



كهانے كے چينجون ميں مبتلا افراد كے ليے گرم جوش الفاظ اور مدد

خرافات / سچائياں
حوصلہ افزائی اور تعاون

ان لوگوں كے ذريعہ لكھا گيا
جنہوں نے زندہ تجربہ كيا ہے

گرم جوش الفاظ

بیلو، اس کتابچے کو لینے کا شکریہ۔

کیا آپ فی الحال کھانے، اپنے آپ سے اور آپ کے جسم سے تعلق سے متعلقہ چیلنجوں کا سامنا کر رہے ہیں۔

یہ کتابچہ ان لوگوں نے ترتیب دیا ہے جنہوں نے کھانے کے مختلف چیلنجوں 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 خرابی نہیں ہیں، آپ اب بھی آپ خود ہیں
- آپ سے پیار کیا جاتا ہے اور ہمیشہ پیار کیا جائے گا
- آپ میں اعلیٰ ترین خصوصیات ہیں، ان کے بارے میں بھولنا مت
- صحت یابی ممکن ہے اور کھانے کی خرابی کے بعد ایک نئی زندگی ہے
- اپنے حمایتی نیٹ ورک سے جڑے رہیں
- حاصل کر لیں۔ آپ مدد کے لائق ہیں
- اپنے آپ سے اس طرح بات کریں جیسے آپ کسی پیارے سے کرتے ہیں
- کھانے کی بیماری سے پرے خوشی کے اوقات ہوتے ہیں
- ہر دن ایک نیا دن ہے
- چھوٹے قدم اب بھی ترقی کرتے 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 خرابی جسمانی وضع سے متعلق ہوتی ہے۔ جبکہ جسمانی پہلو بھی موجود ہیں جیسے وزن میں کمی یا اضافہ، ضرورت سے زیادہ کھانا اور الٹی، زیادہ یا کم کھانا، یا زیادہ ورزش کرنا، کھانے کی خرابی 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 متاثر کن ہو سکتا ہے۔ ہم کچھ اشارے بتانا چاہتے ہیں کہ آپ کی ملاقاتوں میں کیا ہو سکتا ہے۔

جی پی سرجری کے دوران خود پر بھروسہ رکھیں۔ آپ اپنی ملاقات میں کچھ بول سکتے ہیں۔ اگر آپ کا جی پی تجویز کرتا ہے کہ آپ ٹھیک ہیں اور آپ جانتے ہیں کہ آپ ٹھیک نہیں ہیں تو ایک ہی جواب پر ختم نہ کر دیں، آپ کسی دوسرے ڈاکٹر سے ملنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ اپنی 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 کی ایک جامع انداز میں جانچ کر سکیں (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 چاہیں تو آپ اسے اپنے ساتھ شیئر نہ کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں اور جب وہ یہ ٹیسٹ کریں تو آپ کو دیکھنے کی ضرورت نہیں ہو گی۔

آپ کو دیگر خدمات اور ماہرین کے پاس بھیجا جا سکتا ہے اور ویٹنگ لسٹس 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، کھانے کی خرابی کا ماہر عملہ، دماغی صحت کا عملہ، سماجی کارکنان، صحت کی دیکھ بھال کے معاونین، نرسیں یا ماہر نفسیات/طیبب نفسیات۔

کوشش کریں کہ پیشہ ور افراد کے ہاتھوں مایوس نہ ہوں اگر وہ نہ سمجھیں یا اگر آپ کا تجربہ اتنا مثبت نہ ہو جتنی آپ نے امید کی تھی۔ بعض اوقات آپ کو جو مشورہ ملتا ہے وہ ہمیشہ آپ کے لیے کام نہیں کرتا۔ پیشہ وروں کو یہ ہمیشہ پہلی دفع میں نہیں ملتا۔ براہ کرم اس میں سے کسی کو بھی آپ خود کو دوسرے تعاون کی درخواست کرنے سے مایوس کرنے کی اجازت نہ دیں۔

خرافات اور سچائیاں

خرافت: کھانے کی خرابی کے باعث آپ کا وزن کم ہونا چاہیے
سچائی: کھانے کی خرابی خوراک اور وزن سے اگے کی چیز ہے۔ آپ کو کسی بھی وزن میں کھانے کی خرابی ہوسکتی ہے۔

خرافت: کھانے کی خرابی ایک انتخاب ہے۔

سچائی: کھانے کی خرابی ایک بیماری ہے۔ آپ صحت یاب ہو سکتے ہیں

خرافت: کھانے کی خرابی صرف نوجوان لڑکیوں کو متاثر کرتی ہے

سچائی: کھانے کی خرابی کا کوئی معیار نہیں ہے۔ یہ کسی بھی عمر، صنفی شناخت، ثقافت اور قابلیت کے حامل کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔
بیٹ کا کہنا ہے کہ برطانیہ میں تقریباً 1.25 ملین لوگ ایسے ہیں جو کھانے کی خرابی میں مبتلا ہیں۔

خرافت: کوئی چیز یا کوئی قصوروار ہے

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

خرافت: یہ ہمیشہ ایسا ہی رہے گا۔

سچائی: یہ اب بھی 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 کرنی ہے

کوئی ایسا جس 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، حمایتی ہیلپ لائنز۔

