

علیحدگی کی صورتحال سے نبرد آزما ہونا: ان لوگوں کے لیے تجاویز جو MPV سے صحت یاب ہو رہے ہیں

اگر آپ کو منکی پاکس (monkeypox, MPV) کی علامات درپیش ہیں جیسے کہ بخار، کپکپی، کھانسی، چھینکیں، ناک بہنا یا گلے میں خراش تو جب تک کہ بخار کم کرنے والی یا دوسری دوائیوں کے استعمال کے بغیر ہی علامات ختم نہ ہو جائیں، آپ کو گھر میں رہنا چاہیے (الگ ہو کر) اور دوسروں کے ساتھ جسمانی رابطے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو بخار، کپکپی یا تنفسی علامات نہیں ہیں تو آپ کو علیحدگی میں جانے کی ضرورت نہیں ہے، تاہم آپ کو اچھی طرح سے فٹ ہونے والا فیس ماسک پہننا چاہیے اور جب آپ دوسروں کے آس پاس یا گھر سے باہر ہوں تو اپنی خراشوں اور چھالوں کو کپڑوں یا پٹیوں سے مکمل طور پر ڈھانپیں۔

جب آپ کو MPV ہو تو علیحدگی کی صورتحال سے نبرد آزما ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو تناؤ، پریشانی یا بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ درج ذیل تجاویز نبرد آزما ہونے کے حوالے سے مددگار ہو سکتی ہیں:

اپنا خیال رکھیں

- دوسروں سے علیحدہ ہونا خوفناک، پُرتناؤ یا بور کرنے والا محسوس سکتا ہے۔ اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کی نگہداشت کے لیے اقدامات کرنے سے آپ کو علیحدگی میں رہنے کے دوران بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے:
- اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ علیحدگی عارضی ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ نے ماضی میں مشکل حالات کا کیسے مقابلہ کیا۔ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ آپ اس مشکل صورتحال سے بھی نمٹ سکتے ہیں۔
- معمولات کو برقرار رکھیں۔ ایک وقت میں ایک ہی دن پر توجہ دیں۔ اپنے روزمرہ کے معمولات کو ہر ممکن حد تک برقرار رکھیں۔ ایسا کرنا آپ کی سرگرمیاں محدود ہونے کے باوجود یہ محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کنٹرول میں ہیں۔
- شکر گزاری کی عادت اپنائیں۔ ہر دن کے لیے شکر گزار ہونے کے لیے کچھ تلاش کرنے کی کوشش کریں، جو کہ آپ کو مثبت رویہ برقرار رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔
- ایسی چیزیں کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو ایسی چیزیں کرنے کے لیے وقت نکالیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، چاہے یہ روزانہ 10 سے 15 منٹ ہی ہو۔
- رابطے میں رہیں۔ خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے مواصلت کے محفوظ طریقے استعمال کریں۔ باقاعدہ رابطوں کے لیے اوقات مقرر کریں۔
- دیکھیں کہ آیا آپ گھر سے کام کر سکتے ہیں۔ اپنے آجر سے چھٹی اور گھر سے کام کرنے کے آپشنز کے بارے میں پوچھیں۔
- باخبر رہیں۔ MPV کے بارے میں معتبر ذرائع سے باخبر رہنے سے آپ کی پریشانی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ صرف ضروری معلومات حاصل کرنے کی کوشش کریں۔
- اپنے جذبات کو قبول کریں۔ اپنی رفتار کے مطابق اور اپنے لیے بہترین طریقے کے مطابق نبرد آزما ہوں۔ اپنے تمباکو، الکحل یا منشیات کے استعمال کے حوالے سے احتیاط برتیں۔

اپنے جسم کا خیال رکھیں

تیزی سے صحت یاب ہونے میں مدد کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایات پر عمل کریں۔ ہائیڈریٹڈ رہیں (جسم میں پانی کی کمی مت ہونے دیں)، صحت مند کھانا کھائیں اور اپنی نیند پوری کریں۔ اگر آپ اس حد تک بہتر محسوس کر رہے ہیں کہ ورزش کر سکیں تو باقاعدگی سے ورزش یا اسٹریچ کرنے کے محفوظ طریقے تلاش کریں۔

اپنی صورتحال سے بننے والے تناؤ کے لیے تیار رہیں

علیحدگی میں رہتے ہوئے تناؤ کے رد عمل کا سامنا کرنا معمول اور متوقع ہے۔ ہر شخص اپنے لحاظ سے مختلف طریقے سے رد عمل دیتا ہے۔ کوئی بھی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ تناؤ کے رد عمل مختصراً اس حوالے سے اثر انداز ہو سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، سوچتے ہیں اور عمل کرتے ہیں، لیکن MPV سے صحت یاب ہونے کے بعد یہ اثر کم یا ختم ہو جانا چاہیے۔

ذہنی تناؤ کے حوالے سے سب سے زیادہ عام ردعمل

- جسمانی: تھکاوٹ محسوس کرنا، سونے یا کھانے میں دشواری، سر درد، دل کی تیز دھڑکن، چکر آنا، اور کپکپی اور پسینہ آنا جن کا MPV سے تعلق نہیں ہوتا۔ تناؤ موجودہ طبی عارضوں کی صورتحال بھی مزید خراب کر سکتا ہے۔
- جذباتی: اداسی، صدمہ، بے یقینی، تنہائی، غم، سُن، خوف اور غصہ محسوس کرنا۔
- روئے سے متعلق: "اپنا معمول کا طرز عمل اور برتاؤ" نہ اپنانا، بے چین ہونا اور بحث و تکرار کرنا، اور جذبات کا بھڑکنا یا معمول سے زیادہ تنازعات ہونا۔
- خیالات: توجہ مرکوز کرنے، یاد رکھنے اور فیصلے کرنے میں مشکلات۔
- روحانیت: بنیادی اقدار پر سوال اٹھانا، اور روحانی مدد سے پیچھے ہٹنا یا اچانک اس کی طرف راغب ہونا۔

اپنے تناؤ کا نظم کریں

اپنے تناؤ اور اپنے آپ پر اس کے منفی اثرات کو کم کرنے کے لیے تناؤ کے نظم کی حکمت عملیوں کو سیکھیں اور استعمال کریں جیسے مراقبہ، ذہن سازی، اور سانس لینے اور پٹھوں کو سکون پر مبنی مشقیں۔ بہت سی موبائل اور اسٹریمنگ ویڈیو ایپلیکیشنز ان طریقوں کو سپورٹ کرنے کے لیے مفت، گائیڈڈ مشقیں پیش کرتی ہیں۔ ایسی مشقوں کا انتخاب کریں جو آپ کی ضروریات کے مطابق ہوں۔

یہ جانیں کہ کب اور کہاں سے مدد حاصل کی جائے

آپ کو اپنی علیحدگی کا سامنا کرنے میں گھبراہٹ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، یا جسمانی طور پر صحت یاب ہونے اور اپنی معمول کی سرگرمیوں میں واپس آنے کے بعد بھی اس تجربے کو بھولنے میں آپ کو مشکلات درپیش ہو سکتی ہیں۔ مدد طلب کرنے کو ترجیح دیں اگر:

- آپ کام نہیں کر رہے یا بنیادی روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دینے سے قاصر محسوس کر سکتے ہیں۔
- آپ کے تناؤ کے رد عمل جاری رہتے ہیں۔ اگر آپ کے تناؤ کے رد عمل ایک ماہ سے زیادہ عرصے تک جاری رہتے ہیں، بگڑ جاتے ہیں یا آپ کے روزمرہ کے کام میں مداخلت کرتے ہیں تو ممکن ہے آپ کو کوئی ایسا عارضہ ہو جس کے لیے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی جانب سے جانچ درکار ہو۔
- آپ ڈپریشن (افسردگی) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ کو ڈپریشن ہو سکتا ہے اگر آپ مسلسل اداس اور تھکے ہوئے، ناامید، یا بیکار محسوس کرتے ہیں؛ ان چیزوں میں دلچسپی کھو دیتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے؛ یا نیند اور بھوک میں تبدیلیاں ہو رہی ہیں، توجہ مرکوز کرنے، یاد رکھنے یا فیصلے کرنے میں دشواری ہو رہی ہے۔
- آپ نبرد آزما ہونے سے قاصر ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کے صحت مند انداز سے نمٹنے کے طریقے اب کام نہیں کر رہے ہیں، اور آپ ان طریقوں کے ذریعے مقابلہ کر رہے ہیں جو آپ کی فلاح و بہبود کو متاثر کر رہے ہیں، جیسے کہ آپ کے الکحل یا منشیات کے استعمال میں اضافہ، زیادہ کھانا یا کم کھانا، یا خود کو نقصان پہنچانے والے دیگر رویوں میں ملوث ہونا۔
- آپ کو موت یا خودکشی کے خیالات آ رہے ہیں۔ اگر آپ کے ذہن میں موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات ہیں یا ذہن میں موت یا خودکشی کا منصوبہ بنا رہے ہیں تو فوراً مدد طلب کریں۔ اگر آپ کی علامات شدید ہو جاتی ہیں یا آپ اپنے آپ کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو 911 پر کال کریں۔

NYC Well ذہنی صحت کی مفت، خفیہ معاونت سے آپ کا رابطہ ہے جو کہ ہفتے کے ساتوں دن/24 گھنٹے دستیاب ہے۔ مشیر مختصر مدد اور جذباتی مدد فراہم کر سکتے ہیں اور آپ کو یا آپ کے پیاروں کو نگہداشت سے منسلک کر سکتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں۔ لائن چیت کریں۔ ٹیکسٹنگ اور چیت کی خدمات انگریزی، ہسپانوی اور چینی زبان میں دستیاب ہیں۔ فون پر مفت ترجمہ کی خدمات 200 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہیں۔

مزید معلومات کے لیے nyc.gov/mpv ملاحظہ کریں۔

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

10.13.22 Urdu