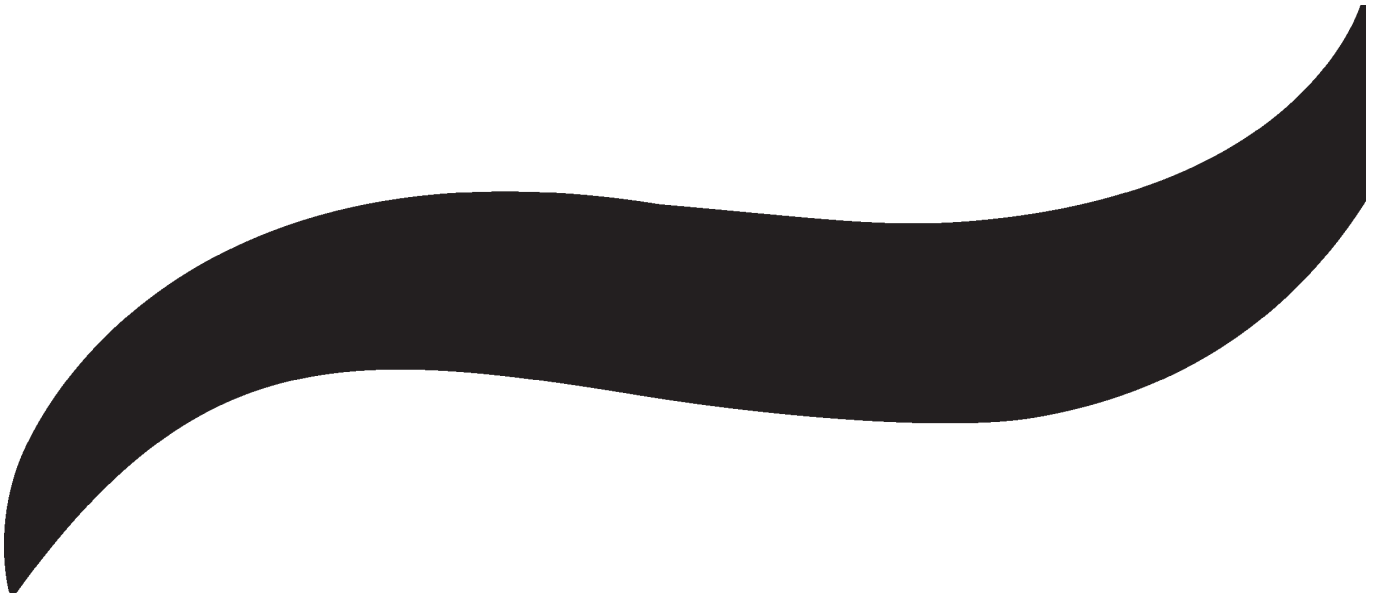




ڈھبٹی و پاؤ (سٹریس)

سروس استعمال کرنے والوں (کلائنٹس) کے لیے معلومات

Stress
(Urdu)



ذہنی دباؤ (سٹر لیس) کیا ہے؟

ذہنی دباؤ کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ ”جب لوگوں پر بہت زیادہ دباؤ ہو یا ان سے دیگر اقسام کے تقاضے کیے جا رہے ہوں تو اس صورت حال میں ان کا رد عمل“۔ ذہنی دباؤ اس وقت ہوتا ہے جب ہماری زندگی کے تقاضے ہماری نمٹنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ ذہنی دباؤ ہر فرد کو مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے۔ جس چیز کو ایک شخص شاید یہ سمجھے کہ یہ اس کے لیے ذہنی دباؤ کا باعث ہے وہ چیز ہو سکتا ہے کہ دوسرے شخص کے لیے ذہنی دباؤ کا باعث نہ ہو۔

ہمیں ذہنی دباؤ کیوں ہوتا ہے؟

ذہنی دباؤ بہت عام ہے اور کسی بھی شخص کو ذہنی دباؤ ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ان کے جینز کی وجہ سے ذہنی دباؤ ہونے کا دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ امکان ہوتا ہے۔ تاہم یہ لوگ پھر بھی اپنے ذہنی دباؤ کی سطحوں کو کم کرنے کے لیے مثبت اقدام کر سکتے ہیں۔

زندگی کے مشکل واقعات لوگوں میں ذہنی دباؤ پیدا کر سکتے ہیں۔

ان کی کچھ مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

❖ تعلق داری کے مسائل یا طلاق

❖ ناقص صحت

❖ مالی تشویشات

❖ حمل

❖ ملازمت سے چھانٹی / بے روزگاری

❖ بطور والدین پرورش کرنے میں مشکلات

❖ کام پر مشکلات

❖ کسی عزیز کی موت

❖ کام کی صورت حال میں تبدیلی۔ مثلاً والدین بننا، ریٹائر ہونا

❖ اپنے ساتھ نا انصافی کا سلوک ہونا / بد سلوکی

❖ قانونی مسائل

کچھ ذہنی دباؤ دراصل آپ کے لیے اچھا ہوتا ہے کیونکہ یہ آپ کو عمل پر ابھار سکتا ہے۔ مثلاً ذہنی دباؤ مفید ہو سکتا ہے اگر یہ آپ کو کسی امتحان کے لیے پڑھنے پر یا ملازمت کے انٹرویو کے لیے تیاری پر آمادہ کرتا ہے۔ تاہم ذہنی دباؤ بے فائدہ ہوتا ہے جب اس کی وجہ سے آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ صورت حال آپ پر حاوی ہو گئی ہے، جسمانی یا جذباتی طور پر تھگ گئے ہیں اور صورت حال سے نمٹنے کے قابل نہیں ہیں۔

یہاں لوگوں کے ذہنی دباؤ کے تجربات کی کچھ مثالیں ہیں:

”میں بس یہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے جو بھی کام کرنے کی ضرورت ہے میں کبھی بھی ان سے نہیں منٹ سکوں گا۔ جب بھی میں یہ سوچتا ہوں کہ میں صورت حال پر قابو پانے والا ہوں تو کوئی اور مسئلہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ میں بس بے ترتیبی سے ایک کام سے دوسرے کام پر جاتا ہوں لیکن کبھی بھی کوئی کام ختم کرتا نظر نہیں آتا۔“

