

مینوپاز اور ذہنی صحت

سیشن پلان

مینوپاز اور ذہنی صحت	سیشن
<p>کئی سالوں میں مینوپاز کو کسی حد تک ایک ممنوع موضوع کے طور پر سمجھا گیا ہے۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ 45% خواتین کا کہنا ہے کہ انہیں لگتا ہے کہ ان کے مینوپاز کی علامات نے ان کے کام پر منفی اثر ڈالا ہے، جبکہ تقریباً ایک چوتھائی خواتین نے خود کو الگ تھلگ محسوس کرنے کا ذکر کیا ہے۔ صرف اُن کو ہی مینوپاز کا تجربہ نہیں ہوتا جو اپنی شناخت عورت کے طور پر کراتی ہیں۔ کچھ ٹرانسجینڈر مرد، نان بائنری افراد اور انٹر سیکس افراد یا جنسی خصوصیات میں تغیرات کے حامل افراد بھی مینوپاز کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنا بھی ضروری ہے کہ مینوپاز کی ذہنی علامات جسمانی علامات کی طرح ہی حقیقی ہیں۔ مینوپاز اور اس سے جسمانی اور ذہنی صحت پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں گفتگو کرنے سے اس موضوع پر کھل کر بات کرنے، اسے کلنک نہ سمجھنے اور کو فروغ دینے اور خواتین کو ضرورت پڑنے پر مدد مانگنے کی ترغیب دینے میں مدد ملتی ہے۔</p>	پس منظر کی معلومات
مینوپاز اور ذہنی صحت اور تندرستی پر اثرات کے بارے میں شعور اجاگر کرنا	مقصد
<p>شرکاء درج ذیل چیزیں کر سکیں گے</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. مینوپاز سے متعلق کچھ خرافات کو دور کرنا 2. مینوپاز کیا ہے، اس کی وضاحت کرنا 3. ذہنی صحت پر مینوپاز کے اثرات پر تبادلہ خیال کرنا 4. اس بارے میں تبادلہ خیال کرنا کہ کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے 5. مینوپاز کے دوران ذہنی صحت کے حوالے سے مدد کرنے کے مختلف طریقوں پر تبادلہ خیال کرنا 	سیکھنے کے نتائج

دورانیہ	● 1.5 گھنٹہ
وسائل	<ul style="list-style-type: none"> ● آئی ٹی ● کوئز ● پریزینٹیشن ● فلپ چارٹ/پین ● سیشن ہینڈ آؤٹ ● تشخیص

سیکھنے کے نتائج	شرکت کنندہ کی سرگرمی	وسائل	وقت
- مینوپاز سے متعلق کچھ خرافات کو دور کرنا	● خرافات کو دور کرنا	کوئز	10 منٹ
- مینوپاز کیا ہے، اس کی وضاحت کرنا	● مینوپاز کی تعریف	فلپ چارٹ پین سلائیڈ	10 منٹ
- ذہنی صحت پر مینوپاز کے اثرات پر تبادلہ خیال کرنا	● باڈی میپ	فلپ چارٹ پین سلائیڈ	20 منٹ
- اس بارے میں تبادلہ خیال کرنا کہ کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے	● علامات	فلپ چارٹ پین سلائیڈ	15 منٹ
- مینوپاز کے دوران ذہنی صحت کے حوالے سے مدد کرنے کے مختلف طریقوں پر تبادلہ خیال کرنا	● اپنی مدد آپ کرنا اور خدمات	سلائیڈ ہینڈ آؤٹ	20 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

مینوپاز اور ذہنی صحت 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 سیشن کا مقصد لوگوں کو اس موضوع پر ماہر بنانا نہیں ہے بلکہ اس بارے میں بنیادی آگاہی اور معلومات فراہم کرنا ہے کہ مینوپاز کیا ہے، اس کا ذہنی صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے اور اس مدت کے دوران کونسا سپورٹ مل سکتا ہے۔</p> <p>مساوات: اس مرحلے پر اس بات کو اجاگر کرنا ضروری ہے کہ صرف اُن کو ہی مینوپاز کا تجربہ نہیں ہوتا جو اپنی شناخت عورت کے طور پر کراتی ہیں۔ کچھ ٹرانسجینڈر مرد، نان بائنری افراد اور انٹر سیکس افراد یا جنسی خصوصیات میں تغیرات کے حامل افراد بھی مینوپاز کا تجربہ کر سکتے ہیں۔</p> <p>خود کو محفوظ رکھنا</p> <p>اس بات پر دوبارہ زور دیں کہ یہ ایک بنیادی بیداری والا سیشن ہے اور اس میں تفصیلی بحث کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اگر آپ کسی شرکت کنندہ 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 مدد کے لیے 999 پر کال کریں۔</p> <p>آن لائن ڈیلیوری</p> <p>اگر آپ آن ایک لائن سیشن کی سہولت فراہم کر رہے ہیں تو براہ کرم Healthy Minds آن لائن رسنما سے رجوع کریں۔</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>مینوپاز کے بارے میں کوئز</p> <p>گروپ کے ساتھ یا انفرادی سرگرمی</p> <p>آئیے مینوپاز کے بارے میں بعض معلومات اور رویوں سے کو جاننے کی کوشش کرنے سے شروعات کرتے ہیں۔</p> <p>شرکاء کے مابین کوئز کو تقسیم کریں۔ اس سرگرمی کو انفرادی طور پر یا گروپ کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ شرکاء سے کوئز مکمل کرنے کے لیے کہیں، صحیح یا غلط۔ یہ شروعات کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے اور اس سے</p>	10 منٹ (5 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)	کوئز

		<p>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>موضوع گفتگو: کیا اس میں آپ کے لیے کوئی حیرت انگیز بات تھی؟</p> <p>خلاصہ: مینوپاز کے بارے میں بہت ساری خرافاتی باتیں ہیں۔ آج کے سیشن کا مقصد اس موضوع کے بارے میں ہماری معلومات اور علم کو بہتر بنانے میں مدد کرنا ہے اور اس بات پر غور کرنا ہے کہ ہم مینوپاز کی مدت کے دوران ذہنی صحت کے حوالے سے کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔</p>	
<p>فلپ چارٹ بین</p>	<p>10 منٹ</p> <p>5 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p>مینوپاز (انقطاع حیض) کیا ہے؟</p> <p>اب ہم یہ دریافت کرنے جا رہے ہیں کہ "مینوپاز کے بارے میں آپ کو کس قدر معلومات حاصل ہیں؟"</p> <p>ہم اسے پورے گروپ ڈسکشن کے طور پر بھی کر سکتے ہیں یا شرکاء کو مختلف گروپس میں بھی تقسیم کر سکتے ہیں۔</p> <p>پورا گروپ: سوال پوچھیں اور سب کے تبصرے طلب کریں۔ تاثرات حاصل کریں</p> <p>گروپ والی سرگرمی: شرکاء کو مختلف گروپوں میں تقسیم کریں اور گروپس کو سوال پر تبادلہ خیال کرنے کی دعوت دیں۔ ہر گروپ کو اپنی گفتگو پر تاثرات دینے کے لیے کسی ایک شخص کو نامزد کرنا چاہیے۔</p> <p>گروپس کو ان کی گفتگو پر تاثرات دینے کے لیے مدعو کریں۔</p> <p>"مینوپاز کیا ہے؟" سلائیڈ شیئر کریں۔ اگر گروپس نے سلائیڈ میں دکھائی گئی تعریف سے مماثل کوئی باتیں پیش کی ہوں یا ان پر گفتگو کی ہو تو انہیں تسلیم کریں۔</p> <p>انہیں بتائیں کہ مینوپاز بڑھتی عمر کے ساتھ ایک قدرتی تقاضا ہے جو عام طور پر 45 سے 55 سال کی عمر کے درمیان رونما ہوتا ہے۔</p> <p>یہ تب ہوتا ہے جب بیضہ دانی (ایک مادہ تولیدی عضو جس سے انڈے پیدا ہوتے ہیں) میں تولیدی ہارمونز (وہ کیمیکل جو تولید کو منظم کرنے کے لیے جسم کی جانب سے تیار اور جاری کیے جاتے ہیں) کی پیداوار مکمل طور پر بند ہو جاتی ہے اور لگاتار 12 ماہ تک کوئی ماہانہ ماہواری نہیں آتی۔</p> <p>برطانیہ میں، ایک خاتون کی مینوپاز تک پہنچنے کی اوسط عمر 51 سال ہے۔ اس بات پر زور دیں کہ یہ ایک اوسط عمر ہے اور کچھ خواتین کے لیے یہ عمر کم یا اس سے زیادہ ہو سکتی ہے۔</p> <p>اس بات پر روشنی ڈالیں کہ سوائے اس کے کہ کسی لڑکی نے اپنی بلوغت سے پہلے اپنے بیضہ دانی کو نہ نکلویا ہو یا وہ</p>	<p>3</p>

		<p>تولیدی اعضاء کے بغیر پیدا نہ ہوئی ہو، تمام خواتین مینوپاز کا سامنا کرتی ہیں۔ اس کی علامات اور تجربات مختلف ہو سکتے ہیں اور ہر عورت کے لیے انفرادی ہوتی ہیں۔</p> <p>شرکاء کو یہ یاد دلانے کے لیے انہیں اس کوئز کا بھی حوالہ دیں کہ بعض سرجریوں یا کینسر کے علاج کی وجہ سے بھی مینوپاز ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بعض اوقات علامات اور بھی زیادہ فوری اور بعض صورتوں میں زیادہ شدید ہو سکتی ہیں۔ یہ بات تسلیم کرنا ضروری ہے کہ 45 سال سے کم عمر کی خواتین بھی مختلف وجوہات کی بناء پر مینوپاز کا تجربہ کر سکتی ہیں۔</p> <p>ان نکات کو نمایاں کریں: اگرچہ مینوپاز سے دونوں جسمانی اور نفسیاتی علامات وابستہ ہیں، تاہم اس سیشن کے لیے ہم صرف ذہنی صحت کے اثرات پر ہی اپنی توجہ مرکوز کریں گے۔</p>	
4 اور 5	5 منٹ	<p>اعداد و شمار</p> <p>اعداد و شمار والے سیکشن کا مقصد خواتین، اُن کے پارٹنرز اور اُن کی کام والی جگہ پر پڑنے والے مینوپاز کے اثرات کا جائزہ لینا ہے اور یہ کہ اس بارے میں بیداری پیدا کرنا اور ہماری معلومات کو فروغ دینا کیوں ضروری ہے۔</p> <p>شرکاء کو مطلع کریں کہ ہم کچھ اعداد و شمار پر ایک نظر ڈالیں گے تاکہ ہمیں مینوپاز کے اثرات کی ایک تصویر دیکھنے کو مل سکے۔</p> <p>سلائیڈ سے معلومات کو پڑھیں۔</p> <p>موضوع گفتگو: 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؟</p> <p>خلاصہ: اعداد و شمار مینوپاز سے جملہ افراد، اُن کے پارٹنرز اور اُن کی کام کی جگہ اور معیشت جیسے وسیع تر مضمرات پر پڑنے والے اثرات کا ایک سنٹیپ شاٹ فراہم کرتے ہیں۔ اس سے مینوپاز کے بارے میں بات کرنے کی اہمیت واضح ہوتی ہے اور یہ کہ ہم خواتین، اُن کے پارٹنرز، خاندانوں اور کام کی جگہوں کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔</p>	سلائیڈز
سرگرمی اور 6	15 منٹ	<p>مینوپاز ذہنی صحت کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟</p> <p>گروپ والی سرگرمی</p> <p>ہم اب یہ دریافت کرنے جا رہے ہیں کہ مینوپاز ذہنی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو سکتا ہے۔</p> <p>جملہ شرکاء کو مختلف گروپس میں تقسیم کریں، یا سیشن آن لائن ہونے کی صورت میں اُن کے لیے مختلف بریک آؤٹ رومز مختص کریں۔</p>	فلپ چارٹ پین

		<p>لکھنے کے لیے مدعو کریں کہ مینوپاز کا ذہنی صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔ مکمل ہونے کے بعد ہر گروپ سے اُن کے تاثرات حاصل کریں۔ ہر ایک سے ایک/دو نمونے۔</p> <p>ذہنی صحت پر پڑنے والے اثرات کی کچھ مثالوں کو اجاگر کرنے کے لیے اس سلائیڈ کو سامنے لائیں جس میں اس بات کو اجاگر کیا گیا ہے کہ یہ ایک جامع فہرست نہیں ہے۔</p> <p>جملہ شرکاء کو یاد دلائیں کہ ہر تجربہ ان کے لیے انفرادی ہوتا ہے۔ اس بات کو اجاگر کریں کہ اکثر یہ علامات الگ الگ نظر نہیں آتیں اور بہت سی خواتین ان میں سے بہت سی مختلف علامات سے متاثر ہو سکتی ہیں۔</p> <p>ثقافتی جہت کو اجاگر کرنے کے لیے واپس کوئز کی طرف توجہ مبذول کرائیں۔ بعض ثقافتوں میں، خواتین کی صحت جیسے مینوپاز اور ذہنی صحت کے موضوع پر تبادلہ خیال کرنے کو فروغ نہیں دیا جاتا ہے اور اس کا برا مانا جاتا ہے۔ شاید ہو سکتا ہے کہ اسی وجہ سے خواتین ان مسائل کے بارے میں بات کرنے کی عادی نہیں ہیں اور یہ ایک پوشیدہ مسئلہ بنی ہوئی ہیں۔ اس سے اُس خاتون کی علامات میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔</p> <p>ان نکات کو نمایاں کریں: نوٹ فرمائیں کہ ناگہانی تپش، رات کے وقت پسینہ آنا وغیرہ جیسی جسمانی علامات بھی ذہنی صحت پر اثر ڈال سکتی ہیں اور خواتین ان کی وجہ سے پریشان محسوس کر سکتی ہیں۔</p> <p>خلاصہ: جیسا کہ پورے سیشن میں اجاگر کیا گیا ہے کہ تمام خواتین کے تجربات مختلف ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اُن میں کوئی مشترکہ عمومی علامات ہوں لیکن اُن کا تجربہ ذاتی حیثیت کا ہوتا ہے اور انہیں مدد فراہم کرنے اور مدد کی پیشکش کرتے وقت اس بات کو ضرور ذہن میں رکھنا چاہئے۔</p>	
سرگرمی اور 7	<p>کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے؟</p> <p>گروپ والی سرگرمی</p> <p>تو ہم نے دیکھا کہ مینوپاز کا ذہنی صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے، اب ہم یہ دریافت کرنے جا رہے ہیں کہ اگر ہم کسی شخص کی ذہنی صحت کے حوالے سے فکر مند ہیں جو مینوپاز سے گزر رہا ہے، تو ہمیں کن علامات پر نظر رکھنی چاہئے۔</p> <p>جملہ شرکاء کو مختلف گروپس میں تقسیم کریں، یا اُن لائن ہونے کی صورت میں اُن کے لیے مختلف بریک آؤٹ رومز مختص کریں۔ ہر گروپ سے مذکورہ بالا موضوع پر بات کرنے کو کہیں۔ اس سرگرمی کو مکمل کرنے کے بعد، ہر گروپ سے اُن کے تاثرات لیں۔</p> <p>گفتگو: اس بارے میں معلومات پر مشتمل سلائیڈ سامنے لائیں کہ کن علامات پر نظر رکھنی چاہئے۔ گروپس کی جانب سے شیئر کی گئی کسی بھی مماثلت کو تسلیم کریں۔ اُنہیں بتائیں کہ صرف یہی علامات نہیں ہیں۔ اس بات کو پہچاننا ضروری ہے کہ بعض ایسی علامات/تبدیلیاں ہیں جو آپ نے کسی شخص میں دیکھی ہیں اور ان کی وجہ سے آپ یہ سوچنے پر مجبور ہوئے ہیں کہ شاید وہ کسی پریشانی میں مبتلا ہیں۔</p>	<p>15 منٹ</p> <p>(10 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p>سلائیڈ فلیب چارٹ</p> <p>پین</p>

		<p>* یاد رکھیں کہ 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 کسی بھی ہنگامی صورت میں ان کا جی پی ان کا پہلا رابطہ ہونا چاہئے، اگر آپ کو لگتا ہے کہ فرد کو فوری طور پر خطرہ لاحق ہے تو براہ کرم 999 پر کال کریں*</p>	
<p>سرگرمی اور</p>	<p>سپورٹس گروپ والی سرگرمی</p>	<p>سیشن کا یہ حصہ دریافت کرے گا کہ مینوپاز کے دوران اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے مسائل میں مبتلاء افراد کے لیے کون سے سپورٹس پر غور کیا جاسکتا ہے۔ اس سرگرمی کے لیے، ہم نے ان کو مندرجہ ذیل تھیمز پر تقسیم کیا ہے</p> <ul style="list-style-type: none"> ● بحیثیت فرد: مینوپاز کے دوران ذہنی صحت سے جڑے مسائل کا سامنا کرنے والے افراد کی مدد کرنے کے لیے ہم انفرادی طور پر کیا کر سکتے ہیں ● بحیثیت معاشرہ: مینوپاز کو معمول پر لانے کے لیے مجموعی طور پر ہم بحیثیت معاشرہ کیا کر سکتے ہیں اور یہ مدد کیسی ہو سکتی ہے۔ <p>شرکاء کو مختلف گروپس میں تقسیم کریں یا ان کے لیے مختلف بریک آؤٹ رومز مختص کریں اور انہیں مذکورہ بالا موضوع پر گفتگو کرنے کے لیے مدعو کریں۔ مکمل ہونے کے بعد ہر گروپ سے ان کے تاثرات حاصل کریں۔ ہر ایک سے ایک/دو نمونے۔ تمام گروپس کے تاثرات ملنے کے بعد، سلائیڈ دکھائیں۔</p> <p>ان گروپس کی جانب سے سلائیڈ میں دکھائی گئی مثالوں سے مماثلت رکھنے والی باتوں کو تسلیم کریں۔</p> <p>ہر بلٹ پوائنٹ کو مختصر طور پر پڑھیں۔</p> <p>بحیثیت فرد</p> <p>بات چیت کرنا: انہیں یقین دلائیں کہ آپ ان کے لیے موجود ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ انہیں کیا چاہئے اور ان کو کیا ضرورت ہے، کچھ بھی فرض نہ کریں۔ انہیں اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی ترغیب دلائیں</p> <ul style="list-style-type: none"> ● سننا: کوئی بھی متاثر شخص آپ سے سب سے زیادہ یہ توقع رکھ سکتا ہے کہ آپ اُس کی بات سنیں ● ساتھیوں سے سپورٹ: مینوپاز کے حوالے سے اپنے تجربات شیئر کرنا <p>ایک موثر تعاون اور سپورٹ کا ذریعہ ہو سکتا ہے اور اس شخص کو دوسروں سے کم الگ تھلگ اور تنہا محسوس کرنے میں مدد کرسکتا ہے</p> <ul style="list-style-type: none"> ● سائن ہوسٹنگ: پتہ کریں کہ ایسی کون سی خدمات اور معاونت دستیاب ہیں جو اس شخص کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں 	<p>15 منٹ</p>
<p>سلائیڈ</p>	<p>فلپ چارٹ پین مینوپاز کے وسائل کا ہینڈ آؤٹ</p>	<p>10 منٹ برائے سرگرمی، 5 منٹ برائے تاثرات)</p>	<p>8</p>

		<p>کا سامنا کرنے والی خواتین کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے سپورٹ کرنے والی اور ضرورت کے مطابق ڈھالنے کے قابل ہونی چاہئیں۔</p> <p>مینوپاز کا عالمی دن: ہر سال 18 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ یہ مینوپاز پر روشنی ڈالنے اور خواتین، اُن کے پارٹنرز اور ان کے خاندانوں کو مدد حاصل کرنے کی ترغیب دلانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اپنے کام کی جگہ/تنظیم/مقامی کمیونٹی کو اس میں شامل ہونے کی ترغیب دیں۔</p> <p>اپنی تنظیم، مقامی کمیونٹی، کلینکس میں ڈسپلے کرنے کے لیے مینوپاز کے بارے میں لٹریچر تک رسائی حاصل کریں، معلومات ڈسپلے کرنے کے لیے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کا بھی استعمال کریں۔</p> <p>● سب کو شامل کریں: پارٹنرز کے لیے معلومات شامل کریں، ثقافتی اختلافات، جنسی شناخت وغیرہ کو مد نظر رکھیں۔</p>	
	5 منٹ	<p>اپنی مدد آپ کرنے اور خدمات کی تھیم پر مشتمل بعض تجویز کردہ سپورٹس کی مثالیں ان کے ساتھ شیئر کریں۔ یہ مکمل فہرست نہیں ہے۔</p> <p>مینوپاز کیفے (Menopause Café): یہ لوگوں کو اکٹھے ہو کر کیک کھانے، چائے پینے اور مینوپاز پر تبادلہ خیال کرنے کے کی ترغیب دیتے ہیں۔</p> <p>سونے کے آداب: اس سے مراد ایسی عادات اور طریقہ کار ہیں جو مستقل بنیادوں پر اچھی نیند کے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ سونے کے آداب کی پیروی کرنے سے ہماری ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔</p> <p>آن لائن فورمز/معلومات: انٹرنیٹ پر بہت ساری معلومات اور آن لائن چیٹ فورمز کا ذخیرہ دستیاب ہے۔</p> <p>ہیلپ لائنز: ذہنی صحت کے حوالے سے کسی پریشانی میں مبتلاء اشخاص کی مدد کرنے کے لیے متعدد مفت ہیلپ لائنز دستیاب ہیں جن تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔</p> <p>ڈاکٹر: کچھ خواتین کے لیے، مینوپاز کی علامات بعض اوقات شدید ہو سکتی ہیں اور ان کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اگر خواتین کو کوئی پریشانی ہو رہی ہے تو انہیں اپنے جی پی کے پاس جانا چاہئے۔</p> <p>مشاورت: اس سے آپ کو اپنے لیے حکمت عملی تیار کرنے اور خود آگاہی بڑھانے میں مدد کر کے اپنے مسائل کو حل کرنے کے حوالے سے مدد مل سکتی ہے۔</p> <p>ریلیشنشپ سپورٹ سروسز: آپ کے لیے یہ ایک تناؤ بھرا وقت ہو سکتا ہے اور آپ اپنے رشتوں میں دباؤ محسوس کر سکتی ہیں، آپ کے لیے ایسی خدمات دستیاب ہیں جو رشتوں کے حوالے سے مدد فراہم کر سکتی ہیں۔</p> <p>سینڈی فورڈ سروسز (Sandyford Services): ایک ماہرانہ مینوپاز کلینک فراہم کرتا ہے۔ براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ اس تک رسائی صرف آپ کے جی پی کی جانب سے ایک ریفرل کے ذریعے ہی حاصل کی جا سکتی ہے۔ براہ کرم فوری طور پر اپنے جی پی سے بات کریں جو آپ کو ریفر کر سکتا ہو۔</p>	9

		<p>اس بات کو نمایاں طور پر بتائیں کہ یہ سپورٹ ہر فرد کے لیے مختلف نظر آ سکتی ہیں اور یہ کہ ایک سائز سب کو نہیں آتا۔ آپ اپنے مینوپاز کے سفر کے دوران مختلف اوقات میں مختلف سپورٹس کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ ایک وقت میں ایک سے زیادہ سپورٹ کے ذرائع بھی استعمال کر سکتے ہیں۔</p> <p>مینوپاز سے جڑے وسائل کے ہینڈ آؤٹ کو تقسیم کریں اور ایک بار پھر اس بات کو واضح کریں کہ یہ محض عمومی ہیں اور یہ کوئی جامع فہرست نہیں ہے۔ سہولت کار کسی بھی علاقے میں دستیاب وسائل اور سپورٹس کو شامل کرنے کے لیے وسائل کے ہینڈ آؤٹ کو اپنا سکتے ہیں۔</p> <p>اس بات سے اختتام کریں کہ یہ ضروری ہے کہ ہم مینوپاز کے بارے میں اپنی اس بات چیت کو جاری رکھیں باوجود اس تکلیف کے جو اس کی وجہ سے چند لوگوں کو پہنچ سکتی ہے۔ ہم اس بارے میں جتنی زیادہ بیداری بڑھائیں گے اور تجربات شیئر کریں گے، یہ موضوع معاشرے میں اتنا ہی زیادہ معمول پکڑے گا اور اس سے خواتین کو مشکل کے وقت مدد حاصل کرنے کی ترغیب ملے گی۔</p>	
10	5 منٹ	سلائیڈ	<p>شرکاء کو اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے اور کی اہمیت کی یاد دلائیں اور انہیں خود کی دیکھ بھال کرنے کی ایک سرگرمی فراہم کریں۔</p>
سیشن کا اختتام	5 منٹ	تشخیص	<p>شرکاء کا شکریہ ادا کریں کہ انہوں نے اس سیشن کے لیے وقت نکالا اور ان سے ایک تشخیص پُر کرنے کی درخواست کریں۔</p>