اشاعت کی تاریخ: مارچ 2015

ورژن: 05

ویل کونیکٹڈ سے متعلقہ مزید مواد آرڈر کرنے کے لیے براۓ مہربانی مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:

susan.mcmorrin@lanarkshire.scot.nhs.uk | 01698 377626

صحت بخش زندگی گزارنے سے متعلق مقامی اقدامات

ویل کونیکٹڈ پروگرام کے علاوہ مقامی صحت سے متعلقہ تنظیمیں صحت اور بہبود سے متعلقہ بہت سی سرگرمیوں اور معاونت کے سیشنز کا انتظام کرتی ہیں جن میں آپ شامل ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے نیچے دی گئی اپنی مقامی تنظیم سے رابطہ کریں۔

Healthy n Happy Community Development Trust
(صحت مند اور خوش کمیونٹی)
Web: www.healthynhappy.org.uk
Aspire Building, 16 Farmeloan Road, Rutherglen, G73 1DL
☎ 0141 646 0123

Tenants Association of Coatshill and Thornhill (TACT) Community Hall
(کوٹ شل اور تھارن ہل کمیونٹی ہال کے کرائے داروں کی ایسوسی ایشن)
88 Hillview Drive, Blantyre G72 9EF; ☎ 01698 327783

(مل کر بہتر ہونا، شاٹس) **Getting Better Together (GBT) Shotts**
Web: www.gbtshottshlc.org.uk
Shotts Healthy Living Centre, Kirk Road, Shotts ML7 5ET
☎ 01501 825800

(وائی ایم سی اے بیل شل اور موسینڈ) **YMCA Bellshill and Mossend**
Main Street, Bellshill; ☎ 01698 747483

(آربسٹن کا مقامی سینٹر) **Orbiston Neighbourhood Centre**
Busby Road, Bellshill ML4 2BW; ☎ 01698 842215

(ہیلتھی ویلیز) **Healthy Valleys**
Web: www.healthyvalleys.org.uk
31 Stuart Terrace, Rigside, Lanark ML11 9NN; ☎ 01555 880666

(کلائیڈزڈیل کمیونٹی انشیٹو) **Clydesdale Community Initiatives**
Web: www.cciweb.org.uk
39 North Vennel, Lanark ML11 7PT; ☎ 01555 664211

لنارکشائراسٹاپ اسموکنگ سروسز(سگریٹ نوشی ترک کرنے کی سروسز)

این ایچ ایس لنارکشائر کی اسٹاپ اسموکنگ سروس مفت اوردوستانہ سروس ہے جس نے لنارکشائر میں سگریٹ نوشی ترک کرنے میں *17,000 سے زائد افراد کو مدد فراہم کی ہے۔

سگریٹ نوشی کے بارے میں فرضی کہانی موجود ہے کہ اس سے ذہنی دباؤ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم، حقیقت میں سگریٹ نوشی ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتی ہے - زہریلے کیمیائی مرکبات آپکے خون کے بہاؤ میں داخل ہو جاتے ہیں جس سے آپکے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سکون فراہم کرنے کے بجائے سگریٹ نوشی پہلے ہی سے موجود آپکی پریشانی اور ذہنی دباؤ میں اضافہ کر دیتی ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کردینے کے بعد جب لوگ ذہنی دباؤ سے نمٹتے ہیں تو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں سگریٹ نوشی کی ضرورت نہیں ہے۔ اسٹاپ اسموکنگ سروس کا عملہ اور دیگر کلائنٹس اس سلسلہ میں آپکی مدد کر سکتے ہیں۔ ماضی میں سگریٹ نوشی کے عادی کئی ایک افراد کہتے ہیں کہ ان کے مزاج، نیند کےانداز اور حوصلہ میں بہتری آئی ہے۔

وہ افراد جو سگریٹ نوشی نہیں کرتے ان پر دوائی بہتر طور پر اثر کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں کم دوائی لینے کی ضرورت پڑتی ہے جس کے مضراثرات بھی کم ہوتے ہیں۔ اگرآپ نے سگریٹ نوشی ترک کردی ہے تواپنے ڈاکٹر یا نرس کو آگاہ کریں۔

اگرآپ سگریٹ نوشی ترک کردینے پرتیار نہیں ہیں تو باہر جاکر سگریٹ نوشی کریں اور اپنے اہل خانہ اور دوستوں کو استعمال شدہ دھوئیں سے محفوظ رکھیں۔

مزید معلومات کے لئے
فون کریں: 0300 303 0242 (سوموارتا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجےتک)
ٹیکسٹ کریں: 81066 پر 'Advice' بھیجیں
ملاحظہ فرمائیں: www.nhslanarkshire.org.uk
تشریف لائیں: کسی بھی لنارکشائر فارمیسی پر

یا

اسموک لائن کو فون کریں: 84 84 84 0800 (7 دن - صبح 8 بجے تا شام 10 بجے تک)
ملاحظہ فرمائیں: www.canstopsmoking.org
سیکنڈ ہینڈ اسموک انفارمشن: www.rightoutside.org

