بالغ افراد کیلئے

Psykisk helse

URDU

ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Voksne)

نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کیلئے امدادی
اداروں کے بارے میں رہنمائی

جب میں ٹھیک نہ ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئیے؟

نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کیلئے امدادی اداروں کے بارے میں معلومات

بہت سے لوگ نفسیاتی امراض کا شکار ہوتے ہیں

ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہو جانا ممکن ہے۔ ناروے کی آبادی میں سے تقریباً نصف کو اپنی زندگی کے دوران کسی نفسیاتی بیماری کا سامنا ہوتا ہے۔ بعض بیماریاں موروثی ہوتی ہیں اور وراثت میں نفسیاتی بیماریوں کا رجحان پانے والے لوگ کسی خاص وجہ کے بغیر ان بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ زندگی کی ابتلاؤں مثلاً موت اور حادثات کی وجہ سے، یا معاش کی الجھنوں یا گھریلو مسائل کی وجہ سے لوگ نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔ کئی لوگوں کے نفسیاتی مریض بننے کی وجہ معلوم نہیں ہو پاتی۔

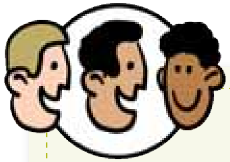
آپ کو مدد مل سکتی ہے

نفسیاتی امراض کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے، تھوڑی بہت ڈپریشن اور اضطراب سے لے کر ایسے شدید ذہنی امراض تک جن میں انسان حقیقت کا ادراک کھو بیٹھتا ہے۔ اگر مریض کو جلد مدد مل جائے تو اس کی صحتیابی کے امکانات بہتر ہوتے ہیں۔ اس لئے ایسی کیفیت میں آپ کو ڈاکٹر یا دوسرے عملۂ صحت سے رابطہ کرنا چاہیئے جو آپ کی مدد کر سکے۔ علاج کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ آپ کو کون سی بیماری ہے اور اس کی نوعیت کتنی شدید ہے۔ آپ کو پہلے گفتگو کے ذریعے علاج کے مختلف طریقوں کی پیشکش کی جائے گی اور بعض صورتوں میں ادویات بھی تجویز کی جاتی ہیں اور ساتھ ساتھ آپ کو اپنی بیماری کے بارے میں مزید جاننے کا موقع بھی ملے گا۔

مہاجرین اور پناہ گزین کو نفسیاتی امراض کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے

کئی انسان جو مشکل حالات اور شدید مصائب سے گزرے ہوں، انہیں اداسی، خوف اور ڈراؤنے خوابوں جیسے مسائل رہتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مصائب سے چھٹکارہ پانے کے کئی سال بعد یہ احساسات ظاہر ہوں۔ ایسے مسائل کی وجہ سے انسان کیلئے اپنے روزمرّہ معاملات کی ادائیگی مشکل ہو جاتی ہے اور گھبراہٹ، ڈپریشن یا دوسرے نفسیاتی مسائل لاحق ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ناروے آئے تھوڑا ہی عرصہ ہوا ہے تو خود یہ صورتحال بھی آپ کیلئے ذہنی دباؤ کا باعث ہو سکتی ہے۔

ایسی مشکلات کی وجہ سے انسان کا ردِعمل ظاہر کرنا نارمل ہے۔ ہر انسان کا ردِعمل مختلف ہوتا ہے۔



مترجم کی مدد حاصل کرنے کا حق

اگر آپ اپنے ڈاکٹر کی بات ٹھیک طرح نہ سمجھ سکتے ہوں تو آپ کو مترجم کی مدد مفت حاصل کرنے کا حق ہے۔ باوجود اس کے کہ آپ نارویجن بول سکتے ہوں، بعض دفعہ ایک غیر زبان میں علمی موضوعات کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے اگر آپ مترجم کی مدد لینا چاہیں تو ڈاکٹر کے یہاں وقت لیتے ہوئے مترجم حاصل کرنے کیلئے بھی کہلا دیں تا کہ ڈاکٹر سے ملاقات کے وقت مترجم بھی موجود ہو۔ مترجم پر رازداری کی پابندی ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ علاج کے سلسلے میں آپ کی ڈاکٹر سے جو بات چیت ہوگی، مترجم اس کے بارے میں کسی کو کچھ نہیں بتائے گا/گی۔

