

کورونا وائرس (COVID-19) پھیلنے کے دوران ذہنی دباؤ اور سماجی طور پر فاصلے کا مقابلہ کرنا

بیماری کا پھیلنا ذہنی دباؤ کا باعث ہوسکتا ہے، خاص طور پر ایسا جس میں ہم سب کو اپنی صحت کی قریب سے نگرانی کرنے، زیادہ سے زیادہ گھر میں رہنے اور دوسروں کے ساتھ تمام غیر ضروری سماجی (جسمانی) میل جول سے بچنے کی ضرورت ہے۔ سماجی دوری اور الگ تھلگ ہونے سے آپ کے کام، آپ کی خاندانی زندگی، آپ کے کام کرنے کا طریقہ اور دوسروں کے ساتھ میل جول کا طریقہ متاثر ہونے کا امکان ہے۔ یہ سب صورتحال کے تناؤ میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ جذباتی، غمزدہ، بے چین یا خوف محسوس کرنا، یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا، جیسے سونے میں مسئلہ، فطری ہے۔ آپ عام ردعمل کی توقع رکھ کر، ذہنی دباؤ کو کم کرنے والی سرگرمیوں کی مشق کر کے اور مدد حاصل کر کے ذہنی دباؤ کے منفی اثر کو کم کرسکتے ہیں۔

جانیں کہ کیا توقع کی جائے

ذہنی دباؤ آپ کے سوچنے، محسوس کرنے اور کام کرنے کے انداز کو متاثر کرسکتا ہے۔ زیادہ تر اثرات پریشان کن واقعات پر معمول کے رد عمل ہوتے ہیں اور عام طور پر وہ قلیل المدت ہوتے ہیں۔ آپ مدرجہ ذیل کچھ اثرات اور علامات محسوس کر سکتے ہیں:

- جسمانی اثرات: تھکاوٹ، تھکن، سر درد، دل کی تیز دھڑکن یا پہلے سے موجود طبی مسائل کا بڑھ جانا (شدت میں اضافہ، تیزی، بدتر ہونا)
- جذباتی اثرات: اداسی، اضطراب، غصہ، اشتعال انگیزی یا چڑچڑے پن کے احساسات
- ذہنی اثرات: الجھن، بھول جانا، یا توجہ دینے یا فیصلے کرنے میں دشواری
- رویہ پر اثرات: بے چینی، استدلال یا مشتعل مزاجی، یا کھانے اور نیند کے معمول میں بدلاؤ جیسے غیر امتیازی رویوں کا سامنا

باخبر رہیں

حالات کی تازہ ترین خبر رکھنے کے لیے بیماری کے پھیلاؤ کے بارے میں قابل اعتماد ذرائع استعمال کریں، خطرات کو سمجھیں اور جانیں کہ آپ اپنے آپ کو کس طرح بہتر طریقے سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ غیر مصدقہ خبروں کے اشتراک یا افواہوں پر عمل کرنے سے گریز کریں، کیونکہ اس سے غلط معلومات اور خوف و ہراس میں اضافہ ہوتا ہے۔ COVID-19 کے بارے میں معلومات کے لیے، nyc.gov/coronavirus یا cdc.gov/coronavirus ملاحظہ کریں۔

میڈیا کی اسکرین پر گزارا وقت اور میڈیا کا سامنا محدود کریں

فون یا کمپیوٹر پر زیادہ وقت گزارنے، یا دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں سات دن خبریں دیکھنے یا سننے سے آپ کی پریشانی اور خوف میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ دن میں دو یا تین بار اپ ڈیٹ اور رہنمائی حاصل کریں۔

جڑے رہیں اور رسائی رکھیں

ای میل، سوشل میڈیا، ویڈیو کانفرنس، ٹیلیفون، FaceTime یا Skype جیسے مواصلات کا استعمال کر کے خاندان، دوستوں اور اپنے سوشل نیٹ ورکس سے جڑے رہیں۔ پڑوسی یا بوڑھے افراد اور تنہا رہنے والے لوگوں کو فون کرنے پر غور کریں کہ آپ ان کی خیریت جان پائیں اور ان کو دکھا سکیں کہ آپ کو ان کا خیال ہے۔