* 2011–2014 – سورس: آئی ایس ڈی، اسکاٹ لینڈ

آکیوپیشنل تھیراپی کمیونٹی کلینک

کمیونٹی کلینکس دماغی صحت سے متعلقہ آکیوپیشنل تھیراپی کا ایک نیا اقدام ہے جو آپ کا تعلق ایسی مقامی سروسز اور سرگرمیوں کے ساتھ قائم کرتا ہے جو ہو سکتا ہے کہ آپ کی دماغی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے میں مدد گار ہوں۔
اپنے آپ کے بارے میں اچھا محسوس کرنا اور اس طرح سے زندگی گزارنا جس طرح آپ گزارنا چاہتے ہیں بہبود کے مرکزی اجزاء ہیں اور یہ ہر فرد کے لیے مختلف ہوں گے۔

کمیونٹی کلینکس آپ کو یہ موقع فراہم کرتے ہیں کہ آپ اپنی انفرادی ضروریات اوردلچسپیوں کے بارے میں اپنے مقامی علاقے میں ایک آکیوپیشنل تھیراپسٹ سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کو ایسی مقامی سروسز اور سرگرمیوں کے سلسلے میں معاونت فراہم کریں گے جن سے آپ کو فائدہ پہنچ سکتا ہو۔

ساؤتھ لنارکشائر انفولائن، کی دماغی صحت کی معلوماتی فون لائن: 0330 3000 133

یا متبادل طور پر آکیوپیشنل تھیراپی کے رابطوں کی مکمل فہرست کے لیے elament ملاحظہ کریں:
www.elament.org.uk

لوکل گرین اسپیس اینڈ واکنگ

چہل قدمی ورزش کی سب سے صحتمند ترین قسم ہے اور یہ بلا خرچ ہوتی ہے!
اس کے لیے بہت سے لوکل پاتھس اور ہیلتھ واکس دستیاب ہوتےہیں۔

گرین اسپیس سروسز – 01236 780 636 (نارتھ لینارک شائر)
ویب: www.northlanarkshire.gov.uk – گرین سپیس ڈائری تلاش کریں۔
ای میل: greenspace@northlan.gov.uk

کنٹری سائیڈ اور گرین سپیں سروسز – 01698 426 213 (ساؤتھ لینارک شائر)
ویب: www.southlanarkshire.gov.uk
ای میل: cag@southlanarkshire.gov.uk

گٹ واکنگ لنارکشائر – 01698 402 077 / 0790 335 8424
ای میل: getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk
لنارکشائر میں ایک تربیت یافتہ وولنٹیئر کی نگرانی میں مختصر اور دھیمی واک۔ بکنگ کی ضرورت نہیں - صرف آرام دہ جوتوں کے ساتھ تشریف لائیں۔

سکاٹ لینڈ میں کام میں صحت مند رہنے میں معاونت فراہم کرنےکی سروسز (ورکنگ ہیلتھ سروسز سکاٹ لینڈ)

ورکنگ ہیلتھ سروسز سکاٹ لینڈ (WHSS) لوگوں کو کام میں رہنے یا جب اُنہیں کوئی بیماری یا نقص لاحق ہو جاتا ہے تو اُنہیں کام میں واپس آنے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔ WHSS چھوٹے سے لے کر درمیانے سائز کے کاروباری اداروں میں، جہاں ملازمین کی تعداد 250 سے کم ہو، ملازمین کو مدد فراہم کرتی ہے۔

Working Health Services Scotland

ورکنگ ہیلتھ سروسز سکاٹ لینڈ افراد کو اپنی بیماری کو بہتر طور پر سمجھنے اور اُس سے نمٹنے میں مدد دے گی۔ ان میں وہ افراد بھی شامل ہیں جنہیں ہلکی سے لے کر درمیانے درجے تک کی بیماریاں لاحق ہیں، جنہیں کسی درجے کا ذہنی دباؤ یا بےچینی ہے کہ وہ اس سے نمٹنے کے لیے بڑی مشکل سے کوشش کر رہے ہیں یا وہ افرادجن کے درد کے مسائل ہیں وغیرہ۔ جو اقدامات کیے جا سکتے ہیں اُن میں فزیو تھیراپی، آکیوپیشنل تھیراپی (مختلف خصوصی سرگرمیوں کے ذریعے دماغی یا جسمانی بیماریوں کا علاج)، کونسلنگ (مشاورت) اورآکیوپیشنل ہیلتھ اینڈ سیفٹی سپورٹ شامل ہیں۔

WHSS ذاتی ضروریات کے مطابق اور بروقت کام میں واپس جانے کے لیے معاونت فراہم کرے گی۔ اس میں صحت، ملازمت کی اہلیت اور وسیع سماجی معاونت کی سروسز شامل ہیں۔ ٹیلیفون پر معاملات کو نمٹایا جاتا ہے۔ تشخیص سے صحت کے مسائل کی نشاندہی ہوگی اور اس سے کلائنٹس کو جلد از جلد مناسب ترین صورتوں میں معاونت حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

کوئی بھی شخص جو اس سروس کو حاصل کرنا چاہتا ہو اُسے چاہیے کہ مندرجہ ذیل مفت ٹیلیفون نمبر ڈائل کرے:
0800 019 2211

