



# کورونا وائرس کے دماغی صحت اور فلاح و بہبود کے پہلوؤں کے بارے میں عوام کے لئے رہنمائی (کوویڈ-19)

اپ ڈیٹ کیا گیا 4 فروری 2021

## آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی وبا ہر کسی کی زندگی کو متاثر کر رہی ہے۔ اس وقت کے دوران، آپ بیزار، مایوس یا تنہا محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ خود کو مایوس، پریشان، مضطرب یا اپنی یا اپنے قریبی لوگوں کی صحت کے بارے میں بھی فکرمند محسوس کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وبا کے اقتصادی پہلو کی وجہ سے بھی متفکر ہوں کہ یہ کیسے آپ کی ملازمت اور مالی حالات پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ہمارے سامنے آنے والی مشکل صورتحال پر یہ سب عمومی رد عمل ہیں۔ واقعات اور تبدیلیوں کے بارے میں ہر کوئی مختلف رد عمل ظاہر کرتا ہے ہماری سوچ، احساس اور برتاؤ کی تبدیلی، مختلف لوگوں اور مختلف اوقات میں مختلف ہوتی ہے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے دماغ کا بھی خیال رکھیں۔

زیادہ تر لوگوں کو ایسی حکمت عملی مل جائے گی جو ان کا کام کر دے اور وبا سے وابستہ مشکل احساسات گزر جائیں گے۔ کچھ لوگوں کو، خاص طور پر جو پہلے سے موجود ذہنی صحت سے متعلق پریشانیوں کا شکار ہیں، انہیں اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

## پس منظر

یہ گائیڈ کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی وباء کے دوران آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں مشورہ فراہم کرتی ہے [\[footnote 1\]](#)۔

[کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کیسے روکیں](#) کے بارے میں مزید معلومات دستیاب ہیں۔

## آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کو کیا چیز مدد دے سکتی ہے؟

### اپنے روز مرہ کے معمولات کے بارے میں سوچیں

فی الحال ہم سب کے لیے زندگی بدل گئی ہے۔ جن معمولات میں آپ گھر چکے ہیں ان کے بارے میں اور اس بارے میں سوچیں کہ آیا آپ ان میں تبدیلی لا کر زیادہ مثبت معمولات تخیل کر سکتے ہیں۔ مفید سرگرمیوں (جیسے صفائی، کھانا پکانا یا ورزش) یا بامعنی سرگرمیوں (جیسے پڑھنا یا دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنا) میں مشغول ہونے کی کوشش کریں۔ آپ کو اپنے دن یا ہفتے کے بارے میں کوئی منصوبہ بنانا مفید معلوم ہو سکتا ہے۔

### دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے طریقوں پہ غور کریں

اپنے قابل اعتماد لوگوں کے ساتھ تعلقات برقرار رکھنا آپ کی ذہنی تندرستی کے لئے اہم ہے۔ اگر آپ ذاتی طور پر نہیں مل سکتے ہیں تو اس کے بارے میں سوچیں کہ اس کے بجائے آپ ٹیلیفون، ویڈیو کال یا سوشل میڈیا کے ذریعہ دوستوں اور کنبہ کے ساتھ رابطے میں کیسے رہ سکتے ہیں - چاہے یہ وہ لوگ ہوں جن سے آپ عام طور پر اکثر ملتے ہیں یا پھر پرانے دوست۔ اگر آپ تنہا رہتے ہوں یا بچوں والے سنگل پیرنٹ یعنی ماں یا باپ ہوں تو آپ کو صرف ایک دوسرے گھرانے کے ساتھ [سیورٹ ہیل](#) تشکیل دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ذہنی مسائل ہیں اور آپ خود کو الگ تھلگ محسوس کر رہے ہیں تو، [این ایچ ایس کے رضاکاروں کی سروس](#) مفت ٹیلی فون 'چیک ان اور چیٹ' بھی فراہم کر سکتی ہے۔ اس سروس کے لیے 0808 196 3646 پر کال کریں۔

### دوسروں کی مدد اور حمایت کریں

اس کے بارے میں سوچئے کہ آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں - اس سے ان میں بڑا فرق پڑ سکتا ہے اور آپ کو بھی بہتر محسوس ہو گا۔ دوسرے لوگوں کے خدشات، پریشانیوں یا طرز عمل کو سننا اور قبول کرنا اہم ہے۔ کیا آپ قریب میں کسی دوست یا کنبہ کے ممبر

کو پیغام دے سکتے ہیں؟ کیا ایسے کمیونٹی گروپس ہیں جن میں آپ مقامی طور پر دوسروں کی مدد کے لئے شامل ہوسکتے ہیں؟ یاد رکھیے یہ ضروری ہے کہ ایسا کرنا اپنے آپ کو اور ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے کوویڈ-19 سے متعلق رہنمائی کے مطابق ہو۔

## اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کریں

موجودہ صورتحال سے پریشان، خوفزدہ یا بے بس محسوس کرنا بہت عام ہے۔ یاد رکھیے یہ سب کے لئے مشکل وقت ہے اور کنبے اور دوستوں کے ساتھ اس بات کا اشتراک کرنا کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ان سے نمٹنے کے لئے آپ کیا کر رہے ہیں وہ ان کی بھی مدد کرسکتا ہے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس قابل نہیں تو، ایسے افراد موجود ہیں جن سے آپ [این ایچ ایس کی سفارش کردہ ہیلپ لائنز](#) کے ذریعے بات کرسکتے ہیں۔

## اپنی جسمانی تندرستی کا دھیان رکھیں

آپ کی جسمانی صحت آپ جذباتی اور ذہنی طور پر کیسے محسوس کرتے ہیں پر بہت اثر ڈالتی ہے۔ اس طرح کے ماحول میں، طرز عمل کے غیر صحت مند طریقوں میں پڑنا آسان ہوسکتا ہے جو بدلے میں آپ کو مزید خراب کرسکتا ہے۔

صحتمند، متوازن کھانا کھانے اور زیادہ پانی پینے کی کوشش کریں۔ اپنی صحت اور بہبود کو بہتر کرنے کے لیے [ون ٹو](#) جائیں بشمول [صحت مند کھانوں کی جو آپ گھر پر پکا سکتے ہیں](#)۔

