



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

ڪورونا وائرس ڪے دماغی صحت اور فلاح و بهبود ڪے پهلوؤں ڪے بارے میں عوام ڪے لئے رہنمائی (COVID-19)

اپ ڈیٹڈ 25 جون 2020

آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلنے کا اثر ہر ایک کی روزمرہ کی زندگی پر پڑ رہا ہے ، جبکہ حکومت اور NHS اس وباء کو سنبھالنے ، پھیلاؤ کو کم کرنے اور ان لوگوں کے علاج کے لئے ضروری اقدامات کر رہی ہے کہ جن کو طبی امداد کی ضرورت ہے۔

یہ مشکل ہوسکتا ہے ، لیکن **چوکنا رہنے** کے لئے حکومتی رہنمائی پر عمل کر کے ، آپ اپنی ، اپنے کنے ، ان ایچ ایس اور اپنی کمیونٹی کی حفاظت میں مدد فراہم کر رہے ہیں۔

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 کرسکتے ہیں۔ ہمارے سامنے آنے والی مشکل صورتحال پر یہ سب عمومی رد عمل ہیں۔ واقعات اور تبدیلیوں کے بارے میں ہر کوئی مختلف ردعمل 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 ہوسکتی ہے۔

پس منظر

یہ گائیڈ کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلنے کے دوران آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں مشورہ فراہم کرتی ہے¹۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے بارے میں مزید رہنمائی، اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو وائرس کا مرض لاحق ہو گیا ہے تو اس کے بارے میں کئے جانے والے اقدامات کے لئے ، **رہنمائی اس صفحے پر** دیکھیں۔

اس رہنمائی کو بدلتی ہوئی صورتحال کے مطابق اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔

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

اپنے روز مرہ کے نئے معمولات کے بارے میں سوچیں سب کے لئے زندگی تھوڑی دیر کے لئے بدل رہی ہے اور آپ کو اپنے معمول کے معاملات میں کچھ رکاوٹ محسوس ہوئی ہو گی اس کے بارے میں سوچئے کہ آپ کس طرح نئے مثبت معمولات کو اپنا اور تخلیق کرسکتے 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۔ اب آپ باہر (نجی باغات یا دیگر نجی بیرونی جگہوں پہ) 6 تک کے گروپوں میں مل سکتے ہیں بشرطیکہ آپ اپنے گھر سے باہر کے لوگوں سے 2 میٹر (3 قدم) کا فاصلہ رکھیں۔ اگر آپ ذاتی طور پر نہیں مل سکتے ہیں تو اس کے بارے میں سوچیں کہ اس کے بجائے آپ ٹیلیفون ، ویڈیو کالز 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 کو ذہنی مسائل ہیں اور آپ خود کو الگ تھلگ محسوس کر رہے ہیں تو ، [NHS کے رضاکاروں کی سروس](#) 'چیک ان اور چیٹ' بھی فراہم کر سکتی ہے۔ 3646 196 0808 (صبح 8 بجے سے رات 8 بجے) کال کریں یا ویب سائٹ دیکھیں

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 ہو سکتے ہیں؟ یاد رکھیے یہ ضروری ہے کہ ایسا کرنا اپنے آپ کو اور ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لئے کورونا وائرس (COVID-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 کر سکتا 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 کر سکتے 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 ہو سکتا ہے جو بدلے میں آپ کو مزید خراب کر سکتا ہے۔ صحت مند ، متوازن کھانا کھانے اور زیادہ پانی پینے کی کوشش کریں۔ ون یو کے پاس بہت سارے مشورے اور ترکیبیں ہیں [صحت مند کھانوں کی جو آپ گھر پر پکا سکتے ہیں](#)۔

جہاں ممکن ہو ، گھر اور / یا باہر جتنی بار آپ کی مرضی ہو ورزش کریں۔ اگر آپ باہر ورزش نہیں کر سکتے ہیں تو آپ پبلک ہیلتھ انگلینڈ (پی ایچ ای) کی جانب سے [10 منٹ کی ورزش](#) پر مفت ، آسان یا [NHS فٹنس سٹوڈیو](#) پہ گھر میں کرنے والی دوسری ورزشیں ڈھونڈ سکتے ہیں سپورٹ انگلینڈ کے پاس بھی "گھر میں سرگرم رکھنے" کے لئے اچھے نکات ہیں۔ [گھر میں متحرک رہنا](#)۔

اگر آپ باہر جاسکتے ہیں تو متحرک رہنے کے لیے چھل قدمی یا باغبانی جیسے بہت سے دوسرے آسان مشغلے بھی ہیں۔ آپ ورزش بھی کر سکتے ہیں اور بیرونی کھیلوں کی میدان یا سہولیات جیسے ٹینس یا باسکٹ بال کورٹ یا گولف کورس بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ اکیلے بھی ہو سکتا ہے، آپ کے گھر کے ممبران کے ساتھ بھی ، یا آپ کے گھر کے باہر سے 6 دیگر افراد کے ساتھ بھی ، بشرطیکہ آپ ان سے تجویز کردہ 2 میٹر (3 قدم) دور رہیں

اگر آپ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی کرتے ہیں یا منشیات استعمال کرتے ہیں تو مشورہ اور مدد حاصل کریں۔ 2۔ تناؤ اور خلل کے زمانے میں نمٹنے کے لئے تمباکو نوشی یا منشیات یا الکحل کا استعمال آپ کی ذہنی صحت سمیت حالات کو مزید خراب بنا سکتا ہے۔ [NHS سموک فریتمباکو نوشی چھوڑنے کے بارے میں معلومات اور مشورے مہیا کرتی ہے](#) اور ون یو کے پاس [الکحل کو روکنے میں مدد دینے کے لئے وسائل](#) ہیں۔

مشورے اور مدد کے آپ ڈرنک لائن کو 0300 123 1110 پر بھی مفت کال کرسکتے ہیں اور [ڈاؤن بور ڈرنک انٹرایکٹو ویب](#) پر مبنی مدد فراہم کرتا ہے تاکہ لوگوں کو زیادہ محفوظ طریقے سے بینے میں مدد ملے۔ اگر آپ منشیات کے استعمال کے بارے میں فکر مند ہیں تو ، [فرینک](#) معلومات اور مشورے پیش کرتا ہے ، بشمول اسکے کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے ، اور ان کے پاس مفت مشورہ لائن ہے - 0300 123 6600۔ [ایما ریوانا انیمیسے](#) بھی رابطہ کر سکتے ہیں اور اپنے جیسے دوسرے ساتھیوں کی حمایت حاصل کرنے کے لئے ان کی ہفتہ وار آن لائن اجلاسوں میں بھی حصہ لے سکتے ہیں۔

اپنی نیند کا خیال رکھیں بے چینی یا پریشانی کا احساس رات کی اچھی نیند لینا مشکل بنا 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 کی کوشش کریں اور نیند سے متعلق حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہوں، بشمول بستر سے پہلے اسکرینوں سے پرہیز کرنا ، کیفین کا کم استعمال اور ایک پر سکون ماحول پیدا کرنا۔ [ایوری مائنڈ 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 کورونا وائرس (COVID-19) سے متعلق خبروں کو تشویشناک پاتے ہیں۔ تاہم ، کچھ لوگوں کو اتنی شدید بے چینی کا سامنا کرنا پڑسکتا 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 اپڈیٹس آپ کو زیادہ پریشان کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ لگے کہ آپ اس سے متاثر ہو رہے ہیں تو وہاں کی کوریج کے بارے میں دیکھنے، پڑھنے یا سُننے 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۔

یہ تسلیم کرنے میں کوئی حرج نہیں کہ کچھ چیزیں ابھی آپکے قابو سے باہر ہیں۔ دی ایوری مائنڈ میٹرز کا [اضطراب](#) کا صفحہ اور [NHS ذہنی صحت آڈیو گائڈز](#) اضطراب پر قابو پانے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتے ہیں۔

حقائق حاصل کریں اعلیٰ معیار کی معلومات اکٹھا کریں جو آپ کو اپنے اور دوسرے لوگوں کے کورونا وائرس (COVID-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 [NHS ویب سائٹ](#) ، اور نیوز فیڈز ، سوشل میڈیا یا دوسرے لوگوں سے حاصل ہونے والی حقائق کی جانچ کروائیں

