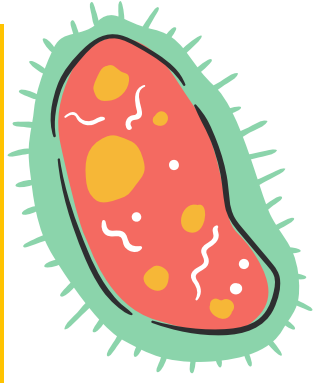
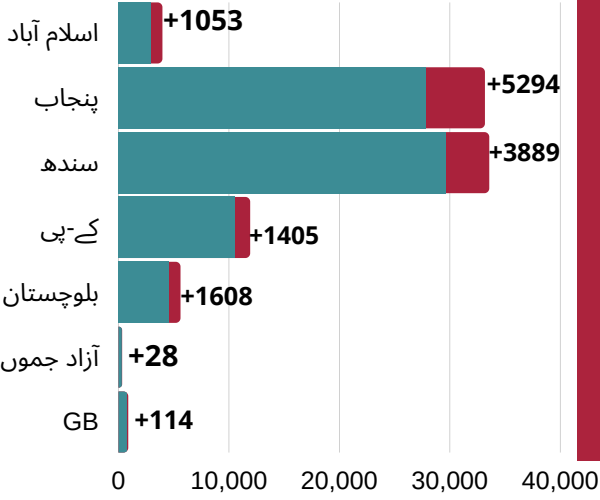


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔



Confirmed Cases



Coronavirus CivicActs Campaign (CCC) پاکستان ایسی تمام معلومات، اطلاعات، افواہیں اور بے یقینی کی وجہ سے بننے والی گفتگو میں سے تمام غیر مصدقہ اور غیر تصدیق شدہ اطلاعات کو ختم کر کے صحیح مصدقہ اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ معلومات اور اطلاعات عوام الناس کو فراہم کرتا ہے تاکہ افواہوں سے بونے والے نقصانات سے بچا جا سکے۔

اپنی حفاظت کیجیئے!

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے ان اقدامات پر عمل کریں

کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھوئے۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر (کم از کم 60% الکحل کے ساتھ) استعمال کریں۔

چھینکنے کے وقت اپنی ناک اور منہ (اپنی کہنی یا ٹشو کے ساتھ) ڈھانپیں۔

بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں اور معاشرتی دوری کی مشق کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس کے کسی فرد کے سامنے لایا گیا ہے تو، کم از کم 14 دن تک اپنے آپ کو الگ رکھیں اور کسی بھی علامات کی نگرانی کریں۔

سامان ذخیرہ نہ کریں۔

دماغی صحت اور کرونا وائرس

ذہنی صحت کو برقرار رکھنا کیوں ضروری ہے؟

ذہنی صحت مجموعی صحت کا ایک اہم حصہ ہے ، جو کہ حالات کی وجہ سے ایک اہم مسئلہ بنا ہوا ہے اور ان حالات نے طویل عرصے سے ذہنی بیماریوں کو گھیر رکھا ہے۔ بحیثیت قوم ہمیں متحد ہونے اور ذہنی صحت کے امور کے بارے میں اپنے معاشرے میں موجود ممنوع کو دور کرنے کی ضرورت ہے جو اس وبائی امراض کے دوران تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ ذہنی صحت کے بارے میں بات کرنے سے ہماری کمیونٹی کو ذہنی صحت میں مبتلا لوگوں کی مدد حاصل کرنے ، ان سے نمٹنے کیلئے سیکھنے ، اور ایک باہمی تعاون کا ماحول پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ابھی چیزیں مختلف ہیں اور ہر شخص ایڈجسٹ ہو رہا ہے۔

کرونا وائرس وبائی مرض سے ذہنی صحت کس طرح متاثر ہو رہی ہے؟

متعدی کرونا وائرس وباء ، غیر یقینی صورتحال اور غیر متوقعی ، نفسیاتی خوف کیلئے کافی حد تک زیادہ امکانات رکھتے ہیں۔ اکثر نفسیاتی پریشانیوں جیسے خوف ، اضطراب ، بدنما ، تعصب ، بیماری کی طرف پسماندگی اور صحت مند سے لے کر خطرے سے دوچار افراد سے لے کر دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں تک کے تمام لوگوں سے وابستہ افراد میں بہت سارے نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

