

# ذہنی اور جذباتی بہبود کے بارے میں آپ کس سے بات کر سکتے ہیں؟

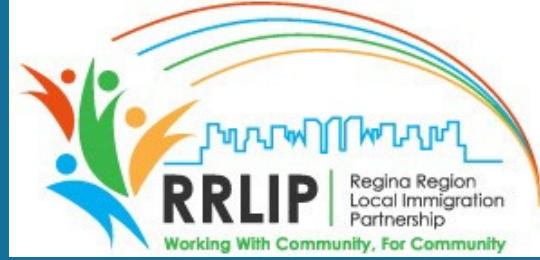
آپ کو فیملی، دوستوں کے گروپ یا کمیونٹی سمیت ایسے ذرائع سے قابل اعتماد معاونت مل سکتی ہے جن سے اپنی ذہنی اور جذباتی بہبود کے متعلق بات کرتے ہوئے آپ کو تحفظ کا احساس ہو۔ اگر ایسا ہو جائے تو زبردست ہے! براہ کرم معاونت کے لیے ان سے ضرور رابطہ کریں!



اگر آپ کو قابل اعتماد معاونت نہ ملے،  
یا مزید معاونت درکار ہو...

اگر بات کرنے کے لیے آپ کے پاس کوئی شخص دستیاب نہ ہو، بات کرنے کے لیے فرد کے انتخاب کے حوالے سے بے یقینی کا شکار ہوں یا مزید معاونت درکار ہو، تو آپ اس بروشر کے اندر موجود فہرست میں مفید معاون سروسز پا سکتے ہیں - فہرست دیکھنے کے لیے اس کھلے ہوئے صفحے کو پلٹائیں!

یہ بروشر RRLIP کے ذہنی اور جذباتی فلاحی ورکنگ گروپ کی جانب سے امیگرینٹ ایڈوائزی ٹیبل کے اشتراک سے مرتب کیا گیا ہے۔



## رابطہ

306-529-6505

info@rrlip.ca

<https://rrlip.ca/>



## ذہنی صحت کے بارے میں آپ کیا سوچتے ہیں؟

ممکن ہے اس بارے میں سوچنا آپ کے لیے مشکل ہو یا اسے منفی یا برا سمجھتے ہوں۔ لیکن ہم سبھی اس تجربے سے گزرتے ہیں... تو آئیے اس کے بارے میں بات کرتے ہیں!

# ذہنی / جذباتی فلاح و بہبود کی معاون سروسز

## فون/پیغام کی معاون خدمات:

بیلٹھ لائن 811: کال 811 یا 1-877-800-0002

ریجینا کرائسٹس لائن (خودکشی کی روک تھام): 306-525-5333

موبائل کرائسٹس سروسز ریجینا: کال 306-757-0127

یا ای میل ecounselling@mcsregina.ca

ویلنیس ٹوگیڈر کینیڈا (Wellness Together Canada):

ٹیکسٹ WELLNESS (بالغ افراد) کے لیے 741741 /

(نوجوانوں) کے لیے 686868

یا کال 1-866-585-0445

کڈز ہیلپ فون: کال 1-800-668-6868

یا ٹیکسٹ Talk

686868

نصیحہ یوتھ ہیلپ لائن: 1-866-627-3342

## آن لائن معاون خدمات:

ریڈ اپکسز کاؤنسلنگ:

بکنگ کروائیں www.counsellingconnectsask.ca

یا کال CFS یا FSR، کو ڈیل میں۔

آن لائن تھراپی یونٹ، University of Regina

https://onlinetherapyuser.ca/

## ذاتی تشریف آوری کے ساتھ معاون خدمات:

کیٹھولک فیملی سروسز (Catholic Family Services - CFS):

کال 306-525-0521

یا ای میل cfsregina@cfsregina.ca

فیملی سروسز ریجینا (Family Service Regina - FSR):

کال 306-757-6675

یا ای میل info@familyserviceregina.com

ریجینا امیگرینٹ ویمن سینٹر

(Regina Immigrant Women Centre - RIWC):

کال 306-359-6514

یا ای میل info@reginaiwcc.ca

ریجینا اوپن ڈور سوسائٹی

(Regina Open Door Society - RODS):

کال 306-352-3500

## ذہنی صحت

### کے بارے میں بات کیسے کی جائے

بعض لوگ ”ذہنی صحت“ کو برا سمجھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف اصطلاحات جیسے کہ **ذہنی اور جذباتی فلاح** و **بہبود** یا دیگر ایسے الفاظ استعمال کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے جن کا سہارا لے کر لوگ اپنے دماغ میں (ذہنی طور پر) اور دل میں (جذباتی طور پر) ابھرنے والے احساسات کو بیان کرتے ہیں۔

**کبھی نہ کبھی پر شخص ہی ذہنی مسائل سے دوچار ہوتا ہے۔ لہذا آپ کو اپنے قابل اعتماد افراد سے اس کے متعلق بات کرنے میں شرمندگی یا خوف محسوس نہیں کرنا چاہیے۔**

## ذہنی صحت اہم ہے

ہم جانتے ہیں کہ ہمارے ذہن اور دل میں پیدا ہونے والے احساسات کا تعلق ہمارے جسم سے ہوتا ہے اور ہماری جسمانی صحت، باہمی تعلقات اور ہماری زندگی کے دیگر پہلوؤں (اسکول، ملازمت، مذہب وغیرہ) پر اس کے بے پناہ اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

**چونکہ ذہنی اور جذباتی بہبود ہماری زندگیوں پر اس قدر اثر انداز ہو سکتی ہے، لہذا اپنے قابل اعتماد افراد کے ساتھ اس بارے میں بات کرنا اہم ہے۔**

## آپ کس پر اعتماد کر سکتے ہیں؟

قابل اعتماد فرد ہر شخص کے لیے مختلف ہو سکتا ہے، لیکن آپ کے قابل اعتماد معاونین فیملی، دوست، اساتذہ یا کوچز، مذہبی اور کمیونٹی لیڈرز یا بیلٹھ کیئر پروفیشنلز ہو سکتے ہیں۔

## روایاتی رسوائیاں

بعض لوگوں، ثقافتوں یا کمیونٹیز کے لیے ذہنی صحت کا موضوع ایک شجر ممنوعہ ہے۔ لوگ اس بارے میں بات کرنے کو برا سمجھ سکتے ہیں۔ اگر آپ بھی محسوس کرتے ہوں تو آپ تنہا نہیں ہیں۔ ذہنی صحت کے مسائل سے کوئی بھی دوچار ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات لوگ اپنی ذہنی/جذباتی مشکلات کے متعلق بات کرنے (یا اظہار) کے لیے دیگر طریقے اپناتے ہیں۔ وہ کہہ سکتے ہیں کہ ”میں تھک گیا ہوں۔“ یا ”میں توجہ مرکوز نہیں کر پاتا۔“ یا یہ کہ ”میں الجھن یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوں۔“

## الجھاؤ

بعض اوقات لوگ ”ذہنی صحت“ کے الفاظ استعمال کرتے ہیں لیکن ان کی مراد ”ذہنی بیماری“ (صحت اور بہبود کی مخالف اصطلاح) یا ”ذہنی/جذباتی دباؤ“ ہوتا ہے۔ یہ بات الجھاؤ کا باعث ہو سکتی ہے۔



بیشتر افراد اپنے ذہنی اور جذباتی احساسات کے متعلق بات کرنے سے خوفزدہ ہوتے ہیں، حتیٰ کہ کوئی دوسرا اندازہ لگا تا ہے کہ وہ پریشان، بیمار، کام کرنے یا بچوں کی دیکھ بھال سے قاصر ہیں، یا انہیں نگہداشت کے ادارے میں داخل ہونے کی ضرورت ہے۔

ذہنی/جذباتی دباؤ کے شکار زیادہ تر لوگوں کو بس ذرا سی اضافی معاونت درکار ہوتی ہے اور بہت سی معاون خدمات گھر سے باہر نکلے بغیر بھی دستیاب ہوتی ہیں۔

کینیڈا میں، بیلٹھ کیئر سسٹم لوگوں کی پرائیویسی اور رازداری کے تحفظ کے لیے بھرپور کوشاں رہتا ہے، لہذا صحت کی معلومات محفوظ اور خفیہ رہتی ہیں۔