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 جس سے آپ کو لطف آئے جب آپ بے چین ، تنہا یا افسردہ ہوتے ہیں تو آپ ایسے کام کرسکتے ہیں جن سے آپ عموماً کم یا بالکل لطف اندوز نہیں ہوتے اپنے پسندیدہ مشغلے پر توجہ مرکوز کرنا ، کچھ نیا سیکھنا یا محض گھر کے اندر یا باہر [رینمائٹکی](#) ہدایات کے مطابق آرام کرنے کے لئے وقت نکالنا آپ کو بے چین خیالات اور احساسات سے تھوڑا سا راحت بخشنے اور آپ کے مزاج کو بڑھاوا دے 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۔ یہاں بہت سارے مفت سبق اور کورسز موجود ہیں اور لوگ آن لائن پب کوئز اور لائیو اسٹریم موسیقی کے کنسرٹ جیسے جدید آن لائن حل لے کے آرہے 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 اور حال پر توجہ دینے کے لئے وقت نکالیناس سے مشکل جذبات ، مستقبل کے بارے میں پریشانیوں اور عام طور پر آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے آرام 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 کرسکتے تو فطرت کو اندر لائینسز مقامات پر وقت گزارنے سے آپ کی ذہنی اور جسمانی تندرستی دونوں کو فائدہ ہوسکتا ہے آپ تفریح کے لئے باہر وقت گزار سکتے ہیں یا عوامی طور پر قابل رسائی کھلی جگہوں کا سفر بھی کر سکتے ہیں چاہے فاصلہ کچھ بھی ہو۔ اگر آپ چاہیں تو آپ بیٹھ کر آرام بھی کرسکتے ہیں یا باہر دھوپ بھی سینک سکتے ہیں اگر آپ باہر نہیں جاسکتے تب بھی یہ مثبت اثرات حاصل کرنے کے لیے، کھڑکیاں کھول کے تازہ ہوا کے اندر آنے، ایک اچھا نظارہ دیکھنے کے لیے بیٹھنے کی جگہ کا اہتمام کرنے (اگر ممکن ہو تو) اور سورج کی قدرتی روشنی حاصل کرنے کی کوشش کریں ، یا اگر ہو سکے تو باغ میں جائیں

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 چیلنجز کے بارے میں سوچنے اور ان کے لئے منصوبہ بنانے میں مدد کرسکتے 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 سامان اگر آپ باہر جانے کے قابل نہیں 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 کرسکیں ، یا آن لائن کھانا حاصل کرسکیں ، یا دوستوں ، کنبے یا پڑوسیوں سے مدد حاصل کرسکیں۔ اگر آپ کے لئے ضروری سامان کی فراہمی میں مدد فراہم کرنے والا کوئی نہیں ہے تو ، معلوم کریں کہ کیا آپ [NHS رضاکارانہ ریسپانڈرز پروگرام](#) کے رضاکار کے ذریعے مدد حاصل کرسکتے ہیں

اگر آپ کو کھانے کے اخراجات برداشت کرنے میں مشکل ہے [معلوم کریں کہ کیا آپ یونیورسل کریڈٹ کے ایل بی یا نیسی](#) 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 [کرینکھانے اور دیگر ضروری سامان تک رسائی](#)

مالی خدشات آپ کام اور پیسے کے بارے میں پریشان ہوسکتے ہیں - ان امور سے آپ کی ذہنی صحت پر بہت بڑا اثر پڑ سکتا ہے۔ 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 لیں [سیٹیزن ایڈوائس](#) یا [قومی ڈسٹ لائن](#)۔

اگر آپ دوسرے لوگوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ آپ کو پریشانی ہوسکتی ہے کہ آپ پر انحصار کرنے والوں کی دیکھ بھال کو کس طرح یقینی بنایا جائے۔ چاہے وہ گھر پر آپ پر منحصر ہوں یا وہ جن کو آپ باقاعدگی سے ملنے جاتے ہیں۔ اپنی [مقامی انتظامیہ](#) کو مطلع کریں اگر آپ کسی ایسے کی دیکھ بھال یا امداد کرتے ہیں جن کے ساتھ آپ رتبے نہیں بنگامی منصوبہ بندی اور مدد کے ذرائع تیار کرنے کے بارے میں مزید مشورے [کیریئر بوک](#) سے دستیاب ہیں۔

اگر آپ علاج کروا رہے ہیں یا دوائیاں لے رہے ہیں

جہاں تک ممکن ہو علاج اور امداد تک رسائی جاری رکھیں اگر آپ سے گھر پر رہنے کی درخواست کی گئی ہے تو ، متعلقہ شعبہ کو بتائیں کہ آپ گھر پر رہ رہے ہیں ، اور اس بات پر توجہ دیں کہ اس دوران تعاون حاصل کرنا کیسے جاری رکھ سکتے ہیں :

- فون ، ٹیکسٹ یا آن لائن کے ذریعے ملاقات کا وقت لینے کے بارے میں پوچھیں۔ مثال کے طور پر ، یہ آپ کے کونسلر ، معالج یا معاون کارکن ، نرس ، نگہداشت کارکن یا دوست کے ساتھ ہوسکتا ہے
- اگر آپ نگہداشت کی خدمات کا استعمال کرتے ہیں جو گھر میں رہنے سے متاثر ہوں گی ، تو آپ کو اپنی مقامی انتظامیہ [مقامی انتظامیہ](#) اور نگہداشت فراہم کنندہ کو بتانا چاہئے تاکہ متبادل انتظامات کا انتظام کیا جاسکے۔
- اپنی نگہداشت کی خدمات کو بتائیں کہ اگر معمول کی کوئی مدد جاری نہیں رہ سکتی تو متبادل انتظامات کی ضرورت ہے۔ اس میں ایسی چیزیں شامل ہوسکتی ہیں جیسے دیکھ بھال کرنے والے کیریئر ، ڈے سینٹر سیشن ، یا دوست اور کنبہ جو مدد کے لیے آتے ہیں

اپنی دوائیاں لینا جاری رکھیں۔ اگر آپ کے ڈاکٹر کی سرجری اس کی پیش کش کرتی ہے تو آپ دوبارہ فون سے ، یا کسی ایپ یا ویب سائٹ کا استعمال کر کے آن لائن نسخہ آرڈر کرسکتے ہیں

- اپنی ادویات کو پہنچانے کے بارے میں اپنی فارمیسی سے پوچھیں یا اس بارے میں سوچیں کہ اگر آپ خود ساختہ تنہائی یا بچاؤ میں ہوں تو کس کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ ان کو آپ کے لیے لے سکے 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 ہے
- 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 دہرائے جانے والے انتظام میں تبدیل کر دے تاکہ بجائے پریکٹس کے آپ اپنی فارمیسی سے رابطہ کر کے اپنی دوائیاں لے سکیں۔
- آن لائن دوائی خریدنے کے بارے میں محتاط رہیں۔ آپ کو صرف رجسٹرڈ فارمیسیوں سے خریدنا چاہئے، آپ پڑتال کرسکتے ہیں کہ [جنرل فارماسیوٹیکل 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](#) 111 سے رابطہ کر سکتے ہیں

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

دماغی صحت کی موجودہ پریشائیاں

اگر آپ کو پہلے ہی دماغی صحت کی پریشانی ہے تو پھر آپ کو کورونا وائرس (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 کو سوچنا چاہیے یہ [مائنڈ کی طرف سے فراہم کردہ مکمل رہنمائی](#) پر مبنی ہے۔ ریتھینک 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 لوگوں کی مدد کرنے یا انکے ساتھ رہتے ہیں

اپنی ذہنی صحت کی ٹیم سے بات کرنا

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

اگر آپ کو دماغی صحت کا ایک 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 انتظام نہیں کر سکتے ہیں تو ، اپنے جی پی سے مزید معاونت تک رسائی کے اختیارات پر بات کریں۔

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 ہو سکتا ہے۔

کورونا وائرس (COVID-19) سے بچنے کے لئے حکومتی مشورے پر عمل کرنا ضروری ہے ، لیکن اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ سفارشات سے پرے جا رہے ہیں ، اگر 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 جن کی آپ کوشش 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 [NHS ویب سائٹ پر سانس لینے کی آسان ورزش](#) اور مائنڈز کے صفحات پر [آرامیہ کچھ مشورے](#) اور مشقیں تلاش اور 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 ہٹانے اور آپ کی توجہ بدلنے میں مدد مل سکے

- اس سے مائنڈز کے کچھ تجاویز پڑھنے میں بھی مدد مل سکتی ہے ذہن پر چھا جانے والا اضطرابی عارضہ (OCD) یا اوس سی ڈی بو کے کے مشورے سے حاصل کی جاسکتی 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 ہو تو اپنے آپ کو تسلی دینے کے اور بھی طریقے ڈھونڈ سکتے ہیں مثال کے طور پر مائنڈ کے پاس کھیل اور پھیلیاں ہیں جو آپ اپنے آپ کو مشغول کرنے کے استعمال کر سکتے ہیں ، اور سائنس لینے کی مشقیں جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

پھنس جانے یا کلاسٹروفوبیا کے احساسات کا انتظام کرنا

شاید آپ گھر میں معمول سے زیادہ وقت گزار رہے ہیں لہذا باہر جانے کی کوشش کریں اگر ہو سکے تو آپ تازہ ہوا کو اندرانے 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

کھانے کی خرابیوں کا انتظام

اگر آپ کو کھانے پینے کی خرابی 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 کی خرابی کی چیریٹی بیٹ (BEAT) لوگوں کے لئے کھانے کی مسائل اور کچھ رہنمائی کرنے کیلئے علاج کا انتظام ، کھانے کے اوقات ، ورزش اور معمولات اور سماجی روابط میں تبدیلی پر ایک ہیلپ لائن مہیا کرتی ہے جہاں ممکن ہو ، مدد اور مشورے کے اپنے جی پی یا اپنی مقامی این ایچ ایس کمیونٹی کھانے کی خرابی کی ٹیم سے بھی رابطہ رکھیں

NHS یا سماجی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کے لئے معاونت

NHS اور سماجی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کے لئے دماغی صحت کی مخصوص امداد دستیاب ہے:

- گفتگو شروع کرنے کیلئے 85258 پر فرنٹ لائن ٹیکسٹ کریں یہ سروس تمام بڑے موبائل نیٹ ورکس پر مفت ہے اور ان لوگوں کے لئے براہ راست تعاون ہے جو مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں آپ اس کے لئے باسپیس یو کے سوغ اور صدمے میں سپورٹسے 0300 303 4434 پر رابطہ کر سکتے
- سامریٹنز کے پاس بھی ایک ماہر ویلیننگ سپورٹ فون لائن ہے ، جو مفت میں دستیاب ہے اور ہفتے کے ساتوں دن صبح 7 بجے سے رات 11 بجے تک دستیاب ہے۔ 0300 131 7000 پر آپ کوچنگ اور سوگ کی دیکھ بھال سے لے کر ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی مدد تک متعدد شعبوں میں تربیت یافتہ پیشہ ور افراد سے سائن پوسٹنگ اور رازداری سے باتیں کر کے مدد لے سکتے ہیں

• تناؤ سے نمٹنے ، نیند کے بہتر طریقے اور ذہن سازی کے لیے تجاویز کو بہتر بنانے کے بارے میں مشورے کے لیے آپ کے لئے کچھ اچھی فائدہ مند ایپس جیسے [سلور کلاؤڈ](#)، [سلیپیو](#) اور [ڈرلائٹ](#) تک خصوصی رسائی کا انتظام کیا گیا ہے۔

دستیاب مدد کی مزید تفصیلات NHS عملے کے لئے [NHS ہیل](#) پر اور بالغ معاشرتی نگہداشت کے عملے کے لئے [کینٹورک فورس](#) ایپ کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں

سیکھنے میں معذوری والے افراد

اگر آپ کو سیکھنے میں کوئی معذوری ہے تو ، آپ کو کورونا وائرس (COVID-19) کی وبا تناؤ کا شکار بنا سکتی ہے آپ ان تبدیلیوں کے بارے میں پریشان ہو سکتے ہیں جو اس کی وجہ سے ہوسکتی ہیں ، بشمول زیادہ گھر میں رہنا آپ اپنے کنبے یا اپنے قریبی افراد کے بارے میں بھی پریشان ہو سکتے ہیں

پبلک ہیلتھ انگلینڈ (پی ایچ ای) کے پاس کورونا وائرس (CoVID-19) کے بارے میں [آسانی سے پڑھے جانے والی ہدایات](#) ہیں ، یہ آپ کو کس طرح متاثر کرسکتا ہے اور اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں [منکیب](#) پر دیگر معلومات بھی دستیاب ہیں اور [مشکل احساسات کا نظم کریں](#) جن سے آپ گزر رہے ہیں۔

ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنا خیال رکھ سکتے ہیں اور وائرس کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں:

- فون اور انٹرنیٹ کے ذریعے اپنے قابل اعتماد لوگوں (جیسے دوست، فیملی، اور آجر) سے رابطہ رکھیں [جوکس اور محفوظ رہنے کے لیے رہنما](#) اور [ممکنہ کورونا وائرس \(COVID-19\) کے انفیکشن والے گھرانوں کے لئے رہنمائی](#) کے مشورے پر عمل کریں [اس رہنمائی 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
- کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں معلومات صرف ان جگہوں سے حاصل کرنا ضروری ہے جن پر آپ اعتماد کرسکتے ہیں ، جیسے [NHS ویب سائٹ](#)

اگرچہ کورونا وائرس (COVID-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 کورونا وائرس

(COVID-19) (مثال کے طور پر ، ہاتھ دھونے) سے متعلق مشورے پر عمل کرنے کے اہل ہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ مواصلات کی صحیح معاونت موجود ہے۔ یہ ہر شخص کے لئے مخصوص ہوگا۔ 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 براۓ نگہداشت کے](#)

[مشورے](#)

آنزم کے شکار افراد

آنزم میں مبتلا کچھ افراد کورونا وائرس (COVID-19) کی وبا کی وجہ سے تناؤ میں آ جائیں گے اور وہ وائرس میں مبتلا ہونے یا اس کی وجہ سے ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں پریشان ہوسکتے ہیں ، بشمول گھر میں زیادہ رہنا۔ ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنا خیال رکھ سکتے ہیں اور وائرس کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں

سمجھیں کہ کیا ہو رہا ہے

آپ جن ذرائع پر بھروسہ کرسکتے ہیں ان سے کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں تازہ ترین معلومات لیتے رہیں ، جیسے [NHS ویب سائٹ](#)

وائرس کو پھیلنے سے روکنے میں مدد کریں

کورونا وائرس (COVID-19) ہونے یا اسے دوسروں تک پھیلانے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے 4 آسان اقدامات ہیں۔

- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے کم از کم 20 سیکنڈ صابن اور پانی سے دھوئیں
- کھانسی اور چھینک کے لیے ٹشو استعمال کریں اور اسے محفوظ طریقے سے کوڑے دان میں پھینکیں اور اپنے ہاتھ دھو لیں
- منہ اور آنکھوں سمیت اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں
- [NHS 111 ویب سائٹ](#) پر اپنے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کریں کہ آپ کیا کرسکتے ہیں اور کیا نہیں کرسکتے ہیں ، یا اگر آپ کو صحت مند محسوس نہیں ہوتا ہے تو کیا کریں اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں مطمئن نہیں ہیں تو ، کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں جیسے کوئی مددگار کارکن

ذہنی طور پر تندرست رہنے کا منصوبہ بنائیں

اس بارے میں سوچئے کہ آپ گھر میں رہنے کے لئے اپنے معمولات کو کس طرح مرتب کرسکتے ہیں اور ان کاموں کو کرتے رہیں جو آپ عام طور پر کرتے ہیں تاکہ آپ ٹھیک رہیں اس میں اپنے پسندیدہ کھانوں سے لطف اندوز ہونا ، اپنے شوق اور دلچسپیاں آن لائن کرنے کے طریقے تلاش کرنا اور ورزش کرنا شامل ہوسکتا ہے ، اگر آپ کر سکتے ہیں تو دن میں ایک بار ، گھر میں یا باہر۔ 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 سنہالنے میں مدد کے لئے اور بھی کام کرسکتے ہیں جیسے :

- ایک ڈائری رکھنا

- آرام کی تکنیک سیکھنا
 - جب آپ پریشانی محسوس کرتے ہو تو اپنے کیریئر کے ساتھ منصوبہ بنانا
- اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں تو مدد حاصل کریں

کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں سننے ، اور اس سے آپ کی روزمرہ کی زندگی میں ہونے والی تبدیلیاں ، آپ کو ایسا محسوس کرا سکتی ہیں کہ آپ کے پاس قابو نہیں ہے ، یا آپ کو اپنی صحت کے بارے میں پریشان یا خوفزدہ کر سکتی ہیں۔ یہ احساسات عام ہیں۔ کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی کوشش کریں جس پر آپ کو بھروسہ ہو جیسے ایک دوست ، کنبہ کے ممبر یا مددگار

اگر آپ بیمار ہوجاتے ہیں اور آپ کو طبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے تو ، اپنے ہسپتال کے پاسپورٹ یا آئزم کی تشخیص کا اشتراک کریں تاکہ عملہ آپ کی مدد کرنے کا بہترین طریقہ جان سکے آپ کو یہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے [آئزم پاسپورٹ بنائیں](#)۔ یہ آسانی سے بھرا جا سکتا ہے اور کسی بھی موقع پر ، سماجی ، صحت یا ملازمت پیشہ ور افراد کے سامنے پیش کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ ابھی بھی پریشان ہیں اور مزید مدد چاہتے ہیں۔ آپ [آئزم ہیلپ لائن](#) کو 0808 800 4104 پر کال کر سکتے ہیں

مذکورہ مشورے کے علاوہ ، اگر آپ آئزم سے متاثرہ کسی شخص کی مدد کر رہے ہیں تو ، ذہن میں رکھیں کہ وہ شناخت کرنے کے لئے جدوجہد کرسکتے ہیں [کورونا وائرس کی جسمانی علامات \(COVID-19\)](#) نیز اس کے پیدا کردہ جذبات کے بارے میں بات کرنے میں دشواری 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

صورتحال 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 اوراگر 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 حکومت کی طرف سے جاری کردہ کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں تازہ ترین قابل اعتماد اور محفوظ معلومات اور ہدایات اس صفحے پر پائیں

عمر رسیدہ لوگ

[حکومت کی رہنمائی](#) ہے کہ 70 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو کورونا وائرس (COVID-19) کی وجہ سے شدید بیماری کا خطرہ بڑھتا ہے اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس سے (COVID-19) تو آپکو معاشرتی دوری سمیت گھرمیں رہنے اور حکومتی مشوروں پر عمل کرنے میں خاص طور پر سخت رہنے کی ضرورت ہے اس کے مدنظر، اگر آپ اس عمر کے گروپ میں ہیں ، اور خاص طور پر اگر آپ کے پہلے سے طبی مسائل ہیں تو ، یہ فطری ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں سے پریشان یا متاثر ہوں۔ درج ذیل مشورے آپ کو کسی بھی مشکل احساسات اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں:

رابطے میں رہیں

اپنے دوستوں ، کنبے اور دیگر نیٹ ورکس کے ذریعہ 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

عملی مدد حاصل کریں

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو ، مثال کے طور پر خریداری یا کسی دوسرے کام کے لیے، اس کے لیے مدد مانگیں اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو بتائیں کہ وہ کیا کرسکتے ہیں اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے لیکن آپ کو معلوم نہیں کہ کس سے رابطہ کرنا ہے، [ایچ یو کے ایک مشورے کی لائن](#) [چلاتا ہے](#) جو (0800 678 1602 - لائنیں ہر روز صبح 8 بجے سے شام 7 بجے تک کھلی رہتی ہیں) آپ کو مقامی خدمات کے ساتھ رابطے میں رکھ سکتا ہے۔

ڈیمینشیا کے شکار افراد

ڈیمینشیا میں مبتلا افراد اور ان کے نگہداشت کرنے والوں اور کنبوں کے لیے کورونا وائرس (COVID-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 ہاتھ دھونے سے متعلق ہدایات کو سمجھنے میں دشواری ہوسکتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ یہ معلومات ان کے 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 ان کی موجودگی سے ہوشیار رہیں [وائرس کی علامات](#)۔

الزائمر سوسائٹی نے شائع کیا ہے [ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگوں کے لئے کورونا وائرس \(COVID-19\) سے متعلق معلومات](#)

اگر آپ ڈیمینشیا سے متاثرہ دوسرے لوگوں سے رابطہ اور بات کرنا چاہتے ہیں تو ، آپ الزائمر سوسائٹی آن لائن کمیونٹی میں جا سکتے ہیں۔ [ٹاکنگ ہوائنٹ](#)

[الزائمر ریسرچ بوک](#) پر بھی ڈیمینشیا سے متعلق بہت معلومات دستیاب ہیں

اگر آپ ابھی بھی پریشانی محسوس کر رہے ہیں اور مزید مدد چاہتے ہیں تو آپ 0300 222 11 22 [الزائمر سوسائٹی ہیلپ لائن](#) پر فون کرسکتے ہیں۔

آپ 0800 888 6687 پر [ڈیمینشیا بوک ہیلپ لائن](#) ڈیمینشیا کی ماہر ایڈمرل نرس سے بھی بات کرسکتے ہیں۔

غم یا سوگ 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 کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کے دوران سوگ 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 کر سکتے ہیں **NHS کے ذریعے دستیاب غم اور مدد کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں**۔ **کرویس سوگ کی دیکھ بھال** کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلنے کے دوران سوگ اور غم سے نمٹنے کے لئے مشورے اور تعاون کی پیش کش کرتا ہے اور **At a Loss.org** پورے یوکے میں خدمات کو سائن پوسٹنگ 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

اگر آپ اپنے پینے کو کم کر رہے ہیں تو، یاد رکھیں کہ مناسب مدد کے بغیر بہت جلدی رکنا خطرناک حتیٰ کہ مہلک بھی ہوسکتا ہے اگر آپ کے اندر جسمانی واپسی کی علامات ہیں (جیسے کانپنا، پسینہ آنا یا پریشانی محسوس کرنا جب تک کہ جب آپ اپنے دن کا پہلا جام نہ پی لیں)، تو آپ کو چاہیے کہ کم کرنے سے پہلے **طبی مشورے حاصل کریں** یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ ایک دن میں 30 سے زائد یونٹ (اسپرٹ کی 1 بوتل، وائن کی 3 بوتلیں، معمول کی طاقت والے بیئر کے 12 پنٹس، 9 فیصد سپر لیگر کے 7 کین یا 4 لیٹر مضبوط سائڈر) پیتے ہیں، مرگی ہے، پچھلے دور میں شراب نوشی کو روکتے وقت دورے (فٹ بوجاتا) پڑتے تھے، یا چیزوں کو دیکھتے اور سنتے تھے (ڈبلیوریم ٹریمینس)، کیونکہ آپ کو سنگین پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہوگا۔

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 روکیں، خاص طور پر اگر آپ کو واپسی کی علامات ہیں۔ اگر آپ یا آپ کے گھر کے افراد افیون جیسی مسکن ادویات جیسے بیروئن کا استعمال جاری رکھے ہوئے ہیں اور آپ کے پاس پہلے ہی نالکسون نہیں ہے تو، کچھ حاصل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ ضرورت سے زیادہ مقدار کی صورت میں یہ فوری طور پر قابل رسائی ہے۔

آپ کو منشیات اور الکحل خدمات فراہم کرنے والوں اور کمشنروں کے لئے ہماری رہنمائی پر مزید معلومات مل جائیں گی

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

اگر آپ فی الحال منشیات اور الکحل کے علاج میں ہیں تو ، آپ اپنی دوائیوں اور الکحل 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 ہے جو وہ آپ کو دے رہے ہیں۔ موجودہ صورتحال کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے معمول کے سپورٹ نیٹ ورک تک رسائی سے قاصر ہیں [اسمارٹ ریکوری](#)، [الخلک](#) [انیموس](#)، [نارکوٹکس انیموس](#)، [کوکن انیموس](#) اور [ماروانا انیموس](#)۔ جیسی تنظیموں سے آن لائن سپورٹ میسر ہے

مزید تعاون کہاں سے حاصل کیا جائے

کورونا وائرس (COVID-19) سے متعلق مشورے اور کسی بھی علامات کے لیے دیکھیں [NHS ویب سائٹ](#)۔

اگر آپ تناؤ ، اضطراب یا پست مزاج کے احساسات کا سامنا کر رہے ہیں تو ، خود تشخیص ، آڈیو گائڈز اور عملی ٹولز کیلئے۔ [NHS دماغی صحت اور تندرستی](#) کو استعمال کرسکتے ہیں [ایوری](#)، [مائٹڈ](#) [میٹرز](#)۔ بھی آپکو اپنی ذہنی صحت کا بہتر خیال رکھنے کے لئے آسان ٹپس اور مشورے فراہم کرتا ہے

اگر آپ ابھی بھی کئی بفتوں کے بعد بھی جدوجہد کر رہے ہیں اور اس سے آپ کی روزمرہ کی زندگی متاثر ہو رہی ہے تو براہ کرم [NHS 111 آن لائن](#) سے رابطہ کریں اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو [NHS 111](#) کو فون کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے تو ، کسی جی پی سے بات کریں یا [NHS](#) یا دماغی صحت سے متعلق خیراتی اداروں کے ذریعہ مدد میسر ہے - [NHS](#) کی دماغی صحت کی سہولت اس تمام وقت میں کام کے لئے کھلی ہے ، بشمول ڈیجیٹل طور پر اور فون پر جہاں تک ممکن ہو - [دماغی صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کریں](#) پر آپکو مزید معلومات مل سکتی ہیں یا [آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے](#) پر ڈھونڈیں

اگر آپ کو پہلے سے دماغی صحت کا مسئلہ ہے اور آپ کو خریداری ، دوائی اٹھانے میں مدد کی ضرورت ہے یا آپ ٹیلیفون 'چیک ان اور چیٹ کریں' کرنا چاہتے ہیں تو [NHS رضاکار سروس](#) پر جائیں یا [0808 196 3646](#) (صبح 8 تا شام 8) پر رضاکارانہ مدد کا بندوبست کروائیں

میڈیکل ایمرجنسی میں [999 پر فون کریں](#) یہ اس وقت جب کوئی شدید بیمار یا زخمی ہواوران کی جان کو خطرہ ہو۔ جسمانی صحت کی ہنگامی صورتحال کی طرح ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال کو بھی سنجیدگی سے لیا جانا چاہئے

اگر آپ گھر میں خود کو محفوظ محسوس نہیں کرتے ہیں

آپ کے لئے مدد اور حمایت دستیاب ہے کسی بھی حالت میں بدسلوکی ناقابل قبول ہے ، اس سے قطع نظر کہ آپ یا دوسرے کتنے تناؤ میں ہیں حکومت کیگھر منتقل ہونے کے بارے میں

رہنمائی کی روشنی میں اہم عوامی خدمات تک رسائی کی لیے آپ گھر بھی چھوڑ سکتے ہیں، گھر سے باہر بھی ہو سکتے ہیں اور گھر بھی تبدیل کر سکتے ہیں

اگر آپ کو فوری طور پر خطرہ ہے تو ، 999 پر فون کریں اور پولیس کا پوچھیں - پولیس ہنگامی کالوں کا جواب دیتی رہے گی اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کے پڑوسی یا آپ کی کمیونٹی کے دیگر افراد گھریلو زیادتی کا شکار ہیں ، تو پولیس کو اس کی اطلاع دیں

مزید کورونا وائرس پھیلنے کے دوران ان لوگوں کے لئے مدد جو زیادتی کا خطرہ محسوس کرتے ہیں موجود ہے

دماغی صحت کے لئے فوری مدد کہاں سے حاصل کی جائے

اگر آپ کو دماغی صحت کی کوئی اشد ضرورت ہے اور فوراً مدد چاہیے تو مقامی سپورٹ کے لیے این ایچ ایس یو کے پرابوری مائنڈ میٹرز کی اشد سپورٹ پر جائیں

1. رہنمائی ، وسائل اور خدمات سے متعلق کچھ روابط انگلینڈ کے لئے مخصوص ہیں ذیلی انتظامیہ کے لئے ، مندرجہ ذیل صفحات پر مخصوص رہنمائی مل سکتی ہے سکاٹ لینڈ، ویلز، اور شمالی آئرلینڈ۔ □