



## اپنی نگہداشت کرنا

نگہداشت کرنے والے (caregiver) کے کردار کے مثبت اور منفی دونوں ہی اثرات مرتب ہوتے ہیں، لیکن نگہداشت کرنے والے پر واضح ٹولز (tolls) ہیں۔ تبدیلی فاؤنڈیشن کے ذریعہ مکمل کیا گیا 2018ء کا نگہداشت کرنے والے کا سروے اس کی تصدیق کرتا ہے:

- دیکھ بھال کرنے والوں کے پانچ میں سے تین نے اعتراف کیا کہ وہ اسلئے نگہداشت کرنے والے ہیں کیونکہ ان کے پاس دوسرا کوئی انتخاب نہیں ہے، اور پانچ میں سے دو بعض اوقات پھنسے ہوئے، بے بس اور مایوس محسوس کرتے ہیں۔
- نگہداشت کے بہت سے ایسے پہلو ہیں جو انہیں دباؤ ڈالنے والے معلوم ہوتے ہیں، خاص طور پر اپنے خاندان کے رکن کی گرتی ہوئی صحت سے نمٹنے، اپنے خاندان کے رکن کی ضروریات کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے جذبات پر قابو پانا۔
- نصف دیکھ بھال کرنے والوں نے جن کا سروے کیا گیا، اپنے ڈاکٹروں سے نگہداشت کرنے والوں کی حیثیت سے جسمانی اور جذباتی طور پر سنبھالنے کی اپنی قابلیت کے بارے میں بات کی تھی۔ دوسری طرف، آدھے افراد نے کبھی یہ گفتگو نہیں کی۔
- تقریباً نصف محسوس کرتے ہیں کہ ان کے ذاتی وقت، معاشرتی زندگی اور ان کی اپنی دیکھ بھال کرنے کی صلاحیت پر منفی اثر پڑا ہے۔ تقریباً نصف نے اپنی ذہنی صحت پر منفی اثر دیکھا ہے۔

دیکھ بھال کرنے والے کی حیثیت سے، اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا اور اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ ذہنی پریشانی اور دباؤ کے آثار کو پہچان سکیں اور اپنی ضروریات کے انتظام کے طریقوں کو سمجھ سکیں۔

ذہنی پریشانی اور دباؤ کی دونوں جسمانی اور جذباتی علامات کو پہچاننے کے قابل ہونا ضروری ہے، جن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

جذباتی	جسمانی
• سردرد	• ناراض، اداس یا رنجیدہ ہونا
• وزن میں اتار چڑھاؤ	• جذبات سے مغلوب محسوس کرنا
• سونے میں مشکل یا تھکاوٹ محسوس کرنا	• آسانی سے مایوس ہو جانا۔

ان افعال یا احساسات کو سمجھنا بھی ضروری ہے جن سے ذہنی پریشانی اور دباؤ کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ذہنی پریشانی اور دباؤ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کے لئے ان میں سے کچھ ہدایات پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

- "نہیں" کہنے کا طریقہ سیکھیں
- خود سے حقیقت پسندانہ توقعات طے کریں

- اس بات کو سمجھیں کہ دوسرے لوگ آپ کے پیارے کو مناسب دیکھ بھال فراہم کرنے کے اہل ہیں
- مدد طلب کریں اور جب مدد کی پیشکش کی جائے تو اسے قبول کریں
- ہر روز، اپنے لئے وقت نکالیں
- دوسروں کو فائدہ پہنچانے کے لئے ہمیشہ اپنی ضروریات کو قربان نہ کریں
- اپنی ضروریات اور احساسات دوسروں تک پہنچائیں (مثلاً، خاندان، دوست، معاون گروپس، وغیرہ)

یہ وسائل صرف معلومات کے مقاصد کے لئے فراہم کئے جاتے ہیں اور یہ طبی نگہداشت کے متبادل کے طور پر نہیں ہوتے ہیں۔ اگر اپنی صحت کی نگہداشت کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ کسی وسیلہ کو شامل کرنا ٹریلیم ہیلتھ شراکت داروں کی توثیق کی دلالت نہیں کرتا۔