



اپنی فلاح و بہبود وچ بہتری لان دے چھی طریقے

مشکلات دے زمانے وچ خود نوں ٹھیک محسوس نہ کرنا کوئی
فکرمندی دی گل نہیں۔

بوہت سارے لوکی موجودہ صورتحال دے حوالے نال تشویش دا شکار
نیں تے دوجے ملکاں وچ موجود اپنے دوستان تے فیملی دے بارے
وچ فکرمنند نہیں۔ اگرچہ ایہہ ساریاں لئی ہی اک مشکل تے غیر یقینی
وقت اے، پر بعض لوکی اپنی ذاتی کیفیات دی وجہ توں اتہاں حالات
وچ زیادہ مشکلات دا شکار نہیں۔ اسان وچوں بعض لوکی ایتھے اپنے
مستقبل دے حوالے نال الجھن تے بے یقینی دا شکار نہیں، تے اسان
وچوں بوہت سارے لوکی اپنے پیاراں توں دور رہ کے خود نوں تنہا
تے مشکل وچ پھنسیا ہویا محسوس کر رہے نیں۔ ایہوجھی کیفیات
محسوس کرنا اک عام گل اے کیونکہ اسان وچوں کوئی وی انسان
ما فوق الفطرت نہیں اے۔

ہمیشہ دی طرحاں، بلکہ ایس توں کہیں ودھ، اج لندن وچ رہن والے

ہر اک شہری نوں، خواہ وہ جتھے وی پیدا بویا ہووے تے جیہڑی وی زبان بولدا ہووے، اسی ایہہ یقین دلاتدے اں کہ او تنہا نئیں نیں تے تہانوں پیش آن والی ہر قسم دی مشکل دے حل لئی مدد دستیاب اے۔

فکر مندی یا ذہنی دباؤ محسوس کرنا عام گل اے لیکن ایہہ گل انتہائی اہم اے کہ اسی ہر ممکن حد تائیں اپنی صحت تے فلاح و بہبود دا خیال رکھیئے۔ ایہہ دستاویز ایس مشکل وقت توں نکلن وچ لوکاں دی مدد لئی مرتب کیتی گئی اے۔ خواہ تہانوں بے خوابی دا مسئلہ ہووے، توجہ مرکوز کرن وچ مشکلات پیش آ رہی ہوں، اپنی صحت دے حوالے نال فکر مندی ہووے، یا خود نوں غیر محفوظ محسوس کر رہے ہوؤ، تاں تساں لئی مدد دستیاب اے۔

ایتھے، سہانوں امید اے کہ تساں ایہوجہی شیواں دا انتخاب کر پاؤ گے جنہاں نوں عمل وچ لا کے تسی خود نوں ٹھیک رکھ سکدے او تے ایہو جہے کارآمد طریقے جان پاؤ گے جنہاں دے ذریعے مشکل دے وقت معاونت حاصل کرسکدے او۔ ایہہ لندن دے میئر دے تعاون نال World UK دے ڈاکٹراں تے Thrive LDN دے درمیان اک باہمی اشتراک دا حامل منصوبہ اے۔

یاد رکھو، تسی تنہا نئیں او – اسی سارے انہاں حالات وچ تہاڈے نال نیں۔ تہاڈا GP تہاڈے مسائل دے حل لئی موجود اے۔ اگر تہانوں صحت عامہ دی خدمات تائیں رسائی یا GP دے کول رجسٹر ہون لئی معاونت درکار ہووے، تاں تھلے دتی ہیلپ لائن نمبر اتے ڈاکٹرز آف دی ورلڈ نوں کال کرو:

0808 1647 686 (مفت فون، پیر توں جمعہ سویرے 10 بجے توں دوپہر 12 بجے تائیں)

سہاڈا مشورہ

تے تجویزاں <

1. دوجیاں نال رابطے وچ
رہوؤ خواہ فون دے ذریعے
ہووے، موبائل پیغام دے
ذریعے، سماجی میڈیا دے
ذریعے، - خط لکھ کر یا
فیر اپنے ہمسائیاں نوں
مسکراہٹ دا تحفہ دے کے۔





