



اشاعت کی تاریخ: مارچ 2015  
ورژن: 05

ویل کونیکٹڈ سے متعلقہ مزید مواد آرڈر کرنے کے لیے برائے مہربانی مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:  
susan.mcmorrin@lanarkshire.scot.nhs.uk | 01698 377626



Part of the Department  
for Work and Pensions



## 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](http://www.healthynhappy.org.uk)

Aspire Building, 16 Farmeloa Road, Rutherglen, G73 1DL

☎ 0141 646 0123

### Tenants Association of Coatshill and Thornhill (TACT)

Community Hall

(کوٹ شیل اور تھارن ہل کمیونٹی ہال کے کرائے داروں کی ایسوسی ایشن)

88 Hillview Drive, Blantyre G72 9EF; ☎ 01698 327783

### (مل کر بہتر ہونا، شائٹس) Getting Better Together (GBT) Shotts

Web: [www.gbtshottshlc.org.uk](http://www.gbtshottshlc.org.uk)

Shotts Healthy Living Centre, Kirk Road, Shotts ML7 5ET

☎ 01501 825800

### YMCA Bellshill and Mossend (وائی ایم سی اے بیل شیل اور موسینڈ)

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.healthyalley.org.uk](http://www.healthyalley.org.uk)

31 Stuart Terrace, Rigside, Lanark ML11 9NN; ☎ 01555 880666

### (کلائڈزڈیل کمیونٹی انیشیٹیو) Clydesdale Community Initiatives

Web: [www.cciweb.org.uk](http://www.cciweb.org.uk)

39 North Vennel, Lanark ML11 7PT; ☎ 01555 664211

## لنارکشائر اسٹاپ اسموکنگ سروسز (سگریٹ نوشی ترک کرنے کی سروسز)

این ایچ ایس لنارکشائر کی اسٹاپ اسموکنگ سروسز مفت اور دوستانہ 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 آپ کے خون کے بہاؤ میں داخل ہو جاتے ہیں جس سے آپ کے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سکون فراہم کرنے کے بجائے سگریٹ نوشی پہلے ہی سے موجود آپکی پریشری اور ذہنی دباؤ میں اضافہ کر دیتی ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کر دینے کے بعد جب لوگ ذہنی دباؤ سے نمٹتے ہیں تو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں سگریٹ نوشی کی ضرورت نہیں ہے۔ اسٹاپ اسموکنگ سروسز 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 کے انداز اور حوصلہ میں بہتری آئی ہے۔

وہ افراد جو سگریٹ نوشی نہیں کرتے ان پر دوآئی بہتر طور پر اثر کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں کم دوآئی لینے کی ضرورت پڑتی ہے جس کے مضر اثرات بھی کم ہوتے ہیں۔ اگر آپ نے سگریٹ نوشی ترک کر دی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو آگاہ کریں۔

اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کر دینے پر تیار نہیں ہیں تو باہر جا کر 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 (سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے تک)

ٹیکسٹ کریں: 81066 پر 'Advice' بھیجیں

www.nhslanarkshire.org.uk

تشریف لائیں: کسی بھی لنارکشائر فارمیسی پر

یا  
اسموک لائن کو فون کریں: 0800 84 84 84 (7 دن - صبح 8 بجے تا شام 10 بجے تک)

www.canstopsmoking.org

www.rightoutside.org

## آئیو پیٹنشل تھیراپی کمیونٹی کلینک

کیونٹی کلینکس دماغی صحت سے متعلقہ آئیو پیٹنشل 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 مددگار 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۔

کیونٹی کلینکس آپ کو یہ موقع فراہم کرتے ہیں کہ آپ اپنی انفرادی ضروریات اور دلچسپیوں کے بارے میں اپنے مقامی علاقے میں ایک آئیو پیٹنشل 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۔

