



## ذہنی صحت سے متعلق بیداری

اگر آپ یا آپ کے جاننے والا کوئی شخص ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا ہے تو، آپ اکیلے نہیں ہیں۔ یہاں کچھ اقدامات ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

• اپنے اسکول کے سماجی کارکن یا مشیر سے رابطہ کریں۔ وہ بس تشخیص شدہ ذہنی صحت کی تشویشات سے کہیں زیادہ مدد کر سکتے ہیں، جیسے کہ:

• تناؤ کو نظم کرنا، اسکول سے متعلق تشویشات، منشیات کا استعمال، تعلقات کے مسائل اور بھی بہت کچھ وہ آپ کو ایک طویل مدتی تھیراپسٹ کے ساتھ منسلک کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ دستیابی کے بارے میں پوچھنے کے لئے انہیں ای میل کر کے یا ان کے دفتر میں جا کر اپائنٹمنٹ مرتب کریں۔

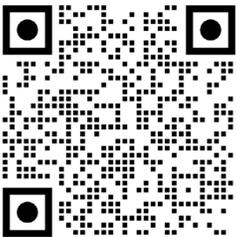
• اپنی دیکھ بھال کے لئے وقت نکالیں۔ ایسی سرگرمیوں میں مصروف عمل رہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں، باہر جائیں، سوشل میڈیا سے دوری بنالیں، یا اپنے دستیاب پانچ ذہنی صحت کے دنوں میں سے کسی ایک کا استعمال کریں۔ آپ اپنی ذہنی صحت کو سب سے بہتر جانتے ہیں – اپنا خیال رکھیں خیال رکھیں!

### خود میں یا کسی دوست میں تلاش کرنے کے لئے علامات:

- ضرورت سے زیادہ تشویش یا اضطراب کا ظہور
- خاندان اور دوستوں سے سماجی دستبرداری
- خود کو نقصان پہنچانے، خطرناک، یا جذباتی رویے کے بارے میں بات کرتا ہے یا اس میں حصہ لینا
- ایسی سرگرمیوں میں دلچسپی نہیں رہی جس میں اسے بہت زیادہ لطف آتا تھا
- کھانے کی عادات یا بھوک میں کمی میں اہم تبدیلیوں کا مظاہرہ کرتا ہے
- ظاہری بیٹت یا حفظان صحت میں تبدیلی
- ناامیدی کا اظہار کرتا ہے، یا طویل مدت تک خودکشی کے بارے میں بات کرتا ہے

ف 2019 تک، CDC نے بتایا کہ شکاگو کے 38% طلباء نے اداسی یا ناامیدی کے مستقل احساسات کا اظہار کیا۔<sup>1</sup>

پہلی ذہنی صحت کی گڑبڑی ایک تہائی افراد میں 14 سال کی عمر سے پہلے ہوتی ہے اور تقریباً نصف میں 18 سال کی عمر سے پہلے ہوتی ہے۔<sup>2</sup>



اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا اضافی معلومات درکار ہے تو، براہ کرم ہمیں [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) پر ای میل کریں یا [cps.edu/mentalhealth](https://www.cps.edu/mentalhealth) وزٹ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔

<sup>1</sup> 2019 یوتھ رسک بیہویر سروے (شکاگو)۔ مرکز برائے انسداد بیماری اور روک تھام۔

<https://www.cps.edu/globalassets/cps-pages/about-cps/district-data/health-data/cps-yrbs-2019-databook.pdf>

<sup>2</sup> دنیا بھر میں ذہنی گڑبڑی کی شروعات کی عمر: 192 وبائی امراض کے مطالعہ کا بڑے پیمانے پر مینا

<https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7#:~:text=Overall%2C%20the%20global%20onset%20of,years%20across%20all%20mental%20disorders>