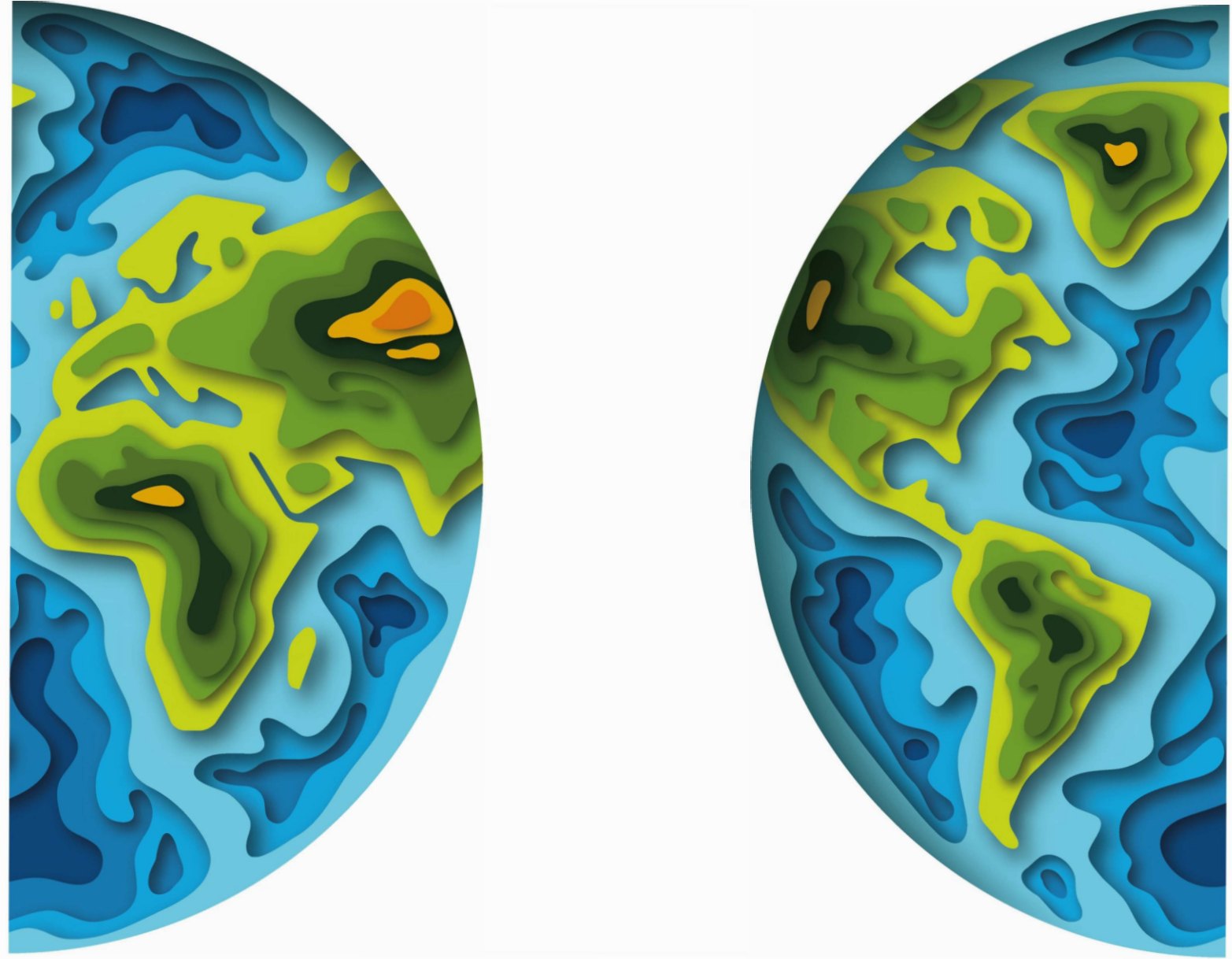


پریشانی اور تشویش کے ساتھ اس عالمی غیر یقینی صورتحال میں زندہ رہنا



یہ کتابچہ کس بارے میں ہے۔۔

اس وقت ہماری دنیا تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے۔ خبر سازی کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے بارے میں اور اپنے پیاروں کے بارے میں پریشان نہ ہونا بہت مشکل ہے۔

اچھے اوقات میں بھی پریشانی اور اضطراب عام مسائل ہیں اور جب یہ حاوی ہو جاتے ہیں تو یہ ہمیں بری طرح جکڑ لیتے ہیں۔ ان غیر یقینی حالات میں پریشانی اور اضطراب سے بچنے کے لیے ہم نے نفسیاتی رہنمائی کا ایک کتابچہ ترتیب دیا ہے۔

جب آپ ان معلومات کو پڑھ چکیں اور آپ کو لگے کہ یہ آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے تو ان پر عمل کریں۔ جب وقت غیر یقینی ہو تو یہ فطری بات ہے کہ ہم اس پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ اپنا اور اپنے سے وابستہ لوگوں کا خیال رکھیں۔

آپ خیریت سے رہیں

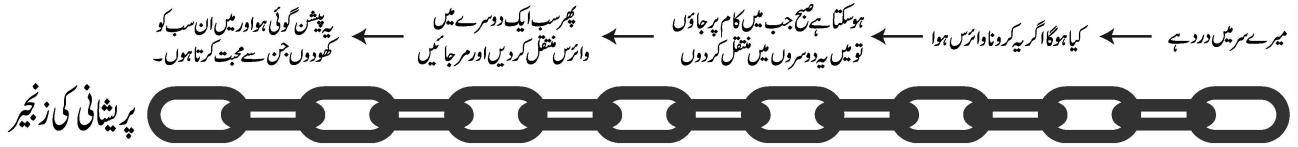
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

