Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

تناؤ اور فکرمندی

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 تشکّر

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 کررہے ہوں کہ زندگی کے مطالبات ان کے لئے اتنے زیادہ ہورہے ہیں کہ وہ ان کی تکمیل نہیں کرپارہے 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 کررہا ہے اور اس پر بہتر طور پر کیسے قابو پایا جاسکتاہے۔ اسی طرح ہم کتنے فکرمند رہتے ہیں اس کی سطح مختلف لوگوں میں الگ الگ ہوتی ہے۔ فکر ہر جگہ ہے اور ہم میں سے ہر شخص فکرمند ہوتا ہے۔

کیا آپ کوئی غلط بات کہہ کر یا کوئی غلط کام کرکے فکر مند ہوتے ہیں؟ شاید آپ کام کے دوران کوئی غلطی کر بیٹھے ہوں، اپنے کسی عزیز کو رنجیدہ کردیتے ہوں صحت کے کسی سنگین مسئلے کو نظرانداز کر دیتے 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

- ☐ چڑچڑاپن
- ☐ اضطراب
- ☐ آزردگی
- ☐ عزیت نفس کے احساس میں کمی

ہمارے رویے کی نوعیت

- ☐ مزاج میں اشتعال آجاتا ہے
- ☐ شراب نوشی کی زیادتی
- ☐ ہر وقت جلدی میں رہنا
- ☐ زیادہ اور / یا تیزی سے بولنا
- ☐ کھانے کی عادت میں تبدیلیاں
- ☐ ملنا جلنا ترک کر دینا
- ☐ بے تکی باتیں کرنا
- ☐ نسیان کا غلبہ
- ☐ پھوہڑپن

ہم کس طرح سوچتے ہیں

- ☐ مستقل فکرمندی
- ☐ مستقل ارتکاز
- ☐ عجلت پسندانہ خیالات
- ☐ خراب ترن صورت حال کا تصور
- ☐ باتوں کے بارے میں باربار سوچنا

ہمارا جسم کیسے کام کرتا ہے

- ☐ سر میں درد کی کیفیتیں
- ☐ سینے کی پریشانیاں
- ☐ عضلات میں اینٹھن/درد
- ☐ پسینہ آنا
- ☐ سر میں چکّر کا احساس
- ☐ پاخانے یا پیشاب کے مسائل
- ☐ سانس کا رکنا
- ☐ منہ کا خشک ہونا
- ☐ جسم میں سنسناہٹ کا احساس
- ☐ 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 صفحے 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 مدّتی 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 روزمرّہ زندگی میں تناؤ محسوس کرتے ہیں اور ان قلیل مدّتی احساسات کو بیان کرسکتے 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 کرسکتا ہے۔ دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، آدھے سر کا درد، دمہ، عضویہ سے مدافعت کی قوت میں کمی، آنتوں کی تکلیفیں، تکھن، نیند کے مسائل اور معدے کی خرابیاں خصوصا 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 کرسکتا 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 کرکے اس پر قابو پانے کی اپنی صلاحیت کر بڑھانا واقعی ضروری ہے۔ اس طرح آپ تناؤ کے امکانات میں کمی لا سکتے 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 کرسکتا۔ 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 چڑچڑاپن محسوس کرنے لگتا ہوں. . ."

"ایسا لگتا ہے کہ میری زندگی میں ایک کے بعد ایک بحران آرہا 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 کرسکتا۔ 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 کرلی 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 روزنامچہ

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 کرسکتے یا فکرمند ہوسکتے ہیں اس لئے یہ سمجھنا مفید ہوگا کہ آپ کے ساتھ کیا واقعہ پیش آیا ہے۔

	تاریخ	میں کہاں تھا؟	اس وقت میں کیا کررہا تھا؟	میں کس کے ساتھ تھا؟
مثلاً	29/03/10	دفتر میں	ایک رپورٹ پر کام کررہا تھا	اکیلا
1				
2				
3				
4				
5				
6				

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/فکرمندی 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 فکرمند رہے۔

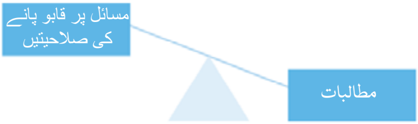
	مجھے کیسا محسوس ہوا؟	میں کیا سوچ رہا تھا؟	میں نے کیا کرنا شروع کیا؟	جسمانی طور پر کیا واقعہ پیش آیا؟	تشنّج کی درجہ بندی (0-10)
	چڑچڑا اور مضطرب	میں یہ نہیں کرسکتا لیکن اگر میں نہیں کروں گا تو میری ملازمت کے چھوٹ جائے گی۔ میں ناکام ہوں	دوبارہ شروع کرکے پھر چھوڑ دیا، یعنی اپنے ناخن کاٹنا	سانس تیز ہوگئی، گردن کے عضلات سخت پڑگئے	7

امید کی جاتی ہے کہ تناؤ سے متعلق روزنامچے کو پر کرکے آپ کو ان حالات کی نوعیتوں کا اندازہ ہو جائے گا جن کے نتیجے میں آپ فکرمند 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 جنھیں ہم اپنے اردگرد پھیلے مطالبات یا ضروریات کا نام دیتے ہیں، یعنی خارجی چیزیں مثلا دفتری کام دوسرے لوگوں سے رشتوں یا مخصوص حالات کا دباؤ۔

میزان کے دوسرے طرف وہ چیز ہے 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 کرلیں 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 کرسکتے 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 روزنامچہ استعمال کرکے 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 کئی پرلطف 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 کررہے 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 عضویہ بھی بنیادی انسانی ضرورت ہے اچھی طرح متوازن خورک کھنےک ی 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 ہوسکتی ہیں:

- اپنی مشکلات پر قابو پانے کا احساس دلانے میں اپنی مدد کریں
- حقیقیت 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 کررہے 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 ہر نکتہ کتنا اچھا یا خراب ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ ہر 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 کرکے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ کون مسئلہ ممکنہ حل کے اچھے نکات کی تعداد زیادہ ہے

4. اچھے اور حراب 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 کرایے 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 لگوا دوں گا۔
- پیسہ حاصل کرنے کے لئے بعض ذیورات فروخت کردوں
- لاٹری ٹکٹ خرید لوں۔

3. ہر بات کے اچھے اور خراب نکتوں کا جائزہ لیں ہر ممکنہ حل کو 10، میں کوئی نمبر دیں اس طرح کہ زیادہ اچھے نکتوں 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۔

ممکنہ 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 غصّہ ہوگا (8)
		صرف عارضی حل (9)
	میزان 5	میزان 22
اسے آدھا کرایہ دیں	کچھ پیسے پاکر خوش ہوگا (6)	مجھے دوسرے نصف حصّے 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
لاٹری 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 1 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 آ جائے تو اسے ایک کپ چائے پیش کریں وار اسے بتائیں کہ آپ کو اس ہفتے پیسے کا انتظام کرنے میں دشواری کیوں ہوگی اوریہ کہ آپ اس کی اہمیت کو سمجھتے ہیں اوریہ کہ باقی رقم وہ اگلے 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 تر اپنی فہرست پر نظرثانی 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 کرکے اکثر ایک ایسا اقدام سامنے آتا ہے جو ہم کرسکتے 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 اپ کو کوئی مختلف نقطۂ نظر پیشس کرسکتا 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 کرسکتے ہوں
- اگر آپ کا منتخب کردہ حل کارگر ہوجاتا 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 ہوگئی۔ یہ آپ کے لئے مایوس کن تو ہوسکتا 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 کئی 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 کرلینے 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 کرلیں 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 لاد دیں؛ 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 کرلینے 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 طورپر ہمیں متاثر کرسکتا ہے اور ہمیں الجھن کا احساس کراسکتا 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 طورپر کیسے قابو پاسکتے ہیں تاکہ ہمیں تناؤ کا احساس کم ہو اور مجموعی طورپر ہمارے تناؤ کے اسحساس میں کمی آئے۔

جسم کو پرسکون رکھنا

جس میں ظاہر ہونے والی تناؤ کی ابتداء کی علامات کو پہنچاننے کی صلاحیت سے مدد ملتی ہے۔ اپنی انتباہی 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 موسیقیں سن کر، ٹی وی دیکھ یا کوئی کتاب پڑھ کر اپنے جسم کو پرسکون رکھ سکتے ہیں۔

دوسروں کے لئے ورزشوں کے ایک مجموع پر عمل کرنا مفید ہوسکتا ہے۔ جسم کو پرسکون رکھنے یا یوگا کی کلاسیں اور اس کے علاوہ رلیکسیشن ٹیپ اور سی ڈی بھی مفید ہوسکتے 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 کرلیں
- 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 سانس چھوڑتے وقت "پرسکون رہیں" یا "ڈھیلا چھوڑ دیں" جیسے الفاظ کہیں
- اب آپ مختلف مجموعۂ عضلات کی ورزش کریں اور خود کو پہلے عضلات کو تاننا 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 کرکے پہلے ایک کو سختی سے پکڑیں۔ اس کھنچاؤ کے بارے میں سوچیں جو اس سے آپ کے ہاتھ اور اگلی بانہ کے عضلات میں پیدا ہوتا ہے
- چند سیکنڈ کے لئے تناؤ کا مطالعہ کریں اور پھر اپنے ہاتھ کو ڈھیلا کر دیں۔ تناؤ اور ڈھیلے پن کے درمیان امتیاز کو پہچانیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو تھوڑی سے سنسناہٹ ہوا ہوتی لگے۔ اسی سے پرسکون حالت پیدا ہونے لگتی ہے
- اب یہی عمل دوسرے ہاتھ کے ساتھ کریں
- آپ جتنی بار بھی کسی مجموعۂ 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 ہوسکے عضلات کو ڈھیلا ہونے دیں۔ ڈھیلے 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 سینکڈ 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 بھر ڈھیلا چھوڑیں
- اپنی کہنیوں کو قریب اور بانہوں کو تانیں۔ اب خصوصا اوپر کی بانہہ 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 آہستگی 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
- کولھے– اپنے کولھوں کو ایک ساتھ سکوڑیں، پھر ڈھیلے چھوڑ دیں
- ٹانگیں– اپنی ٹانگوں کو سیدھی کرکے 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
- روزمرّہ حالات لیں 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، مثلا 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 تشنیج 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 کرسکتی 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 پھر 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 پھیلتے ہوئے محسوس کریں۔ آپ اپنا ہاتھ اپنے اپنا ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھ سکتے ہیں اس طرح انگلیوں کے سرے پیٹ کو چھو رہے 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 کرکے 10 سے 12 سانسیں 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 فکرمندی کے تعلق سے اپنے خیالات کی تنظیم فکرمندی کو بہت خراب شکل اختیار کرنے سے روکنے کا ایک اور ذریعہ ہے۔

توجہ کا بہکنا

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

اگر آپ اپنا ذہن علامات سے ہٹالیں 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 اردگرد 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 مثلا 100، سے پیچھے کی طرف گننا، اپنا 13 کا پہاڑہ 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 ہٹا کر کسی اور سے گفتگو میں مصروفیت کی طرف جاتا ہے۔

علامات میں کمی آنی 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 ہوسکتا 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 روزنامچہ (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 جھپکتے 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 کو خیالات کے بعض تعصبات خاص طور پر بہت عام ہوتے ہیں:

1. مبالغہ یعنی ہر چیز یقیناً غلط ہو رہی ہے کیونکہ ہمیشہ سے ایسا ہی ہوتا آیا ہے

2. فیصلوں میں جلدبازی کرنا مثلا 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 مثلا بھیانک دن تھا (اس کو نظرانداز کرکے 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 فکرمند 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 متعلبانہ 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۔

