

آپ کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کیلئے کچھ ہنر

COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH



اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بہال کرنا

روزمرہ کے ایک معمول پر عمل کریں
ہم سب تناؤ والے حالات اور کووڈ ۱۹ جیسی غیر یقینی
صورتحال پر مختلف رد عمل کا اظہار کرتے ہیں ، لہذا ، اس
مشکل وقت کے دوران اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا ضروری
ہے۔ روزانہ کا معمول تیار کرنا ہر چیز پر زیادہ سے زیادہ قابو
پانے میں ہماری مدد کرسکتا ہے اور تمام اہم چیزوں کی جگہ
بنانے میں ہماری مدد کرسکتا ہے۔ معمول ہماری ذہنی صحت
میں مدد فراہم کرتا ہے۔ اس سے ہمیں تبدیلی سے نمٹنے ، صحت
مند عادات اپنانے اور تناؤ کی سطح کو کم کرنے میں مدد مل

سکتی ہے جو ہماری ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

روزانہ کا ایک معمول رکھنے سے حاصل ہونے والے ذہنی صحت سے متعلق فوائد

- روٹین یعنی معمول ہمیں اینکر دیتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہمارے پورے دن میں کیا ہو رہا ہے ، اگر ہم یہ جانتے ہوں کہ ہم شام کا کھانا 6 بجے کے قریب کھائیں گے ، اور رات 10 بجے سو جائیں گے ، تو یہ حقیقت میں آپ کیلئے ایک تسلی بخش امر ہے۔ ہمارے معمول کی یقین دہانی ہمیں زندگی کی غیر یقینی صورتحال کا مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

- جب ہمارے پاس نظم و ضبط کا ایک ڈھانچہ ہوتا ہے تو غیر متوقع وقت کا مقابلہ کرنا آسان ہوتا ہے۔

- اس سے ہماری روزمرہ کی عادتیں پیدا ہوتی ہیں جو ہماری ذہنی صحت میں ہماری مدد کرتی ہے۔ اس میں باقاعدگی سے سونے کا وقت ، صحت مند کھانا ، اور باقاعدگی سے ورزش جیسی چیزیں شامل ہوسکتی ہیں۔ جب وہ ہمارے معمول کا حصہ بن جاتی ہیں تو ، ان کو برقرار رکھنا آسان بن جاتا ہے اور وہ ہمارے 'نئے معمول' بن جاتے ہیں۔

- روزانہ کا معمول رکھنے سے ہمارے ذہنی تناؤ کی سطح کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چیزوں اور کاموں کو یاد رکھنے کی کوشش کرنا واقعی ہمیں دباؤ کا شکار کر سکتا ہے اور ہمارے دماغ میں ہماری 'کرنے والے کاموں' کی فہرست کو بھر سکتی ہے ، جو حیرت انگیز حد تک ہمیں بھاری پڑسکتی ہے۔

- روٹین ہمارے دن بھر کے اندازے لگانے اور غیر یقینی صورتحال کو دور کر سکتی ہے ، جس کی مدد سے ہمیں چیزیں زیادہ قابو میں رہنے کا احساس ہوتا ہے اور ہم دباؤ کم محسوس کرتے ہیں۔

خود کو تناؤ اور اضطراب سے دور رکھنا

وبائی امراض کبھی بھی ہر ایک کو مساوی طور پر متاثر نہیں کرتے . کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ پریشانی اور تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لوگ شاید کھوئے ہوئے محسوس کریں اور اس طرح محسوس کرنا عام بات ہے، خاص طور پر آج کل جب ہم اس تناؤ اور غیر یقینی صورتحال کا سامنا کر رہے ہیں۔

براہ کرم یہ دیکھنے کیلئے کہ اضطراب یعنی پریشانی (اینگزائٹی) کا ہونا کیسا لگتا ہے ویڈیو ملاحظہ کریں: <https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

پریشانی کے حملوں میں ایسی علامات ہوتی ہیں جن میں دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، پسینہ آنا ، متلی ، سینے میں درد ، اور / یا سانس لینے میں تکلیف بھی شامل ہو سکتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ کوویڈ 19 اور اضطراب کی علامات بہت مختلف ہیں۔ کوویڈ 19 کی ابتدائی علامات کھانسی ، گلے کی سوزش ، سر درد اور بخار ہیں۔

اپنی پریشانی کا نظم کیسے کریں :

ایسے بیانات لکھیں جن میں نمٹنے کے طریقے ہوں: ایسے بیانات کی ایک فہرست تیار کریں جو آپ کو پر سکون رہنے

