

طبی مدد - اینٹی ڈیپریشنٹ [گولیاں ردوانی]

اگر آپ کا ذہنی دباؤ زیادہ دیر تک چلتا ہے، تو پھر ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اینٹی ڈیپریشنٹ کی پیشکش کرے۔ کسی دوائی کی طرح، آپ کو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات چیت کرنی چاہئے کہ دوائی کے کام کرنے میں کتنا عرصہ لگے گا، کیا توقع کیا جائے اور کوئی ممکنہ ذیلی اثرات کون سے ہیں۔

ڈائورس سرو (Diverse Cymru) ویلز تھرڈ سیکٹر (Welsh Third Sector) میں نئی چیزیں ایجاد کرنے والی نئی تنظیم ہے، جو ویلز (Wales) میں رہنے والے لوگوں کی جانب سے مشکلات اور امتیاز کا سامنا کرتے ہوئے عدم مساوات کو تسلیم کرتے ہوئے بنائی گئی ہے۔

ہم ہر ایک کے لئے مساوات کو فروغ دیتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ویلز (Wales) کے لوگ اکٹھے مل کر کام کر سکتے ہیں تاکہ امتیاز کا اس کی تمام شکلوں میں مقابلہ کیا جاسکے اور ایک منصفانہ مستقبل بنایا جاسکے۔

www.diversesecymru.org.uk
info@diversesecymru.org.uk
029 2036 8888

جرنیز (Journeys) ویلز (Wales) میں وہ واحد تنظیم ہے جس کا مقصد ہے کہ ان لوگوں کی مدد کی جائے کہ وہ ذہنی دباؤ سے متاثر ہونے والوں کو لوگوں، ان کے دوست و احباب، گھرانوں اور دیگر بھال کرنے والوں کو سمجھ سکیں اور مدد کی پیشکش کر سکیں۔

ہم ایک ایسی دنیا دیکھنا چاہتے ہیں جس میں ذہنی دباؤ برداشت کرنے والوں کی جانب کوئی رسوائی یا امتیاز نہ ہو، جو اس کی جگہ پر بہترین علاج اور دستیاب سروسز پیش کرے۔ ہم دیکھنا چاہتے ہیں کہ ذہن تندرست ہو جائیں۔

www.journeyonline.org.uk
info@journeyonline.org.uk
029 2069 2891

یاد رکھیں کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے ڈاکٹر یا دین دار فرد کو آپ کے لئے آپ کے علاقے میں جو کچھ دستیاب ہے اس کے بارے میں پوری طرح سے علم نہ ہو۔ اگر آپ کسی چیز کو آزما کر دیکھنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو آپ یہ لیٹ لیٹ اپنے ساتھ لے جاسکتے ہیں اور ان سے کہیں کہ وہ آپ کے لئے معلومات حاصل کریں۔

غیر طبی مدد میں درج ذیل کے لئے کلاسیں شامل ہو سکتی ہیں:

- دباؤ پر قابو پانا
- بانبری
- منظوری اور تہیہ تھراپی (Acceptance and Commitment Therapy)
- بے چینی پریشانی اور ذہنی دباؤ کے لئے ساتھی مدد کرنے والے گروپس (Peer Support Groups)

اپنا انتظام خود چلانا

اپنا انتظام خود چلانے کا آغاز اس وقت ہوتا ہے جب آپ اپنی زندگی اور فلاح کے لئے ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لئے ایسا اس بات کا احساس کرنے سے ہوگا کہ ان کی اپنی صحت یابی کی جانب کام کرنے کے لئے انہیں سرگرمی یا کوشش سے بہت فائدہ پہنچے گا۔

اپنا انتظام خود چلانا ایک سرگرمی یا کوشش ہے جو یا تو آپ خود کر سکتے ہیں یا اپنے لئے کر سکتے ہیں جس سے آپ اپنے ذہنی دباؤ کا انتظام چلا سکیں، اور اپنی صحت یابی کو فروغ دے سکیں اور قائم رکھ سکیں۔ اپنا انتظام خود چلانے کی سرگرمیوں اور طریق کار میں عام طور پر زندگی کی ان صلاحیتوں کو ترقی دینا یا مضبوط بنانا شامل ہوتا ہے جن سے آپ کو اپنی زندگی کو مزید مثبت طریقے سے گزارنے میں مدد ملے۔

اپنا انتظام خود چلانا ایک فوراً ٹیکٹ کر دینے والا عمل نہیں ہے اور بعض اوقات یہ مشکل ہو سکتا ہے۔ اس میں اپنے اور اپنی حالت کے میں سیکھنا شامل ہوتا ہے، اور آپ کو وقت اور طاقت لگانا ہوگی۔ اس میں یہ بھی تسلیم کیا جاتا ہے کہ بعض اوقات ہمیں دوسروں کی مدد اور سہارے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنا انتظام خود چلانے میں ملوث ہونے سے آپ کو مدد ملتی ہے کہ آپ اس کے بارے میں سمجھ کو بڑھا سکیں اور اس سے نمٹنے کے لئے منصوبہ بندی کر سکیں، مفید ذریعے فراہم کرنا تاکہ صحت یاب ہونے میں آپ کی مدد کی جاسکے اور ممکن ہے کہ مستقبل میں ذہنی دباؤ کو روک سکیں۔

ذہنی دباؤ کے لئے خود انتظام چلانے میں شامل ہے:

- ذہنی دباؤ کے بارے میں سیکھنا
- علامات کا انتظام چلانا
- درمیانی ورزش کرنا
- پرہیزی کھانے کو بہتر بنانا
- سماجی سرگرمیوں میں ملوث ہونا
- سنانے کے طریقے سیکھنا
- سیکھنا کہ نیند کو کیسے بہتر بنایا جاسکتا ہے
- نمٹنے کے منصوبوں کو فروغ دینا
- احساسات کا اظہار کرنا
- سمجھنا کہ منفی سوچوں کا مقابلہ کیسے کیا جاسکتا ہے

بعض اوقات ہر کوئی اداس یا پریشان محسوس کرتا ہے، یہ مشکل یا افسوسناک تجربات کے لئے ایک قدرتی در عمل ہے۔ ذہنی دباؤ ایک سنگین حالت ہو سکتی ہے جس کی علامات میں جو بہت مضبوط ہیں؛ یہ آپ کی روزمرہ زندگی گزارنے میں مداخلت کر سکتی ہیں اور بہت عرصے تک چل سکتی ہیں۔

اس میں نا امید، بے بس، اپنی ذات کو کم قیمت کا محسوس کرنا، اچھی طرح سے سونہ سکنا، سر درد، پیار اور اپنے جسم میں دوسرے درد ہونا شامل ہیں جن سے آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی طبیعت خراب ہے۔

یہ یو کے (UK) میں سب سے عام حالتوں میں سے ایک ہے۔

اگر شروع میں علاج کر دیا جائے، درست مدد اور سہارے کے ساتھ تو بیشتر لوگ پوری طرح صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ اگر اسے چھوڑ دیا جاتا ہے اور علاج نہیں کیا جاتا، تو یہ بہت شدید ہو سکتا ہے اور بعض اوقات یہ بیماری زندگی کے لئے خطرہ بن جاتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ شروع میں ہی پیشہ ورانہ مدد حاصل کی جائے۔

یہاں پر ذہنی دباؤ [ڈپریشن] کی کچھ عام علامتیں دی گئی ہیں۔ اگر آپ کو ان علامتوں میں سے کچھ کا دن میں زیادہ وقت، تقریباً روزانہ ہی، دو ہفتوں سے زیادہ عرصے سے احساس ہوا ہے یا ہو رہا ہے تو پھر آپ کو لازماً مدد اور مشورہ حاصل کرنا چاہئے:

- اعتماد اور اپنی اہمیت کھو دینا
- توجہ دینے میں مشکل
- آپ جن چیزوں سے لطف اندوز ہوتے تھے ان میں دلچسپی کھو دینا
- بے ضروری قصور وار اور نیکام محسوس کرنا
- دوسرے لوگوں سے گریز کرنا [بعض اوقات دوست و احباب اور گھرانے سے بھی]
- ٹھیک طریقے سے کام نہ کر سکتا، یہاں تک کہ سکول اور کالج میں بھی
- اچھی طرح سے کھانا نہ کھا سکتا یا بہت زیادہ کھانا
- جنسی مسائل

ذہنی دباؤ [ڈپریشن] کن چیزوں سے ہوتا ہے؟

اس سوال کا کوئی آسان جواب نہیں ہے۔ بہت سے مختلف خیالات ہیں، اور ہر فرد کے لئے جن چیزوں کے آپس میں ملنے کے نتیجے میں ذہنی دباؤ ہوتا ہے یہ منفرد ہے۔ تاہم، بیشتر لوگ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ اگر وہ کسی ناموافق حالات سے دوچار علاقے میں رہتے ہیں، آپ کام نہیں کر رہے ہیں یا کام کرنے کے حالات ناقص ہیں، آپ پر قرض ہے، کسی عزیز کی وفات کا سامنا کرنا پڑا ہے، نسل پرستی، نفرتی جرم، یہ تمام آپ کے ذہنی دباؤ میں محسوس کرنے میں حصہ ادا کر سکتے ہیں۔

مدد حاصل کرنا

اگر آپ سمجھتے / سمجھتی ہیں کہ ہو سکتا ہے کہ آپ ذہنی دباؤ میں ہیں تو پھر مدد حاصل کرنا سب سے ضروری چیز ہے جو آپ کر سکتے / سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ پہلا اقدام یہ ہو کہ آپ جس طرح محسوس کر رہے / رہی ہیں اس کے بارے میں آپ اس فرد سے بات کریں جس پر آپ کو اعتماد ہے۔ آپ اپنے دین دار فرد، درویش، امام یا پادری کے پاس جا سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے ڈاکٹر کو بھی وزن کرنا چاہئے۔ بہت سے اچھے علاج دستیاب ہیں، جس میں اپنی مدد آپ کرنا، باتیں کر کے علاج کرنا، ادویات، پرہیزی کھانے، ورزش اور روحانی وجود شامل ہیں۔

کیا آپ ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہیں؟
کیا آپ اداس محسوس کر رہے ہیں؟
گری ہوئی حالت میں محسوس کر رہے ہیں؟
بعض اوقات مایوس محسوس کرتے ہیں؟
دماغ - جسم - روح کا عدم توازن؟

ذہنی دباؤ کو سمجھنا اور علاج کرنا

یہ بیماریاں یو کے (UK) میں تین گھرانوں میں سے ایک کو متاثر کرتی ہیں۔

اگر آپ کو درج بالا میں سے کوئی ہے، یا اگر آپ اپنے کسی دوست سہیلی یا گھرانے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو ہم مدد کر سکتے ہیں۔

بہت سے ایسے طریقے موجود ہیں جن کے ذریعے آپ کی مدد اور علاج کیا جاسکتا ہے۔

درست مدد اور سہارے کے ساتھ آپ صحت مند ہو سکتے ہیں اور صحت یاب ہونے کے لئے اپنا راستہ تلاش کر سکتے ہیں۔