

# کمیونٹی وسائل کا رہنما کتابچہ

ذہنی صحت  
کے لیے



AT THE FOREFRONT  
UChicago  
Medicine



Asian  
Health  
Coalition

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

گریٹر شکاگو کے علاقے میں موجود  
جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے لیے

# تسلیمات

ہم ہونیورسٹی آف شکاگو میڈیسن اور مرکز برائے ایشین ہیلتھ ایکویٹی کی تحقیق ٹیم کا بھی اس ذرائع کتابچہ میں تعاون کرنے پر شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں۔ ڈاکٹر کیرن کم، ایم ڈی، ڈاکٹر سیبا انم، ایم ڈی، ہیلن لام، پی ایچ ڈی، میوا پاسوئی، پی ایچ ڈی، سینڈرا یو رویگر، پی ایچ ڈی، اور پاؤلا لوزانو، پی ایچ ڈی، نے اس کتابچہ میں فراہم کردہ ذہنی صحت کی معلومات پر اپنی مہارت اور علم کا اشتراک کیا۔

آخر میں، ہم اس ذرائع کتابچہ کی تیاری، ڈیزائن اور تشکیل میں کرسٹین سلواٹور کے تعاون کے بے حد مشکور ہیں۔

1996 میں قائم کی گئی ایشین ہیلتھ کولیشن (Asian Health Coalition) ایک غیر منافع بخش (501(c)(3)) تنظیم ہے جس کا کار عزم کمیونٹی پر مبنی تعلیم، صلاحیت کی تعمیر، صحت کی مشاورت، اور تحقیق کے ذریعے بنیادی طور پر ایشیائی اور بحر الکاہل کے جزیروں کے باشندوں نیز افریقی اور ایلینوائے میں مختلف رنگتوں والے تارکین وطن کی دیگر کمیونٹیز کی صحت اور ان کی فلاح و بہبود کو بہتر بنانا ہے۔

ہم ان کئی تنظیموں اور افراد کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنہوں نے ذہنی صحت کمیونٹی ذرائع کے اس کتابچہ کو عملی شکل دینے میں تعاون پیش کیا ہے۔ مسلم ویمن ریسورس سینٹر اور انڈو امریکن سینٹر میں ہمارے شراکت داروں نے اس بارے میں بصیرت انگیز معلومات فراہم کی ہیں کہ ثقافتی لحاظ سے اُس متعلقہ مواد کو کیسے شامل کیا جائے جو جنوبی ایشیائی کمیونٹی کی ذہنی صحت کی ضروریات کو باحسن پورا کرتا ہو۔ انہوں نے مقامی تنظیموں سے متعلق معلومات کا بھی اشتراک کیا جو تنظیمیں جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے افراد کے لیے ذہنی صحت اور نشہ آور مواد کے استعمال سے متعلق خدمات فراہم کرتی ہیں۔

مزید برآں ہم ایشین ہیلتھ کولیشن میں رویہ جاتی صحت پروگرام کے عملے کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہیں گے۔ فورنسیا ٹی ریڈل، ایگزیکٹو ڈائریکٹر، یکلون مو، اسسٹنٹ ڈائریکٹر، نشیٹا کونجیورام، سینئر پروگرام مینیجر، میگن سانیکو، پروگرام ماہر، اور جیسیکا روبیو، سینئر پروگرام منتظم نے اس ذرائع کے کتابچے کو تیار کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

اظہارِ لائق

اس مصنوعہ کو بلیو کراس بلیو شیلڈ آف ایلینوائے افورڈیبلٹی کیورز ریسرچ، UC\_AWD100558 کی امداد کے ذریعے [جزوی] اعانت فراہم کی گئی تھی۔ لازمی نہیں کہ اس اشاعت کے مندرجات بلیو کراس بلیو شیلڈ آف ایلینوائے کے نظریات یا پالیسیوں کی عکاسی کرتے ہوں۔

اس مصنوعہ کو نشہ آور مواد کا غلط استعمال اور ذہنی صحت کی خدمات کی انتظامیہ (SAMHSA) کی طرف سے امداد نمبر SM084399 کے ذریعے [جزوی] اعانت فراہم کی گئی تھی۔ لازمی نہیں کہ اس اشاعت کے مندرجات SAMHSA یا امریکی محکمہ صحت اور انسانی خدمات (HHS) کے نظریات یا پالیسیوں کی عکاسی کرتے ہوں۔

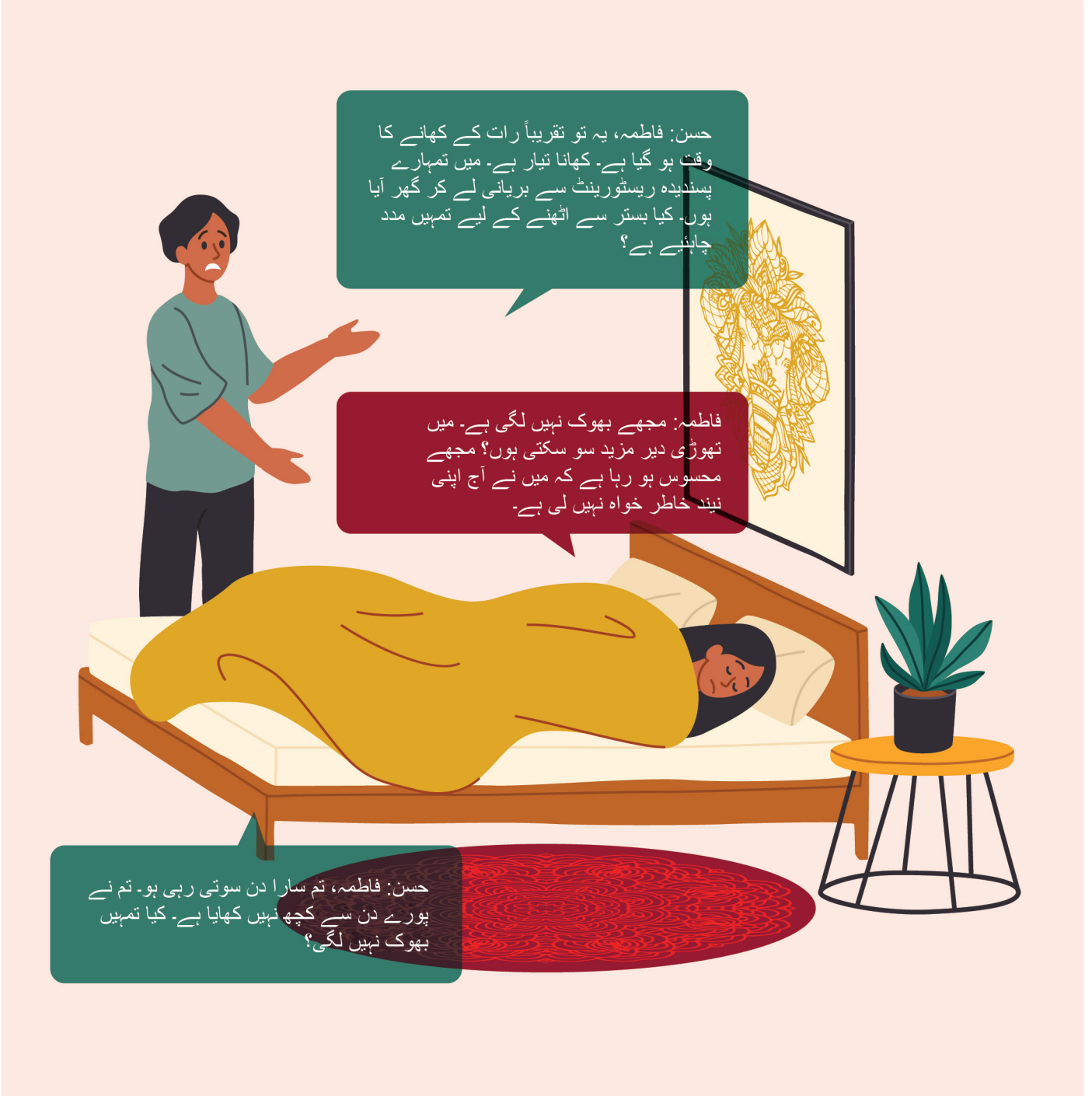
ذہنی صحت کی کہانی	04
<b>ذہنی صحت کیا ہے؟</b>	<b>14</b>
<b>ذہنی صحت کے عوارض</b>	<b>18</b>
پژمردگی/ڈپریشن	18
ہائی پولر عارضہ	18
سائیکووسیس	19
بے چینی/اضطراب کا عارضہ	20
صدمے کے بعد تناؤ کا عارضہ	20
نشہ آور مواد کے استعمال کا عارضہ	21
کھانے کے عوارض	22
توجہ کی کمی بیش فعالیت کا عارضہ (ADHD)	23
انتشار انگیز رویہ کے عوارض	23
<b>خودکشی کی روک تھام</b>	<b>24</b>
<b>علاج کی اقسام</b>	<b>26</b>
مشاورت اور تھراپی	27
ادویات	28
ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ افراد کی اقسام	28
ادویات سے متعلق فرضی باتیں	30
علاج معالجے سے متعلق فرضی باتیں	31
بات چیت شروع کرنے اور معاونت فراہم کرنے کے بارے میں تجاویز	32
<b>ذہنی صحت سے متعلق ذرائع</b>	<b>34</b>
خود کی دیکھ بھال کیا ہے؟	34
عام غلط فہمیاں	
خود کی دیکھ بھال کا کتابچہ	35
ذہنی صحت کی خدمات کی ڈائریکٹری	36

# فہرست مزمور جائزات

# جنوبی ایشیائی تارکین وطن کی کہانی

## تعارف

حسن کی عمر 35 سال ہے جو اپنی 32 سالہ بیوی فاطمہ کے ساتھ رہتا ہے۔ فاطمہ کو روزمرہ کے کاموں پر توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی رہی ہے اور اب اسے بھوک بھی نہیں لگتی ہے۔ اب اس کا اپنے پسندیدہ پکوان کھانے کو بھی دل نہیں کرتا۔ وہ اب اپنے دوستوں کے ساتھ گھومنا پھرنا نہیں چاہتی اور اس کے بجائے جب بھی ممکن ہو وہ سو کر وقت گزارنا چاہتی ہے۔ حسن اور فاطمہ کے درمیان تناؤ میں اضافہ ہوتا جاتا ہے آخر کار وہ مدد کے لیے اپنے دوست علی سے رجوع کرتا ہے۔



فاطمہ: حسن مجھے نہیں لگتا کہ میرا دل کچھ کھانے کو چاہ رہا ہے۔ مہربانی کر کے آپ آگے بڑھیں اور میرے بغیر ہی کھانا کھا لیں۔

حسن: کیا تم بیمار محسوس کر رہی ہو؟ یاد ہے، میں نے تمہیں کل عائشہ کی سالگرہ کی پارٹی کے بارے میں بتایا تھا۔ اگر تم خاطر خواہ بہتر محسوس کر رہی ہو تو وہ واقعی تمہیں وہاں دیکھنا چاہے گی۔

فاطمہ: اوبو، مجھے اندازہ نہیں کہ میں جا بھی سکوں گی یا نہیں۔ میں گھر پر ہی رہنا پسند کروں گی۔



حسن: فاطمہ، عائشہ تمہاری قریب ترین دوستوں میں سے ایک ہے۔ تم گھر پر ہی کیوں رہنا پسند کرو گی؟ کیا تم دونوں کے درمیان کچھ ہوا ہے؟

فاطمہ: نہیں، بس میری کچھ طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔ کیا ہم اس بارے میں بات کرنا بند کر سکتے ہیں؟

حسن: تمہارے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ تم کسی چیز کے بارے میں بات نہیں کرو گی!



