



آج آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

کرونا وائرس کے اثرات کی وجہ سے ہم میں سے بہت سے لوگ ذہنی دباؤ یا تنہائی محسوس کر رہے ہیں۔ شاید آپ کو سمندر پار اپنے گھر والوں اور دوستوں کی فکر بھی ہو۔ آپ کسی دوست یا رشتہ دار یا صحت کے کارکن سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل اس بات کی نشانیاں ہیں کہ آپ کو مدد لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے:



نیند کے مسائل
(کم سونا یا بہت
زیادہ سونا)



توجہ برقرار رکھنے یا
چیزیں یاد رکھنے کو
مشکل پانا



مزاج میں تبدیلیاں (اداسی،
غصہ یا ڈر محسوس کرنا)



ذہنی دباؤ محسوس
کرنا یا فکرمندی



سب سے الگ تھلگ یا
تنہا محسوس کرنا



دوستوں سے ملنے کو جی
نہ چاہنا یا دوسرے لوگوں
کا ساتھ نہ چاہنا



عام حالات کی نسبت
مزاج زیادہ خراب ہونا



کھانے میں تبدیلیاں
(عام معمول سے
زیادہ یا کم کھانا)

یہ اہم ہے کہ ہم سب اپنی ذہنی صحت اور جسمانی صحت کا خیال رکھیں۔
اگر آپ کو ٹھیک محسوس نہیں ہو رہا تو مدد مانگنے میں کوئی ہرج نہیں۔
کئی لوگ ایسا ہی محسوس کر رہے ہیں اور آپ اکیلے نہیں ہیں۔

آپ کو مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو روزمرہ زندگی کو سنبھالنا مشکل لگ رہا ہے تو اپنے مقامی ڈاکٹر سے
رابطہ کریں جو آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

تحریری اور زبانی ترجمے کی قومی سروس 131 450

کرونا وائرس کے حوالے سے ذہنی صحت میں مدد کی سروس سے رابطہ کرنے کی
غرض سے مفت اور رازدارانہ انٹریپرٹر (زبانی مترجم) لینے کے لیے کال کریں۔



کرونا وائرس کے حوالے سے ذہنی صحت میں مدد کی سروس 1800 512 348

تربیت یافتہ صحت کے کارکن فون پر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ سروس مفت ہے
اور ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