Australian Government
Department of Health

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا

کرونا وائرس سب لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس نے آسٹریلیا میں اور دنیا بھر میں لوگوں پر اثرات مرتب کیے ہیں۔ سب ممالک، تہذیبوں اور پس منظروں کے لوگوں نے اپنی روزمرّہ زندگیوں میں تبدیلیاں کی ہیں تاکہ وہ وائرس کا پھیلاؤ روکنے اور اپنے لوگوں کو محفوظ رکھنے میں مدد کریں۔

کرونا وائرس کے اثرات کی وجہ سے ہم میں سے بہت سے لوگ فکرمند، دباؤ کا شکار یا تنہا محسوس کر رہے ہیں۔ شاید آپ اپنے وطن میں رشتہ داروں اور دوستوں کے بارے میں بھی فکرمند ہیں۔ یہ اہم ہے کہ اس مشکل زمانے میں ہم سب اپنی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ اپنی ذہنی صحت کا بھی خیال رکھیں۔

شاید آپ نے خود اپنے مزاج اور جذبات میں کچھ تبدیلیاں محسوس کی ہوں یا کسی اور میں ایسی تبدیلیاں دیکھی ہوں جیسے:

- ذہنی دباؤ کا شکار یا فکرمند محسوس کرنا
- اداسی، خفگی یا اپنے آپ میں پرایا پن محسوس کرنا
- نیند آنے میں مشکل یا سوئے رہنے میں مشکل
- وزن یا بھوک میں تبدیلیاں
- حالات سے مغلوب ہو جانے کا احساس اور اپنی روزمرّہ زندگی کو مشکل پانا۔

کچھ لوگ اس خوف سے اپنے جذبات کے بارے میں دوسروں سے بات کرنے سے گھبراتے ہیں کہ ان پر ذہنی مریض ہونے کا ٹھپّا لگ جائے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ جذبات عام ہیں اور معاشرے میں بہت سے لوگوں کو یہی جذبات پیش ہیں۔

اپنے بھروسے کے لوگوں سے رابطہ کریں اور ان سے بات کریں۔ فون، وڈیو یا سوشل میڈیا پر رشتہ داروں اور دوستوں کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنے سے آپ کی ذہنی صحت کو فائدہ ہو سکتا ہے۔ انہیں اپنے جذبات بتائیں اور دعوت دیں کہ وہ آپکو اپنے جذبات بتائیں۔

صحت کا خیال رکھنا آپ کے ذہن اور جسم کے لیے اچھا ہے۔ جس حد تک ممکن ہو، ایک معمول برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ باہر پیدل چلنے، پارک میں اعضا پھیلانے کی ورزشوں یا گھر میں ورزش کے ذریعے چست رہیں۔ نیند کے سلسلے میں اچھی عادتیں برقرار رکھیں، پھلوں اور سبزیوں جیسی صحت بخش غذائیں کھائیں اور زیادہ چینی والے سنیکس اور مشروبات کا استعمال کم رکھیں۔

مدد دستیاب ہے

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اس وقت زندگی کے اضافی چیلنجوں سے نبٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے یا آپ زندگی کو مشکل پا رہے ہیں تو مدد مانگنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ کسی رشتہ دار، دوست یا اپنے مقامی جنرل پریکٹیشنر ڈاکٹر (GP) یا اپنے بھروسے کے کسی طبی کارکن سے اپنی انفرادی ضروریات اور ان آئندہ اقدامات کے بارے میں بات کریں جو آپ کر سکتے ہیں۔

آپ کسی بھی وقت کرونا وائرس ذہنی صحت کے لیے امدادی سروس (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) کو **1800 512 348** پر کال کر کے کسی کاؤنسلر سے بھی مفت بات کر سکتے ہیں۔ مفت اور رازدارانہ زبانی مترجم کی خدمات کے لیے **131 450** پر کال کریں اور اپنی مطلوبہ زبان بتائیں۔ پھر آپ انٹرپریٹر کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کی Coronavirus Mental Wellbeing Support Service سے بات کروائی جائے۔

ہر شخص کا دل روبرو بات کرنے پر آمادہ نہیں ہوتا، اور ہم یہ قبول کرتے ہیں۔ آپ مفید معلومات والی ویب سائیٹس تلاش کر سکتے ہیں، اپنی اہلیتیں بڑھانے اور اپنی پیش رفت چیک کرنے کے لیے ایپس اور پروگرام استعمال کر سکتے ہیں، آن لائن فورموں پر دوسروں کے ساتھ داستانیں اور تجربات بانٹ سکتے ہیں یا فون، ویب چیٹ/ٹیکسٹ اور ای میل کی خدمات کے ذریعے کسی ماہر سے بات کر سکتے ہیں۔

معلومات، مشورے اور فون پر اور آن لائن ذہنی صحت کی قابل اعتبار مفت اور کم قیمت خدمات اور مدد کے لیے Head to Health ویب سائیٹ headtohealth.gov.au پر جائیں۔ یہاں آپ کی زبان میں معلومات اور وسائل کے لنکس بھی ہیں۔