

# ذہنی صحت اور مینوپاز (انقطاع حیض)

## عمومی جائزہ

• مینوپاز کیا ہے؟

• اعداد و شمار

• ذہنی صحت پر مینوپاز کے اثرات

• کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے؟

• سپورٹس

• اپنی دیکھ بھال کرنا

## مینوپاز (انقطاع حیض) کیا ہے؟

"مینوپاز سے مراد کسی عورت  
کو حیض کا آنا بند ہونا ہے۔ مینوپاز کا مطلب ماہواری کی  
آخری مدت ہے"

## اعداد و شمار

- 100 میں سے 1 خاتون 40 سال کی عمر سے پہلے مینوپاز کا تجربہ کرتی ہے
- 30 سال سے کم عمر کی 1000 خواتین میں سے 1 مینوپاز کی علامات کا تجربہ کرتی ہے
- 38% پارٹنرز کا کہنا ہے کہ جب مینوپاز کے دوران اپنے ساتھی کی مدد کرنے کی بات آتی ہے تو وہ خود کو بے بس محسوس کرتے ہیں

## اعداد و شمار

- 45% خواتین کا کہنا ہے کہ وہ محسوس کرتی ہیں کہ ان کی مینوپاز کی علامات نے ان کے کام پر منفی اثر ڈالا ہے
- 90% خواتین کا کہنا ہے کہ ان کے کام کی جگہ مینوپاز کا سامنا کر رہی خواتین کو کوئی مدد فراہم نہیں کرتی
- 23% خواتین کا کہنا ہے کہ وہ زیادہ الگ تھلگ محسوس کرتی ہیں

## مینوپاز سے ذہنی صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے؟

- بے چینی
- ڈپریشن
- چڑچڑاپن
- نیند کی کمی
- سستی
- اکیلا پن/علیحدگی
- اعتماد کی کمی
- خود اعتمادی کی کمی
- خراب مُوڈ
- مُوڈ میں تبدیلی
- گھبراہٹ کے دورے
- ناقص توجہ
- رشتوں میں تنازعہ
- تناؤ

# کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے؟

- خاموش اور تنہا ہوجانا
- کافی عرصے سے بہت اداس محسوس کرنا
- شخصیت میں تبدیلیاں
- ظاہری شکل و صورت
- سونے کے پیٹرن میں تبدیلی
- چیزیں بھولنا
- کام سے غیر حاضر رہنا
- ان چیزوں میں دلچسپی نہ دیکھنا جو انہیں پہلے پسند تھیں
- سماجی علیحدگی

## ہم آپ کو کس طرح سپورٹ کر سکتے ہیں؟

### بحیثیت فرد

- بات چیت کرنا
- آپ کو سننا
- ساتھیوں سے سپورٹ
- سائن پوسٹنگ

### بحیثیت معاشرہ

- کام کی جگہ کی پالیسیاں
- مینویاز کا عالمی دن
- مختلف ماحول میں قابل
- رسائی معلومات کو فروغ دینا
- اور انہیں ڈسپلے کرنا
- سب کو شامل کرنا

## اپنی مدد آپ

- مینوپاز کیفی

- سوئے کے اداب

- آن لائن فورمز/معلومات

- ہیلپ لائنز

## سروسز

- ڈاکٹر

- مشاورت

- ریلیشنشپ سپورٹ  
سروسز

- سینڈی فورڈ سروسز

# 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.....