اُردُو | Urdu

Mental Health Services Glossary

ذہنی صحت کی خدمات کا لغت نامہ

This bilingual glossary explains common mental health terms used in the Victorian Mental Health System. It is designed to help people better understand the mental health system, their rights, and the roles of different professionals involved in care and support.

یہ دو لسانی لغت نامہ وکٹورین مینٹل ہیلتھ سسٹم میں استعمال ہونے والی عام ذہنی صحت کی اصطلاحات کی وضاحت کرتی ہے۔ اسے لوگوں کو ذہنی صحت کے نظام، ان کے حقوق، اور دیکھ بھال اور مدد میں شامل مختلف پیشہ ور افراد کے کردار کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

VICTORIA State Government
centre for Culture, Equity & Health
victorian refugee health network

ذہنی صحت کی خدمات کا لغت نامہ

ENGLISH	URDU
This information has been drawn from a range of healthcare and government websites	یہ معلومات نظامِ صحت اور حکومت کی کئی مختلف ویب سائیٹس سے لی گئی ہیں
1. Anonymous: Means 'not identified by name' or 'with no name'. For instance, an anonymous letter is one that is not signed.	**1. نام کے بغیر:** اس کا مطلب ہے 'نام کے ذریعے شناخت کے بغیر' یا 'نام کے بغیر'۔ مثال کے طور پر نام کے بغیر خط ایسا خط ہوگا جس پر دستخط نہ ہوں۔
2. Assessment: When a health practitioner asks you questions about your mental or physical health. They may also do tests or a physical examination. This will help identify any problems or needs and find the best ways to address them. See also 'Diagnosis'.	**2. اسیسمنٹ:** اسیسمنٹ یا جائزے کا مطلب یہ ہے کہ صحت کا کارکن آپ سے آپ کی ذہنی یا جسمانی صحت کے متعلق سوالات پوچھے۔ وہ ٹیسٹ یا جسمانی معائنہ بھی کر سکتا ہے۔ اس سے مسائل یا ضروریات کا پتہ چلانے اور ان کے حل کے بہترین طریقے تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔ لفظ 'Diagnosis' (تشخیص) بھی دیکھیں۔
3. Care: Giving support and help to another person.	**3. نگہداشت:** کسی دوسرے انسان کو سہارا اور مدد دینا۔
4. Carer: A family member or friend who provides unpaid care and support to someone who needs help with daily activities or health issues.	**4. نگہداشت کرنے والا:** گھر کا فرد یا دوست جو روزمرّہ سرگرمیوں کے لیے یا صحت کے مسائل کی وجہ سے مدد کی ضرورت رکھنے والے کسی شخص کو بلامعاوضہ نگہداشت اور مدد دیتا ہو۔
5. Care Coordination: Ways in which help from different services are set up to meet a person's needs.	**5. نگہداشت میں ربط:** ایک شخص کی ضروریات پوری کرنے کے لیے مختلف سروسز سے ملنے والی مدد کے انتظامات۔
6. Care / Support Team: The workers who give the treatment, provide care and help with the wellbeing of the person needing care.	**6. نگہداشتی / امدادی ٹیم:** نگہداشت کی ضرورت رکھنے والے شخص کو ٹھیک رہنے کے لیے علاج، نگہداشت اور مدد مہیا کرنے والے کارکن۔

