

زہنی پریشانی سے متاثرہ افراد کے لئے مددگار ماحول کیسے بنایا جاسکتا ہے؟

رازداری کا احترام کریں

اگر کوئی آپ پر اعتماد کر کے اپنی پریشانی آپ کو بتاتا/بتاتی ہے تو ان کی رازداری کا احترام کریں۔ ان کی مرضی کے بغیر ان کی ذاتی معلومات کسی اور کو نہ بتائیں۔



ساتھ دیں

پریشانی کے شکار افراد کے ساتھ وقت گزارنا اور انہیں مدد کی پیش کش کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ایسا کرنے سے آپ ان کے احساس تنہائی کو کم کر سکتے ہیں۔



اپنا خیال رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں

پریشانی کے شکار افراد کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ مختلف سرگرمیوں میں حصہ لیں جو ماضی میں انہیں بہتر محسوس کرنے میں مدد کرتی تھیں۔ جیسا کہ ورزش کرنا، دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا یا کسی اور ایسی اچھی سرگرمی میں حصہ لینا جس سے انہیں خوشی حاصل ہو۔



رائے قائم کیے بغیر سنیں

مداخلت اور اپنی رائے کا اظہار کیے بغیر پریشانی کے شکار افراد کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ اپنے احساسات اور تجربات پر دل کھول کر بات کریں۔ انہیں یہ بتائیں کہ آپ ان کی بات کو سننے اور ان کی مدد کے لئے موجود ہیں۔



حوصلہ افزائی کریں

پریشانی کے شکار افراد کو بتائیں کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ ضرورت پڑنے پر کسی بڑے، جیسے والدین، اساتذہ یا کسی کونسلر سے مدد حاصل کریں۔



مدد طلب کرنے کی حوصلہ افزائی کریں

اگر آپ کسی کے بارے میں پریشان ہیں اور سوچتے ہیں کہ انہیں آپ کی مدد سے زیادہ معاونت کی ضرورت ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ ان کو اپنے اعتماد کے کسی بڑے کے ساتھ بات کرنے کا مشورہ دیں۔



اپنے علم میں اضافہ کریں

ذہنی صحت کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں تاکہ آپ زہنی پریشانی کے علامات کو پہچان سکیں۔

