



ذہنی صحت کو سمجھنا



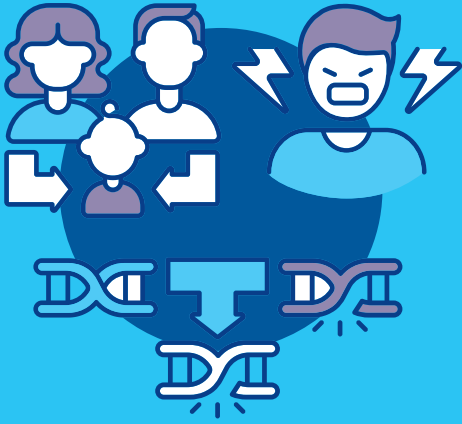
ذہنی صحت ہمارے ذہنوں میں اچھا محسوس کرنے کے بارے میں ہے تاکہ ہم زندگی کے چیلنجوں سے نمٹ سکیں، اپنی صلاحیتوں کا استعمال کر سکیں، سیکھ سکیں، کام کر سکیں اور اپنی کمیونٹی کی مدد کر سکیں۔ اس میں ہمارے جذبات، خیالات اور دوسروں کے ساتھ تعلقات شامل ہیں۔ اچھی ذہنی صحت ہمیں تناؤ سے نمٹنے اور صحیح فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔

ذہنی صحت کا مسئلہ، یا ذہنی بیماری، اس وقت ہوتی ہے جب کوئی چیز کسی شخص کے سوچنے، محسوس کرنے یا کام کرنے کے انداز کو متاثر کرتی ہے۔ ذہنی صحت کے کچھ مسائل قلیل المدت ہوتے ہیں جبکہ دیگر دیرپا ہوتے ہیں۔ مختلف پس منظر سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو ذہنی صحت کے زیادہ مسائل ہو سکتے ہیں کیونکہ ان کے لیے اچھی مدد حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے، وہ شرمندگی محسوس کرتے ہیں، غیر منصفانہ سلوک کا سامنا کرتے ہیں، یا ذہنی صحت کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے ہیں۔



ذہنی صحت کو متاثر کرنے والے عوامل

ہماری ذہنی صحت مندرجہ ذیل عوامل سے متاثر ہوتی ہے:



1 حیاتیاتی عوامل

عمر، جنس، کسی بھی بیماری یا معذوری کی
موجودگی، ذہنی بیماری کی خاندانی ہسٹری

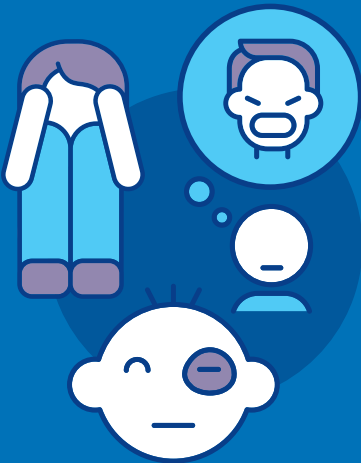
2 نفسیاتی عوامل

زندگی میں منفی واقعات، بے روزگاری،
مالی بحران، طویل المدت تناؤ



3 سماجی عوامل

کم تر سماجی و اقتصادی حیثیت، ہمہ وقت
مدد کے لیے تیار قریبی تعلقات کی کمی،
خاندانی مسائل، ساتھیوں کا دباؤ



ذہنی امراض کو سمجھنا

عمر یا پس منظر سے قطع نظر ذہنی امراض کسی کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ یہاں، ہم پانچ عام ذہنی امراض، ان کی علامات، اور ممکنہ علاج کا جائزہ پیش کرتے ہیں۔

1 تناؤ (Stress)



تناؤ ذہنی پریشانی کی ایک حالت ہے جو کسی مشکل صورتحال کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دیرپا تناؤ ذہنی بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔ تناؤ کی عام علامات میں مزاج میں تبدیلی، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، اختلاج قلب، بد ہضمی، نیند میں خلل، اور جسم میں درد شامل ہیں۔ تناؤ سے نمٹنے کے لیے ورزش، مراقبہ، آرام کی تکنیکس اور مشاورت شامل ہو سکتی ہے۔

2 اضطراب (Anxiety)



اضطراب بے چینی کا احساس ہے، جیسے فکر یا خوف، جو ہلکا یا شدید ہو سکتا ہے۔ علامات میں تذبذب، گھبراہٹ اور خوف کے احساسات کے ساتھ ساتھ پسینہ، آنا اور دل کی دھڑکن کا تیز ہونا شامل ہیں۔ علاج میں آرام کی تکنیکس، طرز زندگی میں تبدیلیاں، ادویات اور نفسیاتی علاج شامل ہیں۔