کی یاد دلاتے ہیں اور انہیں نوٹس کی شکل میں پرچیوں پر لکھ کر، آئینے، یا فرج کے دروازے پر چسپاں کر دیں، ایسی جگہیں جہاں آپ انہیں دیکھ سکتے ہوں۔ جب بھی آپ کو اضطراب کی کیفیت محسوس ہو رہی ہو، تو اس سے نمٹنے کے بیان کو پڑھیں، مثال کے طور پر، سب ٹھیک ہو جائے گا، میں یہ کرسکتا ہوں۔ میں اس پریشانی سے گزر جاؤں گا۔

اپنی فکروں پر قابو رکھیں: اپنی پریشانی کو دور کرنے کے لئے ان آسان اقدامات پر عمل کریں

۱. اپنے آپ سے پوچھیں، مجھے کس چیز کی فکر ہے؟ جو مخصوص باتیں آپ خود سے کہہ رہے ہو انہیں لکھ لیں۔
۲. پہلے ایک پریشانی منتخب کریں جو آپ نے لکھی ہے اور اپنے آپ سے پوچھیں: کیا اس کے بارے میں میں کچھ بھی کرسکتا ہوں، اگر اس کا جواب ہاں میں ہے تو پھر آپ اس مسئلے کو حل کرنے کا مرحلہ وار منصوبہ بنائیں۔ خود ہی بتائیں کہ آپ اس نئے منصوبے پر کس طرح عمل پیرا ہوں گے۔
۳. اگر آپ ان چیزوں کے بارے میں کچھ بھی نہیں کرسکتے ہیں جن کے بارے میں آپ فکر مند ہیں تو، پھر:

- خلفشار کی کوشش کریں جیسے۔ کسی دوست سے بات کرنا، موسیقی سننا، سانس لینے کی گہری مشقیں کرنا۔

- پریشانی کے بارے میں سوچنے کا وقت مقرر کر لیں۔ اس سے آپ کو فکرمندی میں ضائع ہونے والے وقت کی مقدار کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- سب سے پہلے، فکر کرنے کے لئے ایک خاص وقت، جگہ اور دورانیہ کا انتخاب کریں۔
- فکر کرنے کی یہ جگہ، وقت اور مدت ہر دن یکساں ہونی چاہئے (جیسے شام 6 بجکر 20 منٹ)۔

- اس خاص جگہ کو منفرد ، آرام دہ اور پرسکون بنائیں ،
خلفشار سے پاک کریں۔ یہ کوئی ایسی جگہ نہ ہو
جہاں آپ ویسے ہی باقاعدگی سے جاتے ہوں ، جیسے
لاؤنج روم کی کرسی۔ بلکہ ایسی جگہ ہو جو آپ نے
صرف تشویش کی مدت کے لئے مخصوص کر دی ہو۔
اس کا وقت مناسب ہونا چاہئے تاکہ آپ باقاعدگی سے
یہ ساتھ عمل کرسکیں ، اور سونے کے وقت کے قریب
بھی نہ ہوں۔ -

- اپنی پریشانیاں لکھیں ، ان کی جانچ کریں ، اور فیصلہ
کریں کہ آپ ان پریشانیوں کے بارے میں کیا کریں گے۔
کئی مرتبہ آپ پریشانی کو دور کرنے کے لئے کچھ بھی
نہیں کرسکتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات اس پریشانی کو
تھوڑا سا وقت دینے سے آپ کو باقی کے دن کے دوران
اس کا اثر کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- جب آپ کی پریشانی کے بارے میں سوچنے کا وقت ختم
ہوجائے تو ، آپ جہاں ہیں وہیں رک جائیں اور اگلے دن
اسی وقت پر دوبارہ شروع ہوجاتے ہیں۔ اس سے آپ کے
دماغ کے لئے ایک عادت پیدا ہوجاتی ہے کہ سارا دن
پریشان ہونے کی بجائے اپنی پریشانیوں کا مقابلہ مختصر
عرصے میں کریں۔

- اگر آپ اپنی پریشان ہونے کے مختص اوقات کے علاوہ
خود کو پریشان ہوتے ہوئے محسوس کریں تو ، پنسل اور
کاغذ اپنے پاس رکھیں ، یا اپنے فون پر لسٹ بنا لیں۔ جب
بھی آپ اپنی پریشانیوں کے بارے میں سوچنا شروع کریں
تو ، انہیں لکھ لیں اور صرف اپنے پریشان ہونے کے وقت
پر ان پر غور کریں گے ، ان کو لکھنے کا مقصد یہ ہے

کہ آپ کو ابھی ان کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں ہے۔

گراؤنڈنگ: گراؤنڈنگ ذہن سازی کی ایک قسم ہے ، جو کشیدگی ، اضطراب ، غصے ، یا دیگر ناپسندیدہ یا انتہائی جذبات کے لمحات میں ان تجربات پر پوری توجہ مرکوز کر کے انہیں دور کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ اس سے منفی جذبات کو کم کیا جاسکتا ہے تاکہ فرد کو مغلوب ہونے کی بجائے دوبارہ توجہ دینے کا موقع ملے۔ مثال کے طور پر ، اگر کسی شخص کو غصہ محسوس ہو، لیکن وہ چیخ و پکار کرنے سے پہلے خود کو گراؤنڈ کرنے یعنی غور و فکر کرنے میں تھوڑا سا وقت لگا سکتا ہے ، اور چیخنے اور اپنی ضرورتوں پر بحث کرنے کی بجائے بہتر اور زیادہ پیداواری انداز میں گفتگو کر سکتا ہے۔

