

## اپنی جذباتی فلاح و بہبود کا خیال رکھنا: COVID-19 کے دوران نگہداشت صحت کے کارکنوں کے لیے تجاویز

COVID-19 وبائی مرض نے روزمرہ کی زندگی پر ایک تناؤ ڈالا ہے۔ نیو یارک کے تمام باشندے، کمیونٹی ممبروں کے اس دنیا سے رخصت ہو جانے کے صدمے کا سامنا کرتے ہوئے اور جسمانی دوری کی پر عمل کرنا جاری رکھتے ہوئے، اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو محفوظ رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ مزید برآں، معاشی دباؤ، پولیس کی بربریت کے حالیہ واقعات اور نسلی عدم مساوات کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی اس انتہائی آزمائشی وقت کی شدت میں اضافہ ہی کر رہے ہیں۔ طبی فراہم کنندگان، منتظمین اور دیکھ بھال کے عملے سمیت، نگہداشت صحت کے کارکن ذہنی تناؤ والے منفرد عناصر اور چیلنجوں کا سامنا کر رہے ہیں۔ نگہداشت صحت کے کارکنوں کی جسمانی اور ذہنی فلاح و بہبود کے حوالے سے معاونت وائرس کے پھیلاؤ کو سست کرنے اور ہماری کمیونٹیوں کی حفاظت کے لیے بہت اہم ہے۔ یہ جاننا کہ ذہنی دباؤ کس طرح ایک منفرد انداز میں نگہداشت صحت کے کارکنوں پر اثر انداز ہوتا ہے، اس مشکل وقت کے دوران مقابلہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

### نگہداشت صحت کی ترتیبات میں COVID-19 سے متعلق ذہنی تناؤ

- **ارتقاء پذیر معلومات:** یہ ایک نیا وائرس ہے جو اس سے پہلے انسانوں میں نہیں پایا گیا تھا۔ نگہداشت صحت کے کارکنان کو کلینکل رہنمائی کے لیے تیزی سے بدلتی ہوئی اپ ڈیٹس کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالنا چاہیے۔
- **عملے کی قلت:** جیسے نگہداشت صحت کے کارکنان بیمار ہو رہے ہیں یا بچوں یا خاندان کے بیمار ارکان کی دیکھ بھال کے لیے چھٹی پر جاتے ہیں، عملے کی دستیابی کی صورتحال مزید دباؤ میں آگئی ہے۔

### نگہداشت صحت کے کارکنان میں COVID-19 سے متعلق ذہنی تناؤ

- **انفیکشن کا خطرہ:** نگہداشت صحت کے تمام کارکنان، بشمول گھر میں نگہداشت کے کارکنان اور کمیونٹی پر مبنی ترتیبات میں شامل کارکنان کو انفیکشن کا زیادہ خطرہ ہے۔ کارکنان کو صحت کے خطرات کے حوالے سے توازن قائم کرنا پڑ سکتا ہے، بشمول اپنے خاندان والوں کو محفوظ رکھنے اور آمدنی کے ممکنہ نقصان کے حوالے سے توازن۔
- **کام کا بوجھ:** بہت سے نگہداشت صحت کے کارکنان اضافی یا لمبی شفٹوں میں کام کر رہے ہیں، اپنے معمول کے کام سے بڑھ کر اور کام کے زیادہ بوجھ کا سامنا کرتے ہوئے فرائض کی انجام دہی کر رہے ہیں۔ نگہداشت صحت کے کارکنان کے لیے کام کی جگہ کے علاوہ دیگر ذمہ داریاں بھی ہیں جو وبائی امراض کے دوران بڑھ سکتی ہیں۔
- **مریضوں کی تعداد:** وقت اور وسائل سے متعلق مشکل فیصلے کرنے سے متعلق ممکنہ ذہنی تناؤ زیادہ شدت سے محسوس ہو سکتا ہے۔
- **جسمانی تناؤ:** نگہداشت صحت کے کارکنان شاید لمبی شفٹوں، حفاظتی پوشاک پہننے اور معمولات اور پروٹوکول کی تبدیلی سے وابستہ جسمانی تکلیف کا سامنا کر رہے ہوں گے۔
- **اموات کی تعداد:** شدید بیمار مریضوں کی دیکھ بھال کرنا اور اموات کو دیکھنا مشکل ہے۔ نگہداشت صحت کے کارکنان غصے، لاچارگی یا کنٹرول کے کھو دینے کے احساسات کا اظہار کرسکتے ہیں۔
- **نیا ماحول:** نگہداشت صحت فراہم کنندگان ممکنہ طور پر نئے ماحول میں کام کر رہے ہوں گے اور نئے راستوں پر یا مختلف طریقوں سے سفر کر رہے ہوں گے۔ کچھ نے نئی ترتیبات میں کام کرنے کے لیے اپنے آپ کو رضاکارانہ طور پر پیش کیا ہے یا ریٹائرمنٹ سے واپس آئے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لیے خالی نیا ماحول ہی تناؤ کا عنصر شامل کر سکتا ہے۔
- **مالی دباؤ:** گھر کے ایک یا زیادہ ممبروں کی آمدنی میں کمی کی وجہ سے نگہداشت صحت کے کارکنوں کے لیے خود بیماری کی رخصت لینا مشکل ہو سکتا ہے، کیونکہ وہ کام کرنا جاری رکھ کر اپنے گھر کے لیے ذریعہ معاش فراہم کرنا چاہتے ہیں۔