افسردگی (Depression)

3



افسردگی ایک عام اور سنگین طبی بیماری ہے جو آپ کے محسوس کرنے، سوچنے اور عمل کرنے کے طریقے کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔ یہ اداسی کے احساسات اور / یا ان سرگرمیوں میں دلچسپی کے خاتمے کا سبب بنتی ہے جو ہمارے لیے پہلے باعثِ لطف رہ چکی ہوتی ہیں۔ دیگر علامات میں ناامیدی، بے بسی، خودکشی کے خیالات، احساسِ کمتری، اور نیند اور بھوک میں تبدیلیاں شامل ہیں۔ ذہنی دباؤ پر قابو پانے میں طرز زندگی میں تبدیلیاں، سماجی تعامل کو بہتر بنانا، اور پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

نفسیاتی عوارض (Psychotic Disorders)

4



نفسیاتی عوارض وہ سنگین بیماریاں ہیں جو دماغ کو متاثر کرتی ہیں، جس سے کسی کے لیے واضح طور پر سوچنا، اچھے فیصلے کرنا، جذباتی طور پر جواب دینا، موثر طریقے سے بات چیت کرنا، حقیقت کو سمجھنا اور مناسب برتاؤ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دو اہم علامات وہم اور دوسوہ ہیں۔ ان عوارض کے علاج کے طریقوں میں نفسیاتی مدد، ادویات، سائیکو تھراپی، اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو بہتر بنانا شامل ہیں۔

بچپن کے عوارض (Childhood Disorders)

5



بچپن کے عوارض، جن کو بچپن کے ذہنی عوارض یا نشوونما کے عوارض بھی کہا جاتا ہے، دماغ یا طرز عمل کی خرابیاں ہیں جو بچوں کے معیار زندگی کو متاثر کرتی ہیں۔ ان میں سے کچھ آٹزم، ADHD (ارتھکاز توجہ کی کمی اور اضطرابی رویہ)، بچپن کے اضطراب، افسردگی، طرز عمل کی خرابی، OCD (وہم کی بیماری)، اور سیکھنے کی معذوری ہیں۔ عام علاج کے طریقوں میں برتاؤ میں تبدیلی، پلے تھراپی اور ادویات شامل ہیں۔

ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے بارے میں تجاویز

خود کی دیکھ بھال کے طریقے



1 طرز زندگی میں تبدیلیاں

متعدد تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ طرز زندگی میں چند مندرجہ ذیل تبدیلیاں لانے سے ذہنی صحت نمایاں طور پر بہتر ہو سکتی ہے، جس سے نہ صرف مجموعی طور پر صحت اچھی ہو سکتی ہے بلکہ ذہنی امراض کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے۔ ان میں شامل ہیں: آپ کے جسم اور ذہن کے لیے فائدہ مند صحت مند غذا، پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور متوازن غذا کھانا، نیند کو ترجیح دینا اور سونے کے مستقل نظام الاوقات کو برقرار رکھنا تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کے جسم کو مناسب آرام کا وقت ملے۔

zzz



2 بہتر سماجی روابط

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مضبوط سماجی تعلقات تناؤ کو کم کر سکتے ہیں، مزاج کو بہتر بنا سکتے ہیں، اور مشکلات کا سامنا کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اپنے جذبات اور خدشات کے بارے میں خاندان اور دوستوں کے ساتھ کھل کر بات کریں۔ اچھی بات چیت آپ کے تعلقات کو مضبوط بنا سکتی ہے اور چیلنجوں سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ سماجی روابط کو فروغ دینا اور دوستوں اور خاندان کے ساتھ مضبوط تعلقات برقرار رکھنا ہمیں جذباتی طور پر مضبوط بناتا ہے۔





باقاعدگی سے ورزش

3

چہل قدمی، تیراکی یا یوگا جیسی مشقوں میں مشغول ہو کر متحرک رہیں۔ باقاعدگی سے ورزش آپ کے مزاج کو بہتر بنا سکتی ہے اور اس سے آپ کو "اچھا محسوس کروانے والے" ہارمونز یعنی اینڈورفنز (Endorphins) پیدا ہوتے ہیں جس سے آپ کے تناؤ میں کمی آتی ہے اور آپ کو بہتر نیند آتی ہے۔



ذہنی ارتکاز کی سرگرمیاں

4

مراقبہ یا گہری سانس لینے جیسی سرگرمیوں کے ذریعے ذہنی ارتکاز کی مشق کریں۔ یہ تکنیکس آپ کو موجودہ لمحے پر مرکوز رہنے اور تناؤ کو سنبھالنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ذہنی ارتکاز کے طریقوں کے فوائد میں اضطراب میں کمی، بہتر ارتکاز توجہ، اور جذبات کی تفہیم میں اضافہ شامل ہیں، یہ سب بہتر ذہنی صحت اور تندرستی میں معاونت کرتے ہیں۔



ALGEE:

ذہنی صحت کی ابتدائی طبی امداد کا طریقہ کار

ALGEE ذہنی صحت کی ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے کے لیے ایک عملی، یاد رکھنے میں آسان فریم ورک ہے۔ یہ ذہنی صحت کے بحران کا سامنا کرنے والے یا ذہنی صحت کے مسئلہ کے شکار کسی شخص کی مدد کرنے کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

A

(A: Assess for risk of suicide or harm)

خودکشی یا نقصان کے خطرے کا جائزہ لیں: اس بات کا تعین کریں کہ آیا وہ شخص اپنے آپ کو یا دوسروں کو فوری نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر ضروری ہو تو، پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں یا ایمر جنسی نمبر پر کال کریں۔

L

(L: Listen nonjudgmentally)

رائے قائم کیے بغیر سنیں: ہمدردی سے پیش آئیں اور اس شخص کے بارے میں کوئی رائے قائم کیے بغیر اس کے خیالات اور احساسات کو سننے کے لیے تیار رہیں۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ اپنے تجربے کو اپنے مطابق بیان کر سکے۔

G

(G: Give reassurance and information)

یقین دہانی کرائیں اور معلومات فراہم کریں: مصیبت میں مبتلا شخص کو پرسکون رہنے میں مددیں اور اسے اس بات کا احساس دلانے کی کوشش کریں کہ آپ اسکی بات کو سمجھ رہے ہیں۔ ذہنی صحت کے لیے دستیاب خدمات کے بارے میں مناسب معلومات پیش کریں۔

E

(E: Encourage appropriate professional help)

مناسب پیشہ ورانہ مدد کی حوصلہ افزائی کریں: نرمی سے تجویز کریں کہ وہ شخص دماغی صحت کے کسی ماہر سے مشورہ لے، جیسے کہ ماہر نفسیات، کلینیکل سائکالوجسٹ، یا مشیر۔ اگر ضرورت ہو تو مناسب انتخاب کی تلاش میں ان کی مدد کریں۔

E

(E: Encourage self-help and other support strategies)

اپنی مدد آپ کی حکمت عملی کی حوصلہ افزائی کریں: اپنی مدد خود کرنے کی ایسی تکنیکس تجویز کریں جنہیں فرد اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کر سکتا ہے، جیسے کہ ورزش، مراقبہ، یا آرام۔ مزید برآں، تجویز کریں کہ وہ جذباتی اور عملی مدد حاصل کرنے کے لیے دوستوں، خاندان، یا ذہنی صحت کے لیے مختص اداروں سے رابطہ کرے۔

ذہنی صحت کی خدمات سے منسلک اہم سٹیک ہولڈرز کا تعارف

یہ سیکشن ذہنی صحت کی دیکھ بھال اور اس کی فراہمی میں کلیدی کردار ادا کرنے والے اہم اسٹیک ہولڈرز کا جائزہ فراہم کرتا ہے



جزلہ پیکیشنرز (General Practitioners)

طبی ڈاکٹر ہیں جو اکثر ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے افراد کے لیے رابطے کی پہلی منزل کے طور پر کام کرتے ہیں۔ یہ کم یاد مینانے درجے کے ذہنی صحت کے خدشات کو کنٹرول کر سکتے ہیں، ابتدائی تشخیص فراہم کر سکتے ہیں، ادویات تجویز کر سکتے ہیں، بیماریاں لہذا اور علاج کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر ضروری ہو تو وہ مریضوں کو نفسیات دانوں یا دیگر ماہرین کے پاس بھی بھیج سکتے ہیں۔

نفسیاتی ماہرین (Psychiatrists)

نفسیاتی ماہرین طبی ڈاکٹر ہیں جو ذہنی صحت کی خرابیوں کی تشخیص، علاج اور انتظام کرنے میں خصوصی تربیت حاصل کرتے ہیں، اکثر دواؤں تجویز کرتے ہیں اور دیگر طبی علاج معالجے کا انتظام کرتے ہیں۔ ہانگ کانگ میں، نفسیاتی ماہرین سے سرکاری اسپتالوں، نجی کلینکوں، کیونٹی نفسیاتی صحت کے مراکز اور یونیورسٹیوں میں مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی کے بارے میں معلوم نہیں ہے تو، اپنے قابل اعتماد ڈاکٹر سے مشورہ کریں، پیشہ ورانہ ماہرین کی معلومات پر مشتمل ڈائریکٹری تلاش کریں یا انشورنس فراہم کرنے والوں سے پوچھیں۔



کلینیکل ماہرین نفسیات (Clinical Psychologists)

کلینیکل ماہرین نفسیات میں اعلیٰ درجے کی تربیت کے حامل پیشہ ور افراد ہیں جو مصدقہ طریقہ ہائے علاج کے ذریعے ذہنی صحت کے مسائل کا جائزہ لیتے، تشخیص کرتے اور ان کا علاج کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات ادویات نہیں لکھ سکتے۔ ہانگ کانگ میں ماہرین نفسیات کی قابلیت اور پیشہ ورانہ رکنیت کی جانچ پڑتال ضروری ہے، کیونکہ اس پیشے کے لیے کوئی سرکاری ضابطہ موجود نہیں ہے۔



مشیر (Counselors)

مشیر ایسے پیشہ ور افراد ہیں جو نفسیاتی مدد اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں، افراد کو جذباتی، طرز عمل، یا ذہنی صحت کے چیلنجوں سے نمٹنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہانگ کانگ میں مشیروں کی قابلیت اور پیشہ ورانہ رکنیت کی جانچ پڑتال ضروری ہے، کیونکہ اس پیشے کے لیے کوئی سرکاری ضابطہ موجود نہیں ہے۔



رجسٹرڈ سماجی کارکنان (Registered Social Workers)

سماجی کارکن لوگوں اور خاندانوں کو مددگار کیونٹی خدمات اور وسائل کے ساتھ منسلک کرنے اور ان سے رابطہ قائم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ آپ انہیں ہسپتالوں، اسکولوں، خیراتی اداروں اور کیونٹی سینٹرز جیسی جگہوں پر تلاش کر سکتے ہیں۔



اگلے حصے میں، ہم شہر میں پیشہ ورانہ ذہنی صحت کی خدمات تک کیسے اور کہاں سے رسائی حاصل کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔

ہانگ کانگ میں ذہنی صحت سے متعلق مدد کی تلاش

اگر آپ کو جذباتی یا ذہنی صحت کے مسائل میں مدد کی ضرورت ہے، تو آپ ہانگ کانگ میں درج ذیل تنظیموں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

سرکاری شعبہ صحت (Public Healthcare)

ریفرل حاصل کرنے کے لیے جزل آؤٹ پیٹنٹ کلینک (GOPC)، ایمر جنسی روم، یا فیملی ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ نفسیاتی امداد حاصل کرنے کے لیے اپنا ریفرل لیٹر (3 ماہ کے لیے موزوں) ساتھ لائیں۔ کچھ کیسز ڈاکٹروں اور سماجی کارکنوں کی مدد کے لیے انٹیگریٹڈ مینٹل ہیلتھ پروگرام کو بھیجے جاسکتے ہیں۔ کلینیکل ماہر نفسیات سے ملنے کے لیے، پبلک سیکلر سائیکاٹرسٹ سے ریفرل حاصل کریں یا مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ ہاٹ لائن (24 گھنٹے) 7350 2466 پر کال کریں۔ آپ سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ (SWD) کے سروس پونٹس سے ریفرل حاصل کر کے یا ان کی 24 گھنٹے کی ہاٹ لائن 2255 2343 پر کال کر کے بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

نجی شعبہ صحت (Private Healthcare Sector)

ہانگ کانگ میں ذہنی صحت کی نجی دیکھ بھال کی خدمات میں انتظار کے اوقات کم ہوتے ہیں لیکن قیمت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آپ صحت کی نجی دیکھ بھال میں دلچسپی رکھتے ہیں تو ایسی تنظیموں سے رابطہ کریں جن میں اچھی شہرت کے حامل ماہرین نفسیات اور کلینیکل سائکالوجسٹ ہوں۔

غیر سرکاری تنظیمیں (NGOs)

