

Healthy Minds آن لائن ڈلیوری: سہولت کاروں کے لیے رہنمائی

تعارف

جملہ وسائل کو آن لائن استعمال کرنے پر غور کرنے سے پہلے، براہ کرم [Minds Healthy](#) ہینڈ آؤٹ کو پڑھیں جس میں ان وسائل کا ایک عمومی جائزہ فراہم کیا گیا ہے۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ آپ اس آن لائن پلیٹ فارم سے واقف ہیں جسے آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں اور یہ ٹیکنالوجی آپ کے مقصد کو پورا کرنے کے لیے موزوں ہے۔

Healthy Minds آن لائن کو استعمال کرنا

Healthy Minds ایک ضرورت کے مطابق ڈھالنے والا اور موافقت پذیر ذریعہ ہے جو آن سہولت کاروں کی مدد کرتا ہے جو شرکاء کی ضروریات اور مختلف سیکھنے کے انداز کے مطابق سیشنز کو حسب ضرورت بنانے کے لیے اسے استعمال کرتے ہیں۔ یہ سیشنز کوئی علاج نہیں ہیں بلکہ ذہنی صحت اور ذہنی صحت پر اثر انداز ہونے والے مختلف موضوعات کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنے کے لیے ایک ڈھانچہ آفر کرتے ہیں۔ تمام موضوعات ایک سیشن کے خاکہ، سہولت کاروں کے نوٹس، PowerPoint پرزینٹیشن اور معاون ہینڈ آؤٹس کے ساتھ آتے ہیں۔ سیشنز انٹرایکٹو ہوتے ہیں اور PowerPoint کا استعمال آپشنل ہوتا ہے۔ ڈیلیوری کا طریقہ، ڈھانچہ اور سیشن کی طوالت آپ کے سامعین پر منحصر ہوگی اور اس میں کسی بھی خاص ضروریات کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے جیسے BSL اور نظر کی خرابی اور سہولت کاروں کو اس بات پر بھی غور کرنا چاہئے کہ وہ ان ضروریات کو آسان بنانے کے لیے کس طرح ایڈاپٹ کر سکتے ہیں۔ Healthy Minds کے سیشنز میں کی جانے والی سرگرمیوں کو کیسے انجام دینا ہے یہ اس بات پر منحصر ہے کہ سہولت کار کتنے پراعتماد طریقے سے آن لائن پلیٹ فارمز کا استعمال کرنا جانتا ہے۔ ان سرگرمیوں کو اس کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے۔ انہیں گفتگو کے ذریعہ یا بریک آؤٹ رومز یا آن لائن سروے/پولز ٹول کا استعمال کرتے ہوئے گروپ والے کاموں کے ذریعہ انجام دیا جا سکتا ہے۔

خود کو محفوظ رکھنا

شرکاء اور سہولت کاروں کی حفاظت سب سے پہلی ترجیح ہے۔ Healthy Minds ایک بیداری پیدا کرنے والا ذریعہ ہے نہ کہ کوئی ٹریننگ پروگرام ہے۔ اس کا مقصد ان شرکاء کو بنیادی معلومات اور علمی بنیاد فراہم کرنا ہے جنہیں ذہنی صحت اور اس سے وابستہ موضوعات کا بہت کم علم ہے یا بالکل بھی علم نہیں ہے۔ اس کا مقصد شرکاء کو ماہر یا تربیت یافتہ ذہنی صحت کے فرسٹ ایڈز بنانا نہیں ہے۔

حفاظتی قوانین

سہولت کاروں کو ہر سیشن کے آغاز سے پہلے بعض حفاظتی قواعد و ضوابط صادر کرنے ہوں گے۔ مندرجہ ذیل چیزیں کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے:

- شرکاء کے سامنے بیان کریں کہ یہ ایک تعارفی سیشن ہے اور تفصیلی گفتگو یا ذاتی کہانیاں شیئر کرنے کا موقع فراہم نہیں کرتا ہے۔
- شرکاء کو صرف وہی باتیں شیئر کرنی چاہیے اور انہی پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے جو وہ آرام سے کر سکتے ہیں۔
- اگر کوئی شریک (شرکاء) غیر متوقع طور پر یا سہولت کاروں کو مطلع کیے بغیر سیشن سے چلا جاتا ہے تو، سہولت کاروں میں سے کسی ایک کو فوری طور پر ان سے رابطہ کرنا چاہیے تاکہ یہ چیک کیا جا سکے کہ وہ محفوظ ہیں۔
- اگر آئی ٹی کے حوالے سے کوئی مسائل سامنے آتے ہیں اور سیشن کے دوران رابطہ ختم ہو جاتا ہے تو، سہولت کار شرکاء سے فون کے ذریعے رابطہ کریں گے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ سب ٹھیک ہیں۔
- اگر سہولت کار کسی بھی صورت میں کسی شریک کی ذہنی صحت اور تندرستی کے حوالے سے فکر مند ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ وہ پریشانی میں مبتلا ہیں تو وہ اپنی تنظیم کے حفاظتی پروٹوکول کی پیروی کریں گے اور اسے نافذ کرائیں گے؛ اگر آپ کو پختہ یقین ہے کہ اُس شخص کو کوئی فوری خطرہ لاحق ہے تو اس کے لیے ہنگامی خدمات سے رابطہ کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

