک ہی زمرے میں بہت واضح یا مستقل فٹ نہیں ہوتے۔

نیز "شخصیت کی خرابی" کی اصطلاح بہت فیصلہ کن سکتی ہے اس وجہ سے یہ خصوصاً ایک متنازعہ تشخیص ہے۔ کچھ ماہر نفسیات اس کے استعمال سے متفق نہیں ہیں۔ اور بہت سارے لوگوں کو جو یہ لیبل دیا گیا ہے وہ اپنے تجربات کو دوسرے طریقوں سے بیان کرنے کو زیادہ مددگار سمجھتے ہیں۔

## کھانے کے مسائل

کھانے کے مسائل صرف خوراک کے بارے میں نہیں ہیں۔ یہ مشکل اور تکلیف دہ احساسات کے بارے میں بھی ہوسکتے ہیں جن کا سامنا کرنے یا جن کو حل کرنے میں آپ کو مشکل پیش آسکتی ہے۔ بہت سارے لوگوں کا خیال ہے کہ اگر آپ کو کھانے کے مسائل کا سامنا ہو تو آپ کا وزن یا تو زیادہ یا کم ہو جائے گا اور یہ کہ ایک خاص وزن ہونا ہمیشہ کھانے کے ایک خاص مسئلے سے وابستہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ من گھڑت ہے۔ عمر صنف یا وزن سے قطع نظر کوئی بھی کھانے کی دشواریوں سے متاثر ہوسکتا ہے۔

سب سے عام کھانے کے مسائل کی شکایت کی تشخیص انوریکسیا، بلیمییا اور بنج ہے۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ کھانے کے ساتھ بہت دشوار تعلق ہو جو تشخیص کے کسی خاص معیار پر پورا نہ اترتا ہو۔ کھانے کے مسائل کی تشخیص کی طرح اس کے ساتھ جینا بھی مشکل ہوسکتا ہے۔



# مجھے کن مشکل احساسات اور طرز عمل کا سامنا ہوسکتا ہے؟

## اپنے آپ کو نقصان

خود کو نقصان پہنچانا ایسا اس وقت ہوتا ہے جب آپ خود کو بہت مشکل احساسات تکلیف دہ یادوں یا ناقابل بھروسہ حالات اور تجربات سے نمٹنے کے طریقے کے طور پر تکلیف دیتے ہیں۔ آپ کو یہ معلوم نہیں ہوسکتا ہے کہ آپ نے خود کو کیوں نقصان پہنچایا ہے لیکن یہ ان جذبات کا اظہار کرنے کا ایک ذریعہ ہوسکتا ہے جس کے بارے میں آپ الفاظ نہیں ادا کر سکتے یا اس کے بارے میں واضح طور پر نہیں سوچ سکتے ہیں۔

خود کو نقصان پہنچانے کے بعد آپ کو قلیل مدتی ربائی کا احساس ہوسکتا ہے لیکن آپ کی پریشانی کی وجہ سے اس کے دور بوجانے کا امکان نہیں ہے۔ خود کو نقصان پہنچانا بھی بہت مشکل جذبات پیدا کرسکتا ہے اور آپ خود کو بدتر محسوس کر سکتے ہیں۔

”نفسیاتی مسئلے سے دوچار شخص کو ایسا لگا جیسے میں ونٹر لینڈ میں ہوں۔ میرے خاندان یا دوستوں میں سے کسی کو سمجھ نہیں آئی تھی کہ کیوں... مجھے آسمان سے آواز آئی۔ میں کھو گیا تھا اور تنہا تھا۔“

یہ سیکشن یعنی حصہ کچھ مشکل احساسات اور طرز عمل کا ایک مختصر جائزہ پیش کرتا ہے جو اکثر ذہنی صحت کے مسائل سے وابستہ ہوتے ہیں۔

## گھبراہٹ کے حملے

خوف و ہراس کے حملے ایک قسم کے خوف کا ردعمل ہیں۔ یہ خطرہ تناؤ یا جوش کے بارے میں آپ کے جسم کے معمول کے ردعمل کی مبالغہ آرائی ہیں۔

گھبراہٹ کے حملے کے دوران جسمانی علامات بہت تیزی سے تیار ہوسکتی ہیں جن میں درج ذیل شامل ہیں:

- دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا سینے میں درد
- پسینہ آنا اور متلی (قے محسوس ہونا)
- بے ہوش ہونا اور سانس لینے سے قاصر ہونا
- ہاتھوں پیروں کا کانپنا یا ایسا محسوس کرنا جیسے آپ کی ٹانگیں جیلی میں تبدیل ہو رہی ہیں
- ایسا محسوس ہورہا ہے جیسے آپ اپنے جسم سے جڑے ہوئے نہیں ہیں

دل کا دورہ پڑنے یا کسی اور سنگین طبی مسئلے کی علامتوں سے ان کو ملایا جانا بہت آسان ہے۔ آپ بہت آسانی سے اس خوف میں مبتلا ہوسکتے ہیں کہ آپ خود پر قابو کھو رہے ہیں بیہوش ہونے والے ہیں یا مرنے لگے ہیں

## دماغی خلل یعنی سائیکوسس

سائیکوسس (جسے نفسیاتی تجربہ یا نفسیاتی دورانیہ بھی کہا جاتا ہے) تب ہوتا ہے جب آپ اپنے آس پاس کے لوگوں سے حقیقت کو مختلف انداز میں جانتے ہوں یا اس کی ترجمانی کرتے ہوں۔

سائیکوسس کی سب سے [1] عام قسمیں یہ ہیں:

- وہم پر مبنی خیالات، جیسے آوازیں سننا یا غیر مرئی چیزیں نظر آنا
- جیسے وہم۔

سائیکوسس لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے۔ آپ اس کا تجربہ ایک بار کر سکتے ہیں یہ زندگی میں مختصر دورانیوں کے لئے آسکتا ہے یا آپ کو زندگی بھر اس کے ساتھ رہنا پڑسکتا ہے۔ بغیر کسی مخصوص دماغی صحت کے مسئلے کی نشاندہی کے نفسیاتی تجربہ حاصل کرنا بھی ممکن ہے۔

کچھ لوگوں کو نفسیات کا مثبت تجربہ ہوتا ہے۔ آپ کو ایک اطمینان حاصل ہوسکتا ہے یا یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس سے آپ کو دنیا کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے یا آپ کی تخلیقی صلاحیت کو اجاگر کیا جاسکتا ہے۔

## خودکشی کے جذبات

بہت سے لوگ اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موقع پر خودکشی کے خیالات اور احساسات کا تجربہ کرتے ہیں۔ وہ بہت ناگوار دخل اندازی کے حامل اور خوفناک ہوسکتے ہیں لیکن خودکشی کے بارے میں خیالات رکھنے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ ان پر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اپنی جان لینے کی کوشش نہیں کرتے ہیں۔

تاہم اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ خودکشی کے جذبات سے مغلوب ہیں اور آپ خود کو محفوظ رکھنے میں ناکام ہیں تو یہ ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال ہے۔ اس کے ساتھ قدرے سنجیدگی سے نمٹنا ضروری ہے جتنا آپ کسی بھی جسمانی صحت کی ایمرجنسی کی صورت میں فوری مدد طلب کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر 999 پر ڈائل کرکے اپنے قریبی اے اینڈ ای میں جا کر یا سمارٹفونز کو 116123 پر کال کرکے (ملاحظہ کریں مفید رابطے دیگر [ہیلپ لائنوں کی تفصیلات](#) کے لئے جن پر آپ کال کرسکتے ہیں)۔



## ذہنی صحت کے مسائل کے اسباب کیا ہیں؟

مثال کے طور پر درج ذیل عوامل ممکنہ طور پر خراب دماغی صحت کے دور کے نتیجے میں ہوسکتے ہیں:

