

## Healthy Minds (صحت مند ذہن)

### Healthy Minds کیا ہے؟

Healthy Minds عالمگیر وسائل ہیں جن کا مقصد ذہنی صحت اور اس سے جڑے موضوعات اور ذہنی صحت اور تندرستی پر اثر انداز ہونے موضوعات کے بارے میں بنیادی بیداری اور معلومات کو فروغ دینا ہے۔ یہ ایک کاسکیڈنگ اور صلاحیت کو بڑھانے والے وسائل ہیں جن کا مقصد پارٹنرز اور تنظیموں کو عوامی ذہنی صحت کے ایجنڈے کو پورا کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ Healthy Minds کی توجہ روک تھام اور شروعات میں معاونت فراہم کرنے پر ہوتی ہے۔

### Healthy Minds ہی کیوں؟

ذہنی صحت کو بہتر بنانا ایک پورے ملکی سطح پر ایک ترجیحی عمل ہے اور اس کے حوالے سے کافی کوششیں کی جا رہی ہیں۔ ذہنی صحت کے وسائل اور ٹریننگ کے لیے مطالبے کے ساتھ ساتھ عملے کو ٹریننگ مکمل کرنے کے لیے چھٹی دینے کا چیلنج ان متبادل آپشنز کو دریافت کرنے کی واضح ضرورت کی نشاندہی کرتا ہے جو ذہنی صحت کے بارے میں اپنے علم میں اضافہ کرنے کے خواہشمند افراد کو لچک اور رسائی کی سہولیات فراہم کرتے ہیں۔ Healthy Minds کے پیچھے جو طرز عمل کارفرما ہے وہ یہ ہے کہ ذہنی صحت کو بہتر بنانا ہر ایک شخص کی ذمہ داری تصور کی جائے اور اس بات کو تسلیم کیا جائے کہ ایسا کرنے کے لیے آپ کو کوئی ماہر بننے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر ہم ایک ثقافت کی بنیاد ڈالیں گے جہاں ہر ایک کو ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں بنیادی آگاہی حاصل ہو، تو یہ اس موضوع سے وابستہ بدنامی اور امتیازی سلوک کو ختم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں ایک ایسا معاشرہ وجود میں آئے گا جو جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت کو بھی اہمیت دیتا ہے۔

### Healthy Minds کو کون استعمال کر سکتا ہے؟

جملہ وسائل ہر اُس شخص کے لیے ہیں جو ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں بیداری پیدا کرنے میں دلچسپی رکھتا ہے۔ ان میں سے کسی بھی سیشن کو ڈیلیور کرنے کے لیے کسی سابقہ تجربے یا قابلیت کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ کوئی ٹریننگ والے وسائل نہیں ہیں بلکہ یہ بنیادی ذہنی صحت اور ان شعبوں کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کا ایک ذریعہ ہیں جو ذہنی صحت اور تندرستی پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

### کون سے موضوعات کا احاطہ کیا جاتا ہے؟

فی الحال 19 سیشنز دستیاب ہیں:

- بنیادی ذہنی صحت (بالغ افراد)
- بنیادی ذہنی صحت (بچے اور نوجوان افراد)
- جسمانی شبیہ
- جذباتی خواندگی
- اکیلا پن اور علیحدگی
- طویل مدتی حالات
- نقصان اور تکلیف
- کسی عالمی وباء کے دوران نقصان اور تکلیف
- زچگی کے دوران ذہنی صحت
- مینویاز اور ذہنی صحت
- ذہنی صحت اور شراب
- ذہنی صحت کا فریم ورک (بالغ افراد)
- ذہنی صحت کا فریم ورک (بچے اور نوجوان افراد)
- ذہنی صحت سے جڑی بدنامی اور امتیازی سلوک
- ایک اچھا بالغ فرد
- لچک
- نیند
- آن لائن نقصانات اور ذہنی صحت
- اسکرین پر گزارا گیا وقت اور ذہنی صحت

میں Healthy Minds تک کیسے رسائی حاصل کر سکتا ہوں؟

ان وسائل کو NHS گریٹر گلاسگو اور کلائیڈ مینٹل ہیلتھ امپروومنٹ ٹیم کی ویب سائٹ [Healthy](#) [NHSGCC -Minds Resource](#) سے مفت میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

Healthy Minds کا استعمال کیسے کیا جائے

یہ ایک ایسا ریسورس پیک ہے جسے آپ اپنی ضرورت کے مطابق ڈھال سکتے ہیں اور جو بھی شخص ذہنی صحت میں دلچسپی رکھتا ہے وہ اس تک رسائی حاصل کر سکتا ہے اور اُسے یہ سہولت فراہم کی جا سکتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ تمام سیشنز کو مکمل کریں یا انہیں کسی مخصوص ترتیب میں پورا کریں، تاہم ذہنی صحت سے متعلق بنیادی آگاہی کا سیشن اُن سہولت کاروں اور/یا شرکاء کے لیے شروعات کرنے کا ایک اچھا آپشن ہے جنہیں صحت کے بارے میں بالکل بھی علم نہیں ہے یا بہت کم علم ہے۔

یہ سیشنز انٹرایکٹو ہوتے ہیں اور یہ 1.5 گھنٹے تک جاری رہ سکتے ہیں، تاہم انہیں دستیاب وقت کے

مطابق ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے اور آپ کے سامعین کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے حسب ضرورت بنایا جا سکتا ہے۔

ہر موضوع کے ساتھ ایک سیشن پلان، سہولت کار کے نوٹس، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن اور ہینڈ آؤٹس ہوتے ہیں، تاہم پاور پوائنٹ کا استعمال آپشنل ہے۔ ان سیشنز کو آن لائن یا آف لائن سامنے منعقد کیا جا سکتا ہے۔ براہ کرم یہاں ہماری آن لائن ڈیلیوری گائیڈنس سے [یہاں](#) رجوع کریں۔

سہولت کاروں کے لیے معلومات

یاد رکھیں کہ یہ بیداری کے بنیادی سیشن ہیں اور تفصیلی گفتگو کا موقع پیش نہیں کرتے۔ تاہم، اس بات کو تسلیم کیا جاتا ہے کہ سہولت کار علم اور مہارت کی مختلف سطح رکھتے ہیں اور ان میں سے بعض ان سیشنز کو مزید بڑھانا اور فروغ دینا چاہیں گے۔ اسی طرح، شرکاء بھی کسی سیشن کو مکمل کرنے کے بعد ذہنی صحت کے بارے میں اپنے علم کو مزید فروغ دینے کی خواہش کر سکتے ہیں اور سہولت کاروں کو انہیں فارمل ٹریننگ کے کورسز کی طرف بھیجنا چاہئے۔ مزید ٹریننگ کے بارے میں معلومات ویب سائٹ پر ضمیمہ والے فولڈر میں دیکھی جاسکتی ہیں۔

- اگر آپ آن لائن سیشنز کی سہولت فراہم کر رہے ہیں تو براہ کرم Healthy Minds آن لائن رہنمائی سے رجوع کریں
- ان سیشنز کے لیے ہمیشہ پہلے سے تیار رہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آئی ٹی (اگر زیر استعمال ہے) کا انتظام کیا گیا ہے اور تمام وسائل پرنٹ اور فوٹو کاپی کیے گئے ہیں
- سیشن کو منظم اور بر وقت رکھنے کے لیے سہولت کار کے نوٹس کا استعمال کریں
- اگر آپ سلائیڈز کا استعمال کر رہے ہیں تو، سلائیڈ پر موجود ہر نقطہ کو پڑھیں۔ اس سے اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے جملہ شرکاء اپنی توجہ زیر بحث موضوع کی طرف مبذول کر رہے ہیں۔
- گروپ والے کاموں کی سرگرمیوں کے لیے تجویز کردہ شرکاء کی تعداد 4-5 ہے
- جب گروپ والے کام شروع ہونے لگیں تو، تمام گروپس کے ساتھ بات چیت کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ جملہ ہدایات کو سمجھ چکے ہیں اور ان کے مطابق چل رہے ہیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایسی جگہ تک رسائی حاصل کریں اور آگے فراہم کریں جو گروپ والے کاموں کی سرگرمیوں کے لیے موزوں ہو

خود کو محفوظ رکھنا

سہولت کاروں کو ایک محفوظ اور کھلا ماحول بنانے کے لیے ہمیشہ ہر سیشن کے آغاز میں گفتگو کے بعض بنیادی اصول طے کر لینے چاہئے۔ اگرچہ یہ سیشنز ذہنی صحت اور اس سے متعلقہ موضوعات کے بارے میں بنیادی آگاہی فراہم کرتے ہیں، تاہم یہ ایک بہت ہی جذباتی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ ان سیشنز کے دوران تمام شرکاء کو ایک دوسرے کی مدد اور احترام کرنے والا ہونا چاہئے۔ اگر کسی بھی سیشن کے مواد کی وجہ سے کوئی خدشات، بے چینی یا خدشات پیدا ہوتی ہوں تو، شرکاء کو کسی سے

بات کرنے یا مشورہ حاصل کرنے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔ ضمیمہ والے فولڈر میں جملہ دستیاب سپورٹس اور ہیلپ لائنز کی ایک فہرست دی گئی ہے۔ اگر آپ کسی شرکت کنندہ کی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں فکر مند ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ پریشانی میں مبتلا ہوسکتے ہیں تو، ہنگامی صورت میں ان کا ڈاکٹر ان کا پہلا رابطہ ہونا چاہئے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ اس شخص کی جان کو کوئی خطرہ لاحق ہے تو براہ کرم مدد کے لیے 999 پر کال کریں۔

اپنی دیکھ بھال کرنے کی سرگرمی

ہم تجویز دیتے ہیں کہ شرکاء اور سہولت کاروں کے مابین اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے کو فروغ دینے اور ان کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے تمام سیشنز کا اختتام اپنی دیکھ بھال کرنے کی کسی سرگرمی کے ساتھ کیا جانا چاہئے۔ ہر سیشن کے اختتام پر ایک مثال شامل کی گئی ہے تاہم جملہ سہولت کار اپنی جانب سے کسی خود کی دیکھ بھال کرنے کی سرگرمی کو استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

تشخیص

ان سیشنز کے لیے کوئی باضابطہ تشخیص نہیں ہے، ضمیمہ والے فولڈر میں ایک غور و خوض والا پریکٹس ٹول شامل کیا گیا ہے جو شرکاء کو اس بات پر غور کرنے کی ترغیب دینے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے کہ وہ اپنے علم کو کیسے عملی جامہ پہنانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ تاہم، سہولت کار اپنے خود کے تشخیصی ٹولز اور طریقوں کو استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

اضافی معلومات

ذہنی صحت کو بہتر بنانے والی ٹیم اس بات کو یقینی بنانے کے لیے دوبارہ سے بار بار وزٹ کرتی ہے اور ہینڈ آؤٹس کو ریفریش کرتی رہتی ہے کہ جملہ معلومات تازہ ترین رہیں۔ کسی بھی تبدیلی سے باخبر رہنے کے لیے براہ کرم یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ [Healthy Minds وسائل - NHSGGC](https://www.nhs.uk/healthyminds)

ایک آخری نوٹ، ذہنی صحت ہر ایک کی ذمہ داری ہے اور MindsHealth ی ریسورس پیک کا مقصد لوگوں کو ذہنی صحت کے موضوع میں ماہر بنانا نہیں ہے بلکہ اس کا مقصد مختلف اقسام کے عملے، سروس فراہم کنندگان (قانونی اور رضاکارانہ شعبے)، سروس کے صارفین اور رضاکاروں میں ذہنی صحت کے بارے میں بنیادی آگاہی پیدا کرنا اور معلومات کو فروغ دینا ہے۔

Healthy Minds کے وسائل کے بارے میں معلومات کے لیے [uk.nhs.scot.ggc@mhead.ggc](mailto:uk.nhs.scot.ggc@mhead.ggc) سے رابطہ کریں