

مختلف حصوں پر مبنی حکمت عملی کا آؤٹ  
ریچ تحقیقی مطالعہ (ایکروس)  
(NIHR 205540)



اپنی ذہنی صحت کا خیال کیسے  
رکھیں



- 1 ڈپریشن اور پریشانی وبے چینی (انزائیٹی) دل کے امراض / دل کی بیماری کے خطرے کو 35 فیصد تک بڑھا سکتے ہیں۔
- 2 ذہنی دباؤ اور خوف اور صدمے (پی ٹی ایس ڈی) دل کی دھڑکن کو تیز کر دیتے ہیں۔
- 3 شدید غصہ یا اشتعال انگیزی دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے
- 4 ذہنی دباؤ نشے کی عادت کا سبب بن سکتا ہے، جو دل کے امراض کے خطرے کو بڑھاتا ہے

ذہنی صحت اہم ہے



پریشانی وبے چینی (انزائیٹی) اور ڈپریشن دل کے مسائل کے خدشات کو بڑھا سکتے ہیں



ذہنی صحت کے مسائل کے لئے مدد حاصل کریں



دل کی صحت کی بحالی میں اکثر جذباتی مدد (جیسے حوصلہ دینا) شامل ہوتی ہے

دل کی بیماری کے ساتھ اپنی ذہنی صحت کا خیال کیسے رکھا جائے۔

- 1 سماجی طور پر لوگوں سے رابطے میں رہیں
- 2 پرسکون رہنے اور سانس لینے کی مشق کریں
- 3 مدد لینے سے نہ ہچکچائیں
- 4 صحت مند عادتیں اپنائیں، ترتیب دیں اور انہیں معمول کا حصہ بنائیں۔



ریفرنسز / حوالہ جات

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.123.031117>

ورک پیکیج 2

فیزیکی اسٹڈی  
(یہ مطالعہ کرنا کہ یہ پروگرام قابل عمل ہے یا نہیں)

ورک پیکیج 1

ترہیتی پروگرام کو ترتیب دینا

ورک پیکیج 4

اہلیت کو بڑھانا  
(Capacity Building)

ورک پیکیج 3

مکمل ٹرائی

ایگروس عالمی تعاون سے پاکستان، بنگلہ دیش، اور انڈیا کی شراکت کے ساتھ کیا جانے والا پروگرام ہے تاکہ گھر پر باآسانی کیا جانے والا دل کی بحالی کا مناسب پروگرام بنایا جاسکے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں دل کے سریشوں کیلئے ثقافت کے لحاظ سے موزوں، موثر دیکھ بھال فراہم کرنے کیلئے چار (4) ورک پیکیجز کے ذریعے کام کرنا ہے۔



## مقاصد

سریشوں میں دل کی صحت کی بہتری کیلئے مختلف حصوں پر مبنی سی آر (Cardiac Rehab) پروگرام کے نتائج کا جائزہ لینا۔



مختلف حصوں پر مبنی سی آر (Cardiac Rehab) پروگرام کے احسراحتات کے حوالے سے موثر ہونے اور قابل عمل ہونے کا جائزہ لینا۔



نگرانی میں کی جانے والی ورزش کا پروگرام



صحت مند زندگی گزارنے کے بارے میں معلومات فراہم کرنا



QUIT SMOKING

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کرنا



ذہنی صحت کیلئے مدد لینا/ بات چیت کرنا



انفرادی ضرورت کے لحاظ سے غذا کو ترتیب دینا



جو لوگ دل کی صحت کی بحالی کا پروگرام مکمل کرتے ہیں ان کے مستقبل میں دل کے مسائل کے امکانات کم اور انکی معیار زندگی بہتر ہوتی ہے۔



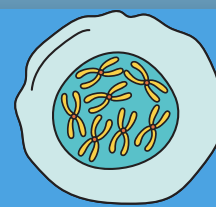
## ذہنی صحت کیلئے خطرے کے عوامل



بڑھتی عمر کے ساتھ ہونے والی کمزوری



خراب جسمانی صحت



وراثت (نسل دور نسل بیماری کا منتقل ہونا)



ذہنی دباؤ



صدمہ

اس بات سے آگاہ رہیں / یاد رکھیں کہ ذہنی مسائل اور دل کی بیماری میں جینز اور خاندان میں اس بیماری کے پائے جانے والے عوامل کا اہم کردار ہے۔



ذہنی مسائل اور دل کی بیماریوں کی علامات کو پہچانیں۔



جلد علاج سے بیماری کے خطرات روکے جاسکتے ہیں۔

اپنے ماہر صحت / ڈاکٹر سے علاج کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کریں



اس بات سے آگاہ رہیں کہ کون سے ذہنی مسائل جیسا کہ پریشانی و بے چینی (انیزٹی)، ڈپریشن دل کی بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

