

دماغی صحت کے بحران کا سامنا کرنے والے شخص کی مدد کیسے کریں

بحران کیسا دکھائی دیتا ہے؟

ذہنی صحت کا بحران کسی بھی عمر کے فرد کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ شخص کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے، لیکن سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب آپ کے پیارے کا رویہ یا مزاج اتنی زیادہ تبدیلی کا شکار ہو جائے کہ وہ روزمرہ زندگی گزارنے کے قابل نہ رہیں۔ ذہنی صحت کے بحران اکثر جذباتی بے چارگی کی صورت میں مدد کی درخواست بھی ہو سکتی ہیں

بحران کچھ یوں نظر آ سکتا ہے



- خودکشی کے خیالات یا رویے
- بینک اٹیک
- خود کو نقصان پہنچانا
- ذہنی بیماری کے دورے، جہاں شخص ایسی چیزیں دیکھتا اور سنتا ہے جو موجود نہیں ہیں اور وہ انتہائی طریقوں سے عمل کر سکتا ہے۔
- نئی خطرناک سرگرمیاں (منشیات، شراب، جنسی تعلقات، خریداری، بے احتیاطی سے گاڑی چلانا)
- نئی بڑھتی ہوئی بے چینی یا غصہ
- طویل عرصے تک سماجی تنہائی/اجتناب

اگر آپ کو لگے کہ آپ کا پیارا شخص بحران کا سامنا کر رہا ہے تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

A

OR

B

A medical emergency

اگر یہ طبی ایمرجنسی ہے تو 911 پر
کال کریں یا انہیں قریب ترین
اسپتال لے جائیں۔



A mental health crisis

اگر یہ ذہنی صحت کا بحران ہے
تو ان سے انفرادی طور پر یا
ذاتی طور پر بات کریں

+

ان سے پوچھیں کہ کیا ہو رہا ہے، وہ کیسا
محسوس کر رہے ہیں اور ان کے رویے میں
تبدیلی کا سبب کیا ہو سکتا ہے۔

إذا كان الشخص الذي تحبه يفكر في الانتحار

اگر آپ کا پیارا شخص خودکشی کا سوچ رہا ہے تو
انہیں اکبلا نہ چھوڑیں اور پوچھیں کہ کیا وہ مدد
کے لیے اسپتال جانا چاہتے ہیں۔

اگر ضرورت ہو تو ان
کے ساتھ 911 پر کال
کریں۔

بحران سے گزرنے والے شخص سے آپ کیا کہہ سکتے ہیں؟



نہ کریں:

متنازعہ زبان استعمال نہ کریں
آپ ایسا کیوں کر رہے ہیں اور سب
کے لیے مسائل پیدا کر رہے ہیں؟

ان کی بات کو کاٹیں نہ
ان کے جذبات کو نظر انداز یا رد نہ کریں
"کیا یہی ہے؟" "اس وقت دوسرے
لوگوں کی حالت زیادہ بتر ہے۔"



کریں:

جب آپ پوچھیں کہ کیا ہو رہا ہے تو
کھلے سوالات استعمال کریں۔
"کیا ہو رہا ہے؟" "آپ کیسا محسوس
کر رہے ہیں؟"

پرسکون رہیں اور انہیں بات کرنے کا
موقع دیں۔ ہمدرد اور غیر جھمٹل بنیں۔
ایسا لگتا ہے کہ آپ مشکل وقت گزار
رہے ہیں، میں کیسے مدد کر سکتا ہوں؟

یاد رکھنے والی باتیں



مدد کرنے والے کے طور پر، آپ کی اولین ترجیح یہ ہے کہ آپ اپنے پیارے کو محفوظ رکھنے میں مدد کریں اور اگر وہ مدد حاصل کرنے کا فیصلہ کریں تو ان کے جانے کے لیے جگہ فراہم کریں۔ سمجھیں کہ آپ کے پیارے کو آپ کو کچھ بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ اپنی بحران کی بات کرنے سے انکار کر سکتے ہیں، اور یہ بالکل ٹھیک ہے۔ آپ انہیں مکمل کہانی جانے بغیر بھی وسائل فراہم کر کے ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ آپ کو اپنے آپ کا خیال بھی رکھنا ہے۔ اگر آپ کسی کو ذہنی صحت کے بحران سے گزرنے کے بعد پریشان یا افسردہ محسوس کر رہے ہیں تو آپ مشاورت جیسے ذہنی صحت کے وسائل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے ردعمل کو سمجھ سکیں۔

وسائل

Council of Peoples Organization

- 1077 Coney Island Ave, Brooklyn, NY 11230
- (929) 706-9106 | info@copo.org | anuzzi@copo.org
- عربی، بنگلہ، دری، انگریزی، ہندی، پنجابی، اردو

Arab American Association of New York

- Bayside, Brooklyn
- (718) 745-3523 | info@arabamericannyc.org
- عربی، انگریزی

Garden of Hope

- Flushing, Queens
- (877) 990-8595 | info@gohny.org
- کینٹونیز، انگریزی، فوجیانی، مینڈارن، تائیوانی

Hamilton-Madison House

- 253 South Street, 3rd Floor, New York, NY 10002
- (212) 720-4540 | BehavioralHealth@hmonline.org
- کمبوڈیائی، کینٹونیز، فوجیانی، جاپانی، خمیر، کوریائی، مینڈارن، تائیوانی، ویتنامی، انگریزی

Korean Community Services

- 203-05 32nd Ave, Bayside, NY 11361
- (718) 366-9540 | kcsmhcc@kcsny.org
- انگریزی، کوریائی

South Asian Council for Social Services

- 143 02 45th Avenue, Flushing, NY 11355
- (718) 321-7929 | sacss@sacssny.org
- بنگلہ، کینٹونیز، انگریزی، گجراتی، ہندی، ملیشیا، مینڈارن، نیپالی، پنجابی، تمل، تاگالوگ، تیلگو، اردو

Sapna NYC

- 2348 Waterbury Ave, Bronx, NY 10462
- (718) 828-9772 | info@sapnanyc.org
- بنگلہ، انگریزی، ہندی، اردو