فاطمہ: بس مجھے اکیلا چھوڑ دو، پلینز۔ میری  
طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔ آپ میرے بغیر بھی  
پارٹی میں جا سکتے ہیں۔

حسن عائشہ کی سالگرہ کی تقریب میں ہے۔ عائشہ کا شوہر اور حسن کے قریبی دوستوں میں سے ایک، علی اس کے پاس آتا ہے۔

علی: ارے حسن، تم اکیلے آئے ہو؟

حسن: ہاں، آج پارٹی میں آنے کے لیے فاطمہ کی صحت بہت ٹھیک نہیں لگ رہی تھی، اس لیے وہ گھر پر ہی ہے۔

علی: ارے نہیں، کیا وہ بیمار ہے؟





حسن: فاطمہ کا کہنا ہے کہ اس کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے لیکن اسے بخار نہیں ہے۔ اسے کھانے پینے میں مشکل ہو رہی ہے اور وہ سارا دن سوتے رہنا چاہتی ہے، لیکن اسے پھر بھی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ وہ گھر چھوڑ کر کہیں نہیں جانا چاہتی۔



علی: فاطمہ کے بارے میں یہ جان کر مجھے بہت افسوس ہوا۔ آپ جانتے ہیں، عائشہ پچھلے سال بھی عائشہ تھراپی شروع کرنے سے پہلے کچھ اسی قسم کے حالات سے گزر رہی تھی۔



حسن: تھراپی... میں اس بارے میں یقینی نہیں ہوں۔



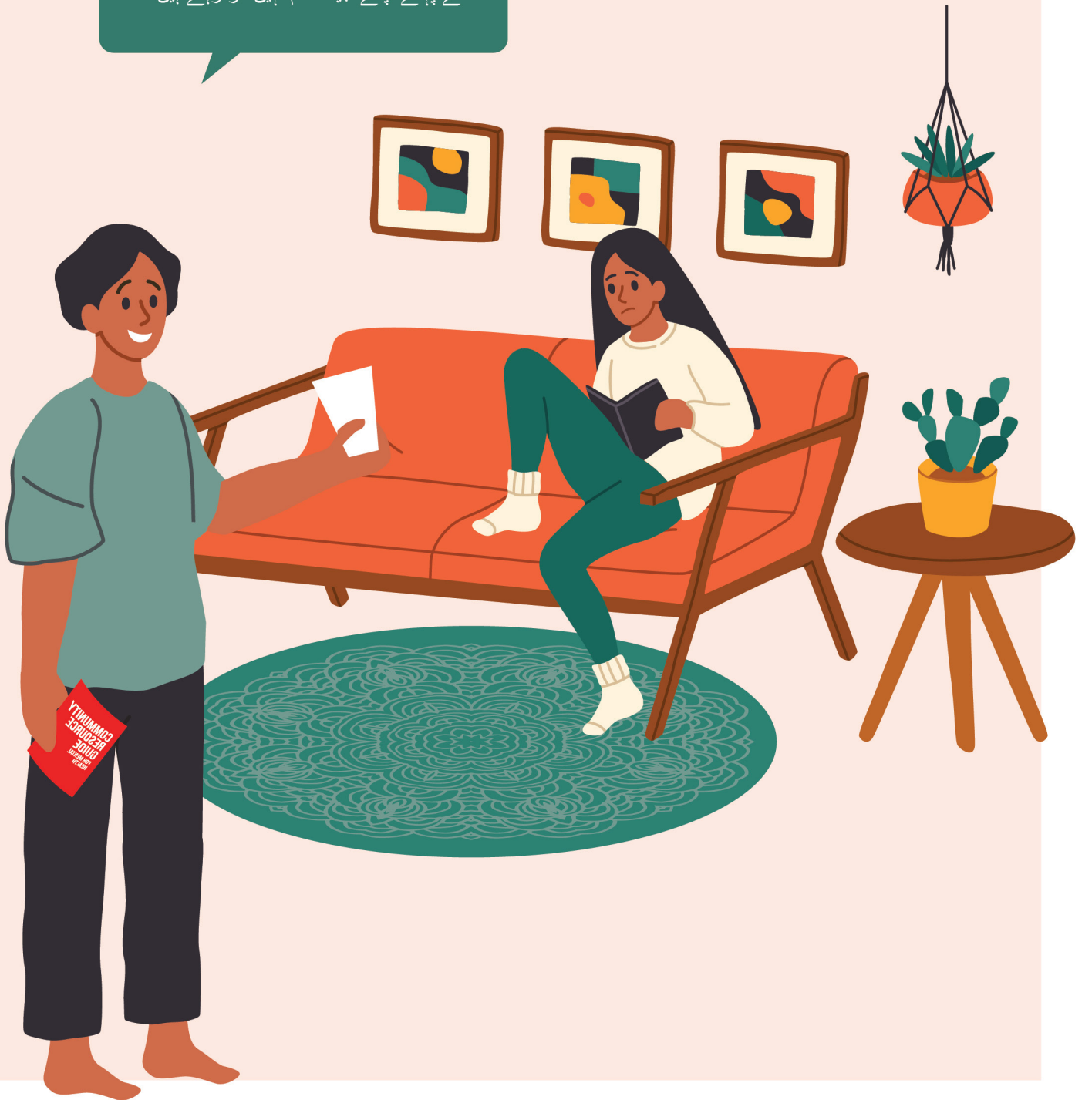
علی: پہلے تو میں بھی غیر یقین تھا، لیکن عائشہ کی پیش رفت کو دیکھ کر مجھے پورا یقین ہو گیا ہے۔ اس پمفلٹ میں ڈپریشن کے بارے میں بہت اچھی معلومات اور ذہنی صحت کے فراہم کنندگان کی ایک فہرست موجود ہے۔

حسن: علی، آپ کی مدد کا بہت شکریہ۔ یہ کوشش کرنا بہت مشکل رہا ہے لیکن اب مجھے لگتا ہے کہ میں فاطمہ کی مدد کر سکتا ہوں۔ تھراپی شروع کرنے کے بارے میں میں آج رات ہی اس سے بات کرنے والا ہوں۔



بعد میں شام کو۔

حسن: ارے فاطمہ، میں تمہارے لیے لسی کا گلاس لایا ہوں۔ کیا میں آپ سے ایک سیکنڈ کے لیے بات کر سکتا ہوں؟ میں آپ کے بارے میں فکر مند ہوں کیونکہ آپ حال کچھ وقت سے پہلے اپنے جیسا کام نہیں کر رہے ہیں۔





حسن: پارٹی میں میں نے علی سے پہلے اپنی  
پریشانیوں کے بارے میں بات کی تھی۔ اس  
نے مجھے بتایا کہ عائشہ بہت مشکل وقت  
سے گزر رہی ہے اور ایک تھراپسٹ سے  
بات کرنے سے اسے واقعی مدد ملی ہے۔ کیا  
یہ کچھ ایسا ہو گا جس سے آپ کے خیال میں  
آپ کو مدد ملے گی؟



فاطمہ: دراصل، جب آپ دور تھے، میں خود بھی تھراپی کے وسائل کی تلاش میں رہا ہوں۔ میں اپنے معمولات پر واپس آنے کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتا ہوں۔

حسن: میں ایک تھراپسٹ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہوں۔ علی نے مجھے فون کرنے کے لیے نمبروں کی فہرست کا حامل یہ مددگار پمفلٹ دیا۔



فاطمہ اور حسن ایک دوسرے کی طرف دیکھ کر مسکراتے ہیں، پر امید محسوس کرتے ہوئے کہ فاطمہ کی ذہنی حالت اب بہتر ہو جائے گی کیونکہ اسے وہ معاونت ملے گی جس کی اسے ضرورت ہے۔

# ذہنی/دماغی صحت کیا ہے؟

ذہنی صحت مجموعی صحت اور تندرستی کا ایک اہم حصہ ہے۔ ذہنی صحت میں ہماری جذباتی، نفسیاتی اور سماجی فلاح و بہبود شامل ہے۔ یہ ہمارے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے انداز کو متاثر کرتی ہے۔ یہ اس بات کا تعین کرنے میں بھی مدد کرتی ہے کہ ہم کس طرح تناؤ سے نمٹتے، دوسروں سے تعلق رکھتے، اور صحت بخش انتخاب کرتے ہیں۔ بچپن اور جوانی سے لیکر بڑے ہونے تک زندگی کے ہر مرحلے پر ذہنی صحت اہم ہے۔

## ذہنی صحت کے عوارض کیا ہیں؟

ذہنی صحت کے عارضے قابل تشخیص صحت کی حالتیں ہیں جو ہمارے جذبات، خیالات اور رویوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ذہنی صحت کے عارضے بڑے تناؤ کا سبب بن سکتے ہیں اور وہ کسی شخص کی روزمرہ کی سرگرمیوں اور تعلقات کو متاثر کر سکتے ہیں۔

## ذہنی صحت کے عارضے کی 10 عام انتہائی علامتیں

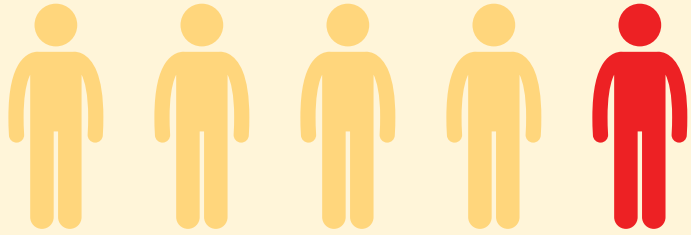


1. دو ہفتوں سے زیادہ وقت تک بہت اداسی یا دستبرد دار ہونا محسوس کرنا
2. شدید پریشانی یا خوف جو روزمرہ کی سرگرمیوں میں رکاوٹ ڈالتے ہوں
3. توجہ مرکوز کرنے یا خاموش رہنے میں انتہائی مشکل پیش آنا
4. کسی وجہ کے بغیر اچانک بہت زیادہ خوف، بعض اوقات تیزی سے دھڑکتے دل کے ساتھ، جسمانی تکلیف یا سانس لینے میں مشکل ہونا
5. وزن میں خاصی کمی یا زیادتی
6. ایسی چیزوں کو دیکھنا، سننا یا یقین کرنا جو حقیقت میں نہیں ہیں
7. شراب یا نشہ آور اشیاء کا بیجا استعمال
8. مزاج، رویہ، شخصیت یا سونے کی عادات میں شدید تبدیلیاں
9. شدید، بے قابو، خطرہ مول لینے والا رویہ جو خود یا دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہو
10. کسی کو نقصان پہنچانے یا زندگی ختم کرنے کی کوشش کرنا یا ایسا کرنے کی منصوبہ بندی کرنا

## قومی ڈیٹا

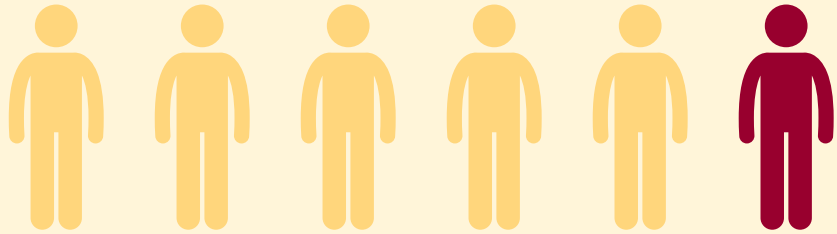
### 5 میں 1

امریکی بالغ افراد کو ہر سال ذہنی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے



### 6 میں 1

6-17 سال کی عمر کے امریکی نوجوان ہر سال ذہنی صحت کے عارضے کا سامنا کرتے ہیں



ماخذ: نشہ آور مواد کے استعمال اور صحت پر 2020 کا قومی سروے۔ <https://www.samhsa.gov/data> سے اخذ کردہ



**خودکشی** ایشیائی امریکیوں کے لیے موت کی 10 ویں بڑی وجہ ہے (اقلیت کی صحت کا دفتر)۔



سفید فام امریکیوں کی نسبت ایشیائی امریکیوں کا اپنے جذباتی یا ذہنی صحت کی تشویشات کے لیے **مدد طلب کرنے کا امکان تین گنا کم ہے** (امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن)۔



جنگ زدہ جنوب مشرقی ایشیائی ملکوں کے بہت سے پناہ گزین ذہنی مرض میں مبتلا ہیں، **50-70% صدمے کے بعد تناؤ کا عارضہ میں مبتلا ہیں**، 40% ڈپریشن میں، اور 35% بے چینی میں مبتلا ہیں (نیشنل ایشیائی امریکن پیسفک آئی لینڈر ذہنی صحت ایسوسی ایشن)۔



تمام نسلی/نسلیتی گروپس کی خواتین میں سے **ایشیائی امریکی خواتین جن کی عمریں 15-24 اور 65 سال اور اس سے زیادہ ہیں ان میں خودکشی کی شرح سب سے زیادہ پائی گئی ہے** (ذہنی بیماری پر قومی اتحاد اور مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام)۔



## رکاوٹیں

ایشیائی امریکی کمیونٹی کے لیے ذہنی صحت کے نتائج میں معاون دیکھ بھال میں کئی رکاوٹوں کا سامنا ہے۔

- مجموعی طور پر، 32.6% ایشیائی امریکی روانی سے انگریزی نہیں بولتے۔ **زبان کی رکاوٹیں** فراہم کنندگان کے ساتھ گفتگو کو مشکل بنا سکتی ہیں، خاص کر جب کوئی شخص ذاتی مسائل کے لیے صلاح مشورہ کی تلاش میں ہو۔
- **کلنک کا ٹیکا** بھی لوگوں کو دیکھ بھال تک رسائی حاصل کرنے سے روکنے میں بڑا کردار ادا کرتا ہے۔ دماغی مرض کے بارے میں علم کی کمی اور ذہنی صحت کے مسائل سے وابستہ بدنامی ذہنی صحت کی خدمات حاصل کرنے میں تاخیر کا باعث بن سکتے ہیں۔

ذیل میں آپ کو شکاگو میں موجود جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے افراد کے درمیان ذہنی صحت اور نشہ آور مواد کے استعمال پر خصوصی غور کرنے والا ڈیٹا ملے گا۔

## شکاگو میں جنوبی ایشیائی کمیونٹی

### شکاگو ایشیائی صحت کا سروے

2019 سے 2021 تک، شکاگو میں مختلف ایشیائی نسلی گروپس کی صحت کی معلومات جمع کرنے کے لیے ایشین ہیلتھ کولیشن نے شکاگو ایشین ہیلتھ سروے کا انعقاد کیا۔ شکاگو میں جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے سروے کے کچھ نتائج ذیل میں دئے گئے ہیں۔

- | انتہائی علامات  | کلنک سے متعلق عقائد   |
|---|---|
| • انڈین سروے کے 24% شرکاء اور پاکستانی سروے کے 21% شرکاء میں ڈپریشن کی علامات پائی گئی ہیں  | • انڈین سروے کے 50% شرکاء اور پاکستانی سروے کے 49% شرکاء اتفاق کرتے ہیں کہ ایسے شخص کا طرز عمل کافی قابل ستائش ہے جو پیشہ ورانہ مدد کے سہارے کے بغیر اپنے تنازعوں اور خوف سے نمٹنے کے لیے تیار ہو |
| • انڈین سروے کے 4% شرکاء اور پاکستانی سروے کے 7% شرکاء نے کہا کہ گزشتہ سال انہیں ذہنی صحت کے علاج یا مشاورت کی ضرورت تھی لیکن وہ حاصل نہ کر سکے تھے | • انڈین سروے کے 36% شرکاء اور پاکستانی سروے کے 39% شرکاء نے اس پر اتفاق کیا کہ ایک شخص کو اپنے مسائل خود حل کرنے چاہئیں؛ نفسیاتی مشاورت کا حصول ایک آخری سہارا ہوگا                               |
| • انڈین سروے کے 55% شرکاء اور پاکستانی سروے کے 83% شرکاء نے کہا کہ انہوں نے پچھلے 30 دنوں میں ایک موقع پر پانچ یا اس سے زیادہ ڈرنکس لی ہیں          | • انڈین سروے کے 40% شرکاء اور پاکستانی سروے کے 37% شرکاء نے اتفاق کیا کہ بہت سی چیزوں کی طرح ذاتی اور جذباتی مشکلات بھی خود ہی حل ہو جاتی ہیں   |

اس کے بعد، ہم ذہنی صحت کے کچھ عام عارضوں کے بارے میں جانیں گے۔

ڈپریشن فقط اداسی یا غمگینی محسوس کرنے سے کہیں بڑھ کر ہے، اور کبھی کبھار اس میں اداسی محسوس کرنا بھی شامل نہیں ہوتا۔ ڈپریشن کی بہت سی مختلف علامات ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ ڈپریشن تب ہی ہوتا ہے جب آپ کو ان تمام علامات کا سامنا ہو، لیکن دو ہفتوں تک ہر روز ان میں سے دو علامتوں کا سامنا کرنا اس بات کی نشانی ہو سکتی ہے کہ آپ کو پیشہ ورانہ مدد طلب کرنے کی ضرورت ہے۔

بچے اور نوجوان اداس، افسردہ مزاج کی بجائے چڑچڑاہن ظاہر کر سکتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ ڈپریشن تب ہی ہوتا ہے جب آپ کو ان تمام علامات کا سامنا ہو، لیکن ان علامات میں سے کسی دو میں بھی نمایاں تبدیلی جو آپ کے لیے گھر، اسکول/کام پر یا دوسرے لوگوں کے ساتھ مشکلات پیدا کرتی ہیں اس بات کی علامت ہو سکتی ہیں کہ آپ ڈپریشن میں مبتلا ہیں۔<sup>1</sup>

کچھ عام علامات میں شامل ہیں:

- دن میں زیادہ تر اداسی محسوس کرنا یا افسردہ مزاج رہنا
- ان سرگرمیوں سے دلچسپی کھو دینا جن سے آپ عموماً لطف اندوز ہوتے تھے
- بھوک میں تبدیلی، ممکنہ طور پر منصوبے کے بغیر وزن میں کمی یا وزن میں اضافہ
- سونے میں مشکل ہونا یا بہت زیادہ سونا
- بول چال یا نقل و حرکت میں تبدیلی – یا تو سُست یا زیادہ تیز اور بے چین ہو جانا
- توانائی کی کمی یا تھکاوٹ محسوس کرنا چاہے آپ نے کافی نیند کی ہو
- بیکار یا بہت زیادہ ندامت محسوس کرنا
- سوچنے، توجہ مرکوز کرنے، یا فیصلے کرنے میں دشواری پیش آنا
- موت یا خودکشی کے خیالات<sup>1</sup>

#### فوری حقائق

2020 میں، 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے 4.2% ایشیائی نے ڈپریشن کا سامنا کیا۔<sup>3</sup>

#### ہائی پولر عارضہ

ہائی پولر عارضہ انتہائی زیادہ توانائی والے مزاج نیز انتہائی کم توانائی والے مزاج کے واقعات کا سبب بنتا ہے۔ ذہنی صحت کی اس حالت میں جنونی اور افسردگی دونوں واقعات شامل ہیں جو مہینوں تک جاری رہ سکتے ہیں، اور یہ صرف "موڈی" ہونے سے کہیں بڑھ کر ہوتے ہیں۔

ایک جنونی واقعہ جو کم از کم 4 دن تک جاری رہے اسے "ہائیومینیا" کہا جاتا ہے اور یہ ہائی پولر عارضہ کی ایک کم شدید صورت ہے۔

ضروری ہے کہ افراد کو کم از کم ایک جنونی واقعہ پیش آیا ہو۔ ایک جنونی واقعہ ایک ایسی مدت ہوتی ہے جب ایک شخص انتہائی تیز اور تنک مزاج، جذباتی، اور "انتہائی خوش، جوشیلا" یا چڑچڑا ہو جاتا ہے، اور کم از کم ایک ہفتے تک معمول سے زیادہ توانائی رکھتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ یہ واقعات کسی شخص کے معمول کے بنیادی مزاج اور رویے سے ہونے والی تبدیلی کی عکاسی کرتے ہیں۔ البتہ، وہ اکثر ایسے فیصلے کرتے ہیں جس پر بعد میں انہیں پچھتاوا ہوتا ہے، اور علامات اس قدر سنگین ہو سکتی ہیں کہ لوگوں کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔<sup>1</sup>

ایک جنونی واقعہ میں یہ بھی شامل ہو سکتا ہے:

- نیند کی ضرورت میں کمی آنا
- تیزی سے بولنا
- تیزی سے خیالات آنا
- آسانی سے توجہ کھو دینا
- سرگرمی میں اضافہ ہونا چاہے یہ بامقصد اور نتیجہ خیز معلوم ہو یا نہ ہو
- اضطراری طرز عمل، جیسے بہت زیادہ پیسہ خرچ کرنا یا خطرے والا جنسی عمل کرنا
- حقیقت سے دور رہنا، جیسے ایسی چیزیں دیکھنا یا سننا جو دوسرے لوگوں کو دکھائی نہیں دیتیں یا واہمے محسوس کرنا

بیشتر لوگ جنونی واقعات کے دوران با تہجھا محسوس کرتے ہیں لہذا انہیں محسوس نہیں ہوتا کہ کوئی مسئلہ ہے اور علاج سے انکار کر دیتے ہیں۔

#### فوری حقائق

ہائی پولر عارضہ مردوں اور خواتین کو یکساں طور پر متاثر کرتا ہے، تقریباً 2.8 فیصد امریکی آبادی کو ہائی پولر عارضہ کی تشخیص کی گئی ہے۔<sup>4</sup>

سائیکوسس کا مطلب کسی شخص کی حقیقت کے احساس میں تبدیلی آنا ہے۔ سائیکوسس کی علامات کسی کے ادراک، طرز عمل اور خیالات سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

- نفسیاتی علامات ہلکی سے شدید نوعیت تک کی ہو سکتی ہیں۔
- اگرچہ زیادہ تر لوگ سائیکوسس کو ذہنی صحت کی حالت خیال کرتے ہیں، لیکن یہ ایک ایسی علامت ہے جو ذہنی صحت کے مختلف عارضوں، جیسے شیذوفرینیا، ہائی پولر ڈس آرڈر، یا ڈپریشن کا حصہ ہو سکتی ہے۔
- سائیکوسس میں مبتلا کچھ لوگ اکثر روحانی یا مافوق الفطرت وضاحتیں پیش کرتے ہیں کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔<sup>1</sup>

- نفسیاتی رویوں میں یہ شامل ہیں:
- ایسی آوازیں سنا جو دوسروں کو سنائی نہیں دیتیں
- ایسی چیزیں دیکھنا جو دوسرے لوگوں کو دکھائی نہیں دیتیں
- بات چیت کے بے قاعدہ نمونے یا اندرونی گفتگو کا جواب دینا
- غیر منظم یا بے ترتیبانہ رویہ
- جذبات کا اظہار کرنے کی صلاحیت میں تبدیلی
- ذہنی اختلال یا عجیب و غریب خوف جو ختم نہ ہوتا ہو جو حقیقت پر مبنی نہ ہو
- یقین کرنا کہ لوگ آپ کا ذہن پڑھ سکتے ہیں یا یہ کہ افراد پر نظر رکھی جا رہی ہے
- واضح یا معقول ثبوت کے باوجود بھی غلط عقائد پر قائم رہنا کہ وہ سچ نہیں ہیں<sup>1</sup>

### فوری حقائق

نفسیاتی عارضے عموماً  
ابتدائی بلوغت سے شروع ہوتے ہیں۔<sup>2</sup>



بے چینی کا عارضہ بہت زیادہ پریشانی اور خوف کے نتیجے میں ہوتا ہے اور اس میں بے قابو پریشانی یا تناؤ کی جسمانی علامات شامل ہو سکتی ہیں۔

بے چینی ایک عام جذبہ ہے جسے ہر کوئی اس وقت محسوس کرتا ہے جب کسی قسم کا خطرہ موجود ہوتا ہے، اور معمولی سی پریشانی درحقیقت فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ البتہ، جب بے چینی لوگوں کی روزمرہ کی زندگی میں حائل ہونا شروع کر دیتی ہے، تو ان میں بے چینی کا عارضہ ہو سکتا ہے، جیسے کہ

- فوبیا: کسی شے، تجربے یا احساس کا انتہائی خوف
- سماجی بے چینی کا عارضہ: سماجی حالات، پرکھ، اور مسترد ہونے کا خوف
- عام بے چینی کا عارضہ (GAD): بہت زیادہ اور بے قابو پریشانی
- حاوی جنونی عارضہ (OCD): دخل انداز خیالات اور بے قابو رویے<sup>1</sup>

کچھ عام علامات میں یہ شامل ہیں:

- بے چین محسوس کرنا
- چڑچڑاہٹ
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- جسمانی علامات بشمول پٹھوں میں درد، جکڑن، تیز دھڑکنیں، لرزش محسوس کرنا
- سونے میں یا سوتے رہنے میں دشواری
- پوری رات کی نیند کرنے کے بعد بھی تھکاوٹ محسوس کرنا
- آپ کو پریشان کرنے والے حالات سے بچنے کے لیے اپنے راستے سے ہٹ جانا
- ناپسندیدہ خیالات یا پریشانیوں جو ختم نہیں ہوتیں<sup>1</sup>

#### فوری حقائق

20.1% ایشیائی نے 2 ہفتے کی مدت کے دوران بے چینی کا عارضہ کی علامات موجود ہونے کی اطلاع دی۔

صدمے کے بعد تناؤ کا عارضہ کسی تکلیف دہ واقعے کے تجربے کا ردعمل ہوتا ہے۔

تکلیف دہ واقعات جو عموماً PTSD سے وابستہ ہوتے ہیں ان کی مثالوں میں جان لیوا واقعات شامل ہیں جیسے:

- قدرتی آفات
- پُر تشدد حملے
- کار حادثات
- بچپن میں زیادتی یا غفلت

بعض صورتوں میں، قریبی خاندانی فرد یا دوست سے تکلیف دہ واقعے کے بارے میں جاننا PTSD کا باعث بن سکتا ہے<sup>1</sup>۔

PTSD کی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- صدمے والے واقعے کے بارے میں بار بار سوچنا، جیسے خیال آنا یا ڈراؤنے خواب
- تکلیف دہ واقعے کی یاد دلانے والے لوگوں، مقامات، سرگرمیوں، اشیاء اور حالات سے گریز کرنا
- مسلسل چوکنا یا چوکس رہنا، یکدم چونک جانا، یا اپنے اردگرد کے حالات سے ضرورت سے زیادہ باخبر رہنا
- شدید منفی جذبات، جیسے انتہائی خوف، چڑچڑاہٹ یا احساس ندامت، یا منفی خیالات، جیسے کہ کسی پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا،
- دیگر متعلقہ مشکلات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:
- صدمے کے اہم پہلوؤں کو یاد رکھنے کے قابل نہ ہونا
- مثبت جذبات کا تجربہ کرنے کے قابل نہ ہونا
- جسمانی علامات، جیسے دائمی درد یا سر درد
- نشہ آور مواد کے استعمال کے مسائل
- رشتوں میں مسائل
- ذہنی صحت کی دیگر حالتیں، جیسے ڈپریشن یا اضطراب<sup>1</sup>

#### فوری حقائق

خواتین کو مردوں کی نسبت PTSD کا سامنا کرنے کا کافی زیادہ امکان ہوتا ہے<sup>3</sup>۔



## نشہ آور مواد کے استعمال کے عوارض

نشہ آور مواد کے استعمال کا عارضہ (SUD)، یا جسے بہت سے لوگ عموماً "لت" کہتے ہیں، اس میں ایک فرد کی شراب یا منشیات کے اپنے استعمال پر قابو پانے میں ناکامی شامل ہے۔

SUD میں درج ذیل علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- نشہ آور مادہ کو استعمال کرنے کی طلب یا شدید خواہش، یا نشہ آور مواد کے اثرات سے صحت یاب ہونے یا استعمال میں بہت زیادہ وقت لگانا
- معلوم مسائل، جیسے باہمی، نفسیاتی، یا جسمانی مسائل، یا گھر، اسکول یا کام پر ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں ناکامی کے باوجود بھی نشہ آور مادے کو متواتر استعمال کرنا
- ارادے سے زیادہ نشہ آور مواد کا استعمال کرنا، اور نتیجتاً ویسا ہی اثر حاصل کرنے کے لیے نشہ آور مواد کی بڑی مقدار کی ضرورت محسوس کرنا
- جسمانی طور پر خطرناک حالات، جیسے گاڑی چلانے، تیراکی کرتے یا مشینری چلاتے وقت نشہ آور مواد کا مسلسل استعمال کرنا
- نشہ آور مواد کے استعمال کو کم کرنے یا کنٹرول کرنے کی کوششیں ناکام ہونا۔
- نشہ آور مواد پر اس طرح جسمانی انحصار کہ یہ نشہ آور مواد نہ لینے پر ناخوشگوار اور بعض اوقات جان لیوا علامات کا باعث بن سکتا ہو<sup>1</sup>

افراد کے لیے ایک سے زیادہ نشہ آور مواد کو استعمال کرنا اور لت لگ جانا یا نشہ آور مواد کے استعمال کے عارضہ کی وجہ سے ذہنی صحت کی حالتوں بشمول مزاج کے عارضوں اور اضطراب کے عارضوں کا بیک وقت واقع ہونا عام بات ہے۔ ان بیک وقت واقع ہونے والے عارضوں کا علاج کرنا ضروری ہے<sup>1</sup>۔

### فوری حقائق

2020 میں 10% ایشیائی امریکی بالغ افراد کو نشہ آور مواد کے استعمال کا عارضہ تھا<sup>3</sup>۔

## کھانے کے عارضے

کھانے کے عارضے ذہنی صحت کی ایسی حالتیں ہیں جن کا وزن اور شکل سے متعلق تشویشات کا اہمک، جسم کے مناسب وزن کو برقرار رکھنے میں مداخلت کرنیوالے رویوں، نیز کھانے کے بے ترتیبانہ نمونوں سے ہوتا ہے۔

کھانے کے سب سے عام عارضے انورکسیا نروسا، بلیمیا نروسا، اور بسیار خوری ہیں۔

- انورکسیا نروسا یعنی عدم اشتہا میں کھانے کی مقدار کو بہت زیادہ محدود کرنا شامل ہے جبکہ وزن معمول کی حد سے کافی کم ہوتا ہے لیکن اس میں بسیار خوری اور کھایا پیا نکال دینے کے واقعات بھی شامل ہو سکتے ہیں۔
- بلیمیا نروسا میں بسیار خوری اور کھایا پیا نکال دینا شامل ہے، جس میں وزن عام حد میں یا اس سے زیادہ ہوتا ہے۔
- بسیار خوری کے عارضہ میں بڑی مقدار میں کھانا نکال دینے کی تلافی بغیر بہت زیادہ کھانا شامل ہوتا ہے، اور یہ اکثر وزن میں اضافہ اور موٹاپے سے وابستہ ہوتا ہے<sup>1</sup>۔

کھانے کے عارضوں کی علامات میں کھانے کی مقدار کو محدود کرنا اور کھانے کو بہت زیادہ کنٹرول کرنا، یا زیادہ مقدار میں کھانا کھانا اور کھانے وقت بے قابو محسوس کرنا (جسے بسیار خوری کہتے ہیں) شامل ہیں۔

دیگر علامات میں معدہ خالی کرنیوالے طرز عمل شامل ہو سکتے ہیں، جیسے خود قے دلانا، جلاب آور کا غلط استعمال، اور بہت زیادہ ورزش کرنا<sup>1</sup>۔

### فوری حقائق

تقریباً 2.3% نوجوانوں کو ان کی زندگی کے دوران کھانے کا عارضہ ہونے کی تشخیص ہوگی۔

یہ سب سے زیادہ عام عارضہ ہے جس کی علامتیں بچپن سے ہی شروع ہوتی ہیں اور یہ اکثر بچپن سے ہی شروع ہوتی ہیں۔ یہ عارضہ بچپن سے ہی شروع ہوتا ہے اور یہ عارضہ بچپن سے ہی شروع ہوتا ہے۔ یہ عارضہ بچپن سے ہی شروع ہوتا ہے اور یہ عارضہ بچپن سے ہی شروع ہوتا ہے۔

ADHD اکثر جوانی تک برقرار رہتا ہے، اگرچہ علامات واضح طور پر ظاہر نہیں ہو سکتی ہیں۔

بالغ ہونے پر، ایک فرد بیش فعالیت رویے کو جاری نہیں رکھ سکتا، لیکن اضطراب، بے چینی اور توجہ دینے میں مشکلات سے جوڑتا رہے گا۔

انہیں کاموں کو ترجیح دینے، منصوبہ بندی کرنے اور ترتیب دینے میں مشکلات کے ساتھ ساتھ مایوسی کی کم برداشت اور تناؤ کو منظم کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔<sup>7</sup>

ADHD کی علامات میں یہ شامل ہیں:

- تفصیلات پر پوری توجہ دینے میں مشکل ہونا یا اسکول یا ملازمت کے فرائض میں لاپرواہی سے غلطیاں کرنا۔
- فرائض یا سرگرمیوں پر توجہ مرکوز رکھنے یا ہدایات پر عمل کرنے میں مسائل ہونا
- بات کرنے پر سننے میں دشواری ہونا
- فرائض اور کام کو منظم کرنے میں مسائل پیش آنا، یا اکثر کاموں یا روزمرہ کی زندگی کی ضرورت کی چیزیں کھو دیتا ہے
- آسانی سے توجہ کھو دیتا ہے، یا روزمرہ کے کاموں کو بھول جاتا ہے، جیسے چھوٹے موٹے کام کرنا اور سودا سلف لانا
- ہاتھوں یا پیروں کے ساتھ حرکت کرنا یا تھپتھپاتا ہے، نشست پر گھومتا، ادھر ادھر بھاگتا یا کسی نامناسب جگہ پر چڑھ جاتا ہے
- اپنی باری کا انتظار کرنے میں مشکل ہوتی ہے، جیسے کہ قطار میں انتظار کرتے ہوئے، یا دوسروں سے مداخلت کرتا یا خلل ڈالتا ہے<sup>5</sup>

### فوری حقائق

تقریباً 4.2% نوجوانوں کو ان کی زندگی کے دوران انہیں ADHD ہونے کی تشخیص کی جائے گی۔<sup>2</sup>

## انتشار انگیز رویہ کے عوارض

انتشار انگیز رویہ کے عوارض میں بچوں اور نوجوانوں کی جانب سے نافرمانی اور مخالفانہ رویے کا ایک نمونہ شامل ہوتا ہے۔

چال چلن کے عارضے میں زیادہ شدید قسم کے انتشار انگیز رویے شامل ہیں بشمول لوگوں اور جانوروں کے تئیں جارحانہ رویہ اپنانا اور ظلم کرنا، املاک کو تباہ کرنا (مثلاً، جان بوجھ کر آگ لگانا، توڑ پھوڑ کرنا)، دھوکہ دہی یا چوری (املاک میں قبضہ لگانا، دوسروں سے ہیرا پھیری کرنا)، یا قواعد کی سنگین خلاف ورزیاں کرنا (مثلاً، گھر سے بھاگ جانا، اسکول سے بھاگ جانا)<sup>6</sup>

مخالفانہ منحرف رویے میں تعاون نہ کرنیوالے اور بحث مباحثہ کرنیوالے رویے شامل ہوتے ہیں اور یہ بھی شامل ہو سکتے ہیں:

- قوانین پر عمل کرنے سے انکار کرنا
- دوسروں کو جان بوجھ کر تنگ کرنا
- دوسروں کو ان کی غلطیوں کا الزام دینا
- تعیش میں آنا، اور ناراضگی، انتقامی طریقے۔<sup>6</sup>

### فوری حقائق

تقریباً 6.5% نوجوانوں کو ان کی زندگی کے دوران میں ان میں سے کوئی ایک عارضہ ہونے کی تشخیص کی جائے گی۔<sup>6</sup>

<sup>6</sup> انتشار انگیز رویہ کے عوارض۔ (DBD): علامات، تشخیص اور علاج۔ (n.d.). <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/disruptive-behavior-disorders> سے اخذ کردہ  
<sup>7</sup> میو فاؤنڈیشن برائے طبی تعلیم و تحقیق (2019، جون 25)۔ بچوں میں توجہ کی کمی/بیش فعالیت کا عارضہ (ADHD)۔ میو کلینک۔ <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889> سے اخذ کردہ

