

ذہنی صحت اور نفسیاتی معاونت کے حوالے سے معاشرے میں موجود بدنامی کے تصورات کو کم کرنے میں آپ ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں!



منفی عمل

۱. ذہنی صحت یا نفسیاتی مسائل کے حوالے سے بات کرتے ہوئے دل دکھانے والے الفاظ کا استعمال کرنا
۲. ذہنی صحت سے متعلق جھوٹی اور غلط معلومات پر یقین کرنا -
۳. کسی فرد کو ان کی نفسیاتی مشکلات کے لئے ذمہ دار ٹھہرانا یا شرمندہ کرنا -
۴. لوگوں کی زندگیوں پر ذہنی صحت اور نفسیاتی مسائل کے اثرات کو نظر انداز کرنا یا انہیں کم تر سمجھنا -
۵. کسی فرد سے ان کی ذہنی صحت یا نفسیاتی مسائل کی بنا پر امتیازی سلوک کرنا -



مثبت عمل

۱. ذہنی صحت اور نفسیاتی مسائل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں تاکہ متاثرہ افراد کو آپ بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کی معاونت کر سکیں -
۲. ذہنی صحت اور نفسیاتی مشکلات کا سامنا کرنے والے افراد پر تنقید کرنے کے بجائے ان کی بات غور سے سُنیں اور ان کی مدد کریں -
۳. عزت و احترام سے بات کریں - لوگوں کی ذہنی صحت کو لے کر ان پر فقرے نہ کہیں اور نہ ہی کوئی دل دکھانے والے نام رکھیں -
۴. جھوٹی اور غلط معلومات کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اپنے اسکول اور گلی محلوں میں ذہنی صحت اور نفسیاتی مسائل کے بارے میں بات چیت شروع کریں -