گراؤنڈنگ کے دوران اپنی توجہ اس لمحے پر مرکوز رکھیں
.....1,2,3,4,5

- ایسی پانچ چیزیں جو آپ دیکھ سکتے ہیں ،
- چار چیزیں جن کو آپ چھو سکتے ہیں ،
- تین چیزیں جو آپ سن سکتے ہیں ،
- دو چیزیں جو آپ سونگھ سکتے ہیں ،
- ایک چیز جسے آپ چکھ سکتے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ اس عمل کے دوران آپ کی تمام تر توجہ ایک ایک جس پر مرکوز رہے گی اور جتنا ممکن ہو سکے اپنے ذہن سے تمام دوسرے خیالات یا جذبات کو خارج کر دیں۔ مثال کے طور پر ، اگر آپ کسی گلابی پھول کو دیکھ رہے ہیں تو اس کے گلابی رنگ کے مختلف شیڈز کے نام یاد کر سکتے

ہیں ، ہلکا یا گہرا گلابی؟ اگر آپ باہر سائرن کی آواز سن رہے ہیں تو ، کیا وہ آواز آپ کی طرف بڑھ رہی ہے یا آپ سے دور ہے؟

اگر آپ یا کوئی شخص پریشانی کا شکار ہے تو ، اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ اگر اس وقت بنفیس نفسیات ملاقات کرنا ممکن نہیں ہے تو ، ڈاکٹر / ماہر نفسیات آپ کو فون پر بھی اپنی حالت کا اندازہ کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ آپ کسی مشیر ، جیسے رجسٹرڈ ماہر نفسیات یا رجسٹرڈ سماجی کارکن کے ساتھ بھی ملاقات کرسکتے ہیں۔ ہیلتھی مائنڈز (Healthy Minds) آن لائن مشورے کی مفت خدمات پیش کر رہے ہیں۔ مشاورت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے آپ کو پریشانی کی تشخیص یا ڈاکٹر سے کسی ریفرل کی ضرورت نہیں ہے۔

براہ کرم کووڈ ۱۹ سے حفاظت اور اضطراب کے انتظام کے بارے میں انگریزی میں مزید معلومات کے لئے مندرجہ ذیل لنک دیکھیں :
<https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

افسردگی یا ڈپریشن کے دوران کے انتظامات

Managing Depression



افسردگی یعنی ڈپریشن کے دوران اداسی کے مستقل احساسات ، روزمرہ کی زندگی یا سرگرمیوں میں دلچسپی کا خاتمہ ، کم توانائی ، ناامیدی کے احساسات ، نیند کے مسائل ، دھیان دینے میں دشواری اور دوسروں سے دستبرداری شامل ہوسکتی ہے۔ افسردگی لہروں کی صورت میں آسکتی ہے ، شدت میں مختلف ہوتی ہے ، اور جسمانی نیز نفسیاتی علامات بھی رکھتی ہے۔

مزید معلومات کے لئے ، افسردگی سے متعلق مندرجہ ذیل ویڈیو دیکھیں

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

اپنی افسردگی کے ختم ہونے کا انتظام کیسے کریں:

- اپنے اطراف سے باخبر رہیں ، ناکافی معلومات اور / یا متضاد معلومات ردعمل کو بڑھا سکتی ہیں۔

- اپنے جذبات پر دھیان رکھیں ، انہیں کہیں لکھ لیں یا مختلف سرگرمیوں کے ذریعے ان کا اظہار کریں۔ ایسی سرگرمیوں میں شامل ہوں جس سے آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں۔

- صحت مند رہنے کی عادات ڈالیں، مناسب غذا کھائیں اور مناسب نیند لیں

- خود کی دیکھ بھال پر عمل کریں۔-

- خود کو کامیاب حکمت عملیوں کی یاد دلائیں جو آپ
- ماضی میں مشکل اوقات سے گزرنے کے لئے استعمال کرتے تھے۔

- ان لوگوں سے مدد حاصل کریں جو آپ کو خود کو محفوظ

اور اچھی دیکھ بھال کرنے کا احساس دلاتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ جس شخص سے آپ بات کریں وہ آپ کے مسائل حل کرنے کے قابل ہو، انہیں صرف آپ کے مسائل اچھے طریقے سے سننے کی ضرورت ہے۔ کوئی بھی ایسا شخص جو آپ کی توجہ بٹائے یا کوئی بھی فیصلہ کیے بغیر صرف دھیان اور شفقت کے ساتھ آپ کی بات سنے۔ کنبہ کے افراد اور دوست احباب ایک بہترین معاون نظام ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کا لنک یہ ہے

