

COVID-19 دے دوران بے چینی اتے گھبراہٹ دے دورے

اس عالمگیر وباء دی مشکل توں لنگدے بوئے جس نے سپاہ فام، لاطینی، دیسی اتے کم آمدنی والی کمیونٹیاں نوں غیر متناسب طور تے متاثر کیتا اے، نیو یارک دے باشندیاں نوں پہلی وار بے چینی یا گھبراہٹ دے دوریاں دا سامنا کرنا پے سکدا اے۔ ساڈے شہر وچ نسلی ناانصافی اتے عدم مساوات دے دیرینہ اثرات، کام دے نقصان دے نال نال علیحدگی، بیماری، پیاریاں اتے کمیونٹی دے ممبراں دے انتقال اتے تناؤ دے دیگر عوامل بے چینی یا گھبراہٹ دے دوریاں دی نوبی یا پرانی علامتاں دا سبب بن سکدے نیں۔ ایہہ دستاویز اس حوالے توں رہنمائی فراہم کردی اے کہ بے چینی اتے گھبراہٹ دے دورے کی نیں؛ علامات دا نظم اتے دوسریاں دی مدد کس طرح کیتی جاوے، اتے بے چینی اتے گھبراہٹ دے دورے COVID-19 دیاں علامتاں توں کس طرح مختلف نیں۔

بے چینی یا گھبراہٹ دے دوریاں دے تجربات لوکاں دے نال نال مختلف نسلی، تہذیبی، ثقافتی یا علاقائی گروہاں وچ وی مختلف نظر آ سکدے نیں اتے مختلف محسوس ہو سکدے نیں۔ کچھ لوکیں بے چینی دا سامنا کردے ویلے زیادہ تر جسمانی علامتاں درپیش ہون دا دسن گے، جس طرح ساہ نیکا ہونا یا دل دی دھڑکن تیز ہونا، اتے دوسرے لوکیں زیادہ تر جذباتی ردعمل جس طرح پریشانی یا ڈر دا اکھن گے۔ کچھ لوکیں ان نگہداشت صحت فراہم کنندگان یا اداریاں توں نگہداشت حاصل کرن وچ ہچکچا سکدے نیں جیناں نے نقصان دہ طریقیاں اتے پالیسیاں، جیناں وچ کچھ اج وہ موجود نیں، دے ذریعے تاریخی طور تے غیر سفید فام کمیونٹیاں دے نال امتیازی سلوک کیتا اے۔ کچھ لوکیں انفیکشن دے ڈر پاروں نگہداشت صحت دی ترتیب وچ جا کے COVID-19 لئی نگہداشت حاصل کرن وچ وی ہچکچا سکدے نیں۔

بے چینی کی اے؟

بے چینی توں مراد گھبراہٹ، خوف، تناؤ، پریشانی اے اتے ایہہ احساس کہ کچھ برا ہون آلا اے۔ ایہہ جسمانی علامتاں نال وی وابستہ اے جس طرح ساہ نیکا ہونا، دل دی تیز دھڑکن، پسینہ آونا، ٹھنڈے ہتھ، کمنہ، توجہ دین وچ مشکل اتے نیند وچ دشواری۔ بے چینی مختلف ثقافتاں وچ منفرد طریقیاں نال درپیش ہو یا بیان کیتی جا سکدی اے اتے اینہوں کسی بور ناں توں وی بیان کیتا جا سکدا اے۔ دباؤ آئے واقعات دے بارے وچ رد عمل ایک عام انسانی تجربہ اے۔ COVID-19 دی موجودہ عالمگیر وباء سمیت انتہائی ذہنی تناؤ آئے حالات، بے چینی دے شدید احساسات دا باعث بن سکدے نیں، جو پریشان کن اتے غیر فعال کرن آئے ہو سکدے نیں۔

گھبراہٹ دے دورے کی نیں؟

گھبراہٹ دے دورے شدید جسمانی علامتاں جس طرح دل دی تیز دھڑکن، پسینہ آونا، کمنہ، سینے وچ درد یا تکلیف، ساہ لین وچ دشواری، چکر آونا یا ہلکا سر محسوس ہونا، متلی یا پیٹ دی تکلیف دے نال بے چینی وچ اچانک اضافہ ہوندے نیں۔ بہت سارے لوکیں جو گھبراہٹ دے دوریاں دا سامنا کردے نیں انہاں دا کہنا ہوندا اے کہ اناں نوں اینج محسوس ہوندا اے کہ جس طرح اوہ مرن لگے ہون حالانکہ انہاں نوں کوئی فوری خطرہ وی درپیش نہیں ہوندا۔ گھبراہٹ دے دوریاں دی پہلے توں کوئی معلوم وجہ (متوقع) ہو سکدی اے یا ایہہ بغیر کسی ورننگ دے اچانک ہو سکدے نیں، اتے کدھی کدھی اینہاں دی کوئی واضح وجہ (غیر متوقع) وی نہیں ہوندی۔