”میں ہر وقت اتنے ذہنی دباؤ میں رہتا ہوں۔ میں بس محسوس کرتا ہوں کہ سب کچھ مجھ پر اتنا حاوی ہو رہا ہے۔ مجھے پیٹ میں گدگدی ہوتی ہے، متلی محسوس ہوتی ہے اور یوں لگتا ہے کہ میں کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ میں نہیں سمجھتا کہ میں مدد مانگ سکتا ہوں، میں نہیں چاہتا کہ لوگ یہ سمجھیں کہ میں اپنے کام سے منٹ نہیں سکتا اور اپنا کام صحیح طریقے سے نہیں کر سکتا۔“

”یوں لگتا ہے کہ ہر شخص مجھ پر انحصار کرتا ہے۔ میں کسی کو بھی مایوس نہیں کرنا چاہتا لیکن مجھے سکون حاصل کرنے کی خاطر اپنے لیے کبھی ایک لمحہ بھی نہیں ملتا۔ مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ میں پاگل ہو جاؤں گا!“

❖ زیادہ کیفین استعمال کرنا
❖ زیادہ الکحل استعمال کرنا
❖ زیادہ تمباکو نوشی کرنا
❖ کم ورزش کرنا
❖ لوگوں کو اچانک غصے میں کوئی بات کہنا
❖ اس بارے میں بات نہ کرنا کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں
❖ غیر صحت بخش خوراک زیادہ کھانا
❖ وقت پر کھانا نہ کھانا
❖ ان کاموں کی انجام دہی روک دینا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں
❖ تمام کاموں کو مکمل کرنے کے لیے تیزی سے ادھر ادھر حرکت کرنا

خیالات

❖ ”میں اس کے ساتھ نہیں نمٹ سکتا“
❖ ”میں بے اختیار ہو رہا ہوں“
❖ ”میں کافی حد تک اچھا نہیں ہوں“
❖ اگر میں مدد مانگوں تو لوگ یہ سمجھیں گے کہ میں نمٹ نہیں سکتا“
❖ ”مجھے اس طرح محسوس نہیں کرنا چاہیے“
❖ ”حالات کبھی بھی بہتر نہیں ہوں گے“

احساسات

❖ افسردہ
❖ پریشان
❖ قصور وار
❖ ناامید
❖ مغلوب
❖ تھکا ہوا
❖ چڑچڑا

صفحہ پانچ پر دی گئی علامات ذہنی دباؤ کی قلیل مدت کی علامات ہیں۔ ذہنی دباؤ کے ساتھ طویل مدت کے صحت کے خطرات بھی منسلک ہیں۔ ان میں نیند کے مسائل، اکثر زکام اور کھانسی کا ہونا، سردرد، آنتوں کے مسائل، معدے کے مسائل، توانائی کی کم مقدار اور بڑھا ہوا بلڈ پریشر شامل ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے آپ بہت سے مفید اقدامات کر سکتے ہیں۔

یہ صرف ان واقعات کی مثالیں ہیں جو ذہنی دباؤ پیدا کر سکتے ہیں؛ بہت سی ایسی وجوہات ہیں جن کی بنا پر لوگوں کو ذہنی دباؤ ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لیے اکثر کئی وجوہات کا اشتراک ہوتا ہے۔ ہر شخص کے لیے ذہنی دباؤ کا تجربہ دوسرے شخص سے مختلف ہوتا ہے اور وجوہات ایک شخص کے لیے ذہنی دباؤ کا باعث ہوتی ہے ہو سکتا ہے کہ وہ بات دوسرے شخص کے لیے ذہنی دباؤ کا باعث نہ ہو۔ یہ نشانہ ہی کرنے کی کوشش کریں کہ اس وقت کون سے عوامل آپ کے ذہنی دباؤ کا باعث بن رہے ہیں۔ اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ آپ کے ذہنی دباؤ کی وجہ کیا ہے تو جب آپ ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہوں تو چند ہفتوں کے لیے اس کی ایک ڈائری رکھنے کی کوشش کریں۔ مندرجہ ذیل باتیں لکھیں:

❖ تاریخ، وقت اور مقام جہاں آپ کو ذہنی دباؤ محسوس ہوا۔
❖ آپ کیا کر رہے ہیں اور کس کے ساتھ تھے۔
❖ آپ کے ذہن میں کیا چل رہا تھا۔
❖ 1 سے 10 تک آپ نے کتنا ذہنی دباؤ محسوس کیا۔
❖ اس کے نتیجے میں آپ نے کیا کیا۔
یہ ریکارڈ رکھنے سے آپ کو یہ نشانہ ہی کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ کون سی چیز آپ کے ذہنی دباؤ کو متحرک کرتی ہے اور اس کا آپ پر کیا اثر ہوتا ہے۔

ذہنی دباؤ کی کیا علامات ہیں؟

جب آپ ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہوں تو اس وقت آپ کو جن جسمانی علامات، احساسات، خیالات اور رویہ جات کا تجربہ ہو سکتا ہے وہ نیچے بیان کیے گئے ہیں۔ دیکھیں کہ کیا آپ ان میں سے کسی ایک کے ساتھ مماثلت محسوس کر سکتے ہیں۔

جسمانی علامات

❖ پٹھوں میں تناؤ
❖ پیٹ میں خرابی
❖ پیٹ میں گدگدی محسوس کرنا
❖ سردرد
❖ گرم اور پسینے میں محسوس کرنا
❖ توجہ میں کمی
❖ وزن میں تیزی سے تبدیلی
❖ جلد سے متعلقہ شکایات
❖ ہر وقت بہت تھکا ہوا محسوس کرنا
❖ سانس پھولنا

ذہنی دباؤ کا بُرا پکڑ

ہمارے خیالات، ہمارا رویہ، ہمارا مزاج اور ہماری جسمانی علامات سب ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ بعض اوقات ایک بے کار سا بُرا پکڑ بن جاتا ہے جیسا کہ نیچے مثال دی گئی ہے۔

