

اردو بولنے والوں کے لیے ذہنی صحت کی اعانت

ذہنی صحت کی اعانت کرنے کا طریقہ

اگر انگریزی آپ کی مادری زبان نہیں ہے تو، ہم سمجھتے ہیں کہ آپ کو یا آپ کے خاندان کو ضروری ذہنی صحت کی اعانت حاصل کرنے میں پریشانی ہوسکتی ہے۔

مدد کرنے کے لیے یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔

اپنی بات چیت میں مدد کے لیے گوگل ٹرانسلیٹ کا استعمال کریں

آپ کسی سے بات کرنے میں مدد کے لیے گوگل ٹرانسلیٹ جیسی مفت ایپس ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔ اپنے فون پر آپ انہیں دکھا سکتے ہیں کہ آپ کیا کہنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

Shout میں، ہم متنی پیغام رسانی کی سروس پیش کرتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو فون پر کسی سے بات کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ لفظ SHOUT کو 85258 پر بطور متن بھیج کر آپ متنی گفتگو شروع کرسکتے ہیں۔ اگر آپ رضاکار کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ انگریزی نہیں بولتے ہیں اور گوگل ٹرانسلیٹ استعمال کر رہے ہیں تو، وہ آپ کے ساتھ کام کریں گے اور آپ کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد کریں گے۔

آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس بات کی وضاحت کرنے میں مدد کے لیے اپنی متنی گفتگو کو اپنے مقامی نگہداشت صحت کے پیشہ ور کے پاس بھی لے جا سکتے ہیں اور انہیں پیغامات دکھا سکتے ہیں، تاکہ آپ کو ان سے باآواز بتانے کی کوشش نہ کرنا پڑے۔

مترجم تلاش کرنے میں مدد حاصل کریں

کچھ چیریٹیبل مترجم کی مدد کی پیشکش کرتے ہیں جو اپائنٹمنٹس میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں، اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں یا عملی مشورہ حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

مائیگریٹ ہیلپ (Migrant Help) جیسی تنظیمیں آپ کو مترجم کے ساتھ رابطے میں رہنے میں مدد کرسکتی ہیں جو ڈاکٹر یا صحت کے پیشہ ور سے بات کرنے میں آپ کی مدد کرائیں گے۔

جب آپ کو تناؤ محسوس ہوتا ہے تو اس میں مدد کے لیے سانس لینے کی چند ورزشوں کو آزمائیں

آپ سانس اندر لینے اور باہر چھوڑنے اور خود کو پرسکون کرنے میں مدد کے لیے اس مختصر ویڈیو کی پیروی کرسکتے

ہیں۔ <https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

اپنے احساس کی وضاحت کے لیے فن، فلم یا موسیقی کا استعمال کریں

آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس بات کی وضاحت کرنے کے لیے الفاظ تلاش کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔

کبھی کبھار اپنے خیالات کے اظہار کے لیے فلم، فن یا موسیقی کا استعمال کرنے سے آپ کو کسی کو یہ سمجھانے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

تعاون حاصل کرنے کے لیے دیگر مقامات

آپ یہاں پر متعدد مختلف زبانوں میں امدادی تنظیموں اور مترجمین کی ایک فہرست تلاش کرسکتے ہیں:

ترجمہ شدہ ذہنی صحت کے وسائل | یونیورسٹی آف ایسٹ لندن - یہ صفحہ قابل اعتماد قومی اور بین الاقوامی ویب سائٹوں اور ڈیٹا بیس کے براہ راست لنکس فراہم کرتا ہے جو پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشیوں، سماجی اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق پیشہ ور افراد، تنظیموں اور ایجنسیوں کو یو کے اور بین الاقوامی سطح پر ان کے ساتھ کام کرنے کے قابل بناتا ہے تاکہ مختلف زبانوں میں ترجمہ شدہ ذہنی اور عمومی صحت کے وسائل اور معلومات تک آسانی سے رسائی حاصل کی جاسکے۔

[/https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english](https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english)

[Charity Translators](#) - زبانوں، ترجمے اور تشریح میں مدد کے لیے رابطہ کرنے والے ہر فرد کو مشورہ اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ جہاں بھی ممکن ہو، رضاکار ترجمے کے پروجیکٹس کے ساتھ رفاہی اداروں اور کمیونٹی گروپس کی مدد کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔

[Absolute Interpreting](#) - اعلیٰ معیاری اور معتبر رفاہی ترجمہ اور ترجمانی کی خدمات فراہم کرتی ہے تاکہ مصیبت کے شکار افراد کو وہ اعانت اور ضروری چیزیں فراہم کی جا سکیں جن کی انہیں بہت زیادہ ضرورت ہے۔

<https://www.baatn.org.uk> - یو کے میں سیاہ فام، افریقی، ایشیائی اور کیریبیائی ورثے کے صلاح کاران اور نفسیاتی معالجین کی سب سے بڑی کمیونٹی کا گھر ہے۔

<https://www.movertongue.org.uk> - ثقافتی طور پر حساس، پیشہ ورانہ مشاورت اور سننے سے متعلق خدمت جہاں لوگوں کی باتیں ان کی منتخب کردہ زبان میں احترام کے ساتھ سنی جاتی ہیں۔ یہ رفاہی ادارہ سیاہ فام اور اقلیتی نسل (BME) کی برادریوں سے تعلق رکھنے والے عملے اور رضاکاروں کو لوگوں اور پیشہ ورانہ نشوونما کے لیے مکمل مدد فراہم کرتا ہے۔