

دماغی صحت کو سمجھنا:

- کسی پیارے کی مدد کیسے کریں جو اپنی ذہنی صحت کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں:
 - ان کے رویے کے بارے میں فیصلہ کرنے سے گریز کریں۔
 - یاد رکھیں کہ دماغی صحت کے مسائل کمزوری یا برے کرم کی علامت نہیں ہیں۔
 - کھلے ذہن سے اس موضوع پر گفتگو شروع کریں۔
 - ان کے ساتھ ایسی سرگرمیاں کرنے میں وقت گزاریں جن سے آپ دونوں ایک ساتھ لطف اندوز ہوں اور وہ الگ تھلگ محسوس نہ کریں۔
 - انہیں کسی پیشہ ور سے بات کرنے کی ترغیب دیں۔
 - یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے آپ اپنے باقاعدہ ڈاکٹر سے اپنی جسمانی صحت کے بارے میں بات کریں۔
 - صبر کریں۔
 - شفا یابی میں وقت لگتا ہے اور یہ آسان نہیں ہے۔

References and Acknowledgements

- Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11

This infographic was created with support from the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDR0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The content represents the authors' views and not necessarily those of ACL/HHS or the U.S. Government.