<sup>1</sup> امریکن سائیکیاٹرک ایسوسی ایشن۔ (2013)۔ دماغی عوارض کا تشخیصی اور شماریاتی کتابچہ (5ویں اشاعت) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>  
<sup>2</sup> ذہنی صحت امریکہ۔ (2022)۔ عارضے۔ <https://mhanational.org/conditions>  
<sup>3</sup> ذہنی صحت بلحاظ تعداد۔ NAMI۔ <https://www.nami.org/mhstats> سے اخذ کردہ  
<sup>4</sup> امریکی محکمہ برائے صحت اور انسانی خدمات ہائی پوٹر عارضے۔ قومی ادارہ برائے ذہنی صحت۔ <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/bipolar-disorder>  
<sup>5</sup> مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام (2022، اگست 9)۔ ADHD کی علامات اور تشخیص۔ مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام۔ <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis> سے اخذ کردہ  
<sup>6</sup> <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis> سے اخذ کردہ

# خودکشی کی روک تھام

## خودکشی کیا ہے؟

خودکشی سے مراد موت ہے جو مرنے کے ارادے کے ساتھ خود کو چوٹ پہنچانے سے واقع ہوتی ہے۔ خودکشی کی کوشش تب ہوتی ہے جب کوئی شخص مرنے کے ارادے سے خود کو نقصان پہنچاتا ہے، لیکن وہ خود کو نقصان پہنچانے کے بعد نہیں مرتا۔

## انتباہی علامات

- جب آپ فکرمند ہوں کہ کوئی فرد خودکشی کر سکتا ہے تو مندرجہ ذیل نشانیوں پر نظر رکھنا ضروری ہے:
- خود کو مارنے کے بارے میں بات کرنا
- ناامیدی محسوس کرنے کے بارے میں بات کرنا
- جینے کی کوئی وجہ نہ ہونے کے بارے میں بات کرنا
- دوسروں پر ایک بوجھ ہونے کے بارے میں بات کرنا
- پھنس کر رہ جانے کے احساس کے بارے میں بات کرنا
- ناقابل برداشت درد کے بارے میں بات کرنا
- شراب یا نشہ آور مواد کے استعمال میں اضافہ
- سرگرمیوں سے پیچھے ہٹ جانا
- خاندان اور دوستوں سے الگ ہو جانا
- بہت زیادہ سونا یا بہت کم سونا
- لوگوں کو الوداع کہنے کے لیے ملاقات یا فون کرنا
- قابل قدر چیزیں کسی کو دے دینا
- جارحانہ رویہ



## آپ مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں:

### مخلصانہ بات چیت کریں

اگر کوئی شخص کہے کہ وہ خودکشی کرنے کے بارے میں سوچ رہا ہے اس شخص کو سنجیدگی سے لیں

- اس شخص کو سنجیدگی سے لیں
- ان کے ساتھ رہیں
- جان لیوا اشیاء کو ہٹانے میں ان کی مدد کریں
- **خودکشی کی روک تھام کی قومی لائن** پر کال کریں: **988**
- **کرائسز ٹیکسٹ لائن** سے تربیت یافتہ کرائسز مشیر کو متن بھیجنے کے لیے مفت میں، 24/7، TALK لکھ کر **741741** پر متن پیغام بھیجیں
- انہیں ذہنی صحت کی خدمات یا ایمرجنسی روم میں لے جائیں

اگر آپ کشمکش میں ہیں کسی کے پہنچنے کا انتظار نہ کریں

ذہنی صحت کا علاج طلب کریں، یا اپنے معالج کو اپنی خودکشی کا خیال آنے سے متعلق بتائیں۔ خود سے ویسا ہی سلوک کریں جیسا آپ کسی اور سے کریں گے جسے آپ کی مدد کی ضرورت ہو۔

1. ان سے رازداری میں بات کریں
2. ان کی کہانی سنیں
3. انہیں بتائیں کہ آپ کو ان کی پرواہ ہے
4. براہ راست پوچھیں کہ آیا وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں
5. ان کی علاج حاصل کرنے یا اپنے ڈاکٹر یا معالج سے رابطہ کرنے کی حوصلہ افزائی کریں
6. زندگی کی اہمیت و قدر پر مباحثہ کرنے، ان کے مسائل کو کم کرنے یا مشورہ دینے سے گریز کریں

اگر آپ کسی سے متعلق فکر مند ہیں تو اس تک پہنچنے کے لیے وقت نکالیں... کبھی یہ نہ سوچیں کہ دوسرے اس تک پہنچیں گے

اکیلے میں بات کریں

ان کی کہانی سنیں، اور انہیں بتائیں کہ آپ ان کی پرواہ کرتے ہیں۔ خودکشی سے متعلق براہ راست پوچھیں، پُرسکون طریقے سے اور کسی فیصلے پر پہنچے بغیر۔ سمجھداری کا مظاہرہ کریں اور ان کی تشویشات کو سنجیدگی سے لیں۔ انہیں بتائیں کہ ان کی زندگی آپ کے لیے اہم ہے۔ ایک ایسی گفتگو ایک زندگی بچا سکتی ہے۔

ماخذ: امریکی فاؤنڈیشن برائے خودکشی کی روک تھام۔ (2021، اگست 3)۔ جب کوئی خطرے میں ہو تو کیا کریں۔ امریکی فاؤنڈیشن برائے خودکشی کی روک تھام۔ <https://afsp.org/what-to-do-when-someone-is-at-risk> سے 17 اگست 2022 کو اخذ کیا

## علاج کی اقسام

ایک ہی علاج کو ہر طرح کے نقطہ نظر میں استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ آپ ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے علاج

اور خدمات کے لیے کہاں جائیں آپ کی صورتحال اور شفا یابی کی ضروریات پر منحصر کرتا ہے۔ لوگوں کے لیے علاج اور خدمات دنوں کی اکٹھی ضرورت ہونا بھی ایک نارمل بات ہے۔ بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر اور ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ افراد آپ کے لیے بہترین اختیارات کا تعین کر سکتے ہیں اور مزید معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

### سائیکو تھراپی

نفسیاتی معالجہ دماغی مرض کے علاج کی ایک قسم ہے جو ایک تربیت یافتہ ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ فرد کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے۔ نفسیاتی معالجہ خیالات، احساسات اور طرز عمل کو کھوجتا ہے، اور کسی فرد کی خیر و عافیت کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

نفسیاتی معالجہ کی اقسام میں شامل ہیں:

- **انفرادی:** اس معالجے میں صرف مریض اور معالج شامل ہوتے ہیں۔
- **گروپ:** بیک وقت میں دو یا زیادہ مریض معالجے میں حصہ لے سکتے ہیں۔
- **ازدواجی/جوڑے:** اس قسم کی معالجہ میاں بیوی اور ساتھیوں کو یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ ان کے عزیز کو ذہنی عارضہ کیوں ہے۔ اس قسم کے معالجے کو ایسے جوڑے کی مدد کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جو اپنے تعلقات کے پہلوؤں سے کشمکش کر رہا ہو۔
- **خاندانی:** اس قسم کا معالجہ خاندانی افراد کی یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ ان کا عزیز شخص کن حالات سے دوچار ہے، وہ خود اس سے کس طرح نمٹ سکتے ہیں، اور وہ مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

### معاون گروپ

معاون گروپ ایک گروپ ملاقات ہوتی ہے جہاں اراکین ایک دوسرے کی بحالی کے مشترکہ مقصد کے تئیں رہنمائی کرتے ہیں۔ معاون گروپس میں اکثر غیر پیشہ ورانہ افراد ہوتے ہیں، تاہم ایسے ساتھی موجود ہوتے ہیں جو اسی طرح کے تجربات سے دوچار ہوئے ہوتے ہیں۔

### اپنی مدد آپ کا منصوبہ

اپنی مدد آپ کا منصوبہ ایک منفرد صحت کا پلان ہے جہاں ایک فرد اپنی صحت کو فروغ دینے والی حکمت عملیوں کو عمل میں لا کر اپنی حالت کو ٹھیک کرتا ہے۔ اپنی مدد آپ کے منصوبوں میں تندرستی، بحالی، محرکات یا انتہائی علامات کا ازالہ کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

### بحالی کی معاونتی خدمات

بحالی کی معاونتی خدمات میں متواتر نگہداشت، باہمی اپنی مدد آپ گروپس (جیسے 12 مراحل کا پروگرام) اور ہم مرتبہ کی بحالی معاونتی خدمات شامل ہیں۔ یہ خدمات ایک سماجی ماحول فراہم کرتی ہیں جہاں بحالی حاصل کرنیوالے ساتھی اپنے تجربات کا اشتراک کر سکتے ہیں اور ایک دوسرے کی ذہنی صحت اور/یا نشہ آور مواد کے استعمال کے چیلنجز میں باہمی تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔

## ہسپتال کی دیکھ بھال اور دیگر خدمات

### کیس کا انتظام

کیس مینیجرز کو مقامی طبی سہولتوں، رہائش کے مواقع، ملازمت کے پروگراموں اور سماجی معاونتی کے نیٹورکس کا علم ہوتا ہے۔ وہ ادائیگی کے متعدد اختیارات سے بھی واقف ہوتے ہیں، اور بہترین علاج کروانے میں ایک شخص کی مدد کے لیے اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

### ہسپتال میں داخل ہونا

بہت کم معاملات میں، ہسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت ہو سکتی ہے تاکہ اس شخص کی بغور نگرانی، درست طریقے سے تشخیص کی جا سکے یا اس فرد کے ذہنی مرض کے عارضی طور پر بگڑنے کی صورت میں اس کی ادویات میں کمی بیشی کی جا سکے۔

## ادویات

ایک دوا سے مراد صحت کی مختلف حالتوں، بشمول ذہنی صحت کے عارضوں کے علاج کے لیے استعمال کی جانے والی دوا ہے۔

ذیل میں ان ادویات کی مثالیں دی گئی ہیں جو ذہنی صحت کے عارضوں کے علاج کے لیے عام استعمال کی جاتی ہیں۔

### اینٹی سائیکوٹکس

اینٹی سائیکوٹک ادویات بنیادی طور پر نفسیاتی امراض کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔ انہیں مزاج کے عارضوں اور ہائی پولر عارضوں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

### موڈ سٹیبلائزرز

موڈ سٹیبلائزرز یعنی مزاج کو مستحکم رکھنے والی ادویات بنیادی طور پر ہائی پولر عارضہ کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

### محرکات

محرک ادویات عموماً توجہ کی کمی/بیش فعالیت کا عارضہ (ADHD) اور نارکولپسی (نیند کا عارضہ) کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

### اینٹی ڈپریشنس

اینٹی ڈپریشنس یعنی مانع افسردگی ایسی ادویات ہیں جو ڈپریشن، اضطراب کے عارضوں اور صدمے سے متعلقہ علامات کے علاج کے لیے عام استعمال کی جاتی ہیں۔

### اینٹی اینگزانٹی ادویات

اینٹی اینگزانٹی یعنی مانع اضطراب ادویات اضطراب کی علامات، جیسے گھبراہٹ کے دورے یا انتہائی خوف اور پریشانی کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

ماخذ: امریکی محکمہ برائے صحت اور انسانی خدمات. (N.D). ذہنی صحت کی ادویات. قومی ادارہ برائے ذہنی صحت.  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>

## ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ افراد کی اقسام

ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ سے مراد ایسا شخص ہے جو کسی فرد کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے خدمات پیش کرتا ہے۔ ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ افراد کی کئی اقسام ہیں۔ ذہنی صحت کے پیشہ ورانہ افراد اور ان کی پیش کی جانے والی خدمات کی مختلف اقسام کی کچھ مثالیں ذیل میں ہیں۔

### بنیادی صحت کا معالج

جب لوگوں کو پہلی مرتبہ ذہنی بیماری شروع ہونے لگتی ہے، تو وہ مدد کے لیے پہلے ابتدائی نگہداشت فزیشن (PCP) کے پاس جا سکتے ہیں۔ PCP فوری معاونت فراہم کر سکتا ہے اور ذہنی صحت کے علاج کے لیے ضرورت پڑنے پر لوگوں کو ذہنی صحت کے ماہرین سے منسلک کر سکتا ہے۔ وہ ذہنی صحت کے عارضوں کے لیے ادویات بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

