

# وبائی مرض کے دوران غم اور نقصان سے کیسے نمٹا جائے



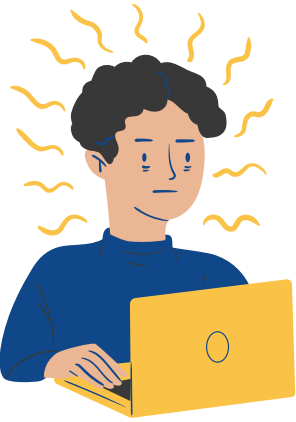
کووڈ-19 وبائی مرض کے دوران بہت سے لوگوں نے غم محسوس کیا ہے، یہاں تک کہ بہت سی چیزیں معمول پر آ گئی ہیں۔ چاہے آپ کا غم پریشانی، زندگی میں بڑی تبدیلی یا کسی عزیز کے نقصان کی وجہ سے ہو، اس سے نمٹنے کے صحت مند طریقے ہیں۔

## غم کی عام علامات کیا ہیں؟

جیسا کہ آپ غمگین عمل سے گزرتے ہیں، آپ کو مختلف جذبات کے احساسات کا امکان ہوتا ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہو سکتے ہیں۔ غم کی عام علامات میں یہ احساسات شامل ہیں:

- صدمہ، عدم یقین، یا انکار
- پریشانی یا بے چینی
- ذہنی دباؤ
- غصہ
- اداسی
- نیند اور بھوک کی کمی

آپ کو ان علامات میں سے تمام، کچھ، یا کسی کا بھی احساس ہو سکتا ہے۔ غم کا کوئی ایک راستہ نہیں ہے۔



## میں غم اور نقصان کا مقابلہ کیسے کر سکتا ہوں؟

اس بات کو یقینی بناتے ہوئے شروع کریں کہ آپ کی بنیادی ضروریات پوری ہیں۔ اپنی جسمانی صحت اور ان بنیادی ضروریات کو ترجیح دیں:

### نیند

ہر روز 7-8 گھنٹے سونے کی کوشش کریں۔ بستر پر جائیں اور ہر روز ایک ہی وقت پر اٹھیں۔



### حفظان صحت

ہر روز اپنے دانتوں کو برش کرنے، نہانے اور استعمال ہونے والے کپڑوں کو صاف کپڑوں سے تبدیل کرنے کے لیے وقت نکالیں۔



### اپنے جسم کو حرکت دیں

دن میں کم از کم 20-30 منٹ متحرک رہنے کی کوشش کریں، جیسے کہ چہل قدمی کرنا۔ جب آپ متحرک ہوتے ہیں تو آپ کا دماغ کیمیکل بناتا ہے جو آپ کے موڈ اور توانائی کی سطح کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔



### اچھا کھائیں

فاسٹ فوڈ، نمک اور چینی کم کھانے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کے بلڈ شوگر کے بڑھنے اور گرنے کا سبب بن سکتے ہیں، جو نیند کے مسائل اور پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں (لیکن کبھی کبھار اس علاج سے ایسی بدپرہیزی کرلیں جو آپ کو خوش کرے!)



## میں نے وبائی مرض کے دوران اپنے ایک عزیز کو کھو دیا ہے۔ میں کیسے مقابلہ کروں؟

کسی عزیز کو کھونا بہت مشکل ہے۔ کسی عزیز کے کھو جانے کے بعد غم کے احساسات سے مقابلے میں مدد حاصل کرنے کے لیے، آپ یہ کر سکتے ہیں:



- اپنے لوگوں سے رابطے میں رہیں۔ جب ہم دوسروں سے رابطے میں ہوتے ہیں تو کم اضطراب اور افسردگی محسوس کرتے ہیں۔ ذاتی طور پر، یا یہاں تک کہ صرف ایک فون کال کے منتظر رہنے کے لیے کچھ تدبیر کریں۔
- اپنے خاندان اور دوستوں کے لیے تاریخ اور وقت مقرر کر کے اپنے عزیز کے اعزاز میں نظم پڑھ کر دعا میں شریک ہوں۔
- یادیں بنائیں اور رکھیں۔ تصاویر کی ایک کتاب بنائیں، یا اپنے عزیز کو یاد رکھنے کے لیے ایک سوشل میڈیا صفحہ، بلاگ، یا ویب سائٹ بنانے کے لیے انٹرنیٹ پر جائیں۔ خاندان اور دوستوں سے اپنی یادیں اور کہانیاں شامل کرنے کو کہیں۔
- اپنے نقصان کے بارے میں بات کریں۔ آپ کو اس طرح تسلی ہو سکتی ہے اور آپ خود کو کم تنہا محسوس کر سکتے ہیں۔

## میں کیسے آگے بڑھ سکتا ہوں؟

کووڈ-19 وبائی مرض بہت سے لوگوں کے لیے ایک تکلیف دہ سانحہ رہا ہے، چاہے آپ نے کسی کو کھو دیا ہو، فرنٹ لائن پر کام کرنے والے تھے، یا محض غیر یقینی صورتحال کی وجہ سے جذبات سے مغلوب تھے۔ آپ جس صورتحال سے گزر رہے ہیں اس پر عمل کرنے میں مدد کے لیے آپ کچھ چیزیں کر سکتے ہیں:

- پیشہ ورانہ ذہنی صحت کی خدمات تلاش کریں۔ یہ آپ کو وبائی امراض سے دیرپا دماغی صحت کے چیلنجوں کی نشاندہی کرنے اور کسی بھی ضروری علاج کے تجویز کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- خبروں اور سوشل میڈیا سے وقفہ لیں۔ بہت زیادہ معلومات مغلوبیت کا باعث بن سکتی ہیں۔ اپنے سوشل میڈیا اور نیوز ایپس کے لیے 15 منٹ کا ٹائم ترتیب دینے کی کوشش کریں۔



## کیا اس مشکل وقت سے گزرنے میں میری مدد کرنے کے لیے وسائل موجود ہیں؟

جی ہاں! آن لائن اور کمیونٹی میں بہت سے وسائل دستیاب ہیں۔

- ڈیزاسٹر ڈسٹریس ہیلپ لائن: کال کریں یا ٹیکسٹ کریں 1-800-985-5990 (ہسپانوی کے لیے 2 دبائیں)

- 988 سوسائڈ اور کرائسس لائف لائن: انگریزی یا ہسپانوی، یا لائف لائن چیٹ کے لیے 988 ڈائل کریں۔ TTY صارفین اپنی ترجیحی ریلے سروس استعمال کر سکتے ہیں یا 711 پھر 988 ڈائل کر سکتے ہیں۔

- تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے کے لیے ایپس:

◦ Moodfit: دماغی صحت کی تندرستی

◦ Calm: مراقبہ کے لیے ایپ

◦ MindShift CBT: شواہد پر مبنی اضطراب سے نجات

بحران میں مدد  
تلاش کریں:



cdc.gov/how-rightnow/get-help

یہ جاننے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں کہ آیا آپ CDC کے برج ایکسیس پروگرام کے ذریعے بغیر کسی قیمت کے کووڈ-19 ویکسین حاصل کر سکتے ہیں۔



bit.ly/3QMEI8B