کی میرا ساہ نیکا ہونا بے چینی، گھبراہٹ دا دورہ، یا COVID-19 ہے؟

ساہ نیکا ہونا بے چینی، گھبراہٹ دے دوریاں، اتے COVID-19 دے نال نال صحت دے دیگر مسائل وچ وی درپیش ہون والی عام علامت اے۔ فرق دسن وچ مدد لئی، اپنے آپ توں پوچھو:

- **کی میں ماضی وچ اس طرح دیاں علامتاں دا سامنا کیتا اے؟** جے تہاڈی بے چینی، دوجے خوف اتے خصوصا پچھلے گھبراہٹ دے دوریاں دی بسٹری اے تاں اے ممکن اے کہ تسیں اس ویلے انہاں دا ای سامنا کر رہے او۔

- **کیا میری علامتاں 10 توں 15 منٹاں تیکر بہتر ہو جاندیاں نیں؟** گھبراہٹ دے دورے عام طور تے 10 منٹ وچ شدت دے عروج تے پہنچ جاندے نیں جس توں بعد علامتاں گھٹنا شروع ہو جاندیاں نیں۔ COVID-19 نال ساہ نکا ہون وچ مختصر ویلے وچ بہتری دا امکان نہیں ہوندا۔
- **کیا سکون حاصل کرن آلیاں تکنیکاں استعمال کر کے میری علامتاں بہتر ہو جاوے گی؟** بے چینی یا گھبراہٹ دے دوریاں تے عام طور تے سکون حاصل کرن دیاں تکنیکاں دے استعمال دا مثبت اثر پیندا اے، جس طرح کہ آہستہ آہستہ ساہ لینا یا مراقبے دی مشق کرنا، یا اس طرح دیاں دوجیاں سرگرمیاں جو کسی نوں پرسکون محسوس کرن وچ مدد دے سکدیاں نیں۔ COVID-19 دی وجہ نال ساہ نکا ہون وچ سکون حاصل کرن آلیاں تکنیکاں توں بہتری آون دا امکان نہیں ہوندا۔
- **کیا مینوں بخار، کھانسی یا گلے دی سوزش ورگی دیگر علامتاں توں علاوہ ساہ نکا ہون دا مسئلہ وی اے؟** جے ہاں، تے ایہہ ممکن اے کہ تہانوں COVID-19 دیاں علامتاں درپیش نیں۔ COVID-19 توں متاثرہ لوگیں عام طور تے اضافی علامتاں دا سامنا کردے نیں، جس طرح کھانسی، بخار، سردی لگنا، پٹھیاں وچ درد، گلے وچ خراش، ذائقہ یا سونگھن دی حس وچ نویں کمی، یا معدے دے مسائل دیاں علامتاں جس طرح اسہال، متلی یا الٹی۔ مزید معلومات لئی [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو۔

میں بے چینی اتے گھبراہٹ دے دوریاں دا کس طرح نظم کراں؟

جڑے ربوو

- روزانہ فون، ویڈیو چیٹ، ٹیکسٹ اتے ای میل دے ذریعے دوستاں، خاندان، دیگر کمیونٹی ممبراں اتے مدد کرن آلے دوجے لوکاں نال گل کرو۔
- فون، ویڈیو چیٹ، ٹیکسٹ یا ای میل دے ذریعے دوجیاں نال رابطے کر کے انہاں دی مدد کرو۔ اس نال تہانوں اتے او شخص جندی مدد کیتی جا رئی اے، دونوں نوں فائدہ ہوندا اے۔

سکون حاصل کرن دیاں تکنیکاں استعمال کرو

- آہستہ، گہری ساہواں لوو۔ اپنی نک توں ساہ لوو اتے منہ توں ساہ باہر کڈو۔ ساہ لیندے ہوئے اپنے پیٹ نوں پھیلدے ہوئے ویکھو اتے ساہ باہر کڈدے ویلے اس نوں سُکڑدا ہویا محسوس کرو۔ دہراؤ۔
- آگاہ اتے حاضر رہن تے عمل کرو (آگاہ اتے حاضر رہو)۔ اپنے آسے پاسے دے موجودہ ماحول دی طرف اپنی توجہ مبذول کرواندے ہوئے اپنے آپ نوں حال وچ رکھو۔ مثال دے طور تے، اناں چیزاں تے غور کرو؛ پنج چیزاں تے جو تسیں ویکھدے او، چار چیزاں جو تسیں محسوس کردے او، تین چیزاں جو تسیں سندے او، دو چیزاں جو تسیں سونگھتے او، اتے اک چیز جنہاں تسیں ذائقہ محسوس کردے او۔
- سکون دیوں آلی سرگرمیاں وچ حصہ لوو جس طرح گرم غسل یا شاور لینا، پرسکون کمرے وچ آرام کرنا، باہر چہل قدمی کرنا، پیاریاں نال گل کرنا یا اپنی پسندیدہ موسیقی سننا۔