ذہنی صحت کی خدمات کا لغت نامہ

ENGLISH	URDU
7. Case Manager: Someone who assesses your needs, advises you, and can represent your needs with services (with your permission). A case manager may link you with services and activities that can help you. They are the central point of contact for you so that you do not have to ask different people for help.	**7. کیس مینیجر:** آپ کی ضروریات کا جائزہ لینے والا، معلومات دینے والا شخص جو (آپ کی اجازت سے) مختلف سروسز کے روبرو آپ کی نمائندگی کر سکتا ہے۔ کیس مینیجر آپ کو ان سروسز اور سرگرمیوں کے ساتھ منسلک کر سکتا ہے جو آپ کی مدد کے قابل ہوں۔ کیس مینیجر وہ شخص ہوتا ہے جس سے آپ کو عام طور پر تمام معاملات میں رابطہ کرنا چاہیے تاکہ آپ کو مختلف لوگوں سے نہ مدد مانگنی پڑے۔
8. CAT Team: The Crisis Assessment and Treatment Team (CATT) is a team of mental health professionals. They provide assessment and intensive community treatment to people who are in crisis or experiencing serious mental illness. This is a crisis service only.	**8. CAT ٹیم:** شدید مشکلات میں جائزہ اور علاج فراہم کرنے والی ٹیم (CATT) ذہنی صحت کے ماہرین کی ٹیم ہے۔ یہ ٹیم اسیسمنٹس کرتی ہے اور کرائسس یعنی شدید مشکلات یا شدید ذہنی بیماری میں مبتلا لوگوں کو کمیونٹی میں بھرپور علاج فراہم کرتی ہے۔ یہ صرف ایک کرائسس سروس ہے یعنی صرف خاص مشکل حالات کے لیے ہے۔
9. Clinical: Describes the direct examination, observation and treatment of signs and symptoms in patients.	**9. کلینیکل:** مریضوں میں علامات اور نشانیوں کا براہ راست معائنہ، مشاہدہ اور علاج بیان کرتا ہے۔
10. Clinician: A healthcare professional that has direct contact with patients. For example, nurses, doctors, dentists or psychologists are 'clinicians'.	**10. کلینیشن:** وہ معالج جس کا مریضوں سے براہ راست واسطہ ہو۔ جیسے نرسیں، ڈاکٹر، ڈینٹسٹ یا سائیکالوجسٹ سبھی ' کلینیشنز' ہیں۔
11. Community Mental Health Services: Are generally for people with severe forms of mental illness. They are generally based in a clinic and free to the public. They have different types of mental health professionals, including case managers, psychiatrists, social workers, occupational therapists, psychologists and drug and alcohol workers.	**11. کمیونٹی مینٹل ہیلتھ سروسز:** یہ سروسز بالعموم ذہنی صحت کی شدید بیماریاں رکھنے والے لوگوں کے لیے ہوتی ہیں۔ یہ بالعموم کلینک میں واقع اور لوگوں کے لیے مفت ہوتی ہیں۔ ان میں مختلف قسموں کے ذہنی صحت کے پیشہ ور کام کرتے ہیں جیسے کیس مینیجرز، سائیکائٹرسٹس، سوشل ورکرز، آکوپیشنل تھراپسٹس، سائیکالوجسٹس اور منشّیات اور شراب کے مسائل کے لیے امدادی کارکن۔

Reviewed and updated July 2026

VICTORIA State Government
Centre for Culture, Equity & Health
victorian refugee health network

ENGLISH	URDU
12. Confidentiality: This means that the information you give to a healthcare professional is private. The healthcare professional must get your agreement before sharing the information with anyone. They need your permission (‘consent’) to share your information.	**12. رازداری:** اس کا مطلب ہے کہ آپ صحت کے پیشہ وروں کو جو معلومات دیں، وہ پرائیویٹ یعنی خفیہ ہوتی ہیں۔ کسی اور کو یہ معلومات دینے سے پہلے صحت کے پیشہ ور آپ سے اجازت لینے کے پابند ہیں۔ کسی اور کو کچھ بتانے کے لیے انہیں آپ کی اجازت (‘consent’ یعنی رضامندی) کی ضرورت ہوتی ہے۔
13. Counselling: Is a conversation or a series of conversations between you and a counsellor. Counselling usually focuses on a specific problem and the steps to address or solve it. It can help you deal with a problem or make decisions when you are unsure which one is best.	**13. کاؤنسلنگ:** یہ آپ کے اور ایک کاؤنسلر (صلاح کار) کے درمیان گفتگو یا بات چیت کا سلسلہ ہوتا ہے۔ کاؤنسلنگ میں بالعموم ایک خاص مسئلے پر توجہ رکھی جاتی ہے اور اس کے حل کے مراحل پر بات کی جاتی ہے۔ اس سے آپ کو مسئلے سے نبٹنے یا فیصلے کرتے ہوئے بہترین فیصلے تک پہنچنے میں مدد مل سکتی ہے۔
14. Counsellor: A counsellor is a trained professional who provides guidance, support, and advice to individuals or groups to help them manage personal, emotional, psychological, or social challenges.	**14. کاؤنسلر:** کاؤنسلر ایک تربیت یافتہ پیشہ ور ہوتا ہے جو ایک فرد یا گروپ کو ذاتی، جذباتی، نفسیاتی یا سماجی چیلنجوں سے نبٹنے کے لیے رہنمائی، مدد اور مشورہ دیتا ہے۔
15. Diagnosis: The identification of an illness or other problem (see also ‘assessment’).	**15. تشخیص:** بیماری یا کسی دوسرے مسئلے کی شناخت (‘assessment’ (اسیسمنٹ) بھی دیکھیں)۔
16. Disability Pension: Provides financial support if you have a physical, intellectual or psychiatric condition that stops you from working.	**16. معذوری کی پنشن:** اگر آپ کسی جسمانی، عقلی یا نفسیاتی مسئلے کی وجہ سے کام نہ کر سکتے ہوں تو اس پنشن سے آپ کو مالی مدد ملتی ہے۔