اساں وچوں بوہت سارے لوکی فیملی تے دوستاں نال ملاقات تے معمول دی سرگرمیاں وچ شرکت نئیں کر رہے ہوں گے، یاد رکھو کہ ایہہ ساریاں عارضی مشکلات نیں۔

سہاڈا اک دوجے نال رابطے وچ رہنا اہم اے۔ اپنے خیالات دے تبادلے تے گل بات لئی اپنی فیملی تے دوستاں دے نال رابطے وچ رہوؤ۔

اگر تسی آن لائن ہووؤ، تاں

www.campaigntoendloneliness.org

اتے سہاڈے دوستاں نال کجھ مشورے حاصل کرو۔

2. پُرسکون رہو، معاملات بہتر ہوجاؤن گئے۔





ایہوجہے حالات دے بارے وچ تشویش تے فکرمندی محسوس کرنا
عام گل اے جنہاں اتے تہاڈا کوئی بس نہیں چل سکدا۔

پُرسکون رہن دی کوشش کرو، گہرے ساہ لوؤ، ایس نال منفی
احساسات نوں گھٹ کرن وچ مدد ملے گی۔

اگر تسی یا تہاڈا کوئی بااعتماد ساتھی آن لائن ہوسکدا ہووے، تاں
www.good-thinking.uk وزٹ کرو جتھے تسی تشویش،
چڑچڑاپن، بے خوابی تے ذہنی دباؤ نال نمٹن لئی NHS توں
منظورشده مفت ڈیجیٹل ٹولز حاصل کرسکدے او۔

تسی - [www.helenbamber.org/coronavirus-
resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home) اتے وی
جاسکدے او۔

3. اپنے نال دوستانہ
رویہ اپناؤ، ایہوجہے
مشغلاں لئی وقت کڈھو
جیہڑے تہاڈے لئی
لطف انگیز ہوں۔





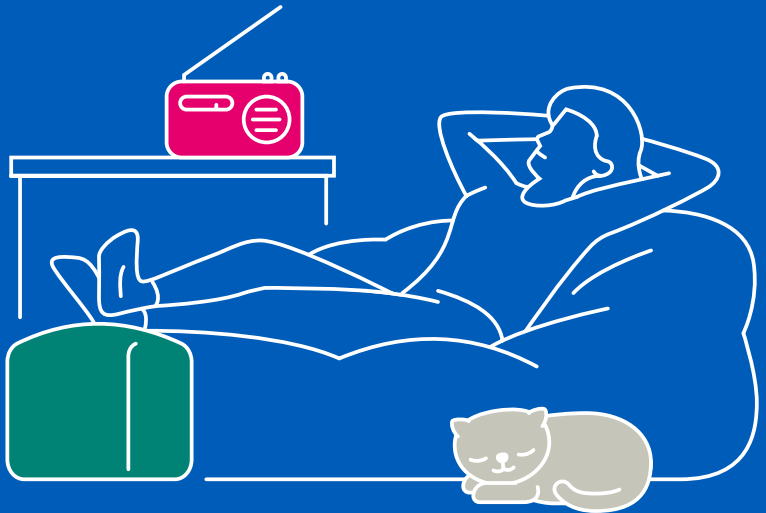
خود نوں ایہوجہی شیواں وچ مشغول کرنا چنگا اے جنہاں دی بدولت
تسی مسکراؤ تے چنگا محسوس کرو۔

اپنے لئی گرما گرم مشروب بناؤ، کوئی فلم دیکھو، کتاب دا مطالعہ
کرو، یا ہلکے پھلکے ذہنی آزمائش دے کھیڈ کھیڈو۔ اپنے مقامی باہمی
امدادی گروپ یا اپنے علاقے وچ موجود دیگر مقامی گروپاں وچ
رضاکارانہ کردار ادا کرن دی کوشش کرو۔