پریشانی کیا ہے؟

انسانوں میں مستقبل کے واقعات کے بارے میں سوچنے کی حیرت انگیز صلاحیت ہے۔ آگے سوچنے یا مستقبل کے بارے میں سوچنے کا مطلب یہ ہے کہ ہم راہ میں حاصل رکاوٹوں یا پریشانیوں کا اندازہ لگا سکتے ہیں اور یہ ہمیں حال کی منصوبہ بندی کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ جب یہ ہمارے مقاصد کے حصول میں ہماری مدد کرتا ہے تو "آگے سوچنا" مددگار ثابت ہو سکتا ہے مثال کے طور پر ہاتھ دھونے اور ایک دوسرے سے فاصلہ رکھنا وہ چیزیں ہیں جو ہم وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ تاہم پریشانی آنے والی چیزوں کے بارے میں آگے سوچنے کا ایسا طریقہ ہے جس سے اکثر ہمیں پریشانی یا اضطراب کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب ہم ضرورت سے زیادہ پریشان ہوتے ہیں تو ہم اکثر خراب حالات کے بارے میں سوچتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ ہم ان پریشانیوں کا مقابلہ نہیں کر سکیں گے۔

پریشانی کیسے محسوس ہوتی ہے؟

جب ہم پریشانی کی حالت میں ہوتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے سوچوں اور تصورات کی ایک زنجیر ہے جو بہت تیزی سے تباہ کن اور غیر متوقع سمت کی طرف جا رہی ہے۔ کچھ لوگ بہت زیادہ پریشانی کا سامنا کرتے ہیں اور ان کو لگتا ہے انکی کہ زندگی اس پریشانی کے ہاتھوں ختم ہو جائے گی۔ یہ قدرتی بات ہے کہ بہت سے لوگوں نے حال ہی میں اپنے آپ کو بدترین حالت میں سوچتے ہوئے پایا ہے۔ نیچے دی گئی مثال یہ بتا رہی ہے کہ کیسے چھوٹی چیزوں سے بھی پریشانی بڑھتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی ایسا سوچا ہے؟ (اعتراف: ہم نے ایسا سوچا ہے)



پریشانی صرف ہمارے دماغ تک محدود نہیں۔ جب پریشانی حد سے تجاوز کر جائے تو ہم تشویش یا پریشانی کو جسمانی طور پر بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ پریشانی اور الجھن کی جسمانی علامات یہ ہیں۔

- پٹھوں میں کھچاؤ یا درد
- بے چینی محسوس کرنا اور بے آرام رہنا
- کسی کام پر توجہ مرکوز نہ کر سکتا
- سونے میں مشکل ہونا
- جلدی تھک جانا

پریشانی یا اضطراب کن چیزوں سے پیدا ہوتا ہے؟

کوئی بھی چیز پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔ یہاں تک کہ جب سب کچھ ٹھیک بھی ہو رہا ہو تو بھی آپ ایسا سوچ سکتے ہیں کہ کیا ہوگا اگر سب کچھ ختم ہو گیا اگرچہ، کچھ خاص صورتحال میں پریشانی اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ عام طور پر پریشانی ان صورتحال میں پیدا ہوتی ہے جب صورتحال

غیر واضح ہو: جس کہ بہت سے مختلف مطلب نکالے جاسکتے ہوں۔

منفرد اور نیا ہو: جس کے بارے میں پہلے سے کوئی معلومات نہ ہوں۔

غیر متوقع ہو: واضح نہ ہو کہ حالات کیسے نکلیں گے۔

کیا اس وقت آپ ان میں سے کسی ایک چیز سے واقف ہیں؟ موجودہ دنیا بھر میں صحت کی صورتحال ان تمام اوپر دیے گئے نکات کے مطابق ہے اور اس سے یہ سمجھ آتا ہے کہ لوگ بہت زیادہ پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں۔ یہ بہت غیر یقینی صورتحال کے ساتھ غیر معمولی صورتحال بھی ہے جو فطری طور پر ہمیں پریشانی میں مبتلا کر سکتی ہے۔

کیا پریشانی کی مختلف اقسام ہیں؟

پریشانی مددگار یا غیر مددگار ثابت ہو سکتی ہے، اور اکثر ماہر نفسیات حقیقی مسائل اور فرضی مسائل سے متعلقہ پریشانیوں میں تفریق کرتے ہیں۔

حقیقی پریشانیوں وہ ہیں جن کو ابھی حل کرنے کی ضرورت ہے مثال کے طور پر اس وقت وائرس کے بارے میں انتہائی حقیقی تشویش کو دیکھتے ہوئے، مددگار حل موجود ہیں جن میں باقاعدگی سے ہاتھ دھونا، ایک دوسرے سے فاصلہ رکھنا اور جسمانی تنہائی بھی شامل ہے۔

فرضی پریشانی یہ ہے کہ موجودہ صحت کے بحران کے بارے میں بدترین حالات کی صورتحال (جس کو ہم تباہ کن قرار دے سکتے ہیں) کے بارے میں سوچنا۔ مثال کے طور پر بدترین صورتحال کے تصورات جیسے زیادہ تر لوگ مر رہے ہیں۔

حقیقی مسائل کی پریشانیوں

حقیقی مسائل کی پریشانیوں اصل مسائل سے متعلق ہیں جو آپ پر اس وقت اثر انداز ہو رہی ہیں۔

فرضی مسائل کی پریشانیوں

فرضی تشویش ان چیزوں کے بارے میں ہیں جو فی الحال موجود نہیں ہیں، لیکن جو مستقبل میں ہو سکتی ہیں۔

میرے بچے سکول نہیں جا رہے اور مجھے ان کی دیکھ بھال کے لیے مدد کی ضرورت ہے

پچھلے کئی دنوں سے میرے گھر میں کھانے کی اشیاء موجود نہیں ہے

اگر میں ملازمت سے محروم ہو جاؤں اور بے سہارا ہو جاؤں تو میں کیا کروں گا۔

میں جوان اور صحتمند ہوں لیکن اگر میں وینٹیلیٹر پر ہی ختم ہو جاؤں تو کیا ہوگا

پریشانی کب مسئلہ بن جاتی ہے؟

ہر کوئی کسی حد تک پریشان رہتا ہے، اور کچھ آگے سوچنے سے ہمیں منصوبہ بندی کرنے اور اس کا مقابلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ پریشانی کی کوئی صحیح مقدار نہیں ہے۔ ہم کہتے ہیں کہ پریشانی مسئلہ اس وقت بنتی ہے جب یہ آپ کو اپنی مرضی کی زندگی گزارنے سے روکتی ہے، یا اگر یہ آپ کو مایوسی اور تھکن کا احساس دلاتی ہے۔