<https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>

- دباؤ کے احساسات کو بھڑکانے والے تناؤ تک رسائی کو محدود کریں۔ اگر رد عمل پر قابو پانا ممکن نہیں ہے تو مدد لیں۔ اپنے ڈاکٹر / ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ 811 پر کال کر کے دماغی صحت سے متعلق تعاون حاصل کریں۔

نیند کے مسائل سے کیسے نمٹا جائے

تقریباً تیس فی صد بالغ لوگوں کو نیند کے آنے / نیند قائم رکھنے یا خوشگوار اور تندرست (سکون دہ) نیند آنے میں پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور لگ بھگ دس فی صد آبادی کو نیند کے مسائل ہیں جس سے اُن کی دن بھر کی سرگرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔ لہذا، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ کو نیند کے مسائل کیوں ہیں۔

کچھ عوامل یہ ہیں:

- نیند کے غیر صحت مندانہ اقدام یا شام کو بہت زیادہ نیلی روشنی کا استعمال
- ورزش کی کمی؛ ورزشوں سے تھکاوٹ پیدا ہوتی ہے جو آرام کرنے سے بحال ہوسکتی ہے۔
- دن بھر کے بارے میں سوچنا یا مستقبل کے بارے میں دباؤ لوگوں کے سوتے وقت پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔
- طبی مسائل یا دوائیں بھی نیند کے شیڈول کو متاثر کرسکتی ہیں۔

مزید معلومات کے لئے، براہ کرم یہاں لنک کی پیروی کریں
<https://www.mentalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

نیند آنے کی حکمت عملی:

- مستقل مزاج رہیں! روزانہ سونے اور اٹھنے کے اوقات کا ایک ہی معمول بنائیں۔
- رات کو سوتے وقت کرنے والے کاموں کا ایک معمول بنائیں۔

اس میں آپ کے دانت صاف کرنا ، سارے دن کے بعد اپنی جگہ کو صاف رکھنا ، اپنے نیند کے وقت کے کپڑے تبدیل کرنا وغیرہ شامل ہیں۔ یہ معمول آپ کے جسم کو یہ باور کراتا ہے کہ سونے کا وقت ہو گیا ہے اور اس طرح شام کو آرام کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- صحت مند ، متناسب غذا کھائیں۔ کچھ لوگ رات کے وقت زیادہ کھانا نہیں کھاتے جو کہ اُن کے لئے مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

- اپنے جسم کی آواز کو سنیں۔ اگر آپ شام کو تھک چکے ہیں تو ، سونے کے لئے چلے جائیں چاہے یہ وقت آپ کے معمول کے وقت سے پہلے کا ہے۔ کسی خاص وقت تک اپنے آپ کو جاگتے رہنے پر مجبور کرنا آپ کے بلا ارادہ جاگنے کا سبب بن سکتا ہے۔

- اعتدال پسندی کے ساتھ ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ جسم میں کچھ تھکاوٹ پیدا ہونے سے نیند آنے میں مدد ملتی ہے۔

- سونے سے 1-2 گھنٹے پہلے تمام الیکٹرانکس کو بند کر دیں۔
- سونے سے پہلے گرم پانی سے نہانے سے جسم کو آرام کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- مدہم نیلی روشنی کی خصوصیات کو دریافت کریں۔ نیلی روشنی ایسی روشنی کی کرنیں ہیں جو دماغ کو یہ سوچنے پر مجبور کرتی ہیں کہ یہ دن کا وقت ہے ، جس کی وجہ سے ہماری نیند خراب ہوتی ہے۔

- اپنے حواس کو چھپانے کی کوشش کریں ، جیسے شور کو کم کرنے کے لئے اپنے کانوں کو بند کرنا ، روشنی کو کم کرنے کے لئے آنکھیں ڈھانپنا۔

- خاص طور پر سہ پہر اور شام کو کیفین اور نیکوٹین سے پرہیز کریں۔

- دن کے اوقات میں بستر پر یا سونے کے کمرے میں وقت گزارنے سے گریز کریں۔ بستر پر ایسی سرگرمیاں کرنے سے گریز کریں جو نیند سے متعلق نہیں ہیں جیسے کام کرنا یا کمپیوٹر گیمز کھیلنا۔

- یاد رکھیں کہ سونے کے یہ سب معمول بنانے اور ان کی عادت ڈالنے میں دو ہفتے لگ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو تین ہفتوں تک مستقل حکمت عملی آزمانے کے بعد بھی نیند میں کوئی تبدیلی نظر نہیں آتی ہے تو ، اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

شراب اور / یا دیگر منشیات کا استعمال

وبائی بیماری ایک دباؤ کا وقت ہے ، اور بہت سے لوگ تناؤ اور تنہائی کو بہتر بنانے کے لئے نئے نئے طریقے ڈھونڈ رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ کچھ لوگوں نے ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لئے کسی موقع پر شراب نوشی کی ہو یا نشا آور چیزوں کا استعمال شروع کیا ہو ، لیکن اب ان کی شراب یا منشیات کا استعمال زیادہ سے زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو ، نیچے دیئے گئے وسائل استعمال کریں یا مدد کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے شراب پینا / نشے کا استعمال آپ کے لئے پریشانی کا سبب بن رہا ہے تو ، آپ خود اسکریننگ ٹیسٹ یہاں مکمل کرسکتے ہیں:

<https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

مزید معلومات یہاں سے حاصل کریں

<https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid>

=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abA
JGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB

ہو سکتا ہے کہ آپ شراب کا غلط استعمال کر رہے ہوں اگر آپ:
- ہر ہفتے 10 سے زیادہ شراب والے مشروبات (خواتین کے لئے)
یا ہر ہفتے 15 شراب والے مشروبات (مردوں کے لئے) پیتے ہیں۔
- خواتین اگر ایک دن میں 3 سے زیادہ شراب والے مشروبات یا
مرد حضرات روزانہ 4 مشروبات پیتے ہیں، خاص طور پر اگر
یہ باقاعدگی سے ہوتا ہے

درج ذیل رابطوں کا استعمال کرتے ہوئے مدد حاصل کرنے کی
کوشش کریں:

- بچوں کی مدد کے لئے فون نمبر (نوجوانوں کے لئے)
1-800-668-6868

- نشے کی ہیلپ لائن (ہر ایک کے لئے، مختلف زبانوں میں
خدمات میسر ہیں) 1-866-332-2322

- ہیلتھ لنک (ہر ایک کے لئے، مختلف زبانوں میں خدمات
میسر ہیں) 8-1-1

- دماغی ہیلتھ ہیلپ لائن Mental Health Help Line
(ہر ایک کے لئے، مختلف زبانوں میں خدمات میسر ہیں)
1-877-303-2642

صحت مند تعلقات کو برقرار رکھنا

وبائی مرض کی وجہ سے ہر کوئی دباؤ کا شکار ہے، لیکن یہ
خاص طور پر تعلقات رکھنے کے لئے مشکل وقت ثابت ہوسکتا
ہے۔ کچھ رشتے علیحدہ علیحدہ رہنے کی وجہ سے یا سفری
پابندیوں کی وجہ سے جدا ہو گئے ہیں، جبکہ دوسری طرف
کچھ لوگوں کو تنگ اور قریب قریب رہ کر کام کرنے پر
مجبور کیا گیا ہے اور اسی جگہ پر کام اور زندگی کے توازن

کو برقرار رکھنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ چاہے آپ اپنے ساتھی کو معمول سے زیادہ یا کم مل رہے ہوں ، یہ توقع کرنا نارمل ہے کہ معمول سے زیادہ تعلقات میں مزید تناؤ آسکتا ہے۔

تعلقات کے کھچاؤ میں بہتری لانے کے لئے کچھ نکات یہ ہیں:

- تعلقات پر تبادلہ خیال کے لئے وقت نکالیں۔ کووڈ ۱۹ نے ہماری زندگی بسر کرنے کا طریقہ بدل دیا ہے۔ اپنے ساتھی سے ملنے کے لئے وقت نکالیں اور دیکھیں کہ وہ آپ کے اور اپنے رشتے کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ بات کرنے کا ایک وقت طے کریں اور اس میں ایماندار رہیں۔ وبائی مرض کی وجہ سے پیدا ہونے والی پریشانیوں کا ازالہ کریں ، جیسے گھر سے کام کرنا ، علیحدگی کرنا ، کام کا انتظام کرنا اور بچوں کی دیکھ بھال کرنا ، گھریلو ذمہ داریاں وغیرہ۔

- اس پر غور کریں کہ آپ مسائل کو کس طرح حل کرتے ہیں۔ جب آپ مایوس ہوں تو اپنے ساتھی پر چیخنے چلانے سے یا خاموش رہنے سے مسائل حل کرنے میں مدد نہیں ملتی ہے۔ درخواست کرنے یا اپنی ضرورت کا اظہار کرتے وقت اپنی آواز کے لہجے اور اپنے منتخب کردہ الفاظ سے آگاہ رہیں۔ چاہے ماضی میں بھی آپ نے مسائل کو اسی طرح حل کیا ہو ، وبائی امراض کا دباؤ مسئلہ حل کرنا اور زیادہ مشکل بنا سکتا ہے ، لہذا اس سے آگاہ رہیں کہ آپ اپنے ساتھی سے کس طرح رجوع کرتے ہیں۔