گھبراہٹ اور ڈپریشن سب سے زیادہ عام ہیں

نفسیاتی امراض میں سب سے زیادہ عام گھبراہٹ اور ڈپریشن ہیں۔

گھبراہٹ سے مراد بے یقینی اور بے چینی کی کیفیت ہے۔اس احساس پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔گھبراہٹ کی عام علامات یہ ہیں کہ آپ بے چین رہتے ہیں اوراچانک کوئی آواز یا حرکت ہونے پر اچھل پڑتے ہیں۔بعض لوگوں کی برداشت کم ہوجاتی ہے اوروہ اپنی عام عادت سے بڑھ کر چڑ چڑے ہوجاتے ہیں کچھ لوگوں کی نیند خراب ہوجاتی ہے اورانہیں ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔الگ تھلگ رہنے کو جی چاہتا ہے۔گھبراہٹ کی وجہ سے جسمانی عارضے بھی ظاہر ہوسکتے ہیں جیسے کپکپاہٹ، پسینے آنا،سر درد،اختلاجِ قلب، سینے پر بوجھ، متلی، پیٹ کی تکالیف، طاقت کھو بیٹھنا اور چکر آنا۔

ڈپریشن ذاتی مسائل یا زندگی کی ابتلاؤں کے سبب لاحق ہوسکتی ہے تاہم بغیر کسی خاص وجہ کے ڈپریشن ہوجانا بھی ممکن ہے۔اس کی علامات اداسی اور زندگی کی دلچسپیاں اور خوشیاں ختم ہوجانا ہیں۔کئی لوگوں کا وزن معمول سے مختلف ہوجاتا ہے، نیند کے مسائل، بے چینی، کسی کام کو جی نہیں چاہتا، تھکن، توانائی کا فقدان، توجہ برقرار رکھنے میں مشکل اور بعض صورتوں میں موت کا خیال حاوی رہتا ہے۔

بعض لوگ نشہ آور اشیائ بھی استعمال کرنے لگتے ہیں تاکہ تکلیف دہ یادوں اور تجربات سے پیچھا چھڑا سکیں۔نفسیاتی امراض کی کچھ اور صورتیں خوراک کے مسائل، حقیقت کا ادراک نہ رہنا(psykoser) اور سوچوں اور حرکات کے معاملے میں بے اختیاری ہیں۔

ڈائریکٹوریٹ برائے صحت وسماجی امور (Sosial- og helsedirektoratet) کے انٹرنیٹ صفحات www.shdir.no/psykiskhelse پر آپ مختلف نفسیاتی امراض کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

آپ کو کن صورتوں میں مدد طلب کرنی چاہیئے؟

اگر آپ کی ٹانگ ٹوٹ جائے یا کوئی زخم لگ جائے تو یہ آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے کہ آپ بیمار ہیں۔نفسیاتی امراض کے سلسلے میں ایسا نہیں ہوتا۔خود آپ کیلیئے بھی اور آپ کے قریبی لوگوں کیلیئے بھی یہ سمجھنا مشکل ہوسکتا ہے کہ آپ کو کوئی نفسیاتی بیماری ہے۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو شدید مسائل ہیں یا کسی مشکل میں آپ بہت عرصے سے گرفتار ہیں تو آپ کو مدد طلب کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیئے۔آپ کا مستقل ڈاکٹر کم اور درمیانی شدت کے نفسیاتی امراض کا علاج کرسکتا ہے اور آپ کو مزید علاج کیلیئے آگے بھیج سکتا ہے۔مستقل ڈاکٹر آپ کو ماہرِ نفسیات یا ڈسٹرکٹ سائیکاٹرک سنٹر، سائیکائیٹرک کلینک یا ہسپتال سے رابطہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔اس کتابچے میں صفحہ 6 پر اس بارے میں مزید معلومات درج ہیں کہ مدد حاصل کرنے کیلیئے آپ کو کہاں رابطہ کرنا چاہیئے اور اس کا کیا طریقہ کار ہے۔

