

COVID-19 کے دور میں ذہنی و جسمانی تھکاوٹ

COVID-19 عالمگیر وباء نے ہمارے روزمرہ کے معمولات اور ہمارے کام کرنے کا طریقہ متاثر کیا ہے۔ یہ ہم تناؤ کا سبب بن سکتا ہے اور ہم سب کو ذہنی و جسمانی تھکاوٹ میں مبتلا کر سکتا ہے۔

ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کام سے وابستہ دائمی تناؤ کا نتیجہ ہے جس کی وجہ سے ہمیں جسمانی اور جذباتی طور پر تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے اور اپنے کام کے حوالے سے بے پروائی محسوس ہوتی ہے۔ غیر سفید فام اور دوسرے پسماندہ گروپوں کے کارکنوں کے ساتھ جاری جارہانہ اور امتیازی سلوک بھی دائمی تناؤ کا سبب بن سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں ذہنی و جسمانی تھکاوٹ پیدا کر سکتا ہے۔

اگر ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کا خیال نہ کیا جائے تو یہ ہماری صحت اور تندرستی کو شدید نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اس سے ہمارے بیمار ہونے اور دائمی مسائل جیسے افسردگی، شراب اور نشہ آور مادے کے غلط استعمال، اور بلند فشار خون کی صورتحال پیدا ہونے کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ ہمارے گھر اور سماجی زندگی پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

یہاں فراہم کردہ معلومات آپ کو زیادہ مؤثر طریقے سے نمٹنے میں مدد دے سکتی ہیں اور آپ کے ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کے خطرے کو محدود کر سکتی ہیں۔

ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کی نشانیوں اور علامات سے آگاہ رہیں

ذہنی و جسمانی تھکاوٹ، عام طور پر عمومی اور کام سے متعلق دائمی تناؤ کے رد عمل کا ایک مجموعہ، کی نشانیوں اور علامات کی شناخت اس کے نظم کا پہلا قدم ہے۔

کام سے متعلق نشانیاں اور علامات

- اپنے کام کے حوالے سے منفی اور مایوسی کا احساس ہونا
- ساتھی کارکنان، صارفین اور مؤکلوں کی طرف چڑچڑا پن یا بے چینی دکھانا
- وقت پر کام شروع کرنے اور ختم کرنے میں مشکلات کا سامنا اور غلطیاں کرنا
- محرک کی کمی، منحرف محسوس کرنا
- کامیابیوں سے اطمینان محسوس نہ ہونا
- بیماری کی چھٹیاں معمول سے زیادہ لینا
- کام چھوڑنے کے بارے میں سوچنا

دائمی تناؤ کی دیگر نشانیاں اور علامات

- تناؤ، پریشان اور بے چین، جذباتی، مایوس، افسردہ، ناامید یا نفسیاتی دباؤ محسوس کرنا
- تھکن
- چڑچڑاپن
- توجہ دینے میں دشواری
- نیند لینے میں مشکل
- بہتر محسوس کرنے یا کچھ بھی نہ محسوس کرنے کے لیے خوراک، منشیات یا الکحل استعمال کرنا

ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کی عمومی وجوہات

کام کی جگہ کے ایسے عناصر جو ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں، ان میں ذیل شامل ہیں: کنٹرول کی کمی، ملازمت کے حوالے سے غیر واضح توقعات، غیر فعال حرکیات، کام کی جگہ پر جابرانہ ماحول، ایک ہی انداز کے کام، افراتفری کا ماحول، کام کا زیادہ بوجھ، اور کام اور زندگی میں عدم توازن۔

ہمیں عالمگیر وباء اور ٹیلی ورکنگ کی وجہ سے ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کی اضافی وجوہات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے:

- وائرس کی زد میں آنے کے خطرے سے متعلق تشویش
- کام اور گھریلو زندگی کے مابین حدود کا فقدان اور اس کے نتیجے میں آرام کے وقت میں کمی
- مواصلات کے نئے ٹولز استعمال کرنا اور تکنیکی مشکلات سے نمٹنا
- کام کرتے وقت ذاتی اور خاندانی ضروریات کا خیال رکھنا، جیسے بچوں کو گھر میں اسکول کی پڑھائی کروانا اور بزرگوں کی طبیعت پوچھنا یا ان کی دیکھ بھال کرنا
- ایسا محسوس کرنا کہ آپ زیادہ کچھ نہیں کر رہے ہیں
- آپ کے کام کی جگہ اور / یا ملازمت کے مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتحال
- سماجی معاونت کا فقدان اور آراء

ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کی روک تھام کے لیے یہ اقدامات کریں

اپنی کام کی جگہ کو بہتر بنائیں: کام کرنے اور سیکھنے کے لیے خاندان کے ہر فرد کے لیے ایک جگہ متعین کریں۔ اپنی کام کرنے کی جگہ کو آرام دہ اور مثالی طور پر اپنے کام کے بعد کی سرگرمیوں سے الگ بنائیں۔

اپنے دن پر کنٹرول رکھیں: روزانہ کا مستقل معمول رکھیں، کام کے اوقات کے لیے حدود طے کریں، وقفے لے کر کام لیں، منصوبہ بندی کریں اور چیزوں کو پہلے اور بعد میں کرنے کے حوالے سے ترجیح دیں، مثبت رویہ برقرار رکھیں اور ضرورت پڑنے پر مدد طلب کریں۔

