دماغی صحت اور بہبود کی ورک بک

Covid-19 کی وباء کے دوران

Covid-19 کی وبا کے دوران دماغی صحت اور بہبود کی ورک بک

اس غیر معمولی وقت میں صارفین/نگہداشت کنندگان اور ان کی فیملیز کو معاونتی سروسز فراہم کرنے کے مقصد سے انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پر بے تحاشہ وسائل اور ویب سائٹس گردش کر رہی ہیں۔ وسائل کی اس ممکنہ بھرمار نے لوگوں کو بے یقینی میں مبتلا کر دیا ہے کہ کہاں جانا ہے یا کیا چیز سب سے زیادہ مددگار ہو سکتی ہے، چنانچہ مشکل احساسات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

یہ ورک بک ان وسائل میں سے کچھ کو ایک دستاویز میں اکٹھا کرنے کی ایک کوشش ہے،
جو ضرورت یا دلچسپی کے مخصوص حصوں پر مرتب ہے۔

اسے کیسے استعمال کرنا ہے

ہمیں امید ہے کہ یہ ورک بک مخصوص نفسیاتی یا دماغی صحت کی دشواریوں سے نبرد آزما افراد کے لیے مفید ہے۔ آپ اس ورک بک کو استعمال کر سکتے ہیں بذریعہ:

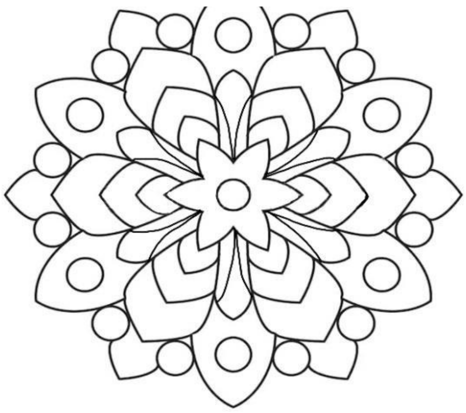
- مشمولات کے صفحے کو استعمال کرتے ہوئے جو آپ کو پوری ورک بک تک رسائی دیتا ہے
- اپنے استعمال کے لیے نیز دوسروں کے ساتھ اشتراک کرنے کے لیے مخصوص حصوں یا ٹولز کو چننا اور منتخب کرنا

دستبرداری کا بیان: وقت گزرنے کی وجہ سے، ہو سکتا ہے کہ اس ورک بک میں شامل کچھ لنکس مزید استعمال میں نہ ہوں۔ اگر آپ کے خیال میں کوئی شعبے ہٹا دینے چاہیئں یا واقعی مزید بہتری کی ضرورت ہے تو براہ کرم تاثرات فراہم کرنے میں بالکل نہ ہچکچائیں۔

ہم وائرس کو کنٹرول نہیں کر سکتے لیکن ہم اس بات کو کنٹرول کر **سکتے** ہیں کہ ہم نے اس پر کیسے ردعمل دینا ہے...

مشمولات

کرونا وائرس – جذباتی ردعمل	صفحہ 4-5
رنگ بھرنے کی مثالیں	صفحات 3-5-7-23-24-25-26
روزانہ کے پلانر کی مثال	صفحات 5-6
بدف SMART مثال کے ہمراہ	صفحات 8-9
سمجھ میں آنے والی پریشانی اور بے یقینی کا نظم کرنا	صفحہ 10
صحت کی پریشانی	صفحہ 10-11
میرا مثبت خود کلامی کا جرنل	صفحات 12-13
مزید حرکت کریں/بیٹھنا کم کریں	صفحہ 14
بہبود کے پانچ طریقے	صفحات 15-16
اپنی نیند کو بہتر بنائیں	صفحہ 17
خاندانی جھگڑے یا تشدد سے نمٹنا	صفحہ 18
مفید معلومات اور سرگرمی کی تجاویز	صفحات 19-22
اقرار نامے اور مریض کا تجربہ اور شمولیت 'ہم سے رابطہ کریں'	صفحہ 27



کرونا وائرس – جذباتی ردعمل، ایک 'عمومی' ردعمل کیا ہے؟

مندرجہ ذیل معلومات لندن ٹراما سینٹر (London trauma Centre) میں جورجیانا کلفورڈ (Georgiana Clifford) کی جانب سے پیش کردہ دستاویز سے اخذ کی گئی۔ https://londontraumaspecialists.com/about/

اس پیمانے اور حجم کی عالمگیر وباء کوئی ایسی چیز نہیں ہے کہ جس کا ہم میں سے بہت سے لوگوں نے ماضی میں سامنا یا تجربہ کیا ہو گا۔

یہ بہت پہلے کی بات نہیں ہے کہ جب ہماری زندگیاں معمول کے مطابق بسر ہو رہی تھیں، جب بارز اور ریستوران کھلے ہوئے تھے اور ہمارے بچے روزانہ اسکول جاتے تھے۔ حتیٰ کہ جب ہمیں معلوم ہو گیا تھا کہ کرونا وائرس دوسرے ممالک کو متاثر کر چکا ہے، یہ بات قابل فہم ہے کہ ہم نے تصور کیا تھا کہ یہ اس طرح سے ہم پر اثرانداز نہیں ہو گا۔

میں اتنی پریشانی کیوں محسوس کرتا/کرتی ہوں؟

اس درجہ کی تبدیلی اور بے یقینی کا سامنا کرنے سے، پریشانی، صدمہ اور الجھن محسوس کرنا ایک عمومی بات ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو نہیں معلوم کہ ایسا کب تک ہو گا اور مستقبل میں کیا ہونے والا ہے۔ اور جب ہم پہلے سے ہی پریشانی محسوس کر رہے ہوں، تو تباہ کن حالات؛ انتہائی بری صورتحالوں کے متعلق تصور کرنا بہت آسان ہوتا ہے۔

خبریں ناقابل یقین حد تک تکلیف دہ تصاویر اور بیماری کا شکار اور مرنے والے لوگوں کی بڑی تعداد، لوگ اپنے پیاروں کو کھو رہے ہیں، خالی سڑکوں کی اور ماسکس پہنے لوگوں کی تصاویر سے بھری ہوئی ہیں۔ ان میں سے بعض تو کسی اور دنیا کی محسوس ہوتی ہیں، غیر حقیقی اور خوفزدہ کرنے والی، یہ صدمہ پہنچانے والی ہو سکتی ہیں اور ان کا نتیجہ 'لڑو، فرار ہو جاؤ، منجمد ہو جاؤ' ردعمل کا نکل سکتا ہے جس کی وجہ سے بے حد پریشانی اور ہیبت کے احساسات پیدا ہو سکتے ہیں۔

مجھے اتنی اداسی کیوں محسوس ہوتی ہے؟

ہر چیز اتنی اچانک سے اور ناگہانی طور پر تبدیل ہو گئی ہے کہ ہمیں ایک بہت بڑے نقصان کا سامنا کرنا محسوس ہو رہا ہے۔ ہم میں سے بعض کے لیے، اپنی ملازمتیں، کاروباروں، تفریحی سرگرمیوں، دوستوں اور اہلخانہ سے روابط، ہمارے سفر کرنے کی آزادی اور/یا باہر جا کر اپنی مرضی کے مطابق کچھ بھی کرنے سے، اپنے روزمرہ کے معمولات اور اسکول میں اپنے بچوں کے آخری ہفتوں اور مہینوں سے ہاتھ دھو بیٹھنا۔

اتنے بڑے حجم کا نقصان اور وہ بھی ایک ساتھ، اس سے سنبھلنے میں کافی طویل وقت لگ جاتا ہے۔ اسی دوران ہم بہت سے مختلف جذبات کا سامنا کر سکتے ہیں جو کہ پورے دن میں تیزی سے تبدیل ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر ہم وائرس سے براہ راست متاثر نہ بھی ہوئے ہوں یا کسی پیارے کو نہ کھویا ہو، پھر بھی ممکن ہے کہ ہم ایک رنج و الم کے ردعمل کا سامنا کر رہے ہوں۔ اگرچہ ہمارے ردعمل کا اندازہ لگایا جانا ممکن نہیں، ہمارے موڈ اور جذبات میں اس بات پر انحصار کرتے ہوئے تغیر رونما ہو گا کہ ہم کس چیز کا سامنا کرتے ہیں، اور اپنے ان تجربات پر کیسے ردعمل دیتے ہیں۔

مجھے اتنا غصہ کیوں آتا ہے؟

کسی اندیشے اور نقصان کے ردعمل میں غصہ آنا ایک عام بات ہے۔ بعض اوقات، اکثر بغیر سوچے سمجھے، ہمارے لیے یہ آسان ہوتا ہے کہ اداسی اور غیر محفوظ محسوس کرنے کی بجائے غصے میں آ جائیں۔ ہم اپنے ارد گرد کے افراد پر چیخ چلا سکتے ہیں اور اپنی پریشانی اور غیر محفوظ ہونے کے احساسات کے خلاف مدافعت کر سکتے ہیں۔ جب ہمیں احساس ہوتا ہے کہ ہم اپنے ارد گرد کی چیزوں پر قابو نہیں پا سکتے تو ہم اکثر غصے میں آ جاتے ہیں۔
غصہ لوگوں کو آپ سے دور کر سکتا ہے اور رشتوں کو مزید مشکل بنا سکتا ہے، جس کا نتیجہ عموماً اکیلے پن اور علیحدہ ہو جانے کا باعث بنتا ہے۔