Reviewed and updated July 2026

ذہنی صحت کی خدمات کا لغت نامہ

ENGLISH	URDU
17. Disability Support Worker: Provides you with personal, physical and emotional support if you require assistance with daily living. A Disability Support Worker can help with showering, dressing and eating, and assist with outings and other social activities.	**17. معذوری کے لیے امدادی کارکن:** اگر آپ کو روزمرہ زندگی میں مدد کی ضرورت ہو تو یہ کارکن آپ کو ذاتی، جسمانی اور جذباتی مدد دیتا ہے۔ معذوری کے لیے امدادی کارکن آپ کو شاور لینے، کپڑے پہننے اور کھانے میں مدد دے سکتا ہے اور سیروتفریح کے لیے باہر جانے اور دوسری سماجی سرگرمیوں کے لیے مدد دے سکتا ہے۔
18. Eligibility Criteria: Rules about who can use a service.	**18. اہلیت کے تقاضے:** یہ اصول کہ ایک سروس کو کونسے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔
19. Episode: A period of time in which someone is affected by a specified illness, such a psychosis. An 'episode' has a beginning and an end (as opposed to a chronic condition).	**19. دور:** وہ وقت جب ایک شخص ایک معیّنہ بیماری مثلاً سائیکوسس سے متاثر ہو۔ ایک 'ایپیسوڈ' یعنی دور کا ایک آغاز اور ایک اختتام ہوتا ہے (جو دائمی بیماری سے مختلف ہے)۔
20. General Practitioner (GP): Family doctors in Australia are also called General Practitioners (GP). Some doctors work in health centres and hospitals and some work in their own offices. All GPs have university degrees. You can make your own appointment with the GP when you are sick or feeling unwell, or if you want a health check-up to make sure you don't have any health problems.	**20. جنرل پریکٹیشنر (GP) :** آسٹریلیا میں فیملی ڈاکٹر کو جنرل پریکٹیشنر (General Practitioners - GP) بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ڈاکٹر ہیلتھ سنٹروں اور ہسپتالوں میں کام کرتے ہیں اور کچھ اپنے کلینکس میں۔ تمام GPs کے پاس یونیورسٹی کی ڈگریاں ہوتی ہیں۔ جب آپ بیمار ہوں یا ٹھیک محسوس نہ کر رہے ہوں یا جب آپ صحت کے مسائل کا پتہ چلانے کے لیے اپنا معائنہ کروانا چاہتے ہوں تو آپ خود GP سے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔
21. Harm / self-harm: Means 'injury'. It can be physical, psychological, sexual or due to neglect. 'Self-harm' describes what happens when someone intentionally hurts themselves.	**21. نقصان پہنچانا / خود کو نقصان پہنچانا:** اس کا مطلب 'injury' یعنی تکلیف یا ضرر ہے۔ یہ جسمانی، نفسیاتی یا جنسی نقصان، یا غفلت کے باعث نقصان ہو سکتا ہے۔ 'Self-harm' یعنی خود کو نقصان پہنچانے سے مراد انسان کا جانتے بوجھتے خود کو نقصان یا تکلیف پہنچانا ہے۔