- بچپن میں زیادتی صدمہ یا نظر انداز کیا جانا
- گھریلو تشدد دھونس جمانا یا بطور بالغ دیگر بدسلوکی
- معاشرتی طور پر علیحدگی یا تنہائی
- امتیازی سلوک اور بننامی کا سامنا کرنا
- معاشی نقصان غربت یا قرض
- دکھ، صدمہ (اپنے کسی قریبی شخص کو کھونا)
- شدید یا طویل مدتی دباؤ
- طویل مدتی جسمانی صحت کی بیماری کا ہونا
- بے روزگاری یا اپنی ملازمت کھو جانا
- بے گھر یا ناقص رہائش
- کسی کے لئے طویل مدتی بنیاد پر دیکھ بھال کرنے والا
- منشیات اور شراب کا غلط استعمال
- ایک بالغ شخص کے طور پر نمایاں صدمہ، جیسے کہ فوجی جنگ، کسی ایسے حادثے میں ملوث ہونا جس میں آپ اپنی جان کے لئے خوفزدہ ہوئے ہوں، یا کسی سنگین جرم کا شکار ہونا۔
- جسمانی وجوہات - مثال کے طور پر سر کو چوٹ لگنے یا اعصابی حالت جیسے مرگی جیسے مرض کا آپ کے طرز عمل اور مزاج پر اثر پڑ سکتا ہے۔ (مزید علاج کی تلاش سے پہلے ممکنہ جسمانی وجوہات کو مسترد کرنا ضروری ہے)۔

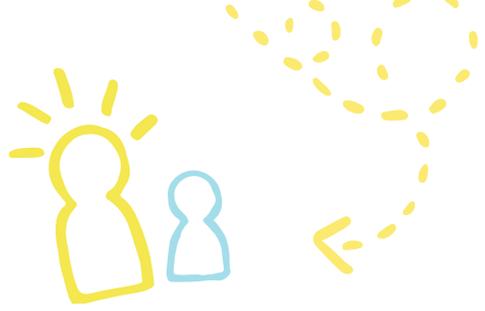
اس حصے میں دماغی صحت کی پریشانی میں ملوث کچھ ممکنہ عوامل کی وضاحت کی گئی ہے اور کچھ عام غلط فہمیوں کو دور کیا گیا ہے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ چونکہ ممکن ہے ہمیں صحیح طور پر معلوم نہ ہو کہ کسی کو ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنے کی کیا وجوہات ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ کسی بھی دوسری بیماری سے کم سنگین ہے، شناخت اور علاج کے کم مستحق ہیں یا اس سے چھٹکارا آسان ہے۔

دماغی صحت کے مسائل کی متعدد وجوہات ہوسکتی ہیں امکان ہے کہ بہت سارے لوگوں کے لئے عوامل کا ایک پیچیدہ امتزاج موجود ہے - حالانکہ مختلف افراد دوسروں کے مقابلے میں کچھ چیزوں سے زیادہ گہرائی میں متاثر ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ کام غذا منشیات اور نیند کی کمی سمیت طرز زندگی کے عوامل آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کرسکتے ہیں اگر آپ کو ذہنی صحت کا مسئلہ درپیش ہے تو عام طور پر دیگر عوامل بھی موجود ہیں۔

"میرے لئے یہ اس وقت شروع ہوا جب میری والدہ فوت ہو گئیں۔ چیزوں کو اور گہرائی میں ڈالنے اور دفن کرنے کے بعد میں آخر کار ٹوٹ رہ گیا تھا۔"



## کیا ذہنی صحت کے مسائل خاندانوں میں چلتے ہیں؟

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کچھ ذہنی صحت کے امراض خاندانوں میں چل سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کے والدین سکٹزوفرینیا -پراگندہ ذہنی کے شکار ہیں تو آپ کو سکٹزوفرینیا -براگندہ ذہنی ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ لیکن کوئی نہیں جانتا ہے کہ یہ ہماری جینز کی وجہ سے ہے یا دوسرے عوامل کی وجہ سے ہے جیسے جس ماحول میں ہم نشوونما پا رہے ہیں یا سوچنے سمجھنے اور برتاؤ کرنے کے ان طریقوں کی وجہ سے جو ہم اپنے والدین سے سیکھ سکتے ہیں۔

اگرچہ کچھ ذہنی صحت کے مسائل کی نشوونما ہمارے جینز سے متاثر ہو سکتی ہیں، لیکن محققین کو کوئی خاص جین نہیں ملا ہے جو یقینی طور پر ذہنی صحت کی پریشانیوں کا سبب بنتا ہے۔ اور بہت سارے لوگ جو ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرتے ہیں ان کے والدین بچوں یا دوسرے رشتہ داروں کو یہ بیماری نہیں ہوتی ہے۔

انسانی دماغ انتہائی پیچیدہ ہے۔ کچھ تحقیق بتاتی ہے کہ دماغی صحت کی پریشانیوں کو دماغ کے بعض کیمیکلز (جیسے سیرٹونن اور ڈوپامین) کی تبدیلی سے منسلک کیا جاسکتا ہے لیکن کوئی حقیقت میں نہیں سمجھتا ہے کہ کیسے اور کیوں۔ دلائل بہت کمزور ہیں کہ کسی کی دماغی کیمیا ان کے ذہنی صحت کے مسئلوں سے منسلک ہے۔

لیکن اس کے باوجود کہ کوئی ثبوت نہیں جو ثابت کر سکے کہ کیمیائی توازن درست نہ ہونے کی وجہ سے ذہنی صحت کے امراض ہو سکتے ہیں، آپ کو کافی لوگ ملیں گے جو دماغی کیمیا کی مدد سے ان کو بیان کرتے ہیں۔

اس کی وجوہات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- کچھ نفسیاتی دوائیں دماغ میں کیمیائی مادے پر عمل کر کے کام کرتی ہیں اور بہت سارے شواہد موجود ہیں جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دوائیں ذہنی صحت کے مسائل کی کچھ علامات کے علاج میں کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں (اگرچہ دوائیں ہر کسی کے لئے کام نہیں کرتی)۔

- دماغی صحت کی پریشانی بہت ذاتی محسوس ہو سکتی ہے اور سمجھنے میں مشکل ہے لہذا یہ خیال کہ مشکل خیالات احساسات اور طرز عمل کی کوئی الگ جسمانی وجہ ہو سکتی ہے تو یہ آپ کے تجربات کے بارے میں کھل کر بات کرنے اور مدد طلب کرنے میں آسانی فراہم کر سکتا ہے۔

## ذہنی صحت کی پریشانیوں کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

ایسا کرنے کے لئے وہ آپ سے آپ کے مزاج خیالات اور طرز عمل کے بارے میں سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ بعض اوقات سوالناموں یا فارموں کا استعمال کر کے۔ جو آپ بتائیں گے اس کی بنیاد پر یہ تشخیص ہوگی۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے ڈاکٹر کو بتاتے ہیں کہ آپ دو ہفتوں سے زیادہ عرصے سے اداسی کم توانائی اور معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کی کمی کا سامنا کر رہے ہیں تو وہ آپ کو ذہنی دباؤ کی تشخیص کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی علامات بدل جاتی ہیں تو ممکن ہے آپ کو پتہ چلے کہ وقت کے ساتھ آپ کو مختلف تشخیص دی جاسکتی ہے۔

تشخیص کرانے کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ابھی ٹھیک نہیں ہیں۔

آپ کو کسی دماغی صحت کا مسئلہ اور اسکی تشخیص ہوسکتی ہے لیکن اس وقت آپ اس کا انتظام کرنے کے قابل ہیں اور یہ کام کی جگہ اور گھر میں اچھی طرح سے کام کرتا ہے۔ یا ہوسکتا ہے کہ آپ کی کوئی خاص تشخیص نہ ہوئی ہو لیکن پھر بھی آپ کو مشکل کا سامنا ہو۔

اس حصے میں تشخیص حاصل کرنے کے بارے میں کچھ عام سوالات کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