بیرونی دنیا۔ پس منظر کا ذہنی دباؤ

مثلاً

- ❖ مالی مشکلات
- ❖ حالات میں تبدیلی
- ❖ تعلق داری کے مسائل
- ❖ بے روزگاری / کام پر مسائل

منفی خیالات

”حالات کبھی بھی بہتر نہیں ہوں گے“

”میں اس کے ساتھ نہیں منٹ سکتا“

”مجھے اس طرح محسوس نہیں کرنا چاہیے“

رویہ

لوگوں سے گریز کرنا

اُن کاموں کی انجام دہی روک دینا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں

تمام کاموں کو مکمل کرنے کے لیے تیزی سے بھاگ دوڑ کرنا

لبے اوقات کے لیے کام کرنا

لوگوں کو اچانک غصے میں کوئی بات کہنا

زیادہ الکحل پینا، غیر صحت بخش کھانا کھانا

مزاج

غمگین، پریشان

قصور وار

چڑچڑا

مغلوب

جسمانی علامات

بے چینی / ذہنی بیجان

سونے میں مشکل پیش آنا یا سوتے رہنا

ذہنی تناؤ

دل کا تیزی سے دھڑکنا، چہرے کا سرخ ہو جانا، بہت پر جوش محسوس کرنا

بیچے خود کو درپیش برے چکر کا خاکہ بنانے کی کوشش کریں۔

❖ کون سے واقعات یا حالات میں آپ کو ذہنی دباؤ محسوس ہوتا ہے؟
انہیں واقعات کے تحت لکھیں۔

❖ کون سے تصورات یا الفاظ آپ کے ذہن میں آتے ہیں؟ آپ کو خود
اپنے، صورت حال یا مستقبل کے بارے میں کون سے خیالات آتے
ہیں؟ انہیں خیالات کے تحت رکھیں۔

❖ آپ کو اپنے جسم میں کس طرح کی چیزیں محسوس ہوتی ہیں؟ انہیں
جسمانی علامات کے تحت رکھیں۔

❖ آپ کا مزاج کس طرح کا ہے؟ یہ عام طور پر صرف ایک لفظ ہوتا
ہے۔
انہیں مزاج کے تحت رکھیں۔

ذہنی دباؤ کا برا چکر

بیرونی دنیا۔ پس منظر کا ذہنی دباؤ

مثلاً

❖

❖

❖

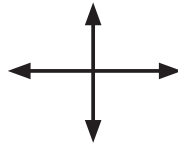
❖

منفی خیالات



روپیہ

مزاج



جسمانی علامات



بڑے چکر کو توڑنے کے لیے ہم مختلف طریقے سے سوچنے اور مختلف طریقے سے عمل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اگلا سیکشن آپ کو اس بارے میں کچھ تجاویز دے گا کہ آپ یہ کیسے کر سکتے ہیں۔

جسمانی علامات

ہم ان جسمانی علامات میں سے کچھ علامات "fight or

flight response" (مقابلہ کرنا یا بھاگ جانا) کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں۔

ہمارا جسم ذہنی دباؤ، خوف اور بے چینی پر ایک خاص طرح سے رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔ جب ہمیں کوئی "خطرہ" پیش آتا ہے تو ہمارے جسم میں ایڈرینالین خارج ہوتا ہے۔ ایڈرینالین ایک کیمیائی پیغام رساں ہے جو ہمارے دماغ سے بھیجا جاتا ہے تاکہ ہمارا جسم بھاگ جانے، لڑنے یا ساکت ہو جانے کے لیے تیار ہو جائے۔ کچھ چیزیں جو جسم میں واقع ہوتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

ایڈرینالین خطرناک صورتوں میں خارج ہوتا ہے (مثلاً آپ کسی چیز کی ضرب سے گرنے کے قریب ہیں)۔ یہ مفید ہو سکتا ہے کیونکہ یہ ہمارے جسم کو مناسب رد عمل کے لیے تیار کرتا ہے (مثلاً اچھلانگ لگا کر راستے سے ہٹ جانا)۔ تاہم، روزمرہ کی صورتوں میں بھی بے چینی خارج ہو سکتی ہے (مثلاً کانوں پر جانا، بڑے گروپس کے سامنے بولنا)۔ جب ہم ان صورتوں میں اس طرح کے جسمانی احساسات محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں تو اس کی وجہ سے دراصل ہم زیادہ پریشان محسوس کر سکتے ہیں کیونکہ ہم خود بخود پریشان ہونے والے بنا شروع ہو سکتے ہیں یا ہم اس بارے میں پریشان ہو سکتے ہیں کہ ان احساسات کا کیا مطلب ہے۔

یاد رکھنے کی اہم بات یہ ہے کہ یہ جسمانی احساسات معمول کے مطابق (نارمل)، اور قدرتی ہیں اور خطرناک نہیں ہیں۔ یہ رد عمل ہمیں محفوظ رکھنے کے لیے ہوتے ہیں اور مفید ہو سکتے ہیں۔

سکون حاصل کرنے کی ٹیکنیکس کی مشق کرنا یا سکون حاصل کرنے والی سرگرمیوں میں حصہ لینا ذہنی دباؤ کی جسمانی علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

سکون حاصل کرنے (ریلیکیشن)

ریلیکیشن ذہنی دباؤ کی علامات کو کم کرنے، ذہنی تناؤ کو کم کرنے اور کام کے بعد آرام حاصل کرنے کا واقعی ایک اچھا طریقہ ہے۔ آپ سکون حاصل کرنے والی سرگرمیاں یا سکون حاصل کرنے کی خصوصی ورزشیں استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر روز سکون حاصل کرنے والی کسی سرگرمی کا منصوبہ بنانے کی کوشش کریں۔ سکون حاصل کرنے والی سرگرمیوں کی چند مثالوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

