

گروپ ممبران کی مزید معلومات اور ذرائع کی طرف رہنمائی کرنے کے لیے

معلوماتی ذرائع

Obesity UK (اوبیسٹی UK) کے بارے میں

- موٹاپے کی حقیقت: Obesity UK کی طرف سے ایک پوڈکاسٹ: <https://www.obesityuk.org.uk/our-work>
- Obesity UK کے معاونتی گروپ کی ویڈیو لائبریری - Obesity UK کی میٹنگز کی ویڈیوز کا مجموعہ: <https://www.redhotirons.com/form/obesity-uk-support-group-video-access#form>

وزن کے معاملے میں تعصب اور توہین آمیز رویہ

- موٹاپا: انگلینڈ کو درپیش نگہداشت صحت کا سب سے سنگین مسئلہ؟ رائل کالج کے معالجین کی جانب سے: <https://www.youtube.com/watch?v=VmxpiRVEy4>
- ورلڈ اوبیسٹی فاؤنڈیشن (World Obesity Federation) کی جانب سے وزن کے معاملے میں توہین آمیز رویہ: <https://www.worldobesity.org/what-we-do/our-policy-priorities/weight-stigma>

وزن سے متعلقہ مواصلت

- Obesity UK کی طرف سے زبان اہمیت رکھتی ہے: [https://static1.squarespace.com/static/5bc74880ab1a6217704d23ca/t/612e32f5d423b36012a1bb16/1630417666068/FINAL Obesity UK Language Matters 2020.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5bc74880ab1a6217704d23ca/t/612e32f5d423b36012a1bb16/1630417666068/FINAL+Obesity+UK+Language+Matters+2020.pdf)
- موٹاپے کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد کے لیے یورپی اتحاد (European Coalition for People Living with Obesity) (ECPO) کی جانب سے افراد کی صحت، اولین ترجیح کی مہم: <https://euroobesity.org/campaigns/people-first/>
- موٹاپے کے خلاف کارروائی کا اتحاد (Obesity Action Coalition) (OAC) کی جانب سے لوگوں کو اولین ترجیح دینے والی زبان: <https://www.obesityaction.org/advocacy/what-we-fight-for/people-first-language>
- عالمی موٹاپے کے لیے ہیلتھی وائسز کے گفتگو کے حوالے سے رہنما اصول - موٹاپے کے متعلق بات کرتے ہوئے کیا کریں اور کس چیز سے گریز کریں: <https://www.worldobesity.org/downloads/healthy-voices-downloads/HV-Language-guidelines.pdf>

وزن کی دیکھ بھال اور علاج کرنا

- موٹاپے کی وجوہات - موٹاپے کے نظام کا فورسائٹ نقشہ: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/296290/obesity-map-full-hi-res.pdf
- ورلڈ اوبیسٹی فاؤنڈیشن کی جانب سے موٹاپا ایک دائمی اور بار بار لوٹنے والی بیماری: <https://www.worldobesity.org/about/about-obesity>
- موٹاپے سے وابستہ صحت کی کیفیات - NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/obesity/>
- موٹاپے کا علاج - NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/obesity/treatment/>
- NHS کا وزن کی دیکھ بھال کا ڈیجیٹل پروگرام: <https://www.england.nhs.uk/digital-weight-management/>
- میرا مثالی وزن: <https://www.mybestweight.ie/>

مساوات، تنوع اور شمولیت

- 2021 میں مساوات، تنوع اور شمولیت یہ سب کس بارے میں ہے؟
-<https://www.youtube.com/watch?v=maw6hmlNh44>
- آپ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس میں شمولیت اور احترام کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں؟
-<https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-promote-inclusivity-respect-peer>
- شمولیت: شیئر ویل کی ہم عمر افراد کی معاونت کی تربیت (Sharewell Peer Support Training):
-<https://www.youtube.com/watch?v=WYVNeVM4cTc>

اپنا اور اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا

- Mind (مائنڈ) کی طرف سے ذہنی صحت کے مسائل کی از خود نگہداشت:
<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/self-care/>
- ذہنی صحت کی فاؤنڈیشن (Mental Health Foundation) کی جانب سے ہمارے بہترین ذہنی صحت کے مشورے - تحقیق سے ثابت شدہ: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/our-best-mental-health-tips>
- ذہنی صحت برائے UK کی جانب سے برن آؤٹ: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>

ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے لیے سیکھنے کے ذرائع

- کمیونٹی میں ہم عمر افراد کی معاونت کو فروغ دینا: Mind کی جانب سے ایک ٹول کٹ:
-<https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf>
- اسکاٹش ریکوری نیٹ ورک (Scottish Recovery Network) کی جانب سے آئیں ہم عمر افراد کی سہولت کاری کریں: <https://scottishrecovery.net/resources/lets-do-peer-group-facilitation/>

معاونت کی قومی تنظیمیں

موٹاپے کے شکار افراد کے لیے معاونت

- Obesity UK (اوبیسٹی UK): <https://www.obesityuk.org.uk/>
- موٹاپے کے خلاف باختیار بنانے کا نیٹ ورک (Obesity Empowerment Network) (OEN): <https://oen.org.uk/>
- موٹاپے کی مکمل جانکاری (All About Obesity) (AAO): <https://allaboutobesity.org/>
- موٹاپے کے شکار افراد کے لیے آئرش اتحاد (Irish Coalition for People Living with Obesity) (ICPO): <https://icpobesity.org/>
- موٹاپے کے شکار افراد کے لیے یورپی اتحاد (European Coalition for People Living with Obesity) (ECPO): <https://eurobesity.org/>
- برطانوی سوسائٹی اور میٹابولک سرجری کی سوسائٹی (British Society & Metabolic Surgery) (BOMSS): <https://bomss.org/>
- موٹاپے سے متعلقہ برطانوی سوسائٹی (British Obesity Society) (BOS): <https://www.thebos.org/>

ذہنی صحت کے لیے معاونت

- Mind (مائنڈ): <https://www.mind.org.uk/information-support/>
- ذہنی بیماری کا دوبارہ جائزہ لینا (Rethink Mental Illness): <https://www.rethink.org/>
- انزائی (Anxiety UK): <https://www.anxietyuk.org.uk/>
- بائی پولر (Bipolar UK): <https://www.bipolaruk.org/>
- شکستہ حال زندگی بسر کرنے والے افراد کے خلاف مہم (CALM): <https://www.thecalmzone.net/>
- ذہنی صحت کی فاؤنڈیشن (Mental Health Foundation): <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- OCD ایکشن (OCD Action): <https://ocdaction.org.uk/>

- OCD UK: <https://www.ocduk.org/>
- ینگ مائنڈز (Young Minds): <https://www.youngminds.org.uk/>
- پیپرس کے نوجوانوں کی خودکشی سے حفاظت: <https://www.papyrus-uk.org/>
- SANE: <https://www.sane.org.uk/>
- اطمینان رکھیں (No Panic): <https://nopenic.org.uk/>
- NHS بہتر صحت، ہر ذہن معنی رکھتا ہے: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/>
- مفت میں سننے کی سروسز جو تربیت یافتہ رضاکاروں کی جانب سے رازدارانہ معاونت کی پیشکش کرتی ہیں
- سمارٹینز (Samaritans): <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/>
- 123 116 پر کال کریں یا 24 گھنٹے کے اندر جواب حاصل کرنے کے لیے ای میل کریں: jo@samaritans.org
- SHOUT: <https://giveusashout.org/> - شاؤٹ کی کرائسز ٹیکسٹ لائن پر رابطہ کرنے کے لیے 85258 پر "SHOUT" لکھ کر مفت ٹیکسٹ بھیجیں یا اگر آپ کی عمر 19 سال سے کم ہے تو "YM" ٹیکسٹ کریں۔

کھانے کے مسائل میں معاونت

- کھانے کے مسائل پر قابو پانا: <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- Seed کی کھانے کے مسائل میں معاونت کی سروس: <https://seed.charity/>
- مرد بھی کھانے کے مسائل کا شکار ہوتے ہیں: <https://yippy.health/profile/men-get-eating-disorders-too>
- کھانے کے مسائل کے لیے قومی مرکز: <https://eating-disorders.org.uk/information/>
- عظیم برطانیہ میں زیادہ کھانے کی عادت کے شکار افراد (Overeaters Anonymous Great Britain): <https://www.oagb.org.uk/>

دیگر معاونتی تنظیمیں

- عظیم برطانیہ میں شراب نوشی کے عادی افراد (Alcoholics Anonymous Great Britain): <https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/>
- ال-انون فیملی گروپس UK اور UK اور (EIRE) (Al-Anon Family Groups UK and EIRE): <https://al-anonuk.org.uk/>
- ڈرنک لائن - ان لوگوں کے لیے مفت رازدارانہ ہیلپ لائن جو اپنی یا کسی اور کی شراب نوشی کی عادت سے پریشان ہیں۔ ٹیلی فون: 1110 123 0300 (ہفتے کے دنوں میں صبح 9 بجے تا رات 8 بجے، ہفتے کے اختتامی دنوں میں صبح 11 بجے تا شام 4 بجے)۔
- اسمارٹ ریکوری، نشے کے بعد کی زندگی: <https://smartrecovery.org.uk/>
- خواتین اور بچوں کے لیے گھریلو تشدد سے بچاؤ کی پناہ گاہ: <https://refuge.org.uk/>