

COVID-19 بحران کے دوران ذہنی صحت سے متعلق سپورٹ سے جڑنے کے لیے ٹیکنالوجی کے استعمال کے پانچ طریقے

نیو یارک کے بہت سارے باشندگان فی الحال تھکا ہارا، بے چین اور افسردہ محسوس کر رہے ہیں۔ ذہنی صحت سے متعلق سپورٹ سے مدد مل سکتی ہے، خواہ اس کا مطلب اپنے عزیزوں کے رابطے میں رہنا ہو، کوئی معاون ایپ ڈاؤن لوڈ کرنا ہو، یا کسی صلاح کار کے ساتھ ایک ویڈیو سیشن میں شرکت کرنا ہو۔ گھر پر آپ کے قیام کے دوران یا جب آپ سماجی فاصلے پر عمل پیرا ہوں تب ٹیکنالوجی مفت اور رازدارانہ سپورٹ تک رسائی فراہم کر سکتی ہے۔ مربوط رہنے کے لیے ذیل کی تجاویز استعمال کریں۔

1 اگر آپ کو کوئی فون یا ٹیبلیٹ درکار ہو تو مفت پیش کشوں کا فائدہ اٹھائیں

- NYC اسکولوں کے طلبہ [یہاں سائن اپ کر کے](#) فاصلاتی تعلیم میں اعانت کے لیے محکمہ تعلیم (Department of Education) سے ایک مفت ٹیبلیٹ کی درخواست کر سکتے ہیں، جس میں اسکول پر مبنی ذہنی صحت سے متعلق اعانت اور سماجی و جذباتی تعلیم شامل ہیں۔
- آمدنی کی بنیاد پر اہلیت رکھنے والے نیو یارک کے باشندگان حکومت سے امداد یافتہ ایک پروگرام SafeLink Wireless کے ذریعہ ایک مفت سیل فون اور ماہانہ ایر ٹائم حاصل کر سکتے ہیں۔ [اس ویب سائٹ](#) پر جا کر یا 311 پر کال کر کے اس پروگرام کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں۔
- نیو یارک سٹی ہاؤسنگ اتھارٹی (New York City Housing Authority, NYCHA) اور T-Mobile برونکس اور بروکلین میں NYCHA ڈیولپمنٹس میں رہائش پذیر 10000 معمر افراد کو انٹرنیٹ والے ٹیبلیٹس تقسیم کر رہے ہیں تاکہ نیویارک کے عمر رسیدہ لوگ خدمات تک رسائی حاصل کر سکیں اور COVID-19 بحران کے دوران اپنے عزیزوں کے رابطے میں رہ سکیں۔

2 کم قیمت والے اور مفت وائی فائی اور موبائل سروس آپشنز کی مدد سے مربوط رہیں

مفت وائی فائی:

- [مفت وائی فائی کی لوکیشنز تلاش کرنے کے لیے اس صفحہ پر جائیں](#) پورے شہر میں، Altice and Charter طرف سے، یہ وہ فراہم کنندگان ہیں جنہوں نے اپنے وائی فائی ہاٹ اسپاٹس نہ صرف سبسکرائبرز بلکہ تمام صارفین کے لیے کھول دیا ہے۔
- Altice، K-12 اور کالج کے طلبہ کے لیے [مفت براڈ بینڈ انٹرنیٹ فراہم کر رہا ہے](#)۔
- عارضی بنیاد پر مفت انٹرنیٹ سروس:
- ایسے گھرانے جن میں K-12 اور /یا کالج کے طلبہ ہیں جو Spectrum کی نئی خدمت کے لیے سائن اپ کرتے ہیں وہ [60 دنوں تک مفت براڈ بینڈ سروس کے لیے اہل ہو سکتے ہیں](#)۔
- ایسے خاندان جو کوم کاسٹ خدمت کے لیے سائن اپ کرتی ہیں وہ [60 دنوں تک مفت وائی فائی خدمت کے لیے اہل ہو سکتی ہیں](#)۔
- عارضی بنیاد پر تخفیف شدہ قیمت والا انٹرنیٹ اور موبائل فون سروس:
- [AT&T](#) موجودہ گاہکوں کے لیے اوپن ہاٹ اسپاٹس، لا محدود ڈیٹا، اور کم آمدنی والے خاندانوں کے لیے \$10 فی ماہ کے پلان کی پیش کش کر رہی ہے۔
- [T-Mobile](#) موجودہ گاہکوں کے لیے دیگر فوائد کے ساتھ ساتھ لا محدود ڈیٹا کی پیش کش کر رہی ہے۔

COVID-19 بحران کے دوران ذہنی صحت سے متعلق سپورٹ سے جڑنے کے لیے ٹیکنالوجی کے استعمال کے پانچ طریقے

3

مفت ایپلیکیشنز (ایپس) ڈاؤن لوڈ کریں جو کہ حالات سے نمٹنے اور جذباتی بہبود کو فروغ دینے میں معاون ہو سکتے ہیں

- بہبود اور جذباتی سپورٹ کے ایپس کبھی بھی کہیں بھی حالات سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ [NYC Well](#) **ویب سائٹ** پر متعدد مفت ایپس تلاش کریں، جن میں سے بہت سارے مختلف زبانوں میں سپورٹ فراہم کرتے ہیں، بشمول:
- **COVID-19** سے مخصوص بے چینی اور مجموعی ذہنی صحت کے لیے [Shine](#) ڈاؤن لوڈ کریں۔
- **ویٹرنز اور سروس ممبران کے لیے جنہیں ذاتی دیکھ بھال اور مجموعی ذہنی صحت میں دلچسپی ہو** [COVID Coach](#) ڈاؤن لوڈ کریں۔
- **ایسے طلبہ کے لیے جو سماجی طور پر مربوط ہونا چاہتے ہوں اور COVID-19 کے دوران تنہائی کو کم کرنا چاہتے ہیں، وہ** [Nod](#) ڈاؤن لوڈ کریں۔
- **افسردگی سے متعلق مدد کے لیے،** [Litesprite](#) ڈاؤن لوڈ کریں، جو کہ طبی طور پر مستند ذہنی صحت کا ایک ویڈیو گیم ہے۔
- **فی الحال نیو یارک کے تمام باشندگان کو بڑھتے تناؤ اور اضطراب سے نمٹنے میں مدد کے لیے** [Headspace](#) مفت رسائی حاصل ہے، جو کہ ایک سائنس سے ثابت، شواہد پر مبنی، زیر ہدایت مراقبوں، ساتھ ہی گھر پر دماغی ورزشوں، نیند اور بچوں کے مواد کا ایک خصوصی منتخب شدہ مجموعہ ہے۔

4

ذہنی صحت سے متعلق سپورٹ کے تعلق سے رابطہ کرنے کے لیے مفت ویڈیو کانفرنسنگ پلیٹ فارمز استعمال کریں

- **COVID-19 بحران کے دوران، ذہنی صحت فراہم کنندگان ویڈیو چیٹ کے عام ایپس، جیسے** [Google Meet](#)، [WhatsApp](#)، [WeChat](#) یا [Zoom](#)، کی مدد سے اپنے کلائنٹس سے رابطے میں رہنے پر قادر ہیں۔ ویڈیو پر مبنی ذہنی صحت سے متعلق سپورٹ کا فائدہ اٹھانے کے لیے، آپ یہ مفت ویڈیو چیٹ ایپس استعمال کر سکتے ہیں:
- **Zoom** تقریباً 40 منٹ تک مفت ویڈیو اور آڈیو کانفرنسنگ کی پیش کش کرتا ہے، جس تک آپ اپنے فون، ٹیبلیٹ یا کسی ڈیسک ٹاپ سے [کوئی اکاؤنٹ تخلیق کر کے](#) رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ **Zoom** کے لیے نئے ہیں تو شروع کرنے میں مدد کے لیے [Zoom ہیلپ سنٹر](#) ہدایات، لائیو ٹریننگ اور ویبینارز فراہم کرتا ہے۔
- **Google Meet** کسی کے بھی ساتھ [Google](#) اکاؤنٹ کی مدد سے مفت ویڈیو میٹنگوں کی پیش کش کرتا ہے۔ آپ کسی مفت [Google](#) اکاؤنٹ کے لیے [یہاں](#) رجسٹر کر سکتے ہیں۔
- آپ ان مفت ویڈیو چیٹ کے ایپس کا استعمال دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے کر سکتے ہیں، جو بے چینی سے نمٹنے، تناؤ کم کرنے، اور مثبت بنے رہنے میں مفید ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں کورونا وائرس کی وبا کے دوران [خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے تجاویز](#) دی جا رہی ہیں۔
- اگر آپ کوئی ایسا پیشہ ور تلاش کرنا چاہتے ہیں جو مدد کر سکتا ہو تو [NYC Well](#) ویب سائٹ پر [ذہنی صحت اور منشیات کے بیجا استعمال سے متعلق خدمات فراہم کنندگان کے اس ڈیٹا بیس میں تلاش کریں۔](#)

5 آن لائن محفوظ رہیں

آن لائن اپنی رازداری کی حفاظت کے لیے [\(National Cyber Security Alliance\) نیشنل سائبر سیکورٹی الائنس](#) طرف سے جاری کردہ ان تین بنیادی ہدایات پر عمل کریں:

- اپنے کمپیوٹر، ٹیبلیٹ اور فون کو لاک کرنے کے لیے ایک مضبوط پاس ورڈ استعمال کریں: کسی مضبوط پاس ورڈ میں 8 حروف ہوتے ہیں اور وہ متعدد اسپیشل حروف، بڑے اور چھوٹے حروف اور نمبروں پر مشتمل ہوتا ہے۔
- کلک کرنے سے پہلے سوچیں: اگر آپ کو کسی اجنبی سے کوئی ای میل موصول ہوتا ہے تو کسی بھی لنک پر کلک کرنے یا ”بحران“ کی حالتوں، جیسے آپ کے بینک اکاؤنٹ یا ٹیکسز کے مسائل، وائر ٹرانسفر کی فوری درخواست، یا دیگر للچانے والی درخواست سے متعلق پیش رفت کرنے سے پہلے محتاط طور پر سوچیں۔ اس طرح کا پیغام کوئی دھوکہ ہو سکتا ہے اور اس کو ڈیلیٹ کر دیا جانا چاہیے۔
- احتیاط سے شیئر کریں: ذاتی یا نجی معلومات کو آن لائن پوسٹ کرنا آپ کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