بڑے پیمانے پر قرنطینہ سے عوام میں افسردگی اور اضطراب کا خطرہ بڑھتا جا رہا ہے ، اس کی پیش گوئی کی گئی ہے کہ کرونا وائرس وبائی امراض میں ، تنہائی ، گھریلو تشدد اور بچوں سے بدسلوکی کی شرح میں اضافے کا امکان ہے۔ تفریح ، سنسنی تلاش کرنے یا تناؤ اور اضطراب کیلئے دوائیوں کے استعمال میں اضافے کا امکان ہے۔ گھریلو تشدد اور بچوں سے زیادتی لاک ڈاؤن کی وجہ سے بڑھ سکتی ہے۔

صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کو ، کام کے بوجھ ، زیادہ غیرحاضری ، شرح اموات میں اضافے ، ذاتی حفاظتی سامان کی کمی ، انفیکشن کا خطرہ اور اپنے پیاروں میں انفیکشن منتقل کرنے کی وجہ سے دماغی صحت کے شدید مسائل کا خطرہ ہے۔

لیبلنگ ، بدنامی اور امتیازی سلوک کے خوف سے ممکنہ طور پر لوگوں کو رکاوٹ پیدا ہوتی ہے جنہیں دماغی صحت سے متعلق چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ مشاورت اور نفسیاتی مداخلتوں (صحت کے امور) کو حاصل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

دماغی صحت سے متعلق مشاورت کی خدمات حاصل کرنے کیلئے کس سے رابطہ کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ پریشانی کا شکار ہیں ، یا کسی ایسے شخص کو جانتے ہو جو ذہنی صحت سے متعلق مسائل سے دوچار ہے ، تو آپ پاکستان میں درج ذیل مفت مشاورت ہیلپ لائن نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

روزانہ روزانہ کونسلنگ ہیلپ لائن 0304111741 (ہفتے میں 7 دن صبح 10 بجے سے شام 8 بجے تک)۔

آمنگ دماغی صحت کی ہیلپ لائن 03174288665 (ہفتے میں 24 گھنٹے / 7 دن)

بات کرووائس ایپ کے ذریعے ہیلپ لائن 03355743344 (24 گھنٹے)

سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی ہیلپ لائن 11117642 (ہفتے کے 7 دن صبح 8 بجے سے شام 3 بجے تک)

پنجاب مینٹل ہیلتھ اتھارٹی ہیلپ لائن 03041110063

دماغی صحت اور کرونا وائرس

ذہنی صحت سے متعلق مسائل کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے؟

کورونا وائرس وباء کی وجہ سے ہماری روز مرہ کی زندگی میں بہت سی تبدیلیاں آئی ہیں اور اس کا اثر بہت زیادہ پڑ سکتا ہے۔ معاشرتی دوری نے اسے اور بھی مشکل بنا دیا ہے۔ نہ جانے اس وبائی مرض کی مدت کب تک متوقع رہتی ہے ، اس لئے ضروری ہے کہ دماغی صحت کی خرابی سے نمٹنے اور اسے کم کرنے کے مختلف طریقے اپنائیں۔

اس قول کا حوالہ دیتے ہوئے کہ "یہاں تک کہ رحمدلی کا ایک چھوٹا سا عمل بھی بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے" ، جو کہ اس وبائی بیماری کے دوران پہلے سے کہیں زیادہ ضروری ہے۔ ڈبلیو ایچ او کے مطابق ، اصطلاح "معاشرتی دوری" کو "جسمانی دوری" سے تبدیل کرنا ہے۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی حرکتوں پر توجہ دینے سے اس لفظ کی تبدیلی سے دوسروں کو یہ بتانے سے بھی فرق پڑ سکتا ہے کہ اگرچہ وہ جسمانی طور پر رابطے میں ہیں تو وہ معاشرتی طور پر بھی جڑے ہوئے ہیں اور صرف وہ ہی اس کا سامنا نہیں کر رہے۔ ایسی معمولی تبدیلیاں پریشانی اور اضطراب کو بہتر بنانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

خود کی دیکھ بھال کرنے کی حکمت عملی اپنائی جاسکتی ہے ، جو ذہنی اور جسمانی صحت کیلئے اچھی ہیں اور کسی کی زندگی سنبھالنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔ ان میں ذہنی تناؤ کو کم کرنا جیسے باقاعدہ نظام الاوقات کو برقرار رکھنا اور اس سے چپکنا ، کرونا وائرس کے بارے میں مستقل خبروں کی نمائش کو محدود کرنا ، اپنے آپ کو مشغول کر کے یا اپنی زندگی میں مثبت چیزوں پر توجہ مرکوز کر کے منفی خیالات سے بچنا ہیں۔ مناسب نیند لینے ، صحت مند کھانے اور متوازن غذا کھانے ، ورزش کرنے اور اپنے لئے کچھ وقت طے کر کے اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنا اور اپنی جسمانی صحت کو ذہن میں رکھنا۔ اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ حفاظتی اقدامات کی خلاف ورزی کیے بغیر دوسروں کی مدد کریں۔

بحیثیت قوم ہمیں متحد ہونے اور ذہنی صحت کے حوالے سے اپنی برادریوں میں موجود ممنوع کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے معاشرے کے ذریعہ یہ عام طور پر بیان کیا جاتا ہے کہ کسی بھی شخص کو ذہنی صحت سے متعلق مسائل ہوں تو اسے پاگل قرار دیا جاتا ہے ، جس کی وجہ سے ایسے افراد خود کو ان پر ہنسنے اور مزاق اڑانے کی وجہ سے الگ (آئسولیٹ) کر لیتے ہیں۔ وبائی مرض کے دوران ذہنی صحت کے امور میں اضافے کے ساتھ ، ذہنی صحت اور اس کی اہمیت سے متعلق آگاہی کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے تاکہ کمیونٹیز اس بدنما داغ کو ختم کرنے کیلئے مل کر کام کرسکیں اور اس کے منفی نتائج کو برقرار رکھنے سے روکیں۔

ان مشکل اوقات کے دوران ، ہمیں پیرامیڈیکل عملہ کے بارے میں فراموش نہیں ہونا چاہئے جو مسلسل وائرس کے خلاف لڑ رہے ہیں۔ شدید پریشانی میں مبتلا مریضوں اور ان کے کنبہ کے افراد کی جذباتی کیفیت میں موجود ہونے کی وجہ سے ، ان صف اول کے جنگجوؤں کو ذہنی صحت کے مسائل کی بڑھتی ہوئی سطح کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنے آپ ، کام اور اپنے اہل خانہ کے مابین مستقل بدلاؤ کرتے رہتے ہیں ، اس خوف سے کہ وہ کسی کی صحت کو خطرے میں ڈالنے کی وجہ نہیں بننا چاہتے ہیں۔ لہذا ، صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کیلئے ایسی تربیت کا تعارف فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے جو کہ پیشہ ور افراد کو انتہائی دباؤ والے حالات سے نپٹنے کیلئے بہتر بناتی ہے۔ اس میں 10 اقدامات پر توجہ دی گئی ہے جس میں خاندانی کام کا توازن ، قابل اعتماد معلومات کی ضرورت ، ملازمین کے اہل خانہ اور معاشرے کی تعلیم اور تیاری ، اخلاقی خدشات اور انصاف پسندی ، صف اول کے عملے کی شراکت کی قدر کرنا ، اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کے عدم اعتماد یا خوف سے نمٹنا شامل ہیں۔

دماغی صحت اور کرونا وائرس

ایک ماہر سے بات چیت

ڈاکٹر فریال رزاق پاکستان میں شہید ذولفقار علی بھٹو انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی میں ایک پروفیسر ہیں اور "کام کی جگہ پر جذباتی ذہانت" میں پی ایچ ڈی کر رہی ہیں۔ وہ "فیل" پرائیویٹ لیمیٹڈ کی سی ای او بھی ہیں، جو تربیت، آگاہی اور کمزور گروہوں کی جذباتی پروگراموں کے ذریعے ذہانت کو بہتر بنانے کیلئے پرعزم ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل پر گفتگو کرتے ہوئے، انہوں نے بتایا کہ پاکستان میں ذہنی صحت پہلے ہی ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ انکا کہنا ہے کہ کرونا وائرس وبائی مرض سے پہلے بھی پاکستانی (25% مرد، 35% خواتین) ذہنی صحت کے چیلنجز کا سامنا کر رہے تھے اور ان میں سے صرف ایک فیصد ان پر قابو پانے کیلئے سرگرم عمل کرتے ہیں۔ اب ورلڈ بینک نے یہ بھی جائزہ لے لیا ہے کہ کرونا وائرس ذہنی صحت کو متاثر کرنے والے وبائی مرض کا باعث بنے گا۔

