

اردو - Urdu

مہاجرین اور پناہ گزیروں کیلئے زہنی صحت اور بہبود کا پورٹل اولین وسائل کے طور پر استعمال کرنے کے لیے قائم کیا گیا ہے۔ تاکہ زہنی صحت اور سماجی فلاح و بہبود کرنے والے ماہرین، کمیونٹی تنظیموں، قانونی، بین الاقوامی اور تیسرے درجے کی قومی تنظیموں، مہاجرین اور پناہ گزیروں کو اس قابل بنایا جائے کہ وہ باآسانی معلومات اور وسائل کی دولت اور عملی پیمانے جو کہ ایک جگہ پر میسر نہیں ہیں ان تک رسائی حاصل کر سکیں۔ یہ وسائل پیدا اور مرتب کیئے گئے ہیں۔ صحت کی فلاح و بہبود کی حفاظت کرنے والے افراد بین الاقوامی، قومی تنظیموں، تعلیمی اور ریسرچ سے تعلق رکھنے والی تنظیموں جو کہ مہاجرین اور پناہ گزیروں کے ساتھ تجربے اور ماہرانہ علم کے ساتھ کام کرنے کا برطانیہ اور بین الاقوامی دونوں جگہ کا تجربہ رکھتی ہیں۔

آن لائن پورٹل یونیورسٹی آف ایسٹ برطانیہ پر بین الکلیاتی نظریہ کے قیام کے ذریعے سے شہری مشغولیت کی اقدار کی علامت ہے جسکا مقصد عملے اور یونیورسٹی آف مشرقی برطانیہ کے طلباء اور ملازمیتوں کو قریب لانا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ ماہرانہ تنظیموں، غیر سرکاری تنظیموں، خیراتی اداروں اور کمیونٹی کی تنظیموں جو کہ مشرقی برطانیہ میں ہیں اور قومی اور بین الاقوامی معیاروں پر تعلقات کو فروغ دینا ہے۔

About Us

Aims & Objectives

The Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers has been created to be utilised as a first stop resource to enable mental health and social care professionals, community organisations, statutory, international and national third sector organisations and refugees and asylum seekers themselves, to easily access the wealth of information and resources, and practical tools many of which are not accessible in one place. These resources have been produced and developed by health care practitioners, international and national organisations and academic and research bodies with experience and expert knowledge of working with refugees and asylum seekers, both in the UK and internationally.

The online portal embodies the ethos of civic engagement at university of East London through the creation of an interdisciplinary approach aimed at bringing together staff and students from a number of UEL schools and services as well as facilitating interaction with professional bodies, NGO's, charities and community organisations in East London and at national and international levels.

رابطہ

ہم اپنے آن لائن پورٹل کو بہترین بنانے کے لیے صارفین کی آراء کا خیرمقدم کرتے ہیں آپ کی تجاویز ہمارے آن لائن پورٹل کو بہتر بنانے کے لئے اہمیت کی حامل ہیں۔ مزید یہ کہ ہم ہمیشہ نئے وسائل اور معلومات کو شامل کرتے رہیں گے جیسا کہ تشہیر کے متعلق نئی ہدایات۔ جدید تحقیق کے مطابق سماجی اور نفسیاتی طریقہء علاج کو متعارف کروانا اور انکی شمولیت۔ اس سلسلے میں نئی تنظیموں اور خدمات کو قائم کیا جا سکتا ہے۔ موجودہ خدمات میں تبدیلی کو بھی بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔

براہ کرم۔ اپنی تجاویز یا جدید وسائل اور معلومات کو دیے گئے ای۔میل کے ذریعے ارسال کیجئے۔ اور اس آن لائن پورٹل کو جدید اور متعلقہ بنانے میں مہاجرین اور پناہ گزینوں کی مدد کرنے میں اہم کردار ادا کریں۔

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Contact Us

We welcome feedback from our service users and use them to improve our Portal. If you have any suggestions about how we can improve our online Portal, we would like to hear from you. In addition, there would always be new resources and information to be included e.g. new guidelines are published regularly; new or improved psychosocial interventions are researched and developed; new organisations or services may set up or existing ones may alter services they provide.

