

COVID-19 دے دوران برن آؤٹ

COVID-19 دی عالمی وباء نے ساڈے روز دے معمول اتے ساڈے کم کرن دے طریقیاں نوں خراب کر دتا اے۔ ایہہ شدید تناؤ دا کارن بن سکدا اے اتے سانوں ساریاں نوں برن آؤٹ دا شکار کر سکدا اے۔

برن آؤٹ کم توں متعلقہ پُرانے تناؤ دا نتیجہ اے جیہڑا سانوں جسمانی طور تے اتے جذباتی طور تے تھکا دیندا اے اتے ساڈے کم نوں وکھرا کر دیندا اے۔ رنگ اتے دوجے پسماندا گروہاں دے نال جاری ظلم اتے امتیازی سلوک وی پُرانے تناؤ دا کارن بن سکدا اے اتے برن آؤٹ کر سکدا اے۔

غیر منظم برن آؤٹ ساڈی صحت اتے بہبود تے شدید اثر کر سکدا اے۔ ایہہ ساڈے ہمار ہون دے خطرے نوں ودھا سکدا اے اتے دائمی بیماریاں کر سکدا اے جیہڑاں کم ڈیپریشن، الکحل اتے مواد دی غلط ورت، اتے ودھ بلڈ پریشر۔ ایہہ ساڈی گھریلو اتے سماجی زندگی تے منفی اثر پا سکدا اے۔

فراہم کیتی جانکاری تہانوں موثر طریقے نال نبڑن وچ مدد کر سکدی اے اتے تہاڈے برن آؤٹ دے خدشے نوں محدود کر سکدی اے۔

برن آؤٹ دیاں نشانیاں اتے علامتاں توں آگاہ ریوو

عام طور تے عمومی اتے کم توں متعلقہ دائمی تناؤ دے ردعمل دا مجموعہ، برن آؤٹ دیاں نشانیاں اتے علامتاں دی شناخت کرنا اینوں ٹھیک کرن دا پہلا مرحلہ اے۔

کم توں متعلقہ نشانیاں اتے علامتاں

- اپنے کم دے بارے منفی اتے مایوسی محسوس کرنا
- شریک کارکنان، کسٹمرز اتے گاہکاں نال چڑچڑا پن یا بے چین ہونا
- کم نوں وقت تے شروع کرن یا مَکان دیاں اوکڑاں اتے غلطیاں کرنا
- تحریک دی کمی، غیر مشغول محسوس کرنا
- کامیابیاں توں مطمئن نہ ہونا
- عمومی طور تے تُسی جینی بیماری دی چھٹی لوو اوبدے توں ودھ چھٹیاں لینا
- چھڈن بارے سوچنا

دائمی تناؤ دیاں نشانیاں اتے علامتاں

- تناؤ، پریشانی اتے بے چین، مغلوب، مایوس، غمگین، نا اُمید یا افسردہ محسوس کرنا
- تھکاوٹ
- چڑچڑاپن
- دھیان دین وچ دشواری
- سون وچ اوکڑاں
- ودھیا محسوس کرن لئی کھانا، دوائیاں یا الکحل نوں ورتنا یا بس کچھ محسوس نہ کرنا

برن آؤٹ دے عمومی کارن

برن آؤٹ دا کارن بنن آئے کم دی تھان دے عوامل وچ شامل نیں: قابو نہ ہونا، ملازمت توں غیر واضح توقعات، غیر فعال حرکیات، ظالم کم دی تھان، اکو جئے کم، کم دی تھان تے افراتفری دا ماحول، کم دا بہتا لوڈ، اتے کم اتے زندگی وچ عدم توازن۔

- عالمی وباء اتے ٹیلی ورکنگ دے کارن اسی برن آؤٹ دے اضافی کارن توں نبڑ رہے آں، جیڈاں کم:
- وائرس دی زد وچ آون دے خطریاں دے خدشے
- کم اتے گھر دیاں حدود وچ خراب توازن اتے نتیجے دے طور تے آرام دا گھٹ ہونا۔
- نئے مواصلات دے آلے ورتنا اتے ٹیکنیکل مشکلاں نال نیڑنا
- کم دے دوران ذاتی اتے خاندان دیاں ضرورتاں نوں پورا کرنا، جیڈاں کم بالائ دی گھر توں سکولنگ اتے وڈیاں دا خیال اتے نگہداشت کرنا
- محسوس کرنا کہ ٹسی کجھ خاص نہیں کر رہے
- اپنے کم دی تھاں اتے/یا ملازمت دے مستقبل بارے بے یقینی ہونا
- سماجی معاونت اتے فیڈ بیک وچ گھٹاؤ

برن آؤٹ توں بچن لئی اہم اقدام کرو

اپنے کم دی تھاں نوں بہتر بناؤ خاندان دے ہر رکن دے کم کرن اتے سیکھن لئی تھاں متعین کرو۔ اپنے کم دی تھاں نوں آرام دہ بناؤ اتے مثالی طور تے کم دے بعد دیاں سرگرمیاں نوں وکھرا کرو۔

اپنے دن تے قابو کرو: دن دا اک متواتر معمول بناؤ، کم دے گھینٹیاں تے حدود سیٹ کرو، باقاعدہ وقفے لوو، منصوبہ بناؤ اتے ترجیح دوو، اک مثبت رویہ قائم کرو، اتے جیدو لوڑ ہووے مدد منگو۔