- ایک دوسرے کو سنیں اور مہربان رہیں۔ وبائی امراض کا دباؤ مختصر مزاجی کا باعث بن سکتا ہے ، لیکن اپنے اور اپنے

ساتھی کے ساتھ صبر سے پیش آئیں ، اور یہ بھی غور کریں کہ تناؤ لوگوں کو مختلف طرح سے متاثر کرتا ہے ، لہذا آپ کے ساتھی کا تجربہ آپ سے مختلف ہوسکتا ہے ، یہاں تک کہ جب آپ اپنا سارا وقت ایک ساتھ گزار رہے ہوں۔

- دوبارہ رابطہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنا سارا وقت ایک ساتھ گزار رہے ہوں ، لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس وقت کا کچھ حصہ ارادہ کے ساتھ ہو۔ اپنے معمول کے مطابق کچھ وقت اپنے ساتھی کے ساتھ گزاریں ، چاہے وہ چہل قدمی کے لئے جانا اور باتیں کرنا یا ایک ساتھ تاش کا کھیل کھیلنے جیسا آسان کام ہی کیوں نہ ہو۔ اگر آپ کووڈ ۱۹ کی وجہ سے الگ ہو گئے ہیں تو ، رابطہ کرنے کے لئے آن لائن طریقے تلاش کریں ، جیسے بورڈ گیم آن لائن کھیلنا ، یا ایسے پلیٹ فارم جو آپ کو مل کر فلمیں دیکھنے دیں ، جیسے نیٹ فلکس۔

- مدد طلب کرنا۔ بعض اوقات ، مشاورت آپ کا بہترین آپشن ہوسکتی ہے۔ ایک تجربہ کار کپل کاؤنسلر (جوڑوں کا مشیر) آپ اور آپ کے ساتھی سے بات چیت کر کے مسائل کو حل کرنے اور ایسی پریشانی کو دور کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

بدسلوکی (Abuse) سے نمٹنے کا طریقہ

یاد رکھیں: "کینیڈا میں ، زیادتی برداشت نہیں کی جاتی ہے۔ آپ کو بدسلوکی کی صورتحال میں نہیں رہنا پڑے گا۔

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

بدسلوکی کی اقسام:

جسمانی زیادتی:

- کسی بھی قسم کے دھمکی یا تکلیف دینے والے رابطے سے

جنسی زیادتی:

کسی بھی طرح کا جنسی رابطہ یا کارروائی جو آپ کی مرضی کے خلاف ہو

جذباتی بدسلوکی:

توپین آمیز ، ذلیل کرنا ، ہراساں کرنا ، ڈرانا دھمکانا ، ضرورت سے زیادہ حسد / قبضہ ، نام پکارنا ، دوسرے طریقوں سے دھمکی دینا جیسے اپنے بچوں یا اپنے پالتو جانور کو لے جانا یا تکلیف پہنچانا ، اور / یا آپ کو اپنے کنبہ کو ملنے سے روکنا

مالی استحصال:

ایسا کوئی بھی طریقہ جو آپ کو تکلیف پہنچانے کے لئے آپ کی رقم تک رسائی محدود کر سکتا ہے

طرز عمل کو کنٹرول کرنا:

- کوئی ایسا سلوک جو آپ کی آزادی کو محدود کرے ، جیسے کہ آپ کے پاسپورٹ ، شناختی کارڈ اور دیگر دستاویزات تک آپ کی رسائی نہ ہونے دینا۔ یا آپ کو نگرانی میں رکھنا اور ان لوگوں کو محدود کرنا جن سے آپ مل سکتے ہیں اور نہیں مل سکتے۔

جبری شادی:

شادی کے لئے رضامندی ایک یا زیادہ فریقوں کے دباؤ کے ذریعے دی جاتی ہے۔

مدد حاصل کریں:

- ہنگامی صورتحال میں 9-1-1 یا اپنے مقامی پولیس کو کال کریں

- فیملی وائلنس ہیلپ لائن کے لئے (7233) 403-234-SAFE
پر کال کریں، یہ نمبر وسائل مہیا کرسکتا ہے اور اگر ضروری ہو تو پناہ گاہ میں جگہ کا بندوبست کرسکتا ہے۔ یہ پناہ گاہیں اُن خواتین، ان کے بچوں اور چھوٹے پالتو جانوروں کے لئے محفوظ جگہ مہیا کرسکتی ہیں جو بدسلوکی سے بچنا چاہیں۔
یہ نمبر ایسی خواتین اور نوجوانوں کے لئے بھی ہے جو بدسلوکی کا شکار ہوں اور انہیں کاؤنسلنگ سروس (مشاورت کی خدمات تک رسائی) درکار ہو اور اُن مرد حضرات کے لئے بھی جو اپنی بد سلوکی کے مزاج کو بدلنا چاہتے ہوں۔
- اگر آپ کے معاملے میں شہریت یا امیگریشن کی حیثیت شامل ہے تو کلائنٹ سپورٹ سینٹر پر رابطہ کریں۔

