

تیز نفسیاتی صحت مدد

BYDEL SØNDRE NORDSTRAND



یہ ایک مفت اور آسان پیشکش
ہے ایسے لوگوں کے لیے جو اس
علاقہ میں رہتے ہیں اور ہلکی
سے درمیانی سطح کی بے چینی،
افسردگی یا نیند کے مسائل کا سامنا
کرتے ہیں۔

تیز نفسیاتی صحت مدد

ضلع سوندری نورڈسٹرانڈ

رابطہ:

فون نمبر: 837 57 918 ٹیلی فون ٹائم میں

منگل بوقت 09:00–11:00 اور

بدھ کو بوقت 12:30–14:30

ملاقات کا پتہ:

Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



تیز نفسیاتی صحت مدد کس کے لیے ہے؟

یہ پیشکش اُن بالغوں کے لیے ہے جو 16 سال یا اس سے زیادہ عمر رکھتے ہیں اور ہلکی سے درمیانی بے چینی، افسردگی، نیند کے مسائل، دباؤ یا ملازمت سے وابستگی بہتر بنانے میں مدد چاہتے ہیں۔ زیادہ تر افراد جو ہم سے مدد لیتے ہیں، یا تو پہلی بار ایسی مشکلات کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں، یا اسی طرح کی کسی دوسری پیشکش کا انہیں بہت فائدہ ہوا ہوتا ہے ہم چاہتے ہیں کہ مدد لینے والے پہلے یہ پڑھ لیں کہ ہم کس چیز میں مدد کر سکتے ہیں اور اس بات پر غور کریں کہ آیا یہ پیشکش ان کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔

ڈپریشن (Depresjon) کیا ہے؟

اہم علامات میں اداسی، دل کا بوجھل ہونا، دلچسپی یا خوشی میں کمی، دوسروں سے دوری اختیار کرنا، اور توانائی میں نمایاں کمی شامل ہے۔ اس کے علاوہ خود اعتمادی میں کمی، موت کے متعلق خیالات، توجہ میں کمی، بڑھتی ہوئی چڑچڑاہٹ، یا مکمل ناامیدی کا احساس بھی ہو سکتا ہے۔

انگڑائٹی (Angst) کیا ہے؟

انگڑائٹی ایسی کیفیت ہے جس میں بنیادی علامت خوف یا بے چینی ہوتی ہے، چاہے وہ کسی خاص صورتحال یا چیز سے جڑی ہو، مسلسل فکر مندی ہو، یا اچانک آنے والے شدید گھبراہٹ کے دورے ہوں۔ انگڑائٹی میں اکثر تھکاوٹ، بے چینی، چڑچڑاپن، سر درد، پٹھوں میں کھنچاؤ، سانس میں دشواری، کپکپی، پسینہ آنا اور نیند کی کمی جیسے مسائل شامل ہوتے ہیں۔ انگڑائٹی اور ڈپریشن اکثر ایک ساتھ بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

آپ کو مدد کب لینی چاہیے؟

جب مشکلات چند ہفتوں سے زیادہ جاری رہیں اور آپ کی خوشگوااری، روزمرہ کے کام، سیکھنے کی صلاحیت، یا سماجی اور پیشہ ورانہ کارکردگی پر منفی اثر ڈالنے لگیں۔

آپ کو کس قسم کا علاج ملتا ہے؟

علاج کاغنیٹیو بیہیویرل تھراپی (kognitiv atferdsterap) پر مبنی ہے، اور ہم مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں: کورس اور گروپس، رہنمائی کے ساتھ خود مدد، اور مختصر مدت کی انفرادی بات چیت کے ذریعہ تھراپی۔ علاج ایک ماہرین کی مشترکہ ٹیم فراہم کرتی ہے۔

کاغنیٹیو بیہیویرل تھراپی (KOGNITIV ATFERDSTERAPI) کیا ہے؟

کاغنیٹیو بیہیویرل تھراپی کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے مسائل پر بہتر طور پر قابو پا سکیں، اُن غلط سوچوں اور رویوں کو بدل کر جو مشکلات سے جڑے ہوتے ہیں۔ یہ علاج آپ کی سرگرم شمولیت چاہتا ہے، جس میں عملی مشقیں اور گھر پر کیے جانے والے کام شامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ یہ مدد آپ کے

لیے مناسب ہو سکتی ہے؟

ہمیں ٹیلی فون ٹائم میں کال کریں

918 57 837

منگل بوقت 09.00-11.00

بدھ بوقت 12.30-14.30

ہم اس کے بعد یہ جائزہ لیں گے کہ آیا ہماری پیشکش آپ کے لیے مناسب ہیں یا نہیں، اور ہم آپ کو مطلوبہ مدد تلاش کرنے میں رہنمائی فراہم کریں گے۔

یہ مدد بالکل مفت ہے اور اس کے لیے کسی ڈاکٹر سے رسمی ریفرل لینے کی ضرورت نہیں۔ تاہم ہم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے ذاتی ڈاکٹر کے ساتھ باہمی تعاون برقرار رکھیں۔