

Urdu
اردو

آپ اور آپ کا ناگوار موڈ!

YOU AND YOUR BAD MOOD

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all



اگر آپ افسردہ ہیں تو آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے خود اپنی مدد کر سکتے ہیں!

- اپنی عزت نفس کو بڑھانے کے لئے ایسے کاموں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ اچھے طریقے سے کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔
- کسی بھی قسم کی جسمانی سرگرمی میں حصہ لیں۔
- کسی قابل بھروسہ شخص سے اپنے احساسات سے متعلق بات کریں۔ اور اگر آپ گمنام رہ کر بات کرنا چاہتے ہیں تو اپنی کمیونٹی کی "ہاٹ لائن" (hotline) استعمال کریں۔
- اپنی توانائی اپنی ذات کے علاوہ دیگر افراد پر بھی مرکوز کریں۔ مثلاً کسی ایسے شخص سے ملنے جائیں جو بیمار یا تنہا ہو۔
- اپنے معمولات سے ہٹ کر کام کریں مثلاً اپنے کام پر جانے کے لیے مختلف راستہ اختیار کریں، لنچ کے لئے معمول سے مختلف اوقات اور مختلف جگہ پر کوئی نئی چیز کھائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو چھٹی لے لیں۔
- اپنی زیادہ سے زیادہ ذاتی اور پیشہ ورانہ کامیابیوں کی فہرست بنائیں۔
- چاہے آپ کا دل نہ بھی چاہے پھر بھی اپنی ظاہری شکل کو ہر ممکن حد تک بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

فوری عمل کریں ... یقیناً آپ کے ارد گرد کوئی شخص اس میں آپ کی مدد کر سکتا ہے!

اگر آپ کا خراب موڈ برقرار رہتا ہے اور ایسی شکل اختیار کر لیتا ہے جہاں آپ خود اپنی مدد نہیں کر سکتے تو فوراً پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔ آپ کا فمیلی ڈاکٹر، لوکل سروس ایجنسی یا کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن (Canadian Mental Health Association) کی مقامی برانچ مدد کے ذرائع تک آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ ڈپریشن کا علاج اور اس سے شفا بہت آسان ہے اور اگر آپ شدید ڈپریشن کا شکار ہیں تو آپ کو کسی بھی جسمانی عارضے کی طرح اس کا باقاعدہ علاج کروانا چاہیئے۔

کبھی کبھار مجھے اپنا آپ بہت بیکار لگتا ہے اور خوف محسوس ہوتا ہے

کیا آپ بھی کبھی ایسا محسوس کرتے ہیں؟

ڈپریشن شاید ہمارے علم کے مطابق سب سے عام اور سب سے قدیم جذباتی مسئلہ ہے۔ سقراط نے اسے مالیخولیا کا نام دیا، لیکن اپنی بیشتر بالغ زندگی میں ڈپریشن کا شکار رہا جبکہ چرچل اسے اپنا کالا کتا کہتا تھا۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ وہ افسردہ ہیں یا ان کا موڈ خراب ہے۔ ڈپریشن کو کوئی بھی نام دیا جائے اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا اہمیت صرف اس حقیقت سے آگاہی کی ہے کہ آپ کا خراب موڈ کوئی انوکھی بات نہیں ہے۔

ڈپریشن کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً جسم میں کیمیائی تبدیلیاں، زندگی میں پیش آنے والے واقعات پر ہمارا ردعمل یا ماضی بعید کے واقعات جو ہم سمجھتے ہیں کہ ہم فراموش کر چکے ہیں۔

ہم سب زندگی میں ایسے ادوار سے گزرتے ہیں جب ہم بیکار، خوفزدہ، بے وقعت یا تنہا محسوس کرتے ہیں۔ اکثر مخصوص حالات مثلاً کسی قریبی عزیز کی موت، طلاق یا ملازمت کا خاتمہ ڈپریشن کے آغاز کا سبب بنتے ہیں۔ یہ عام سی بات ہے، لیکن جب ڈپریشن ایک طویل عرصے تک چلتا رہے یا آپ کے عمومی طرز زندگی میں رکاوٹ بننے لگے تو آپ کے لیے پیشہ ورانہ مدد لینا ضروری ہو جاتا ہے۔ اور اگر آپ کا ڈپریشن زیادہ شدید نہیں ہے تو آپ متعدد طریقوں سے خود اپنی مدد کر سکتے ہیں۔

آخر کار آپ انسان ہی تو ہیں