جڑے ہوو: اپنی ٹیم اتے شریک کارکنان نال باقاعدہ گل بات کرو، اتے اپنے سماجی معاون سسٹم نال جڑے رہو۔

اپنے جسم نوں صحت مند اتے مضبوط رکھو: باقاعدہ طور تے انگڑائی لوو اتے ٹرو، ورزش کرو، تازہ ہوا لوو، وافر نیندر لوو، مراقبہ کرو، چنگا کھاؤ، اتے وافر پانی پیو۔

اپنے ذہن نوں مضبوط رکھو: جانو کہ تہاڈا تناؤ کیس کارن ہوندا اے، تناؤ دے ردعملان توں ہوشیار رہو، اپنے تناؤ نوں صحت مندانہ حکمت عملیاں نال منظم کرو جیہڑیاں تہاڈے لئی کم کردیاں نیں، اتے اوہ کرو جیناں دا تہانوں مزہ آندا اے۔

اپنی آواز نوں دو جیاں نوں سنو: جے امتیازی اتے ناروا سلوک تہاڈے تناؤ دے احساس دا کارن بندا اے یا ایہدے وچ حصہ پاندا اے، تے خاموشی نال نہ سہو۔ اونہاں نال رابطہ کرو جیہڑے ایہدے توں متاثر نیں اتے اپنی آواز سامنے لیان لئی اوس فوج دا حصہ بنو۔ کم دی تھاں، حکومت یا بور تنظیمیاں نال عادل رویے اتے منظم تبدیلی لئی اتے وکالت لئی رابطہ کرو۔

میڈیا نوں ویکھن نوں محدود کرو: خبراں ویکھن لئی اک خاص وقت سیٹ کرو، سوشل میڈیا تے اپنے وقت نوں محدود کرو، اتے اپنی جانکاری نوں با اعتماد ذرائع توں حاصل کرو۔

جے برن آؤٹ دا تجربہ کر رہے او تے کیسی کرنا چاہیدا اے

تناؤ نوں گھٹاؤن لئی اپنے انتخابات دا حساب لاؤ۔ اپنے نگران نال کھل کے گل کرو کہ عالمی وباء تہانوں اتے تہاڈے کم تے کیداں اثر پا رہی اے۔ حل کڈن لئی رل کے کم کرو۔

اپنے تناؤ نوں منظم کرن لئی نویں راہ لہو۔ جانن لئی کہ ٹسی تناؤ نوں کیداں گھٹا سکدے او یا بور موثر انداز نال کیداں منظم کر سکدے او شریک کارکنان، بیلیاں یا خاندان نال گل کرو۔

معاونت طلب کرو۔ علامتاں دے شدید ہون دا انتظار نہ کرو؛ دستیاب شدہ معاون انتخابات بارے پُچھو اتے مدد طلب کرو۔ جے تہاڈے کول ملازمت دی معاونت دے پروگرام تیکر رسائی اے، تے اونہاں سروسز دا فائدہ چُکو۔ ذہنی صحت دے ذرائع اتے پیشہ وراں تیکر رسائی کرو۔

دستیاب معاونت

NYC Well: جے تہاڈے لئی تناؤ دیاں علامتاں بہت ودھ جانڈیاں نیں، تے تسی NYC Well دے تربیت یافتہ مشیراں نال رابطہ کرسکدے او، اک خود مختار اے رازدراہہ ذہنی صحت لئی معاون خدمت جیہڑی نیو یارک دے شہریاں دی تناؤ نال نبڑن وچ مدد کرسکدی اے۔ NYC Well دا عملہ ہفتے دے 7 دن، دن دے 24 گھنٹے دستیاب اے اے 200 توں ودھ زباناں وچ جامع مشاورتاں اے ریفرلز فراہم کر سکدا اے۔ معاونت لئی، 888-692-9355 تے کال کرو یا آن لائن چیٹ کرو۔

انسانی حقوق لئی NYC کمیشن: جے تہانوں لگدا اے کہ تہاڈی امیگریشن دی حالت، قومیت، یا کسے بور محفوظ جماعت دی رکنیت دے کارن امتیازی سلوک ہویا اے تے، امتیازی سلوک دی شکایت درج کرن لئی کمیشن نال **311** یا 718-722-3131 تے رابطہ کرو۔

کارکنان دی حفاظت دی ہاٹ لائن: فیر کھلن بارے سوالات لئی، کم دی تہاں تے صحت دیاں اے حفاظتی ہدایتاں لئی، یا جے کوئی آجر فیر کھلن دیاں ضرورتاں نوں پورا نہیں کر رہیا تے رپورٹ کرن لئی 212-436-0381 یا **311** تے کال کرو۔

NYC بوپ: گھر ہمیشہ محفوظ تہاں نہیں ہوندا۔ تسی اپنے لئی ذرائع اے سروسز لے سکدے او یا ڈیٹنگ، گھریلو یا جنس تے مبنی بدسلوکی دا تجربہ کرن آلیاں دی مدد کر سکدے او۔ بور جانکاری لئی، nyc.gov/nychope ملاحظہ کرو۔ فوری حفاظتی منصوبے، پناہ یا سول قانونی معاونت لئی، یا مشاورت لئی، NYC دی گھریلو بدسلوکی دی ہاٹ لائن 800-621-4673 تے 24 گھنٹے کال کرو (TTY: 866-604-5350) ہنگامی صورتحال لئی، **911** تے کال کرو۔

7.8.20

بدلے حالات دے پیش نظر NYC محکمہ صحت تجویزاں نوں بدل سکدا اے۔