دماغی صحت کی کٹ

مہاجر آبادی

ملک بدلنا بہت مشکل اور چیلنجنگ ہو سکتے ہیں، یا تو اس لیے کہ ہم بہتر زندگی کی تلاش میں تھے اور اس کی تعمیر نہیں کر پا رہے، یا اس لیے کہ ہمیں اپنی مرضی کے خلاف اپنا ملک چھوڑنا پڑا۔
ایک نئے ملک میں، ہو سکتا ہے کہ ہمیں یہ معلوم نہ ہو کہ کام، طبی مدد، پناہ گاہ یا مدد کہاں سے تلاش کرے، اور ایسے لوگوں کے گروپ کو تلاش کرنا بھی مشکل ہو سکتا ہے جو ہمیں گھر ے ہونے کی احساس دیں۔ ان چیلنجوں کا سامنا کرتے ہوئے، یہ محسوس کرنا فطری ہے...

ٹراماٹیک حالات کا (دوبارہ) تجربہ کرنا

نشانیاں:

- ہم الجھے اور جذباتی محسوس کرتے ہے
- ہم توجہ مرکوز نہیں کر سکتے یا نارمل طور پر نہیں رہ سکتے
- ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمارا جسم یہاں ہے لیکن ہم نہیں ہے
- ہم بدترین لمحات کو اس طرح زندہ کرتا ہوں جیسے میں وہاں ہوں
- میں گنہگار محسوس کرتا ہوں
- شراب پینا، منشیات کا استعمال کرنا یا خود کو تکلیف پہنچانا ہی واحد حل لگتا ہے جو میں جانتا ہوں

ٹراماٹیک حالات کے بارے میں مزید معلومات حاصل

بے چین اور بہت پریشان

نشانیاں:

- سر سوچنا نہیں چھوڑتا
- ھمے بھوک نہیں ہے
- ھماری دڑکن اور سانسیں تیز ھوجاتی ھے
- ھم آرام یا اچھی طرح سو نہیں سکتے
- ھم ہمیشہ چوکنا رہتے ھے،ھمارے سر
- سینے اور یا پیٹ میں درد ہوتی رھتی ھے
- ھم تھکا ہوے اور اپنے دماغ سے باہر محسوس کرتے ہے

اضطراب کے بارے میں مزید جانیں کرئ

اداس ھے کیونکہ ہم نے کسی کو یا کوئی اہم چیز کھو دی ہے (گھر، سکون، سلامتی)

نشانیاں:

- ھم صرف تنہا رہنا چاہتے ھے
- خالی/ تنہا اور گھر میں اداس محسوس کرتے ہے
- ھمارے پاس کسی چیز کی انرژی نہیں ہے
- ھم صرف رونا چاھتے ہے، ھم چڑچڑے ہے
- ھم صرف چیزوں کا برا پہلو دیکھتے ہے
- ھمے ایسا لگتا ہے جیسے ھم نے اسے الوداع نہیں کہا ہے یا ھم نے کچ کھویا ہے
- کبھی کبھی صرف غائب ہو جانا بہترین حل لگتا ہے

افسردگی اور غم کے بارے میں مزید جانیں

اس طرح محسوس کرنا مشکل ہے، لیکن ہم کر سکتے ہیں:

01. آپ جس چیز کو کنٹرول کر سکتے ہیں اس پر توجہ دیں۔ اپنے دن کی ترجیحات کی فہرست بنائیں جس کا آپ خیال رکھ سکتے ہیں۔ سب سے آسان اور تیز ترین کام کے ساتھ شروع کریں۔

02. خدشات کو تناظر میں رکھیں۔ اس چیزو کے بارے میں لکھیں جو آپ کو پریشان یا اداس کرتی ہے۔ پھر، کسی کے ساتھ شیر کریں یا بعد میں پڑھنے کے لیے محفوظ کریں۔

03. ان لوگوں سے جڑیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ خاندان کے کسی رکن یا دوست کو کال کریں، اس بات کو شیر کریں کہ آپ پر کیا گزر رہی ہیں اور کیا محسوس کر رہے ہیں۔ جو کوچ مشکل ہے اس کے بارے میں بات کریں، لیکن اچھے وقت کو یاد کرنے کا موقع بھی لیں۔

04. جسمانی سرگرمیاں کریں۔ مثال کے طور پر آپ چل سکتے ہیں، دوڑ سکتے ہیں یا ناچ سکتے ہیں۔ ان لمحات میں، اپنے ارد گرد کیا ہو رہا ہے اس پر توجہ مرکوز کریں: آوازیں، موسیقی، مہکیں، کاروں کے رنگ، سڑکیں، باغات۔

05. اپنا خیال رکھیں۔ ایسی سرگرمیاں تلاش کریں جو آپ کو اچھا محسوس کریں، مثال کے طور پر: ویڈیوز، سیریز یا فلمیں دیکھنا، پینٹنگ کرنا، گرم غسل کرنا، عام کھانا بنانا یا اپنے ملک کے لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا۔ ہر سرگرمی کے لیے ہفتے کے دن اور گھنٹے کی وضاحت کریں

خود کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید جانیں

پروفشنل مدت تلاش کریں
منٹل ھلت ھلپ لاین SNS24
24 24 24 808، 24 گنٹے مفت

JRS SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS PORTUGAL

ORDEM DOS PSICÓLOGOS