## نفسی ماہرین

طیبیب نفسی وہ طبی ڈاکٹر ہیں جو ذہنی صحت کے امراض میں مبتلا لوگوں کا علاج کرتے ہیں۔ وہ ذہنی صحت کے عارضوں کے لیے ادویات فراہم کر سکتے ہیں اور لوگوں کو ادویات کے مضر اثرات کو سمجھنے میں مدد کر سکتے ہیں اور یہ بات بھی کہ مختلف ادویات ایک دوسرے سے کس طرح تعامل کرتی ہیں۔ وہ ذہنی صحت کی حالتوں کا جائزہ فراہم کر سکتے ہیں اور مشاورت اور علاج معالجہ بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

## کلینیکل ماہر نفسیات

کلینیکل ماہر نفسیات ڈاکٹریٹ کی ڈگری رکھتے ہیں اور وہ ذہنی، جذباتی اور رویہ جاتی عارضوں کی تشخیص اور ان کے علاج کرنے کے لیے نفسیاتی ٹیسٹنگ اور مشاورتی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ وہ افراد، شادی شدہ جوڑے، خاندانوں، یا گروپس کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔

## ذہنی صحت کا نرس

رجسٹرڈ نرس جو ذہنی صحت میں طبی تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ متعدد ریاستوں میں، یہ نرس ادویات دے سکتے ہیں اور معالج کی نگرانی میں علاج تجویز کر سکتے ہیں۔

## لائسنس یافتہ کلینیکل سماجی کارکن

ایک منظور شدہ گریجویٹ پروگرام سے سماجی کاموں میں کم از کم ماسٹر ڈگری کے ساتھ ایک مشیر۔ تشخیص کرنے، انفرادی اور گروپی مشاورت فراہم کرنے، اور کیس کا انتظام اور مشاورت فراہم کرنے میں تربیت یافتہ ہوتا ہے؛ عموماً ہسپتال میں موجود ہوتا ہے۔

## لائسنس یافتہ پیشہ ورانہ مشیر

نفسیات، مشاورت یا متعلقہ شعبے میں کم از کم ماسٹر ڈگری، یا ڈاکٹریٹ کی ڈگری کے ساتھ ذہنی صحت کا مشیر۔ تشخیص کرنے اور انفرادی اور گروپی مشاورت فراہم کرنے میں تربیت یافتہ ہوتا ہے۔

## لائسنس یافتہ ازدواجی اور خاندانی معالج

ماسٹر یا ڈاکٹریٹ کی ڈگری کے ساتھ ایک ذہنی صحت کا مشیر، جو تعلقات کے مسائل کا جائزہ لینے اور ازالہ کرنے کے لیے خصوصی تعلیم اور تربیت یافتہ ہوتا ہے۔ وہ ہر عمر کے افراد، شادی شدہ افراد اور خاندانوں کے ساتھ کام کرنے میں تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔

## توثیق شدہ شراب اور نشہ آور مواد کا مشیر

ایک مشیر جو انفرادی یا گروپ میں شراب اور نشہ آور مواد کے حوالے سے مشاورت کی خدمات فراہم کرتا ہے۔ انہیں کلائنٹس کے ساتھ کام کرنے کی تربیت دی جاتی ہے جس سے وہ ان کی لت کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان پر قابو پانے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

## توثیق شدہ ساتھی اسپیشلسٹ

توثیق شدہ ساتھی ماہرین ذہنی صحت یا نشہ آور مواد کے استعمال کی حالتوں کے حوالے سے تجربہ رکھتے ہیں۔ خوبیوں کو پہچان کر اور فروغ دے کر اور اہداف طے کر کے کلائنٹس کی بحالی میں مدد کرتے ہیں۔ متعدد ساتھی کی معاونت پروگراموں کے لیے کئی گھنٹوں کی تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔



## ادویات سے متعلق فرضی باتیں

**فرضی باتیں:** جو لوگ دوا لیتے ہیں وہ کمزور ہوتے ہیں۔

دوا اس بات کی علامت نہیں کہ لوگ 'شکست تسلیم کر رہے ہیں' اور 'آسان انتخاب اپنا رہے ہیں'۔ درحقیقت، ادویات لوگوں کی زیادہ تیزی سے مدد کرنے اور مسائل کو حل کرنے کی مہارتوں کو زیادہ موثر طریقے سے سیکھنے کا ایک موثر طریقہ ہو سکتی ہیں۔

**فرضی باتیں:** جب آپ دوا لینا شروع کر دیتے ہیں، تو یہ آپ کو زندگی بھر کے لیے لگ جاتی ہے۔

زیادہ تر لوگ ایک محدود مدت تک دوا لیتے ہیں، اکثر 6 ماہ سے ایک سال تک۔ کچھ لوگوں کو زیادہ طویل عرصے تک ادویات لینا پڑ سکتی ہے، تاہم یہ کافی حد تک صورتحال اور تشخیص پر منحصر کرتا ہے۔ ہر شخص اور حالت مختلف ہوتی ہے۔

**فرضی باتیں:** جن لوگوں کو اپنی ذہنی صحت کے لیے ادویات کی ضرورت ہوتی ہے وہ خطرناک ہوتے ہیں

ذہنی مرض میں مبتلا افراد، بشمول نفسی ادویات لینے والے لوگ، خطرے یا تشدد کا نشانہ بنانے کی بجائے خود نشانہ بننے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں، بشمول وہ لوگ بھی جو نفسیاتی ادویات لیتے ہیں۔





## علاج معالجے سے متعلق فرضی باتیں

3. "مجھے علاج کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ مجھے سنگین مسائل نہیں ہیں۔"

علاج حاصل کرنے کی متعدد وجوہات ہیں، چاہے وہ افسردگی، اضطراب، صدمہ، گھر اور کام کی زندگی میں ذہنی تناؤ ہو یا اپنے تعلقات کے بارے میں مزید سمجھنا ہو۔ عموماً، لوگ علاج شروع کرنے کے لیے جتنا زیادہ انتظار کرتے ہیں، مسئلہ اتنا ہی خراب ہو سکتا ہے، اور مسئلہ حل کرنے میں اتنا ہی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

4. "شادی شدہ جوڑے کے لیے تھراپی صرف ان لوگوں کے لیے ہے جو طلاق کا سوچ رہے ہیں۔"

جوڑے کے لیے معالجہ فائدہ مند ہے، یہاں تک کہ خوشگوار تعلقات والے جوڑوں کے لیے بھی۔ بالکل انفرادی معالجے کی طرح، خوشگوار تعلقات کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے حقیقی احساسات کا اشتراک کرنا اور معالج کی مدد سے مسائل کو حل کرنا فائدہ مند ہے۔

1. "اگر میں کسی معالج کے پاس گیا تو ہر ایک کو میرے مسائل کا پتہ چل جائے گا۔"

قانون معالجین سے چیزوں کو خفیہ رکھنے کا تقاضا کرتا ہے۔ رازداری کی اس لیے ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ ذاتی معلومات پر بات کرنے کے لیے اپنے معالج پر اعتماد کر سکیں۔

2. "مجھے علاج کی ضرورت نہیں ہے۔ میرے دوست اور خاندان ہیں۔"

اگرچہ دوستوں اور خاندان کے جیسا معاونت کا نظام کا ہونا ضروری ہے، آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ ہمیشہ ان سے ہر موضوع پر بات نہیں کر سکتے۔ آپ کو لگے گا کہ ابھی بھی بہت سی ایسی باتیں ہیں جنہیں آپ انہیں بتانے میں پُرسکون محسوس نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر، خاندان اور دوستوں سے اس بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے جس سے ان کے جذبات کو ٹھیس پہنچ سکتی ہو۔ جب آپ کسی معالج سے ملتے ہیں، تو آپ اپنے حقیقی احساسات کا کسی ایسے شخص سے اشتراک کر سکتے ہیں جو ایک غیر جانبدارانہ نظریے کے ساتھ آپ کی معاونت کر سکتا ہو۔ جب آپ کسی معالج سے ملتے ہیں، تو آپ کو اپنے حقیقی احساسات کو چھپانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

## بات چیت شروع کرنے اور معاونت فراہم کرنے کے بارے میں تجاویز

### 1. بات چیت شروع کریں

اگر آپ کسی سے متعلق فکر مند ہیں، تو سب سے پہلی چیز ان سے رابطہ کرنا ہے۔ یہ ایک محض ایک متن پیغام بھی ہو سکتا ہے: بس یہ یقینی بنائیں کہ وہ جان لیں کہ آپ واقعی ان کی خیر و عافیت جاننا چاہتے ہیں۔

### 2. سنیں اور غور کریں

اس شخص کو یہ بتانے کا موقع دیں کہ وہ کس صورتحال سے گزر رہا ہے۔ آپ نے جو دیگر چیزیں دیکھیں اور پڑھی ہیں اس کی بنیاد پر ان کے تجربے کے بارے میں کوئی قیاس آرائی نہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کھل کر سوال پوچھنا مددگار ہو سکتا ہے؛ یہ وہ سوال ہیں جو لوگوں کو فقط 'ہاں' یا نہیں میں جواب دینے کے بجائے گھل کر بات کرنے کی دعوت دیتے ہیں۔

کھلے سوالوں کی مثالوں میں یہ شامل ہیں:

"آپ کیسا محسوس کرتے رہے ہیں؟"

"یہ آپ کے لیے کیسا ہے؟"

### 3. تحمل سے کام لیں

اس شخص کو اس بارے میں پرسکون طریقے سے بات کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے کہ وہ کس صورتحال سے گزر رہا ہے، یا کچھ ایسے اوقات بھی ہو سکتے ہیں جب وہ کم گفتگو کر سکتے ہیں۔ یہ قابل فہم ہے؛ بعض اوقات، اگر آپ کو ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ ہو، تو سماجی بننا مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ سخت کوشش کر رہے ہیں تو اس سے مایوسی محسوس ہو سکتی ہے، لیکن کوشش کریں اور تحمل اپنائیں۔ وہ شاید آپ کے رابطے میں رہنے کو بھی سراہیں چاہے وہ جواب نہ دے رہے ہوں۔

### 4. خود کے بنیں

چاہے وہ مشکل وقت سے گزر رہے ہیں، پھر بھی وہ وہی شخص ہیں جسے آپ جانتے اور پیار کرتے ہیں۔ ان سے مختلف سلوک نہ کریں – انہیں سماجی سرگرمیوں میں شامل رکھیں اور وہ کام کرنے کی پیشکش کریں جو آپ ان کے ساتھ عموماً کرتے ہیں۔

### 5. پوچھیں کہ آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

انہیں یہ کہنے کا موقع دیں کہ انہیں آپ سے کس چیز کی ضرورت ہے۔ یہ ایک باقاعدگی سے رابطہ کرنا، کوئی خاص سرگرمی، یا عملی چیزوں میں مدد ہو سکتی ہے۔ ذہنی صحت کے مسائل تھکا دینے والے ہو سکتے ہیں، لہذا انہیں روزمرہ کے امور کو جاری رکھنا مشکل لگ سکتا ہے۔ اگر مناسب لگے تو پوچھیں کہ کیا کسی چیز میں آپ ان کی مدد کر سکتے ہوں۔









## ذہنی صحت کے ذرائع

### خود کی دیکھ بھال کیا ہے؟

خود کی دیکھ بھال سے مراد ایسے کام کرنے کے لیے وقت نکالنا ہے جو آپ کی اچھی زندگی گزارنے اور آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہوں۔

### عام غلط فہمیاں

الف. خود کی دیکھ بھال خود غرضی ہے۔

جب آپ اپنے لیے وقت نکالتے ہیں، تو آپ زیادہ انرجی محسوس کرتے ہیں اور دوسروں سے اپنے منفی جذبات کا اظہار کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ یہ درحقیقت صحت مند ترین امور میں سے ایک ہے جسے آپ اپنی توانائی بحال کرنے اور اپنے اردگرد کے لوگوں سے جڑنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

