



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*



fraserhealth  
Better health. Best in health care.

# اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

Tips for Good Mental Well-being

Urdu



## اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

آپ نے اپنے جسم کی دیکھ بھال کے مختلف طریقوں کے بارے میں اکثر سنا ہوگا۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا بھی خیال رکھ سکتے ہیں؟

اپنے بارے میں اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں جو آپ سوچتے اور محسوس کرتے ہیں، یہ ذہنی صحت ہے۔ جب آپ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھتے ہیں، تو تناؤ اور دیگر مسائل کو سنبھالنا آسان ہو جاتا ہے۔ پہلے اپنا خیال رکھنے سے، آپ دوسروں کی بھی بہتر دیکھ بھال کر سکیں گے۔

اس کتابچے میں، آپ اچھی ذہنی صحت قائم رکھنے کے مختلف طریقے سیکھیں گے۔ آپ سیکھیں گے کہ کیسے:

1. اپنے جسم کا خیال رکھیں
2. صحت مند سوچ کی مشق کریں
3. تھوڑا سستا لیں
4. زندگی کا لطف اٹھائیں
5. دوسروں سے تعلق رکھیں



اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات



## 1. اپنے جسم کا خیال رکھیں

آپ کا جسم اور دماغ جڑے ہوئے ہیں۔ جب آپ اپنے جسم کا خیال رکھتے ہیں تو آپ اپنے دماغ کا بھی خیال رکھتے ہیں۔

### اچھا کھائیں

کھانا آپ کو اہم غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو آپ کے جسم کو اچھی طرح سے کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کی ذہنی اور مجموعی صحت اس سے بہت متاثر ہوتی ہے کہ آپ کس کے ساتھ اور کیسا کھاتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ کھانے کی کوشش کریں اور اپنے کھانے کے انتخاب پر خاص دھیان دیں۔

بعض اوقات ہم خود پر توجہ نہیں دیتے۔ ہم کسی ایسی چیز کا انتخاب کرتے ہیں جو بنانے یا حاصل کرنے میں زیادہ آسان ہو۔ اپنا خیال رکھنا از حد ضروری ہے۔ یہ مت بھولیں کہ آپ کا انتخاب بہت اہم ہے اور آپ اس کھانے کے مستحق ہیں جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔

- آپ کی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں کچھ اہم نکات یہ ہیں:
- باقاعدگی سے کھائیں، تاکہ آپ کے جسم میں اتنی توانائی ہو کہ آپ سارا دن اچھا محسوس کر سکیں۔ کھانا چھوڑنے سے آپ تھکاوٹ اور چڑچڑاپن محسوس کر سکتے ہیں۔
- کیفین پر بہت زیادہ توجہ دیں۔ کیفین کافی، چائے اور کچھ سوڈا مشروبات کا حصہ ہوتی ہے جو آپ کو وقتی طور پر توانائی فراہم کرتی ہے۔ یہ کچھ دوسرے مشروبات اور نمکین اشیاء میں بھی شامل ہوتی ہے۔ کیفین اضطراب کے جذبات کو بڑھا سکتی ہے اور آپ کے اچھی طرح سونے میں بھی رکاوٹ بن سکتی ہے۔
- چینی کے استعمال پر بھی دھیان دیں۔ چینی کھانے سے آپ کو فوری توانائی ضرور ملتی ہے لیکن جب وہ توانائی ختم ہو جاتی ہے، تو آپ کو زیادہ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے جس سے آپ کا موڈ بگڑ سکتا ہے اور آپ چڑچڑاپن محسوس کر سکتے ہیں۔
- اپنے الکوحل کے استعمال پر بھی نظر رکھیں۔ الکوحل ایک مختصر وقت کے لیے مسائل سے پیچھا چھڑا سکتی ہے، لیکن بعد میں اداسی، تناؤ اور دیگر احساسات سے نمٹنا اور مشکل بنا سکتی ہے۔



## اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

اچھی طرح سے کھانے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، ماہر غذائیت سے بات کریں۔ غذائی ماہرین لوگوں کو اچھی طرح سے کھانے میں مدد کرنے کے لیے خصوصی تربیت رکھتے ہیں۔ برٹش کولمبیا میں، آپ پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک ماہر غذائیت سے مفت مشورہ حاصل کرنے کے لئے 1-8-1 پر کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہے، تو مترجم موجود ہیں فون کرنے پر تین بار اپنی زبان کا نام انگریزی میں کہیں اور ایک مترجم کے کال میں شامل ہونے تک انتظار کریں۔



## ورزش

ورزش آپ کے جسم کے لیے اچھی ہے۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ دماغی صحت کے لیے بھی بہت اچھی ہے؟ ذیل میں کچھ طریقے ہیں جن سے ورزش آپ کی مدد کر سکتی ہے:

- یہ آپ کی اسٹریس سے نمٹنے میں مدد کرتی ہے۔
- یہ اضطراب کو کم کرتی ہے۔
- یہ آپ کے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- یہ آپ کی توانائی بڑھاتی ہے۔
- یہ آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- یہ آپ کو اچھی طرح سے سونے میں مدد کرتی ہے۔

آپ کو ان اثرات کو محسوس کرنے کے لیے زیادہ وقت خرچ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ دن میں صرف 30 منٹ، ہفتے میں تین یا چار دن تبدیلیاں محسوس کرنے کے لئے کافی ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کس قسم کی سرگرمی کرتے ہیں۔ ورزش کے ذریعے دماغی صحت کی بہتری کے لئے کچھ نکات یہ ہیں:

- اگر آپ کبھی اداس، فکر مند یا ٹینشن محسوس کریں تو باہر سیر کے لیے جانے کی کوشش کریں۔ پیدل چلنا بہتر محسوس کرنے کا تیز اور آسان طریقہ ہو سکتا ہے۔
- ایک ایسی سرگرمی کا انتخاب کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔ یاد رکھیں، آپ کوئی بھی ایسی سرگرمی کر سکتے ہیں جو آپ کو متحرک کرے! اگر وہ سرگرمی آپ کو پسند ہے، تو آپ کیلئے اسے کرنے کا زیادہ امکان ہے۔
- اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں کے ساتھ مل کر کھیلیں جیسے بیڈمنٹن، فٹ بال، ہاپ اسکاچ، رسی کودنا یا ڈانس پارٹی کرنا۔
- کسی دوست یا خاندان کے فرد کے ساتھ ورزش کریں۔ آپ کو نہ صرف ورزش کے فوائد حاصل ہوں گے بلکہ آپ کا کسی اور سے تعلق بھی بن جائیگا۔ اگر آپ کسی اور کے ساتھ ورزش کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ اپنے ورزش کی سرگرمیوں کو جاری رکھیں۔
- اس پر توجہ مرکوز کریں کہ سرگرمی سے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو اپنے مزاج میں بہتری، تناؤ کی سطح میں کمی اور اعتماد میں اضافہ محسوس کرنا چاہیے۔
- اپنے مقامی جم یا کمیونٹی سنٹر میں جائیں۔ کچھ لوگوں کو جم جانے سے خوف اور ڈر محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ ابتداء کرنے میں کسی ٹرینر سے مدد لے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ درپیش ہے تو، ورزش کا نیا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



## اچھی طرح سے سونیں

نیند کا ذہنی صحت پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ جب آپ کو مناسب نیند آتی ہے تو ٹینشن سے نمٹنا، مسائل کو سنبھالنا، توجہ مرکوز کرنا، مثبت سوچنا اور چیزوں کو یاد رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

آپ کی نیند کی صحیح مقدار آپ کے اپنے جسم پر منحصر ہے۔ زیادہ تر بالغوں کو رات میں سات سے نو گھنٹے کے درمیان نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ سوچنا آسان ہے کہ اگر آپ کم سوتے ہیں تو آپ زیادہ کام کر سکتے ہیں۔ لیکن جب آپ کو مناسب نیند نہیں آتی ہے تو آپ درحقیقت کام کرنے میں زیادہ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اچھی طرح سے نیند نہیں آتی تو یہ چیزیں آزمائیں:

- اپنے سونے کے وقت کے بہت قریب ورزش کرنے سے گریز کریں۔ ورزش آپ کو توانائی فراہم کرتی ہے، جس سے آپ کو نیند آنے میں مشکلات ہو سکتی ہیں۔ لیکن ہلکی اور آرام دہ سرگرمیاں، جیسے پڑھنا، آپ کو سونے میں مدد دے سکتی ہیں۔
- سونے سے پہلے بھاری کھانے، شراب، سگریٹ اور کیفین سے پرہیز کریں۔ کیفین کافی، چائے یا کچھ سوڈا مشروبات میں موجود ہوتی ہے جو آپ کو بیدار ہونے کا احساس دلاتی ہے۔

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا کمرہ سونے کے لیے آرام دہ ہو۔ بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ جب ان کا کمرہ اندھیرا، پرسکون اور ٹھنڈا ہوتا ہے تو ان کو اچھی نیند آتی ہے۔
- سونے سے عین پہلے پرسکون سر گرمیاں کریں، جیسے پڑھنا، مراقبہ کرنا، سٹریچنگ یا کچھ یادداشتیں تحریر کرنا۔
- ایک معمول اپنائیں۔ ہر رات ایک ہی وقت پر سونے کی کوشش کریں اور ہر صبح ایک ہی وقت کے آس پاس جاگیں، یہاں تک کہ چھٹی والے دن بھی۔
- سونے کے لیے صرف اپنے سونے کے کمرے کا استعمال کریں۔ کسی دوسرے کمرے میں کام کریں یا ٹی وی دیکھیں
- اگر آپ کو رات کو سونے میں دشواری ہو تو دن میں سونے سے گریز کریں۔
- خواب آور گولیوں سے پرہیز کریں جب تک کہ آپ کے ڈاکٹر کی تجویز کردہ نہ ہوں۔ ان سے آپ جلدی سو سکتے ہیں، لیکن ان سے اچھی اور پرسکون نیند نہیں آتی۔

اکثر لوگوں کو وقتاً فوقتاً سونے میں دشواری پیش آتی ہے۔ اگر آپ کو اکثر سونے میں دشواری کا سامنا ہے تو بہتر ہے کہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔







اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

## 2. صحت مند سوچ کی مشق کریں

اچھی ذہنی صحت کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے خیالات ہمیشہ خوش ہی ہوں۔ زندگی میں کچھ تجربات کے بارے میں پریشان یا اداس محسوس کرنا بالکل قدرتی ہے۔ کیونکہ یہ آپ کے جذبات ہیں اور یہ زندگی کا حصہ ہیں۔ اچھی ذہنی صحت کا مطلب ہے کہ آپ صورتحال کو دیکھیں کہ یہ اصل میں کیا ہے؟ اور ان چیزوں کے درمیان فرق کو سمجھیں جن پر آپ قابو پا سکتے ہیں اور جن پر نہیں پاسکتے۔



### منفی خیالات اور "سوچ کے پھندوں" سے بچیں

کسی چیز کے بارے میں آپ کیسا سوچتے ہیں اس کا آپ کے احساسات پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی مسئلے کو سنبھال سکتے ہیں، تو آپ اکثر اچھا محسوس کرتے ہیں لیکن اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ اس مسئلے سے نہیں نمٹ سکتے، تو آپ اکثر پریشان محسوس کرتے ہیں۔

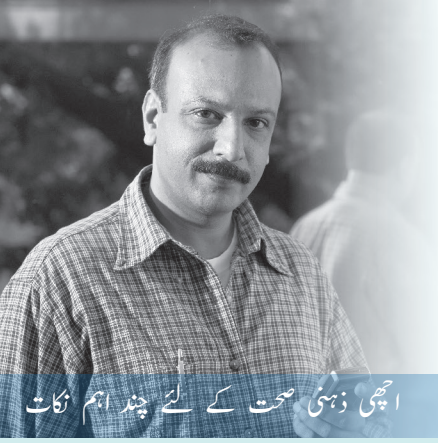
بعض اوقات، آپ کے ذہن میں منفی خیالات آتے ہیں، حالانکہ یہ ضروری نہیں کہ وہ درست ہوں۔ ان خیالات کو کبھی کبھی "سوچ کے پھندے" کہا جاتا ہے۔ یہ پھندے ہیں کیونکہ ان میں پڑنا آسان ہے اور یہ آپ کو پھنسنے اور پریشان ہونے کا احساس دلا سکتے ہیں۔



## اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

ذیل میں کچھ عام ”سوچ کے پھندے“ ہیں:

- یہ سوچتے ہوئے کہ بری چیزیں ہمیشہ صرف آپ کے ساتھ ہی ہوتی ہیں۔ مثلاً ”میں ساحل پر جانا چاہتا تھا، لیکن اب بارش ہو رہی ہے۔ یہ ہمیشہ میرے ساتھ ہی ہوتا ہے! اب میرا دن برباد ہو گیا ہے!“
- یہ سوچنا کہ کوئی چیز صرف اچھی یا صرف بُری ہو سکتی ہے مثلاً ”میرا یہ آخری ٹیسٹ ایسا نہیں ہوا جیسے میں چاہتا تھا۔ مجھ میں اس مضمون کے لئے کوئی ذہانت نہیں ہے۔“
- کسی صورت حال کے صرف منفی حصے پر توجہ مرکوز کرنا مثلاً ”میری ٹیم جیت گئی ہے، لیکن مجھے یقین نہیں آتا کہ میں نے ایک سنہرا موقع کیونکر گنوا دیا۔ میں فٹ بال میں بہت برا ہوں۔ شاید مجھے کھیلنا چھوڑ دینا چاہئے۔“
- کسی چیز کے ہونے سے پہلے ہی منفی نتائج پر پہنچنا مثلاً ”میرے دوست نے مجھے واپس فون نہیں کیا۔ مجھے لگتا ہے کہ وہ مجھے کچھ زیادہ پسند نہیں کرتا“
- بلاوجہ منفی نتائج پر پہنچنا مثلاً ”مجھے اس پارٹی میں مدعو نہیں کیا گیا تھا۔ مجھے تعجب ہے کہ جب میں وہاں موجود نہیں تھا تو میرے دوست اور خاندان کے لوگ کس موضوع پر بات کر رہے تھے۔“



اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات



آپ حقائق کو دیکھ کر اپنے ”سوچ کے پھندوں“ کو چیلنج کر سکتے ہیں۔ اگلی بار جب آپ اپنے آپ کو ”سوچ کے پھندے“ میں پھنستے ہوئے دیکھیں، تو حقائق جاننے کے لیے اپنے آپ سے سوالات کریں۔ پوچھنے کے لیے ذیل میں کچھ سوالات ہیں:

- کیا میری اس سوچ کا کوئی ثبوت ہے؟
- کیا میں نے صورت حال کے تمام پہلوؤں کے بارے میں غور کیا ہے؟ کیا کوئی ایسی چیز تو نہیں ہے جو میں نے نظر انداز کی ہو؟
- کیا میرا پہلے بھی ایسی صورتحال واسطہ پڑا ہے؟ تب کیا ہوا تھا؟
- اگر میرا دوست اس صورتحال میں ہوتا تو میں کیا سوچتا؟

جب آپ حقائق پہچان لیتے ہیں، تو آپ ”سوچ کے پھندے“ کی سوچ کو زیادہ متوازن اور حقیقت پر مبنی سوچ میں بدل سکتے ہیں۔

### مسائل حل کریں

ہمیں ہر روز مسائل سے نمٹنا پڑتا ہے۔ کچھ مسائل کو ہم آسانی سے حل کر سکتے ہیں، لیکن دیگر مسائل کو حل کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا۔ جب ہم بروقت قدم نہیں اٹھاتے ہیں تو تناؤ اس حالت تک بڑھ سکتا ہے کہ ہم یہ سمجھ نہیں پاتے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

حل کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں۔ یہ سوچنے کے بجائے کہ ”میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے“، سوچیں کہ آپ صورتحال پر کیسے قابو پا سکتے ہیں اور آپ کیا تبدیلیاں لاسکتے ہیں۔ یہ آپ کے مسائل کو دیکھنے اور انہیں حل کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔ اگلی بار جب آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو تو ان اقدامات پر عمل کریں:



مرحلہ 1: فیصلہ کریں کہ مسئلہ کیا ہے۔ ہر ممکن حد تک معاملے کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ کسی مسئلے کو حل کرنا اس وقت زیادہ آسان ہوتا ہے جب آپ جانتے ہوں کہ کس چیز کو ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے۔



## اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

**مرحلہ 2:** مختلف حل یا آخری اہداف کے بارے میں سوچیں۔ جتنے ہو سکیں حل سوچیں۔ ان سب کو لکھ لیں، چاہے وہ احمقانہ ہی کیوں نہ لگیں۔

**مرحلہ 3:** وہ حل منتخب کریں جو آپ کے خیال میں بہترین کام کرے گا۔

**مرحلہ 4:** فیصلہ کریں کہ آپ کو اپنے انتخاب کردہ حل کو آزمانے کے لیے کیا کرنا ہے۔ یہ آپ کا منصوبہ ہے۔ اگر آپ ضرورت محسوس کریں تو آپ اپنے منصوبے کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

**مرحلہ 5:** اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنائیں۔ اپنی متوازن اور حقیقت پر مبنی سوچ کی مہارت کو استعمال کرنا یاد رکھیں۔

**مرحلہ 6:** نتائج پر نظر ڈالیں کہ آیا آپ کے منصوبے نے کام کیا۔ اگر اس نے کام نہیں کیا، تو مرحلہ 2 میں اپنی فہرست میں سے ایک مختلف حل کا انتخاب کریں اور ایک نیا منصوبہ بنائیں۔ یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ کو کوئی ایسا حل نہ ملے جو کام کرے۔

### 3. بیک وقت کئی کام کرنے میں جلدی نہ کریں

ہمیں اپنے آپ کو سستانے اور آرام کرنے کے لئے وقت نکالنے کی ضرورت ہے۔ یہ تناؤ کو سنبھالنے اور زندگی سے لطف اندوز ہونے کا ایک اہم حصہ ہے۔ ہمیں بعض اوقات دوسروں کے لیے سب کچھ کرنا سکھایا جاتا ہے اور ہم اکثر وہ کام کرنا بھول جاتے ہیں جن سے ہمیں خوشی حاصل ہوتی ہے۔

جب ہم سستانے میں وقت نہیں لگاتے ہیں، تو دباؤ اس حد تک بڑھ سکتا ہے کہ ہم کچھ بھی کرنے کے قابل نہیں رہتے۔

جب ہم آرام کرتے ہیں، تو مسائل اور ان کے حل کو واضح طور پر دیکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ مشکل احساسات کو سنبھالنا اور چیزوں کے اچھے پہلوؤں کو دیکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ ماضی یا مستقبل کے بارے میں فکر کرنے کی بجائے اس وقت کیا ہو رہا ہے اس پر توجہ مرکوز کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس طرح آرام کرتے ہیں اور اپنے لئے وقت نکالتے ہیں۔ ایسا کرنے کیلئے کچھ آسان سرگرمیاں یہ ہو سکتی ہیں، مثلاً:

- یوگا، مراقبہ یا سانس لینے کی مشقیں۔
- نماز پڑھنا یا اپنی عبادت گاہ میں جانا
- پڑھنا، فنون لطیفہ یا باغبانی کرنا
- باہر کھلی فضا میں وقت گزارنا، جیسے ساحل پر جانا
- ایسا کھانا جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔
- اپنی پسندیدہ فلم یا شو دیکھنا۔

یہ بظاہر بہت آسان چیزیں ہیں، لیکن ایسے کام کرنا جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں، فوری طور پر آپ کا موڈ بدل سکتی ہیں اور آپ کی ذہنی صحت کی بہتری میں مددگار ہو سکتی ہیں۔

#### 4. زندگی کا لطف اٹھائیں!

زندگی کا لطف اٹھائیں ایسے کام جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں آپ کی دماغی صحت کے لیے بہت اچھے ہیں۔ یہ آپ کو تروتازہ محسوس کرنے میں اور آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ایسے میں تناؤ اور دیگر مسائل سے نمٹنا آسان ہو جاتا ہے۔ جب آپ اداس یا پریشان محسوس کرتے ہیں، تو آپ خود کو خوش کرنے والی چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی آسانی سے چھوڑ دیتے ہیں جس سے آپ مزید بُرا محسوس کر سکتے ہیں۔

ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جن سے آپ لطف اٹھا سکتے ہیں اور جو آپ ہر روز کر سکتے ہیں۔ پھر ان سرگرمیوں کے لئے وقت نکالیں۔ اپنی زندگی میں ان سرگرمیوں کو شامل کرنے کے طریقے تلاش کرنے کے لئے اپنی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں کا استعمال کریں۔

- مثال کے طور پر: آپ کی فہرست میں کتابیں پڑھنا یا اون سے موزے وغیرہ بننا موجود ہے لیکن آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے پاس اس کیلئے وقت نہیں ہے۔ اپنی مسائل حل کرنے کی صلاحیت استعمال کے بعد، آپ کام پر یا اسکول میں دوپہر کے کھانے کے وقفے کے دوران اپنی کتاب یا بُنائی کا پروجیکٹ لانا شروع کر سکتے ہیں۔

#### 5. سماجی روابط بڑھائیں

آپ کی زندگی میں موجود لوگ آپ کی ذہنی صحت کا ایک اہم حصہ ہیں۔ ہم سب ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں، اچھا وقت گزارتے ہیں، اور ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں۔



اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

### دوسروں سے تعلق بڑھائیں

سماجی رابطے ذہنی صحت کا ایک اہم حصہ ہیں۔ آپ کے سماجی روابط آپ کی زندگی کے وہ لوگ ہیں جو آپ کی حمایت کرتے ہیں، آپ کی کامیابیوں پر آپ کو داد دیتے ہیں اور مسائل سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

- ذیل میں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے ہم ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔
- کچھ لوگ جذبات سے نمٹنے میں اچھے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے آپ کو سکون حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- کچھ لوگ بچوں کی دیکھ بھال یا گروسری کی خریداری میں مدد کرنے میں اچھے ہوتے ہیں۔ ان سے آپ کو روزمرہ کے کاموں کا انتظام کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- کچھ لوگ متبادل نقطہ نظر پیش کرنے میں اچھے ہیں۔ ان سے آپ کو مسائل کو زیادہ حقیقت پسندانہ طور پر دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- کچھ لوگ معلومات بانٹنے میں اچھے ہوتے ہیں۔ ان سے آپ کو بہتر حل تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔





## اچھی ذہنی صحت کے لئے چند اہم نکات

ہم میں سے اکثر کے مختلف سماجی روابط ہوتے ہیں جن میں خاندان کے افراد، دوست، کام کاج کے ساتھی، ہم جماعت، پڑوسی اور دیگر اہم لوگ شامل ہو سکتے ہیں۔

- ایک مضبوط سپورٹ نیٹ ورک بنانے کے لیے کچھ نکات درج ذیل ہیں:
- مدد طلب کریں۔ دوسرے اُس وقت تک آپ کی مدد نہیں کر سکتے جب تک کہ انہیں معلوم نہ ہو کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔
- لوگوں سے ملنے کے نئے طریقے سوچیں۔ اگر آپ کسی خاص سرگرمی سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو کسی گروپ یا کلاس میں شامل ہونا انہی دلچسپیوں والے دوسرے افراد سے ملنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔
- سپورٹ گروپ میں شامل ہوں۔ کسی خاص مسئلے کے لیے مدد تلاش کرنے کا یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔
- برے تعلقات کو چھوڑ دیں۔ ہو سکتا ہے ہمارے نیٹ ورکس میں کچھ لوگ ہماری حمایت نہ کریں۔ یہ مشکل چیز ہے، لیکن بعض اوقات ہمارے لئے بُرے رشتوں کو چھوڑنا ضروری ہوتا ہے۔

### دوسروں کی مدد کیجئے

دوسروں کی مدد کرنے سے آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہ دوسرے لوگوں سے ملنے اور نئی مہارتیں سیکھنے کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔ اپنے پسندیدہ گروپ یا تنظیم سے پوچھنے کی کوشش کریں کہ آیا ان کے پاس کوئی رضاکارانہ کام ہے۔

### جب بھی آپ کو ضرورت ہو تو مدد حاصل کریں

جب آپ بیمار محسوس کرتے ہیں تو آپ علاج کیلئے ڈاکٹر کی مدد لیتے ہیں۔ ذہنی صحت کا مسئلہ بھی ایسا ہی ہے۔ ذہنی صحت کے مسائل جب جلد پکڑے جائیں تو ان کا علاج کرنا آسان ہوتا ہے۔ اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں اور کچھ بھی کام نہیں کر رہا، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا ذہنی صحت کے پیشہ ور سے بات کریں۔



## فون لائن سروسز جو آپ کے لئے دستیاب ہیں

ذیل کی تمام خدمات مفت ہیں اور ہفتے کے ساتوں دن اور دن کے 24 گھنٹے دستیاب ہیں۔ زبان کی معاونت: مترجم کے لیے، تین بار اپنی زبان کا نام انگریزی میں کہیں اور ایک مترجم کے کال میں شامل ہونے تک انتظار کریں۔

### 310 مینٹل ہیلتھ سپورٹ

**310-6789** (ایریا کوڈ کی ضرورت نہیں)

مفت اور رازدارانہ جذباتی مدد، بحرانی حالات میں مداخلت اور کمیونٹی کے وسائل کی معلومات کے لئے کال کریں۔ مثلاً وہ چیزیں جو آپ کی تشویش، فکر یا پریشانی کا باعث بن سکتی ہیں:

- خودکشی کے بارے میں خیالات یا احساسات
- ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کے خدشات
- خاندان اور تعلقات میں تنازعات اور بدسلوکی
- محرومی اور احساس تنہائی

### کیونٹی سروسز BC211

**2-1-1** کو کال کریں

کیونٹی اور حکومت کی معاونت اور خدمات تلاش کرنے میں مدد حاصل کریں۔ معاونت اور خدمات کی مثالوں میں روزگار کے سلسلے میں معاونت، مالی معاونت، قانونی مدد، رہائش، زبان سیکھنے کی کلاسیں، ذہنی صحت کی خدمات، نئے آنے والوں کی امداد، والدین کے لیے وسائل، بزرگوں کیلئے خدمات، معاون گروپس، مظلومین اور نوجوانوں کیلئے خدمات وغیرہ شامل ہیں۔

### ہیلتھ لنک بی سی

**8-1-1** یا **604-215-8110** پر کال کریں۔

درج ذیل خدمات فراہم کرتا ہے۔

- صحت کے تمام مسائل یا خدشات پر نرس سے مشورہ
- اپنی برادری میں صحت کی خدمات تلاش کرنے میں مدد
- جسمانی سرگرمیوں اور ورزش کے بارے میں فیزیو تھراپسٹ سے مشورہ
- دواؤں کے بارے میں فارماسٹ سے مشورہ
- خوراک کے انتخاب اور غذائیت کے بارے میں ماہر غذائیت سے مدد۔

اعلان دستبرداری: اس ویسے کو فریڈر ہیلتھ اتھارٹی کے ساؤتھ ایشین ہیلتھ انشٹی ٹیوٹ (SAHI) نے کینیڈا کی مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن، BC ڈویژن اور BC پارٹنرز برائے ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی معلومات سے اجازت لے کر [اردو] میں ترجمہ کیا ہے۔ ذہنی صحت اور منشیات کے استعمال کی معلومات کے لیے BC شراکت دار ترجمہ اور موافقت کے عمل میں شامل نہیں تھے اور حتمی ترجمے کے معیار کی تصدیق نہیں کر سکتے۔

اصل انگریزی ورژن یہاں ملاحظہ کریں: <http://www.heretohelp.bc.ca/plainer-language-series>



## www.fraserhealth.ca/sahi

کیا آپکو صحت کی خدمات تک رسائی کے متعلق کوئی سوال ہے یا مدد کی ضرورت ہے؟

کیا آپ جنوبی ایشیائی برادری کیساتھ تعاون میں حصہ لینا چاہتے ہیں؟

ٹیکسٹ کریں، واٹس ایپ کریں یا 236-332-6445 پر فون کریں۔



ہمیں اس پتے پر ایمیل کریں: AsianHealth@Fraserhealth.ca



یہ معلوم تا آپ کے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کی طرف سے آپ کو دئے گئے مشورے کی جگہ نہیں لے سکتیں۔