ان لوگوں کے لئے مدد جنہوں نے تکلیف دہ واقعات کا سامنا کیا ہے

کیا آپ کو ان میں سے کچھ مسائل کا سامنا رہا ہے؟

توجہ مرکوز کرنے میں مشکل

ڈراؤنے خواب

سونے میں مشکل

بے حسی محسوس کرنا اور یہ کہ آپ کو بیرونی دنیا سے قطع تعلق کر دیا گیا ہے

شدید، پریشان کن احساسات جیسے غصہ، اداسی یا اضطراب

ناخوشگوار واقعات کی ٹھوس یادیں جو بہت حقیقی محسوس ہوتی ہیں

پریشان کن خیالات کو اپنے دماغ سے نکالنے میں ناکام رہنا

یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو تناؤ، یا بہت تکلیف دہ واقعات کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔
انگریزی میں ہم آپ کی "دماغی صحت" کے بارے میں بات کر سکتے ہیں، لیکن خراب دماغی صحت کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو دماغ کی بیماری لاحق ہے۔ اس طرح محسوس کرنا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے – یہ بہت برے تجربات کا عام ردعمل ہے، اور ایسا کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ علامات کمزوری کی نشانی نہیں ہیں یا نہ کوئی ایسی چیز جس پر شرمندہ ہوا جائے۔

بعض اوقات، یہ ذہنی دباؤ جسمانی علامات کا سبب بھی بن سکتے ہیں، جیسے:

سینے میں درد اور دل کا تیز دھڑکنا

پیٹ میں درد / پیڑو کا درد

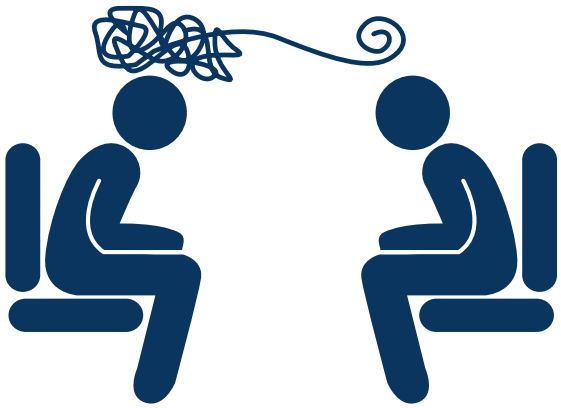
کمر درد

سردرد

اگر آپ کو بہت زیادہ ذہنی تناؤ ہے تو یہ تکلیفیں مزید بگڑ سکتی ہیں۔
تکلیف کا سبب جو بھی ہو، یہ پھر بھی حقیقی ہے۔ بعض اوقات درد میں بہتری لائی جا سکتی ہے اگر آپ اپنے تناؤ اور پریشان کن احساسات کے لئے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

ان تمام علامات کا علاج کرنے کے لئے پہلا مرحلہ کسی سے بات کرنا اور پھر مدد طلب کرنا ہو گا۔ آپ مندرجہ ذیل کام انجام دے سکتے ہیں:

- اپنے نرس یا ڈاکٹر سے ان علامات کے بارے میں بات کریں جن کا آپ کو سامنا ہے۔ اگر آپ کو کسی مترجم کی ضرورت ہو، تو ملاقات طے کرتے وقت استقبال کنندہ کو بتائیں۔
- C.A.L.L.، ویلز کے لئے دماغی صحت کی ہیلپ لائن، 0800 132 727 پر کال کریں۔ کالز مفت ہیں، اور آپ مترجم طلب کر سکتے ہیں۔



یاد رکھیں:

- آپ ویلز میں **مفت** نگہداشت صحت کے اہل ہیں۔
- **کوئی بھی فرد** آپ کی معلومات کا پولیس یا ہوم آفس کے ساتھ اشتراک نہیں کرے گا۔
- صحت کے مسائل سے متعلق مدد حاصل کرنے سے آپ کی مائیگریشن کی حیثیت یا پناہ گاہ کا دعوٰی متاثر **نہیں** ہو گا۔