خود نوں بدقسمت تصور نہ کرو۔

اپنی کامیابیاں تے زندگی وچ ملن والی نعمتاں دا اعتراف کرنا ضروری
اے، خواہ او کتنی وی نکمی کیوں نہ ہوں۔ تسی شکرگزاری دا اک
کتابچہ وی بنا سگدے او جس وچ روزانہ رات سون توں پہلاں دو یا
تین ایہوجہی نعمتاں تے شیواں دے بارے وچ لکھو۔

4. کچھ ویلے تائیں خبریں سننا، دیکھنا یا پڑھنا روک دیو۔





ایس بارے وچ تشویش محسوس کرنا معمول دی گل اے کہ برطانیہ تے تہاڈے آبائی ملک وچ کی صورتحال اے۔

اگر تسی آن لائن ہوؤ، تاں تسی ڈاکٹرز آف دی ورلڈ دی تھلے دتی ویب سائٹ اتے اپنی زبان وچ حکومت تے NHS دی طرفوں تازہ ترین رہنمائی حاصل کرسکدے او:

www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

تسی مختلف زبانوں وچ خاص طور تے لندن دے بارے وچ معلومات ایتھوں حاصل کرسکدے او:

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-/resources-and-services-your-language

تاہم، معلومات دے حصول دے بے تحاشا دباؤ وچ کمی لان نال تہانوں طبیعت بہتر رکھن وچ مدد ملے گی۔

کجھ عرصے لئی منفی قسم دی خبراں پڑھنا یا سننا روک دیوؤ۔ روزانہ دی خبراں نوں لازماً اک حد تائیں رکھو کیونکہ ضرورت توں زیادہ معلومات تہاڈے ذہنی دباؤ تے تشویش وچ اضافہ کرسکدی نیں۔

5. فعال رہن لئی مختلف مقامات تے جاؤ تے مختلف طریقے اختیار کرو۔





فعال رہن نال ذہنی دباؤ کم ہوندا اے تے بہتر نیندر لین وچ مدد ملدی اے۔

اگر تہاڑے نیڑے کوئی باغ ہووے، یا ورزش لئی تہاڑا گھر توں باہر نکلن محفوظ ہووے، تاں تھوڑی دیر تازہ ہوا وچ ساہ لیوو، ٹرن پھرن یا جاگنگ لئی جاؤ۔

اگر تہاڑے لئی گھر توں نکلنا یا مختلف مقامات اتے جانا آسان یا ممکن نہ ہووے، تاں گھر دے اندر ای جتنا ہوسکے ٹردے پھردے رہوؤ۔

دن بھر وچ اپنی جسمانی حرکت تے سرگرمی وچ اضافے لئی مختلف تے اپنے لئی سب توں مفید طریقے تلاش کرو۔

6. اگر تسی ٹھیک
محسوس نہ کر رہے
ہوؤ تاں مدد دستیاب
اے۔





بعض ویلے زندگی بہوں مشکل محسوس ہوسکدی اے۔ خواہ تہانوں جیس طرحاں دی وی مشکلات دا سامنا ہووے، تہاڈے لئی مدد دستیاب اے، امید دا بندھن قائم اے تے تسی تہا نئیں او۔ تسی معاونت لئی اپنے GP (فیملی ڈاکٹر) نال رابطہ کرسکدے او تے مختلف قسم دے مسائل جیویں کہ اپنے الکحل یا دوجے مواد دے استعمال دے حوالے نال مشورہ لے سکدے او۔ اگر تہاڈا کوئی GP نہ ہووے، تاں ڈاکٹرز آف دی ورلڈ نوں تھلے دتے نمبر اتے کال کرو جیہڑا تہاڈی رہائش گاہ دے کول GP دی تلاش وچ تہاڈی مدد کرسکدے نیں:

0808 1647 686 (مفت فون، پیر توں جمعہ سویرے 10 بجے توں دوپہر 12 بجے تائیں)۔

اگر تہاڈے خیال وچ تہاڈے مسائل ہنگامی قسم دے نیں تے انہاں اتے چھیتی توں چھیتی گل کرن دی ضرورت اے، تاں NHS 111 اتے کال کرو

