

Mental Wellbeing

# ذہنی تندرستی

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



Urdu

ضروری رہنماء کتابچہ

# یہ ضروری رہنماء کتابچہ ذہنی تندرستی کے بارے میں۔

یہ درج ذیل کی وضاحت کرتا ہے:

- آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، اس کا خیال رکھنے کی اہمیت
- اپنی ذہنی صحت کا خیال کیسے رکھیں
- جب آپ کو کسی اضافی مدد کی ضرورت ہو، تو کیسے پہچانیں۔

# اچھی ذہنی صحت کیا ہے؟

آپ کی ذہنی صحت کا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور یہ کہ آپ اپنی روزمرہ زندگی کے معاملات سے کیسے نمٹتے ہیں۔  
اچھی ذہنی صحت کا مطلب ہے کہ آپ:

زیادہ تر وقت اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں



دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھیں



روزمرہ کی زندگی کے مسائل سے نمٹنے کے قابل محسوس کریں



اپنے جذبات سے نمٹنے اور چیزوں سے لطف اندوز ہونے کے قابل ہوں۔



اچھی ذہنی تندرستی کے بہت سے فوائد ہیں۔ ان میں  
درج ذیل شامل ہیں:



ایک صحت  
بخش طرز زندگی



بہتر جسمانی  
صحت



بہتر صحت یابی یا  
بیماری سے نمٹنے کی  
صلاحیت رکھنا۔



خاندان اور دوستوں  
کے ساتھ بہتر تعلقات  
رکھنا

آپ اپنی ذہنی تندرستی میں مدد کے لیے بہت  
ساری چیزیں کر سکتے ہیں...

## دوسروں کے ساتھ وقت گزاریں

اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ **اچھے تعلقات**  
رکھنا آپ کی ذہنی تندرستی کے لیے ضروری ہے۔

اپنے پیاروں سے بات کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ یہ آمنے  
سامنے، فون پر یا بذریعہ ٹیکسٹ میسج بھی ہو سکتا ہے۔

اگر آپ بہت زیادہ لوگوں کو نہیں جانتے، تو مقامی  
سرگرمی کے کسی گروپ میں شامل ہونے کے بارے  
میں سوچیں۔ مثال کے طور پر، ایک بک کلب، آرٹ  
کلاس یا واکنگ گروپ۔

اگر آپ کی صحت کے طویل مدتی مسائل ہیں، تو  
دوسروں سے ملنا اور تجربات کا اشتراک کرنا ایک  
بہت بڑا فرق لا سکتا ہے۔

**اپنے علاقے میں موجود سپورٹ گروپس کے بارے  
میں جاننے کے لیے، چیپسٹ بارت اینڈ اسٹروک  
اسکاٹ لینڈ کی ایڈوائس لائن نرسوں سے  
پوچھیں۔**

## باہر گھومیں پھریں

گھر سے باہر نکلنا، سیر کے لیے جانا یا کسی دوست سے کافی پینے کے لیے ملاقات کرنا آپ کی ذہنی تندرستی کے لیے بہت اچھا ہے۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور ہر ہفتے ان میں سے کچھ کرنے کا ارادہ کریں۔



ورزش بھی آپ کے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ زیادہ سے زیادہ جسمانی سرگرمی کرنے کی کوشش کریں۔ اس سے نہ صرف آپ کو اچھا محسوس کرنے میں مدد ملے گی بلکہ یہ آپ کی جسمانی صحت کے لیے بھی اچھی ہے۔



چہل قدمی، باغبانی، تیراکی، رقص یا یوگا جیسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں۔



## کافی نیند پوری کریں

کافی نیند لینے سے آپ کے موڈ کو بہتر بنانے، ذہنی دباؤ میں کمی لانے اور آپ کی توجہ کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اچھی نیند لینے کے مفید مشوروں میں درج ذیل شامل ہیں:

سونے سے پہلے نہانے، کتاب پڑھنے یا ریڈیو سن کر پرسکون ہونے کی کوشش کریں۔



سونے سے کم از کم 1 گھنٹہ پہلے 'اسکرین فری' رہیں - یعنی کوئی ٹی وی، فون یا کمپیوٹر وغیرہ استعمال نہ کریں



