

آخری عمر میں نفسی مرض کو سمجھنا۔



نفسی مرض کیا ہے؟

- نفسی مرض ایک ایسی حالت ہے جو ذہن کے لیے یہ بتانا مشکل بناتی ہے کہ کیا اصل ہے اور کیا نہیں۔1
- یہ متعدد ذہنی اور جسمانی بیماریوں کی علامت ہے ، جیسے الزائمر یا سر کی چوٹ۔1
- نفسی مرض کا علاج کیا جا سکتا ہے اور جلد مدد لینا تیزی سے صحت یاب ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔2

نفسی مرض کیسا نظر آتا ہے؟³

- نفسی مرض کی دو علامات انسان کی حقیقت میں اضافہ یا تبدیلی کرتی ہیں:
- وہم: کسی ایسی چیز پر مضبوط عقیدہ جو جھوٹی ہو ، یہاں تک کہ جب اس بات کا ثبوت ہو کہ یہ عقائد سچے نہیں ہو سکتے
- فریب: کچھ سننا ، دیکھنا ، چکھنا ، سونگھنا یا محسوس کرنا جو کہ حقیقت میں وہاں نہیں ہے

میں کیسے ٹھیک رہ سکتی / سکتا ہوں؟

- چاک و چوبند ہو جائیں۔4
- اپنے پیاروں سے جڑے رہیں۔5
- اپنی صحت اور سماعت کے لیے باقاعدگی سے معائنہ کروائیں۔6
- ایسے مواد سے پرہیز کریں جو آپ کے ذہن کو بدل سکتے ہیں۔1



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

ConnexOntario (کونیکس اونٹاریو)

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں -

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Canadian Mental Health Association

(کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت)

https://ontario.cmha.ca 1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

www.211Ontario.ca ڈائل کریں 211

وسائل

نفسی مرض کو سمجھنا اور جلد مدد تلاش کرنا، کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت

(Canadian Mental Health Association)

[/https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early](https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early)

مداخلت برائے ابتدائی نفسی مرض

Early Psychosis Intervention Ontario Network

<http://help4psychosis.ca>

حوالہ جات

1. بلیک، پی، کولنز، اے اور سیمن، ایم (2015)۔ خواتین اور نفسی مرض: ایک معلوماتی ہدایت نامہ: خواتین اور ان کے گھرانوں کے لیے ایک ہدایت نامہ۔ ٹورانٹو: مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت
2. کینیڈا کی انجمن برائے ذہنی صحت۔ بچے اور نوجوانوں کی ذہنی صحت: آثار اور علامات Canadian۔ دستیاب ہے: <https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early> / رجوع کی گئی فروری 22،
3. اسٹبس، ایس، چوٹی، ایم اے اور فاروقی، ایس (2015)۔ پہلا قسط نفسی مرض کی: ایک معلوماتی ہدایت نامہ۔ ٹورانٹو: مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت
4. سٹبس، بی، ولیمز، جے، گوہران، ایف اینڈ کریگ، ٹی۔ (2016)۔ نفسی مرض میں مبتلا لوگ کتنے کاہل ہوتے ہیں؟ ایک منظم جائزہ اور کثیرالتحقیقاتی تجزیہ۔ شیڈو فرینیا ریسرچ، 171 (3-1)، 103-109
5. مائکلسکا دا روچا، بی، روڈز، ایس، واسیلوپولو، ای اور ہٹن، پی (2017)۔ نفسی مرض میں تنہائی: ایک کثیرالتحقیقاتی جائزہ۔ شیڈو فرینیا بلیٹن، 44 (1)، 114-125
6. المیڈا، او پی، فورڈ، اے ایچ، ہانکی، جی جے، پی، بی بی، گولیک، جے اینڈ فلکر، ایل (2018)۔ آخری عمر میں سماعت کا کم ہونا اور حادثاتی نفسی مرض: مردوں کی تحقیق میں صحت (HIMS)۔ انٹرنیشنل جرنل آف جیریائیٹرک سائیکسٹری۔ 34 (3)، 408-414.

اونٹاریو منسٹری آف سینئر اینڈ ایکسیسیبلٹی (اونٹاریو کی وزارت برائے بزرگ افراد اور رسائی) کی مالی اعانت سے سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت) میں پروونشل سسٹم سپورٹ پروگرام (صوبائی معاونت انتظام کا پروگرام) کے ذریعہ تیار کیا گیا۔

camh