

ہر عورت سن یاس سے گزرتی ہے
یہ عموماً 45 اور 55 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے

کوئی علامات کیا آپ میں ان میں سے
پائی جاتی ہیں؟

... کے ذریعہ ترجمہ کیا گیا ... کے ذریعہ ڈیزائن کیا گیا

ناگہانی تیش



سر درد



مزاج میں تبدیلی



دل کی تیز دھڑکن



تھکاوٹ



جوڑوں میں درد



پ کو درج ذیل کا بھی تجربہ ہو سکتا

پسینہ آنا، سونے میں دقت، ڈپریشن، بے یابی، جنسی خواہش کا فقدان
(لیبیڈو)، حالات سے اتنی اچھی طرح نہ نمٹ پانے کا احساس جتنا ماضی
میں ہوا کرتا تھا اور آپ کے ایام حیض میں تبدیلی۔

مذکورہ بالا علامات سے باخبر رہیں اور اپنے ڈاکٹر سے ان سے متعلق بات کریں۔
اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی لاحق ہے تو شاید آپ سن یاس کو پہنچ چکی ہیں۔

Translated in Urdu by Dr Nighat Arif

#KnowYourMenopause #PosterSelfie @Pausitivity2



PAUSITIVITY
#KNOWYOURMENOPAUSE

ہینڈ پاز (سن یاس)