جو آپ چاہتے ہیں وہ حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے

آپ کو مایوسی، اداسی اور تھکن کا احساس دلاتی ہے

زندگی کے مسائل حل کرنے میں مدد ملتی ہے

آپ کی پسندیدہ زندگی گزارنے میں رکاوٹ بنتی ہے

میں پریشانی کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟

اس لمحے آپ کا پریشان ہونا فطری ہے، لیکن اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ضرورت سے زیادہ ہو رہی ہے اور آپ کی زندگی کو اپنی پلیٹ میں لے رہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر یہ آپ کو مضطرب کر رہی ہے، یا اگر آپ سو نہیں پا رہے ہیں تو پریشانی کے وقت کو محدود کرنے کے لیے مختلف طریقے تلاش کرنے کی کوشش کرنا اور اپنی فلاح و بہبود کے لیے اقدامات کرنا مناسب ہوگا۔ اس ہدایت نامہ کے اگلے حصے میں، ہم نے اپنی بھلائی برقرار رکھنے اور پریشانیوں کو سنبھالنے کے لئے اپنی پسندیدہ معلومات کے بینڈ آؤٹ، ورزش اور ورک شیٹوں کا ایک انتخاب شامل کیا ہے۔ جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اپنی زندگی میں توازن برقرار رکھیں۔

ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ فلاح و بہبود ایسی سرگرمیوں کے توازن کے ساتھ زندگی گزارنے سے حاصل ہوتی ہے جو آپ کو خوشی، کامیابی اور قربت کا احساس دلاتی ہے۔ ہمارا معلوماتی بینڈ آؤٹ آپ کی زندگی میں توازن برقرار رکھنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ درج ذیل صفحہ پر سرگرمی کے مینو میں آپ کو اپنی توجہ ہٹانے اور متحرک رہنے میں مدد کے لیے سرگرمیوں کے مشورے شامل ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہم معاشرتی جانور ہیں۔ پھلنے پھولنے کے لیے ہمیں معاشرتی رابطوں کی ضرورت ہے۔ ہم کم از کم کچھ ایسی سرگرمیاں کرنے کی کوشش کریں گے جو معاشرتی ہوں اور جن میں دوسرے لوگ شامل ہوں۔ اس طرح کے اوقات میں آپ کو دور رہنے والے لوگوں سے رابطہ رکھنے کے لئے کچھ تخلیقی طریقے ڈھونڈنے پڑ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آن لائن یا فون کے ذریعے رابطے میں رہنا۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی پریشانی حقیقی ہے یا فرضی۔

فکر کے فیصلے کا عمل ایسا آلہ ہے کہ جو فیصلہ کرنے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کی فکر کس قسم کی ہے۔ اگر آپ بہت زیادہ فرضی تشویش کا سامنا کر رہے ہیں تو پھر اپنے آپ کو یہ یاد دلانا

ضروری ہے کہ آپ کا دماغ اس مسئلے پر توجہ نہیں دے رہا ہے جسے آپ ابھی حل کر سکتے ہیں، اور پھر اس پریشانی کو دور کرنے اور کسی اور چیز پر توجہ دینے کے طریقے تلاش کریں۔ آپ بچوں کے ساتھ بھی اس طریقے کو استعمال کر سکتے ہیں اگر وہ پریشانی سے نمٹنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں۔

اپنی پریشانی ملتوی کرنے کی مشق کریں۔

پریشانی ایک بھلا چیز ہے۔ یہ آپ کو ایسا محسوس کروا سکتی ہے گویا ابھی آپ کو اس کے ساتھ مشغول ہونا پڑے گا۔ لیکن آپ فرضی تشویش کو ملتوی کرنے کا تجربہ کر سکتے ہیں، اور بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے وہ اپنی پریشانیوں سے مختلف رشتہ قائم کر سکتے ہیں۔ عملی طور پر، اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے آپ کو پریشان کرنے کے لئے جان بوجھ کر ہر دن کا وقت مقرر کریں (جیسے، ہر دن کے اختتام پر آدھا گھنٹہ)۔ یہ کرنا آپ کو شروع میں عجیب لگے گا۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ دن میں دیگر 23.5 گھنٹوں کے لئے جب تک آپ اپنے پریشانی کے وقت تک نہ پہنچ جائیں تب تک پریشانی کو دور کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ہماری فکر ملتوی کرنے کی مشق آپ کو ان اقدامات کے بارے میں بتائے گی جن کے ذریعے آپ اس مشق پر عمل کر سکیں گے۔

اپنے آپ سے ہمدردی سے بات کریں۔

فکر سے پریشانی آ سکتی ہے۔ ہم دوسروں کی فکر کرتے ہیں جب ہم ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ ایک روایتی نفسیات کا طریقہ علاج (Cognitive behavior therapy) ہے جس میں منفی یا اضطرابی یا پریشان کن سوچوں کو لکھا جاتا ہے اور دیکھا جاتا ہے کہ ان پر مختلف طریقے سے کیسے رد عمل پیش کیا جاسکتا ہے۔ اپنے افکار کو چیلنج کرنے والی شفقت کی ورک شیٹ کا استعمال کرتے ہوئے آپ اپنے فکر مند یا پریشان کن خیالات کا جواب احساس اور شفقت سے دے سکتے ہیں۔ جس کے لئے ہم آپ کو ایک عملی مثال فراہم کریں گے۔

