

## علیحدگی (تنہائی یا تخلیہ) کے دوران مختلف سرگرمیوں کی تجاویز

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہماری روبرو (آمنے سامنے کی) ملاقاتیں تعطل کا شکار رہی ہیں لہذا یہ اہم ہے کہ لاک ڈاؤن کے دوران اپنے آپ کو پرسکون اور خوش رکھنے کے لیے کوئی سرگرمیاں تلاش کی جائیں۔ ان میں سوشل میڈیا، آن لائن فورمز اور ٹیلیفون کے ذریعے لوگوں سے رابطے میں رہنا شامل ہے۔

اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے میگزین، فلمیں، پزل، موسیقی کے البم اور گیزو وغیرہ لیتے آئیں۔ غرض ڈیمینشیا والے شخص کا جو بھی دل کر رہا ہو۔ وہ یہ چیزیں آپ کے دروازے کے سامنے رکھ کر جا سکتے ہیں تاکہ سماجی فاصلہ میں احتیاط بھی قائم رہے۔

بعض تنظیمیں آن لائن سرگرمیاں، مشورے یا اعانت بلا معاوضہ فراہم کرتی ہیں۔ اگر کوئی مزے مزے کے نغے سننا چاہتا ہے تو نیچے دیا گیا لنک کھولیں:

ذہن کے لیے نغے، لورین کے ساتھ: یہ ڈیمینشیا والے افراد اور ان کی نگہداشت کرنے والوں کے لیے موسیقی کا پلیٹ فارم ہے۔

<https://www.youtube.com/user/6ftloftslug/videos>

(ایک اور سرگرمی یہ ہے کہ) باہر کھلی فضا میں نکلیں۔ سب سے بہتر تو یہی ہے کہ اپنے باغ میں نکلیں تاکہ دوسرے لوگوں سے میل جول نہ ہو۔ کوئی نہ کوئی مصروفیت ڈھونڈیں یا محض دھوپ میں بیٹھنا ہی آپ کو توانا اور تروتازہ کر دے گا۔ تازہ ہوا اور سبزہ موڈ کو بہتر کر دے گا اور اور کچھ کرنے کی تحریک پیدا کرے گا۔ اگر ہو سکے تو کچھ گملوں میں بیج ڈال کر پودے لگائیں یا کسی کھڑکی میں پھول سجادیں۔ تیزی سے بڑھنے والے پودے لگائیں جیسا کہ سلاڈپتہ (کاہو)، مٹر، سورج مکھی وغیرہ تاکہ آپ کو تیزی سے نتائج دیکھنے کو ملیں اور جب کاہو اور مٹر پک جائیں تو آپ انہیں کھا بھی سکیں۔

ڈیمینشیا میں مبتلا کسی مریض کی دیکھ بھال کرنا ویسے ہی ایک مشکل اور صبر آزما کام ہے اور حالیہ لاک ڈاؤن کی وجہ سے تو تناؤ اور پریشانی اور بڑھ جاتی ہے۔

اگر آپ کو کسی مدد یا رہنمائی کی ضرورت ہے یا کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی صورت حال کو سمجھتا ہو، تو ایسے میں ڈیمینشیا فرینڈلی کیگلی کورونا وائرس کے بحران میں بھی ہفتے کے سات دن آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔ روزانہ دس بجے سے دو بجے کے درمیان ہمیں 07452 773788 پر کال کریں۔ ان اوقات کے علاوہ آپ اپنی پیغام اسی نمبر پر چھوڑیں تو بھی ہم آپ سے رابطہ کر لیں گے۔

