

English

اردو / Urdu

Menopause and your mental wellbeing

Changes in your hormones during menopause can impact your mental health as well as your physical health. You may experience feelings of anxiety, stress or even depression.

Menopausal symptoms may include:

- anger and irritability
- anxiety
- forgetfulness
- loss of self-esteem
- loss of confidence
- low mood and feelings of sadness or depression
- poor concentration – often described as 'brain fog' and/or lost words

مینوپاز اور آپ کی دماغی صحت

مینوپاز کے دوران آپ کے ہارمونز میں تبدیلیاں آپ کی ذہنی صحت کے علاوہ آپ کی جسمانی صحت پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اضطراب، ذہنی دباؤ یا یہاں تک کہ ڈیپریشن کے احساسات کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ مینوپاز کی علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- غصہ اور چڑچڑا پن
- اضطراب
- بھول جانا
- حُب ذات کی کمی
- اعتماد کھو دینا
- اداسی اور خفگان یا ڈیپریشن کے احساسات
- ارتکاز توجہ کی کمی – اس کو اکثر 'دماغی دھند' اور/یا نسیان کہا جاتا ہے

Many women experiencing menopause or perimenopause will experience [problems with sleeping](#). Lack of sleep and tiredness can also make symptoms including irritability, ability to concentrate or anxiety worse.

Addressing [problems with sleep](#) may help you manage some of the mental health symptoms you can experience due to menopause.

There are lots of different options that can help you with these experiences and improve your mental health and wellbeing during the menopause.

Some women have been prescribed anti-depressants to help with the mental health-related symptoms during the menopause, but unless you have been diagnosed with depression there are other treatment options that are more appropriate.

It's important to realise that the mental symptoms of menopause are as real as the physical ones, and you should not wait to seek help if you are struggling. Speak to your local GP practice and they can provide you with the right support and help.

Treatment options

There are various treatments that you might want to consider to help relieve some of the psychological impacts of menopause.

مینوپاز یا پیری مینوپاز کا سامنا کرنے والی بہت سی خواتین کو نیند کے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ نیند کی کمی اور تھکاوٹ کی وجہ سے چڑچڑاپن، توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کے فقدان سمیت اضطراب بھی بدتر ہو جاتا ہے۔

نیند کے مسائل حل کرنا آپ کو مینوپاز کی وجہ سے ذہنی صحت کی کچھ علامات سے نمٹنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

بہت سے ایسے مختلف اختیارات موجود ہیں جو ان مسائل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور مینوپاز کے دوران آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

کچھ خواتین کو مینوپاز کے دوران ذہنی صحت سے متعلق علامات میں افاقہ کے لیے اینٹی ڈپریشن ادویات تجویز کی جاتی ہیں، لیکن جب تک آپ میں ڈپریشن کی تشخیص نہیں ہوتی علاج کے دیگر اختیارات بھی موجود ہیں، جو زیادہ مناسب ہیں۔

یہ احساس کرنا ضروری ہے کہ مینوپاز کی ذہنی علامات جسمانی علامات کی طرح حقیقی ہیں، اور اگر آپ پریشان ہوں، تو آپ کو مدد لینے کے لیے انتظار نہیں کرنا چاہیے۔ اپنی مقامی GP پریکٹس سے بات کریں اور وہ آپ کو صحیح معاونت اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

علاج کے انتخابات

Everyone is different so it's about choosing what's right for you.

Treatments can include:

- [Cognitive behavioural therapy \(CBT\)](#)
- Hormone replacement therapy (HRT)
- [Counselling](#)
- [Mindfulness](#)

Eating a healthy, [balanced diet](#) and [exercising regularly](#) can help to improve some menopausal symptoms. There are lots of helpful and free resources that can help you get active and feel good, including yoga, mindfulness and walking.