دماغی صحت کی پریشانی کی تشخیص کے لئے ڈاکٹروں کی نظر اس طرف ہوگی:

- آپ جو تجربہ کر رہے ہیں (کچھ احساسات طرز عمل اور جسمانی علامات کی گروہ بندی مختلف تشخیصات تجویز کر سکتی ہے)۔
- آپ کب سے ان چیزوں کا تجربہ کر رہے ہیں
- اس کا جو اثر آپ کی زندگی پر پڑ رہا ہے





## اگر میں اپنی تشخیص کو کارآمد نہیں پاؤں تو کیا ہوگا؟

تشخیص حاصل کرنا ایک مثبت تجربہ ہوسکتا ہے۔ آپکو شاید جان کر اچھا لگے کہ آپ کے ساتھ ہو کیا رہا ہے، اور آپ کے ڈاکٹر اور آپ کو آسانی ہو بیماری کا نام جان کر اسکا حل تلاش کرنے میں۔

تاہم، بہت سارے لوگ، جن میں کچھ ڈاکٹر اور نفسیاتی ماہر بھی شامل ہیں محسوس کرتے ہیں کہ تشخیص اور علاج کا میڈیکل ماڈل یعنی طبی نمونہ کافی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ کی جو تشخیص کی گئی ہے وہ آپ کے تجربات سے پوری طرح ہم آہنگ نہیں ہے یا کہ یہ بہت سادہ ہے اور آپ کو ایک ڈیے میں بند کردیتی ہے۔

دوسرے عوامل جیسے آپ کا پس منظر، انداز زندگی اور دیگر ذاتی حالات۔ ممکن ہے جن چیزوں کا آپ تجربہ کر رہے ہیں اور بہتر محسوس کرنے میں کس طرح مدد ملے اس چیز کو سمجھنا اہم ہو۔

تشخیص آپ کی پوری زندگی کو تشکیل دینے کے کام نہیں آتی، اور یہ آپ کی شناخت کا نسبتاً معمولی حصہ بن سکتا ہے۔

## کون میری تشخیص کرسکتا ہے؟

افسردگی اور اضطراب عام کے مسائل لٹے، ایک یا دو اپائنٹمنٹ کے بعد آپ کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ کم عمومی مسائل کے لیے آپ کو ذہنی صحت سے متعلق ماہر (جیسے نفسیاتی ماہر) کے پاس بھیجنے کی ضرورت ہوگی اور وہ آپ کو تشخیص کرنے سے پہلے طویل عرصے کے لئے ملنا چاہیں۔

**"تشخیص کروانے سے مجھے  
کچھ ایسی چیز ملی جس کے  
ساتھ میں کچھ بہتری کی طرف  
بڑھ سکتا تھا اور مجھے الفاظ  
ملے بیان کرنے کو کہ میرے  
ساتھ کیا ہو رہا تھا"**



تشخیص کروانے سے مجھے  
کچھ ایسی چیز ملی جس کے  
ساتھ میں کچھ بہتری کی طرف  
بڑھ سکتا تھا، اور مجھے الفاظ  
ملے بیان کرنے کو کہ میرے  
ساتھ کیا ہو رہا تھا۔





## میں خود سے نمٹنے میں مدد کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟

خود کی دیکھ بھال کرنے سے متعلقہ طریقے اور عام طرز زندگی میں تبدیلیاں دماغی صحت کی بہت ساری پریشانیوں کی علامات کو سنبھالنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ وہ کچھ پریشانیوں کی نشوونما ہونے اور خراب ہونے سے بچنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ سیکشن اپنی دیکھ بھال کے لیے کچھ تجاویز فراہم کرتا ہے۔ یہ سرگرمیاں خاص طور پر قابل قدر ثابت ہو سکتی ہیں اگر آپ دوائیوں یا ٹاکنگ تھیراپیز کی کوشش نہیں کرنا چاہتے ہیں یا آپ این ایچ ایس میں علاج کروانے کے لیے تھوڑی دیرانتظار کر رہے ہیں۔

اگر یہ حکمت عملی آپ کے لئے بہتر کام کرتی ہے تو پھر آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کو کسی بھی رسمی علاج کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ اس مسئلے کے فوری حل ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ ذہنی صحت کے مسائل سے صحت یاب ہونے میں وقت، توانائی اور کام کی ضرورت ہے۔

### اپنی ذہنی صحت سے آگاہ رہیں۔

- مزاج کی ڈائری رکھیں۔ اپنے موڈ یعنی مزاج کا کھوج لگانے سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ کون سی چیز آپ کو بہتر محسوس کرواتی ہے اور کون سی خراب تر۔ اس کے بعد آپ مشکل حالات سے بچنے تبدیل کرنے یا تیار کے لئے اقدامات کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی مزاج کی ڈائری تشکیل دے سکتے ہیں یا آن لائن تلاش کر سکتے ہیں۔

- اپنے ابتدائی انتہائی نشانات کو پہچانیں۔ اس بات سے آگاہ رہنے کی کوشش کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور خود میں بیماری کی کسی بھی علامت کے ظاہر ہونے پر نگاہ رکھیں تاکہ آپ جلد سے جلد مدد حاصل کر سکیں۔

- لوگوں کو بتائیں کہ کس چیز سے مدد ملتی ہے۔ اگر ماضی میں کچھ علاج سے مدد ملی ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اپنے دوستوں اور کنبہ والوں کو بتائیں کہ وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔



## پیئر سپورٹ (دوستوں سے مدد) حاصل کرنے کی کوشش کریں

جب آپ کو ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ کو کوئی نہیں سمجھتا۔ پیئر سپورٹ ان لوگوں کو اکٹھا کرتی ہے جن کے مشترک تجربات ہوں تاکہ وہ ایک دوسرے کی مدد کرسکیں۔ یہ بہت سارے فوائد پیش کرسکتا ہے جیسے:

- آپ کون ہیں کے لئے قبول شدہ محسوس کرنا۔
- خود اعتمادی میں اضافہ۔
- نئے لوگوں سے ملنا اور اپنے تجربات کو دوسروں کی مدد کے لئے استعمال کرنا۔
- مدد کے لئے نئی معلومات اور مقامات کا پتہ لگانا۔
- چیلنجنگ بدنامی کا داغ اور امتیازی سلوک۔

## علاج کی سرگرمیوں کے لئے وقت بنائیں

آپ کے پاس متعدد تراکیب اور طریقہ علاج ہیں جن پر آپ اپنی سہولت کے مطابق عمل کر سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

- آرام - آپ کو پہلے ہی معلوم ہو گا کہ آپ کو کس چیز سے آرام ملتا ہے جیسا کہ نہانا موسیقی سننا یا اپنے کتے کو سیر کروانا۔ اگر آپ جانتے ہیں کہ ایک خاص سرگرمی آپ کو زیادہ آرام دہ محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس کے لئے کوئی وقت مقرر کریں۔
- **مانڈڈل ٹیس (ذہنیت)** - مانڈڈل ٹیس ایک معالجاتی طریقہ ہے جو موجودہ لمحے سے متعلق زیادہ آگاہ ہونے کے عمل کو شامل کرتا ہے۔ مانڈڈل ٹیس کے کرنے سے آپ کو اپنے مزاج اور ردعمل سے زیادہ واقف ہونے میں مدد مل سکتی ہے لیکن ہر ایک کے لیے یہ چیز مددگار نہیں ہوتی۔
- **فطرت میں شامل ہونا** - سبز رنگ کے ماحول میں داخل ہونے جیسا کہ پارک یا دیہی علاقوں میں جانا آپ کے لئے خاص طور پر اچھا ہے۔ اگر آپ کے پاس باغ نہیں ہے یا آپ بہت متحرک نہیں ہیں تو گھر کے اندر پودوں یا جانوروں کی دیکھ بھال کرنا پھر بھی آپ کو فطرت سے کچھ فوائد حاصل کرنے میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔



## کسی ماہر تنظیم سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کے پاس دماغی صحت کی کوئی خاص تشخیص ہے یا آپ اپنی زندگی کے کسی خاص پہلو میں مدد چاہتے ہیں تو ماہر خیراتی اداروں یا تنظیموں سے رابطہ کریں جو مدد کی پیش کش کرنے کے لئے تیار ہیں۔

## اپنی معاشرتی زندگی کو پروان چڑھائیں۔

دوسرے لوگوں سے جڑے ہوئے محسوس ہونا ضروری ہے۔ اس سے آپ کو خود کو قابل قدر اور پر اعتماد محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور چیزوں کے بارے میں آپ کو ایک مختلف تناظر مل سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں وقت گزارنے کی کوشش کریں۔ یہاں تک کہ کوئی ایس ایم ایس یا فون کال بھی مفید ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کے آس پاس مددگار دوست اور کنبہ نہیں ہیں اور آپ خود کو الگ تھلگ محسوس کر رہے ہیں تو اور بھی دوسرے طریقے ہیں جن سے آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کمیونٹی ایونٹس یعنی تقریبات میں جانے کی کوشش کر سکتے ہیں جہاں آپ کو دوسرے لوگوں کے ساتھ مشترکہ طور پر کچھ دلچسپ تجربات ہو سکتے ہیں یا کسی مقامی کتاب کلب یا اسپورٹس ٹیم جیسے گروپ میں شامل ہو سکتے ہیں۔

## اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کریں۔

اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کے لئے اقدامات کرنے سے آپ اپنی ذہنی صحت کو بھی بہتر کر سکتے ہیں۔

• مناسب نیند حاصل کریں۔ جب بھی وقت ملے آرام کریں۔ اس سے آپ کو مشکل جذبات اور تجربات سے نمٹنے کے لئے توانائی حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• تفریحی دوائیں اور شراب سے پرہیز کریں۔ اگرچہ آپ مشکل احساسات سے نمٹنے کے لئے تفریحی دوائیں یا الکوحل استعمال کرنا چاہتے ہیں لیکن آخر کار وہ آپ کو بہت زیادہ خراب محسوس کروا سکتے ہیں۔

• ذاتی دیکھ بھال کے لئے وقت نکالیں۔ جب آپ کسی ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کر رہے ہیں تو ذاتی دیکھ بھال کو ترجیح دینا آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ لیکن روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسا کہ نہانا اور پوری طرح سے تیار ہونا آپ کے محسوسات پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

• صحت مند کھانا۔ آپ کیا کھاتے ہیں اور کب کھاتے ہیں، یہ آپ کتنا اچھا محسوس کرتے ہیں کے بارے میں بہت بڑا امتیاز پیدا کر سکتی ہے۔

• جسمانی طور پر متحرک رہیں۔ مؤثر ہونے کے لیے ضروری نہیں ہے کہ باقاعدہ کی جانے والی ورزش بہت سخت یا کھیلوں جیسی ہو۔ ابتدائی طور پر آپ ہلکی ورزش سے شروعات کر سکتے ہیں جیسے مختصر سیر یوگا یا تیراکی کے لئے جا سکتے ہیں۔ اہم چیز یہ ہے کہ کسی ایسی چیز کا انتخاب کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں لہذا آپ کو اس کے ساتھ جڑے رہنے کا زیادہ امکان ہے۔

## کون سے علاج دستیاب ہیں؟

### بات چیت کے ذریعے علاج

ٹاکنگ تھیراپیز [بات چیت کے ذریعے علاج] - آپ کو اپنے خیالات اور تجربات کے بارے میں بات کرنے اور تربیت یافتہ پیشہ ور افراد کے ساتھ مشکل احساسات کی دریافت کرنے کے لئے باقاعدہ وقت اور جگہ مہیا کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

- کسی خاص مسئلے سے نمٹنے میں
- پریشان کن یادوں یا تجربات سے نمٹنے میں
- اپنے تعلقات کو بہتر بنانے میں
- روزمرہ زندگی کو بہتر طور پر گزارنے کے زیادہ مفید طریقے تیار کرنے میں

آپ بات چیت کے علاج کی وضاحت کے لئے استعمال ہونے والی متعدد اصطلاحات کے بارے میں جان سکتے ہیں جن میں مشاورت نفسیاتی علاج یا نفسیاتی معالجہ شامل ہیں۔ یہ اصطلاحات سب ایک ہی طرز کے عام طریقہ علاج کی وضاحت کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔

عام طور پر بات کرنے والی تھراپی جو این ایچ ایس کے ذریعہ دستیاب ہے وہ ذہنی رویہ سے متعلقہ علاج یعنی کوگنیٹو بہیویورل تھراپی (CBT) ہے تاہم اس کے علاوہ اور بھی بہت سی علاج موجود ہیں۔ ایک ایسا انداز اور معالج ڈھونڈنا ضروری ہے جس کے ساتھ آپ راحت محسوس کریں۔ تھراپی کے لئے این ایچ ایس کی انتظار کی فہرستیں بہت لمبی ہوسکتی ہیں لہذا کچھ لوگ نجی شعبے کے ذریعہ تھراپی تک رسائی کا انتخاب کرتے ہیں۔ لیکن یہ ہر ایک کے لئے آپشن نہیں ہے کیونکہ اس میں عام طور پر فیس ادا کرنا پڑتی ہے۔

این ایچ ایس کے ذریعے فراہم کیے جانے والے دو عام علاج میں بات چیت کے ذریعے علاج اور نفسیاتی ادویات شامل ہیں تاہم آپ کے پاس مختلف متبادل علاج بھی موجود ہیں جن کو آپ آزما سکتے ہیں۔ یہ حصہ جانزہ پیش کرتا ہے۔

**"کسی مشیر یا معالج کے ساتھ باتیں کرنا مجھے واقعتاً زیادہ معقول حد تک دیکھنے اور حقیقت کے مابین اور میرے سر کے اندر ہونے والے واقعات میں رابطے بنانے میں مدد کرتا ہے۔"**





## ادویات

آپ کی تشخیص اور آپ کے طبی پس منظر کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کا ڈاکٹر آپ کو نفسیاتی ادویات تجویز کرنے کی پیش کش کرسکتا ہے ایسا بھی ہوسکتا ہے:

- اینٹی ڈپریشنسٹس- بنیادی طور پر ذہنی دباؤ کے لئے تجویز کی جاتی ہیں لیکن بعض اوقات یہ بے چینی اوبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر (O) اور کھانے کی دشواریوں میں بھی مفید ہوتی ہیں۔
- **نیند کی گولیاں اور معمولی سکون آور ادویات** - اگر آپ کو نیند کے شدید مسائل کا سامنا ہے یا اگر آپ کو شدید پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ آپ کو نیند میں مدد دے سکتی ہیں اور آپ کو پرسکون کر سکتی ہیں۔
- **اینٹی سائیکوٹکس** - یہ ادویات نفسیاتی عارضوں اور سکیزوفرینیا -بر اگندہ ذہنیکی پریشان کن علامات کو کم کر سکتی ہیں۔ یہ بعض اوقات شدید اضطراب پاگل پن، جنون کی حالت یا ہائپو مینیا [اس حالت میں انسان اپنے جسم پر قابو کھودیتا ہے] کے تجربات کو بھی کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- **مزاج کو معتدل کرنے والا (موڈ اسٹیبلائزر (بشمول لیتھیئم) - مزاج کے اتار چڑھاؤ کی سنگینی کی صورت میں یہ آپ کے مزاج کو معتدل کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں مثال کے طور پر اگر آپ کو ہائی پولر کی تشخیص کی گئی ہے۔ انہیں بعض اوقات شدید دباؤ کی صورت میں بھی تجویز کیا جاتا ہے۔**

ادویات دماغی صحت کے مسائل کا علاج نہیں کر سکتیں لیکن اس سے بہت ساری علامات کم ہوجاتی ہیں اور آپ کو کام اور گھر میں حالات کامقابلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے جنہیں بہت سے لوگ مددگار پاتے ہیں۔

