

ذهني صحت جي ڄاڻ ۽ تعليم کي بهتر بڻائڻ

لاءِ تربيتي مينيونل

ليڊي هيلٿ ورڪرز پروگرام پاڪستان

ٽرينر گائيڊ



پروجيڪٽ ايم پريشان

برين اينڊ مائينڊ انسٽيٽيوٽ

۽

ڊپارٽمينٽ آف ڪميونٽي هيلٿ سائنسز، ڪراچي

آغا خان يونيورسٽي



Brain & Mind Institute
from neuron to neighbourhood

ڊسمبر 2022



آغا خان يونيورسٽي
THE AGA KHAN UNIVERSITY

فهرست

- 4.....مهاڳ
- 5.....مینیوئل جي باري ۾
- 1.....مادیول 1: تعارف
- 2.....سیشن 1: پلیکار ۽ شرکت کندڙن جو تعارف
- 2.....سرگرمي 1: پلیکار - 05 منت
- 2.....سرگرمي 2: شرکت کندڙن جو تعارف - 10 منت
- 2.....سرگرمي 3: شرکت کندڙن جون امیدون ۽ خوف - 05 منت
- 2.....سیشن 2: ورکشاپ جو جائزو ۽ سکيا جا مقصد
- 2.....سرگرمي 1: ورکشاپ جا سکيا جا مقصد - 10 منت
- 2.....سرگرمي 2: ورکشاپ جو جائزو ۽ شیدول - 05 منت
- 2.....سرگرمي 3: اصول ناھڻ - 05 منت
- 3.....سیشن 3: ابتدائي ٽیسٽ
- 3.....سرگرمي 1: ڄاڻ جو جائزو - 20 منت
- 3.....سرگرمي 2: مهارت جو جائزو - 40 منت
- 4.....سیشن 4: ذهني صحت جي تعريف، اهمیت، ۽ موجوده صورتحال
- 4.....سرگرمي 1: ذهني صحت جي تعريف - 15 منت
- 5.....سرگرمي 2: سنڌ ۾ ذهني صحت جو بوجھ - 10 منت
- 7.....مادیول 2: لازمي سار سنپار ۽ عمل
- 8.....سیشن 1: لازمي سار سنپار ۽ عمل جا عام اصول
- 8.....سرگرمي 1: سار سنپار جي عام اصولن جو تعارف ڪرائڻ - 30 منت
- 15.....سرگرمي 2: سني ۽ خراب رابطي جون مهارتون - 10 منت
- 16.....سرگرمي 3: اثرائتي رابطي جي مهارتن جي مشق - 20 منت
- 18.....مادیول 3: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ
- 19.....سیشن 1: پریشاني
- 19.....سرگرمي 1: پریشاني ڇا آهي - 20 منت
- 20.....سرگرمي 2: پریشانيءَ جي علامات کي سڃاڻڻ - 40 منت
- 22.....سیشن 2: ذهني دٻاءُ

- 22 سرگرمي 1: ذهني دٻاءُ ڇا آهي - 20 منت
- 26 سرگرمي 2: پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي وچ ۾ فرق - 20 منت
- 26 سرگرمي 3: پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جا سبب - 20 منت
- 27 سرگرمي 4: ڪميونٽيءَ مان هڪ شخص جي ڪهاڻي - 30 منت
- 29 سرگرمي 5: پريشاني يا ذهني دٻاءُ جي علامتن جي سڃاڻپ - 30 منت

31..... ماڊيول 4: صلاح مشوري جون حڪمت عمليون

- 32 سيشن 1: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون
- 32 سرگرمي 1: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون - 60 منت
- 37 سرگرمي 2: ذهني صحت جي صلاح ڏيڻ لاءِ مشق - 30 منت
- 38 سيشن 2: ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ
- 38 سرگرمي 1: ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ لاءِ نشانين جي سڃاڻپ - 20 منت
- 38 سرگرمي 2: ذهني صحت جي دستياب ماهر جي سڃاڻپ ڪرڻ - 10 منت
- 40 سيشن 3: اختتامِي ٽيسٽ
- 40 سرگرمي 1: ذهني صحت سان لاڳاپيل معلومات جو جائزو - 30 منت
- 40 سرگرمي 2: ذهني صحت سان لاڳاپيل مهارت جو جائزو - 30 منت

41..... ضميمو

- 42 ضميمو اي: معلومات جي جائزي جو سوالنامو
- 45 ضميمو بي: قابليت جي جائزي جو سوالنامو
- 47 ضميمو سي: ايل ايڇ ايسز / ايل ايڇ ڊبليوز جي مهارتن جي جائزي لاءِ منظرناما
- 51 ضميمو ڊي: اثرائتي رابطي لاءِ صلاحون
- 54 ضميمو اي: شرڪت ڪندڙن جو فيڊبئڪ فارم
- 55 ٽرينر لاءِ نوٽس

پروجيڪٽ ايمر پريشان جو مقصد ليڊي هيلٿ ورڪرز (ايل ايج ڊبليو) پاران فراهم ڪيل هڪ موبائل ايپليڪيشن ذريعي ذهني بيمارين ۾ مبتلا ماڻهن جي ذهني صحت کي بهتر بڻائڻ آهي. هي پروجيڪٽ آغا خان يونيورسٽي (اي ڪي يو)، برين اينڊ مائينڊ انسٽيٽيوٽ (بي ايم آء) ۽ ڊپارٽمينٽ آف ڪميونٽي هيلٿ سائنسز، ڪراچي پاران بدين سنڌ ۾ لاڳو ڪيو پيو وڃي.

هن مينيول جو مقصد ذهني صحت بابت ڪميونٽي ۽ جي غير ماهر (نان اسپيشلسٽ) فرنٽ لائن ڪارڪنن جي صلاحيتن کي وڌائڻ آهي ته جيئن پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي علامتن کي سڃاڻڻ، نفسياتي صلاح مشورا فراهم ڪرڻ، ۽ مناسب ريفرل لاءِ سندن معلومات ۽ صلاحيتن کي بهتر بڻائي سگهجي.

بنيادي طور تي مواد هتان ورتو ويو آهي:

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.

پروجيڪٽ ايمر پريشان تيمر صحت کاتي حڪومت سنڌ جي صحت ۽ آباديءَ جي پلائي واري کاتي جي وزير، ڊاڪٽر عذرا فضل پيڇوهو ۽ ليڊي هيلٿ ورڪر پروگرام (ايل ايج ڊبليو-پي) بدين جي اسٽيڪ هولڊرز جي حمايت ۽ تعاون جو اعتراف ڪري ٿي.

پروجيڪٽ ايمر پريشان تيمر
آغا خان يونيورسٽي

Fauziah Rabbani

- ڊاڪٽر ظل ميرالي

ڊاڪٽر فوزيه رباني

- فائونڊر ڊائريڪٽر برين اينڊ مائينڊ انسٽيٽيوٽ

ايمر بي بي ايس، ايمر پي ايج، ايف سي پي ايس،

- ٽمينر اختر

ايف آر سي پي، پي ايج ڊي

- سينئر ريسرچ ڪوآرڊينيٽر

نور دين ايمر ٿوبائي پروفيسر پبلڪ هيلٿ

- ڊاڪٽر جوڙيه نفيس

برين اينڊ مائينڊ انسٽيٽيوٽ ۽ ڊپارٽمينٽ آف

- ريسرچ اسپيشلسٽ

ڪميونٽي هيلٿ سائنسز

اي ميل: fauziah.rabbani@aku.edu

- شاهد خان

پي ايج ڊي اميدوار، پاپوليشن اينڊ پبلڪ هيلٿ اسٽريمر

مینیوئل جي باري ۾

هي تربيتي مینیوئل گهٽ ۽ وچولي آمدنيءَ وارن ملڪن ۾ ڪميونٽيءَ جي غير ماهر (نان اسپيشلسٽ) فرنٽ لائن ڪارڪنن لاءِ ٺاهيو ويو آهي.

هن مینیوئل (ٽرينر گائيڊ) جا خاص مقصد پاڪستان جي ليڊي هيلٿ ورڪر پروگرام ۾ ليڊي هيلٿ سپروائيزرز (ايل ايڇ ايس) ۽ ليڊي هيلٿ ورڪر (ايل ايڇ ڊبليو) کي هيٺين ڪمن لاءِ فعال بڻائڻ آهن:

1. ذهني صحت بابت بنيادي ڄاڻ پيدا ڪرڻ
2. پهريان کان موجود ذهني صحت جي بوجھ کي سمجهڻ
3. پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي علامتن کي سڃاڻڻ
4. رابطي جي صلاحيتن کي بهتر بڻائڻ
5. نفسياتي سماجي صلاح مشوري تي عمل ڪرڻ
6. ضرورت وقت ڪميونٽيءَ جي ميمبرن کي ذهني صحت جي اسپيشلسٽ ڏانهن ريفر ڪرڻ

هن مینیوئل ۾ چار ماڊيول آهن: تعارف، لازمي سار سنڀار ۽ عمل، پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ ۽ ڪائونسلنگ يا صلاح مشوري جون حڪمت عمليون. هر ماڊيول جي شروعات ۾ اهم پيغام، سکيا جا مقصد، گهربل سيشن ۽ وقت جو مدو بيان ڪيل آهن. هر هڪ ماڊيول جي فوت نوٽ ۾ مشورو ٿيل وسيلن جي ڄاڻ ڏني وئي آهي. ماڊيول جي سرگرميءَ تي مشتمل مواد پهچائڻ لاءِ ٽرينر / سهولت ڪار لاءِ جامع هدايتون مهيا ڪيون ويون آهن. ٽريننگ کان پھريان ۽ بعد ۾ ليڊي هيلٿ سپروائيزرز ۽ ليڊي هيلٿ ورڪرز جي ڄاڻ ۽ صلاحيتن جو جائزو وٺڻ جا فارم ضميمي طور ڏنا ويا آهن.

هن ٽريننگ لاءِ شرڪت ڪندڙن جو تجويز ڪيل تعداد 12 کان 24 آهي. هي شرڪت ڪندڙن کي گروپ جي صورت ۾ رابطي ۽ صلاح مشوري جي صلاحيتن جي مشق ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو. وڌيڪ حوالي لاءِ WHO mhGAP-IG طرف رجوع ڪرڻ جي سفارش ڪجي ٿي.

هن ٽريننگ ۾ (پروجيڪٽ ايمر پریشان جي حصي طور) شرڪت ڪندڙ ليڊي هيلٿ سپروائيزرز ۽ ليڊي هيلٿ ورڪرز جي ڄاڻ ۽ صلاحيتن ۾ ٽريننگ کان پھريان ۽ بعد ۾ تمام گهڻي بهتري آئي. تنهن ڪري اسان کي يقين آهي ته هي مینیوئل پاڪستان ۽ ٻين گهٽ ۽ وچولي آمدنيءَ وارن ملڪن ۾ فرنٽ لائن ڪارڪنن جي ذهني صحت جي خواندگيءَ کي وڌائڻ لاءِ هڪ مفيد وسيلي طور ڪم ڪندو. جيتوڻيڪ لاڳاپيل مواد جو استعمال ۽ مقامي ٻوليءَ ۾ ترجمو بنيادي شرط آهي.



ڊاڪٽر فوزيه ربانيءَ جي اڳواڻيءَ ۾ آغا خان يونيورسٽيءَ جي ايمر پريشان ٽيم ذهني صحت جي خواندگي ۽ آگاهيءَ کي بهتر بڻائڻ لاءِ سنڌ پاڪستان ۾ ليڊي هيلٿ ورڪرز پروگرام جي لاءِ پهرين ٽريننگ مينوئل جي رونمائي ڪئي.

شرڪت ڪنڊڙ ڪاٻي کان ساڄي: ڊاڪٽر عادل حيدر- ڊين ميڊيڪل ڪاليج، آغا خان يونيورسٽي، ڪراچي، ڊاڪٽر فوزيه رباني - محقق اعليٰ پروجيڪٽ ايمر پريشان ۽ نوردين ايمر ٿوباني پروفيسر پبلڪ هيلٿ، آغا خان يونيورسٽي، ڪراچي، ڊاڪٽر ظل ميرالي - فائونڊنگ ڊائريڪٽر - برين اينڊ مائينڊ انسٽيٽيوٽ، آغا خان يونيورسٽي، ڪراچي، ڊاڪٽر فرحانه ميمڻ - ايڊيشنل ڊائريڪٽر آر ايم اين سي ايڇ ۽ ليڊي هيلٿ ورڪرز پروگرام، سنڌ، ڊاڪٽر سمين صديقي - چيئر ڊپارٽمينٽ آف ڪميونٽي هيلٿ سائنسز، آغا خان يونيورسٽي، ڪراچي.

هن مينوئل جي سموري مواد جا حق ۽ واسطا (ڪاپي رائٽس) آغا خان يونيورسٽي (اي ڪي يو) وٽ محفوظ آهن. هن دستاويز ۾ ڏيکاريل ڪنهن به تصوير يا معلومات کي آغا خان يونيورسٽي ۽ ايمر پريشان پروجيڪٽ جي محقق اعليٰ پاران واضح طور لکيل اجازت کان سواءِ ٻيهر پيدا، منتقل يا نقل نه ٿو ڪري سگهجي.

ماديول 1

تعارف

سڪڻ جا مقصد

هن ماديول جي پڄاڻيءَ تي شرڪت ڪندڙن قابل هوندا:

1. ٽريننگ جي سهولتڪار ۽ ماحول کان واقف.
2. ٽريننگ ورڪشاپ جي حوالي سان پنهنجون اميدون ۽ خوف بابت پنهنجا خيال وٺڻ جي قابل.
3. ٽريننگ جي سکيا جي مقصدن ڏانهن ڌيان.
4. ابتدائي ٽيسٽ ڏيڻ جي قابل جيڪا پريشاني ۽ ذهني دٻاءَ جي علامتن، اثراتي رابطي، ۽ نفسياتي صلاح مشوري جي حوالي سان انهن جي بنيادي ڄاڻ ۽ صلاحيتن جو جائزو وٺندي.
5. ذهني صحت کي بنيادي طور سمجهڻ جي قابل.
6. ذهني صحت جي اهميت ۽ سنڌ ۾ ان جي بوجھ کي سمجهڻ جي قابل.

سيشن جو جائزو

نمبر	سيشن جو عنوان	مدت (منٽ)
1	پليڪار ۽ شرڪت ڪندڙن جو تعارف	20
2	ورڪشاپ جو جائزو ۽ سکيا جا مقصد	15
3	ابتدائي ٽيسٽ	60
4	ذهني صحت جي تعريف، اهميت، ۽ موجوده صورتحال	25

سيشن 1: پليڪار ۽ شرڪت ڪندڙن جو تعارف

سرگرمي 1: پليڪار - 05 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي ڪيڪاريو ۽ انهن کي ورڪشاپ جي پهرين ڏينهن تي پليڪار ڪريو.

مرحلو 2: ڪنهن شرڪت ڪندڙ کي گذارش ڪيو ته قرآن پاڪ جون ڪجهه آيتون تلاوت ڪري.

سرگرمي 2: شرڪت ڪندڙن جو تعارف - 10 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي پنهنجو تعارف ڪرايو ۽ شرڪت ڪندڙن کي چئو ته اهي پنهنجو مختصر تعارف ڪرائين.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته ڇا ٽريننگ جي حوالي سان انهن جا ڪي سوال آهن.

سرگرمي 3: شرڪت ڪندڙن جون اميدون ۽ خوف - 05 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي گذارش ڪيو ته اهي ٽريننگ بابت پنهنجون اميدون ۽ خدشا ٻڌائين.

مرحلو 3: عام اميدون ۽ خوف جي سڃاڻپ ڪريو ۽ ڪنهن شرڪت ڪندڙ پاران ٻڌايل سنگين خدشي جو نوٽس وٺو.

سيشن 2: ورڪشاپ جو جائزو ۽ سکيا جا مقصد

سرگرمي 1: ورڪشاپ جا سکيا جا مقصد - 10 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار ٽريننگ جي سکيا جا مقصد پيش ڪندو.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته ڇا انهن کي مقصد سمجھ ۾ اچي ويا آهن يا انهن جا ڪي سوال آهن.

سرگرمي 2: ورڪشاپ جو جائزو ۽ شيڊول - 05 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي ورڪشاپ جي جائزي ۽ شيڊول جون هارڊ ڪاپيون مهيا ڪندو

مرحلو 2: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي شيڊول بابت ٻڌائيندو ۽ اهو ٻڌائيندو ته تن ڏينهن تائين ورڪشاپ ڪهڙي ريت هلندو.

سرگرمي 3: اصول ٺاهڻ - 05 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: ورڪشاپ ۾ وقت جي پابندي ڪرڻ، ذميواري جو رويو ڏيکارين، ۽ هڪ ٻئي جي راءِ جو احترام ڪرڻ بابت شرڪت ڪندڙن جي حوصلا افزائي ڪريو.

مرحلو 2: انهن کي ٻڌايو ته پریشانيءَ کي گهٽائڻ لاءِ پنهنجا موبائل فون خاموش (سائيلنٽ) رکڻ. سيشن جي وچ ۾ ٽرانزيشن ٽائيم دوران 5 منٽن جا وقفا ٿي سگهن ٿا.

مرحلو 3: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته اهي ڪنهن به وقت ڪو به سوال پڇڻ کان نه گهٻرائين.

سيشن 3: ابتدائي ٽيسٽ

سرگرمي 1: ڄاڻ جو جائزو - 20 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن ۾ ڄاڻ جي جائزي وارو سوالنامو ورهايو (ضميمو اي).

مرحلو 2: انهن کي وضاحت ڪريو ته هن سوالنامي کي ڪيئن پڙيو وڃي ان کي پرڻ لاءِ گهربل وقت ٻڌايو.

مرحلو 3: انهن کي ٻڌايو ته جيڪڏهن کين ڪنهن ڳالھ ۾ شڪ هجي ته هٿ مٿي ڪن.

مرحلو 4: پڪ ڪريو ته سڀني شرڪت ڪندڙن پنهنجي آبادياتي معلومات صحيح طور تي پڙي آهي.

مرحلو 5: شرڪت ڪندڙن کان سمورا سوالناما گڏ ڪريو ۽ محفوظ جڳهه تي رکو.

سرگرمي 2: مهارت جو جائزو - 40 منٽ

سهولتڪار ڪندو:

مرحلو 1: هر هڪ شرڪت ڪندڙ کي قابليت جي جائزي واري شيٽ مهيا ڪريو (ضميمو بي).

مرحلو 2: انهن کي وضاحت ڪريو ته قابليت جي جائزي واري شيٽ کي ڪيئن پڙيو وڃي ۽ ڏنل وقت بابت ٻڌايو ، ان کي لڪو فلپ چارٽ تي پڻ.

مرحلو 3: پڪ ڪريو ته سڀني شرڪت ڪندڙ ان کي چڱي طرح سمجهيو آهي ۽ ان ۾ پنهنجي آبادياتي معلومات صحيح طرح لکي آهي.

مرحلو 4: سهولتڪار ۽ ساٿي سهولتڪار ڪردار ادا ڪندا¹ (ليڊي هيلٿ سپروائيزر/ ليڊي هيلٿ ورڪر جي مهارتن جي جائزي جي رول پلي لاءِ هدايتون منظرنامن ۾ ڏنيون ويون آهن - ضميمو سي)

مرحلو 5: مڪمل ٿيڻ کان پوءِ، سهولتڪار هر هڪ شرڪت ڪندڙ کان قابليت جي جائزي واري شيٽ گڏ ڪندو ۽ محفوظ جاءِ تي رکندو.

¹ 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.

سيشن 4: ذهني صحت جي تعريف، اهميت، ۽ موجوده صورتحال

سرگرمي 1: ذهني صحت جي تعريف - 15 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان پڇندو ته اهي ذهني صحت جي وضاحت ڪيئن ڪندا.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻڌڻ کان پوءِ، سهولتڪار ذهني صحت جي تعريف ۽ ان جي اهميت بيان ڪندو جيڪا خاني 1.1 ۾ ڏنل آهي.

خانو 1.1: ذهني صحت جي تعريف ۽ اهميت²



ذهني صحت

"تندرستيءَ جي هڪ حالت جنهن ۾ ماڻهو پنهنجي صلاحيتن کي محسوس ڪري ٿو، زندگي جي عام دٻاءُ کي منهن ڏئي سگهي ٿو، پيداوار ۽ فائدي سان ڪم ڪري سگهي ٿو، ۽ پنهنجي ڪميونٽيءَ ۾ مدد ڏيڻ جي قابل آهي"

ذهني صحت جي اهميت

ذهني صحت ننڍپڻ کان وٺي جوانيءَ تائين زندگيءَ جي هر مرحلي تي اهم آهي.

سٺي ذهني صحت لاءِ اهم آهي ته

- زندگيءَ جي عام دٻاءُ کي منهن ڏيو
- جسماني طور تي تندرست رهو
- سٺا تعلقا رکيو
- پنهنجي ڪميونٽيءَ ۾ بامعنيٰ مدد ڪريو
- پيداواري ڪم ڪريو
- پنهنجي پوري صلاحيت کي محسوس ڪريو

مرحلو 3: ذهني صحت جي تعريف بيان ڪرڻ کان پوءِ، سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان وضاحت ڪيل تعريف کي سمجهڻ بابت پڇا ڪندو.

² 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 10th March 2022

مرحلو 4: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي ذهني صحت جي اهميت تي ڌيان ڏيڻ لاءِ چونڊو.

مرحلو 5: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان انهن جي سوالن بابت پڇا ڪندو.


سرگرمي 2: سنڌ ۾ ذهني صحت جو بوجھ - 10 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته اهي سنڌ ۾ ذهني صحت جي بوجھ بابت پنهنجي راءِ ڏين، ۽ جوابن کي فلپ چارٽ تي لکو.

مرحلو 2: ذهني بيمارين جي بوجھ خاص طور تي پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ کي ڏيکاريندڙ معلومات (خانو 1.2) پيش ڪريو.

خانو 1.2 : سنڌ ۾ ذهني صحت جو بوجھ³



سنڌ ۾ ذهني صحت جو بوجھ

سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي جي تازي رپورٽ موجب،

- لڳ ڀڳ 42 سيڪڙو ماڻهو ذهني دٻاءُ جو شڪار آهن.
- 85 سيڪڙو پاڻمرادو رپورٽ ٿيل پریشاني.
- 25 سيڪڙو آبادي ۾ خودڪشي جا خيال هئا.
- سڄي صوبي ۾ خودڪشي جي شرح ۾ بدين ٻئي نمبر تي آهي.

مرحلو 3: شرڪت ڪندڙن کان ذهني صحت جي مسئلن جا ممڪن سبب ۽ ۽ ان جا حل پڇڻ ذريعي مصروف رکو. انهن

جي جوابن کي فلپ چارٽ تي نوٽ ڪريو ۽ جيڪڏهن ڪو غير متوقع سبب يا حل سامهون اچي ته ان تي نشان لڳايو.

ممڪن جواب هن ريت ٿي سگهن ٿا:

• ضلعي جي پهراڙيءَ واري ڪميونٽيءَ لاءِ ذهني صحت جي سارسنپال تائين رسائي هڪ وڏو چئلينج آهي ۽

حالت سان جڙيل بدناميءَ جي ڪري ان جي علاج کان ڪيپايو وڃي ٿو.

³ 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 28th September 2021

• ذهني صحت جا ماهر مقامي طور تي دستياب نه آهن ۽ انتهائي گهربل نفسياتي ماهرن تائين رسائي حاصل ڪرڻ لاءِ حيدرآباد ۽ ڪراچيءَ جهڙن وڏن شهرن جي اسپتالن ۾ سفر ڪرڻ جي ضرورت آهي.

مرحلو 4: تعارفي ماڊيول جي پڄاڻيءَ تي سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان پڇا ڪندو ته ڇا هن سيشن بابت انهن جي ڪي سوال آهن.

مرحلو 5: انهن جي سوالن جا جواب ڏيڻ کان پوءِ، سهولتڪار هن ماڊيول کي ختم ڪندو ۽ ماڊيول 2 طرف ويندو.

ماديول 2

لازمي سار سنپار ۽ عمل⁴

سڪڻ جا مقصد

هن ماديول جي پڄاڻي تي شرڪت ڪندڙ قابل هوندا:

1. ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا ڪميونٽي جي ميمبرن سان ڳالھ ٻولھ دوران اثرائتي رابطي جي صلاحيتن کي سمجھڻ ۽ ان تي عمل ڪرڻ
2. خراب ذهني صحت وارن ڪميونٽي جي ميمبرن سان عزت ۽ وقار سان پيش اچڻ بابت سمجھڻ.

سيشن جو جائزو

نمبر	سيشن جو عنوان	مدت (منٽ)
1	لازمي سار سنپار ۽ عمل جا عام اصول	60

اهم پيغام

- ❖ ليڊي هيلٿ ورڪرز ۽ سپروائيزرس کي گھرجي ته خراب ذهني صحت وارن ماڻھن ۽ سار سنپار ڪندڙن سميت سڀني ماڻھن لاءِ اثرائتي رابطي جي مهارتن جو استعمال ڪن.
- ❖ اثرائتي رابطي جي مهارتن جو استعمال ليڊي هيلٿ ورڪرز ۽ سپروائيزرس کي سندن ڪميونٽي جي ماڻھن سان تعلق ۽ اعتماد پيدا ڪرڻ جي قابل بڻائي ٿو ۽ ان سان گڏ انھن کي ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا ماڻھن جي صحت ۽ سماجي ضرورتن کي سمجھڻ جي قابل بڻائي ٿو.

⁴ 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 testingModule: 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.

سيشن 1: لازمي سار سنڀار ۽ عمل جا عام اصول

سرگرمي 1: سار سنڀار جي عام اصولن جو تعارف ڪرائڻ - 30 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: جن عنوانن کي شامل ڪرڻو آهي انهن جي فهرست سان سيشن جي شروعات ڪريو.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کي وضاحت ڪريو ته WHO mhGAP-IG سار سنڀال جي ٻن عام اصولن کي واضح ڪري ٿو.

1. اثراتو رابطو

2. عزت ۽ وقار کي فروغ ڏيڻ

مرحلو 3: شرڪت ڪندڙن کي خاني 2.1 ۾ ڏنل سار سنڀار جي عام اصولن ۽ ان جي اهميت جي وضاحت ڪريو.

خانو 2.1: سار سنڀار جا عام اصول ۽ ان جي اهميت⁵

ماديوول 2: لازمي سار سنڀار ۽ عمل	
	
انهن اصولن جو مقصد آهي فروغ ڏيڻ:	
<ul style="list-style-type: none">- خراب ذهني صحت جي سنڀال لاءِ ايندڙ ماڻهن جي رازداري جو احترام- صحت جي سار سنڀار مهيا ڪندڙن، خدمتون وٺندڙن ۽ انهن جي خاندان جي وچ ۾ سٺا تعلقات پيدا ڪرڻ- يقيني بڻائڻ ته سار سنڀار هڪ غير فيصلي واري، غير بدنامي ۽ حمايت واري ماحول ۾ مهيا ڪئي وئي آهي.- هڪ آرامده ماحول ٺاهڻ جتي ماڻهو پنهنجن پریشان ڪندڙ خيالن، عقيدن ۽ جذبات کي پنهنجن علامتن کي واضح ڪرڻ لاءِ ٻڌائي سگهن.	<ul style="list-style-type: none">1 اثراتو رابطو<ul style="list-style-type: none">- غور سان ٻڌڻ- همدردي- کليل ۽ بند ٿيل سوال- خلاصو ڪرڻ2 عزت ۽ وقار کي وڌايو<ul style="list-style-type: none">- بدنامي ۽ امتيازي سلوڪ

مرحلو 4: ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز جي دوري دوران ڪميونٽيءَ جي ميمبرن سان ڳالهه ٻولڻ لاءِ سٺي رابطي جي صلاحيتن کي استعمال ڪرڻ جي اهميت تي زور ڏيو.

⁵ 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

مرحلو 5: واضح ڪريو ته جڏهن ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز ڪميونٽيءَ جي خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ميمبر سان ڳالهه ٻولڻ کان پوءِ ڪن ٿيون ته اثرائتو رابطو خاص طور تي اهم آهي. سٺو رابطو ماڻهوءَ کي آرامده بڻائڻ ۾ مدد ڪري ٿو، ۽ اهي پنهنجي ذهني صحت جي مسئلن تي تفصيل سان ڳالهين ٿا.

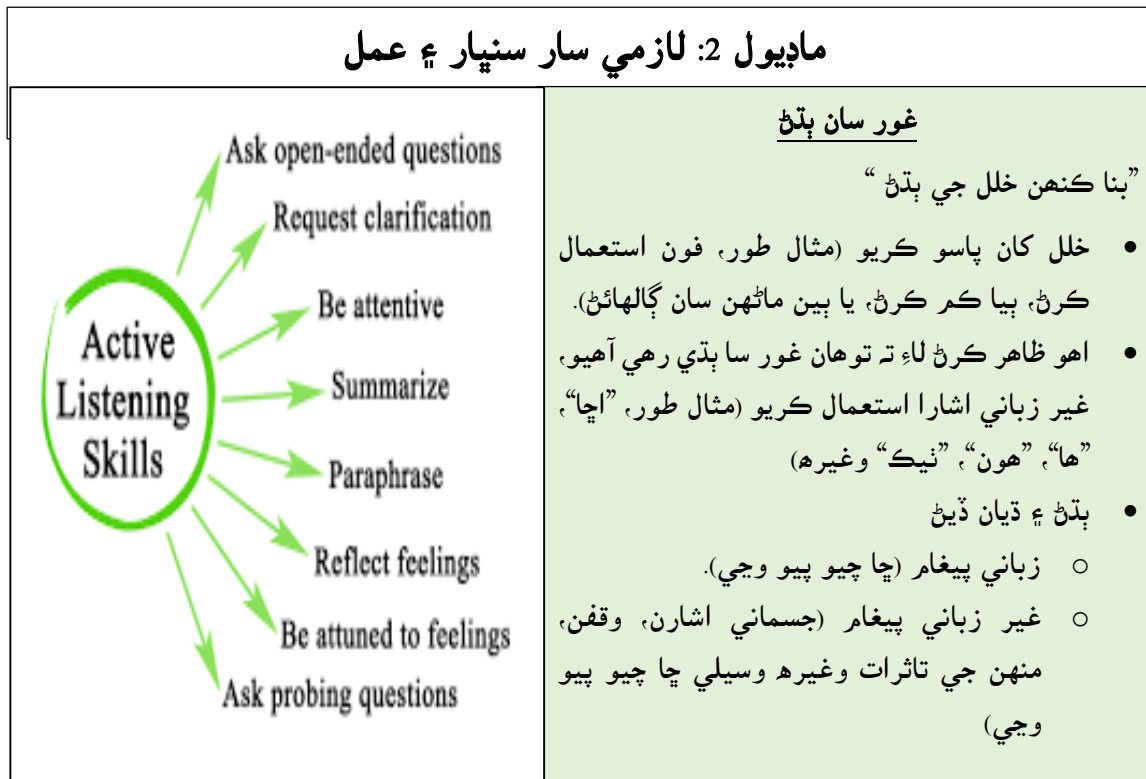
مرحلو 6: ”اثرائتو رابطي“ بابت بحث شروع ڪريو. هو شرڪت ڪندڙن کي اثرائتي رابطي جي باري ۾ پنهنجن خيالن جو اظهار ڪرڻ لاءِ چئي. جوابن کي فلپ چارٽ يا بورڊ تي لکيو ويندو.

نوٽ: جيڪڏهن شرڪت ڪندڙ رابطي ۾ جسم جي حرڪتن جي ڪردار تي غور نه ڪن، ته پوءِ انهن کي سوچڻ جي ترغيب ڏيو ته جسم جي حرڪت رابطي کي ڪهڙي طرح متاثر ڪري ٿي.

مرحلو 7: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته اهي ڪهڙين ڳالهين کي اثرائتي رابطي جي لاءِ رڪاوٽون سمجهن ٿا.

مرحلو 8: خاني 2.2 ۾ غور سان ٻڌڻ بابت ڏنل معلومات کي ڏيکاريو ۽ زور ڏيو ته ليڊي هيلٿ ورڪرز/ ليڊي هيلٿ سپروائيزرس کي ڪميونٽيءَ جي ميمبر جي ضرورتن کي غور سان ٻڌڻ گهرجي.

خانو 2.2: غور سان ٻڌڻ - لازمي سار سنڀار ۽ عمل⁶



⁶ 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

شرکت ڪندڙن کي خاني 2.2 ۾ موجود مواد جي وضاحت ڪريو ته ماڻهو اڪثر پنهنجن جذبن جو اظهار پنهنجن ڪمن، چهري جي تاثرات ۽ جسماني اشارن ذريعي ڪندا آهن، پر انهن جذبن کي نالو ڏيڻ يا ظاهر ڪرڻ لاءِ جدوجهد ڪندا آهن. تنهن ڪري، جيڪو ڪجهه ماڻهو توهان کي ٻڌائي رهيا آهن ان تي توجه ڏيڻ، ٻڌڻ، سوال پڇڻ، ۽ وقت وٺڻ واقعي ٻڌڻ ۽ واضح ڪرڻ لاءِ بنيادي مهارتون آهن.

مرحلو 9: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته ڇا انهن وٽ ڪي سوال آهن.

مرحلو 10: ايندڙ خاني 2.3 ڏانهن وڃو ۽ شرڪت ڪندڙن کي ان بابت سوچڻ لاءِ ٻه منٽ ڏيو ته همدرديءَ جو مطلب ڇا آهي ۽ اها ڇو ضروري آهي.

خانو 2.3: همدردِي - لازمي سار سنڀار ۽ عمل⁷

ماديوول 2: لازمي سار سنڀار ۽ عمل

همدردِي

”ڪنهن ٻئي ماڻهوءَ جي احساسن کي سمجهڻ ۽ وٺڻ جي صلاحيت“

جيڪڏهن ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر همدرد آهي، ته هوءَ ان قابل ٿي سگهندي ته:

- ٻئي ماڻهوءَ جي احساسن کي سمجهڻ
- اهو ٻڌائڻ ذريعي ٻئي ماڻهوءَ کي عزت ڏيڻ ۽ جذباتي مدد مهيا ڪرڻ ته توهان واقعي انهن جي احساسن کي سمجهي رهيا آهيو ته جيئن انهن کي اڪيلائي محسوس نه ٿئي.
- رابطا قائم ڪرڻ، ڳالهه ٻولڻ جي حوصلا افزائي ڪرڻ، ۽ خراب ذهني صحت ۾ مبتلا شخص سان صحت مند رابطي جو رشتو قائم ڪرڻ.
- ٻئي ماڻهوءَ جي نقطي نظر کي سمجهڻ، اهڙيءَ طرح يقيني بڻائڻ ته انهن کي ملندڙ سار سنڀار سندن ضرورتن ۽ ترجيحن کي پورو ڪري ٿي.

مرحلو 11: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته اهي همدرديءَ کي سمجهڻ بابت پنهنجن خيالن جو اظهار ڪن ۽ انهن جي جوابن کي نوٽ ڪريو.

مرحلو 12: همدرديءَ وارن جوابن جا مثال ڏئي همدرديءَ جي وڌيڪ وضاحت ڪريو:

- اهو هڪ تمام مشڪل تجربو وانگر لڳي ٿو.

⁷ 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

- مان سمجھان ٿو ته اهو توهان لاءِ ڪيترو تڪليف ڏيندڙ آهي.
- توهان زندگيءَ ۾ ڪيترن ئي دٻائڻ جو تجربو ڪيو آهي.
- توهان هڪ تمام ڏکيو وقت گذاريو آهي.

مرحلو 13: شرڪت ڪندڙن کي هڪ مثال ڏيو ۽ انهن کي چئو ته مثال ڏين ته اهي همدرديءَ سان ڪهڙي طرح پيش ايندا. مثال: ڪميونٽيءَ جي هڪ عورت ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر کي ٻڌائي ٿي ته ”منهنجي مڙس جي نوڪري ختم ٿي وئي آهي ۽ مون کي خبر ناهي ته اسان هاڻي ڇا ڪنداسين“.

ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر پاران ممڪن صحيح جواب هن ريت ٿي سگهي ٿو ته: ”اهو توهان لاءِ واقعي ڏاڍو مشڪل هوندو. ڇا توهان مون کي وڌيڪ ٻڌائي سگهو ٿا ته توهان کي ڇا محسوس ٿي رهيو آهي؟“
مرحلو 14: هن ڳالھ تي زور ڏيو ته هي همدرديءَ واري جواب جو صرف هڪ مثال آهي، جڏهن ته همدرديءَ جي اظهار جا ڪيترا ئي طريقا آهن. تجربو وسيلي، ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزرس همدرديءَ جي اظهار لاءِ پنهنجا طريقا ڳولهي سگهن ٿيون.

مرحلو 15: ان کان پوءِ، سهولتڪار خاني 2.4 ۾ ڏنل معلومات ٻڌائيندو.

خانو 2.4: ڪليل ۽ بند سوالن جا مثال⁸

ماديول 2: لازمي سار سنڀال ۽ عمل	
ڪليل بمقابله بند سوال	
<p style="text-align: center;">بند سوال ”بند ڳالھ بولم“</p> <p style="text-align: right;">مثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ڇا توهان خوشي محسوس ٿي رهي آهي؟ • ڇا توهان هتي بس ذريعي آيا آهيو؟ • ڇا توهان پنهنجن گهر وارن سان وقت گذارڻ ۾ خوش ٿيو ٿا؟ • توهان جو نالو ڇا آهي؟ 	<p style="text-align: center;">ڪليل سوال ”ڪليل رابطو“</p> <p style="text-align: right;">مثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • توهان ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو؟ • توهان هتي ڪهڙي طرح آيا آهيو؟ • گهريلو زندگي توهان جي لاءِ ڪيئن آهي؟ • توهان ڇا ڪرڻ پسند ڪيو ٿا؟ • مون کي پنهنجي باري ۾ ٻڌايو؟

⁸ 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

مرحلو 16: کليل ۽ بند سوالن جي وچ ۾ فرق بيان ڪريو ۽ مثال ڏيو.

کليل سوال: هي سوال هڪ ماڻهوءَ کي ڳالھ بولم شروع ڪرڻ ۽ انهن کي پنهنجن لفظن ۾ پنهنجا تجربا ٻڌائڻ جي دعوت ڏين ٿا.

بند سوال: جڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي پنهنجا مسئلا بيان ڪرڻ جو موقعو ڏنو وڃي، بند سوالن جي فهرست جي مدد سان علامتن جي فهرست جي جاچ ڪري سگهجي ٿي.

مرحلو 17: جيڪڏهن وقت هجي ته فلپ چارٽ تي ڪجهه سوال لکو، ۽ شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته اهي کليل سوال آهن يا بند.

- ڇا توهان پنهنجي مٿس کي ٻڌايو آهي ته توهان ٽريننگ ۾ شرڪت ڪرڻ لاءِ وڃي رهيا آهيو؟
- ڇا توهان مون کي پنهنجي باري ۾ وڌيڪ ٻڌائي سگهو ٿا؟
- ڇا توهان جو مٿس هڪ مددگار شخص آهي؟

مرحلو 18: خلاصو ڪرڻ جي معنيٰ بيان ڪندي، شرڪت ڪندڙن کي ٻڌايو ته:

- ”فقط ماڻهوءَ جي جواب کي نه ورجايو - ان کي پنهنجن لفظن ۾ چئو ۽ ٻڌايو ته توهان ان ماڻهوءَ جي صورتحال کي ڪيئن سمجهي ورتو آهي.“

خانو 2.5: خلاصو ڪرڻ - لازمي سار سنڀار ۽ عمل⁹

<p>ماديول 2: لازمي سار سنڀال ۽ عمل</p>
<p>خلاصو ڪرڻ</p>
<p>”ڳالھ بولم جا اهم نقطا ٻيهر بيان ڪريو“</p>
<p>جڏهن توهان ان تفصيل کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪري رهيا آهيو ته ماڻهو ڇا جو تجربو ڪري رهيو آهي ته اهو واضح ڪرڻ لاءِ ته توهان ان ماڻهوءَ جي ڳالھ کي صحيح طرح سمجهي رهيا آهيو، خلاصو ڪرڻ هڪ بي تمام مفيد ٽيڪنيڪ ٿي سگهي.</p>

⁹ 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

مرحلو 19: شرڪت ڪندڙن کي خلاصو پيش ڪرڻ لاءِ مفيد جملن جا مثال ڏيو. مثال طور:

- ”مون اهو سمجهيو آهي ته ...“
- ”بين لفظن ۾ ...“
- مطلب توهان ائين چئي رهيا آهيو ته ...“

مرحلو 20: ٻئي خاني ۾ ڏنل معلومات (خانو 2.6) کي ڏيکاريو ۽ شرڪت ڪندڙن کي بدنامي ۽ تعصب جي وضاحت ڪريو.

خانو 2.6: عزت ۽ وقار - لازمي سار سنڀال ۽ عمل¹⁰

ماديول 2: لازمي سار سنڀال ۽ عمل	
عزت ۽ وقار	
<p style="text-align: center;">تعصب</p> <p>ماڻهن سان نسل، جنس، عمر، يا جنسي تعارف جهڙين مختلف خاصيتن جي بنياد تي غير منصفائي رويي سان پيش اچڻ تعصب آهي.</p>	<p style="text-align: center;">بدنامي</p> <p>جڏهن ڪو ماڻهو توهان کي ذهني بيماريءَ جي ڪري توهان کي منفي انداز ۾ ڏسي ٿو ته اها بدنامي اها آهي. ”منفي خاڪو، بري نالي سان سڏڻ، ۽ پسماندگي، بدناميءَ جو هڪ روپ آهي“</p>
<p>سماجي بدنامي ۽ تعصب ذهني صحت جي مسئلن کي وڌيڪ خراب ڪري سگهي ٿو ۽ هڪ ماڻهوءَ کي گهربل مدد حاصل ڪرڻ کان روڪي سگهي ٿو.</p>	

مرحلو 21: شرڪت ڪندڙن کي مصروف رکڻ لاءِ انهن کان ڪجهه سوال پڇيو ۽ فلپ چارٽ تي انهن جا جواب لکو.

¹⁰ Content in box 2.6 has been adapted from following sources:

^a 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 112. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259161> Accessed on 09-2021

^b 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

^c 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

- هڪ ماڻهو تي بدنامي جو ڪهڙو اثر پوي ٿو؟
- هڪ گهراڻي تي بدنامي جو ڪهڙو اثر پوي ٿو؟
- سماج تي بدنامي جو ڪهڙو اثر پوي ٿو؟

مرحلو 22: شرڪت ڪندڙن پاران نمايان ڪيل بحث جي اهم نقطن جو خلاصو ڪريو ۽ وضاحت ڪريو ته بدنامي مدد وٺڻ لاءِ شرم، ملامت، نا اميدي، پریشاني، بيچيني، ۽ خوف پيدا ڪري سگهي ٿي.

مرحلو 23: شرڪت ڪندڙن کي واضح ڪيو ته خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن جو احترام ڪرڻ ضروري آهي. ڪميونٽيءَ جي ماڻهن جي عزت ۽ وقار کي وڌائڻ لاءِ ٻئي خاني (خانو 2.7) ۾ ڏنل ڪرڻ وارن ۽ نه ڪرڻ وارا ڪمن بابت ٻڌائڻ سان جاري رکو.

خانو 2.7: عزت ۽ وقار¹¹

ماديول 2: لازمي سار سنڀال ۽ عمل	
عزت ۽ وقار	
نه ڪرڻ وارا ڪم	ڪرڻ وارا ڪم
<ul style="list-style-type: none"> • خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن سان تعصب نه ڪريو. • خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن جي ترجيحن يا خواهشن کي نظرانداز نه ڪريو. • خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن جي طرفان يا انهن جي بدران فيصلو نه ڪريو. • تجويز ڪيل انتظام جي منصوبي جي وضاحت ڪرڻ ۾ گهڻي ٽيڪنيڪل ٻولي استعمال نه ڪريو. 	<ul style="list-style-type: none"> • خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن سان عزت ۽ وقار سان پيش اچو. • خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن جي رازداريءَ جي حفاظت ڪريو. • انهن جي رازداريءَ کي يقيني بڻايو. • هميشه معلومات تائين رسائي مهيا ڪريو ۽ جيڪڏهن ممڪن هجي ته تجويز ڪيل منصوبي، خطرن ۽ فائدين کي لکت ۾ بيان ڪريو.

¹¹ 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

سرگرمي 2: سٺي ۽ خراب رابطي جون مهارتون - 10 منت

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي ٻڌايو ته توهان ٻن مختلف ڳالهين کي ڏسڻ وارا آهيو، هر هڪ ڳالھ کان پوءِ اهي ان رابطي جي مهارت جي اثرائتي هجڻ بابت بحث ڪندا جنهن جو اهي مشاهدو ڪندا.

مرحلو 2: هيٺ ڏنل هدايتن تي عمل ڪندي پهريان خراب رابطي جو مظاهرو ڪيو.

خراب رابطي جو مظاهرو ڪرڻ لاءِ هدايتون¹²

- سهولتڪار ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر جو ڪردار ادا ڪندو جڏهن ته ساٿي سهولتڪار (يا رضاڪار) ڪميونٽيءَ جي هڪ ماڻهوءَ جو ڪردار ادا ڪندو جنهن کي مٿي ۾ سور آهي.
- ساٿي سهولتڪار ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر کان مدد گهرندو.
- سهولتڪار اهو پيڇڻ سان رابطو شروع ڪندو ته ”توهان ڇا ٿا چاهيو؟“ ۽ پوءِ ان ماڻهوءَ جي ڳالھ نه ٻڌندو، ان جي ڳالهائڻ دوران ڳالهائيندو، پنهنجي فون تي يا ٻين تي وڌيڪ ڌيان ڏيندو، رابطي دوران ان ماڻهوءَ کان پاسيرو ٿي ٻيا ڪم ڪرڻ شروع ڪندو.
- سهولتڪار فيصلو ڪندڙ آهي ۽ اهو نه ٿو مڃي ته ان ماڻهوءَ سان ڪو به مسئلو آهي، ۽ ان جي بدران اهو سمجهي ٿو ته هي ماڻهو رڳو ڌيان حاصل ڪرڻ چاهي ٿو.

مرحلو 3: خراب رابطي جي مظاهري کان پوءِ، سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان پڇندو؛

- ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر اهڙو ڇا ڪيو جنهن هن رابطي کي خراب ڪري ڇڏيو؟
- پنهنجي رابطي کي بهتر بڻائڻ لاءِ ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر ڇا ٻيا ڪري سگهن؟

مرحلو 4: سهولتڪار هيٺ ڏنل هدايتن تي عمل ڪندي سٺي رابطي جو مظاهرو ڪندو.

¹² 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

سني رابطي جو مظاهرو ڪرڻ لاءِ هدايتون¹³

هن ملاقات ۾، سهولتڪار ليڊي هيلٿ ورڪر/ ليڊي هيلٿ سپروائيزر جو ڪردار ادا ڪرڻ جاري رکندو جڏهن ته ساڻي سهولتڪار ڪميونٽيءَ جي هڪ ماڻهوءَ جو ڪردار ادا ڪندي مٿي ۾ سور جي لاءِ مدد گهرندو.

- سهولتڪار پنهنجو تعارف ۽ پنهنجي ڪردار کي يقيني بڻائي رابطي جي شروعات ڪندو، ان ڳالهه جي خاطري ڪندو ته اهو ماڻهو محفوظ آهي، غور سان ٻڌڻ ذريعي اهو سمجهڻ جي ڪوشش ڪندو ته ان ماڻهوءَ کي ڇا ٿي رهيو آهي، مثبت جسماني حرڪتن کي استعمال ڪرڻ ذريعي خاطري ڪندو ته اهو ماڻهو آرامده آهي وغيره.

مرحلو 5: مظاهرو ڪرڻ کان پوءِ، سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي ٻنهي مظاهرن ۾ پيش ٿيندڙن روين جي پيٽ ڪرڻ لاءِ چونڊو. شرڪت ڪندڙن کي ته اهي سوچين ته ٻئي مظاهري کي ڪهڙي ڳالهه وڌيڪ اثرائتو بڻايو.

سرگرمي 3: اثرائتي رابطي جي مهارتن جي مشق - 20 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي مختلف ڪردار ڏيو ۽ اثرائتي رابطي جي مشق ڪرڻ لاءِ انهن جي حوصلا افزائي ڪريو.

مرحلو 2: جيڪڏهن شرڪت ڪندڙن کي پنهنجي رابطي جي صلاحيتن کي بهتر بڻائڻ لاءِ وڌيڪ مدد جي ضرورت هجي ته کين ”اثرائتي رابطي لاءِ مشورا“ واري شيٽ مهيا ڪري. شيٽ جي لاءِ ڏسو ضميمو ڏي.

مرحلو 3: مهربانيءَ جي نوت سان ورڪشاپ جي پهرين ڏينهن جي پڄاڻي ڪريو.

مرحلو 4: وڌيڪ پڙهڻ لاءِ شرڪت ڪندڙن کي WHO mhGAP-IV 2 ڏانهن ريفر ڪريو.

¹³ 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

ٿريننگ جو ٻيو ڏينهن

پهرين ڏينهن جو خلاصو

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کان گذريل ڏينهن جي هر سرگرميءَ بابت پڇا ڪريو ۽ کين انهن نقطن جو خلاصو پيش

ڪرڻ لاءِ چئو جيڪي انهن گذريل ڏينهن سکيا هئا.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته ڇا گذريل ڏينهن جي سيشن بابت انهن جا ڪي سوال آهن؟

مرحلو 3: شرڪت ڪندڙن کي اڄوڪي سيشن جي مقصدن ۽ سرگرمين بابت هڪ جائزو ڏيو.

ماديول 3

پريشاني / ذهني دٻاءُ¹⁴

سڪڻ جا مقصد

هن ماديول جي پڄاڻيءَ تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا:

- 1 پريشانيءَ جي تعريف کي سمجهڻ
- 2 پريشانيءَ جي علامتن کي سڃاڻڻ ۽ مظاهرو ڪرڻ
- 3 ذهني دٻاءُ جي عام ۽ بنيادي علامتن کي سڃاڻڻ
- 4 پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي وچ ۾ اهم فرق جو مظاهرو ڪرڻ
- 5 پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي سببن کي سمجهڻ

سيشن جو جائزو

مدت (منٽ)	سيشن جو عنوان	نمبر
60	پريشاني	1
120	ذهني دٻاءُ	2

اهم پيغام

- ❖ پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ حياتياتي، نفسياتي ۽ سماجي عنصرن جي ميلاپ مان نڪرندا آهن، جيڪي روزاني زندگيءَ ۾ هڪ شخص جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت تي خاصا اثرانداز ٿين ٿا.
- ❖ پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ ماڻهن لاءِ تمام گهڻو پريشان ڪندڙ ۽ تمام گهڻو سنگين پڻ ٿي سگهن ٿا.
- ❖ پريشاني يا ذهني دٻاءُ جي علامتن کي سڃاڻڻ لاءِ صبر، اعتماد ۽ ان ماڻهوءَ سان سنو تعلق ضروري آهي.

¹⁴ 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

سيشن 1: پریشاني

سرگرمي 1: پریشاني ڇا آهي - 20 منٽ

(سهولتڪار گذريل سيشن جي اهم نقطن کي پيش ڪندي سيشن جي شروعات ڪندو ۽ اڄ جي سيشن جي سرگرمين جو جائزو پيش ڪندو)

مرحلو 1: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي شامل ڪندي پڇا ڪندو ته پریشاني ڇا آهي؟ ڇا هنن پهريان اهو لفظ ٻڌو آهي؟ توهان جي مقامي ٻوليءَ ۾ پریشانيءَ کي ڇا سڏيو ويندو آهي؟

مرحلو 2: سهولتڪار خاني 3.1 ۾ ڏنل معلومات ڏيکاريندو ۽ هڪ شرڪت ڪندڙ کي ان کي وڏي آواز ۾ پڙهڻ لاءِ چونڊو.

خانو 3.1: پریشانيءَ جو تعارف¹⁵

ماديول 3: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ



ذهني دٻاءُ

پریشاني

پریشانيءَ جو تعارف

- اها هڪ عام جذباتي حالت آهي.
- اها ڪم ڪرڻ دوران ڪنهن مسئلي کي منهن ڏيڻ جي نتيجي ۾، ڪنهن اثباتل جڳهه ۾ داخل ٿيڻ، يا بي ڪنهن مشڪل صورتحال ۾ داخل ٿيڻ جي نتيجي ۾ پيدا ٿي سگهي ٿي.

مرحلو 3: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي خاني 3.2 ۾ ڏنل معلومات ڏيکاريندي وضاحت ڪندو ته پریشانيءَ جون مختلف نفسياتي ۽ جسماني علامتون آهن.

¹⁵ 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. Accessed on 11 December 2021

سرگرمي 2: پریشانيءَ جي علامت کي سڃاڻڻ - 40 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي چئو انهن جيڪي پریشانيءَ جون علامتون سڪيون آهن انهن تي ڌيان ڏين هي سڀ علامتون فلپ چارٽ تي لکو.

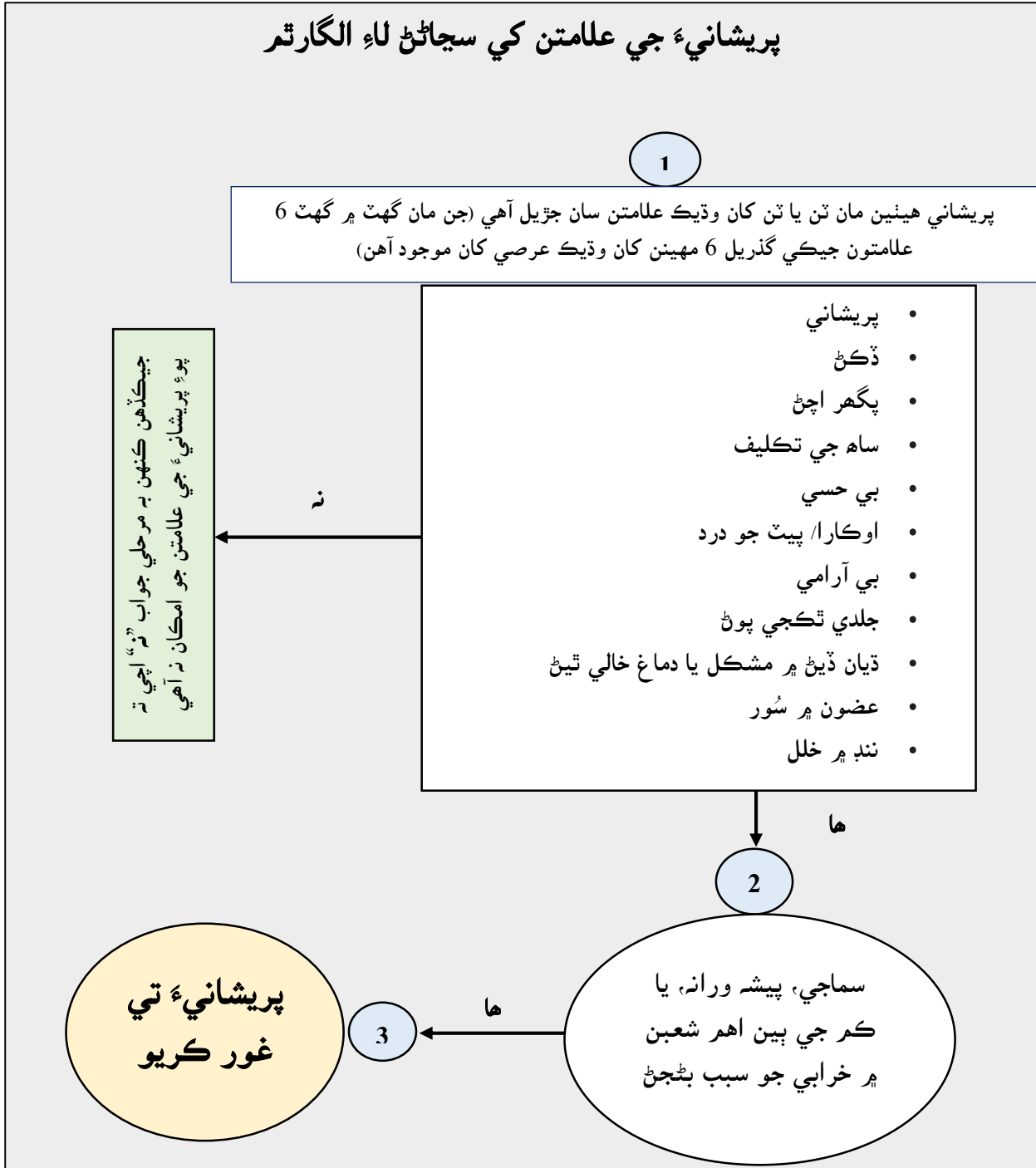
خانو 3.2: پریشاني جون علامتون¹⁶

			
پگهر اچڻ	ڌيان ڏيڻ ۾ مشڪل	ڪمزوري/ ٿڪاوت	اوڪارا اچڻ ۽ پيٽ ۾ سور
			
ڏڪڻ	ڌڙڪن جو تيز ٿي وڃڻ	بي چيني	خوف ۽ حراس
اهڙيون علامتون جيڪي گهٽ ۾ گهٽ 6 مهينن تائين رهنديون آهن ۽ ڪم، سماجي يا خانداني زندگيءَ ۾ خلل پيدا ڪنديون آهن.			

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته جيڪڏهن اهي پنهنجي ڪميونٽيءَ ۾ هنن علامتن ۾ مبتلا ماڻهن کي سڃاڻندا هجن ته پنهنجن تجربن بابت ٻڌائين.

مرحلو 3: هيٺ ڏنل خاني (3.3) ۾ موجود معلومات ڏانهن وڃو ۽ هڪ الگارٽر کي استعمال ڪندي پریشانيءَ جي علامتن کي سڃاڻڻ جي وضاحت ڪريو.

¹⁶ 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. Accessed on 11 December 2021



¹⁷ 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. Accessed on 11 December 2021

^a 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

مرحلو 4: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته اهي الگارٽر بابت پنهنجي سمجھ کي ظاهر ڪن. جيڪڏهن انهن کي ضرورت هجي ته کين چڱي طرح سمجھڻ لاءِ وقت ڏيو.

مرحلو 5: ٻيو سيشن شروع ڪرڻ کان اڳ شرڪت ڪندڙن کي 5 منٽن جو وقفو ڏيو.

سيشن 2: ذهني دٻاءُ

سرگرمي 1: ذهني دٻاءُ ڇا آهي - 20 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته انهن جي مطابق ذهني دٻاءُ ڇا آهي. انهن جا خيال معلوم ڪريو ۽ فلپ چارٽ تي لکو.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کي هيٺ ڏنل خاني 3.4 ۾ موجود معلومات ڏيکاريو.


خانو 3.4: ذهني دٻاءُ جو تعارف¹⁸

ماديول 3: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ	
<u>ذهني دٻاءُ جو تعارف</u>	
	<p>ذهني دٻاءُ هڪ عام ۽ سنگين طبي بيماري آهي جيڪا ان کي منفي طور متاثر ڪري ٿي ته توهان کيئن محسوس ڪيو ٿا، توهان جي سوچڻ جو طريقو ڇا آهي ۽ توهان کيئن عمل ڪيو ٿا.</p>

مرحلو 3: شرڪت ڪندڙن کي وضاحت ڪريو ته ذهني دٻاءُ اداسيءَ وارن احساسن جو سبب بڻجي ٿو ۽ انهن سرگرمين ۾ توهان جي دلچسپيءَ کي ختم ڪرڻ جو سبب آهي جن مان توهان پهرين لطف اندوز ٿيندا هئا. پریشانيءَ وانگر، ذهني دٻاءُ پڻ مختلف جذباتي ۽ جسماني مسئلن کي جنم ڏئي سگهي ٿو ۽ ڪم ڪرڻ واري جڳهه ۽ گهر ۾ توهان جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت کي گهٽائي سگهي ٿو.

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

مرحلو 4: شرڪت ڪندڙن کي خاني 3.5 ۾ موجود معلومات ڏيکاريو ۽ ذهني دٻاءَ جي عام علامتن کي بيان ڪريو.
خانو 3.5: ذهني دٻاءَ جون عام علامتون¹⁹

			
اداسي محسوس ڪرڻ	خودڪشيءَ جا خيال	جسم ۾ سُور	هاضمي جو مسئلو
			
ننڊ جو مسئلو	بڪ ۽ وزن ۾ تبديلي		

گذريل ٻن هفتن کان موجود علامتون جيڪي ڪم ڪرڻ جي جڳهه ۽ گهريلو زندگيءَ جون معمولي سرگرميون انجام ڏيڻ ۾ مشڪلاتن جو سبب بڻجن ٿيون ۽ دوستن يا سماجي سرگرمين کان پري ڪري ڇڏين ٿيون.

مرحلو 5: ذهني دٻاءَ جي عام علامتن جي وضاحت ڪرڻ کان پوءِ، سهولت ڪار شرڪت ڪندڙ کي ذهني دٻاءَ جي اهم علامتن جي وضاحت ڪندو ۽ نمايان ڪندو ته خراب مزاج عام ۽ عارضي آهي؛ ڪيترائي ماڻهو ڪڏهن ڪڏهن خراب مزاج جو تجربو ڪري سگهن ٿا. ذهني دٻاءَ گهڻي وقت تائين رهي ٿو ۽ هڪ ماڻهوءَ جي روزمره زندگيءَ ۾ ڪم ڪرڻ جي صلاحيت تي گهرو اثر وجهي ٿو.

¹⁹ 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

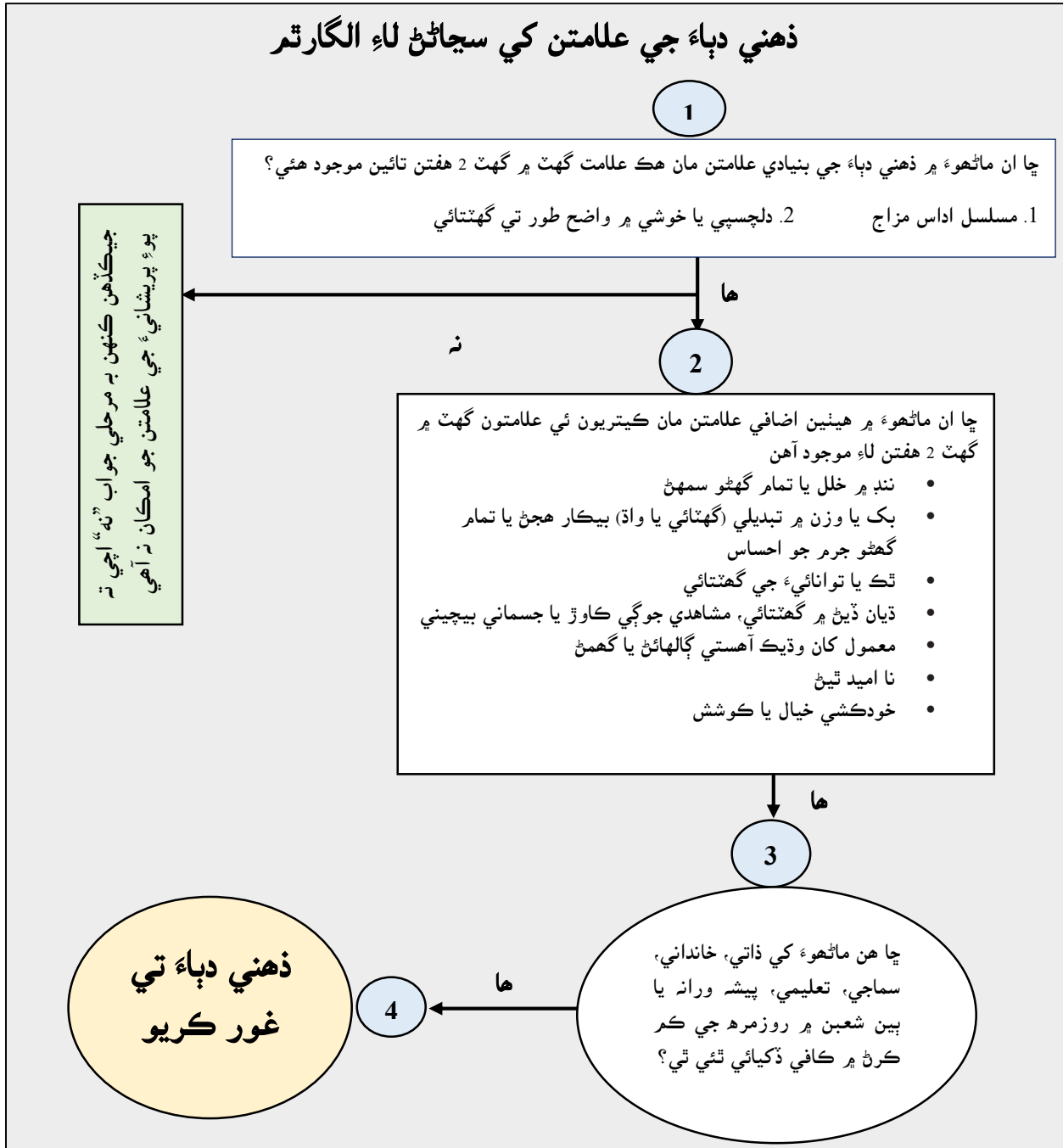
ماديول 3: پريشاني ۽ ذهني دٻاءَ	
ذهني دٻاءَ جون اهر علامتون	
جڏهن ذهني دٻاءَ جي سڃاڻپ ٿئي، ته ان تي غور ڪرڻ ضروري آهي ته	1 مسلسل اداس مزاج.
1 علامتن جو عرصو.	2 سرگرمين ۾ دلچسپي يا خوشيءَ ۾ واضح طور تي گهٽتائي.
2 روزاني ڪم ڪار تي اثر.	

مرحلو 6: شرڪت ڪندڙن کي چئو انهن جيڪي ذهني دٻاءَ جون علامتون سڪيون آهن انهن تي ڌيان ڏين هي سڀ علامتون فلپ چارٽ تي لکو.

مرحلو 7: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته جيڪڏهن اهي پنهنجي ڪميونٽيءَ ۾ هنن علامتن ۾ مبتلا ماڻهن کي سڃاڻندا هجن ته پنهنجن تجربن بابت ٻڌائين.

مرحلو 8: هن کان پوءِ سهولتڪار هڪ الگارٽم (خانو 3.7) کي استعمال ڪندي علامتن کي سڃاڻڻ جي وضاحت ڪندو.

²⁰ 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



²¹ 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.

مرحلو 9: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته اهي الگارٽر بابت پنهنجي سمجھ کي ظاهر ڪن. جيڪڏهن انهن کي ضرورت هجي ته کين چڱي طرح سمجھڻ لاءِ وقت ڏيو.

سرگرمي 2: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي وچ ۾ فرق - 20 منٽ

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙ ٻن قسمن جي صورتحال جي وچ ۾ پریشان ٿي سگھن ٿا جيئن ته ڪجهه علامتون ساڳيون ٿين ٿيون تنهن ڪري، سهولتڪار خاني 3.8 ۾ ڏنل معلومات ڏيکارڻ ذريعي بنيادي فرق کي بيان ڪندو.

خانو 3.8: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي علامتن جي وچ ۾ فرق²²

ماديول 3: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ	
پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي وچ ۾ فرق	
<p>ذهني دٻاءُ جون علامتون</p> <ul style="list-style-type: none"> • نا اميدي • بيڪاري • شرمندگي • هڪ مستقل عقيدتي جي ڪري موت جي باري ۾ سوچڻ ته زندگي جيئن جي قابل ناهي 	<p>پریشانيءَ جون علامتون</p> <ul style="list-style-type: none"> • فوري يا ڊگهي مستقبل بابت پریشاني • بي قابو، ڊوڙندڙ سوچون • پریشانيءَ جو سبب بڻجندڙ حالتن کان پاسو ڪرڻ • خوف واري احساس ۾ موت جي باري ۾ سوچڻ

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته ڇا پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ بابت انهن جا ڪي سوال آهن؟

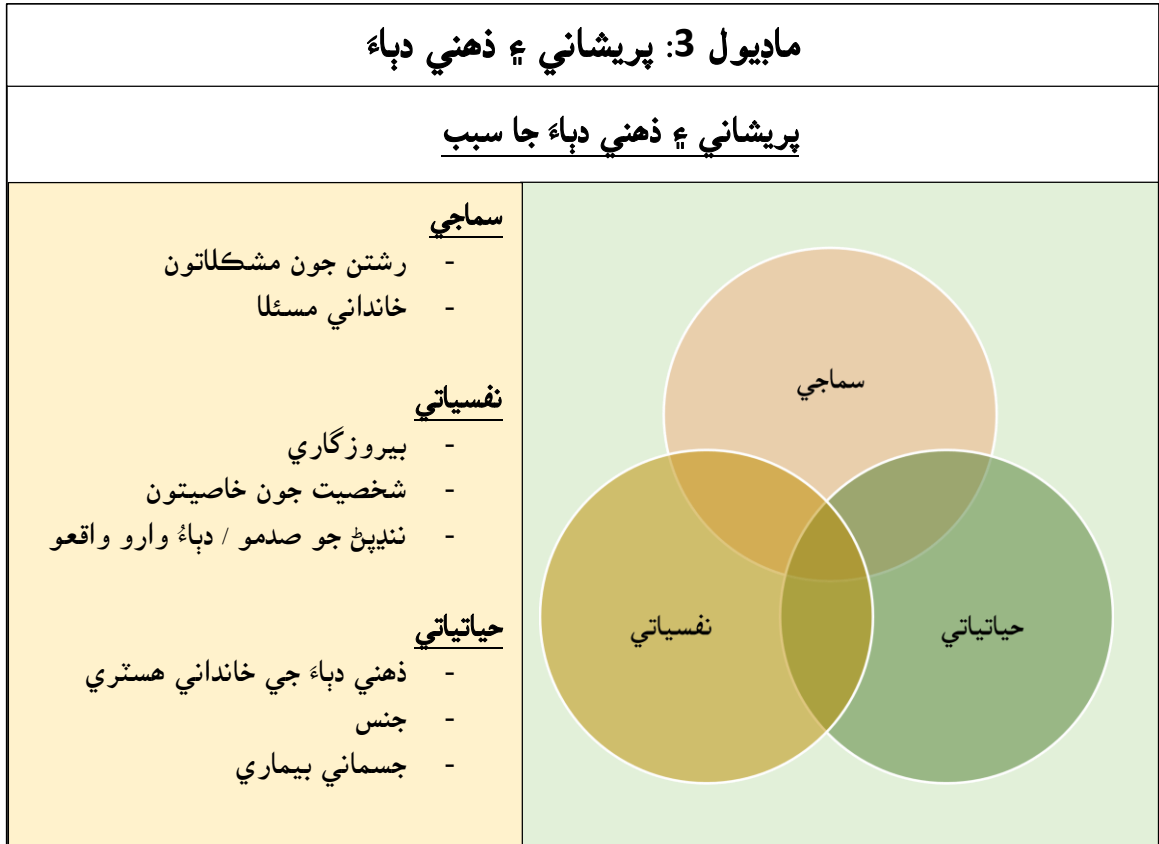
سرگرمي 3: پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جا سبب - 20 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان پڇا ڪندو ته پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جا ڪهڙا سبب آهن، انهن جا جواب فلپ چارٽ تي لکو.

²² 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

مرحلو 2: شرکت ڪندڙن جا جواب ٻڌڻ کان پوءِ، سهولتڪار شرکت ڪندڙن کي هيٺ ڏنل معلومات (خانو 3.9) ڏيکارڻ ذريعي پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ جي سببن جي وضاحت ڪندو.

خانو 3.9: پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ جا سبب²³



سرگرمي 4: ڪميونٽيءَ مان هڪ شخص جي ڪهاڻي - 30 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: سرگرمي متعارف ڪرايو ۽ پڪ ڪريو ته هر هڪ شرکت ڪندڙ وٽ پين ۽ کاغذ موجود آهي. شرکت ڪندڙن کي چئو اهي ويڊيو ۾ خراب ذهني صحت جي جن علامتن، سببن ۽ اثرن بابت ٻڌين انهن کي نوٽ کاغذ تي ڪن.

مرحلو 2: هڪ ويڊيو هلايو ۽ شرکت ڪندڙن جي شموليت کي يقيني بڻايو. (ويڊيو جو لنڪ: ذهني دٻاءَ ۽ پریشانيءَ جي آگاهيءَ وارو وڊيو - اردو - يوتيوب)

²³ 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

مرحلو 3: ويديو ڏسڻ کان پوءِ سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي انهن جي پهرين سوچ ٻڌائڻ لاءِ چونڊو.

نوٽ: شرڪت ڪندڙن کي انهن جي پهرين سوچ ٻڌائڻ لاءِ وقت ڏيو. اهو ظاهر ڪرڻ لاءِ انهن جي حوصلا افزائي ڪريو ته ذهني دٻاءُ سان زندگي گذارڻ ڪيئن ٿو محسوس ٿئي ۽ ذهني دٻاءُ هڪ شخص جي زندگيءَ تي ڪهڙي طرح اثر انداز ٿئي ٿو.

مرحلو 4: ذهني دٻاءُ جي ٻن بنيادي علامتن کي واضح ڪريو ۽ ذهني دٻاءُ جي وضاحت ڪرڻ لاءِ استعمال ٿيندڙ مقامي اصطلاحن ۽ وضاحتن بابت هڪ مختصر گروهه بحث ڪرايو (وڌ کان وڌ ڏه منٽ). ان بابت ڳڻپ ڪرايو ته مقامي ڪميونٽيءَ ۾ ذهني دٻاءُ جي علامتن وارن ماڻهن کي ڇا سمجهيو وڃي ٿو ۽ انهن سان ڪهڙو ورتاءُ ڪيو وڃي ٿو.

مرحلو 5: ويديو جو حوالو استعمال ڪندي، سهولتڪار ان ڳالهه تي زور ڏيندو ته ”ذهني دٻاءُ جو هڪ شخص جي روزاني زندگيءَ ۾ ڪم ڪرڻ جي صلاحيتن تي اهم اثر آهي. ڪيترين ئي صورتن ۾ ذهني دٻاءُ ماڻهوءَ جي روزاني ڪمن جهڙوڪ کاڌو پچائڻ، صفائي ڪرڻ، ڪپڙا ڌوئڻ وغيره جي صلاحيتن کي گهٽائي سگهي ٿو. ذهني دٻاءُ ۾ مبتلا ماڻهوءَ کي بستري مان ٻاهر نڪرڻ ۽/يا روزاني زندگيءَ جي ڪنهن به سرگرميءَ ۾ مشغول ٿيڻ ڏکيو لڳي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪو ماڻهو مسلسل خراب مزاج جو تجربو ڪري رهيو آهي پر پنهنجي روزمره زندگي ۾ ڪم ڪرڻ جاري رکي ٿو ته پوءِ انهن ۾ اهڙيون علامتون آهن جيڪي ذهني دٻاءُ سان لاڳاپيل نه آهن پر انهن جو تعلق ذهني صحت جي ٻين اهم شڪايتن سان آهي.“

مرحلو 6: شرڪت ڪندڙن کي خاني 3.10 ۾ ڏنل معلومات مهيا ڪريو ۽ ڄاڻ ڏيو ته ”ڪيترائي ماڻهو سوچين ٿا عام ذهني بيمارين جهڙوڪ پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي ڪا اهميت ڪونه آهي. معاملو ائين نه آهي. پريشاني ۽ ذهني دٻاءُ ماڻهن لاءِ تمام گهڻو پريشان ڪندڙ ٿي سگهي ٿو ۽ تمام سنجيده پڻ ٿي سگهي ٿو.“

ماديول 3: پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ

- پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ جو مطلب ڪمزوري نه آهي.
- ان جو مطلب شخصيت جو مسئلو نه آهي.
- شديد پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ جو مطلب هڪ بيماري آهي جنهن جي علاج جي ضرورت آهي.
- مايوسي، جسماني بيماري، مالي مسئلن، ٻار جي پيدائش، ۽ ٻين ڪيترن ئي سببن جي ڪري ذهني دٻاءَ ٿي سگهي ٿو.

سرگرمي 5: پریشاني يا ذهني دٻاءَ جي علامتن جي سڃاڻپ - 30 منٽ

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي ليڊي هيلٿ ورڪر / ليڊي هيلٿ سپروائيزر ۽ پریشاني يا ذهني دٻاءَ جي علامتن واري ڪميونٽي، جي ميمبر جو ڪردار ڏيو ۽ ڪردار ادا ڪرڻ وارين سرگرمين ۾ شامل ڪريو.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن جو مشاهدو ڪريو ۽ موت (فيڊبئڪ) ڏيو.

مرحلو 3: اهم نقطن جو خلاصو پيش ڪندي ورڪشاپ جي بي ڏينهن کي پڄاڻي تي پهچايو.

²⁴ 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. Accessed on 11 December 2021

ٿريننگ جو ٽيون ڏينهن

ٻئي ڏينهن جو خلاصو

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کان گذريل ڏينهن جي هر سرگرميءَ بابت پڇا ڪريو ۽ کين انهن نقطن جو خلاصو پيش ڪرڻ لاءِ چئو جيڪي انهن گذريل ڏينهن سکيا هئا.

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کان پڇو ته ڇا گذريل ڏينهن جي سيشن بابت انهن جا ڪي سوال آهن؟

مرحلو 3: شرڪت ڪندڙن کي اڄوڪي سيشن جي مقصدن ۽ سرگرمين بابت هڪ جائزو ڏيو.

مادبول 4²⁵

صلاح مشوري جون حڪمت عمليون

سڪڻ جا مقصد

هن مادبول جي پڄاڻيءَ تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا:

- 1 پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ جي علامتن کي گهٽائڻ جا مختلف طريقا سمجهڻ
- 2 هڪ پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ جي علامتن واري ماڻهوءَ کي مشورو ڏيڻ
- 3 ذهني صحت جي انهن عام حالتن جي نشانين کي سڃاڻين جن لاءِ ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ جي ضرورت آهي
- 4 مناسب طور ريفر ڪرڻ
- 5 ٽريننگ کان اڳ ۽ بعد ۾ انهن جي ذهني صحت سان لاڳاپيل معلومات ۽ صلاحيتن جي فرق جو جائزو وٺڻ لاءِ اختتامِي ٽيسٽ جمع ڪرائڻ

سيشن جو جائزو

سيشن نمبر	موضوع	مدت (منٽ)
1	ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	90
2	ذهني صحت جي خاص خدمتن لاءِ ريفر ڪرڻ	30
3	اختتامِي ٽيسٽ	60

اهم پيغام

- ❖ پنهنجي ڪميونٽيءَ ۾ پریشاني ۽ ذهني دٻاءَ سميت هيٺين علامتن ۾ مبتلا هڪ ماڻهوءَ کي ذهني صحت جي باري ۾ صلاح مشورو ڏيڻ لاءِ ليڊي هيلٿ سپروائيزرس / ليڊي هيلٿ ورڪرز لاءِ اثرائتي رابطي جون مهارتون تمام اهم آهن:
- ❖ ماڻهوءَ ۽ سندس سنڀال ڪندڙ / خاندان لاءِ نفسياتي تعليم
- ❖ دٻاءَ کي گهٽائڻ ۽ سماجي مدد کي مضبوط ڪرڻ جون حڪمت عمليون
- ❖ روزاني سرگرمين ۽ ڪميونٽيءَ جي زندگي ۾ ڪارڪردگي کي وڌائڻ

²⁵ 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.

سيشن 1: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون

سرگرمي 1: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون - 60 منٽ

(سهولتڪار گذريل ٻن سيشن جي اهم نقطن کي پيش ڪندي سيشن جي شروعات ڪندو ۽ اڄ جي سيشن جي سرگرمين جو جائزو پيش ڪندو)

سهولتڪار ڪندو

مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن کي ٻڌيو ته هن ماڊيول ۾ اسان بنيادي ذهني صحت جي صلاح مشوري جي حڪمت عملين بابت ڳالهه ٻولڻ ڪنداسين جيڪي ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز پنهنجي ڪميونٽيءَ جي خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن کي مهيا ڪري سگهن ٿيون. ”انهن کي ٻڌايو ته پریشاني ۽ ذهني دٻاءُ جي علامتن کي منظم ڪرڻ جا مختلف طريقا آهن. ان جو دارومدار حالت جي شدت تي آهي، جڏهن ته پریشاني يا ذهني دٻاءُ جي معمولي علامتن کي صلاح مشوري سان بهتر ڪري سگهجي ٿو.“

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کي خاني 4.1 ۾ ڏنل مواد جي وضاحت ڪريو.

خانو 4.1: ذهني صحت جي صلاح مشوري جو تفصيل²⁶

ماڊيول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون

ذهني صحت جو صلاح مشورو ڇا آهي



ذهني صحت/ نفسياتي صلاح مشورو هڪ خدمت آهي جيڪا هڪ ماهر پيشيور صلاحڪار طرفان تندرستيءَ کي بهتر بڻائڻ، پریشاني کي گهٽائڻ، ۽ بهتر ڪرڻ جي مقصد لاءِ هڪ ماڻهوءَ، خاندان يا گروهه کي مهيا ڪئي ويندي آهي.

²⁶ 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

مرحلو 3: ذهني صحت جي صلاح مشوري بابت وضاحت ڪرڻ کان پوءِ، سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي ذهني صحت جي صلاح مشوري جي مختلف حڪمت عمليين بابت وضاحت ڪندو، جن جو ذڪر خاني 4.2 ۾ ڪيو ويو آهي.

خانو 4.2: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون²⁷

ماديول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون
<u>ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون</u>
<p>1. <u>نفسياتي تعليم</u></p> <p>شخص ۽/يا گهراڻي کي پریشاني يا ذهني دٻاءُ بابت معلومات مهيا ڪرڻ.</p> <p>2. <u>دٻاءُ کي گهٽائڻ ۽ سماجي مدد کي مضبوط ڪرڻ</u></p> <p>هڪ خراب ذهني صحت واري ماڻهوءَ کي نفسياتي دٻاءُ کي منهن ڏيڻ لاءِ حڪمت عمليون پيش ڪريو. هن ۾ ماڻهن کي مختلف سماجي تنظيمن سان ڳنڍڻ شامل ٿي سگهي ٿو مثال طور: ذهني صحت کي بهتر بڻائڻ لاءِ ڪم ڪندڙ اين جي اوز يا هڪ شخص کي مشغول ڪرڻ لاءِ پيش ڪندڙ سرگرميون.</p> <p>3. <u>روزاني سرگرمين ۾ ڪم ڪار کي وڌائڻ</u></p> <p>هڪ ماڻهوءَ کي روزاني سرگرمين ۽ ڪم ڪار کي بيهڙ شروع ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ حڪمت عمليون پيش ڪريو.</p>

مرحلو 4: نفسياتي تعليم کان شروع ڪندي، هر هڪ حڪمت عمليءَ کي تفصيل سان بيان ڪريو (خانو 4.3)

²⁷ 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

ماديول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	
ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	
<p>نفسياتي تعليم جو مطلب آهي ته ليڊي هيلٿ ورڪرز/ ليڊي هيلٿ سپروائيزرس ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙن کي هيٺين ڳالهين بابت وضاحت ڪندي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • پريشاني يا ذهني دٻاءُ ڇا آهي، ۽ ان جو متوقع طريقو ۽ نتيجو ڇا آهي؟ • پريشاني يا ذهني دٻاءُ تمام عام آهي، ۽ ان جو مطلب اهو ناهي ته ماڻهو سست يا ڪمزور آهي. • ٻيا ماڻهو شايد ذهني دٻاءُ کي نه سمجهندا آهن ڇاڪاڻ ته اهي ان کي ڏسي نه سگهندا آهن ۽ اهي شايد توهان کي منفي ڳالهيون چوندا آهن (جهڙوڪ، جنات يا جادو جو اثر). • پريشاني يا ذهني دٻاءُ ۾ مبتلا ماڻهو اڪثر پنهنجي زندگيءَ ۽ مستقبل جي باري ۾ منفي سوچون رکندا آهن، پر جڏهن انهن کي صلاح ملي ٿي ته انهن ۾ بهتري اچڻ جو امڪان آهي. • جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي ذهني صحت جي ماهرن جي خدمتن جي ضرورت هجي ته کيس ٻڌايو ته ائين ڇا جي لاءِ ڪيو ويندو ۽ اهو انسان لاءِ ڪيئن مددگار ٿي سگهي ٿو. 	<p>نفسياتي تعليم</p>

مرحلو 5: شرڪت ڪندڙن کي چئو ته هن پريزنتيشن جا اهم نقطا پنهنجن لفظن ۾ بيان ڪن. هن ڳالهه جي پڪ ڪرڻ کان پوءِ ته اهي نفسياتي تعليم جي بنيادي نقطي کي سمجهي چڪا آهن، سهولتڪار ذهني صحت جي صلاح مشوري واري بي حڪمت عملي ڏانهن ويندو (خانو 4.4)

²⁸ 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

ماديوول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	
<u>ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون</u>	
<p>هيٺين سرگرمين جي فائدين جي وضاحت ڪندي ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙن جي دٻاءَ کي گهٽائڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿي.</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاڌو پچائڻ، سلائي ڪرڻ، باغباني ڪرڻ جهڙيون سرگرميون جيڪي ڪميونٽيءَ جي شرڪت لاءِ مزيدار هونديون آهن پریشاني يا ذهني دٻاءَ مان نڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهن ٿيون. • مسئلا حل ڪرڻ جي ٽيڪنڪ - پنهنجي ڪمن کي اوليت ڏيو، پنهنجي مسئلن جا ممڪن حل لکو، ممڪن حل چونڊيو ۽ ان تي عمل ڪرڻ شروع ڪريو. • آرام ڏيندڙ سرگرميون، جهڙوڪ ٽي وي ڏسڻ، موسيقي ٻڌڻ، ڪهاڻين جا ڪتاب پڙهڻ، عبادت ڪرڻ وغيره. • دوستن/ خاندان جي ميمبرن کان مدد طلب ڪرڻ دٻاءَ کي گهٽائڻ ۾ اثرائتو آهي. • ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز کي صلاح مشوري ڏيڻ دوران مذهب کي استعمال ڪرڻ گهرجي- (مثال طور الله تي ڀروسو رکڻ)، يا متاثر ڪندڙ جملا (مثال طور بهترين جي اميد رکڻ) استعمال ڪرڻ گهرجن جيڪي ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙن کي طاقت ڏين. 	<p>دٻاءَ کي گهٽائڻ ۽ سماجي مدد کي مضبوط ڪرڻ</p>

مرحلو 6: وڌيڪ وضاحت ڪريو ته جن ماڻهن ۾ پریشاني يا ذهني دٻاءَ جون علامتون آهن اهي اڪثر اهڙا ڪم ڪرڻ بند ڪري ڇڏيندا آهن جيڪي انهن کي سٺو احساس ڏياري سگهن ٿا. ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز کي انهن جي حوصلا افزائي ڪرڻ گهرجي ته اهي سرگرميون ٻيهر شروع ڪن جيڪي کين لطف ڏينديون هيون. سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي انهن سرگرمين جا مثال ڏيندو جيڪي انهن لاءِ مزيدار هجن، مثال طور، کاڌو پچائڻ، سلائي ڪرڻ ۽ گهر جي سجاوٽ وغيره.

مرحلو 7: هن مينيويئل ۾ ڏنل ذهني صحت جي صلاح مشوري واري آخري حڪمت عملي جي وضاحت ڪريو (خانو 4.5)

²⁹ 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

ماديول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	
ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	
<p>ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙن جي پريشاني ۽ دٻاءُ جي علامتن کي گهٽائڻ لاءِ مدد ڪري سگهي ٿي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اهڙين سرگرمين ۽ ڪمن بابت ڳالھ ٻولھ ڪرڻ جيڪي ماڻهو پنهنجي روزاني زندگيءَ کي معمول تي آڻڻ لاءِ ڪري سگهي ٿو. • ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙن ٻڌايو ته جيتوڻيڪ ماڻهن کي لطف ڏيندڙ سرگرمين طرف واپس آڻڻ مشڪل ٿي سگهي ٿو، اهو ضروري آهي ته اهي آهستي آهستي پاڻ کي ٻيهر مشغول ڪرڻ ٿيڻ شروع ڪن. • ان شخص ۽ سندس خاندان جي ميمبرن سان انهن سرگرمين بابت ڳالھ ٻولھ ڪريو جن مان پهرين هو لطف اندوز ٿيندو هو ۽ کيس ٻيهر انهن سرگرمين ۾ مشغول ڪيو. • ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙن جي حوصلا افزائي ڪريو: <ul style="list-style-type: none"> - پروسي وارن دوستن ۽ گهر ڀاتين سان وقت گذارڻ - ڪميونٽيءَ جي سرگرمين ۽ ٻين سماجي سرگرمين جهڙوڪ مذهبي گڏجاڻين ۾ شرڪت ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ - باقاعدي ورزش ڪرڻ جيتوڻيڪ گھمڻ يا پنڌ ڪرڻ به پريشاني يا ذهني دٻاءُ جي علامتن کي گهٽائڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿو. 	<p>روزاني سرگرمين ۾ ڪم ڪرڻ کي وڌائڻ</p>

مرحلو 8: هن جي وضاحت ڪرڻ کان پوءِ، سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي اهو ٻڌائڻ لاءِ چونڊو جيڪو ڪجهه اهي هن مواد مان سمجهي سگهيا آهن.

³⁰ 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

سرگرمي: 2: ذهني صحت جي صلاح ڏيڻ لاءِ مشق - 30 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي 4 گروپن ۾ ورهائيندو (هر گروپ ۾ 3 شرڪت ڪندڙ):

گروپ 1 ۽ 2: ڪميونٽي جي پريشانيءَ وارين علامتن واري ميمبر کي صلاح مشورو (نفسياتي تعليم، سماجي مدد ۽ روزاني سرگرمين ۾ ڪم کي فروغ ڏيڻ) مهيا ڪرڻو آهي.

گروپ 3 ۽ 4 ڪميونٽيءَ جي ذهني دٻاءُ وارين علامتن واري ميمبر کي صلاح مشورو (نفسياتي تعليم، سماجي مدد ۽ روزاني سرگرمين ۾ ڪم کي فروغ ڏيڻ) مهيا ڪرڻو آهي. هر گروپ ۾ هڪ شرڪت ڪندڙ ليڊي هيلٿ سپروائيزر/ ليڊي هيلٿ ورڪر جو ڪردار ادا ڪندو، ٻيو ماڻهو ڪميونٽيءَ جي شرڪت ڪندڙ طور ۽ ٽيون ماڻهو مشاهدو ڪندڙ جو ڪردار ادا ڪندو.

مرحلو 2: سهولتڪار هر ڪردار ادا ڪرڻ جي مڪمل ٿيڻ تي شرڪت ڪندڙن کي فيڊبئڪ ڏيندو ۽ ڪردارن کي تبديل ڪري ان کي ايسيتائين جاري رکڻ جي اجازت ڏئي.

مرحلو 3: وڌيڪ پڙهڻ جي لاءِ سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي WHO mhGAP-IV 2 ڏانهن ريفر ڪندو.

سيشن 2: ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ

سرگرمي 1: ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ لاءِ نشانين جي سڃاڻپ - 20 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار ان ڳالهه تي زور ڏيندو ته ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز کي خراب ذهني صحت وارين نشانين (خانو 4.6) کان واقف هجڻ گهرجي جن لاءِ کيس ذهني صحت جي ماهر ڏانهن موڪلڻ جي ضرورت هجي.

خانو 4.6: ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ جون نشانين³¹

ماديول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون
<u>ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفرل</u>
جيڪڏهن ڪنهن ذهني دٻاءُ واري ماڻهوءَ ۾ هي نشانين ظاهر ٿين
1 هيلوسينيشن ۽ وهڻ
2 خودڪشيءَ جو عمل / خودڪشي ڪرڻ جا خيال
3 پاڻ کي نقصان پهچائڻ

مرحلو 2: شرڪت ڪندڙن کي مشغول ڪرڻ لاءِ، سهولتڪار انهن کان پڇندو ته جيڪڏهن انهن جي ڪميونٽيءَ مان ڪنهن به ماڻهوءَ انهن نشانين کي ظاهر ڪيو هجي ته اهي پنهنجا تجربا ٻڌائين.

سرگرمي 2: ذهني صحت جي دستياب ماهر جي سڃاڻپ ڪرڻ - 10 منٽ

مرحلو 1: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان پڇندو ته اهي ڪنهن ماڻهوءَ کي ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ لاءِ ڪيڏانهن موڪليندا؟

جيڪڏهن سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کان پڇا ڪري ته اهي پنهنجي علائقي ۾ موجود لاڳاپيل ماهرن ۽ اسپتالن جي نشاندهي ڪن ته اهو وڌيڪ بهتر آهي. شرڪت ڪندڙن جا ڪجهه جواب ٻڌڻ لاءِ انتظار ڪريو.

مرحلو 2: سهولتڪار شرڪت ڪندڙن کي انهن جي علائقي ۾ موجود ذهني صحت جي خدمتن بابت آگاهي ڏيندو.

³¹ 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

خانو 4.7: سنڌ ۾ موجود ذهني صحت جي ماهرن/ خدمتن جي سڃاڻپ ڪرڻ

ماديول 4: ذهني صحت جي صلاح مشوري جون حڪمت عمليون	
<u>ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفرل</u>	
سهولتڪار موجود ذهني صحت جي مخصوص خدمتن جي نالي جو ذڪر ڪندو. مثال طور حيدرآباد ۾ ڪوواسجي انسٽيٽيوٽ آف سائڪيٽري آهي.	ڪنهن ماڻهوءَ کي ذهني صحت جي خاص خدمتن لاءِ ڪٿي ريفر ڪرڻو آهي 

مرحلو 3: سهولتڪار سيشن جي پڄاڻي ڪندو ۽ شرڪت ڪندڙن جو ٽريننگ ۾ شرڪت لاءِ شڪريو ادا ڪندو ۽ اختتام تي شروعات شروع ڪندو.

سيشن 3: اختتامی ٽيسٽ

سرگرمي 1: ذهني صحت سان لاڳاپيل معلومات جو جائزو - 30 منٽ

سهولتڪار ۽ ساٿي سهولتڪار ڪندا:

- مرحلو 1: شرڪت ڪندڙن ۾ ڄاڻ جي جائزي وارو سوالنامو ورهايو (ضميمو اي).
- مرحلو 2: انهن کي وضاحت ڪريو ته هن سوالنامي کي ڪيئن پڙيو وڃي ان کي پڙڻ لاءِ گهربل وقت ٻڌايو، ان کي فلپ چارٽ تي پڻ لکو.
- مرحلو 3: انهن کي ٻڌايو ته جيڪڏهن ڪين ڪنهن ڳالھ ۾ شڪ هجي ته هٿ مٿي ڪن.
- مرحلو 4: پڪ ڪريو ته سڀني شرڪت ڪندڙن پنهنجي آبادياتي معلومات صحيح طور تي پڙي آهي.
- مرحلو 5: شرڪت ڪندڙن کان سمورا سوالناما گڏ ڪريو ۽ محفوظ جڳھ تي رکو.

سرگرمي 2: ذهني صحت سان لاڳاپيل مهارت جو جائزو - 30 منٽ

سهولتڪار ڪندو:

- مرحلو 1: شرڪت ڪندڙ کي مهارت جي جائزي واري شيٽ جي هارڊ ڪاپي مهيا ڪريو (ضميمو بي).
- مرحلو 2: انهن کي وضاحت ڪريو ته مهارت جي جائزي واري شيٽ کي ڪيئن پڙيو وڃي ۽ ڏنل وقت بابت ٻڌايو، ان کي فلپ چارٽ تي پڻ لکو.
- مرحلو 3: پڪ ڪريو ته سڀني شرڪت ڪندڙ ان کي چڱي طرح سمجهيو آهي ۽ ان ۾ پنهنجي آبادياتي معلومات صحيح طرح لکي آهي.
- مرحلو 4: سهولتڪار ۽ ساٿي سهولتڪار ڪردار ادا ڪندا (ليڊي هيلٿ سپروائيزرس/ ليڊي هيلٿ ورڪرز جي مهارتن جي جائزي جي رول پلي لاءِ هدايتون منظرنامن ۾ ڏنيون ويون آهن - ضميمو سي)
- مرحلو 5: مڪمل ٿيڻ کان پوءِ، شرڪت ڪندڙن کان مهارت جي جائزي واري شيٽ گڏ ڪيو ۽ محفوظ جاءِ تي رکو.
- مرحلو 6: ٽريننگ ۾ شرڪت ڪرڻ لاءِ شرڪت ڪندڙن جو شڪريو ادا ڪريو. ضميمي 5 ۾ ڏنل فارم تي شرڪت ڪندڙن جي فيڊبئڪ حاصل ڪريو.

ضمیما

ضميمو اي: معلومات جي جائزي جو سوالنامو

ايم پريشان: فرنٽ لائين ورڪرز پاران مهيا ڪيل ايم هيلٿ ايپليڪيشن جي ذريعي پريشاني ۽ ذهني دٻاءَ جي علامتن کي گهٽائڻ لاءِ ڪميونٽي جي بنياد تي لاڳو ٿيندڙ تحقيق

ليڊي هيلٿ سپروائيزر/ ليڊي هيلٿ ورڪر جي معلومات جي جائزي جو سوالنامو

ڪوور شيٽ

		سيريل نمبر
(i)	ابتدائي ٽيسٽ	ٽيسٽ جو قسم
(ii)	اختتامِي ٽيسٽ	(مهرباني ڪري هڪ جواب تي دائرو لڳايو)
	30 منٽ	وقت جي مدت
		شرڪت ڪندڙ جو نالو
		تاريخ
(i)	ليڊي هيلٿ سپروائيزر (ايل ايڇ ايس)	عهدو
(ii)	ليڊي هيلٿ ورڪر (ايل ايڇ ڊبليو)	(مهرباني ڪري هڪ جواب تي دائرو لڳايو)

هدايتون:

- هيءَ ٽيسٽ 30 منٽ هلندي
- جواب ڏيندڙن کي گهرجي ته سوالن کي غور سان پڙهن ۽ صحيح جوابن تي دائرو لڳائڻ.

<p>(a) اهو پنهنجي باري ۾ سٺو محسوس ڪرڻ جو احساس آهي.</p> <p>(b) اهو هڪ ماڻهوءَ جي مجموعي صحت جو هڪ اهم حصو آهي.</p> <p>(c) ان ۾ مددگار تعلقات برقرار رکڻ شامل آهي.</p> <p>(d) ان ۾ مٿيون سڀ شيون شامل آهن.</p>	<p>1. ڏنل بيانن مان ڪهڙو بيان ذهني صحت جي بهترين وضاحت ڪري ٿو؟ (هڪ جواب چونڊيو)</p>
<p>(a) بدين ۾ اڪثر ماڻهو ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا آهن.</p> <p>(b) بدين ۾ صرف ڪجهه ماڻهو ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا آهن.</p> <p>(c) بدين ۾ شايد ئي ڪو ماڻهو هوندو جيڪو ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا هجي.</p> <p>(d) بدين ۾ ڪو به ماڻهو ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا نه آهي.</p>	<p>2. بدين جا ڪيترا ماڻهو ذهني صحت جي مسئلن ۾ مبتلا هوندا؟ (هڪ جواب چونڊيو)</p>
<p>(a) صرف متاثر ٿيل شخص سان ڳالهائڻ ۽ ان جي خاندان جي ميمبرن سان نه ڳالهائڻ.</p> <p>(b) ڳالھ بولم جي شروعات ماڻهوءَ کي غور سان ٻڌڻ سان ڪرڻ.</p> <p>(c) حفاظت لاءِ کليل جڳهه استعمال ڪرڻ</p> <p>(d) ماڻهوءَ سان لڳاتار اکين جو رابطو نه ڪرڻ</p>	<p>3. خراب ذهني صحت رکندڙ شخص سان رابطي جو سڀ کان اثرائتو طريقو ڇا آهي؟ (بهترين جواب چونڊيو)</p>
<p>(a) انهن جي بهترين مفادن کي ذهن ۾ رکندي خراب ذهني صحت واري شخص جي طرفان فيصلا ڪرڻ.</p> <p>(b) جيڪڏهن صورتحال گڻپير هجي ته ان کي بيان ڪرڻ لاءِ صحيح طبي اصطلاح استعمال ڪريو</p> <p>(c) خراب ذهني صحت رکندڙ شخص سان رابطو ڪرڻ دوران رازداريءَ کي يقيني بڻائڻ</p> <p>(d) صلاح مشوري جي سيشن جي منصوبابندي ڪرڻ دوران، ان ماڻهوءَ جي رضامنديءَ تي سندس خاندان جي رضامندي کي فوقيت ڏيڻ</p>	<p>4. هيٺين مان ڪهڙي شيءِ خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن جي عزت ۽ وقار کي وڌائي ٿي؟ (بهترين جواب چونڊيو)</p>
<p>(a) ضبط يا ڪنٽرول وڃائڻ يا چريو ٿيڻ جو خوف</p> <p>(b) خودڪشيءَ جون سوچون</p> <p>(c) گهڻو سمهڻ</p> <p>(d) بدھضمي</p>	<p>5. پریشاني جي سڀ کان عام علامت ڪهڙي آهي؟ (بهترين جواب چونڊيو)</p>
<p>6. عائشه جڏهن گهر ۾ هوندي آهي ته هوءَ عام طور تي خوش نظر ايندي آهي. پر جڏهن کيس ڪنهن به سبب لاءِ ٻاهر وڃڻ لاءِ چيو وڃي ٿو، ته هوءَ ڦڪي ٿي وڃي ٿي، ڏکڻ شروع ڪري ٿي، ۽ ڪيترائي سبب ٻڌائي ٿي ته هوءَ ٻاهر ڇو نٿي وڃي سگهي. (جهڙوڪ، هوءَ چوي ٿي ته ”هن جي دل صحيح طور ڪم نه ڪري رهي آهي.“ هوءَ چوي ٿي ته هن کي گهر ۾ رهڻ گهرجي ۽ پنهنجي نئين ڄاول ٻار سان گڏ سمهڻ لاءِ وڃي ٿي. اٽڪل اڌ ڪلاڪ کان پوءِ، هوءَ ٻيهر اٿندي ۽ ٻيهر بلڪل نيڪ نظر ايندي. جيڪڏهن ٻيهر ڪو به کيس ٻاهر وڃڻ لاءِ چونڊو ته هوءَ ساڳي طرح سلوڪ ڪرڻ لڳندي.</p>	
<p>عائشه ڪهڙي صورتحال يا تڪليف ۾ مبتلا ٿي سگهي ٿي؟ (هڪ جواب چونڊيو)</p> <p>(a) ذهني دٻاءُ</p> <p>(b) پریشاني</p> <p>(c) فڪرمندي</p> <p>(d) خوف</p>	

<p>(a) پاڻ کي نقصان پهچائڻ جي ڪوشش</p> <p>(b) ٻين کي نقصان پهچائڻ جي ڪوشش</p> <p>(c) لڳاتار خراب مزاج</p> <p>(d) مٿين مان ڪا به به</p>	<p>7. هيٺين مان ڪهڙي علامت ذهني دٻاءَ جي اهم علامت آهي؟ (بهترين جواب چونڊيو)</p>
<p>(a) پهريان واري رويي ۾ تبديلي، مشتعل يا جارحانو (ڪاوڙ وارو) رويو، پختا ٿيل غلط عقيدا</p> <p>(b) ياداشت ۾ گهٽتائي، خراب واقفيت، جذباتي ڪنٽرول جو ضايع ٿيڻ</p> <p>(c) ڌيان جي ڪوت، وڌيڪ سرگرم، جارحانو رويو</p> <p>(d) گهٽ توانائي، ننڊ جا مسئلا، ۽ معمول وارين سرگرمين ۾ دلچسپي ۾ گهٽتائي</p>	<p>8. علامتن جي هيٺين گروپ مان ڪهڙي علامت ذهني دٻاءَ کي ظاهر ڪري ٿي؟ (صرف هڪ جواب چونڊيو)</p>
<p>(a) انهن کي ٻڌائڻ ته پنهنجي جسماني سرگرمين کي ممڪن حد تائين گهٽائين</p> <p>(b) انهن کي ٻڌائڻ ته ممڪن طور تي سماجي سرگرمين ۾ حصو وٺن</p> <p>(c) انهن کي ٻڌائڻ ته جيترو ٿي سگهي ننڊ ڪن ۽ سمهڻ جي ڪوشش ڪن.</p> <p>(d) انهن کي ٻڌائڻ ته جيترو ٿي سگهي مضبوط بڻجن.</p>	<p>9. ڪنهن خراب صحت واري ماڻهوءَ لاءِ هيٺين مان بهترين نفسياتي مداخلت ڪهڙي آهي؟</p>
<p>هيٺ ڏنل منظرنامو پڙهو ۽ سوال 10 ۽ 11 جو جواب ڏيو.</p> <p>مصباح، هڪ 30 سالن جي عورت آهي، جيڪا توهان جي علائقي ۾ رهي ٿي. هڪ ڏينهن هوءَ توهان سان ملڻ اچڻ ٿي ۽ توهان کي ٻڌائي ٿي ته هن جي شاديءَ کي 4 سال ٿي ويا آهن پر هن کي اڃا تائين حمل ڪونه ٿيو ڪيو آهي. هن جا سڀئي طبي ٽيسٽ نيڪ آهن ۽ جن مان ظاهر ٿئي ٿو ته کيس اهڙي ڪا بيماري نه آهي جيڪا هن جي حمل کي روڪي سگهي. سندس سس مٿس الزام لڳائي ٿي ته هوءَ پاڻ حمل نه ٿي ڪرڻ چاهي. مصباح جو چوڻ آهي ته هوءَ پنهنجي سس جي اهڙي رويي تي تمام گهڻو پريشان آهي. هوءَ اڪثر روئي ٿي ۽ گهريلو ڪمن ۾ هن جي دلچسپي ختم ٿي وئي آهي. ڪڏهن ڪڏهن هوءَ خودڪشي ڪرڻ لاءِ محسوس ڪندي آهي ڇاڪاڻ ته هوءَ سمجهي ٿي ته سندس زندگي بي مقصد آهي.</p>	
<p>(a) هن جي ذهني صحت جي حالت جي لاءِ کيس صلاح مشورو ڏيندا</p> <p>(b) کيس ذهني صحت جي ماهر ڏانهن ريفر ڪندا</p> <p>(c) هن کي گهريلو سرگرمين ۾ حصو وٺڻ لاءِ همٿائيندا</p> <p>(d) سماجي سهڪار کي مضبوط ڪرڻ لاءِ توهان هن جي سس ڳالهائيندا</p>	<p>10. توهان مصباح جي ڪهڙي مدد ڪندا؟</p>
<p>(a) سرگرمين ۾ دلچسپي ختم ٿيڻ</p> <p>(b) خودڪشيءَ جا خيال</p> <p>(c) هر وقت روئڻ</p> <p>(d) حمل ٿيڻ جي قابل نه هجڻ</p>	<p>11. خطري جي ڪهڙي مخصوص نشاني مصباح جي ذهني صحت لاءِ خدشا پيدا ڪري ٿي؟</p>

جواب:

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

ضميمو بي: قابليت جي جائزي جو سوالنامو

ايم پريشان: فرنٽ لائين ورڪرز پاران مهيا ڪيل ايم هيلٿ ايپليڪيشن جي ذريعي پريشاني ۽ ذهني دٻاءَ جي علامتن کي گهٽائڻ لاءِ ڪميونٽي جي بنياد تي لاڳو ٿيندڙ تحقيق

ڪردار ادا ڪرڻ لاءِ ليڊي هيلٿ سپروائيزر/ ليڊي هيلٿ ورڪر جي قابليت جي جائزي جو سوالنامو

ڪور شيٽ

سيريل نمبر	
ٽيسٽ جو قسم	(i) ابتدائي ٽيسٽ
(مهرباني ڪري هڪ جواب تي دائرو لڳايو)	(ii) اختتامِي ٽيسٽ
وقت جي مدت	30 منٽ
شرڪت ڪندڙ جو نالو	
تاريخ	
عهدو	(i) ليڊي هيلٿ سپروائيزر (ايل ايڇ ايس)
(مهرباني ڪري هڪ جواب تي دائرو لڳايو)	(ii) ليڊي هيلٿ ورڪر (ايل ايڇ ڊبليو)
پهريون ڪردار ادا ڪرڻ جي مدت	15 منٽ
ٻيو ڪردار ادا ڪرڻ جي مدت	15 منٽ

شرڪت ڪندڙن لاءِ هدايتون:

- توهان کي ٻه رول پلي ڏيکاريا ويندا جيڪي هڪ ايل ايڇ ڊبليو پاران خراب ذهني صحت ۾ مبتلا شخص کي صلاح مشورا فراهم ڪرڻ جي منظوري کي ظاهر ڪندا.
- مهرباني ڪري رول پلي جو مشاهدو ڪريو ۽ پنهنجي مشاهدي کي قابليت جي جائزي واري شيٽ ۾ رڪارڊ ڪريو جيڪا توهان کي سهولتڪار پاران مهيا ڪئي ويندي.

رول پلي جو مظاهرو ڪرڻ دوران شرڪت ڪندڙن پاران ڀريو وڃي		
قابليتون	ايل ايڇ ڊبليو پاران نه ڪيو ويو	ايل ايڇ ڊبليو پاران ادا ڪيو ويو
اثراتي رابطي جي مهارتن جو استعمال		
1. پريشاني يا ذهني دٻاءَ جي سڃاڻپ ۽ مشوري جي سڀني شعبن ۾ ماڻهوءَ کي شامل ڪيو.		
2. خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهوءَ جي ڳالهه غور سان ٻڌي.		

		3. خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهوءَ سان هر ڀيري رابطي ۾ اچڻ وقت دوستائو، عزت وارو، ۽ غير فيصلي وارو رهيو.
		4. خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهوءَ سان هر ڀيري رابطي ۾ اچڻ وقت سٺي زباني رابطي جي مهارتن کي استعمال ڪيو.
		5. جڏهن خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهوءَ ڏکيا تجربا ظاهر ڪيا ته انهن کي حساسيت سان جواب ڏنو.
		6. خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهن جي رازداري ۽ رضامندي جي حفاظت ڪئي.
		نفسياتي مداخلت (صلاح مشورو) فراهم ڪرڻ
		7. نفسياتي تعليم ڏني.
		8. (a) خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهوءَ جي ذهني دٻاءَ کي گهٽائڻ لاءِ نفسياتي دٻاءَ کي مناسب طريقي سان منهن ڏنو. (b) خراب ذهني صحت ۾ مبتلا ماڻهوءَ جي سماجي مدد کي مضبوط ڪرڻ لاءِ دٻاءَ کي مناسب طريقي سان منهن ڏنو.
		9. پریشاني يا ذهني دٻاءَ ۾ مبتلا ماڻهوءَ جي لاءِ روزاني سرگرمين ۾ ڪم ڪار کي مناسب طريقي سان وڌايو.
		ماهرن ڏانهن ريفر ڪرڻ ۽ صحت جي سار سنڀار جي ٻاهرين خدمتن سان ڳنڍڻ
		10. مناسب وقت تي هڪ دستياب ماهر ڏانهن ريفر ڪرڻ بابت ڄاڻي ٿو

سهولتڪار طرفان هر شرڪت ڪندڙ کي اسڪور ڏيڻ لاءِ پريو وڃي

حاصل ڪيل اسڪور	سيگمنٽ جو اسڪور	
	6	1. اثرائتي رابطي جي مهارتن جو استعمال
	3	2. نفسياتي مداخلت (صلاح مشورو) فراهم ڪرڻ
	1	3. ماهرن ڏانهن ريفر ڪرڻ ۽ صحت جي سار سنڀار جي ٻاهرين خدمتن سان ڳنڍڻ
	10	مجموعي اسڪور

1. اثرائتي رابطي جي مهارتن جو استعمال 2. نفسياتي سماجي مداخلت (صلاح مشورو) فراهم ڪرڻ 3. ماهرن ڏانهن ريفر ڪرڻ ۽ صحت جي سار سنڀار جي ٻاهرين خدمتن سان ڳنڍڻ	شرڪت ڪندڙ هنن سيگمنٽس جي سٺي سمجه ڏيکاري:
1. اثرائتي رابطي جي مهارتن جو استعمال 2. نفسياتي سماجي مداخلت (صلاح مشورو) فراهم ڪرڻ 3. ماهرن ڏانهن ريفر ڪرڻ ۽ صحت جي سار سنڀار جي ٻاهرين خدمتن سان ڳنڍڻ	شرڪت ڪندڙ هنن سيگمنٽس جي سٺي سمجه نه ڏيکاري:

ضميمو سي: ايل ايچ ايسز/ ايل ايچ ڊبليوز جي مهارتن جي جائزي لاءِ منظر ناما

ليڊي هيلٿ سپروائيزر/ ليڊي هيلٿ ورڪر رابطي ۽ صلاح مشوري جي مهارتن جي جائزي لاءِ منظر ناما

سهولتڪارايل ايچ ايسز/ ايل ايچ ڊبليوز جي مهارتن جي جائزي لاءِ هيٺيان منظر ناما استعمال ڪندو

تاريخ:

سهولتڪار جو نالو:

ساٿي سهولتڪار / رضاڪار جو نالو:

رول پلي 1

ڪردار

- سهولتڪار ايل ايچ ڊبليوز جو ڪردار ادا ڪندو (جنهن جو نالو هئا آهي)
 - ساٿي سهولتڪار هڪ ڪميونٽي شرڪت ڪندڙ جو ڪردار ادا ڪندو جيڪو پريشان ۽/يا ذهني دٻاءُ جي علامتن ۾ مبتلا آهي (جنهن جو نالو نازيا آهي)
- صورت حال: ڪميونٽي جو هڪ فرد جيڪو خراب ذهني صحت جو شڪار آهي.
- نازيه 36 سالن جي عورت آهي.
 - هوءَ پنهنجي باري ۾ ٻڌائي ٿي ته گذريل 12 مهينن کان هوءَ هميشه پريشان رهي ٿي، جڏهن کان سندس 3 سالن جي ننڍي پٽ کي دستن جي بيماري شروع ٿي ۽ وزن گهٽجي ويو.
 - هوءَ پنهنجي پٽ لاءِ سٺو ڪاڌو مهيا ڪرڻ چاهي ٿي، پر هن جي مٿس جي آمدني وڌندڙ خاندان کي سهارو ڏيڻ لاءِ ڪافي نه آهي.
 - نازيه هر وقت الجهن ۾ رهندي آهي، ۽ هر شيءِ بابت مسلسل پريشان رهي ٿي.
 - هن کي هاڻي نه ٿو لڳي ته کيس پنهنجي زندگيءَ تي ۽ سندس خيالن تي ڪنٽرول آهي.
 - هوءَ پنهنجن ڪلهن، پيٽ ۽ جنگهين ۾ سور محسوس ڪري ٿي، ۽ هن جي دل تيزيءَ سان ڌڙڪي ٿي. ڪڏهن ڪڏهن، هن کي سامهون ڪرڻ ۾ پڻ ڏکيائي محسوس ٿئي ٿي.
 - هن جي ننڊ جو معيار خراب آهي، ڇاڪاڻ ته گهڻو سوچڻ ۽ برا خواب ڏسڻ جي ڪري هن کي ننڊ ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿئي ٿي.
 - هوءَ اڪثر وقت پاڻ کي ٽڪل ۽ چڙچڙو محسوس ڪندي آهي.

تفصيلي اسڪرپٽ

سهولتڪار (هما): السلام عليڪم نازيه! توهان اڄ ڪلم ڇا ڪري رهيا آهيو؟ (فرض ڪيو ته نازيه ۽ ايل ايڇ ڊبليو هڪ ٻئي کان واقف آهن جيئن ته ايل ايڇ ڊبليو هر مهيني هن جي گهر ايندي آهي).

ساٿي سهولتڪار (نازيه): وعليڪم السلام هما! مان هميشه ڏاڍو ٽڪل محسوس ڪيان ٿي.

هما: (سموري ڳالھ ٻولھ دوران مثبت جسماني چرپر ۽ دوستائو رويو استعمال ڪندي اهو سمجھڻ لاءِ غور سان هن جي ڳالھ ٻڌو ته کيس ڇا ٿي رهيو آهي)

هما: توهان ڪڏهن کان ائين محسوس ڪري رهيا آهيو نازيه؟

نازيه: مان هميشه پريشان رهندي آهيان، پر گذريل 12 مهينن کان منهنجي ننڍي پٽ جي بيمار ٿيڻ کان پوءِ منهنجي حالت تمام گھڻي خراب ٿي وئي آهي.

هما: توهان جي پٽ کي ڇا ٿيو آهي؟

نازيه: هن کي ڪيترائي ڀيرا اسهال ٿي چڪا آهن ۽ هن جو وزن پڻ گھٽجي ويو آهي. مان هن کي صحتمند ڪاڌو ڪرائڻ چاهيان ٿو، پر اسان جي خاندان جي آمدني ڪافي نه آهي.

هما: (جذباتي لهجي ۾) نازيه! ائين ٿو لڳي جڏهن توهان ڪنهن ڏکي وقت مان گذري رهيو آهيو. اهو سٺو ٿيو ته توهان مون سان هن مسئلي جو ذڪر ڪيو. جيڪڏهن اسان صورتحال تي ڳالھ ٻولھ ڪريون ته مان توهان جي مدد ڪري سگهان ٿي. ڇا توهان مون کي ٻين خيالن بابت وڌيڪ ٻڌائي سگهو ٿا جيڪي توهان کي پريشان ڪن ٿا؟

نازيه: مان هر شيءِ بابت مسلسل پريشان آهيان ۽ انهن سوچن کي ڪنٽرول نه ٿي ڪري سگهان. مان پنهنجي ڪلهن، پيٽ ۽ پيرن ۾ پڻ ڇڪتاڻ محسوس ڪريان ٿي. منهنجي دل تيزيءَ سان ڌڙڪي ٿي ۽ ڪڏهن ڪڏهن مون کي ساهه ڪڍڻ ۾ پڻ ڏکيائي محسوس ٿيندي آهي.

هما: مان توهان جي صورتحال کي سمجهان ٿي ۽ مون کي توهان تي يقين آهي (حساسيت سان جواب ڏئي ٿي). توهان بلڪل نيڪ ٿي ويندا. ڇا توهان کي چڱي طرح نند ايندي آهي؟

نازيه: نه، منهنجي نند ڏاڍي خراب آهي. مان سمهي نه ٿي سگهان، مان جيئن ئي سمهڻ لاءِ پنهنجون اکيون بند ڪريان ٿي، ته مان پنهنجي زندگيءَ ۾ ٿيندڙ سڀني برين شين جي باري ۾ سوچڻ شروع ڪريان ٿي ۽ مان انهن جي باري ۾ پريشان ٿيڻ شروع ڪريان ٿي. جيڪڏهن مان ٿوري دير لاءِ سمهي پوان ٿي، ته برا خواب ڏسڻ کان پوءِ ڊڄي بيهڻ جاڳي پوندي آهيان.

هما: توهان گهر ۾ پنهنجو وقت ڪيئن گذاريو ٿا؟ توهان کي ڪهڙيون سرگرميون تمام گھڻو مزو ڏين ٿيون؟

نازيه: مون کي ڪنهن به شيءِ ۾ مزو نه ٿو اچي. هر شيءِ منهنجي مٿان بار لڳي ٿي. ايتري تائين جو ننڍيون ننڍيون شيون به مون کي تنگ ڪن ٿيون.

هما: جيڪڏهن توهان مون کي اجازت ڏيو (رضامندي وٺندي) ته مان توهان کي پنهنجي دٻاءَ کي ختم ڪرڻ جو هڪ آسان طريقو ٻڌائي سگهان ٿي. توهان کي پنهنجي صحت کي اوليت ڏيڻ گهرجي ۽ پنهنجو خيال رکڻ گهرجي. مان توهان کي سامهون ڪرڻ جي هڪ مشق بابت ٻڌايان ٿي جيڪا توهان کي آرام ڪرڻ ۾ مدد ڪندي.

X _____ X _____ X _____ X

رول پلي 2

ڪردار

- سهولتڪار ايل ايڇ ڊبليو جو ڪردار ادا ڪندو (جنهن جو نالو هما آهي)
- ساٿي سهولتڪار هڪ ڪميونٽي شرڪت ڪندڙ جو ڪردار ادا ڪندو جيڪو پريشاني ۽/يا ذهني دٻاءَ جي علامتن ۾ مبتلا آهي (جنهن جو نالو رضا آهي)

صورتحال: ذهني دٻاءَ جو تصديق ٿيل ڪيس

- رضا هڪ 40 سالن جو مرد آهي.
- هو مقامي ڪرياني جو دڪان هلائيندو هو جيڪو ڪيس 06 مهينا اڳ بند ڪرڻو پيو.
- هن جي زال بيمار ٿي چڪي آهي. هوءَ خون جي بيماري آهي ۽ جيڪا نڪ ٿيندي نظر نه ٿي اچي.
- هو هميشه پنهنجي زال جي خراب صحت جي باري ۾ پريشان رهندو آهي ۽ ان لاءِ سٺي غذا ۽ دوائن جو خرچ برداشت ڪرڻ جي قابل نه آهي.
- هو سمهي نه ٿو سگهي ۽ هن جي بڪ ختم ٿي چڪي آهي.
- جيئن سندس مزاج خراب ٿيڻ لڳو، تيئن هو هميشه اداس رهڻ لڳو، ۽ سندس شخصيت منجهيل ٿيندي وئي. پهريان هو ڏاڍو خوش مزاج ماڻهو هو.
- هو چڙچڙو ٿي ويو، ۽ وقت تي پنهنجي دڪان تي وڃڻ چڱي ڏنائين. هڪ هفتي اندر، هن مقامي ڳوٺاڻن ۾ پنهنجي شهرت کي نقصان پهچايو جنهن جي نتيجي ۾ هن جو دڪان بند ٿي ويو.
- هن پاڻ کي سماجي طور تي الڳ ڪري ڇڏيو، دوستن ۽ خاندان وٽان سان وقت گذارڻ بند ڪيو هي شرمندو محسوس ڪري ٿو ته هن جي زندگي ڪيئن بدلجي وئي آهي.
- سندس زندگيءَ ۾ جيڪو ڪجهه ٿيو آهي ان لاءِ هو پاڻ کي الزام ڏئي ٿو.
- هن هڪ هفتو اڳ مدد طلب ڪئي جڏهن هن کي پنهنجي جان وٺڻ جو خيال آيو.

تفصيلي اسڪرپٽ

(جڏهن هما پنهنجي ماهوار دوري دوران رضا جي گهر وٺي ته رضا جي گهرواريءَ هما کي ٻڌايو ته گذريل هفتي هو ڪراچيءَ جي هڪ ترشري ڪيئر اسپتال ويو هو، جتي کيس ٻڌايو ويو هو ته هو ذهني دٻاءُ ۾ مبتلا آهي. هن جي زال هما کي ان سلسلي ۾ رضا جي مدد ڪرڻ لاءِ چيو.

• هما: هيءَ هڪ عام ذهني بيماري آهي. ان ۾ توهان جي غلطي ناهي، ۽ مان خوش آهيان ته توهان مدد وٺڻ جي ڪوشش ڪئي. ان کي توري ڪوشش سان بهتر ڪري سگهجي ٿو.

چا توهان مهرباني ڪري مون کي اهي سبب ٻڌائي سگهو ٿا جيڪي توهان کي خاص طور تي پريشان ڪندا آهن؟

• رضا: منهنجي زال جي خراب صحت مون کي پريشان ڪري ٿي، هوءَ خون جي بيماريءَ ۾ مبتلا آهي ۽ مون وٽ پئسا ڪونه آهن ته هن لاءِ سٺو ڪاڌو ۽ دوا خريد ڪري سگهان. مان پاڻ کي هر وقت اداس محسوس ڪندو آهيان، ۽ ان منهنجي ڪم جي ڪارڪردگيءَ کي متاثر ڪيو آهي. مان پنهنجي دڪان تي باقاعدي سان نه وڃي سگهيس، ۽ مون پنهنجي آمدنيءَ جو واحد ذريعو وڃائي ڇڏيو.

• هما: چا توهان مون کي ٻين خيالن جي باري ۾ وڌيڪ ٻڌائي سگهو ٿا جيڪي توهان کي پريشان ڪن ٿا؟

• رضا: مون کي ڇڙ اچي ٿي ۽ هاڻي چڱيءَ طرح کائي ۽ سمهي نه ٿو سگهان. مان پنهنجن مائٽن کي به منهن نه ٿو ڏئي سگهان.

• هما: اهو ٻڌي افسوس ٿيو، چا توهان مون کي انهن سرگرمين جي باري ۾ ٻڌائي سگهو ٿا جيڪي توهان کي اڳ ۾ مزو ڏينديون هيون؟ (هما نوٽس وٺڻ لڳي ٿي)

• رضا: مان هر روز عشاءَ جي نماز کان پوءِ دوستن سان گڏ دڪان جي ٻاهران ويهندو هوس، ڏاڍو خوش مزاج ۽ ڳالهائيندڙ هئس. پر هاڻي مان سڀني کان پاسو ڪريان ٿو ۽ پنهنجي حالت تي شرمسار آهيان.

• هما: رضا، هر ڪنهن سان مسئلا پيش اچن ٿا، ڇو ته اهي زندگيءَ جو حصو آهن. توهان انهن کي پنهنجي زندگي خراب ڪرڻ جي اجازت نه ٿا ڏئي سگهو. مان صلاح ڏينديس ته توهان هر روز ڪجهه ڪلاڪن لاءِ پنهنجو دڪان ٻيهر کولڻ شروع ڪيو. دوستن سان گڏ وقت گذاريو ۽ پنهنجي پٽ سان گڏ راند ڪريو جيئن توهان پهريان ڪندا هئا. ان سان توهان کي پنهنجي باري ۾ سٺو محسوس ٿيندو.

• رضا: مان توهان کي ٻڌايان ته گذريل هفتي مان ايترو پريشان ٿيس جو مان خودڪشي ڪرڻ بابت سوچيو.

• هما: مان توهان کي صلاح ڏينديس ته توهان ڪنهن ذهني صحت جي ماهر ڏانهن وڃو جيڪو توهان جي موجوده ذهني حالت جو بهتر خيال رکي سگهي. توهان ABC اسپتال ۾ ڊاڪٽر XYZ ڏانهن وڃو.

ضميمو ڊي: اثرائتي رابطي لاءِ صلاحون

اثرائتي رابطي جون مهارتون

رابطي جي صلاح 1

هڪ اهڙو ماحول ٺاهيو جيڪو کليل رابطي کي آسان بڻائي ٿو.

صحت جي سار سنڀار مهيا ڪندڙ کي جائزو وٺڻ لاءِ هڪ خانگي ۽ محفوظ ماحول پيدا ڪرڻ گهرجي.

وضاحت ڪندي شروع ڪريو:

- توهان صلاح مشوري دوران مختصر نوٽس ٺاهي رهيا آهيو، ته جيئن توهان کان ڪابه اهم ڳالهه رهجي نه وڃي. توهان جي توهان جي ٽيبل /فون تي يا توهان جي پت تي لڳل هڪ ماسٽر چارٽ جي صورت ۾ WHO mhGAP-IG گائيد لڳل هجي ته جيئن توهان اهم نقطن کي چيڪ ڪري سگهو.
- توهان کي صلاح مشورو/ چڪاس ڪرڻ ۾ ڪيترو وقت لڳندو.
- توهان پهريان مريض کي هڪ جائزي لاءِ اڪيلو ڏسڻ چاهيو ٿا جنهن کان پوءِ توهان ضرورت موجب خاندان جي ميمبرن کي وڌيڪ ڳالهه ٻولڻ لاءِ گهرائي سگهو ٿا.
- پوءِ رازداريءَ کي يقيني بڻائڻ لاءِ دروازو بند ڪريو ۽ مريض کي ٻيهر يقين ڏياريو ته صلاح مشورو مڪمل رازداريءَ ۾ ٿي رهيو آهي.

رابطي جي صلاح 2

ماڻهوءَ کي شامل ڪريو

صحت جي خدمت فراهم ڪندڙ کي گهرجي ته مريض کي حالت جي تشخيص ۽ انتظام جي هر مرحلي ۾ شامل ڪري. انهن جو مقصد عام علاج جا مقصد قائم ڪرڻ لاءِ مريض سان گڏجي ڪم ڪرڻ هجڻ گهرجي.

ممڪن آهي ته جذباتي/ نفسياتي مشڪلاتن لاءِ صحت جي خدمت فراهم ڪندڙ ڏي وڃڻ کي ڪمزوريءَ کي تسليم ڪرڻ يا بدناميءَ طور ڏٺو وڃي. تنهن ڪري، شايد مڪمل طور يا ان جي ڪجهه حصي جي طور تي مداخلت ۾ ملوث ٿيڻ مريض کي ڏکيو لڳي سگهي ٿو. ڪجهه مريض ان اميد تي اچن ٿا ته صحت جي خدمت مهيا ڪندڙ انهن جا مسئلا حل ڪري ڇڏيندو. اهو ضروري آهي ته مريض جي اميدن تي عمل ڪندي انهن کي صحت جي خدمت فراهم ڪندڙ جي ڪردار بابت ڄاڻ ڏيو.

هيٺ اهڙن سوالن جا ڪجهه مثال ڏنل آهن جيڪي سڄي تشخيص ۾ ليڪچر ڏيڻ بجاءِ ماڻهوءَ کي فعال طور تي مشغول ڪرڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿا.

- توهان اڳ ۾ پنهنجي حالت بابت ڇا ٿا ڄاڻو؟
- توهان وٽ ڪهڙا سوال آهن؟
- ڪهڙا مسئلا توهان کي تمام گهڻو متاثر ڪري رهيا آهن؟
- ڇا توهان پنهنجن مسئلن جو ممڪن حل ڳولڻ لاءِ مون سان گڏ ڪم ڪرڻ چاهيو ٿا؟

رابطي جي صلاح 3

ٻڌڻ سان شروعات ڪريو

صحت جي خدمت فراهم ڪندڙ کي گهرجي:

- انٽرويو/تشخيص تي ڌيان ڏين.
- خلل کان پاسو ڪن (مثال طور، فون استعمال ڪرڻ، ٻيا ڪم ڪرڻ، يا ٻين ماڻهن سان ڳالهائڻ)
- غور سان ٻڌڻ.
- اهو ظاهر ڪرڻ لاءِ ته هو غور سا ٻڌي رهيا آهن، غير زباني اشارا استعمال ڪن (مثال طور، ”اڃا“، ”ها“، ”هون“، ”نڪ“ وغيره)
- همدرديءَ سان پيغام پهچائڻ ته اهي ماڻهن جي جذبات کي سمجهن ٿا.

ڪجهه مثال هي آهن:

- اهو ڏاڍي مشڪل تجربي وانگر لڳي ٿو.
- مان سمجهان ٿو ته اهو توهان لاءِ ڪيترو دردناڪ رهيو آهي.
- توهان زندگي ۾ ڪيترن ئي دٻائڻ جو تجربو ڪيو آهي.
- توهان هڪ تمام ڏکيو وقت گذاريو آهي.
- مون کي نظر اچي ٿو توهان ايترو اداس / خوفزدہ چو آهيو، وغيره.

رابطي جي صلاح 4

هر وقت دوستاڻا، احترام وارا ۽ غير فيصلي وارا رهو.

صحت جي خدمت فراهم ڪندڙ کي ذهني صحت جي خراب حالتن وارن ماڻهن جي حوالي سان پنهنجي تعصب کان آگاه ٿيڻ گهرجي ۽ ڪنهن به حد تائين انهن جي باري ۾ اندازو نه لڳائڻ لاءِ سرگرم ڪوششون ڪرڻ گهرجن.

رابطي جي صلاح 5

سٺي زباني رابطي جي صلاحيتن کي استعمال ڪريو

کليل سوال

هي سوال مريضن کي ڳالھ بولم ڪرڻ جي دعوت ڏين ٿا ۽ انهن کي پنهنجن تجربن کي پنهنجن لفظن ۾ ٻڌائڻ جو موقعي ڏين ٿا. کليل سوالن جو قابل ذڪر پاسو اهو آهي ته اهي مختصر آهن ۽ ڪو به متوقع جواب پيش نه ٿا ڪن.

ڪجهه مثال هي آهن:

- توهان ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو؟
- توهان هتي ڪهڙي طرح آيا آهيو؟

- توهان ڇا ڪرڻ پسند ڪندا آهيو؟
- مون کي پنهنجي باري ۾ ٻڌايو.
- ڇا توهان پنهنجي مسئلن کي بيان ڪري سگهو ٿا؟

بند سوال

جڏهن هڪ شخص کي پنهنجا مسئلا بيان ڪرڻ جو موقعو ملي وڃي، ته ان کان پوءِ بند سوالن جي هڪ فهرست علامتن جي فهرست کي جانچڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿي. بند سوالن جا جواب شايد ”ها“ يا ”نه“ ۾ هوندا، جيڪي شايد مڪمل طور تي بيان نه ڪن ته مريض ڇا چوڻ چاهي ٿو.

ڪجهه مثال هي آهن:

- ڇا توهان اداس محسوس ڪري رهيا آهيو؟
- ڇا توهان هتي بس ذريعي آيا آهيو؟
- ڇا توهان پنهنجي ڪم مان لطف اندوز ٿو ٿا؟
- ڇا توهان چڱيءَ طرح نند ڪيو ٿا؟
- هڪ ڏنل وقت ۾ صحيح هسٽري ونڻ جي مهارت ”بند“ ۽ ”کليل“ سوالن جي وچ ۾ توازن ۾ آهي.

رابطي جي صلاح 6

حساسيت سان جواب ڏيڻ

جڏهن ڪو ماڻهو مشڪل تجربن کي ظاهر ڪن ٿا (مثال طور: جنسي حملو، تشدد يا ذاتي نقصان) صحت جي خدمت فراهم ڪندڙ کي اهي سوال پڇڻ وقت انتهائي حساس ٿيڻ جي ضرورت آهي. ظاهر ڪيل معلومات جي رازداري نهايت ضروري آهي. هڪ جائزي دوران نرم مزاج ۽ رحمدل رهڻ تمام ضروري آهي. مشڪل يا پريشان ڪندڙ عنوانن بابت ڳالهائڻ ۾ ڪنهن شخص لاءِ آساني پيدا ڪرڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ هميشه مشڪل کي تسليم ڪيو ۽ ڀروسو ڪرڻ لاءِ انهن جو شڪريو ادا ڪيو.

مثال طور:

- پنهنجو هي تجربو مون کي ٻڌائڻ لاءِ توهان جي مهرباني.
- مان سمجهي سگهان ٿو ته اهو توهان لاءِ ڪيترو ڏکيو هوندو.
- هي اهو ڪجهه آهي جيڪو ٻين ماڻهن ۽/يا ٻارن سان پڻ ٿئي ٿو، ۽ جيڪڏهن ائين ٿئي ٿو ته ان ۾ انهن جي ڪابه غلطي نه آهي.
- مان ان بابت توهان جي رضامنديءَ کان سواءِ ڪنهن کي به ڪونه ٻڌائيندس.

ضميمو اي: شرڪت ڪنڊڙن جو فيڊبئڪ فارم

هدايتون:

مهرباني ڪري 1 کان 5 تائين بيانن جو جواب ڏيو، ان جواب تي نشان لڳايو جنهن کي توهان پنهنجي سمجھ جي گھڻو ويجهو محسوس ٿا.

آخري ٻن سوالن ۾ توهان جي ذاتي راءِ يا فيڊبئڪ ڏيڻ جي ضرورت آهي.

نمبر	بيان	جواب			
		شدید متفق	متفق	ڪو به نه	اختلاف
1	هن ٽريننگ ورڪشاپ پنهنجا مقصد پورا ڪيا				
2	پريشانِي ۽ ذهني دٻاءُ جي علامتن کي سڃاڻڻ لاءِ منهنجي ڄاڻ ۽ صلاحيتن ۾ اضافو ٿيو				
3	مان پريشانِي ۽ ذهني دٻاءُ جي علامتن لاءِ صلاح مشورا ڏيڻ لاءِ پراعتماد آهيان				
4	ورڪشاپ چڱي طرح منظم ڪيو ويو				
5	سهولتڪار سڀني سيشن اثرائتي طريقي سان پهچايا				
6	ٻه شيون جيڪي توهان ورڪشاپ بابت پسند ڪيون.				
7	ٻه شيون جيڪي توهان ورڪشاپ بابت پسند ڪونه ڪيون.				



آغا خان يونيورسٽي ايمر پريشان ٽيم جي صحت ۽ آبادي جي پلائي واري وزير سان ملاقات

شرڪت ڪنڊڙ ساڄي ڪان ڪاڀي: ڊاڪٽر سهيل چٽڙ - سينيئر ريسرچ ڪوآرڊينيٽر، امجد ميراڻي - ڪنسلٽنٽ، ڊاڪٽر عذرا فضل پيچوهو - صحت ۽ آبادي جي پلائي واري وزير، سنڌ، ڊاڪٽر فوزيه رباني - محقق اعليٰ پروجيڪٽ ايمر پريشان ۽ نوردين ايمر ٿوباني پروفيسر پبلڪ هيلٿ، ٽمينه اختر - سينيئر ريسرچ ڪوآرڊينيٽر، پروجيڪٽ ايمر پريشان، ڊپارٽمينٽ آف ڪميونٽي هيلٿ سائنسز، آغا خان يونيورسٽي، ڪراچي.





بدين ۾ ذهني صحت بابت پهرين تريننگ مڪمل ٿيڻ تي ليڊي هيلٿ سپروائيزرس ۽ ليڊي هيلٿ ورڪرز ۾ سرٽيفڪيٽ ورهائڻ واري تقريب: WHO mhGAP ذريعي ترتيب ڏنل ايم پريشان تريننگ مينيوئل لاءِ مڃتا