

دماغی صحت کے
بارے میں اپنے GP
سے بات کرنا

ہم میں سے بیشتر لوگ، بیمار پڑنے کی صورت میں سب سے پہلے اپنے مقامی GP پر کیٹس کے پاس جاتے ہیں۔ یہ ہماری دماغی صحت ساتھ ہی جسمانی صحت میں ہماری مدد کے لیے موجود ہوتے ہیں۔ یہ دونوں اکثر قریبی طور پر ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔ اگر آپ جسمانی طور پر بیمار ہیں تو یہ آپ کی دماغی صحت کو متاثر کر سکتی ہے، اور اس کے برعکس۔

درحقیقت، ہماری تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 40 فیصد GP پائینٹنس میں دماغی صحت شامل ہیں۔

آپ کو اپنے GP یا پریکٹس نرس سے بات کرنی چاہئے اگر آپ:

< ایسے خیالات اور احساسات آتے ہوں کہ اس سے نمٹنا بہت مشکل لگتا ہے، اور آپ کی روزمرہ کی زندگی پر اس کا اثر پڑ سکتا ہے۔

< معمول سے زیادہ فکر مند ہیں

< زندگی کا مزہ لینا مشکل معلوم پڑ رہا ہو

< نیند نہ آرہی ہو یا آپ کو پتہ چلا ہو کہ آپ کی دماغی کیفیت کسی طرح سے آپ کی جسمانی صحت کو متاثر کر رہی ہے

اپنے GP، ایسا فرد جسے آپ بہت ہی کم جانتے ہوں اس کے ساتھ پہلی ملاقات میں اپنے گہرے احساسات پر بات کرنا ہمیشہ ہی آسان نہیں ہوتا۔

تاہم، مدد طلب کرنا ہمیشہ ہی ٹھیک رہتا ہے، تب بھی جب آپ اس بارے میں پریقین نہ ہوں کہ آپ کسی مخصوص دماغی صحت کے مسئلہ سے دوچار ہیں۔

مجھے اپنے GP سے کیا کہنا چاہئے؟

اپنی دماغی صحت کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ خصوصی طور پر جب آپ اچھا محسوس نہ کر رہے / رہی ہوں۔

< ایسے الفاظ استعمال کریں جو آپ کے لیے فطری ہو۔ مدد حاصل کرنے کے لیے آپ کو مخصوص چیزیں کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

< اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ کا مسئلہ بہت چھوٹا ہے یا غیر اہم ہے۔ ہر کوئی مدد کا مستحق ہے اور آپ کے GP یا پریکٹس نرس آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

< ایماندار اور بے باک رہیں۔

< اپنی تشخیص کے ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں سوچنے کے بجائے، آپ کیسا محسوس کرتے / کرتی ہیں اس پر توجہ مرکوز کریں۔

< پچھلے چند مہینوں یا ہفتوں سے آپ کیسا محسوس کر رہے / رہی ہیں، اور کسی چیز میں تبدیلی کے بارے میں وضاحت کرنے کی کوشش کریں۔

ابتدائی مرحلہ پر اپنی دماغی صحت کے بارے میں اپنے GP یا پریکٹس نرس سے بات کرنے سے آپ کو صحت مند رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ وہ:

< آپ کو مدد اور معالجات کی پیشکش کر سکتے ہیں

< تشخیص کر سکتے ہیں

< آپ کو ماہرانہ خدمت کا حوالہ دے سکتے ہیں۔



چیزوں کو لکھ کر رکھنا

ان سوالات کے جوابات کو لکھ کر رکھنا اور اپنے GP سے اس پر بات کرنے سے آپ کو اپنے احساسات سے متعلق بتانے میں مدد مل سکتی ہے۔

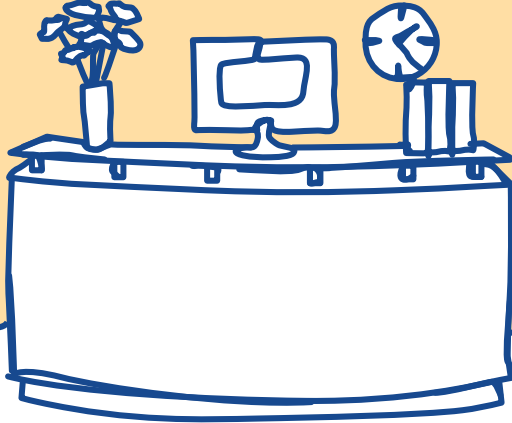
آگے چل کر آپ کی محسوس کر رہے ہیں؟

کیا حال ہی میں آپ کی زندگی میں کچھ ہوا یا کوئی تبدیلی ہوئی؟

کیا آپ معمول کے مطابق کھانا کھاتے ہیں؟

آپ کی نیند کیسی ہے؟

اگر کوئی اور بھی چیز ہے جس کا آپ ذکر کرنا چاہتے / چاہتی ہیں۔ یا آپ کو آپ کو تھوڑی زیادہ جگہ کی ضرورت ہے۔ تو اسے کاغذ کے دوسرے ٹکڑے پر لکھیں۔



ہم کیسے تیار کر سکتے ہیں؟

GP یا پریکٹس نرس کے ساتھ اپنا نمٹنٹس اکثر کافی مختصر وقت کے لیے ہوتی ہے، اس لیے تیار رہنے سے آپ کو اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ مل سکتا ہے۔

< کسی بھی ایسی معلومات کو نمایاں یا پرنٹ کر لیں جو آپ کے خیال میں آپ کے احساسات کی وضاحت کرنے میں مدد کر سکتا ہو۔

< اگر آپ کے پاس اپنے بارے میں بات کرنے کے لیے، کچھ چیزیں ہیں، تو آپ لے اپنا نمٹنٹس کے لیے کہہ سکتے / سکتی ہیں (اسے بک کرتے وقت آپ کو اسے کرنے کی ضرورت ہوگی)۔

< آپ جو کہنا چاہتے / چاہتی ہیں اسے پیشگی طور پر لکھ لیں، اور اپنے نوٹس کو ساتھ لے کر آئیں۔

< اپنے اپائنٹمنٹ پر جانے کے لیے خود کو کافی وقت دیں، تاکہ آپ کو جلد بازی محسوس نہ ہو۔

< اپنی مدد کے لیے کسی کو اپنے ساتھ لے جانے کے بارے میں سوچیں، جیسے قریبی دوست یا خاندان کے رکن۔

اپنے GP پریکٹس سے مدد حاصل کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے،
mind.org.uk/findthewords پر جائیں

ہم سے رابطہ کریں

مانڈ انفلوئنس: 0300 123 3393 (پیر-جمعہ، صبح 9 بجے-شام 6 بجے)
یا متن: 85463
ای میل: info@mind.org.uk

ہماری مدد کریں

ایک رفاہی ادارہ کی حیثیت سے ہم عوامی تعاون، رقم اکٹھا کرنے کی
تقریبات اور ہماری دکانوں میں عطیہ کیے گئے تحائف کی وجہ سے
اس طرح کی معلومات کی تخلیق اور اشتراک کر سکتے ہیں۔

ہماری مدد کرنے کے لیے mind.org.uk
پر جائیں یا 0300 999 1946 پر کال کریں

شائع شدہ از Mind 2018 © 2018



انگریزی، ویلش، اردو، پولش یا پنجابی
میں اس کتابچے کی کاپیوں کی درخواست
کے لیے، مہربانی کر کے ای میل کریں:
primarycare@mind.org.uk

2020 میں نظر ثانی کی جانی ہے
درخواست کیے جانے پر حوالہ جات دستیاب ہیں
مانڈ ایک رجسٹرڈ شدہ رفاہی ادارہ ہے جس کا نمبر 219830 ہے

مانڈ (Mind)
15-19 Broadway
London E15 4BQ
020 8519 2122
mind.org.uk

#findthewords