

ہوٹل کے ماحول میں علیحدگی یا قرنطینہ سے نبرد آزما ہونا

علیحدگی یا قرنطینہ میں رہنے سے آپ کے خیالات اور جذبات متاثر ہو سکتے ہیں۔ جب آپ COVID-19 کی وجہ سے علیحدگی یا قرنطینہ میں جاتے ہیں تو اپنے دوستوں اور خاندان سے جسمانی طور پر الگ ہو جانے، معمول کے مطابق نہ رہ پانے اور اس ہوٹل جیسے نئے ماحول میں رہنے کی وجہ سے ذہنی تناؤ اور اضطراب کی کیفیت کا ہونا حسب معمول اور قابل فہم رد عمل ہیں۔

نیویارک کے بہت سے باشندوں کے لیے، خاص طور پر سیاہ فام، دیسی، دیگر غیر سیاہ فام لوگ، تارکین وطن، وہ لوگ جو پہلے مقید رہے تھے، اور گھریلو تشدد اور بدسلوکی، علیحدگی اور قرنطینہ سے متاثرہ افراد کے ذہنوں میں منفی یادیں بھی جنم لے سکتی ہیں، جیسے پولیس بربریت، نسلی ناانصافی اور عدم مساوات کے واقعات اور وہ دور جب نقل و حرکت اور طرز عمل پر پابندی عائد تھی۔ بہت سے لوگ مالی پریشانی کا بھی سامنا کر رہے ہیں۔ علیحدگی اور قرنطینہ کی وجہ سے بے روزگاری کی پریشانی بڑھ سکتی ہے۔ عام ردعمل، نبرد آزما ہونے کی تجاویز اور مدد کے لیے کہاں جایا جائے، ان سب کے بارے میں جاننے سے آپ کو علیحدگی یا قرنطینہ میں رہتے وقت نظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

جب آپ علیحدگی یا قرنطینہ میں ہوں تو آپ مندرجہ ذیل کا سامنا کر سکتے ہیں:

- خوف
- غصہ
- تنہائی
- اداسی
- بے چینی
- موڈ میں اچانک اتار چڑھاؤ
- اپنا آپ محسوس نہیں کرنا
- سر درد
- توجہ دینے میں دشواری
- نیند میں تبدیلی
- ڈراؤنے خواب
- پیٹ میں درد، قبض یا اسہال
- بھوک میں تبدیلی

معاونت اور مدد دستیاب ہیں۔

اگر آپ جذبات میں دبا ہوا محسوس کر رہے ہیں، اپنے آپ ہی نبرد آزما ہونے میں مشکل کا سامنا کر رہے ہیں، یا کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں تو عملے کو بتائیں۔ تربیت یافتہ عملہ آپ کی مدد کر سکتا ہے جب آپ اس ہوٹل میں قیام پذیر ہوں۔ آپ کسی بھی وقت ان سے مدد کے لیے پوچھ سکتے ہیں۔ عملہ مندرجہ ذیل میں آپ کی مدد کر سکتا ہے:

- اپنے پیاروں سے رابطہ رکھنا
- اپنے لیے ایسی سرگرمیاں تلاش کرنا جن میں آپ وقت گزار سکیں
- ان مسائل کا نظم کرنا جو آپ کو علیحدگی یا قرنطینہ میں ہونے کے نتیجے میں درپیش آ سکتے ہیں
- اپنی مالی، طبی اور جذباتی معاونت کی خدمات اور وسائل سے رابطہ کرنا

آپ NYC Well سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ایک مفت اور رازدارانہ ہیلپ لائن ہے جس پر تربیت یافتہ صلاح کاران 24/7 موجود ہوتے ہیں۔ وہ نگہداشت کے حوالے سے 200 سے زیادہ زبانوں میں مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell پر چیٹ کریں۔

مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمے کی کوریج اور ان جیسے دیگر معاملات سے متعلق وسائل کے لیے، nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں اور "Community Services" (کمیونٹی خدمات) پر جا کر وسائل کی جامع گائیڈ دیکھیں۔ اگر ضرورت ہو تو ان معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لیے عملے کی مدد طلب کریں۔