ان چیزاں اتے توجہ دیو جو تہاڈے کنٹرول وچ نیں

- جے تسیں بیمار محسوس نہیں کردے تے فیر وی جتا زیادہ ہو سکے گھر وچ ای رہو۔ باہر جاندیاں ہویاں اپنے منہ تے نقاب پاؤ۔ اپنے اتے اپنے گھر توں باہر دوسرے لوکاں دے درمیان گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا جسمانی فاصلہ برقرار رکھو۔ ہتھوں نوں بار بار گھٹ توں گھٹ 20 سیکنڈاں تک صابن اتے پانی نال دھوو۔ بغیر دھوتے ہتھوں نال اپنے چہرے نوں ناں چھوو۔ COVID-19 توں تحفظ دے بارے وچ مزید معلومات لئی [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو۔
- COVID-19 توں متعلق خبراں ویکھن اتے پڑھن وچ گزارا جاوے والا اپنا وقت محدود کرو۔ قابل بھروسہ معلوماتی ذرائع نال وابستہ رہو جس طرح [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)
- جتا ممکن ہو سکے، روزانہ دا اک معمول بناو اتے برقرار رکھو جس وچ حرکت یا ورزش، مطلوبہ مقدار وچ پانی پینا، صحتمند کھانا کھانا، اتے مناسب نیند لینا شامل نیں۔

میں گھبراہٹ دے دورے دے شکار کسی شخص دی کس طرح مدد کر سکتا آں؟

- **پرسکون رہو۔** جے تسیں پرسکون، فہم رکھن آلے اتے غیرجانبدار رہندے او تے اس توں دوجے شخص دی گھبراہٹ نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

- **اناں نوں پوچھو کہ او کس طرح پرسکون رہندے نیں۔** لوکاں نوں بعض اوقات پتا ہوندا اے کہ کیہڑی شے انہاں نوں آرام دیندی اے اتے پرسکون رہن وچ مدد دیندی اے، لہذا ایہہ پوچھن دے نال شروع کرو کہ آیا انہاں نوں پتا اے کہ کی شے اناں لئی مددگار ثابت ہو سکتی اے؟ جے او نہیں جاندے تے تھلے ویکھو۔
- **انہاں نوں اپنی ساہ تے توجہ موکوز کرن وچ مدد کرو۔** جے ممکن ہووے تے کسی خاموش جگہ تے مل کر بیٹھو اتے اس شخص نوں آکھو کہ تہاڈے نال رل کے کچھ منٹاں لئی آہستہ اتے گہری ساہواں لون۔
- **کوئی جسمانی سرگرمی کرو۔** رل کے اپنی بانواں نو چُکو اتے تھلے کرو یا اپنے پیراں نوں زمین تے مارو۔ اتھے تک کہ چھوٹی موٹی حرکتاں وی جسم نوں تناؤ توں پاک کرن وچ مدد کردیاں نیں۔
- **انہاں دی توجہ بٹاؤ۔** انہاں نوں آکھو کہ کہ او ان پنچ شیواں دے ناں دسن جو او اپنے آسے پاسے ویکھ یا سن سکدے نیں، یا انہاں نوں کوئی ایسی شیواں بیان کرن نوں آکھو جینہاں توں او لطف اندوز ہوندے نیں۔
- **مدد دے حصول لئی انہاں دی حوصلہ افزائی کرو۔** بعض اوقات جدوں گھبراہٹ گھٹ جاندی اے لوکیں شرمندگی محسوس کردے نیں۔ ایہہ یقین دہانی کراؤ کہ بے چینی دباؤ دا فطری ردعمل اے، اتے مدد دے حصول لئی انہاں دی حوصلہ افزائی کرو:
- NYC Well ذہنی صحت توں متعلق مدد دی اک مفت اتے خفیہ خدمت بے جو دن وچ 24 گھنٹے، ہفتے وچ سات دن دستیاب اے۔ NYC Well دا عملہ 200 توں ودھ زباناں وچ نگہداشت لئی مختصر مشاورت اتے حوالہ جات فراہم کر سکتا اے۔ معاونت لئی، 888-692-9355 تے کال کرو، [آن لائن چیٹ کرو](#)، یا گھر توں صحت اتے جذباتی بہبود دے نظم وچ مدد لئی ایپس اتے آن لائن ٹولز تلاش کرن لئی انہاں دی "[App Library](#)" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کرو۔

NYC محکمہ صحت بدلے حالات دے پیش نظر تجویزاں نوں بدل سکدا اے۔ 8.26.20