Reviewed and updated July 2026

ENGLISH	URDU
22. Individual Capacity Building: Helping the person receiving care to be actively involved in decisions that affect them.	**22. فرد کی صلاحیت بڑھانا:** نگہداشت حاصل کرنے والے شخص کو اپنے متعلق فیصلوں میں فعال طریقے سے شریک ہونے کے لیے مدد دینا۔
23. Initial Discussion: The first conversation between a worker and the person needing care to decide what help is needed and how urgent it is.	**23. ابتدائی گفتگو:** کارکن اور مدد کی ضرورت رکھنے والے شخص کے درمیان پہلی بار گفتگو جس کا مقصد یہ طے کرنا ہوتا ہے کہ کس مدد کی ضرورت ہے اور کتنی جلد مدد دلانا ضروری ہے۔
24. Lived / Living Experience: A person who has experience of trauma or mental health challenges. The person uses their experience to improve mental health services.	**24. اپنی زندگی میں تجربہ ہونا:** ایک انسان کو صدمات یا ذہنی صحت کے مسائل کا تجربہ ہونا۔ ایسا شخص ذہنی صحت کی خدمات کو بہتر بنانے کے لیے اپنا تجربہ استعمال کرتا ہے۔
25. Mental Health and Wellbeing: This is when a person feels they are coping with the normal stresses of life and can connect with others. Mental health can change over time and can depend on what happens in a person's life.	**25. ذہنی صحت اور اچھی کیفیت:** انسان کو لگتا ہے کہ وہ زندگی کی نارمل پریشانیوں اور دباؤ سے نبٹنے کے قابل ہے اور اسے دوسروں کے ساتھ تعلق محسوس ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت بدل سکتی ہے اور اس کا انحصار انسان کے حالات اور اسے پیش آنے والے واقعات پر ہو سکتا ہے۔
26. Mental Illness: Mental illness is when problems with feelings or thoughts make daily life hard. Mental illness can change how a person thinks, feels, or acts. Examples of mental illness are anxiety, depression, and schizophrenia.	**26. ذہنی بیماری:** ذہنی بیماری سے مراد یہ ہے کہ جذبات یا سوچوں کے مسائل انسان کی روزمرہ زندگی کو مشکل بنا دیں۔ ذہنی بیماری سے انسان کے سوچنے اور محسوس کرنے کا انداز اور طرز عمل بدل سکتا ہے۔ ذہنی بیماری کی مثالیں اینگزائٹی (مریضانہ گھبراہٹ) ڈپریشن اور شزوفرینیا ہیں۔

ENGLISH	URDU
27. Mental Health Care Plan: For people with a mental illness who have several healthcare professionals working with them. A Care Plan explains the support provided by each of those professionals and when treatment is necessary. Your GP will use a Care Plan to help you work out what services you need, set goals, and decide on the best treatment for you.	**27. ذہنی صحت کی نگہداشت کا پلان:** یہ کیئر پلان ذہنی بیماری رکھنے والے ان لوگوں کے لیے ہوتا ہے جن کے ساتھ صحت کے کئی پیشہ ور کام کرتے ہوں۔ کیئر پلان سے پتہ چلتا ہے کہ ان پیشہ وروں میں سے ہر ایک کیا مدد فراہم کرے گا اور کب علاج ضروری ہے۔ آپ کا GP کیئر پلان کے ذریعے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے گا کہ آپ کو کن خدمات کی ضرورت ہے، آپ کے اہداف طے کیے جا سکیں گے اور آپ کے لیے بہترین علاج کا فیصلہ ہو سکے گا۔
28. National Disability Insurance Scheme (NDIS): Provides support for Australians with disability, their families and carers. It is funded by the Federal Government.	**28.نیشنل ڈس ایبلٹی انشورنس سکیم (NDIS):** معذور آسٹریلینز، ان کے گھرانوں اور نگہداشت کرنے والوں کو مدد دیتی ہے۔ اس کے لیے مالی وسائل فیڈرل گورنمنٹ دیتی ہے۔
29. Neurodiversity: This means that the way people think, learn and behave can be very diverse. It does not mean it is wrong, just different.	**29. دماغی و اعصابی لحاظ سے مختلف ہونا:** اس کا مطلب یہ ہے کہ مختلف لوگوں کے سوچنے اور سیکھنے کے انداز اور طرز عمل بہت مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ کچھ غلط ہے بلکہ یہ محض مختلف ہونا ہے۔
30. Occupational Therapist (OT): These workers focus on your ability to perform your daily activities. They aim to improve your independence. They have particular skills in problem solving, and breaking down activities or tasks to make them easier to manage and learn. They can also provide advice and assistance on what equipment can help.	**30. آکوپیشنل تھراپسٹ (OT):** یہ تھراپسٹس آپ کی روزمرہ سرگرمیاں انجام دینے کی صلاحیت کے متعلق کام کرتے ہیں۔ ان کا مقصد آپ کی خودمختاری بڑھانا ہوتا ہے۔ یہ مسائل حل کرنے اور سرگرمیوں یا کاموں کو اس طرح چھوٹے مراحل میں بانٹنے کی خاص مہارت رکھتے ہیں کہ کام کرنا اور سیکھنا آسان ہو جائے۔ یہ تھراپسٹس ایسی معلومات اور مدد بھی دے سکتے ہیں کہ کونسے آلات آپ کے لیے آسانی پیدا کریں گے۔