جڑے رہیں: اپنی ٹیم اور ساتھی کارکنوں سے باقاعدگی سے بات چیت کریں، اور اپنے سماجی معاونت کے نظام سے جڑے رہیں۔

اپنے جسم کو صحت مند اور مضبوط رکھیں: وقتاً فوقتاً ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمی اور چہل قدمی کرنے، ورزش کرنے، تازہ ہوا لینے کے لیے کھڑے ہوں؛ معقول نیند لیں، مراقبہ کریں، اچھی طرح سے کھائیں، اور پانی کی مناسب مقدار پیتے رہیں۔

اپنے ذہن کو مضبوط رکھیں: جانیں کہ آپ کو تناؤ کس وجہ سے ہوتا ہے، اپنے تناؤ کے رد عمل سے آگاہ رہیں، صحت مند حکمت عملی کے ذریعہ اپنے تناؤ کا نظم کریں اور وہ کام کریں جس سے آپ لطف اٹھائیں۔

اپنی آواز اٹھائیں: اگر امتیازی سلوک اور بدسلوکی آپ کے تناؤ کا سبب بنتی ہے یا اس کے بڑھنے کی وجہ بنتی ہے تو خاموش مت رہیں۔ ان دوسروں سے رابطے کریں جو اسی طرح متاثر ہو سکتے ہیں اور آپ کی آواز اٹھانے کے لیے آپ کے ساتھ شامل ہو سکتے ہیں۔ انصاف حاصل کرنے کے لیے کام کرنے کی جگہ، حکومت یا دیگر تنظیموں سے رابطہ کریں اور منظم تبدیلی کے لیے بات کریں۔

اپنے میڈیا استعمال کو محدود کریں: خبریں چیک کرنے کے لیے ایک مخصوص وقت طے کریں، سوشل میڈیا پر صرف کرنے والے وقت کو محدود کریں، اور اپنی معلومات قابل اعتماد ذرائع سے حاصل کریں۔

اگر ذہنی و جسمانی تھکاوٹ کا سامنا ہو تو کیا کرنا چاہیے

کام کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے اپنے اختیارات کا جائزہ لیں۔ اس بات کے بارے میں اپنے سپروائزر سے کھل کر بات کریں کہ عالمگیر وباء کس طرح آپ اور آپ کے کام کو متاثر کر رہی ہے۔ حل تلاش کرنے کے لیے مل کر کام کریں۔

اپنے دباؤ کے نظم کے لیے نئے طریقے تلاش کریں۔ اس بات کی بصیرت کے لیے ساتھی کارکنوں، دوستوں یا خاندان کے ساتھ بات کریں کہ آپ اپنے دباؤ کو کس طرح کم کر سکتے ہیں یا اس کا زیادہ موثر طریقے سے نظم کس طرح کر سکتے ہیں۔

معاونت حاصل کریں۔ اپنی علامات کے بگڑنے تک انتظار نہ کریں؛ مدد کے دستیاب اختیارات کے بارے میں پوچھیں اور مدد حاصل کریں۔ اگر آپ کو ملازم کے امدادی پروگرام تک رسائی حاصل ہے تو ان کی خدمات سے فائدہ اٹھائیں۔ ذہنی صحت کے وسائل اور پیشہ ور افراد سے رابطہ کریں۔

دستیاب معاونت

NYC Well (NYC ویل): اگر آپ کے ذہنی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC Well کے تربیت یافتہ مشیروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازدارانہ خدمت ہے جو نیو یارک کے باشندوں کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ NYC ویل عملہ دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں سات دن دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں یا آن لائن چیٹ کریں۔

NYC Commission for Human Rights (NYC کمیشن برائے انسانی حقوق): اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کی ترک وطن کی حیثیت، قومیت، یا کسی اور محفوظ طبقے کی رکنیت کی وجہ سے آپ کے ساتھ امتیازی سلوک برتا گیا ہے تو امتیازی سلوک کی شکایت درج کروانے کے لیے کمیشن سے 311 یا 718-722-3131 پر رابطہ کریں۔

Worker Protection Hotline (ورکر پروٹیکشن ہاٹ لائن): ملازمت کی جگہ کے لیے دوبارہ کھولنے، صحت اور حفاظت کے رہنما خطوط سے متعلق سوالات کے لیے یا ایسے آجر کی اطلاع دینے کے لیے جو دوبارہ کھولنے کے تقاضوں پر عمل نہیں کر رہے ہیں، 311 یا 212-436-0381 پر کال کریں۔

NYC Hope (NYC ہوپ): گھر ہمیشہ ایک محفوظ پناہ گاہ نہیں ہوتا ہے۔ آپ اپنے لیے یا ڈیٹنگ، گھریلو یا صنف پر مبنی تشدد کا سامنا کرنے والوں کی مدد کے لیے وسائل اور خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/nychope ملاحظہ کریں۔ فوری حفاظت کی منصوبہ بندی، پناہ گاہ یا سول قانونی مدد، یا مشاورت کے لیے NYC کی 24 گھنٹے دستیاب ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن کو 800-621-4673 (TTY:866-604-5350) پر کال کریں۔ ہنگامی صورتحال کے لیے 911 پر کال کریں۔