

اپنی دماغی صحت کا انتظام کرنا اور  
COVID-19 کے پھیلاؤ کے دوران صحت  
مند رہنا



March 2020

# اپنی دماغی صحت کا انتظام کرنا اور COVID-19 کے پھیلاؤ کے دوران صحت مند رہنا

This document was developed by Mind HK. The translation of it was supported by UNHCR. To access these tips in other languages, please visit [Mind HK's website on COVID-19 mental health tips](#).

حالیہ COVID-19 کا پھیلاؤ ہارنگ کارنگ کی عوام کے لیے پریشانی اور اضطراب کا سبب بنا ہوا ہے، خاص طور پر وائرس کی غیر یقینی صورت حال کو دیکھتے ہوئے۔ "MIND HK" جو کہ ایک دماغی صحت کی بہتری کے لیے کام کرنے والی خیراتی تنظیم ہے، وہ اس مشکل وقت میں چاہتے ہیں کہ لوگ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دماغی صحت پر بھی غور کریں، اور جتنا جلدی ہم یہ تسلیم کر کہ اپنی دماغی صحت کا خیال رکھیں گے اتنے ہی بہتر لیس صحت مند رہ پائیں گے۔ دماغی صحت کو ترجیح دینے سے متعلق آپ کے لیے نیچے کچھ تجاویز۔

## اضطراب / بیچینی کو کیسے سمجھیں اور اسکا حل کیا ہوگا

اضطراب / بیچینی تب ہوتی ہے جب آپ فکر مند، پریشان یا خوف زدہ محسوس کرتے ہیں، اور یہ ایک اور درست انسانی عمل ہے جب وہ خود کو خطرے میں محسوس کرتا ہے۔

ہماری سوچیں اور ہمارے جسموں میں جسمانی اور جذباتی احساسات آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔ اگر ہم "تباہ کن" یا برے خیالات محسوس کریں (مثال کے طور پر، "میں اپنی فیملی کو اس وائرس سے بچا نہیں پاؤں گا") تو ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ سے ہم پریشان اور بیچین ہو جائیں، جس سے ہمارے جسموں میں ہم کیا محسوس کرتے ہیں اس پر بھی اثر ہو (مثال کے طور پر، سونے میں دشواری، بھوک نہیں لگنا، دھیان دینے میں مشکلات یا کمزوری)، جس کی وجہ سے ہم جسمانی طور پر کمزور ہو سکتے ہیں اور زکام جیسی علامات میں مبتلا ہونے کے زیادہ حساس ہو سکتے ہیں۔

## نشانیوں جو ظاہر کریں گی کہ آپ اضطراب / بیچینی کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں:

- روٹس کرنا کہ آپ کا دماغ موجودہ حالات سے گھرا ہوا ہے
- اس صورت حال سے متعلق خبروں کو لے کر زیادہ حساس ہو جانا
- دھیان دینے، فوکس کرنے، یادداشت میں مسائل یا فیصلہ کرنے میں دشواری ہونا
- چڑچڑا، پریشان، تھکا ہوا محسوس کرنا
- سانس کا مسئلہ، تیز دھڑکن، سر درد ہونا
- سونے میں مشکلات یا بے قراری محسوس کرنا
- بار بار معلومات کے لیے سوشل میڈیا یا خبر کے ذرائع چیک کرنا

# اپنی فلاح و بہبود برقرار رکھنے کے طریقے

- **اپنی بیچینی کے مغلوب احساس کو نظر انداز کرنے** کہ بجائے مسلسل اسے سمجھیں اور تسلیم کریں
- **تندرست عادات برقرار رکھیں** اور اپنی جسمانی صحت کا بھی خیال رکھیں (پیرد پوری کریں 'صحت مند غذا کھائیں)۔
- **دوسروں کے ساتھ رابطے کریں**، فیملی اور دوستوں سے ملیں جن سے مل کر آپ کو خوشی ہو اور کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ کو یقین ہو۔ موجودہ حالات اور وائرس کے بارے میں
- **غیر ہجوم والی جگہ پر سیر کرنے نکل جائیں**
- **متحرک رہیں**
  - روزانہ اپنے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کریں، بے شک آپ گھر کے اندر ہی کیوں نہ ہوں، کیونکہ ورزش آپ کے موڈ کو بلند اور دباؤ کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اگر آپ اپنے جم یا اسٹوڈیو جانے میں محفوظ محسوس نہیں کرتے تو اپنی ورزش گھر یا گھر کے باہر بھی کر سکتے ہیں۔
- **غیر یقینی احساسات پر قابو پانا ضروری ہے**۔ آپ کے کنٹرول میں کیا ہے اور کیا نہیں اسے الگ کرنے کی کوشش کریں۔ ان باتوں پر دھیان دیں جو آپ کے کنٹرول میں ہیں۔
- **سانس سے متعلق ورزش کریں** اس سے آپ آرام کر پائیں گے
- میں ہیں۔ ذیل "خبریت کے پانچ طریقوں" دینا، جڑنا، سرگرم رہنا، نوٹس لینا، سیکھنا میں سے۔ مندرجہ کی زندگی میں شامل کریں۔