ذہنی اور جسمانی طور پر فعال رہنا ورزش اور دیگر جسمانی سرگرمیاں اختیار کرنا آپ کے مزاج پر مثبت اثر ڈال سکتا ہے، آپ کو تندرست بہتر کر سکتا اور ذہنی دباؤ اور اضطراب کو کم کر سکتا ہے۔ متحرک رہنے کے لیے چہل قدمی یا باغبانی جیسے بہت سے دوسرے آسان مشغلے بھی ہیں۔ اگر آپ باہر ورزش نہیں کرسکتے ہیں تو آپ پبلک ہیلتھ انگلینڈ (پی ایچ ای) کی جانب سے [10 منٹ کی ورزش](#) پر مفت، آسان یا [این ایچ ایس فٹنس سیٹوڈیو](#) پہ گھر میں کرنے والی وسری ورزشیں ڈھونڈ سکتے ہیں۔ سپورٹ انگلینڈ کے پاس بھی [گھر میں متحرک رہنے](#) کے بارے میں اچھے ٹوٹکے موجود ہیں۔

## اگر آپ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی کرتے ہیں یا منشیات استعمال کرتے ہیں تو مشورہ اور مدد حاصل کریں

تناؤ اور خلل کے زمانے میں نمٹنے کے لئے تمباکو نوشی یا منشیات یا الکوحل کا استعمال آپ کی ذہنی صحت سمیت حالات کو مزید خراب کر سکتا ہے۔

[این ایچ ایس بیٹر ہیلتھ](#) تمباکو نوشی چھوڑنے کے بارے میں مشورہ مہیا کرتا ہے اور آپ کو آپ کے لیے موزوں پیکج تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے۔  
0300 123 1044 پر آپ نیشنل سموک فری ہیلپ لائن پر کسی ایڈوائزر سے بات کر سکتے ہیں (کال کے لیے اخراجات لاگو ہو سکتے ہیں)۔ [ون یوشراب](#)  
[نوشی میں کمی کرنے](#) کے بارے میں مشورہ اور وسائل فراہم کرتا ہے۔  
مشورے اور مدد کے آپ ڈرنک لائن کو 0300 123 1110 پر مشورے کے لیے کال کر سکتے ہیں ([کال چارجز](#) کا اطلاق ہو سکتا ہے) اور [ڈاؤن بور ڈرنک](#)  
انٹرایکٹو ویب پر مبنی مدد فراہم کرتا ہے تاکہ لوگوں کو زیادہ محفوظ طریقے سے پینے میں مدد ملے۔

اگر آپ منشیات کے استعمال کے بارے میں فکر مند ہیں تو، [فرینک](#) معلومات اور مشورے پیش کرتا ہے، بشمول اسکے کہمدد کہاں سے حاصل کی جائے، اور ان کے پاس مشورہ لائن ہے 0300 123 6600 پر موجود ہے ([کال چارجز](#) کا اطلاق ہو سکتا ہے)۔ جو لوگ منشیات ترک کرنا اور ان سے دور رہنا چاہتے ہیں ان کے لیے [ہامی مدد اسمارٹ ریکوری](#)، [الکوحلک انونیمس](#)، [نارکوٹکس اننیموس](#)، [کوکن اننیموس](#) اور [ماریوانا اننیموس](#) جیسے تنظیموں سے آن لائن سپورٹ میسر ہے۔

## اپنی نیند کا خیال رکھیں

بے چینی یا پریشانی کا احساس رات کی اچھی نیند لینا مشکل کر سکتا ہے اچھے معیار کی نیند آپ کے ذہنی اور جسمانی محسوسات پر بہت فرق ڈال سکتی ہے، اس لیے اسکا مناسب مقدار میں ہونا ضروری ہے۔

نیند کے باقاعدہ معمولات برقرار رکھنے اور نیند سے متعلق اچھے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں، جسے بشمول ہیمر پر جانے سے پہلے کیفین کا کم استعمال اور ایک پر سکون ماحول پیدا کرنا۔ [ایوری مائینڈ میٹرز کا صفحہ](#) آپ کی نیند کو بہتر بنانے کے بارے میں عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔

## مشکل جذبات کو سنبھالنے کی کوشش کریں

بہت سے لوگ کوویڈ-19 سے متعلق خبروں کو تشویشناک پاتے ہیں۔ تاہم، کچھ لوگوں کو اتنی شدید بے چینی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے کہ یہ ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں جن پر آپ قابو پاسکتے ہیں، جیسے اپنے میڈیا کا انتظام اور معلومات کا حاصل کرنا - 24-گھنٹے کی خبریں اور سوشل میڈیا کی مسلسل ایڈیٹس آپ کو زیادہ پریشان کر سکتی ہیں۔ اگر آپ اس سے متاثر ہو رہے ہیں تو وبا کی کوریج کے بارے میں دیکھنے، پڑھنے یا سننے پر وقت صرف کرنا کم کر دیں۔ ہو سکتا ہے کہ صرف طے شدہ اوقات کے دوران ہی خبریں دیکھنا یا اسے دن میں ایک دو بار تک محدود کر دینا مددگار ثابت ہو۔

دی ایوری مائنڈ میٹرز کا [اضطراب](#) کا صفحہ اور [این ایچ ایس کی ذہنی صحت](#) [آڈیو گائڈز](#) اضطراب پر قابو پانے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتے ہیں۔

## حقائق حاصل کریں

اعلیٰ معیار کی معلومات اکھٹا کریں جو آپ کو اپنے اور دوسرے لوگوں کے کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کے خطرے کا درست طریقے سے تعین کرنے میں مدد فراہم کرے تاکہ آپ مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کرسکیں۔ ایک معتبر ذریعہ تلاش کریں جس پر آپ اعتماد کرسکتے ہوں جیسے [GOV.UK](#)، یا [این ایچ ایس کی ویب سائٹ](#)، اور نیوز فیڈز، سوشل میڈیا یا دوسرے لوگوں سے حاصل ہونے والی حقائق کی جانچ کرائیں۔

اس بارے میں سوچئے کہ غلط معلومات دوسروں کو بھی کس طرح متاثر کرسکتی ہیں۔ مصدقہ ذرائع سے حقیقت پرکھنے کے بغیر معلومات کا اشتراک نہ کرنے کی کوشش کریں۔

## وہ کام کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں

جب آپ بے چین، تنہا یا افسردہ ہوتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ ایسے کام کرنے میں کم وقت صرف کریں جن سے آپ عموماً لطف اندوز ہوتے ہیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں۔ اپنے پسندیدہ مشغلے پر توجہ مرکوز کرنا، کچھ نیا سیکھنا یا محض آرام کرنے کے لئے وقت نکالنا آپ کو بے چین خیالات اور احساسات سے تھوڑا سی راحت بخش سکتا ہے اور آپ کے مزاج کو بہتر کر سکتا ہے۔