آپ کھل کر بات کر سکتے ہیں

ناروے میں صحت کے شعبے میں کام کرنے والے تمام افراد پر رازداری کی پابندی ہے۔آپ ڈاکٹر، ماہرِ نفسیات یا سائیکاٹرسٹ (ذہنی امراض کے ڈاکٹر) کو جو کچھ بتاتے ہیں، وہ آپ کی اجازت کے بغیر یہ باتیں دوسرے لوگوں یا حکام کے علم میں نہیں لاتے۔اس لئے آپ ان پر مکمل اعتماد کرتے ہوئے اپنے مسائل بتا سکتے ہیں۔

فون پر مدد کی سروس ہر وقت دستیاب ہے

کیا آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟ Mental Helse (ذہنی صحت) کے امدادی فون کو سال بھر، چوبیس گھنٹے میں کسی بھی وقت فون کیا جا سکتا ہے۔ اس فون نمبر پر وہ لوگ موجود ہوتے ہیں جو آپ کی باتیں سن سکتے ہیں اور آپ کو مدد اور دلاسا دیتے ہیں۔ یہ فون سروس آزادانہ کام کرتی ہے اور ناروجین حکام کی نمائندگی نہیں کرتی۔ اگر آپ چاہیں تو اپنا نام پوشیدہ رکھ سکتے ہیں۔ **ذہنی صحت کا امدادی فون 810 30 030** (آدھ گھنٹے کی کال کی قیمت 6 کرونر)

اگر آپ فون پر بات نہ کرنا چاہیں تو 'ذہنی صحت' کی انٹرنیٹ سروس www.sidetmedord.no پر اپنا تحریری پیغام دے سکتے ہیں اور وہ آپ کی باتوں کا جواب دیں گے۔
یاد رہے: کوئی بھی بات نہ بہت چھوٹی ہے نہ بہت بڑی۔ ہم ہر اس معاملے کو اہمیت دیتے ہیں جو آپ کیلئے اہم ہے۔

جب میں ٹھیک نہ ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

1 ہنگامی حالات یا زندگی و موت کے معاملے میں آپ کو فوراً **ایمرجنسی مدد کیلئے 113 نمبر** کو فون کرنا چاہیئے۔ فون سننے والے کو بتائیں کہ کیا واقعہ ہوا ہے، یہ بتائیں کہ آپ کو کس پتے پر مدد کی ضرورت ہے اور آپ کس نمبر سے فون کر رہے ہیں۔

اگر معاملہ سنگین نہ ہو یعنی زندگی اور صحت کو خطرہ درپیش نہ ہو تو آپ اپنے مستقل ڈاکٹر (fastlege) یا قریبی ایمرجنسی کلینک (legevakt) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

2 ڈاکٹر آپ سے باتیں کرے گا اور آپ کا معائنہ کرے گا تا کہ آپ کے نفسیاتی مسائل کے بارے میں جان سکے۔ پھر ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آگے کیا کرنا چاہیئے۔ ڈاکٹر کم اور درمیانی شدت کی نفسیاتی بیماریوں کا علاج، گفتگو اور ادویات، دونوں طریقوں سے کر سکتا ہے۔

ناروے میں سب لوگوں کیلئے ایک مستقل ڈاکٹر مقرر ہوتا ہے۔ اگر آپ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کا مستقل ڈاکٹر کون ہے تو Fastlegetelefonen کو 810 59 500 پر فون کریں یا اپنی رہائشی بلدیہ (کمیون) میں دفترِ وظائف (trygdekontoret) سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیئے www.nav.no

3 آپ کا مستقل ڈاکٹر آپ کو ڈسٹرکٹ سائیکائٹرک سنٹر (DPS) میں کسی سپیشلسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے۔ یہ سنٹر ان لوگوں کو بھی مدد فراہم کرتے ہیں جن کے مسائل ہنگامی نوعیت کے ہوں اور ان لوگوں کو بھی جنہیں طویل عرصہ نگہداشت اور مدد کی ضرورت ہو۔ جن مریضوں کے مسائل شدید نوعیت کے نہ ہوں، مستقل ڈاکٹر انہیں ماہر نفسیات یا سائیکائٹرسٹ کے پاس بھیجنے کیلئے تعارفی رقعہ لکھ دیتا ہے۔