## خود کو سوشل میڈیا سے دور کرنا

جب سے یہ COVID-19 وائرس خراج میں آئی ہے۔ میڈیا میں کافی حد تک قیاس ارائیاں اور خوف کا اظہار ہوا ہے۔ وائرس سے متعلق سہ سہی خیز غیر تصدیق شدہ معلومات کا پھیلاؤ بھی غیر ضروری پریشانی کا باعث ہے، جس کی وجہ سے لوگوں کی دماغی صحت پر نقصان دہ اثر پڑ رہا ہے۔ اگر آپ مغلوب محسوس کر رہے ہیں، تو آگے بتائے گئے طریقوں سے آپ خود کو سوشل میڈیا اور خبروں سے دور اور برد کر سکتے ہیں:

- **ضرورت سے زیادہ خبریں اور سوشل میڈیا چیک نہ کریں**۔ ایک قابل اعتماد ذرائع کو دن میں ایک مرتبہ چیک کر لیں تا کہ آپ کو برابر علم رہے لیکن اس سے زیادہ نہیں۔
- **معلومات کے قابل اعتماد وسائل کی نشان دہی کریں** نہ کہ کسی بھی سوشل میڈیا یا خبر پہاں حصار
- **خود کو دوسرے مشاغل میں مصروف کریں** جیسے کہ کام، دوستوں / فیملی سے ملاقات یا شوق پورے کریں
- **سوشل میڈیا اور اخبار والی ایپس کو اپنے فون کی بوم اسکرین سے ہٹا دیں** یا کچھ دیر کے لیے بند کر دیں
- **ایپس کی اعلان کو بند کر دیں**

ایک اہم نوٹ یہ بھی ہے کہ اکثر وائرس کی وبا سے زیادہ تیز اضطراب کی وبا پھیلتی ہے۔

# تنہائی اور اکیلے پن سے مقابلہ

سماجی مخلوق کے طور پر، ہم میں سے زیادہ تر کو سماجی میل جول کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ جیسے کہ بہت سے لوگ گھر کے اندر رہ رہے ہیں، گھر سے بی کام کرتے ہیں، باہر نہیں جاتے، پھر ان کو تنہائی اور اکیلے پن کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہم اکیلا پن تب محسوس کرتے ہیں جب ہمارے سماجی میل جول کی ضرورت مکمل نہیں ہوتی۔ خود کو تنہا کر لیں اور دوسروں سے دوری اختیار کرنا بھی دماغی صحت کے مسائل کا باعث بنتی ہے، جیسے کہ بیچپنی اور ذہنی دباؤ؛ اس لیے ضروری ہے کہ ایسے احساسات کو شروع میں ہی پہچان لیا جائے۔

## اکیلے پن پر قابو پانے کے لیے نیچے کچھ مشورے:

- ملے بنا دوسروں سے رابطہ کرنے کا متبادل اختیار کریں، جیسے کہ میسج یا ویڈیو کال کرنا۔
- آن لائن نئے لوگوں سے ملیں
- باہر سیر کے لیے جائیں (جب ہجوم کم ہو)۔ یہاں تک کہ اپنے پڑوسی کو ہیلو کرنے سے بھی اکیلا پن ختم ہو سکتا ہے۔
- اکیلے وقت گزارنا سیکھیں
  - اکیلے وقت گزارنا بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے طور پر ہونا آپ کو موقع دیتا ہے کہ آپ وہ کریں جس کا آپ لطف اٹھاتے ہیں یا جس میں آپ دلچسپی رکھتے ہیں، جیسے کہ، کھانا پکانا۔
  - اپنے طور پر ہوتے ہوئے آپ چیزوں کے بارے میں غور و فکر کر سکتے ہیں جو کہ ایک مثبت تجربہ ثابت ہو سکتا ہے۔ مراقبہ، یوگا جیسی تکنیک یا ڈائری لکھنا بھی آپ کو آرام کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کے گھر میں پالتو جانور ہیں، ان کے ساتھ بھی وقت گزارنا آپ کی تنہائی کے احساسات کو کم کر سکتا ہے۔

اس آرٹیکل کا مقصد صرف معلومات دینا ہے اور اسکو پیشہ ورانہ طبی مشورے، تشخیص یا علاج کا متبادل برگز نہ سمجھا جائے۔ اگر آپ اعلیٰ سطح پر پریشانی محسوس کر رہے ہیں تو یاد رہے کہ آپ کے لیے مدد موجود ہے اور آپ اکیلے نہیں ہیں ایمرجنسی اسپورٹ کے لیے رابطہ کریں:

COVID-19 پر معلومات کے قابل اعتماد ذرائع:

ایمرجنسی ہوٹ لائن: 999

The Smartitans گھنٹے ہاٹ لائن (مختلف

زبانوں میں): +852 2896 0000

Smartian Befrienders Hong Kong گھنٹے

ہاٹ لائن (صرف کینٹونیز میں):

+852 2389 2222

WHO: [who.int/](http://who.int/)

مزید بحران اسپورٹ سروس کے لیے:

[mind.org.hk/find-help-now](http://mind.org.hk/find-help-now)

مزید غیر فوری اسپورٹ سروس کے لیے:

[mind.org.hk/community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)



خیراتی تنظیم ہے جو ہانگ کانگ میں دماغی صحت کو سمجھنے اور باخبری کی اصلاح کے لیے پر عزم ہیں۔  
(Mind HK ([www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)) کے طور پر قائم ایک رجسٹرڈ سیکشن 88 کے تحت

©2020 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.

#### CONTACT US

**Address:** Mind HK, Unit D, 9/F  
One Capital Place  
18 Luard Road Wan Chai,  
Hong Kong

**www.mind.org.hk**  
**Email:** [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)  
**Tel.:** 3643 0869