1-888-242-2100

خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات کے بارے میں کچھ باتیں

خود کشی تباہ کن جذباتی اور معاشرتی لاگت والی موت کی سب سے بڑی ایک ایسی وجہ ہے جسے عام طور پر روکا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو یہ شبہ ہے کہ آپ کے گھر والے یا دوست احباب خودکشی کے خیالات رکھتے ہوئے ذہنی جدوجہد کا شکار ہیں تو، اس بات سے متنبہ کرنے والی نشانیاں اور ان لوگوں کی مدد کرنے کے طریقے تلاش کرنے

کے لئے براہ کرم مندرجہ ذیل لنک دیکھیں
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

- کسی شخص میں خودکشی کی علامت:
- کنبہ ، دوستوں ، یا سرگرمیوں سے دستبرداری۔
 - ایسا محسوس کرنا جیسے آپ کی زندگی کا کوئی مقصد یا زندگی گزارنے کی کوئی وجہ نہیں ہے
 - زندگی سے نمٹنے کے لئے منشیات ، شراب اور دیگر مادوں کے استعمال میں اضافہ
 - کسی پر بوجھ بننے یا ناقابل برداشت تکلیف میں ہونے کے بارے میں بات کرنا
 - الگ تھلگ اور حمایت (سپورٹ) کے بغیر محسوس کرنا
 - مستقبل کے بارے میں ناامید محسوس کرنا یا پھنس جانا اور ایسا محسوس کرنا جیسے حالات سے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہے۔

کسی شخص کے خودکشی کی کوشش کرنے کا امکان زیادہ ہے اگر:

- وہ پہلے بھی کوشش کر چکا ہے
- وہ خودکشی کی بات کر رہے ہیں یا دھمکی دے رہا ہے
- ان کا ایک خاص منصوبہ ہے۔ تاریخ ، وقت ، طریقہ
- وہ زندگی میں ایک بڑی تبدیلی سے منفی اثرات کے ساتھ گزرا ہے جیسے کسی عزیز کا کھو جانا ، آزادی میں کمی ، سنگین بیماری کی تشخیص

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہے تو ، مدد حاصل کریں:

بحران خدمات کینیڈا (ہر ایک کیلئے) : Crisis Services

1-833-456-4566 or text 45645 Canada

بچوں کی مدد کا فون نمبر (کینیڈا میں ۵ سے ۲۹ سال کی
عمر کے لئے)

1-800-668-6868 یا ٹیکسٹ سے رابطہ کریں 686868

فلاح و بہبود کی امید کی ہیلپ لائن (پورے کینیڈا میں

دیسی عوام کے لئے) : Hope for Wellness Help Line (For

Indigenous peoples)

1-855-242-3310 پر یا آن لائن ہوپ فار ویلنیس چیٹ

(online Hope for Wellness chat) سے مربوط ہوں۔

دماغی صحت کے ساتھ جدوجہد کرنے والے بچوں کی مدد کرنا

اگر آپ کا بچہ ذہنی صحت کی خرابی کا شکار ہے تو ، وہ
ضروری خدمات کا اہل ہوسکتا ہے۔ اس کے اساتذہ ، یا دوسرے
نگہداشت کرنے والوں سے بات کر کے اس بات کا اندازہ لگائیں
کہ کیا وہ بھی آپ کے بچے کے بارے میں ایسے خدشات رکھتے
ہیں

دماغی صحت سے متعلق مشورے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ
کریں یا 811 پر کال کریں۔

اگر انگریزی آپ کے بچے کی دوسری زبان ہے تو ، آپ کے بچے

کا اسکول اس عمل میں مدد کے لئے ایک ترجمان فراہم کر سکتے گا۔

خدمت کے مقامات تلاش کرنے کے لئے ، براہ کرم درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

نیچے خدمت کے مقامات پر سکروول کریں اور اپنا نامزد مقام تلاش کریں۔

دستیاب خدمات کی فہرست یہ ہے:

- تشخیص ، علاج ، معالجہ اور معاونت
- مناسب ہونے پر دیگر پیشہ ورانہ یا معاشرتی ایجنسیوں کے حوالہ جات

- واک-ان ، ایک سیشن والی خدمات اور دماغی صحت کے مریضوں کو اسپتالوں سے فارغ ہونے پر معاشرتی زندگی میں واپسی میں مدد کے لئے خدمات

آپ کی جذباتی صحت کی دیکھ بھال کے لئے دوسرے طریقے:

- کوویڈ ۱۹ کے بارے میں معروف خبریں سنیں
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