نارتھ لینارک شائر کی معلوماتی لائن ویل انفارمڈ سے 0800 073 0918 پر رابطہ کریں جو آپ کے سوال کو کسی آبادی (لوکیٹی) کے رابطہ نمبر پر بھیج دے گی

یا متبادل طور پر آئیو پیٹنشل تھیراپی کے رابطوں کی مکمل فہرست کے لیے element ملاحظہ کریں:  
[www.element.org.uk](http://www.element.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 پائکس اور ہیلتھ واکس دستیاب ہوتے ہیں۔

گرین اسپیس سروسز - 01236 780 636 (نارتھ لینارک شائر)  
ویب: [www.northlanarkshire.gov.uk](http://www.northlanarkshire.gov.uk) - گرین اسپیس ڈائری تلاش کریں۔  
ای میل: [greenspace@northlan.gov.uk](mailto:greenspace@northlan.gov.uk)

کنزلی سائیڈ اور گرین اسپیس سروسز - 01698 426 213 (ساؤتھ لینارک شائر)  
ویب: [www.southlanarkshire.gov.uk](http://www.southlanarkshire.gov.uk)  
ای میل: [cag@southlanarkshire.gov.uk](mailto:cag@southlanarkshire.gov.uk)

گٹ واکنگ لنارک شائر - 0790 335 8424 / 01698 402 077  
ای میل: [getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk](mailto:getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk)

لنارک شائر 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 مندرہنے میں معاونت فراہم کرنیکی سروسز (ورکنگ ہیلتھ سروسز سکاٹ لینڈ)

ورکنگ ہیلتھ سروسز سکاٹ لینڈ (WHSS) لوگوں کو کام میں رہنے یا جب انہیں کوئی بیماری یا نقص لاحق ہو جاتا ہے تو انہیں 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 بے چینی ہے کہ وہ اس سے نمٹنے کے لیے بڑی مشکل سے کوشش کر رہے ہیں یا وہ افراد جن کے درد کے مسائل ہیں وغیرہ۔ جو اقدامات کیے جا سکتے ہیں ان میں فیزیو تھیراپی، آئیو پٹیشنل تھیراپی (مختلف خصوصی سرگرمیوں کے ذریعے دماغی یا جسمانی بیماریوں کا علاج)، کونسلنگ (مشاورت) اور آئیو پٹیشنل ہیلتھ اینڈ سیفیٹی 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 کر رہی 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:  
0800 073 0226 نارٹھ لینارک شائر میں کام کرنا -

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 ہے اور 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) کا آپ کی تشخیص کرنا اور اس سلسلے میں انتظام کرنا
- جاب کوچ کی طرف سے معاونت
- انفرادی طور پر آپ کی ضرورت کے مطابق معاونت اور مشورہ
- آپ کی دیگر متعلقہ ایجنسیوں کی طرف رہنمائی کرنا (سائن پوسٹنگ)
- مالیاتی موازنے
- اپنی صورت حال سے نمٹنے کے لیے معاونت
- کام کی تلاش



## رضاکاری

کیونٹی میں رضاکارانہ کاموں میں وقت لگا کر آپ نہ صرف دوسروں کی مدد کر رہے ہیں اور فرق پیدا کر رہے ہیں بلکہ اکثر آپ خود اپنی مدد کر رہے ہیں اور اپنی صلاحیتوں، خود اعتمادی، ملازمت کی قابلیت، صحت اور دوستیوں کو فروغ دے رہے ہیں۔ رضاکاری نئے لوگوں سے ملنے اور ساتھ ہی ساتھ لطف اٹھانے کا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ یہ آپ کو تجربہ حاصل کرنے میں بھی مدد دے سکتی ہے اور یہ اس دباؤ کے بغیر ہے جو تنخواہ دار کام کے ماحول میں ہوتا ہے۔