ذہنیت پر عمل کریں۔

ذہن سازی کو سیکھنا اور اس پر عمل کرنا ہمیں پریشانیوں سے دور رہنے اور اپنے آپ کو موجودہ لمحے میں واپس لانے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اپنی سانسوں کی آہستہ آہستہ حرکت یا اپنے ارد گرد سے آنے والی آوازوں پر توجہ مرکوز کرنا، موجودہ لمحے میں واپس آنے اور پریشانیوں سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

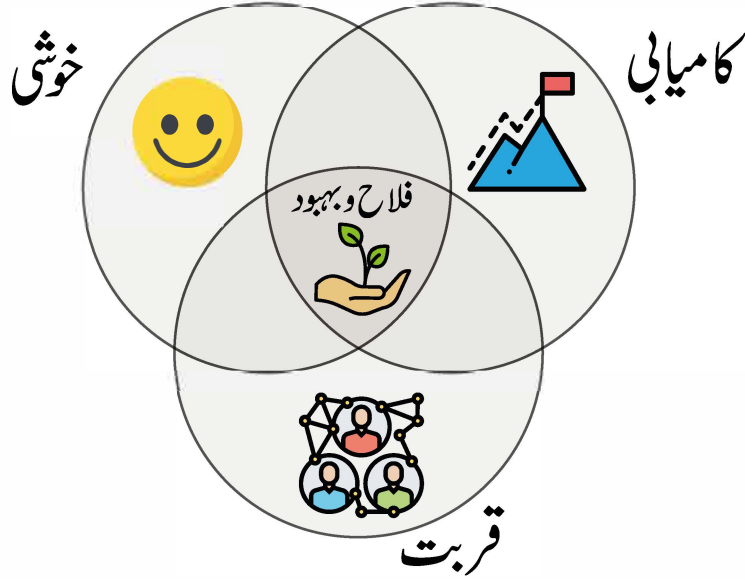
اپنی فلاح و بہبود کا خیال رکھنا، زندگی میں توازن لانا۔

موجودہ صحت کی صورتحال کی وجہ سے ہماری زندگی تبدیل ہو رہی ہے۔ قدرتی طور پر یہ پریشان کن ہو سکتا ہے اور ہم دیکھ سکتے ہیں جو چیزیں ہم عام طور پر اپنی دیکھ بھال کے لیے استعمال کرتے تھے وہ مشکل ہو گئی ہیں۔ آپ چاہے گھر سے کام کر رہے ہوں یا کسی جگہ اکیلے یا تنہا بیٹھ کر، اگر آپ روزانہ ایک روٹین بنالیں (کہ آپ نے دن کیسے گزارنا ہے) تو یہ آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کے دن کی سرگرمیوں میں توازن برقرار رہے گا اور یہ

- آپ کو کامیابی کا احساس دلائے گا۔
- دوسروں کے قریب لانے اور رابطہ محسوس کروانے میں مدد کرے گا۔
- سرگرمیاں جو آپ کریں گے صرف خوشی کے لیے

جب ہم بے چینی سے لڑ رہے ہوتے ہیں تو ہم ان چیزوں سے رابطہ کھود دیتے ہیں جو ہمیں خوشی دیتی ہیں۔ ان سرگرمیوں کو کرنے کا منصوبہ بنائے جو آپ کو خوشگوار احساس دلائیں۔ مثلاً اچھی کتاب پڑھنا، مزاحیہ ڈرامہ دیکھنا، اپنے پسندیدہ گانوں پر ناچنا گانا، سکون سے نہانا یا اپنا پسندیدہ کھانا بنانا۔

ہم اچھا محسوس کرتے ہیں جب ہم کچھ حاصل کر لیتے ہیں۔ تو ان سرگرمیوں کو جو آپ کو کامیابی کا احساس دلاتی ہیں اپنی روزمرہ کی زندگی میں شامل کرنا مددگار ثابت ہوگا۔ مثلاً گھر کے کام، بھانڈا، باغبانی، کوئی نئی کھانے کی چیز بنانا، ورزش کرنا یا روزمرہ زندگی کے کام کرنا جیسے کہ بل دینا۔



ہم معاشرتی جانور ہیں، لہذا ہمیں قدرتی طور پر دوسرے لوگوں کے ساتھ قربت اور روابط کی خواہش اور ضرورت ہے۔ موجودہ صحت کے بحران سے ہم میں سے بہت سے افراد جسمانی طور پر الگ تھلگ ہو سکتے ہیں یا دوسروں سے دور رہ سکتے ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ ہم جڑنے کے لیے تخلیقی طریقوں پر غور کریں تاکہ ہم معاشرتی طور پر الگ تھلگ اور تنہا نہ ہو جائیں۔ آپ گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ رابطہ قائم رکھنے کے لیے تکنیکی انداز میں معاشرتی وقت گزار سکتے ہیں شاید سوشل میڈیا، فون اور ویڈیو کالز کا استعمال کرتے ہوئے آپ مشترکہ آن لائن سرگرمیاں ترتیب بھی دے سکتے ہیں اور آپ مقامی آن لائن پڑوس گروپوں کی بھی تلاش کر سکتے ہیں، اور ان گروپوں کی مدد سے آپ مقامی کمیونٹی کی مدد کرنے کا کوئی طریقہ بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

