

# خراب مزاج

ہر کوئی اپنی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے پر اداسی یا کمتری محسوس کرتا ہے۔

آپ کی زندگی میں کوئی پریشان کن واقعہ یا بڑی تبدیلی آپ کے موڈ کو متاثر کر سکتی ہے۔ لیکن بعض اوقات بغیر کسی واضح وجہ کے مزاج کی خرابی ممکن ہوتی ہے۔

خراب مزاج اکثر کچھ دنوں یا ہفتوں کے بعد بہتر ہو جاتا ہے۔ اگر یہ 2 ہفتوں سے زیادہ رہتا ہے، تو آپ کو اس کے بارے میں کسی سے بات کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ خراب موڈ سے آپ کو اعتماد میں کمی، تھکاوٹ، مایوسی، ناراضگی یا پریشانی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے سوچنے، محسوس کرنے اور برتاؤ کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے، بشمول:

- اداس محسوس کرنا یا چیزوں سے اتنا لطف اندوز نہیں ہونا جتنا آپ ہوتے تھے
- بے چینی یا گھبراہٹ محسوس کرنا
- معمول سے زیادہ تھکا ہوا ہونا یا نیند کے مسائل
- چڑچڑا ہونا
- ناراضگی یا مایوسی کا احساس
- بیکار یا مجرم محسوس کرنا
- آپ کی بھوک میں اضافہ یا کمی
- توجہ مرکوز کرنا مشکل لگنا
- جنسی تعلقات میں دلچسپی کم ہونا

# دماغی صحت کے لیے معاونت اور خدمات

اگر آپ اپنی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو مدد دستیاب ہے۔

آپ حاصل کر سکتے ہیں:

- ان چیزوں کے بارے میں معلومات اور مشورہ جو آپ کی دماغی صحت میں مدد دیتی ہیں۔
  - اپنے جنرل فزیشن یا دماغی صحت کی تنظیموں اور پیشہ ور افراد سے مدد۔
  - پیچیدہ مشکلات کے لیے ماہرین کی خدمات۔
- آپ کو جس قسم کی مدد کی ضرورت ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ مشکلات آپ کی روزمرہ کی زندگی کو کس طرح متاثر کرتی ہیں۔ اس میں یہ شامل ہو سکتا ہے کہ وہ کتنی دیر تک رہی ہیں یا آپ کی نمٹنے کی معمول کی حکمت عملیوں نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔
- مزید معلومات کے لیے، آپ کر سکتے ہیں:

- جنرل فزیشن سے بات چیت۔
- دماغی صحت سے متعلق مدد اور خدمات کی تفصیلات کے لیے [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)
- ملاحظہ کریں جن تک آپ بغیر کسی حوالہ کے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ان میں سے بہت سی خدمات HSE کی مدد سے ایجنسیاں فراہم کرتی ہیں۔
- ہماری انفارمیشن لائن کو مفت فون کریں۔
- **1800111888**، کسی بھی وقت دن یا رات۔

اس سے آپ کو اپنی ضروریات کے لیے امداد اور خدمات تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔



چرام، 1، نڈرو

خراب موڈ میں اپنی مدد پر مشتمل تجاویز کے لیے [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) کو وزٹ کریں۔



[yourmentalhealth.ie](http://yourmentalhealth.ie)

# نیند

نیند آپ کی صحت کے لیے اہم ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو رات میں 5 سے 9 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔  
بالغوں کے لئے 7 گھنٹے سے زیادہ کی نیند تجویز کی جاتی ہے۔  
نیند کا مثالی دورانیہ 8 گھنٹے ہے، لیکن ہر ایک کا مختلف ہے۔

کبھی کبھار آپ کو اتنی نیند نہیں آتی جتنی آپ چاہتے ہیں۔

لیکن آپ شاید کر رہے ہیں کافی نیند اگر آپ بیدار ہونے پر آرام محسوس کرتے ہیں اور دن میں نیند نہیں آتی ہے۔

نیند کے مسائل عام ہیں اور عام طور پر چند ہفتوں میں بہتر ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کی نیند تھوڑی دیر کے لیے خراب ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔

ہو سکتا ہے آپ کو کافی نیند نہ آ رہی ہو اگر آپ باقاعدگی سے:

- تھکاوٹ محسوس کرتے ہوئے اٹھتے ہیں
- اٹھنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں
- تھکا ہوا اور چڑچڑا محسوس کرتے ہیں
- توجہ دینے میں مشکل محسوس کرتے ہیں
- دن گزارنے کے لیے (کافی یا چائے میں) کیفین یا انرجی ڈرنکس پر انحصار کریں
- تناؤ سے نمٹنے میں دشواری محسوس کریں

# تناؤ

ہر کوئی کبھی کبھار تناؤ محسوس کرتا ہے، خاص طور پر اس وقت جب کسی مشکل صورتحال سے نمٹا جاتا ہے۔ مشکل حالات میں رشتوں میں مشکلات، کام کے مسائل یا پیسے کی پریشانیاں شامل ہو سکتی ہیں۔

تناؤ کا احساس بعض اوقات آپ کو کام کرنے یا اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ مسائل لیکن طویل عرصے تک بہت زیادہ تناؤ آپ کو جلانے کا سبب بن سکتا ہے۔

تناؤ ہر ایک کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ لیکن یہ جاننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا کہ تناؤ اس کی وجہ ہے۔

- مغلوب ہونا (محسوس کرنا کہ سب کچھ بہت زیادہ ہے)
- ہر وقت اضطراب کے احساسات یا پریشانی یا خوف محسوس کرنا
- بھولنے والا ہونا
- خود اعتمادی کی کمی
- نیند کے مسائل یا ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرنا
- کچھ جگہوں یا لوگوں سے گریز کرنا
- معمول سے کم یا زیادہ کھانا
- معمول سے زیادہ شراب نوشی یا سگریٹ نوشی کرنا

# اضطراب

اضطراب ایک پریشانی یا خوف کا احساس ہے جس کا تجربہ ہر کسی کو ہوتا ہے۔

جب آپ کسی ایسی چیز کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں جس کا آپ سامنا کر رہے ہیں یا جو ہونے والا ہے تو آپ فکر مندی یا پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔

اضطراب کے احساسات کسی دباؤ یا خطرناک حالات کی صورت میں آپ کے جسم کے قدرتی ردعمل ہیں۔ اضطراب کی مناسب حد ٹھیک ہے اور یہ آپ کو محفوظ رکھ سکتی ہے۔

لیکن اضطراب وقت کے ساتھ بڑھ سکتا ہے اور اس سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے:-

- کنارے پر ہونا، بے چین یا چڑچڑا ہونا
- خوف کا احساس
- توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے کرنے میں دشواری
- ایک سے زیادہ بار چیزوں کو جانچنا یا دوسروں سے یقین دہانی حاصل کرنا
- حالات سے گریز کرنا یا ان کاموں کو ترک کرنا جن کے بارے میں آپ پریشان ہیں۔
- آپ کی بھوک میں اضافہ یا کمی یا جنک فوڈ کی خواہش

← خراب موڈ میں اپنی مدد پر مشتمل تجاویز کے لیے [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) کو وزٹ کریں۔

← خراب موڈ میں اپنی مدد پر مشتمل تجاویز کے لیے [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) کو وزٹ کریں۔

← خراب موڈ میں اپنی مدد پر مشتمل تجاویز کے لیے [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) کو وزٹ کریں۔