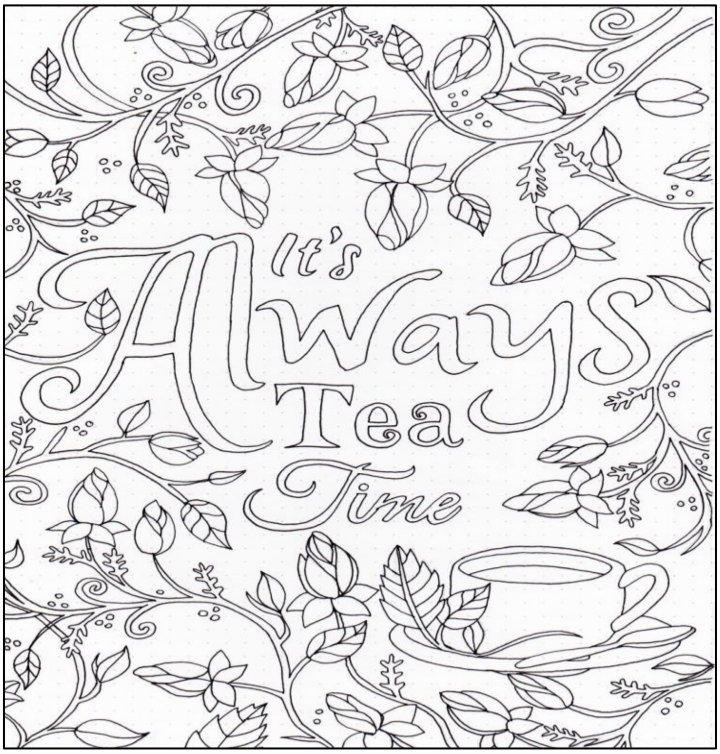
کیا چیز مدد کر سکتی ہے؟

- اس بات کی شناخت کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اس کے متعلق بات کریں یا، اگر یہ بہت مشکل ہو، تو اسے لکھ لیں۔
- یہ جانتے ہوئے کہ آپ کا موجودہ احساس بتدریج ختم ہو جائے گا، اور آپ کو اس کا نظم کرنے اور عادت ڈالنے میں مدد کے لیے نئی حکمت عملیاں ملیں گی۔
- اس بات کو یاد رکھیں کہ ہم دوسروں کی نیک دلی میں ہمت اور سکون کو ڈھونڈ سکتے ہیں اور، اس طرح کے حالات میں، یہ بات عام ہے کہ لوگ باہر نکلیں اور ایک دوسرے کی مدد کریں۔
- اپنے آپ سے ہمدردی رکھنا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ ہر روز آپ نے جو بھی کیا ہے اس سے آگاہ رہتے ہیں، یہاں تک کہ بہت ہی سادہ سے طریقوں سے ہی۔
- یہ بات یاد رکھنا کہ ہم انسان غیر معمولی حد تک باحوصلہ ہوتے ہیں اور حتیٰ کہ شدید نوعیت کے ظلم و بربریت کا سامنا کرنے پر بھی، ہم اس سے نمٹنے کے طریقے نکال لیتے ہیں اور نظم کرنے کی نئی راہیں ایجاد کرتے ہیں۔

روزانہ کا پلانر

ہم امید کرتے ہیں کہ مندرجہ ذیل روزانہ کے پلانر کی مثال ان حالات کے دوران ایک نیا معمول اپنانے میں آپ کی مدد کرے گی۔

ہر روز، ہر ہفتے یا کسی مزید طویل وقت کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے اپنے لیے کچھ اہداف مقرر کریں۔ ان میں سے کچھ اہداف کو حاصل کر لینا آپ کے اعتماد اور اپنی قدر و قیمت میں بے پناہ اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔



نمونہ جاتی پلانر

آج کے لیے آپ کے کیا پلانز ہیں؟

تاریخ:

معمول

اپنے دن کو ترتیب دینے کی کوشش کریں...

1. اچھی طرح تیار ہوں
2. ناشتہ
3.
4. دوپہر کا کھانا
5.
6. رات کا کھانا

آج کے پیداواری ٹاسکس

میں آج دو ٹاسکس مکمل کرنا چاہوں گا/گی...

1.
2.

آنے والے کل کے پیداواری ٹاسکس

ایسے ٹاسکس کا پلان بنائیں جو میں کل مکمل کر سکتا/سکتی ہوں...

1.
2.

ذاتی نگہداشت کا پلان

آج کوئی ایسی دو چیزوں کو شناخت کریں جو میری ذاتی نگہداشت میں اضافہ کریں گی...

1.
2.

ممنونیت

آج میں اس چیز کے لیے شکر گزار ہوں...

1.
2.

GO
EXPLORE

S.M.A.R.T ہدف کی ترتیب

SMART ایک مخفف ہے جسے آپ اپنے ہدف کو ترتیب دینے میں رہنمائی کے لیے استعمال کر سکتے ہیں:

- مخصوص (Specific)
- قابلِ پیمائش (Measurable)
- قابل حصول (Achieveable)
- حقیقی (Realistic)
- وقت (Time)

امید کرتے ہیں کہ SMART ہدف آپ کو آگے بڑھنے میں مدد اور امید فراہم کرے گا۔ اگر آپ ہدف کو حاصل کرنے کا نظم نہیں کر پاتے، تو براہ کرم اپنے آپ کو اس کا قصور وار نہ ٹھہرائیں۔ یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ آپ اس کا نظم کیوں نہیں کر پائے اور اس کو چھوٹے چھوٹے سائز کے ٹکڑوں میں توڑ کر دوبارہ کوشش کرنے کے امکان پر غور کیا جا سکتا ہے!

متبادل کے طور پر، آپ یہ ادراک کر سکتے ہیں کہ ہو سکتا ہے اس مخصوص ہدف کے لیے ابھی درست وقت نہیں ہے۔

آپ کے لیے مندرجہ ذیل مثال مددگار ثابت ہو سکتی ہے:

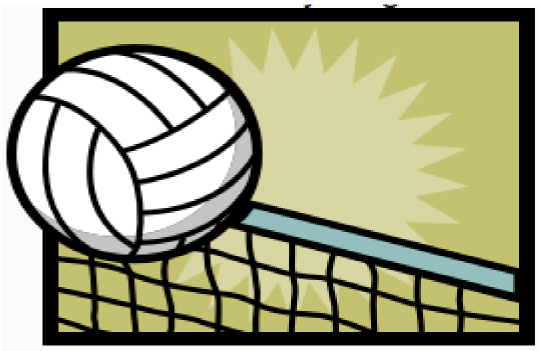
مخصوص – آپ کیا حاصل کرنا چاہتے/چاہتی ہیں؟

مثلاً *5k* تک پیدل چلنا۔ کیوں؟ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے کے لیے

قابلِ پیمائش – آپ کو کیسے معلوم ہو گا کہ آپ نے اپنا ہدف حاصل کر لیا ہے؟

مثلاً ہر چہل قدمی کے بعد ایک لاگ بک بنانا

قابلِ حصول – کیا آپ کا ہدف بہت بڑا یا بہت چھوٹا ہے؟



کیا آپ اپنا ہدف مکمل کر سکتے ہیں؟ ایسی کیا مشکلات ہیں جو درپیش ہو سکتی ہیں؟

حقیقی – کیا ہدف آپ کے لیے مفید ہے؟ کیا آپ کے پاس اپنی مدد کے لیے درست وسائل موجود ہیں؟

مثلاً *5k* ایپ کے لیے جوتے/*NHS* کاؤچ

وقت – آپ کا ہدف کس دن/مہینے/موسم میں پورا ہو جائے گا؟

آپ ہر روز/ہفتے/مہینے اپنے ہدف پر کتنا زیادہ وقت صرف کریں گے؟

سمجھ میں آنے والی پریشانی اور بے یقینی کا نظم کرنا

دیگر یکساں کیفیات کی طرح، پریشانی، تکلیف میں ہونے کے ہلکے سے احساس سے، شدید ترین، کی انتہائی حد تک بھی جا سکتی ہے۔ اور یہ مختلف مدتوں میں، لمحاتی سے طویل تر اور، کچھ شدید صورتوں میں، مستقل بھی ہو سکتی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ مندرجہ ذیل لنکس/تجاویز/خیالات اور ٹولز اس وقت کے دوران آپ کے لیے مددگار ثابت ہوں گے۔

Anxiety UK

Anxiety UK نے ان مشکل حالات کے دوران جہاں کرونا وائرس (COVID-19) ہماری زندگیوں کو متاثر کر رہا ہے، آپ کے لیے اپنی پریشانی سے نمٹنے کو سمجھنے میں مدد دینے کے لیے وسیع معلومات، وسائل اور معاونت کو یکجا کیا ہے:
https://www.anxietyuk.org.uk/coronanxiety-support-resources/

جذباتی ذاتی نگہداشتی خیالات/تجاویز:

- دباؤ کو تسلیم کرنے کی کوشش کریں؛ جانیں کہ پریشانی اور خوف ایک معمول کا عمل ہے۔
- کوشش کریں کہ اپنا بہت زیادہ وقت منفی اخباری کہانیوں اور سوشل میڈیا کی پوسٹس پر نہ صرف کریں۔
- پریشانی اور خوف اکثر ہمیں دور کہیں چھپ جانے کی خواہش کی ترغیب دیتے ہیں لیکن جب ہم دوسرے لوگوں سے رابطہ کرتے ہیں اور کمیونٹی کے ایک احساس کو برقرار رکھتے ہیں تو ہمیں تقویت ملتی ہے۔ مربوط ہوں، باہر نکلیں اور دیگر افراد سے رابطے میں رہنے کے طریقے دریافت کریں۔ جتنا زیادہ ممکن ہو دوسرے افراد سے بات کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے خوف اور پریشانیوں کا اشتراک کرنا اچھی بات ہے۔ دوسرے افراد سے ٹیلی فون پر یا آن لائن بات کرنا اکیلے پن کے احساسات سے نبرد آزمائی کر سکتا ہے۔
- اگر آپ گھر پر ہیں (فیملی کے ساتھ یا بغیر) تو روزانہ کے معمولات کو برقرار رکھیں یا بنائیں۔ یہ بہت دلکش ہو سکتا ہے کہ سارا دن ٹیلی وژن کے سامنے بیٹھے رہیں اور دنیا بھر میں ہونے والے تمام ہیبت ناک واقعات پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں لیکن اس سے مدد نہیں ملے گی۔
- ورزش کرنے کے طریقوں کو تلاش کرنے کی کوشش کریں (آن لائن ویڈیوز/کلاسز) اور صحت بخش غذا کھائیں۔ ایسی سرگرمیوں کا سوچیں جن سے آپ لطف اٹھاتے ہیں۔ تخلیقی بنیں!
- اگر ممکن ہو تو کچھ تازہ ہوا کھانا اور باہر وقت گزارنا خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ آسمان کی طرف دیکھیں، پرندوں کی چہچہاہٹ سنیں، اور قدرت سے جڑیں۔
- اگر آپ پریشانی سے مغلوب ہو رہے ہیں، تو خود کو معمول پر لانے کے طریقے ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر نہانا، تنفسی ورزشیں، مراقبہ یا پُرسکون موسیقی سننا۔ ان صلاحیتوں اور حکمت عملیوں کو عمل میں لانے کی کوشش کریں جو آپ میں پہلے سے موجود ہیں۔
- براہ کرم اپنے آپ پر مہربان بنیں۔ اگر آپ پریشانی، تنہائی، یا مایوسی کا شکار ہیں تو یہ بات سمجھ میں آنے والی ہے۔ یہ واقعتاً غیر یقینی کا اور ایک مشکل وقت ہے۔