- اگر معلومات آپ کے تناؤ میں اضافہ کرتی ہے تو خبریں پڑھنا / دیکھنا / سننا کم کر دیں۔

-خود سے ہمدردی کرنے کی مشق کریں۔ آپ جو کام نہیں کر رہے ہیں اس کے لئے خود کو تنقید کا نشانہ بنانے کی بجائے ، اپنے کئے ہوئے کاموں کی تعریف کریں۔ ان آزمائشی اوقات میں ، اپنے آپ سے رکھی ہوئی توقعات میں نرمی اختیار کریں۔
کبھی کبھار ، آپ پورے دن میں صرف بنیادی حفظان صحت اور

اپنے آپ کو کھانا کھلانے جیسے کام ہی کر سکتے ہیں ، اور
اس میں کوئی قباحت نہیں۔ لنک: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

- دوسروں سے ، خاص طور پر سوشل میڈیا پر، اپنا موازنہ
مت کریں۔ سوشل میڈیا کو لوگوں کو اپنی بہترین شکل اور
ورژن پیش کرنے کی اجازت دینے کے لئے بنایا گیا ہے ، اور
بعض اوقات یہ ورژن اصل بھی نہیں ہوتی ہے۔ سوشل میڈیا پر
جانا اور ایسے لوگوں کو دیکھنا آسان ہے جو لاپرواہ دکھائی
دیتے ہیں اور بغیر کسی جدوجہد، تکلیف اور پریشانی کے
وبائی مرض کے دوران ہر طرح کے اہداف حاصل کرتے نظر آتے
ہیں۔ اس تصویر سے جو آپ دیکھتے ہیں اپنے آپ کا موازنہ مت
کریں ، وہ اصلی نہیں ہے ، یا اس کا آپ کے تجربے سے کوئی
لینا دینا نہیں ہے۔ اس کے بجائے ، اپنے لئے چھوٹے چھوٹے ،
حقیقت پسندانہ کاموں کو مرتب کرنے پر توجہ دیں ، ایسی
چیزیں جو آپ کے لئے دلچسپ ہوں اور آپ کو متحرک کریں۔
اگر ضروری ہو تو سوشل میڈیا سے وقفے اختیار کریں۔
- یاد رکھیں کہ دن کا بُرا گزرنا ایک عالمگیر انسانی تجربہ
ہے۔ آپ ایک فرد کی حیثیت سے کون ہیں یہ اس کی عکاسی
نہیں ہے ، یہ ایسی بات ہے جو ہر ایک کے ساتھ ہوتی ہے۔
- اپنے بچوں سے بات کریں ، ان کے ساتھ خبروں پر تبادلہ
خیال کریں لیکن ان کی عمر اور پختگی کی سطح پر نظر
رکھتے ہوئے۔ معلومات کو ان کی تفہیم کی سطح کے مطابق
بنائیں۔ لنک کی پیروی کریں

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html

- صحت بخش غذا کھائیں اور روزانہ ورزش کریں اور کافی
مقدار میں آرام کریں۔ کینیڈا کے فوڈ گائیڈ لائنز اور فٹنس

پلان پر عمل کریں۔

<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>

- دماغی صحت سے متعلق پیشہ ور فرد سے بات کریں۔
مشاورت کے لئے اپائنٹمنٹ بک کریں۔ صلاح و مشورہ کرنے سے وبائی امراض سے متعلق تناؤ ، اضطراب ، تنہائی اور جلد از جلد نمٹنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ ایسے موجودہ امور میں بھی مددگار ثابت ہوسکتے ہیں جو وبائی امراض کے دوران اور بھی سنگین ہو گئے ہیں جیسے باہمی تعاون سے بچوں کی نگہداشت کرنا ، ملازمت میں کمی ، کام کا تناؤ ، کیریئر میں ردوبدل ، تعلقات میں تناؤ وغیرہ۔

- ذہن سازی (Mindfulness) کے بارے میں جانیں ، اور باقاعدگی سے ذہن سازی کی مشق کریں۔ اپنے خیالات اور جذبات پر اس طرح توجہ دینا سیکھنے کے لئے " امیگرنت ایجوکیشن سوسائٹی کی مائنڈفلنس ورکشاپ Mindfulness workshop " لیں جس سے آپ کی مشکل حالات کو سنبھالنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوگا اور دانشمندانہ انتخاب کرنے میں مدد ملے گی۔

- اس ذہن سازی کا روزانہ تقویم (کیلنڈر) دیکھیں:

<https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

مزید مدد کے لئے وسائل:

کوویڈ ۱۹ کے دوران اپنی ذہنی صحت کو منظم کرنے کا ایک

مفت کورس Managing your Mental Health

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

کشیدگی اور بے چینی کا انتظام ، مفت کورس

(Managing Stress and Anxiety)

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

صحت مند دماغ (Mindful Healthy Minds)

<https://www.mindful.org/>