رہائشی مرکز میں تقسیم کرنے کے لئے مفید معلوماتی مواد:

جب آپ کو ضرورت محسوس ہو تو آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں:

ایسا ممکن ہے کہ کبھی آپ کو تھکن محسوس ہو، پریشانی ہو، اداسی ہو، نیند آنے میں دشواری ہو یا ایسے خیالات جو بار بار ذہن میں آتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان اپنے آپ کو پہلے سے "مختلف" محسوس کرتا ہے۔ یہ زندگی کے مشکل تجربات کے بعد ایک عام رد عمل ہے اور بہت سے لڑکے اور لڑکیوں نے بھی آپ جیسے حالات کا سامنا کیا ہے۔

ان حالات میں آپ کیا کر سکتے ہیں:

آپ جس مرکز میں رہتے ہیں وہاں پہ ذہنی صحت، بچوں اور نوجوانوں کی جذباتی بہبود سے متعلق کسی ڈاکٹر سے بات کرنا ممکن ہے۔ آپ یہ کام کر سکتے ہیں:

- آپ رہائشی مرکز کے ماہر نفسیات یا تعلیمی کارکن سے بات کریں۔ جو آپ کے لئے ملاقات کا وقت مقرر کرنے میں مدد کرے گا۔
- صرف ان کو یہ بتانے کے لئے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ یہ مدد کسی "سنگین" وجہ کے بغیر بھی مانگ سکتے ہیں۔
- آپ مکمل رازداری کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔ جو بھی آپ بات چیت کریں گے وہ آپ کے اور صرف سننے والے تک محدود رہے گی، سوائے ان حالات کے کہ جب آپ کی حفاظت کو خطرہ ہو۔
- یہ سہولت مفت ہے اور جیسا کہ طبی نگہداشت آپ کا حق ہے یہ بھی اسی سہولت کا حصہ ہے۔

اگر آپ یہ مدد مانگتے ہیں تو درج ذیل چیزیں نہیں ہوں گی۔

- اس کا آپ کے قانونی عمل یا قانونی کیس پر کوئی برا اثر نہیں پڑے گا۔
- اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ پہ کسی طرح کا کوئی لیبل لگ جائے گا۔
- یہ لازمی نہیں ہے آپ اس کے پابند ہیں، انتخاب ہمیشہ آپ کا ہے آپ کسی بھی لمحے اسے روکنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

اس کے بارے میں بات کرنا کتنا مفید ثابت ہو سکتا ہے:

- اگر آپ کو بار بار ڈراؤنے خواب آتے ہیں یا پریشان کرنے والی یادیں واپس ذہن میں آتی ہیں۔
- اگر آپ کو سونے، کھانے یا توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔
- اگر آپ اکثر اداسی محسوس کرتے ہیں، خوفزدہ محسوس کرتے ہیں، غصے میں رہتے ہیں یا ناامیدی محسوس کرتے ہیں۔
- اگر آپ صرف ایک ایسی جگہ چاہتے ہیں جہاں آپ اپنے گذشتہ تجربات یا موجودہ احساسات کے بارے میں بات کر سکیں۔

مزید معلومات یا ملاقات کا وقت مقرر کرنے کے لئے اپنے رہائشی مرکز کے ماہر نفسیات یا آپریٹر سے بات کریں۔