روزانہ کے معمولات کو برقرار رکھیں

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

معمولات کو برقرار رکھنے سے ہمیں کنٹرول کا احساس ملتا ہے اور پریشانی کم ہو سکتی ہے۔ تبدیلیوں سے نمٹنے میں مدد کے لیے، روزانہ کے معمولات کو برقرار رکھنے یا، اگر ضرورت ہو تو، نئے معمولات بنانے کی کوشش کریں۔

مثبت رہیں

ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جن کے لیے آپ مشکور ہیں اور وہ چیزیں جو آپ کی زندگی میں بہتر گزر رہی ہیں۔ ان لوگوں کی مثبت کہانیوں سے ہمت اور حوصلہ افزائی حاصل کریں جو مقابلہ کرنے اور مضبوط رہنے کے طریقے تلاش کر رہے ہیں۔

اپنی بنیادی ضروریات اور مالی دباؤ کے بارے میں متحرک رہیں

محفوظ اور آرام دہ رہنے کے لیے، اپنے لیے یقینی بنائیں کہ کھانا اور دوائی جیسی درکار ضرورت کی اشیا آپ کے پاس موجود ہوں۔ اگر آپ کام کرنے سے قاصر ہیں تو، اپنے آجر سے رابطہ کریں اور چھٹی کے لیے آپشن پر تبادلہ خیال کریں۔ ان کمپنیوں سے رابطہ کریں جو آپ کو ماہانہ بل بھیجتی ہیں اور ادائیگی کے مختلف انتظامات کی درخواست کریں۔ اضافی دستیاب وسائل کے لیے 311 پر کال کریں یا NYC 311 کے **کورونا وائرس (COVID-19) اور City Life (سٹی لائف)** کے ویب پیج کو ملاحظہ کریں۔

پر فکر اور حساس رہیں

مفروضوں سے پرہیز کریں اور بیماری کا شکار ہو جانے والے شخص کو قصور وار ٹھہرانے سے پرہیز کریں کہ وہ کس طرح دکھائی دیتے ہیں یا ان کے اہل خانہ کہاں سے تعلق رکھتے ہیں۔ نسل / قومیت اور متعدی بیماریوں کے درمیان کوئی ربط نہیں ہے۔ اپنی آواز اٹھائیں جب آپ جھوٹی افواہیں یا منفی یا دقیانوسی تصورات سنتے ہیں جو نسل پرستی اور غیر ملکی لوگوں سے تعصب کی حوصلہ افزائی کرتے یا ان کو فروغ دیتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی نسل، قومیت یا دیگر شناختوں کی وجہ سے ہراساں کیا جا رہا ہے تو 311 پر کال کریں یا

NYC Commission on Human Rights (NYC) کمیشن برائے انسانی حقوق کی ویب سائٹ پر جائیں اور **آن لائن شکایت درج کریں۔**

مدد کی تلاش کریں

آپ اور آپ کے پیاروں اور دوستوں کے لیے COVID-19 جیسی متعدی بیماری کا پھیلاؤ ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ جیسا کہ بتایا گیا ہے، جذباتی، غمزدہ، بے چین یا خوف زدہ محسوس کرنا، یا تکلیف کی دوسری علامات کا سامنا کرنا، جیسے سونے میں مسئلہ، فطری ہے۔ اپنے ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور صورتحال کو سنبھالنے کے لیے:

- مثبت رہنے کی کوشش کریں
- اپنے آپ کو اپنی طاقتوں کی یاد دلائیں
- دوستوں اور پیاروں سے جڑے رہیں
- مقابلہ کرنے کی صحت مند مہارت کا استعمال کریں

NYC Well (ویل NYC)

اگر آپ کے ذہنی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC ویل 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 لئے، 888-NYC-WELL (888-692-9355) پر کال، 65173 پر "WELL" ٹیکسٹ کریں یا **آن لائن چیٹ** کریں۔

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

آپ گھر سے اپنی صحت اور جذباتی فلاح و بہبود کا انتظام کرنے میں مدد کے لئے ایپس اور آن لائن ٹولز تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/nycwell بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں اور ان کی **App Library** (ایپ لائبریری) پر کلک کریں۔