تناؤ کی حالت میں ہیں / فکرمندی کے خیالات	متوازن خیال
مثلاً کرس آج رات تاخیر سے آیا – ضرور اس کا کسی سے معاشقہ چل رہا ہے	اس وقت اس کے پاس بہت کام ہے اور میرے پاس ایسا کوئی ثبوت نہیں کہ اس کا 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 کرسکتی ہے یا ہمارے لئے رکاوٹ پیدا کرسکتی ہے۔ فکر فائدہ مند ہے اگر وہ کسی بات کی طرف آپ کو متوجہ کرے، اگر وہ کسی منصوبۂ 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 کرسکتی ہے۔ ہمارا وقت ضائع کرسکتی 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 فکرمند ہوں وہ کتنی اہم ہے؟

- پنچ سالہ اصول– کیا پانچ سال کی مدت میں اس کی اہمیت ہوگی؟ یہ طویل مدتی نقطۂ نظر سے آپ کی فکرمند پر غور کرنے کا ایک طریقہ ہے
- پیمانہ– خراب تجربات کے پیمانے پر وہ چیز کہاں پر ہے جس کے بارے میں میں فکرمند 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 فکرمند 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 حقیقتا کوئی وجود نہ ہو وقت، توانائی اور خوشی کو ضائع نہ کریں۔

3. غیریقینی 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۔ مثلا یہ فکر کرنا کہ آپ کسی امتحان میں ناکام ہوگئے ہیں اپ کے نتائج کو بہترین بنادے گا۔ نتائج کے اعلات 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 فکرمند ہوتے ہیں ان میں سے بہت سی باتوں پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہوتا۔ مثلا اس بارے میں فکرمند 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 فکرمندی 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۔

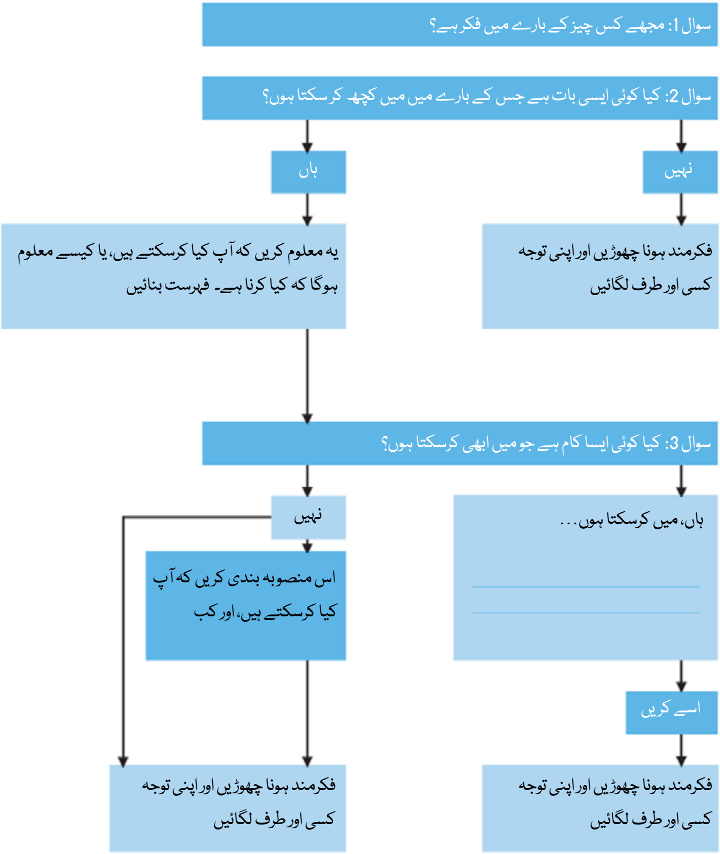
اگلے صفحے پر، 'منصوبۂ فکرمندی' مندرجہ ذیل باتوں کا ایک ڈھانچہ فراہم کرتا ہے:

- 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 فکرمند ہیں؟ آپ اپنے تفکرات میں سے کسی کے بارے میں منصوبۂ تفکرات کا استعمال کریں۔

