NHS
Greater Glasgow and Clyde

عقیدہ، دماغی صحت اور سلامتی

ہمیں اپنی زندگی سے لطف اندوز ہونے، خوش رہنے، اور مستقبل کے لئے پرامید رہنے اور اگر کچھ غلط ہوجائے تو اس سے نمٹنے کی صلاحیت ہونی چاہئے (1)

یہ منٹل ویلبینگ ہے

یہ کتابچہ گلیسگو میں مسلم برادری کو کچھ سادہ اور عملی طریقے فراہم کرنے کے مقصد سے ہے تاکہ آپ اپنی جسمانی اور روحانی سلامتی کی دیکھ بھال کر سکیں۔

اس کا مواد گلیسگو کی مرکزی مسجد کے امام حبیب رؤف اور ان تنظیموں کے عملہ کی طرف سے باہم مل کر تیار کیا گیا ہے جو سلامتی اور اچھی دماغی صحت کو فروغ دینے میں دلچسپی رکھ

مدد، تعاون، صلاح

عقیدہ/اعتقاد، گھرانے اور دوست احباب کی طرف سے تعاون لوگوں کو دماغی صحت سے متعلقہ پریشانیاں پیش آنے سے روکنے میں بہت اہم عناصر ہیں لیکن کبھی کبھی لوگوں کو صحت سے متعلقہ پیشہ ور لوگوں کی طرف سے اضافی تعاون کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

دماغی صحت سے متعلقہ پریشانیوں کے لئے بہت ساری پیشہ ورانہ مدد دستیاب ہے اور ان میں سے ساری دواؤوں سے متعلق نہیں ہیں۔

یہاں کچھ ایسی خدمات کی فہرست دی جا رہی ہے جو معلومات، صلاح، رہنمائی اور تعاون فراہم کرتی ہیں۔

خدمات

NHS 24: رازدارانہ ہیلپ لائن۔ صحت سے متعلق معلومات، NHS خدمات، سپورٹ سروسیز۔
www.nhs24.com 0800 22 44 88

VOX- تجربہ کی آوازیں ان لوگوں کے لئے اجتماعی وکالت جو دماغی صحت سے متعلقہ مسائل کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں
0141 572 1663 یا 0519
www.voxscotland.org.uk

بریتھنگ اسپیس: مفت رازدارانہ مشاورتی لائن۔ کسی بھی ایسے شخص کے لئے جو رنجیدگی یا افسردگی، یا غمزدہ محسوس کر رہا ہو اور اسے کسی ایسے شخص کی ضرورت ہو جس سے وہ بات کر سکے۔
0800 838587 پر کال کریں

گھریلو زیادتی سے متعلقہ منصوبہ: ان خواتین کے لئے تعاون، معلومات اور وکالت جو جنس پر مبنی تشدد کا سامنا کر رہی ہیں۔ 07872463972 پر کال کریں
domviol2000@yahoo.co.uk

اسٹیپس/ پاتھویز: ساؤتھ گلیسگو میں NHS پرائمری کیئر منٹل ہیلتھ کی ٹیمیں۔
اسٹیپس کی خدمات کے لئے 0141 433 4934 پر کال کریں یا www.glasgowsteps.com دیکھیں
پاتھویز کے لئے 0141 577 7729 پر کال کریں

AMINA ریسورس سنٹر برائے مسلم خواتین: افراد کے لئے مفت رازدارانہ مشاورت، صلاح، وکالت اور دوست بنانے کا عمل۔ 0141 585 8026 پر کال کریں

سینڈیفورڈ ساؤتھ ایسٹ: جنسی، تولیدی اور جذباتی صحت سے متعلقہ خدمات پیش کرتا ہے (ان مردوں اور خواتین کے لئے مشاورت جن کے ساتھ جنسی زیادتی ہوئی ہے)۔ گوان ہل ہیلتھ سنٹر میں قائم ہے۔
0141 531 8349 پر کال کریں

گلیسگو ایسوسی ایشن برائے دماغی صحت: گلیسگو میں لوگوں کی دماغی صحت اور سلامتی کو فروغ دیتی ہے۔
0141 552 5592 پر کال کریں

منٹل ہیلتھ نیٹ ورک: www.mhngg.org.uk
0141 550 8417

سوشل ورک سروسیز (ساؤتھ):
0141 420 8000 پر فون کریں
<u>اسٹینڈ بائی سروس</u> کی طرف سے اوقات کار کے علاوہ اوقات کی ایک ایمرجنسی خدمت دستیاب ہے۔ 0800 811505 پر فون کریں

نسلی اقلیت کا مرکز قانون: قانونی خدمات، امتیاز، مہاجرت سے متعلقہ مسائل کے ضمن میں مدد دستیاب ہے۔ 0141 204 2888
www.emlc.org.uk

پولک شیلڈز ہیلتھ شاپ: معلومات، صلاح اور خدمات تک رہنمائی فراہم کرتی ہے۔
423 Shields Road, G41 1NY. 0141 420 3415

MENTAL HEALTH NETWORK

gamh Glasgow Association for Mental Health

VOX Voices Of eXperience

Glasgow City Community Health Partnership South Sector

Glasgow City Council

MIS 257374-Urdu

دماغی صحت سے متعلقہ پریشانیاں عام بات ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ تقریبا چار لوگوں میں سے ایک شخص اپنی زندگی میں ان کا سامنا کرتا ہے۔ بہت ساری چیزیں جیسے مالی، گھرانے اور صحت سے متعلقہ پریشانیاں لوگوں کی دماغی صحت پر اثر ڈال سکتی ہیں۔

(صلی اللہ علیہ وسلم)
نے ہمیشہ لوگوں کی حوصلہ افزائی کی ہے کہ وہ مثبت، پرامید اور دور اندیش رہیں۔ آپ نے فرمایا تھا:

'اگر تم اللہ پر اسی طرح بھروسہ رکھو جس طرح پرندے رکھتے ہیں تو وہ تمہیں اسی طرح کھانا کھلائے گا جس طرح انہیں کھلاتا ہے۔ پرندے صبح کو اپنے گھونسلوں سے بھوکے نکلتے ہیں اور شام کو کھانے سے اپنے پیٹ بھر کر گھر لوٹتے ہیں' (2)
قرآن کہتا ہے:
'بے شک اللہ ان لوگوں سے محبت کرتا ہے جو اس پر بھروسہ کرتے ہیں' (3)

کوئی غمناک خبر سننے پر نبی صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کے اصحاب فرماتے تھے:

'حسبنا اللہ و نعم الوکیل'

(ہمارے لئے اللہ کافی ہے اور وہ بہت اچھا نگہبان ہے) (4)

(2) ترمزی، احمد
(3) قرآن (03:159)
(4) قرآن (03:173)

اپنی دیکھ بھال کریں

یہ بات اہم ہے کہ ہم اپنی دماغی صحت کی دیکھ بھال اسی طرح کریں جس طرح ہم اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ ہمارا عقیدہ بھی ہمیں یہ تعلیم نہیں دیتا ہے کہ ہم اپنے جسم اور اسی طرح اپنی روح کو نظر انداز کریں۔ نبی (صلعم) اپنے اصحاب کو عام طور پر یاد دلایا ہے کہ

' آپ کے جسم کا آپ پر حق ہے'

وہ انہیں نیند یا کھانے یا دیگر انسانی ضروریات سے محروم نہیں ہونے دیتے تھے۔ آپ کا فرمان ہے:

' اے لوگو اپنے ساتھ نرمی برتو'

- مفید صحت کھانا کھائیں
- برابر ورزش کریں
- اچھی طرح سوئیں
- آرام کرنے کے لئے وقت نکالیں
- اپنے احساسات کا خیال رکھیں

برے وسوسے اور شیطان کی چابکدستی سے بچنے کے لئے، نبی (صلعم) نے درج ذیل نسخہ تجویز فرمایا ہے:

وہ شخص جو ہر صبح اور شام کو قرآن کی آخری تین سورتیں پڑھے اس کے لئے یہ کافی ہوں گی

سلامتی کو بڑھانے کے لئے تجاویز

- **ہمیشہ اللہ (سبحانہ و تعالی) کا شکر ادا کریں**
  زندگی میں اپنی کامیابیوں کے بارے میں سوچیں۔ ان چیزوں کے بارے میں فکر کرنا بند کردیں جو آپ کے پاس نہیں ہیں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو اللہ نے آپ کو دی ہیں اور اس کے شکرگزار رہیں۔ یہ چیز آپ کو کامیابی کے راستے پر چلا دے گی اور رفتہ رفتہ آپ وہ کچھ حاصل کرنے لگیں گے جو آپ چاہتے تھے لیکن جو اب تک آپ کو نہیں ملی تھیں۔
- **نماز برابر اور وقت پر ادا کریں**
  اگر ممکن ہو تو مقامی مسجد میں جماعت میں اور نیک لوگوں کی معیت میں۔
- **برابر قرآن پڑھیں**
  جب تنہا اور پریشان ہوں تو نرم آواز میں قرآن پڑھیں – اس عمل سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں۔
- **اپنے ماں، باپ اور رشتہ داروں کا احترام کریں اور ان کے لئے رحم دل رہیں**
  گھرانے کے لوگ بہترین ساتھ دے سکتے ہیں اسلئے اگر آپ کے رشتہ دار ہوں تو ان کے لئے دیکھ بھال کا اظہار کریں، نرم اور رحم دل رہیں، اس کے نتیجہ میں وہ آپ کا احترام کرنے کو آسان پائیں گے۔
- **غریب اور ضرورت مند کی مدد کریں**
  ان لوگوں کے لئے متواضع رہیں جو آپ سے کم خوش نصیب ہیں۔ ان کی مدد کریں اور ان کا دھیان رکھنے کی کوشش کریں۔ مذکورہ بالا شخص آپ کے لئے اور بھی زیادہ رحم دل رہے گا۔
- **ماضی ہی میں نہ رہیں۔ مستقبل کے لئے پرامید رہیں**