کیا کہنا ہے

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 پا رہے ہوں۔

آپ ان سے مدد کے لیے اپنے ساتھ ملاقات کے لیے آنے کا 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 اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو کوئی بھی نہیں سمجھے گا۔ آپ کو جو بھی جواب ملے آپ مدد کے لائق ہیں۔ اگر یہ جواب وہ نہ ہو 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 کرتے ہیں۔

اس کے بارے میں پیچیدہ بات چیت کرنا پریشان کن محسوس ہو سکتا ہے لیکن یہ ایک مثبت قدم ہے۔ اپنے آپ کے ساتھ مہربان رہیں۔ یہ کرنا بہادری کی علامت ہے اور آپ کی طاقت کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ آپ کی بحالی کا پہلا قدم ہو سکتا ہے۔

آپ کی خیریت کا خیال رکھنا

کیا چیزیں بہت زیادہ ہو رہی ہیں؟
یہاں کچھ چیزیں ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

صحت مندانہ بہلاوے - پھیلیاں، کھیل، کتاب پڑھنا، سننا کچھ موسیقی
مراقبہ کرنا، نہانا، یوگا، پیلیٹس، تائی-چی

کیا کوئی ایسا ہے جس سے آپ بات کر سکتے ہیں؟ کسی دوست کے ساتھ ملاقات کریں یا خاندان کا رکن۔ کسی ایسے شخص سے رابطہ کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں، یہ نہیں ہونی چاہیے ایک فون کال اور آپ کسی بھی چیز کے بارے میں بات کر سکتے ہیں



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

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



کچھ تازہ ہوا لیں۔ اپنے گردونواح میں جائیں - رابطہ بنائیں فطرت کے ساتھ

تخلیقی بنیں - جرنل، سکریپ بک، اپنی وجوہات لکھیں بازیافت کی، رنگنا، بنانا
کروشٹیٹ، یا بننا



بیچھے ہٹنے کی کوشش کریں اور اس پر غور کریں کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے
ابھی۔ آپ کو اسے لکھنا مفید معلوم ہو سکتا ہے

آپ کے علاقے میں تعاون

NHS

**Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust**

کیمبرج سائبر اور پیٹر بورو فاؤنڈیشن
ٹرسٹ (CPFT) کھانے کی خرابی کی خدمات - کیمبرج سائبر اور پیٹر بورو

فاؤنڈیشن

ٹرسٹ ایٹنگ ڈس آرڈر سروس کو مقامی طور پر چلاتا ہے۔

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

پرسنالائزڈ ایٹنگ ڈس آرڈر سیورٹھ — PEDS — (از خود

حوالہ) - یہ خیرات آپ کو اور آپ کے اہل خانہ / دیکھ بھال کرنے والوں دونوں کو سائن پوسٹنگ اور مشورہ کے ساتھ اگر مناسب ہو تو ایک مفت تشخیص کی پیشکش کرتی ہے۔ اس کے بعد، وہ فیس کے عوض انفرادی/خاندانی سیشن پیش کر سکتے

ہیں۔ PEDS

انفرادی سیشن پیش مہیا کرنا جو ہر فرد کی منفرد ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔ وہ خاندانی سیشن بھی فراہم کرتے ہیں جس میں عملی مدد، تعلیم اور تعاون شامل ہوتا ہے۔ اگر مناسب ہو تو وہ خاندانی گھر کے اندر بھی رسائی کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

mind | CPSL
for better mental health

CPSL MIND — CPSL مائنڈ 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 کے ایک وسیع دائرہ کار سے بحالی کے راستے پر۔ وہ آن لائن تعاون، لوگوں کو جوڑنے کے لیے کمیونٹی کے اقدامات، مشاورت، علمی سلوک کی تھراپی، ہم مرتبہ حمایتی گروہ، تربیتی خدمات پیش کرتے ہیں اور رضاکارانہ، مہم اور فنڈ ریزنگ میں شامل ہونے کے مواقع پیش کرتے ہیں۔

Centre 33 — کیمبرج سائبر 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

تبدیل کرنے کے لیے *موضوع

حوالہ جات

Samaritans دن کے 24 گھنٹے، سال کے
365 دن۔ مفت لائن 116 123

NHS First Response Service۔
صحت کے بحران میں؟ این ایچ ایس 111 آپشن
2 پر کال کریں

Beat (بالغ): کھانے کی خرابی کی مدد کے
لیے کال کریں۔ 0808 801 0677

Beat (سٹوڈنٹ لائن): 0808 801 0811

Beat (18 سال سے کم): 801 0711

Your GP surgery

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

کتابیں: زندہ تجربے اور دیکھ بھال کرنے والوں
کی کتابوں کے مصنفین: ہوپ ورگو، ایما
سکریونر، جینی لینگلی اور ٹینا میک گف۔ بنیادی
نگہداشت کاروں کی کتابیں: جینیٹ ٹریژر کی
کتابیں

بیٹ نے کتابیں تجویز کی ہیں

اپیس: **Headspace, Rise up +, Recover, Recovery Record, Calm,**
Reasons2, Dare, اور **مزید**

ویب سائٹ: **Beat** - حمایتی گروہ، میسج بورڈ
وغیرہ

Keep Your Head

The Blurt Foundation

Mind

How Are You Peterborough

Male Voice ED

فون لائنز: **Lifeline** 11:00-23:00 ہر دن
-0808 808 2121

دی سن نیٹ ورک کیمبرج شائر اور پیٹربورو

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

رجسٹرڈ کمپنی نمبر: 11167922 @SUNnetworkCambs

www.sunnetwork.org.uk

