

COVID-19 کے دوران ذہنی دباؤ سے نبرد آزما ہونا



COVID-19 صحت عامہ کی ایمرجنسی کے دوران ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا قابل فہم ہے۔ ذہنی دباؤ کا شکار ہونے پر، زیادہ تر لوگ مختلف نشانیوں اور علامات کا سامنا کرتے ہیں۔ ذہنی دباؤ لوگوں کے محسوس کرنے، سوچنے اور عمل کرنے پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اس حوالے سے آگاہ رہیں کہ ذہنی دباؤ آپ پر کس طرح اثر انداز ہو سکتا ہے اور کس طرح ذہنی دباؤ کے نظم کی حکمت عملیوں کا استعمال آپ کو نبرد آزما ہونے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے طریقے

اپنے پیاروں اور کمیونٹی سے رابطہ رکھیں



روز مرہ کے معمولات کو برقرار رکھیں



اپنے آپ کو اپنی صلاحیتیں یاد دلائیں

اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیں



تسلیم کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں

کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں یا سکون محسوس کریں



اسکرین دیکھنے میں گزارا گیا وقت محدود کریں



ذہنی دباؤ کی عام نشانیاں اور علامات

جسمانی: تھکاوٹ، سر درد، دل کی تیز دھڑکن اور پہلے سے درپیش عارضوں کا بگڑنا



رویے سے متعلق:

اپنا آپ محسوس نہ کرنا، بے چینی، استدلال اور کھانے کی عادات، سونے اور نشہ آور مادے کے استعمال میں بدلاؤ



جذباتی: اداسی، مایوسی، اضطراب، غصہ اور چڑچڑے پن کا احساس

ذہنی: الجھن، بھول جانا، یا توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے کرنے میں دشواری



ذہنی دباؤ اور نشہ آور مادوں کے استعمال سے نبرد آزما ہونے کے طریقے

نشہ آور مادوں کو تنہا استعمال کرنے یا انہیں ملانے سے گریز کریں اور ہمیشہ اپنے پاس نیلوکزون رکھیں



نشہ آور مادوں اور الکحل کے استعمال میں تبدیلیوں کی نگرانی کریں

کسی سے بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ کسی دوست، خاندان کے فرد، عقیدے کے رہنما، کونسلر یا سپورٹ گروپ سے رابطہ کریں۔



NYC Well ایک رازدارانہ ہیلپ لائن ہے جس میں تربیت یافتہ صلاح کار موجود ہوتے ہیں جو 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کرتے ہیں، بشمول ذہنی صحت اور نشہ آور مادے کے استعمال سے متعلق سپورٹ خدمات۔

888-692-9355 پر کال کریں یا آن لائن چیٹ کے لیے nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے:

مالی اور غذائی امداد کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/311 ملاحظہ کریں۔ زپ کوڈ کے لحاظ سے وسائل کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "COVID community services" (COVID) کمیونٹی خدمات) تلاش کریں۔

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 1.27.21