ب. خود کی دیکھ بھال میں کافی وقت لگتا ہے۔

ہم سب مصروف ہیں، لیکن خود کی دیکھ بھال آپ کے مصروف دن میں سے بہت زیادہ وقت کا تقاضا نہیں کرتی۔ اپنے شیڈول میں خود کی دیکھ بھال کا کچھ وقت شامل کریں اور اس کے اردگرد اپنے دن کی منصوبہ بندی کریں۔

ج. خود کی دیکھ بھال بہت مہنگی ہے

سادہ افعال جیسے مراقبہ، جلدی سونا، یا چہل قدمی کے لیے جانا، یہ سب خود کی دیکھ بھال کے کم لاگت والے اقدام ہو سکتے ہیں۔

## خاص طور پر والدین کے لیے: سب سے پہلے اپنا ماسک پہنیں!



جس طرح آپ کے بچے کی مدد کرنے سے پہلے کسی ایمرجنسی میں آپ کو اپنا آکسیجن ماسک پہننے کی ہدایت دی جاتی ہے، اسی طرح اپنے بچوں اور عزیزوں کی ضروریات کا بہترین خیال رکھنے کے لیے اپنی ضرورتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

## خود کی دیکھ بھال کا کتابچہ

### پرسکون کرنیوالی سرگرمی کرنے کی کوشش کریں

1. مراقبہ یا سانس لینے کی ورزشیں
2. کتاب پڑھیں
3. نہا لیں
4. باغبانی یا اندرون خانہ پودے لگانا
5. جلد کی دیکھ بھال اور سپا کی سرگرمیاں

### چڑے رہیں

1. دوستوں یا گھر کے افراد کے ساتھ وقت گزاریں یا فون پر اپنے پیاروں سے بات کریں
2. اپنی کمیونٹی میں رضاکار بنیں۔ رضاکارانہ مثالوں میں نرسنگ ہوم میں بزرگوں کے ساتھ وقت گزارنا، بے گھر پناہ گاہوں کو کپڑے عطیہ کرنا، اور سوپ کچن میں کھانا پیش کرنا شامل ہیں۔
3. خاندان یا دوستوں کے ساتھ چرچ یا دیگر مذہبی عبادات کے لیے جائیں۔

### خود کی دیکھ بھال کی اقسام

#### باقاعدگی سے ورزش کریں

1. چہل قدمی کے لیے جائیں
2. ورزش کی کلاس لیں
3. یوگا
4. کوئی بھی جسمانی سرگرمی جس سے آپ لطف اندوز ہوں!

#### صحت بخش کھانے کھائیں اور زیادہ پانی پئیں

1. سالم اناج
2. پھل
3. سبزیاں
4. بہت زیادہ چینی اور جنک فوڈ سے پرہیز کریں
5. گھر پر پکایا کھانا بنائیں

#### نیند کو ترجیح دیں

1. ہمیں رات کو کم از کم 7 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے!
2. دن کے دوران مختصر نیند بھی مددگار ثابت ہوتی ہے

# ذہنی صحت کی خدمات کی ڈائریکٹری

اگر آپ **بیمہ شدہ** ہیں تو بیمہ کمپنی سے معلوم کریں کہ آپ اپنے نیٹ ورک میں کس کے پاس جا سکتے ہیں۔  
اگر آپ **میڈیکیڈ** وصول کنندگان، **میڈیکینر** وصول کنندگان یا **غیر بیمہ شدہ** ہیں، تو یہ کتابچہ استعمال کریں۔

## ہنگامی یا بحرانی ذرائع

ہنگامی مدد کے لیے

فون: 911

کرائسز ٹیکسٹ لائن

متن بھیجیں: "HOME" لکھ کر 741741 پر

**24 گھنٹے** شکاگو ریپ کرائسز ہاٹ لائن

فون: (888) 293-2080

**24 گھنٹے** ایلینوائے گھریلو تشدد سے متعلق ہاٹ لائن فون: (877)

863-6338

خودکشی کی روک تھام کی قومی لائن

کال کریں یا متن پیغام بھیجیں: 988

**24 گھنٹے** LGBT نیشنل ہاٹ لائن

فون: (888) 843-4564

گھریلو تشدد سے متعلق قومی ہاٹ لائن

فون: (800) 7233-SAFE (799)

جنسی حملہ سے متعلق قومی ہاٹ لائن

فون: (800) 4673-HOPE (656)

## فراہم کنندگان تلاش کرنا

شکاگو لینڈ میں ایشیائی امریکی تھراپسٹس کی کمیونٹی (CAATCH)

ویب: <https://www.caatch.info/>

City of Chicago Unspoken – ذہنی صحت فراہم کنندہ کو تلاش کرنیوالا

ویب: <https://mentalhealth.chicago.gov/find-mental-health-support/>

ایلینوائے محکمہ برائے انسانی خدمت (Illinois Department of Human Service) – ذہنی

صحت فراہم کنندہ کو تلاش کرنیوالا

ویب: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype&county>

اوپینٹز اور دیگر نشہ آور مواد سے متعلق ایلینوائے ہیلپ لائن (Illinois Helpline for Opioids

& Other Substances) - نشہ آور مواد کا استعمال کے علاج فراہم کنندگان کو تلاش کرنیوالا

ویب: <https://hub.helplineil.org/findhelp>

نشہ آور مواد کا غلط استعمال اور ذہنی صحت کی خدمات کی انتظامیہ (Substance Abuse and

Mental Health Services Administration (SAMHSA) فراہم کنندہ کو تلاش کرنیوالا

ویب: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

کیا آپ واقعی جیت رہے ہیں؟ (Are you Really Winning?) : ایلینوائے گیملنگ عارضہ سروس

فراہم کنندگان

ویب: <https://e.helplineil.org/areyoureallywinning>

## جنوبی ایشیائی خدمت پیش کار تنظیمیں

وہ تنظیمیں جو جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے اراکین کے لیے سماجی صحت، فلاح و بہبود اور مجموعی فعلیتی صلاحیت کے تئیں کام کرتی ہیں۔

تنظیم	رابطے کی معلومات	خدمات	زبان	آبادی
انڈو امریکی سینٹر Indo-American (Center)	پتہ: N California Ave 6328 Chicago, IL 60659 فون: (773) 973-4444 ای میل: info@indoamerican.org ویب: <a href="https://indoamerican.org/">https://indoamerican.org/</a>	بالغ افراد کی خواندگی، آرٹ تھراپی، کمیونٹی صحت تعلیم، امیگریشن اور شہریت، عوامی فوائد، بزرگوں کی خدمات، افرادی قوت کی ترقی	انگریزی، ہندی، اردو	نوجوان بالغ فرد
مسلم ویمین ریسورس سینٹر Muslim Women (Resource Center)	پتہ: W Devon Ave 2828 Chicago, IL 60645 فون: (773) 764-1686 ویب: <a href="http://www.mwrcnfp.org/">http://www.mwrcnfp.org/</a>	مشاورت، امیگریشن اور شہریت، سماجی خدمات، بالغ افراد اور نوجوانوں کے تعلیمی پروگرام، صحت کی تعلیم، خواتین کا معاون گروپ	انگریزی، ہندی، اردو، فارسی	نوجوان بالغ فرد
میٹروپولیٹن ایشیائی خاندانی خدمات Metropolitan Asian Family (Services)	پتہ: N Western Avenue, Chicago 7541 IL 60645 فون: (773) 465-3105 ویب: <a href="https://mafsinc.com">https://mafsinc.com</a>	غذائیت کا پروگرام، عوامی فوائد، بالغ افراد کی تعلیم، بزرگوں کی سروسز، بوم کینر، صحت کی تعلیم، صحت کے معائنے	انگریزی، ہندی، گجراتی، ہسپانوی، بوسنیائی	بالغ فرد

## کمیونٹی میں واقع دیگر تنظیمیں

تنظیمیں جو کمیونٹی کی سماجی صحت، فلاح و بہبود اور مجموعی فعلیتی صلاحیت کو بہتر بنانے کے نئیں کام کرتی ہیں۔

