

[Urdu]

ڈیپورٹ ہونے کا خطرہ ہے؟

سٹریس اور خوف کے خلاف کچھ کارآمد چیزیں

Helpful Skill Against Stress And Fear



bringbackourneighbours.de



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

سیکسنی کی ملک بدری کی پالیسی کے خلاف

Impressum
Herausgeber: Kontaktgruppe Asyl
und Abschiebehaft e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

شدید خوف و پریشانی کی حالت میں، یا جب آپکو یوں محسوس ہو کہ آپ اپنے جسم میں نہیں ہیں یا پھر یوں کہ جیسے آپ اسل میں یہاں نہیں ہیں یا سب خواب سا لگے تو کچھ شدت والے حسی محرکات آپکو "ابھی اور یہاں" واپس لانے میں مدد کر سکتے ہیں جیسے:

لیمو یا مرچ یا پھر سینٹر شاک چبا نا یا کوئی خوش بو کو سونگھنا، کسی سٹریس بال کو دبانا یا پھر اپنی کلائی پر کسی ربڑ بینڈکو پہن اور اسکو کھینچنا، اپنا پسندیدہ گانا سننا، کلائی پر ٹھنڈا پانچ ڈالنا یا اس سے نہانا وغیرہ ...

ضروری یہ ہے کہ کوئی نہ کوئی پلان بنایا جائے اور اس پر قائم رہا جائے، جو کہ فوری اور دیرپا آرام کا باعث بنے نہ کہ نقصان دہ ہو۔

"54321-ایکسرسایز" بھی کام آسکتی ہے۔ اسکی ترکیب آپ مختلف زبانوں میں یوٹیوب پر دیکھ سکتے ہیں
bbonlink.de/54321

جسم کو ریلیکس کرنے کیلئے آپ ایکسرسایز (جو آپ آسانی سے یوٹیوب پر دیکھ سکتے ہیں) بھی کر سکتے ہیں جس سے جسم کی دردوں اور دیگر تکالیف سے بھی آرام مل سکتا ہے۔

رابطے بنائیں! ایسے دوسرے لوگوں سے تعلقات بنائیں جو آپ جیسی صورت حال میں ہیں، کچھ مل کر کرنے کی کوشش کریں، جو بھی آپکو اچھا لگے!

کجسم کو حرکت میں لائیں! (روزانہ) بلنے جلنے سے جسم کو بہت آرام ملتا ہے، جی سے خوشی والے بارمون حرکت میں آتے ہیں اور سٹریس کے بارمون بھی کم ہوتے ہیں۔ حرکت میں رہنے سے رات کی نیند بھی بہتر ہوتی ہے۔ پیدل چلیں، ڈانس کریں، دورڈ لگائیں...

جذبات سے ہونے والی سٹریس کے خلاف ایک ایکسرسایز ہے جو آپ خود بھی کر سکتے ہیں جسے کہتے ہیں ٹراما ٹیپنگ ٹیکنیک، یہ آپ تب کر سکتے ہیں جب آپ پرفیشنل مدد کا انتظار کر رہے ہوں۔

bbonlink.de/tapping

ڈیپورٹیشن ایک پر تشدد عمل ہے۔ اگر آپ پر ڈیپورٹ ہونے کا خطرہ لاحق ہے اور آپ کا جسم اس لگاتار سٹریس اور مفلوج کر دینے والی پریشانی کی مد میں آجاتا ہے جس سے نیند میں کمی ہو، خوف کی حالت طاری ہو، پٹھوں میں کھچاؤء محسوس ہو اور دردیں اٹھیں تو سمجھیے کہ یہ سب ابتدائی طور پر اس مستقل پریشانی کے خلاف صحتمندانہ ردعمل ہیں۔ شدید پریشانی بعض اوقات جب کسی ایسے شخص کو ملتی ہے جس نے شاید کئی برس پر تشدد صورت حال دیکھی ہو مثلاً "فرار ہوتے وقت یا نسل پرستی کی وجہ سے ہونے والے متنازی سلوک یا پھر ایسے ہی اور تجربات ہوئے ہوں تو وہ مختلف طرح سے خود کو ظاہر کر سکتی ہے اور اس کے صحت پر لانگ ٹرم منفی اثرات ہوتے ہیں، خصوصاً" کسی ایسے شخص میں جس کا تعلق BIPOC سے ہو یا اسے ڈیپورٹ ہونے کا خوف دلایا جائے۔

سٹریس، خوف، تناؤ اور دیگر جسمانی ری ایکشن اور اسکی پیچھے چھپے سماجی اقدار کو بس "سانس لے کر بھگانا" بھی ممکن نہیں ہے اور نہ ہ اسکا مقصد ڈیپورٹیشن کے عمل کو آسان بنانا ہونا چاہیے، تاکہ لوگ اس "مشکل سے" آسانی سے نمٹ سکیں

اس پامفلیٹ کا مقصد اس سے کہیں زیادہ ہے، لسکا مقصد ہے کہ آپ یہاں دیئے گے وسائل اور ایکسرسایز کا اپنی خود کی بہتری اور ذہنی سکون کیلئے کر سکیں تاکہ آپ دوبارہ خود کو مضبوط و توانہ بنا سکیں۔ ان ایکسرسایز کی مدد سے آپ کیلئے ان پر تشدد حالات سے لڑنے کی ہمت آئے گی۔

آن لائن اور ٹیلیفونی رابطہ برائے امداد (خودکشی، ڈپریشن یا مایوسی و افسردگی کیلئے):

ڈریسڈن ہیلپ لائن: ڈریسڈن، مائسن، سیکسن میں مہاجروں کیلئے ایمرجنسی نمبر (24 گھنٹے جرمن، عربی اور انگریزی میں رابطہ ممکن ہے)

0351 850750222

مختلف زبانوں میں ٹیلیفونی کانسلنگ ہاٹلائن: مثال کے طور پر

030 440 30 8112