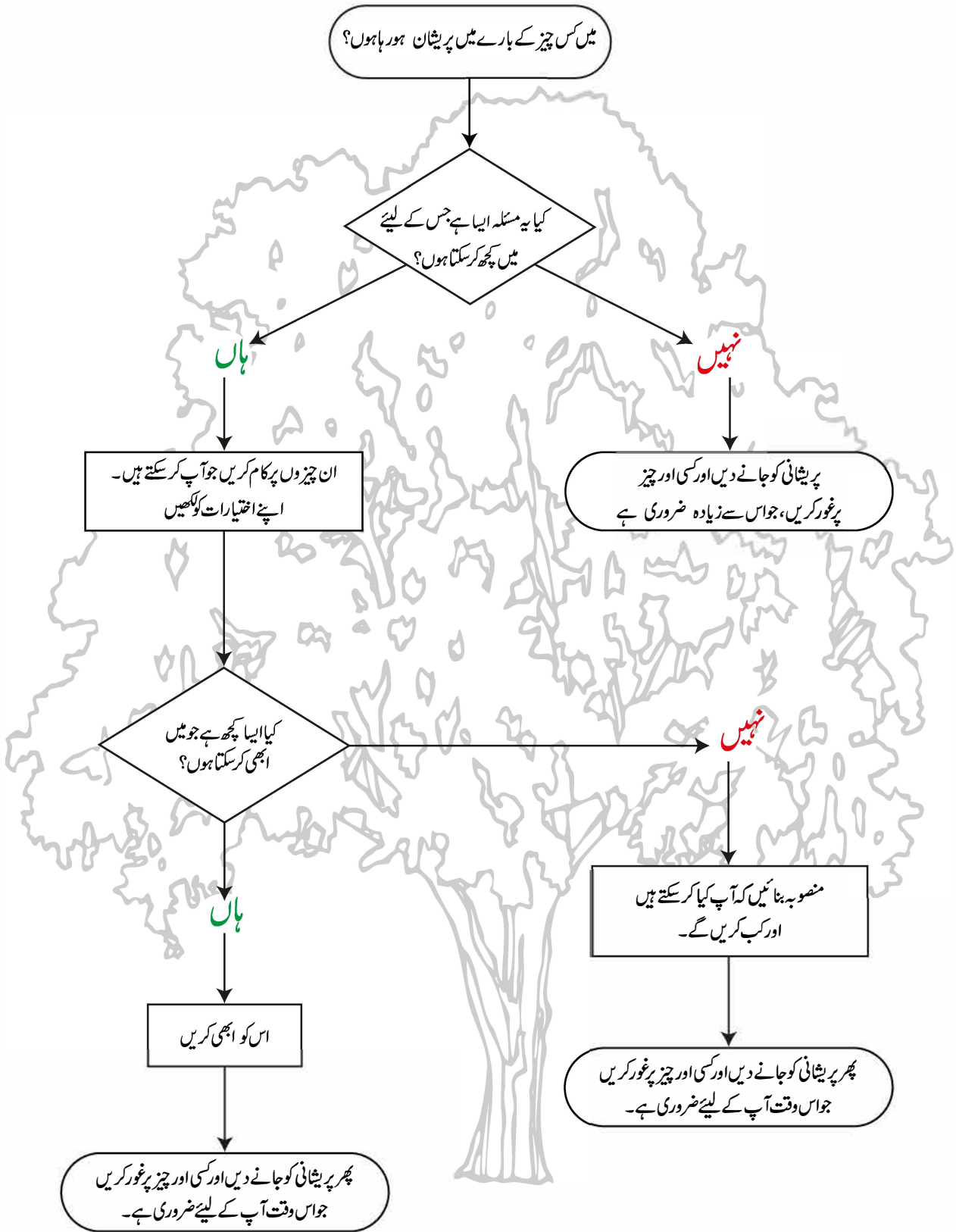
خوشی، کامیابی اور قربت کا عدم توازن ہمارے مزاج کو متاثر کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ زیادہ تروت کا مدد دیتے ہیں۔ آپ کے پاس لطف اندوز ہونے کا اور معاشرتی ماحول میں گھلنے ملنے کا وقت نہیں ہے تو آپ کو مایوسی اور الگ تھلگ ہونے کا احساس ہوگا۔ اس کے برعکس اگر آپ زیادہ تروت خوش رہنے میں گزاریں اور دوسرے کام نہ کریں جو آپ کے لیے اہم ہیں تو وہ بھی آپ کے مزاج کو متاثر کرے گا۔

ہر دن کے اختتام پر آپ اپنے آپ کو جانچ سکتے ہیں کہ "آج میں نے کیا کیا؟ جو کہ مجھے کامیابی کا، خوشی کا، دوسروں کے ساتھ قربت کا احساس دلا سکتا ہے۔ اور یہ جاننے کا کہ کیا میں نے ایک متوازن دن گزارا ہے؟ اور کل کے دن میں میں کیا مختلف کر سکتا ہوں؟

