



# کہانے کے چیلنجوں میں مبتلا افراد کے لیے گرمجوش الفاظ اور مدد

افسانے/سچائیاں  
حوصلہ افزائی اور حمایت

ان لوگوں کے ذریعہ لکھا گیا  
جنہوں نے تجربہ کیا ہے۔

# گرمجوش الفاظ

بیلو، اس کتابچے کو اٹھانے کا شکریہ۔

کیا آپ فی الحال کھانے کے ارد گرد چینجوں کا سامنا کر رہے ہیں، اپنے آپ اور آپ کے جسم کے ساتھ آپ کے تعلقات؟

یہ کتابچہ ان لوگوں نے اکٹھا کیا ہے جنہوں نے کھانے کے مختلف چینجوں کا تجربہ کیا ہے اور صحت یاب ہو چکے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ جان لیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں اور مدد دستیاب ہے۔

## حوصلہ افزائی کے الفاظ

- آپ اہمیت رکھتے ہیں اور آپ کے جذبات درست ہیں
- آپ کھانے کی بیماری نہیں ہیں، آپ اب بھی خود ہیں
- آپ سے پیار کیا جاتا ہے اور ہمیشہ پیار کیا جائے گا
- آپ میں اعلیٰ ترین خصوصیات ہیں، ان کے بارے میں مت بھولنا
- صحت یابی ممکن ہے اور کھانے کی بیماری کے بعد زندگی ہے
- اپنے سپورٹ نیٹ ورک سے جڑے رہیں
- رابطہ کریں آپ مدد کے لائق ہیں
- اپنے آپ سے اس طرح بات کریں جیسے آپ اپنے پیارے سے کرتے ہیں
- کھانے کی بیماری سے پرے خوشی کے اوقات ہوتے ہیں
- ہر دن ایک نیا دن ہے
- چھوٹے قدم بھی ترقی ہیں
- اپنے آپ پر فخر کریں کہ آپ کس حد تک پہنچے ہیں

جسمانی صحت ↔ ذہنی صحت

یہ ایک عام غلط فہمی ہے کہ کھانے کی بیماری جسمانی شکل سے ہوتی ہے۔ جب کہ جسمانی پہلو ہیں جیسے وزن میں کمی یا اضافہ، دھندلا پن اور الٹی، زیادہ یا کم کھانے، یا زیادہ ورزش کرنا، کھانے کی بیماری ایک ذہنی صحت کی بیماری ہے جو خیالات اور احساسات کو متاثر کرتی ہے۔ جسمانی اور ذہنی صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے، اور دونوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

## اگر آپ مدد طلب کریں تو کیا ہو سکتا ہے؟

ہم جانتے ہیں کہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ اس موضوع کے بارے میں بات کرنا بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔ ہم کچھ اشارے بتانا چاہتے ہیں کہ آپ کی ملاقاتوں میں کیا ہو سکتا ہے۔

جی پی سرجری پر خود کیلئے بھروسہ کریں۔ آپ اپنی ملاقات میں کچھ کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کا جی پی تجویز کرتا ہے کہ آپ ٹھیک ہیں اور آپ جانتے ہیں کہ آپ ٹھیک نہیں ہیں، تو جواب کے لیے کوئی جواب نہ دیں، آپ کسی دوسرے ڈاکٹر سے ملنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ آپ کی مدد کے لیے کسی کو اپنے ساتھ لے جانا بھی ٹھیک ہے۔

پیشہ ور آپ کی صحت کی جانچ کرنا چاہیں گے۔ انہیں آپ کی جسمانی تندرستی کے بارے میں واضح فہم حاصل کرنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ کو ایک جامع انداز میں دیکھیں (آپ کی پوری ذات کے تمام پہلوؤں)۔ کچھ خون کے ٹیسٹ، ای سی جی، (آپ کے دل کی سرگرمی کی ریکارڈنگ) بلڈ پریشر لے سکتے ہیں، اور آپ کا وزن کر سکتے ہیں۔ اگر آپ منتخب کرتے ہیں تو آپ اسے آپ کے ساتھ شیئر نہ کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں، اور جب وہ یہ ٹیسٹ کرتے ہیں تو آپ کو دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کو دیگر خدمات اور ماہرین کے پاس بھیجا جا سکتا ہے، اور آپ انتظار کی فہرستوں پر جا سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے سفر میں مختلف پیشہ ور افراد اور ماہرین سے مل سکتے ہیں جیسے کہ مشیر یا معالج، ماہر کھانے کی خرابی کا عمل، دماغی صحت کا عمل، سماجی کارکن، صحت کی دیکھ بھال کے معاونین، نرسیں یا ماہر نفسیات/نفسیات۔

پیشہ ور افراد کی سمجھ میں نہ آنے کی صورت میں یا آپ کا تجربہ اتنا مثبت نہیں ہے جیسا کہ آپ نے امید کی تھی۔ بعض اوقات آپ کو جو مشورہ ملتا ہے وہ ہمیشہ آپ کے کام نہیں آتا۔ پیشہ ور افراد اس کو ہمیشہ پہلی بار ہی میں نہیں سمجھ لیتے۔ براہ کرم اس میں سے کسی کو بھی آپ کو دوسرے تعاون کی درخواست کرنے سے باز نہ آنے دیں۔

