

# MIND MATTERS

- آئیے ملٹی کلچرل بنی  
صحت اور بہبود پر توجہ دیں



<p><b>MULTICULTURAL HUB</b> <a href="http://www.mhub.org.au">www.mhub.org.au</a> 02 6100 4611</p>	<p>ملٹی کلچرل کونسلنگ سروس</p>
<p><b>COMPANION HOUSE</b> <a href="http://companionhouse.org.au">companionhouse.org.au</a> 02 6251 4550</p>	<p>COMPANION HOUSE کونسلنگ سروس</p>
<p><b>RELATIONSHIP AUSTRALIA</b> <a href="http://racr.org.au">racr.org.au</a> 1300 364 277</p>	<p>کونسلنگ سروس</p>
<p><b>LIFELINE AUSTRALIA</b> <a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a> 131 114</p>	<p>بحران میں مدد</p>
<p><b>MIND MAP</b> <a href="http://mindmap.act.gov.au">mindmap.act.gov.au</a> 1800 862 111</p>	<p>ذہنی صحت کے لئے مدد 0-25 سال</p>
<p><b>EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH</b> <a href="http://embracementalhealth.org.au">embracementalhealth.org.au</a></p>	<p>ذہنی صحت کے وسائل</p>
<p><b>Head to Health Canberra</b> <a href="http://canberraheadtohealth.com.au">canberraheadtohealth.com.au</a> 1800 595 212</p>	<p>مفت سروس جو آپ کو دماغی صحت کی مدد سے منسلک کرتی ہے</p>

## فوری مشورے!

- ذہنی سازی اور یوگا!
- کچھ تسکین آور کام کریں یا نئے مشاغل ڈھونڈھیں!
- متحرک رہیں!
- اچھی نیند لیں!
- اچھا کھائیں!
- دوسروں سے منسلک رہیں!
- شراب اور ادویات کا استعمال محدود کریں!
- کسی سے بات کریں اور مدد حاصل کریں!



## دماغی صحت کی کچھ اصطلاحات

• **اضطراب:** تناؤ کا بڑھتا ہوا احساس یا پریشان کن خیالات جو زیادہ دیر ٹھہرتے ہیں اور شدید خوف اور پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

• **ڈپریشن:** موڈ کی خرابی جو آپ کے محسوس کرنے، سوچنے یا برتاؤ کے انداز کو متاثر کرتی ہے۔ اس سے دکھ کا مستقل احساس پیدا ہوتا ہے اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔

• **PTSD** (پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر): بے چینی کی ایک ضرررساں کیفیت پیدا ہوتی ہے جو بہت دباؤ، خوفناک یا پریشان کن واقعات کی وجہ سے ہوتی ہے۔

• **پوسٹ پارٹم ڈپریشن:** یہ ایک پیچیدہ جسمانی، جذباتی، اور طرز عمل ہے جو کچھ خواتین میں بچے کی پیدائش کے بعد پیدا ہوتی ہیں۔

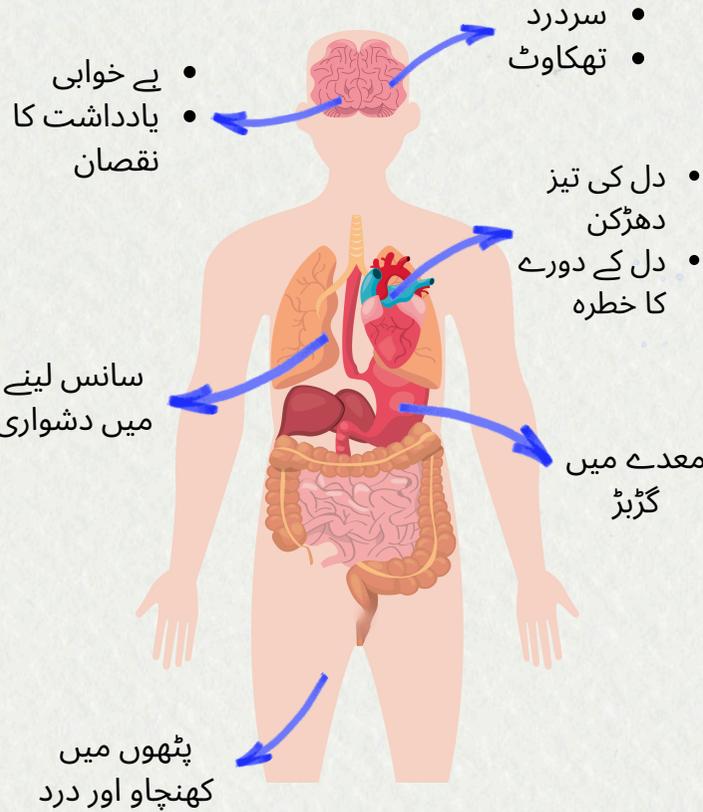
• **بائپولر ڈس آرڈر:** ایک ایسی حالت ہے جہاں لوگ ڈپریشن اور بے حد غم اور پھر خوشی کی حالت سے گذرتے ہیں۔

• **OCD** (جنونی مجبوری کی تکلیف): غیر معقول خیالات اور خوف (جنون) جو مجبوری پر مبنی رویوں کا باعث بنتے ہیں۔

## کیا دماغی صحت میرے جسم کو متاثر کرے گی؟

تحقیق کے مطابق، ہماری ذہنی اور جسمانی صحت کا آپس میں تعلق ہے: ایک صحت مند جسم کو صحت مند دماغ کی ضرورت ہوتی ہے۔

### جسم پر کچھ مضر اثرات



## کیا آپ جانتے ہیں...

• آسٹریلیا میں، ہر پانچ میں سے ایک فرد 16-85 سال کی عمر میں کسی بھی سال ذہنی بیماری سے گذرتا ہے۔

• سب سے زیادہ عام ذہنی بیماریوں میں ڈپریشن، بے چینی اور منشیات کا استعمال شامل ہیں۔

• بہت سے ملٹی کلچرل لوگ یہ نہیں جانتے کہ انہیں کوئی ذہنی بیماری ہے۔

• 54% لوگ جن کی تشخیص ہوتی ہے وہ علاج نہیں کرواتے اور اس کی شرح ملٹی کلچرل کمیونٹی میں زیادہ ہے۔

• مردوں میں خودکشی کرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور ان کا مدد حاصل کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

• 24 ماہ یا اس سے کم عمر کے بچوں کی ماؤں میں پانچ میں سے ایک ماں میں ڈپریشن کی تشخیص ہوئی تھی۔