4 اگر آپ کی کیفیت بہت خراب ہو اور آپ کو زیادہ مدد کی ضرورت ہو تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال کے ایمرجنسی شعبہ میں داخل کر دیا جائے۔ جب آپ وہاں زیرِ علاج رہنے کے بعد گھر واپس آتے ہیں تو آپ کا مستقل ڈاکٹر یا ڈسٹرکٹ سائیکائٹرک سنٹر (DPS) آپ کی نگہداشت جاری رکھے گا۔

آپ کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

ناروے میں شعبۂ صحت یعنی Helse-Norge کو بلدیاتی ہیلتھ سروس اور سپیشلسٹ ہیلتھ سروس میں تقسیم کیا گیا ہے۔ بلدیاتی ہیلتھ سروس میں مستقل ڈاکٹر اور ایمرجنسی کلینک شامل ہیں۔اس کے ساتھ ساتھ آپ کی رہائشی بلدیہ میں ان لوگوں کیلئے بھی انتظامات موجود ہیں جنہیں نفسیاتی بیماریاں لاحق ہوں۔ ہیلتھ سسٹر، تعلیم کیلئے نفسیاتی سروس (PPT)، سائیکاٹرک نرسنگ، ایکٹویٹی سنٹر اور رہائش کا انتظام ایسی بلدیاتی سہولتوں میں شامل ہیں۔اگر آپ ان سہولتوں کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو اپنی بلدیہ کی ہیلتھ سروس یا نفسیاتی صحت کی سروس سے رابطہ کریں۔

سپیشلسٹ ہیلتھ سروس میں ڈسٹرکٹ سائیکائٹرک سنٹر (DPS) اور سائیکاٹرک ہسپتالوں جیسے ادارے شامل ہیں اور بعض پرائیویٹ سپیشلسٹ ڈاکٹروں نے بھی سرکاری طبی اداروں کے ساتھ خدمات مہیا کرنے کا معاہدہ کر رکھا ہے۔اگلے صفحات پر آپ ہیلتھ سروس کے ان مختلف شعبوں کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں جو نفسیاتی امراض کے ضمن میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ریجنل طبی ادارے / Regionale helseforetak

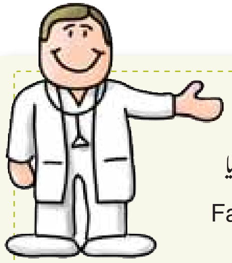
ناروے میں نفسیاتی صحت کے تحفظ کا کام چار ریجنل طبی اداروں کے سپرد ہے۔ان ریجنل اداروں کے نام Helse Nord، Helse Midt-Norge، Helse Vest اور Helse Sør-Øst ہیں۔ملک کے باشندے اپنے رہائشی علاقے کے لحاظ سے ان ریجنل اداروں میں سے کسی ایک سے وابستہ ہوتے ہیں۔

ریجنل طبی اداروں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے طبی ریجن کی آبادی کیلئے سپیشلسٹ ہیلتھ سروس کا انتظام کریں۔ ریجن کے سرکاری ہسپتال، ایمبولینس سروس، ایمرجنسی طبی مدد کی سروس، لیبارٹریاں اور ہسپتالوں کی دوا فروش دکانیں بھی ان طبی اداروں کی ملکیت ہیں۔

مستقل ڈاکٹر/ Fastlegen

زیادہ تر نفسیاتی مریضوں کا علاج ان کا مستقل ڈاکٹر کرتا ہے۔ڈاکٹر کم اور درمیانی شدت کی نفسیاتی بیماریوں کا علاج کر سکتا ہے۔گفتگو کے ذریعے علاج اور ادویات، دونوں طریقوں سے۔