# افسانے اور سچ

افسانہ: کھانے کی خرابی کے لیے آپ کا وزن کم ہونا چاہیے

سچ: کھانے کی بیماری خوراک اور وزن سے زیادہ بڑھ کر ہوتی ہے۔ آپ کو کسی بھی وزن میں کھانے کی بیماری ہوسکتی ہے

افسانہ: کھانے کی بیماریاں ایک انتخاب ہیں

سچ: کھانے کی بیماریاں ایک مرض ہیں۔ آپ ٹھیک ہو سکتی ہیں

افسانہ: کھانے کی بیماری صرف نوجوان لڑکیوں کو متاثر کرتی ہے۔

سچائی: کھانے کی کوئی معیاری بیماری نہیں ہے۔ یہ کسی بھی عمر، صنفی شناخت، ثقافت اور قابلیت کے کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ BEAT کا کہنا ہے کہ برطانیہ میں تقریباً 1.25 ملین لوگ ایسے ہیں جنہیں کھانے کی بیماری ہے۔

افسانہ: کوئی چیز یا کسی کو قصوروار ٹھہرانا ہے

سچائی: کھانے کی خرابی متعدد وجوہات کی بناء پر ہوتی ہے اور اس میں کسی کی غلطی نہیں ہوتی

افسانہ: میں ہمیشہ ایسا ہی رہوں گا۔

سچ: یہ اب آپ کی زندگی میں ہوسکتا ہے، تاہم بحالی ممکن ہے۔

# بات چیت کیسے شروع کی جائے

اپنی جدوجہد کے بارے میں کسی سے بات کرنے سے پہلے، یہ لکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کیا کہنا چاہتے ہیں۔

کس سے بات کریں

کسی پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں: ہو سکتا ہے خاندان کا کوئی فرد یا دوست۔ کام کرنے والے ساتھی، استاد، اسکول، کالج یا یونیورسٹی کی نرس، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد جیسے کہ آپ کا جی پی، ہیپ لائٹرز کو سپورٹ کریں۔

کیا کہیں

آپ کو مخصوص ہونے کی ضرورت نہیں ہے، بس انہیں بتائیں کہ آپ کو چیزیں مشکل لگ رہی ہیں۔ اس میں آپ کے کچھ خیالات اور احساسات شامل ہو سکتے ہیں۔

آپ سے پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات نہ ہونا ٹھیک ہے، ہو سکتا ہے آپ خود اس صورتحال کو نہ سمجھ سکیں۔

آپ ان سے مدد کے لیے آپ کے ساتھ ملاقات کے لیے آنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

ان کے ساتھ بات چیت کریں کہ وہ روزانہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

جاننے کے لیے مفید چیزیں

اسے کھولنا مشکل ہو سکتا ہے۔

لوگ مختلف طریقوں سے چیزوں کا جواب دیتے ہیں۔ اگر آپ کو وہ ردعمل نہیں ملتا جس کی آپ توقع کر رہے تھے تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کوئی نہیں سمجھے گا۔ آپ جو بھی جواب دیں مدد کے لائق ہیں۔ اگر جواب وہ نہیں ہے جس کی آپ کو امید تھی کہ آپ سنیں گے، تو ہمت نہ ہاریں، ہو سکتا ہے کہ وہ اس وقت صحیح شخص نہ ہوں۔ کوشش کریں اور کسی اور سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کریں۔

اس کے بارے میں مشکل بات چیت کرنا پریشان کن محسوس کر سکتا ہے لیکن یہ ایک مثبت قدم ہے۔ اپنے آپ پر شفقت۔ یہ ایک بہادر کام ہے اور آپ کی طاقت کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ آپ کی بحالی کا پہلا قدم ہو سکتا ہے۔

# آپ کی خیریت کی دیکھ بہال

کیا چیزیں بہت زیادہ مشکل ہو رہی ہیں؟

یہاں کچھ چیزیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

صحت مند خلفشار - پہیلیاں، کھیل، کتاب پڑھنا، سنا کچھ موسیقی، مراقبہ، نہانا، یوگا، پیلیٹس، ٹائی-چی

کیا کوئی ہے جس سے آپ بات کر سکتے ہیں؟ کسی دوست کے ساتھ ملاقات کریں یا فیملی ممبر کے ساتھ کسی ایسے شخص سے رابطہ کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں، ایسا نہیں ہوتا ہے کہ ایک فون کال ہو، اور آپ کسی بھی چیز کے بارے میں بات کر سکتے ہیں



ایسی چیزوں میں مشغول ہوں جو آپ کو خوش کرتی ہیں یا تھیں

تلاش کریں جو آپ کے لئے کام کرتا ہے - شکر گزاری، تعریف کرنا  
چھوٹی چیزوں کی



تازہ ہوا لیں۔ اپنے گرد ونواح کو محسوس کریں - جڑینبچر کے ساتھ

بنیں تخلیقی - جرنل، سکریپ بک، اپنی وجوہات لکھیں بازیافت کی،  
پینٹ، ڈرا، کروشٹ، یا بننا