ملازمت

بامقصد اور معاونتی ملازمت آپ کی دماغی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہے۔ آپ کو ملازمت حاصل کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے لینارک شائر میں بہت سی ایجنسیاں کام کررہی ہیں۔ کام کے بارے میں اگر آپ کی کوئی بھی تشویشات ہیں تو وہ اس سلسلے میں آپ کو مدد فراہم کر سکتی ہیں، اور آپ کو کام پر واپس جانے یا کام میں رہنے کے سلسلے میں معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔

میں کیا کروں؟

کام یا تربیت کے بارے میں کسی سے بات چیت کرنے کے لیے مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلیفون کریں:
ساؤتھ لینارک شائر ورکس فار یو (آپ کے لیے کام کرتا ہے) – 0800 731 0444

آپ کسی سے بات کریں گے جو آپ سے اس بارے میں چند سوالات پوچھیں گے کہ آپ کو کس قسم کی معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہےاور پھر وہ آپ کا رابطہ مناسب ترین مقامی معاونت سے کروا دیں گے۔

آپ کو جو معاونت حاصل ہوگی اُس کا انحصار آپ کے ذاتی حالات پر ہو گا لیکن اُس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- مناسب سروسز کے لیے ایک کی-ورکر (اہم کارکن) کاآپ کی تشخیص کرنا اور اس سلسلے میں انتظام کرنا
- انفرادی طور پر آپ کی ضرورت کے مطابق معاونت اور مشورہ
- آپ کی دیگر متعلقہ ایجنسیوں کی طرف رہنمائی کرنا (سائن پوسٹنگ)
- مالیاتی مشورہ
- اپنی صورت حال سے نمٹنے کے لیے معاونت
- کام کی تلاش

رضاکاری

نئے لوگوں سے ملنےاور مختلف کاموں میں شرکت کرنے سے ہمیں اپنی قدر محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس سے دوسروں کو بھی فرق پڑتا ہے۔ کسی کلب میں شامل ہونا یا رضاکارانہ کام کرنا بہت مفید ہو سکتا ہے اور نئی صلاحیتں سیکھنااور اپنے تجربات دوسروں کو بتانابہت مثبت ہو سکتا ہے۔

میں کیاکروں؟

اگرآپ کے پاس کچھ فالتو وقت دستیاب ہے اور آپ رضاکاری کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے پسند کرتے ہیں تو برائے مہربانی مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:

والنٹری ایکشن ساؤتھ لینارک شائر۔

Voluntary Sector Support Centre
155 Montrose Crescent
Hamilton ML3 6LQ

ٹیلیفون: 01698 300 390
ای میل: volunteer@vaslan.org.uk

بتائیں کہ آپ رضاکاری میں دلچسپی رکھتے ہیں اور مزید معلومات چاہیں گے۔ آپ رضاکاری کے فوائد کے بارے میں بات چیت کرنے اور اپنے مقامی علاقے میں رضاکاری کے مواقع کے بارے میں جاننے کے لیے ایک اپوائنٹمنٹ طے کر سکتے ہیں۔ عملہ آپ کو رضاکاری کے لیےایک مناسب پلیسمنٹ (تقرری) تلاش کرنے میں مدد دینے کی کوشش کرے گا۔

رضاکاری مندرجہ ذیل امور میں بھی مدد دے سکتی ہے:

- خود اعتمادی بڑھانا
- مستقبل کے کام کے لیے نئی صلاحیتں اور تجربات سیکھنا
- مستقبل میں کریئر کے لیے نئے راستے آزمانا
- اپنی مہارتوں اور صلاحیت کے بارے میں دوسروں کو بتانا
- نئے لوگوں سے ملنا اور اپنی سماجی سرگرمیاں بڑھانا
- دوسرے لوگوں کی مدد کر کے "اچھا" محسوس کرنا
- CVs اور ریفرنس کے لیے معلومات فراہم کرنا

بینیفٹس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ

مالی پریشانیاں ہماری دماغی صحت اور بہبود پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔ لینارک شائر میں ایسی خصوصی سروسز ہیں جو ہمیں اپنی مالی پریشانیوں کے سلسلے میں مدد فراہم کرسکتی ہیں اور بینیفٹس اور قرض کے بارے میں ہمیں مشورہ فراہم کرسکتی ہیں۔

میں کیا کروں؟

بینیفٹ، بہبود اور قرض کے بارے میں مشورہ حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل کو ٹیلیفون کریں:

پیسوں کے معاملات کے مشورے کی سروس – 0303 123 1008

آپ کو بینیفٹ اور قرض سے متعلقہ مسائل کے بارے میں مشورہ فراہم کیا جائے گا اور اگر آپ کوایک ایڈوائزر (مشیر) سے بات کرنے کی ضرورت ہوگی تو آپ کو ایک اپوائنٹمنٹ دی جائے گی۔

پیسوں کے معاملات کی سروس (منی میٹرز) آپ کو مندرجہ ذیل معاملات میں مدد فراہم کر سکتی ہے:

- بینفٹس کی جانچ یہ یقین دہی کرنے کے لیے کہ آپ وہ تمام بینیفٹس وصول کر رہے ہیں جن کے آپ حقدار ہیں۔
- فارم پُر کرنا اور بینیفٹ کلیم کرنے کے عمل میں آپ کی مدد کرنا
- اپیل ٹرئیبونل میں فیصلوں کی مخالفت کرنا اور نمائندگی کرنا
- قرض کے مسائل سے نمٹنا، اس سلسلے میں آپ کو دستیاب طریقوں (آپشنز) کی وضاحت کرنااور آپ نے جو طریقہ منتخب کیا ہے اُس کے معاملے میں آپ کو مدد فراہم کرنا ،مثلاً قرض خواہوں کے ساتھ کم ادائیگی کے بارے میں بات چیت کرنا

آرٹس اور ثقافت

آرٹس اور ثقافت ہماری دماغی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے کے سلسلے میں معاونت فراہم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرسکتی ہیں۔ کوئی ایسا کام کرنا جسے ہم اچھی طرح کر سکتے ہوں اور جسے کرنے سے لطف اندوز ہوتے ہوں ذہنی دباؤ کو ختم کرنے میں ہماری مدد کرسکتا ہے۔ تخلیقی کام کرنا اور نئ باتیں سیکھنا ہمیں اپنی زندگی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے سلسلے میں مدد دینے میں بہت اہم ثابت ہوا ہے۔ یہ ہماری خود اعتمادی اور عزت نفس بڑھا سکتا ہے اور ہمیں نئے لوگوں سے ملنے اور نئ صلاحتیں سیکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

میں کیا کروں؟

آرٹ اور ثقافت کے مواقع سے فائدہ اُٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل بکنگ آفسز میں سے کسی ایک سے رابطہ کریں:

ایسٹ کلبرائیڈ (East Kilbride) آرٹ سینٹر – 01355 261000
ٹاؤن ہاؤس ہیملٹن – 01698 452299
لینارک میموریل ہال – 01555 667999
ردرگلین ٹاؤن ہال – 0141 613 5700

اس بارے میں بات چیت ہو گی کہ آپ آرٹس کی کن مقامی سرگرمیوں میں دلچسپی رکھتے ہیں اور مقامی مواقع کیا ہیں ۔ آپ ساؤتھ لینارک شائر میں کسی آرٹ کلاس میں جگہ بُک کر سکتے ہیں یا اپنے مقامی علاقے میں چلائے جانے والے رضاکارانہ آرٹس پراجیکٹس کی تفصیلات معلوم کر سکتے ہیں۔

جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع

فعال ہونا ہمارے لیے اچھا ہے۔ یہ ہمارے ذہنی دباؤ کو کم کرکے اورہماری خود اعتمادی اور مزاج کو بہتر بنا کر ہمیں مدد دے سکتا ہے اور ہمیں توجہ مرکوز کرنے، سونے، دکھائی دینے اور بہترمحسوس کرنے میں مدد دے سکتاہے۔ یہ ہمیں دل کی بیماری، کینسر، ڈیمینشا (ذہنی فتور) اور ذیابیطس ہونے کےخطرے کو بھی کم کر سکتا ہے۔
ہفتے میں 5 دن کل 30 منٹ کے لیے فعال ہونا ہماری دماغی صحت اور بہبود کو بہتربنانے میں مدد دے سکتا ہے۔ ا

میں کیا کروں؟

مندرجہ ذیل سینٹرز میں اپنے ہیلتھ اینڈ فٹنس سپروائزر سے رابطہ کریں

- **Biggar** Sports Centre, Market Road: 01899 **221029**
- **Blantyre** Leisure Centre, Glasgow Road: 01698 **727800**
- **Carluke** Leisure Centre, Carnwath Road: 01555 **751384**
- **Coalburn** Leisure Complex, School Road: 01555 **820848**
- **East Kilbride** Dollan Aqua Centre, Brouster Hill: 01355 **260000**
- **East Kilbride** Duncanrig Sports Centre, Winnipeg Drive: 01355 **248922**
- **East Kilbride** John Wright Sports Centre, Calderwood Road: 01355 **237731**
- **Forth** Sports and Community Centre, Main Street: 01555 **812058**
- **Hamilton** Jock Stein Centre, Hillhouse Road: 01698 **828488**
- **Hamilton** South Lanarkshire Lifestyle – Neilsland Road, Fairhill: 01698 **456350**
- **Hamilton** Water Palace, 35 Almada Street: 01698 **459950**
- **Lanark** South Lanarkshire Lifestyle, Thomas Taylor Avenue: 01555 **666800**
- **Larkhall** Leisure Centre, Broomhill Road: 01698 **881742**
- **Lesmahagow** Sports Facility, Strathaven Road: 01555 **894127**
- **Rutherglen** South Lanarkshire Lifestyle – Eastfield, Glenside Drive: 0141 **642 9500**
- **Strathaven** Leisure Centre, Bowling Green Road: 01357 **522820**
- **Uddingston** Sports Centre, Old Glasgow Road: 01698 **805055**

آپ کو اپنا ویل کونیکٹڈ کا ریفرل فارم اپنی اپوائنٹمنٹ پر اپنے ساتھ لے کر جانا ہو گا۔ تفریحی مواقع کا عملہ آپ کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کرے گا کہ آپ کے لیے کون سی سرگرمیاں بہترین ہیں جیسا کہ مقامی فٹنس کلاسز، جم، کھیل، بیرونی یا کمیونٹی کی سرگرمیاں۔
آپ کو 1 ماہ کے لیے ان سیشنز تک مفت رسائی حاصل ہوگی پھر اس کے بعد بطور ممبر ان میں شمولیت کا اختیار ہوگا (رعایتی قیمتیں دستیاب ہیں) ۔