غیر سرکاری تنظیمیں (NGOs) مختلف خدمات پیش کرتی ہیں۔ کچھ تنظیمیں ذہنی صحت کچھ خدمات، کچھ مشورے، کچھ معاون گروپس، جبکہ کچھ بحران حالات میں مدد پیش کرتی ہیں۔ ان میں سے کچھ خدمات کم قیمت یا مفت ہیں۔

مربوط کمیونٹی سینٹر برائے ذہنی صحت

(Integrated Community Centre for Mental Wellness)

آپ ذہنی صحت سے متعلق خدمات کے لیے ایک انٹیگریٹڈ کمیونٹی سینٹر فور مینٹل ویل نیس (ICCMW) کا دورہ کر سکتے ہیں۔ آپ خود جاسکتے ہیں یا کسی سماجی کارکن کے ریفرل کے ساتھ جاسکتے ہیں۔



کیونٹی ڈائریکٹری



ہاٹ لائن

خودکشی کی روک تھام کے لیے 24 گھنٹے رابطے کے لیے دستیاب

2896 0000	دی سامیرٹینس ہانگ کانگ (The Samaritans Hong Kong)
2389 2222	دی سامیرٹینس بیفرینڈرز ہانگ کانگ (The Samaritan Befrienders Hong Kong)
18288	کیئر لائن 24 آور کرائز لائن (Caritas 24-hour Crisis Line)
2343 2255	سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ ہاٹ لائن (Social Welfare Department Hotline)
2466 7350	ہاسپٹل اتھارٹی منٹل ہیلتھ ہاٹ لائن (Hospital Authority Mental Health Hotline)



دیگر ہاٹ لائنز

ہاٹ لائن

عظیم

9682 3100 (انگریزی، ہندی اور اردو)	دی زوبین فاؤنڈیشن (The Zubin Foundation) خواتین اور لڑکیوں کے لیے میرا ہیپ لائن پر کال کریں
2522 0434: خواتین کے لیے: 24 گھنٹے مرد کے لیے: 2295 1386	ہارمنی ہاؤس (Harmony House) بحرانی مداخلت، مشاورت، اور حوالہ جات کے وسائل
5164 5040	ہانگ کانگ ریڈ کراس (Hong Kong Red Cross) (Shall We Talk Psychological Support Service)
ہاٹ لائن کاؤنسلنگ سروس کا وقت: پیر، بدھ اور جمعہ: 10:00 – 12:00 منگل اور جمعرات: 16:00 – 18:00 ہاٹ لائن: 3622 1111 وائس لپ: 9250 8124	لوٹھرن پیئرینٹس ہاٹ لائن (Lutheran Parents Hotline) والدین کے لیے مختلف امدادی خدمات فراہم کرنا
2708 2018: ٹیلی فون 2708 2225: ہاٹ لائن ای میل: otem@hkcs.org	M.O.T.I.ON (Multicultural Outreaching Team for Inclusion) آؤٹ ریچنگ ٹیم برائے کثیر الثقافتی شمولیت
اردو: 3755 6833 نیپالی: 3755 6822 ہندی: 3755 6877 انگلوگ: 3755 6855	HKCS-CHEER (Hong Kong Christian Service-Centre for Harmony and Enhancement of Ethnic minority Residents) ہانگ کانگ کرچن سروس- نسلی اقلیتوں کی ہم آہنگی اور بہبود کا مرکز۔
ہاٹ لائن: 2492 0866	H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre-P.R.A.I.S.E.

یاد رکھیں، مدد طلب کرنا طاقت کی علامت ہے۔
اگر آپ اپنی ذہنی صحت کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں تو کسی قابل اعتماد دوست، خاندان کے فرد، یا
پیشہ ور ماہر سے رابطہ کریں!

ہانگ کانگ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (HKUST)
ڈویژن آف پبلک پالیسی
مینٹل ہیلتھ پروجیکٹ ٹیم



پروجیکٹ لیڈ

پروفیسر Naubahar SHARIF

تمام مقام سربراہ اور پروفیسر، ڈویژن آف پبلک پالیسی،
ہانگ کانگ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی.

بنیادی مواد کا تخلیق کار

محترمہ Cassy Ying-Tung CHAN

تعاونی مواد کا تخلیق کار

محترم Kevin CHANDRA

معاون مواد کنٹریبیوٹر

محترمہ Asha SUJITH

ای میل: emmh@ust.hk

ٹیلیفون: +852 3469 2945

ویب سائٹ: <http://emmh.hkust.edu.hk>

Website



Instagram



YouTube



Linkedin