صحت کی پریشانی

اپنی صحت کے متعلق فکرمند ہونا ایک عمومی انسانی مشاہدہ ہے، یہاں تک کہ کرونا وائرس کے تناظر میں کچھ زیادہ ہی۔ ایسے افراد جو صحت کی پریشانی سے متاثر ہوں ان کے ذہن میں اس طرح کا تصور قائم ہو جاتا ہے (یا ہو جائے گا) کہ وہ فی الحال ایک جسمانی بیماری کا سامنا کر رہے ہیں۔ ایسا شخص جو صحت کی پریشانی کا سامنا کر رہا ہو اس کی توجہ کسی بھی قسم کی بیماری کی جانب مرکوز ہو سکتی ہے اور قائل ہو جاتا ہے کہ بے ضرر طبعی علامات کسی شدید نوعیت کی بیماری یا شدید طبی کیفیات کے اشارے ہیں۔ مثال کے طور پر، صحت کی پریشانی میں مبتلا شخص اگر ایسا محسوس کرتا ہے کہ اس کا سینہ کھنچ رہا ہے، تو وہ یہ یقین کر سکتا ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑ رہا ہے۔

صحت کی پریشانی اس وقت حد سے تجاوز کر جاتی ہے، جب کسی سنجیدہ نوعیت کے مسئلے میں مبتلا ہونے کے حقیقی امکانات کے تناسب سے بڑھ کر، منفی ٹیسٹس آنے کے باوجود اصرار اور صحت کے پیشہ ور ماہرین سے ازسرنو تصدیق کروائی جائے، تو یہ مسئلے کا باعث بنتی ہے، اور متجاوز غیر کارآمد روئیوں جیساکہ جسمانی پڑتال کروانا اور طبی ٹیسٹ کی تلاش کرنے کا نتیجہ بنتی ہے، اور آپ پر نمایاں طور پر دباؤ ڈالتی ہے یا آپ کے عملیاتی نظام کو متاثر کرتی ہے۔

صحت کی پریشانی صحت مند لوگوں میں بھی موجود ہو سکتی ہے، ایسے افراد جو حقیقی مگر غیر واضح طبی علامات کا سامنا کر رہے ہیں، اور ایسے افراد جن میں پہلے سے اور تشخیص کردہ طبی کیفیت موجود ہو۔ صحت کی پریشانی میں مسئلہ یہ نہیں ہوتا کہ آیا آپ کی طبعی علامات حقیقی ہیں، مگر آیا آپ اپنی علامات پر ردعمل دے رہے ہیں اور ان کے ساتھ کارآمد یا غیر کارآمد طریقے سے نمٹ رہے ہیں۔
ایسے افراد جو ماضی میں صحت کی پریشانی کا شکار رہ چکے ہیں یا ایسے افراد جو پہلے اس سے متاثر نہیں ہوئے تھے انہیں کسی بھی علامات کو کرونا وائرس کے اشارے سمجھنا شروع کرتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔

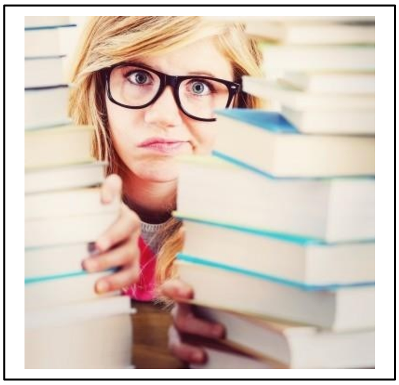
صحت کی پریشانی کے لیے ذاتی مدد کے وسائل

CBT اور توجہ ارتکاز

CBT اور توجہ ارتکاز کے مابین فرق کو سمجھنا الجھن کا باعث ہو سکتا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ مندرجہ ذیل پیراگرافس مختلف نقطۂ نظروں کو سمجھنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

ادراکی رویہ جاتی تھیراپی (CBT)

CBT کی عمل پذیری کی ایک سادہ سی مثال آپ کے طرزِ عمل کو دیکھنا ہو گا جب ایک دوست کہتا/کہتی ہے کہ وہ آپ کے ساتھ باہر نہیں جا سکتا/سکتی کیونکہ وہ مصروف ہیں۔



مثلاً آپ سوچ سکتے ہیں کہ وہ درحقیقت آپ کو پسند نہیں کرتا/کرتی اور یہی وجہ ہے کہ ماضی قریب میں انہوں نے ہمیشہ آپ کو منع کیا، جو مزید منفی خیال کی طرف لے جاتا ہے کہ 'لوگ زیادہ تر آپ کو پسند نہیں کرتے'، جو آپ کو افسردہ کرتا ہے اور کچھ بے وقعت اور وسوسے کا شکار یا پریشان کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ بالکل بھی باہر نہیں جاتے اور ایک اور جمعہ کی رات اپنے بارے میں برا محسوس کرتے ہوئے گزار دیتے ہیں۔ *CBT* آپ کے سوچنے اور برتاؤ کے طریقے کو بدلنے میں مدد کر سکتا ہے، جیساکہ مذکورہ بالا مثال میں، آپ منفی خیالات کو مزید کارآمد خیالات میں بدلنے کی کوشش کر سکتے ہیں، جیساکہ 'میرا/میری دوست واقعی بہت مصروف ہے، جس کی وجہ سے وہ میرے ساتھ باہر نہیں جا سکتا/سکتی'۔

توجہ ارتکاز

توجہ ارتکاز ایک دماغی حالت اور تھیراپیوٹک تکنیک ہے جو کہ موجودہ لمحے پر آپ کی آگہی پر عمداً توجہ مرکوز کر کے حاصل کی جاتی ہے، جبکہ سکون کے ساتھ اور کوئی نتیجہ اخذ کیے بغیر آپ کے احساسات، خیالات اور جسمانی سنسناہٹوں کو قبول کیا جاتا ہے۔

یہاں آپ کے منتخب کرنے کے لیے کئی طرح کے ذاتی مدد کے ٹول پیکس موجود ہیں:
Northumberland Tyne اور Wear NHS کی جانب سے پیش کردہCBT کی بنیاد پر ذاتی مدد کا پیک: https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/#anxiety

یہ ذاتی مدد کے پیکج کا لنک CBT اور توجہ ارتکاز کے نقطۂ نظر کو یکجا کر کے لاتا ہے: https://www.getselfhelp.co.uk/healthanxiety.htm

مثبت خود کلامی کا جرنل

مثبت خود کلامی کیا ہے؟

مثبت خود کلامی آپ کو اپنے اور اپنی زندگی میں رونما ہونے والی چیزوں کے متعلق خوشگوار احساس فراہم کرتی ہے۔ یہ اپنے دماغ میں ایک رجائیت پسند آواز کی مانند رکھنے جیسا ہوتا ہے جو کہ ہمیشہ روشن پہلو کی جانب دیکھتی ہے۔
منفی خود کلامی آپ کو بہت خستہ حال بنا دیتی ہے اور یہاں تک کہ آپ کی دماغی صحت کی مشکلات سے بحالی پر بھی اثرانداز ہو سکتی ہے۔

خود کلامی کی کچھ مثالیں

'میں یہ نہیں کر سکتا/سکتی کو **'میں یہ کر سکتا/سکتی ہوں** میں تبدیل کریں۔

'میں کسی قابل نہیں ہوں' کو **'میں ہر کام کے قابل ہوں'** میں تبدیل کریں۔

میں نہیں کر سکتا/سکتی کو **'اگر میں چاہوں، تو کر سکتا/سکتی ہوں** میں تبدیل کریں

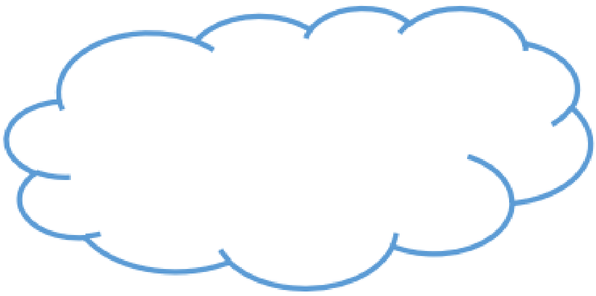
'اس سے فرق پڑتا ہے' کو **اگر مجھ سے غلطی ہو جائے تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا'** میں تبدیل کریں۔ '

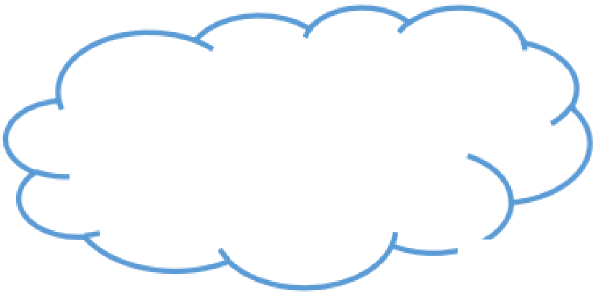
خود کلامی کیسے اعتماد میں اضافہ کرتی ہے؟

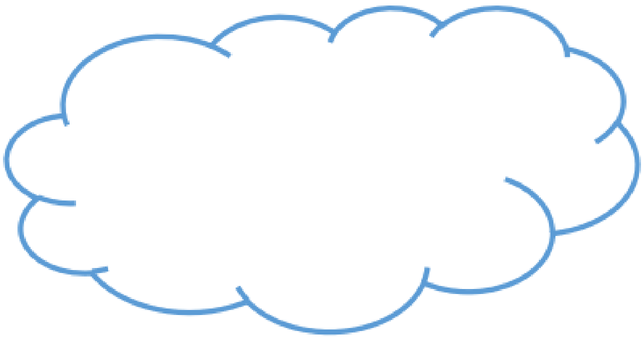
خود کلامی ایک ایسی چیز ہے جو آپ قدرتی طور پر اپنے جاگنے کے تمام وقت میں کرتے ہیں۔ لوگوں میں مزید شعور آتا جا رہا ہے کہ مثبت خود کلامی اپنی خود اعتمادی کو بڑھانے اور منفی جذبات کو روکنے کے لیے ایک طاقتور ٹول ہے۔ ایسے افراد جنہیں مثبت خود کلامی میں ملکہ حاصل ہوتا ہے انہیں زیادہ پُر اعتماد، پُرجوش، اور پیداواری صلاحیت رکھنے والا گردانا جاتا ہے۔

متبادل کے طور پر تصاویر استعمال کرنا

متبادل کے طور پر، بطور مثال، آپ تین پھولے ہوئے بادل بنا سکتے ہیں اور ہر دن کے اختتام پر ہر بادل میں کوئی ایک رونما ہونے والی اچھی چیز تحریر کریں یا بنائیں۔ (مثلاً کسی دوست کے ساتھ اچھی گفتگو، دھوپ والا موسم یا آپ کو موصول ہونے والی کوئی اچھی خبر)







میرا مثبت خود کلامی کا جرنل

تاریخ.........................