بر رات ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں



یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بیڈروم پرسکون اور اندھیرے والا ہو اور زیادہ گرم یا بہت ٹھنڈا نہ ہو۔



## شراب سے پرہیز کریں

کچھ لوگ شراب کا استعمال کرتے ہیں تاکہ انہیں آرام کرنے اور اپنے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد ملے۔ تاہم، جس طرح سے شراب نوشی آپ کے دماغ کو متاثر کرتی ہے، اس سے یہ دراصل ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اس سے آپ پریشانی، غصہ، اداسی یا غمگین محسوس کر سکتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ شراب نوشی کرتے ہیں، منفی جذبات کو محسوس کرنے کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ اداسی یا ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہیں، تو شراب پینے سے بچنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ بہت زیادہ شراب پی رہے ہیں اور آپ کو کسی مدد یا مشورہ کی ضرورت ہے، تو مدد دستیاب ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، پر جائیں یا مفت، [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk) رازدارانہ مشورے کے لیے ڈرنک لائن کو **0300 123 1110** پر کال کریں۔





## محتاط رہیں

'یہاں اور ابھی' کے بارے میں زیادہ آگاہ ہونا بعض اوقات **ذہن سازی** کہلاتا ہے۔

ذہن سازی ماضی یا مستقبل کے بارے میں سوچنے کے بجائے **موجودہ لمحے** پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں ہے۔



یہ آپ کے **خیالات اور جذبات** سے آگاہ ہونے کے بارے میں ہے، آپ کو اپنا جسم کیسا محسوس ہوتا ہے اور یہ کہ آپ کے آس پاس کیا ہو رہا ہے۔



کوئی بھی ذہن سازی کی مشق کر سکتا ہے اور آپ جتنی زیادہ کوشش کریں گے، آپ اسے اتنا ہی بہتر حاصل کریں گے۔

ذہن سازی پر بہت ساری کتابیں اور ویب سائٹس بھی موجود ہیں۔ آن لائن دیکھیں یا اپنی مقامی لائبریری میں چیک کریں۔ ہیڈ اسپیس جیسی اسمارٹ فون ایپس بھی شروع کرنے کا بہترین طریقہ ہیں۔

## رضاکار بنیں اور دوسروں کی مدد کریں

رضاکارانہ طور پر کام کرنے سے آپ کو یہ جان کر اپنی ذہنی تندرستی میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کچھ مفید اور اچھا کام کر رہے ہیں۔ رضاکارانہ خدمات آپ کے اعتماد اور دوسروں کے ساتھ آپ کے رابطوں میں بھی اضافہ کر سکتی ہیں۔

بہت سے مختلف طریقے ہیں جن سے آپ رضاکارانہ طور پر کام کر سکتے ہیں، چاہے آپ کے پاس زیادہ وقت نہ بھی ہو۔

دوسروں کے لیے کچھ کرنا، یہاں تک کہ کوئی چھوٹی بات جیسے کہ تعریف کرنا یا شکریہ کہنا، بھی آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرا سکتا ہے۔

ہر روز چھوٹی چھوٹی چیزیں کرنا واقعی فرق پیدا کر سکتی ہیں اور آپ کی ذہنی تندرستی میں بڑا فرق لا سکتی ہیں۔



# اگر آپ کی ذہنی صحت اتنی اچھی نہیں ہے، تو کیا ہو گا؟

لوگوں کے لیے بعض اوقات ذہنی دباؤ، غمگین یا اداس محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ تاہم، بہت زیادہ وقت ایسا محسوس کرنا آپ کے موڈ کو ہر روز متاثر کرنا شروع کر سکتا ہے۔ یہ اسے بھی متاثر کر سکتا ہے کہ آپ کو کتنا اچھا لگتا ہے کہ آپ عام طور پر زندگی کا مقابلہ کرنے کے قابل ہیں۔

آپ کی ذہنی تندرستی بہت سی چیزوں سے متاثر ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ بیمار ہیں یا اپنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، اگر آپ کو رشتوں کے مسائل ہیں یا کام پر کوئی مسائل ہیں یا اگر آپ تنہا محسوس کرتے ہیں۔ جبکہ بعض اوقات آپ کو اچھا محسوس نہ کرنے کی وجہ معلوم نہیں ہو سکتی۔



## جن نشانیوں پر نظر رکھنی چاہئے...

- بہت زیادہ وقت ناخوش اور اداس محسوس کرنا
- زندگی سے کوئی لطف حاصل نہ کرنا
- دوسرے لوگوں یا روزمرہ کی سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دینا
- ناامید یا کھوئے ہوئے محسوس کرنا
- اکثر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ تھکے ہوئے ہیں یا آپ میں توانائی نہیں ہے
- روزمرہ کی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہونا
- سونے میں دشواری
- مجرم یا بیکار محسوس کرنا
- بہت کم خود اعتمادی یا خود کو بے قدر محسوس کرنا (یعنی عام طور پر اپنے بارے میں برا محسوس کرنا)۔

# مدد حاصل کرنا

مدد طلب کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ بہت ساری مدد دستیاب ہے۔

## کسی کو بتانا کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں

کسی کو یہ بتانا کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، بہتر محسوس کرنے کا ایک اہم قدم ہے۔

آپ کسی دوست یا خاندان کے فرد سے بھی اس بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر بھی ایک اہم شخص ہے جس سے آپ بات کر سکتے ہیں۔ وہ علاج کے کچھ اختیارات تجویز کر سکتے ہیں۔ ان میں طرز زندگی میں تبدیلیاں، ادویات یا بات چیت کے معالجہ جات شامل ہو سکتے ہیں۔

ایسی تنظیمیں بھی ہیں جن کے ساتھ لوگ مفت بات کر سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ **Samaritans** ([www.samaritans.org](http://www.samaritans.org))، ٹیلیفون: 123 116 یا **Breathing Space** ([breathingspace.scot](http://breathingspace.scot))، ٹیلیفون: 587 838 0800 سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

## علاج

اگر آپ کچھ عرصے سے اداس محسوس کر رہے ہیں، تو آپ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے ادویات ان کی علامات کو بہتر بنا سکتی ہیں اور انہیں زندگی کے معاملات کے ساتھ بہتر طریقے سے نمٹنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں، جب وہ اداس محسوس کر رہے ہوں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کی مدد کے لیے اینٹی ڈپریشنٹ ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے۔ وہ آپ کے ساتھ مختلف اختیارات پر تبادلہ خیال کریں گے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ آپ کے لیے کیا مناسب ہے۔

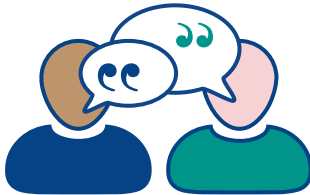


## بات چیت کے معالجہ جات

بعض اوقات کسی ایسے شخص سے بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے جسے لوگوں کی مدد کرنے کے لیے خصوصی طور پر تربیت دی گئی ہو کہ وہ کیسے سوچ رہے ہیں، محسوس کر رہے ہیں اور برتاؤ کر رہے ہیں۔

آپ کو NHS میں کسی کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔ آپ ایک پرائیویٹ تھراپسٹ بھی ڈھونڈ سکتے ہیں، حالانکہ وہ مہنگے ہو سکتے ہیں۔

کچھ علاقوں میں ایسی خدمات موجود ہوتی ہیں جو بات کرنے کے مفت معالجہ کی پیش کرتی ہیں، جیسے کہ مشاورت یا کگنیٹو بہیویئرل تھراپی (CBT)۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ان اور دیگر کورسز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں جو آپ کو روزمرہ کی زندگی کے معاملات سے نمٹنے کی مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد کے لیے دستیاب ہو سکتے ہیں۔



ہماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے دیگر ضروری رہنماء کتابچے، کے لیے [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) پر جائیں۔

پورے سکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) پر جائیں کہ آپ سکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



کوئی زندگی آدھی  
نہیں جینی

سکاٹش چیرٹی  
(نمبر SC018761)

یہ دستاویز اردو اور پنجابی  
میں بھی دستیاب ہے



E6

اشاعت 2023

مجھے اسکین کریں