



ذہنی صحت کے عمومی سوالات

ذہنی صحت کیا ہے؟

ذہنی صحت ہمارے جذبات، احساسات، اور سماجی ضروریات سے متعلق ہے۔ یہ ہمارے سوچنے، محسوس کرنے، برتاؤ کرنے اور دوسروں کے ساتھ تعلقات پر اثر انداز ہوتی ہے۔

کون سے عوامل ہماری ذہنی صحت کو متاثر کرتے ہیں؟

ہماری زندگی کے تجربات اور ماحول ہماری ذہنی صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہمارا پرورش کا طریقہ، روزمرہ کا دباؤ، امتیازی سلوک یا تشدد جیسے بڑے چیلنجز، اور یہاں تک کہ عالمی مسائل بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

کچھ ذہنی صحت کی حالتیں جینیاتی اثرات کے تحت ہوتی ہیں اور بعض خاندانوں میں زیادہ عام ہو سکتی ہیں۔ جنگ، نسل پرستی، غربت، اور بدسلوکی جیسے صدماتی تجربات کے اثرات نسل در نسل منتقل ہو سکتے ہیں۔

میں کیسے جانوں کہ مجھے مدد کی ضرورت ہے؟

ذہنی صحت کے مسائل مختلف علامات میں ظاہر ہو سکتے ہیں، جیسے کہ مزاج میں تبدیلی، بھوک کی کمی یا زیادتی، نیند کے مسائل، یا جسم میں غیر واضح درد اور تکلیف۔ اگر آپ کی سوچ یا برتاؤ آپ کی روزمرہ کی زندگی میں رکاوٹ ڈال رہی ہے، تو آپ کسی قابل اعتماد شخص جیسے دوست، خاندان کے رکن، یا ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

اگر میں اسے نظر انداز کروں تو کیا یہ خود ہی ٹھیک ہو جائے گا؟

ہر کوئی کبھی کبھار منفی جذبات محسوس کرتا ہے۔ لیکن اگر یہ احساسات طویل عرصے تک برقرار رہیں یا اتنے شدید ہو جائیں کہ روزمرہ کی سرگرمیوں اور تعلقات میں مشکلات پیدا کریں، تو آپ کو ذہنی صحت کی مدد حاصل کرنے پر غور کرنا چاہیے۔

مجھے لگتا ہے کہ مجھے مدد کی ضرورت ہے، لیکن مجھے ڈر ہے کہ لوگ میرا مذاق اڑائیں گے۔ میں کیا کروں؟

بہت سی ایشیائی ثقافتوں میں گروپ ہم آہنگی کو اہمیت دی جاتی ہے، اس لیے لوگ اکثر کمزور نظر آنے یا دوسروں پر بوجھ بننے کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ لیکن گروپ ہم آہنگی کا مطلب یہ بھی ہے کہ دوسرے آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کسی ایسے شخص سے بات کر سکتے ہیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، یا کسی مقامی تنظیم سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

بہت سی تنظیمیں سماجی سرگرمیاں اور رازداری برقرار رکھنے والے سپورٹ گروپس پیش کرتی ہیں جہاں لوگ دوسروں کے ساتھ جڑ سکتے ہیں اور بغیر کسی فیصلے کے اپنے تجربات شیئر کر سکتے ہیں۔ یہ تنظیمیں آپ کو کمیونٹی میں قابل اعتماد معالجین سے بھی جوڑ سکتی ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟ نیویارک میں رہنے والے 81% ایشیائی افراد سر درد، تھکن، بے خوابی، اور دیگر ایسی علامات کا تجربہ کرتے ہیں جو اکثر ذہنی دباؤ سے جڑی ہوتی ہیں۔ آپ اکیلے نہیں ہیں۔





ذہنی صحت کے عمومی سوالات

کون کون سے ذہنی صحت کے ماہرین ہوتے ہیں؟



کاؤنسلر، تھراپسٹ، اور کلینیشن: یہ ذہنی صحت کے ماہرین ہیں جو تھراپی کے ذریعے ذہنی مسائل کی شناخت، تشخیص، اور علاج کے لیے تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔



یہ: (Psychologist) ماہر نفسیات نفسیات میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری رکھتے ہیں اور کسی شخص کی ذہنی صحت کا جائزہ لے کر تشخیص کر سکتے ہیں اور علاج مہیا کر سکتے ہیں۔



یہ طبی: (Psychiatrist) نفسیاتی معالج ڈاکٹر ہوتے ہیں جو تشخیص اور علاج کے ساتھ ساتھ ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں۔



لائسنس یافتہ کلینیکل سوشل ورکرز: یہ افراد ذہنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ لوگوں کو کمیونٹی وسائل اور حکومتی خدمات سے جوڑنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

علاج کیسا ہوتا ہے؟ کیا میری صحت کا بیمہ اس کا احاطہ کرے گا؟

مغربی علاج عام طور پر کسی معالج کے ساتھ نجی گفتگو پر مشتمل ہوتا ہے، اور زیادہ تر انشورنس منصوبے اسے کور کرتے ہیں۔ تاہم، ایسے بہت سے دوسرے متبادل بھی ہیں جو ایشیائی صحت کی روایات کے ساتھ مربوط ہو سکتے ہیں۔ مغربی علاج عام طور پر کسی معالج کے ساتھ نجی گفتگو پر مشتمل ہوتا ہے، اور زیادہ تر انشورنس منصوبے اسے کور کرتے ہیں۔ تاہم، ایسے بہت سے دوسرے متبادل بھی ہیں جو ایشیائی صحت کی روایات کے ساتھ مربوط ہو سکتے ہیں۔

کیا مجھے دوائیاں لینا ہوں گی؟ اگر مجھے ان سے برا محسوس ہو یا میں ان کا عادی ہو جاؤں تو کیا ہوگا؟

نسخے کی دوائیاں کچھ لوگوں کے لیے ایک اہم علاج ہو سکتی ہیں جو انہیں بہتر محسوس کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ زیادہ تر ذہنی بیماریوں کے لیے تجویز کردہ دوائیاں نشے کا باعث نہیں بنتیں، لیکن بعض اوقات ان کے منفی اثرات ہو سکتے ہیں۔

پ کا معالج اور ڈاکٹر آپ کے تمام سوالات کا جواب دے گا اور آپ کے لیے بہترین علاج کا منصوبہ طے کرنے میں مدد کرے گا، چاہے وہ دوائیوں کے ساتھ ہو یا ان کے بغیر۔

اگر میں کسی دوست یا خاندان کے فرد کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہوں تو میں کیا کروں؟

انہیں بتائیں کہ آپ ان کی فکر کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ وہ بہتر محسوس کریں۔ بعض اوقات یہ تسلیم کرنا یا سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص ذہنی صحت کے مسئلے سے گزر رہا ہے اور اسے مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ن سے عزت اور ہمدردی کے ساتھ پیش آئیں اور انہیں اپنی جذباتی کیفیت کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیں۔ انہیں بتائیں کہ مدد کے لیے لوگ اور وسائل موجود ہیں۔



ذہنی صحت کے مسائل کسی کو بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ کمزوری یا 'پاگل پن' کی علامت نہیں ہیں بلکہ یہ جسمانی بیماریوں کی طرح ہی حقیقی اور سنگین مسائل ہیں۔