



# ذہنی صحت: ایک جامع جائزہ

**By Khushboo Eshai**

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

# ذہنی صحت کے چیلنجز



Stress and burnout

Anxiety and Panic  
disorders

Depression

Sleep disturbances

Low self-esteem

Confidence issues

# تناؤ اور برن آؤٹ کی نشانیاں

## روپے میں تبدیلیاں

- توجہ دینے میں دشواری اور بار بار غلطیاں۔
- مغلوب محسوس کرنا یا جذباتی طور پر تھک جانا۔

## جسمانی علامات

- سردرد، تھکاوٹ، اور پٹھوں میں تناؤ۔
- نیند میں دشواری یا بھوک لگنے میں تبدیلی۔

# نفسیاتی تکنیکیں جو تناؤ اور برن آؤٹ میں مدد کرتی ہیں



Cognitive  
Behavioral  
Therapy (CBT)

Mindfulness-  
Based Stress  
Reduction (MBSR)

Acceptance and  
Commitment  
Therapy (ACT)

Solution-Focused  
Brief Therapy  
(SFBT)

Relaxation Techniques  
(Progressive Muscle  
Relaxation, Deep  
Breathing)

Time  
Management and  
Resilience  
Training

## انزائٹی کو پہچاننا

بغیر کسی واضح وجہ کے ضرورت سے زیادہ فکر یا  
اہم علامات

خوف۔ زیادہ خیالات آنا جس کی وجہ سے آرام نہ کر پانا

دل کی دھڑکن میں تیزی، پسینہ آنا، یا سانس لینے  
جسمانی نشایاں  
میں دشواری۔



# نفسیاتی تکنیکیں جو انزاسٹی میں مدد کرتی ہیں۔

Exposure  
Therapy

Cognitive  
Behavioral  
Therapy (CBT)

Dialectical  
Behavior Therapy  
(DBT)

Eye Movement  
Desensitization  
and Reprocessing  
(EMDR)

Mindfulness-  
Based Cognitive  
Therapy (MBCT)

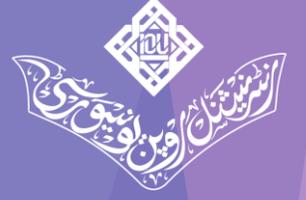
Biofeedback  
Training

## ڈپریشن کو پہچاننا

مسلسل اداسی یا سرگرمیوں میں دلچسپی کا نہ ہونا۔  
اہم علامات

نامیدی یا بے مقصد/بے وقعت ہونے کے احساسات۔

تھکاوٹ، نیند یا بھوک میں تبدیلی۔  
جسمانی علامات



# نفسیاتی تکنیکیں جو ڈپریشن میں مدد کرتی ہیں۔

Interpersonal  
Therapy (IPT)

Behavioral  
Activation  
Therapy

Problem-Solving  
Therapy (PST)

Mindfulness-  
Based Cognitive  
Therapy (MBCT)

Psychodynamic  
Therapy