میں خوشی محسوس کرتا/کرتی ہوں جب...	اس ہفتے مجھے اپنے آپ پر فخر ہے کیونکہ...	اس ہفتے ایک ایسی چیز جو اچھی ہوئی تھی وہ...
مجھے لطف آیا تھا جب...	یہ مجھے منفرد بناتا ہے...	اس ہفتے وہ غلطی جس سے میں نے سیکھا وہ...
میں مضبوط محسوس کرتا/کرتی ہوں جب...	اس ہفتے کا بہترین حصہ وہ تھا جب...	وہ اچھی خوبی جو میں سیکھ رہا/رہی ہوں وہ...
اس ہفتے یہ دلچسپی کا حامل تھا...	میں جس چیز کے لیے شکر گزار ہوں وہ...	میں اس ہفتے مہربان رہا/رہی کیونکہ...
اس ہفتے کی جو خصوصی کارکردگی تھی وہ...	مجھے اپنے بارے میں یہ پسند ہے...	اپنی زندگی کے بارے میں ایک ایسی چیز جس سے مجھے پیار ہے وہ...

مزید حرکت کریں/بیٹھنا کم کریں

ورزش کا آپ کے جسم پر بہت ہی مثبت اثر پڑتا ہے۔ یہ آپ کو خوشی کا احساس دلاتی ہے! ورزش کے متعلق گیارہ پُرلطف حقائق:

1. **موسیقی ورزش کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے**
ورزش کرتے وقت موسیقی کو سننا آپ کی کارکردگی کو 15% تک بڑھا سکتا ہے
2. **ورزش کرنا دماغ کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے**
قلب و عروقی (کارڈیو وسکیولر) ورزش دماغ کے نئے خلیے تشکیل دیتی ہے۔ اس سے دماغ کی طاقت اور دماغی سرگرمی بڑھ جاتی ہے
3. **ورزش کرنے سے آپ کی یاداشت تیز ہوتی ہے**
ورزش کرنے سے ان خلیوں کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے جو سیکھنے اور یاداشت سے تعلق رکھتے ہیں
4. **بھاگنے/پیدل چلنے سے کیلوریز خرچ ہوتی ہیں**
حتیٰ کہ تیزی سے چلنا کیلوریز کو خرچ کر سکتا ہے۔ کہیں بھی 30 منٹ تک پیدل چلنا 90 سے 200 تک کیلوریز کو خرچ کرتا ہے، جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا آپ آرام سے چلتے ہیں یا تیزی سے۔
5. **پٹھوں کا مزید حجم – آرام کرتے وقت مزید چربی کو خرچ کرنا**
آپ کے پٹھوں کا جتنا زیادہ حجم ہوتا ہے، اتنا ہی آپ کا جسم آرام کرتے وقت چربی کو پگھلاتا ہے۔ چربی سے زیادہ پٹھے ہونے کا مطلب ہے کہ آپ مزید کیلوریز استعمال کر سکتے ہیں!
6. **ورزش بڑھاپے کی علامات کو روکتی ہے**
اگر آپ ایک ہفتے میں 45 منٹ کے لیے تین بار ورزش کرتے ہیں، تو آپ بڑھاپے کی علامات کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں
7. **آپ کم بیمار ہوں گے**
باقاعدگی سے ورزش کرنا آپ کے مدافعتی نظام کو تقویت بخشتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ ان لوگوں کی نسبت کبھی کبھار بیمار ہوں گے جو ورزش نہیں کرتے
8. **پیداواری صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے**
ورزش کرنا اینڈروفائنز کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے جو آپ کے جسم میں جاری ہوتے ہیں اور پیداواری صلاحیت کو بڑھاتے اور آپ کے موڈ کو اچھا کرتے ہیں۔
9. **ورزش کرنا آپ کی جلد کو بہتر بنا سکتا ہے**
پسینہ آپ کی پوروں میں سے دھول مٹی کو بہاتا ہے، جس سے دانے اور مہاسے کم ہوتے ہیں۔ ورزش کرنا آپ کی جلد کی مجموعی ساخت کو بہتر بنا سکتا ہے
10. **ورزش کرنا آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ کرتا ہے**
ورزش آپ کے دماغ کو سکون پہنچانے اور آپ کے جسم کو پُرشباب بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ ورزش کرنا آپ کو بہت اچھا محسوس کروا سکتا ہے اور آپ کے اعتماد کو جِلا بخش سکتا ہے
11. **ورزش کرنا آپ کو بہتر انداز میں سونے کے قابل بناتا ہے**
اگر آپ کوئی ایسے شخص ہیں جس کو سونے میں مشکلات کا سامنا ہے یا جاگتے رہنے کی عادت ہے، تو ورزش کرنا (آپ کے سونے کا ارادہ کرنے سے کم از کم تین گھنٹے قبل) مدد کر سکتا ہے۔ ورزش آپ کے دماغ سے خیالات کو نکالنے میں اور آپ کو پُرسکون بنانے میں مدد دیتی ہے

اگر باقی سب ناکام ہوتا ہے... تو آپ ہمیشہ اپنے پسندیدہ اسنیکس خرید سکتے ہیں اور کل دوبارہ کوشش کر سکتے ہیں!

NHS ویب سائٹ پر کچھ بہترین 10 منٹ کی ورزشی مشقیں موجود ہیں۔ یہ آلات کے بغیر ورزشی معمولات گھر پر کرنے کے لیے بہترین ہیں اور آپ کے لیے اتنے مختصر ہیں کہ آپ آسانی سے انہیں اپنے روزمرہ کے شیڈول میں سما سکتے ہیں۔ اپنی عمومی صحت اور مضبوطی اور پٹھوں کے مختلف گروپس کو مستحکم کرنے میں اضافے کے لیے روزانہ ان معمولات میں سے 1 کو کرنے کی کوشش کریں۔ براہ کرم رسائی حاصل کرنے کے لیے لنک پر کلک کریں: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/

بہبود کے پانچ طریقے

بہبود کے پانچ طریقے دماغی اور جسمانی صحت برقرار رکھنے کے آغاز کے لیے بہترین جگہ ہے۔ پانچ طریقے روزمرہ کے معمول ہیں جو آپ کی دماغی صحت اور بہبود کے لیے مفید ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کے حالات کے مطابق اپنائے جا سکتے ہیں، حتیٰ کہ اگر آپ ذاتی علیحدگی اختیار کیے ہوئے ہوں۔

پانچ طریقے ہیں ربط، سرگرم ہونا، نوٹس لینا، سیکھنا اور دینا۔ ان طریقوں کو استعمال کر کے اپنی دماغی صحت کو کیسے تقویت بخشنی ہے کی تجاویز پڑھنے کے لیے آگے پڑھیں۔

ربط

مربوط ہونا مکمل طور پر آپ کے سماجی رشتوں کو فروغ دینے اور پروان چڑھانے کے بارے میں ہے۔ ایک مضبوط معاونتی نیٹ ورک کی موجودگی آپ کو زندگی میں مشکل حالات سے گزرنے میں مدد دے سکتی ہے اور اکیلے پن اور علیحدگی کے احساسات سے نبرد آزما ہو سکتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں، جب ہو سکتا ہے کہ آپ ایک طویل مدت سے علیحدگی اختیار کیے ہوئے ہوں، دوستوں اور اہلخانہ سے مربوط رہنا ضروری ہے۔ ایک مثال یہ ہو سکتی ہے کہ:

- ٹیکنالوجی سے بھرپور فائدہ اٹھائیں – ویڈیو چیٹ کرنے کی ایپس جیسے Skype اور Facetime دوستوں، اہلخانہ اور ساتھیوں سے جڑے رہنے کا عمدہ طریقہ ہیں، خصوصاً اگر آپ بہت فاصلے پر رہتے ہیں۔ اسے باقاعدگی سے کرنے کی کوشش کریں۔

سیکھتے رہیں

اپنی پوری زندگی میں نئی چیزوں کو سیکھنا اپنی خود اعتمادی میں اضافے اور ذہانت کو برقرار رکھنے کے لیے بہترین ہے۔ آپ کسی بالکل نئی چیز کو آزمانے کے ذریعے یا ان سرگرمیوں کی طرف واپس جانے کے ذریعے ایسا کر سکتے ہیں جو آپ پہلے کبھی کیا کرتے تھے اور ہمیشہ انہیں دوبارہ کرنا چاہتے تھے۔

- کراس ورڈ پزل یا Sudoku کھیلیں، یا کوئی چیلنجنگ کھیل کھیلنے کی کوشش کریں۔

سرگرم رہیں

سرگرم رہنا ایک ایسی جسمانی سرگرمی کو تلاش کرنے کا طریقہ ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔ کسی جسمانی سرگرمی کو اپنی بہترین صلاحیت کے مطابق اپنے دن میں شامل کرنا اپنی دماغی بہبود کو فروغ دینے کا ایک نادر طریقہ ہے اور کچھ ایسا ہے جسے کر کے آپ اپنے موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں، یہاں تک کہ آپ ذاتی علیحدگی اختیار کیے ہوئے ہوں۔ کیوں نہ کوشش کریں:

- ایک مفت گھر کی آن لائن ورزش: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/

نوٹس لینا

نوٹس زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں کو دیکھنے کے لیے خود کو یاد دلانے کے بارے میں ہے، جو آپ کی دماغی بہبود میں اضافے کے لیے ثابت شدہ ہے۔ اگر آپ ذاتی علیحدگی اختیار کیے ہوئے ہیں، اور ایک طویل عرصے سے تنہا ہیں، تو یہ ایک مشکل کام محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- توجہ ارتکاز کی عادت کو فروغ دیں، جو کہ اپنے فون سے مفت توجہ ارتکاز کی ایپس کے ذریعے انجام دی جا سکتی ہیں۔
- خبریں دیکھتے ہوئے ذہن کو حاضر رکھیں – اگر مستقل اپ ڈیٹس آپ کو پریشانی میں مبتلا کر رہی ہیں، تو سوشل میڈیا یا TV سے کچھ وقت کے لیے کنارہ کشی اختیار کریں۔
- توجہ ارتکاز کے مراقبے کے لیے براہ کرم صفحہ 11 اور صفحہ 19 پر لنکس دیکھیں۔

دینا

یہ بات ثابت شدہ ہے کہ ایسے افراد جو کسی طریقے سے اپنے وقت کو رضاکارانہ طور پر وقف کرتے ہیں ان کا اپنی کمیونٹی میں اپنے آپ کو بطور خوش و خرم اور مزید مربوط محسوس کرنے کا درجہ دینے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اب پہلے سے کہیں زیادہ، رحمدلی کے اعمال آپ کی اور دوسروں کی مدد میں دیرپا اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ کیوں نہ کوشش کریں:

- کسی رشتہ دار یا پڑوسی کی مدد کرنا جو کہ سودا سلف لانے کے لیے دکانوں تک جانے کے قابل نہیں ہے۔

اپنی نیند کو بہتر بنائیں

بے یقینی اور روزمرہ کی زندگی میں تبدیلیوں کے احساسات کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کو نیند آنے میں مزید مشکل درپیش ہو۔ اپنی نیند کو بہتر بنانے کے لیے ایسا بہت کچھ ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ یہاں کچھ بنیادی، آسانی سے عمل کرنے والی تجاویز ہیں جو کہ آپ کی نیند کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہیں:

- **نیند کا ایک شیڈول مرتب کریں**
ہمیشہ ہر رات یکساں وقت پر بستر پر جانے کی کوشش کریں اور ہر صبح ایک ہی وقت پر جاگیں۔ ہفتہ وار تعطیلات کے موقع پر سونے کی خواہش سے مزاحمت کرنا مشکل کام ہے، لیکن یہ واقعی آسان بن جاتا ہے جب ایک بار آپ اپنے جسم کی اندرونی گھڑی کو تربیت دے دیتے ہیں۔ اگر آپ کو بے خوابی کا مسئلہ درپیش ہے، تو اضافی تجاویز کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- **ٹیکنالوجی کو بند کریں**
آپ شاید جانتے ہوں کہ سونے سے تھوڑا پہلے اپنے فون یا لیپ ٹاپ کو دیکھنا آپ کی نیند کے لیے اچھا نہیں ہے۔ لیکن جو آپ کو نہیں معلوم ہو گا وہ سونے کے وقت سے قبل اسکرینز کو دیکھنے کی وہ وجہ ہے جو آپ کی نیند کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ آپ کی اسکرینز سے خارج ہونے والی نیلی روشنی آپ کو جگا کر رکھتی ہے، اور نائٹ موڈ کو آن کرنا مسئلے کو حل نہیں کرتا۔ اس کی بجائے کوئی مشہور کتاب پڑھنے کی کوشش کریں۔
- **سونے سے قبل اپنی غذا کی پڑتال کریں**
بہت رات میں اسنیک کھانے سے مزاحمت کرنا مشکل ہے۔ یقیناً سونے سے قبل بہت سی غذائیں آپ کو نیند میں جانے یا سوتے رہنے سے قاصر بنا سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، پنیر، تیزابی اور تیز مصالحے کے کھانے آپ کو معدے میں درد کی وجہ سے جگا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو شدت سے کسی ہلکی پھلکی غذا کی طلب ہو، تو کئی قسم کے پھل اور میوے بہترین متبادل ثابت ہو سکتے ہیں جو بری نیند کا باعث نہیں بنتے۔

- **دن کے دوران ورزش**
ورزش اور نیند دونوں ایک صحت مند طرزِ زندگی کا حصہ ہیں، لیکن اگر سونے کے وقت سے بہت قریب ورزش کی جائے تو وہ رات کی ایک اچھی راحت میں مداخلت پیدا کر سکتی ہے۔ سونے کے اپنے ارادے سے کم از کم تین گھنٹے قبل ورزش سے گریز کریں۔ یہ آپ کے جسم کو کافی حد تک آرام کرنے کا وقت دیتا ہے۔
- **اپنی نیند کے ماحول کو بہتر بنائیں**
پُرسکون رنگ جیساکہ نیلا رنگ درحقیقت آپ کی نیند پر ایک اثر رکھتا ہے۔ اندرونی آرائش کے پہلوؤں کے علاوہ، آپ یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ آپ کی نیند کا ماحول معتدل، صاف ستھرا اور پُرسکون رہے۔ سونے کے لیے بہترین درجۂ حرارت 15 سے 21 ڈگریز سیلسیس کے آس پاس ہے۔ ائیر پلگس کا استعمال بھی کسی بیرونی شور کو مسدود کر سکتا ہے۔ مثالی طور پر آپ اپنی شیٹس اور تکیے کے غلافوں کو بھی صاف اور تازہ دیکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی شیٹس کو ہر چند ہفتوں میں دھونا اپنی نیند کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے ایک آسان طریقہ ہے۔
- **اپنے بستر کو محض سونے کے لیے استعمال کریں**
کسی ایک یا دوسرے موقع پر، ہم سب اپنے بستر پر موجود رہتے ہوئے کھانے یا کئی گھنٹوں تک ٹیلی وژن دیکھنے کے قصور وار بنے ہیں۔ جب کہ آرام اچھی بات ہے، لیکن رات کی اچھی نیند اس سے بڑھ کر ہے۔ اگر آپ اپنے بستر پر کھانا اور ٹیلی وژن دیکھنا جاری رکھتے ہیں، تو آپ کا دماغ آپ کے بستر کے ساتھ دن کے وقت کی دیگر سرگرمیوں کو منسوب کرنے کا آغاز کر دے گا، جو سونے کو مزید مشکل بناتا ہے۔
- **یقینی بنائیں کہ آپ کا گدا اور تکیے آرامدہ ہیں**
یہ بہت ہی واضح سی بات لگ سکتی ہے، لیکن یہ ایک اہم پہلو ہے جس کا کئی لوگ ادراک نہیں رکھتے۔ اگر آپ کا بستر پرانا اور جھول دار ہے، تو یہ وجہ ہو سکتی ہے کہ آپ کیوں اچھی طرح سونے کے قابل نہیں ہیں۔ اگر آپ کر سکتے ہیں، تو ایک اچھے گدے اور آرامدہ تکیوں کے سیٹ پر پیسے خرچ کریں۔

خاندانی جھگڑے یا تشدد سے نمٹنا

Women's Aid (وومنز ایڈ) نے ایسی خواتین کے لیے حفاظتی ہدایت جاری کی ہے جو کرونا وائرس لاک ڈاؤن کے دوران بدسلوکی والے گھرانے میں علیحدگی اختیار کی ہوئی ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ COVID-19 خواتین اور بچوں کی زندگیوں پر شدید اثرات مرتب کرے گا اور کہ لوگ اپنے ساتھ زیادتی کے مرتکب افراد کے ساتھ گھر میں علیحدگی میں رہنے کے حوالے سے غیر محفوظ محسوس کر رہے ہیں۔ Women's Aid جدوجہد کرنے والوں اور مقامی ماہرانہ سروسز کو پھر سے یقین دلانا چاہتا ہے کہ وہ آپ کے لیے یہاں موجود ہیں اور اس مشکل وقت کے دوران آپ کی حمایت کے لیے ان کے بس میں جو کچھ ہو سکا وہ کریں گے۔

مندرجہ ذیل لنک Women's Aid کی جانب سے حفاظتی ہدایت فراہم کرتا ہے: https://www.womensaid.org.uk/covid-19-coronavirus-safety-advice-for-survivors/

اگر آپ اس طرح کی صورتحال میں ہیں، تو اپنے آپ کو خاموش حل کے نظام سے روشناس کریں۔ یہ گھریلو بدسلوکی کے شکار افراد کے لیے ایک نظام ہے جن کی اگر ہنگامی حالت میں 999 پر کال کرتے وقت باتیں سن لی جائیں تو مزید خطرے اور نقصان کے بڑھنے سے خوفزدہ ہو سکتے ہیں۔ جب کوئی 999 پر کال کرتا ہے، تو آپریٹر پوچھے گا/گی کہ کون سی ہنگامی سروس درکار ہے۔ اگر کالر زبانی طور پر آپریٹر کو سگنل دینے میں ناکام رہے، تو کال ایک آپریٹنگ نظام کی جانب چلی جائے گی۔ پھر، اگر کالر کی جانب سے 55 دبایا جاتا ہے، تو نظام اس کا پتہ لگا لے گا۔ پھر آپریٹر متعلقہ پولیس فورس کو بطور ہنگامی صورتحال کے کال منتقل کر دے گا/گی۔

قومی ہیلپ لائنز، ای میل، متنی پیغام اور براہ راست چیٹ کی معاونتی سروسز، اور مقامی ماہرانہ سروسز، فی الوقت کام کرنے کے لیے ہمیشہ کی طرح سے کھلی ہیں، اگرچہ ممکنہ طور پر ان کی ترسیل کو آنے والے ہفتوں میں موزوں بنا دیا جائے۔

کوئی بھی شخص جسے مدد یا معاونت درکار ہو وہ قومی گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن سے 0808 2000 247 پر یا ان کی ویب سائٹ کے ذریعے رابطہ کر سکتا ہے جو کہ 24/7 سال کے 365 دن کھلی ہے: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