بدقسمتی نال، ایہہ ممکن اے کہ پیش کیتی گئی کوئی مدد تہاڈی مادری زبان وچ موجود نہ ہووے، لیکن سہانوں امید اے کہ ایس ہدایت نامے وچ موجود معاون خدمات تے انہاں دے حصول دے مقامات دے حوالے نال مفید معلومات تہاڈے لئی کارآمد ثابت ہوں گیان۔

ایہہ ہیلپ لائنن مفت تے خفیہ نیں:

Samaritans : 116 123 اتے کال کرو جتھے Samaritans تہاڈے مسائل تے پریشائیاں نوں سنن گے

SHOUT : فلاح و بہبود دے حوالے نال کسے وی مسئلے دی صورت وچ Shout نوں 85258 اتے معاونت لئی مفت موبائل پیغام بھیجو

CRUSE : 0808 808 1677 اے کال کرو جتھے تربیت یافتہ رضاکار
کسے وی صدمے یا اپنے پیارے دی موت توں متاثرہ بندے نوں جذباتی معاونت
تے مشورہ فراہم کرن گے

اگر تسی اپنے گھر وچ موجود کسے فرد دی وجہ توں پریشانی یا
عدم تحفظ محسوس کر رہے ہوؤ تے تہانوں معاونت یا مشورے
دی ضرورت ہووے، تاں رابطہ کرو: 0808 802 5565
لائن یا ای میل advice@solacewomensaid.org اے
SolaceWomenadvice نال، یا فیر 0808 801 0327 لائن یا ای
میل info@mensadviceline.org.uk اے
Respect Men's advice نال۔

اگر تسی برطانیہ وچ پناہ گزین او تے معاونت یا مشاورت دی
ضرورت اے، تاں تسی [www.refugeecouncil.org.uk/get-](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)
[support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) اے مقامی خدمات حاصل کرسکدے او۔

اگر تسی برطانیہ وچ دارالامان دی تلاش وچ او تے معاونت
یا مشاورت دی ضرورت اے، تاں Migrant Help نوں
0808 8010 503 اے کال کرو یا ویب سائٹ
www.migranthelpuk.org وزٹ کرو۔

سہاڈے بارے وچ...

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ UK اک طبی فلاحی ادارہ اے جیہڑا مشرقی لندن وچ اک کلینک چلاتا اے تے برطانیہ وچ موجود مریضاں دی طرفوں صحت عامہ تائیں محفوظ تے مساوی رسائی لئی وکالت کردا اے۔ سہاڈی خدمات دی توجہ دا مرکز معاشرتی طور تے کلہے لوگ ہوندے نیں جیویں کہ مفلس تے بے کس مہاجرین، جنسی پیشہ ور افراد تے بے گھر افراد۔

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN ہر اک لئی بہتر ذہنی صحت دے فروغ دی خاطر لندن دے NHS، عوامی خدماتی اداراں، لندن دے میئر، کونسلان تے خیراتی اداراں دے درمیان اک شراکت اے۔ اسان مختلف پارٹنرز تے لوکاں دے نال مل کے کم کردے نیں تاکہ لندن وچ سہاڈے ہمسائیاں، سہاڈی فیملی تے دوستان دے گروپس تے ملازمت گاہ وچ ذہنی صحت دے بارے وچ ودھ توں ودھ سوچیا جاوے تے ایس اتے گل کیتی جاوے۔

www.thriveldn.co.uk

لندن دا میئر ایس شہر وچ آن والے، رہن والے یا کم کرن والے ہر فرد لئی لندن نوں اک بہتر جگہ بنان دا ذمہ دار اے۔ کورونا وائرس دی وبا دے دوران، ایہہ گل خصوصی اہمیت دی حامل اے کہ اسی اپنی جسمانی تے ذہنی فلاح و بہبود دا خیال رکھیے۔

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether