

جنوری 2023

ایمگا کے ساتھ اچھی زندگی گزارنا

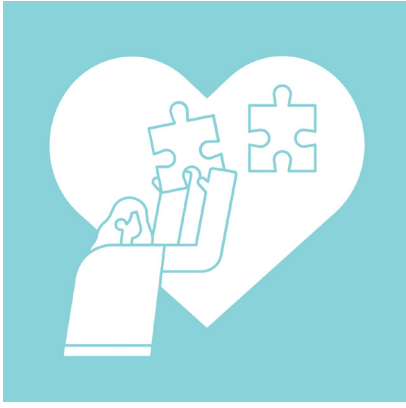
جلد 1 دماغی صحت

ایمگا کی صحت اور تندرستی ٹیم کے ذریعہ مرتب کردہ

**HEALTHHUB FOR
NEWCOMERS**



Health Matters! Wellness Matters! Diversity Matters!



جنوری والیوم: آئیے دماغی صحت پر بات کریں۔

دماغی صحت کے نکات خود کو تعلیم دیں۔

ہر ایک کی ذہنی صحت ہوتی ہے (چاہے وہ ناقص ہو یا بہترین)۔ دماغی صحت ایک مثبت تصور ہے اور اس کا تعلق زندگی سے لطف اندوز ہونے اور اسے ایسے طریقوں سے منظم کرنے کی ہماری صلاحیت سے ہے جو ہمیں اپنے مقاصد تک پہنچنے اور تناؤ سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں۔

دماغی صحت ذہنی بیماری جیسی چیز نہیں ہے۔ دماغی بیماری کے بغیر کوئی شخص ضروری طور پر ذہنی طور پر صحت مند نہیں ہے، اور دماغی بیماری میں مبتلا شخص واقعی میں مثبت ذہنی صحت رکھتا ہے۔

منفی بدنامی کو ختم کریں۔

- خاموشی کو توڑ کر، دوسروں کے ساتھ مہربان ہو کر، اور ہمدردی کے ساتھ سنا۔
- میں نے محسوس کیا ہے کہ آپ حال ہی میں نیچے آئے ہیں۔ کیا "سب ٹھیک ہے؟"
- "مجھے افسوس ہے آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔"
- "میں کیسے مدد کر سکتا ہوں؟ میں آپ کے لیے حاضر ہوں۔"

تناؤ کو پہچانیں۔

اگر آپ کو درج ذیل میں سے کسی کا سامنا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مدد طلب کریں: نیند کے خراب پیٹرن، اضطراب، افسردگی، گھبراہٹ کے حملے، ارتکاز کی کمی، معمول کی سرگرمیوں سے دستبرداری یا لطف اندوزی کی کمی، کام کی کارکردگی میں کمی وغیرہ۔

اپنی حمایتوں کو جانیں۔

بہت سی تنظیمیں ہیں جو کینیڈینوں کے لیے مفت یا کم لاگت، ورچوئل Wellness Together مینٹل ہیلتھ سپورٹ فراہم کرتی ہیں، بشمول Canada، CMHA اور Kids Help Phone۔

اپنا خیال رکھنا

آپ نے یہ کہاوت سنی ہوگی کہ "کسی اور کی مدد کرنے سے پہلے اپنا آکسیجن ماسک پہن لو۔" یہ خود کی دیکھ بھال اور اپنی ذہنی صحت کو ترجیح دینے کا معاملہ ہے... اپنے جسم کے ساتھ ہم، آہنگ رہیں اور اپنے لیے وقت نکالیں! اپنی پسند کی چیزیں کریں جیسے سیر کے لیے جائیں، موسیقی سنیں، آرٹ کے ساتھ تخلیقی بنیں، یا اپنے آپ کو اور اپنے دماغ کو روزمرہ کے دباؤ سے نجات دلانے کے لیے ایک اچھا گرم غسل کریں۔



حقائق جانیں۔

انٹرنیٹ بہت ساری غلط معلومات پھیلا سکتا ہے، اس لیے جب دماغی صحت کی بات آتی ہے تو حقائق کو جاننا ضروری ہے۔ آن لائن معتبر وسائل اور ویب سائٹس کو دیکھنا یقینی بنائیں، جیسے کہ ہیلتھ کینیڈا، دی سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (CAMH) اور The Canadian Mental Health Association (CMHA) کے پاس مقامی معاونت کے بارے میں مزید سوالات ہیں، تو آپ درج ذیل رابطوں تک پہنچ سکتے ہیں:

ویلنس ٹوگیدر کینیڈا: 1-866-585-0445

بچوں کی مدد کا فون: 1 (800) 668-6868

ڈسٹریس سینٹر (کیلگری اور ایریا): (403) 266-4357

البرٹا مینٹل ہیلتھ ہیلتھ لائن: 1 (877) 303-2642

فرسٹ نیشنز اور انوٹ ہوپ فار

ویلنس ہیلتھ لائن: 1 (855) 242-3310



جنوری والیوم: یاد دہانی

ویکسین اور بوسٹر

فلو شائٹس اور کوویڈ بوسٹر

کیا آپ نے اس موسم میں فلو کا شٹ لیا ہے؟ اگر نہیں، تو اپنی مقامی فارمیسی، یا اپنے فیملی ڈاکٹر کو کال کریں، یا ملاقات کا وقت لینے کے لیے 811 ڈائل کریں۔

ویکسین اور بوسٹرز آپ کے بچوں کو اسکول COVID-19 اور کمیونٹی میں محفوظ رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے اپنے معالج سے رابطہ کریں کہ آپ اور آپ کے بچوں کو دوسری خوراک کب لینا ہے۔



بیل لیٹس ٹاک ڈے

اس سال، بیل لیٹ ٹاک ڈے 25 جنوری، 2023 کو آتا ہے۔ اس دن، دنیا بھر کے لوگ اپنی ذہنی صحت کے ساتھ جدوجہد کرنے والے لوگوں کے لیے مثبت تبدیلی لانے میں مدد کرنے کے لیے اکٹھے ہوتے ہیں۔ تاہم، صرف اس لیے کہ ہم اس دن کو بیداری کے لیے استعمال کرتے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ صرف یہی وقت ہے کہ ہمیں اپنی ذہنی صحت پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔ درحقیقت، مہم کا پورا پیغام یہ ہے کہ ہمیں ہر روز زیادہ کھلے رہنا چاہیے۔ مہینے کے آخر میں بیل لیٹس ٹاک ڈے کی تیاری کرتے کے ساتھ AIMGA ہوئے، ہم ہر ایک کو کارروائی کرنے اور اشتراک کرنے کی ترغیب دیتے ہیں کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے کیا کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے مکمل نیوز لیٹر دیکھیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

QR مزید معلومات کے لیے، اپنے فون سے نیچے دیے گئے نیوز "Living Well With AIMGA" کوڈ کو اسکین کر کے! لیٹر کا مکمل ورژن دیکھیں

ماہرین اس موضوع پر آپ کی تنظیم سے بات کرنے کے لیے ایمگا دستیاب ہیں۔

پرائی میل کر کے آج ہی اپنی پیشکش بک drew@aimga.ca کریں

AIMGA



AIMGA CALGARY



Crescent Centre
Suite 202
1409 Edmonton Trail NE
Calgary, AB T2E 3K8



403.520.7730

AIMGA EDMONTON



106 Street Tower Building
Suite 420
10055 106 Street NW
Edmonton, AB T5J 2Y2



587.524.2750



www.aimga.ca