بیچھے ہٹنے کی کوشش کریں اور اس پر غور کریں کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا اب۔

آپ کو یہ لکھنا مفید معلوم ہو سکتا ہے

# آپ کے علاقے میں سپورٹ

**NHS**

**Cambridgeshire and  
Peterborough**

NHS Foundation Trust

کیمبرج سائز اور پیٹربورو فاؤنڈیشن

ٹرسٹ (CPFT) کھانے کی بیماری کی خدمات - کیمبرج سائز

اور پیٹربورو فاؤنڈیشن

ٹرسٹ ایٹنگ ڈس آرڈر سروس کو مقامی طور پر چلائیں۔

زیادہ تر لوگوں کو آؤٹ پشمنٹ کے طور پر دیکھا جائے گا، ایک چھوٹی تعداد کے ساتھ ہسپتال میں داخل مریضوں کے قیام کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کی بیماری کے لیے سپورٹ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، براہ کرم اپنے جی پی سے رجوع کریں۔

پرسنلائزڈ ایٹنگ ڈس آرڈر سپورٹ — PEDS — (سیلف ریفر)

- یہ چیریٹی آپ کو اور آپ کے خاندانوں/دیکھ بھال کرنے

والوں کو اگر مناسب ہو تو سائن پوسٹنگ اور مشورے کے ساتھ

مفت تشخیص پیش کرتی ہے۔ اس کے بعد، وہ فیس کے عوض

انفرادی/خاندانی سیشن پیش کر سکتے ہیں۔ PEDS

انفرادی سیشن پیش کرتے ہیں جو ہر فرد کی منفرد ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تیار

کیے گئے ہیں۔ وہ فیملی سیشن بھی فراہم کرتے ہیں جس میں عملی مدد، تعلیم اور مدد

شامل ہوتی ہے۔ اگر مناسب ہو تو وہ فیملی ہوم کے اندر بھی رسائی کی پیشکش کر سکتے

ہیں۔

**mind | CPSL**  
for better mental health

CPSL Mind—CPSL MIND ایک ذہنی صحت کا خیراتی

ادارہ ہے جو ہماری کمیونٹیز میں مثبت فلاح و بہبود کو فروغ دیتا

ہے اور لوگوں کی مدد کرتا ہے

دماغی صحت کے چیلنجوں کی ایک وسیع رینج سے بحالی کے راستے پر۔ وہ آن لائن

سپورٹ، لوگوں کو جوڑنے کے لیے کمیونٹی کے اقدامات، مشاورت، علمی سلوک کی

تھراپی، ہم مرتبہ سپورٹ گروپس، بیدارشی خدمات اور تربیت، رضاکارانہ، مہم اور فنڈ

ریزنگ میں شامل ہونے کے مواقع پیش کرتے ہیں۔

سینٹر 33 (Centre 33)— کیمبرج سائز میں ہر نوجوان کی مدد

کرنے کے لیے موجود ہے تاکہ مفت اور رازدارانہ خدمات کی

ایک حد کے ذریعے مسائل پر قابو پایا جا سکے۔ بشمول رہائش،

جنسی صحت، خاندانی مسائل، اور غنڈہ گردی۔

**Centre 33**

\*تبدیلی کے اوپر منحصر ہے

## حوالہ جات

[Samaritans](#) - دن میں 24 گھنٹے، سال  
میں 365 دن۔ مفت لائن 116123

[NHS First Response Service](#)  
دماغی صحت کے بحران میں؟ NHS 111  
آپشن 2 پر کال کریں۔

**Beat (بالغ):** کال کریں کھانے کی بیماریوں  
کی مدد کیلئے۔ 08088010677

**Beat (طلباء):** 08088010811

**Beat (اطفال):** 08088010711

آپ کی گی پی سرجری

اگر آپ جس شخص سے اس بارے میں بات  
کرتے ہیں تو اس کی مدد کی ضرورت ہے تو  
یہاں دیکھ بھال کرنے والوں اور پیاروں کا  
کتابچہ دستیاب ہے۔

**کتابیں:** زندہ تجربے اور دیکھ بھال کرنے والی  
کتابوں کے مصنفین: ہوپ ورگو، ایما سکرینور،  
جینی لینگلی اور ٹینا میک گف۔ بنیادی طور پر  
دیکھ بھال کرنے والی کتابیں: جینیٹ ٹریژر  
کتابیں

[BEAT](#) نے کتابیں تجویز کی ہیں

[Rise up +](#), [Headspace](#) :Apps  
[Recovery Record](#), [Recover](#)  
[Dare](#), [Reasons2](#), [Calm](#)  
اور زیادہ

**ویب سائٹ:** [Beat](#) - سپورٹ گروپس، میسج  
بورڈ وغیرہ

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

فون لائنز: لائف لائن 11am-11pm ہر دن  
-08088082121

دی سن نیٹ ورک کیمبرج سائبر اور پیٹربورو

The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,  
Cambridgeshire, PE29 7HN

رجسٹرڈ کمپنی نمبر: 11167922 @SUNnetworkCambs

[www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)