پوری زندگی سیکھنا (لائف لانگ لرننگ)

سکول کے بعد سیکھنے کے مواقع کا ختم ہوجانا ضروری نہیں ہے۔ لینارک شائر میں سیکھنے کے بہت سے مواقع دستیاب ہیں۔ نئی صلاحتیں سیکھنا یا تربیتی کورسز میں شامل ہونا ہمیں کوئی نئی چیز آزمانے، نئے لوگوں سے ملنےاور اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ ایسا کرنا ہماری خوداعتمادی اور عزت نفس کو بڑھا کر اور زندگی میں ہمارے لیے نئے مواقع پیدا کر کے ہمیں اپنا ذہنی دباؤ ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

ساؤتھ لینارک شائر کونسل کی کمیونٹی لرننگ اورہوم سکول پارٹنر شپ سروسز کی مقامی علاقے میں قائم ٹیمیں ہیں جو پورے لینارک شائر میں بالغوں اور خاندانوں کے لیے سیکھنے کے معاونتی، تخلیقی اور دلچسپ مواقع فراہم کرتی ہیں

میں کیا کروں؟

پوری زندگی (لائف لانگ) سیکھنے کے مواقع کو حاصل کرنے کے لیے کمیونٹی لرننگ اورہوم سکول پارٹنر شپ سروس سے مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں:

01698 452501

عملہ ایک ابتدائی رہنمائی کی تشخیص کرے گا اور مقامی طور پر دستیاب سیکھنے کے مواقع کے بارے میں بات چیت کرے گا۔ اس میں مقامی اور ای لرننگ (الیکٹرانک ذرائع کی) سرگرمیاں شامل ہو سکتی ہیں۔
خاندانوں کے لیے سیکھنے کے معاونتی، تخلیقی اور دلچسپ مواقع فراہم کرتی ہیں۔

یا ٹیلیفون کریں: ساؤتھ لنارکشائر انفولائن – 0330 3000 133

صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ)

صحت بخش مطالعے (ہیلتھی ریڈنگ) کا پروگرام دماغی صحت اور بہبود کے لیفلٹ ، کتابیں، DVDs، CDs اور ویب پر مبنی معاونت کو حاصل کرنا آسان بنا دیتا ہے۔ سارے لینارک شائر میں تمام لائبریریوں میں ہمیں زندگی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھانے میں مدد دینے کے لیے وسائل موجود ہیں جیسا کہ زندگی سے مکمل فائدہ حاصل کرنا (لونگ لائف ٹو دی فل)، بہتر طریقے سے سونا، اور زیادہ پُر اعتماد اور اپنی بات منوانے کے قابل ہونا۔

Healthy Reading

صحت بخش مطالعے کا پروگرام دماغی صحت کے مسائل جیسا کہ بے چینی، افسردگی (ڈپریشن)، ذہنی دباؤ،ڈیمینشا(ذہنی فتور) اور خوف و ہراس پر قابو پانے اور اُن سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے ۔ اور تمام عمر کے لوگوں کے لیے بھی وسائل موجود ہیں جن میں نوعمر لوگوں، بالغوں اور بڑی عمر کے لوگوں کو معاونت فراہم کرنا اور بچوں کی مثبت طریقے سے پرورش کرنے کے متعلق مواد۔

لائبریری سے وسائل کو کیسے اُدھار لیا جا سکتا ہے؟

کوئی بھی شخص جس کے پاس نارتھ یا ساؤتھ لینارک شائر کا لائبریری کا کارڈ ہے وہ وسائل کو ادھار لے سکتا ہے

اگر میرے پاس لائبریری کارڈ نہیں ہے تو پھر کیا ہو گا؟

لائبریری کارڈز اُن تمام لوگوں کے لیے مفت ہیں جو لینارک شائر میں رہتے یا وہاں کام کرتے ہیں۔ لائبریری کی رکنیت حاصل کرنے کے لیے آپ کو صرف یہ کرنے کی ضرورت ہے کہ اپنی شناخت کے دو ثبوت لے کر اپنی قریب ترین لائبریری میں چلے جائیں، ایک پر آپ کا نام اور پتہ ہونا چاہیے، اور ایک اور جس پر آپ کے دستخط ہونے چاہییں۔

میں وسائل کیسے ادھار لے سکتا ہوں؟

صحت بخش مطالعے سے متعلقہ کسی بھی مواد کے لیے کوئی قیمت نہیں ہے اور اس سے قطع نظر کے آپ کا موجودہ اُدھار لینے کا سٹیٹس کیا ہے اُنہیں اُدھار لیاجا سکتا ہے۔ آپ کا جی پی یا کوئی دیگر صحت کا ورکر یا سوشل کیئر ورکر آپ کو کسی خاص آئٹم کی تجویز دے سکتا ہے جو آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔

میں لائبریری میں وسائل کیسے تلاش کروں گا؟

تمام لائبریریوں میں ایک ہیلتھی ریڈنگ سیکشن ہے۔ آپ جس آئٹم کو تلاش کر رہے ہیں لائبریری کا عملہ خوشی سے آپ کو وہ تلاش کرنے میں مدد دے گا۔

Elament

آن لائن دماغی صحت اور بہبود سے متعلقہ معلومات کے لیے لینارک شائر کا پہلا وسیلہ جو اُن لوگوں کو معلومات فراہم کرتا ہے جو دماغی صحت کے مسائل کے سلسلے میں مدد تلاش کر رہے ہوں۔ چند ایک سیکشن جن کا احاطہ کیا گیا ہے مندرجہ ذیل ہیں:

- دماغی صحت کے موضوعات
- سروس ڈائریکٹری
- اپنی مدد آپ کے وسائل
- بہبود کو فروغ دینا
- لینارک شائر کا بحالی کا نیٹ ورک
- خبریں
- تربیت
- روحانیت
- اچھی طرح یاد رکھنا

elament
www.elament.org.uk

اپنے آپ سے آگاہ ہونا (مائنڈفل نیس)

نئ اور مفت! روزانہ اپنے آپ سے آگاہ ہونے کے سیشنز
اپنے دن کا آغاز صاف پُرسکون تیز ذہن کے ساتھ کریں:

- اپنی ذہنی قوت برداشت اور گہرا اطمینان بڑھائیں
- ذہنی دباؤ اور بے چینی سے بچاؤ کے طریقے
- مثبت عادات کو فروغ دینا اور نقصان دہ عادات کو ختم کرنا
- بیک وقت چوکس اور پُرسکون رہنا سیکھنا

Room 2.2A, 2nd Floor,
Caird Building,
University of the West of Scotland,
Caird Park (off Caird Street),
Hamilton ML3 0QA

صبح کے سیشن - سوموار سے جمعہ تک: صبح 7.40 سے 8 بجے تک
شام کے سیشن- منگل: شام 6.30 بجے سے 7.30 بجے تک

کوئی پچھلا تجربہ ضروری نہیں ہے۔کوئی آلات نہیں چاہییں۔
تمام کلاسیں عام پبلک کے لیے کھلی ہیں۔ بُک کروانے کی ضرورت نہیں ہے ، بس تشریف لائیں۔

زندگی سے مکمل فائدہ اُٹھانا – آن لائن کورس

زندگی سے مکمل فائدہ اُٹھانا (لونگ لائف ٹو دی فل) ویب پر مبنی زندگی کی صلاحیتوں سے متعلقہ ایک مفت کورس ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ ہم سب لوگوں کا اپنی روزمرہ زندگیوں میں جن مسائل / تقاضوں سے واسطہ پڑتا ہے اُن کو حل کرنے اور اُن سے نمٹنے میں ہمیں مدد فراہم کرنا۔ یہ کورس اس قسم کے معاملات کا احاطہ کرے گا کہ یہ سمجھنا کہ ہم جس طرح محسوس کرتے ہیں اُس کی کیا وجہ ہے ، مسائل کو حل کرنا، بے فائدہ قسم کے خیالات اور رویہ جات کا نوٹس لینا اور اُن کی مخالفت کرنا، اور بے چینی پر قابو پانا۔

اس کورس میں سکھائی جانے والی صلاحیتوں میں عمومی معلومات شامل ہوتی ہیں جنھیں ہم سب اُس وقت اپنی زندگیوں میں استعمال کر سکتے ہیں جب ہم دباؤ، ذہنی دباؤ یا پریشانی محسوس کریں۔ آپ www.llttf.com پر جا کر اس کورس کے لیے رجسٹر ہو سکتے ہیں اور جتنے زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم ماڈیول چاہیں اُتنے مکمل کر سکتے ہیں۔

زندگی سے مکمل فائدہ اُٹھانا – انٹرایکٹو (تفاعلی) آن لائن کورس

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو لونگ لائف ٹو دی فل کورس اپنی مدد آپ والے کوچز کی معاونت کے ساتھ بھی دستیاب ہے (ایکشن آن ڈپریشن سکاٹ لینڈ کے ذریعے) ۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں

www.aod.llttfionline.co.uk

زندگی گزارنا (لونگ لائف): رہنمائی کے ساتھ اپنی مدد آپ – ٹیلیفون کے ذریعے معاونت

لونگ لائف اُن لوگوں کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے فراہم کی جانے والی ایک مفت معاونت کی سروس ہے جو اُداسی، ہلکی سے درمیانے درجے کی ڈپریشن (افسردگی)، بے چینی کی علامات یا ان دونوں سے مشترکہ طور پر متاثر ہوں ۔ اپنی مدد آپ کے کوچز ٹیلیفون کے سیشنز کے ایک سلسلے کے ذریعے کئی ایک ورک بکس کے ذریعے رہنمائی فراہم کریں گے۔ (عام طور پر 4 سیشنز)

مزید معلومات کے لیے یا ٹیلیفون کی اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 0800 328 9655 پر ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ تک دوپہر 1 بجے سے رات 9 بجے تک)

ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسیں

ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسیں ہمیں جدید دور کے رہن سہن سے پیدا ہونے والے عام مسائل جیسا کہ ذہنی دباؤ، بے چینی یا خود اعتمادی میں کمی وغیرہ سے نمٹنے کی صلاحیتوں اور طریقوں کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہیں

یہ کلاسیں مقامی کمیونٹی کی سہولیات میں فراہم کی جاتی ہیں اور یہ، 90منٹ کے چھ سیشنز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ کلاس کے دوران ہمیں اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ بس بیٹھ جائیں اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے مفید طریقوں کے بارے میں سنیں*۔ معاونت کے لیے کسی کو اپنے ساتھ لانے میں کوئی جھجک محسوس نہ کریں۔ اپنے گھر سے قریب ترین کلاس کے بارے میں جاننے اور ایک جگہ مختص کرنے کے لیے 133 3000 0330 پر ٹیلیفون کریں۔

* ان سیشنز میں جن مسائل کا احاطہ کیا جاتا ہے اُن میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں:

- ذہنی دباؤ کے بارے میں معلومات
- اپنے جسم کو کیسے کنٹرول کریں
- اپنے خیالات کو کیسے کنٹرول کریں
- اپنی خود اعتمادی کو بڑھانا
- خوف وہراس پر قابو پانا
- نیند کے مسائل پر قابو پانا

ویل کونیکٹڈ کے کیا فوائد ہیں؟

یہ دکھایا گیا ہے کہ ویل کونیکٹڈ کے پروگراموں سے مندرجہ ذیل طریقوں سے لوگوں کو مدد ملتی ہے:

- خود اعتمادی اور عزت نفس میں اضافہ کرنا
- اُداسی کم کرنا
- ذہنی دباؤ کے احساسات کو کم کرنا
- لوگوں کو کچھ ایسے مسائل سے نمٹنے میں مدد فراہم کرنا جو بہبود میں کمی کا باعث بنتے ہیں جیسا کہ مالی پریشانیاں، تنہائی اور بے روزگاری
- لوگوں کو زندگی کی مشکلات سے نمٹنے کے مثبت طریقے اختیار کرنے میں مدد دینا
- سماجی رابطے کے لیے مواقع بڑھانا
- نئی اور مفید مہارتیں سیکھنا
- کمیونٹی کے احساس کو بڑھانا
- آرٹس، تفریح، تعلیم، رضاکاری، کھیلوں اور دیگر سرگرمیوں میں حصہ لینے والے لوگوں کی تعداد بڑھانا

اس کے بعد کیا ہوگا؟

ویل کونیکٹڈ ہماری دماغی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے میں مدد دینے کے لیے ایک نقطہ آغاز ہو سکتا ہے۔ یہ لیفلٹ ہمیں ایسی معلومات فراہم کرتا ہے جسے ہم خود اور وہ لوگ جو ہمیں معاونت فراہم کرتے ہیں تمام دستیاب سرگرمیوں میں حصہ لینے کے سلسلے میں مدد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ ویل کونیکٹڈ پروگرام کے علاوہ آپ کو ابھی بھی اضافی معاونت کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی سے ملنے کے لیے اپوائنٹمنٹ طے کریں۔

مزید معلومات کے لئے: ساؤتھ لنارکشائر انفولائن – 0330 3000 133

ویل کونیکٹڈ (Well Connected) کیا ہے؟

ویل کونیکٹڈ لینارک شائر میں ایک نیا پروگرام ہے، بعض اوقات اسے سماجی نسخہ تجویز کرنا یا کمیونٹی کو ریفر کرنا بھی کہتے ہیں۔ یہ ہمارے لیے اور اُن لوگوں کے لیے جنہیں ہم جانتے ہیں اُن سرگرمیوں اور سروسز میں حصہ لینا آسان بنا دیتا ہے جن کے بارے میں ہمیں معلوم ہے کہ وہ ہماری بہبود میں اضافہ کرتی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم خود اپنے بارے میں اور اپنی زندگیوں کے بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں ویل کونیکٹڈ کے آٹھ شعبے دستیاب ہیں اور ہم ایک سے زیادہ شعبوں سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں:

- جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع
- رضاکاری
- روزگار
- آرٹس اور ثقافت
- بینیفٹس، بہبود اور قرض کے بارے میں مشورہ
- سیکھنے کے مواقع
- صحت بخش مطالعہ اور لائبریریوں میں اپنی مدد آپ کی معلومات
- کمیونٹی میں ذہنی دباؤ (سٹریس) پر قابو پانے کی کلاسیں

اس کتابچے میں ویل کونیکٹڈ کے آٹھوں شعبوں اور مواقع سے کیسے آسانی سے فائدہ اُٹھایا جا سکتا ہے کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں۔ ویل کونیکٹڈ مدد فراہم کر سکتا ہے!!

ویل کونیکٹڈ کس کے لیے ہے؟

بہبود (ویل بیئنگ) اس بارے میں ہے کہ ہم کیسے سوچتے اور محسوس کرتے ہیں جیسا کہ پُراعتماد ہونا، زندگی سے لطف اُٹھانا، اور زندگی کی مشکلات سے نمٹنا۔ بہت سے عوامل ہماری بہبود پر اثر انداز ہوتے ہیں؛ رہائش، ملازمتیں، سکول، تعلقات، ہم کس جگہ رہتے ہیں اور پیسے کی پریشانیاں۔

بعض اوقات ہم سب ذہنی دباؤ، اُداسی یا پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم ایسے تجربات سے گزرے ہوں جن سے نمٹنا مشکل ہو ۔ بعض اوقات ہم اپنے آپ میں اچھا محسوس نہیں کرتے لیکن ہمیں معلوم نہیں ہوتا کہ ایسا کیوں ہے۔

ویل کونیکٹڈ اُن لوگوں کے لیے ہے جو ہو سکتا ہے کہ ذہنی دباؤ یا اُداسی کی علامات محسوس کر رہے ہوں، لیکن یہ اُن لوگوں کے لیے بھی ہے جو خود اپنے آپ میں اور اپنی زندگی میں اچھا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ ویل کونیکٹڈ کے 8 شعبوں میں کام کرنے والے عملے کے تمام ارکان نے ویل کونیکٹڈ پروگرام کے تحت دماغی صحت اور بہبود سے آگاہی کی تربیت حاصل کی ہے۔

مفید رابطے

دماغی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید معلومات کے لیے لینارک شائر کی
Element ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.elament.org.uk

یاد رکھیں، اگر آپ کے مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو فوری طور پر مدد کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی (GP) سے رابطہ کریں۔ مندرجہ ذیل تنظیمیں بھی دفتری اوقات کے دوران اور دفتری اوقات کے بعد مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

Breathing Space (بریدنگ سپیس) **0800 83 85 87**
(سوموار سے جمعرات تک، شام 6 بجے سے صبح 2 بجے تک؛
جمعہ شام 6 بجے سے سوموار صبح 6 بجے تک)
www.breathingspacescotland.co.uk

Samaritans (سیمریٹنز) **08457 90 90 90** (24 گھنٹے)
www.samaritans.org

NHS24 (این ایچ ایس 24) **111** (دفتری اوقات کے علاوہ)
www.nhs24.com

Healthy Working Lives (ہیلتھی ورکنگ لائیوز) **0800 019 2211**
www.healthyworkinglives.com

Childline (چائلڈ لائن) **0800 11 11** (24 گھنٹے)
www.childline.org.uk

NHS Inform (این ایچ ایس انفارم) **0800 22 44 88**
www.nhsinform.co.uk

Parentline Scotland (پیرنٹ لائن سکاٹ لینڈ) **0808 800 22 22**
www.children1st.org.uk/parentline

National Debt Line Scotland (نیشنل ڈیٹ لائن سکاٹ لینڈ) **0808 808 4000**
www.nationaldebtline.co.uk/scotland

National Domestic Abuse Helpline (نیشنل ڈومیسٹک ابیوز ہیلپ لائن)
0800 027 1234

مشمولات

دستیاب معاونت	صفحہ	رابطہ نمبر
ساؤتھ لنارکشائر انفولائن ⓘ WC	2	0330 3000 133
مفید رابطے	3	
ویل کونیکٹڈ کیا ہے؟	4	
ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسیں ⓘ WC	6	0300 303 0447
زندگی سے مکمل فائدہ اُٹھانا: اپنی مدد آپ اور سی بی ٹی (CBT) 🗨 ⓘ	7	0800 328 9655
Elament ⓘ	8	elament.org.uk
اپنے آپ سے آگاہ ہونا	8	
صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ) ⓘ	9	تمام مقامی لائبریریاں
پوری زندگی سیکھنا (لائف لانگ لرننگ) WC	10	01698 452 501
جسمانی سرگرمی اور تفریح WC	11	
آرٹس اور ثقافت WC	12	
بینیفٹس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ WC	13	0303 123 1008
رضاکاری WC	14	01698 300 390
ملازمت کے متعلق مشورہ WC	15	0800 731 0444
ورکنگ ہیلتھ سروس سکاٹ لینڈ 🗨	16	0800 019 2211
آکیوپیشنل تھیراپی کمیونٹی کلینک 🗨 ⓘ	17	
لوکل گرین اسپیس اینڈ واکنگ WC	17	
لنارکشائراسٹاپ اسموکنگ سروسز (سگریٹ نوشی ترک کرنے کی سروسز)	18	0300 303 0242
صحت مند زندگی گزارنے سے متعلق مقامی اقدامات	19	

اشارات:

🗨 بات چیت کے ذریعے علاج   ⓘ معلومات، اپنی مدد آپ اور رہنمائی   WC ویل کونیکٹڈ

ساؤتھ لنارکشائر انفولائن

مندرجہ بالا سروسز میں سے کسی ایک کے بارے میں بھی معلومات حاصل کرنے کے لیے ساؤتھ لینارک شائر کے لیے ایک واحد نمبر۔ کھلنے کے اوقات سوموار سے جمعہ: صبح 10 بجے سے دوپہر 2 بجے تک

ٹیلیفون: **0330 3000 133**

Urdu

Well Connected....

(ویل کونیکٹڈ) ----

بہبود کی سرگرمیوں کے ساتھ آپ کا رابطہ کروانا

www.elament.org.uk

Healthy Reading

South Lanarkshire

ساؤتھ لینارک شائر