

آپ کے علاقے میں فیملی ورک میں تربیت یافتہ کئی پیشہ ور موجود ہیں۔ ہم نے یہاں رابطوں کی ایک فہرست دی ہے جہاں سے آپ مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

## کنبے کی اعانت اور صحت یابی

دماغی صحت سے متعلق مسائل کے حامل  
افراد کے کیئررز، رشتہ داروں اور دوستوں کے لیے  
فیملی ورک

## فیملی ورک کیا ہے؟ What is Family Work

کنبے جن کے ساتھ اس قسم کا کام کیا گیا ہے، انہیں اس طرح کی مدد ملی ہے:

- آپس کے تعلقات بہتر کرنے میں
- پریشانی کم کرنے میں
- صحت یابی حاصل کرنے میں
- کنبوں کو ہر نئے دن کے مسائل سے، جو بیماری کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں، نپٹنے میں مدد ملتی ہے

## اس میں کیا کچھ شامل ہے؟ What does it involve

فیملی ورک عام طور پر افراد کے اپنے گھر پر ہی کیا جاتا ہے۔

ایک تربیت یافتہ فیملی ورکر آپ سے ملاقات کے لیے آئیں گے اور آپ کے کنبے اور آپ کے ساتھ ملنے کی تاریخ طے کریں گے۔ یہ میٹنگز عام طور پر تقریباً ایک گھنٹے کی ہوتی ہیں، اور عموماً ہفتے میں ایک بار ہوتی ہیں۔

اوسطاً، فیملی ورک تقریباً 12 سیشن کے لگ بھگ جاری رہتا ہے۔ کچھ کنبوں کو اضافی سیشن درکار ہوتے ہیں، کچھ کو کم۔

فیملی ورک ہمیشہ آپ کی ضروریات کے جائزے سے شروع ہوتا ہے۔ اس جائزے میں فیملی ورکر آپ سے اور آپ کے کنبے کے ہر فرد سے الگ الگ ملیں گے۔ اس سے فیملی ورکر کو آپ کے اور آپ کے کنبے کے مسائل سمجھنے میں مدد ملے گی۔

اس کے بعد کے سیشنز میں پورے کنبے کی مجموعی میٹنگ ہوا کرے گی۔ اس دوران ان باتوں پر غور کیا جائے گا۔

- بیماری کی معلومات کا تبادلہ
- کنبے کے افراد کی ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت اور اظہار خیال کی قابلیت کو بہتر کرنا
- مسائل پیدا ہوتے ہی پران پر قابو پانے کے طریقوں پر غور کرنا

## یہ کس کے لیے کارآمد ہوتا ہے؟ Who does it work for

فیملی ورک تمام کنبوں کے لیے کارآمد ہو سکتا ہے، لیکن دماغی صحت سے متعلق مسائل سے متاثر ہونے والے افراد کے لیے خصوصاً بہت کارآمد ثابت ہوا ہے۔

## مجھے فیملی ورک کی خدمات کیسے حاصل ہو سکتی ہیں؟ How can I get Family Work

- اگر آپ کا مینٹل ہیلتھ سروس سے پہلے سے رابطہ ہے، تو اپنی کیئر کوڈ نیٹریا اپنے مقامی کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم (CMHT) سے دریافت کریں۔ وہ آپ کا رابطہ کسی مقامی فیملی ورکر سے کروا سکتے ہیں
- اگر آپ کا کسی سائیکالوجسٹ سے رابطہ ہے، تو انہیں کہیں کہ وہ آپ کی مقامی کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم (CMHT) کے ذریعے آپ کا حوالہ بھیجیں
- آپ اپنے ڈاکٹر (GP) کے پاس بھی جا کر کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کی مقامی کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم (CMHT) کے ذریعے آپ کا حوالہ بھیجیں

”میں فیملی تھیرپی کا مشورہ کسی کو بھی دے سکتا ہوں کیونکہ یہ آپس کے رشتے مضبوط کرنے کے بارے میں ہے“  
(ایک خاوند)

”میرا بیٹا، میں خود اور میرا کنبہ اس بات کا ثبوت ہیں کہ یہ کارآمد ہے۔ اس کے ذریعے نہ صرف میرے بیٹے کو دوبارہ جینے کا موقع ملا، بلکہ مجھے بھی دوبارہ زندگی مل گئی۔ اب میں اپنی زندگی میں وہ کام کر سکتی ہوں جو میں کرنا چاہتی ہوں“  
(ایک ماں)

”اگر ہمیں فیملی ورک کی میٹنگز نہ مہیا کی جاتیں تو یہ کہنا مشکل ہے کہ آج ہم کہاں ہوتے۔ نہ جانے ہمارے کیا حالات ہوتے“  
(ایک کیئر)