

ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے کے لیے تجاویز

ہم سب، زندگی میں ایک خاص موقع پر، تناؤ اور منفی جذبات سے گزرتے ہیں جو ہماری ذہنی صحت کیلئے مسئلے کا باعث ہو سکتے ہیں۔ ان میں افسردگی، بے تابی، نیند اور بھوک میں خلل، سماج سے علیحدگی وغیرہ شامل ہیں، فہرست لمبی ہو سکتی ہے۔ لیکن ان مسائل سے بہتر طور پر نمٹنے میں ہماری مدد کرنے کیلئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

1. دماغ حاضر رکھیں



- اپنے جسم کو سنیں اور وہ آپ کو کیا بتا رہا ہے۔
- خاص طور پر، اپنی جسمانی سنسی خیزی پر توجہ دیں جب آپ شدید جذبات سے گزر رہے ہوں۔ ان جذبات کا انکار کرنے کی بجائے، ان پر غور کریں، ان کی موجودگی کی تصدیق کریں، اور انہیں قبول کریں جیسا کہ وہ آتے جاتے رہتے ہیں۔
- کچھ بہت ہی آسان جیسا کہ جذبات کو "نام" دینا، جذبات پر قابو پانے کو مزید قابل عمل بناتا ہے۔

2. بامقصد بنیں

- آپ اپنے خیالات نہیں ہیں۔ آپ اپنے احساسات بھی نہیں ہیں۔
- مسائل پر زیادہ بامقصد اور فاصلاتی انداز میں نظر ڈالنے کے قابل ہونا ہمارا مسئلہ حل کرنے اور جذبات پر قابو پانے کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔
- اپنے خیالات کے حق میں اور ان کے خلاف شواہد پر نظر ڈالیں، اور ایک زیادہ لچکدار ذہنی کیفیت اختیار کریں۔



3. اظہار خیال کرنے والا بنیں

- جب کبھی بھی مناسب ہو، اپنے خیالات اور احساسات کا نرمی، مگر ہم آہنگ اور پراعتماد انداز میں الفاظ کا اظہار کریں۔
- ان کے اظہار سے، آپ ثابت کر رہے ہیں کہ یہ خیالات اور احساسات اہم ہیں۔ علاوہ ازیں۔
- اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو اسے طلب کریں! ارد گرد ایسے لوگ ہوں گے جو آپ کی مدد اور معاونت کر سکتے ہیں۔ خاندان اور دوستوں کے پاس جائیں۔ اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے سے آپ کے جذبات کو ایک ذریعہ اظہار مل جاتا ہے۔



4. چست رہیں

- جب ہم افسردہ ہوتے ہیں تو جسمانی طور پر سست اور کاہل ہونا نارمل ہے۔
- اس ذہنی کیفیت کو ختم کرنے کے لیے، کچھ کریں۔ چہل قدمی کے لیے جائیں، پینٹ کریں، گانا گائیں، ڈانس کریں، دوستوں سے ملیں، یا کھانا پکانا سیکھیں! عمل اور حرکت کرنے سے، ہمارا جسم اور دماغ زیادہ توانا اور وسیع ہوجاتا ہے۔
- مزید کیا، مثبت تجربات مثبت خیالات کو جنم دیتے ہیں، اور اس کے نتیجے میں مثبت جذبات کو۔ جب ہم کوئی چیز مکمل کر لیتے ہیں تو ہم خوش اور زندگی سے بھرپور محسوس کرتے ہیں۔



5. شکر گزار بنیں

- ان چیزوں پر توجہ کریں جو آپ کے پاس ہیں، نہ کہ ان پر جن کی آپ کو حسرت ہے۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ موازنہ کرنے کی بجائے، جو آپ کے پاس ہیں انہیں عزیز رکھیں اور ان کے لیے شکر گزار بنیں۔
- تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ افراد جو شکرگزاری میں بلند مقام پر ہوتے ہیں اکثر دنیا کے خوش ترین افراد ہوتے ہیں!