نارتھ لینارک شائر کے علاقے میں رضاکاری کے وسیع اور مختلف قسم کے مواقع دستیاب ہیں۔ بچوں کے ساتھ کام کرنے سے لے کر بوڑھے اور معذور لوگوں کو مدد فراہم کرنے تک، کھیلوں اور بیرونی سرگرمیوں سے لے کر دفتری اور انتظامی کام تک، آپ تسلی رکھ سکتے ہیں کہ وہاں مقامی رضاکاری کے ایسے مواقع دستیاب ہیں جو آپ کی دلچسپیوں، دستیابی اور ذاتی حالات سے مطابقت رکھتے ہیں۔

### میں کیا کروں؟

اگر آپ 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 نارتھ لینارک شائر۔

ٹیلیفون: 01698 358866

ای میل: [dutyofficer@vanl.co.uk](mailto:dutyofficer@vanl.co.uk)

رضاکاری میں شمولیت کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے رضاکاری سے متعلقہ ڈویلپمنٹ ایڈوائزر دستیاب ہیں جو اس سلسلے میں آپ کی ذاتی دلچسپیوں، صلاحیتوں، تجربے، صحت کے مسائل اور دیگر کسی بھی قسم کی متعلقہ معلومات کو مد نظر رکھیں گے۔

رضاکاری میں دلچسپی رکھنے والے افراد نارتھ لینارک شائر میں اس وقت رضاکاری کے دستیاب مواقع پر جا کر بھی تلاش کر سکتے ہیں۔ [www.volunteerscotland.org.uk](http://www.volunteerscotland.org.uk)

## بینیفٹس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ

مالی پریشانیوں 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 کر سکتی ہیں اور بینیفٹس اور قرض کے بارے میں ہمیں مشورہ فراہم کر سکتی ہیں۔

میں کیا کروں؟

بینیفٹس، بہبود اور قرض کے بارے میں مشورہ حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل کو ٹیلیفون کریں:  
نارتھ لینارک شائر، آپ کے پیسے – 01698 403170



آپ کے اہم مسائل اور اُن کی شدت کو معلوم کرنے کے لیے اور فوری مسائل کو چلنے کرنے کے لیے معاونت کی نشاندہی کرنے کے لیے آپ کی مفت اور رازدارانہ تشخیص کی جائے گی۔ آپ مندرجہ ذیل کے معاملے میں معاونت حاصل کرنے کے قابل ہوں گے:

- بینیفٹس کے بارے میں مشورہ، قرض کے بارے میں مشورہ، پیسوں کے بارے میں مشورہ، آمدنی کو زیادہ سے زیادہ بڑھانا اور مالیاتی تعلیم
- رہائش کے بارے میں مشورہ
- صارف، بہبود اور قانونی معاملات کے بارے میں مشورہ
- روزگار، بے روزگاری اور فالتو ہوجانے (ریٹرنڈ) کے بارے میں مشورہ
- نمائندگی (ایڈووکیسی) اور ایسٹبلشمنٹ کی نمائندگی
- مقامی کاروباروں کے لیے مشورہ
- قابل برداشت ادھار (کریڈٹ) کے لیے طریقہ کار (آپشنز)



## 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 کر سکتی 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 کر سکتا ہے۔ تخلیقی کام کرنا اور نئی 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 نئی صلاحیتیں سیکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

### میں کیا کروں؟

ویل کونیکٹڈ پروگرام کے ذریعے آرٹس اور ثقافت کے مواقع سے فائدہ اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:  
آرٹس کی عمومی معلوماتی لائن – 01236 632828



آپ آرٹس کی جن مقامی سرگرمیوں میں دلچسپی رکھتے ہیں ان کے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں اور نارتھ لینارک شائر میں کسی کمیونٹی آرٹس کلاس میں جگہ مخصوص کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس جائز کارڈ ہے تو تفریحی سرگرمیوں میں رعایت کا پاسپورٹ CultureNL بالغ کلاسوں پر بھی لاگو ہوتا ہے

مقامی طور پر دستیاب آرٹس کے مواقع کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:  
[www.northlanarkshire.gov.uk/artsinaction](http://www.northlanarkshire.gov.uk/artsinaction)

اپنے مقامی علاقے میں چلائے جانے والے رضاکارانہ آرٹس پراجیکٹس کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے نارتھ لینارک شائر کی معلوماتی فون لائن ویل انفارمڈ سے 0800 073 0918 پر رابطہ کریں۔

## جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع

فعال ہونا ہمارے لیے اچھا ہے۔ یہ ہمارے ذہنی دباؤ کو کم کر کے اور ہماری خود اعتمادی اور مزاج کو بہتر بنا کر ہمیں مدد دے سکتا ہے اور ہمیں توجہ مرکوز کرنے، سونے، دکھائی دینے اور بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ یہ ہمیں دل کی بیماری، کینسر، ڈیمنشیا اور ذیابیطس ہونے کے خطرے کو بھی کم کر سکتا ہے۔ ہفتے میں 5 دن کل 30 منٹ کے لیے فعال ہونا ہماری دماغی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ کے لیے یہ سب ایک ہی دفعہ کرنا بھی ضروری نہیں ہے۔ تین دفعہ 10،10 منٹ کے لیے کرنا بھی اسی طرح مفید ہے اور اسے روزمرہ زندگی میں شامل کرنا آسان ہے۔

### میں کیا کروں؟

جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع میں شامل ہونے کے لیے مندرجہ ذیل کو ٹیلیفون کریں:  
ہیلتھ اینڈ ویل بینگ مینیجر – 01236 341709

وہ آپ کے لیے بہترین تفریحی مواقع کے بارے میں بات چیت کریں گے اور آپ کا داخلے کا سیشن بک کر دیں گے۔

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 کیونٹی کی سرگرمیاں  
آپ کو 8 ہفتوں کے لیے ان سیشنز تک مفت رسائی حاصل ہوگی پھر اس کے بعد بطور ممبر ان میں شمولیت کا اختیار ہوگا۔



## پوری زندگی سیکھنا (لائف لانگ لرننگ)

سکول کے بعد سیکھنے کے مواقع کا ختم ہو جانا ضروری نہیں ہے۔ نارتھ لینارک شارٹر میں سیکھنے کے بہت سے مواقع دستیاب ہیں۔ نئی صلاحیتیں سیکھنا یا تربیتی کورسز میں شامل ہونا آپ کو کوئی نئی چیز آزمانے، نئے لوگوں سے ملنے اور اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ ایسا کرنا آپ کی خود اعتمادی اور عزت نفس کو بڑھا کر اور زندگی میں آپ کے لیے نئے مواقع پیدا کر کے آپ کو اپنا ذہنی دباؤ ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔



میں کیا کروں؟

CultureNL

پوری زندگی (لائف لانگ) سیکھنے کے مواقع کو حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل جگہوں پر جائیں:  
ایڈری، بیل شل، کوٹ برج، کبرنالڈ، مدرویل یا وشا لائبریری (اپوائنٹمنٹ طے کیے بغیر چلے جائیں)

یا ٹیلیفون کریں: ویل انفارمڈ، نارتھ لینارک شارٹر کی دماغی صحت کی معلوماتی فون لائن – 0800 073 0918

جہاں مناسب طور پر تربیت یافتہ عملہ تشخیص کرے گا اور مقامی طور پر دستیاب سیکھنے کے مواقع کے بارے میں بات چیت کرے گا۔ اس میں مقامی اور آن لائن کورسز شامل ہو سکتے ہیں۔

نارتھ لینارک شارٹر کونسل

کیونٹی لرننگ اور ڈویلپمنٹ سروس کی ٹیمیں مختلف آبادیوں میں قائم ہیں جو پورے لینارک شارٹر میں بالغوں اور خاندانوں کے لیے سیکھنے کے معاونتی، تخلیقی اور دلچسپ مواقع فراہم کرتی ہیں۔

پوری زندگی (لائف لانگ) سیکھنے کے مواقع کو حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:

NLC کیونٹی لرننگ اینڈ ڈویلپمنٹ لائف لانگ لرننگ – 01236 812598 یا 01236 812641

## صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ)

صحت بخش مطالعے (ہیلتھی ریڈنگ) کا پروگرام دماغی صحت اور بہبود کے لیفلٹ، کتابیں، CDs، DVDs اور ویب پر مبنی معاونت کو حاصل کرنا آسان بنا دیتا ہے۔ سارے لینارک شارز میں تمام لائبریریوں میں ہمیں زندگی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں مدد دینے کے لیے وسائل موجود ہیں جیسا کہ زندگی سے مکمل فائدہ حاصل کرنا (لوگ لائف ٹو دی فل)، بہتر طریقے سے سونا، اور زیادہ پر 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 ان 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 ادھار لیا جاسکتا ہے؟

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

اگر میرے پاس لائبریری کارڈ نہیں ہے تو پھر کیا ہوگا؟

لائبریری کارڈز ان تمام لوگوں کے لیے مفت ہیں جو لینارک شارز 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 چاہئیں۔

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 ادھار لینے کا سٹیٹس کیا ہے انہیں ادھار لیا جاسکتا ہے۔ آپ کا جی پی یا کوئی دیگر صحت کا ورکر یا سوشل سیکر ورکر آپ کو کسی خاص آن لائن 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 آن لائن 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 شارز کا پہلا وسیلہ جو ان 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 شارز کا بحالی کا نیٹ ورک

• خبریں

• تربیت

• روحانیت

• اچھی طرح یاد رکھنا



## اپنے آپ سے آگاہ ہونا (مانند فل نیس)

نئی اور مفت! روزانہ اپنے آپ سے آگاہ ہونے کے سیشنز

اپنے دن کا آغاز صاف پُر سکون 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 پُر سکون 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 چاہئیں۔

تمام کلاسیں عام پبلک کے لیے کھلی ہیں۔ بک کروانے کی ضرورت نہیں ہے، بس تشریف لائیں۔

## زندگی سے مکمل فائدہ اٹھانا - آن لائن کورس

زندگی سے مکمل فائدہ اٹھانا (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 جنہیں ہم سب اُس وقت اپنی زندگیوں میں استعمال کر سکتے ہیں جب ہم دباؤ، ذہنی دباؤ یا پریشانی محسوس کریں۔ آپ [www.lltff.com](http://www.lltff.com) پر جا کر اس کورس کے لیے رجسٹر ہو سکتے ہیں اور جتنے زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم ماڈیول چاہیں اتنے مکمل کر سکتے ہیں۔

## زندگی سے مکمل فائدہ اٹھانا - 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.lltffonline.co.uk](http://www.aod.lltffonline.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)

## STRESS CONTROL

### 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، 90 منٹ 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 0300 303 0447 پر ٹیلیفون کریں۔

\* ان سیشنز میں جن مسائل کا احاطہ کیا جاتا ہے ان 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 و ہراس 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۔

اگر آپ ویل کونیکٹڈ پروگرام کے متعلق یا دماغی صحت اور بہبود کے متعلق عمومی معلومات چاہتے ہیں تو نارٹھ لینارک شارے کی دماغی صحت کی معلوماتی سروس ویل انفارمڈ (Well Informed) سے رابطہ کریں۔ ویل انفارمڈ ہمارے علاقے میں دستیاب معاونتوں اور مقامی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

Well Informed (ویل انفارمڈ) 0800 073 0918

ای میل : well-informed@samh.org.uk



## ویل کونیکٹڈ (Well Connected) کیا ہے؟

ویل کونیکٹڈ لینارک شارز میں ایک نیا پروگرام ہے، بعض اوقات اسے سماجی نسخہ تجویز کرنا یا کمیونٹی کو رلیفر 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 اٹھا سکتے ہیں:

- جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع

- رضاکاری

- روزگار

- آرٹس اور ثقافت

- سینینٹس، 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 (سٹرلین) پر قابو پانے کی کلاسیں

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

## ویل کونیکٹڈ کس کے لیے ہے؟

بہبود (ویل بینگ) اس بارے میں ہے کہ ہم کیسے سوچتے اور محسوس کرتے ہیں جیسا کہ پُر اعتماد ہونا، زندگی سے لطف اٹھانا، 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 پریشانیوں۔

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  
**Elament** ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [www.elament.org.uk](http://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۔



**0800 83 85 87** (بریدنگ سپیس) **Breathing Space**

(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](http://www.breathingspacescotland.co.uk)

**08457 90 90 90** (سمیریٹنز) **Samaritans**

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

**111** (این ایچ ایلز 24) **NHS24**

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

**0800 019 2211** (ہیلتھی ورکنگ لائونز) **Healthy Working Lives**

[www.healthyworkinglives.com](http://www.healthyworkinglives.com)

**0800 11 11** (چائلڈ لائن) **Childline**

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

**0800 22 44 88** (این ایچ ایلز انفارم) **NHS Inform**

[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

**0808 800 22 22** (پیرنٹ لائن سکاٹ لینڈ) **Parentline Scotland**

[www.children1st.org.uk/parentline](http://www.children1st.org.uk/parentline)

**0808 808 4000** (نیشنل ڈیٹ لائن سکاٹ لینڈ) **National Debt Line Scotland**

[www.nationaldebtline.co.uk/scotland](http://www.nationaldebtline.co.uk/scotland)

**National Domestic Abuse Helpline** (نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن)

**0800 027 1234**

رابطہ نمبر	صفحہ	دستیاب معاونت
0800 073 0918	2	ویل انفارمڈ WC ⓘ
	3	مفید رابطے
	4	ویل کونیکٹڈ کیا ہے؟
0300 303 0447	6	ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسیں WC ⓘ
0800 328 9655	7	زندگی سے مکمل فائدہ اٹھانا: اپنی مدد آپ اور سی بی ٹی (CBT) ⓘ ⓘ
elament.org.uk	8	Elament ⓘ
	8	اپنے آپ سے آگاہ ہونا
تمام مقامی لائبریریاں	9	صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ) ⓘ
01236 812 598/ 01236 812 641	10	پوری زندگی سیکھنا (لائف لائگ لرننگ) WC
01236 341 709	11	جسمانی سرگرمی اور تفریح WC
01236 632 828	12	آرٹس اور ثقافت WC
01698 403 170	13	سینٹس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ WC
01698 358 866	14	رضاکاری WC
0800 073 0226	15	ملازمت کے متعلق مشورہ WC
0800 019 2211	16	ورکنگ ہیلتھ سروس سکاٹ لینڈ ⓘ
	17	ایوپیشنل تھیراپی کیونٹی کلینک ⓘ ⓘ
	17	لوکل گرین اسپیس اینڈ واکنگ WC
0300 303 0242	18	لنارکشاؤرسٹاپ اسموکنگ سروسز (سگریٹ نوشی ترک کرنے کی سروسز)
	19	صحت مند زندگی گزارنے سے متعلق مقامی اقدامات

## اشارات:

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

## ویل انفارمڈ (Well-informed)

مندرجہ بالا سروسز میں سے کسی ایک کے بارے میں بھی معلومات حاصل کرنے کے لیے نارتھ لینارک شائر کے لیے ایک واحد نمبر - ان سروسز کو حاصل کرنے کے لیے معاونت کی پیشکش بھی کی جائے گی۔

مفت فون: 0800 073 0918



# Well Connected...

----- (ویل کونیکٹڈ)

بہبود کی سرگرمیوں کے ساتھ آپ کا رابطہ کرنا

Well-informed

[www.element.org.uk](http://www.element.org.uk)

Healthy Reading

نارتھ

لینارک شائر  
North Lanarkshire