❖ ورزش - سیر کے لیے یا تیراکی کے لیے جانا

❖ کوئی کتاب پڑھنا

❖ کوئی پسندیدہ ٹیلیویشن شو دیکھنا

❖ سینما جانا

❖ کوئی تخلیقی کام کرنا - ڈرائنگ، پینٹنگ، شاعری لکھنا

❖ کوئی کھیل کھیلنا یا کوئی معرہ حل کرنا

❖ موسیقی سننا

❖ خاندان والوں یا دوستوں کو ٹیلیفون کرنا یا ان سے ملنے جانا

آپ ذہنی دباؤ کی علامات سے نمٹنے کے لیے سکون حاصل کرنے کی خصوصی ٹیکنیکس بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

منظم انداز سے سانس لینا

مرحلہ 1: سانس باہر نکالیں۔

مرحلہ 2: سانس آہستہ آہستہ اندر کی طرف لے کر جائیں اور چار تک گنتی گنیں، "ایک ہاتھی، دو ہاتھی، تین ہاتھی، چار ہاتھی"۔

مرحلہ 3: اپنی سانس روکیں اور چار تک گنیں۔

مرحلہ 4: سانس آہستہ آہستہ باہر نکالیں جب کہ ہاتھیوں کو گن رہے ہوں۔

ان چار مرحلوں کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ آپ پر سکون محسوس کرنا شروع نہیں کر دیتے۔ گہرے سانسوں کے درمیان میں چند عام سانس لیں۔ متواتر بہت زیادہ تعداد میں گہرے سانس نہ لیں یا بہت زیادہ تیزی سے سانس نہ لیں ورنہ آپ چکرانے لگیں گے۔

بتدریج پٹھوں کو سکون پہنچانا (پروگریسو مسل ریلیکیشن)

جب ہم ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں تو ہمیں اکثر اپنے پٹھوں میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے بعض اوقات درد کا احساس ہو سکتا ہے۔ پروگریسو مسل ریلیکیشن ایک ورزش ہے جو تناؤ کے احساسات کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ اس ورزش میں پٹھوں میں تناؤ لانا اور پھر انہیں ڈھیلا کرنا شامل ہے۔ اس ورزش کا مقصد آپ کو تناؤ اور سکون میں فرق کو محسوس کرنے میں مدد دینا ہے۔ پٹھوں کے ہر گروپ کو پانچ سیکنڈ کے لیے تناؤ میں رکھنے کی کوشش کریں، پٹھوں کو بہت زیادہ سختی سے تناؤ نہ دیں اور اگر آپ کوئی درد محسوس کریں تو روک جائیں۔

یہاں آزمانے کے لیے پٹھوں کے گروپ دیے گئے ہیں:

❖ ماتھا

❖ آنکھیں

❖ منہ اور جڑا

❖ گردن

❖ کندھے

❖ بازو

❖ ہاتھ

❖ چھاتی

❖ کمر کا نچلا حصہ

❖ معدہ

❖ سرین (چوتڑ)

❖ رانیں

❖ ٹانگوں کا پچھلا حصہ

❖ ٹانگوں کا اگلا حصہ

❖ پاؤں

آپ پٹھوں کے اس گروپ کی ورزش کر سکتے ہیں جسے آپ پسند کریں گے۔

کچھ لوگوں کو کچھ خاص حصوں میں تناؤ محسوس ہوتا ہے چنانچہ آپ کو شاید ان حصوں پر خصوصی توجہ مرکوز کرنا مفید معلوم ہو۔

"Relaxation" Doing Well ایک کتابچہ بھی ہے جس کے ساتھ

سکون حاصل کرنے کے متعلق ایک سی ڈی بھی شامل ہے۔

منفی سوچ کی نشاندہی کریں

مختلف طریقے سے سوچنے کے سلسلے میں پہلا اقدام اپنے منفی خیالات کی نشاندہی کرنا ہے۔ جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو ہمیں اکثر خود اپنے بارے میں اور صورت حال کے بارے میں منفی خیالات آتے ہیں،

”میں بھی اس وقت حالات اتنے ناخوشگوار ہیں۔“

”میں اس کے ساتھ نہیں نمٹ سکتا۔“

”مجھے اس طرح سے محسوس نہیں کرنا چاہیے، میں لازمی طور پر ایک کمزور شخص ہوں۔“

ہم اکثر مستقبل کے بارے میں بھی منفی پیش گوئیاں کرتے ہیں،

”میں اس سے کبھی بھی نہیں نمٹ سکوں گا۔“

”مگر میں اس تقریب میں جاتا ہوں تو میرا وقت بہت ناخوشگوار گزرے گا۔“

”حالات کبھی بھی بہتر نہیں ہوں گے۔“

بعض اوقات ہم کسی صورت حال کے بارے میں جس طریقے سے سوچتے ہیں اس کی وجہ سے بدتر محسوس کر سکتے ہیں اور ہم جس دباؤ میں ہوتے ہیں اس میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ہم کسی صورت حال کے بارے میں جتنا زیادہ منفی طور پر سوچتے ہیں ہم اتنا ہی زیادہ بدتر محسوس کر سکتے ہیں۔ جتنا زیادہ بدتر ہم محسوس کرتے ہیں اتنا ہی زیادہ منفی طور پر ہم سوچتے ہیں اور اسی طرح۔

یاد رکھنے کے لیے اہم بات یہ ہے کہ ہمارے خیالات ہماری آراء ہیں اور حقائق نہیں ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ خاص طور پر جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ ہمارے خیالات مکمل طور پر درست نہ ہوں۔ وہ بے کار بھی ہو سکتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہم بدتر محسوس کر سکتے ہیں۔

خیال	صورت حال
آپ کے ذہن میں کون سے الفاظ یا تصورات آرہے تھے؟	آپ کہاں تھے؟
”میں اس سب کے ساتھ نہیں نمٹ سکتا، میں بے قابو ہو رہا ہوں۔“	آپ کس کے ساتھ تھے؟
”حالات بس بدتر سے بدتر ہو رہے ہیں، وہ کبھی بھی بہتر نہیں ہوں گے“	کیا ہو رہا تھا؟
”بس ہر چیز غلط ہو رہی ہے، مجھے سمجھ نہیں آتی کہ کیا کروں۔“	میں کام پر بیٹھا ہوں اور میرا افسر مجھے ہفتے کے آخر تک کرنے کے لیے ایک اور کام دیتا ہے اور میرے ڈیسک پر پہلے ہی کام کا ڈھیر ہے۔
	میں گھرتا ہوں اور ایک بڑی رقم کا بل پانہوں اور میرے پاس اس کے لیے رقم نہیں ہے۔
	میں ٹیلیفون پر ہوں اور میری اپنے بھائی کے ساتھ بحث ہو جاتی ہے۔

❖ کیا کوئی ایسا ثبوت ہے جو اس خیال کی تائید نہیں کرتا؟

❖ آپ کسی ایسے دوست کو کیا کہیں گے جو اسی طرح کی صورت حال سے دوچار تھا؟

❖ اس طریقے سے سوچنے کے کیا فوائد اور نقصانات ہیں؟

❖ چھ ماہ یا ایک سال کے عرصہ میں آپ اس صورت حال کے بارے میں کیسے محسوس کریں گے؟

❖ اس صورت حال پر نظر ڈالنے کا ایک اور طریقہ کیا ہے؟

مختلف طریقے سے عمل کرنا۔

توازن درست کرنا

جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو ہم اکثر وہ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں جو ہمیں خوشی یا دوسروں کی قربت کا احساس دلاتے ہیں۔ یہ یقین دہانی کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کی زندگی میں سرگرمیوں کا توازن ہو۔ مثالی طور پر ایسی سرگرمیوں کا برابر توازن ہونا چاہیے جو آپ کو کامیابی یا کچھ حاصل کرنے، خوشی اور دوسروں کے ساتھ قربت کا احساس دلاتی ہیں کیونکہ یہ تمام چیزیں آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ یہاں کچھ مثالیں دی گئی ہیں، آپ نیچے اپنی مثالیں لکھنے کی کوشش کریں:

کامیابی یا کچھ حاصل کرنا	خوشی	دوسروں کے ساتھ قربت
کچھ کپڑے استری کرنا	گرم پانی سے عمدہ غسل کرنا	کسی دوست کو بات چیت کے لیے ٹیلیفون کرنا
کام کے لیے رپورٹ مکمل کرنا	کوئی پسندیدہ قلم دیکھنا	رشتے داروں سے ملنے جانا
اُن بزا اور خطوط کے ساتھ نمٹنا جنہیں آپ ملتوی کرتے رہے ہیں	چاکلیٹ کی ایک ٹکی لینا	کسی سماجی گروپ یا کلب میں جانا

مختلف طریقے سے عمل کرنا۔

گریز پر قابو پانا

جب ہم کسی چیز کی وجہ سے ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں تو بعض اوقات جو سب سے زیادہ ترغیب ملتی ہے وہ یہ ہے کہ اس چیز سے گریز کیا جائے۔ تاہم، جب ہم چیزوں سے گریز کرتے ہیں تو ہم اپنے آپ کو اپنی اُن پیش گوئیوں کو ٹیسٹ کرنے کا موقعہ نہیں دیتے جو اس بارے میں ہوتی ہیں کہ شاید کیا ہوا ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اُن چیزوں سے محروم رہ جائیں جن سے ہم لطف اندوز ہوتے یا جو ہمارے لیے اہم ہوتیں۔

❖ ان کاموں کو کم مشکل اور زیادہ آسانی سے قابو میں آنے والے بنانے کے لیے آسان ترین یا اہم ترین کام کو منتخب کرنے کی کوشش کریں کہ اُس پر توجہ مرکوز کی جائے۔

❖ اس کام کو قابل منظم مراحل میں تقسیم کریں۔ مثلاً اگر گھر کا کام مکمل کرنا ہے تو آپ اسے مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

1. ڈشیں دھوئیں اور خشک کریں

2. باورچی خانے کے ورک ٹاپس صاف کریں

3. لاؤنج میں ہوور (ویکیوم کلیئر) سے صفائی کریں

4. سطحوں سے گرد صاف کریں

5. دھونے کے لیے کپڑے مشین میں ڈالیں

❖ پھر اپنے آپ کو انعام دیں، مثلاً چائے کے کپ اور چاکلیٹ بسکٹ کے ساتھ!

اب اگلے صفحے پر خود اسے کرنے کی کوشش کریں۔

گریز پر غلبہ پانے کے لیے کام کو آسانی سے قابو میں آنے والے مراحل میں تقسیم کریں۔

❖ اُن کاموں یا سرگرمیوں کی ایک فہرست بنانے کی کوشش کریں جن سے آپ گریز کرتے رہے ہیں، مثلاً

1. گھر کا کام مکمل کریں

2. ورزش کی ایک نئی کلاس شروع کریں

3. بینک کو ٹیلیفون کریں

4. کام کی میٹنگ کے لیے تیاری کریں

5. ڈینٹسٹ کے پاس جائیں

❖ آپ جن کاموں سے گریز کرتے رہے ہیں یہاں اُن کی ایک فہرست بنائیں:

1

2

3

4

5

❖ کون سا اہم ترین یا آسان ترین ہے جس سے آپ شروع کرنا پسند کریں گے؟

1

2

3

4

5

اگر کوئی کام بہت زیادہ مشکل ہے تو مرحلہ وار اس پر کام کریں؛ ایک مرحلہ پیچھے جانے یا اس مرحلے کو تقسیم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر کوئی مزاحمت پیش آتی ہے تو بد دل نہ ہوں۔ جلد دوبارہ کوشش کریں یا اس مرحلے کو نسبتاً تھوڑا سا آسان بنائیں۔ جب آپ اچھی طرح کر چکیں تو اپنے آپ کو مبارکباد اور انعام دیں!