ڈاکٹر فریال کے مطابق اضطراب، افسردگی اور دیگر جذباتی چیلنجز میں اضافے کی اصل وجہ صحتمند خاندانی تعلقات کا نہ ہونا ہے جو کہ معاشرتی دوری اختیار کرنے کے دوران زیادہ نمایاں ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ قرنطینہ پہلے ہی تعلقات برقرار رکھنا مشکل تھا۔ ہم ان سے بچ سکتے تھے، لیکن اب ہمیں ان سے نمٹنا ہوگا۔ انہوں نے مزید وضاحت کی کہ تحقیق کے مطابق جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو، ماں کا لمس اور محبت بچے کیلئے ابتدائی تین مہینوں میں سب سے اہم ضرورت ہوتی ہے۔ بچے جذباتی طور پر حساس ہوتے ہیں، اور ہم ان کی جذباتی ضروریات کا اندازہ نہیں لگاتے۔ جذباتی تعاون عام طور پر ان کی تعلیم میں غائب ہوتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کے ہر سیکنڈ میں جذبات محسوس کرتے ہیں لیکن شاذ و نادر ہی ہمارے پاس انکوڈ کرنے اور ان کو منظم کرنے کیلئے ٹولز موجود ہیں۔ انہوں نے جذباتی صحت سرمایہ کاری کے دو فوائد پر روشنی ڈالی

بڑھتی جذباتی ذہانت کا براہ راست تعلق جرم کی کم شرح کے ساتھ ہے۔

یہ ثابت ہوا کہ تنظیموں کے ذریعہ اپنے ملازمین کو جذباتی مدد فراہم کرنے کیلئے خرچ کیا جانے والا ایک ڈالر منافع میں 2.7 ڈالر واپس کرتا ہے۔

مزید گفتگو کرتے ہوئے انکے مطابق ہمیں اس بار افراد کو اپنے تعلقات پر انفرادی طور پر کام کرنے کے موقع پر گلے لگانا چاہئے۔ قومی سطح پر ہمیں صحت کے بجٹ میں اضافہ اور دماغی صحت کے بجٹ میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہے، جو فی الحال صحت کے بجٹ کا 0.4 فیصد ہے۔ ہمیں اپنے تعلیمی اداروں میں جذباتی انٹیلیجنس مینجمنٹ ٹولز کو نصاب تعلیم کا حصہ بنانے کی بھی ضرورت ہے، لیڈی بیلتھ ورکرز کو جذباتی مدد فراہم کرنے میں تربیت دیں اور معاشرے میں کھلی گفتگو کریں۔ اس سے جذباتی چیلنجز پر بھی قابو پایا جائے گا۔

وسائل اور ریڈنگز

[Ways to protect mental health](#)

[Tips and advice](#)

[A guide to stress management for coping with adversity.](#)

[Coping with stress](#)

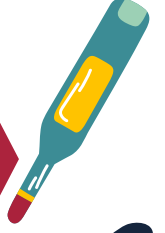
[Mental health and coping during COVID-19 crisis- Podcast](#)

[Top 6 mental health Apps](#)

میں کیا کروں اگر مجھے لگتا ہے کہ مجھے کرونا وائرس ہے

کیا آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہے؟

- بخار
- خشک کھانسی
- تھکاوٹ
- سانس لینے میں تکلیف



اگر ایسا ہے تو ۱۱۶۶ پر اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں

میرا ٹیسٹ کہاں سے ہو سکتا ہے؟

کراچی

آغاخان یونیورسٹی ہسپتال
اسٹیڈیم روڈ کراچی

سول ہسپتال

یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی DOW

میڈیکل ہسپتال DOW

اوجھا کیمپس سپارکو روڈ کراچی

انڈس اسپتال

اپوزٹ دارالسلام سوسائٹی کورنگی کراسنگ کراچی

اسلام آباد

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

راولپنڈی

آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف

پتھالوجی

رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس

راولپنڈی

ملتان

نشتر ہسپتال ملتان

نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی

ملتان

لاہور

پنجاب ایڈز لیب

پی-اے-سی- پی کمپلیکس 6- برڈوڈ روڈ لاہور

شوکت خانم میموریل ہسپتال

جوہر ٹاؤن لاہور R-3.M.A. بلاک 7A

مزید شہروں کے لئے

[COVID-19 Health Advisory Platform](#)

کورونا وائرس سو ایکنس مہم آپ تک اکاؤنٹیبلٹی لیب
پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے