URDU

3D

Perspektive

آپ اپنی پریشانیوں کے ساتھ تنہا نہیں ہیں!

مدد حاصل کرنا یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ مضبوط ہیں...

www.HelpIsOk.de

بات چیت
تعاون
کاؤنسلنگ سنٹرز

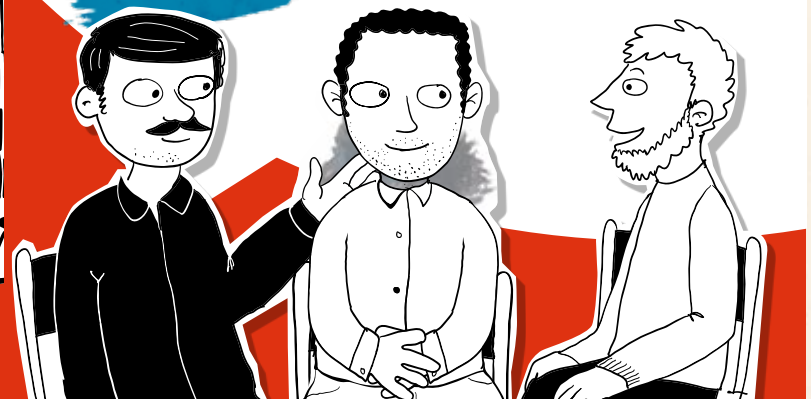
اس کے بارے میں بات کرنے سے مدد ملتی ہے!

ایسے لوگوں سے بات کرنے سے مدد مل سکتی ہے، جو ایسا ہی محسوس کرتے ہیں یا جومساوی طور پر متاثر ہوئے ہیں۔ اس کے ذریعہ، آپ کے کندھوں کا وزن زیادہ بھاری محسوس نہیں ہوتا ہے۔ اسے حاصل کرنے کے لیے، کاؤنسلنگ سنٹر ز اور گروپ موجود ہیں جہاں پر ایسے لوگ، مل سکتے ہیں، جو مساوی صورتحال سے دوچار ہیں۔

آپ برلن کے علاقہ کے لیے یہاں پر مدد تلاش کرسکتے ہیں:

www.HelpIsOk.de

نظریہ



دماغی صحت

اچھا محسوس کرنے کے لیے، صحت مند جسم اور صحت مند ماحول کے جتنا ہی دماغی صحت ضروری ہے۔ اچھی دماغی صحت سے ہمیں اپنی روزمرہ کی زندگیوں کا نظم کرنے، ذمہ داریوں کو قبول کرنے، شائستہ رہنے، اپنے مقاصد کو حاصل کرنے، خوشی محسوس کرنے اور زندگی کا مزہ لینے میں مدد ملتی ہے۔

خوشی

دلجمعی

صحت

Bilder: 123comics (8); istock/mixformdesign; istock/Olustrator (2); istock/enjoyniz; Thenounproject (9); Fotolia/schinsilord

IMPRESSUM

1. Auflage | Dezember 2018
Herausgeber:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29352615
Fax: 030 - 29352616
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/Gefluechtete

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Gestaltung: Martina Jacob
Wir danken 123comics für die freundliche Unterstützung und Entwicklung der Figuren sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Finanzierung.

جذباتی تکلیف

کچھ لوگوں کو اپنی زندگیوں میں ہولناک چیزوں کا تجربہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے معاملے میں، جو حقیقت سے بھاگتے ہیں، یہ باتیں اکثر بالکل درست ہوتی ہیں۔ انہیں جتنی زیادہ ہولناک چیزوں کا تجربہ ہوا ہوگا، ان کی جذباتی صحت پر اس کے منفی اثرات پڑنے کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

کیا آپ کو ان کا تجربہ ہوا ہے:

- آپ کو رات میں اچھی نیند نہیں آئی اور جگنے کے بعد بھی، آپ ہمیشہ تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں؟
- آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں کو انجام دینے میں پریشانی ہوتی ہے؟
- آپ کو اکثر لگتا ہے کہ آپ کا دل پریشان کن حد تک تیزی سے دھڑکتا ہے یا آپ کو درد محسوس ہوتا ہے؟
- آپ ہمیشہ اداس رہتے ہیں یا کسی بھی چیز کو محسوس کرنے میں پریشانی ہوتی ہے؟
- آپ کو محسوس ہوتاہے کہ آپ کے کندھوں بہت زیادہ بوجھ ہے اور آپ شرمندگی محسوس کرتے ہیں؟
- یا کیا آپ اکثر غصہ اور جارح ہوجاتے ہیں؟

یہ جذباتی مسائل کی علامات ہوسکتی ہیں؟ جذباتی زخم ٹوٹے ہوئے پیر کی ہی طرح نہیں بھرتے ہیں۔ بدقسمتی سے، یہ جذباتی گھاؤ خود سے مکمل طور پر نہیں بھرتے ہیں۔

کس چیز سے مدد نہیں ملتی

کچھ لوگ اپنی ذہنی تکلیف کے لیے اپنے احساسات کو بے حس کرنے، خود کو ہوئے تجربات کو بھولنےیا ذہنی اور جسمانی طور پر خود کو تندرست رکھنے کے لیے لت لگانے والی نشہ آور شئے کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ قانونی نشہ آور جیسے الکحل یا سگریٹ، یا غیرقانونی جیسے کہ چرس یا ہیروئین ہوسکتی ہیں اور جوا بازی اور شرط بازی والے کھیل بھی کھیل سکتے ہیں۔ نشہ آور شئے سے صرف بہت کم وقت کے لیے مدد ملتی ہے – عام طور پر، اس کے بعد ہی چیزیں بدتر ہوجاتی ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ برے احساسات کی وجوہات اور یادداشت اب بھی باقی رہتی ہیں۔ نشہ آور شئے اپنے آپ میں آپ کو عادی بناتی ہے اور اس کا مطلب ہے کہ اس کے بغیر جینا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس سے اور زیادہ مسائل پیدا ہوسکتے ہیں، اور مثال کے طور پر، اس کے نتیجہ میں بیماریاں قرض ہوسکتی ہیں۔ حتی کہ نیند کی گولیاں، سکون بخش دوا اور درکش جیسی دوا کی بھی لت لگ سکتی ہے۔ انہیں نسخہ کے بغیر نہیں لینی چاہئے اور، اس کے بعد بھی، طویل مدت تک بھی نہیں لینی چاہئے۔

اپنی مدد آپ کریں۔

آسان چیزیں آپ کی روح کو سکون پہنچانے اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں اپنے جسم کو پرسکون کرنے میں مدد کرسکتی ہیں۔ مثلاً

- حقیقتا دن میں کم از کم ایک بار آرام کرنے کے لیے واقعی ایک وقفہ لیں – اپنے اسمارٹ فون سے بھی۔
- ٹہلنے جائیں اور تازہ ہوا میں فعال رہیں۔
- کھیل کود سے آپ پرسکون ہوتے ہیں – ہوسکتا ہے کوئی ایسا کھیل ہو جسے کھیلنے میں آپ کو مزہ آتا ہو؟
- اپنے دوستوں اور واقف کاروں کے ساتھ وقت گزاریں۔
- اپنے فرصت کے اوقات میں، ایسی چیزیں کریں جس میں آپ کو مزہ آتا ہو۔
- اگر ممکن ہو تو، اپنے کمرہ میں ہوا آنے دیں اور بستر پر جانے سے پہلے چائے یا کافی نہ پیئیں۔

جب کوئی شخص جذباتی طور پر بہت بری طرح سے مبتلا ہوتا ہے، تو اس شخص کے جذبات کو بھرنے دینے کے لیے یہ ساری چیزیں اپنے آپ میں کافی نہیں ہیں۔ کبھی کبھی، انہیں گھر کے باہر کے ایسے فرد سے بھی، مدد کی ضرورت ہوتی ہے، جنہیں جذباتی پریشانی میں مبتلا لوگوں کی دیکھ بھال کرنے میں اچھا تجربہ ہوتا ہے۔