مشاورت اور تھراپی کی خدمات [صفحہ 34 پر](#) درج ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو ایسی مقامی خدمات تلاش کرنے میں مدد مل سکے جو آپ کے لئے مناسب ہو۔

## ذہنی رویہ سے متعلقہ علاج یعنی کوگنیٹو بہیویورل تھراپی (سی بی ٹی) کیا ہے؟

کوگنیٹو بہیویورل تھراپی (سی بی ٹی) ایک نسبتاً قلیل مدتی علاج ہے جس کا مقصد آپ کے خیالات احساسات اور طرز عمل کے مابین روابط کی نشاندہی کرنا ہے اور کسی بھی منفی نمونوں کو سدبھالنے کے لئے عملی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد کرنا ہے جو آپ کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ دماغی صحت کے متعدد مسائل کے لئے سی بی ٹی ایک موثر علاج ہوسکتا ہے۔ اگرچہ بہت سے لوگ سی بی ٹی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں تاہم ہر ایک کو یہ فائدہ مند نہیں لگتا ہے۔ آپ کو معلوم ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کے لئے نہیں ہے یا آپ کی ضروریات کو پورا نہیں کرتا ہے۔

## ایس آئی جی این کے رہنما اصول

[سکاٹش انٹر کالجیٹ گائیڈ لائنز نیٹ ورک \(SIGN\) - وہ تنظیم ہے جو اسکاٹ لینڈ میں صحت کی دیکھ بھال کے بہترین عمل سے متعلق سرکاری طور پر طبی رہنما اصول تیار کرتی ہے۔](#)

آپ کا ڈاکٹر آپ کو جو بھی علاج پیش کرتا ہے وہ ان علامات کی بنیاد پر ہو گا جن کی نشاندہی آپ کے تشخیص کے عمل کے دوران سامنے آئی ہوتی ہیں۔ ان تجاویز کی بنیاد شائع شدہ شواہد ماہرین کے اشتراک اور حقیقی زندگی کے تجربات پر مبنی ہیں۔

## آرٹس اور تخلیقی علاج

آرٹس اور تخلیقی علاج ایک تربیت یافتہ معالج کے ذریعہ علاج معالجے میں اپنی رائے کے اظہار اور یا خود کو سمجھنے کے لئے فنون (موسیقی مصوری رقص یا ڈرامہ) کو استعمال کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اگر آپ کو اپنی مشکلات کے بارے میں بات کرنا یا یہ بتانا کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں مشکل محسوس ہوتا ہے تو یہ خاص طور پر مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

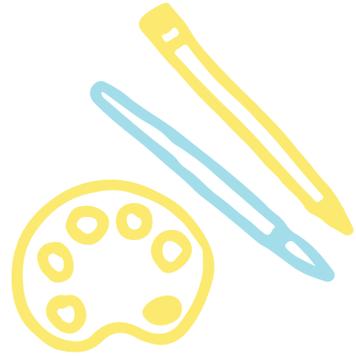
## متبادل طریقہ علاج

کچھ لوگوں کے لئے ذہنی دباؤ اور ذہنی صحت کے مسائل کی علامات سے نمٹنے میں عام طریقہ علاج اور متبادل طریقہ علاج ایک طرح معاون و مددگار ہوتے ہیں۔ ان میں یوگا مراقبہ اروما تھراپی ہائپو تھراپی جڑی بوٹیوں کے علاج اور ایکوی پنکچر جیسی چیزیں شامل ہوسکتی ہیں۔

ان آپشنز کا کلینیکل ثبوت اتنا مضبوط نہیں ہے جتنا کہ علاج کے دوسرے طریقوں کے لئے ہے لیکن آپ کو معلوم ہو کہ وہ آپ کے لئے کام کرتے ہیں۔

تاہم بعض اوقات ادویات کے ناگوار ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جو آپ کو بہتری کی جانب لے جانے کی بجائے طبیعت کو خراب کر سکتے ہیں۔ ان سے جان چھڑانا بھی مشکل ہوسکتا ہے یا اگر آپ بہت زیادہ مقدار میں لیتے ہیں تو نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔ اور یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ادویات ہر ایک کے لئے یکساں کام نہیں کرتی ہیں۔ اگر آپ تجویز کردہ کسی اپنی دوا کو لینا نہیں چاہتے تو آپ کے معالج کو کوئی دوسری دوا تجویز کردینی چاہیے۔

آپ کو کوئی دوا تجویز کرنے سے پہلے ڈاکٹر کو وضاحت کرنی چاہئے کہ وہ کیا دے رہا ہے اور اس کے بارے میں کسی بھی ممکنہ خطرات اور فوائد کی وضاحت بھی کی جانی چاہئے، تاکہ آپ اس بارے میں فیصلہ کرسکیں کہ آپ اسے لینا چاہتے ہیں یا نہیں۔





کسی مشیر یا معالج کے  
ساتھ باتیں کرنا میرے لئے  
واقعی مددگار ہے اس کے  
ذریعے میں حقیقت اور  
اپنے دماغ کے اندر رونما  
ہونے والے واقعات کے  
درمیان تعلق بنانے میں مدد  
محسوس کرتا ہوں



## کون سی مددگار خدمات دستیاب ہیں؟

### کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیمز (CMHTs)

معاشرے میں رہنے والے ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار لوگوں اور ان کے نگراں افراد کی بھی مدد کرتی ہیں۔ اس ٹیم میں کمیونٹی کی ماہر نفسیات نرس (CPN) شامل ہوسکتی ہے

ماہر نفسیات ایک مشیر اور کمیونٹی سپورٹ ورکر ایک سماجی کارکن

آپ سے باقاعدگی سے رابطہ قائم رکھنے اور آپ کی دیکھ بھال کے منصوبے بنانے میں مدد کے لئے عموماً ٹیم کے ایک ممبر کو آپ کی دیکھ بھال کا کوآرڈینیٹر مقرر کیا جائے گا۔

### سماجی (یا کمیونٹی) کی دیکھ بھال

سماجی دیکھ بھال نگہداشت یا معاونت ہے جو آپ کو روزمرہ کے کام انجام دینے کے لئے درکار ہوتی ہے جس کے حصول میں آپ کو مشکل درپیش ہوتی ہے۔ اس میں رقم کا انتظام کرنے یا تعلقات کو بہتر بنانے اپائنڈمنٹس یا سروسز میں شریک ہونے کے لئے نقل و حمل یا فوائد اور رہائش کی درخواستوں میں مدد شامل ہوسکتی ہے۔

آپ کی ضروریات کی جانچ کی خاطر آپ اپنے ڈاکٹر یا کمیونٹی کی ذہنی صحت کی ٹیم (CMHT) سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کو سوشل سروسز کی جانب بھیجیں یا آپ اپنی مقامی اتھارٹی سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں (ان کی تفصیلات آن لائن [gov.uk/find-local-council](http://gov.uk/find-local-council) پر تلاش کریں

اگر آپ کا ذہنی صحت کا مسئلہ شدید یا دیر پا ہے یا آپ کے ڈاکٹر نے جو علاج پیش کیا ہے وہ کام نہیں کر رہا ہے تو وہ آپ کو مخصوص دماغی صحت کی خدمات کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ یہ سیکشن مختلف خدمات کا ایک مختصر جائزہ پیش کرتا ہے جو معاشرے اور بحران کے وقت آپ کی مدد کے لئے دستیاب ہے۔

### کی مداخلت

کچھ علاقوں میں آپ کو بحران حل کرنے والے اور ہوم ٹریٹمنٹ ٹیم (CRHT) تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جسے اکثر صرف "کرائسس ٹیم" کہا جاتا ہے۔ یہ ٹیمیں بحران کی صورت میں آپ کو گھر پر امداد فراہم کرسکتی ہیں۔