❖ اپنے آپ کو انعام دینے کے لیے آپ کیا کریں گے؟

مختلف طریقے سے عمل کرنا۔ اپنے وقت کو منظم کرنا

اپنے وقت کو موثر طور پر منظم کرنا گھر میں یا کام پر اپنے ذہنی دباؤ کی سطحوں پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے ایک بہت موثر طریقہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو ایسا کرنے میں مدد دینے کے لیے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

❖ اپنے آپ کے لیے SMART ہدف مقرر کریں:

Specific (مخصوص)

Measurable (قابل پیمائش)

Achievable (قابل حصول)

Realistic (حقیقت پسندانہ)

Time-limited (محدود وقت میں)

❖ ترجیحات کی درجہ بندی کریں۔ نشانہ ہی کریں کہ کون سے کام اہم ترین ہیں۔

❖ اپنے کام کی منصوبہ بندی کریں۔ اس پر وقت لگ سکتا ہے لیکن طویل مدت میں یہ آپ کی توجہ اُن کاموں پر مرکوز رکھ سکتا ہے جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے۔

❖ اپنے ماحول کو منظم کرنے پر وقت صرف کریں۔

❖ کاموں میں تاخیر نہ کریں۔ کاموں کو ملتوی کرنے سے محض اگلے دن آپ کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

❖ اس بات کی نشانہ ہی کریں کہ کس وقت آپ کی کارکردگی زیادہ ترین ہوتی ہے اور مشکل ترین کام اُس وقت مکمل کرنے کی کوشش کریں۔

❖ توازن برقرار رکھیں۔ یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کے پاس لطف اندوز ہونے کے قابل اور سکون حاصل کرنے والی سرگرمیوں کا توازن ہو۔

جب ہم تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوں تو کیٹین ہمیں متحرک کرنے کے لیے ایک مفید ذریعہ ہو سکتی ہے۔ لیکن ہم کیٹین پر اسی طرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں جیسے ذہنی دباؤ پر۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بعض اوقات کیٹین بلند سطحوں کی بے چینی، ذہنی بیجان اور سردرد کا باعث بن سکتی ہے۔ کیٹین کے اثرات چھ گھنٹوں تک رہ سکتے ہیں چنانچہ سہ پہر کو دیر سے یا شام کو کیٹین استعمال نہ کرنے کی کوشش کریں۔ کیٹین توانائی والے مشروبات، کافی، چائے، کچھ درد سے آرام دینے والی ادویات (پین کلرز)، چاکلیٹ، گرم چاکلیٹ اور کچھ سافٹ ڈرنکس میں پائی جاتی ہے۔ آپ ان میں سے بہت سی اشیاء ایسی صورتوں میں حاصل کر سکتے ہیں جن میں سے کیٹین نکال دی گئی ہو۔

جسمانی ورزش

باقاعدگی سے کی جانے والی جسمانی ورزش کے بہت سے فوائد ہیں۔ ذہنی دباؤ ایڈریٹائین پیدا کرتا ہے اور باقاعدگی سے کی جانے والی ورزش ایڈریٹائین کے ان ذرائع کو استعمال کر کے ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ باقاعدہ ورزش پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ ورزش قدرتی اینٹی ڈپریشنس (افسردگی کو دور کرنے والے مادے) پیدا کرتی ہے اور مزاج کو بہتر بنا سکتی ہے۔ باقاعدہ ورزش کے صحت سے متعلقہ بھی بہت سے فوائد ہیں۔

ورزش کی مثالی مقدار فی ہفتہ تین دفعہ 30 منٹ کی ورزش ہے۔ یہ بہتر ہوتا ہے کہ آہستہ آہستہ آغاز کیا جائے اور پھر شدت بڑھائی جائے۔ ایسے طریقے سوچنے کی کوشش کریں جن میں کوئی ایسا کام کر کے ورزش کی جائے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں، جیسا کہ کوئی ایسا کھیل کھیلا جائے جو آپ کھیلا کرتے تھے یا کسی دوست کے ساتھ سیر پر جانا۔

مختلف طریقے سے عمل کرنا۔ مدد مانگنا

جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو ہم اکثر اکیلے محسوس کرتے ہیں جیسے ہم واحد شخص ہیں جو اس طرح محسوس کرتے ہیں۔ ہم اکثر یہ بھی محسوس کرتے ہیں کہ ہمیں اس قابل ہونا چاہیے، کہ ان معاملات کو اپنے طور پر ہی نمٹالیں۔ بعض اوقات ہم دوسرے لوگوں کو یہ نہیں بتانا چاہتے کہ ہم کیسے محسوس کر رہے ہیں کیونکہ ہم ان پر بوجھ نہیں بننا چاہتے۔ یہ واقعی اہم ہے کہ کسی ایسے شخص کو جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں یہ بتایا جائے کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں۔ دوسروں سے معاونت حاصل کرنا واقعی بہتر طور پر نمٹنے کے لیے ایک مفید طریقہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی مشکلات سے نمٹنے کے طریقوں کے بارے میں مشورے اور کچھ تجاویز حاصل کر سکتے ہیں۔ دوسروں کو یہ بتانے سے کہ آپ کیسے محسوس کر رہے ہیں آپ بہتر محسوس کر سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ دوسرے لوگ بھی اسی طرح محسوس کرتے ہیں یا ہاضمی میں ایسے تجربات سے گزر چکے ہیں۔

صحت بخش خوراک ہمیں ذہنی دباؤ کے ساتھ بہتر طور پر نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔ جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو اکثر ہم کاموں کو مکمل کرنے کے لیے تیزی سے کام کرتے ہیں اور بعض اوقات اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہم کچھ کھانے چھوڑ دیتے ہیں یا آسانی سے تیار ہونے والے کھانے (کنوینینس فوڈ) کھاتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ کچھ وقت مخصوص کیا جائے تاکہ بیٹھا جائے اور اپنے کھانے سے لطف اندوز ہوا جائے۔ کھانا کھانا مسرت بخش اور سکون بخش ہونا چاہیے۔ جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو اکثر ہم ایسے کھانے کھاتے ہیں جن میں چینی اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ ہمیں ایک قلیل مدت توانائی کی لہر فراہم کرتے ہیں۔ تاہم اس قسم کے کھانے چڑچڑے پن اور مزاج کی اچانک تبدیلیوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ زیادہ چینی اور زیادہ چکنائی والے کھانوں کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ اس کی بجائے متوازن خوراک کھانے کی کوشش کریں جس میں کافی زیادہ پھل اور سبزیاں شامل ہوں۔

الکحل

کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ذہنی دباؤ والے پورے دن کے بعد الکحل ہمیں بہتر محسوس کرنے میں مدد دے گی لیکن دراصل الکحل افسردہ کرنے والی چیز کے طور پر کام کر سکتی ہے، اگر زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے تو مزاج کو پست کر سکتی ہے اور بے چینی کو بڑھا سکتی ہے۔ الکحل نیند کو بھی متاثر کر سکتی ہے کیونکہ الکحل سے نمٹنا ہمارے جسم کے لیے تھکادینے والا ہوتا ہے۔ اگر آپ بستر پر جانے سے پہلے الکحل استعمال کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی نیند میں خلل پڑے۔ بستر پر جانے سے دو گھنٹے پہلے کوشش کریں کہ الکحل استعمال نہ کریں۔

الکحل کے لیے تجویز کردہ ہنماہدایات کی پابندی کریں۔ موجودہ ہنماہدایات کے مطابق عورتوں کو باقاعدگی سے 3-2 یونٹ فی دن سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔ مردوں کو باقاعدگی سے 4-3 یونٹ فی دن سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔

وائٹ کے ایک چھوٹے ٹگاس (125 ملی لیٹر) میں الکحل کے 1.6 یونٹ ہوتے ہیں۔

ایک ریگیولر بیئر، لاگریسا یا ڈیر میں الکحل کے 1.8 یونٹ ہوتے ہیں۔

ایک 25 ملی لیٹر سنگل سپرٹ اور مکسر میں الکحل کا 1 یونٹ ہوتا ہے۔

❖ Childline (چائلڈ لائن) - 0800 11 11 24

❖ www.childline.org.uk (گھنٹے)

❖ NHS Inform (این ایچ آئی ایس انفارم) - 0800

❖ www.nhsinform.co.uk 22 44 88

❖ Parentline Scotland (پینٹر لائن اسکاٹ)

❖ لینڈ) - 0808 800 22 22

❖ www.children1st.org.uk/parentli

ne

❖ National Debt Line Scotland (نیشنل ڈیٹ لائن اسکاٹ لینڈ) -

❖ 0808 808 4000

❖ www.nationaldebtline.co.uk/scotland

land

❖ National Domestic Abuse Helpline (نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن) -

❖ 0800 027 1234

❖ WELL CONNECTED (ویل کنیکٹڈ) کیا ہے؟

❖ WELL CONNECTED لینارک شائر میں ایک نیا

❖ پروگرام ہے، بعض اوقات سماجی مشاورت یا کمیونٹی ریفرل کے نام سے

❖ بھی اس کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے لیے اور جن لوگوں کو ہم جانتے ہیں

❖ اُن کے لیے اُن سرگرمیوں اور سروسز میں حصہ لینا اور اُن سے فائدہ اٹھانا

❖ نسبتاً آسان بناتا ہے جن کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ ہماری بہبود کو

❖ بہتر بناتی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم خود اپنے اور اپنی زندگیوں کے

❖ بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں WELL

❖ CONNECTED کے بہت سے شعبے دستیاب ہیں اور ہم ایک

❖ سے زیادہ شعبوں سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں:

❖ جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع

❖ رضا کارانہ کام

❖ ملازمت

❖ فنون لطیفہ (آرٹس) اور ثقافت

❖ سینٹس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ

❖ دماغی صحت کی سروسز، معاونتوں، مواقع یا اپنی مدد آپ کے بارے میں معلومات

❖ کے لیے مندرجہ ذیل نمبروں پر ٹیلیفون کریں:

❖ نارتھ لینارک شائر: Well Informed (ویل

❖ انفارم) 0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire

❖ Association for Mental Health

❖ (لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کی معلوماتی

❖ لائن: 0330 3000 133

❖ دماغی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید معلومات کے لیے لینارک شائر

❖ کا Elament ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

❖ www.elament.org.uk

❖ یاد رکھیں، اگر آپ کے مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ

❖ آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی سے رابطہ

❖ فرمائیں۔ مندرجہ ذیل تنظیمیں بھی دفتری اوقات کے دوران اور اُن کے

❖ علاوہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

❖ Breathing Space (بریدنگ سپیس) -

❖ 0800 83 85 87 (سوموار سے جمعرات تک، شام

❖ 6 بجے سے صبح 2 بجے تک؛ جمعہ شام 6 بجے سے لے کر

❖ سوموار صبح 6 بجے تک)

❖ www.breathingspacescotland.co.uk

uk

❖ Samaritans (سمیرٹنز) - 116 123 (24 گھنٹے)

❖ www.samaritans.org

❖ NHS24 - 111 (دفتری اوقات کے علاوہ)

❖ www.nhs24.com

❖ Healthy Working Lives (ہیلتھی ورکنگ لائووز) -

❖ 08452 300 323 (لوکل)،

❖ 0800 019 2211 (نیشنل)

❖ www.healthyworkinglives.com

❖ سیکھنے کے مواقع

❖ کمیونٹیز میں ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسز

❖ صحت کے لیے پیدل چلنا (ہیلتھ واکس)

❖ مائنڈ فل نیس (موجودہ لمحے میں اپنے خیالات، احساسات

وغیرہ سے آگاہ ہونے سے متعلقہ) کلاسز

مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کے بارے میں بھی معلومات کے لیے
ٹیلیفون کریں:

❖ نارٹھ لینارک شائر: Well Informed (ویل

انفارمڈ) 0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire

Association for Mental Health

(لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کی معلوماتی

لائسن: 0330 3000 133

❖ ملاحظہ کریں:

www.element.org.uk/self-help-resources/well-connected-programme.aspx

صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ)

