



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ذہنی صحت اور تندرستی کو سمجھنا۔



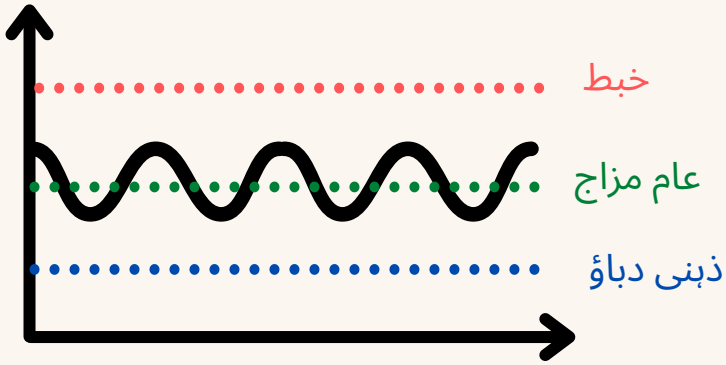
کوئی ذہنی خرابی نہیں = ذہنی تندرستی؟

جیسا کہ عالمی ادارہ صحت نے بیان کیا ہے ،
ذہنی صحت تندرستی کی ایک حالت ہے
جس میں ایک فرد اپنی صلاحیتوں کا ادراک
کرتا ہے ، زندگی کے عام دباؤ سے نمٹ سکتا
ہے ، مؤثر طور پر کام کرسکتا ہے اور اپنی
کمیونٹی میں اپنا حصہ ڈال ہو سکتا ہے۔ ذہنی
صحت ذاتی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے
بنیادی عنصر ہے۔ ایک صحت مند ذہن ہمیں
مشکلات کا سامنا کرنے ، مسائل کو حل کرنے
، اہداف کے حصول اور زندگی سے زیادہ لطف
اٹھانے میں مدد کرتا ہے۔

بانگ کانگ مینٹل موربیدٹی
سرورے 2020 (HKMMS) کے
مطابق ، 15 سال یا اس سے
زیادہ عمر کے بانگ کانگ کے
نصف سے زیادہ شہری کمزور
ذہنی تندرستی کا شکار ہیں ،
اور 15-34 سال کی عمر والوں
کی ذہنی صحت نمایاں طور پر
کمزور ہے۔



عام جذباتی اتار چڑھاؤ اور مزاج میں بے ترتیبی کے درمیان فرق۔

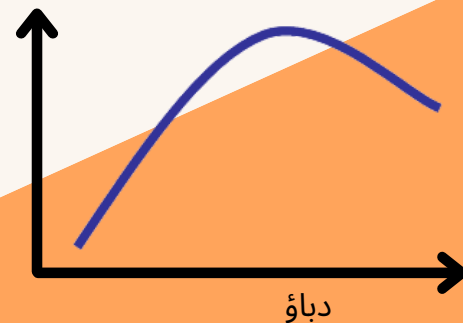


بدلتے ہوئے ماحول کا ہمارے مزاج پر براہ
راست اثر پڑتا ہے۔ ہمارے اچھے اور برے
وقت ہمارے مزاج کی "عام رینج" کے مطابق
اتار اور چڑھاؤ کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر آپ کا
مزاج حد سے زیادہ پرجوش یا افسردہ ہو
جاتا ہے ، اور آپ کے خیالات ، رویے اور
معمول کی زندگی نمایاں طور پر متاثر ہوتے
ہیں تو آپ مزاج میں بے ترتیبی کا شکار ہو
سکتے ہیں۔