تنظیم	رابطے کی معلومات	خدمات	زبان	آبادی
اپنا گھر (Apna Ghar)	پتہ: N. Broadway, 2nd Floor 4350 Chicago, IL 60613 فون: 773.334.4663 ای میل: info@apnaghar.org ویب: www.apnaghar.org	صنفی تشدد/گھریلو تشدد سے متعلقہ خدمات	عربی، ہندی/اردو، ہسپانوی، ٹگرینیٹا، امہاری، تامل، پولش، فرانسیسی، اطالوی، انگریزی	نوجوان بالغ فرد
ایشیائی انسانی خدمات (Asian Human Services)	پتہ: W. Peterson Ave 2838 Chicago, IL 60659-2507 فون: 8430-773.293 ویب: https://ahschicago.org/community-health	ایچ آئی وی/ایڈز کی روک تھام اور دیکھ بھال کے پروگرام؛ معذوری اور پیشہ جاتی خدمات؛ اسکول میں تشدد کی روک تھام، تمباکو نوشی ترک کرنا، موٹاپے سے بچاؤ اور صحت مند رہنا، ہیپاٹائٹس بی سے آگاہی کی تعلیم، حفاظتی ٹیکہ جات کی مہم، چھاتی اور سرویکل کینسر سے بچاؤ، انفرادی اور گروپ تھراپی	انگریزی، کوریائی، اردو، ہندی، عربی، ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد
دوستوں کے درمیان (Between Friends)	پتہ: پی او باکس 608548 Chicago, IL. 60660 فون: 773.274.5232 کرائسز لائن: (HELP) 4357.800.403 ویب: https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling	گھریلو تشدد کے بحران میں مداخلت	ہسپانوی، عربی، فرانسیسی، انگریزی	بالغ فرد
کیتھولک چیریٹی، محیطی مرکز (The Encompassing Center)	پتہ: W Harrison St 3019 Chicago, IL 60612 فون: 773.638.5703 ویب: https://encompassingcenter.org/services	ڈپریشن سے متعلقہ عوارض، صدمہ سے متعلقہ عوارض، اضطراب کے عارضے، جذباتی طرز عمل کے عارضے، نشہ آور مواد کے عوارض، غصے کو منظم رکھنے سے متعلق عارضے، دیگر عوارض	انگریزی، ہسپانوی	بالغ فرد
کاسا سینٹرل (Casa Central)	پتہ: N California Ave 1343 Chicago, IL 60622 فون: 773.645.2300 ای میل: info@casacentral.org ویب: https://www.casacentral.org	عبوری رہائش کی خدمات، تشدد کی روک تھام اور مداخلت، روزگار کی تربیت، دن کی نگہداشت اور بعد از اسکول کے سیشن، بڑوں کی فلاح و بہبود کا مرکز اور بوم کینر خدمات کا پروگرام	انگریزی، ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد
بالسٹڈ پر مرکز (Center on Halsted)	پتہ: N. Halsted Street 3656 Chicago, IL 60613 فون: 773.472.6469 ویب: https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html	سائیکو تھراپی کی خدمات؛ انفرادی، رشتہ، خاندان، اور گروپ علاج معالجہ فی الوقت دستیاب وقت محدود تھراپی گروپس؛ ایچ آئی وی مثبت کی معاونت، خود کو ظاہر کرنا، LGBTQ مختلف رنگوں والے لوگ؛ Bi+، جذباتی رویہ جاتی تھراپی DBT صدمہ کے لیے، صدمہ کا معاون گروپ، ٹرانس اور جینڈر غیر ہم آہنگ، مردوں کا، خواتین کا، اور غم اور نقصان	انگریزی، ہسپانوی	نوجوان بالغ فرد +LGBTQ
کونسلو معالجی خدمات (Consuelo Therapeutic Services)	پتہ: South Kenneth Ave. 2nd Floor 6149 Chicago IL 60629 فون: 773.770.5150 ویب: http://www.consueloinc.org	انفرادی اور خاندانی مشاورت	انگریزی، ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد
ہنول خاندانی اتحاد (Hanul Family Alliance)	پتہ: N. Kedzie Ave 5008 Chicago, IL, 60625 فون: 773-478-8851 ای میل: hanul@hanulusa.org ویب: https://hanulusa.org	ذہنی صحت کے عوارض، نشہ آور مواد سے متعلقہ عوارض، انفرادی/گروپ کی مشاورت، جوڑے/خاندانی مشاورت، نگہداشت کار کی مشاورت، گھریلو نگہداشت کی خدمات، بزرگوں کا غذائیتی پروگرام، عوامی فنانڈ کی اعانت، کمیونٹی کی صحت کی ورکشاپس	انگریزی، کوریائی	نوجوان بالغ فرد
نگہداشت صحت کا متبادل نظام (Healthcare Alternative System)	پتہ: W. Armitage Ave 2755 Chicago, IL 60647 فون: 773.252.3100 ویب: https://www.hascares.org	سائیکو تھراپی، نشہ آور مواد کے غلط استعمال کی روک تھام اور علاج، گھریلو تشدد، عبوری رہائش	انگریزی، ہسپانوی	نوجوان بالغ فرد
KAN-WIN	فون: 773.583.1392 ای میل: mkim@kanwin.org ویب: www.kanwin.org	24 گھنٹے کی ہاٹ لائن، عبوری رہائش، قانونی وکالت، کیس کا انتظام، معاون گروپس، بچوں کے پروگرام، جنسی حملوں سے متعلقہ خدمات	انگریزی، کوریائی	بچے نوجوان بالغ فرد
کیڈزی مرکز (Kedzie Center)	پتہ: N. Kedzie Ave. Suite 2 4141 Chicago IL 60618 فون: 773.754.0577 ای میل: info@thekedziecenter.org ویب: https://www.thekedziecenter.org	انفرادی، جوڑے اور خاندان، گروپس، نفسیاتی خدمات دو نفسیاتی ماہرین دستیاب ہیں ایک بڑوں اور ایک بچوں کے لیے، زیر خطر آبادیوں اور اسکولوں کے ساتھ سائیکو ایجوکیشن کے مختلف موضوعات میں کمیونٹی خدمات کی تربیت۔	انگریزی، ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد +LGBTQ
مڈویسٹ ایشین ہیلتھ ایسوسی ایشن (MAHA)	پتہ: W. Cermak Rd, 2nd Floor, Chicago, 230 IL 60616 فون: 312.225.8659 ای میل: info@maha.us.org ویب: https://maha-us.org	انفرادی تھراپی، شادی شدہ جوڑوں کی تھراپی، خاندانی تھراپی، گروپ تھراپی، اسکول مشورے، اور کمیونٹی کی معاونت، صحت کی تعلیم، معائنے، اور حفاظتی ٹیکہ جات، نشہ آور مواد کے غلط استعمال کی روک تھام اور جوئے سے متعلق آگاہی	انگریزی، میٹارن	بچے نوجوان بالغ فرد
میٹروپولیٹن خاندانی خدمات (Metropolitan Family Services)	پتہ: North Wacker Drive, 17th Floor 101 Chicago, IL 60606 فون: 312.986.4000 ویب: https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness	انفرادی، خاندان/جوڑے کے لیے مشاورت، گروپس، دماغی امراض کے علاج کی خدمات، جائزے، ادویات کا انتظام، کیس کا انتظام، اور کمیونٹی کی معاونت	انگریزی، ہسپانوی، پولش، عربی	بچے نوجوان بالغ فرد
Mujeres Latinas en Accion	پتہ: W. 21st Place 2124 Chicago, IL 60608 فون: 773.890.7676 ویب: https://mujereslatinasenaccion.org	بحران کی مداخلت، 24 گھنٹے کرائسز لائن، انفرادی اور گروپ مشاورت، بالغ افراد اور بچوں کے لیے علاج معالجہ، عدالت کی وکالت، کمیونٹی کی تعلیم، پیشہ ورانہ اور رضاکارانہ تربیت، اور پناہ گاہوں اور دیگر وسائل سے رجوع کے حوالہ جات	ہسپانوی	بالغ فرد +LGBTQ
ریفیوجی ون (Refugee One)	پتہ: N Lincoln 5705 Chicago, IL 60659 فون: 773.989.5647 گھنٹے: پیر تا جمعہ صبح 8:30 تا شام 4:30 ویب: https://www.refugeeone.org/cswws.html	انفرادی تھراپی، خاندانی تھراپی، گروپ تھراپی، بحران کی مداخلت، مختصر مدتی فوری نگہداشت، گھر میں واقع طبی خدمات، ادویات کا جائزہ/انتظام	امہاری، عربی، اٹوری، برمی، انگریزی، فارسی، فرانسیسی، ایرانی، کیرن، کسویلی، پشتو، روبنگیا، صومالی، ہسپانوی، ٹگرینیٹا	بالغ فرد

## وفاقی طور پر اہلیت یافتہ مراکز صحت

وفاقی مالی اعانت سے چلنے والے غیر منفعتی مراکز صحت یا کلینک جو آپ کی ادائیگی کرنے کی قابلیت سے قطع نظر بنیادی نگہداشت کی خدمات اور رویہ جاتی صحت کے علوم فراہم کرتے ہیں۔

تنظیم	رابطے کی معلومات	خدمات	زبان	آبادی
ACCESS کمیونٹی ہیلتھ نیٹ ورک	پتہ: S. Ashland Ave 5159 Chicago, IL 60609 فون: 773.434.9216 ویب: <a href="https://www.achn.net/">https://www.achn.net/</a>	خاندانی مشق، اندرونی دوا، طب اطفال، اسکول اور اسپورٹس کے جسمانی معائنے، زچگی/امراض نسوان اور دایہ گری کی خدمات، اور دائمی امراض سے متعلق جاری انتظام	انگریزی، ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد
AHS خاندانی صحت کا مرکز (AHS Family Health Center)	پتہ: W Peterson Ave 2424 Chicago, IL 60659 فون: 800.597.5077 ویب: <a href="https://www.ahsfhc.org/">https://www.ahsfhc.org/</a>	بالغ افراد کی رویے کی صحت، بالغ افراد کی طبی دیکھ بھال، بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے ٹیسٹ، بچوں کے رویے کی صحت، دندانہی خدمات، شیرخوار بچے کی نگہداشت، اسکول کے جسمانی معائنے، خواتین کی صحت کی نگہداشت	مینڈارن، ہسپانوی، عربی، خمیر، ٹیگالوگ، انگریزی	بچے نوجوان بالغ فرد
الیویو طبی کلینک (Alivio Medical Clinic)	پتہ: W. 21st St 966 Chicago 60608 S. Western Ave 2355 Chicago 60608 فون: 773.254.1400 ویب: <a href="https://www.alivomedicalcenter.org/">https://www.alivomedicalcenter.org/</a>	بالغ فرد اور خاندان کے لیے دوا، رویہ جاتی اور ذہنی صحت، COVID-19 ویکسین، دندان سازی، ذیابیطس، خاندانی منصوبہ بندی OB/GYN اور دایہ گری، طب اطفال، فارمیسی، واک ان ویلنس سینٹر	انگریزی ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد
ابری خاندان کا مرکز صحت (Erie Family Health Center)	پتہ: West Superior 1701 Chicago, IL 60622 فون: 312.666.3494 ویب: <a href="https://www.eriefamilyhealth.org/">https://www.eriefamilyhealth.org/</a>	گروپ اور انفرادی تھراپی، نشہ اور مواد کے استعمال کی خدمات، ادویات کی مدد سے علاج کا پروگرام، خواتین کے معاون گروپس	انگریزی، ہسپانوی	نوجوان بالغ فرد
اسپرانزا مرکز صحت (Esperanza Health Center)	پتہ: S. California Ave 4700 Chicago, IL 60632 فون: 773.584.6200 ویب: <a href="https://www.esperanzachicago.org/">https://www.esperanzachicago.org/</a>	روئے کی صحت؛ نشہ اور مواد کا استعمال؛ نفسیات؛ خواتین کی صحت؛ طب اطفال؛ بالغ افراد	انگریزی، ہسپانوی	نوجوان بالغ فرد
ہمدرد صحت اتحاد (Hamdard Health Alliance)	پتہ: E. Lake Street 228 Addison, IL 60101 فون: 630.835.1430 ویب: <a href="https://www.hamdardhealth.org/">https://www.hamdardhealth.org/</a>	بحران کی مداخلت، نفسیاتی تشخیص، ادویات کا انتظام/نگرانی، ذہنی صحت مقدار کی تشخیصیں، انفرادی نفسیاتی علاج، ذہن سازی۔	عربی، بوسنیائی، ہندی، پولش، پنجابی، ہسپانوی، اردو، انگریزی	نوجوان بالغ فرد
Tapestry 360 Health	پتہ: W. Wilson Avenue 845 Chicago, IL 60640 فون: 773.506.4283 ویب: <a href="https://tap360health.org/">https://tap360health.org/</a>	انفرادی، خاندانی، گروپی مشاورت، بالغ فرد اور بچے کے دماغی امراض کا علاج، نشہ اور مواد کے استعمال سے متعلق مشاورت، اور کمیونٹی کے ذرائع سے رجوع کے حوالہ جات۔	ہسپانوی مترجم دستیاب ہے	بچے نوجوان بالغ فرد

## کمیونٹی ذہنی صحت کے مراکز

کمیونٹی پر مبنی جانے سہولت یا جانے سہولیات کا گروپ جو روک تھام، علاج، اور بحالی ذہنی صحت کی خدمات فراہم کرتا ہے

تنظیم	رابطے کی معلومات	خدمات	زبان	آبادی
شکاگو سٹی ذہنی صحت کا مرکز (Chicago City Mental Health Center)	پتہ: W. 55th Street 4150 Chicago, IL 60632 فون: 312.747.1020 ویب: <a href="https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdp/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html">https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdp/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html</a>	انفرادی اور گروپ تھراپی، نفسیات سے متعلق خدمات، ادویات کی ادائیگی، کیس کا انتظام	انگریزی، ہسپانوی	بالغ فرد
شکاگو خاندانی مرکز صحت (Chicago Family Health Center)	پتہ: جنوبی شیکاگو مرکز صحت (Center) S. Exchange Avenue 9119 Chicago, IL 60617 پتہ: شیکاگو لائن مرکز صحت (Center) W. 63rd St 3223 Chicago, IL 60629 فون: 773.768.5000 ویب: <a href="https://chicagofamilyhealth.org/">https://chicagofamilyhealth.org/</a>	تشخیص، انفرادی، خاندانی، یا شادی شادی جوڑے کا علاج معالجہ	انگریزی، ہسپانوی، عربی	بچے نوجوان بالغ فرد
پیلسن فلاح و بہبود مرکز (Pilsen Wellness Center)	پتہ: West Cermak Road 2015 Chicago, Illinois 60608 فون: 773.579.0832 ویب: <a href="http://pilsenwellnesscenter.org">pilsenwellnesscenter.org</a>	مشاورت اور علاج کے پروگرام؛ نشہ اور مواد کے استعمال کے عارضہ کا علاج؛ رہائش اور رہائش کے پروگرام؛ روزگار کی خدمات؛ نوجوانوں کی خدمات نشہ اور مواد کے استعمال سے متعلق پروگرام، نشہ اور مواد سے بچاؤ کا پروگرام، کمسن کے حمل کی روک تھام کا پروگرام، کمسن ماں کا پروگرام، کمسن ماؤں کے لیے وضع حمل کی معاونت۔	انگریزی، ہسپانوی	بچے نوجوان بالغ فرد
ٹرائیونجی رویہ کی صحت (Trilogy Behavioral Health)	پتہ: W Greenleaf Ave 1400 Chicago, IL 60626 فون: 773.508.6100 ویب: <a href="https://www.trilogync.org/">https://www.trilogync.org/</a>	نفسیاتی اور عمومی صحت کی حالت کی خدمات	انگریزی، ہسپانوی	بالغ فرد
Live Oak	پتہ: W. Belmont Ave. #400 1300 Chicago, IL 60657 فون: 773.880.1310 ویب: <a href="https://liveoakchicago.com">https://liveoakchicago.com</a>	انفرادی/خاندان/گروپ مشاورت، LGBTQ اور صدمے سے متعلقہ میں مہارت	ہسپانوی، مینڈارن، ہندی، پولش، انگریزی	بچے نوجوان بالغ +LGBTQ





AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**



**Asian  
Health  
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

ذہنی صحت کے لیے کمیونٹی  
ذرائع کا کتابچہ