

## بچوں کے لئے چند مشورے

- اگر بچے گزرے ہوئے انسان کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں تو ان کے ساتھ بات کرنے کا قوت لیں نہیں تو انہیں مجبور نہ کریں۔
  - اس کے بچے کے احساس پر غور کریں۔ اس کو جواب دینے سے پہلے آپ اس سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ اس حالت کے بارے میں کیا سمجھا ہے۔
  - شائد آپ کے پاس تمام سوالوں کے جواب نہیں ہوں گے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ کے پاس سارے جواب نہیں ہیں۔
  - آسان زبان میں بات کریں، "وہ سویا ہوا ہے" یا "وہ چلا گیا ہے" جیسے الفاظ کا استعمال نہ کریں جن سے سمجھا جا سکتا ہے کہ متوفی واپس آ سکتا ہے۔
  - اگر بچہ اپنے قریب بڑوں کے ساتھ زیادہ رہنے چاہتا ہے تو ہیران نہ ہوں۔ ان لوگوں کے ساتھ اس کا رابطہ رکھو ایسے جن کے ساتھ اس کو زیادہ لگاؤ ہے۔
  - جتنا ہو سکے، انسولیشن کے ماحول کے باوجود ایک روزمرہ روٹیں رکھیں جو بچے کو تسلی دیگی۔ ساتھ ساتھ اس پر غور کریں کہ بچہ زیادہ علیحدہ نہ رہے۔
  - اگر ہو سکے تو بچوں کو بڑوں کی بات چیتوں اور خوفناک خبریں دینے والے میڈیاؤں سے دور رکھیں۔
- بچوں کے ساتھ فوتگی یا سوگ کی باتیں کرنے کے لیے ہم بھی آپ کو ساتھ دینے کو تیار ہیں۔



کی وجہ سے سوگ منانے والے خاندانوں کے لیے نفسیاتی (کورونا وائرس) 19 کووڈ امداد

## کی وجہ سے آپ کا کوئی عزیز گزر گیا ہے 19 کووڈ

- اس فوتگی کی خاص صورتحال سے سوگ اور مشکل لگ سکتا ہے جو سکتا ہے کہ موت اچانک آئی یا عزیز کے ساتھ آخری رباط کم ہوئے ہوں۔ شائد آپ اس سے پھر سے نہیں مل پائے اور انسولیشن کی وجہ سے جنازہ پر پابندی ہوئی ہوں۔
- اس دردناک امتحان میں سہارا حاصل کرنے کے لیے آپ آنے والے دنوں یا ہفتوں میں ہمارے اہلکاروں میں سے کسی سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- اس نفسیاتی امداد کے تحت آپ، آپ کے گھر والے اور/یا آپ کے بچے کھل کر بات کر سکیں گے، ہمارے اہلکار آپ کی باتیں سننے کو تیار ہیں۔
- فون پر یہ بات چیت مفت ہوگی اور راز کی طرح رکھی رہیں گی۔ فون پر آپ سے بات کرنے والے نفسیاتی ماہر Centre Régional du Psychotraumatisme Paris Nord – CRPPN یعنی شمالی پیریس کے نفسیاتی صدمہ کے علاقائی مرکز (کے ہیں۔

ہم سے رابطہ کرنے کے لئے

**فون نمبر 01.48.95.59.40 :**

سوموار سے جمعہ تک، صبح 10 بجے سے دوپہر 5 بجے تک۔  
اگر ان آپ ان اوقات سے باہر فون کرتے ہیں تو میسیج میں اپنے نام و پتہ چھوڑ دیں تا کہ کوئی ماہر آپ سے دوبارہ رابطہ کر سکے۔  
ای میل [psychotrauma.avicenne@aphp.fr](mailto:psychotrauma.avicenne@aphp.fr)

آپ ایسے اداروں سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں جن میں سوگ منانے والے خاندان شریک ہیں اور جو کارروائیوں میں آپ کی مدد کر سکیں گی:

- **Vivre son deuil** : 06 15 14 28 31,  
[fede.vivresondeuil@gmail.com](mailto:fede.vivresondeuil@gmail.com) <http://vivresondeuil.asso.fr/>
  - **Empreintes, accompagner le deuil** : 01 42 38 08 08,  
[accompagnement@empreintes-asso.com](mailto:accompagnement@empreintes-asso.com)
- مزید وسائل کے لیے <https://www.empreintes-asso.com/>  
[www.cn2r.fr](http://www.cn2r.fr)



Centre régional psychotraumatisme  
Paris Nord

ASSISTANCE  
PUBLIQUE HÔPITAUX  
DE PARIS