ذہنی دباؤ اچھا ہے یا برا؟

ذہنی دباؤ کی ایک بہترین سطح ہمارے کام ، پڑھائی ، یا ہماری
زندگی کے دیگر پہلوؤں میں ہماری قابلیت اور کارکردگی کو
بڑھاتی ہے۔ ذہنی دباؤ ہمیں اپنے مقاصد کے لیے جدوجہد کرنے ،
رکاوٹوں پر قابو پانے ، اور اس صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے
حوصلہ افزائی کر سکتا ہے جس میں ہم موجود ہوں۔ بہر حال ،
جب ذہنی دباؤ کی سطح بہت زیادہ ہو جاتی ہے ، تب ہم اپنی
صلاحیتوں کو معمول کے مطابق استعمال نہیں کر سکتے۔ ہماری
قابلیت اور کارکردگی متاثر ہوگی۔ بدترین ، طویل ذہنی دباؤ ہماری
نفسیاتی صحت کو متاثر کرسکتا ہے۔

کارکردگی

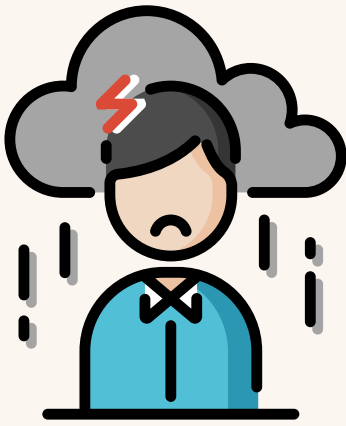


ذہنی دباؤ کورٹیسول-



کورٹیسول کو اکثر "ذہنی دباؤ کا ہارمون" کہا جاتا ہے۔ یہ ایک ہارمون ہے جو ایڈرینل غدود کے ذریعے خارج ہوتا ہے جب ہمیں دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کورٹیسول ہمارے بلڈ پریشر، توجہ کی سطح اور حساسیت میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ یہ رد عمل جسم کو فوری طور پر جواب دینے اور مقابلہ کرنے یا نظرانداز کرنے کا جواب دینے کی اجازت دیتے ہیں۔ کورٹیسول کی ایک بہترین سطح ہمیں مشکلات سے نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔

دائمی ذہنی دباؤ آپ کی صحت کو خطرے میں ڈالتا ہے۔



- مدافعتی نظام کا دبا دینا
- بیپوکیمپس کو پہنچنے والا نقصان جو کہ یادداشت کو نقصان پہنچاتا ہے
- گھبراہٹ، بے چینی، افسردگی اور سر درد
- ناقص نیند کا معیار اور بے خوابی کا شکار
- دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر میں اضافہ، امراض قلب کا خطرہ بڑھاتا ہے
- ہڈیوں کا کمزور ہونا اور ہڈیوں کے ٹوٹنے میں اضافہ کا خطرہ
- خون میں گلوکوز کی غیر معمولی سطح اور ذیابیطس کے خطرے میں اضافہ
- وزن میں اضافہ

خود آگاہی اور ذہنی دباؤ کی دیکھ بھال

ذہن سازی موجودہ لمحے پر توجہ دینے کا ایک طریقہ ہے، مراقبہ، سانس لینے کی مشقیں، اور بڑھتے ہوئے پٹھوں میں تخفیف جیسی تکنیکوں کا استعمال کرتے ہوئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے جذبات سے مغلوب ہونے کی بجائے ان کی دیکھ بھال کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

اپنی معدہ کا خیال رکھیں

دن میں 5 دفعہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔ مناسب پروٹین اور صحت مند چربی لیں جیسے اومیگا 3 اور 6۔ باقاعدگی سے پانی پیئیں۔



روزانہ شکر کریں

ان چیزوں کی شناخت اور آگاہی کریں جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں۔ دوسروں اور اپنے آپ سے شکریہ کا اظہار کریں۔ باقاعدگی سے خود تشکر کا عمل اپنائیں۔



فعال رہنے کی کوشش کریں۔

جب ہم ورزش کرتے ہیں تو ہمارا دماغ اینڈورفنز نامی کیمیکل خارج کرتا ہے جو جسم میں مثبت احساس پیدا کرتے ہیں۔