جب آپ اپنے مستقل ڈاکٹر کو فون کرتے ہیں تو ڈاکٹر کی سیکرٹری یا کوئی نرس فون سن کر آپ کا نام اور تاریخِ پیدائش دریافت کرتی ہے اور ڈاکٹر سے رابطے کی وجہ پوچھتی ہے۔اگر آپ کو صرف ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت لینا ہو تو آپ کو سب سے آخر میں وقت دیا جاتا ہے۔اس لئے اگر آپ کو بیماری کے شدید یا خطرناک ہونے کا شبہ ہے تو آپ کو ضرور ذکر کرنا چاہئے تاکہ آپ کو فوراً ڈاکٹر کے پاس وقت دیا جائے۔



میرا مستقل ڈاکٹر کون ہے؟

سب لوگوں کیلئے ایک مستقل ڈاکٹر مقرر ہوتا ہے۔آپ خود فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آیا آپ مرد ڈاکٹر چاہتے ہیں یا لیڈی ڈاکٹر۔ اگر آپ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کا مستقل ڈاکٹر کون ہے تو Fastlegetelefonen کو 810 59 500 پر فون کریں یا اپنی رہائشی بلدیہ (کمیون) میں دفتر وظائف (trygdekontoret) سے رابطہ کریں۔مزید معلومات کیلئے دیکھیے www.nav.no

ایمرجنسی کلینک/ Legevakten

اگر آپ کو طبی مدد کی ضرور ہو لیکن مستقل ڈاکٹر سے ملنا ممکن نہ ہو تو آپ ایمرجنسی کلینک سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ایمرجنسی کلینک بالخصوص حادثات، اچانک ظاہر ہونے والی بیماریوں اور مسائل کا علاج معالجہ کرتا ہے۔بعض بڑے شہروں میں نفسیاتی امراض کے ایمرجنسی کلینک بھی ہوتے ہیں۔آپ کو ٹیلیفون ڈائریکٹری میں ایمرجنسی کلینک کا فون نمبر مل جائے گا۔

ایمرجنسی کلینک/ Legevakten

اگر آپ کو طبی مدد کی ضرور ہو لیکن مستقل ڈاکٹر سے ملنا ممکن نہ ہو تو آپ ایمرجنسی کلینک سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ایمرجنسی کلینک بالخصوص حادثات، اچانک ظاہر ہونے والی بیماریوں اور مسائل کا علاج معالجہ کرتا ہے۔ بعض بڑے شہروں میں نفسیاتی امراض کے ایمرجنسی کلینک بھی ہوتے ہیں۔ آپ کو ٹیلیفون ڈائریکٹری میں ایمرجنسی کلینک کا فون نمبر مل جائے گا۔

ڈسٹرکٹ سائیکائٹرک سنٹرز Distriktspsykiatriske sentre (DPS)

بعض صورتوں میں مستقل ڈاکٹر مریض کو آگے ڈسٹرکٹ سائیکائٹرک سنٹر (DPS) کے یہاں بھیج دیتا ہے۔ مستقل ڈاکٹر DPS سے مشورہ اور رہنمائی بھی حاصل کر سکتا ہے۔

ان سنٹروں سے رابطے کا طریقہ یہ ہے کہ ڈاکٹر متعلقہ علاج گاہ یا سنٹر کو خط لکھتا ہے جس میں آپ کے مسئلے کے بارے میں ضروری معلومات اور رابطے کی وجہ بیان کرتا ہے۔

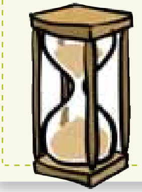
مختلف ڈسٹرکٹ سائیکائٹرک سنٹروں کا انتظام مختلف طریقوں سے چلتا ہے، بعض پولی کلینک ہوتے ہیں، بعض دن کے وقت خدمات مہیا کرتے ہیں یا چوبیس گھنٹے خدمات کا شعبہ رکھتے ہیں۔ یہ سنٹر ان لوگوں کو بھی مدد فراہم کرتے ہیں جن کے مسائل ہنگامی نوعیت کے ہوں اور ان لوگوں کو بھی جنہیں طویل عرصہ نگہداشت اور مدد کی ضرورت ہو۔

بعض پولی کلینک ہر قسم کے نفسیاتی امراض کا علاج ایک ہی جگہ کرتے ہیں تاہم بعض دوسرے پولی کلینک اپنے ذیلی شعبے رکھتے ہیں جنہیں مختلف امراض کے علاج میں خصوصی مہارت ہو۔ یہاں سیدھے سادھے معاملات میں ملاقات و مشورہ کا بندوبست بھی ہوتا ہے اور طویل علاج معالجے کی سہولت بھی ہوتی ہے۔

سپیشلسٹ ہیلتھ سروس کے دن کے وقت کام کرنے والے شعبے (Dagavdelinger) عام طور پر بعض مخصوص علاج کے پروگرام پیش کرتے ہیں جو گھبراہٹ، کھانے کے مسائل، سوچوں اور افعال کے معاملے میں بے اختیاری جیسی کیفیات کے مریضوں کیلئے ہوں۔

علاج کیلئے کتنا عرصہ انتظار کرنا پڑتا ہے؟

ایسے امراض کیلئے داخلے اور ملاقات و مشورہ کیلئے انتظار کرنا پڑتا ہے جو سنگین نہ ہوں۔ مختلف علاقوں میں اور مختلف علاج گاہوں میں انتظار کا عرصہ مختلف ہوتا ہے۔ اگر انتظار کے عرصے میں آپ کی حالت بگڑ جائے تو آپ کا حق ہے کہ آپ کی درخواست پر نئے سرے سے غور کیا جائے۔ اس صورت میں اپنے مستقل ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔



سائیکائٹرک ہسپتال/ Psykiatriske sykehus

سائیکائٹرک ہسپتال نفسیاتی امرض کے علاج میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ ان ہسپتالوں میں اچانک اور شدید نوعیت کے امراض کا علاج بھی ہوتا ہے اور ان مریضوں کو بھی جگہ دی جاتی ہے جنہیں طویل عرصہ نگہداشت کی ضرورت ہو۔

ہسپتال کو عام طور پر خصوصی شعبہ جات میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ایسے ہر شعبے کو نارویجن میں 'post' یعنی 'وارڈ' کہا جاتا ہے اور یہ شعبے مخصوص نفسیاتی امراض کے علاج میں خصوصی مہارت اور وسائل رکھتے ہیں۔

ہسپتال میں زیادہ تر داخلے مریضوں کی آزادانہ مرضی سے ہوتے ہیں یعنی آپ کی اپنی خواہش پر یا آپ کے ڈاکٹر کی درخواست پر آپ کو ہسپتال میں داخل کیا جاتا ہے۔ آپ کو آزادی ہوتی ہے کہ آپ جب چاہیں، ہسپتال سے واپس چلے جائیں۔

ماہرِ نفسیات/ Psykolog یا سائیکائٹرسٹ/ Psykiater

کم شدید مسائل کی صورت میں آپ کا مستقل ڈاکٹر آپ کو ماہرِ نفسیات یا سائیکائٹرسٹ کے یہاں بھیج دیتا ہے جو آپ کا علاج کرتے ہیں۔

کئی ماہرینِ نفسیات یا سائیکائٹرسٹس نے ریجنل طبی اداروں سے علاج فراہم کرنے کا معاہدہ کر رکھا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو سرکاری ماہرِ نفسیات یا سائیکائٹرسٹ کے یہاں وقت لینا مقصود ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے تعارفی رقعہ (henvisning) لینے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے مستقل ڈاکٹر کو علم ہوتا ہے کہ علاج کی کون سی سہولیات مہیا ہیں اور آپ کے قریبی علاقے میں کون سے ماہرینِ نفسیات یا سائیکائٹرسٹ کام کرتے ہیں۔

ماہرینِ نفسیات اور سائیکائٹرسٹ دونوں نفسیاتی امراض کے علاج کے ماہر ہوتے ہیں اور ہر مریض کے مسائل کے حوالے سے اس کی مدد کرتے ہیں، خاص طور پر رشتے داروں، دوستوں، تعلیم، روزگار اور معاشرتی معاملات میں مسائل کے ضمن میں۔ فرق یہ ہے کہ سائیکائٹرسٹ کے پاس ڈاکٹری تعلیم بھی ہوتی ہے۔

