

# کبھی کبھی احساس تنہائی ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔

نیویارک کے کئی باشندوں کو کبھی کبھی یا ہر وقت احساس تنہائی رہتا ہے۔ ان لوگوں کو بھی احساس تنہائی ہو سکتا ہے جو دوسروں میں گھرے رہتے ہیں۔

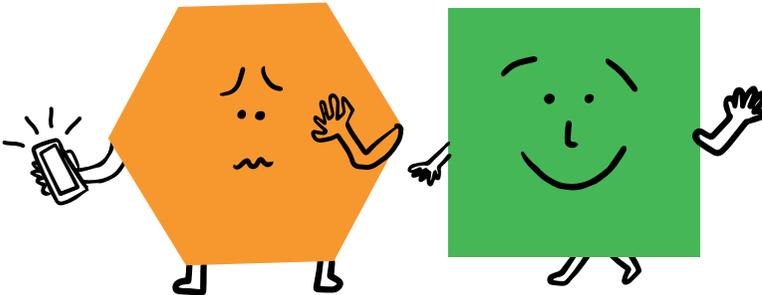
**احساس تنہائی** اپنے گرد موجود لوگوں کی جانب سے خیال نہ کیے جانے، اہمیت نہ دیے جانے یا میل ملاپ نہ کیے جانے کے احساس کا نام ہے۔

آپ کو اس وقت **احساس تنہائی** ہو سکتا ہے جب آپ نے /کو:

- اپنے گھر سے باہر جانا مشکل لگتا ہو
- دوسروں سے رابطہ کرنے میں دقت ہو
- زندگی کے کسی بڑے واقعے کا سامنا ہو جیسے ہسپتال میں داخل ہونا، ملازمت چلے جانا یا کسی عزیز کو کھو دینا
- مالی مشکلات یا محدود مالی وسائل دستیاب ہوں
- نگہداشت کنندہ ہوں، بالخصوص جب آپ کسی نومولود کی دیکھ بھال کر رہے ہوں
- محدود سماجی سہارا یا سماجی تعلقات رکھے ہوں
- بے مقصد محسوس کرتے ہوں
- اپنے خلاف تعصب (یہ ماننا کہ ایک فرد یا گروپ کسی دوسرے سے بہتر ہے) اور منفی چھاپ (کسی چیز یا کسی فرد کے متعلق منفی اور اکثر غیر منصفانہ خیالات) کا سامنا ہے — مثلاً تارکین وطن، غیر سفید فام کمیونٹیز، LGBTQIA+ لوگوں اور معذور افراد کے خلاف تعصب

احساس تنہائی آپ کے لیے ان معاملات کے **خطرے** میں اضافہ کر سکتا ہے:

- دائمی امراض جیسے دل کا مرض
- ذہنی دباؤ اور پریشانی
- ڈیمینشیا، بشمول الزہمرز ڈیزیز



**NYC**  
Health

سماجی رابطہ ہمیں بہتر محسوس کرنے کے قابل بناتا ہے اور ہمیں **صحت مند** رکھتا ہے۔ اگر آپ کو احساس تنہائی کا سامنا ہے تو یہ **اقدامات** کر کے دیکھیں:

- ہر روز کسی سے رابطہ کریں۔ ہر روز کسی ایک دوست، خاندان کے فرد، ہمسائے یا رفیق کار سے رابطہ کرنے کا ہدف مقرر کر لیں۔ شخصی طور پر ملاقات کر کے، کال پر یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے گفتگو کریں۔
- اپنے موجودہ تعلقات کو مضبوط کریں۔ اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو مکمل توجہ دے کر ان کو یہ بتائیں کہ آپ ان کی بات سن رہے ہیں۔ اگر کسی سے کافی وقت سے بات چیت نہیں ہو پائی تو صرف ہیلو ہائے کے لیے ان سے رابطہ کریں۔
- کوئی ایسی سرگرمی یا کلاس تلاش کریں جو آپ کو دلچسپ محسوس ہوتی ہو۔ آپ کو کوئی نیا دوست بھی مل سکتا ہے۔ مثالوں کے لیے اپنی مقامی عوامی لائبریری، مذہبی تنظیم یا کمیونٹی سینٹرز میں دیکھیں۔ خود کو دوسروں کے ساتھ رابطے میں لانے میں مددگار سرگرمی کی تلاش میں آپ کو مختلف سرگرمیوں کو آزمانا پڑ سکتا ہے۔
- اپنی کمیونٹی میں دوسروں کی مدد کریں۔ کسی ہمسائے کے لیے گھر کا کوئی کام کاج کر کے دینے کی پیشکش کریں یا کمیونٹی کے کسی منصوبے کے لیے رضاکاری کریں۔ دوسروں کا ساتھ دینا ہمیں رابطے میں ہونے کا زیادہ احساس دینے میں مدد دے سکتا ہے۔
- اگر آپ کا احساس تنہائی قابو سے باہر محسوس ہو تو مدد حاصل کریں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو بتائیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔

اگر آپ کو ہر وقت **احساس تنہائی** رہتا ہے تو آپ کو اضافی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

مزید معاونت اور کسی صلاح کار سے 24/7 بات کرنے کے لیے **888-692-9355** پر کال کریں یا **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔ یہ خدمات بلامعاوضہ اور رازدارانہ ہیں اور 200 سے زائد زبانوں میں ترجمہ دستیاب ہے۔

