ذہنی صحت: ایک جامع جائزہ

By Khushboo Eshai

Certified Hypnotherapist, NLP Practitioner, Psychologist, Life Coach, Neuroscience Practitioner

جب آپ 'ذہنی صحت' کا لفظ

سنتے ہیں تو ذہن میں کیا آتا ہے؟

- ہر 4 میں سے 1 شخص اپنی زندگی میں ذہنی صحت کے چیلنج کا سامنا کرے گا۔
- آپ کی ذہنی صحت آپ کے دنیاوی تجربے کو شکل دیتی ہے۔

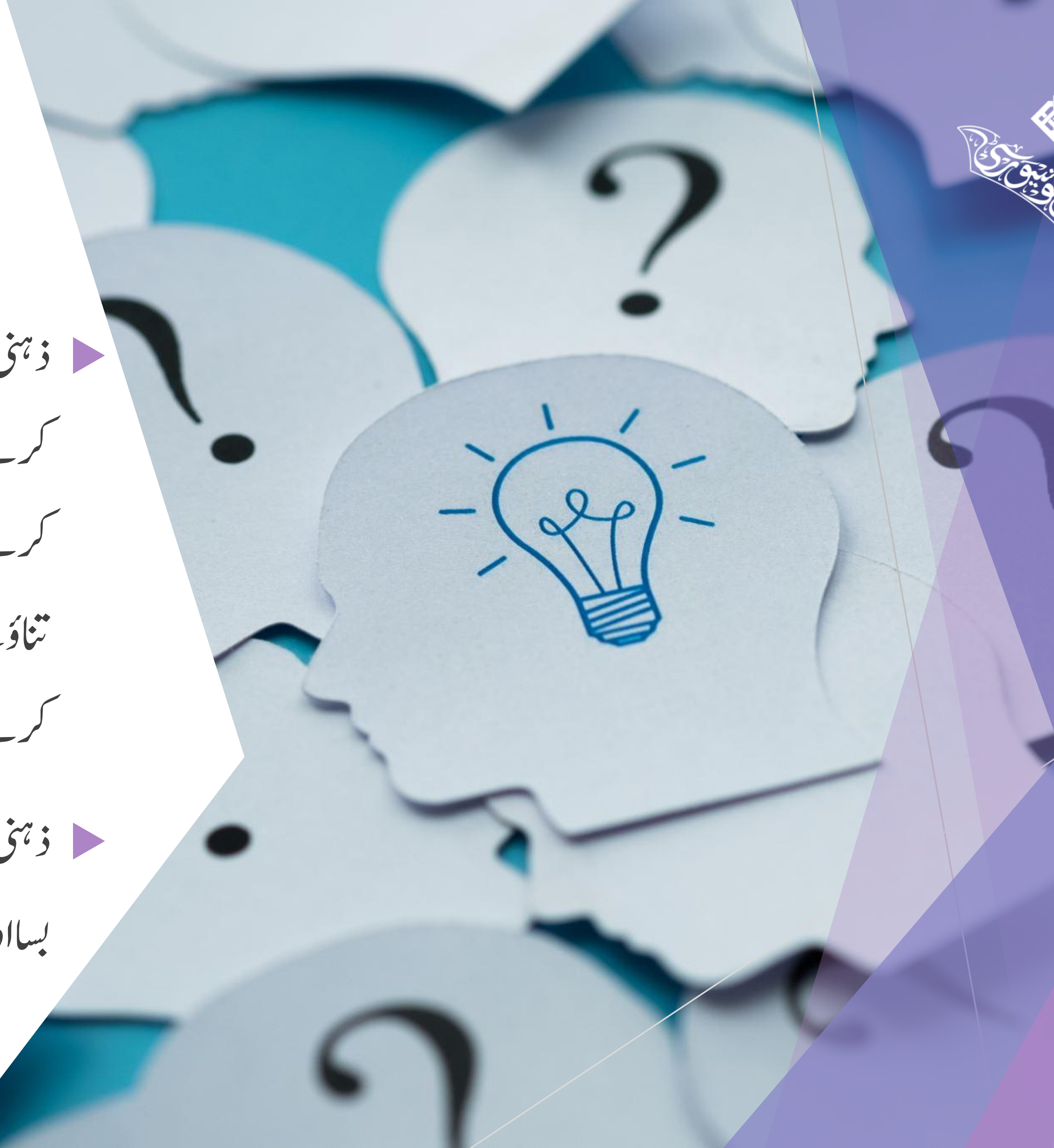
سرگرمی

اپنے موجودہ مزاج کو ایک لفظ میں بیان کریں یا اس کی وضاحت کے لیے

ایک ایموجی کا انتخاب کریں۔

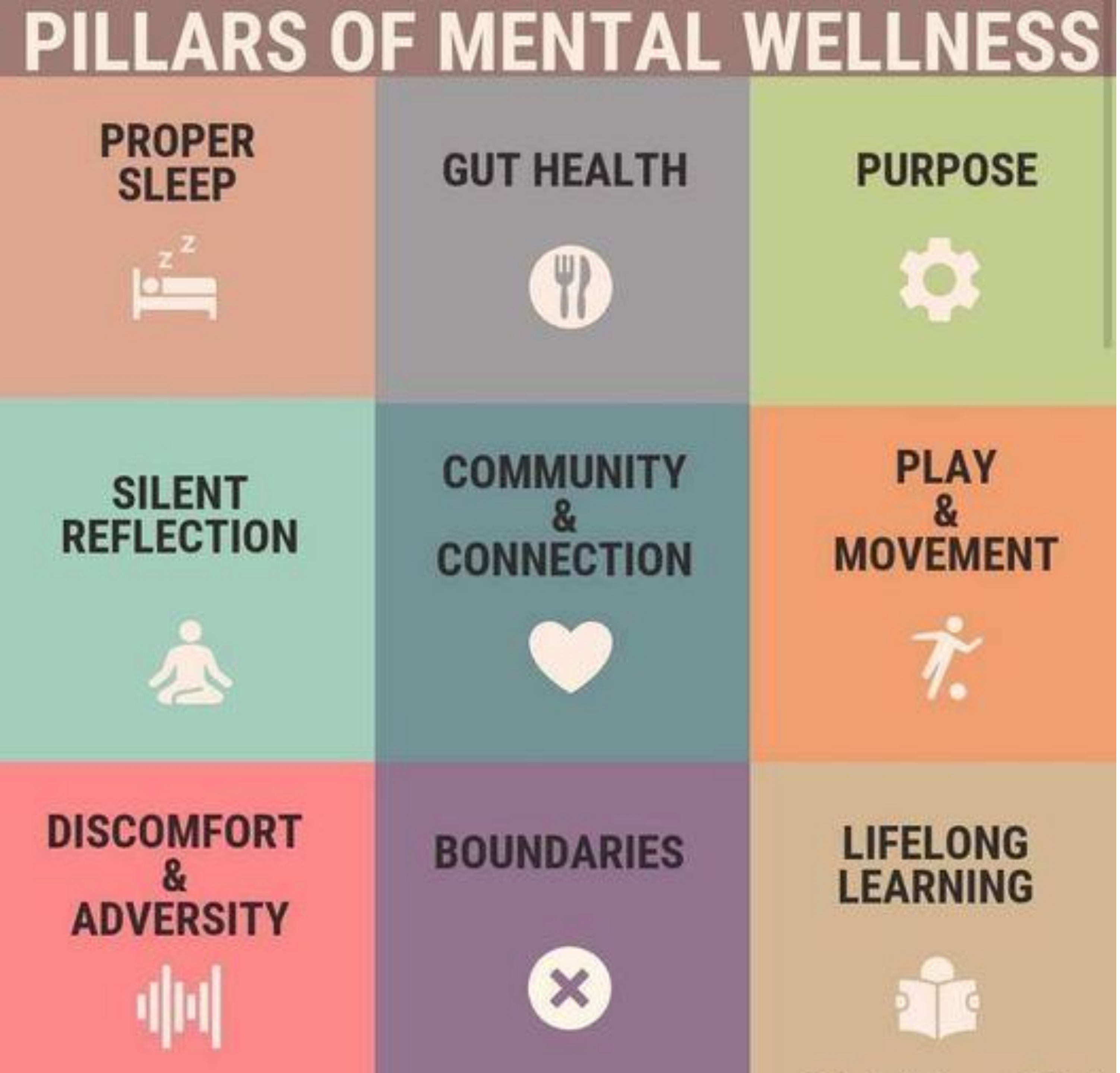
ذہنی صحت

- ذہنی صحت یہ ہے کہ ہم کس طرح سوچتے ہیں، محسوس کرتے ہیں،اور زندگی کے اتار چڑھاو کو کس طرح ہینڈل کرتے ہیں۔ یہ اس بات پر اثرانداز ہوتا ہے کہ ہم کس طرح تناؤ سے نمٹتے ہیں، دوسروں کو سمجھتے ہیں اور فیصلہ سازی کرتے ہیں۔
- ذہنی صحت اتنی ہی اہم ہے جتنی کہ جسمانی صحت۔ بلکہ بسااوقات یہ اس سے بھی زیادہ اہم ہے۔



دماغی صحت کیوں اہمیت رکھتی ہے؟

