

تندرست رہیں

چھ ماہ بعد



خوشی بہتر محسوس کرنے لگا تھا۔ اس نے خاندان اور کام میں دلچسپی لینا شروع کر دی تھی۔ اسے احساس ہو گیا تھا کہ ڈیپریشن کا کامیابی سے مقابلہ کرنے سے وہ اور مضبوط ہو گیا تھا۔



خاتون نے بھی دوبارہ اپنے کام پر جانا شروع کر دیا تھا اور اسے کام کرنے اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنے میں مزہ آنے لگا تھا۔



دونوں نے یہ سیکھا کہ خوشگوار زندگی گزارنے کیلئے جسمانی اور نفسیاتی صحت دونوں ضروری ہیں اور یہ کہ ایک متوازن زندگی ہی درحقیقت ایک اچھی زندگی ہے۔

مندرجہ ذیل مشورے ایک خوشگوار زندگی گزارنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تناؤ سے نمٹنے کیلئے تجاویز:

ایک وقت میں ایک کام کریں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو بہت سے کام درپیش ہیں تو ایک لسٹ بنالیں اور پھر اہمیت کے لحاظ سے ایک وقت میں ایک کام کے اصول کے مطابق یہ سارے کام انجام دیں۔

اپنے وسائل کو ذہن میں رکھتے ہوئے اپنی حدود کا اندازہ کریں دوسروں کو بھی اپنی حدود سے آگاہ کریں

اگر گھر، دفتر اور دوستوں سے متعلق کاموں کا دباؤ آپ کی برداشت سے باہر ہونے لگے تو مزید کاموں کی ذمہ داری لینے سے معذرت کرنا سیکھیں۔ اگرچہ یہ شروع میں مشکل ہوگا مگر اسے عادت بنالیں حتیٰ کہ اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ بھی یہی رویہ اختیار کریں۔

اپنی کمزوریاں اور صلاحیتیں جان لیجئے

یہ جانیں کہ کونسی چیزیں آپ کی زندگی میں تناؤ کا باعث ہیں۔ اگر آپ جان لیں گے کہ تناؤ کی وجوہات کیا ہیں، تو آپ اسکا بہتر طریقے سے مقابلہ کر سکیں گے۔

اپنے قابل اعتماد دوستوں اور رشتہ داروں سے مشورہ کریں

ضروری نہیں کہ آپ اکیلے تناؤ سے نمٹنے کی کوشش کریں۔ قابل اعتماد قریبی دوست، خاندان کے فرد یا کاؤنسلر سے مشورہ کرنے سے بھی اچھا محسوس کریں گے۔ وہ تناؤ کو پہچاننے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اپنے سونے کے معمول کو بہتر بنائیں

نیند، موڈ پر اثر انداز ہوتی ہے کیونکہ نیند جسمانی تھکاوٹ کی بحالی کیلئے بہت ضروری ہے۔ مناسب مقدار میں نیند نہ کرنا آپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

اپنی خوراک کا خیال رکھیں

چونکہ صحت مند دماغ کا اچھی اور مناسب خوراک سے گہرا تعلق ہے، اس لیے دیکھ کے کھائیں۔

ورزش

متوازن خوراک کیساتھ ورزش بھی اچھی صحت کے حصول میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ روزانہ باقاعدگی سے ورزش کرنا آپ میں خود اعتمادی اور عزت نفس بڑھاتا ہے اور تناؤ، بے چینی اور اداسی کو کم کرتا ہے۔ ورزش آپ کی نیند کو بہتر کرتی ہے اور آپ کو مناسب وزن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کوشش کریں کہ ایسی ورزش تلاش کریں جس میں آپ کو مزہ آئے۔

ایسی سرگرمیاں اختیار کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں

ہفتے میں کم از کم ایک بار، آدھا گھنٹہ یا کچھ زیادہ، کچھ ایسے کاموں میں صرف کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں۔ اچھی کتاب یا رسالہ پڑھیں، سیر پر جائیں یا اچھے دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ اپنے لیے وقت نکالنا، لطف اندوز ہونا اور مسکرائنا، پرسکون رہنے، تناؤ کم کرنے اور اچھا محسوس کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

لوگوں سے رابطہ رکھیں

مثبت قابل اعتماد اور پیار کرنے والے لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا، ذہنی تناؤ میں کمی، موڈ کی بہتری اور بحیثیت مجموعی بہتری محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ان لوگوں میں آپ کے دوست، خاندان کے افراد یا قریبی مرکز صحت میں موجود کاؤنسلر، سبھی شامل ہو سکتے ہیں۔ کئی جگہوں پر تو اس مقصد کے لیے ٹیلی فونک مدد (Hotlines) کی سہولت بھی موجود ہوتی ہے۔

اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں

ہماری سوچیں ہی ہمیں تعمیر کرتی ہیں اور اچھی سوچ کے حامل افراد ہی خوش و خرم ہوتے ہیں۔

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.