

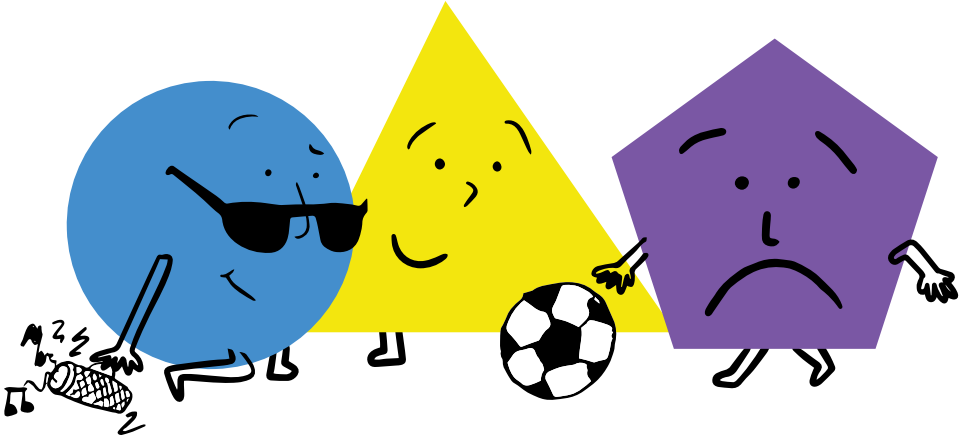
کبھی کبھی احساس تنہائی ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔

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:

- کسی نئے علاقے میں منتقل ہوئے ہوں یا اسکول تبدیل کیا ہو
- کسی غیر نصابی سرگرمی میں حصہ لینا ختم کر دیا ہو
- اس حوالے سے تبدیلی کا سامنا کیا ہو کہ آپ کے گھر میں کون کون رہ رہا ہے
- دوسروں کے ساتھ سماجی میل جول سے پریشانی محسوس کرتے ہوں
- خاندان کے کسی رکن کو کھو دیا ہو
- کسی دوست کے ساتھ جھگڑا کیا ہو یا کسی رومانوی ساتھی کے ساتھ تعلق ختم کیا ہو
- یہ محسوس ہوتا ہو کہ آپ کے ساتھی آپ کو آپ کی ذاتی حیثیت میں قبول نہیں کرتے
- محسوس ہو کہ دوسروں نے سوشل میڈیا پر آپ کا ساتھ چھوڑ دیا ہے



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:

- کسی ایسے فرد سے بات کریں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔ یہ خاندان کے کوئی فرد، دوست، استاد یا کوچ ہو سکتے ہیں۔ اپنے تجربات دوسروں کے ساتھ بانٹنا آپ کو دوسروں کے ساتھ رابطے میں اور کم تنہا محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ کے علم میں آئے گا کہ دوسرے بھی آپ کی طرح محسوس کرتے ہیں اس بارے میں بات کر کے راحت محسوس کرتے ہیں۔
- کوئی ایسی سرگرمی یا کلاس تلاش کریں جو آپ کو دلچسپ محسوس ہوتی ہو — یہ فنون لطیفہ کی کوئی کلاس، کوئی پگ اپ اسپورٹس ٹیم، اسکول میں کوئی کلب یا کوئی جز وقتی ملازمت ہو سکتی ہے۔ جب ہم باہمی دلچسپیوں کے حامل لوگوں کے ساتھ رابطے میں آتے ہیں تو ہم خود کو ان سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔
- اپنے کمیونٹی کے ساتھ تعلق جوڑیں۔ مقامی کمیونٹی کے کسی گروپ میں شامل ہوں، رضا کارانہ خدمات انجام دیں یا کسی ہمسائے کے گھر کا کوئی کام کاج کر کے دینے کی پیشکش کریں۔ دوسروں کا ساتھ دینا ہمارے احساس تنہائی میں کمی کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔
- سوشل میڈیا پر رابطہ کرنے کے صحت مند طریقے تلاش کریں۔ کئی لوگ سوشل میڈیا پر اپنی زندگی کو ایسا بنا کر پیش کرتے ہیں، جو کہ دوسروں کے لیے برا محسوس کرنے یا پیچھے رہ جانے کا احساس کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر سوشل میڈیا پر وقت گزارنے سے آپ کو اپنے بارے میں برا محسوس ہونے لگا ہے تو کچھ عرصے کے لیے اس سے دور ہو جانے پر غور کریں۔
- اگر آپ کا احساس تنہائی قابو سے باہر محسوس ہو تو مدد حاصل کریں۔ والدین، استاد یا کسی اور قابل بھروسہ بالغ فرد 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](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کریں۔ یہ خدمات بلامعاوضہ اور رازدارانہ ہیں اور 200 سے زائد زبانوں میں ترجمہ دستیاب ہے۔

