



اپنی بہبود کو بہتر بنانے کے چھ طریقے

مشکل طلب اوقات کے دوران ٹھیک محسوس نہیں کرنا ٹھیک ہے۔

بہت سارے لوگ موجود صورتحال کے بارے میں مضطرب محسوس کر رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ دنیا کے دوسرے حصوں میں موجود دوستوں اور فیملی کے بارے میں فکرمند ہوں۔ یہ ہر کسی کے لیے مشکل طلب اور بے یقینی کے اوقات ہیں، لیکن کچھ لوگوں کو اپنے ذاتی حالات کے سبب یہ دوسروں سے زیادہ مشکل معلوم پڑ رہا ہے۔

ہم میں سے کچھ لوگ یہاں پر اپنے مستقبل کے بارے میں الجھن زدہ اور بے یقینی کا شکار محسوس کر رہے ہیں اور ہم میں سے بہت سارے لوگ تنہا محسوس کر رہے ہیں اور اپنے عزیز و اقارب سے دور ہونا انہیں مشکل معلوم پڑ رہا ہے۔ یہ چیزیں محسوس ہونا عام بات ہے، کیونکہ ہم میں سے کوئی بھی مافوق الفطرت انسان نہیں ہے۔

اب پہلے سے کہیں زیادہ، ہم لندن کے تمام باشندوں کو، اس بات سے قطع نظر کہ وہ کہاں پیدا ہوئے ہیں یا کون سی زبان بولتے ہیں، یہ بتا دینا چاہتے ہیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں اور آپ جس پریشانی سے بھی دوچار ہوں مدد دستیاب ہے۔

فکرمند یا تناؤ زدہ محسوس کرنا عام بات ہے لیکن جتنا زیادہ ہو سکے ہمیں اپنی صحت اور بہبود کا خیال رکھنا بھی واقعی اہم ہے۔ یہ دستاویز اس مشکل طلب وقت کے دوران قابو پانے میں لوگوں کی مدد کرنے کی کوشش کے تحت تیار کی گئی ہے۔ چاہے آپ کو سونے میں پریشانی ہو رہی ہو، توجہ مرکوز کرنے میں مسائل درپیش ہوں، اپنی صحت کے بارے میں مضطرب ہوں یا آپ غیر محفوظ محسوس کر رہے ہوں، مدد دستیاب ہے۔

یہاں، ہمیں امید ہے کہ آپ کو ایسی چیزوں کا انتخاب ملے گا جنہیں آپ خود کو تندرست رکھنے کے لیے انجام دے سکتے ہیں اور اگر یہ چیز آپ کو مشکل معلوم پڑ رہی ہو تو کچھ مفید طریقے مل جائیں گے۔ یہ میٹر آف لندن کے تعاون سے ڈاکٹرز آف ورلڈ یو کے (Doctors of the World UK) اور Thrive LDN کے بیچ ایک باہم شراکتی کام ہے۔

یاد رکھیں، آپ تنہا نہیں ہیں – ہم سبھی اس میں ایک ساتھ ہیں۔ آپ کی تشویشات میں مدد کرنے کے لیے آپ کا GP موجود ہے۔ اگر آپ کو صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں مشورہ یا GP کے پاس رجسٹریشن کروانے میں تعاون درکار ہو تو ڈاکٹرز آف ورلڈ کی ہیلپ لائن کو اس نمبر پر کال کریں:

0808 1647 686 - فری فون، پیر تا جمعہ، 10 بجے صبح تا 12 بجے دن۔

ہمارا مشورہ اور تجاویز <

1. دوسروں سے مربوط
ہوں... یا تو بذریعہ
فون، ٹیکسٹ، سوشل
میڈیا پر، خط لکھیں
یا اپنے پڑوسیوں پر
مسکرائیں۔





ہم میں سے بہت سارے لوگ فیملی اور دوستوں سے ملاقات
کرنے اور اپنی معمول کی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے
محروم ہوں گے، مگر یاد رکھیں کہ یہ عارضی ہے۔

ضروری امر یہ ہے کہ ہم مربوط رہیں۔ فیملی اور دوستوں کے
رابطے میں رہ کر اپنے خیالات شیئر کریں اور چیٹ کریں۔

اگر آپ آن لائن ہیں تو، ہمارے دوستوں کی جانب سے کچھ
www.campaigntoendloneliness.org تجاویز
پر تلاش کریں

2. پرسکون رہیں، معاملات بہتر ہو جائیں گے۔





جو معاملات آپ کے کنٹرول سے باہر محسوس ہوتے ہیں ان کے بارے میں مضطرب اور فکرمند محسوس کرنا عام بات ہے۔

سکون حاصل کرنے، گہری سانسیں لینے کی کوشش کریں، اس سے منفی احساسات کو ہلکا کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ یا آپ کے بھروسے کے کوئی فرد آن لائن ہو سکتے ہیں تو www.good-thinking.uk ملاحظہ کریں جہاں آپ کو مفت NHS سے منظور شدہ ڈیجیٹل ٹولز اضطراب، پست مزاجی، سونے کے مسائل اور تناؤ کا نظم کرنے کے لیے مل سکتے ہیں۔ آپ اسے بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں:

www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

3. خود کا ہمدرد
بنیں، اپنے مزے
کا کوئی کام انجام
دینے کا وقت
نکالیں۔





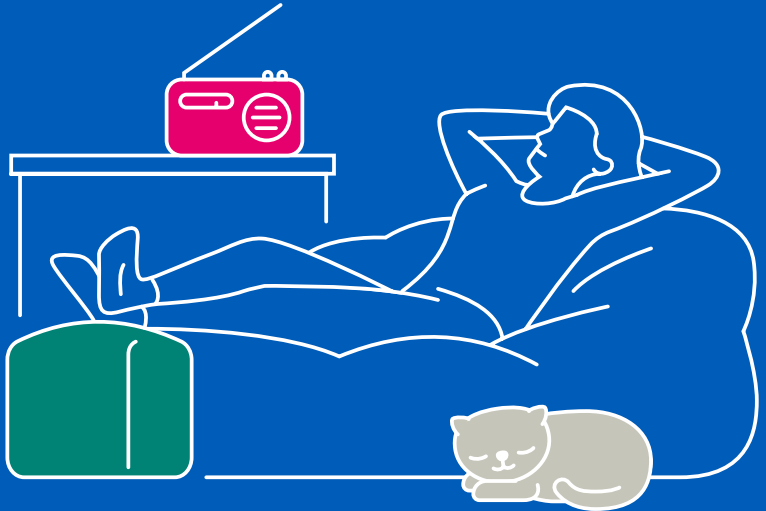
جن چیزوں سے آپ کو مسکراہٹ ملتی ہے اور اچھا محسوس ہوتا ہے ان سے خود کو برتنا ٹھیک ہے۔

خود سے گرم مشروب بنائیں، فلم دیکھیں، کتاب پڑھیں یا معما آزمائیں۔ اپنے مقامی باہمی امدادی گروپ یا اپنے علاقے کے کسی دیگر مقامی گروپ میں رضا کارانہ کام کرنے کی کوشش کریں۔

خود کے اوپر بوجھ نہ بنیں۔

اپنی کامیابیوں کو اور جن چیزوں کے آپ مشکور ہیں انہیں تسلیم کرنا اہم ہے، چاہے وہ جتنی بھی چھوٹی ہوں۔ آپ ہر روز شکرے والا ایک جریدہ رکھنے پر غور کر سکتے ہیں جس میں آپ ہر رات بستر پر جانے سے پہلے دو یا تین باتیں لکھیں۔

4. خبریں سننے، دیکھنے یا پڑھنے سے ایک وقفہ لیں۔





یوکرے میں اور آپ کے آبائی ملک میں جو کچھ پیش آ رہا ہے اس بارے میں مضطرب محسوس کرنا عام بات ہے۔

اگر آپ آن لائن ہیں تو آپ حکومت اور NHS کی طرف سے اپ ڈیٹ شدہ رہنمائی اپنی زبان میں ڈاکٹرز آف دی ورلڈ کی ویب سائٹ: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information پر تلاش کر سکتے ہیں۔

آپ لندن کے ساتھ مخصوص معلومات کئی ایک زبانوں میں یہاں بھی تلاش کر سکتے ہیں:

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

تاہم، معلومات کے اضافی بوجھ کے اثر کو کم کرنے سے آپ کو ٹھیک رہنے میں مدد ملے گی۔

منفی خبریں پڑھنے یا سننے سے ایک وقفہ لیں۔ یومیہ خبروں کے اپنے انٹیک کو محدود کرنے کو یقینی بنائیں کیونکہ بہت زیادہ کوریج آپ کو تناؤ زدہ اور مضطرب بنا سکتا ہے۔

5. گھومیں پھریں اور فعال رہنے کے مختلف طریقے تلاش کریں۔





فعال رہنا تناؤ کو کم کرتا ہے اور بہتر ڈھنگ سے سونے میں ہماری مدد کرتا ہے۔

اگر آپ کو باغیچے تک رسائی حاصل ہے اور ورزش کے لیے گھر سے نکلنا آپ کے لیے محفوظ ہے تو پھر کچھ تازہ ہوا لیں، سیر کرنے یا دوڑ لگانے کے لیے جائیں۔

اگر باہر نکلنا اور گھومنا پہرنا آپ کے لیے آسان یا ممکن نہیں ہے تو اندرون میں ہی اپنی سکت کی حد تک زیادہ سے زیادہ ٹہلتے رہیں۔

اپنے دن میں جسمانی نقل و حرکت اور سرگرمی کو شامل کرنے کے مختلف طریقے دریافت کریں اور کچھ ایسا تلاش کریں جو آپ کے لیے بہترین کارگر ہو۔

6. اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں تو مدد دستیاب ہے۔





یہ بسا اوقات کافی مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ جس صورتحال سے بھی گزر رہے ہوں اس کے لیے مدد دستیاب ہے، امید قائم ہے اور آپ تنہا نہیں ہیں۔ آپ الکحل یا کسی دیگر ممنوعات کے اپنے استعمال سمیت وسیع پیمانے کے مسائل پر تعاون اور مشورے کے لیے اپنے GP (فیملی ڈاکٹر) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس GP نہیں ہے تو ڈاکٹرز آف دی ورلڈ کو کال کریں جو آپ کے جائے قیام کے قریب GP تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں: 0808 1647 686 (فری فون، پیر تا جمعہ، 10 بجے صبح تا 12 بجے دن)۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ جن مسائل پر آپ کو گفتگو کرنی ہیں وہ فوری طلب ہیں تو NHS 111 پر کال کریں

تاہم، براہ کرم جان لیں کہ بدقسمتی سے تمام تر مدد آپ کی زبان میں دستیاب ہونے والی نہیں ہے، لیکن ہمیں امید ہے کہ مشورہ حاصل کرنے کے لیے یہ گائیڈ ملی جلی امدادی خدمات اور اختیارات پر مشتمل ہے۔

ہیلپ لائنیں مفت اور رازدارانہ ہیں:

سمیریٹنز (Samaritans): 116 123 پر کال کریں اور سمیریٹنز کے رضاکاران آپ کی تشویشات اور فکروں کو سنیں گے۔

شاؤٹ (SHOUT): بہبود کی کسی بھی تشویش میں مدد کے لیے Shout لکھ کر مفت میں 85258 ٹیکسٹ سروس پر بھیجیں۔

کروز (CRUSE): 0808 808 167 پر کال کریں اور تربیت یافتہ رضاکاران صدمے اور کسی عزیز سے محرومی سے متاثرہ کسی بھی فرد کو جذباتی مشورہ اور تعاون پیش کریں گے۔

اگر آپ کو اپنے گھرانے میں کسی کی وجہ سے پریشانی اور غیر محفوظ ہونے کا احساس ہوتا ہے اور تعاون یا مشورہ درکار ہے تو، رابطہ کریں: سولیس وومین (Solace Women) کی مشاورتی لائن سے 0808 802 5565 پر یا advice@solacewomensaid.org پر ای میل کریں یا ریسپیکٹ مینز (Respect Men's) کی مشاورتی لائن سے 0808 801 0327 پر رابطہ کریں یا info@mensadviceline.org.uk پر ای میل کریں

اگر آپ یوکے میں ریفیوجی ہیں اور تعاون یا مشورہ درکار ہے تو آپ مقامی خدمات www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services پر تلاش کر سکتے ہیں

اگر آپ یوکے میں پناہ کے طالب ہیں اور تعاون یا مشورہ مطلوب ہے تو مائیگرنٹ ہیلپ (Migrant Help) کو 0808 8010 503 پر کال کریں یا ملاحظہ کریں: www.migranthelpuk.org

ہمارے بارے میں...

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ یو کے ایک میڈیکل چیریٹی ہے جو ایسٹ لندن میں کلینک چلاتی ہے اور نگہداشت صحت تک محفوظ اور مساوی رسائی کے لیے انگلینڈ کے مریضوں کی جانب سے حمایت کرتی ہے۔ ہمارے کام میں خارج شدہ افراد جیسے مفلس تارکین وطن، سیکس ورکرز اور غیر متعین پتہ والے لوگوں پر فوکس کیا جاتا ہے۔

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN ہر کسی کے لیے بہتر ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے لندن کے NHS، خدمات عامہ، میئر آف لندن، کونسلز، اور چیریٹیز کے بیچ ایک پارٹنرشپ ہے۔ ہم اپنے مضافات، اپنی فیملی اور دوستانہ گروپوں میں اور کام پر موجود افراد کی ذہنی صحت اور بہبود کے بارے میں اہل لندن کو زیادہ سے زیادہ سوچنے اور بات کرنے کے لیے وسیع پیمانے کے پارٹنرز اور لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

www.thriveldn.co.uk

میئر آف لندن لندن کو اس شہر میں آنے والے، رہنے والے اور کام کرنے والے ہر کسی کے لیے ایک بہتر جگہ بنانے کے ذمہ دار ہیں۔ کورونا وائرس کی وبا کے دوران، یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ ہم اپنی ذہنی اور جسمانی بہبود کا خیال رکھیں۔

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether