

بنیادی ذہنی صحت سے متعلق آگاہی

عمومی جائزہ

- ذہنی صحت کیا ہے؟
- اعداد و شمار
- ذہنی صحت پر کس چیز کا اثر پڑتا ہے؟
- کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے؟
- ذہنی صحت کا تحفظ، اسے فروغ دینا اور اس حوالے سے سپورٹ
- اپنی دیکھ بھال کرنا

ذہنی صحت کیا ہے؟

- "ذہنی صحت سے مراد صحت کی ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک فرد کو اپنی صلاحیتوں کا احساس ہوتا ہے، وہ زندگی کے معمول کے دباؤ سے نمٹ سکتا ہے، وہ نتیجہ خیز اور بہتر انداز میں کام کر سکتا ہے اور وہ اپنی یا اپنی کمیونٹی کی ترقی کے لیے اپنا حصہ ڈالنے کے قابل ہوتا ہے۔"

(عالمی ادارہ صحت)

اعداد و شمار

- برطانیہ میں ہر 4 میں سے 1 شخص ہر سال ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرتا ہے
- ذہنی صحت اور نشے کا استعمال کینسر اور دل کی بیماریوں کے بعد اسکاٹ لینڈ میں موت اور معذوری کی سب سے بڑی وجوہات ہیں
- زندگی بھر کی ذہنی صحت کی بیماری میں مبتلا افراد کی جسمانی بیماری کی وجہ سے 15-20 سال قبل از وقت موت پہونے کا امکان ہے

- 18 سے 34 سال کی عمر کے 11% فیصد لوگوں نے خودکشی کی کوشش کی اور 16% نے اپنی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے پر خود کو نقصان پہنچانے کی اطلاع دی ہے
- سب سے زیادہ سماجی طور پر پسماندہ علاقوں میں رہنے والے بالغ افراد میں کم پسماندہ علاقوں میں رہنے والے افراد کے مقابلے میں عمومی ذہنی صحت کے مسائل کا امکان تقریباً دوگنا ہوتا ہے
- LGBT افراد میں سے نصف (49%) نے پچھلے سال ڈپریشن کا تجربہ کیا ہے، جس میں ہر دس میں سے سات ٹرانس افراد (72%) شامل ہیں
- معذور افراد، خاص طور پر سیکھنے میں دشواری کا سامنا کرنے والے افراد میں بے چینی اور ڈپریشن کا تجربہ کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے
- نسلی لحاظ سے اقلیتی کمیونٹیز کے لوگوں میں سفید فام لوگوں کے مقابلے میں ذہنی صحت کے مسائل کی شرح زیادہ ہو سکتی ہے

ذہنی صحت پر کس چیز کا اثر پڑ سکتا ہے؟

- رشتے
- بے روزگاری
- حمل
- جنسی استحصال
- نشوں کی لت
- ماحولیات
- دیکھ بھال کی ذمہ داریاں
- غربت
- صدمہ یا پریشانی
- قید
- طلاق/علیحدگی
- اکیلا پن/علیحدگی
- طویل مدتی بیماری
- نسل پرستی

کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے؟

- خود کو نقصان پہنچانے والے رویے
- ان چیزوں میں دلچسپی نہ دیکھانا جو انہیں پہلے پسند تھیں
- خاموش اور تنہا ہوجانا
- کافی عرصے سے بہت اداس محسوس کرنا
- ظاہری شکل و صورت
- سماجی علیحدگی
- کھانے/ سونے کے پیٹرن میں تبدیلی
- کام، مشاغل، اپائنٹمنٹس پر غیر حاضری

ذہنی صحت کا تحفظ، اسے فروغ دینا اور اس حوالے سے سپورٹ

خود اعتمادی
لچک اور
مسائل کو حل
کرنے کی مہارتیں
کنٹرول محسوس کرنا

بحیثیت فرد

سماجی نیٹ ورکس تک رسائی
خاندان، کمیونٹی اور مذہبی گروپس کے
ساتھ مضبوط روابط
سہولیات اور خدمات

بحیثیت معاشرہ

وسائل تک
رسائی

آرٹس / تخلیقی سرگرمیوں کے مواقع
مالی معاونت
سیکھنے اور نشوونما کے مواقع

اپنی دیکھ بھال کرنا

وہ چیزیں جو میں کر سکتی ہوں

.....خود سے

..... دوسروں کی مدد کے ساتھ

جن سے لوگوں میں بات کر سکتی ہوں.....