دباؤ کو سنبھالنے کے طریقے

اس ابھرتے ہوئے صحت کے بحران جیسی تناؤ والی صورت حال میں جذباتی رد عمل کی توقع کی جاتی ہے۔ اپنا خیال رکھنا یاد رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ دوسروں کی دیکھ بھال کرنا جاری رکھیں۔ اگرچہ بہت ساری چیزیں آپ کے کنٹرول سے باہر ہیں لیکن تناؤ اور اضطراب کی کیفیت کو سنبھالنے اور لچک کو تقویت دینے میں مدد کے لیے ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے کنٹرول میں ہیں۔

- **اپنے جذبات کو محسوس کریں۔** جب آپ غمگین، ناراض، مایوسی اور تھکاوٹ محسوس کریں تو ان چیزوں کو تسلیم کریں۔ ان احساسات کا کچھ وقتوں میں شدت اختیار کر جانا فطری بات ہے۔ اس لمحے میں آپ کو کیا محسوس ہو رہا ہے اس کی شناخت کریں اور جان لیں کہ یہ ٹھیک ہے۔
- **جسمانی اور ذہنی صحت کی خود نگرانی کریں۔** تبدیلیوں پر غور کریں جو جسمانی بیماری یا بڑھتی ہوئی اضطرابی کیفیت یا افسردگی ہونے کی نشاندہی کر سکتی ہیں۔ آن لائن یا ایپلی کیشنز (ایپس) کے ذریعے مفت خدمات پیش کی جارہی ہیں جو ذہنی سکون اور ذہنی صحت سے متعلق معاونت فراہم کرتی ہیں۔ NYC Well بہبود اور جذباتی مدد کی بہت ساری ایپس پیش کرتا ہے جو آپ کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کا نظم کرنے میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔ ان معاون خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے آجر سے رجوع کریں جو ملازمین کو دستیاب ہو سکتی ہیں۔
- **جب بھی آپ کے لیے ممکن ہو، وقفے لیں۔** یہاں تک کہ اگر صرف ایک یا دو منٹ کے لیے ہی کیوں نہ ہو، اپنے آپ کو زرا رک جانے اور ان چیزوں پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کا موقع دیں کہ آپ کہاں ہیں، آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اور آپ کو آگے کیا کرنا چاہئے۔ سانس لینے والی اور ذہنی مرکوزیت کی دیگر مشقیں پریشانی کو کم کرنے اور دباؤ محسوس کرتے وقت توجہ دوبارہ مرکوز کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔<sup>1</sup>
- **خبروں سے وقفہ لیں۔** کام اور COVID-19 سے متعلق خبروں کے علاوہ تفریح اور راحت بخش سرگرمیوں کے لیے وقت طے کریں۔
- **باقاعدگی سے کھانا اور سونا یقینی بنائیں۔** دباؤ والے حالات میں ہم اکثر اپنی بنیادی ضروریات کو بھول جاتے ہیں۔ مناسب آرام، صحت مند کھانے، اور جسمانی سرگرمی کے لیے وقت نکالیں۔

