

# ذہنی تناؤ



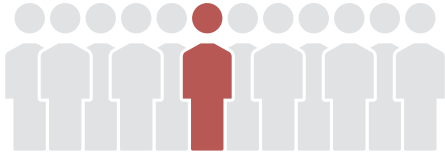
**NYC**  
Health

## خبر نامہ صحت

سبھی خبر نامہ صحت دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں۔ مفت  
کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

# ذہنی تناؤ غمگین محسوس کرنے سے بڑھ کر ہے

- ہر شخص کبھی کبھی غمگین، چڑچڑا یا آزرده محسوس کرتا ہے۔ ذہنی تناؤ مختلف ہوتا ہے۔ یہ دیرپا 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۔



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

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

## 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:

غمگین یا مایوس محسوس کر رہے ہیں

ان سرگرمیوں میں دلچسپی کھو چکے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے

بہت زیادہ یا کم سوتے یا کھاتے ہیں

توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے لینے میں دشواری ہوتی ہے

ختم نہ ہونے والے جسمانی مسائل کا سامنا ہے

موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات آتے ہیں

## ذہنی تناؤ قابل علاج 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۔

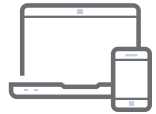
### دوسرے لوگوں سے تعاون کس طرح کریں

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 Well NYC (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۔

خدمات حاصل کرنے یا اپائنٹمنٹ 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](http://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کریں۔  
NYC Well رازدارانہ اور مفت ہے۔



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۔

ڈاکٹر سے بات کرنے کے علاوہ، بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ ان اقدامات کو روبہ 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

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



ملاحظہ کریں [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell)

مدد یا مینٹل ہیلتھ  
پرووائڈر تلاش کریں

ملاحظہ کریں [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs)

تازہ ترین ہیلتھ پلیٹن  
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس پلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں  
[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ  
صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