اپنے آپ کو مصروف رکھنے کے لیے کچھ سرگرمیاں سرانجام دیں۔

<p>جانور</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایک جانور پالیں۔ • کتے کو سیر پلے کر جائیں۔ • پرندوں کو سنیں۔ 	<p>تخلیق</p> <ul style="list-style-type: none"> • تصویر بنائیں۔ • تصویر کو چنٹ یا سمجھ کریں۔ • خاکہ اڑھی ترچھی تصویر بنائیں۔ • تصاویر کو منظم کریں۔ • کتاب کے تراشوں کا مجموعہ بنائیں۔ • ایک پرچیٹ کو ختم کریں۔ • سلائی / بیٹائی کریں 	<p>دماغ</p> <ul style="list-style-type: none"> • دن میں خواب دیکھے۔ • سکون کریں۔ • نماز ادا کریں • سوچیں۔ • آرام پہنچانے والی ورزشیں کرنے کی کوشش کریں۔ • یوگا کریں۔ 	<p>شیڈیول بنائیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • صبح جلدی اٹھیں • دیر سے جاگیں • رات دیر سے سوئیں • لسٹ پر نشاندہی کریں جو کام آپ سرانجام دے چکے ہو۔
<p>پھرتیلے رہیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • سیر کے لیے جائیں۔ • ڈورنگ کریں۔ • تیراکی کریں۔ • سائیکل چلائیں۔ • ورزش کی فلم گھر پر دیکھیں۔ 	<p>چہرے کے تاثرات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ہنستا • رونا • گانا • چلانا • چننا 	<p>گیت / موسیقی</p> <ul style="list-style-type: none"> • اپنی پسندیدہ موسیقی سنیں۔ • کچھ نئی موسیقی سننے کے لیے تلاش کریں۔ • ریڈیو چلائیں۔ • موسیقی کی دھن بنائیں • گانا لگائیں۔ 	<p>خودک دیکھ بھال</p> <ul style="list-style-type: none"> • نہائیں • اپنے بال دھوئیں۔ • اپنے چہرے کو دھوئیں۔ • اپنے ناخن کاٹیں۔ • سورج کی روشنی میں بیٹھیں۔ (چشمہ لگا کر) • جمپکی لیں / تھوڑی دیر بیٹھیں۔
<p>صفائی</p> <ul style="list-style-type: none"> • گھر کو صاف رکھیں۔ • صحن کو صاف کریں۔ • غسل خانہ صاف کریں۔ • فریج صاف کریں۔ • ادوں صاف کریں۔ • اپنے جوتے صاف کریں۔ • برتنوں کو دھوئیں۔ • کپڑے دھوئیں۔ • کچھ گھر کا کام کریں۔ • اپنے کام کرنے کی جگہ منظم کریں۔ • الماری صاف کریں۔ 	<p>مہربانی</p> <ul style="list-style-type: none"> • دوست / ہمسائے / اجنبی کی مدد کریں۔ • کسی کے لیے تحفہ تیار کریں۔ • مہربانی کا کام کریں۔ • کسی کو کوئی ہنر سکھائیں۔ • کسی کے لیے کچھ اچھا کریں۔ • اپنی اچھی عادات کی لسٹ بنائیں۔ • ان چیزوں یا لوگوں کی لسٹ بنائیں جن کے آپ شکر گزار ہیں۔ 	<p>قدرتی ماحول میں اپنا وقت گزاریں</p> <ul style="list-style-type: none"> • کچھ باغبانی کرنے کی کوشش کریں • پودا لگائیں • کچھ کھائی کریں • باغ میں سے گھاس کاٹیں • پھول چنیں • پھول خریدیں • قدرتی ماحول میں سیر کریں • دھوپ میں بیٹھیں 	<p>کچھ نیا کرنے کی کوشش کریں</p> <ul style="list-style-type: none"> • نیا کھانا آزمائیں • کچھ نیا گائیں • نیا ہی وی شو یا فلم دیکھیں • کچھ نئے کپڑے پہن لیں • ایک نئی کتاب پڑھیں • کچھ بے ساختہ کریں • اپنے جذبات کا اظہار کریں
<p>لوگوں سے رابطہ کریں</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایک دوست سے رابطہ کریں • کسی نئے گروپ میں شامل ہوں • کسی سیاسی پارٹی میں شامل ہوں • دوست کو پیغام بھیجیں • دوست کو خط لکھیں • کسی پرانے دوست سے رابطہ کریں۔ 	<p>سیکھیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • کچھ نیا سیکھیں • ایک نئی مہارت سیکھیں • کسی ویڈیو کی مدد سے نیا سیکھیں۔ 	<p>منصوبہ بنائیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایک مقصد طے کریں • بجٹ بنائیں • پانچ سالہ منصوبہ بنائیں • اپنے کام کی ایک فہرست بنائیں • اپنا کام ختم کرنے کی کوشش کریں • خریداری کی فہرست بنائیں۔ 	<p>دیکھیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایک فلم دیکھیں • ایک ٹی وی شو دیکھیں • یوٹیوب ویڈیو دیکھیں۔
<p>کھانا پکانا</p> <ul style="list-style-type: none"> • اپنے لئے کھانا پکائیں • کسی اور کے لئے کھانا پکائیں • ایک اوکریز بنائیں • ایک نیا کھانا بنانے کا طریقہ سیکھیں۔ 	<p>مرمت کریں</p> <ul style="list-style-type: none"> • گھر میں کسی چیز کی مرمت کریں • اپنی موٹر سائیکل / کار / اسکوٹی کی مرمت کریں • لائٹ بلب تبدیل کریں • کوئی کرہ بنائیں 	<p>پڑھیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایک پسندیدہ کتاب پڑھیں • ایک نئی کتاب پڑھیں • اخبار پڑھیں • اپنی پسندیدہ ویب سائٹ پڑھیں۔ 	<p>لکھیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعریف کے ساتھ ایک خط لکھیں • اپنے سیاستدان کو خط لکھیں • کسی شخص کو خط لکھیں جو آپ سے ناراض ہے • کسی کا شکریہ ادا کرنے کے لیے خط لکھیں • ایک "شکر" کارڈ لکھیں • ڈائری لکھیں • اپنی وی لکھیں • کتاب لکھنا شروع کریں۔

اصل مسئلے اور فرضی پریشانی کے درمیان فرق کی آگاہی کے لئے فیصلہ کرنے کا طریقہ



غیر یقینی حالات میں پریشانی کو ملتوی کرنا

ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ فکری دو تسمیں ہیں

حقیقی مسائل کی پریشانیاں: اصل مسائل کے بارے میں ہے جو کہ آپ کو فی الحال متاثر کر سکتی ہیں اور جس پر آپ ابھی عمل کر سکتے ہیں "میرے ہاتھ باغبانی سے گندے ہیں۔ مجھے انہیں دھونے کی ضرورت ہے۔" مجھے میری دوست کو فون کرنے کی ضرورت ہے ورنہ وہ سوچے گی کہ میں اسکی سالگرہ بھول گیا ہوں۔" "میرا دوست مجھ سے بات نہیں کر رہا ہے۔" "چابیاں نہیں ملیں۔" "میں بجلی کا یہ بل ادا نہیں کر سکتا۔"

فرضی پریشانیاں: ان چیزوں کے بارے میں ہیں جو ابھی موجود نہیں لیکن جو مستقبل میں ہو سکتا ہے۔ "اگر میں مر جاؤں تو کیا ہوگا؟" "کیا ہوگا اگر میرے سارے جاننے والے مر گئے؟" "ہو سکتا ہے یہ پریشانی مجھے پاگل کر دے گی۔"