- حالات پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے، خوداعتمادی کو بہتر بناتا ہے، اور فیصلہ سازی کو بڑھاتا ہے۔
- اللہ سے آپ کا تعلق بہتر ہوتا ہے۔ شیطان سب سے پہلے ہماری ذہنی صحت پر حملہ کرتا ہے۔
- پروڈکٹیویٹی، توجہ اور ٹیم ورک کو بڑھاتا ہے۔
- کمیونیکیشن اور ہمدردی کو مضبوط کرتا ہے۔



اس وقت کے بارے میں
سوچیں جب آپ کی ذہنی
صحت نے ان میں سے کسی
ایک چیز کو متاثر کیا۔ اس
سے آپ نے کیا سیکھا؟

اچھی ذہنی صحت کی نشانیاں

اپنے آپ کو متوازن محسوس کرنا اور جذبات پر قابو پانا۔

دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات۔

روحانی عمل/عادات میں مشغول ہونے کی صلاحیت

تناؤ کو سنبھالنے اور تبدیلیوں کو اپنانے کی صلاحیت۔

زندگی کی چھوٹی چھوٹی چیزوں سے لطف اندوز ہونا اور اپنے مقصد کا احساس رکھنا۔

آج آپ کو ان میں سے کون سی علامت سب سے زیادہ محسوس ہو رہی ہے؟

The Invisible Struggles