اگر آپ کو بحران کی صورت میں مقامی سروسز تک رسائی حاصل نہیں ہے تو آپ یہ کرسکتے ہیں:

- اپنے ڈاکٹر سے ملنے کے لیے ہنگامی ملاقات لیں
- ایک ہیلپ لائن پر **کال کریں (تفصیلات کے لئے ہمارے مفید رابطوں کے سیکشن کو دیکھیں)**۔
- مقامی اسپتال میں حادثے اور ہنگامی صورتحال () کے شعبے میں جائیں یا اگر آپ کو فوری خطرہ ہے تو 999 پر فون کریں۔



**"میری ٹیم تین مختلف مواقع پر میرے ساتھ دو مہینے لگاتار رہی ہے اور بعض اوقات دن میں دو مرتبہ میرے پاس آتی رہی ہے تاکہ مجھے اسپتال سے دور رکھ سکے۔"**

### ہسپتال میں علاج

ذہنی صحت کے شدید مسائل سے دوچار یا بحران کے شکار لوگوں کو ہسپتال کی ان پیشنٹ سروسز مدد فراہم کرتی ہیں۔ ہسپتال میں داخلہ زیادہ تر رضاکارانہ طور پر ہوتا ہے تاہم اگر اس بات کی جانچ ہو جائے یا فیصلہ ہو جائے کہ آپ خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا خطرہ بن سکتے ہیں تو اسکاٹ لینڈ کے مینٹل ہیلتھ ایکٹ 2015 کے تحت آپ کو زبردستی ہسپتال میں داخل کیا جاسکتا ہے۔ اسے عموماً سیکشن کیے جانے (یعنی زبردستی علاج کرنے) کا نام دیا جاتا ہے۔

یہ آپ کی ذاتی صورتحال پر منحصر ہے کہ آپ ہسپتال میں کتنا عرصہ گزارتے ہیں۔ ہسپتال میں علاج کے حصول کا مطلب ہے کہ آپ کو بروقت علاج، ہمہ وقت تعاون دستیاب ہو اور مشکل مراحل کے دوران آپ محفوظ ہاتھوں میں ہوں۔ کچھ لوگ ہسپتال کے دورانیہ کو ایک مثبت تجربہ سمجھتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کے نزدیک ایسا کرنا ناخوشگوار ہوتا ہے، جس کا سبب آپ کا اپنے سپورٹ نیٹ ورک سے دور ہونا مانوس جگہ پر ہونا یا اپنی مرضی کے خلاف یہاں پر ہونا بھی ہو سکتا ہے۔

### گھر پر فراہم کی جانے والی دیکھ بھال

اگر آپ گھر پر رہتے ہوئے اپنے مسائل پر قابو نہیں پاسکتے تو آپ کی رہائش سے متعلقہ متبادل آپشنز یعنی اختیارات موجود ہیں۔ آپ کو درج ذیل سہولیات تک رسائی مل سکتی ہے:

- **ہوسٹلز** - یہ مختصر مدت کی رہائش ہے جہاں آپ کی نگرانی کی جائے گی جب تک آپ زیادہ خودمختار زندگی گزارنے کے قابل نہ ہوجائیں۔
- **ریڈیٹنشل کینرہومز** - یہاں ذہنی صحت کے شدید مسائل سے دوچار لوگوں کو اعلیٰ سطح کی معاونت فراہم کی جاتی ہیں۔
- **تھیراپیوٹک کمیونٹیز** - یہ مختصر مدت کے قیام کے لئے ہیں جہاں بحالی کے پروگرام کے تحت انفرادی یا گروہوں کی شکل میں تھراپی کی جاتی ہے۔
- **معاون رہائشی سکیمیں** - یہ آپ کو آزادانہ طور پر رہنے کے لیے، آرائش شدہ رہائش میں، مدد فراہم کرتے ہیں آپ کے لیے مینٹل ہیلتھ سپورٹ ورکر دستیاب ہوتے ہیں اگر آپ کو اضافی مدد کی ضرورت پڑے۔

## کیا میں ٹھیک ہو جاؤں گا؟

**"آپ اپنے مسائل سے  
بچنے کے عمل کو وقت کے  
ساتھ ساتھ سیکھ جاتے  
ہیں۔۔۔ میں اپنی ذہنی صحت  
کے مسائل کے ساتھ 15  
سال تک نبرد آزما ہوتا رہا  
مگر ہر گزرتے سال کے  
ساتھ میں خود کو مزید  
مضبوط اور اپنے مسائل  
کو بہتر طور پر حل کرتا  
ہوا محسوس کرتا تھا!"**

ذہنی صحت کے مسائل سے ٹھیک ہونا ممکن ہے اور بہت سے لوگ ٹھیک ہو بھی جاتے ہیں خصوصاً مدد کے حصول کے بعد۔

آپ کی علامات وقتاً فوقتاً لوٹ کر آسکتی ہیں، مگر جب آپ نے خود کی دیکھ بھال کے لیے ایسے بہترین طریقے اور علاج دریافت کر لئے ہوں جو آپ کے لیے بہترین کام کرتے ہوں تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ ان پر عمل کرنے کے لئے اپنے آپ کو پراعتماد محسوس کریں۔

اگر آپ کو کوئی شدید ذہنی صحت کا مسئلہ درپیش ہے، تو اپنی علامات پر قابو پانے کے طریقے تلاش کرنا ابھی بھی ممکن ہے۔

بہت سارے لوگوں کے لئے بحالی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنی پہلے جیسی زندگی گذاریں گے، تاہم ایسا ممکن ہے کہ آپ ایسے طریقے سیکھ لیں جن سے آپ اپنی زندگی کو اپنی مرضی سے گزاریں یا آپ ان شعبوں پر قابو پالیں جو شاید پہلے آپ کے کنٹرول سے باہر محسوس ہوتے ہوں گے۔

تاہم یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ بحالی کا کام ایک ایسا سفر ہے جو کہ ہمیشہ سیدھا سادھا نہیں ہے۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں زیادہ سے زیادہ جانیں اور اپنی بہتری کے طریقے تلاش کرنے پر اپنی توجہ مرکوز کریں بجائے اس کے کہ آپ اپنی ذہنی صحت کے مسائل کی ہر علامت سے چھٹکارہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

آپ کی بحالی آپ کا ذاتی امر ہے مگر لوگوں کی اکثریت کے نزدیک اہم یہ ہے کہ زندگی کو ایسے گزارا جائے جیسا کہ آپ چاہتے ہیں۔



## ‘ میں اس بدنامی کے داغ سے کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

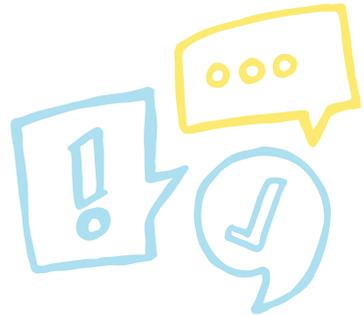
### آپ کو سوچنے میں مدد دینے کے لئے یہاں کچھ آپشنز موجود ہیں

- لوگوں کو قابل اعتماد معلومات دیں (مثلاً یہ کتابچہ یا ایس اے ایم ایچ کی ویب سائٹ پر موجود معلومات) تاکہ انہیں آپ کی تشخیص کے حقیقی مطلب کو سمجھنے میں مدد مل سکے۔
- اپنے علاج کے عمل میں زیادہ شامل ہوں۔ اگر ممکن ہو تو اپنی ذاتی تحقیق کریں، سوالات پوچھیں اور اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے مدد حاصل کریں۔
- کسی وکیل سے رابطہ کریں۔ اگر آپ اس بات کی تلاش میں ہیں کہ آپ کو وہ مدد ملے جس کے آپ مستحق ہیں تو آواز اٹھانے میں مدد کے لئے کسی وکیل سے رابطہ کرنے پر غور کریں۔ ہمارے مفید رابطوں کے [سیکشن میں دی گئی تنظیمیں آپ کو لوکل ایڈوکیسی سروس](#) [مقامی طور پر نمائندگی کرنے والی خدمت] کی تلاش میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔
- اپنے حقوق کے بارے میں جانیں۔ سکاٹ لینڈ میں آپ کے جو قانونی حقوق ہیں ان کے بارے میں [ہماری ویب سائٹ](#) ملاحظہ کر کے معلومات حاصل کریں۔