مشکلات سے پریشان ہونا جانے والے لوگ اکثر، (مشکلات) کو ناخوشگوار تجربے اور وقت کے ضیاع کے طور پر محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات، انکا یہ ماننا ہوتا ہے کہ کسی بھی مشکل کا سامنا کرنا انکے لئے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنی مشکلات کو نالانہ کا تجربہ کرنا، اپنے دن کے اوقات میں سے کچھ حصہ فارغ کر کے محض مشکلات کو سوچنا اور پریشان ہونے میں وقت لگانا آپ کے اور مشکلات کے درمیان رشتے کو جاننے میں مدد دے سکتا ہے۔ نیچے دیے گئے اقدام کی کم از کم ایک ہفتہ پیردی کریں۔



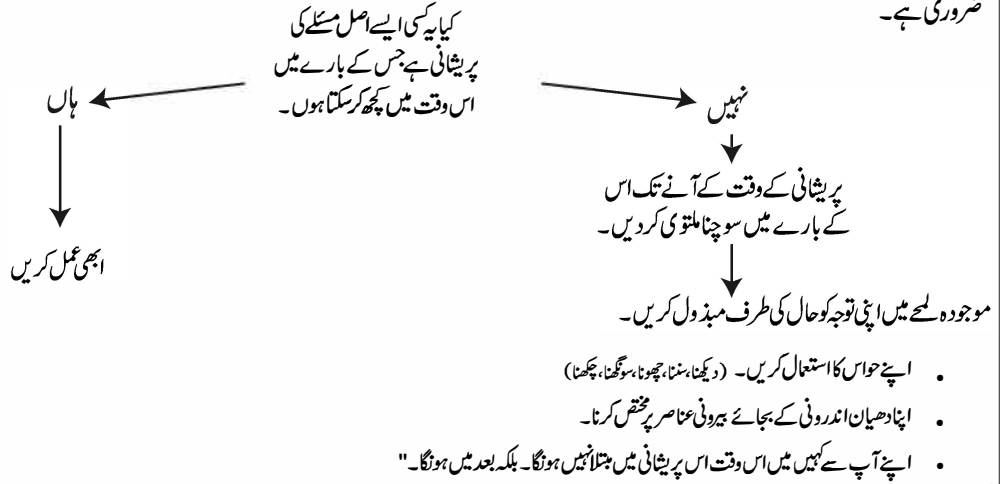
پہلا قدم۔ تیاری

اپنا پریشانی کا وقت اور اس کے دوران یہ کو مختص کریں۔

- پریشانی کا وقت وہ ہوگا جو آپ ہر روز مختص پریشان ہونے کے لئے مختص کریں گے۔
- آپ کے مطابق دن کے کس وقت آپ ذہنی طور پر بہترین طریقے سے اپنی پریشانیوں کی طرف متوجہ ہو سکتے ہیں۔
- یہ عام طور پر وہ وقت ہوتا ہے جب کوئی اور آپ کے معاملات میں دخل اندازی نہ کرے۔
- اگر آپ کے لئے اس بات کا اندازہ لگانا مشکل ہے تو ہر شام سات بجے 30-15 منٹ کو اکثر ایک بہتر نقطہ آغاز سمجھا جاتا ہے۔

دوسرا قدم۔ پریشانی کو ملتوی کرنا۔

پورے دن میں فیصلہ کریں کہ جو پریشانیاں ذہن میں آ رہی ہیں وہ اصل مسائل کی پریشانیاں ہیں جن پر آپ ابھی کام کر سکتے ہیں یا پھر وہ فرضی پریشانیاں ہیں جنہیں ملتوی کرنا ضروری ہے۔



تیسرا قدم۔ پریشانی کا وقت

پریشانی کے لئے اپنا مختص کیا گیا وقت استعمال کریں۔ کسی بھی فرضی پریشانی کو لکھنے پر توجہ دیں۔ جو آپ کو یاد ہو کہ یہ دن بھر رہی۔ اب یہ آپ کو کیسی لگ رہی ہے؟ کیا ان میں سے کوئی ایسی قسم کی پریشانی ہے جس کے لئے آپ کو عملی اقدام اٹھانے پڑے؟

- پریشانی کے لئے مختص کیا گیا وقت استعمال کرنے کی کوشش کریں، چاہے آپ کو نہیں لگتا کہ آپ کے پاس پریشان ہونے کی وجہ ہے یا پھر یہ پریشانیاں اب آپ کو پریشان نہیں کر رہیں۔
- ابھی اپنی پریشانیوں پر غور کریں جب ابھی آپ نے ان کے بارے میں سوچا تو کیا آپ کو وہی ایسی جذباتی دھچکا لگا جیسا کہ جب آپ نے پہلی بار انکے بارے میں سوچا تھا؟
- کیا آپ کوئی پریشانی عملی مسئلے میں تبدیل ہوئی، جس کے لئے آپ کو حل کی تلاش ہو۔

عالمی صحت کے بحران کے دوران اپنے خیالات کو شفقت اور رحمدلی کے ساتھ چیلنج کرنا

<p>شفقت اور رحمدلی بھرارد عمل</p> <p>آپ کے منفی خیالات کو کم کرنے والا کونسا پر شفقت رد عمل ہو سکتا ہے؟</p>	<p>خود بخود آنے والے خیالات</p> <p>آپ کے ذہن میں کیا خیال آیا؟ (خیال، تصور، کوئی یاد)</p>	<p>جذبات اور جسمانی احساسات</p> <p>آپ نے اس وقت کیا محسوس کیا؟ (0-100%) شدت جذبات</p>	<p>صورتحال</p> <p>کون آپ کے ساتھ تھا؟ آپ کیا کر رہے تھے؟ آپ کہاں تھے؟ یہ کب ہوا؟</p>
<p>یہ بات قابل فہم ہے کہ آپ پریشان ہیں۔ آپ کا پریشان نا ہونا غیر معمولی ہوگا۔ آپ خود کو بہتر محسوس کرنے کے لئے سب سے بہتر کیا کام کر سکتے ہیں؟</p> <p>ہو سکتا ہے آپ خبروں کی بجائے کامیڈی دیکھیں یا اٹھ کر کچھ اور کریں</p> <p>آپ کا اپنی منفی سوچوں کا ہمدردانہ جواب کیا ہوگا؟</p> <ul style="list-style-type: none"> آپ کا بہترین دوست آپ کو کیا مشورہ دے گا؟ واقعی ایک ہمدرد انسان آپ کو کیا کہے گا؟ مجھے خود کو یقین دلانے کے لیے خود سے کیسے بات کرنی چاہیے؟ 	<p>یہ خوفناک ہے۔ بہت سے لوگ مر سکتے ہیں۔ میرے اور میرے اہل خانہ کے ساتھ کیا ہونے والا ہے؟</p> <p>اگر آپ کی کوئی یاد یا تصور ایسا ہے تو آپ اس کو کیا معنی دیں گے؟</p>	<p>پریشانی کا احساس اور خوف و ہراس کا بڑھ جانا۔</p>	<p>لگاتار 2 گھنٹے خبریں دیکھنا</p>