عمر، جنس یا پس منظر سے قطع نظر ذہنی صحت کے چیلنجز کسی کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔

ذہنی مسائل اکثر بدنامی کے ڈر سے یا آگاہی نہ ہونے کی وجہ سے توجہ حاصل نہیں کر پاتے۔

خراب ذہنی صحت کی علامات

کیا آپ ہمیشہ پریشان رہتے ہیں؟

کیا آپ نامعلوم وجوہات کی وجہ سے توجہ کے ساتھ کام کرنے سے قاصر ہیں؟

کیا آپ بغیر کسی وجہ کے مسلسل ناخوش رہتے ہیں؟

کیا آپ بہت آسانی سے اور اکثر غصے میں آجاتے ہیں؟

کیا آپ نیند کی خرابی سے پریشان ہیں؟

کیا آپ کے مزاج میں اکثر اتار چڑھاؤ ہوتا رہتا ہے؟

کیا آپ کو اکثر لوگوں کے ساتھ ملنا جلنا برا لگنے لگتا ہے؟

اگر آپ کا معمولِ زندگی دسٹرب ہوجائے تو کیا آپ پریشان ہوجاتے/غصے میں آجاتے ہیں؟

کیا آپ کے بچے آپ کو مسلسل ستاتے ہیں؟ اور آپ ان سے ضرورت سے زیادہ چڑھ جاتی ہیں؟

کیا آپ بغیر کسی حقیقی وجہ کے خوف لاحق رہتا ہے؟

کیا آپ ہمیشہ صحیح اور دوسرا شخص ہمیشہ غلط ہوتا ہے؟

کیا آپ کی صحت اکثر خراب رہتی ہے جس کی کوئی طبّی وجہ نہیں ہوتی؟