

## بنیادی ذہنی صحت سے متعلق آگاہی (بالغ افراد)

### سیشن پلان

سیشن	بنیادی ذہنی صحت سے متعلق آگاہی (بالغ افراد)
پس منظر کی معلومات	<p>ذہنی صحت کو خیر و عافیت کی حالت کے طور پر بیان کیا گیا ہے جس میں ایک فرد اپنی صلاحیتوں کو پہچانتا ہے اور زندگی میں روزانہ کے معمول کے دباؤ سے نمٹنے کے قابل ہوتا ہے (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن، 2005)۔ بتایا جاتا ہے کہ ایک سال میں ہر 4 میں سے 1 بالغ فرد کو ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اس معاملے میں روک تھام اور ابتدائی مداخلت بہت ضروری ہے اور صحیح مدد اور وسائل کے ساتھ ہی صحت یابی ممکن ہے۔ اگر ہم ایک ثقافت کی بنیاد ڈالیں گے جہاں ہر ایک کو ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں بنیادی آگاہی حاصل ہو، تو یہ اس موضوع سے وابستہ بدنامی اور امتیازی سلوک کو ختم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں ایک ایسا معاشرہ وجود میں آئے گا جو جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت کو بھی اہمیت دیتا ہے۔</p>
مقصد	<p>بنیادی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں بیداری پیدا کرنا</p>
سیکھنے کے نتائج	<p>شرکاء درج ذیل چیزیں کر سکیں گے:</p> <p>ذہنی صحت کے بارے میں عام طور پر معاشرے میں پھیلی بعض غلط فہمیوں پر تبادلہ خیال کرنا</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• یہ بیان کرنا کہ ذہنی صحت کا کیا مطلب ہے</li> <li>• اس بات پر تبادلہ خیال کرنا کہ ذہنی صحت اور تندرستی پر کس چیز کا اثر پڑ سکتا ہے</li> <li>• یہ بیان کرنا کہ کسی فرد کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہونے پر کن علامات پر نظر رکھنی چاہئے</li> <li>• اس بات پر تبادلہ خیال کرنا کہ ذہنی صحت کو کونسی چیز بچاتی ہے، فروغ دیتی ہے اور اس حوالے سے سپورٹ کرتی ہے</li> <li>• ان وسائل کی فہرست بنانا جو ذہنی صحت اور تندرستی کے حوالے سے سپورٹ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں</li> </ul>
دورانیہ	1.5 گھنٹے تک

وسائل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آئی ٹی</li> <li>• پریزنٹیشن</li> <li>• فلپ چارٹ/پین</li> <li>• سیشن کے ہینڈ آؤٹس</li> <li>• ریفلیکٹیو پریکٹس ٹول</li> </ul>
-------	--

سیکھنے کے نتائج	شرکت کنندہ کی سرگرمی	وسائل	وقت
1- ذہنی صحت کے بارے میں عام طور پر معاشرے میں پھیلی بعض غلط فہمیوں پر تبادلہ خیال کرنا	• کوئز	کوئز ہینڈ آؤٹ	10 منٹ
یہ بیان کرنا کہ ذہنی صحت کا کیا مطلب ہے	ذہنی صحت کی وضاحت کرنا	فلپ چارٹ/پین سلائیڈ	15 منٹ
اس بات پر تبادلہ خیال کرنا کہ ذہنی صحت اور تندرستی پر کس چیز کا اثر پڑ سکتا ہے	• باڈی میپ	فلپ چارٹ/پین سلائیڈ	15 منٹ
یہ بیان کرنا کہ کسی فرد کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہونے پر کن علامات پر نظر رکھنی چاہئے	کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے	فلپ چارٹ/پین سلائیڈ	15 منٹ
اس بات پر تبادلہ خیال کرنا کہ ذہنی صحت کو کونسی چیز بچاتی ہے، فروغ دیتی ہے اور اس حوالے سے سپورٹ کرتی ہے	لوگوں کو کس چیز کی ضرورت ہے؟	حفاظتی عوامل ہینڈ آؤٹ سلائیڈ	15 منٹ
ان وسائل کی فہرست بنانا جو ذہنی صحت اور تندرستی کے حوالے سے سپورٹ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں	• وسائل کا نقشہ	فلپ چارٹ/پین بالغوں کی ذہنی صحت کے وسائل کا ہینڈ آؤٹ	10 منٹ
اپنی خود کی ذہنی صحت کا خیال رکھنا	• اپنی دیکھ بھال کرنا	سلائیڈ	5 منٹ
غور و فکر اور سیشن کا اختتام	• غور و فکر	تشخیص	5 منٹ

## سہولت کار کے نوٹس

سلائیڈ	نوٹس	وقت	وسائل
1	<p>سیشن کا عمومی جائزہ پیش کرنے سے پہلے شرکاء کا استقبال کریں اور اپنا تعارف کروائیں۔ اس دوران عنوان والی سلائیڈ اسکرین پر چلائیں تاکہ سب اسے دیکھ سکیں۔</p> <p>اس بات پر زور دیں کہ آج کا سیشن محض ذہنی صحت اور مینوپاز کا تعارف ہی ہے۔ اس کا مقصد لوگوں کو اس موضوع پر ماہر بنانا نہیں ہے بلکہ ذہنی صحت کے بارے میں بنیادی آگاہی اور معلومات فراہم کرنا ہے اور یہ کہ ہم اچھی ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔</p>	5 منٹ	سلائیڈز
2	<p>سیشن کا جائزہ والی سلائیڈ لگائیں اور پڑھیں کہ آج کن موضوعات کا احاطہ کیا جائے گا۔</p>		
سرگرمی	<p><b>ذہنی صحت کا کوئز</b></p> <p>آئیے ذہنی صحت سے متعلق کچھ خرافات کے بارے میں بات کر کے ہم شروعات کرتے ہیں۔</p>	10 منٹ (5 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ)	کوئز

	<p>شرکاء کے مابین ذہنی صحت سے متعلق کوئز تقسیم کریں۔ اس سرگرمی کو انفرادی طور پر یا گروپ کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ شرکاء سے کوئز مکمل کرنے کے لیے کہیں، صبح یا غلط۔ یہ شروعات کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے اور اس سے اس موضوع کے بارے میں شرکاء کے علم اور رویوں کے بارے میں معلومات ملتی ہے۔</p> <p>اسے مکمل کرنے کے بعد اس موضوع پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے کوئز کے ہر سوال کو پڑھیں۔ درست جوابات اور معلومات فراہم کرنے کے لیے معاون بیانات کا استعمال کریں۔</p> <p><b>موضوع گفتگو:</b> کیا اس میں آپ کے لیے کوئی حیرت انگیز بات تھی؟ شرکاء کو اس بارے میں آگاہ کریں کہ کوئز ذہنی صحت سے وابستہ کچھ خرافات کو چیلنج کرنے کے لیے ایک مفید سرگرمی ہے۔</p>	منٹ برائے (تاثرات)	
--	---	-----------------------	--

<p>فلپ چارٹ پین سلائیڈ</p>	<p>15 منٹ (10 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p><b>ذہنی صحت کیا ہے؟</b></p> <p>اب ہم یہ دیکھیں گے کہ ذہنی صحت سے ہمارا کیا مطلب ہے۔ ہم ذہنی صحت کو کیسے بیان کریں گے؟</p> <p>جملہ شرکاء کو گروپس میں تقسیم کریں اور انہیں فلپ چارٹس اور پین فراہم کریں۔ گروپس کو اس موضوع پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے مدعو کریں کہ ان کے لیے ذہنی صحت کا کیا مطلب ہے اور وہ ذہنی صحت کو کس طرح بیان کریں گے۔ اجتماعی طور پر، گروپ کو ذہنی صحت کی کسی ایک تعریف / بیان سے اتفاق کرنا ہوگا۔</p> <p>گروپس کو ان کی تعریف/بیان کے بارے میں تاثرات دینے کے لیے مدعو کریں۔ ذہنی صحت کی تعریف والی سلائیڈ سامنے لائیں۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے فراہم کی گئی تعریف کے ساتھ گروپس کی کسی بھی مماثلت کا حوالہ دیں۔</p> <p><b>موضوع گفتگو:</b> وہ اس تعریف کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟ اس بات کو اجاگر کریں کہ ذہنی صحت کی دیگر تعریفیں بھی موجود ہیں۔ کچھ لوگ اس تعریف سے اتفاق کر سکتے ہیں یا نہیں بھی کر سکتے ہیں لیکن اس سیشن کے لیے، اس تعریف کو اس وجہ سے استعمال کیا گیا ہے کیونکہ اس میں ذہنی صحت کی مثبت وضاحت پیش کی گئی ہے۔</p> <p>اس بات پر روشنی ڈالیں کہ ہم سب کی ذہنی صحت ہوتی ہے اور ہماری جسمانی صحت کی طرح کچھ بھی غلط ہو سکتا ہے۔ ذہنی صحت کے مسائل میں روزمرہ کی زندگی کے ایک حصے کے طور پر ہمارے تجربہ میں آنے والی عام پریشانیوں اور تکلیف سے لے کر ڈپریشن کی طرح سب سے زیادہ سنگین مسائل شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر ہم اس کوئز کے بارے میں پھر سے سوچیں جسے ہم نے شروعات میں مکمل کیا تھا، تو ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کی اکثریت مدد ملنے پر مکمل طور پر صحت یاب</p>	<p>سرگرمی اور سلائیڈ نمبر 3</p>
------------------------------------	---	---	---

		<p>ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہم میں سے ہر 4 میں سے 1 شخص کو ہر سال کے دوران ذہنی صحت کے مسئلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔</p>	
--	--	--	--

<p>سلائیڈز</p>	<p>5 منٹ</p>	<p><b>اعداد و شمار</b></p> <p>اعداد و شمار کے سیکشن کا مقصد ذہنی صحت کی ترویج کی ایک تصویر پیش کرنے میں مدد کرنا ہے اور یہ بتانا ہے کہ یہ ایک ترجیحی موضوع کیوں ہے جس پر ہمیں توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ زیادہ تر اعداد و شمار کی معلومات پبلک ہیلتھ کی ترجیحات برائے اسکاٹ لینڈ کی دستاویز سے لی گئی ہے جو یہاں دستیاب ہے  <a href="http://pdf.00536757/0053/Resource/scot.gov.www//:phtt">pdf.00536757/0053/Resource/scot.gov.www//:phtt</a></p> <p>شرکاء کو مطلع کریں کہ ہم ذہنی صحت سے متعلق کچھ اعداد و شمار پر ایک نظر ڈالیں گے۔</p> <p>ذہنی صحت کے اعداد و شمار کو اجاگر کرنے والی سلائیڈ سے معلومات پڑھ کر سنائیں۔</p> <p><b>موضوع گفتگو:</b> ان معلومات کو پڑھنے کے بعد شرکاء سے پوچھیں کہ اعداد و شمار کے بارے میں ان کے خیالات اور آراء کیا ہیں، کیا وہ ان کی وجہ سے حیران ہوئے ہیں یا انہوں نے اس سے بہتر یا بدتر کی توقع کی ہے؟ ایک بار پھر اس بات کو اجاگر کریں کہ اعداد و شمار ذہنی صحت کے چیلنجز کے پیمانے کا محض ایک سنیپ شاٹ فراہم کرتے ہیں جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں اور یہ کہ کارروائی کرنا کیوں ضروری ہے۔</p>	<p>4 اور 5</p>
<p>فلپ چارٹ پین سلائیڈ</p>	<p>15 منٹ (10 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p><b>ذہنی صحت پر کس چیز کا اثر پڑتا ہے؟</b></p> <p>ہم نے دیکھا ہے کہ بعض خرافات کیا ہیں، ذہنی صحت سے ہماری کیا مراد ہے، بعض اعداد و شمار اور سیشن کا یہ حصہ دریافت کرے گا کہ ہماری ذہنی صحت پر کن چیزوں کا اثر پڑ سکتا ہے۔</p> <p>شرکاء کو مختلف گروپس میں تقسیم کریں، ذاتی طور پر سیشن منعقد کرنے کی صورت میں فلپ چارٹ اور پین فراہم کریں۔</p> <p>جملہ گروپس کو ایک خاکہ تیار کرنے اور اس بارے میں سوچنے، تبادلہ خیال کرنے اور لکھنے کے لیے مدعو کریں کہ کون سی چیزیں ہماری ذہنی صحت (سماجی، جذباتی، جسمانی) کو متاثر کر سکتی ہیں۔ ان کو باڈی کے خاکہ میں اور اس کے ارد گرد لکھیں۔</p> <p>مکمل ہونے کے بعد ہر گروپ سے اُن کے تاثرات حاصل کریں۔ ہر ایک سے ایک/دو نمونے۔</p> <p>ہماری ذہنی صحت پر کن چیزوں کا اثر پڑ سکتا ہے اس کی کچھ مثالوں کو اجاگر کرنے کے لیے اس سلائیڈ کو سامنے لائیں جس میں اس بات کو دکھایا گیا ہے کہ یہ فہرست کسی بھی طرح سے مکمل نہیں ہے، یہ محض چند مثالیں ہیں۔</p>	<p>سرگرمی اور سلائیڈ 6</p>

		<p>اس بات کو اجاگر کریں کہ اس مشق میں ذہنی صحت کو متاثر کرنے والے عوامل کی وسعت واضح کی گئی ہے۔ اکثر یہ متعدد عوامل کا ایک مجموعہ ہو سکتا ہے اور نہ صرف وہ جو ذہنی صحت کو متاثر کرتا ہے۔</p>	
<p>فلپ چارٹ/پین سلائیڈ</p>	<p>15 منٹ  (10 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p><b>کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے؟</b></p> <p>جملہ شرکاء کو ان کے گروپس میں رکھیں اور اس سرگرمی کے لیے استعمال کرنے کے لیے پچھلی سرگرمی کا فلپ چارٹ استعمال کریں۔ اگر ضرورت ہو تو نیا فلپ چارٹ فراہم کریں۔</p> <p>ہم نے یہ دیکھ لیا ہے کہ ذہنی صحت پر کس چیز کا اثر پڑ سکتا ہے اور اب ہم یہ دریافت کرنے جا رہے ہیں کہ جب ہم کسی کی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں تو ہمیں اُن کے اندر کن علامات پر توجہ دینی چاہیے اور کون سی نشانیاں ہمیں فکر مند ہونے کا اشارہ دے سکتی ہیں؟</p> <p>پچھلی سرگرمی سے فلپ چارٹ کا استعمال کرتے ہوئے گروپس کو اپنے خیالات لکھنے کی دعوت دیں۔</p> <p>گروپس سے اُن کے تاثرات حاصل کریں۔ ہر ایک سے ایک/دو نمونے طلب کریں۔</p> <p>سلائیڈ اوپر دکھائیں۔ یہ علامات مکمل نہیں ہیں اور ان کے علاوہ اور بھی دیگر علامات ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کو کبھی بھی کوئی شک ہو تو ہمیشہ اس شخص سے بات کریں یا ان کے بارے میں اپنے خدشات کو سامنے لانے کے لیے کسی سے بات کریں۔ اس کا مقصد مسائل کو حل کرنا نہیں ہے بلکہ ایک انسانی ردعمل دینا ہے، کسی کے ساتھ نرمی</p>	<p><b>سرگرمی اور سلائیڈ 7</b></p>
		<p><b>یاد رکھیں اگر آپ کسی شخص کی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں فکر مند ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ پریشانی میں مبتلا ہوسکتے ہیں تو، ہنگامی صورت میں ان کا ڈاکٹر ان کا پہلا رابطہ ہونا چاہئے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ اس شخص کی جان کو کوئی خطرہ لاحق ہے تو براہ کرم 999 پر کال کریں۔</b></p>	

<p>حفاظتی عوامل ہینڈ آؤٹ سلائیڈ</p>	<p>15 منٹ (10 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p>ہم ذہنی صحت کی حفاظت کیسے کر سکتے ہیں اور اسے کیسے فروغ دے سکتے ہیں اور اس حوالے سے مدد کر سکتے ہیں؟</p> <p>شرکاء کو ان کے گروپس میں رکھیں۔</p> <p>ہم نے دیکھا ہے کہ ہم ذہنی صحت کی تعریف کیسے کرتے ہیں، وہ کونسے عوامل ہیں جو ذہنی صحت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں اور ہمیں کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے۔ اب ہم یہ دیکھیں گے اور اس بات پر غور کریں گے کہ ذہنی صحت کے تحفظ، اسے فروغ دینے اور اس حوالے سے مدد کرنے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں۔</p> <p>ذہنی صحت کے لیے حفاظتی عوامل والا ہینڈ آؤٹ تقسیم کریں اور گروپس کو اس بات پر غور کرنے کی دعوت دیں کہ</p>	<p>سرگرمی اور سلائیڈ نمبر 8</p>
---	---	--	---

		<p>لوگوں کو ان میں سے ہر ایک حفاظتی عوامل کے تحت اپنی ذہنی صحت کی حفاظت کرنی چاہیے اور اسے فروغ دینا چاہیے نیز اس حوالے سے سپورٹ حاصل کرنی چاہیے۔</p> <p>اس سرگرمی کو مکمل کرنے کے بعد، ہر گروپ سے اُن کے تاثرات لیں۔</p> <p>حفاظتی عوامل کو اجاگر کرنے کے لیے سلائیڈ کو اوپر دکھائیں، ہر خانے میں موجود معلومات کو پڑھیں۔</p> <p>ان کا موازنہ اس معلومات سے کریں جو گروپس نے فراہم کیا ہے۔</p> <p>اس بات کو اجاگر کریں کہ ایسے مختلف وسائل دستیاب ہیں جو ہماری ذہنی صحت اور تندرستی کو سپورٹ کرنے میں مدد کرتے ہیں اور صرف ایک سائز سب کے لیے موزوں نہیں ہوتا، ہر ایک کی سپورٹ مختلف ہو سکتی ہے اور وسائل پر بھیجنے کے وقت ہمیں ان کو مد نظر رکھنا چاہیے۔</p>	
--	--	--	--

<p>فلپ چارٹ پین ذہنی صحت کے وسائل کا ہینڈ آؤٹ</p>	<p>10 منٹ (5 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p><b>ذہنی صحت کے حوالے سے مدد کے لیے کون سے وسائل دستیاب ہیں؟</b></p> <p>شرکاء کو ان کے گروپس میں رکھیں، فلپ چارٹ فراہم کریں۔</p> <p>شیئر کریں کہ اب جبکہ ہم نے دیکھ لیا ہے کہ لوگوں کو اپنی ذہنی صحت کی حفاظت کرنے، اسے فروغ دینے اور اس حوالے سے سپورٹ حاصل کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے، تو اب ہم دیکھیں گے کہ کون سے وسائل اور سپورٹ دستیاب ہیں۔ یہ وسائل اور سپورٹ مقامی، شہر اور قومی ہو سکتے ہیں۔</p> <p>جملہ گروپس کو ذہنی صحت کے لیے وہ سپورٹس اور وسائل شیئر کرنے اور لکھنے کے لیے مدعو کریں جن سے وہ آگاہ ہیں۔ شرکاء وسائل کی نشاندہی کرنے میں مدد کے لیے حفاظتی عوامل کی سرگرمی سے بھی رجوع کر سکتے ہیں۔</p> <p>گروپس سے اُن کے تاثرات حاصل کریں۔ ہر ایک سے ایک/دو نمونے طلب کریں۔</p> <p>ذہنی صحت سے جڑے وسائل کے ہینڈ آؤٹ کو تقسیم کریں اور اس بات کو واضح کریں کہ یہ محض عمومی ہیں اور شرکاء کو مقامی وسائل کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل ہوں گی۔</p> <p>آخر میں یہ نتیجہ نکالیں کہ ہم سب اپنی ذہنی صحت کے لیے سپورٹ کے مختلف طریقوں تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔ اس میں ویب سائٹس کے ذریعے پانی مدد آپ کرنا، مطالعہ کرنا، گروپ سپورٹ یا آمنے سامنے سپورٹ تک رسائی حاصل کرنا، ٹیلیفون سپورٹ لائنز کا استعمال کرنا، کسی معاون دوست، ساتھی ملازم، خاندان کے فرد سے بات کرنا شامل ہو سکتا ہے۔</p>	<p><b>سرگرمی</b></p>
<p>سلائیڈ</p>	<p>5 منٹ</p>	<p>شرکاء کو اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے اور کی اہمیت کی یاد دلائیں اور انہیں خود کی دیکھ بھال کرنے کی</p>	<p><b>سرگرمی اور سلائیڈ</b></p>

		<p>ایک سرگرمی فراہم کریں۔</p>	<p><b>9</b></p>
<p>ریفلیکٹیو پریکٹس ٹول</p>	<p>5 منٹ</p>	<p>شرکاء کا شکریہ ادا کریں کہ انہوں نے اس سیشن کے لیے وقت نکالا اور ان سے ایک تشخیصی ٹول مکمل کرنے کی درخواست کریں۔</p>	<p><b>سیشن کا اختتام</b></p>