کچھ اہم نکات

روزانہ کا خاص معمول بنائیں

ایک خاص معمول اپنائیں۔ اگر آپ اپنا زیادہ تر وقت گھر پر گزار رہے ہیں تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنا روزمرہ کا معمول جاری رکھیں۔ سونے اور جاگنے کے لئے مخصوص وقت کا معمول برقرار رکھیں۔ کھانا باقاعدگی کے ساتھ وقت پر کھائیں اور وقت پر ملبوس ہو کر تیار ہو جائیں۔ اپنے روزانہ کے معمول کو ترتیب دیں۔

ذہنی اور جسمانی طور پر متحرک

خود کو ذہنی اور جسمانی طور پر متحرک کریں۔ جب آپ اپنے یومیہ نظام الاوقات کا منصوبہ بنائیں، تو اس میں ایسی سرگرمیاں شامل کریں جو دماغ اور جسم دونوں کو متحرک کریں۔ مثال کے طور پر آپ آن لائن کورس کے ساتھ کچھ نیا سیکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ یا خود کو کوئی زبان سیکھنے کا چیلنج دے سکتے ہیں۔ جسمانی طور پر متحرک رہنا بھی ضروری ہے۔ مثال کے طور پر 30 منٹ تک مشکل/سخت گھریلو کام کریں یا آن لائن ورزش کی ویڈیوز دیکھیں۔

شکرگزاری کریں

غیر یقینی صورت حال کے دوران شکر ادا کرنے کی عادت آپ کو لطف، زندہ دلی اور خوش دلی کے لمحہ سے وابستہ ہونے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ ہر دن کے اختتام پر یہ سوچنے کے لئے وقت نکالیں کہ آپ آج کے دن کن چیزوں کے لئے شکرگزار ہیں۔ کوشش کریں مخصوص چیزیں جنہیں اور ہر دن نئی چیزوں پر غور کریں۔ مثال کے طور پر "میں شکرگزار ہوں کہ آج دوپہر کے وقت دھوپ ہونے کی وجہ سے باغ میں بیٹھ سکا"۔ شکرگزاری کی ایک کاپی کا استعمال کریں یا پھر ایک جار میں روزانہ نوٹ ڈال سکتے ہیں کہ آپ کس چیز کے لئے شکرگزار ہیں۔ گھر میں موجود دوسرے افراد کو بھی اس عادت کو اپنانے کے لئے قائل کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

پریشان کرنے والی چیزوں پر توجہ دیں اور انہیں کم کرنے کی کوشش کریں

جیسے ہی کوئی صحت سے متعلق کوئی ہنگامی صورت پیدا ہوتی ہے تو ہم ضروری سمجھتے ہیں کہ اس سے متعلق سوشل میڈیا کے ذریعہ خبروں سے آگاہ رہیں۔ تاہم آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ یہ چیز بھی پریشانی اور بے چینی کو بڑھاتی ہے۔ یہ چیز جاننے کی کوشش کریں کہ کیا چیز آپ کو بے چین کر رہی ہے مثلاً کیا آدھے گھنٹے سے زیادہ خبریں سننا آپ کو بے چین کرتا ہے؟ یا سوشل میڈیا پر ہر گھنٹے خبریں دیکھنا؟ کوشش کریں کہ وہ چیزیں جو آپ کی پریشانی اور بے چینی میں اضافہ کرتی ہیں انہیں کم کریں۔ آپ خبریں سننے کے لئے دن کا کوئی ایک وقت مختص کر سکتے ہیں یا سوشل میڈیا پر خبریں دیکھنے کا وقت کم کر سکتے ہیں۔

قابل بھروسہ خبروں کے ذرائع پر انحصار

یہ چیز بھی اہم ہے کہ آپ خبریں اور اطلاعات کہاں سے حاصل کر رہے ہیں۔ خبریں حاصل کرنے کے لئے قابل بھروسہ ذرائع کا استعمال کریں۔ بین الاقوامی ادارہ صحت یہاں پر بہترین اطلاعات فراہم کرتا ہے۔

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: English (GB)

Translated title:

Translated by: Dr Mujeeba Ashraf

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

اعلان

آپ اس مسودے کا استعمال کسی بھی پیشہ ورانہ مشورے، علاج یا تشخیص کے متبادل کے طور پر استعمال نہیں کر سکتے، اگر آپ کوئی ذہنی مسئلہ ہے تو ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ آپ کسی ماہر نفسیات سے ملیں۔ ہم اس بات کی بھی ضمانت نہیں دیتے کہ کسی بھی مقصد کے استعمال کے لیے یہ تمام معلومات درست ہیں، مکمل ہیں یا قابل اعتماد اور صحیح ہیں۔ اگر آپ ماہر نفسیات ہیں تو آپ اپنی پیشہ ورانہ تربیت، مہارتوں اور صلاحیتوں کا استعمال کریں تاکہ یہ موجودہ مسودہ آپ کی پیشہ ورانہ مہارتوں میں نکھار لا سکنے نہ کہ اس کا متبادل ہو۔

COPYRIGHT

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.