بچے اور نوجوان

سکول کی ہیلتھ سروس میں ہیلتھ سسٹر، ڈاکٹر اور فزیوتھراپسٹ کام کرتے ہیں اور یہ سروس بنیادی سکول اور ہائر سیکنڈری سکول کے تمام طلبا و طالبات کیلئے دستیاب ہے۔ سکول کی ہیلتھ سروس اعتماد وتحفظ پیدا کرنے اور ان بچوں اور نوجوانوں کی نشاندہی کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے جنہیں مدد کی ضرورت ہو لہٰذا یہ سنگین نفسیاتی مسائل کی روک تھام کا سبب بنتی ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کی نشو ونما یا صحت کے معاملے میں فکرمند ہیں تو آپ سکول کی ہیلتھ سسٹر یا بچے کے مستقل ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ مستقل ڈاکٹر 0 تا 18 سال عمر کے بچوں اور نوجوانوں کو (BUP) *barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker* کے یہاں بھیجنے کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ ان اداروں میں پولی کلینک، دن کے وقت خدمات اور بعض مرتبہ چوبیس گھنٹے کی خدمات بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ یہاں بچے کے گھر والوں کے تعاون سے مختلف نفسیاتی مسائل کا جائزہ لیا جاتا ہے اور علاج بہم پہنچایا جاتا ہے۔

تعلیم کیلئے نفسیاتی سروس *Pedagogisk psykologisk tjeneste (PP-tjenesten)* تحصیلِ علم سے متعلقہ مسائل کے بارے میں مشورہ اور مدد فراہم کرتی ہے۔

تحفظِ اطفال (*Barnevernet*) بھی بچوں اور نوجوانوں کے مسائل کے سلسلے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

اخراجات؟

جب آپ ناروے میں طبی اداروں کی خدمات حاصل کرتے ہیں تو آپ کو ذاتی خرچ کی مَد میں صرف ایک جُزوی فیس (egenandel) ادا کرنا ہوتی ہے جبکہ باقی خرچ حکومت ادا کرتی ہے۔

اس بارے میں www.nav.no پر Helsetjenester اور Egenandeler کے تحت مزید تفصیل پڑھیں۔

Psykisk helse

IS-1472

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کو فون کریں

مستقل ڈاکٹر (fastlege)/ایمرجنسی کلینک (legevakt)

امدادی فون 810 30 030

مزید معلومات

www.psykisk.no

www.psykiskhelse.no

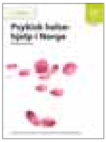
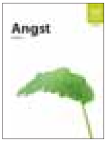
www.mentalhelse.no

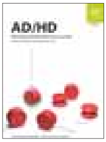
www.psykopp.no

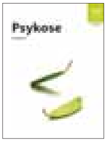
www.nyinorge.no

www.nakmi.no

نفسیاتی صحت کے بارے میں بروشرز





☆ گھبراہٹ IS-1465

☆ ڈپریشن IS-1466

☆ سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض IS-1469

☆ غذا سے متعلق نفسیاتی امراض IS-1470

☆ سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصوّر) IS-1471

☆ AD/HD IS-1468

☆ قانونی تحفظ جبر کی صورت میں IS-1467

☆ ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد

بالغ افراد کیلئے IS-1472

نوجوانوں کیلئے IS-1474

بچوں کے متعلق IS-1473

☆ BUP

بچے IS-1301

نوجوان IS-1302

بالغ افراد IS-1303

بروشر یہاں سے ڈاؤن لوڈ کیے جا سکتے ہیں www.psykisk.no

Informasjonsmateriell کے تحت

بروشر bokmål نارویجن، nynorsk، انگریزی، عربی، فارسی، کردسورانی، پولش، پنجابی، روسی، سامی، سرب/کروئیشین، صومالی، سپینش، ترک، اردو اور ویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

Produksjon/design: Apeland Informasjon/ harpun Euro RSCG – Foto: Finn Ståle Felberg, Illustrasjoner: O. Martin 01/2008

Sosial- og helsedirektoratet