بدقسمتی سے ہر کوئی ذہنی صحت کے مسائل کو سمجھ نہیں سکتا۔ کچھ لوگوں کو مختلف تشخیصات کے بارے میں غلط فہمیاں ہو سکتی ہیں۔

وہ ایسی زبان بھی استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کو خراب، ناگوار یا تکلیف دہ محسوس ہو۔ ایسا بہت پریشان کن ہو سکتا ہے، خصوصاً اس وقت جب ایسا محسوس کرنے والا کوئی رشتہ دار، ساتھ کام کرنے والا یا کوئی ہیلتھ کیئر پروفیشنل یعنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور شخص ہو۔

تاہم یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ تنہا نہیں ہیں، اور نہ ہی آپ کو ان لوگوں کے ساتھ گزارا کرنا ضروری ہے جو آپ کے ساتھ برا رویہ رکھتے ہیں۔



## دوست اور رشتہ دار کیسے مدد کر سکتے ہیں

### کھلے دل کا مظاہرہ کریں

"خوش رہو" یا "خود پر اعتماد کرو" جیسے فقرے یقیناً کام نہیں کرتے۔ کوشش کریں کہ اپنا فیصلہ صادر کرنے کی بجائے ان کی بات سنیں۔ ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار شخص کو اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ اس کے لئے کیا فائدہ مند ہے۔

### صرف ذہنی صحت کے بارے میں بات مت کیجئے۔

یاد رکھیں کہ ذہنی صحت کے کسی مسئلہ سے دوچار ہونا آپ کے دوست یا فیملی ممبر کی زندگی کا صرف ایک رخ ہے۔ اکثر لوگ اپنی ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں پسند نہیں کرتے کہ لوگوں کو علم ہو اس لیے ان کے ساتھ انہی موضوعات پر بات کیجیے جن پر آپ ہمیشہ بات کیا کرتے تھے۔

### اعتماد اور عزت کا اظہار کریں

آپ کے دوست یا فیملی ممبر اور آپ کے درمیان اعتماد اور عزت کا ہونا بہت ضروری ہے اس سے ان میں خود اعتمادی کا احساس بحال ہوتا ہے جس کو ذہنی صحت کے مسئلہ کے باعث سنگین نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں اگر اس پر کوئی مثبت اثرات ظاہر ہوتے ہیں تو یہ آپ کے لئے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اپنی نظروں کے سامنے کسی اپنے کو بیمار ہوتے دیکھنا بہت مشکل ہوتا ہے تاہم آپ کو ان کو مدد فراہم کرنے کے لئے ذہنی صحت کا ماہر ہونا ضروری نہیں۔ روزمرہ کے چھوٹے اعمال بھی بڑی تبدیلی لا سکتے ہیں۔ یہ حصہ دوسروں اور رشتہ داروں کے لئے ہے جو ایسے لوگوں کی مدد کرنا چاہیں گے جو ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار ہیں۔

### اپنے تعاون کا مظاہرہ کریں۔

اگر آپ کو معلوم ہے کہ کوئی صحت مند نہیں ہے تو ان پوچھنے سے ڈریں نہیں۔

ہو سکتا ہے کہ وہ اس پر بات کرنا چاہیں یا نہیں بھی۔ تاہم ضرورت اس امر کی ہے کہ انہیں یہ احساس دلایا جائے کہ وہ آپ سے اپنا مسئلہ پرگز نہ چھپائیں۔ ان کے ساتھ وقت گزارنے سے ان کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آپ کو ان کا خیال ہے جبکہ آپ کو یہ پتا چلے گا کہ وہ کن مسائل سے دوچار ہیں۔

### آپ پوچھیں کہ آپ کیسے مدد کر سکتے ہیں

ہر کسی کو مختلف اوقات اور مختلف انداز میں مدد دینا ہوسکتی ہے تو آپ ان سے پوچھیں کہ آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ دواؤں کے بارے میں معلومات رکھنے اور ڈاکٹر سے اپائنٹمنٹ لینے میں مدد کرنا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کا دوست مزید ورزش کرنا چاہتا ہے تو آپ اس کے ساتھ مل کر ایسا کر سکتے ہیں اور اگر آپ کے ساتھی کو بے خوابی کا مسئلہ ہے تو آپ اس کو بہتر طور پر سونے میں مدد دے سکتے ہیں۔

## اپنی دیکھ بھال کریں۔

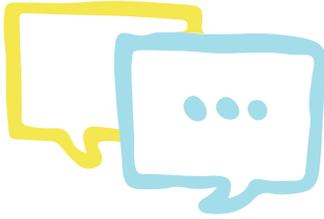
کسی دوسرے کی مدد کرنا بعض اوقات ذہنی دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ اپنی فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کا مطلب ہے کہ آپ کے پاس دوسروں کی مدد کرنے کی توانائی وقت اور فاصلہ طے کرنے کی وہ طاقت موجود ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر:

- اپنے لئے حدود کا تعین کریں اور ضرورت سے زیادہ بوجھ نہ لیں۔ اگر آپ خود بیمار ہو جاتے ہیں تو آپ دوسروں کی اتنی زیادہ مدد نہیں کر سکیں گے۔
- اگر ممکن ہو تو دیکھ بھال کرنے سے متعلقہ اپنے کردار کو دوسروں کے ساتھ بانٹیں۔ اگر آپ اسے تنہا نہیں کر رہے ہیں تو کسی دوسرے کی مدد کرنا آسان محسوس ہوتا ہے۔
- اپنے محسوسات کے بارے میں کسی سے بات کیجیے۔ آپ جس شخص کی معاونت کر رہے ہیں اس کی معلومات شیئر کرنے میں آپ محتاط رہنا چاہیں گے تاہم کسی اعتماد والے شخص کے ساتھ اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنے سے آپ کو خود بھی محسوس ہوگا کہ آپ کو تعاون مل رہا ہے۔

## مدد حاصل کریں

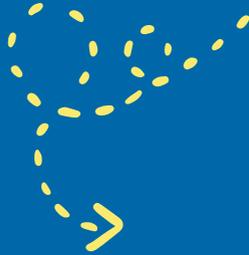
آپ اپنے دوست یا فیملی ممبر کی دیکھ بھال کے لئے اپنی مقامی اتھارٹی سے سماجی دیکھ بھال کی معاونت کے حقدار تصور کیے جاسکتے ہیں۔ آپ ان سے براہ راست رابطہ کر کے دیکھ بھال کرنے والے کی جانچ کرنے کا مطالبہ کر سکتے ہیں (سماجی دیکھ بھال مزید معلومات کے لئے [ملاحظہ کیجئے](#))

کیئررز اسکاٹ لینڈ کی چیئرٹی کیئررز کے لئے مزید معلومات اور خدمات فراہم کرتا ہے (ہمارا [مفید روابط کا سیکشن](#) ملاحظہ فرمائیں)



**”بعض اوقات آپ کو صرف اس بات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ کوئی آپ کو گلے لگائے اور کوئی آپ کو بتائے کہ آپ اپنی منزل تک پہنچ جائیں گے۔“**

# مفید رابطے



## معلوماتی سروس

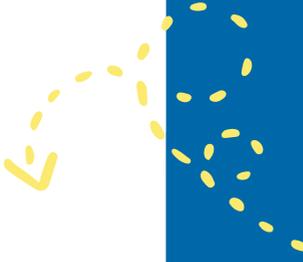
[samh.org.uk/info](https://samh.org.uk/info) @

0344 8000 550

[info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)

اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہیں، آپ کوئی سوالات کرنا چاہتے ہیں یا آپ کو مدد درکار ہے تو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ کی معلوماتی سروس ڈبئی صحت اور اس کی بہبود کے لئے فون، ای میل اور متعدد آن لائن معلومات اور سائن پوسٹنگ کے ذریعے فلاح و بہبود کے طریقوں کی معلومات فراہم کرتی ہے۔

SAMH کی معلوماتی سروس کے اوقات صبح نو بجے سے شام چھ بجے سوموار تا جمعہ ماسوائے بنک کی تعطیلات



## Be Mindful

bemindful.co.uk 

مانڈنڈفل ٹیس کورس کے بارے میں معلومات اور اس سلسلے میں مقامی کورسز اور معالجین کی تفصیلات

## Breathing Space

breathingspace.scot 

87 85 83 0800 

اداسی، بے چینی یا افسردگی کے شکار لوگوں کے لئے مرتب کردہ اوقات کے علاوہ ٹیلیفون لائن

## British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

bacp.co.uk 

300 883 01455 

مشاورت اور ماہر نفسیات کے بارے میں معلومات اور مقامی معالجین کی تفصیلات

## Campaign Against Living Miserably (CALM)

thecalzone.net 

0800 58 58 58 

خودکشی کے خطرے سے دوچار مردوں کے مسائل سننے معلومات اور تعاون فراہم کرنے کے لیے سماعتی خدمات مہیا کرتے ہیں۔

## اس کے علاوہ کون مدد فراہم کر سکتا ہے؟

اس حصے میں ایسی تنظیموں اور تعاون کی خدمات کی تفصیلات موجود ہیں جو ممکن ہے آپ کے لیے مفید ہوں۔

اس صفحہ پر درج شدہ خدمات سمیت کسی خاص سپورٹ سروس کی سفارش نہیں کرتا۔ یہ ایک مکمل فہرست نہیں ہے۔ آپ ممکن ہے اپنے قریب موجود دیگر خدمات کو تلاش کر سکیں۔

## Hearing Voices Network

hearing-voices.org/area/scotland 

جن لوگوں کو آوازیں سنائی دیتی ہیں ان کو تعاون اور معلومات فراہم کرنا اور تعاون فراہم کرنے والوں کے مقامی گروپس

## Mental Welfare Commission Scotland

mwscot.org.uk 

0800 389 6809 

سروس استعمال کرنے والوں اور نگہداشت کرنے والوں کی لائن

ذہنی صحت کی دیکھ بھال اور علاج سے متعلق مشورے اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں

## Money Advice Scotland

moneyadvicescotland.org.uk 

0800 731 4722 

قرضوں سے متعلق خفیہ مشورے فراہم کرتے ہیں۔

## NHS Choices

nhs.uk 

صحت اور کے مختلف موضوعات پر معلومات فراہم کرتا ہے۔ آپ کو اپنے قریب این ایچ ایس کی سہولیات ڈھونڈنے میں مدد کر سکتا ہے۔

## PAPYRUS

papyrus-uk.org 

0800 068 41 41 

35 سال سے کم عمر افراد کے لئے ہیلپ لائن چلاتا ہے جو خودکشی کے بارے میں رکھتے ہیں۔

## Carers Trust Scotland

carersuk.org/scotland 

0808 808 7777 

کسی ایسے شخص کو معلومات اور اعانت فراہم کرنا جو باقاعدگی سے کسی دوسرے شخص کی نگہداشت کرتا ہو۔

## COSCA (Counselling and Psychotherapy in Scotland)

cosca.org.uk 

01786 475 140 

کسی کونسلر یا ماہر نفسیات کو تلاش کرنا

## Cruse Bereavement Care Scotland

crusescotland.org.uk 

0845 600 2227 

کسی قریبی شخص کی موت کی وجہ سے متاثر ہونے والے شخص کی معاونت کرنا۔

## Disability Rights UK

disabilityrightsuk.org 

معذوری کے ساتھ زندگی بسر کرنے والوں کے لئے معلومات اور معاونت بشمول مقامی معذوری گروپوں سے رابطہ کی تفصیلات۔

## Give Us A Shout

giveusashout.org 

85258 (صرف ٹیکسٹ میسج کے لئے) 

24/7 ٹیکسٹ لائن

## The Silver Line

thesilverline.org.uk   
090 708 08004 (مفت فون) 

تنہائی اور اکیلے پن کے شکار (55 سال سے زیادہ)  
عمر رسیدہ لوگوں کو دوستی، نصیحت، معلومات  
اور حمایت فراہم کرتا ہے

## Survivors of Bereavement by Suicide

uksobs.org   
5065 111 0300 

معلومات اور مدد فراہم کرتی ہے  
بالغ لوگوں کے گروپس جنہوں نے خودکشی کے  
باتھوں سے اپنا کوئی عزیز کھویا ہے

## YoungMinds

0808 802 5544 (پیرنٹ ہیلپ لائن) 

youngminds.org.uk اس کے ذریعے والدین اور  
نوجوان دونوں کو معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

## Samaritans

samaritans.org   
116123 (مفت فون) 

jo@samaritans.org   
فری پوسٹ پی او باکس 9090، سٹرلنگ،  
FK8 2SA 

ایسے مسائل سے نبرد آزما ہونے کی کوشش میں  
مبتلا افراد کے لئے 24 گھنٹے کی مفت ٹیلی فون  
ہیلپ لائن

## Sane

sane.org.uk   
0300 304 7000 

ذہنی صحت کے مسائل سے متعلق معلومات اور  
امداد۔

## Scottish Independent Advocacy Alliance (SIAA)

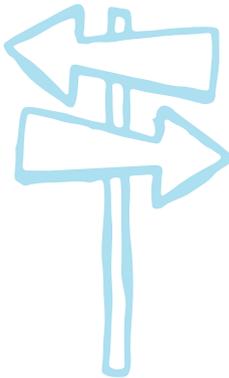
www.siaa.org.uk 

اسکاٹ لینڈ میں قانونی خدمات کے بارے میں  
معلومات فراہم کرتا ہے

## See Me

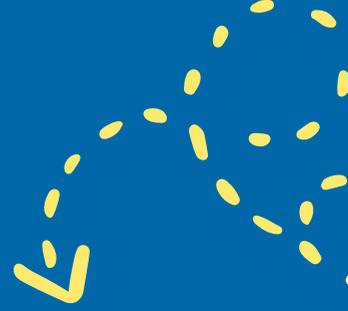
seemescotland.org 

ذہنی صحت کی وجہ سے ہونے والی بدنامی اور  
امتیازی سلوک سے نمٹنے کے لئے قومی پروگرام





for Scotland's mental health



ایس اے ایم ایچ اسکاٹ لینڈ میں ذہنی صحت کے لئے  
ایک خیراتی ادارہ ہے جس کا نصب العین تمام لوگوں  
کی بہتری اور ذہنی صحت کے لئے کام کرنا ہے۔ ہم  
ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار لوگوں کو مدد،  
معلومات، اور حمایت فراہم کرتے ہیں۔

[samh.org.uk](http://samh.org.uk)

@samhtweets

facebook.com/SAMHmentalhealth



0344 8000 550

info@samh.org.uk

© Mind. یہ کتابچہ ایس اے ایم ایچ نے Mind کی اصل اشاعت شدہ کتاب سے مستعار لیا ہے جو کہ  
www.mind.org.uk سے شائع کیا تھا

ایس اے ایم ایچ اسکاٹس ایسوسی ایشن برائے ذہنی صحت ہے، سکاٹش چیرٹی نمبر SC008897  
رجسٹرڈ آفس: برنسویچ ہاؤس، 51 ولسن سٹریٹ، گلاسگو G1 1UZ ایس اے ایم ایچ گارنٹی شدہ بلیمینڈ  
کمپنی ہے جو اسکاٹ لینڈ نمبر 82340 کے تحت رجسٹرڈ ہے۔