مفت رازدارانہ اقامتی معلومات اور معاونت

چیریٹی Shelter (شیلٹر) بھی تمام اقامتی اور بے گھر ہونے کے مسائل پر مفت رازدارانہ اقامتی معلومات، معاونت اور قانونی مشورہ فراہم کرتا ہے: https://www.shelter.org.uk/

مفید معلومات اور سرگرمی کی تجاویز

براہ کرم کچھ ایسی سرگرمیاں اور معلومات ملاحظہ کریں جن کے بارے میں ہمیں امید ہے کہ آپ کو مفید لگیں گی۔

- **رنگ بھرنے کے صفحات (Colouring pages)**
  http://www.squidoodleshop.com/freebies

- **وری ڈولز بنانا (YouTube)**
  وری ڈولز روایتی چھوٹی گڑیائیں ہوتی ہیں جو اصل میں گوئٹے مالا (Guatemala) میں بنائی گئی تھیں – اس کا آئیڈیا بہت سادہ سا ہوتا ہے – اگر رات میں آپ اپنے آپ کو چیزوں کے متعلق فکرمند پائیں
  (اور پریشانیوں کی عادت ہوتی ہے کہ جب آپ سونے کی کوشش کریں تو آپ کو تنگ کریں)، تو اپنی پریشانیوں کو ان چھوٹی گڑیاؤں کو بتائیں اور انہیں اپنے تکیے کے نیچے رکھ دیں۔

  YouTube لنکس: https://www.youtube.com/watch?v=vsbBiInTKNs

  https://www.youtube.com/watch?v=7lcoBtyUVVM

- **بوریت دور کرنے کے آئیڈیاز**
  اگر آپ اپنے وقت کو گزارنے کے لیے کوئی مزید آئیڈیاز چاہتے ہیں تو Chatter Pack (چیٹر پیک) کی جانب سے اس مفت، آن لائن، بوریت دور کرنے کے وسائل کی فہرست پر نظر ڈالیں: https://chatterpack.net/blogs/blog/list-of-online-resources-for-anyone-who-is-isolated-at-home?

- **معنی خیز اور بامعنی اقوال کو استعمال کرنا**
  اکثر ایک قول ہفتے بھر کے لیے تحریک کی پیشکش کر سکتا ہے، اور جب ہمارا عمومی ولولہ جواب دے چکا ہوتا ہے تو ہمیں تحریک دیتا ہے
  https://www.pinterest.co.uk/ncteacher100/meaningful-quotes/

- **مزید مفت توجہ ارتکاز کے مراقبوں کے لنکس:**
  http://franticworld.com/free-meditations-from-mindfulness/
  یہ لنک خصوصی طور پر موجودہ وبائی حالات کے دوران مشکل جذبات سے نمٹنے کے مقصد کے لیے ہے:
  http://www.franticworld.com/coronavirus
  Headspace link: https://www.headspace.com/

- **بنیادی قبولیت**
  تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیتیں بحران کے دوران بچنے اور نمٹنے میں ہماری مدد کے لیے استعمال ہوتی ہیں، اور مختصر مدتی یا طویل مدتی درد (جسمانی یا جذباتی) کو برداشت کرنے میں ہماری مدد کرتی ہیں۔
  مزید تفصیلات کے لیے ویب سائٹ لنک پر کلک کریں:
  https://www.getselfhelp.co.uk/distresstolerance.htm

- **ہیلپ لائنز/چیریٹیز کے لنکس**
  Alcoholics Anonymous
  Alcoholics Anonymous مردوں اور خواتین کی ایک بین الاقوامی رفاقت ہے جنہیں شراب نوشی کا مسئلہ درپیش ہے۔ یہ ایک غیر پیشہ ورانہ، ذاتی معاونت، کثیر النسلی، غیر سیاسی، اور تقریباً ہر جگہ دستیاب ہے۔ اس کے لیے کسی عمر یا تعلیم کی قید نہیں۔
  فیملیز کے لیے ہیلپ لائن: 0800 0086811 قومی ہیلپ لائن: 0800 9177650 ویب سائٹ کا لنک: https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/

Age UK (ایج یو کے)
Age UK بعد کی زندگی میں لوگوں کی زندگی کو بہتر بنانے کی سروسز اور ناگزیر معاونت فراہم کرتی ہے۔ Age UK برطانیہ بھر میں وسیع اقسام کی سروسز دیتی ہے۔
آپ کے مقامی علاقے میں فراہم کی جانے والی سروسز پر مزید تفصیلات کے لیے
ویب سائٹ کا لنک: https://www.ageuk.org.uk/

LPT مرکز رسائی کے پوائنٹ کی سروس (LPT Central Access Point Service) (CAP)
لیسٹر (Leicester)، لیسٹر شائر (Leicestershire) اور رٹ لینڈ (Rutland) میں موجود ہر عمر کے افراد براہ راست فوری NHS دماغی صحت کی معاونت تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔
یہ سروس دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب ہے۔ ٹیلی فون: 0116 295 3060

Carers UK (کیررز یو کے)
Carers UK آپ کی صورتحال کے مطابق، اپنے حقوق حاصل کرنے کے لیے، ماہرانہ معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے اور گھر پر، ملازمت پر، یا آپ جہاں کہیں بھی ہوں وہاں نئے راستے تلاش کرنے میں آپ کی معاونت کرتی ہے۔
ویب سائٹ کا لنک: https://www.carersuk.org/

Citizens Advice Bureau (شہریوں کی مشورہ بیورو)
Citizens Advice Bureau آپ کو حالات سے نکلنے کا راستہ دکھانے میں مدد کے لیے آن لائن مفت مشورہ فراہم کرتی ہے، چاہے کیسا بھی مسئلہ درپیش ہو۔
ویب سائٹ کا لنک: https://www.citizensadvice.org.uk

Cruse Bereavement (کروز بریوومنٹ)
Cruse صدمے سے نڈھال لوگوں کے لیے ٹیلی فون، ای میل اور ویب سائٹ معاونت فراہم کرتا ہے۔ ویب سائٹ کا لنک: https://www.cruse.org.uk
ٹیلی فون: 0808 808 1677 پر قومی ہیلپ لائن

LGBT Foundation (LGBT فاؤنڈیشن)
LGBT Foundation ایک قومی چیریٹی ہے جو ہم جنس پرست عورتوں، مردوں، بائی سیکسوئل اور ٹرانس جینڈر (LGBT) کمیونٹیز کو مشورہ، معاونت اور معلوماتی سروسز فراہم کر رہی ہے۔
ویب سائٹ کا لنک: https://lgbt.foundation/
مشورہ اور معاونتی معلومات کے لیے ٹیلیفون: 0345 330 3030

NHS ذاتی مدد کے لیف لیٹس:
کمبریا (Cumbria)، نارتھ امبرلینڈ (Northumberland)، ٹائن (Tyne) اور وئیر NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ (Wear NHS Foundation Trust) نے مندرجہ ذیل ذاتی مدد کے لیف لیٹس پیش کیے ہیں۔ لیف لیٹس BSL، آڈیو، آسان مطالعے میں بھی دستیاب ہیں اور ترجیحی زبان میں ترجمہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو مزید اختیارات میں سے کوئی بھی درکار ہو، تو براہ کرم براہ راست ویب سائٹ کا دورہ کریں: https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/#anxiety
بدسلوکی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Abuse.pdf
الکوحل اور آپ
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Alcohol%20and%20You.pdf
بے چینی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Anxiety.pdf
صدمہ
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Bereavement.pdf

غصے پر قابو پانا
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Controlling%20Anger.pdf
ڈپریشن اور افسردگی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Depression%20and%20Low%20Mood.pdf
گھریلو بدسلوکی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Domestic%20Violence.pdf
کھانے کے عوارض
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Eating%20Disorders.pdf
سوچ کے لیے غذا
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Food%20for%20thought.pdf
صحت کی پریشانی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Health%20Anxiety.pdf
آوازیں سننا اور پریشان کن خیالات
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Hearing%20Voices.pdf
واہمے اور مجبوریاں
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Obsessions%20and%20Compulsions.pdf
ہیبت
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Panic.pdf
پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Post%20traumatic%20Stress.pdf
بعد از ولادت کا ڈپریشن
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Postnatal%20Depression.pdf
خود کو نقصان پہنچانا
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Self%20Harm.pdf
سماجی پریشانی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Social%20Anxiety.pdf
نیند کے مسائل
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Sleeping%20Problems.pdf
دباؤ
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Stress.pdf
قید کی پریشانی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Anxiety.pdf
قیدی کا ڈپریشن اور افسردگی
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Depression%20and%20Low%20Mood.pdf
قیدی کا بعد از صدمے کا دباؤ
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Post%20Traumatic%20Stress.pdf
ڈپریشن اور افسردگی (ساتھیوں کے لیے گائیڈ)
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/DFP%20-%20A4%20SECURED.pdf

Mental Health Matters (مینٹل ہیلتھ میٹرز)

Mental Health Matters دماغی صحت کی معاونتی سروسز فراہم کرتا ہے، جو معاونتی اقامت اور سیف ہیونز کے لیے ہیلپ لائنز اور گفتگو کی تھیراپی تک پھیلی ہوئی ہیں، اور تمام سروسز ہر شخص کے لیے، بطور انفرادی شخص کے، ان کے اپنے اہداف اور آرزوؤں کی معاونت کرنے کے اصول پر قائم ہیں۔

آپ کے مقامی علاقے میں فراہم کی جانے والی سروسز پر مزید تفصیلات کے لیے
ویب سائٹ کا لنک: https://www.mhm.org.uk/

MIND (مائنڈ)

MIND کسی بھی دماغی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنے والے شخص کو اختیار دینے
میں معاونت اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات اور معاونت کے لیے ویب سائٹ کا لنک:
https://www.mind.org.uk/

دماغی صحت کے لیے NHS بہبود کی ایپس

NHS بہبود کی ویب سائٹ ڈاؤن لوڈ ہونے کے قابل ایپس تک رسائی مہیا کرتی ہے جو
دماغی صحت کی بہبود کے تمام شعبوں کا احاطہ کرتی ہے۔ براہ کرم نوٹ کریں کہ کچھ
ایپس ڈاؤن لوڈ کے لیے رقم چارج کرتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ کا لنک:
https://www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/

