



# اپنی ذہنی صحت کی حفاظت کرنا

محسوس کرنا اور ان حالات سے بچنا جو آپ کو خوفزدہ یا بے چین کرتے ہیں، ایک عام بات ہے، خاص طور پر جب آپ کسی قسم کے تشدد کا سامنا کر چکے ہوں۔ لیکن آپ یہ سیکھ سکتے ہیں کہ خوف کو کم کیسے کیا جائے اور اس بے چینی کا سامنا کیسے کیا جائے تاکہ یہ آپ کی زندگی جینے میں رکاوٹ نہ بنے

1

**1. چھوٹے پیمانے پر شروع کریں:**  
اپنے خوف کا سامنا کرنے کے لیے  
چھوٹے اور قابل حصول مقاصد  
مقرر کریں۔

ایسے محفوظ مقامات پر جائیں جو  
آپ کے لیے مانوس ہوں۔

کسی قابل بھروسہ دوست، شریک  
حیات، یا ایسے شخص کے ساتھ ایک  
مختصر چہل قدمی کا منصوبہ بنائیں  
جو آپ کو سکون اور مدد فراہم کر  
سکے۔

گھر سے باہر جانے کے لیے مختصر وقت  
کی حد مقرر کریں، اور جیسے جیسے  
آپ زیادہ آرام دہ محسوس کریں، باہر  
گزارنے کا وقت بتدریج بڑھائیں۔

2

**2. اپنے سپورٹ سسٹم  
پر بھروسہ کریں**



اپنے جذبات کے بارے میں کسی  
قابل بھروسہ دوست، خاندان کے  
فرد، یا کمیونٹی کے رکن سے بات  
کریں تاکہ آپ کو ذہنی طور پر  
سپورٹ محسوس ہو۔

## ۔ گراؤنڈنگ تکنیکیں دریافت کریں:

These techniques help you manage your emotions and restore your sense of control during moments of intense stress or anxiety

### 5-4-3-2-1 گراؤنڈنگ تکنیک



چیزیں جو 5  
آپ دیکھ  
سکتے ہیں



چیزیں جن 4  
کو آپ ہاتھ لگا  
کر محسوس  
کرسکتے ہیں



چیزیں جو 3  
آپ سن سکتے  
ہیں

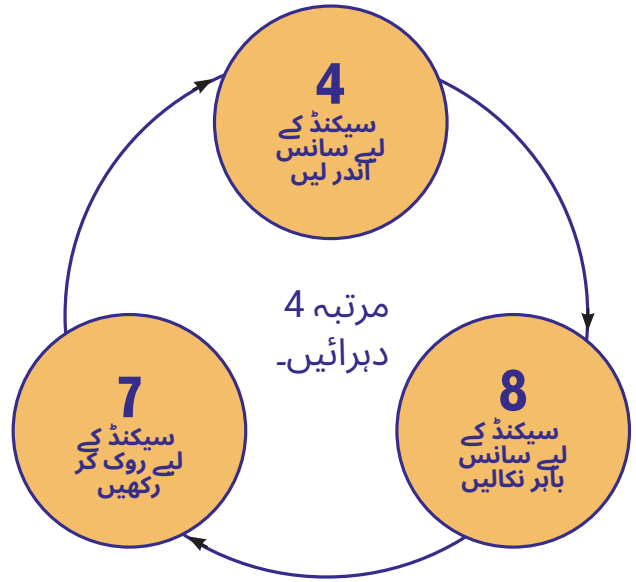


چیزیں جن 2  
کی آپ خوشبو  
سونگھ سکتے  
ہیں



چیز جس کا 1  
آپ ذائقہ چکھ  
سکتے ہیں

### 4-7-8 سانس لینے کی مشق



### موسیقی کو دھیان سے سنیں۔



اپنا پسندیدہ گانا یا وہ گانا سنیں جو آپ کے لیے خاص معنی رکھتا ہو، بغیر کوئی اور کام کیے۔



جب موسیقی بچ رہی ہو، تو ایک لمحہ نکال کر اپنی سوچوں، جذبات اور جسمانی احساسات سے جڑنے کی کوشش کریں۔

ب آپ اپنے دماغ اور جسم پر دھیان دیتے ہیں، تو آپ صرف اس لمحے میں جو کچھ محسوس کر رہے ہیں، اس پر توجہ مرکوز کر کے اپنے آپ کو پرسکون کرتے ہیں۔