

کیا آپ پریشانی کی عام علامات کو پہچان سکتے ہیں؟

مضر صحت اشیاء کا استعمال

منشیات کا استعمال کرنا یا ان کے
استعمال میں اضافہ ہونا۔



مزاج میں تبدیلیاں

مزاج میں اچانک سے تبدیلیاں، چڑچڑا پن،
مایوسی، مستقل اداسی، ہر وقت غصے میں
رہنا، صبح کو اٹھتے وقت توانائی کا نہ ہونا
وغیرہ۔



خود کو نقصان پہنچانا

خود کو نقصان پہنچانا مثلاً زخم لگانا،
جسم کوجلانا یا خود کو نقصان پہنچانے
والے دیگر رویے۔



رویے میں تبدیلیاں

سماجی سرگرمیوں سے دور رہنا، ماضی
میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہوتے تھے ان
میں دلچسپی کھو دینا، کھانے اور سونے کی
عادتوں میں تبدیلیاں۔



حلیے میں تبدیلی آنا

وزن، صحت و صفائی یا خوش لباسی
اور اپنی دیکھ بھال کے حوالے سے اچانک
سے تبدیلیاں آنا۔



جسمانی علامات

اکثر سر میں درد رہنا، پیٹ میں تکلیف
ہونا، تھکاوٹ محسوس کرنا وغیرہ۔



سماجی تنہائی

دوستوں اور خاندان کے افراد سے دور
ہوجانا اور سماجی سرگرمیوں میں
شمولیت سے گریز کرنا۔



تعلیم اور کھیل وغیرہ کی کارکردگی میں تبدیلیاں آنا

اچانک سے تعلیمی یا کھیلوں کی کارکردگی
کا پھلے کے مقابلے میں تبدیلی آنا، توجہ برقرار
رکھنے میں مشکل پیش آنا وغیرہ۔

