

بہ چینی سے نمٹنا جبکہ 19- کو وڈ کے ایک نئے مرحلے میں داخل ہو رہے



کووڈ-19 کے بعد لوگ ایک "نئے معمول" پر واپس آ رہے ہیں، جو آپ کو بے چینی یا پریشانی کا احساس دلوا سکتا ہے۔ آپ جو بے چینی محسوس کر سکتے ہیں اسے کم کرنے اور اپنے آپ کو کووڈ-19 سے بچانے کے لیے یہاں کچھ تجاویز ہیں کیونکہ آپ بہت سے لوگوں کے آس پاس ہیں۔

کووڈ-19 کے دوران بے چینی پر قابو پانے کے لیے تجاویز:

بہ چینی اور پریشانی کے احساسات عام ہیں۔ صحت مند طریقے سے مقابلہ کرنا سیکھنا آپ کو زیادہ لچکدار بننے میں مدد دے گا۔

وقت پر ایک دن لے لیں



اسے آہستہ سے شروع کریں: آن لائن آرڈر کرنے کے بجائے کسی چھوٹی چیز سے شروع کریں جیسے گروسری اسٹور پر جانا۔ پھر، اسے مزید آگے بڑھائیں۔ ایک ساتھ ہر تمام اشیاء کی طرف ایک ہی مرتبہ واپس آنا شدت محسوس کروا سکتا ہے۔

متوجہ رہنے اور شکر گزاری کی مشق کریں



- اگر آپ خاص طور پر بے چینی محسوس کر رہے ہیں تو آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ حال پر توجہ مرکوز کرنے اور اپنے تناؤ کی سطح کو کم کرنے میں مدد کے لیے مراقبہ کی کوشش کریں۔

- مراقبہ کے لیے یہاں کچھ ایپس ہیں:

Insight
Timer



UCLA Mindful



ان ایپس کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے اپنے فون سے QR کوڈز اسکیں کریں:
Insight Timer



insighttimer.com/individuals

UCLA Mindful



uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app

اپنی پریشانیوں کے بارے میں ان لوگوں سے بات کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔



امکانات ہیں کہ وہ جانتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم چیزوں کے بارے میں بات کرتے ہیں تو ہم مسائل کو ایک نئے انداز سے دیکھتے ہیں تاکہ ہم انہیں حل کر سکیں اور صحت مند انتخاب کر سکیں۔

ہر روز متحرک رہیں



تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ورزش آپ کے دماغ کو اچھا محسوس کروانے والے کیمیکلز کو جاری کر کے افسردگی اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ آپ کے ذہن کو آپ کی پریشانیوں سے بھی دور کر سکتی ہے۔

مدد کے لیے اپنی کمیونٹی سے تعلق میں رہیں



کمیونٹی کی کچھ تقریبات میں اس طرح شامل ہونا حفاظت کا احساس دلاتا ہے۔ جب ہم دوسروں کے ارد گرد وقت گزارتے ہیں، تو ہمیں اپنا تعلق اور تحفظ کا احساس یاد رہتا ہے۔ انسان سماجی مخلوق ہیں!

خود کو کووڈ-19 سے بچانے کے لیے تجاویز

جب چیزیں ہمارے قابو سے باہر ہوتی ہیں، تو ہم بے چینی محسوس کر سکتے ہیں۔ اپنی بے چینی کو اپنے فیصلے نہ کرنے دیں۔ مزید قابو میں محسوس کرنے کے لیے اقدام کریں:



اپنی کووڈ-19 ویکسینز کے بارے میں وقت کے ساتھ ساتھ باخبر رہیں - بشمول بوسٹرز! وہ سنگین

بیماری، ہسپتال میں قیام، اور یہاں تک کہ کووڈ-19 سے موت کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔ تازہ ترین تجاویز کے لیے CDC.gov ملاحظہ کریں: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html/)

جب بھی یہ آپ کو حفاظت کا احساس دلائے تو ماسک پہنیں۔ جب آپ کی کمیونٹی کی سطح بلند

ہو تو CDC گھر کے اندر ماسک پہننے کی تجویز دیتا ہے۔ اپنی کمیونٹی کی کووڈ-19 کی سطح کو یہاں ملاحظہ کریں: [/covid.cdc.gov](https://www.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations)

[_covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations](https://www.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations)

کمڑکیاں کھول کر اور ایئر فلٹر کا استعمال کر کے گھر کے اندر ہوا کے بہاؤ کو بہتر بنائیں۔ اس سے وائرس کے چھوٹے ٹکڑوں کو اندر بننے سے روکنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنی جگہ میں ہوا کے بہاؤ کو چیک کرنے کے لیے CDC کا ٹول استعمال کریں: [/cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html)

اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں تو ٹیسٹ کروائیں۔

⌚ آپ کو ان اوقات میں ٹیسٹ کروانا چاہئے:

○ اگر آپ کو علامات ہیں

○ کسی دوست یا پیارے سے ملنے سے پہلے جس کے بہت زیادہ بیمار ہونے کے امکانات ہیں (وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہے یا صحت کی کچھ مخصوص حالتیں ہیں)

○ بڑے اجتماعات یا اگر آپ کو چار دیواری کے

○ اندر تقریبات سے پہلے کووڈ-19 کا سامنا تھا



جب آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو پہچانیے۔

اگر آپ کو محسوس ہو رہا ہے کہ آپ اپنی بے چینی کا مقابلہ نہیں کر سکتے، تو یہ وقت ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ بے چینی کے علاج کے لیے تھراپی اور ادویات جیسی چیزیں بہت اچھی طرح سے کام کرتی ہیں۔

یاد رکھیں، ہم دوسروں کے افعال کو قابو نہیں کر سکتے۔ اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ آپ کس چیز کو قابو کر سکتے ہیں۔ آپ کے اعمال اور کون سی چیزیں آپ کو محفوظ محسوس کرواتے ہیں۔



کووڈ-19 کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کریں۔

CDC ملاحظہ کریں: www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html

