

Camden and Islington **NHS**
NHS Foundation Trust

تناؤ اور فکر مندی آپ کا خود امدادی ہدایت نامہ

Stress and Worry
Your Self Help Guide - Urdu

مشمولات

- 01 آغاز کرنا
- 02 تناؤ اور فکر کیا ہے؟
- 06 تناؤ اور فکر کی ڈائری
- 08 تناؤ کا توازن
- 09 مطالبات میں تخفیف
- 10 مسائل حل کرنا
- 13 انتظام
- 14 مسائل پر قابو پانے کی صلاحیتیں
- 14 جسمانی علامت میں تخفیف
- 18 اپنے خیالات پر قابو پانا
- 23 فکر کا منصوبہ
- 25 نیند پر توجہ دینا
- 26 مشق مہارت پیدا کرتی ہے
- 27 رکاوٹوں پر قابو پانا
- 28 صحت مند بنے رہنے کا منصوبہ
- 32 علاج کے متبادلات
- 33 مزید مطالعہ
- 34 مزید تعاون
- 37 ہنگامی حالات
- 38 اظہار تشکر

آغاز کرنا

اس کتابچے کو کھول کر آپ یہ جاننے کے راستے میں ہیں کہ آپ اس تناؤ اور فکر کی علامات پر کس طرح قابو پائیں گے جو آپ محسوس کر رہے ہیں۔ یہ تسلیم کرنا مشکل ہوسکتا ہے کہ ہماری زندگی کے معاملات شاید اس طرح نہ ہوں جیسا کہ ہم انہیں ہوتے دیکھنا چاہتے ہیں، اور اکثر و بیشتر کسی مسئلے کو سمجھنا اس پر قابو پانے کی سمت میں اولین قدم ہوتا ہے۔

اس کتابچے کا مقصد تناؤ اور فکر پر بہتر طور پر قابو پانے میں آپ کی مدد کرتا ہے تاکہ آپ کے پاس خود اپنی مدد کرنے کے ذرائع موجود رہیں۔

تناؤ اور فکر کیا ہے؟

تناؤ وہ لفظ ہے جو بہت سے لوگ اس وقت استعمال کرتے ہیں جب وہ یہ بیان کر رہے ہوں کہ زندگی کے مطالبات ان کے لئے اتنے زیادہ ہو رہے ہیں کہ وہ ان کی تکمیل نہیں کر پارہے ہیں۔ مطالبات کی تکمیل کی صلاحیت مختلف افراد میں الگ الگ ہوتی ہے اور جو چیز کسی شخص کے لئے تناؤ کا باعث ہوتی ہے ہوسکتا ہے وہ کسی اور شخص کے لئے مسئلہ نہ ہو۔

تناؤ ہمیں کئی طریقوں سے متاثر کرسکتا ہے، یعنی اس کا اثر ہمارے محسوس کرنے اور سوچنے اور برتاؤ کے طریقے پر پڑتا ہے۔ یہ کتابچہ اس بارے میں مزید جاننے میں مددگار ہوگا کہ تناؤ آپ کو کس طرح متاثر کر رہا ہے اور اس پر بہتر طور پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح ہم کتنے فکرمند رہتے ہیں اس کی سطح مختلف لوگوں میں الگ الگ ہوتی ہے۔ فکر پر جگہ ہے اور ہم صحت سے ہر شخص فکرمند ہوتا ہے۔

کیا آپ کوئی غلط بات کہہ کر یا کوئی غلط کام کر کے فکرمند ہوتے ہیں؟ شاید آپ کام کے دوران کوئی غلطی کر بیٹھے ہوں، اپنے کسی عزیز کورنجیدہ کردیتے ہوں صحت کے کسی سنگین مسئلے کونظر انداز کردیتے ہوں؟ یا شاید آپ بس بہت فکر کرتے ہیں – آپ کے دماغ میں مسلسل ایسے خیالات گردش کرتے رہتے ہیں کہ اگر ایسا ہوا تو کیا ہوگا۔

بہت سے افراد خود کو مستقل فکرمند قرار دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ "میں ہمیشہ سے تفکرات میں گھرا رہا ہوں"۔

یہ کتابچہ آپ کی فکرمندی کے بارے میں مزید جاننے اور اس پر قابو پانے کے طریقے کے بارے میں مدد کرے گا۔

یاد رکھیں – تناؤ کے تئیں جسم کا ردعمل ہمیں زندہ رہنے میں مدد دینے کے لئے وجود میں آیا ہے۔

تناؤ اور فکر مجھے کس طرح متاثر کرتے ہیں؟

ہم پر تناؤ کا اثر پڑنے کے چار طریقے ہیں:

1. ہم کس طرح محسوس کرتے ہیں
2. ہم کس طرح سوچتے ہیں
3. ہم کس طرح کا برتاؤ کرتے ہیں
4. ہمارا جسم کس طرح فعل انجام دیتا ہے۔

تناؤ سے متعلق تصدیق فہرست

مندرجہ ذیل میں سے کون سی علامات آپ محسوس کرتے ہیں؟

ہم کس طرح محسوس کرتے ہیں	ہم کس طرح سوچتے ہیں
<input type="checkbox"/> چڑچڑاہٹ	<input type="checkbox"/> مستقل فکر مندی
<input type="checkbox"/> اضطراب	<input type="checkbox"/> مستقل ارتکاز
<input type="checkbox"/> آزدگی	<input type="checkbox"/> عجلت پسندانہ خیالات
<input type="checkbox"/> عزیت نفس کے احساس میں کمی	<input type="checkbox"/> خراب ترن صورت حال کا تصور
	<input type="checkbox"/> باتوں کے بارے میں بار بار سوچنا
ہمارے رویے کی نوعیت	ہمارا جسم کیسے کام کرتا ہے
<input type="checkbox"/> مزاج میں اشتعال آجاتا ہے	<input type="checkbox"/> سر میں درد کی کیفیتیں
<input type="checkbox"/> شراب نوشی کی زیادتی	<input type="checkbox"/> سینے کی پریشانیاں
<input type="checkbox"/> بروقت جلدی میں رہنا	<input type="checkbox"/> عضلات میں اینٹھن/درد
<input type="checkbox"/> زیادہ اور/یا تیزی سے بولنا	<input type="checkbox"/> پسیہ آنا
<input type="checkbox"/> کھانے کی عادت میں تبدیلیاں	<input type="checkbox"/> سر میں چکر کا احساس
<input type="checkbox"/> ملنا جلنا ترک کر دینا	<input type="checkbox"/> پاخانے یا پیشاب کے مسائل
<input type="checkbox"/> بے تکی باتیں کرنا	<input type="checkbox"/> سانس کارکنا
<input type="checkbox"/> نسیاں کا غلبہ	<input type="checkbox"/> منہ کا خشک ہونا
<input type="checkbox"/> پھوڑپھوڑ	<input type="checkbox"/> جسم میں سنسنباہٹ کا احساس
	<input type="checkbox"/> جنسی مسائل

یہ جاننے ضروری ہے کہ تناؤ آپ کو کس طرح متاثر کرتا ہے کیونکہ اس سے ہمیں یہ اندازہ کرنے میں رہنمائی ملے گی کہ مسائل پر قابو پانے کے کون سے طریقے آپ کے لئے بہترین رہیں گے۔

مجھے یہ جاننے کی ضرورت کیوں ہے کہ تناؤ اور فکر پر کیسے قابو پایا جائے؟

اگر آپ نے گذشتہ صفحہ پر دی گئی فہرست میں کئی خانوں پر صحیح کا نشان لگایا ہے تو اس کا امکان ہے کہ آپ تناؤ محسوس کر رہے ہوں گے۔ تصدیق فہرست پر دی گئی علامات قلیل مدتی ہوتی ہیں؛ وہ ایسی ہیں جیسی ہم اس لمحے محسوس کرتے ہیں جب ہم خاص طور پر تناؤ کی حالت میں ہوں۔ ہم میں سے بہت سے افراد روزمرہ زندگی میں تناؤ محسوس کرتے ہیں اور ان قلیل مدتی احساسات کو بیان کر سکتے ہیں۔

کم سطح کا تناؤ کس ہدف پر ذہن مرکوز کرنے میں ہماری مدد کے لئے بعض اوقات مفید ہوسکتے ہیں یا ہم پر کسی چیز کی اہمیت واضح کرنے کے لئے جس میں تبدیلی لانے کی ضرورت ہو۔

تاہم اگر تناؤ لمبے عرصے کے لئے جاری رہے تو یہ زیادہ سنگین مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، آدھے سر کا درد، دمہ، عضو یہ سے مدافعت کی قوت میں کمی، آنتوں کی تکلیفیں، تکھن، نیند کے مسائل اور معدے کی خرابیاں خصوصاً اکثر ان لوگوں میں پائے جانے کا امکان ہے جو مسلسل تناؤ کی حالت میں رہتے ہیں۔

یہ اس بات کی مثالیں ہیں کہ ہم مسلسل تناؤ کی حالت میں رہنے کے نتیجے میں جسمانی بیماری کا شکار ہوسکتے ہیں۔ تاہم تناؤ ہماری ذہنی صحت کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ تناؤ اور فکر افسردگی اور اضطراب میں مرکزی حیثیت رکھتے ہیں اور اکثر ان خرابیوں کے ظاہر ہونے سے پہلے نمودار ہوتے ہیں۔

اس لئے یہ جاننا کہ تناؤ آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے اور کوشش کر کے اس پر قابو پانے کی اپنی صلاحیت کو بڑھانا واقعی ضروری ہے۔ اس طرح آپ تناؤ کے امکانات میں کمی لاسکتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ میں مزید سنگین خرابیاں پیدا ہوسکتی ہے۔

یاد رکھیں۔ ہر شخص مختلف ہے۔ اس کتاب میں دی گئی تجاویز پر مختلف لوگوں کا ردعمل الگ الگ ہوگا۔ اس پورے کتابچے کا مطالعہ کریں اور یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے لئے کیا چیز بہترین ہوگی اور اپنے لئے موزوں ثابت ہونے والی مشقوں اور مختصر اشاروں کے مطابق خود کو ڈھالیں۔

تشنج زدہ یا فکرمند رہنا کیسا لگتا ہے؟

"اگلے کام پر جانے سے پہلے میں اب کوئی کام مکمل نہیں کر سکتا۔ میں بھولنے لگتا ہوں کہ مجھے کیا کرنا ہے یا کہاں جانا ہے، مجھے ایک ہی بار میں 20 کام کرنے ہیں اور میں ان میں سے کسی کو ذرا سا بھی نہیں کر پاتا ہوں..."

"اپنے لئے تھوڑا سا وقت نکالنے کو میں اہمیت تو دیتا رہتا ہوں لیکن میں ایسا کبھی نہیں کر پاتا۔ کوئی شخص مجھ سے ہمیشہ مدد کرنے کے لئے کہتا ہے اور مجھ میں نہیں کہنے کی ہمت کبھی نہیں پیدا ہو پاتی اور آخر کار میں تھکن اور چڑچڑاہٹ محسوس کرنے لگتا ہوں..."

"ایسا لگتا ہے کہ میری زندگی میں ایک کے بعد ایک بحران آ رہا ہے۔ میرے سر میں مستقل درد رہتا ہے اور پیٹ کی تکلیفیں رہتی ہیں، مجھے یہ اندیشہ لگا رہتا ہے کہ آخری موڑ پر ہوں۔"

"میں کبھی کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا۔ مجھے فکر رہتی ہے کہ میں غلط باتیں کہنے والا ہوں، خراب لباس پہن رہا ہوں اور موقع و محل کے لئے نامناسب لگتا ہوں۔ پھر مجھے یہ فکر ہونے لگتی ہے کہ میں بہت زیادہ فکرمند ہو رہا ہوں۔"

یہ ان مواقع کی مثالیں ہیں جب تناؤ اور فکر کا ہم پر پوری طرح غلبہ ہوتا ہے اور وہ ہماری زندگیوں میں مداخلت کرنے لگیں۔

اگر آپ کے ذہن میں اس طرح کے خیالات آتے ہوں اور آپ نے تناؤ کی تصدیقی فہرست پر کئی آئٹموں پر صحیح کا نشان لگایا ہو تو آپ کے تناؤ سے متاثر ہونے کا امکان ہے۔

یاد رکھیں۔ اگر آپ نے اس کی پہچان کر لی ہے کہ آپ تناؤ میں مبتلا ہیں تو آپ تنہا نہیں ہیں۔ جی پی سے مشورہ کرنے والے ہر چار افراد میں سے کم از کم ایک کا تعلق ذہنی صحت کی شکایات سے ہوتا ہے جن میں سے کئی افراد تناؤ کے احساسات میں مبتلا ہوتے ہیں۔

تناؤ اور فکر کا روزنامہ

خود اپنے تناؤ اور فکر پر قابو پانے کے لئے سب سے پہلے آپ کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ان احساسات کو بھڑکانے والے حالات کون سے ہوتے ہیں۔ مختلف افراد الگ الگ باتوں کے بارے میں تناؤ محسوس کر سکتے یا فکر مند ہو سکتے ہیں اس لئے یہ سمجھنا مفید ہوگا کہ آپ کے ساتھ کیا واقعہ پیش آیا ہے۔

تاریخ	میں کہاں تھا؟	اس وقت میں کیا کر رہا تھا؟	میں کس کے ساتھ تھا؟
29/03/10	دفتر میں	ایک رپورٹ پر کام کر رہا تھا	اکیلا

ذیل کی جدول میں 0 سے 10 کے پیمانے پر اس کی درجہ بندی کریں کہ اس وقت آپ کس قدر
 تناؤ یا فکر محسوس کر رہے تھے جب کہ 0 = مکمل طور پر پرسکون اور 10 = سب سے زیادہ
 تناؤ/فکر مندی جو آپ نے کبھی محسوس نہیں کی تھی۔

روزنامچہ رکھنا مفید ہوتا ہے کیونکہ آپ ان حالات سے زیادہ آگاہ ہوتے جائیں گے جن کے نتیجے
 میں آپ تناؤ میں مبتلا ہوتے یا فکر مند رہے۔

تشیخ کی درجہ بندی (0-10)	جسمانی طور پر کیا واقعہ پیش آیا؟	میں نے کیا کرنا شروع کیا؟	میں کیا سوچ رہا تھا؟	مجھے کیسا محسوس ہوا؟
7	سائنس تیز ہو گئی، گردن کے عضلات سخت پڑ گئے	دوبارہ شروع کر کے پھر چھوڑ دیا، یعنی اپنے ناخن کاٹنا	میں یہ نہیں کر سکتا لیکن اگر میں نہیں کروں گا تو میری ملازمت کے چھوٹ جانے کی۔ میں نا کام ہوں	چڑچڑا اور مضطرب

تناؤ و میزان

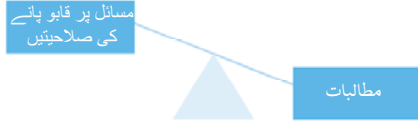
امید کی جاتی ہے کہ تناؤ سے متعلق روزنامچے کو پر کر کے آپ کو ان حالات کی نوعیتوں کا اندازہ ہو جائے گا جن کے نتیجے میں آپ فکر مند ہوتے ہیں یا تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ ایک مفید خیال یہ ہوسکتا ہے کہ ہم خود کو ایک میزان یا پیمانوں کا جوڑا تصور کریں:



میزان کے ایک طرف وہ چیزیں جنہیں ہم اپنے ارد گرد پھیلے مطالبات یا ضروریات کا نام دیتے ہیں، یعنی خارجی چیزیں مثلاً دفتری کام دوسرے لوگوں سے رشتوں یا مخصوص حالات کا دباؤ۔

میزان کے دوسرے طرف وہ چیزیں ہیں جسے ان مطالبات کو پورا کرنے کی صلاحیت کہتے ہیں۔

تناؤ کی بیشتر حالتوں اور میزان کو سیدھا رکھنے کے لئے ہمارے پاس مسائل کو حل کرنے کی صلاحیتیں بہت کافی ہونی چاہئیں۔ تاہم اگر مطالبات کی سطح اونچی ہو اور یہ فیصلہ کریں کہ ان کی تکمیل پر ہم قادر نہیں ہیں تو میزان ایک طرف کو جھک جائے گا اور ہم تناؤ یا اضطراب محسوس کرسکتے ہیں۔



میزان کو پھر سے ہموار کرنے کے لئے بھی اور تناؤ اور اضطراب کے احساس سے بچنے کے لئے: (a) مطالبات میں کمی کرسکتے ہیں، (b) اپنی تکمیل مطالبات کی صلاحیتوں میں اضافہ کرسکتے ہیں یا (c) دونوں کام کرسکتے ہیں!

یہی وجہ ہے کہ یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ آپ کے تناؤ کی علامات کو کون سی چیز سب سے زیادہ بھڑکاتی ہے۔ تناؤ کے روزنامچے میں آپ نے جو کچھ لکھا ہو اس پر دوبارہ غور کریں۔

مطالبات میں کمی لانا

اپنے تناؤ بھرے طرز زندگی میں کمی لائیں: بعض مختصر اشارے

زندگی اکثر تناؤ سے بھری ہوتی ہے اور دباؤ کا اکٹھا ہوجانا آسان ہے۔ ہم باہر سے پڑنے والے تناؤ پر ہمیشہ ضبط نہیں رکھ سکتے لیکن ہم اس دباؤ یا تناؤ میں تخفیف کے طریقے ضرور وضع کر سکتے ہیں جو ہم خود اپنے اوپر ڈالتے ہیں اور تناؤ محسوس کرنے کی حالت میں اس پر بہتر طور پر قابو پاسکتے ہیں:

- تناؤ کا روزنامہ مچہ استعمال کر کے ان مخصوص نوعیت کے حالات کو پہچاننے کی کوشش کریں جو آپ کو تناؤ بھرے لگتے ہوں۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ ان حالات کو بہتر بنانے کا کوئی مختلف طریقہ ہے اگلے صفحے پر دی گئی مسائل حل کرنے کی تکنیک کام میں لائیں
- جن چیزوں میں آپ کو مزہ آتا ہے ان کے لئے وقت نکالیں
- اگر آپ یہ یا سردست کنی پر لطف یا خوشگوار مشاغل انجام نہیں دے رہے ہیں تو کوئی سکون بخش پسندیدہ مشغلہ اختیار جب آپ چھوٹے تھے تو آپ کو کس کام میں مزہ آتا تھا؟ کیا ایسی کوئی کلاسیں، گروپس یا سرگرمیاں ہیں جنہیں شروع کرنے کے بارے میں آپ سوچتے رہے ہیں؟

• اپنی دیکھ بھال کریں۔ کیا آپ زیادہ ورزش کر رہے ہیں؟ پہلے ہم نے دیکھا کہ تناؤ کس طرح آپ پر جسمانی اثرات ڈال سکتا ہے، اس لئے ورزش زیادہ صحت مند اور مضبوط تر محسوس کرنے میں مددگار ہوسکتی ہے۔ ہفتے میں تین بار کم سے کم 20 منٹ کی ورزش ایک عام اچھا اصول ہے۔ اس کے لئے کسی ورزش گاہ میں جانا ضروری نہیں بلکہ یہ پارک میں یا بازار تک کی چہل قدمی بھی ہوسکتی ہے

- نیند ایک بنیادی انسانی ضرورت ہے اور اگر آپ کے نیند کے نظام میں خلل پڑتا ہے تو آپ تناؤ اضطراب اور افسردگی کی زد پر زیادہ آجائیں گے۔ کوئی معمولی اختیار کرنے کی کوشش کریں۔ (نیند سے متعلق مزید اشارے اس کتابچے کے آئندہ صفحات میں دئے گئے ہیں)
- اچھی عضوہ یہ بھی بنیادی انسانی ضرورت ہے اچھی طرح متوازن خورک کھنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں اور کھانا مقررہ اوقات میں پابندی سے کھائیں۔

- اکثر و بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ لوگ بہت زیادہ ذمہ داریوں کا بوجھ لے لیتے ہیں تو انہیں تناؤ اور اضطراب کا احساس ہوتا ہے۔ اپنے وقت کی تنظیم کرنے اور اگر کام زیادہ ہو تو 'نہیں' کا طریقہ سیکھیں۔

مسائل حل کرنا

اکثر لوگوں کو تناؤ کا احساس اس وقت ہوتا ہے جب وہ یہ محسوس کریں کہ انہیں ایسے مسائل درپیش ہیں جو ناقابل حل لگتے ہیں۔ اس لئے مسائل حل کرنے کی تکنیکیں مندرجہ ذیل باتوں میں مددگار ہو سکتی ہیں:



- اپنی مشکلات پر قابو پانے کا احساس دلانے میں اپنی مدد کریں
- حقیقت پسندانہ اور عملی حلوں کے بارے میں سوچیں۔ قلم اور

کاغذ میں مندرجہ ذیل طریقے آزمائیں:

1. جو مسئلہ ہو اسے لکھیں۔ زیادہ سے زیادہ وضاحت اور تخصیص سے کام لیں۔ اگر آپ کو ایک سے زیادہ مسائل پریشان کر رہے ہوں تو اس سے سب سے پہلے نمٹیں جو آپ کے نزدیک اہم ترین ہو
2. 'ذہن میں اچھی طرح غورو خوض کریں'۔ مسئلے کے زیادہ سے زیادہ حلوں کو درج کریں۔ اگر ان کے کارآمد ہونے کا امکان نہ ہو تو بھی یہ دیکھیں کہ آپ کتنے امکانات کا پتہ لگا سکتے ہیں
3. اس بارے میں سوچیں کہ پر نکتہ کتنا اچھا یا خراب ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ پر نکتہ کتنا اچھا یا خراب ہے۔ بعض لوگوں کو ہر اچھے یا خراب نکتے پر 10، میں سے کوئی اسکور مناسب معلوم ہوتا اور یہ کہ ان کے نزدیک کوئی نکتہ کتنا اہم ہے۔ ہر پہلو کے اسکوروں کو جمع کر کے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ کون مسئلہ ممکنہ حل کے اچھے نکات کی تعداد زیادہ ہے
4. اچھے اور خراب نکتوں کو دیکھ کر حلوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں
5. ہر اس مرحلے کو درج کریں جو آپ کو حل کے ایک حصے کے طور پر انجام دینے کی ضرورت ہے، کیا کرنا ہے، کیسے کرنا ہے، کب کرنا ہے، اس میں کون شریک اور وہ کہاں ہوگا؟
6. ہر مرحلے کو انجام دیں اور بعد میں اس کا جائزہ لیں۔

مسئلے کو حل کرنے کی مثال

1. | **مخصوص مسئلے کی شناخت کریں** مالک مکان گرم کاری کے آلات نصب کروانے اور کرایہ وصول کرنے کے لئے آ رہا ہے لیکن کرایہ دینے کے لئے میرے پاس بالکل پیسہ نہیں ہے۔

2. ذہن کو غور و خوض پر اکسانے والے حل

- باہر چلا جاؤں تاکہ میں اسے دیکھ نہ پاؤں
- اسے آدھا کرایہ دے کر کہوں کہ باقی رقم اگلے ہفتے ادا کروں گا۔
- 100 پونڈ ماں سے ادھار لے لوں
- اسے گرم کاری آلات نصب کرنے کی دھمکی دوں اور کرایہ میں اس سے مہلت دینے کے لئے کہوں۔
- اس سے یہ کہوں کہ اگر وہ اس ماہ کا کرایہ چھوڑ دے تو گرم کاری آلہ میں خود لگوں دوں گا۔
- پیسہ حاصل کرنے کے لئے بعض ذیورات فروخت کر دوں
- لائٹری ٹکٹ خرید لوں۔

3. **ہر بات کے اچھے اور خراب نکاتوں کا جائزہ لیں** ہر ممکنہ حل کو 10، میں کوئی نمبر دیں اس طرح کہ زیادہ اچھے نکاتوں کے لئے اونچے اور زیادہ خراب کے لئے کمتر نمبر دئے جائیں گے۔

4. بہترین نکات والے حل کا انتخاب کریں

اسے آدھا کرایہ دیدیں۔

ممكنہ حل	اچھے پوائنٹس	خراب پوائنٹس
باہر جانا تاکہ مجھے اسے دیکھنا نہ پڑے	کل مجھے اس سے نہیں نمٹنا ہوگا (5)	مجھے اب بھی اس کے بارے میں فکر رہے گی (5)
		وہ یہاں دوبارہ آئے گا اور اس سے زیادہ غصہ ہوگا (8)
		صرف عارضی حل (9)
	میزان 5	میزان 22
اسے آدھا کرایہ دیں	کچھ پیسے پا کر خوش ہوگا (6)	مجھے دوسرے نصف حصے کا اگلے ہفتے پتہ لگانا ہوگا (5)
	میں بہتر محسوس کروں گا (4)	
	وہ گرم کاری کا انتظام درست کرے گا (10)	
	میزان 20	میزان 5
لائٹری کا ٹکٹ خریدیں	میں جیک پاٹ جیت سکتا اور اپنا ذاتی مکان خرید سکتا تھا اور پھر مجھے کرایہ نہ ادا کرنا پڑتا (10)	میری راہ میں رکاوٹیں میری کامیابی کے لئے ہیں (10)
		اگر میں جیتوں گا تو میرا پاؤنڈ کا نقصان ہو جائے (2) اور کرایہ ادا کرنے کے لئے میرے پاس پیسہ نہیں رہے گا (10)
	میزان 10	میزان 22

5. حل کے مرحلے کو لکھیں مالک مکان کی آمد سے پہلے آدھا کرایہ تیار رکھیں۔ جب وہ آجائے تو اسے ایک کپ چائے پیش کریں وارا سے بتائیں کہ آپ کو اس ہفتے پیسے کا انتظام کرنے میں دشواری کیوں ہوگی اور یہ کہ آپ اس کی اہمیت کو سمجھتے ہیں اور یہ کہ باقی رقم وہ آگے ہفتے اسے ادا کر دیں گے۔ باقی رقم ادا کرنے کے لئے اس کے ساتھ وقت اور جگہ مقرر کر لیں۔

6. عمل اور جائزہ اس حل کو آزمائیں اور بعد میں جائزہ لیں کہ یہ کتنا کارگر رہا۔ اگر اس حل سے مدد نہ ملے تو اپنی فہرست پر نظر ثانی کرے دوسرا حل آزمائیں اور اس کا جائزہ لیں۔

اہم ترین مختصر اشارے

- کسی مسئلے کا ہمیشہ فوری حل دستیاب نہیں ہوتا۔ تاہم معاملات پر زیادہ سے زیادہ غور کر کے اکثر ایک ایسا اقدام سامنے آتا ہے جو ہم کر سکتے ہیں
- اگر ممکنہ حلوں کے بارے میں سوچنا مشکل ہو تو اپنے آپ سے سوال کریں اگر اسی حالت میں آپ کا کوئی دوست ہو تو آپ اسے کیا مشورہ دیں گے
- آپ کسی دوست سے بھی کہہ سکتے ہیں کہ حلوں کی فہرست تیار کرنے میں مدد کرے۔ وہ آپ کو کوئی مختلف نقطہ نظر پیش کر سکتا ہے
- جہاں بھی ممکن ہو اپنے منتخب کردہ حل کی مشق کرنے کی کوشش کریں یا تو اپنے تصور میں یا کسی شخص کے ہمراہ جس کے ساتھ آپ کوئی کردار ادا کر سکتے ہوں
- اگر آپ کا منتخب کردہ حل کارگر ہو جاتا ہے تو خود کو مبارکباد دینا نہ بھولیں
- اگر وہ کارگر نہ ثابت ہو تو یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ کون سی بات غلط ہو گئی۔ یہ آپ کے لئے مایوس کن تو ہو سکتا ہے لیکن کوشش کرنے کے لئے خود کو شاباشی دیں، اور اپنے تجربے سے زیادہ سے زیادہ سیکھنے کی کوشش کریں۔

وقت کی تنظیم

اگر ہم کامیاب طور پر اپنے وقت کی تنظیم نہیں کریں گے تو ہم ان بہت سے کاموں کے بارے میں یقیناً تناؤ محسوس کریں گے جو انجام دینے کی ضرورت ہو۔ اکثر ایسا ہوسکتا ہے کہ ماحول کا ڈھیر لگ جائے اور ہمیں ایسا محسوس ہو کہ پہاڑ پر چڑھنا ہے۔

- اپنے کاموں کے پہاڑ کو رائی میں بدل دیں۔ ایک بڑے کام کو ممکنہ کنی چھوٹے چھوٹے کاموں میں تقسیم کر دیں

- ان مختصر کاموں کو اہمیت کے اعتبار سے ترتیب دے دیں اور سب سے پہلے اہم ترین ٹکڑے سے نمٹیں۔ پہلے ٹکڑے کو کر لینے سے پہلے دوسرے کی طرف نہ بڑھیں۔



- آپ کو جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے اس کی مکمل فہرست پاس رکھیں۔ جونہی آپ ایک کام کر لیں اسے اپنی فہرست سے کاٹ دیں۔ بستر پر جانے سے پہلے ہر رات آپ اپنی فہرست کی تجرید کے لئے دس منٹ وقف کرسکتے ہیں اور اس کا منصوبہ بتا سکتے ہیں کہ آپ ان کاموں کو کب کرنے والے ہیں۔ یہ جانتے ہوئے کہ آپ کے دن تمام مطالبات کو پورا کرنے کے لئے ایک منصوبہ ہے آپ شاید زیادہ اچھی طرح سوسکتے ہیں

- آغاز میں ہی اپنی فہرست میں بہت سے کام نہ لادیں؛ اس بارے میں آپ کی حوصلہ شکنی ہوسکتی ہے کہ آپ کو بہت سارا کام کرنا ہے۔ اس بارے میں سوچنا کہ کسی ایک وقت یعنی صبح کو آپ کے لئے کام کا ایک حصہ انجام دینا ممکن ہوگا مددگار ہوسکتا ہے

- جن کاموں میں آپ کو مزہ آتا ہے؟ ان کا نظام الاوقات بتانا نہ بھولیں نہ کہ صرف ان کاموں کو جو آپ کو کرنے ہیں!

یاد رکھیں۔ اگر آپ کو وقت کی تنظیم کی عادت ڈالنا زیادہ مشکل لگے تو ہر بار کوئی کام مکمل کر لینے پر خود کو چھوٹا سا انعام دیں اور اس کام کو اپنی فہرست سے کاٹ دیں۔ سزا کے مقابلے میں انعام کے ذریعے لوگ زیادہ تیزی سے سیکھتے ہیں

مسائل سے نمٹنے کی صلاحیتوں میں اضافہ کرنا

جسمانی علامات میں کمی لانا

اس سے پہلے ہونے دیکھا کہ تناؤ کس طرح جسمانی طور پر ہمیں متاثر کر سکتا ہے اور ہمیں الجھن کا احساس کرا سکتا ہے۔ کتابچے کا یہ حصہ اس پر مرکوز ہوگا کہ اگر ہم تناؤ کی جسمانی علامت میں کمی لاسکیں تو ہم اپنی جسم کی علامات پر بہتر طور پر کیسے قابو پاسکتے ہیں تاکہ ہمیں تناؤ کا احساس کم ہو اور مجموعی طور پر ہمارے تناؤ کے احساس میں کمی آئے۔

جسم کو پرسکون رکھنا

جس میں ظاہر ہونے والی تناؤ کی ابتداء کی علامات کو پہنچانے کی صلاحیت سے مدد ملتی ہے۔ اپنی انتہائی علامات کو جان کر آپ اس سے پہلے کہ جسمانی علامات بہت شدت اختیار کریں جسم کو پرسکون رکھنے کی مشق کو عملی شکل دیتے ہیں اور ان کی شدت میں کمی لاتے ہیں۔

بعض لوگ ورزش کے ذریعے موسیقی سن کر، ٹی وی دیکھ یا کوئی کتاب پڑھ کر اپنے جسم کو پرسکون رکھ سکتے ہیں۔

دوسروں کے لئے ورزشوں کے ایک مجموعہ پر عمل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ جسم کو پرسکون رکھنے یا یوگا کی کلاسیں اور اس کے علاوہ رلیکسیشن ٹیپ اور سی ڈی بھی مفید ہو سکتے ہیں۔

جس کو پرسکون رکھنے کی عادت دیگر مہارتوں کی طرح ہی ایک ہنر ہے جسے سیکھے جانے کی ضرورت ہے اور اس پر عبور پانے میں وقت لگتا ہے۔

اگے کے صفحے پر عضلات کو پوری طرح ڈھیلا رکھنے کا ایک طریقہ دیا گیا ہے جو بہت سے افراد کو تناؤ کی مجموعی مسئلے کو کم کرنے میں مفید لگتا ہے۔

عضلات کو پوری طرح پرسکون رکھنا

- ایسی جگہ کے انتخاب سے آغاز کریں جو گرم اور آرام دہ ہو اور جہاں کوئی خلل نہ پڑے۔ دن کا کوئی ایسا وقت منتخب کریں جو آپ شروع میں سب سے زیادہ پرسکون محسوس کریں
- لیٹ جائیں، آرام سے رہیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں
- اپنے چند منٹ کے تنفس پر توجہ مرکوز کریں، آہستہ اور سکون سے سانس لیں اور گنتی کریں "اندر دو تین، باہر دو تین۔" باہر دو تین۔" وقت "پرسکون رہیں" یا "ڈھیلا چھوڑ دیں" جیسے الفاظ کہیں
- اب آپ مختلف مجموعہ عضلات کی ورزش کریں اور خود کو پہلے عضلات کو تانا اور پھر ڈھیلا چھوڑنا سکھائیں گے۔ عضلات کو تانتے ہوئے آپ سانس اندر کی طرف لیں گے اور ڈھیلا چھوڑتے ہوئے باہر کی طرف سانس لیں گے
- ہاتھوں سے شروع کر کے پہلے ایک کو سختی سے پکڑیں۔ اس کھنچاؤ کے بارے میں سوچیں جو اس سے آپ کے ہاتھ اور اگلی ہانہ کے عضلات میں پیدا ہوتا ہے
- چند سیکنڈ کے لئے تناؤ کا مطالعہ کریں اور پھر اپنے ہاتھ کو ڈھیلا کر دیں۔ تناؤ اور ڈھیلا پن کے درمیان امتیاز کو پہچانیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو تھوڑی سے سنسنابٹ ہوا ہوتی لگے۔ اسی سے پرسکون حالت پیدا ہونے لگتی ہے
- اب یہی عمل دوسرے ہاتھ کے ساتھ کریں
- آپ جتنی بار بھی کسی مجموعہ عضلات کو ڈھیلا چھوڑتے ہیں تو سوچیں ڈھیلا چھوڑے جانے پر وہ کیسے محسوس ہوتے ہیں۔ پرسکون رہنے کی کوشش نہ کریں۔ صرف کھنچاؤ کو دور ہو جانے دیں۔ جیسا ممکن ہو سکے عضلات کو ڈھیلا ہونے دیں۔ ڈھیلا رہنے اور تانے جانے کے درمیان محسوس ہونے والی حالتوں کے درمیان فرق کے بارے میں سوچیں
- اب یہی عمل اپنے جسم کے دوسرے عضلات کے ساتھ کریں۔ ہر بار انہیں چند سیکنڈ کے لئے تانیں اور پھر ڈھیلا کریں۔ اس کا مطالعہ کریں کہ ان میں کیسا محسوس ہوتا ہے اور اس کے بعد بس ان کا تناؤ دور کریں۔

مجموعۂ عضلات کے ساتھ کیسے جائے عمل والی ترتیب کو ہی برقرار رکھنا مفید ہے:

- ہاتھ- پہلے تانیں اور پھر ڈھیلا چھوڑیں
- اپنی کہنیوں کو قریب اور بانہوں کو تانیں۔ اب خصوصاً اوپر کی بانہ میں تناؤ محسوس کریں۔ اسی عمل کو چند سیکنڈ تک کریں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں
- گردن- اپنے سر کو پیچھے کی طرف دبائیں اور اسے ایک طرف سے دوسری طرف آبستگی سے گھمائیں۔ یہ محسوس کریں کی تناؤ کیسے دور ہوتا ہے۔ پھر اپنے سر کو آگے کی طرف آرام دہ حالت میں لائیں
- چہرہ- یہاں پر بہت سے عضلات ہوتے ہیں لیکن اپنی پیشانی اور چہرے کے بارے میں سوچنا کافی ہوتا ہے۔ پہلے اپنی بھوؤں کو گھورنے کے انداز میں تانیں۔ پیشانی کو ڈھیلا چھوڑیں۔ آپ اپنی بھوؤں کو تان بھی سکتے ہیں۔ اور پھر ڈھیلا چھوڑ سکتے ہیں۔ اب اپنے چمڑے کو سخت کریں چمڑے کے ڈھیلے رہنے اور سخت رہنے کے درمیان فرق کو محسوس کریں
- سینہ- گہری سانس لیں اور چند سیکنڈ تک روکیں، تناؤ پر غور کریں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنی سانس کو معمول پر آنے دیں
- معدہ- اپنے معدے کے عضلات کو جتنا زیادہ ہوسکے تانیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں
- کولہے- اپنے کولہوں کو ایک ساتھ سکڑیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں
- ٹانگیں- اپنی ٹانگوں کو سیدھی کر کے اور اپنے پیر کو چہرے کی طرف موڑیں۔ اپنے انگوٹھوں کو ہلاتے ہوئے یہ عمل ختم کریں۔

آپ کو ہدایات پڑھ کر سنانے کے لئے کسی دوست کی مدد لینا مفید ہوسکتا ہے۔ بہت زیادہ محنت نہ کریں بس اسے اپنے ساتھ ہونے دیں۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑنے سے بہترین فائدہ اٹھانے کے لئے آپ کو ضرورت ہے:

- روزانہ مشق کرنے کی
- روزمرہ حالات میں رلیکسیشن سے کام لینا شروع کرنا
- عضلات کو تاننے کے بغیر پرسکون رہنا سیکھنا
- مشکل حالات میں مدد کے لئے رلیکسیشن کے کسی حصے کو استعمال کرنا، مثلاً آہستگی سے سانس لینا۔

اس مشق کی آڈیو سی ڈی پبلک ہیلتھ ایڈمنسٹریشن آفس سے

020 3317 3651 پر دستیاب ہیں

منضبط تنفس

جب کوئی تناؤ میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے تنفس میں تبدیلیاں آنا بہت عام سی بات ہے۔ جوں جوں جسم میں تشنیح کا احساس بڑھتا جاتا ہے ہمارے دل کی ڈھڑکن بڑھ سکتی ہے اور ہمارے سانس کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔ یہ پیش تنفسی خود بھی تناؤ کے احساس میں اضافہ کر سکتی ہے۔ اپنے سانس کی رفتار کو آہستہ کرنے سے تناؤ کے بعض جسمانی علامات کی تخفیف میں مدد مل سکتی ہے جس سے آپ میں ضبط کا زیادہ قوی شعور پیدا ہوتا اور مسئلے پر قابو پانے کی صلاحیت بھی آئے گی۔

یہ پہچاننے کی کوشش کریں کہ کیا تناؤ کا احساس ہونے پر آپ کے تنفس کے نظام میں کوئی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ اپنی سانس کو آہستہ کرنا سیکھیں۔ ہموار انداز میں آہستہ سے یہ کہنے کی عادت ڈالیں "اندر دو تین، باہر دو تین"۔

سانس کو اپنے جسم کے اندر آتے ہوئے اور نیچے آپ کے معدے میں پھیلنے ہوئے محسوس کریں۔ آپ اپنا ہاتھ اپنے اپنا ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھ سکتے ہیں اس طرح انگلیوں کے سرے پیٹ کو چھوریے ہوں وار جوں ہی سانس آپ کے معدے میں آتی ہے انگلیوں کو آس پاس حرکت کرتے ہوئے محسوس کریں۔ پھر سانس سینے اور ناک کے ذریعے اپنے معدے سے باہر نکلتے ہوئے محسوس کریں۔

اپنے تنفس کی شرح کو کم کر کے 10 سے 12 سانس فی منٹ پر لانے کی کوشش کریں۔ بعض لوگوں کو اپنی گھڑی کی سیکنڈ کی سوئی کو اپنے تنفس کی رفتار ناپنے کے لئے استعمال کرنا مفید لگتا ہے۔

اپنے خیالات کو منظم کرنا

ہم کسی صورت خیال کے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں اس سے متعلق ہمارے تناؤ یا اضطراب کے احساس کو اہم حیثیت حاصل ہے۔ تناؤ اور فکر مندی کے تعلق سے اپنے خیالات کی تنظیم فکر مندی کو بہت خراب شکل اختیار کرنے سے روکنے کا ایک اور ذریعہ ہے۔

توجہ کا پھینکا

ناخوشگوار علامات کے بارے میں سوچنا اکثر انہیں خراب تر بنائے گا اور شاید مزید علامات کو بھڑکانے کا۔

اگر آپ اپنا ذہن علامات سے بنالیں گے تو ان میں اکثر بہتری آئے گی اور وہ ختم ہو جائیں گے۔ یہ کام کرنے کا ایک طریقہ اپنے ذہن کو دوسری لگانا ہے۔

اپنے ارد گرد دیکھنے کی کوشش کریں۔ آس پاس کی چیزوں کا تفصیلی مطالعہ کریں۔ کار کی رجسٹریشن پلیٹ، لوگ کس طرح کے جوتے پہنے ہوئے ہیں، دوسرے لوگ کسی چیز کے بارے میں بات کر رہے ہیں۔

یا اپنے ذہن کو مصروف رکھنے کے لئے دماغی کھیل کھیلیں مثلاً 100، سے پیچھے کی طرف گننا، اپنا 13 کا پہاڑ یاد کرنا یا کوئی نظم یا کسی نغمے کی سطور پڑھنا۔

کس سے بات کرا بھی مفید ہے۔ یہ آپ کے خیالات کے ارتکات کو آپ کے لئے اضطراب کا سبب بننے والی بات سے بنا کر کسی اور سے گفتگو میں مصروفیت کی طرف جاتا ہے۔

علامات میں کمی آتی شروع ہونے سے پہلے آپ کو خود کو کم سے کم تین منٹ کے لئے کسی بات پر سے ہٹانا پڑے گا۔ تمام نئی مہارتوں کی طرح اس کی مشق بھی آپ میں مہارت ہوا کرے گی۔ ان مہارتوں کی مشق کرنا اس وقت مفید ہو سکتا ہے جب آپ بہت مضطرب نہ محسوس کر رہے اس لئے پہلی بات یہ ہے کہ اس تیکنیک پر عمل کرنے کی عادت ڈالیں۔

خیالات کے تعصبات کی شناخت

تناؤ سے متعلق روزنامہ (صفحہ 6)، کی تکمیل آپ کو ان خیالات کی نوعیتوں کا اندازہ ہوا ہوگا جو تناؤ یا فکر محسوس کرنے کے دوران آپ کے ذہن میں آتے ہیں۔ اس طرح کے خیالات جو لوگوں کو تناؤ کا احساس دلاتے ہوں پلک چھپکتے میں آکر غائب بھی ہوسکتے ہیں اور ہوسکتا ہے کہ وہ اتنا زیادہ آپ کی عادت کا حصہ بن جائیں کہ وہ خود کار حیثیت اختیار کرلیتے ہیں اور آپ کا ہی ایک حصہ محسوس ہوتے ہیں۔

جب ہم تناؤ محسوس کرتے ہیں تو خیالات کے بعض تعصبات خاص طور پر بہت عام ہوتے ہیں:

1. مبالغہ یعنی برچیز یقیناً غلط ہو رہی ہے کیونکہ ہمیشہ سے ایسا ہی ہوتا آیا ہے
2. فیصلوں میں جلدبازی کرنا مثلاً کرس کو آج رات گھر آنے میں دیر ہوگئی۔ ضرور اس کا کسی سے معاشقہ چل رہا ہوگا
3. منفی پہلو پر توجہ مرکوز کرنا مثلاً بھیانک دن تھا (اس کو نظر انداز کر کے کہ اس سے پہلے چند دن اچھے تھے)۔

اس طرح سوچنے سے تناؤ کو بھڑکانے والے خیالات میں اضافہ ہی ہوگا اور ہمیں زیادہ خراب کیفیت، کا احساس کرائے گا۔

پچھلی بار کے بارے میں سوچیں جب آپ تناؤ کی حالت میں یا فکر مند تھے:

1. جو کچھ ہو رہا ہے کیا اس کے بارے میں آپ نے مبالغہ آرائی کی؟



2. کیا آپ نے فیصلہ کرنے میں جلدبازی کی؟

3. کیا آپ نے صرف منفی پہلو یہ توجہ مرکوز کی؟

خیالات پر اعتراض کرنا

اس کا اعتراف کرنا کہ آپ کے خیالات متعصبانہ ہوسکتے ہیں۔ خود آپ کو پلٹ کر جواب دینے اور ایک زیادہ حقیقت پسندانہ اور متوازنہ ردعمل کے اظہار میں مدد دیتا ہے۔

بعض ان مضطربانہ خیالات کو لکھنے کے لئے جو آپ کے ذہن میں آتے ہوں ذیل کا کالم استعمال کریں اور ایک زیادہ متوازن خیال لے کر ابھرے۔ اگر اس سے مدد ملتی ہے تو اس بارے میں سوچیں کہ آپ اس دوست سے کیا کہیں گے جو آپ ہی کی طرح سوچتا ہے۔

متوازن خیال	تناؤ کی حالت میں ہیں / فکرمندی کے خیالات
اس وقت اس کے پاس بہت کام ہے اور میرے پاس ایسا کوئی ثبوت نہیں کہ اس کا معاشقہ چل رہا ہے	مثلاً کرس آج رات تاخیر سے آیا - ضرور اس کا کسی سے معاشقہ چل رہا ہے

اس کا مقصد تناؤ کو بھڑکانے والے خیالات پر تیزی سے 'قابو' پانا، خیالات کے تعصبات اور براہ راست ان کا مقابلہ کرنا ہے۔ اس میں بہت مشق درکار اس لئے آپ کو اس کا آغاز کرنے کی ضرورت ہوگی لیکن یہ واقعی کارگر ہوتی ہے۔

فکرمندی کا مقابلہ کرنا

فکر ہماری مدد کر سکتی ہے یا ہمارے لئے رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے۔ فکر فائدہ مند ہے اگر وہ کسی بات کی طرف آپ کو متوجہ کرے، اگر وہ کسی منصوبہ عمل کی شکل اختیار کرے یا اگر وہ آپ کو بہتر طور پر تیار ہونے میں مدد دے۔

عمل سے خالی فکر بے کار اور بے معنی ہے۔ یہ ہمارے لطف کو برباد کر سکتی ہے۔ ہمارا وقت ضائع کر سکتی ہے اور آگے بڑھے بغیر ہمیں کسی مسئلے میں الجھائے رکھیں

یہ جاننے کے لئے کہ کیا آپ کی فکرمندی بے معنی ہے خود سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

1. غیر اہم پہلو

خود سے یہ سوال کریں کہ جس چیز کے بارے میں میں فکر مند ہوں وہ کتنی اہم ہے؟

- پانچ سالہ اصول- کیا پانچ سال کی مدت میں اس کی اہمیت ہوگی؟ یہ طویل مدتی نقطہ نظر سے آپ کی فکر مند پر غور کرنے کا ایک طریقہ ہے
- پیمانہ- خراب تجربات کے پیمانے پر وہ چیز کہاں پر ہے جس کے بارے میں میں فکر مند ہوں؟ اس کا موازنہ اس بہت خراب تجربے سے کیسے کیا جائے گا جو مجھے ہو چکا ہے۔

- شمار کار- کتنی فکرمندی کے لائق ہے؟ ہمارے پاس وقت اور توانائی کی محدود مقدار ہوتی ہے، اس لئے یہ یقینی بنائیں کہ آپ اس مسئلے پر اس سے زیادہ فکر مند نہ ہوں جتنی ہونی چاہئے۔

2. غیر ممکن باتیں

بہت سے تفکرات ہم سے 'اگر یہ ہوا تو کیا ہوگا...؟' جیسے سوالات کرتے ہیں۔ ہر طرح کے ہر طرح کی خوفناک باتیں آج پاگل ہوسکتی ہیں لیکن زیادہ تر باتیں بہت غیر امکانی ہوتی ہیں۔ اگر آپ خود کو غیر ممکن باتوں پر فکر کرنے کے لئے چھوڑ دیں گے تو آپ کی تفکرات کا کبھی خاتمہ نہیں ہوسکتا۔ ان مسائل پر جن کا حقیقتاً کوئی وجود نہ ہو وقت، توانائی اور خوشی کو ضائع نہ کریں۔

3. غیر یقینی بنائیں

اکثر ہمیں نہیں معلوم رہتا کہ کسی بات کا کیا انجام ہوگا۔ بہت سی باتیں جن کے بارے میں ہم فکر کرتے ہیں واقع نہیں ہوتی ہیں اور ہم کوئی عملی اقدام اسی وقت کرسکتے ہیں جب ہم یہ جان جائیں کہ کیا واقعہ پیش آیا ہے۔ مثلاً یہ فکر کرنا کہ آپ کسی امتحان میں ناکام ہوگئے ہیں آپ کے نتائج کو بہترین بنادے گا۔ نتائج کے اعلا ت کے بعد ہی آپ فیصلے کرسکتے ہیں کہ اگر کچھ کہا جاتا ہے تو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

4. قابو سے باہر باتیں

جن باتوں کے بارے میں ہم فکر مند ہوتے ہیں ان میں سے بہت سی باتوں پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہوتا۔ مثلاً اس بارے میں فکر مند ہونا کہ آپ زیادہ بوڑھے ہو رہے ہیں اس حقیقت کو نہیں بدل دیتا کہ ایک دن بعد آپ مزید ایک دن بوڑھے ہو جائیں گے۔ اس کی فکر آپ چاہے جتنی شدت سے کریں صورت حال یہی رہے گی۔

جو باتیں فکر مندی کے باعث نہیں ہیں ان کی دو قسمیں ہیں:
وہ جن کے بارے میں آپ کچھ کرسکتے ہیں اور وہ جن کے بارے میں آپ کچھ نہیں کرسکتے۔

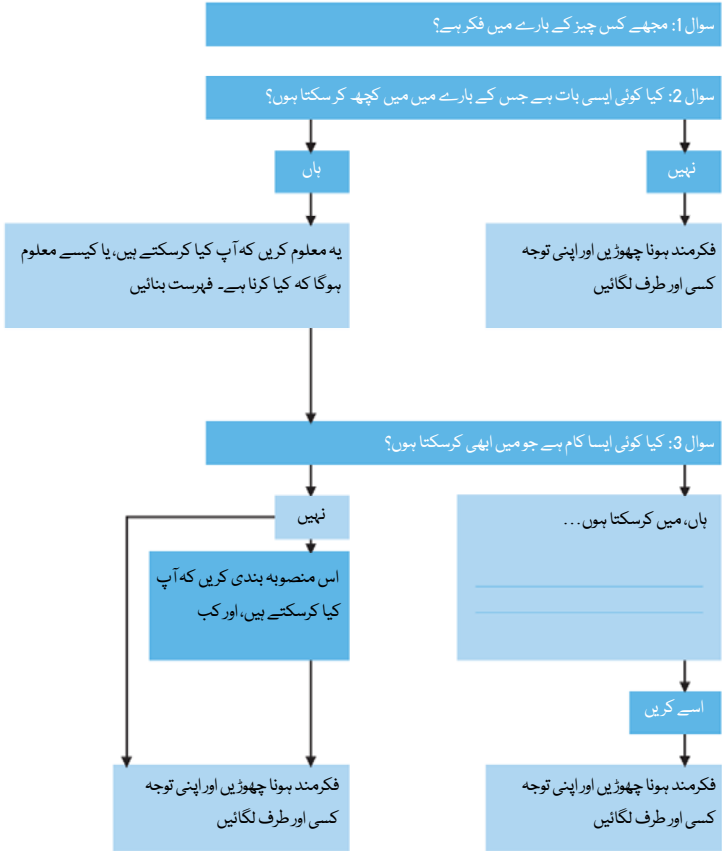
اگلے صفحے پر، 'منصوبہ فکر مندی' مندرجہ ذیل باتوں کا ایک ڈھانچہ فراہم کرتا ہے:

- فکر کی ان دونوں قسموں میں امتیاز کرنا
- فکر کو عمل میں بدلنا
- یہ فیصلہ کرنا کہ "تفکرات" کو ختم کرنا کب محفوظ ہے۔

آپ کس بات سے فکر مند ہیں؟ آپ اپنے تفکرات میں سے کسی کے بارے میں منصوبہ تفکرات کا استعمال کریں۔

یاد رکھیں - کارآمد فکر مندی علی اقدام پر ابھارتی ہے۔ دیگر بر طرح کی فکر مندی بے معنی ہوتی ہے۔

منصوبہ تفکرات



اب آپ جانیں گے کہ تفکرات کو چھوڑ دینے ہی میں عافیت ہے۔

اپنی فکر مندی کو منظم کریں

جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں بعض طرح کی فکر مندی کارآمد ہوتی ہے اگر وہ ہمیں عملی اقدام کرنے اور تبدیلیاں لانے کے لیے راہنمائی کرتی ہو اس لیے آپ اسی حالت میں خود کو فکر مند ہونے دیں اگر وہ کارآمد نوعیت کی ہو۔ تاہم مفید فکر مندی بھی پیچیدہ بن کر قابو سے پار ہوسکتی ہے اس لیے بعض افراد اپنے تفکرات کو منظم کرنا مفید سمجھتے ہیں۔

اپنے ذہن کو صاف کر لیں۔ بستر پر جانے کے لیے تیار ہو جائیں

لوگ اکثر رات کے وقت زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔ اس لیے خود کو ذرا پہلے شام کو ہی 'فکر مندی کی نشست' لگانے کا موقع دیں تاکہ وہ تفکرات آپ کے ذہن سے نکل جائیں اور زیادہ پرسکون بننے کے لیے میں مدد ملے۔



- اس کام کے لیے رات کے آغاز میں ہی 20 منٹ کا وقت نکالیں
- پرسکون کمرے میں قلم اور کاغذ لے کر بیٹھیں
- ان مشکل باتوں یا کاموں کے بارے میں سوچیں جن سے آپ کامیاب نہیں ہوئے ہیں یا جنہیں آپ نے مکمل نہیں کیا ہے۔ وہ طریقہ لکھیں جس کے ذریعے آپ ان میں سے ہر ایک پر آپ قابو پانا چاہتے ہیں اور یہ کہ آپ ایسا کب کریں گے۔ ابھی اس وقت ان کے بارے میں کچھ نہ کریں
- اگر یہ باتیں آپ کا ذہن بستر پر جاتے وقت ہوں تو صبح تک کے لیے انہیں جھنک دیجئے۔ خود کو یاد دہانی کرائیں کہ آپ نے تفکرات سے متعلق پہلے ہی ایک منصوبہ درج کر لیا ہے
- اگر یہ نئی فکر/نیا مسئلہ ہے اور آپ اس کے بارے میں سوچنا بند نہیں کرسکتے تو بستر سے اٹھ کر اپنی منصوبہ بندی میں اسے شامل کر لیں۔ خود کو یاد دہانی کرائیں کہ بستر اس طرح کی باتیں سوچنے کی جگہ نہیں ہے اور یہ کہ آپ مزید کچھ نہیں کرسکتے۔ یہ مسئلہ آپ کی فہرست میں شامل ہے اور آپ اس پر کل غور کرسکتے ہیں۔

یاد رکھیں۔ اگر آپ وقت میں فکر مند ہونے لگتے ہیں تو خود کو بتائیں کہ آپ کے بعد کے لیے "فکر مندی کا وقت" مقرر کیا ہے اور اس وقت آپ اس پر غور کریں گے۔

ہمارے ذہنوں سے باہر اگر تفکرات کا زندہ رہنا مشکل ہوتا ہے۔ کسی فکر کے بارے میں بات کرنے سے اس زیادہ بڑی تصویر دیکھتے اور اس کا حل تلاش کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ ان کے تناظر کو سمجھنے کے لئے اپنے کسی قریبی شخص سے بات کرنے کی کوشش کریں۔

نیند کا نظم و ضبط

تناؤ کی حالت میں نیند کے مسائل کا پیدا ہونا عام بات ہے

نیند آنے میں آپ کو دشواری ہوسکتی ہے یا ہوسکتا ہے کہ آپ رات کو بار بار اٹھ کر یا صبح سویرے لیٹتے ہوں۔ یاد رکھنے کے قابل اہم بات یہ ہے کہ جب آپ کم تناؤ محسوس کرنا شروع کریں گے تو آپ کی نیند کی حالت بہتر ہوگی۔

بہتر نیند کے ضابطے

بہتر نیند کے بعض بنیادی ضابطے ہیں:

- مقرر وقت پر بستر پر جانے اور سو کر اٹھنے کی عادت ڈالیں
- سونے کے وقت کا معمول بنائیں اور بستر پر جانے کے وقت سے پہلے اپنے کاموں کو ختم کر لیں
- رات کو چائے، کافی، شراب پینے سے پرہیز کریں
- دن کے دوران مختصر نیند نہ لیں۔ چاہے آپ واقعی تھک ہی گئے ہوں۔ اس سے آپ کے جسم کی گھڑی کا نظام خراب ہو جائے گا
- بستر پر جانے سے پہلے زیادہ مقدار میں کھانا نہ کھائیں۔ اگر بستر پر جانے سے پہلے آپ کو بھوک لگ جائے تو مختصر ناشتہ کر لیں
- دن کے دوران ورزش کرنے کی کوشش کریں، لیکن بستر پر چائے کے وقت قریب نہیں اپنے ہی بستر میں سوئیں نہ کرسی پر یا کسی اور جگہ
- بستر میں ٹی وی نہ دیکھیں، نہ کھائیں اور نہ ہی لکھیں تا وقتیکہ گذشتہ تجربے سے آپ کو یقین نہ ہو کہ اس طرح کے کام نیند لانے میں آپ کے لئے مددگار ہوں گے
- جب تک نیند محسوس نہ ہو بستر پر نہ جائیں



- اگر آپ کو آدھے گھنٹے کے اندر نیند نہ آنے تو بستر سے اٹھ جائیں تو کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ کی توجہ کسی اور طرف منتقل ہو اور جس میں آپ کو سکون ملے (ممکن ہو تو خوابگاہ سے دور)۔ جب آپ کو نیند آنے لگے تبھی بستر پر واپس جائیں۔ اپنی نیند کے رویے یا انداز پر نظر رکھنا بھی مفید ہوگا یعنی یہ دیکھنا کہ آپ کب سو رہے ہیں اور کب نہیں سو رہے ہیں اور کسی طرح کی ایسی سرگرمیوں کو درج کرنا جن سے نیند لانے میں مدد ملی ہو۔

مشق مہارت پیدا کرتی ہے

تناؤ اور فکرمندی کا علاج رات بھر میں نہیں ہو جاتا۔ جن باتوں کو کرنے کے اور جس طرح سوچنے کے ایک عرصے سے آپ عادی ہو چکے ہیں ان میں تبدیلی لانا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم ایسا کیا جاسکتا ہے اور جتنا زیادہ آپ ان تکنیکوں کی مشق کریں گے اتنا وہ آپ کو فطری لگنے لگیں گی۔

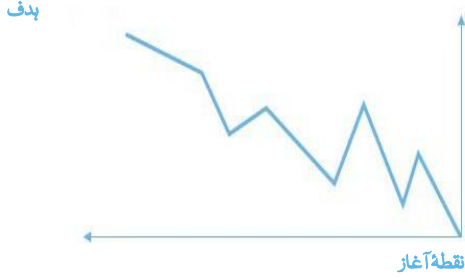
جب آپ ان تکنیکوں کی بہت زیادہ مشق کر لیں گے تو ان کو دہرانا اور تناؤ کی تصدیق فہرست کو استعمال کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ یہ دیکھ کر آپ کو اچھا لگے گا کہ آپ نے بہتر طور پر تناؤ اور فکرمندی پر قابو پانے کا طریقہ سیکھ لیا ہے۔

یہ آسان نہیں ہے لیکن آپ نے اپنی مدد کرنا سیکھ لیا ہے!

بہت خوب!

رکاوٹوں پر قابو پانا

ہم میں سے بیشتر افراد اپنے مسائل پر نشیب و فراز سے گزرتے ہوئے قابو پاتے ہیں۔ ذیل کا خاکہ اس پیش رفت کو ظاہر کرتا ہے جس کی توقع آپ کو کرنی چاہئیے:



"عین اس وقت جب میں نے پیشرفت شروع کی اور معاملات ٹھیک چل رہے تھے لیکن ایک رکاوٹ آگئی اور میں پہلے خانے پر واپس آگئی۔ مجھے دوبارہ شروع کرنے کے لئے اپنے شوپر کی مدد کی ضرورت تھی لیکن میں نے جلد ہی اس بنیاد کو پالیا جو میرے ہاتھ سے نکل گئی تھی اور میں اب بھی آگے بڑھ رہی ہوں۔ ایک یا دو رکاوٹیں ابھی میرے سامنے ہیں لیکن میں اپنے مقصد کے لئے مسلسل کام کر رہی ہوں۔"

رکاوٹوں کی توقع کریں۔ وہ عام طور پر پیش آتی ہیں۔ جب کوئی رکاوٹ سامنے آتی ہے تو یاد رکھیں کہ ان کی توقع کی جاتی ہے۔ اس پیش رفت پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں جو اب تک آپ نے کی ہے آپ جانتے ہیں کہ آپ ایک بار کامیاب ہو چکے ہیں تو آپ دوبارہ بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

صحت مند رہنے کا منصوبہ

بہتر محسوس کرنے اور صحت مند بنے رہنے کے لئے اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے اسی طرح جیسے آپ اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ خود کو صحت و بہبود کی منزل کی طرف قدم بڑھانا، مسافر تصور کرنا مفید ہوسکتا ہے۔ اس سفر کے حصے کے طور پر اپنی نشتوں کے دوران سیکھی گئی باتوں کا مستقبل میں استعمال جاری رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ کو صحت مند بنے رہنے اور اپنی بہبود کو مزید بہتر بنانے میں مدد ملے۔

یہ سیکشن اس کا جائزہ لینے میں آپ کی مدد کرے گا کہ آپ کی مشکلات کس طرح کی تھیں، آپ نے وہ کون سا کام کیا جس سے معاملات ٹھیک کرنے میں مدد ملی اور صحت مند بنے رہنے اور اپنے طرز احساس میں بہتری لانے کے لئے آپ کیا کرسکتے ہیں۔



1. کن مشکلات میں میں نے مدد طلب کی؟

- میرے اہداف کیا تھے؟
- میں کن باتوں پر محنت کرنا چاہتا تھا؟

2. میرے مسائل کس وجہ سے ختم نہیں ہو رہے تھے؟

- رویہ مثلاً حالات اور افراد کو نظر انداز کرنا
- سوچنا مثلاً ہمیشہ خراب ترین صورت حال کا تصور کرنا
- مشکل حالات یا زندگی کے واقعات مثلاً رشتے، ملازمت کے مسائل

3. میں نے اپنے اہداف کے حصول میں کتنی پیش رفت کی ہے؟
یہ پیش رفت میں نے کیسے کی؟

4. میں نے کون سی تدبیر پروردِ ذرائع کے بارے میں سیکھا ہے جنہوں نے میری مدد کی؟

5. کون سی رکاوٹوں کے نتیجے میں صدمہ پہنچ سکتا ہے یا صحت مند بنے رہنا
مشکل ہو سکتا ہے؟ مثلاً

- تناؤ سے بھرے ہوئے زندگی کے واقعات/حالات
- تحریک و ترغیب اور منفی انداز میں سوچنا

6. اگر مجھے دوبارہ مشکلات کا سامنا ہونے لگا تو سب سے پہلے میں کس چیز پر غور کروں گا؟
مثلاً

- میرے سوچنے کے انداز میں تبدیلیاں مثلاً ہمیشہ خراب ترین حالت کا تصور کرنا
- میرے رویے میں تبدیلیاں مثلاً باتوں کو نظر انداز کرنا، شراب نوشی
- جسمانی طور پر میں کیسا محسوس کرتا ہوں اس میں تبدیلیاں مثلاً زیادہ تھکن کا احساس
- اس میں تبدیلیاں کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں مثلاً روبانسا یا چڑچڑا



سوچنے کا انداز:

رویہ:

جسمانی:

جذبات:

7. دوبارہ بہتری کا احساس کرنے میں مدد کے لئے میں کون سی تدابیر اختیار کر سکتا ہوں؟ میں کس سے بات کر سکتا ہوں؟ مثلاً دوستوں اور افراد خاندان سے بات کرنا، پابندی سے ورزش کے لئے وقت نکالنا



8. جو کچھ میں نے حاصل کیا ہے اسے میں کیسے ترقی دے سکتا ہوں؟ خود کو صحت مند رکھنے کے لئے میں مزید کن مقابلہ کا تعین کر سکتا ہوں؟

- قلیل مدتی





بہت سے افراد کو باضابطہ نشتوں کے لئے کسی شخص کے ساتھ گفتگو کے ڈھانچے اور معمول سے مدد ملتی ہے۔ اب جب کہ آپ کی نشتیں فاتح کے قریب ہیں، شاید یہ وقت اس جانچ کو جاری رکھنے میں مددگار ہو کہ آپ خود اپنے ساتھ باضابطہ یوم جائزہ مقرر کر کے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

اس کی جانچ کے لئے کہ میں کیسا ہوں میرے لئے موزوں باضابطہ وقت کون سا رہے گا؟

• کون سا دن / دن کا وقت؟

• کتنی بار؟

• کیا اس کام میں میری مدد کے لئے مجھے کوئی اور چاہیے؟

مثلاً کوئی دوست یا ساتھی۔



علاج کے متبادلات

اس کتابچے میں بیان کردہ طریقوں میں اس پر خاص تاکید کی گئی ہے کہ کس طرح خیالات اور رویے اس پر کافی اثر ڈال سکتے ہیں کہ کیا ہم خود کو تناؤ کی کیفیت میں یا فکرمند محسوس کرتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ اپنی مدد آپ کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، مثلاً یہ کتابچہ۔

آپ کے خاندانی جی پی، ناظر صحت یا پریکٹس نرس ان مسائل سے نمٹنے کے بارے میں آپ کو مزید مدد دے سکتے ہیں۔

تناؤ اور فکرمندی پر قابو پانے سے متعلق مزید مطالعاتی مدار آپ کی مقامی لائبریری میں بکس آن پرسکرپشن اسکیم کے تحت دستیاب ہے۔ اس کے بارے میں اپنے جی پی یا ذہنی صحت کارکن سے دریافت کریں۔

اگر آپ کی مشکلات کا حل صرف خود امدادی طریقوں سے نہ نکلے تو آپ کو کسی ذہنی صحت کارکن کے صلاح کار یا ماہر نفسیات کے پاس بھی بھیجا جا سکتا ہے۔

تناؤ پر قابو پانے سے متعلق گروپس اور کلاسیں بھی مقامی سرجریوں یا کمیونٹی سینٹرز میں چلائی جاسکتی ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کسی گروپ میں شریک ہونے میں دلچسپی رکھتے ہوں تو اپنے جی پی یا ذہنی صحت کارکن سے دریافت کریں۔

ہوسکتا ہے کہ بعض افراد کو اضطراب کے علاج کے لئے دوا تجویز کی گئی ہو۔ دوا کا استعمال مختصر وقفوں کے لئے اضطراب کو بھڑکانے والی مخصوص کیفیتوں پر قابو پانے کے لئے کیا جانا چاہیے۔ بہت سے افراد کو یہ دوائیں مفید لگتی ہیں، اگرچہ، علاج نہیں ہیں۔ اگر تجویز کردہ دوا کے استعمال سے متعلق آپ کو کوئی معلومات کرنی ہوں تو اس پر آپ کو اپنے جی پی سے بات کرنی چاہیے۔ بصورت دیگر آپ معلومات کے لئے اپنے NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتے ہیں۔

مزید مطالعہ

اس کتابچے میں درج بہت سے خیالات زیادہ تفصیلی بحث مندرجہ ذیل کتابوں میں کی گئی ہے جن میں سے بعض مقامی لائبریریوں کی Books on Prescription اسکیم کے حصے کے طور پر اعارتاً دستیاب ہیں (مزید معلومات کے لئے اپنے جی پی یا ذہنی صحت کے کارکن سے دریافت کریں):

Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think (1995) کرسٹائن اے پاڈیسکی اینڈ ڈینس گرین برگر، گولڈفورڈ پبلیکیشنز

The Feeling Good Handbook (2000، 2واں ایڈیشن) دیوڈ برنس، پلوم، یو ایس

Teach Yourself Managing Stress (2003)

ٹیری لوکر اینڈ اولگا کریگسن، ٹیچ یورسیلف بکس

How to Stop Worrying (1990)

فرانک ٹالس، شیلڈن پریس

The Worry Cure: Stop Worrying and Start Living (2005)

روبرٹ ایل لابی، پیٹاکس بکس

مزید تعاون

مفید تنظیمیں

انکرائٹی یو کے

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ

ٹیلیفون: 0161 227 9898

کھلنے کے اوقات: 10:30 بجے صبح سے 4 بجے شام تک

دوشنبہ - جمعہ

www.anxietyuk.org.uk

یہ ایک خود امدادی تنظیم جو مکمل طور پر اضطراب میں مبتلا افراد اور ان کے نگہداروں کی طرف سے چلائی جاتی ہے اور جو اضطراب اور جنسی خوف کی کیفیات میں مبتلا افراد کو مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کی ایک ویب سائٹ ہے جو گووہ گزینی، گھبراہٹ اور Obsessive Compulsive Disorder (OCD) کے لئے مقامی خود امدادی گروپوں کو معلومات، چیٹ رومز اور رابطے فراہم کرتی ہے۔

Triumph Over Phobia

P.O. Box 1831 Bath BA2 4YW

ٹیلیفون: 01225 330 353

www.triumphoverphobia.com

یہ ملک بھر میں گروپس چلانے والی تنظیم ہے۔ یہ گروپس عام افراد اور عموماً ماضی میں کسی تکلیف میں مبتلا رہ چکے والے افراد چلاتے ہیں۔ وہ ڈھانچہ بند خود معالجاتی خود تاثیر پروگرام چلاتے ہیں۔ ایک گروپ مقامی طور پر شام کو چلتا ہے۔ شرکت کرنے کے لئے مندرجہ بلا نمبر پر Triumph Over Phobia سے رابطہ کریں۔

No Panic

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

مفت فون ہیلپ لائن: 0808 808 0545

مفت مجموعہ معلومات: 0800 783 1531

ٹیلیفون: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

یہ سائٹ گھبراہٹ، اضطراب، خوف کی کیفیات اور obsessive compulsive disorder (OCD) میں مبتلا افراد اور ان کے نگہداروں کو قیمتی معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس کا منصوبہ ممبران کو مدد، مشورہ فراہم کرنا اور ہم خیال افراد کو ملنے کا موقع دینا اور اس عمل میں دوست بنانا ہے۔ No Panic ایک رازدارانہ ہیلپ لائن فراہم کرتی ہے جس میں تربیت یافتہ رضا کاروں کا عملہ موجود ہے اور یہ سال بھر میں ہر دن 10 بجے صبح سے 10 بجے رات تک کھلتی ہے (10 بجے رات سے 10 بجے صبح تک صرف جوابی فون کی خدمت دستیاب ہے)۔

H.O.P.E

Help Overcome Panic Effects Ltd Fellows Court Community Hall

Weymouth Terrace London E2

8LR

ٹیلیفون: 020 7729 9418

ای میل: hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E ایک دوسری رجسٹرڈ دفاہی تنظیم ہے جو گھبراہٹ کے دوروں، اضطراب اور گوشہ گزینی سے متاثر افراد کی مدد کے لئے وقف ہے۔ یہ مرکزی لندن میں خود امدادی گروپس فراہم کرتی ہے۔

شوشل انکرائٹی یوکے

شوشل انکرائٹی یوکے رضا کارانہ قیادت میں کام کرنے والی تنظیم ہے جو سماجی اضطراب کے مسائل سے متاثر اور ان کے تعاون کاروں کی مدد کرتی ہے۔ یہ ملک بھر میں چیٹ رومز، مباحثے اور خود امدادی گروپس فراہم کرتی ہے۔ لندن شوشل انکرائٹی سیلف ہیلپ گروپ (جسے SASH کہتے ہیں) ایک اولین گروپ ہے جس کی مہینگیں مقررہ وقفوں سے سنٹرل لندن میں ہوتی ہیں۔ اس کا مقصد خود جوئی اور اپنے لئے صلہ بخش سماجی زندگی کی تخلیق میں سماجی اعتبار سے اضطراب کے شکار لوگوں کو تعاون فراہم کرنا ہے۔ ان سے www.social-anxiety.org.uk پر رابطہ کریں۔

Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road

London SE1 7JB

ٹیلیفون: 020 7633 0557

کھلنے کے اوقات 10 بجے صبح سے 5.30 بجے شام تک

www.depressionalliance.org

یا ایک قومی دفاہی تنظیم ہے جو افسردگی سے متاثر افراد اور ان کے نگہداروں کو معلومات اور مدد فراہم کرتی ہے۔

ویب سائٹس

www.livinglifetothefull.com

آن لائن زندگی بچانے والی مہارتوں کا وسیلہ جس میں CBT کا خود امدادی طریقہ کام میں لایا جاتا ہے۔ مفت خدمت کے لئے معاہدہ کریں۔

www.sortoutstress.co.uk

نوجوانوں کے لئے مشورہ اور معلومات کی ویب سائٹ۔

www.moodgym.anu.edu.au

مفت خود امدادی پروگرام جس میں افسردگی اور اضطراب کو نہ دہرا سکنے والے لوگوں کو CBT کی مہارتیں سکھائی جاتی ہیں۔

ہنگامی حالات

اگر آپ بحران کی حالت میں ہوں خصوصاً جب آپ خود کو یا کسی اور شخص کو ضرر پہنچانے کا خطرہ محسوس کر رہے ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

بصورت دیگر آپ مندرجہ ذیل سے رابطہ کر سکتے ہیں:

CAMIDOC – 020 7388 5800

6.30 بجے شام سے 8 بجے صبح تک لوگوں کو فوری طبی نگہداشت فراہم کرتا ہے
دوشنبہ سے جمعہ، اور ختم ہفتہ اور بینک تعطیلات پر 24 گھنٹے۔

Samaritans – 08457 90 90 90

رازدارانہ جذباتی تعاون، پورے 24 گھنٹے تکلیف یا بیچارگی کے احساسات خود کشانہ احساس
میں مبتلا افراد کے لئے۔

اسلنگٹن MIND کرائس لائن – 0845 123 23 73

خارج از اوقات ٹیلیفون ہیلپ لائن اور مشاورتی خدمت جو دوشنبہ تا سنچر 5 بجے شام سے 10
بجے رات تک کھلتی ہے۔

امبریل کرائس نائٹ لائن – 020 7226 9415

ذہنی صحت کے مسئلے سے متعلق دشواری کا سامنا کرنے والے کسی بھی شخص کے لئے رات
کے وقت کی فون لائن۔ جو 12.30 بجے رات سے 6 بجے صبح تک کھلتی ہے۔

آپ اپنے قریب ترین اکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں بھی جاسکتے ہیں۔ جہاں آپ کا کوئی
ایسا شخص معائنہ کرے گا جو آپ کے ساتھ آپ کے مسائل پر بات کر سکے۔

اس کتابچے کے اقتباسات مندرجہ ذیل مأخذ سے حاصل کئے گئے ہیں:

Stress and Anxiety: A Self Help Guide (2003)

نارتھمبرلینڈ، ٹائن اینڈ ویر NHS ٹرسٹ

Stress: A Self Help Guide (2003)

نارتھمبرلینڈ، ٹائن اینڈ ویر NHS ٹرسٹ

Dealing with Worry: A Self Help Guide (2005)

ایس بلیک، جے ہسٹنگز، ایم بینڈرسن، NHS بورڈرز

Managing Anxiety: A user's manual (2001/2002)

بیلن کینزلی، تقسیم کار شعبہ نفسیات، وارن فورڈ ہاسپٹل، آکسفورڈ کاگنو تھراپی سینٹر کے
تعلیمی خود امدادی کتابچے

Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide (1999)

نکولاس ہولڈزورٹھ اینڈ روجر پیکسن، ڈی مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن

Manage your Mind (1995)

گیلیان ہنلر اینڈ ٹونی ہوپ، آکسفورڈ یونیورسٹی پریس

وضاحتیں



وضاحتیں



یہ کتابچہ آپ کے پاس رہنے کے لئے ہے،
اس لئے اس سے بار بار فائدہ اٹھائیں

اس کتابچے کے مزید نسخوں کے لئے براہ کرم پبلک ہیلتھ ایڈمنسٹریشن آفس سے
020 3317 3651 پر رابطہ کریں
© NHS کیمنڈن

اس سلسلے کے دیگر کتابچے:



