OURDOU / URDU

کورونا وائرس ڈیزیز (کووِڈ- 19)

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا

کسی بحران کی صورت میں خوف ، تناؤ اور پریشانی کے احساسات معمول ہیں

(کووِڈ- 19) وبائی بیماری نئی ہے اور غیر متوقع ہے۔ ایسی صورتحال پریشان کن ہوسکتی ہے اور کنٹرول کھو دینے کا احساس دلاسکتی ہے۔ یہ معمول ہے کہ لوگ اور کمیونٹی افسردہ ، تناؤ ، الجھن ، خوفزدہ یا پریشان محسوس کریں۔ لوگ مختلف طریقوں سے اپنا رد عمل ظاہر کرسکتے ہیں۔ کچھ عام احساسات میں درج ذیل شامل ہوسکتے ہیں:

- کووِڈ- 19 کی وجہ سے بیمار پڑنے، یا جراثیم زدہ ہونے ، یا دوسروں کو چھوت لگوانے کا خوف
- دوسروں کا آپ سے سماجی لاتعلقی کا یا آپ کے بارے میں فیصلہ کن انداز سے نکتہ چینی کرنے کا احساس
- تنہائی یا جسمانی دوری کی اصولوں وجہ سے پیاروں سے الگ ہونے کا خوف
- تنہائی یا جسمانی دوری کے نتیجے میں بے بسی ، اکتا جانا ، اکیلا پن اور افسردگی کے احساسات
- اپنی ملازمت کھو جانے یا کام کرنے کے قابل نہ ہونے اور مالی طور پر جدوجہد کرنے کا خوف
- اپنے بچوں کی تعلیم اور فلاح و بہبود کے بارے میں تشویش

اپنی ذہنی اور جسمانی تندرستی کا خیال رکھیں

- باخبر رہیں لیکن سوشل میڈیا کے ذریعے، خبروں کی کہانیوں کو دیکھنے، پڑھنے اور سننے سے مہلت کے وقفے لیں
- جسمانی دوری کی مشق کریں ، لیکن بارابطہ رہیں۔ ای میل ، فون کالز ، ویڈیو چیٹس اور سوشل میڈیا پلیٹ فارم کے ذریعہ اپنے جذبات اور خدشات کے بارے میں دوستوں یا کنبہ کے ساتھ بات کریں
- دھیان دینے پر عمل کریں۔ گہری سانسیں لیں ، جسم کی کھنچاؤ کا مشق کریں یا مراقبہ کریں
- صحتمند کھانا کھانے کی کوشش کریں ، باقاعدگی سے ورزش کریں اور کافی نیندیں لیں
- اپنے روز مرہ کے معمولات میں کسی بھی غیر متوقع لچک کا فائدہ اٹھانے کے بارے میں غور کریں
- اپنی زندگی کے مثبت پہلوؤں اور ان چیزوں پر توجہ دیں جو آپ کنٹرول کرسکتے ہیں
- اپنے آپ سے اور دوسروں کے ساتھ شفقت اور ہمدردی رکھیں۔
- اگر آپ سے ہو سکے تو منشیات کے استعمال کو کم سے کم کریں۔ اگر آپ منشیات استعمال کرتے ہیں تو ، محفوظ تر طریقے سے استعمال کا اور اچھی حفظان صحت کا مشق کریں

آپ تنہا نہیں ہیں – اگر آپ دبے ہوئے محسوس کر رہے ہیں تو مدد مانگیں

اگر آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہو تو ، اپنی کمیونٹی میں موجود اپنی صحت کی بنیادی دیکھ بھال کےفراہم کنندہ ، کوئی رجسٹرڈ ماہر نفسیات یا کسی دوسرے ذہنی صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔

اگر آپ کو بحران کا سامنا ہے تو ، براہ کرم رابطہ کریں:

کڈز ہیلپ فون **Kids Help Phone** 1-800-668-6868 یا CONNECT کو 686868 پر ٹیکسٹ کریں	**ہوپ فار ویلنس ہیلپ لائن** **Hope for Wellness Help Line** 1-855-242-3310 پر ٹول فری ہیلپ لائن کو فون کریں یا آن لائن چیٹ سے رابطہ جوڑیں	**کرائسس سروسز کینیڈا** **Crisis Services Canada** 1-833-456-4566
5 سے 29 سال کے درمیان عمر کے نوجوان کینیڈینوں، کے لئے دستیاب ہیں جو، پیشہ ور مشیروں کی جانب سے 24 گھنٹے کی رازدارانہ نگہداشت اور اپنا نام پوشیدہ رکھتے ہوئے کسی نگہداشت کی تلاش میں ہیں۔ اضافی مدد کے لئے آلویز دیئر ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔	**کینیڈا کے تمام سودیشی عوام** کے لئے دستیاب ہیں جو فوری بحران کی مداخلت کے خواہاں ہیں۔ اگر آپ بات کرنا چاہتے ہیں یا پریشان ہیں تو تجربہ کار اور ثقافتی طور پر اہل ہیلپ لائن کے مشیر مدد کرسکتے ہیں۔ ٹیلیفون اور آن لائن مشاورات انگریزی اور فرانسیسی زبانوں میں دستیاب ہیں۔ درخواست کرنے پر ، ٹیلیفون پر مشاورت کری ، اوجی بوے اور انوکٹیٹوت زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔	ان **تمام کینیڈینوں** کے لئے دستیاب ہے جو حمایت کی تلاش میں ہیں۔ اپنے قریب تر پریشانی مراکز اور بحران تنظیموں کے لئے کرائسس سروسز کینیڈا ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو علامات ہوسکتی ہیں تو ، کووِڈ-19 علامات سیلف اسسمنٹ ٹول استعمال کریں

کورونا وائرس کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus