



جذبائی اور ذہنی صحت

ہماری صحت صرف جسمانی اور ذہنی حصوں (ڈومینز) میں تقسیم نہیں ہے بلکہ یہ ہمارے جسمانی اور ذہنی وجود پر مشتمل ایک پیچیدہ نظام ہے جس پر ہمارا روزمرہ کا ماحول اور حالات اثر انداز ہوتے ہیں۔ خاص طور پر وہ خواتین جو گھریلو زیادتی اور تشدد کا شکار ہیں وہ کئی جذبائی کیفیات مثلاً خوف، غصہ، اُداسی، مایوسی، تنہائی اور پریشانیوں سے گزرتی ہیں۔ یہ احساسات بعض افراد کی جسمانی صحت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے وہ سردرد، پٹھوں میں کشیدگی، نیند اور بھوک میں تبدیلیاں، اور متلی کی شکایت یا مجموعی طور پر روزمرہ کی طرح اپنے آپ کو محسوس نہیں کرتے ہیں۔

سہیلی (ساوتھ ایشیائی خواتین اور خاندانوں کی مددگار اور دوست) گزشتہ دو دہائیوں سے گھریلو تشدد کے متاثرین کو سہولیات بشمول جسمانی اور ذہنی صحت میں مدد فراہم کر رہا ہے۔ درجہ ذیل میں ذہنی صحت سے متعلق عام چیلنجوں اور مدد حاصل کرنے کے کچھ طریقوں کی وضاحت گئی ہے اور ہو سکتا ہے آپ کو ان میں کسی کا سامنا ہو۔

اگر آپ کو جسمانی یا ذہنی صحت کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو مہربانی کر کے اس نمبر پر (1-866-472-4354) سہیلی کو فون کریں اور ایڈوکیٹ سے بات کریں۔ سہیلی پیشہ ور افراد کا نام اور پتہ آپ کو دے گی جن سے آپ اپنے اور اپنے خاندان کے لئے مدد طلب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بنیادی دیکھ بھال کا ڈاکٹر (Primary Care Physician) ہے، تو اس سے رابطہ کریں اور اس سے گزارش کریں کہ وہ آپ کو ذہنی صحت کی سہولیات کے لئے ریفر کریں۔

آپ سہیلی کی ویب کے صفحے پر انگریزی میں موجود وسائل کو دیکھ سکتے ہیں۔

<http://www.saheliboston.org/emotional-well-being>

مزید معلومات کے لئے موضوعات ڈپریشن (**Depression**)، بے چینی کی شکایت (**Anxiety Disorders**)، اور PTSD کے لئے کلک کریں۔ مزید مدد کے لئے ایک سہیلی ایڈوکیٹ کو کال کریں۔