Please email us your suggestions and/or updated resources and information using emails below and help this online Portal remain current and relevant in assisting refugees and asylum seeking population.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

وسائل کا مرکز:

زہنی صحت اور فلاح و بہبود پورٹل پر وسائل مہاجرین، پناہ گزیروں اور اس کے ساتھ ساتھ زہنی صحت اور معاشرتی فلاح و بہبود کے ماہرین، تنظیموں اور ایجنسیاں جو کہ ان کے ساتھ برطانیہ اور بین الاقوامی سطح پر خیموں میں رہنے والے مہاجرین، بے گھر اشخاص اور ماہرین جو ان کے ساتھ کام کر رہے ہیں اسے اولین وسائل کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ وسائل مشتمل ہیں:

- انگلش میں زہنی صحت کے وسائل
- ترجمہ کیئے ہوئے زہنی صحت کے وسائل
- مہاجرین اور پناہ گزیروں کی زہنی صحت اور سماجی فلاح و بہبود کے کتابچے اور ان کو حاصل کرنا/ نقل کرنا
- سمعی اور بصری وسائل
- آسودگی کے طریقہ کار اور سماعتی مشقیں
- حوالہ سماجی اور نفسیاتی طریقہ علاج اور پناہ گزینوں کے متعلقہ لنکز۔
- پناہ گزینوں کے ساتھ کام کرنے والوں کے لئے پیش کاری اور تعلیمات۔
- نوجوان مہاجرین کے ذاتی تجربات اور واقعات۔
- پناہ گزینوں کے لئے ڈائریکٹری آف سروسز اور تنظیمیں۔
- پناہ گزینوں کی زہنی صحت اور ذاتی نشوونما کے حوالہ جات۔

وسائل کا مرکز اور اس کے دیگر وسائل ڈاکٹر فرحندہ فارسیمد ن، جو کہ ایک چارٹرڈ کونسلنگ سائیکالوجسٹ، برطانوی نفسیاتی سوسائٹی اور ایچ سی پی سی کی رجسٹرڈ ماہر نفسیات ہیں، کے ذریعے سے قائم اور تحقیق کیئے گئے ہیں

دی گئی معلومات کے ذریعے سے ان وسائل تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

Resource Centre

Resources on the Mental Health and Wellbeing Portal can be utilised as a first stop Resource Centre for refugees and asylum seekers as well as mental health and social care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally by refugees in camps, internally displaced people and professionals working with them.

The resources include:

- Mental Health Resources in English
- Translated Mental Health Resources
- Guides & Downloads on Mental Health and Social Care of Refugees & Asylum Seekers
- Audio and Video Resources
- Relaxation Techniques and Exercise Audios
- Psychosocial Interventions References & links on Refugees & Asylum Seekers
- Presentations & Teachings on Working with Refugees & Migrants
- Personal Experiences & Stories of Young Refugees & Asylum Seekers
- Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants
- References on Mental Health & Wellbeing of Refugees, Asylum Seekers & Migrants

The Resource Centre and its various resources have been researched and developed by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

The resources can be accessed via the links below:

ترجمہ کیئے ہوئے زہنی صحت کے وسائل

یہ صفحہ قابلِ اعتماد قومی اور بین الاقوامی ویب سائٹ اور ڈیٹا بیس تک براہ راست لنک فراہم کرتا ہے، تاکہ مہاجرین اور پناہ گزینوں، سماجی و ذہنی صحت سے منسلک ماہرین نفسیات، سطح پر ان کے ساتھ کام کر رہی ہیں وہ آسانی تنظیم اور ایجنسیاں جو کہ UK میں اور بین الاقوامی سطح پر ان کے ساتھ کام کر رہی ہیں وہ آسانی کے ساتھ ایک کثیر تعداد میں ترجمہ شدہ صحت سے منسلک وسائل اور معلومات تک مختلف اقسام کی زبانوں میں رسائی حاصل کر سکیں۔
براہ کرم ویب سائٹ تک رسائی کے لیئے نیچے دئیے گئے لنک کو استعمال کریں۔

Translated Mental Health Resources

This page provides direct links to reliable national and international websites and databases enabling refugees and asylum seekers, social and mental health care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally to easily access an abundance of translated health resources and information in a variety of languages.

Please use the links below to access the websites.