[Further information about the treatment options available](#)

آپ مینوپاز کے کچھ نفسیاتی اثرات سے نجات حاصل کرنے کے لیے کئی مختلف علاجوں کو زیر غور لا سکتی ہیں۔ ہر شخص مختلف ہوتا ہے، لہذا یہ بات اہم ہے کہ آپ کے لیے کیا چیز موزوں ہے۔ علاجوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- [کوگنیٹیو بیہیوریٹل تھیراپی \(CBT\)](#)
- ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی (HRT)
- [مشاورت \(کاؤنسلنگ\)](#)
- [توجہ](#)

[صحت مند، متوازن غذا](#) کھانا اور باقاعدگی سے ورزش کرنا مینوپاز کی کچھ علامات میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ بہت سے مفید اور مفت وسائل موجود ہیں جو آپ کو فعال ہونے اور اچھا محسوس کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، بشمول یوگا، ارتکاز توجہ اور پیدل چلنا۔

[مینوپاز کے علاج کے لیے موجود انتخابات کے بارے میں مزید معلومات](#)

Depression

You might experience mood changes as a result of menopause, but this should not be confused with depression. Depression is a more serious condition, where very low mood is more constant for longer periods of time.

Menopause can cause an increased risk of depression. If you think you or someone close to you might be suffering from depression, you should speak to your GP.

دل شکستگی (ڈپریشن)

آپ کو مینوپاز کے نتیجے میں موڈ میں تبدیلیوں کا تجربہ ہو سکتا ہے، لیکن اس کو ڈپریشن کے ساتھ نہیں جوڑنا چاہیے۔ ڈپریشن ایک زیادہ سنگین حالت ہے، جس میں اداسی کی حالت کافی لمبے عرصے تک مسلسل رہتی ہے۔

مینوپاز ڈپریشن کے بڑھتے ہوئے خطرے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا آپ کا قریبی کوئی شخص ڈپریشن میں مبتلا ہے، تو آپ کو اپنے GP سے بات کرنی چاہیے۔

[ڈپریشن کے متعلق مزید معلومات](#)

Further information [about depression](#)

Physical changes and impacts

Some of the physical changes that women can experience as they go through menopause can affect the way they feel about themselves, their confidence and self-esteem.

The menopause can feel like a big change physically and mentally for many women, so it's important to give yourself the time and space you need to work through these changes.

It can be difficult to find time for yourself when you are juggling a busy life, working and supporting family members, friends or children. If you can, try to remember to take time for yourself too. Finding time for a cup of tea, to read a book, go outside for walk, gardening or go online can give you a break from the pressures of life. Mindful breathing exercises and yoga can also really help.

Speaking to other women online or in real life about the physical changes you're experiencing can also help. There might be [Menopause Cafes](#) or social media groups that allow you to listen to other women's stories, and to share your own.

For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu

جسمانی تبدیلیاں اور اثرات

کچھ جسمانی تبدیلیاں جو خواتین مینوپاز کے دوران محسوس کر سکتی ہیں وہ ان کے اپنے بارے میں محسوس کرنے کے انداز، اعتماد اور خود اعتمادی کو متاثر کر سکتی ہیں۔

مینوپاز بہت سی خواتین کے لیے جسمانی اور ذہنی طور پر ایک بڑی تبدیلی ہو سکتی ہے، لہذا ان تبدیلیوں سے نبرد آزما ہونے کے لیے اپنے لیے وقت نکالیں اور ان کو تسلیم کریں۔

جب آپ مصروف زندگی گزار رہی ہوں، کام کر رہی ہوں اور خاندان کے افراد، دوستوں یا بچوں کی مدد کر رہی ہوں، تو اپنے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر ہو سکے، تو اپنے لیے وقت نکالنا ہر گز نہ بھولیں۔ ایک کپ چائے کے لیے وقت نکالنا، کتاب پڑھنے، سیر کے لیے باہر جانا، باغبانی کرنا یا آن لائن ہونا آپ کو زندگی کے دباؤ سے وقفہ دے سکتا ہے۔ ارتکاز توجہ کے ساتھ سانس کی ورزشیں اور یوگا بھی مفید ہو سکتا ہے۔

اپنی جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں آن لائن یا حقیقی زندگی میں دیگر خواتین سے بات یا دیگر مقامی گروپ ہو سکتے [Menopause Cafes](#) کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ ہیں جہاں آپ دوسری خواتین کی کہانیاں سن سکتی ہیں اور اپنی کہانیاں شیئر بھی کر سکتی ہیں۔

اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:

www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu

November 2021

نومبر 2021