اگر آپ وہ کام نہیں کرسکتے جن سے آپ عام طور پر لطف اٹھاتے ہیں کیونکہ آپ گھر میں رہ رہے ہیں تو، یہ سوچنے کی کوشش کریں کہ آپ ان کو کیسے اپنا سکتے ہیں، یا کچھ نیا کرنے کی کوشش کریں۔ آن لائن مفت ٹیوٹوریلز اور آن لائن کورسز کے علاوہ تفریح جیسے آن لائن سوال جواب اور موسیقی کنسرٹس بھی موجود ہیں۔

## اہداف طے کریں

اہداف کا تعین اور ان کا حصول کنٹرول اور مقصد کا احساس دیتا ہے۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں یا کرنے کی ضرورت ہے جو آپ ابھی بھی گھر پر کرسکتے ہیں، جیسے فلم دیکھنا، کتاب پڑھنا یا آن لائن کچھ سیکھنا۔

## اپنے دماغ کو متحرک رکھیں

اس سے آپ کو کنٹرول میں ہونے اور کم افسردہ یا پریشان ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ پڑھیں، لکھیں، کھیل کھیلیں، کراس ورڈ پھیلیاں، سوڈوکس، جیگساس یا ڈرائنگ اور پینٹنگ کریں، جو بھی آپ کو اپنے لیے بہترین لگے۔

## آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں اور حال پر توجہ مرکوز کریں

اس سے مشکل جذبات، مستقبل کے بارے میں پریشانیوں اور عام طور پر آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ پُر سکون رہنے کی تکنیکیں کچھ لوگوں کو اضطراب کے احساسات سے نمٹنے میں بھی مدد دے سکتی ہے۔ مفید وسائل کے لئے، [ایوری مائنڈ میٹرز](#) اور [NHS مائنڈ فلنس صفحہ](#) دیکھیں۔

## اگر آپ کر سکتے ہیں تو باہر چلے جائیں۔ اگر آپ نہیں کر سکتے تو فطرت کو اندر لائیں

سر سبز مقامات پر وقت گزارنے سے آپ کی ذہنی اور جسمانی تندرستی دونوں کو فائدہ ہوسکتا ہے۔ اگر آپ باہر نہیں جاسکتے تو بھی یہ مثبت اثرات حاصل کرنے کے لیے، کھڑکیاں کھول کر تازہ ہوا کے اندر آنے دے کر، ایک اچھا نظارہ دیکھنے کے لیے بیٹھنے کی جگہ کا اہتمام کر کے (اگر ممکن ہو تو) اور سورج کی قدرتی روشنی حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

## جو چیلنجز آپ کو درپیش آ سکتے ہیں

ہو سکتا ہے آپ کو اس وقت اپنی زندگی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جو آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کر رہے ہیں۔ مندرجہ ذیل مشورے آپ کو درپیش ممکنہ چیلنجوں کے بارے میں سوچنے اور ان کے لئے منصوبہ بندی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ان منصوبوں کو بنانے سے آپ کو مشکل وقتوں کے دوران اپنی ذہنی صحت کی حفاظت یا بہتری میں مدد مل سکتی ہے۔

### ضروری رسد

اگر آپ باہر جانے سے قاصر ہیں تو، اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کو اپنی ضرورت کی چیزیں کیسے مل سکتی ہیں، جیسے کھانا، ادویات یا دیگر ضروری سامان۔ ہو سکتا ہے کھانے کی ترسیل کے آپ اپنی مقامی دکانوں پر فون یا ای میل کر سکیں، یا آن لائن کھانا حاصل کر سکیں، یا دوستوں، کنبے یا پڑوسیوں سے مدد حاصل کر سکیں۔ اگر آپ کے لئے ضروری سامان کی فراہمی میں مدد فراہم کرنے والا کوئی نہیں ہے تو، معلوم کریں کہ کیا آپ [این ایچ ایس کے رضاکارانہ سپانڈرز پروگرام](#) کے کسی رضاکار سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کھانے کے اخراجات برداشت کرنے میں مشکل ہے [معلوم کریں کہ کیا آپ یونورسل کریڈٹ کے ایل بیس یا نہیں](#)۔ اگر آپ کا بچہ ہے تو، معلوم کریں کہ وہ [مفت اسکول کا کھانا](#) حاصل کر سکتا ہے یا نہیں۔ اگر آپ 10 یا زیادہ ہفتوں کی حاملہ ہیں یا آپ کا 4 سال سے کم عمر کا بچہ ہے تو

صحت مند اسٹارٹ واؤچر کے لئے درخواست دیں۔ مزید معلومات حاصل کریں  
کہانے اور دیگر ضروری سامان تک رسائی۔

## مالی تشویش

کام اور پیسے کے بارے میں پریشانی آپ کی ذہنی صحت پر بہت بڑا اثر پڑ  
سکتا ہے۔ کام کی جگہ پر اپنے کام کے حقوق، کن فوائد کے آپ حق دار ہیں  
اور مزید کیا تعاون میسر ہے، اسکے بارے میں رہنمائی کے لیے دیکھیں کام  
اور مدد کے لئے رہنمائی یا مشورہ سٹینڈ انڈوائس یا قومی ڈسٹ لائن سے  
دیکھیں۔

## علاج اور سپورٹ سروسز

یہ اہم امر ہے کہ آپ کو محفوظ اور تندرست رہنے کے لیے درکار کیئر اور  
سپورٹ بدستور ملتی رہے۔ ہم آپ سے ملتسمس ہیں کہ آپ کو اپنے موجودہ  
جسمانی عوارض کے لیے این ایچ ایس اور دیگر ہیلتھ کیئر مہیا کنندگان سے  
سپورٹ حاصل کرنا جاری رکھنا چاہیے۔

آپ گھر سے متعدد این ایچ ایس کی سروسز حاصل کر سکتے ہیں بشمول  
ریپٹ پرسکرپشن آرڈر کرنے یا فون پر یا آن لائن کنسلٹیشن کے ذریعے اپنے  
طبی ماہرین کے ساتھ رابطہ کرنے کے۔ بات چیت کے ذریعے تھراپیز کے  
کسی کورس کو شروع کرنے جاری رکھنے کے لیے اپنی تھراپی ٹیم یا  
تھراپسٹ سے بات کریں۔

## ادویات کا حصول

اگر آپ کے ڈاکٹر کی سرجری اس کی پیش کش کرتی ہے تو آپ ریپٹ  
پرسکرپشن فون سے، یا آن لائن کسی ایپ یا ویب سائٹ کا استعمال  
کر کے نسخہ آرڈر کر سکتے ہیں۔

- اپنی ادویات کو پہنچانے کے بارے میں اپنی فارمیسی سے پوچھیں یا اس  
بارے میں سوچیں کہ اگر آپ خود ساختہ تنہائی یا شیلڈنگ کر رہے ہیں تو  
کسے کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے یہ لا دیں۔ این ایچ ایس کی ویب  
سائٹ پر کسی اور کے لئے نسخے لینا اور معلوم کریں اگر آپ کو نسخوں  
کے لئے ادائیگی کرنا پڑے گی مزید معلومات موجود ہیں۔
- اپنے عام اوقات کار میں اپنے اعادہ کردہ نسخوں کا آرڈر جاری رکھیں۔ طویل  
مدت یا زیادہ مقدار میں آرڈر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- ہو سکتا ہے آپ کی جی پی پریکٹس (یا کلینیکل ٹیم) آپ کے نسخوں کو  
دھرائے جانے والے انتظام میں تبدیل کر دے تاکہ بجائے پریکٹس کے آپ  
صرف اپنی فارمیسی سے رابطہ کر کے اپنی دوائیں لے سکیں۔
- آن لائن دوائی خریدنے کے بارے میں محتاط رہیں۔ آپ کو صرف رجسٹرڈ  
فارمیسیوں سے خریدنا چاہئے۔ آپ پڑتال کر سکتے ہیں کہ آیا

- جنرل فارماسوٹیکل کونسل کی ویب سائٹ پر کوئی فارمیسی رجسٹرڈ ہے یا نہیں۔
- اگر آپ دوائی تک رسائی کے بارے میں پریشان ہیں تو آپ انگلینڈ میں NHS سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

## دوسرے لوگوں کو کیئر مہیا کرنا

آپ کو پریشانی لاحق ہو سکتی ہے کہ اُن لوگوں کی کیئر کو کیسے یقینی بنایا جائے جو آپ پر انحصار کرتے ہیں - گھر پر آپ پر انحصار کرنے والے افراد یا جنہیں آپ باقاعدگی سے ملنے جاتے ہیں۔ اپنی مقامی اتھارٹی کو مطلع کریں اگر آپ کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال یا امداد کرتے ہیں جن کے ساتھ آپ نہیں رہتے اور اس میں کوویڈ-19 کی وجہ سے خلل آگیا ہے۔ ہنگامی منصوبہ بندی اور مدد کے ذرائع تیار کرنے کے بارے میں مزید مشورے کیئر بوک سے دستیاب ہیں۔

## اپنی ذہنی صحت کے لیے مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے

اگر آپ تناؤ، اضطراب یا پست مزاجی کے احساسات کا سامنا کر رہے ہیں تو خود تشخیص، آڈیو گائڈز اور عملی ٹولز کیلئے [این ایچ ایس دماغی صحت اور تندرستی](#) کو استعمال کر سکتے ہیں۔ [یوری](#)، [مائنڈ میٹرز](#) بھی آپ کو اپنی ذہنی صحت کا بہتر خیال رکھنے کے لئے آسان ٹپس اور مشورے فراہم کرتا ہے۔

اگر اس سے آپ کی روزمرہ کی زندگی متاثر ہو رہی ہے تو [این ایچ ایس](#) سے رابطہ کریں یا جی پی سے بات کریں۔ [این ایچ ایس](#) کی ذہنی صحت کی سروسز کھلی ہوئی ہیں۔ [دماغی صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کریں](#) پر آپ کو مزید معلومات مل سکتی ہیں اور [اپنے علاقے میں کیا دستیاب ہے](#)۔ ذہنی صحت کے لیے کام کرنے والے رفاہی اداروں کی جانب سے سپورٹ دستیاب ہے۔

اگر آپ کو ذہنی صحت کے بحران، ہنگامی یا بریک ڈاؤن کے لیے مدد چاہیے ہو تو آپ کو فوری طور پر ماہرین سے مشورہ لینا اور معائنہ کروانا چاہیے۔

[ذہنی صحت کے لئے فوری مدد کہاں سے حاصل کرنے کے لیے NHS.UK پر جائیں](#)۔ میڈیکل ایمرجنسی میں [999 پر فون کریں](#)۔ یہ اُس وقت کے لیے ہے جب کوئی شدید بیمار یا زخمی ہو اور ان کی زندگی کو خطرہ ہو۔ جسمانی صحت کی ہنگامی صورتحال کی طرح ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال کو بھی سنجیدگی سے لیا جانا چاہئے۔



# دماغی صحت کی اضافی ضرورتوں یا مخصوص امور کا سامنا کرنے والے گروپوں کے لئے مشورے

## دماغی صحت کی موجودہ پریشانیاں

اگر آپ کو پہلے ہی دماغی صحت کی پریشانی ہے تو پھر آپ کوویڈ-19 کی وبا سے مزید پریشانی محسوس ہو گی۔ مندرجہ بالا مشورے سے مدد ملنی چاہیے، لیکن یہاں کچھ اضافی چیزیں بھی ہیں جن کے بارے میں آپ غور کر سکتے ہیں۔

یہ [مائنڈ کی طرف سے فراہم کردہ رہنمائی](#) پر مبنی ہے۔ [رتھینک منٹل النیس](#) نے عملی اعانت اور معلومات فراہم کرنے کے لئے ایک [آن لائن مرکز](#) بھی تشکیل دیا ہے جو ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو ذہنی بیماری میں مبتلا ہیں یا وہ جو دوسروں کو سپورٹ کرتے ہیں۔

اگر آپ پہلے ہی ذہنی صحت کے لیے دیکھ بھال حاصل کر رہے ہیں تو، دیکھ بھال کیسے جاری رہے گی، اور حفاظت یا نگہداشت کے منصوبوں کو آپ کی تبدیل ہوتی ہوئی ضروریات کی مناسبت سے اپ ڈیٹ کرنے کے لئے اپنی ذہنی صحت کی ٹیم سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو دماغی صحت کا کوئی موجودہ مسئلہ ہے، لیکن فی الحال آپ ذہنی صحت کی ٹیم سے نگہداشت حاصل نہیں کر رہے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ آپ خود اپنی حالت کا مناسب طریقے سے اب مزید انتظام نہیں کر سکتے تو، اپنے جی پی سے مزید معاونت تک رسائی کی آپشنز پر بات کر سکتے ہیں۔ آپ ذہنی اضطراب اور افسردگی کے لیے [بات چیت کے ذریعے تھراپیز کے حصول کے لیے خود کو ریفران](#) [لیجے اس کی نفسیاتی تھراپیز \(آئی اے پی ٹی سروسز\)](#) کے ذریعے بھی کر سکتے ہیں۔

## حفظان صحت ، دھونے یا انفیکشن کے خدشات سے متعلق مشکل جذبات یا طرز عمل کا انتظام کرنا

دماغی صحت کی کچھ پریشانی دھونے یا حفظان صحت سے متعلق مشکل جذبات یا طرز عمل کا سبب بن سکتی ہے اگر آپ کو اس کا تجربہ ہوتا ہے تو ، آپ کو اپنے ہاتھ دھونے کے بارے میں مشورہ سننا مشکل ہوسکتا ہے۔

کوویڈ-19 کے پھیلاؤ سے بچنے میں مدد کے لئے حکومتی مشورے پر عمل کرنا ضروری ہے، لیکن اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ سفارشات سے کچھ زیادہ ہی کر رہے ہیں اور اس سے آپ کو تناؤ یا پریشانی محسوس ہو رہی ہے، یا آپ کو مداخلت پسندانہ خیالات لاحق ہو رہے ہیں تو کچھ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

- دوسرے لوگوں کو بتائیں کہ آپ جدوجہد کر رہے ہیں ، مثال کے طور پر ، آپ ان سے اپنے ساتھ خبروں پر تبادلہ خیال نہ کرنے کا کہہ سکتے ہیں
- سانس لینے کی مشقیں آپ کو نمٹنے اور کنٹرول میں زیادہ محسوس ہونے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں آپ [این ایچ اسس کی ویب سائٹ پر سانس لینے کی آسان ورزش](#) اور مائنڈز کے صفحات پر [آرام](#) پر کچھ مشورے اور مشقیں ہیں جنہیں آپ کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔
- حد مقرر کریں ، جیسے اپنے ہاتھ دھونے کے لئے سفارش کردہ 20 سیکنڈ تک
- اپنے ہاتھ دھونے کے بعد کچھ کرنے کا ارادہ کریں، جس سے آپ کو توجہ بٹانے اور آپ کی توجہ بدلنے میں مدد مل سکے۔
- اس سے مائنڈز کی کچھ تجاویز پڑھنے سے [ذہن پر چھا جانے والا اضطراری عارضہ \(OCD\) یا اوسی ڈی بوکے](#) کے مشورے سے مدد مل سکتی ہیں۔

### خوف و ہراس اور پریشانی کا انتظام

- اگر آپ کو خوف و ہراس کے حملے یا فلیش بیکس ہیں، تو گھر میں ایک 'محفوظ جگہ' کا منصوبہ بنانے سے مدد مل سکتی ہے جہاں آپ جاسکتے ہوں۔
- اگر آپ پریشانی محسوس کر رہے ہوں تو اپنے آپ کو تسلی دینے کے اور بھی طریقے ڈھونڈ سکتے ہیں مثال کے طور پر مائنڈ پر [کھیل اور پہیلیاں](#) ہیں جو آپ اپنے آپ کو مشغول کرنے کے استعمال کر سکتے ہیں، اور [سانس لینے کی مشقیں](#) جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

### پھنس جانے یا کلاسٹروفوبیا کے احساسات کا انتظام کرنا

- اگر آپ گھر میں معمول سے زیادہ وقت گزار رہے ہیں تو اس سے پھنسے ہوئے ہونے یا دم گھٹنے کے احساسات میں اضافہ ہو سکتا ہے، لہذا اگر ہو سکے تو باہر جانے کی کوشش کریں۔ آپ تازہ ہوا کو اندر آنے کے لیے کھڑکیوں کو کھول سکتے ہیں، باہر کے نظارے کے ساتھ بیٹھنے کے لئے جگہ ڈھونڈ سکتے ہیں، یا آپ دروازے پر یا اگر آپ کے پاس ہے تو اپنے باغ میں بیٹھ سکتے ہیں اگر ممکن ہو تو جس کمرے میں وقت گزارتے ہیں اسے باقاعدگی سے تبدیل کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے، کیونکہ اس سے آپ کو جگہ کا احساس دلانے میں مدد مل سکتی ہے۔

### کھانا کھانے کے عوارض کا انتظام کرنا

- اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو کھانا کھانے کا کوئی عارضہ لاحق ہے تو جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو کھانے پینے کا کوئی عارضہ ہے یا خوارک کے ساتھ اپنے تعلق کے سلسلے میں مشکلات کا سامنا ہے تو آپ کو موجودہ صورتحال کے پہلو خاص طور پر

مشکل لگ سکتے ہیں، مثال کے طور پر، مخصوص کھانے کی اشیاء کی کم دستیابی، معاشرتی تنہائی اور اپنے معمولات میں اہم تبدیلیاں۔

کھانے کے امراض کے بارے میں رفاہی ادارہ [سٹ](https://www.health.gov.pk) آن لائن مشورہ اور بالغ افراد کے لیے 0808 801 0677 پر مفت ہیلپ لائن فراہم کرتا ہے۔

جہاں ممکن ہو، وہاں جی پی یا مقامی این ایچ ایس کمیونٹی کی کھانا کھانے کے عوارض کی ٹیم بھی مشورہ اور سپورٹ فراہم کر سکتے ہیں۔

## سیکھنے میں معذوری والے افراد

اگر آپ کو سیکھنے میں کوئی معذوری ہے تو، کوویڈ-19 کی عالمی وباء آپ کو تناؤ کا شکار بنا سکتی ہے۔ آپ ان تبدیلیوں کے بارے میں پریشان ہو سکتے ہیں جو اس کی وجہ سے ہوسکتی ہیں، جیسے گھر میں زیادہ رہنا۔ آپ اپنے کنبے یا اپنے فریبی افراد کے بارے میں بھی پریشان ہو سکتے ہیں۔

[اپنے احساسات اور اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنے سے متعلق آسانی سے پڑھاجانے ہدایت نامہ دستیاب ہے۔](#) [مین کیپ کوویڈ-19 اور کیسے مشکل محسوسات کے جو آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں کے ساتھ نمٹنے کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔](#)

ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنا خیال رکھ سکتے ہیں:

- فون اور انٹرنیٹ کے ذریعے اپنے قابل اعتماد لوگوں (جیسے دوست، فیملی، اور آجر) سے رابطہ رکھیں۔ [سہولت دہری کے بارے میں گائڈنس اور ممکنہ کوویڈ-19 کے انفیکشن والے کھانوں کے لئے گائڈنس کے مشورے پر عمل کریں۔ اس گائڈنس کا آسان مطالعہ ورژن بھی میسر ہے۔](#)
- آپ کے علاقے میں سیلف ایڈوکیسی گروپ بھی ہوسکتے ہیں جو آن لائن یا فون کے ذریعہ زیادہ معاونت پیش کرتے ہیں آپ اپنے خاندانوں یا نگہداشت کاروں سے ان گروپوں کی تلاش کے لیے مدد مانگ سکتے ہیں۔

اگرچہ کوویڈ-19 کے بارے میں آگاہی رکھنا ضروری ہے، لیکن یہ اہم ہے کہ اپنی کسی بھی دوسری صحت کی حالت کو فراموش نہ کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو جو دوا تجویز کی گئی ہے وہ لیتے رہیں، کسی بھی ہسپتال کی اپائنٹمنٹ کو قائم رکھیں (تاوقتیکہ کہ آپ کو ہسپتال کے ذریعہ کچھ اور نہیں بتایا گیا ہو) اور لوگوں کو مطلع کریں اگر آپ اپائنٹمنٹ قائم نہیں رکھ سکتے۔

## کسی سیکھنے کی معذوری والے کی مدد کرنا

ان کی مدد کی ضرورت ان کی معذوری کی نوعیت پر منحصر ہوگی معتدل اور معمولی معذوری والے افراد کو یہ سمجھنے کے لیے کہ ان کو اس وقت محفوظ اور اچھی طرح سے برقرار رہنے کے لئے کیا کرنے کی ضرورت ہے، اضافی قابل رسائی معلومات اور زیادہ وقت کی ضرورت ہوسکتی ہے شدید یا گہری اور ایک سے زیادہ سیکھنے کی معذوری والے افراد کو یہ یقینی بنانے کے لئے زیادہ مدد کی ضرورت ہوگی کہ وہ کوویڈ-19 (مثال کے طور پر، ہاتھ دھونے) سے متعلق مشورے پر عمل کرنے کے اہل ہیں اور درست قسم کی پیغام رسانی کو یقینی بنائیں۔

امدادی آلات بھی دستیاب ہیں۔ یہ ہر شخص کے لئے مخصوص ہوں گے۔ جہاں ممکن ہو وہاں معمول کا ماحول رکھنا بھی ضروری ہوگا، ایسی باتیں کرنا جو خوشگوار ہوں اور لوگوں کو ان کے بارے میں بات کرنے کے قابل بنائیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ احساسات کے بارے میں بات کرنے کے لئے مفید نکات کے لئے دیکھیں [بئر برائے نگہداشت کے مشورے](#)۔

## آئزم کے شکار افراد

اگر آپ آئزم میں مبتلا ہیں تو کوویڈ-19 کی عالمی وباء کو آپ کو تناؤ سے بھر پور لگ سکتا ہے اور آپ وائرس میں مبتلا ہونے یا اس کی وجہ سے ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں پریشان ہوسکتے ہیں، جیسے معمولات میں تبدیلیاں۔ اس سے آپ کی ذہنی صحت متاثر ہوسکتی ہے لیکن ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنا خیال رکھ سکتے ہیں:

اس بارے میں سوچئے کہ آپ گھر میں رہنے کے لئے اپنے معمولات کو کس طرح ڈھال سکتے ہیں کہ وہ کام کرتے رہیں جو آپ عام طور پر ٹھیک رہنے کے لیے کرتے ہیں۔ اس میں اپنے مشاغل اور دلچسپیاں آن لائن کرنے کے طریقے تلاش کرنا یا ورزش کرنا شامل ہوسکتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ ماضی میں کن کن حکمت عملیوں نے آپ کو مشکل حالات میں مدد فراہم کی ہے، لہذا اب انہیں دوبارہ استعمال کریں۔

اگر آپ کو دوسروں کا تعاون حاصل ہے تو، ان کے ساتھ مل کر منصوبہ بنائیں کہ آپ کس طرح اچھی طرح اور آرام سے رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنا قابو کھو رہے ہیں، تو اپنے جذبات کو سنبھالنے میں مدد کے لئے اور بھی کام کرسکتے ہیں جیسے:

- ایک ڈائری رکھنا
- پُر سکون رہنے کی تکنیکیں سیکھنا
- اپنے کیریئر کے ساتھ اُس وقت کے لیے منصوبہ بنانا جب آپ اضطراب محسوس کرتے ہوں

ہو سکتا ہے کہ آپ کو '[اینا آئزم پاسپورٹ](#)' بنانا مفید لگے۔ یہ آسانی سے بھرا جا سکتا ہے اور کسی بھی موقع پر، سماجی، صحت یا ملازمت سے متعلق پیشہ ور افراد کے سامنے پیش کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بیمار ہوجاتے ہیں اور آپ کو طبی علاج کی ضرورت پڑ جاتی ہے تو، اپنا مائی ہیلتھ پاسپورٹ یا آئزم کی تشخیص کا اشتراک کریں تاکہ عملہ آپ کی مدد کرنے کا بہترین طریقہ جان سکے۔

اگر آپ اب بھی پریشان ہیں اور مزید مدد چاہتے ہیں تو آپ [نیشنل آئزم سوسائٹی](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

### آئزم میں مبتلا افراد کو سپورٹ مہیا کرنا

ذہن میں رکھیں کہ وہ [کوویڈ-19 کی علامات](#) شناخت کرنے میں دشواری محسوس کرسکتے ہیں نیز اس کے پیدا کردہ جذبات کے بارے میں بات کرنے میں مشکل کا سامنا کرسکتے ہیں۔ طرز عمل میں ہونے والی تبدیلیوں سے آگاہ رہنے کی کوشش کریں جو آپ کو ان کی جذباتی حالت اور جسمانی علامات کی نشاندہی کرنے میں مدد فراہم کرسکیں۔

صورت حال کے بارے میں، محفوظ رہنے کے طریقہ اور وائرس کی علامات کے بارے میں بات کرتے وقت واضح ہونا بہت اہم اور ضروری ہے۔ ایسے انداز گفتگو سے پرہیز کریں جس سے لفظی یا قطعی مطلب لیے جاسکیں، کیونکہ یہ تیزی سے تبدیل ہونے والی صورتحال ہے اور اگر حالات تبدیل ہو جائیں تو آئزم میں مبتلا شخص زیادہ تکلیف کا شکار ہوسکتا ہے کیونکہ وہ سمجھ رہا تھا کہ اسے بتایا گیا ہے کہ ایسا نہیں ہو گا۔