Race Equality Centre (نسلی مساوات کا مرکز)

Race Equality Centre سرگرمی کے ساتھ نسلی انصاف، منصفانہ اور مساواتی سماج کے
فروغ اور اس کے نفاذ کے لیے کوشش کرتا ہے جو لیسٹر، لیسٹر شائر اور رٹ لینڈ کے تمام
شہریوں کی زندگی کے معیار کو بہتر بنائے گا۔
ٹیلی فون: 0116 204 2790
ویب سائٹ کا لنک: www.theraceequalitycentre.org.uk

Staying alive app (زندہ رہنے کی ایپ)

staying alive app برطانیہ کے لیے خودکشی کی روک تھام کا ذریعہ ہے، جو بحرانی
کیفیت میں آپ کو محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے مفید معلومات اور ٹولز سے بھری ہے۔
اگر آپ کو خودکشی کے خیالات آ رہے ہیں یا اگر آپ کسی اور کے بارے میں فکر مند ہیں
جو خودکشی کرنے پر غور کر سکتا/سکتی ہے تو آپ اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید
معلومات کے لیے ویب سائٹ کا لنک: https://www.prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/

Turning Point (ٹرننگ پوائنٹ)

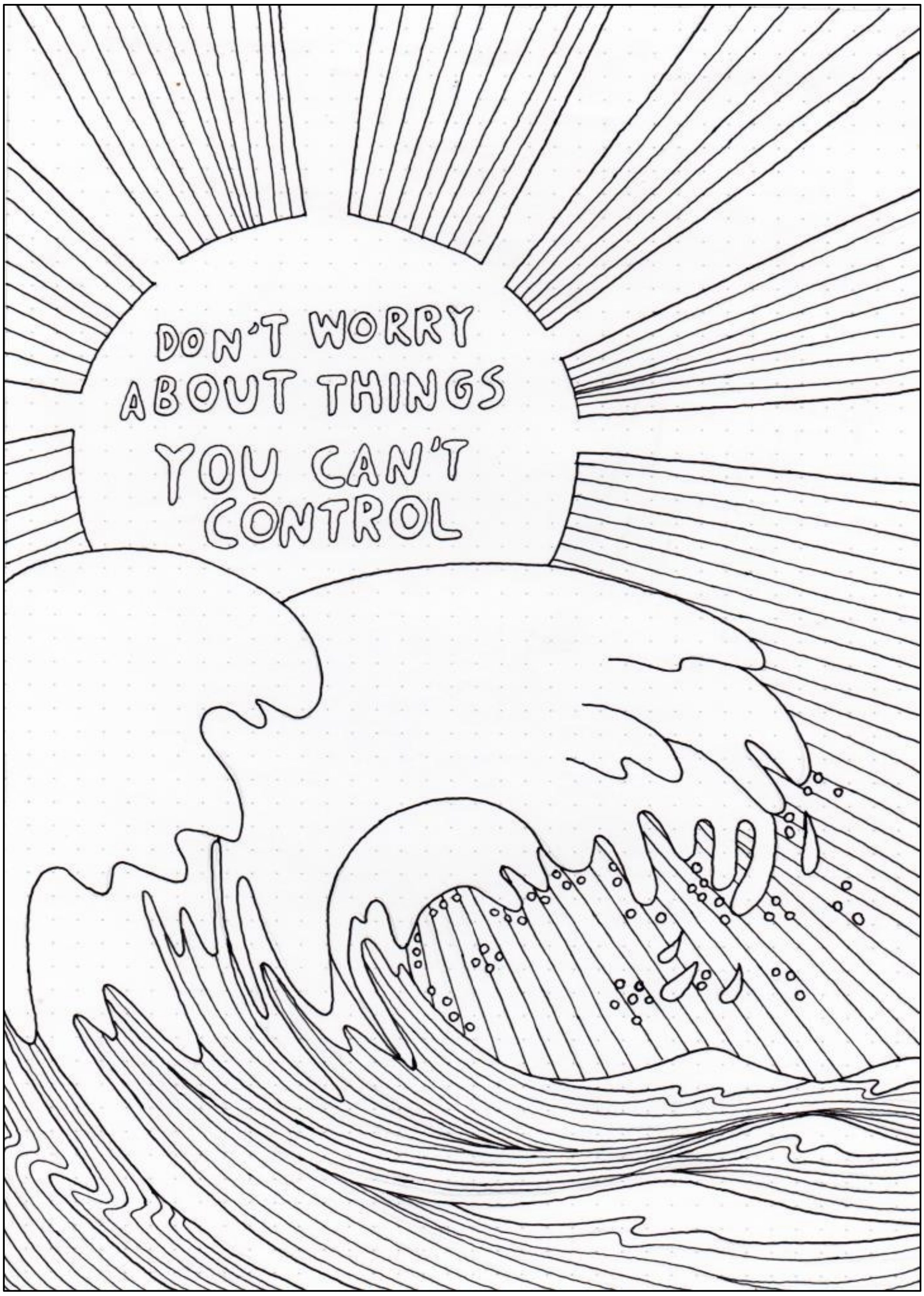
Turning Point ایک صحت اور سماجی نگہداشت کی تنظیم ہے جو دماغی صحت، سیکھنے
کی معذوری، منشیات کا بے جا استعمال، بنیادی نگہداشت، مجرمانہ انصاف کا نظام اور
ملازمت کے ضمن میں کام کرتا ہے۔ ویب سائٹ کا لنک: www.turning-point.co.uk

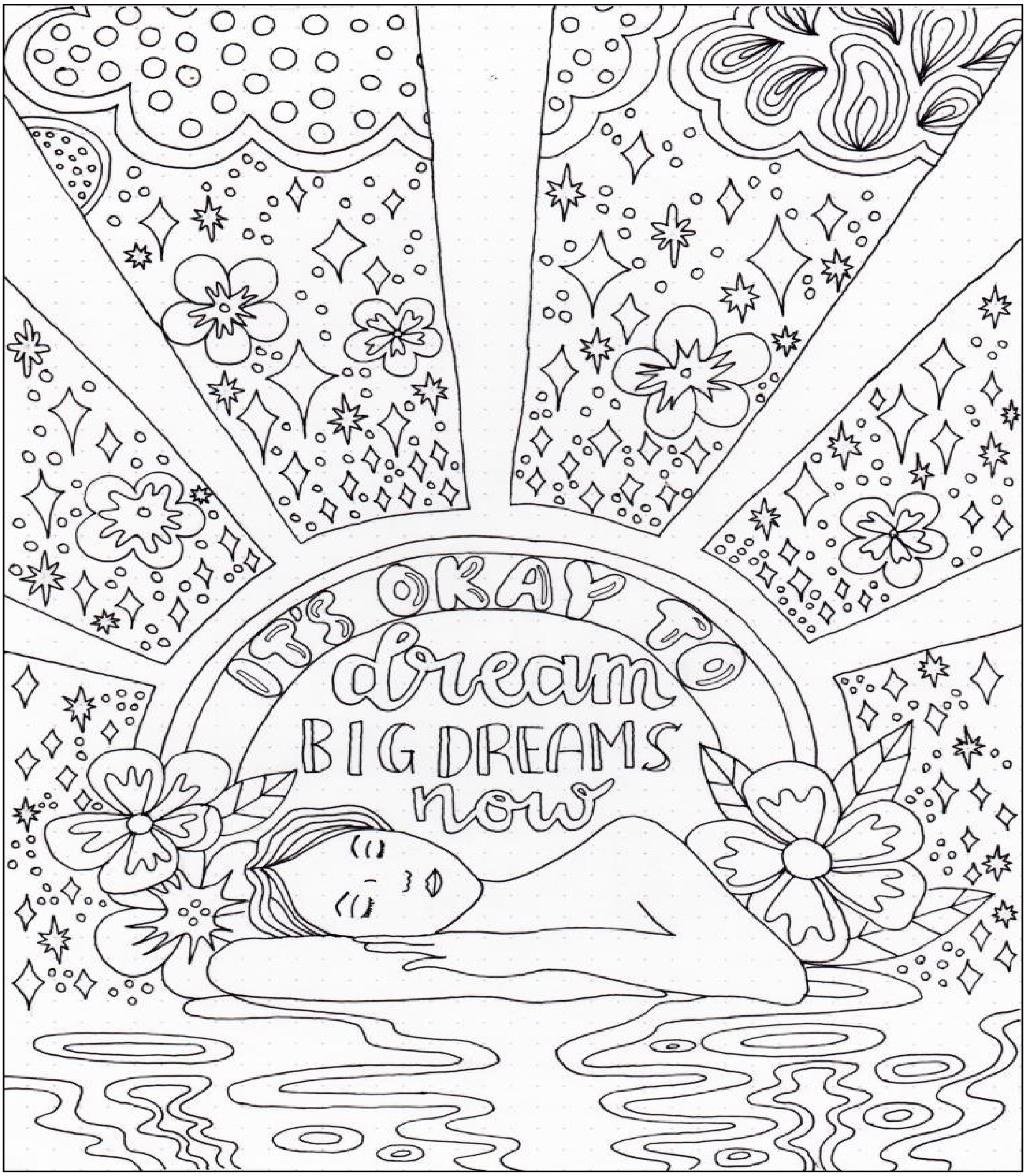
Samaritans

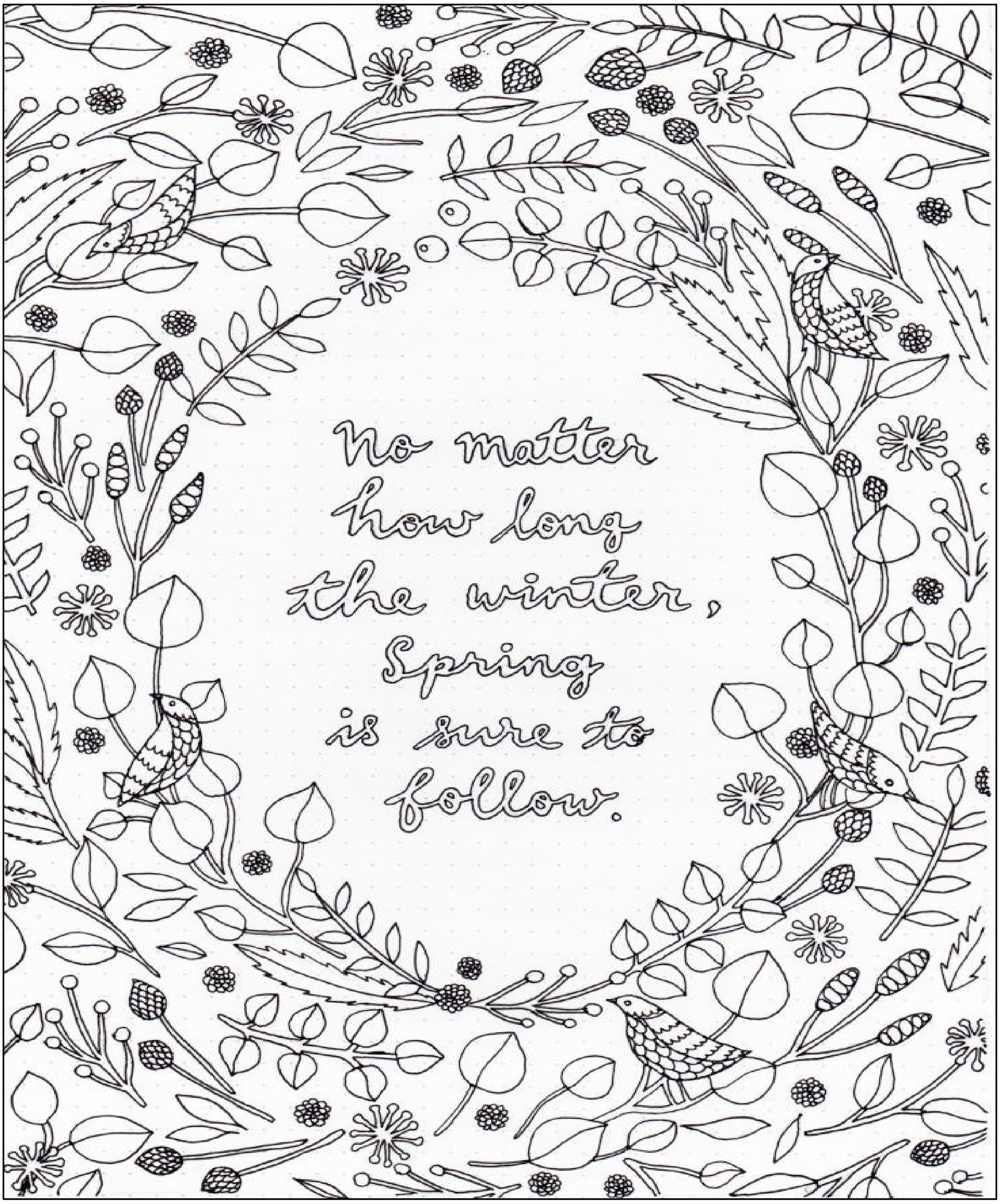
Samaritans چوبیس گھنٹے دستیاب ہوتی ہے، سال کے ہر دن، جو ہر اس شخص
کے لیے محفوظ مقام مہیا کرتا ہے جو مشکلات پر قابو پانے کی جدوجہد کر رہا ہے۔
اس ہیلپ لائن نمبر پر کی جانے والی کالز فون بلز پر ظاہر نہیں ہوتیں۔ ویب سائٹ کا
لنک: https://www.samaritans.org/how-we-can-help/
ٹیلی فون: 123 116 یا SHOUT کا متنی پیغام بھیجیں, 24/7 برطانیہ کی 85258 پر، متنی
پیغام کی سروس بحران میں مبتلا لوگوں کے لیے

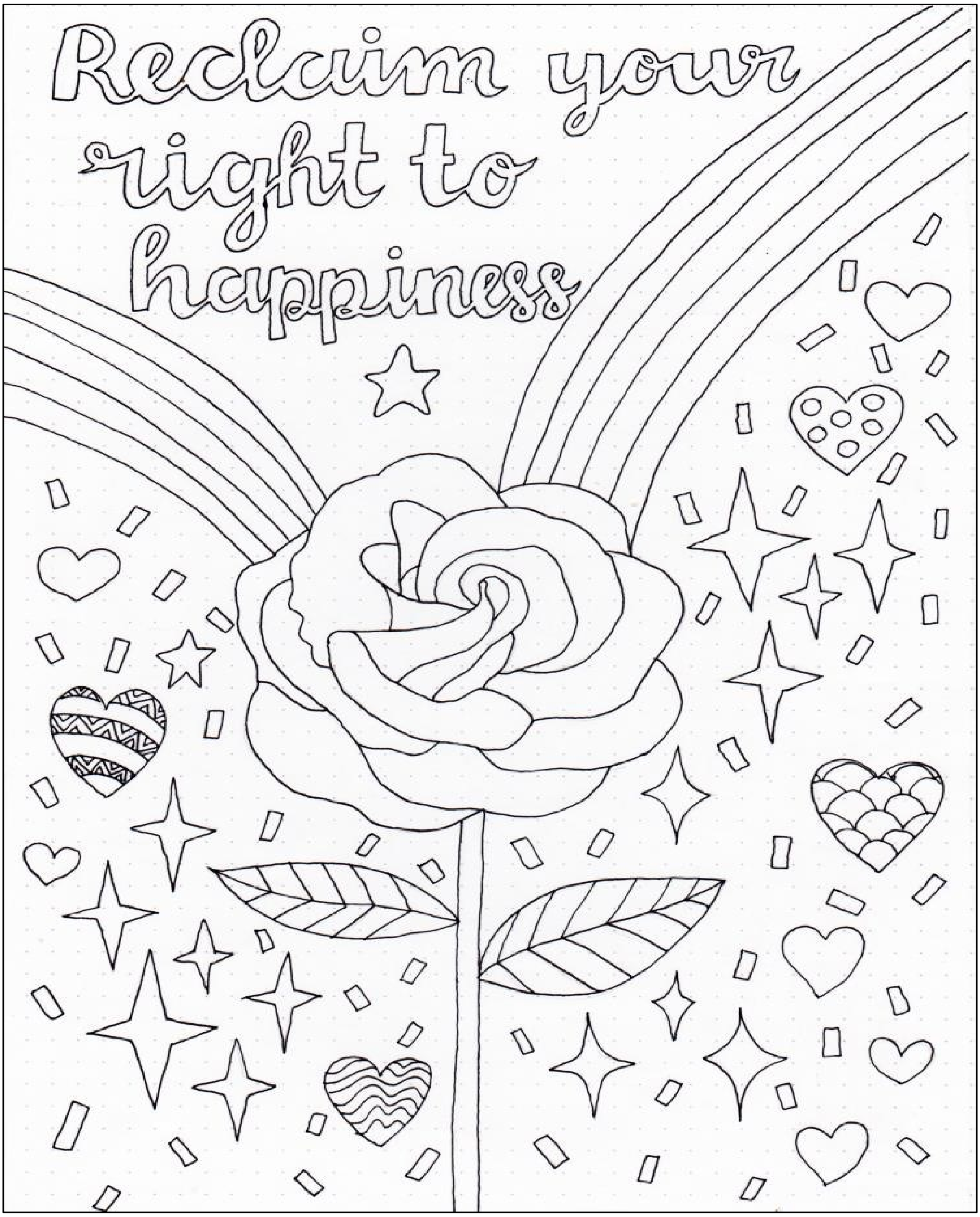
Sparks and Co (اسپارکس اینڈ کو)

Sparks and Co برطانیہ میں ترکِ وطن، پناہ گزین اور پناہ کی سروسز پر کام کرنے والی
تنظیموں کے لیے آپ کو سائن پوسٹ کرتا ہے۔ ویب سائٹ کا لنک:
https://sparkandco.co.uk/


DON'T WORRY
ABOUT THINGS
YOU CAN'T
CONTROL


IT'S OKAY TO
dream
BIG DREAMS
now


No matter
how long
the winter,
Spring
is sure to
follow.


Reclaim your right to happiness

اعترافات

Patient Experience and Involvement Team (مریض کا تجربہ اور شمولیت کی ٹیم) اس ورک بک کی مشترکہ پروڈکشن کے ضمن میں میری کاواناغ (Marie Kavanagh) اور نکولا گرین (Nicola Green) کی، اور خاکہ نگاری اور ڈیزائن کے ضمن میں مونیکا (Monika)، لورنا بیل ہارٹی (Lorna-Bell Harty) اور لنڈسے بؤلر (Lindsey Bowler) کی بے مثال کاوش کی ممنون اور معترف ہے۔

کچھ نہیں
ہمارے بارے میں

ہمارے بغیر!

سائن اپ کریں اور مربوط رہیں!

آپ ہمارے شمولیت کے نیٹ ورک میں شامل ہو سکتے ہیں جو سروس صارفین، نگہداشت کنندگان اور فیملی اراکین کے لیے کھلا ہوا ہے جہاں آپ ہمارے ساتھ اپنی زندگی کے تجربات کا اشتراک کر سکتے ہیں۔ یہ ہمیں ان معلومات سے آگاہ ہونے میں مدد دے گا کہ ہمیں اپنی سروسز کو اپنی مقامی کمیونٹیز کی بدلتی ہوئی ضروریات سے ہم آہنگ کرنے کے لیے کیسے وضع کرنا ہے۔

براہ کرم ہمارے "آپ کو شامل کرنا" صفحے کا دورہ کریں

https://www.leicspart.nhs.uk/involving-you/involving-you/

جو ہمارے آن لائن دلچسپی کے تاثر (Expression Of Interest) کے فارم کی اضافی معلومات اور رسائی فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کے کوئی سوالات/تجاویز ہیں تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں

lpt.patient.experience@nhs.net

فری) FREEPOST LPT Patient Experience

پوسٹ LPT مریض کا تجربہ)

0116 295 0818

Twitter; @LPTPatientExp

اگر اس کتابچے کو سمجھنے میں آپ کو مدد درکار ہے یا اسے کسی مختلف زبان یا فارمیٹ میں دیکھنا چاہتے ہوں جیساکہ بڑے پرنٹ، بریل یا آڈیو، تو براہ کرم Patient Experience and Involvement Team سے رابطہ کریں