

دماغی صحت پر کورونا وائرس (COVID-19) بیماری کے اثرات اور اس
سے نمٹنے کے طریقے کے بارے میں سفارشات
(Urdu version)

ہانگ کانگ کو اس وقت کورونا وائرس (COVID-19) بیماری کے پھیلاؤ کا خطرہ ہے۔ بہت سے لوگ اس بات سے پریشان ہیں کہ وہ یا ان کے اہل خانہ متاثر ہوسکتے ہیں اور اس وجہ سے وہ گھبراہٹ، بے چین اور تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ جب ہمیں خطرہ محسوس ہوتا ہے تو یہ عام نفسیاتی اور جذباتی ردعمل ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ احساسات ہماری روزمرہ کی زندگی میں خلل ڈال سکتے ہیں لیکن یہ ہمیں مزید چوکس رہنے اور کارروائی کرنے اور اپنی صحت کی حفاظت کرنے کی ترغیب دینے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

پھیلنے کے خطرے کے تحت تناؤ کے رد عمل کا سامنا کرنا معمول ہے (جیسے تیز سانس لینا، دل کی دھڑکن میں اضافہ، پٹھوں میں تناؤ، خشک منہ، پیٹ میں تکلیف، نیند میں خلل، بھوک میں کمی، "بری خبروں" پر ضرورت سے زیادہ توجہ مرکوز کرنا اور متعصبانہ سوچ) اور منفی جذبات (جیسے بے چینی، تنہائی، تناؤ، جرم، غصہ، اور عدم اطمینان)۔ یہ بات بھی قابل فہم ہے کہ ہم دوسروں پر عدم اعتماد یا الزام تراشی کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔

یہاں کچھ سفارشات ہیں جو ہمیں منفی جذبات اور نفسیاتی دباؤ سے نمٹنے میں مدد کر سکتی ہیں:

ہمیں بچنا چاہیے:

- خود کو قصور وار ٹھہرانے سے، خود کو الگ تھلگ رکھنے سے، خود ہمت ہار جانے سے یا صحت کے تحفظ کے اقدامات کرنا بند کرنے سے
- پریشان کن معلومات کا مسلسل مشاہدہ کرنے یا آگے بھیجنے سے (خاص طور پر وہ جو غیر مصدقہ ہیں)
- ایسے خیالات سے جو آپ کو اندھی گلی میں لے جاتے ہیں، حد سے زیادہ تباہی پھیلاتے ہیں، اور گھبراہٹ میں اضافہ کرتے ہیں (جیسے یہ سوچنا کہ آپ کو صرف اس وجہ سے انفیکشن ہوا ہے کہ آپ ماسک پہننا بھول گئے ہیں یا یہ سوچنا کہ وبا آپ کے پڑوس تک پہنچ گئی ہے کیونکہ آپ نے گلی میں کسی کو کھانستے ہوئے دیکھا ہے)
- دوسروں پر الزام لگانے سے اور غیر ضروری تنازعات کا باعث بننے سے (مثلاً دوسروں کو متاثر کرنے کے لیے بیمار لوگوں پر الزام لگانا، خاندان کے افراد کو دیانتداری سے غلطیاں کرنے کا ذمہ دار ٹھہرانا، سامان خریدنے کے لیے جلدی کرنے کا الزام لگانا یا دکانداروں پر سامان نہ ہونے کا الزام لگانا)
- اپنے خاندان یا طبی عملے سے مسئلہ کو چھپانے سے

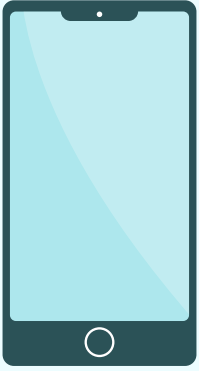
ہم کر سکتے ہیں:

- تناؤ پر اپنے ردعمل کو تسلیم اور قبول کریں، منفی جذبات کو نہ دبائیں یا انکار نہ کریں
- اپنی حفاظت کریں اور احتیاطی تدابیر اختیار کریں (جیسے بار بار ہاتھ دھوئیں اور باہر جاتے وقت ماسک پہنیں)
- صحت مند رہنے کے لیے خود کی دیکھ بھال کی مشق کریں۔ متوازن غذا، باقاعدگی سے ورزش، کافی نیند اور آرام کے ساتھ ساتھ پر سکون موڈ ہمارے جسم کی قوت مدافعت کو بڑھانے اور ممکنہ انفیکشن کے خلاف دفاع میں مدد فراہم کرتا ہے
- وباء کی خبروں کی اپ ڈیٹ حاصل کرتے وقت شائستہ رہیں، معلوماتی ذرائع کے معتبریت کی جانچ کریں، جماعت کی ذہنیت کی پیروی کرنے سے گریز کریں اور مبالغہ آمیز پیغامات سے گریز کریں۔ ہم بیماری سے متعلق خبریں پڑھنے کے لیے ایک خاص وقت اور دورانیہ کا انتخاب کر سکتے ہیں اور مثبت خبروں پر بھی توجہ دے سکتے ہیں۔
- خاندان اور دوستوں کے ساتھ باقاعدگی سے رابطے میں رہیں، دوسروں سے تعاون حاصل کریں اور بدلے میں اپنا تعاون پیش کریں (فون کالز، ویڈیو پیغام رسانی وغیرہ کے ذریعے بات چیت کی جا سکتی ہے، مفید سامان کا اشتراک کیا جا سکتا ہے اور دیکھ بھال کا اظہار کیا جا سکتا ہے)
- عقلمندی سے وقت گزاریں اور کوئی معنی خیز کام کریں (جیسے کہ ورزش کرنا، کتابیں پڑھنا، فلمیں دیکھنا یا جب مناسب ہو شوق میں مشغول ہونا)
- جسم اور دماغ کو آرام دینے کے لیے آرام کی مشقیں کریں
- وباء میں اپنے تجربے کو دیکھتے وقت مثبت خیالات اور نقطہ نظر قائم کریں (مثال کے طور پر یہ جانتے ہوئے کہ ہم اپنی، اپنے خاندان اور دوسرے لوگوں کی حفاظت کے لیے موثر اقدامات کر سکتے ہیں؛ یہ جانتے ہوئے کہ وہاں صرف عارضی ہے نہ کہ ہمیشہ کے لیے؛ شکر ہے کہ ہم اب بھی صحت مند ہیں اور کوئی ہماری پرواہ کرتا ہے؛ اس بارے میں سوچیں کہ ہم مستقبل میں اپنے چاہنے والوں کے ساتھ کیسے مل سکتے ہیں)۔





اگر جذباتی تکلیف دو ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے تک برقرار ہے تو براہ کرم پیشہ ورانہ مدد طلب کریں۔



اگر آپ کو جذباتی پریشانی کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو آپ پوچھ سکتے ہیں:



• COVID-19 اور دماغی صحت

<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>

COVID-19 کے بارے میں مزید اپ ڈیٹ حاصل کرنے اور صحت کی تازہ ترین ہدایات پڑھنے کے لیے براہ کرم ملاحظہ کریں:

• COVID-19 موضوعاتی ویب سائٹ

<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>