سکون کے طریقے اور آڈیو/سمعی مشقیں

اس صفحے پر آپ کچھ سکون کے طریقے اور 5 زبانوں : انگریزی، فرانسیسی، عربی، اردو، فارسی میں مردوں اور عورتوں کی زبانوں میں مشقی آڈیو لنک دیے گئے ہیں جن کا مقصد تناؤ / ذہنی دباؤ میں کمی کے لیے ماہر نفسیات، مہاجرین اور پناہ گزین کے کاموں کو اکٹھا کرنا ہے۔ اگرچہ سکون کی مشقیں عموماً صحت مند افراد کے لیے مناسب سمجھی جاتی ہیں مگر جسمانی اور ذہنی مریض ان کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔ براہ مہربانی مندرجہ ذیل لنک سے سکون کے طریقوں اور مشق کی آڈیو دیکھیں۔

Relaxation Techniques and Exercise Audios

On this page, you are provided with a number of relaxation techniques and exercise audio links in five languages including English, French, Arabic, Urdu, Farsi all in male and female voices that are intended to complement the work of the mental health practitioners with refugees and asylum seekers to aid stress management.

Although, relaxation techniques are generally considered safe for healthy people, individuals with some physical and mental health problems should consult their mental health professionals before applying them.

Please, use the links below to view the relaxation techniques and exercise audios.

مہاجرین، پناہ گزین اور پناہ کے خواہش مند افراد سے متعلق ورکرز اور تنظیموں پر مشتمل ڈائریکٹری

یہ ڈائریکٹری مہاجرین، پناہ گزین اور پناہ کے خواہش مند افراد کی سماجی بحالی اور صحت سے متعلق تنظیموں اور کارکنوں کیلئے ہے۔ تاکہ وہ برطانیہ میں موجود مہاجرین اور پناہ گزینوں کو بہتر انداز میں مدد فراہم کر سکیں۔

فلاحی تنظیمیں اور منصوبے مسلسل تبدیل ہو رہے ہیں۔ یہ معمول کی بات ہے کہ کچھ تنظیمیں بند ہو جائیں یا اپنے بحالی کے کام کو محدود کر دیں۔ ہم نے ہر ممکن کوشش کی ہے کہ اس ڈائریکٹری میں تازہ ترین معلومات فراہم کی جائیں پھر بھی آپ سے گزارش ہے کہ اس ڈائریکٹری میں دی گئی معلومات کو تصدیق کر کے ہی کسی تنظیم یا کارکن کو دیا جائے۔ یہاں یہ واضح بھی کر دیں کہ ڈائریکٹری میں شامل تنظیموں کی کارکردگی اور خدمات کے معیار کا تعین ہم نہیں کرتے۔

ڈائریکٹری میں تنظیموں کو عالمی، قومی، علاقائی اور لندن کی سطح پر تقسیم کر کے حروف تہجی کی ترتیب سے ویب لنک دیئے گئے ہیں۔ یہ ڈائریکٹری ذہنی صحت کی بحالی کی فلاحی تنظیموں اور خدمات فراہم کرنے والی ویب سائٹس پر مشتمل ہے۔ یہاں سے ملنے والی معلومات مہاجرین، پناہ گزینوں اور صحت کی بحالی سے متعلق کارکنوں اور تنظیموں کیلئے مددگار اور مفید ہوسکتی ہیں۔

اگر آپ کے علم میں کوئی ایسی تنظیم ہے جسے اس ویب لنک میں شامل کیا farahfarsimadan@yahoo.co.uk جاسکے تو براہ مہربانی اس ای میل پر معلومات فراہم کریں۔

یہ ہدایت نامہ ڈاکٹر فرخندہ فارسمیڈن نے تیار کیا ہے جو چارٹرڈ کاؤنسلنگ سائیکالوجسٹ ہیں اور برٹش سائیکالوجیکل سوسائٹی میں ایسوسی ایٹ فیلو اور ایچ سی پی سی رجسٹرڈ سائیکالوجسٹ ہیں۔

Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants

This directory is intended for refugees, asylum seekers, migrant communities, health and social care practitioners and agencies working with them to identify services that offer advice and support to assist refugees and asylum seekers and migrants rebuild their lives and settle in the UK.

Charity organisations and projects change regularly; some services/organisations may close down or reduce the services they offer. Although, every effort has been made to ensure that the information on this Directory is correct and up-to-date, please check this information with service providers before passing onto others. The inclusion of services and organisations in this Directory is not indicative of our endorsement of such services.

If you are aware of any organisations and services that should be added and/or details corrected, please let us know by emailing farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organisations are divided into nationwide, regional, international and London-based, are in alphabetical order and a website link is also provided. The Directory concludes with useful mental health charity organisations and services website links that provide support, advice and information which may be beneficial to refugees, asylum seekers and health and social care professionals and services working with them.

This Directory has been produced by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered psychologist.