پلاننگ اور ڈیلیوری

- پروموشن اور مارکیٹنگ کے دوران سیشن کے مقاصد اور نتائج کو واضح طور پر بیان کیا جانا چاہیے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ شرکاء کو پتہ ہو کہ وہ کس چیز کے لیے سائن اپ کر رہے ہیں۔
- سیشن کے لیے رجسٹر کرنے والے شرکاء کو ایک ای میل پتہ اور رابطہ ٹیلیفون نمبر یا رابطے کے دیگر ذرائع فراہم کرنے چاہیے۔
- بہتر ہوگا کہ ہر سیشن میں دو سہولت کار ہونے چاہئیں؛ سہولت کار ڈیلیوری کے لیے سیشن کو دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں جبکہ دوسرا سہولت کار شرکاء پر نظر رکھ سکتا ہے، تاکہ چیٹ فنکشن اور بریک آؤٹ رومز میں سپورٹ گروپ ڈسکشن کے اندر موڈیریشن کیا جا سکے اور تبصروں کا جواب دیا جا سکے۔
- سہولت کاروں کو اپنی تنظیموں کے حفاظتی پروٹوکولس سے خود کو واقف کرانا چاہیے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ اگر ضرورت پڑنے پر وہ ردعمل دے سکیں۔

- ایک سیشن میں 10 سے زیادہ اور 6 سے کم شرکاء کو رکھنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
- کیا پلانڈ سیشن سب کے لیے قابل رسائی ہیں؟ کیا آپ نے معذور افراد، مواصلات کی ضرورت والے افراد اور ڈیجیٹل رسائی کو مد نظر رکھا ہے؟
- کیا آپ کے پاس آن لائن سیشنز منعقد کرنے کے لیے مناسب وسائل تک رسائی ہے؟
- آپ اپنے سیشن کو کیسے ریٹنگ دیں گے؟ Healthy Minds کے وسائل میں ایک نمونہ تشخیصی فارم شامل ہوتا ہے، تاہم سہولت کار اپنے تشخیصی ٹولز استعمال کرنے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔

سیشن کا اختتام

- تمام شرکاء کو مفید [ہیلپ لائنز اور ویب سائٹس](https://www.nhs.uk/learning-online/downloads/otsc.nhs.uk/health-mental) کی ایک کاپی فراہم کریں جو گریٹر گلاسگو اور کلائڈ میں رہنے والے کسی بھی شخص کے لیے مفت اور دستیاب ہیں۔ سہولت کار مقامی سپورٹس بھی شیئر کرنا چاہیں گے۔
- ذہنی صحت اور اس سے وابستہ موضوعات کو مزید دریافت کرنے کے خواہشمند شرکاء کو اس لنک کے ذریعے دستیاب آن لائن معلومات کی جانب سائن پوسٹ کیا جا سکتا ہے: <https://www.nhs.uk/learning-online/downloads/otsc.nhs.uk/health-mental>
- سہولت کار سپورٹ فراہم کرنے یا کسی بھی سوال کا جواب دینے کے لیے آخر میں ایک مختصر مدت کے لیے آن لائن رہنے کی آفر بھی کر سکتے ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو کسی گروپ کے ماحول میں بات کرنے میں بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

سیشن کے بعد

- اپنے شریک سہولت کار کے ساتھ اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ اس سیشن کے دوران کیا کچھ اچھا ہوا اور
- کن چیزوں میں مزید بہتری لانے کے امکانات موجود ہیں اور اگر ضرورت ہو تو اگلے اقدامات پر بھی گفتگو کریں۔ سیشن کے اختتام کے بعد جتنی جلدی ہو سکے اس کی پلاننگ کریں۔

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 ہو سکتے 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۔

اس کے کسی بھی پہلو کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے MHI ٹیم سے

uk.nhs.scot.ggc@mhead.ggc پر رابطہ کریں