



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

حقائق نامہ

## مشکل حالات میں مدد طلب کرنا

ابتداء میں مجھے معلوم نہیں تھا کہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ میں پورا دن روتی رہتی تھی۔ میں سو نہیں سکتی تھی۔ کوئی کام صحیح نہیں ہو رہا تھا۔ خوش قسمتی سے مسجد میں ایک خاتون نے محسوس کیا کہ میں خوش نہیں ہوں اور وہ مجھ سے کافی دیر تک باتیں کرتی رہی۔ اس کی کوشش سے میں ایک سماجی کارکن سے ملنے گئی۔ اگلی مرتبہ جب میرے ساتھ ایسا ہی ہوا تو مجھے معلوم تھا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ میں نے فوراً ماہر نفسیات سے رابطہ کیا۔ ڈپریشن بہت ہی بڑی چیز ہے۔

فریدہ (ملک شام سے):

ایک نئے ملک میں تمہارے ہونا بہت مشکل ہے۔ زندگی کا نئے سرے سے آغاز کرنا بہت پر لطف، مشکل اور کبھی کبھی بہت خوفزدہ کرنے والا کام ہے۔ کبھی کبھار یہ کام بہت بڑا اور بہت زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ آپ اپنے کاموں کو جاری رکھنا مشکل محسوس کرتے ہیں۔ آپ کبھی کبھار کئی دنوں یا کئی ہفتوں تک اداسی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی اداسی کو دور کرنے کے لئے شراب اور دوسری منشیات استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں تو آپ افسردگی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ افسردگی آپ کے مزاج، آپ کے خیالات، آپ کی توانائی، آپ کی بھوک اور آپ کو نیند پر اثر انداز ہوتی ہے۔ افسردگی کے شکار لوگ عام سے کام کرنے اور لوگوں کے ساتھ گھلنے ملنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کبھی خوفناک یا تشدد آمیز واقعات سے گزر رہے ہوں یا آپ نے ایسے واقعات دیکھے ہوں تو آپ کو یہ محسوس ہوگا کہ ان کی یادیں کینیڈا میں آپ کی زندگی گزارنے کو مشکل بنا دیتی ہیں۔

ایک نئے ملک میں زندگی گزارنے یا خطرناک حالات سے بچ نکلنے کا ردعمل اداسی یا خوفزدگی کی صورت اختیار کر سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ چند ہفتے ایسا محسوس کریں تو پھر کسی کی مدد لینا ایک اچھی بات ہے۔

کینیڈا میں اگر لوگ اپنے خیالات اور احساسات سے نمٹنے کے لئے مدد چاہیں تو انہیں کمزور یا دیوانہ نہیں سمجھا جاتا۔ انہیں سمجھدار لوگ سمجھا جاتا ہے جو جانتے ہیں کہ ان کو زندگیوں میں کوئی گڑبڑ ضرور ہے۔ ڈاکٹر، سماجی کارکن، ماہرین نفسیات اور مذہبی رہنما ایسے لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں وہ آپ کے حالات کے مطابق آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ مدد کہاں سے اور کیسے حاصل کی جاسکتی ہے۔

اگر آپ موت کے بارے میں بہت زیادہ سوچتے ہیں یا اگر آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ خودکشی کرنا چاہتے ہیں تو فوراً نزدیکی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔ وہاں کا عملہ آپ کی مدد کرے گا۔

زیادہ تر شہروں میں مشورہ دینے والے حضرات ٹیلیفون پر موجود ہوتے ہیں اور آپ کو ہنگامی حالت میں فون پر مشورہ دے سکتے ہیں۔ ان میں اکثر سہولیات چوبیس گھنٹے آپ کو مہیا کی جاتی ہیں اور آپ دن اور رات کے کسی بھی حصے میں کسی نہ کسی سے بات کر سکتے ہیں۔ ان مراکز کو مراکز کرب (Distress Centers) کہا جاتا ہے اور ان کے فون نمبر آپ کی فون ڈائریکٹری میں دیگر ہنگامی نمبروں کے ساتھ لکھے ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل فہرست کو پڑھیے، کیا ان میں سے کسی کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے؟ اگر ہاں تو کیا یہ چند ہفتوں سے زیادہ عرصے سے ہو رہا ہے؟ اگر

ایسا ہے تو آپ کو کسی ماہر کی ضرورت ہے۔

- ۱۔ اکثر اوقات میں بے چین رہتا ہوں اور آرام سے نہیں بیٹھ سکتا۔
  - ۲۔ ذہنی تناؤ کم کرنے کے لئے میں شراب یا منشیات کا سہارا لیتا ہوں۔
  - ۳۔ میں جتنا بھی سوؤں، میں ہر وقت خود کو تھکا ہوا محسوس کرتا ہوں۔
  - ۴۔ میں شراب یا ادویات کے استعمال کی وجہ سے کئی دن سکول یا کام پر نہیں جاسکا۔
  - ۵۔ میں اکثر موت اور خودکشی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔
  - ۶۔ مجھے توجہ مرکوز کرنے، سوچنے، یاد کرنے اور فیصلہ کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں
  - ۷۔ اگر میں اپنا دیا نندار انہ جائزہ لوں تو مجھے معلوم ہے کہ میں بہت زیادہ ادویات یا شراب استعمال کر رہا ہوں۔
  - ۸۔ اکثر اوقات میں خود کو بے کار یا مجرم محسوس کرتا ہوں۔
  - ۹۔ میرے زیادہ تر دوست ایسے ہیں جن کے ساتھ میں شراب پیتا ہوں یا منشیات استعمال کرتا ہوں۔
  - ۱۰۔ میں اکثر اوقات بہت سی چیزوں کے بارے میں پریشانی اور فکر مند رہتا ہوں۔
  - ۱۱۔ میں زیادہ تر غصے میں رہتا ہوں۔
  - ۱۲۔ میں ہر دن گزارنے کے لئے ادویات کا سہارا لیتا ہوں۔ میں انہیں دواؤں کی دکان سے خریدتا ہوں۔
- آپ کو تہا تکلیف برداشت کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کے لئے مدد موجود ہے۔

مزید معلومات یا مدد کہاں سے لی جائیں:

**McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre** ☆

**1 800 463 6273**

**In Toronto 416 595 6111**

☆ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں

یا پھر 411 پر کال کریں۔

☆ اپنے مقامی کمیونٹی انفارمیشن سنٹر کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں

یا پھر 411 پر کال کریں۔

☆ آپ کی مقامی آبادکاری سہولیات (Local Settlement Services)

☆ [www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)