## مربوط رہیں

- اپنے پیاروں اور اپنے معاون نیٹ ورکس سے جڑے رہنا ضروری ہے۔
- **خاندان، دوستوں اور پیاروں سے رابطہ کریں۔** ای میل، ٹیکسٹ میسیج، ویڈیو چیٹ، فون یا سوشل میڈیا کا استعمال کریں۔ متوجہ کرنے کے لیے بولا گیا خوش آمدید کا ایک مختصر پیغام آپ کو یاد دلاتا ہے کہ لوگ آپ کی محنت اور استقامت کے لیے شکر گزار ہیں۔
- **کام کرتے وقت ساتھیوں کے ساتھ رابطہ رکھیں۔** سپروائزر اور ساتھی کارکنوں کے ساتھ بات کریں، اس تناؤ کو تسلیم کریں جس میں سب شریک ہیں، اور ایک دوسرے کا ساتھ دیں۔
- **اپنے سپورٹ نیٹ ورک کی شناخت کریں اور اس کا استعمال کریں۔** یہ جانیں کہ جب آپ غمگین یا ناراض محسوس کرتے ہیں یا آپ کو وقفے کی ضرورت پڑتی ہے تو کس سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ایسی سرگرمیاں تلاش کریں جو آپ کو مخصوص جذبات سے نپٹنے میں مدد دیتی ہیں اور ان کے ساتھ ان کا اشتراک کریں جن سے رابطہ کرنے میں آپ آسانی محسوس کرتے ہیں، تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ کا معاون نیٹ ورک جواب دینے کے لیے تیار ہو۔

## کام کی جگہ پر ایک معاون ماحول بنائیں

COVID-19 کا سامنا کرنے کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بہت ساری اجتماعی پالیسیاں اور طریقہ کار ارتقاء پذیر ہو رہے ہیں۔ اس سے الجھن اور تناؤ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان جذبات کو کم کرنے میں مدد کے لیے قیادت کو اضافی مدد فراہم کرنی چاہیے۔

<sup>1</sup> **سانس لینا:** آہستہ، گہری سانس لیں۔ اپنی ناک سے سانس لیں اور منہ سے سانس باہر نکالیں۔ سانس لیتے ہوئے اپنے پیٹ کو پھیلاتے ہوئے دیکھیں اور سانس باہر نکالتے وقت اس کو سکڑتا ہوا محسوس کریں۔ دہرائیں۔  
**ذہنی مرکوزیت:** آگاہ اور حاضر رہنے کا عمل۔ اپنے ارد گرد کے موجودہ ماحول کی طرف اپنی توجہ مبذول کروانے ہوئے اپنے آپ کو حال میں رکھیں۔ مثال کے طور پر، ان چیزوں پر غور کریں؛ پانچ چیزوں پر جو آپ دیکھتے ہیں، چار چیزیں جو آپ محسوس کرتے ہیں، تین چیزیں جو آپ سنتے ہیں، دو چیزیں جن کو آپ سونگھتے ہیں، اور ایک چیز جس کا آپ ذائقہ محسوس کرتے ہیں۔

- **عملے کے ساتھ واضح اور اکثر گفتگو کریں۔** تسلیم کریں کہ حالات مستقل طور پر تبدیل ہو رہے ہیں لیکن حالات کے ارتقاء پذیر ہوتے ہوئے مستقل اور واضح پیغام رسانی فراہم کریں۔ مشکل حالات کا اعتراف کرتے ہوئے پرسکون اور حفاظت کے احساس کو فروغ دیں۔
- **عملے کے خدشات تسلیم کریں۔** اس بات کو یقینی بنائیں کہ عملہ محسوس کرے کہ ان کی بات سنی جا رہی ہے، اور ان کے خدشات کو دور کریں۔ حفاظتی اقدامات کی حیثیت کے بارے میں واضح رہیں، بشمول PPE، مریض کے پروٹوکول اور وسائل کی تخصیص۔ ہوسکتا ہے کہ ہر چیز کا جواب نہ ہو لیکن سوالات پھر بھی سنے جانے چاہیے۔
- نیویارک کے سیاہ فام اور لاطینی باشندوں کے مابین صحت کے حوالے سے فرق کو تسلیم کریں اور اس کا جواب دیں: تسلیم کریں کہ آپ کے عملے میں نیویارک کے سیاہ فام اور لاطینی باشندوں میں COVID-19 کی انفیکشن اور اس سے متعلق اموات کی شرحیں زیادہ ہیں۔ طور پر سیاہ فام اور لاطینی عملے کے خدشات کو سن اور حل کر کے ان عدم مساوات کا جواب دیں۔
- **پولیس تشدد کے افسوسناک واقعات اور انصاف کا مطالبہ کرنے والے مظاہروں کو تسلیم کریں اور ان کا جواب دیں:** خاص طور پر پولیس کی بربریت اور سیاہ فام، دیسی اور دوسرے غیر سفید فام لوگوں کو پیش آنے والے تاریخی اور موجودہ افسوسناک واقعات کے خلاف ہونے والے مظاہروں کے کو تسلیم کرنا ضروری ہے۔ عملے کی اپنی اور اپنے پیاروں کی حفاظت کے حوالے سے خدشات کے ساتھ ساتھ پولیس اہلکاروں کی بربریت، نسلی ناانصافی اور عدم مساوات کے واقعات کے خلاف احتجاج کے بارے میں عملے کی جذباتی تشویشوں کو بھی تسلیم کرنا ضروری ہے۔ عملے کو غمزدہ ہونے اور خود کی دیکھ بھال کرنے وقت دیں۔
- **تربیت اور تناؤ کے نظم و نسق کے مواقع فراہم کریں۔** تناؤ کے نظم و نسق کے طریقوں کو اجتماعی پروٹوکولز میں شامل کریں۔ عملے کے لیے ذہنی صحت سے متعلق معاونت حاصل کرنے کے لیے اوٹ لیٹس اور وسائل مہیا کریں، بشمول گمنام طور پر شامل ہونے کے مواقع۔ عملے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ باقاعدگی سے اپنی نگہداشت کرنے کی مشق کے طور پر وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

#### اضافی مدد اور معلومات

- ذہنی تناؤ اور اضطراب سے متعلق اضافی معلومات، بشمول مقابلہ کرنے اور جڑے رہنے سے متعلق تجاویز اور غم و نقصان سے متعلق معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں۔
- NYC شعبہ یوتھ اینڈ کمیونٹی ڈویلپمنٹ ہر عمر کے افراد کو نسل پرستی کے بارے میں بات کرنے کے وسائل مہیا کرتا ہے۔ [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور "talking about racism" (نسل پرستی کے بارے میں بات کرنا) تلاش کریں۔
- [RaceForward.org](https://www.raceforward.org) ملاحظہ کریں اور لوگوں اور غیر سفید فام کمیونٹیوں پر ہونے والے اثرات کے خاتمے کے لیے نسل کی مساوی ہنگامی منصوبہ بندی کے لیے ان کی [RaceForward.org](https://www.raceforward.org) ملاحظہ کریں۔
- NYC Well بہبود اور جذباتی مدد کی ایپلی کیشنز (ایپس) پیش کرتا ہے جو آپ کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ان میں سے بہت سے وسائل نگہداشت صحت کے کارکنوں کے لیے مفت، پریمیم خدمات پیش کر رہے ہیں۔ اگر آپ کے تناؤ کی علامات میں شدت آ جائے تو تربیت یافتہ صلاح کار سے دن میں 24 گھنٹے اور ہفتے میں سات دن (24/7)، 200 سے زیادہ زبانوں میں بات کرنے کے لیے NYC Well سے رابطہ کریں۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر آن لائن چیٹ کریں۔
- نیو یارک اسٹیٹ کی COVID-19 کے حوالے سے جذباتی مدد کی ہیلپ لائن پر خاص طور پر تربیت یافتہ رضا کار پیشہ ور افراد موجود ہوتے ہیں۔ وہ آپ کی بات سننے، مدد کرنے اور ضرورت پڑنے پر حوالہ دینے کے لیے 844-863-9314 پر ہفتے میں سات دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک موجود ہوتے ہیں۔
- 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، کارکنوں کے تحفظ کی ہاٹ لائن دستیاب ہے۔ 311 یا 212-436-0381 پر کال کریں۔
- NYC سے باہر رہنے والوں میں کسی بھی تناؤ یا COVID-19 عالمگیر وبا سے وابستہ ذہنی صحت کے دیگر خدشات کا سامنا کرنے والوں کے لیے، قومی آفت کی ہیلپ لائن 24/7 کے لیے جذباتی معاونت اور بحران کے حوالے سے مشاورت کے ساتھ دستیاب ہے۔ کالز (800-985-5990) اور ٹیکسٹ (66746) پر

"TalkWithUs" لکھ کر بھیجیں) کا جواب تربیت یافتہ مشیروں کی طرف سے دیا جاتا ہے جو کالر کے خدشات کو سننے، نمٹنے اور دیگر دستیاب معاونت کے لیے آپشنز دیکھتے، اور نگہداشت اور معاونت کی پیروی کے لیے کمیونٹی کے وسائل کے حوالہ جات پیش کرتے ہیں۔

7.21.20

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