

کیا آپ زہنی صحت اور نفسیاتی معاونت کے بارے میں صحیح معلومات جانتے ہیں؟

نفسیاتی معاونت

سے مراد اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنے کی خاطر مختلف طریقوں اور وسائل کو استعمال کرنا ہے۔

یہ معاونت مندرجہ ذیل ذرائع سے حاصل ہو سکتی ہے:

- دوستوں یا خاندان کے افراد کے ساتھ بات چیت کرنا۔
- کسی پیشہ ور کاؤنسلر سے رجوع کرنا
- ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینا جو ہمیں اچھا اور پرسکون محسوس کرنے میں مدد دیتی ہوں تاکہ ہم اپنے پریشان کن جذبات پر قابو پاسکیں۔

ذہنی صحت

سے مراد ہمارے جذبات، خیالات اور رویوں کے حوالے سے ہماری مکمل صحت مندی ہے۔

جس طرح ہم اچھا کھا کر، کھیل کود اور مناسب آرام کے ذریعے اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھتے ہیں، اسی طرح اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا اور ضرورت پڑنے پر مدد حاصل کرنا بھی اہم ہے۔