



# اپنی ذہنی صحت اور بہبود کا خیال رکھنا

کورونا وائرس کے اثرات کی وجہ سے ہم میں سے بہت سے لوگ فکر، ذہنی دباؤ یا تنہائی محسوس کر رہے ہیں۔ شاید آپ کو سمندر پار اپنے گھر والوں اور دوستوں کی فکر بھی ہو۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنی ذہنی صحت اور جسمانی صحت کا خیال رکھیں۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں؟



### سوشل میڈیا سے وقفہ لیں

سوشل میڈیا پر بہت زیادہ وقت لگانے سے آپ کے احساسات پر اثر پڑ سکتا ہے۔ وقفہ لینے سے ممکن ہے کہ آپ بہتر محسوس کریں۔



### شراب اور تمباکو نوشی کم کر دیں

شراب اور تمباکو سے گریز کریں یا ان کا استعمال کم کر دیں۔



### کافی نیند لیں

نیند ہماری جسمانی اور جذباتی صحت کے لیے اہم ہے۔ زیادہ تر بالغوں کو ہر رات 7 سے 8 گھنٹے اور بچوں/نوعمر افراد کو 9 سے 11 گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔



### اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے رابطے میں رہیں

اپنے گھر والوں، دوستوں یا مذہبی رہنماؤں سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے سے آپ کو بہتر محسوس ہو سکتا ہے۔ فون یا وڈیو کال کے ذریعے رابطے میں رہیں۔



### مدد مانگیں

اگر آپ کو مسائل ہیں تو حالات بہت بگڑ جانے سے پہلے مدد مانگیں۔ مذہبی اور سماجی رہنما آپ کو سہارا دے سکتے ہیں۔ آپ کو کسی صحت کے کارکن سے بھی مدد طلب کرنی چاہیے۔



### باقاعدہ معمول بنائیں

اپنے دن کی منصوبہ بندی ایسے کریں کہ آپ کے پاس گھریلو ذمہ داریوں اور کام کے لیے وقت ہو۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ دوسروں سے وابستہ رہیں، اپنی پسند کی سرگرمیاں کریں اور آرام کرنے کا وقت نکالیں۔ سونے اور کھانے کے اوقات میں باقاعدگی رکھیں۔



### دوسروں کے لیے اپنا آپ پیش کریں

کسی ایسے دوست کو فون کریں جس سے آپ نے کچھ عرصے سے بات نہیں کی، اپنی کمیونٹی یا ہمسایوں میں کسی کو مدد پیش کریں۔ کسی ایسے شخص کی خیریت معلوم کریں جس کے بارے میں آپ کو پتہ ہے کہ وہ اس وقت اپنی زندگی کو مشکل پا رہا ہے۔



### ورزش کریں اور صحت بخش غذا کھائیں

صحت مند رہنا آپ کے ذہن اور جسم کے لیے اچھا ہے۔ پیدل چلنے، مقامی پارک میں جانے یا گھر میں ورزش کے ذریعے چست و توانا رہیں۔ صحت بخش غذا جیسے پھل اور سبزیاں کھائیں۔ زیادہ چینی والے سنیکس اور مشروبات کو محدود رکھیں۔

## آپ کو مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟



Interpreter

### تحریری اور زبانی ترجمے کی قومی سروس 131 450

کورونا وائرس کے حوالے سے ذہنی صحت میں مدد کی سروس سے رابطہ کرنے کی غرض سے مفت اور زائد ارانہ انٹریپرٹرز (زبانی مترجم) لینے کے لیے کال کریں۔

### کورونا وائرس کے حوالے سے ذہنی صحت میں مدد کی سروس 1800 512 348

تربیت یافتہ صحت کے کارکن فون پر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ سروس مفت ہے اور ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