یاد رکھیں– کارآمد فکرمندی علی اقدام پر ابھارتی ہے۔ دیگر ہر طرح کی فکرمندی بے معنی ہوتی ہے۔

منصوبہ تفکرات



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

اپنی فکرمندی کو منظم کریں

جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں بعض طرح کی فکرمندی کارآمد ہوتی ہے اگر وہ ہمیں عملی اقدام کرنے اور تبدیلیاں لانے ر آمادہ کرتی ہو اس لئے آپ اسی حالت میں خود کو فکرمند ہونے دیں اگر وہ کارآمد نوعیت کی ہو۔ تاہم مفید فکرمندی بھی پیچدہ بن کر قابو سے پار ہوسکتی ہے اس لئے بعض افراد اپنے تفکرات کو منظم کرنا مفید سمجھتے ہیں۔

اپنے ذہن کو صاف کرلیں – بستر پر جانے کے لئے تیار ہو جائیں

لوگ اکثر رات کے وقت زیادہ فکرمند ہوتے ہیں۔ س لئے خود کو ذرا پہلے شام کو ہی 'فکرمندی کی نششت' لگانے کا موقع دیں تاکہ وہ تفکرات آپ کے ذہن سے نکل جائیں اور زیادہ پرسکون ہنر لانے میں مدد ملے۔

- اس کام کے لئے 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 کےبارے میں کچھ نہ کریں
- اگر یہ باتیں آپ کا ذہن بستر پر جاتے وقت ہوں تو صبح تک کے لئے انہیں جھٹک دیجئے۔ خود کو یاد دہانی کرائیں کہ آپ نے تفکرات سے متعلق پہلے ہی ایک منصوبہ درج کرلیا 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 کرلیں۔ خود کویاددہانی 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 فکرمند ہونے لگتے ہیں تو خود کو بتائیں کہ آپ کے بعد کے لئے "فکرمندی 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 وضبط

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 کریا 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 کرلیں
- 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 کرلیں
- دن کے دوران ورزش کرنے کی کوشش کریں، لیکن بستر پر جائے 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 تاوقتیکہ 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 آئے 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 ہوچکے ہیں ان میں تبدیلی لانا مشکل ہوسکتا ہے۔ تاہم ایسا کیا جاسکتا ہے اور جتنا زیادہ آپ ان تکنیکوں کی مشق کریں گے اتنا وہ آپ کو فطری لگنے لگیں گی۔

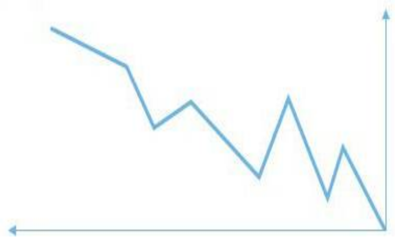
جب آپ ان تکنیکوں کی بہت زیادہ مشق کرلیں گے تو ان کو دہرانا اور تناؤ کی تصدیق فہرست کو استعمال کرنا مفید ہوسکتا ہے۔ یہ دیکھ کر آپ کو اچھا لگے گا کہ آپ نے بہتر طور پر تناؤ اور فکرمندی پر قابو پانے کا طریقہ سیکھ لیا ہے۔

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 شوہر 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 کررہی ہوں۔"

رکاوٹوں کی توقع کریں۔ وہ عام طور پر پیش آتی ہیں۔ جب کوئی رکاوٹ سامنے آتی ہے تو یاد رکھیں کی 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 ہوچکے ہیں تو آپ دوبارہ بھی کامیاب ہوسکتے 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 بڑھاتا، مسافر تصور کرنا مفید ہوسکت 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 طرزِ احساس میں بہرتی 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 پرور 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 ہوسکتا 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 جیز پر غور کروں گا؟ مثلاً

- میرے سوچنے کے انداز میں تبدیلیاں مثلاً ہمیشہ خراب ترین حالت کا تصّور کرنا
- میرے رویّے 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 روہانسا یا چڑچڑا

سوچنے کا انداز:

رویّہ:

جسمانی:

جذبات:

7. دوبار بہتری کا احساس کرنے میں مدد کے لئے میں کون سی تدابیر اختیار کرسکتا ہوں؟ میں کس سے بات کرسکتا 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 کرسکتا ہوں؟

- قلیل مدّتی

- طویل مدّتی

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 کرکے 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 چاہئیے؟

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 رویّے 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 کرکے 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 چاہئیے۔ 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 چاہئیے۔ بصورت دیگر آپ معلومات کے لئے اپنے NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتے ہیں۔

مزید مطالعه

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 طورپر 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، گوئلفورڈ پبلیکیشنز

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

Teach Yourself Managing Stress (2003)
ٹیری لوکر اینڈ اولگا گریگسن، ٹیچ یورسیلف بکس

How to Stop Worrying (1990)
فرانک ٹالس، شیلڈن پریس

The Worry Cure: Stop Worrying and Start Living (2005)
روبرٹ ایل لاہی، پیاٹکس بکس

مزید تعاون

مفید تنظمیں

انکزائٹی یوکے

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ
ٹیلیفون: 0161 227 9898
کھلنے کے اوقات: 10:30 بجے صبح سے 4بجے شام تک
دوشنبہ - جمعہ
www.anxietyuk.org.uk

یہ ایک خود امدادی تنظیم جو مکمل طورپر اضطراب میں مبتلا افراد اوران کے نگھداروں کی طرف سے چلائی جاتی ہے اورجو اضطراب اورجنسی خوف کی کیفیات میں مبتلا افراد کو مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کی ایک ویب سائٹ ہے جو گوؤہ گزینی، گھبراہٹ اور Obsessive Compulsive Disorder (OCD) کے لئے مقامی خود امدادی گروہوں 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 چکنے والے افراد چلاتے ہیں۔ وہ ڈھانچہ بند خود معالجاتی خود تاثیری پروگرام چلاتے ہیں۔ ایک گروپ مقامی طورپر 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 مجموعۂ 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 انکزائٹی یوکے

سوشل انکزائٹی یوکے رضاکارانہ 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 فراہمکرتی ہے۔ لندن سوشل انکزائٹی سیلف ہیلپ گروپ (جسے SASH کہتے ہیں) ایک اولین گروپ ہے جس کی میٹنگیں 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 فراہمکرتی 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 کررہے ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

بصورت دیگر آپ مندرجہ ذیل سے رابطہ کرسکتے 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 خودکشانہ احساس میں مبتلا افراد کے لئے۔

اسلنگٹن MIND کرائسس لائن – 0845 123 23 73

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

امبریلا کرائسس 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 کرسکے۔

اظہارِ تشکّر

اس کتابچے کے اقتباسات مندرجہ ذیل مآخذ 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

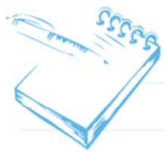
Dealing with Worry: A Self Help Guide (2005)
ایس بلیک، جے ہسٹنگز، ایم ہینڈرسن، NHS بورڈرز

Managing Anxiety: A user's manual (2001/2002)
ہیلن کینرلی، تقسیم کار شعبۂ نفسیات، وارن فورڈ ہاسپٹل، آکسفورڈ کاگنٹو تھراپی سینٹر کے تعلیمی خود امدادی کتابچے

Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide (1999)
نکولاس ہولڈزورتھ اینڈ روجر پیکسٹن، دی مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن

Manage your Mind (1995)
گیلیان بٹلر اینڈ ٹونی ہوپ، آکسفورڈ یونیورسٹی پریس

وضاحتیں



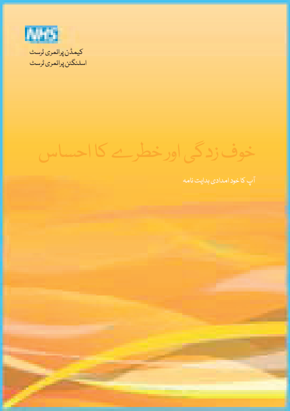
وضاحتیں

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 کیمڈن

اس سلسلے کے دیگر کتابچے:



December 2012