

مزید معلومات

ہمارے اسپتالوں اور خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم ہماری ویب سائٹ دیکھیں www.swbh.nhs.uk ہمیں ٹویٹر پر فالو کریں SWBHnhs اور ہمیں فیس بک پر لائیک کریں www.facebook.com/SWBHnhs.



Sandwell and West Birmingham
NHS Trust

کورونا وائرس (COVID-19) حمل کے دورانیے میں بے چینی کا انتظام کرنا

مریضوں / والدین اور سرپرست / زائرین / حاملہ / نئی ماں /
خاندانوں کے لئے معلومات اور مشورے



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6211

Issue Date: July 2020

Review Date: July 2023

زچگی خدمات

- حکومت کے ذریعہ عوام کے لئے COVID معلومات:

<https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

- رائل کالج آف آسٹریٹریشنز حاملہ خواتین کے لئے معلومات پر مبنی ثبوت پیش کرتے ہیں:

<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>

- دماغ - آپ کی دماغی صحت کا انتظام

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

- نظر ثانی - آپ کی ذہنی صحت کو سنبھالنے اور نگہداشت رکھنے والوں کے لئے مدد کا عملی مشورہ:

<https://www.rethink.org/advice-and-information/covid-19-support/>

- UK-OCD - بے چینی اور OCD سے نمٹنے کے لئے مفید مشورے:

<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-top-tips/>

- بچوں سے کورونا وائرس کے بارے میں بات کرنا:

<https://edpsy.org.uk/blog/2020/coronavirus-covid-19-information-for-children-families-and-professionals/>

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

اضطراب کو سمجھنا:

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ان مشکل اوقات میں بے چین ، پریشان اور دباؤ کا احساس بالکل عام ہے۔ خوف اور پریشانی خطرہ کے بارے میں انسانی ردعمل ہے ، جو ہمیں محفوظ رکھنے کے لئے تیار کیا گیا ہے - اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہمارے ساتھ کچھ غلط ہے۔ یہ ایک مشکل صورتحال ہے کہ ہمارا دماغ کیسے کام کرتا ہے۔

اگر آپ حاملہ ہیں ، یا حال ہی میں بچہ پیدا ہوا ہے تو ، یہ توقع کرنا مناسب ہے کہ آپ شاید معمول سے زیادہ بے چینی محسوس کریں گے - نہ صرف آپ کا دماغ آپ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کر رہا ہے ، بلکہ یہ آپ کے بچے کو بھی محفوظ رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔

جب ہمیں مستقبل کے بارے میں کیا یقین ہے اس کے بارے میں اعلیٰ سطح کی بے یقینی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ، خوف اور اضطراب قابو سے باہر ہو سکتے ہیں ، خاص طور پر اگر آپ پہلے ہی اعلیٰ پریشانی کا سامنا کرتے ہیں۔

اضطراب اور گھبراہٹ کے احساسات کا تجربہ کرنا معمول کی بات ہے ، آپ کے دل کی دھڑکن تیز ، آپ کی سانسیں تیز / سانس لینے میں دشواری ، تھکاوٹ ، توجہ اور نیند کی مشکلات - ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو برے خیالات میں مصروف پا سکتے ہیں ، 'کیا ہے اگر' اور بری چیزوں کے ہونے کا خوف۔

جب ہم پریشانی محسوس کرتے ہیں تو ، ہمارے لئے آسان ہے کہ ہم چیزوں کو زیادہ خطرناک سمجھیں اور یہ سمجھیں کہ ہم اس سے نمٹنے کے قابل نہیں ہیں۔ تاہم ، جب ہم اس کی جانچ کرتے ہیں تو ، ہم عام طور پر یہ سیکھتے ہیں کہ زیادہ تر لوگ بہتر سوچتے ہیں جس سے وہ سوچتے ہیں کہ وہ کریں گے۔

اس وقت اپنے اور اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ نرمی برتیں۔ جس طرح سے آپ محسوس کر رہے ہو اس کے لئے شرمندہ نہ ہوں۔ اپنے احساسات کو دور کرنے کی بجائے اسے پہچاننا تناؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

آپ کے تعاون کے لئے شکریہ

پیرینیل سائیکولوجی ٹیم ، کمیونٹی پیرینیل مینٹل ہیلتھ سروسز ، ساؤتھ لندن اور ماڈسلی این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ۔

پریشانی جاری رکھنے والی چیز کیا ہے؟

یہ سمجھنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے کہ جب ہم پریشانی یا پریشانی محسوس کرتے ہیں تو ، ہم وجود کے مختلف طریقوں کی طرف راغب ہوسکتے ہیں جو قلیل مدتی میں مددگار محسوس کرسکتے ہیں ، لیکن درحقیقت جس طرح ہم طویل مدتی میں محسوس کر رہے ہیں اس کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

مثال کے طور پر:

- منفی خیالات اور پریشانیوں میں پھنس جانا
- جس طرح سے ہم جسمانی طور پر محسوس کر رہے ہیں اس پر توجہ مرکوز کرنا ، احساسات اور ممکنہ علامات (اور ان کو دوسروں میں تلاش کرنا)
- کورونا وائرس کی علامات تلاش کرنا
- خبریں دیکھنا
- سوشل میڈیا کے ساتھ دلچسپی
- 'یقین' تلاش کرنا ، ایسی چیزیں جو ہمیں بہتر محسوس کرتی ہیں
- خراب صورتحال کے لئے منصوبہ بندی اور تیاری
- دوسروں سے اعتماد کو طلب کرنا

کیا مدد مل سکتی ہے؟

غور کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور یاد رکھیں اس وقت زیادہ پریشانی کا احساس ہونا معمول ہے۔

ان طریقوں پر غور کریں جو آپ کو سوچنے اور برتاؤ کرنے کی طرف راغب کر رہے ہیں۔ کیا ایسی کوئی چیز ہے جس کی آزمائش کرنے اور اپنی پریشانی کو دور کرنے کے لئے آپ آزما سکتے ہو؟

• موجودہ لمحے پر توجہ دیں - جب ہم پریشانی محسوس کرتے ہیں تو ماضی یا مستقبل میں اپنی توجہ مرکوز کرنا ہمارے لئے آسان ہے۔

- اپنے آپ کو موجودہ لمحے میں رکھنے کے لئے اپنی سانسیں استعمال کریں۔

- اپنے حواس کو نوٹ کرنے کے لئے استعمال کریں (1،2،3،4،5):

- 5 چیزیں جو آپ دیکھ سکتے ہیں
- 4 چیزیں جو آپ سن سکتے ہیں
- 3 چیزیں جو آپ محسوس کرسکتے ہیں
- 2 چیزیں جن سے آپ خوشبو لے سکتے ہو
- 1 چیز جس کا آپ ذائقہ لے سکتے ہیں
- اپنے ساتھ مہربانی کریں - یہ جان لیں کہ یہ مشکل ہے ، جس طرح سے آپ محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کی غلطی نہیں ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ ابھی آپ کو کیا ضرورت ہے ، اسی لمحے میں؟ آپ اپنی مدد آپ کیا کرسکتے ہیں؟ آپ دوسروں کی مدد کس طرح استعمال کرسکتے ہیں؟

مثبت سرگرمیاں اور متبادل:

- ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جن پر آپ قابو پاسکتے ہیں - جیسے اپنی ذاتی نگہداشت ، اچھی حفظان صحت ، ایسی چیزیں جو آپ کو لطف اندوز لگتی ہیں ، اضافی وقت کا استعمال کرتے ہوئے ، دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا۔
- ایسی چیزوں کو جاری رکھیں جو مثبت جذبات ، خوشی اور راحت پیدا کرتے ہیں (اور اگر آپ اپنے بچے کے ساتھ عام طور پر ایسا نہیں کرسکتے ہیں تو یہ کرنے کے نئے طریقے تلاش کریں)۔
- اپنے دن کو ایک مثبت سرگرمی سے شروع کریں اور اس کا اختتام کریں - جب آپ بیدار ہوں گے تو فوری طور پر خبریں نہ دیکھیں اور اپنے فون کا استعمال نہ کریں۔

دوسروں کے ساتھ اشتراک:

- کسی قابل اعتماد شخص سے اپنی پریشانیوں پر بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں - دماغ کی اضافی جگہ چیزوں کے بارے میں مختلف انداز میں سوچنے میں مدد کر سکتی ہے۔ تاہم ، سوچیں کہ کیا آپ کو یقین دہانی کی ضرورت ہے - اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ حدود طے کریں کوشش کریں کہ آپ کو یہ یقین دہانی نہ کریں کہ یہ آپ کے دماغ کی ضرورت ہے۔
- دوسری چیزوں کے بارے میں بھی بات کریں - یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی توجہ ان چیزوں سے ہٹائیں جس کے بارے میں ہم پریشان ہیں۔

سانس لینے اور موجودہ لمحے کی توجہ:

- اپنی سانسوں پر دھیان دیں - جب آپ پریشانی محسوس کرتے ہو تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کی سانس زیادہ تیز اور اتلی ہوجاتی ہے۔ اگر آپ اسے سست بنا سکتے ہیں یہ آپ کے دماغ کو سگنل بھیجے گا خطرہ کے احساس کو کم کرنے کے لئے آپ کوشش کر سکتے ہیں۔
- جب آپ سانس لیں آپ کو 3 تک گننا چاہئے پھر سانس باہر لیتے ہوئے آپ کو 5 تک گننا چاہئے۔
- اپنے دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے کے نیچے اپنے کسی ہاتھ کی انگلی رکھیں اور اسے بطور رہنما استعمال کریں۔ جب آپ اپنی انگلی کو اپنے انگوٹھے کو ٹریس کرتے ہیں تو سانس لیں ، اور جب آپ اپنی انگلی کو اپنے انگوٹھے کے دوسری طرف سے پیچھے لگائیں تو سانس لیں۔ پھر جب آپ اپنی انگلی کو اپنی انگلی کو ٹریس کرتے ہو تو سانس لیں اور دوبارہ نیچے جاتے وقت دوبارہ سانس لیں۔ اپنی 5 انگلیوں میں اسے دہرائیں۔

معلومات کی تلاش اور جانچ کو محدود کرنا:

- کورونا وائرس کے بارے میں جو معلومات آپ دیکھتے اور سنتے ہیں ان تک محدود رہنا۔ معلومات کو تلاش کرنے سے قلیل مدتی میں تسلی محسوس ہوسکتی ہے ، اور چیزوں کو کم غیر یقینی محسوس کرنے کی کوشش کرنے کا ایک طریقہ ، لیکن طویل مدتی میں اضطراب میں اضافہ ہوتا ہے۔
- خبروں کی اطلاعات بند کر دیں
- گوگل پر محدود وقت
- سوشل میڈیا سکروولنگ پر محدود وقت
- صرف اچھے حقائق پر مبنی معلومات کا استعمال کریں (جیسے NHS ویب سائٹ ، gov.uk)
- معلومات کی جانچ پڑتال کی خواہش کے خلاف مزاحمت کریں - کیا آپ جانچنے کی درخواست میں تاخیر کرسکتے ہیں؟
- اپنا فون نیچے رکھیں / ٹی وی بند کر دیں ، کچھ لمبی لمبی سانس لیں
- کم سے کم 10 منٹ تک اس سرگرمی سے اپنے آپ کو مشغول کریں جس سے آپ لطف اٹھائیں گے
- اگر آپ واقعی جانچ پڑتال کرنے کی ضرورت ہے تو - ایک مخصوص وقت کا انتخاب کریں اور اپنے آپ سے سخت رہیں۔ بستر سے پہلے کبھی نہ چیک کریں۔ جانچ پڑتال کے وقت کو محدود کرنے کے لئے ٹائمر طے کریں۔
- قابل اعتماد ذرائع سے شواہد پر مبنی حقائق کے ساتھ برے خیالات کا مقابلہ کریں۔

حدود طے کرنا:

- صحت کے مشوروں پر عمل کریں لیکن مزید کچھ نہیں کریں - مثال کے طور پر ، اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک دھوئے اور اس پر قائم رہیں۔
- اپنے آپ کو بات چیت کو محدود کرنے یا ختم کرنے کی اجازت دیں جو پریشانی پیدا کرتی ہیں (جیسے کہ مجھے واقعی افسوس ہے لیکن مجھے لگتا ہے کہ اس کے بارے میں بات کرنا ابھی میری مدد نہیں کرتا ہے)