

ذہنی صحت کی آگاہی اور خواندگی کو بہتر بنانا

کتابچہ برائے

لیڈی ہیلتھ ورکرز پروگرام پاکستان

ٹریسنگ گائیڈ



پروجیکٹ ایم پریشان

برین اینڈ مائنڈ انسٹی ٹیوٹ

اور

ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز، کراچی

آغا خان یونیورسٹی



دسمبر 2022



آغا خان یونیورسٹی  
THE AGA KHAN UNIVERSITY

## فہرست

- i..... پیش لفظ
- ii..... کتابچے کے بارے میں
- 1..... ماڈیول 1 - تعارف
- 2..... سیشن 1: استقبالیہ نوٹ اور شرکاء کا تعارف
- 2..... سرگرمی 1: شرکاء کا استقبال - 05 منٹ
- 2..... سرگرمی 2: شرکاء کا تعارف - 10 منٹ
- 2..... سرگرمی 3: شرکاء کی توقعات اور خدشات: 05 منٹ
- 2..... سیشن 2: ورکشاپ کا جائزہ اور اس کے مقاصد
- 2..... سرگرمی 1: ورکشاپ کے مقاصد - 10 منٹ
- 2..... سرگرمی 2: ورکشاپ کا جائزہ اور شیڈول - 05 منٹ
- 3..... سرگرمی 3: ورکشاپ کے اصول - 05 منٹ
- 3..... سیشن 3: ابتدائی ٹیسٹ
- 3..... سرگرمی 1: معلومات کا جائزہ: 30 منٹ
- 3..... سرگرمی 2: مہارت کا جائزہ - 30 منٹ
- 4..... سیشن 4: ذہنی صحت کی تعریف، اہمیت، اور موجودہ صورتحال
- 4..... سرگرمی 1: ذہنی صحت کی تعریف - 15 منٹ
- 5..... سرگرمی 2: سندھ میں ذہنی بیماری کا تناسب - 10 منٹ
- 7..... ماڈیول 2- ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق
- 8..... سیشن 1: نگہداشت اور اس پر عمل درآمد
- 8..... سرگرمی 1: نگہداشت کے عمومی اصولوں کا تعارف - 30 منٹ
- 15..... سرگرمی 2: مؤثر اور غنیر مؤثر بات چیت کے طریقے - 10 منٹ
- 18..... ماڈیول 3- پریشانی یا ذہنی دباؤ
- 19..... سیشن 1: پریشانی (Anxiety)
- 19..... سرگرمی 1: پریشانی کیا ہے - 20 منٹ
- 20..... سرگرمی 2: پریشانی کی علامات - 40 منٹ

- 22 ..... سیشن 2: ذہنی دباؤ (Depression) ..... 22
- 22 ..... سرگرمی 1: ذہنی دباؤ کیا ہے - 20 منٹ ..... 26
- 26 ..... سرگرمی 2: پریشانی اور ذہنی دباؤ کے درمیان فرق - 20 منٹ ..... 27
- 27 ..... سرگرمی 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ کی وجوہات - 20 منٹ ..... 28
- 28 ..... سرگرمی 4: کیونٹی کے ایک فرد کی کہانی - 30 منٹ ..... 29
- 29 ..... سرگرمی 5: پریشانی یا ذہنی دباؤ کی علامات کی پہچان - 30 منٹ ..... 31
- 31 ..... ماڈیول 4- مشاورت (کاؤنسلنگ) کے طریقہ کار ..... 32
- 32 ..... سیشن 1: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت ..... 32
- 32 ..... سرگرمی 1: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کا طریقہ کار - 60 منٹ ..... 37
- 37 ..... سرگرمی 2: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت (کاؤنسلنگ) فراہم کرنے کی مشق - 30 منٹ ..... 38
- 38 ..... سیشن 2: ذہنی صحت کے ماہر کی جانب ریفر کرنا ..... 38
- 38 ..... سرگرمی 1: ذہنی صحت کے ماہر کی جانب ریفر کرنے والی علامات - 20 منٹ ..... 38
- 38 ..... سرگرمی 2: ذہنی صحت کے ماہر کا انتخاب - 10 منٹ ..... 40
- 40 ..... سیشن 3: اختتامی ٹیسٹ ..... 40
- 40 ..... سرگرمی 1: ذہنی صحت سے متعلق معلومات کا جائزہ - 30 منٹ ..... 40
- 40 ..... سرگرمی 2: ذہنی صحت سے متعلق مہارت کا جائزہ - 30 منٹ ..... 41
- 41 ..... **ضمیمہ بات** ..... 42
- 42 ..... **ضمیمہ اے:** ذہنی صحت سے متعلق معلومات کا سوالنامہ ..... 46
- 46 ..... **ضمیمہ بی:** قابلیت کے جائزے کا سوالنامہ ..... 49
- 49 ..... **ضمیمہ سی:** لیڈی ہیلتھ ورکرز کی مہارت کا جائزہ لینے کے منظر نامے ..... 53
- 53 ..... **ضمیمہ ڈی:** موثر شخص رابطے کے لئے نکات ..... 56
- 56 ..... **ضمیمہ ای:** شرکاء کے تاثرات کا فارم ..... 57
- 57 ..... **ٹریسرنوٹس** ..... 57

پروجیکٹ ایم پریشان کا مقصد سیڈی ہیلتھ ورکرز (ایل ایچ ڈیلوز) کو فراہم کردہ موبائل اپلیکیشن کے ذریعے نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا افراد کی ذہنی صحت کو بہتر بنانا ہے۔ اس منصوبے کو بدین سندھ میں آغا حنان یونیورسٹی (اے کے یو)، برین اینڈ مائنڈ انسٹی ٹیوٹ (بی ایم آئی) اور ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز، کراچی کی طرف سے متعارف کیا جا رہا ہے۔ یہ کتابچہ پریشانی (anxiety) اور ذہنی دباؤ (depression) کی علامات کو پہچاننے، نفسیاتی مشاورت فراہم کرنے اور مناسب ریفرل کے لئے سیڈی ہیلتھ ورکرز کی معلومات اور مہارت کو بہتر بنائے گا۔

کتابچے میں شامل مواد بنیادی طور پر یہاں سے لیا گیا ہے:

*mhGAP training manuals for the mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings version 2.0 (for field testing). Geneva: World Health Organization; 2017 (WHO/MSD/MER/17.6). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.*

پروجیکٹ ایم پریشان ٹیم، وزیر صحت و بہبود آبادی، ڈاکٹر عذرا فضل بیچو، اور سیڈی ہیلتھ ورکرز پروگرام (ایل ایچ ڈیلوز) (بی) بدین کے متعلقین کی حمایت اور تعاون کا اعتراف کرتی ہے۔

آغا حنان یونیورسٹی کراچی کی جانب سے  
پروجیکٹ ایم پریشان کی ٹیم

*Fauziah Rabbani*

- ڈاکٹر ظیل میرالی
- منا ونگ ڈائریکٹر برین اینڈ مائنڈ انسٹی ٹیوٹ
- شمینہ اختر
- سینئر ریسرچ کوآرڈینیٹر
- ڈاکٹر جویریہ نفیس
- ریسرچ اسپیشلسٹ
- شاہد حنان
- پی ایچ ڈی امیدوار، پابولیشن اینڈ پبلک ہیلتھ اسٹریم

- ڈاکٹر فوزیہ ربانی
- ایم بی بی ایس، ایم پی ایچ، ایف سی پی ایس،
- ایف آر سی پی، پی ایچ ڈی
- نور دین ایم تھوبانی پروفیسر پبلک ہیلتھ
- برین اینڈ مائنڈ انسٹی ٹیوٹ اور ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی
- ہیلتھ سائنسز

ای میل: [fauziah.rabbani@aku.edu](mailto:fauziah.rabbani@aku.edu)

یہ تربیتی کتابچہ محدود آمدنی والے ممالک میں کم تربیت یافتہ فنرٹ لائن کمیونٹی ورکرز کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔

اس کتابچے کے مقاصد مندرجہ ذیل ہیں:

1. لیڈی ہیلتھ ورکرز میں ذہنی صحت کی بنیادی آگاہی پیدا کرنا
2. ذہنی صحت کے موجودہ تناسب کو سمجھنا
3. پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کو پہچاننا
4. گفتگو کے طریقے، کار کو بہتر بنانا
5. نفسیاتی و سماجی مشاورت کا ہنر سکھانا
6. ضرورت پڑنے پر کمیونٹی کے افسراد کو ذہنی صحت کے ماہر کے پاس ریفیر کرنا

اس کتابچے میں چار ماڈیولز ہیں: تعارف، ضروری نگہداشت اور مشق، پریشانی اور ذہنی دباؤ اور نفسیاتی مشاورت کا طریقہ کار۔ ہر ماڈیول کے شروع میں ٹرینر کے لئے اہم پیغامات، ماڈیول کے مقاصد، مطلوب سیشن اور وقت کا دورانیہ بیان کیا گیا ہے۔ ٹریننگ سے پہلے اور بعد میں لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز اور لیڈی ہیلتھ ورکرز کی معلومات اور مہارت کا اندازہ لگانے کے سوائس نامے کو ضمیمے کے طور پر دیا گیا ہے۔

اس ٹریننگ کے لئے شرکاء کی تجویز کردہ تعداد 12 سے 24 ہے تاکہ گروپ ورک اور مشقیں کرنے میں آسانی ہو۔ مزید معلومات کے لئے WHO mhGAP-IG سے استفادہ حاصل کریں۔ یہ ٹریننگ پروجیکٹ ایم پریشان کا حصہ تھی اور اس میں شرکت کرنے والی لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز اور لیڈی ہیلتھ ورکرز کی معلومات اور مہارت میں نمایاں طور پر بہتری آئی ہے۔ اس لیے ہمیں یقین ہے کہ یہ کتابچہ پاکستان اور دیگر کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں فنرٹ لائن ورکرز کی ذہنی صحت کی خواندگی کو بڑھانے کے لیے ایک مفید ذریعہ ہوگا۔ تاہم، متعلقہ سیاق و سباق کی موافقت اور مقامی زبان میں ترجمہ بنیادی شرط ہے۔



ڈاکٹر فوزیہ ربانی کی سربراہی میں آغا خان یونیورسٹی کی ایم پریشان ٹیم نے ذہنی صحت کی خواندگی اور آگاہی کو بہتر بنانے کے لئے سندھ پاکستان میں ایڈی ہیلتھ ورکرز پروگرام کے لئے پہلے ترہیتی کتابچے کی رونمائی کی۔ اس کتابچے کو وزیر صحت و بہبود آبادی، ڈاکٹر عذرا فضل پیچو ہونے پورے سندھ میں متعارف کرانے کے لئے منظوری دی ہے۔

شرکاء بائیں سے دائیں: ڈاکٹر عادل حیدر- ڈین میڈیکل کالج، آغا خان یونیورسٹی، کراچی، ڈاکٹر فوزیہ ربانی- محقق اعلیٰ پروجیکٹ ایم پریشان اور نور دین ایم تھوبانی پروفیسر پبلک ہیلتھ، آغا خان یونیورسٹی، کراچی، ڈاکٹر ظیل میرالی- فاؤنڈنگ ڈائریکٹر برین اینڈ مائنڈ انسٹی ٹیوٹ، آغا خان یونیورسٹی، کراچی، ڈاکٹر فرحانہ میمن- ایڈیشنل ڈائریکٹر آرا ایم این سی ایچ اور ایڈی ہیلتھ ورکرز پروگرام، سندھ، ڈاکٹر سمین صدیقی- چیئر ڈیپارٹمنٹ آف کیونٹی ہیلتھ سائنسز، آغا خان یونیورسٹی، کراچی۔

اس کتابچے میں شامل تمام مواد کے جملہ حقوق (کاپی رائٹس) آغا خان یونیورسٹی (اے کے یو) کے پاس محفوظ ہیں۔ اس دستاویز میں دکھائی گئی کسی بھی تصویر یا معلومات کو آغا خان یونیورسٹی اور ایم پریشان پروجیکٹ کی محقق اعلیٰ کی جانب سے باقاعدہ تحریری اجازت کے بغیر دوبارہ تیار، نشر یا نقل نہیں کیا جاسکتا۔

# ماڈیول 1

## تعارف

### ماڈیول کے مقاصد

1. ٹریننگ کے سہولت کار اور ماحول کے ساتھ واقفیت
2. ٹریننگ ورکشاپ کے حوالے سے شرکاء کی امیدوں اور خدشات کا جائزہ
3. ٹریننگ کے مقاصد کی آگاہی
4. ابتدائی ٹیسٹ کے ذریعے صحت کے متعلق لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز اور لیڈی ہیلتھ ورکرز کی معلومات اور مہارت کا جائزہ
5. بنیادی ذہنی صحت کے متعلق معلومات فراہم کرنا
6. سندھ میں ذہنی صحت کی اہمیت اور اس کے تناسب کو سمجھنا

### سیشن کا جائزہ

نمبر	سیشن کا عنوان	مدت (منٹ)
1	استقبالیہ نوٹ اور شرکاء کا تعارف	20
2	ورکشاپ کا جائزہ اور اس کے مقاصد	15
3	ابتدائی ٹیسٹ	60
4	ذہنی صحت کی تعریف، اہمیت اور موجودہ صورتحال	25

## سیشن 1: استقبالیہ نوٹ اور شرکاء کا تعارف

سہولت کار مندرجہ ذیل سرگرمیوں میں دیئے گئے کام مرحلہ وار کرے گا/کرے گی:

### سرگرمی 1: شرکاء کا استقبال - 05 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار کا ورکشاپ کے شرکاء کا خیر مقدم

مرحلہ 2: شرکاء سے مترا آن پاک کی چند آیات کی تلاوت کرنے کی درخواست

### سرگرمی 2: شرکاء کا تعارف - 10 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء کو اپنا تعارف کروائیں اور شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنا مختصر تعارف کروائیں۔

مرحلہ 2: شرکاء سے پوچھیں کہ کیا ٹریننگ سے متعلق ان کے کوئی سوالات ہیں۔

### سرگرمی 3: شرکاء کی توقعات اور خدشات: 05 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء سے درخواست کریں کہ وہ ٹریننگ سے متعلق اپنی توقعات اور خدشات کا اظہار کریں۔

مرحلہ 2: مشترکہ توقعات اور خدشات کی نشاندہی کریں اور کسی شریک کی طرف سے اٹھائے گئے سنگین خدشات کو نوٹ کریں۔

## سیشن 2: ورکشاپ کا جائزہ اور اس کے مقاصد

### سرگرمی 1: ورکشاپ کے مقاصد - 10 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار ٹریننگ کے مقاصد بیان کرے گا۔

مرحلہ 2: شرکاء سے پوچھیں کہ کیا وہ مقاصد کو سمجھ گئے ہیں یا ان کے کوئی سوالات ہیں۔

### سرگرمی 2: ورکشاپ کا جائزہ اور شیڈول - 05 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء کو ورکشاپ کے جائزے اور شیڈول کی کاپی منراہم کرے گا۔

مرحلہ 2: سہولت کار شرکاء کو تین دن کے ورکشاپ کے شیڈول اور مواد سے آگاہ کرے گا۔

### سرگرمی 3: ورکشاپ کے اصول - 05 منٹ

مرحلہ 1: ورکشاپ میں شرکاء کو بتائیں کہ وہ وقت کی پابندی کریں، ذمہ دارانہ رویہ دکھائیں اور ایک دوسرے کی رائے کا احترام کریں۔

مرحلہ 2: انہیں بتائیں کہ کسی بھی حائل کو کم کرنے کے لئے وہ اپنے موبائل فون کو سائلنٹ رکھیں۔ سیشن کی منتقلی کے دوران 5 منٹ کا وقفہ لیا جاسکتا ہے۔

مرحلہ 3: شرکاء سے کہیں کہ وہ کسی بھی وقت بلا جھجک کوئی بھی سوال پوچھیں۔

### سیشن 3: ابتدائی ٹیسٹ

#### سرگرمی 1: معلومات کا جائزہ: 30 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء میں "معلومات کے جائزے کا سوالنامہ" تقسیم کریں (ضمیمہ اے)

مرحلہ 2: انہیں وضاحت کریں کہ اس کو کیسے پُر کرنا ہے اور اس سوالنامے کو بھرنے کے لیے کتنا وقت درکار ہے۔

مرحلہ 3: انہیں بتائیں کہ اگر انہیں اس بارے میں کوئی ابہام ہو تو ہاتھ اٹھا کر پوچھ لیں۔

مرحلہ 4: تشریح کریں کہ تمام شرکاء نے اپنی معلومات کو صحیح طریقے سے پُر کیا ہے۔

مرحلہ 5: تکمیل پر تمام شرکاء سے سوالنامے جمع کریں اور محفوظ جگہ پر رکھیں۔

#### سرگرمی 2: مہارت کا جائزہ - 30 منٹ

مرحلہ 1: ہر شریک کو "فتابلیت کے جائزے کی شیٹ" فراہم کریں (ضمیمہ بی)

مرحلہ 2: انہیں وضاحت کریں کہ فتابلیت کے جائزے کی شیٹ کو کیسے پُر کرنا ہے اور اس کو بھرنے کے لیے کتنا وقت درکار ہے۔ اسے فلپ چارٹ پر بھی لکھیں۔

مرحلہ 3: اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام شرکاء نے اسے اچھی طرح سمجھ لیا ہے اور اس میں اپنی معلومات کو درست طریقے سے لکھا ہے۔

مرحلہ 4: سہولت کار اور ساتھی سہولت کار رول پلے کریں گے<sup>1</sup> (لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/لیڈی ہیلتھ ورکرز کی مہارتوں کا جائزہ لینے کے لئے منظر ناموں میں رول پلے کی ہدایات دی گئی ہیں۔ ضمیمہ سی)۔

مرحلہ 5: تکمیل پر، سہولت کار تمام شرکاء سے فتابلیت کے جائزے کی شیٹ جمع کرے گا اور محفوظ جگہ پر رکھے گا۔

<sup>1</sup> Roleplay scenarios have been adapted from World Health Organization (2017) mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09 September 2021 Scenarios have been simplified and contextualize to suit the local context while ensuring preservation of all essential components.

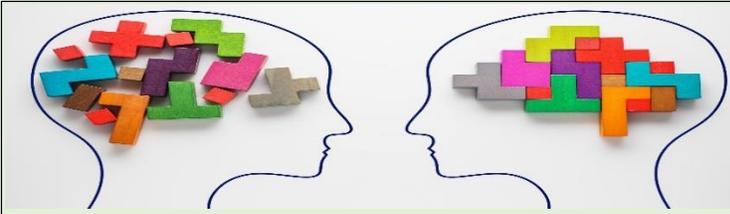
## سیشن 4: ذہنی صحت کی تعریف، اہمیت، اور موجودہ صورتحال

### سرگرمی 1: ذہنی صحت کی تعریف - 15 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ ان کے خیال میں ذہنی صحت کسے کہتے ہیں۔

مرحلہ 2: شرکاء کے جوابات سننے کے بعد، سہولت کار ذہنی صحت کی تعریف اور اس کی اہمیت بیان کرے گا جو ڈبے 1.1 میں دی گئی ہے۔

ڈبہ 1.1: ذہنی صحت کی تعریف اور اہمیت<sup>2</sup>



ذہنی صحت

ایک ایسی صحت مند حالت جس میں فرد اپنی صلاحیتوں کا ادراک کرتا ہے، زندگی کے معمول کے دباؤ سے نمٹ سکتا ہے، نتیجہ خیز کام کر سکتا ہے، اور اپنی کمیونٹی میں اپنا حصہ ڈالنے کے قابل ہوتا ہے۔"

ذہنی صحت کی اہمیت

ذہنی صحت بچپن سے لے کر جوانی تک زندگی کے ہر مرحلے پر اہم ہے۔

اچھی ذہنی صحت اس لئے ضروری ہے

- زندگی کے معمول کے دباؤ سے نمٹیں
- جسمانی طور پر صحت مند رہیں
- اچھے تعلقات رکھیں
- اپنی کمیونٹی میں بامعنی شراکت کریں
- نتیجہ خیز کام کریں

مرحلہ 3: ذہنی صحت کی تعریف بیان کرنے کے بعد، سہولت کار شرکاء سے وضاحت شدہ تعریف کے متعلق ان کی سمجھ کے بارے میں پوچھے گا۔

<sup>2</sup> World Health Organization (2018). Mental health: strengthening our response. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Accessed on 10<sup>th</sup> March 2022

مرحلہ 4: سہولت کار شرکاء سے ذہنی صحت کی اہمیت کے بارے میں پوچھے گا۔

مرحلہ 5: سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ کیا ان کے کوئی سوالات ہیں۔

### سرگرمی 2: سندھ میں ذہنی بیماری کا تناسب - 10 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء سے کہیں کہ وہ سندھ میں ذہنی صحت کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کریں اور ان کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں۔

مرحلہ 2: ذہنی بیماریوں خاص طور پر پریشانی اور ذہنی دباؤ کو ظاہر کرنے والی معلومات (ڈب 1.2) پیش کریں۔

### ڈب 1.2: سندھ میں ذہنی بیماری کا تناسب<sup>3</sup>



**سندھ میں ذہنی بیماری کا تناسب**

سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی کی تازہ ترین رپورٹ کے مطابق:

- تقریباً 42 فیصد لوگ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔
- 85 فیصد از خود رپورٹ شدہ پریشانی میں مبتلا ہیں۔
- 25 فیصد آبادی میں خودکشی کے خیالات پائے جاتے ہیں۔
- پورے صوبے میں خودکشی کی شرح میں بدین دوسرے نمبر ہے۔

مرحلہ 3: شرکاء کو مشغول رکھنے کے لئے ذہنی صحت کے مسائل اور اس کی ممکنہ وجوہات اور حل کے متعلق پوچھیں۔ فلپ چارٹ پر ان کے جوابات کو نوٹ کریں اور اگر غصہ متوقع و جب یا حل سامنے آئے تو اس کی نشاندہی کریں۔ متوقع جوابات یہ ہو سکتے ہیں:

- ذہنی صحت کی نگہداشت تک رسائی ضلع کی دیہی برادری کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے اور اس حالت سے منسلک بدنامی کے سبب علاج سے اکثر گریز کیا جاتا ہے۔

<sup>3</sup> Hussain, G. (2021). Survey says 42pc people in Sindh suffering from depression due to Covid. Available from: <https://www.dawn.com/news/1636285/survey-says-42pc-people-in-sindh-suffering-from-depression-due-to-covid>. Accessed on 28<sup>th</sup> September 2021

• مقامی سطح پر ذہنی صحت کے ماہرین دستیاب نہیں ہیں اور ماہر نفسیات سے مشاورت کرنے کے لیے حیدرآباد اور کراچی جیسے بڑے شہروں کے ہسپتالوں کا رخ کرنا پڑتا ہے۔

مرحلہ 4: تعارفی ماڈیول کے اختتام پر سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ کیا اس سیشن سے متعلق ان کے کوئی سوالات ہیں۔

مرحلہ 5: ان کے سوالات کا جواب دینے کے بعد، سہولت کار اس ماڈیول کو ختم کرے گا اور ماڈیول 2 کی طرف چلا جائے گا۔

## ماڈیول 2

### ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق<sup>4</sup>

#### ماڈیول کے مقاصد

1. ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار کمیونٹی کے ممبران کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے موثر شخصی رابطے کے طریقوں کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا
2. ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار کمیونٹی کے ممبران کے ساتھ عزت اور وقار کے ساتھ پیش آنا۔

#### سیشن کا جائزہ

نمبر	سیشن کا عنوان	مدت (منٹ)
1	نگہداشت اور اس پر عمل درآمد	60

#### اہم پیغامات

- ❖ لیڈی ہیلتھ ورکرز اور سپروائزرز کو حشراب ذہنی صحت والے امراض اور ان کی نگہداشت کرنے والوں سمیت ہر ایک کے ساتھ موثر شخصی رابطے کا استعمال کرنا چاہئے۔
- ❖ شخصی رابطے کی موثر مہارتوں کا استعمال لیڈی ہیلتھ ورکرز اور سپروائزرز کو اپنی کمیونٹی کے لوگوں کے ساتھ ہم آہستگی اور اعتماد پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا لوگوں کی صحت اور سماجی ضروریات کو سمجھنے کے قابل بناتا ہے۔

<sup>4</sup> All content in this module except box 2.6 have been adapted from World Health Organization (2017) mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Essential care and practice. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 08 September 2021. To adapt, it has been simplified and shortened.

## سیشن 1: نگہداشت اور اس پر عمل درآمد

سہولت کار مندرجہ ذیل سرگرمیوں میں دیئے گئے کام مرحلہ وار کرے گا/کرے گی:

### سرگرمی 1: نگہداشت کے عمومی اصولوں کا تعارف - 30 منٹ

مرحلہ 1: اس سیشن میں جن موضوعات کا احاطہ کیا جائے گا ان کی فہرست سے سیشن کا آغاز کریں۔

مرحلہ 2: شرکاء کو سمجھائیں کہ WHO mhGAP-IG نگہداشت کے دو عمومی اصولوں پر روشنی ڈالتا ہے۔

1. موثر شخصی رابطہ

2. عزت اور وقتار کو فروغ دینا

مرحلہ 3: شرکاء کو نگہداشت کے عمومی اصولوں اور ان کی اہمیت کی وضاحت کریں (ڈبہ 1-2)۔

ڈبہ 2.1: نگہداشت کے عمومی اصول اور ان کی اہمیت<sup>5</sup>

 <b>ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق</b>	
<p>ان اصولوں کا مقصد مندرجہ ذیل چیزوں کو فروغ دینا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- حشراب ذہنی صحت کی نگہداشت کے لئے آنے والے لوگوں کی رازداری کا احترام</li> <li>- صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں، خدمات استعمال کرنے والوں اور ان کے خاندان کے درمیان اچھے تعلقات کا فروغ</li> <li>- اس بات کو یقینی بنانا کہ نگہداشت ایک غیر فیصلہ کن اور مددگار ماحول میں فراہم کی گئی ہے</li> <li>- ایک آرام دہ ماحول بنانا جہاں پر ہر فرد اپنے پریشان کن خیالات، عفت اند اور جذبات کو بیان کر سکے۔</li> </ul>	<p>1 موثر شخصی رابطہ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- غور سے سننا</li> <li>- ہمدردی</li> <li>- محدود اور غیر محدود سوالات</li> <li>- حناصہ کرنا</li> </ul> <p>2 عزت اور وقتار کو فروغ دینا</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بدنامی اور امتیازی سلوک</li> </ul>

<sup>5</sup> World Health Organization (2017) mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing) Module: Essential care and practice, Page 95. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 08 September 2021

مرحلہ 4: اس بات پر زور دیں کہ لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/ لیڈی ہیلتھ ورکرز اپنے گھریلو دوروں کے دوران کمیونٹی کے افراد سے بات چیت کے لئے موثر شخصی رابطے کا استعمال کریں۔

مرحلہ 5: واضح کریں کہ جب لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/ لیڈی ہیلتھ ورکرز حشراب ذہنی صحت میں مبتلا کمیونٹی کے افراد سے بات چیت کریں تو اس وقت موثر شخصی رابطہ خاص طور پر اہم ہوتا ہے۔ موثر شخصی رابطے سے ایسے شخص کو کنفرٹ ایبل کرنے میں مدد ملے گی، اور وہ کھل کر اپنی ذہنی صحت کے مسائل پر بات کریں گے۔

مرحلہ 6: "موثر شخصی رابطے" کے بارے میں گفتگو شروع کریں۔ شرکاء سے کہے کہ موثر شخصی رابطے کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کریں۔ جو بات فلپ چارٹ یا بلیک / دائرہ بورڈ پر درج کریں۔

نوٹ: اگر شرکاء شخصی رابطے میں جسمانی اشاروں کی اہمیت پر غور نہیں کرتے ہیں، تو انہیں یہ سوچنے کی ترغیب دیں کہ کس طرح جسمانی اشارے بھی شخصی رابطے کو متاثر کرتے ہیں۔

مرحلہ 7: شرکاء سے پوچھیں کہ وہ کن باتوں کو موثر شخصی رابطے کے لئے رکاوٹ سمجھتے ہیں۔

مرحلہ 8: ڈبے 2-2 میں غور سے سننے کے بارے میں دی گئی معلومات دکھائیں اور اس بات پر زور دیں کہ لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/ لیڈی ہیلتھ ورکرز کو کمیونٹی کے افراد کی ضروریات کو غور سے سنا چاہیے۔

ڈبہ 2.2: غور سے سنا۔ نگہداشت اور عمل<sup>6</sup>

ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق	
	<p><u>غور سے سنا</u></p> <p>”بن کسی حائل کے سنا“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حائل سے پرہیز کریں (مثلاً، فون استعمال کرنا، دوسری چیزیں کرنا، یاد دوسرے لوگوں سے بات کرنا)۔</li> <li>• یہ بتانے کے لئے کہ آپ غور سے سن رہے ہیں، غنیر زبانی اشاروں کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، "اوہ"، "ٹھیک ہے" اور "ہم وغیرہ۔"</li> <li>• سنا اور دھیان دینا <ul style="list-style-type: none"> <li>○ زبانی پیغامات (کیا کہا جا رہا ہے)۔</li> <li>○ غنیر زبانی پیغامات (جسمانی اشاروں، توقف، چہرے کے تاثرات سے کیا کہا جا رہا ہے)</li> </ul> </li> </ul>

<sup>6</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing) Module: Essential care and practice, Page 99. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 08 September 2021

شرکاء کو ڈبے 2.2 میں موجود مواد کی وضاحت کریں کہ لوگ اکثر اپنے ایکشن، چہرے کے تاثرات اور جسمانی اشاروں کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں، لیکن ان جذبات کو نام دینے یا اظہار کرنے کے لئے کوشش کرتے ہیں۔ لہذا، لوگ آپ کو کیا بتانا چاہ رہے ہیں اس پر توجہ مرکوز کرنا، سننا، سوالات پوچھنا، اور وضاحت کرنا بنیادی مہارتیں ہیں۔

مرحلہ 9: شرکاء سے پوچھیں کہ کیا اس سے متعلق ان کے کوئی سوالات ہیں۔

مرحلہ 10: اگلے ڈبے 2.3 کی طرف جائیں اور شرکاء کو یہ سوچنے کے لئے دو منٹ دیں کہ ہمدردی کا کیا مطلب ہے اور یہ کیوں ضروری ہے۔

ڈبہ 2.3: ہمدردی۔ نگہداشت اور عمل 7

## ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق

### ہمدردی

"دوسرے شخص کے جذبات کو سمجھنے اور اس کا اظہار کرنے کی صلاحیت"

اگر سیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/سیڈی ہیلتھ ورکرز ہمدرد ہے، تو وہ اس قابل ہوگی:

- دوسرے شخص کے جذبات کو سمجھنا۔
- کسی شخص کے ساتھ عزت اور احترام سے ایسے پیش آنا کہ اسے پتہ ہو آپ ان کے احساسات سمجھ رہے ہیں اور وہ اکیلے نہیں ہیں۔
- اچھے تعلقات استوار کرنا، بات چیت کرنے کی حوصلہ افزائی کرنا، اور حشراب ذہنی صحت میں مبتلا شخص کے ساتھ ایک صحت مندانہ تعلق استوار کرنا۔
- دوسرے فرد کے نقطہ نظر کو سمجھتے ہوئے، اس بات کو یقینی بنانا کہ انہیں ملنے والی نگہداشت ان کی ضروریات اور ترجیحات کے مطابق ہے۔

مرحلہ 11: شرکاء سے کہیں کہ وہ ہمدردی کے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کریں اور ان کے جوابات کو نوٹ کریں۔

مرحلہ 12: ہمدردی کے جوابات کی مثالیں دے کر ہمدردی کی مزید وضاحت کریں:

- یہ ایک بہت ہی مشکل تجربہ لگتا ہے۔
- میں سمجھتا ہوں کہ یہ آپ کے لیے کتنا تکلیف دہ رہا ہے۔
- آپ نے زندگی میں بہت پریشانیاں برداشت کی ہیں۔
- آپ بہت مشکل وقت سے گزر رہے ہیں۔

<sup>7</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing) Module: Essential care and practice, Page 100. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

مرحلہ 13: شرکاء کو ایک مثال دیں اور ان سے کہیں کہ وہ مزید مثالیں دے کر بتائیں کہ ہمدردی کے ساتھ کیسے پیش آئیں گے۔  
مثال: کمیونٹی سے تعلق رکھنے والی حنا تون لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/ لیڈی ہیلتھ ورکر کو بتاتی ہے کہ "میرے شوہر کی نوکری چلی گئی ہے، مجھے نہیں معلوم کہ اب ہم کیا کریں گے۔"

لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/ لیڈی ہیلتھ ورکر کی طرف سے ممکنہ درست جواب اس سے ملتا جلتا ہو سکتا ہے؛  
"یہ آپ کے لیے واقعی بہت مشکل ہوگا۔ کیا آپ مجھے اس بارے میں مزید بتا سکتی ہیں؟"

مرحلہ 14: اس بات پر زور دیں کہ یہ صرف ہمدردانہ رد عمل کی ایک مثال ہے، جب کہ ہمدردی کا اظہار کرنے کے مختلف طریقے ہو سکتے ہیں۔ پریکٹس کے ساتھ، لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/ لیڈی ہیلتھ ورکرز ہمدردی کے اظہار کے مختلف طریقے اپنا سکتے ہیں۔

مرحلہ 15: اس کے بعد، سہولت کار ڈبے 2.4 میں دی گئی معلومات کے متعلق بتائے گا۔

ڈبہ 2.4: محدود اور غیر محدود سوالات کی مثالیں<sup>8</sup>

ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق	
محدود اور غیر محدود سوالات	
<p>محدود سوالات</p> <p>”بات چیت کو سمیٹنا“</p> <p>مثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کیا آپ کو خوشی محسوس ہو رہی ہے؟</li> <li>• کیا آپ یہاں بس کے ذریعے آئے ہیں؟</li> <li>• کیا آپ اپنے گھروالوں کے ساتھ وقت گزارنے میں خوش ہوتے ہیں؟</li> <li>• آپ کا نام کیا ہے؟</li> </ul>	<p>غیر محدود سوالات</p> <p>”بات چیت کو بڑھانا“</p> <p>مثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کی محسوس کر رہے ہیں؟</li> <li>• آپ یہاں کس طرح آئے ہیں؟</li> <li>• آپ کی گھریلو زندگی کیسی ہے؟</li> <li>• آپ کیا کرنا پسند کرتے ہیں؟</li> <li>• مجھے اپنے بارے میں بتائیں؟</li> </ul>

<sup>8</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Essential care and practice, Page 101. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 08 September 2021

مرحلہ 16: محدود اور غیر محدود سوالات کے درمیان فرق کو واضح کریں اور مثالیں بیان کریں۔  
غیر محدود سوالات: یہ سوالات کسی شخص کو گفتگو شروع کرنے اور انہیں اپنے تجربے کو اپنے الفاظ میں بتانے میں مدد دیتے ہیں۔

محدود سوالات: جب ایک شخص اپنی بات بیان کر چکا ہو تو محدود سوالات علامات کی فہرست کو چیک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

مرحلہ 17: اگر وقت ہو تو فلپ چارٹ پر کچھ سوالات لکھیں، اور شرکاء سے پوچھیں کہ کیا یہ غیر محدود سوالات ہیں یا محدود سوالات ہیں۔

- کیا آپ نے اپنے شوہر کو بتایا ہے کہ آپ ٹریننگ میں شرکت کرنے جا رہی ہیں؟
- کیا آپ مجھے اپنے بارے میں مزید بتا سکتی ہیں؟
- کیا آپ کا شوہر ایک معاون شخص ہے؟

مرحلہ 18: خلاصہ کرنے کے معنی (ڈب 2.5) کی وضاحت کرتے ہوئے شرکاء کو بتائیں کہ:  
• "صرف کسی شخص کے جواب کو نہ دہرائیں - اپنے الفاظ میں بات کریں اور بتائیں کہ آپ نے اس شخص کی صورت حال کو کیسے سمجھا ہے"

ڈب 2.5: خلاصہ کرنا - نگہداشت اور عمل<sup>9</sup>

## ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق

### خلاصہ کرنا

”بات چیت کے اہم نکات کو دوبارہ بیان کرنا“

خلاصہ کرنا ایک اور بہت مفید تکنیک ہے یہ جاننے کے لئے کہ کوئی شخص کیا محسوس کر رہا ہے اور تصدیق کرنے کے لئے کہ آپ ان کی بات صحیح سمجھ گئے ہیں۔

<sup>9</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing) Module: Essential care and practice, Page 102. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on October 2021

مرحلہ 19: شرکاء کو خلاصہ پیش کرنے کے لیے مفید جملوں کی مثالیں دیں۔ جیسے؛

- "میں جو سمجھ رہا ہوں وہ یہ ہے کہ۔۔۔"
- "دوسرے لفظوں میں۔۔۔"
- "آپ یہ کہہ رہے ہیں کہ۔۔۔"

مرحلہ 20: اگلے ڈبے (2.6) میں دی گئی معلومات دکھائیں اور شرکاء کو بدنامی اور تعصب کے بارے میں وضاحت کریں۔

ڈبہ 2.6: عزت اور وقار۔ نگہداشت اور عمل<sup>10</sup>

ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق	
عزت اور وقار	
<p style="text-align: center;"><b>تعصب</b></p> <p>تعصب لوگوں کے ساتھ نسل، جنس، عمر، یا جنسی رجحان جیسی مختلف خصوصیات کی بنیاد پر غیر منصفانہ یا متعصبانہ سلوک ہے۔</p>	<p style="text-align: center;"><b>بدنامی</b></p> <p>بدنامی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی آپ کی ذہنی بیماری کی وجہ سے آپ کو منفی انداز میں دیکھتا ہے۔ "منفی لیبل لگانا، نام پکارنا، اور الگ تھلگ کرنا بدنامی کی ایک شکل ہے"</p>
<p>سماجی بدنامی اور تعصب ذہنی صحت کے مسائل کو مزید بدتر بنا سکتے ہیں اور کسی شخص کو مدد حاصل کرنے سے روک سکتے ہیں۔</p>	

<sup>10</sup> Content in box 2.6 has been adapted from following sources:

<sup>a</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (testing) for field Module: Essential care and practice, Page 112. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

<sup>b</sup> AMERICAN ASSOCIATION PSYCHOLOGY (2019). Discrimination: What it is, and how to cope. Available from: <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress#:~:text=What%20is%20discrimination%3F-Discrimination%20is%20the%20unfair%20or%20prejudicial%20treatment%20of%20people%20and,make%20sense%20of%20the%20world.> Accessed on December 2021

<sup>c</sup> AMERICAN ASSOCIATION PSYCHOLOGY (2020). Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness. Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20contribute,reduced%20hope.> Accessed on December 2021

مرحلہ 21: شرکاء کو ٹریننگ میں ایکٹو رکھنے کے لئے ان سے کچھ سوالات پوچھیں اور ان کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں۔

- بدنامی کا کسی شخص پر کیا اثر پڑتا ہے؟
- بدنامی کا کسی حساندان پر کیا اثر پڑتا ہے؟
- بدنامی کا معاشرے پر کیا اثر پڑتا ہے؟

مرحلہ 22: شرکاء کی طرف سے پیش کیے گئے اہم نکات کا خلاصہ کریں اور وضاحت کریں کہ بدنامی شرمندگی، الزام، ناامیدی، تکلیف، ہچکچاہٹ، اور مدد لینے میں رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔

مرحلہ 23: شرکاء کو سمجھائیں کہ حشراب ذہنی صحت میں مبتلا لوگوں کا احترام کرنا ضروری ہے۔

کیونٹی کے امیراد کی عزت اور وقتار کو فروغ دینے کے لیے اگلے ڈبے (2.7) میں دئے گئے "کرنے والے" اور "نہ کرنے والے" کاموں کے متعلق بتائے۔

ڈبے 2.7: عزت اور وقتار<sup>11</sup>

ماڈیول 2: ضروری نگہداشت اور عمل پیرا ہونے کی مشق	
عزت اور وقتار	
<p><b>نہ کرنے والے کام</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حشراب ذہنی صحت میں مبتلا امیراد کے ساتھ تعصب نہ کریں۔</li> <li>• حشراب ذہنی صحت والے لوگوں کی ترجیحات یا خواہشات کو نظر انداز نہ کریں۔</li> <li>• حشراب ذہنی صحت والے شخص کے لیے، اس کی طرف سے، یا اس کی بجائے فیصلے نہ کریں۔</li> <li>• مجوزہ منصوبے کی وضاحت میں ضرورت سے زیادہ تکنیکی زبان استعمال نہ کریں۔</li> </ul>	<p><b>کرنے والے کام</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حشراب ذہنی صحت والے لوگوں کے ساتھ عزت اور وقتار کے ساتھ برتاؤ کریں۔</li> <li>• حشراب ذہنی صحت والے لوگوں کی رازداری کا خیال کریں۔</li> <li>• ہمیشہ معلومات تک رسائی فراہم کریں اور اگر ممکن ہو تو تحریری طور پر مجوزہ منصوبہ، ممکن خطرات اور فوائد کی وضاحت کریں۔</li> <li>• یقینی بنائیں کہ وہ شخص رضامندی کا اظہار کرے۔</li> </ul>

<sup>11</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing) Module: Essential care and practice, Page 113. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 09-2021

## سرگرمی 2: موثر اور غیر موثر بات چیت کے طریقے - 10 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء کو بتائیں کہ اس کے بعد دو مختلف رول پلے دیکھنے جا رہے ہیں۔ ہر رول پلے کے بعد وہ موثر شخصی رابطے کے بارے میں تبادلہء خیال کریں گے۔

مرحلہ 2: ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے پہلے غیر موثر شخصی رابطے کا مظاہرہ کریں۔

### غیر موثر شخصی رابطے کا مظاہرہ کرنے کے لئے ہدایات<sup>12</sup>

- سہولت کار لیڈی ہیلتھ سپروائیزر/لیڈی ہیلتھ ورکر کا کردار ادا کرے گا جب کہ شریک سہولت کار (یا رضا کار) کمیونٹی سے تعلق رکھنے والے ایک ایسے فرد کا کردار ادا کرے گا جس کے سر میں مسلسل درد ہے۔
- شریک سہولت کار لیڈی ہیلتھ سپروائیزر/لیڈی ہیلتھ ورکر سے مدد طلب کرے گا۔
- سہولت کار یہ پوچھ کر بات چیت شروع کرے گا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ اور پھر اس شخص کی بات نہیں سنے گا، ان سے بات نہیں کرے گا، اپنے فون پر یاد دوسرے لوگوں پر زیادہ توجہ دے گا۔ شخصی رابطے کے دوران اس شخص سے من موڑ کر دوسرے کام کرنے لگے گا۔
- سہولت کار خود سے اندازہ لگانے والا ہے اور یقین نہیں کرتا کہ اس شخص کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے، اور اس کی بجائے یقین رکھتا ہے کہ یہ شخص صرف توجہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔

مرحلہ 3: غیر موثر شخصی رابطے کے مظاہرے کے بعد، سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا:

- لیڈی ہیلتھ سپروائیزر/لیڈی ہیلتھ ورکر نے ایسا کیا جس کی وجہ سے یہ رابطہ غیر موثر ہو گیا؟
- لیڈی ہیلتھ سپروائیزر/لیڈی ہیلتھ ورکر اپنی بات چیت کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتی تھی؟

<sup>12</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing) Module: Essential care and practice, Page 96. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 09-2021

مرحلہ 4: سہولت کار نیچے دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے موثر شخصی رابطے کا مظاہرہ کرے گا۔

### موثر شخصی رابطے کا مظاہرہ کرنے کے لئے ہدایات<sup>13</sup>

- اس ملاقات میں، سہولت کار لیڈی ہیلتھ سپروائیزر / لیڈی ہیلتھ ورکر کا کردار ادا کرنا جاری رکھے گا جب کہ شریک سہولت کار کیونٹی کے ایک شخص کا کردار ادا کرتے ہوئے مسلسل سر درد کے لئے مدد طلب کرے گا۔
- سہولت کار اپنا تعارف کراتے ہوئے شخصی رابطے کا آغاز کرے گا۔ وہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ وہ شخص محفوظ ہے، غور سے سنتے ہوئے یہ سمجھنے کی کوشش کرے گا کہ اس شخص کو کیا ہوا ہے، مثبت حرکات کو استعمال کرتے ہوئے یہ یقینی بنائے گا کہ وہ شخص کفرٹ ایل ہے وغیرہ۔

مرحلہ 5: مظاہرہ کرنے کے بعد، سہولت کار شرکاء سے ان دونوں رویوں کا موازنہ کرنے کو کہے گا جو انہوں نے مظاہروں کے دوران دیکھے۔ شرکاء سے یہ سوچنے کو کہیں کہ کس بات نے دوسرے مظاہرے کو زیادہ موثر بنایا۔

### سرگرمی 3: موثر شخصی رابطے کی مہارتوں کی مشق - 20 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء کو مختلف کردار دیں اور انہیں موثر شخصی رابطے کی مشق کرنے کو کہیں۔

مرحلہ 2: اگر شرکاء کو اپنے شخصی رابطے کی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لئے مزید مدد کی ضرورت ہو تو انہیں "موثر شخصی رابطے کے لیے تجاویز" والی شیٹ فراہم کریں۔ شیٹ کے لیے ضمیمہ ڈی دیکھیں۔

مرحلہ 3: ورکشاپ کے پہلے دن کو شکر یہ کے نوٹ پر ختم کریں۔

مرحلہ 4: مزید جاننے کے لئے شرکاء کو WHO mhGAP-IV 2 کی جانب ریفر کریں۔

<sup>13</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Essential care and practice, Page 96. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 09-2021

## ٹریڈنگ کا دوسرا دن

### پہلے دن کا خلاصہ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء سے گذشتہ دن کی ہر سرگرمی کے بارے میں پوچھے اور ان سے اہم نکات کا خلاصہ کرنے کے لئے کہیں جو انہوں نے پہلے دن کے دوران سیکھے تھے۔

مرحلہ 2: شرکاء سے پوچھیں کہ کیا ان کے پچھلے سیشن کے بارے میں کوئی سوالات ہیں۔

مرحلہ 3: آج کے سیشن کے مقاصد اور سرگرمیوں کے بارے میں شرکاء کو ایک جائزہ دیں۔

## ماڈیول 3

### پریشانی یا ذہنی دباؤ<sup>14</sup>

#### ماڈیول کے مقاصد

- 1 پریشانی کی تعریف کو سمجھنا
- 2 پریشانی کی علامات کو پہچاننا
- 3 ذہنی دباؤ کی عام اور بنیادی علامات کو پہچاننا
- 4 پریشانی اور ذہنی دباؤ کے درمیان اہم فرق کو پہچاننا
- 5 پریشانی اور ذہنی دباؤ کی وجوہات کو سمجھنا

#### سیشن کا جائزہ

نمبر	سیشن کا عنوان	مدت (منٹ)
1	پریشانی (Anxiety)	60
2	ذہنی دباؤ (Depression)	120

#### اہم پیغامات

- ❖ پریشانی اور ذہنی دباؤ مختلف جسمانی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کے امتزاج سے پیدا ہوتے ہیں، جو روزمرہ زندگی میں کسی شخص کی کام کرنے کی صلاحیت پر نمایاں طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ❖ پریشانی اور ذہنی دباؤ لوگوں کے لیے بہت تکلیف دہ اور بہت سنگین بھی ہو سکتا ہے۔
- ❖ کسی شخص میں پریشانی یا ذہنی دباؤ کی علامات کو پہچاننے کے لئے حوصلہ، اعتماد اور اس کے ساتھ اچھا سلوک بہت ضروری ہے۔

<sup>14</sup> Content in this module has been adapted from multiple sources. However, all information related to depression is from World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Depression Page 96. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 09-2021

## سیشن 1: پریشانی (Anxiety)

سہولت کار مندرجہ ذیل سرگرمیوں میں دیئے گئے کام مرحلہ وار کرے گا/کرے گی:

### سرگرمی 1: پریشانی کیا ہے - 20 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ پریشانی کسے کہتے ہیں؟ کیا انہوں نے یہ لفظ پہلے سنا ہے؟ یا پریشانی کو ان کی معنای زبان میں کیا کہتے ہیں؟

مرحلہ 2: سہولت کار ڈبے 3.1 میں دی گئی معلومات دکھائے گا اور ایک شرکت کنندہ سے کہے گا کہ وہ دکھائی جانے والی معلومات کو اونچی آواز میں پڑھے۔

ڈبہ 3.1: پریشانی کا تعارف<sup>15</sup>

### ماڈیول 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ



#### پریشانی کا تعارف

- یہ ایک عام جذباتی کیفیت ہے۔
- یہ کام کرنے کے دوران کسی مسئلے سے نمٹنے کے نتیجے میں، کسی انجمن جگہ میں داخل ہونے، یا دوسری کسی مشکل صورتحال میں داخل ہونے، کے نتیجے میں پیدا ہو سکتی ہے۔

مرحلہ 3: سہولت کار ڈبے 3.2 میں دی گئی معلومات دکھا کر شرکاء کو سمجھائے گا کہ پریشانی کی مختلف نفسیاتی اور جسمانی

علامات ہیں۔

<sup>15</sup> David Richards, Tim Bradshaw, Hilary Mairs. (2003). Helping People with Mental Illness-Module A. Available from: [https://www.who.int/mental\\_health/policy/en/Module%20A.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/en/Module%20A.pdf). Accessed on 11 December 2021

## سرگرمی 2: پریشانی کی علامات - 40 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء سے کہیں کہ وہ پریشانی کی علامات پر غور کریں جو انہوں نے سیکھی ہیں۔ اور سہولت کاری سب علامات فلپ چارٹ پر لکھے گا۔

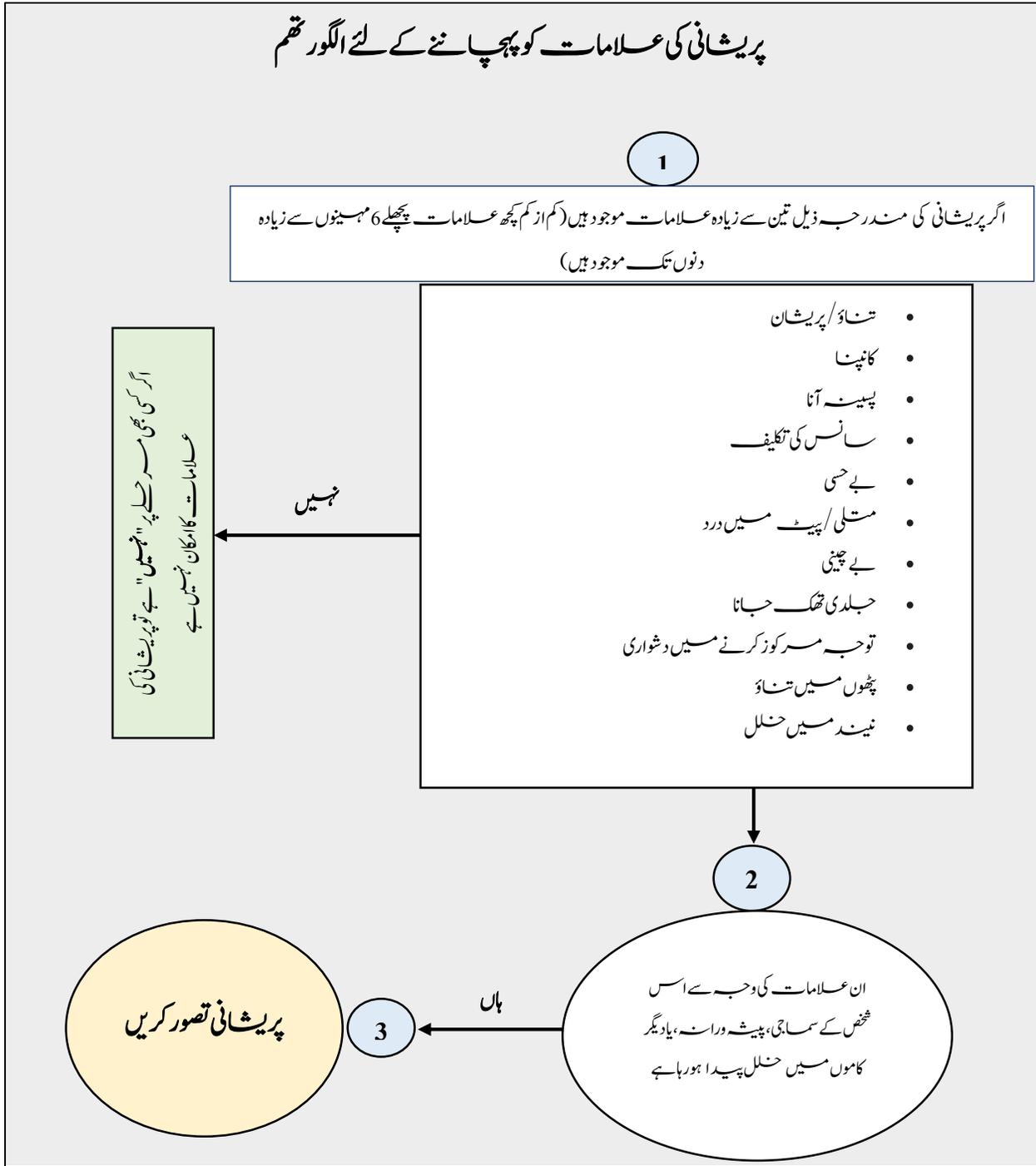
### ڈبہ 3.2: پریشانی کی علامات<sup>16</sup>

			
پسینہ آنا	توجہ مرکوز کرنے میں دشواری	کمزوری / تھکاوٹ	متنی اور پیٹ میں درد
			
کانپنا	دھڑکن کاتیر ہونا	بے چینی	خوف و ہراس
ایسی علامات کم از کم 6 ماہ تک رہتی ہیں اور اس شخص کے کام، سماجی یا خاندانی زندگی میں خلل پیدا کرتی ہیں۔			

مرحلہ 2: شرکاء سے کہیں کہ اگر وہ اپنی کمیونٹی میں کسی ایسے فرد کو جانتے ہیں جو ان علامات میں مبتلا ہے تو اپنے تجربات کا اظہار کریں۔

مرحلہ 3: درج ذیل ڈبے (3.3) میں دی گئی معلومات پر حبا ئیں اور الگور تھم کا استعمال کرتے ہوئے پریشانی کی علامات کو پہچاننے کی وضاحت کریں۔

<sup>16</sup> David Richards, Tim Bradshaw, Hilary Mairs. (2003). Helping People with Mental Illness-Module A. Available from: [https://www.who.int/mental\\_health/policy/en/Module%20A.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/en/Module%20A.pdf). Accessed on 11 December 2021



<sup>17</sup> David Richards, Tim Bradshaw, Hilary Mairs (2003). Helping People with Mental Illness-Module A. page 10 Available from: [https://www.who.int/mental\\_health/policy/en/Module%20A.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/en/Module%20A.pdf). Accessed on 11 December 2021

<sup>a</sup> Impact of the DSM-IV to DSM-5 Changes on the National Survey on Drug Use and Health [Internet]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t15/> Accessed on 11 December 2021

مرحلہ 4: شرکاء سے کہیں کہ وہ اگلور تھم سے متعلق اپنی سمجھ کے بارے میں بتائیں اور اگر ضرورت ہو تو اسے اچھی طرح سمجھنے کے لئے انہیں وقت دیں۔

مرحلہ 5: اگلا سیشن شروع کرنے سے پہلے شرکاء کو 5 منٹ کا وقفہ دیں۔

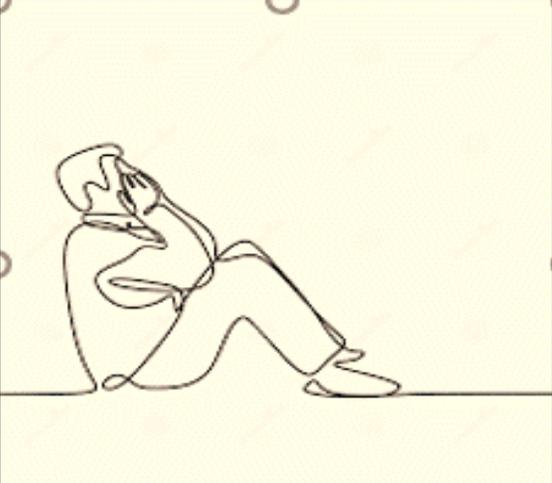
## سیشن 2: ذہنی دباؤ (Depression)

### سرگرمی 1: ذہنی دباؤ کیا ہے۔ 20 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء سے پوچھیں کہ ان کے مطابق ذہنی دباؤ کیا ہے۔ ان کے خیالات معلوم کریں اور فلپ چارٹ پر لکھیں۔

مرحلہ 2: شرکاء کو ڈبے 3.4 میں دی گئی معلومات دکھائیں۔

ڈبے 3.4: ذہنی دباؤ کا تعارف<sup>18</sup>

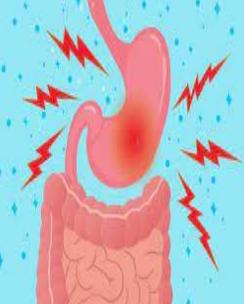
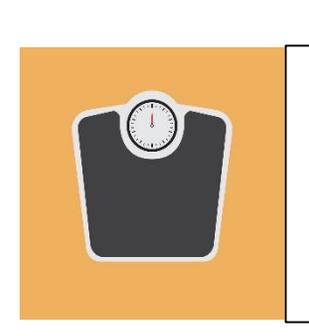
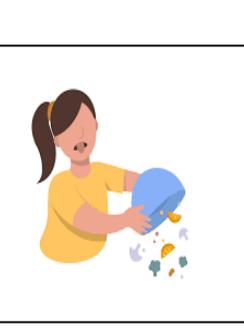
ماڈیول 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ	
ذہنی دباؤ کا تعارف	
	<p>ذہنی دباؤ ایک عام اور سنگین بیماری ہے جو آپ کی سوچ، آپ کے عمل اور آپ کے احساسات کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔</p>

مرحلہ 3: شرکاء کو وضاحت کریں کہ ذہنی دباؤ اداہی کا سبب بن سکتا ہے یا ان سرگرمیوں میں دلچسپی میں کمی کا سبب بنتا ہے جو کبھی آپ کے لئے لطف اندوز تھیں۔ پریشانی کی طرح یہ بھی مختلف قسم کے جذباتی اور جسمانی مسائل کا باعث بن سکتا ہے اور پیشہ ورانہ زندگی اور گھر پر آپ کے کام کرنے کی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے۔

<sup>18</sup> American Psychiatry Association (2020). Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>  
Accessed on 5 November 2022.

مرحلہ 4: شرکاء کو ڈبے 3.5 میں دی گئی معلومات دکھائیں اور ذہنی دباؤ کی عام علامات کی وضاحت کریں۔

ڈبہ 3.5: ذہنی دباؤ کی عام علامات<sup>19</sup>

			
اداسی محسوس کرنا	خودکشی کے خیالات	جسم میں درد	ہاضمے کا مسئلہ
			
توجہ مرکوز کرنے میں دشواری	نیند کا مسئلہ	بھوک اور وزن میں تبدیلی	
یہ علامات پچھلے دو ہفتوں سے موجود ہوں اور پیشہ ورانہ اور گھریلو زندگی کی معمولی سرگرمیاں انجام دینے میں مشکلات پیدا کرنے کا سبب بن رہی ہوں اور دوستوں یا سماجی سرگرمیوں سے دور کر رہی ہوں۔			

مرحلہ 5: ذہنی دباؤ کی عام علامات کی وضاحت کرنے کے بعد، سہولت کار شرکاء کو ذہنی دباؤ کی بنیادی علامات (ڈبہ 3.6)

کی وضاحت کرے گا اور اس بات کو اجاگر کرے گا کہ برہم مزاج عام اور معمولی بات ہے؛ بہت سے لوگ وقت فوقتاً اس

<sup>19</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Depression Page 146,147. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 6 October 2021

حالت سے گذرتے ہیں جبکہ ذہنی دباؤ طویل عرصے تک رہتا ہے اور اس کا کسی شخص کی روزمرہ کی زندگی میں کام کرنے کی صلاحیت پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

ڈبہ 3.6: ذہنی دباؤ کی بنیادی علامات<sup>20</sup>

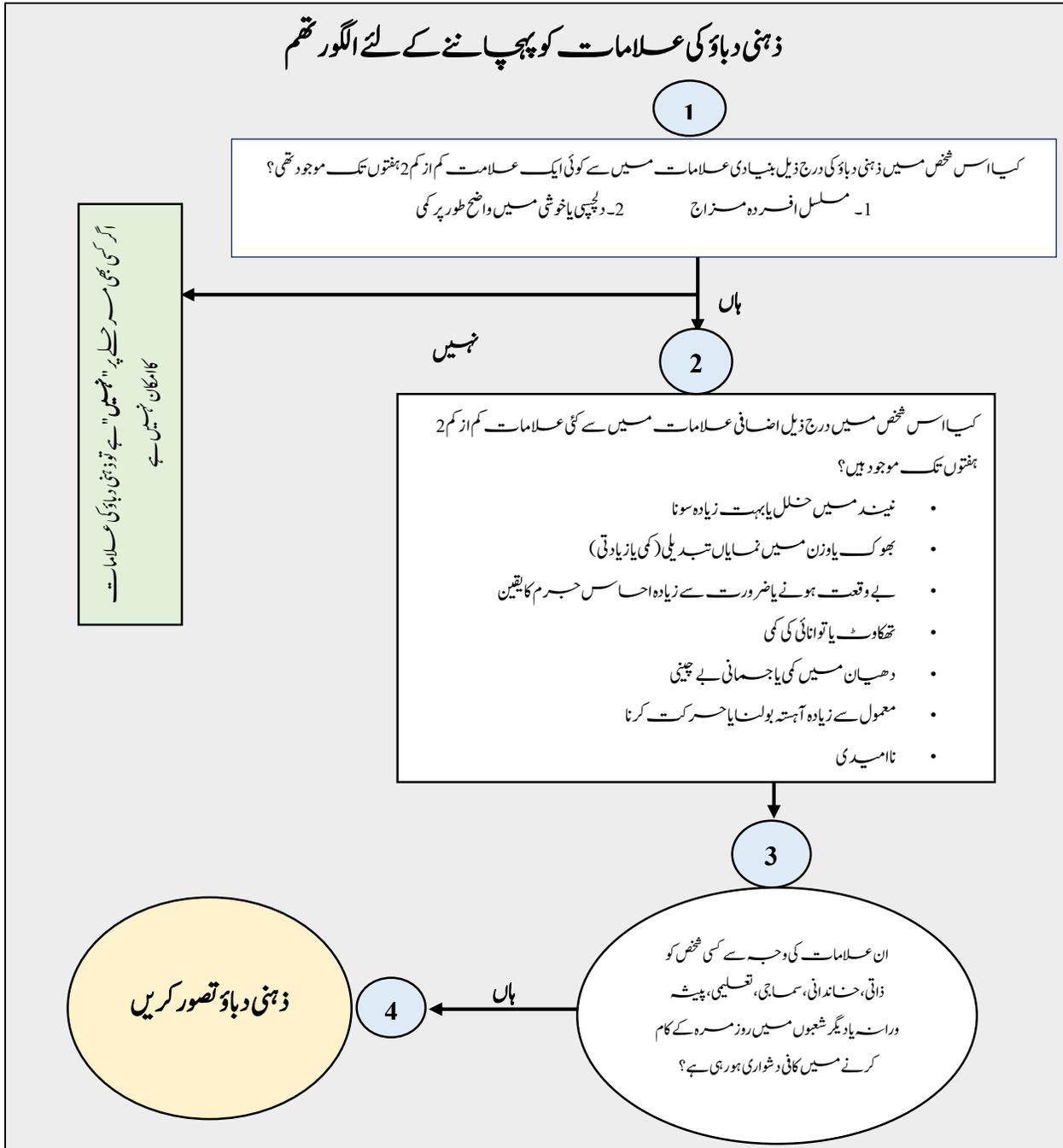
ماڈیول 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ	
<u>ذہنی دباؤ کی بنیادی علامات</u>	
ذہنی دباؤ کی شناخت کرتے وقت، ان دو باتوں پر غور کرنا ضروری ہے۔	1 مسلسل افسردہ مزاج
1 علامات کی مدت	2 سرگرمیوں میں عدم دلچسپی یا خوشی میں واضح طور پر کمی
2 روزمرہ کام کاج پر اثر	

مرحلہ 6: شرکاء سے کہیں کہ وہ ذہنی دباؤ کی ان علامات پر غور کریں جو انہوں نے سیکھی ہیں۔ یہ سب علامات فلپ چارٹ پر لکھیں۔

مرحلہ 7: شرکاء سے کہیں کہ اگر وہ ان علامات میں مبتلا اپنی کمیونٹی کے کسی فرد کو جانتے ہیں تو اپنے تجربات کا اظہار کریں۔

مرحلہ 8: اس کے بعد سہولت کار الگور تھم (ڈبہ 3.7) کو استعمال کرتے ہوئے ذہنی دباؤ کی علامات کو پہچاننے کے بارے میں بتائے گا۔

<sup>20</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing: Module Depression Page 146,147. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161>. Accessed on 6 October 2021



<sup>21</sup> World Health Organization (2019). mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings Version 2.0. Depression Page 21,22 Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>. Accessed on 11 March 2022.

مرحلہ 9: شرکاء سے کہیں کہ وہ اگلوں تھم کے بارے میں اپنی سمجھ کی عکاسی کریں۔ اگر ضرورت ہو تو اسے اچھی طرح سمجھنے کے لئے انہیں وقت دیں۔

## سرگرمی 2: پریشانی اور ذہنی دباؤ کے درمیان فرق - 20 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کے بارے میں الجھ سکتے ہیں کیونکہ یہ علامات ملتی جلتی ہیں لہذا، سہولت کار ڈبے 3.8 میں دی گئی معلومات کو دکھا کر بنیادی فرق کو واضح کرے گا۔

ڈبہ 3.8: پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات میں فرق<sup>22</sup>

ماڈیول 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ	
<u>پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات میں فرق</u>	
ذہنی دباؤ کی علامات	پریشانی کی علامات
- ناامیدی	- فوری یا طویل مدتی مستقبل کے بارے میں فکر
- بیکاری	- مندی
- ندامت	- بے تاب، دوڑتے خیالات
- اس یقین کے ساتھ موت کے بارے میں سوچنا کہ زندگی جینے کے قابل نہیں ہے	- ایسے کاموں سے کنارہ کشی کرے جو پریشانی کا باعث بن سکتے ہوں
	- خوف زدہ ہونا اور موت کے بارے میں سوچنا

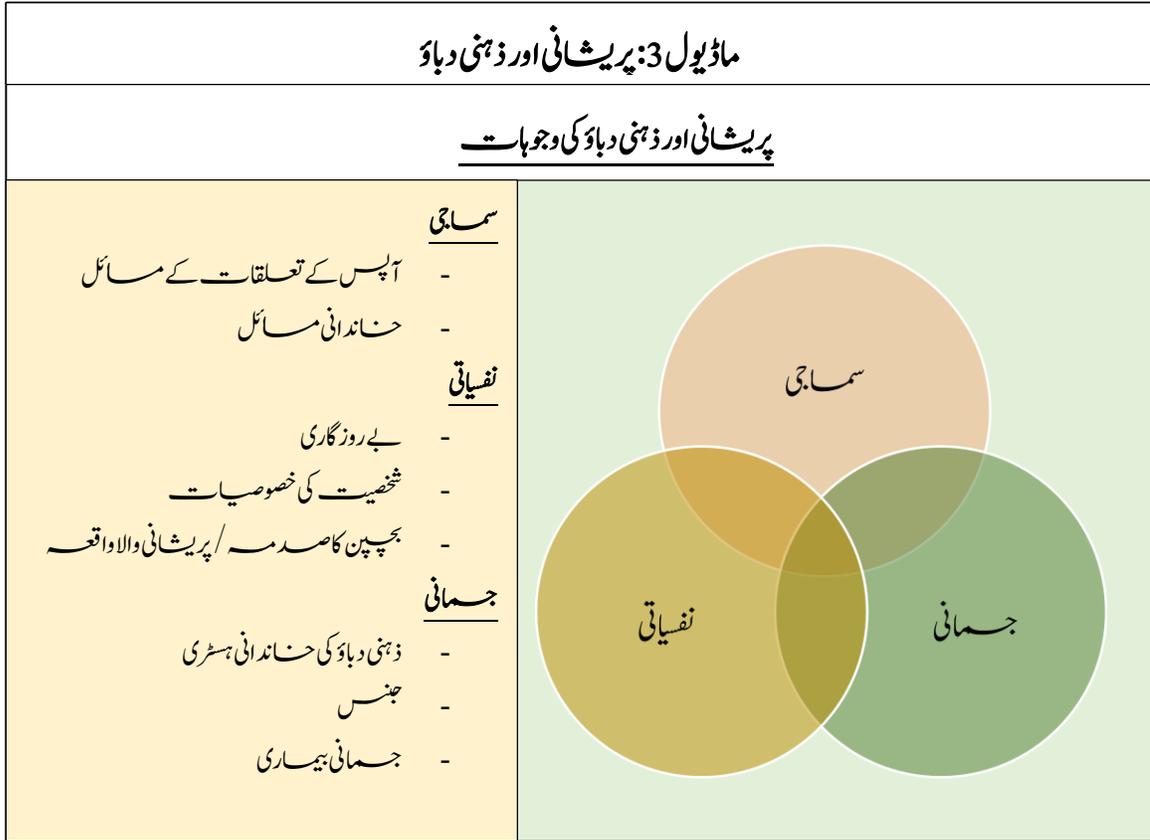
مرحلہ 2: شرکاء سے پوچھیں کہ کیا پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات سے متعلق ان کے کوئی سوالات ہیں؟

<sup>22</sup> Deborah R. Glasofer (2020). Anxiety vs. Depression Symptoms and Treatment. Available from: <https://www.verywellmind.com/am-i-anxious-4045683> Accessed on 18 September 2021

## سرگرمی 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ کی وجوہات - 20 منٹ

- مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ پریشانی اور ذہنی دباؤ کی کیا وجوہات ہیں، ان کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں۔
- مرحلہ 2: شرکاء کے جوابات سننے کے بعد، سہولت کار شرکاء کو نیچے دی گئی معلومات (ڈبہ 3.9) دکھا کر پریشانی اور ذہنی دباؤ کی وجوہات بیان کرے گا۔

ڈبہ 3.9: پریشانی اور ذہنی دباؤ کی وجوہات<sup>23</sup>



<sup>23</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Depression, Page 147. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 6 October 2021

## سرگرمی 4: کمیونٹی کے ایک مندر کی کہانی - 30 منٹ

مرحلہ 1: سرگرمی پیش کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ ہر ایک شرکت کنندہ کے پاس قلم اور کاغذ موجود ہے۔

شرکاء کو ذہنی صحت کی حیرانی کی علامات، وجوہات اور اثرات کو نوٹ کرنا ہے جو وہ ویڈیو میں سنیں گے۔

مرحلہ 2: مندرجہ ذیل ویڈیو چلائیں اور شرکاء کی مشغولیت کو یقینی بنائیں۔

(ویڈیو لنک: ذہنی دباؤ اور پریشانی سے متعلق آگاہی والی ویڈیو - اردو - یوٹیوب)

مرحلہ 3: ویڈیو دیکھنے کے بعد سہولت کار شرکاء سے دکھائی جانے والی ویڈیو کے متعلق پوچھے گا۔

نوٹ: شرکاء کو وقت دیں کہ انہوں نے جو کچھ سنا ہے اس پر اپنے خیالات پیش کریں۔ انہیں اس بات پر غور کرنے کی ترغیب دیں کہ وہ ذہنی دباؤ میں مبتلا شخص کیا محسوس کرتا ہے اور ذہنی دباؤ کسی شخص کی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔

مرحلہ 4: ذہنی دباؤ کی دو بنیادی علامات کو نمایاں کریں اور ذہنی دباؤ کو بیان کرنے کے لیے استعمال ہونے والی مقامی اصطلاحات اور وضاحتوں کے بارے میں ایک مختصر گروپ ڈسکشن کا اہتمام کریں (زیادہ سے زیادہ دس منٹ)۔ اس بارے میں اتفاق رائے حاصل کریں کہ مقامی کمیونٹی میں ذہنی دباؤ کی علامات والے لوگوں کو کیا سمجھا جاتا ہے اور ان کے ساتھ کس طرح کا برتاؤ کیا جاتا ہے۔

مرحلہ 5: ویڈیو کا حوالہ دیتے ہوئے، سہولت کار اس بات پر زور دے گا کہ "کسی شخص کی روزمرہ کی زندگی میں کام کرنے کی صلاحیت پر ذہنی دباؤ کا بہت گہرا اثر ہے۔ بہت سے معاملات میں ذہنی دباؤ کسی شخص کی روزمرہ کاموں کو انجام دینے کی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے جیسے کہ کھانا پکانا، صفائی کرنا، کپڑے دھونا وغیرہ۔ ذہنی دباؤ میں مبتلا افراد کو بستر سے اٹھنے یا روزمرہ کی زندگی کی کسی بھی سرگرمی میں مشغول ہونے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص مستقل طور پر حیران مزاج کا سامنا کر رہا ہے لیکن اس کی روزمرہ کی زندگی متاثر نہیں ہو رہی تو یہ علامات ذہنی دباؤ کی وجہ سے نہیں ہیں بلکہ اسے کوئی اور نفسیاتی بیماری ہو سکتی ہے۔"

مرحلہ 6: شرکاء کو ڈبے 3.10 میں دی گئی معلومات فراہم کریں اور آگاہ کریں کہ "بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ پریشانی اور ذہنی دباؤ جیسی عام ذہنی بیماریوں کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ جبکہ ایسی بات نہیں ہے۔ پریشانی اور ذہنی دباؤ لوگوں کے لیے بہت تکلیف دہ اور سنگین ہو سکتی ہے۔"

### ماڈیول 3: پریشانی اور ذہنی دباؤ

- پریشانی اور ذہنی دباؤ کا مطلب کمزوری نہیں ہے۔
- ان کا مطلب شخصیت کے مسائل نہیں ہے۔
- شدید پریشانی اور ذہنی دباؤ کا مطلب ایک بیماری ہے جس کے علاج کی ضرورت ہے۔
- ذہنی دباؤ مایوسی، جسمانی بیماری، مالی مسائل، بچے کی پیدائش، اور بہت سے دوسرے عوامل کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

### سرگرمی 5: پریشانی یا ذہنی دباؤ کی علامات کی پہچان - 30 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء کو لیڈی ہیلتھ سپروائیزر / لیڈی ہیلتھ ورکر کا کردار ادا کرنے والی سرگرمیوں میں شامل کریں۔

مرحلہ 2: شرکاء کی سرگرمیوں کا مشاہدہ کریں اور اپنے تاثرات دیں۔

مرحلہ 3: اہم نکات کا خلاصہ پیش کرتے ہوئے ورکشاپ کے دوسرے دن کا اختتام کریں۔

<sup>24</sup> David Richards, Tim Bradshaw, Hilary Mairs (2003). Helping People with Mental Illness-Module A. Page 11. Available from: [https://www.who.int/mental\\_health/policy/en/Module%20A.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/en/Module%20A.pdf). Accessed on 11 December 2021

## ٹریننگ کا تیسرا دن

### دوسرے دن کا خلاصہ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء سے گذشتہ دن کی ہر سرگرمی کے بارے میں پوچھے گا اور ان سے اہم نکات کا خلاصہ کرنے کے لئے کہے گا جو انہوں نے دوسرے دن کے دوران سیکھے تھے۔

مرحلہ 2: شرکاء سے پوچھیں کہ کیا ان کے پاس پچھلے سیشن کے بارے میں کوئی سوالات ہیں۔

مرحلہ 3: اس سیشن کے مقاصد اور سرگرمیوں کے بارے میں شرکاء کو ایک جائزہ دیں۔

## ماڈیول 4<sup>25</sup>

# مشاورت (کاؤنسلنگ) کے طریقہ کار

## ماڈیول کے مقاصد

- 1 پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کو کم کرنے کے مختلف طریقوں کو سمجھنا۔
- 2 پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات والے شخص کو مشاورت فراہم کرنا۔
- 3 ذہنی صحت کی ان علامات کو پہچاننا جن کے لیے ذہنی صحت کے ماہر سے رجوع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- 4 ٹریننگ کے اختتام پر ذہنی صحت کے متعلق لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز اور لیڈی ہیلتھ وکرز کی معلومات اور مہارت کا جائزہ۔

## سیشن کا جائزہ

سیشن نمبر	سیشن کا عنوان	مدت (منٹ)
1	ذہنی صحت سے متعلق مشاورت	90
2	ذہنی صحت کے ماہرین کی طرف ریفر کرنا	30
3	اختتامی ٹیسٹ	60

## اہم پیغامات

لیڈی ہیلتھ وکرز / لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز کے لئے موثر شخصی رابطہ ذہنی صحت کی مندرجہ ذیل مشاورت مہیا کرنے کے لئے بہت اہم ہے:

- ❖ مندر اور ان کے نگہداشت کرنے والے یا خاندان کے لئے نفسیاتی تعلیم
- ❖ تیناؤ (اسٹریس) کو کم کرنے اور سماجی مدد کو مضبوط بنانے کا طریقہ
- ❖ روزمرہ کی سرگرمیوں اور معاشرتی زندگی میں بہتر کارکردگی کو فروغ دینا

<sup>25</sup> In this module three management interventions have been adapted from World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing Module: Depression, session 3. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021. Psychosocial interventions will be referred as counselling strategies in this manual.

## سیشن 1: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت

سہولت کار مندرجہ ذیل سرگرمیوں میں دیئے گئے کام مرحلہ وار کرے گا/ کرے گی:

### سرگرمی 1: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کا طریقہ کار - 60 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء کو بتائیں کہ اس ماڈیول میں ہم بنیادی ذہنی صحت کی مشاورت کے طریقہ کار کے بارے میں بات کریں گے جو لیڈی ہیلتھ سپروائزر/ لیڈی ہیلتھ ورکرز اپنی کمیونٹی میں خراب نفسیاتی صحت میں مبتلا لوگوں کو فائدہ مند کر سکتی ہیں۔ "انہیں بتائیں کہ پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات پر فوٹا ہونے کے مختلف طریقے ہیں جو کہ حالت کی شدت پر منحصر ہے، تاہم پریشانی یا ذہنی دباؤ کی ہلکی علامات کو مشاورت کے ذریعے بہتر کیا جاسکتا ہے۔"

مرحلہ 2: شرکاء کو ڈبے 4.1 میں دئے گئے مواد کی وضاحت کریں۔

ڈبہ 4.1: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کے طریقہ کار کی تفصیل<sup>26</sup>

### ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار

#### نفسیاتی مشاورت کسے کہتے ہیں؟



نفسیاتی مشاورت ایک ایسی خدمت ہے جو ایک ماہر پیشہ ور کی طرف سے انسان کو ذہنی طور پر تندرست کرنے اور پریشانی کو کم کرنے کے لئے کسی فرد، خاندان، یا گروہ کو فائدہ مند کرنے کی جاتی ہے۔

<sup>26</sup> Healthy Start Standards & Guidelines (2009). Chapter 9: Healthy Start Services Psychosocial Counselling. Page 136 Available from: <https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/healthy-start/documents/hssg-chapter%20-9-revised-2010.pdf>. Accessed on 20 December 2021

مرحلہ 3: ذہنی صحت کی مشاورت کے بارے میں وضاحت کرنے کے بعد، سہولت کار شرکاء کو مشاورت کے مختلف طریقے بتائے گا، جس کا ذکر ڈبے 4.2 میں کیا گیا ہے۔

ڈبے 4.2: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کا طریقہ کار<sup>27</sup>

ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار	
<u>نفسیاتی مشاورت کا طریقہ کار</u>	
1	نفسیاتی تعلیم (Psychoeducation)
	فرد یا خاندان کو پریشانی یا ذہنی دباؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرنا
2	تناؤ (اسٹریس) کو کم کرنا اور سماجی مدد کو مضبوط کرنا
	ایک خراب ذہنی صحت والے شخص کو موجودہ نفسیاتی تناؤ سے نمٹنے کے طریقے بتانا۔ مثلاً لوگوں کو مختلف سماجی تنظیموں میں شامل کرنا جیسے کوئی بھی این جی او جو ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتی ہے یا ایسی سرگرمیاں جو کسی شخص کو مشغول کرتی ہوں۔
3	روزمرہ کی سرگرمیوں کا شروع
	کسی شخص کو روزمرہ کی سرگرمیوں اور کام کاج کو دوبارہ شروع کرنے کے طریقے بتانا۔

مرحلہ 4: نفسیاتی تعلیم یا سیکو ایجوکیشن (ڈبے 4.3) سے شروع کرتے ہوئے ہر ایک طریقہ کار کی تفصیل سے وضاحت کریں۔

<sup>27</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (tingfor field tes Module: Depression, Page 161,162. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

<b>ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار</b>	
<b><u>نفسیاتی صحت سے متعلق مشاورت</u></b>	
<p style="text-align: center;"><b>نفسیاتی تعلیم</b></p>	<p>نفسیاتی تعلیم کا مطلب ہے کہ لیڈی ہیلتھ ورکرز/ لیڈی ہیلتھ سپروائیزر کمیونٹی کے شرکاء کو درج ذیل نکات کے بارے میں وضاحت کرے گی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پریشانی یا ذہنی دباؤ کیا ہے، اور اس کی علامات اور نتیجہ کیا ہو سکتا ہے؟</li> <li>• پریشانی یا ذہنی دباؤ بہت عام ہے، اور اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ شخص سست یا کمزور ہے۔</li> <li>• دوسرے لوگ شاید ذہنی دباؤ کو نہیں سمجھ سکتے کیونکہ وہ اسے دیکھ نہیں سکتے اور وہ شاید آپ سے منفی باتیں کہیں (مثلاً، حبا دو ٹوٹنے کا اثر)۔</li> <li>• پریشانی یا ذہنی دباؤ میں مبتلا افراد اکثر اپنی زندگی اور اپنے مستقبل کے بارے میں منفی خیالات رکھتے ہیں، لیکن ان کو مشورہ ملنے کے بعد ان میں بہتری آنے کا امکان ہے۔</li> <li>• اگر کسی شخص کو ذہنی صحت کے ماہرین کی خدمات کی ضرورت ہو تو اسے اس کی وجہ بتائیں اور ان خدمات سے وہ شخص کیسے بہتر ہو سکتا ہے۔</li> </ul>

مرحلہ 5: شرکاء سے کہیں کہ وہ اس ڈبے کے اہم نکات کو اپنے الفاظ میں بیان کریں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے بعد کہ وہ نفسیاتی تعلیم کی بنیادی بات کو سمجھ چکے ہیں، سہولت کار ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کے دوسرے طریقہ کار کی طرف جائے گا (ڈبہ 4.4)۔

<sup>28</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Depression, Page 162. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

<b>ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار</b>	
<b>نفسیاتی صحت سے متعلق مشاورت</b>	
<p>لیڈی ہیلتھ ورکرز / لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز درج ذیل سرگرمیوں کے فوائد کی وضاحت کر کے کمیونٹی کے شرکاء کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کھانا پکانا، سلائی کرنا، باغبانی وغیرہ جیسی سرگرمیاں جو کمیونٹی کے شرکاء کے لئے دلچسپ ہوتی ہیں، پریشانی یا ذہنی دباؤ کی حالت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔</li> <li>• مسائل حل کرنے کی تکنیک - اپنے کاموں کی ترجیحات واضح کریں، اپنے مسائل کے ممکنہ حل لکھیں، سب سے زیادہ قابل عمل حل کا انتخاب کریں اور اس پر عمل کرنا شروع کریں۔</li> <li>• آرام دینے والی سرگرمیاں، جیسے ٹی وی دیکھنا، موسیقی سننا، کہانی کی کتاب پڑھنا، عبادت کرنا وغیرہ۔</li> <li>• دوستوں / خاندان کے افراد سے تعاون حاصل کرنا تناؤ کو کم کرنے میں مؤثر ہے۔</li> <li>• لیڈی ہیلتھ ورکرز / لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز کو مشاورت کے دوران مذہبی عقائد کا استعمال کرنا چاہیے۔ (مثلاً اللہ پر بھروسہ رکھیں)، یا متاثر کن جملے (جیسے بہترین کی امید رکھیں) بولنے چاہئیں جو کمیونٹی کے شرکاء کے لئے مددگار ہوں۔</li> </ul>	<p><b>تناؤ (اسٹریس) کو کم کرنا اور سماجی مدد کو مضبوط کرنا</b></p>

مرحلہ 6: مزید وضاحت کریں کہ جب لوگوں میں پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات ہوتی ہیں تو وہ اکثر ایسے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں جو انہیں اچھا احساس دلاتے ہیں۔ لیڈی ہیلتھ ورکرز / لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز کو ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ ایسی سرگرمیاں دوبارہ شروع کریں جن سے پہلے لطف اندوز ہوتے تھے۔ سہولت کار شرکاء کو ایسی سرگرمیوں کی مثالیں بتائے گا جو ان کے لیے خوشگوار ہوں مثلاً کھانا پکانا، سلائی کرنا اور گھر کو سجاونا وغیرہ۔

مرحلہ 7: اس کتابچے میں دی گئی ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کے آخری طریقہ کار کے بارے میں وضاحت کریں (ذُب 4.5)

<sup>29</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Depression, Page 161,162. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

ڈبہ 4.5: روزمرہ کی سرگرمیوں کو شروع دینا- ذہنی صحت سے متعلق مشاورت کا طریقہ کار<sup>30</sup>

<b>ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار</b>	
<b>نفسیاتی صحت سے متعلق مشاورت</b>	
<p>لیڈی ہیلتھ ورکرز / لیڈی ہیلتھ سپروائیزر کمیونٹی کے شرکاء کو ان کی پریشانی اور تشاؤ کی علامات کو کم کرنے میں مندرجہ ذیل طریقوں سے مدد کر سکتی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ایسی سرگرمیوں اور کاموں پر بات چیت کرنا جو کوئی شخص اپنی زندگی کو معمول پر لانے کے لئے کر سکتا ہے۔</li> <li>• وضاحت کریں کہ اگرچہ اس شخص کے لئے ایسی سرگرمیوں پر واپس جانا مشکل ہو سکتا ہے جن سے وہ پہلے لطف اندوز ہوتا تھا، لیکن یہ ضروری ہے کہ وہ خود کو آہستہ آہستہ دوبارہ مشغول کرنا شروع کریں۔</li> <li>• اس شخص اور اس کے خاندان کے افراد کے ساتھ ان سرگرمیوں پر تبادلہ خیال کریں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے تھے اور ان کو دوبارہ ایسی سرگرمیوں میں مشغول کریں۔</li> <li>• ایسے شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- بھروسہ مند دوستوں اور گھر کے افراد کے ساتھ وقت گزاریں</li> <li>- کمیونٹی اور دیگر سماجی سرگرمیوں جیسے مذہبی اجتماع میں شرکت کی کوشش کریں۔</li> <li>- باقاعدگی سے ورزش کریں حتیٰ کہ چسل قدمی بھی بے چینی یا ذہنی دباؤ کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>روزمرہ کی سرگرمیوں کا شروع</b></p>

مرحلہ 8: اس کی وضاحت کرنے کے بعد، سہولت کار شرکاء سے کہے گا کہ وہ اس مواد سے جو کچھ سمجھے ہیں اسے اپنے

الفاظ میں بیان کریں۔

<sup>30</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 (for field testing Module: Depression Page 161,162. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

## سرگرمی 2: ذہنی صحت سے متعلق مشاورت (کاؤنسلنگ) فراہم کرنے کی مشق - 30 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء کو 4 گروپوں میں تقسیم کرے گا (ہر گروپ میں 3 شرکاء):

گروپ 1 اور 2 میں شرکاء ایسے کمیونٹی کے فرد کو مشاورت (نفسیاتی تعلیم، سماجی مدد اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں کام کو فروغ دینا) فراہم کریں گے جو پریشانی میں مبتلا ہے۔

گروپ 3 اور 4 میں شرکاء ایسے کمیونٹی کے فرد کو مشاورت (نفسیاتی تعلیم، سماجی مدد اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں کام کو فروغ دینا) فراہم کریں گے جو ذہنی دباؤ میں مبتلا ہے۔ ہر گروپ میں ایک شرکت کنندہ لیڈی ہیلتھ ورکر / لیڈی ہیلتھ سپروائیزر کا کردار ادا کرے گی، دوسرا شرکت کنندہ کمیونٹی کے فرد کا اور تیسرا شرکت کنندہ ایک مشاہدہ کرنے والے کا کردار ادا کرے گا۔

مرحلہ 2: سہولت کار ہر کردار (رول پلے) کی تکمیل پر شرکاء کو فیڈ بیک فراہم کرے گا اور کرداروں کو تبدیل کر کے رول پلے اس وقت تک جاری رکھیں جب تک وقت اجازت دے۔

مرحلہ 3: مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے سہولت کار شرکاء کو WHO mhGAP-IV کی جانب ریفرنس کرے گا۔

## سیشن 2: ذہنی صحت کے ماہر کی جانب ریفر کرنا

### سرگرمی 1: ذہنی صحت کے ماہر کی جانب ریفر کرنے والی علامات - 20 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار اس بات پر زور دے گا کہ لیڈی ہیلتھ ورکرز / لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز کو ایسی علامات سے واقف ہونا چاہیے۔ (ڈبہ 4.6) جن کے لئے ذہنی صحت کے ماہر سے مشاورت کی ضرورت ہے۔

ڈبہ 4.6: ذہنی صحت کے ماہر کی طرف ریفر کرنے والی علامات<sup>31</sup>

ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار
ذہنی صحت کے ماہر کی طرف ریفر کرنا
اگر کسی ذہنی دباؤ والے شخص میں مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی ایک علامت بھی ظاہر ہو تو اسے ذہنی صحت کے ماہر کی طرف ریفر کرنا چاہئے:
1 ہیلو سینینشن اور تصور کا دھوکا
2 خودکشی کی کوشش / خودکشی کرنے کے خیالات
3 خود کو نقصان پہنچانا

مرحلہ 2: شرکاء کو مشغول کرنے کے لیے، سہولت کار ان سے پوچھے گا کہ اگر ان کی کیونٹی میں کسی فرد میں یہ علامات پائی گئی ہوں تو وہ اپنے تجربے بتائیں۔

### سرگرمی 2: ذہنی صحت کے ماہر کا انتخاب - 10 منٹ

مرحلہ 1: سہولت کار شرکاء سے پوچھے گا کہ انہیں کسی شخص کو ذہنی صحت کے ماہر کی طرف ریفر کرنے کے لئے کہاں بھیجنا چاہئے؟

یہ زیادہ بہتر ہے کہ سہولت کار شرکاء سے کہے کہ وہ اپنے علاقے میں موجود متعلقہ ماہرین اور ہسپتالوں کی نشاندہی کریں۔ شرکاء سے ان کے جوابات سننے کے لئے انتظار کریں۔

مرحلہ 2: سہولت کار شرکاء کو ان کے علاقے میں موجود ذہنی صحت کی سہولیات کے بارے میں آگاہی دے گا۔

<sup>31</sup> World Health Organization (2017). mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Module: Depression, Page 163 Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

ڈبہ 4.7: سندھ میں دستیاب ذہنی صحت کے ماہر / سہولیات کی نشاندہی کرنا

ماڈیول 4: مشاورت (کاؤنسلنگ) کا طریقہ کار	
<u>ذہنی صحت کے ماہر کی طرف ریفر کرنا</u>	
سہولت کار ذہنی صحت کی موجود سہولیات کے نام بتائے گا۔ مثلاً حیدرآباد میں کوو اسجی انسٹی ٹیوٹ آف سائکالوجی ہے۔	کسی شخص کو ذہنی صحت کی ماہر خدمات کے لئے کہاں ریفر کرنا ہے 

مرحلہ 3: سہولت کار سیشن کا اختتام کرے گا اور اختتامی ٹیسٹ کا انعقاد شروع کرے گا۔

## سیشن 3: اختتامی ٹیسٹ

### سرگرمی 1: ذہنی صحت سے متعلق معلومات کا جائزہ - 30 منٹ

مرحلہ 1: شرکاء میں "معلومات کے جائزے کا سوالنامہ" تقسیم کریں (ضمیمہ اے)۔  
مرحلہ 2: انہیں بتائیں کہ اس سوالنامے کو کیسے بھرنے اور اس کے لئے کتنا وقت درکار ہے، اسے فلپ چارٹ پر بھی لکھیں۔

مرحلہ 3: انہیں بتائیں کہ اگر انہیں اس بارے میں کوئی ابہام ہو تو ہاتھ اٹھا کر پوچھ لیں۔  
مرحلہ 4: تصدیق کریں کہ تمام شرکاء نے اپنی معلومات کو صحیح طریقے سے پُر کیا ہے۔  
مرحلہ 5: تکمیل پر تمام شرکاء سے سوالنامے جمع کریں اور محفوظ جگہ پر رکھیں۔

### سرگرمی 2: ذہنی صحت سے متعلق مہارت کا جائزہ - 30 منٹ

مرحلہ 1: ہر شریک کو "تبادلیت کے جائزے کی شیٹ" فراہم کریں (ضمیمہ بی)۔  
مرحلہ 2: انہیں وضاحت کریں کہ تبادلیت کے جائزے کی شیٹ کو کیسے پُر کرنا ہے اور اس کو بھرنے کے لیے کتنا وقت درکار ہے۔ اسے فلپ چارٹ پر بھی لکھیں۔  
مرحلہ 3: اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام شرکاء نے اسے اچھی طرح سمجھ لیا ہے اور اس میں اپنی معلومات کو درست طریقے سے لکھا ہے۔  
مرحلہ 4: سہولت کار اور ساتھی سہولت کاروں کو پلے کریں گے<sup>32</sup> (لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز/لیڈی ہیلتھ ورکرز کی مہارتوں کا جائزہ لینے کے لئے منظر ناموں میں رول پلے کی ہدایات دی گئی ہیں۔ ضمیمہ سی)۔  
مرحلہ 5: تکمیل پر، سہولت کار تمام شرکاء سے تبادلیت کے جائزے کی شیٹ جمع کرے گا اور محفوظ جگہ پر رکھے گا۔  
مرحلہ 6: ٹریننگ میں شمولیت کے لئے شرکاء کا شکریہ ادا کریں۔ ضمیمہ ای میں دیئے گئے فارم پر شرکاء کے تاثرات حاصل کریں۔

<sup>32</sup> Roleplay scenarios have been adapted from World Health Organization (2017) mhGAP training manuals for the mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 ((for field testing Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09 September 2021  
Scenarios have been simplified and contextualize to suit the local context while ensuring preservation of all essential components.

# ضمیمہ جبات

## ضمیمہ اے: ذہنی صحت سے متعلق معلومات کا سوالنامہ

ایم پریشان: فٹرنٹ لائن ورکرز کے ذریعے مندرجہ ذیل ہیلتھ ایسپلی کیشن کے ذریعے پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کو کم کرنے کے لئے کیونٹی کی بنیاد پر لاگو ہونی والی تحقیق

لیڈی ہیلتھ سپروائیزر / لیڈی ہیلتھ ورکر کی معلومات کے جائزے کا سوالنامہ

### کور شیٹ

		نمبر شمار
(i) ابتدائی ٹیسٹ		ٹیسٹ کی قسم
(ii) اختتامی ٹیسٹ		(برائے مہربانی ایک جواب منتخب کریں۔)
	30 منٹ	دورانیہ
		شرکت کرنے والے کا نام
		تاریخ
(i) لیڈی ہیلتھ سپروائیزر		عہدہ
(ii) لیڈی ہیلتھ ورکر		(برائے مہربانی ایک جواب منتخب کریں۔)

ہدایات:

- یہ ٹیسٹ 30 منٹ تک جاری رہے گا۔
- جواب دینے والوں کو چاہئے کہ وہ سوالات کو غور سے پڑھیں اور درست جواب پر دائرہ لگائیں۔

<p>a. یہ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے کا احساس ہے۔</p> <p>b. یہ ایک شخص کی مجموعی صحت کا ایک اہم حصہ ہے۔</p> <p>c. اس میں معاون تعلقات کو برقرار رکھنا شامل ہے۔</p> <p>d. اس میں مندرجہ بالا تمام چیزیں شامل ہیں۔</p>	<p>1 دیے گئے بیانات میں سے کون سا بیان ذہنی صحت کی بہترین وضاحت کرتا ہے؟ (ایک جواب منتخب کریں)</p>
<p>a. بدین میں زیادہ تر لوگ ذہنی صحت کے مسائل کا شکار ہیں۔</p> <p>b. بدین میں صرف کچھ لوگ ذہنی صحت کے مسائل کا شکار ہیں۔</p> <p>c. بدین میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو ذہنی صحت کے مسائل کا شکار ہو۔</p> <p>d. بدین میں کوئی بھی شخص ذہنی صحت کے مسائل کا شکار نہیں ہے۔</p>	<p>2 بدین میں کتنے لوگ ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا ہو سکتے ہیں؟ (ایک جواب منتخب کریں)</p>
<p>a. صرف متاثرہ شخص سے بات کرنا اور اس کے حنائان والوں سے بات نہ کرنا</p> <p>b. اس شخص کی بات کو غور سے سن کر گفتگو کا آغاز کرنا۔</p> <p>c. حفاظت کے لیے کھلی جگہ کا استعمال کرنا۔</p> <p>d. اس شخص کے ساتھ مسلسل آنکھوں کا رابطہ نہ کرنا</p>	<p>3 حنراب ذہنی صحت والے شخص کے ساتھ بات چیت کرنے کا سب سے موثر طریقہ کیا ہے؟ (بہترین جواب منتخب کریں)</p>
<p>a. ان کے بہترین مفادات کو مد نظر رکھتے ہوئے حنراب ذہنی صحت والے شخص کی جانب سے فیصلے کرنا۔</p> <p>b. اگر صورتحال پیچیدہ ہو تو اس کی وضاحت کے لیے درست طبی اصطلاحات کا استعمال کرنا۔</p> <p>c. حنراب ذہنی صحت والے شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت رازداری کو یقینی بنانا۔</p> <p>d. مشاورتی سیشن کی منصوبہ بندی کرتے وقت، منرد کی رضامندی پر حنائان کی رضامندی کو ترجیح دینا۔</p>	<p>4 مندرجہ ذیل میں سے کون سی چیز حنراب ذہنی صحت والے لوگوں کی عزت اور وقت کو فروغ دیتی ہے؟ (بہترین جواب منتخب کریں)</p>
<p>a. ضبط یا کنٹرول کھونے پایا گل ہونے کا خوف</p> <p>b. خودکشی کے خیالات</p> <p>c. ضرورت سے زیادہ سونا</p> <p>d. بد ہضمی</p>	<p>5 پریشانی کی سب سے عام علامت کیا ہے؟ (بہترین جواب منتخب کریں)</p>

<p>6 عائشہ جب گھر پر ہوتی ہے تو عموماً خوش دکھائی دیتی ہے۔ تاہم، جب اسے کسی بھی وجہ سے باہر جانے کے لیے کہا جاتا ہے، تو وہ پیلی پڑ جاتی ہے، کانپنے لگتی ہے، اور کئی وجوہات بتاتی ہے کہ وہ باہر کیوں نہیں جاسکتی (مثال کے طور پر، یہ کہنا کہ "اس کا دل ٹھیک سے کام نہیں کر رہا ہے")۔ وہ کہتی ہے کہ اسے گھر پر ہی رہنا چاہیے اور وہ اپنے نوزائیدہ بچے کے ساتھ لیٹ جاتی ہے۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد، وہ اٹھے گی اور ایک بار پھر ٹھیک معلوم ہوگی۔ اگر کوئی اسے دوبارہ باہر جانے کو کہے تو وہ اسی طرح برتاؤ کرنے لگے گی۔</p>	<p>6</p>
<p>عائشہ کس حالت یا صورتحال میں مبتلا ہو سکتی ہے؟ (ایک جواب منتخب کریں)</p> <p>a. ذہنی دباؤ</p> <p>b. پریشانی</p> <p>c. منکر مندی</p> <p>d. خوف</p>	<p>7</p>
<p>a. خود کو نقصان پہنچانے کی کوشش</p> <p>b. دوسروں کو نقصان پہنچانے کی کوشش</p> <p>c. مستقل حنراب مسراج</p> <p>d. مندر جب بالامیں سے کوئی بھی نہیں</p>	<p>7 مندر جب ذیل میں سے ذہنی دباؤ کی بنیادی علامت کون سی ہے؟ (بہترین جواب منتخب کریں)</p>
<p>a. پہلے والے رویے میں تبدیلی، مشتعل یا حارحسان رویہ، طے شدہ عنسلط ععتاند</p> <p>b. یادداشت میں کمی، حنراب واقفیت، جذباتی کنٹرول میں کمی</p> <p>c. توجہ کی کمی، زیادہ فعال، حارحسان رویہ</p> <p>d. کم توانائی، نیند کے مسائل، اور معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کی کمی</p>	<p>8 علامات کے درج ذیل گروپ میں سے کون سی علامت ذہنی دباؤ کو ظاہر کرتی ہے؟ (صرف ایک جواب منتخب کریں)</p>
<p>a. انہیں بتانا کہ وہ اپنی جسمانی سرگرمی کو جتنا ممکن ہو کم کریں</p> <p>b. انہیں سماجی سرگرمیوں میں زیادہ سے زیادہ حصہ لینے کے لیے کہنا</p> <p>c. انہیں بتانا کہ زیادہ سے زیادہ نیند کرنے کی کوشش کریں</p> <p>d. انہیں بتانا کہ جتنا ہو سکے مضبوط بنیں</p>	<p>9 کسی حنراب ذہنی صحت والے شخص کے لئے مندر جب ذیل میں سے کونسی بہترین نفسیاتی مداخلت ہے؟</p>

نیچے دیے گئے منظر نامے کو پڑھیں اور سوال 10 اور 11 کا جواب دیں۔

مصباح، ایک 30 سالہ خاتون ہے، جو آپ کے کیمپنٹ ایریا میں رہتی ہے۔ ایک دن وہ آپ سے ملنے آتی ہے اور آپ کو بتاتی ہے کہ اس کی شادی کو 4 سال ہو گئے ہیں لیکن وہ ابھی تک حاملہ نہیں ہوئی۔ اس کے تمام طبی ٹیسٹ ٹھیک ہیں اور ایسی کسی بیماری کی نشاندہی نہیں کرتے جو اسے حاملہ ہونے سے روکتی ہو۔ اس کی ساس اس پر حبان بوجھ کر حاملہ نہ ہونے کا الزام لگاتی ہے۔ مصباح کا کہنا ہے کہ وہ اپنی ساس کے رویے سے بہت دکھی ہے۔ وہ اکثر روتی ہے اور گھسریلو کاموں میں دلچسپی کھو چکی ہے۔ کبھی کبھی وہ اپنی حبان لینے کے بارے میں محسوس کرتی ہے کیونکہ وہ سوچتی ہے کہ اس کی زندگی بے مقصد ہے۔

<p>a. اس کی ذہنی صحت کی حالت کے لیے اسے مشاورت منراہم کریں گی۔</p> <p>b. اسے ذہنی صحت کے ماہر کی طرف ریفر کریں گی۔</p> <p>c. اسے گھسریلو کاموں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں گی۔</p> <p>d. آپ سماجی تعاون کو مضبوط کرنے کے لیے اس کی ساس سے بات کریں گی۔</p>	<p>10 آپ مصباح کی مدد کیسے کریں گی؟</p>
<p>a. سرگرمیوں میں دلچسپی حتم ہونا</p> <p>b. خود کشی کے خیالات</p> <p>c. ہر وقت رونا</p> <p>d. حاملہ ہونے کے قابل نہ ہونا</p>	<p>11 مصباح کی ذہنی صحت کے لیے خطرے کی کون سی مخصوص علامت تشویش کا باعث ہے؟</p>

جوابات:

1-d, 2-a, 3-b, 4-c, 5-a, 6-b, 7-c, 8-d, 9-b, 10-b, 11-b

## ضمیمہ بی: قابلیت کے جائزے کا سوالنامہ

ایم پریشان: مینٹ لائن ورکرز کے ذریعے مشراہم کردہ ایم ہیلتھ ایسپلی کیشن کے ذریعے پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کو کم کرنے کے لیے کمیونٹی کی بنیاد پر لاگو ہونے والی تحقیق

رول پلے کا جائزہ لینے کے لئے ایڈی ہیلتھ سپروائیزر/ ایڈی ہیلتھ ورکر کے لیے قابلیت کے جائزے کا سوالنامہ

### کور شیٹ

نمبر شمار	
ٹیسٹ کی قسم (برائے مہربانی ایک جواب منتخب کریں)	(i) ابتدائی ٹیسٹ (ii) اختتامی ٹیسٹ
دورانیہ	30 منٹ
شرکت کرنے والے کا نام	
تاریخ	
عہدہ (برائے مہربانی ایک جواب منتخب کریں)	(i) ایڈی ہیلتھ سپروائیزر (ایل ایچ ایس) (ii) ایڈی ہیلتھ ورکر (ایل ایچ ڈبلیو)
پہلے رول پلے کا دورانیہ	15 منٹ
دوسرے رول پلے کا دورانیہ	15 منٹ

### شرکاء کے لئے ہدایات:

- آپ کو دور رول پلے دکھائے جانے والے جوابات کے جوابات سے مشراہب ذہنی صحت میں مبتلا مشرد کو مشاورت مشراہم کرنے کے منظر نامے کو ظاہر کرتے ہیں۔
- براہ کرم رول پلے کا مشاہدہ کریں اور اپنے مشاہدات کو قابلیت کے جائزے کی شیٹ میں ریکارڈ کریں جو آپ کو سہولت کار کی جانب سے مشراہم کی جائے گا۔

رول پلے کا مظاہرہ کرنے کے دوران شرکرت کرنے والوں کی جانب سے پڑکیا جائے		
مہارتیں	ایل ایچ ڈیلو کی جانب سے ادا کیا گیا	ایل ایچ ڈیلو کی جانب سے ادا کیا گیا
		موثر شخصی رابطے کی مہارتوں کا استعمال
1		پریشانی یا ذہنی دباؤ کی شناخت اور مشاورت کے تمام پہلوؤں میں مندر کو شامل کیا۔
2		حشراب ذہنی صحت والے شخص کی بات غور سے سنی۔
3		حشراب ذہنی صحت والے شخص کے ساتھ بات چیت میں ہر وقت دوستانہ، متاثر احترام اور غمیر فیصلہ کن رہے۔
4		حشراب ذہنی صحت والے شخص کے ساتھ بات چیت میں زبانی شخصی رابطے کی اچھی مہارتوں کا استعمال کیا۔
5		جب حشراب ذہنی صحت والے افراد نے مشکل تجربات کا انکشاف کیا تو اس کو حساسیت کے ساتھ جواب دیا۔
6		حشراب ذہنی صحت والے لوگوں کی رازداری اور رضامندی کا تحفظ کیا۔
		نفسیاتی مداخلت (مشاورت) منراہم کرنا
7		نفسیاتی تسلیم منراہم کی۔
8		(a) حشراب ذہنی صحت میں مبتلا شخص کے ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لئے نفسیاتی تناؤ کو مناسب طریقے سے دور کیا۔ (b) حشراب ذہنی صحت میں مبتلا شخص کی سماجی مدد کو مضبوط بنانے کے لئے نفسیاتی تناؤ کو مناسب طریقے سے دور کیا۔
9		پریشانی یا ذہنی دباؤ میں مبتلا شخص کے لئے روزمرہ کی سرگرمیوں میں کام کاج کو مناسب طریقے سے منروغ دیا۔
		ماہرین کی طرف ریفر کرنا اور صحت کی نگہداشت کی بیرونی خدمات سے رابطہ کرنا
10		مناسب وقت پر کسی دستیاب ماہر کی طرف ریفر کرنے کے بارے حبانہ ہے

سہولت کار کے ذریعے ہر ایک شرکت کرنے والے کو اسکور دینے کے لئے پُر کیا جائے۔

حاصل شدہ اسکور	سیگنٹ کا اسکور	
	6	1 مؤثر شخصی رابطے کی مہارتوں کا استعمال
	3	2 نفسیاتی مداخلت (مشاورت) منراہم کرنا
	1	3 ماہرین کی طرف ریفیر کرنا اور صحت کی نگہداشت کی بیرونی خدمات سے رابطہ کرنا
	10	مجموعی اسکور

1 مؤثر شخصی رابطے کی مہارتوں کا استعمال	1	شرکاء نے ان حصوں کی اچھی سمجھ کا مظاہرہ کیا:
2 نفسیاتی و سماجی مداخلتیں (مشاورت) منراہم کرنا	2	
3 ماہرین کی طرف ریفیر کرنا اور صحت کی نگہداشت کی بیرونی خدمات سے رابطہ کرنا	3	
1 مؤثر شخصی رابطے کی مہارتوں کا استعمال	1	شرکاء نے ان حصوں کی اچھی سمجھ کا مظاہرہ نہیں کیا:
2 نفسیاتی و سماجی مداخلتیں (مشاورت) منراہم کرنا	2	
3 ماہرین کی طرف ریفیر کرنا اور صحت کی نگہداشت کی بیرونی خدمات سے رابطہ کرنا	3	

## ضمیمہ سی: لیڈی ہیلتھ ورکرز کی مہارت کا جائزہ لینے کے منظر نامے

لیڈی ہیلتھ سپروائیزر / لیڈی ہیلتھ ورکر کی شخصی رابطے اور مشاورت کی مہارتوں کا جائزہ لینے کے منظر نامے۔  
سہولت کار لیڈی ہیلتھ سپروائیزر / لیڈی ہیلتھ ورکر کی مہارتوں کا جائزہ لینے کے لئے درج ذیل منظر نامے استعمال کرے گا

تاریخ:

\_\_\_\_\_

سہولت کار کا نام:

\_\_\_\_\_

ساتھی سہولت کار / رضا کار کا نام:

\_\_\_\_\_

### رول پلے 1

کردار

- سہولت کار لیڈی ہیلتھ ورکر کا کردار ادا کرے گا (جس کا نام ہمارا ہے)۔
- ساتھی سہولت کار کیونٹی کے ایک شرکت کتنے والے کا کردار ادا کرے گا جو پریشانی یا ذہنی دباؤ کی علامات میں مبتلا ہے (جس کا نام نازیہ ہے)

صورت حال: کیونٹی کا ایک فسر جو حشراب ذہنی صحت کا شکار ہے۔

- نازیہ ایک 36 سال کی خاتون ہیں۔
- وہ اپنے بارے میں بتاتی ہے کہ وہ پچھلے 12 مہینوں سے ہمیشہ پریشان رہتی ہے، جب سے اس کے 3 سال کے سب سے چھوٹے بیٹے کو اسہال کی بیماری ہوئی اور وزن کم ہو گیا۔
- وہ اپنے بیٹے کے لیے اچھی خوراک مہیا کرنا چاہتی ہے، لیکن اس کے شوہر کی آمدنی بڑھتے ہوئے خاندان کی کفالت کے لیے کافی نہیں ہے۔
- نازیہ ہر وقت تनाव (اسٹریس) محسوس کرتی ہے، اور ہر چیز کے بارے میں مسلسل پریشان رہتی ہے۔
- وہ اب محسوس نہیں کرتی کہ اس کا اپنی زندگی اور اپنے خیالات پر کنٹرول ہے۔
- وہ اپنے کندھوں، پیٹ اور ناکوں میں درد محسوس کرتی ہے اور اس کا دل تیز دھڑکتا ہے۔ کبھی کبھی، اسے سانس لینے میں بھی دشواری محسوس ہوتی ہے۔
- اس کی نیند کا معیار حشراب ہے کیونکہ زیادہ سوچنے اور بے خواب دیکھنے کی وجہ سے اسے نیند آنے میں دشواری ہوتی ہے۔
- وہ اکثر اوقات خود کو تھکا ہوا اور چڑچڑا محسوس کرتی ہے۔

## تفصیلی اسکرپٹ

سہولت کار (ہا): السلام علیکم نازیہ! آپ آج کل کیا کر رہی ہیں؟ (منرض کریں کہ نازیہ اور لیڈی ہیلتھ ورکر ایک دوسرے سے واقف ہیں کیونکہ لیڈی ہیلتھ ورکر ہر ماہ اس کے گھر آتی ہے)۔

ساتھی سہولت کار (نازیہ): وعلیکم السلام ہا! میں ہمیشہ بہت تھکا ہوا محسوس کرتی ہوں۔

ہا: (پوری گفتگو میں مثبت حرکات و سکنات اور دوستانہ رویے کا استعمال کرتے ہوئے یہ سمجھنے کے لئے غور سے اس کی گفتگو سنتی ہے کہ اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے)

ہا: آپ کب سے ایسا محسوس کر رہی ہیں نازیہ؟

نازیہ: میں ہمیشہ پریشان رہتی ہوں، لیکن پچھلے 12 مہینوں سے جب سے میرا چھوٹا بیٹا ایسا بیمار ہوا ہے میری حالت بہت زیادہ خراب ہو گئی ہے۔

ہا: آپ کے بیٹے کو کیا ہوا ہے؟

نازیہ: اسے کئی بار اسہال ہو چکے ہیں اور اس کا وزن کم ہو گیا ہے۔ میں اسے صحت بخش کھانا کھلانا چاہتی ہوں، لیکن ہمارے خاندان کی آمدنی کافی نہیں ہے۔

ہا: (مدد دانہ لہجے میں) نازیہ! ایسا لگتا ہے جیسے آپ بہت مشکل وقت سے گزر رہی ہیں۔ یہ اچھا ہے کہ آپ نے اس مسئلے کا مجھ سے ذکر کیا۔ اگر ہم اس صورتحال پر بات کریں تو میں آپ کی مدد کر سکتی ہوں۔ کیا آپ مجھے دوسرے خیالات کے بارے میں مزید بتا سکتی ہیں جو آپ کو پریشان کرتے ہیں؟

نازیہ: میں ہر چیز کے بارے میں مسلسل فکر مند ہوں اور ان خیالات پر متاثر نہیں ہو سکتی۔ میں اپنے کندھوں، پیٹ اور ٹانگوں میں بھی کھپاؤ محسوس کرتی ہوں۔ میرا دل تیز دھڑکتا ہے اور بعض اوقات مجھے سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

ہا: میں آپ کی صورتحال کو سمجھتی ہوں اور میں آپ پر یقین رکھتی ہوں (حساسیت کے ساتھ جواب دیتی ہے)۔ آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گی۔ کیا آپ کو اچھی طرح نیند آتی ہے؟

نازیہ: نہیں، میری نیند بہت خراب ہے۔ میں سو نہیں سکتی، جیسے ہی میں سونے کے لئے آنکھیں بند کرتی ہوں، تو میں اپنی زندگی میں ہونے والی تمام بری چیزوں کے بارے میں سوچنے لگتی ہوں اور مجھے ان کی فکر ہونے لگتی ہے۔ اگر میں تھوڑی دیر کے لیے سو جاؤں تو برا خواب دیکھنے کے بعد ڈر کر جاگ جاتی ہوں۔

ہا: آپ گھر میں وقت کیسے گزارتی ہیں؟ کون سی سرگرمیاں آپ کو سب سے زیادہ پسند ہیں؟

نازیہ: مجھے کچھ اچھا نہیں لگتا۔ ہر چیز مجھے بوجھ لگتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتیں بھی مجھے پریشان کرتی ہیں۔

ہا: اگر آپ مجھے احبازت دیں (رضامنڈی لیتے ہوئے) تو میں آپ کو آپ کے تناؤ (اسٹریس) پرفت پوپانے کا ایک آسان طریقہ بتا سکتی ہوں۔ آپ کو اپنی صحت کو ترجیح دینی چاہئے اور اپنا خیال رکھنا چاہئے۔ میں آپ کو سانس لینے کی ایک مشق بتاتی ہوں جو آپ کو آرام کرنے میں مدد دے گی۔

## رول پلے 2

کردار:

- سہولت کار لیڈی ہیلتھ ورکر کا کردار ادا کرے گا (جس کا نام ہمارے)
- ساتھی سہولت کار کیونٹی کے ایک شرکت کرنے والے کا کردار ادا کرے گا جو پریشانی یا ذہنی دباؤ کی علامات میں مبتلا ہے (جس کا نام رضا ہے)۔

صورتحال: ذہنی دباؤ کا تصدیق شدہ کیس

- رضا ایک 40 سالہ شخص ہے۔
- وہ ممتا پر چون کی دکان چلاتا تھا جو اسے 06 ماہ قبل بند کرنی پڑی تھی۔
- اس کی بیوی کی طبیعت ناساز ہو گئی تھی۔ وہ خون کی کمی کا شکار ہے اور صحت یاب نہیں ہو رہی ہے۔
- وہ ہمیشہ اپنی بیوی کی بگڑتی ہوئی صحت سے پریشان رہتا ہے اور اس کے لئے اچھی خوراک اور دوائیوں کا خرچ برداشت نہیں کر سکتا۔
- وہ سو نہیں پارہا اور اس کی بھوک ختم ہو گئی ہے۔
- جیسے جیسے اس کا مزاج خراب ہوتا گیا، وہ ہمیشہ ادا اس رہنے لگا، اور اس کی شخصیت پھسکی پڑ گئی۔ اس سے پہلے وہ بہت خوش مزاج انسان ہوا کرتا تھا۔
- وہ پٹر چپڑا ہو گیا، اور وقت پر اپنی دکان پر حباننا چھوڑ دیا۔ ہفتوں کے اندر، اس نے ممتا می گاؤں والوں کے ساتھ اپنی ساکھ کو نقصان پہنچا یا جس کے نتیجے میں اس کی دکان بند ہو گئی۔
- اس نے اپنے آپ کو سماجی طور پر الگ تھلگ کر لیا، دوستوں اور خاندان والوں کے ساتھ وقت گزارنا بند کر دیا کیونکہ وہ اس بات پر شرمندگی محسوس کرتا ہے کہ اس کی زندگی کیسے بدل گئی ہے۔
- وہ اپنی زندگی میں ہونے والی ہر چیز کے لئے خود کو الزام دیتا ہے۔
- ایک ہفتہ قبل جب اس کے ذہن میں اپنی حبان لینے کا خیال آیا تو اس نے مدد طلب کی۔

## تفصیلی اسکرپٹ

(جب ہمارے ماہانہ دورے پر رضا کے گھر گئی تو رضا کی اہلیہ نے ہما کو بتایا کہ گزشتہ ہفتے وہ کراچی کے ایک ٹرشری کسیر ہسپتال گیا تھا، جہاں اسے بتایا گیا کہ وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ اس کی بیوی نے ہمارے اس سلسلے میں رضا کی مدد کرنے کے لئے کہا)

• ہا: یہ ایک عام ذہنی بیماری ہے۔ یہ آپ کی غلطی نہیں ہے، اور مجھے خوشی ہے کہ آپ نے مدد لینے کی کوشش کی۔ اسے تھوڑی سی کوشش سے بہتر کیا جاسکتا ہے۔ کیا آپ مجھے وہ اسباب بتا سکتے ہیں جو بنیادی طور پر آپ کو پریشان کرتے ہیں؟

• رضا: میری بیوی کی خراب صحت مجھے پریشان کرتی ہے، وہ خون کی کمی کا شکار ہے، اور میرے پاس اس کے لیے اچھی خوراک اور دوائی خریدنے کے لیے پیسے نہیں ہیں۔ میں ہر وقت ادا اس رہتا ہوں، اور اس نے میرے کام کی کارکردگی کو متاثر کیا ہے۔ میں باقاعدگی سے اپنی دکان پر نہیں جاسکتا تھا، اور میں نے اپنی آمدنی کا واحد ذریعہ کھو دیا۔

• ہا: کیا آپ مجھے دوسرے خیالات کے بارے میں مزید بتا سکتے ہیں جو آپ کو پریشان کرتے ہیں؟

• رضا: میں چڑچڑاہو گیا ہوں اور اب ٹھیک سے نہ تو کھا سکتا ہوں اور نہ ہی سو سکتا ہوں۔ میں اپنے رشتہ داروں کا سامنا بھی نہیں کر سکتا۔

• ہا: یہ سن کر دکھ ہوا، کیا آپ مجھے ایسی سرگرمیوں کے بارے میں بتا سکتے ہیں جن سے آپ پہلے لطف اندوز ہوتے تھے؟ (ہمانوٹ لینے لگتی ہے)

• رضا: میں ہر روز عشاء کی نماز کے بعد اپنے دوستوں کے ساتھ دکان کے باہر بیٹھا کرتا تھا۔ میں بہت خوش مسزاج اور باتونی ہوتا تھا۔ لیکن اب میں سب سے بچتا ہوں اور اپنی حالت پر شرمندہ ہوں۔

• ہا: رضا، ہر کسی کو مسائل کا سامنا ہوتا ہے کیونکہ وہ زندگی کا حصہ ہیں۔ آپ انہیں اپنی زندگی خراب کرنے نہیں دے سکتے۔ میرا مشورہ ہے کہ آپ روزانہ اپنی دکان چن گھنٹوں کے لیے دوبارہ کھولنا شروع کر دیں۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں اور اپنے بیٹے کے ساتھ اسی طرح کھیلیں جیسے آپ پہلے کھیلا کرتے تھے۔ اس سے آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس ہوگا۔

• رضا: میں آپ کو بتاتا چلوں کہ پچھلے ہفتے میں اتنا پریشان ہوا کہ میں نے خود کو پسینے سے لٹکا کر اپنی جان لینے کا سوچا۔

• ہا: میں آپ کو مشورہ دوں گی کہ آپ کسی ذہنی صحت کے ماہر سے ملیں جو آپ کی موجودہ ذہنی حالت کا بہتر طور پر خیال رکھ سکے۔ آپ اے بی سی ہسپتال میں ڈاکٹر ایکس وائی زی کے پاس جاسکتے ہیں۔

## ضمیمہ ڈی: موثر شخصی رابطے کے لئے نکات

### موثر شخصی رابطے کی مہارتیں

#### شخصی رابطے کا نکتہ 1

ایک ایسا ماحول بنائیں جو غیر محدود شخصی رابطے کی سہولت کو آسان بنائے۔  
صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو ایک نجی اور محفوظ ماحول پیدا کرنا چاہئے۔  
وضاحت کرتے ہوئے شروع کریں:

- آپ مشاورت کے دوران مختصر نوٹ بنائیں گے، تاکہ آپ سے کوئی بھی اہم چیز چھوٹ نہ جائے۔ اہم نکات کو چیک کرنے کے لئے آپ کی میز/ فون یا دیوایس پر WHO mhGAP-IG کا ماسٹر چارٹ لگا ہونا چاہئے تاکہ اس سے رجوع کر سکیں۔
- آپ کو مشاورت / مریض کو چیک کرنے میں کتنا وقت لگے گا۔
- آپ تشخیص کے لئے پہلے مریض کو اکیلے دیکھنا چاہیں گے، اور پھر مزید بات چیت کے لئے حنا ندان کے انسداد کو بلا سکتے ہیں۔
- پھر رازداری کو یقینی بنانے کے لیے دروازہ بند کریں اور مریض کو یقین دلائیں کہ مشاورت مکمل رازداری میں ہو رہی ہے۔

#### شخصی رابطے کا نکتہ 2

#### فرد کو شامل کریں

صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو حالت کی تشخیص اور انضمام کے ہر مرحلے میں مریض کو شامل کرنا چاہئے۔  
انہیں علاج کے مشترکہ اہداف قائم کرنے کے لیے مریض کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے۔  
ممکن ہے کہ جذباتی / نفسیاتی پریشانیوں کے لئے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کے پاس جانے کو بدنامی یا کمزوری کو تسلیم کرنے کے طور پر دیکھا جائے۔ لہذا، مریضوں کو مجموعی طور پر یا اس کے کچھ حصے کے طور پر مداخلت میں شامل ہونا مشکل لگ سکتا ہے۔ کچھ مریض اس امید کے ساتھ آسکتے ہیں کہ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا ان کے مسائل کو حل کرے گا۔  
مریض کی توقعات کو پورا کرنا اور انہیں صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کے کردار کے بارے میں تسلیم دینا ضروری ہے۔  
ذیل میں ایسے کچھ سوالات کی مثالیں دی گئی ہیں جنہیں لیکچر دینے کی بجائے پوری تشخیص میں فرد کو فعال طور پر مشغول کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

- آپ اپنی حالت کے بارے میں پہلے سے کیا جانتے ہیں؟
- آپ کے کیا سوالات ہیں؟
- کون سے مسائل آپ کو سب سے زیادہ متاثر کر رہے ہیں؟
- کیا آپ اپنے مسائل کے ممکنہ حل تلاش کرنے کے لیے میرے ساتھ کام کرنا چاہیں گے؟

### شخصی رابطے کا نکتہ 3

سننے سے شروعات کریں

صحت کی نگہداشت منراہم کرنے والے کو چاہئے:

- انٹرویو / تشخیص پر توجہ مرکوز رکھیں۔
- حائل سے بچیں (مثلاً فون کا استعمال، دوسرے کام کرنا یا دوسرے لوگوں سے بات کرنا)۔
- غور سے سنیں۔
- اس بات کی نشاندہی کرنے کے لیے کہ وہ غور سے سن رہے ہیں، غیر زبانی اشاروں کا استعمال کریں (مثلاً "اچھا"، "ٹھیک ہے"، "ہوں")۔
- ہمدردی سے بتائیں کہ وہ اس شخص کے جذبات کو سمجھتے ہیں۔

کچھ مثالیں یہ ہیں:

- یہ ایک بہت ہی مشکل تجربہ لگتا ہے۔
- میں سمجھتا ہوں کہ یہ آپ کے لئے کتنا تکلیف دہ رہا ہے۔
- آپ نے زندگی میں بہت سے دباؤ کا تجربہ کیا ہے۔
- آپ بہت مشکل وقت سے گزر رہے ہیں۔
- میں دیکھ سکتا ہوں کہ آپ اتنے اداس / خوفزدہ کیوں ہیں، وغیرہ۔

### شخصی رابطے کا نکتہ 4

ہر وقت دوستانہ، متاثر اور غیر فیصلہ کن رہیں۔

صحت کی نگہداشت منراہم کرنے والے کو حشراب ذہنی صحت کی حالت میں مبتلا لوگوں کے حوالے سے اپنے تعصب سے آگاہ ہونا چاہئے اور ان کے بارے میں کسی حد تک فیصلہ نہ کرنے کے لیے فعال کوششیں کرنی چاہیے۔

### شخصی رابطے کا نکتہ 5

موثر زبانی شخصی رابطے کی مہارت کا استعمال کرنا

غیر محدود سوالات

یہ سوالات سرلیضوں کو بات چیت شروع کرنے کی دعوت دیتے ہیں اور انہیں اپنے تجربہ بات کو اپنے الفاظ میں بتانے کا موقع منراہم کرتے ہیں۔ غیر محدود سوالات کا نیا یا پہلو یہ ہے کہ وہ مختصر ہوتے ہیں اور کوئی متوقع جواب تجویز نہیں کرتے۔

کچھ مثالیں یہ ہیں:

- آپ کی محسوس کر رہے ہیں؟
- آپ نے یہاں تک کا سفر کیسے کیا؟
- آپ کیا کرنا پسند کرتے ہیں؟
- مجھے اپنے بارے میں بتائیں۔
- کیا آپ اپنے مسائل بیان کر سکتے ہیں؟

## محدود سوالات

ایک بار جب اس شخص کو اپنے مسائل بیان کرنے کا موقع دیا جائے، تو اس کے بعد محدود سوالات کی ایک فہرست علامات کی فہرست کی جانچ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ محدود سوالات کے جوابات "ہاں" یا "نہیں" ہو سکتے ہیں، جو ہو سکتا ہے پوری طرح بیان نہ کر سکیں کہ مریض کیا کہنا چاہتا ہے۔  
کچھ مثالیں یہ ہیں:

- کیا آپ ادا اس محسوس کر رہے ہیں؟
- کیا آپ یہاں بس کے ذریعے آئے ہیں؟
- کیا آپ اپنے کام سے لطف اندوز ہوتے ہیں؟
- کیا آپ اچھی طرح سے نیند کرتے ہیں؟
- ایک مقررہ وقت میں درست ہسٹری لینے کی مہارت "محدود" اور "غیر محدود" سوالات کے درمیان توازن میں ہے۔

## شخصی رابطے کا نکتہ 6

### حسیت کے ساتھ جواب دینا

جب لوگ مشکل تجربات کا انکشاف کرتے ہیں (مثلاً جسمانی حملہ، تشدد یا خود کو نقصان پہنچانا) صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو یہ سوالات پوچھتے وقت انتہائی حساس ہونے کی ضرورت ہے۔ ظاہر کی گئی معلومات کی رازداری ضروری ہے۔ تشخیص کے دوران احترام دینا اور نرم مزاج رہنا بہت ضروری ہے۔  
مشکل یا پریشان کن موضوعات کے بارے میں بات کرنے میں کسی شخص کی مدد کرنے کے لئے، ہمیشہ مشکل کو تسلیم کریں اور بھروسہ کرنے کے لئے ان کا شکریہ ادا کریں۔  
مثال کے طور پر:

- مجھے اپنے اس تجربے کے متعلق بتانے کے لئے آپ کا شکریہ۔
- میں سمجھ سکتا ہوں کہ یہ آپ کے لئے کتنا مشکل ہو گا۔
- یہ وہ چیز ہے جو دوسرے لوگوں یا بچوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے، اور ایسا ہونے میں ان کی کوئی غلطی نہیں ہے۔
- میں آپ کی رضامندی کے بغیر اس کے متعلق کسی کو بھی نہیں بتاؤں گا۔

## ضمیمہ ای: شرکاء کے تاثرات کا فارم

ہدایات:

براہ کرم 1 سے 5 تک بیانات کا جواب دیں، اس جواب پر نشان لگائیں جو آپ کو اپنی سمجھ سے زیادہ متریب محسوس ہو۔  
آخری دو سوالات میں آپ کی ذاتی رائے یا تاثرات دینے کی ضرورت ہے۔

نمبر	بیان	جواب			
		شدید متفق	متفق	کوئی نہیں	اختلاف
1	ٹریٹنگ کے اس ورکشاپ نے اپنے مقاصد کو پورا کیا۔				
2	پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کی نشاندہی کرنے کے لئے میری معلومات اور مہارت میں اضافہ ہوا۔				
3	میں پریشانی اور ذہنی دباؤ کی علامات کے لئے مشاورت فراہم کرنے کے لئے پر اعتماد ہوں۔				
4	ورکشاپ کا اہتمام اچھی طرح کیا گیا۔				
5	سہولت کار نے تمام سیشنز کو موثر انداز میں پیش کیا۔				
6	ورکشاپ سے متعلق دو چیزیں جو آپ کو پسند آئیں۔				
7	ورکشاپ سے متعلق دو چیزیں جو آپ کو پسند نہیں آئیں۔				





آغا احسان یونیورسٹی ایم پریشان ٹیم کی وزیر صحت اور بہبود آبادی، سندھ سے ملاقات

شرکاء بائیں سے دائیں: ڈاکٹر سہیل چنز۔ سینئر ریسرچ کوآرڈینیٹر، امجد میرانی۔ کنسلٹنٹ، ڈاکٹر عذرا فضل پیچو ہو۔ وزیر صحت و بہبود آبادی، سندھ، ڈاکٹر فوزیہ ربانی۔ محقق اعلیٰ پروجیکٹ ایم پریشان اور نور دین ایم تھوبانی پروفیسر پبلک ہیلتھ، ٹیمبہ اختر۔ سینئر ریسرچ کوآرڈینیٹر، پروجیکٹ ایم پریشان، ڈپارٹمنٹ آف کمیونٹی ہیلتھ سائنسز، آغا احسان یونیورسٹی، کراچی۔





بدین میں لیڈی ہیلتھ سپروائیزرز اور لیڈی ہیلتھ ورکرز کے لئے ذہنی صحت سے متعلق پہلی ٹریننگ مکمل ہونے پر تقسیم اسناد کی تقریب: WHO mhGAP سے اخذ کردہ ایم پریشان تربیتی کتابچے کو کریڈٹ