تمام پبلک لائبریریز میں ہیلتھی ریڈنگ کا ایک سیکشن ہوتا ہے جو دماغی صحت اور بہبود سے متعلقہ دستی اشتہارات، کتابوں، سی ڈیز، ڈی وی ڈیز اور انٹرنیٹ پر مبنی معاونت تک رسائی نسبتاً آسان بنا دیتا ہے۔ لینارک شائر میں تمام لائبریریز میں ایسے وسائل دستیاب ہیں جو ہمیں زندگی میں زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں جیسا کہ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا، اچھی نیند سونا اور زیادہ پر اعتماد بننا یا دماغی صحت کے مسائل پر غلبہ پانا یا ان سے نمٹنا جیسا کہ بے چینی، ڈپریشن، ذہنی دباؤ، ڈیمینشا (خلل دماغ) اور دہشت زدہ ہونا۔ تمام عمر کے افراد کے لیے بھی وسائل دستیاب ہیں جن میں چھوٹی عمر کے افراد، بالغوں اور بڑی عمر کے افراد کو معاونت فراہم کرنا بھی شامل ہیں اور بطور والدین بچوں کی مثبت طریقے سے پرورش کرنا (پازٹیو پیئر ٹنگ) کے متعلق مواد بھی شامل ہے۔ بس اپنی مقامی لائبریری میں تشریف لائیں۔

رہنمائی کے تحت معاونت:

ذہنی دباؤ پر قابو پانے (سٹرپس کنٹرول) کی کلاسز

سٹرپس کنٹرول کلاسز موجودہ دور کی زندگی سے پیدا ہونے والے مسائل مثلاً ذہنی دباؤ، بے چینی یا خود اعتمادی کی کمی سے نمٹنے کی صلاحیتوں اور طریق کار کو فروغ دینے میں مدد دیں گی۔

یہ کلاسز مقامی کمیونٹی کی سہولیات میں فراہم کی جائیں گی اور یہ چھ سیشنز پر مشتمل ہوں گی جن میں سے ہر سیشن 90 منٹ کا ہوگا۔ کلاس کے دوران ہمیں اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ بس آرام سے بیٹھ جائیں اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے مفید طریقوں کے بارے میں سنیں۔ معاونت کے لیے بلا جھجک کسی کو اپنے ہمراہ لائیں۔ اپنی قریب ترین کلاس کے بارے میں جاننے اور جگہ تک کرنے کے لیے 0300 303 0447 پر ٹیلیفون کریں۔

ذہنی دباؤ

زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا (لونگ لائف ٹودی فل)۔ آن لائن

کورس

لونگ لائف ٹودی فل زندگی کی صلاحیتوں کے متعلق ایک مفت انٹرنیٹ پر مبنی کورس ہے جس کا مقصد ہمیں ان مسائل / تقاضوں سے نمٹنے اور ان کے جواب میں اپنا رد عمل ظاہر کرنے میں مدد دینا ہے جن سے ہم سب کو اپنی روزمرہ زندگی میں واسطہ پڑتا ہے۔ اس کورس میں اس طرح کے مسائل کے بارے میں واقفیت حاصل کی جائے گی جیسا کہ یہ سمجھنا کہ ہم جس طرح محسوس کرتے ہیں وہ کس وجہ سے محسوس کرتے ہیں، مسائل حل کرنا، بے کار خیالات کو نوٹ کرنا اور ان کی مخالفت کرنا اور رو بہ جات اور بے چینی پر قابو پانا۔ آپ www.lltff.com پر اس کورس کے لیے رجسٹرڈ ہو سکتے ہیں اور جتنے زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم ماڈیولز مکمل کرنا چاہیں کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو لونگ لائف ٹودی فل کورس اپنی مدد آپ کے کوچز کی معاونت کے ساتھ بھی دستیاب ہے (ایکشن آن ڈپریشن اسکاٹ لینڈ کے ذریعے)۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.aod.lltffionline.co.uk

لونگ لائف: گائیڈ سیلف ہیپ ایڈکائینٹوٹی ہیوریل

تھیراپی-ٹیلیفون پر معاونت

لونگ لائف ایسے افراد جو کم ہمتی، ہلکی سے درمیانی ڈپریشن، بے چینی کی علامات یا دونوں سے متاثرہ ہوں کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے معاونت کی مفت سروس ہے۔ تربیت یافتہ سیلف-ہیلپ کوچز اور تھیراپسٹس ٹیلیفون سیشنز کے ذریعے کئی اقسام کی ورک بکس میں ہماری رہنمائی کریں گے۔ مزید معلومات کے لیے یا ٹیلیفون اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 0800 328 9655 پر ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ، دن کے 1 بجے سے رات کے 9 بجے تک)۔

این ایچ ایس لینارک شائر۔ مقامی سروسز اور صحت کے متعلق تازہ ترین خبروں کے لیے ملاحظہ کریں

www.nhslanarkshire.org.uk

این ایچ ایس لینارک شائر جنرل انکوائری لائن: 0300 3030 243

NHS inform (این ایچ ایس انفارم)۔ اسکاٹ لینڈ کے لیے قومی

صحت کی معلوماتی سروس www.nhsinform.co.uk

ٹیلیفون: 0800 22 44 88

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں چاہیں تو برائے

مہربانی این ایچ ایس لینارک شائر کی جنرل انکوائری لائن کو 0300

243 3030 پر ٹیلیفون کریں یا مندرجہ ذیل پتے پر ای میل بھیجیں:

info@lanarkshire.scot.nhs.uk

اشاعت کی تاریخ: نومبر 2017

نظر ثانی کی تاریخ: نومبر 2019

شمارہ نمبر: 02

تیار کردہ: MMMHP

Care Opinion

آپ کا بیان کیا ہے؟

www.careopinion.org.uk

اجازت کے تحت این ایچ ایس بارڈرز کی تیار کردہ معلومات سے لے کر

تبدیل کیا گیا



www.careopinion.org.uk

Title of leaflet (Urdu)

Issue date: Nov 2017

Review date: Nov 2019

Version No: 02

Translated by Global Language

Services Ltd - Aug 2019

Urdu - PIL.BETSLP.13447.P

19_22604