

## اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا

اسکول سے لے کر دوستی سے لے کر خاندانی زندگی تک ہم اپنی روزمرہ کی زندگیوں میں بہت سے تناؤ کا سامنا کرتے ہیں۔ بڑی تبدیلیوں اور غیر یقینی صورتحال کے دوران، یہ یقینی بنانا پہلے سے کہیں زیادہ ضروری ہے کہ ہم اپنی ذہنی تندرستی کو برقرار رکھیں اور اپنا خیال رکھیں۔ ایسا کرنے سے ہمیں دوبارہ چارج کرنے، مشکل جذبات پر کارروائی کرنے اور چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے کافی مضبوط محسوس کرنے کی اجازت ملتی ہے۔ ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ ان حکمت عملیوں اور ٹولز کو استعمال کریں تاکہ آپ کی ذہنی تندرستی میں مدد ملے۔

یہاں ان طریقوں کی کچھ مثالیں ہیں جن میں آپ خود کی دیکھ بھال کی مشق کر سکتے ہیں:

- **باخبر رہیں لیکن "ٹوم سکروولنگ" سے گریز کریں۔** ان معلومات پر اپ ڈیٹ رہنا ضروری ہے جو آپ کے عزیزوں کو متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ کی ذہنی تندرستی کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ آلات اور خبروں سے وقت نکال کر مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں پر عمل کریں۔ جب آپ خبریں سنتے ہیں تو قابل اعتماد ذرائع پر بھروسہ کریں، اور [غلط معلومات سے ہوشیار رہیں۔](#)
- **جسمانی صحت کو ترجیح دیں۔** کافی نیند لینا، پانی پینا، صحت بخش کھانا کھانا، اور ورزش کرنا ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے اہم ہیں۔ ہمارے مزاج ہمارے جسموں سے براہ راست متاثر ہو سکتے ہیں، اور اگر ہمارے جسم تکلیف محسوس کرتے ہیں، تو یہ ہمارے دماغ میں منفی جذبات کو متحرک کر سکتا ہے۔
- **ایک تخلیقی آؤٹ لیٹ تلاش کریں۔** جب ہم تناؤ کا شکار ہوتے ہیں، تو بعض اوقات اپنے آپ کا اظہار کرنے اور اپنے ذہنوں کو ان کاموں سے دور کرنے کے لیے آؤٹ لیٹس تلاش کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو ہمیں کرنے کی ضرورت ہے۔ تخلیقی تحریر، جرنلنگ، پینٹنگ، کھیل کود، یا موسیقی سننا ان تمام طریقوں کی مثالیں ہیں جن سے جب آپ اداس یا مغلوب محسوس کر رہے ہوں تو آپ اس پر قابو پا سکتے ہیں۔
- **سماجی روابط برقرار رکھیں۔** جب آپ کی ذہنی تندرستی کو برقرار رکھنے کی بات آتی ہے تو دوستوں اور کنبہ کے ساتھ جڑے رہنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں ان لوگوں کے ساتھ کھل کر بات کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو حالات کے بارے میں نئی بصیرت حاصل کرتے ہوئے یا مشکل وقت میں بہتر طریقے سے مقابلہ کرتے ہوئے محسوس کریں۔
- **ایک ذہنی وقفہ لیں۔** آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لیے تناؤ کے انتظام کی تکنیکوں اور مقابلہ کرنے کی مہارتوں کو شامل کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ دوستوں یا خاندان کے ساتھ رابطے میں رہنے، اپنے مشاغل پر عمل کرنے، موسیقی سننے اور ورزش کرنے جیسی چیزوں کے علاوہ — جرنلنگ، [ذہنی مراقبہ](#) اور [سائنس لینے کی مشقیں](#) آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔
- **اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو رابطہ کریں۔** اگر آپ کو ضرورت ہو تو سپورٹ دستیاب ہے۔ دماغی صحت کی مدد سے منسلک ہونے کے لیے اپنے اسکول میں کسی قابل اعتماد بالغ سے رابطہ کریں، اور ان غیر یقینی اوقات میں اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے طریقوں کے بارے میں ذیل میں کچھ وسائل ملاحظہ کریں۔
- **یاد رکھیں کہ آپ کا خیر مقدم ہے اور آپ درکار ہیں!** یہاں آپ کے ساتھ CPS بہتر ہے! آپ کے اسکول کی کمیونٹی کے بالغ افراد آپ کو محفوظ اور معاون محسوس کرنے میں مدد کرنے کے لیے یہاں موجود ہیں۔

## طالب علم کی ذہنی صحت کے وسائل:

- [دماغی صحت: اپنا اور عزیزوں کا خیال رکھنا](#)
- [شکاگو سروسز ریسورسز گائیڈ](#)
- [ہاٹ لائنز:](#)
  - [988 خود کشی اور بحرانی لائف لائن](#) (رابطہ: 988) ذہنی صحت کے ایسے خدشات کے لیے 7/24 بحران کی مدد فراہم کرتا ہے جو حفاظت میں رکاوٹ ہوتے ہیں۔
  - [کرائسز ٹیکسٹ لائن](#) (رابطہ: 800-448-3000)
  - کرائسز ٹیکسٹ لائن تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، HOME ٹائپ کر کے 741741 پر بھیجیں یا [https://api.whatsapp.com/send/?phone=14437877678&text=HOME&type=ph](https://api.whatsapp.com/send/?phone=14437877678&text=HOME&type=phone_number&app_absent=0)
  - [الینوائے اتحاد برائے مہاجرین و پناہ گزینوں کے حقوق](#) (رابطہ: 855 - 435 - 7693)
  - [دی ٹریور پروجیکٹ +LGBTQ سپورٹ](#) کے لیے (رابطہ: 1-866-488-7386)
  - مزید ہاٹ لائنز کے لیے، [OSHW ذہنی صحت کی ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔
- وسائل، مدد، اور غیر بحرانی ذہنی صحت سے متعلق مدد کے بارے میں اضافی سوالات کے لیے براہ کرم ذہنی صحت کی ٹیم سے [mentalhealth@cps.edu](mailto:mentalhealth@cps.edu) پر رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔

## نئی صدارتی انتظامیہ سے متعلق وسائل

- [شکاگو اپنے حقوق جانیں ریسورس گائیڈ](#)
- [اپنے حقوق جانیں](#)
- [نئی صدارتی انتظامیہ کے حوالے سے CPS رہنمائی اور وسائل](#)
- [اپنے حقوق جانیں ورکشاپس: CPS کا آفس آف فیملی اینڈ کمیونٹی انگیجمنٹ \(FACE\) کمیونٹی تنظیموں کے ساتھ شراکت داری کر رہا ہے تاکہ پیرینٹ یونیورسٹی پروگرام کے ذریعے "اپنے حقوق جانیں" ورکشاپس پیش کرے، خاص طور پر تارکین وطن اور نو وارد خاندانوں کے لیے۔ \[مجوزہ سیشنز یہاں دیئے گئے ہیں۔\]\(#\)](#)