

# COVID-19

## عالمی وباء COVID-19 (coronavirus) کے دوران اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں



### 1. مستعد رہیں



ورزش آپ کے ذہن اور جسم کے لیے اچھی ہے۔ آپ گھر چھوڑ کر آؤٹ ڈور میں جا کر ورزش کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھیں کہ دوسروں سے 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھنا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش کریں اور وہ سرگرمیاں منتخب کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ پیدل چلنا، تائی چی، جوگنگ، یوگا یا کوئی ان ڈور جسمانی ورزش بھی ہو سکتی ہے۔

### 2. صحت بخش کھانے کھائیں



صحت بخش خوراک کھانا ہماری ذہنی اور جسمانی تندرستی کے لیے اچھا ہے۔ کافی مقدار میں مختلف پھل اور سبزیاں اور دیگر ریشے سے بھرپور خوراک مثلاً بھورے چاول، جو، سالم گندم کی روٹی، دالیں اور لوبیا کھائیں۔

غیر صحت بخش سنیکس اور مشروبات جن میں چینی زیادہ ہو، غیر صحت بخش چکنائیوں اور نمک کو محدود کر دیں۔ غیر صحت بخش سنیکس کی وجہ سے صحت بخش کھانوں کے لیے جن کی آپ کو اپنے موڈ، توانائی کی سطح، ہاضمہ، اور نیند کو بہتر بنانے کے لیے ضرورت ہوتی ہے جگہ کم بچتی ہے۔

### 3. رابطے میں رہیں



سماجی رابطہ ہماری ذہنی صحت کے لیے اہم ہے۔ خاندان اور دوستوں کیساتھ فون پر یا آن لائن رابطے میں رہیں۔ اپنے پیاروں اور اپنی کمیونٹی کے قابل بھروسہ لوگوں کیساتھ اپنے احساسات کو بانٹیں اور انہیں بھی اپنے ساتھ بانٹنے کی دعوت دیں۔ اپنے خاندان اور دوستوں کے پاس جانا محدود کر دیں۔ اگر آپ جائیں بھی تو، جسمانی فاصلہ رکھنے پر عمل پیرا ہوں اور ایک دوسرے سے 1.5 میٹر دور رہیں، اور اچھی ذاتی صفائی برقرار رکھیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو مت جائیں۔

### 4. خبروں اور سوشل میڈیا سے وقفہ لو



سوشل میڈیا رابطے میں رہنے کے سلسلے میں آپ کی مدد کرتا ہے، لیکن اس کو بہت زیادہ وقت دینے کی وجہ سے ہم خود پر دباؤ محسوس کر سکتے ہیں۔ باخبر رہنا تو اچھی بات ہے، لیکن معلومات کے لیے قابل بھروسہ ذرائع کا انتخاب کریں، جیسا کہ حکومت۔

### 5. اپنے معمول پر قائم رہیں



سونے کے وقت اور کھانے کے اوقات کو باقاعدہ رکھیں۔ اپنے دن کی یوں منصوبہ بندی کریں کہ آپ کے پاس گھریلو کام کاج کے لیے، دوسروں سے رابطہ رکھنے کے لیے، جن سرگرمیوں سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں ان کے لیے، اور آرام کے لیے وقت ہو۔

### 6. اپنی ذہنی صحت اور خیریت کو زیر مشاہدہ رکھیں



اپنی ذہنی صحت اور خیریت کو زیر مشاہدہ رکھنا واقعی بہت اہم ہے۔ خاندان، دوستوں اور ایسے ہمسائیوں کے بارے میں باخبر رہنا جو پریشان ہوں یا دباؤ میں ہوں کے بارے میں باخبر رہنا بھی ایک اچھی بات ہے۔ دیکھنے والی باتوں میں شامل ہیں توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آنا، ناقص نیند، اور خود کو دباؤ میں اور بے بس محسوس کرنا۔ یہ علامات بتاتی ہیں کہ اب رسائی حاصل کرنے کا وقت آ گیا ہے۔

### 7. مدد حاصل کریں



اگر آپ کو دباؤ یا بے چینی محسوس ہو رہی ہے تو کسی اور سے بات کرنے سے مت ڈریں۔ دوستوں اور خاندان سے بات کریں کہ آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے۔ آپ کسی پر بوجھ نہیں ہیں۔

اگر آپ بے بس محسوس کر رہے ہیں، تو آپ کسی تربیت یافتہ کونسلر سے کسی بھی وقت، کسی بھی دن کورونا وائرس کے سلسلے میں ذہنی صحت کی لائین (Coronavirus Mental Wellbeing Line) پر کال کر سکتے ہیں: 1800 512 348۔ مفت ٹیلیفون مترجم کے لیے کال کریں 131 450 پر اور جس زبان کی آپ کو ضرورت ہو اسکا بتائیں۔ پھر آپ مترجم سے کہہ سکتے کہ وہ آپ کا رابطہ کورونا وائرس کے سلسلے میں ذہنی صحت کی سپورٹ سروس (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) سے کروائے۔

اگر آپ جس مسئلے سے گذر رہے ہیں اس کی وجہ سے آپ کے لیے اپنی روزمرہ زندگی گزارنا مشکل ہو رہی ہے، تو اپنے مقامی جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سے رابطہ کریں۔

ماخذ کردہ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں، آسٹریلیا، مینٹل ہیلتھ آسٹریلیا، مارچ 2020