Reviewed and updated July 2026

ENGLISH	URDU
31. Peer Worker: A person who understands your needs based on their own experience. For instance, a Peer Worker providing support about a mental health problem will themselves have experienced problems with their mental health.	**31. کلائنٹس جیسے حالات رکھنے والا ورکر:** ایسا شخص جو اپنے تجربے کے سبب آپ کی ضروریات کو سمجھتا ہو۔ مثال کے طور پر ذہنی صحت کے مسئلے کے لیے مدد دینے والا Peer Worker خود ذہنی صحت کے مسئلے کا تجربہ رکھتا ہو گا۔
32. Psychiatrist: A doctor who has additional qualifications in helping people with mental health problems. As well as therapy, they may prescribe medications.	**32. سائیکائٹرسٹ:** ایسا ڈاکٹر جو ذہنی صحت کے مسائل کے لیے مدد دینے کی اضافی کوالیفکیشن رکھتا ہو۔ تھراپی کے ساتھ ساتھ سائیکائٹرسٹ دوائیاں بھی تجویز کر سکتے ہیں۔
33. Psychologist: A professional that can help you develop healthy coping and problem-solving skills. People with anxiety and depression will often be referred to a psychologist. Psychologists seek to build a relationship of trust so you will feel safe in sharing your thoughts and feelings. A psychologist cannot prescribe medications.	**33. ماہر نفسیات:** سائیکالوجسٹ یعنی ماہر نفسیات آپ کو صحتمندانہ طریقے سے مسائل سے نبٹنے اور مسائل حل کرنے کی صلاحیتیں بڑھانے میں مدد دے سکتا ہے۔ اینگزائٹی (مریضانہ گھبراہٹ) اور ڈپریشن رکھنے والوں کو اکثر سائیکالوجسٹ کے پاس بھیجا جاتا ہے۔ سائیکالوجسٹ آپ کے ساتھ بھروسے کا تعلق پیدا کرنے پر کام کرتا ہے تاکہ آپ اسے اپنے خیالات اور جذبات بتاتے ہوئے محفوظ محسوس کریں۔ سائیکالوجسٹ دوائیاں تجویز نہیں کر سکتا۔
34. Psychosocial: An approach that looks at you in the context of your social environment. It looks at how the combination of social environment and psychological factors affect your physical and mental health.	**34. نفسیاتی و سماجی:** ذہنی صحت کے کام کا طریقہ جس میں آپ کو آپ کے سماجی ماحول کے حوالے سے دیکھا جاتا ہے۔ یہ مدنظر رکھا جاتا ہے کہ سماجی ماحول اور نفسیاتی عوامل کیسے آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔

ذہنی صحت کی خدمات کا لغت نامہ

ENGLISH	URDU
35. Referral: A letter from your doctor to a specialist asking for an appointment for you. If the referral is to a specialist in a public hospital, the hospital will contact you to make an appointment. If is it to a private specialist, you will need to make the appointment yourself.	**35. ریفرل:** آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے سپیشلسٹ کے نام رقعہ جس میں آپ کو اپائنٹمنٹ دینے کی درخواست کی جاتی ہے۔ اگر ریفرل کسی پبلک ہاسپٹل میں کام کرنے والے سپیشلسٹ کے نام ہو تو وہ ہاسپٹل اپائنٹمنٹ دینے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا۔ اگر یہ کسی پرائیویٹ سپیشلسٹ کے نام ہو تو آپ کو خود اپائنٹمنٹ لینی پڑے گی۔
36. Rehabilitation: The action of helping you go back to health or normal life through training and therapy, for instance after an illness or an operation.	**36. بحالی:** ٹریننگ اور تھراپی کے ذریعے آپ کو صحتیابی یا نارمل زندگی کی طرف لوٹنے میں مدد دینا جیسے بیماری یا آپریشن کے بعد۔
37. Respite: Short-term rest for carers. During respite, you will be looked after by someone else than your usual carer.	**37. آرام کا وقفہ:** نگہداشت کرنے والوں کو تھوڑا سا آرام دلانے کا نظام۔ ریسپائیٹ کے دوران معمول میں مریض کی دیکھ بھال کرنے والے شخص کی بجائے کوئی اور شخص دیکھ بھال کرے گا۔
38. Self-referral: Going straight to a service for help, without needing to go to a doctor or professional first (see also 'Referral').	**38. خود کو ریفر کرنا:** مدد لینے کے لیے خود سیدھے ایک سروس سے رابطہ کرنا، اس کے بغیر کہ آپ کو پہلے ڈاکٹر یا کسی پروفیشنل کے پاس جانا پڑے ('Referral' بھی دیکھیں)۔
39. Social and Emotional Wellbeing: This is about a person being resilient and feeling safe within themself and connected with people.	**39. سماجی و جذباتی لحاظ سے اچھی کیفیت:** اس سے مراد انسان کا حوصلہ مند ہونا اور اپنے محفوظ ہونے کا اعتماد رکھنا اور لوگوں کے ساتھ جڑے ہونا ہے۔
40. Social Prescribing: This is about health professionals linking people to social activities considered to be helpful for their mental health. These activities may include volunteering, gardening, cooking, healthy eating advice and sports.	**40. مفید سماجی سرگرمیاں تجویز کرنا:** اس سے مراد یہ ہے کہ صحت کے ماہرین لوگوں کو ایسی سماجی سرگرمیوں سے منسلک کرتے ہیں جو ان کی ذہنی صحت کے لیے مفید سمجھی جائیں۔ ان سرگرمیوں میں رضاکارانہ کام، باغبانی، کھانا بنانا، صحت بخش خوراک کے متعلق مشورہ اور کھیل شامل ہو سکتے ہیں۔

ENGLISH	URDU
41. Social Worker: Social workers can provide practical support, counselling, information and emotional support. Families, children, students, hospital patients or the elderly may all see a social worker. Social workers can help with problems such as homelessness, domestic violence, alcohol and drug addiction, sexual assault and child abuse. Social workers need a university degree to be able to practice.	**41. سوشل ورکر:** سوشل ورکر عملی مدد، کاؤنسلنگ، معلومات اور جذباتی سہارا دلا سکتا ہے۔ گھرانے، بچے، طالبعلم، ہسپتال کے مریض یا بوڑھے لوگ سوشل ورکر سے مل سکتے ہیں۔ سوشل ورکر بے گھری، گھریلو تشدّد، شراب اور منشّیات کی لت، جنسی حملے اور بچوں کے ساتھ بدسلوکی جیسے مسائل میں مدد دے سکتا ہے۔ سوشل ورکر کے طور پر کام کرنے کے لیے یونیورسٹی کی ڈگری ہونا ضروری ہے۔
42. Symptoms: A sign or indication of something, for instance an illness or other problem with your health.	**42. علامات:** بیماری یا صحت کے مسئلے کی موجودگی کی نشانیاں یا آثار۔
43. Treatment: Medical care given for an illness or injury.	**43. علاج:** بیماری یا چوٹ وغیرہ کے لیے دی جانے والی طبی مدد۔
44. Trauma-Informed Practice: This is about creating safe, supportive environments where people feel that they are listened to and respected. It includes professionals delivering care that does not make people re-live their trauma.	**44. دوسروں کے صدمات کا احساس کرتے ہوئے کام کرنا:** اس کا مطلب ایسے محفوظ اور معاون ماحول بنانا ہے جہاں لوگ بھروسا کر سکیں کہ ان کی بات سنی جاتی ہے اور ان کا احترام کیا جاتا ہے۔ اس میں پیشہ ور افراد کا اس طرح مدد دینا شامل ہے کہ لوگوں کے زخم ہرے نہ ہو جائیں۔
45. Triage: The action of deciding the order in which patients will be treated, based on the urgency of their injuries or illness. Typically, the Emergency Department in a hospital has a ‘triage nurse’ who makes the decision of who needs to see a doctor most urgently.	**45. ٹریئاج:** یہ طے کرنا کہ مریضوں کی چوٹ یا بیماری کے لیے فوری مدد کی اشد ضرورت کے لحاظ سے مریضوں کو کس ترتیب سے علاج مہیا کیا جائے گا۔ بالعموم ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں ایک 'ٹریئاج نرس' ہوتی ہے جو یہ فیصلہ کرتی ہے کہ ڈاکٹر کا کس مریض کو پہلے دیکھنا ضروری ہے۔

Reviewed and updated July 2026

VICTORIA State Government
Centre for Culture, Equity & Health
victorian refugee health network