### عمر رسیدہ لوگ

کوویڈ-19 کسی کو بھی شدید بیمار کر سکتا ہے، لیکن [کچھ لوگوں کے لیے خطرہ زیادہ ہے](#)۔ 70 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو کوویڈ-19 کی وجہ سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے۔ اگر آپ اس عمر کے گروپ میں ہیں، اور خاص طور پر اگر آپ کے پہلے سے [طبی مسئلہ موجود ہے جو شدید بیمار پڑنے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے](#) تو، یہ فطری ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں سے پریشان یا متاثر ہوں۔

اپنے دوستوں، کنبے اور دیگر نیٹ ورکس کے ذریعے مدد حاصل کریں۔ اپنے آس پاس کے لوگوں سے رابطے میں رہنے کی کوشش کریں، یہ فون، ڈاک

یا آن لائن کے ذریعہ ہوسکتا ہے اگر آپ کو گھر پر رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے تو ، لوگوں کو بتائیں کہ آپ کس طرح رابطہ میں رہنا چاہتے ہیں اور اسے اپنے معمول کے مطابق بنانا چاہتے ہیں

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے لیکن آپ کو معلوم نہیں کہ کس سے رابطہ کرنا ہے، تو [ایچ بوکے](tel:08006781602) 0800 678 1602 پر معلومات، ٹیلی فون کے ذریعے دوستی اور مشورہ لائن فراہم کرتا ہے جو مقامی سروسز کے ساتھ آپ کا رابطہ کروا سکتا ہے۔

## ڈیمینشیا کے شکار افراد

ڈیمینشیا میں مبتلا افراد اور ان کے نگہداشت کرنے والوں اور کنبوں کے لیے کوویڈ-19 روز مرہ کی زندگی کو خاص طور پر مشکل بنا رہا ہے اور اضافی تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔ رابطے میں رہنا، معمول کو برقرار رکھنا، زیادہ سے زیادہ متحرک رہنا اور تفریح کو یقینی بنانا یہ سب ڈیمینشیا کے شکار افراد اور ان کے نگہداشت رکھنے والوں کی ذہنی صحت اور تندرستی کے لئے ضروری ہیں۔

اگر آپ ڈیمینشیا کے شکار کسی کی مدد کر رہے ہیں تو ، انہیں خود سے الگ تھلگ ، معاشرتی دوری یا باتھ دھونے سے متعلق ہدایات کو سمجھنے میں دشواری ہوسکتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ یہ معلومات انکے لیے آسان اور قابل رسائی ہوں اور انکو مناسب طریقے سے دہراتے رہیں ڈیمینشیا میں مبتلا افراد میں اظہار خیال کی دشواریوں کی وجہ سے بھی علامات کی اطلاع دینے اور ان کے بارے میں کم آگاہی ہوسکتی ہے، آپ کو [کوویڈ-19 کی علامات](#) کی موجودگی کے بارے میں ہوشیار رہنا چاہیے۔ الزائمر سوسائٹی نے ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد کے لیے کوویڈ-19 کے بارے میں معلومات شائع کی ہیں اور 0333 150 3456 پر ٹیلی فون سپورٹ لائن فراہم کرتی ہے ([کال چارجز](#) کا اطلاق ہو سکتا ہے)۔ اگر آپ ڈیمینشیا سے متاثرہ دوسرے لوگوں سے جڑنا اور بات کرنا چاہتے ہیں تو، الزائمر سوسائٹی کی آن لائن کمیونٹی [ٹاکنگ پوائنٹ](#) کو وزٹ کریں۔

[الزائمر ریسرچ بوکے](#) پر بھی ڈیمینشیا سے متعلق معلومات دستیاب ہیں۔ آپ 0800 888 6687 پر یا [ڈیمینشیا بوکے ہیلپ لائن](#) پر ڈیمینشیا کی ماہر ایڈمرل نرس سے بھی بات کرسکتے ہیں۔

## غم یا سوگِ مرگِ منانا

زندگی کے دوران ہم سب کو اپنے پیاروں کے کھونے کے تجربے کا امکان ہوتا ہے۔ جب بھی یہ ہوتا ہے ، یہ ایک انتہائی مشکل اور تکلیف دہ وقت ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران سوگِ مرگ اور غم کا سامنا کر رہے ہیں تو یہ اور بھی سچ ہوگا۔

ہوسکتا ہے کہ آپ نہ صرف سوگ کے جھٹکے سے جدوجہد کر رہے ہوں، بلکہ یہ کہ آپ جس طرح چاہتے ہیں ویسے الوداع بھی نہ کہہ پائیں۔ اگر آپ

خود ساختہ تنہائی میں رہ رہے ہیں تو یہ خاص طور پر مشکل ہوسکتا ہے اور آپ کے معمول کے سپورٹ نیٹ ورکس سے رابطہ کرنا زیادہ مشکل ہوسکتا ہے۔

جب آپ سوگوار ہوتے ہیں تو، آپ کو اپنے نقصان کے شدید جذبات کی لہروں کا احساس ہوتا ہے۔ ان میں غم، احساسِ جرم، صدمہ اور غصہ شامل ہو سکتے ہیں۔ سب عام ہیں محسوس کرنے کا کوئی غلط یا درست طریقہ نہیں ہے۔ غم ہم سب کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے ، لیکن اہم بات یہ ہے کہ غمگین ہوں اور اس کام کے لیے صحیح مدد حاصل کریں۔

آپ [ان ایچ ایس کے ذریعے دستیاب غم اور مدد کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں](#) کر سکتے ہیں۔ [کروز سوگ مرگ](#) میں [دیکھ بھال](#) کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران سوگ اور غم سے نمٹنے کے لئے مشورے اور تعاون کی پیش کش کرتا ہے اور [Loss.org](#) پر پورے یوکے میں خدمات کے لی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

## اگر آپ کو منشیات یا الکحل کا مسئلہ ہے

منشیات اور الکحل کا استعمال خراب دماغی صحت میں معاون ثابت ہوسکتا ہے بالکل اسی طرح ، خراب دماغی صحت منشیات اور الکحل کے بڑھتے ہوئے استعمال کا باعث بن سکتی ہے، اور گھر میں رہنے کا تناؤ ان عادات کو قابو کرنا مشکل بنا سکتا ہے منشیات اور الکحل کے استعمال کو ختم کرنا یا چھوڑنا آپ کو اپنے مزاج اور جذبات پر دوبارہ قابو پانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

شراب نوشی کم کرنے سے پہلے آپ کو [طبی مشورہ طلب](#) کرنا چاہیے کیونکہ بغیر مدد کے بہت جلدی شراب نوشی بند کر دینا یہ خطرناک بلکہ مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ [شراب پر انحصار کرنے والے کے لیے شراب نوشی بند کرنے](#) کے بارے میں معلومات دستیاب ہے۔

بہت جلد یا مناسب معاونت کے بغیر منشیات کا استعمال روکنا بھی خطرناک یا بہت ناگوار ہوسکتا ہے [طبی مشورہ حاصل کریں](#) اس سے پہلے کہ آپ منشیات کا استعمال کم کردیں یا بند کریں، خاص طور پر اگر آپ میں مراجعت کی علامات ہیں۔

تمام مقامی علاقوں میں منشیات اور الکوحل کے مسائل سے دوچار افراد کی مدد کے لئے خدمات ہیں اور آپ اپنے مقامی علاقے میں [این ایچ ایس کی منشیات اور الکوحل کے سروس فائڈر](#) سے مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔

اگر آپ فی الحال منشیات اور الکحل کے علاج میں ہیں تو، آپ اپنی دوائیوں اور الکوحل سروس سے کسی بھی ایسے خدشہ کے بارے میں بات کرسکتے ہیں جو آپ کو اپائٹمنٹ میں حاضر ہونے یا کوئی دوا لینے کے بارے میں بے جو وہ آپ کو دے رہے ہیں۔ اگر آپ اپنا معمول کا سپورٹ نیٹورک تلاش کرنے سے قاصر ہیں تو [ایماریٹ ریکوری](#)، [الکوحلکس انانیموس](#)، [نارکوٹکس انانیموس](#)، [کوکن انانیموس](#) اور [ماریوانا انانیموس](#) جیسے تنظیموں سے آن لائن سپورٹ میسر ہے۔

## NHS یا سماجی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کے لئے معاونت

دستیاب مدد کی مزید تفصیلات این ایچ ایس اور سماجی کیئر کے کارکنوں کے لئے [این ایچ ایس ہیلپ](#) پر این ایچ ایس کے عملے اور بالغ شوشل کیئر مہیا کرنے والے عملے کے لئے [کیئر ورک فورس این](#) کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ سپورٹ میں بہبود کے بارے میں معلومات اور متعدد شعبوں میں تربیت یافتہ ماہرین کی جانب سے رازدارنہ طریقے سے بات سُننے سمیت کوچنگ اور سوگِ مرگ کے دوران مہیا کردہ کیئر سے لے کر ذہنی صحت اور ویلفئر سپورٹ دستیاب ہے۔ [سمارٹننز](#) کی جانب سے چلائی جانے والی بہبود کے سلسلے میں رازدارنہ سپورٹ کے لئے 06 96 222 0800 پر کال کریں۔ آپ اس کے لئے باسپیس یو کے سے [سوگ اور صدمے میں سپورٹ](#) کے لئے 0300 303 4434 پر رابطہ کرسکتے (کال چارجز کا اطلاق ہو سکتا ہے)۔

تناؤ سے نمٹنے، نیند کے بہتر طریقے اور ذہن سازی کے لیے تجاویز کے لیے بہبودی ایپس جیسے [سلورکلاؤڈ](#)، [سلیپیو](#) اور [ڈملائٹ](#) تک ہیلتھ اور کیئر کا عملہ رسائی حاصل کرسکتا ہے۔



## طالب علموں کے لیے سپورٹ

اگر آپ اس برس کسی یونیورسٹی یا کالج کے طالب علم ہیں تو شاید یہ آپ کی توقعات سے بہت مختلف محسوس ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوویڈ-19 کی عالمی وباء نے آپ کی زندگی اور پڑھائی کو متاثر کر دیا ہو اور آپ تنہا، بے یارومددگار، مایوس، مضطرب، یا پریشان ہوں۔ اگر عالمی وباء کی وجہ سے جزو وقتی نوکری متاثر ہوئی ہو تو آپ کو مالی مسائل کا سامنا بھی ہو سکتا ہے یا آپ گریجویشن کرنے کے بعد نوکری کے امکانات کے بارے میں پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔

یہ وہ وقت ہے جب آپ کو کسی سے بات کرنے کا اہل ہونا چاہیے اور انہیں بتانا چاہیے کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ باقاعدگی کے ساتھ دوستوں اور

اہلخانہ کے ساتھ بات کرنے کے لیے اپنی ہمت افزائی کریں چاہے یہ میسجز، کالز یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے ہو۔ اگر آپ اپنی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے بارے میں تناؤ محسوس کر رہے ہوں، تو آپ کے تعلیم ادارے میں دماغی صحت اور فلاح و بہبود کی مدد کے بارے میں معلومات موجود ہونی چاہئیں، جیسے کوئی بہبود یا کونسلنگ سروس، طلباء کے لیے ایڈوائس سروس، معاون نیٹ ورکس اور دیگر وسائل۔

این ایچ ایس کی ذہنی صحت کی سپورٹ کے لیے اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا آپ ذہنی اضطراب اور افسردگی کے لیے بات چیت کے ذریعے تھراپیز کے حصول کے لیے [این ایچ ایس کی نفسی تھراپیز سروسز \(آئی اے پی ٹی\)](#) کے ذریعے خود کو ریفر کر سکتے ہیں۔ یہ سروسز مفت ہیں اور تھراپیز کو موثر طریقے سے دوری سے یعنی ریموٹلی آن لائن یا ٹیلی فون کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

انگلینڈ میں طالب علم آئی اے پی ٹی تک کہیں سے بھی رسائی حاصل کر سکتے ہیں جس کی بنیاد اس پر ہے کہ وہ کس جی پی سرجری کے ساتھ رجسٹرڈ ہیں، بشمول ان کے ہوم جی پی سمیت اگر آپ نے اپنے نئے پتے کے نزدیک سرجری کو منتقل نہیں کیا ہے تو۔ اگر آپ کو اضطراب اور ذہنی افسردگی کے سلسلے میں مدد درکار ہے تو آپ اپنی [مقامی جی پی سروس](#) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران [سٹوڈنٹ سپیس](#) کی ویب سائٹ میں طالب علموں کی سپورٹ کرنے کے لیے مشورہ اور معلومات دستیاب ہیں۔

1. رہنمائی، وسائل اور خدمات سے متعلق کچھ لینکس انگلینڈ کے لئے مخصوص ہیں۔ تفویض شدہ ایڈمنسٹریشنز کے لئے، مندرجہ ذیل صفحات پر مخصوص رہنمائی مل سکتی ہے [سکاٹ لینڈ](#)، [ویلز](#)، اور [شمالی آئرلینڈ](#)۔