

بالغ افراد کی ذہنی صحت سے متعلق کوئز

صحیح یا غلط بیانات

(براہ کرم دائرہ لگائیں)

صحیح/غلط	1- صرف بعض مخصوص قسم کے لوگوں کو ہی ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے
صحیح/غلط	2- ذہنی صحت کے مسائل کی بہت سی مختلف اقسام ہیں
صحیح/غلط	3- ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار زیادہ تر لوگوں کو بالآخر ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے
صحیح/غلط	4- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ ہے تو آپ کو اس کے بارے میں کسی سے بات کرنی چاہیے
صحیح/غلط	5- آپ کسی کو دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ اسے ذہنی صحت کا مسئلہ ہے
کوئز کے اضافی سوالات	
صحیح/غلط	6- آپ ذہنی صحت کے مسائل سے ابھر نہیں سکتے
صحیح/غلط	7- ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا افراد کے متشدد ہونے کا امکان ہوتا ہے
صحیح/غلط	8- برطانیہ میں، ذہنی صحت کے مسئلے کی وجہ سے ہر سال تقریباً 10 ملین کام کے دن ضائع ہو جاتے ہیں

بالغ افراد کی ذہنی صحت سے متعلق کوئز: جوابات

<p style="text-align: center;">غلط</p> <p>کوئی بھی شخص ذہنی صحت سے دوچار ہو سکتا ہے۔</p>	<p>1- صرف بعض مخصوص قسم کے لوگوں کو ہی ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے</p>
<p style="text-align: center;">صحیح</p> <p>ذہنی صحت کے مسائل کی بہت سی مختلف اقسام ہیں۔ ایک سال کے دوران، ہر 4 میں سے 1 شخص کسی نہ کسی طرح کی ذہنی صحت کے مسئلے کا شکار ہوتا ہے۔ ان میں سے بہت سے مسائل معمولی اور عارضی ہوتے ہیں اور اکثر زندگی کے حالات (گھر والے، دوست، تبدیلی، نقصان، غم، بے روزگاری، بیماری) سے وابستہ ہوتے ہیں۔ ان مسائل کو دوستوں، ساتھی ملازمین، پڑوسیوں، والدین/کیئررز، معاون تنظیموں وغیرہ کی مدد سے حل کیا جا سکتا ہے اور وقت کے گزرنے اور نئے حل تلاش کئے جانے کے ساتھ یہ مسائل بھلا دیئے جاتے ہیں۔ تاہم بعض دوسرے مسائل کافی سنگین ہوتے ہیں اور وہ خاص طور پر لوگوں کو بے چین، خوفزدہ کر سکتے ہیں یا غصے میں ڈال سکتے ہیں، یا ان کی وجہ سے وہ خود کو کمزور، امتیازی سلوک کا شکار اور الگ تھلگ محسوس کر سکتے ہیں۔</p>	<p>2- ذہنی صحت کے مسائل کی بہت سی مختلف اقسام ہیں</p>
<p style="text-align: center;">غلط</p> <p>بہت ہی کم لوگوں کو ہسپتال میں علاج کرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ ہر 4 میں سے 1 شخص کو ایک سال میں ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ اگر یہ تمام افراد ہسپتال</p>	<p>3. ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار زیادہ تر لوگوں کو بالآخر ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے</p>
<p style="text-align: center;">صحیح</p> <p>ذہنی صحت کے مسائل کو روکنے اور اس سے ابھرنے میں مدد کے لیے سپورٹ ایک مثبت عنصر ہے۔</p>	<p>4. اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ذہنی صحت کے مسائل ہیں تو آپ کو اس کے بارے میں کسی سے بات کرنی چاہیے</p>
<p style="text-align: center;">غلط</p> <p>آپ ذہنی صحت کے مسئلے کو "دیکھ" نہیں سکتے۔</p> <p>گفتگو کریں: ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار افراد کو فلموں اور ٹی وی پر کس طرح سے دکھایا جاتا ہے؟ کیا اسی کی وجہ سے غلط فہمیاں پیدا ہوتی ہیں؟ تاہم اب حالات بہتر ہو رہے ہیں، لوگوں میں اب زیادہ بیداری اور پیدا ہو رہی ہے اور ان کی معلومات میں اضافہ ہو رہا ہے لیکن اب بھی اس موضوع سے وابستہ بدنامی اور امتیازی سلوک موجود ہے اور اسے چیلنج کرنے کی ضرورت</p>	<p>6- آپ کسی کو دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ اسے ذہنی صحت کا مسئلہ ہے</p>
<p style="text-align: center;">غلط</p> <p>ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنے والے زیادہ تر لوگ مدد ملنے پر مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ طویل مدتی تشخیص جیسے شیزوفرینیا اور بائی پولر ڈس آرڈر والے افراد بھی صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ جسمانی صحت کے</p>	<p>7- آپ ذہنی صحت کے مسائل سے ابھر نہیں سکتے</p>

<p>مسائل کی طرح اس میں بھی صحت یابی ممکن ہے۔</p>	
<p>غلط</p> <p>شدید ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا لوگوں کی اکثریت ایسی علامات کا تجربہ کرتی ہے جو پریشان کن ہونے کے باوجود انہیں پرتشدد یا عوام کے لیے خطرناک نہیں بناتے ہیں۔</p> <p>تشدد یا پرتشدد طرز عمل کسی بھی ذہنی صحت کے مسئلے کی علامت نہیں ہے۔</p> <p>شدید ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا لوگوں میں سے صرف ایک چھوٹی اقلیت ایسی ہوتی ہے جنہیں بعض اوقات خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے</p>	<p>8۔ ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا افراد کے متشدد ہونے کا امکان ہوتا ہے</p>
<p>غلط</p> <p>برطانیہ میں ذہنی صحت کے مسائل کی وجہ سے ہر سال 70 ملین کام کے دن ضائع ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے کمپنیوں کو ہر سال تقریباً £2.4 بلین کے اخراجات آتے ہیں۔</p>	<p>9۔ برطانیہ میں، ذہنی صحت کے مسئلے کی وجہ سے ہر سال 10 ملین کام کے دن ضائع ہو جاتے ہیں</p>