

# اپنا خراب موڈ درست کرو



خراب موڈ نوں ٹھیک کرن دے وچ تہاڈی مدد  
کرن دے لئ روپے نال واقفیت رکھن والی  
تھراپی ثبوت تے مبنی حکمت عملی اے۔

## کی اے ورک بک تہاڈے لئی اے؟

موڈ بہت سی چیزاں دی وجہ جوں خراب ہو سکدا اے جداں حیاتیاتی عوامل یا زندگی دے واقعات۔ کدے کدے اس وجہ دی نشاندہی کرنا اوکھا ہو جاندا اے کہ تسی ایداں کیوں محسوس کرن دئے اوں۔

جے تہاڈا خراب موڈ کسی خاص مسئلے دی وجہ توں اے جس نوں حل کرن وچ تہانوں مشکل پیش آن دئی اے مثال دے طور تے قرضے ورگے مالی مسائل تے ایہہ قابل غور ہو سکدا اے کہ آیا ان شعبیاں نال تعاون فائدہ منے ہو سکدا اے۔

## جی آیاں نوں!

بہت چنگا، تسی اپنے خراب موڈ نوں بہتر بنان لئی اپنا پہلا قدم چک لیا اے۔

ایہہ ورک بک کوگنیٹیو بیویورل تھیراپی (CBT) تے مبنی اے جو ایک ثبوت تے مبنی نفسیاتی علاج اے۔ ایہہ ہئیر اینڈ ناؤ تے توجہ مرکوز کردی اے تے اوہناں لوکاں دی مدد کردی اے جو کمزور نیں، جنان دی توانائی گھٹ اے تے اپنے احساسات نوں سمجھن واسطے حوصلہ افزائی دی کمی اے تے اوہناں دے اپنے پرانے نفس نوں واپس پان لئی تبدیلیاں کردی اے۔

ایہہ ورک بک ایک تکنیک دے ذریعے تہاڈی رہنمائی کرو گی جس نوں طرزعمل دی تحریک کیہا جاندا اے جس نے بہت سارے لوکاں دی مدد کیتی اے جنان نے خراب موڈ دا تجربہ کیتا اے۔

اس نوں ذہنی صحت دے پیشہ ور دے تعاون توں کام کرن دے لئی تیار کیتا گیا اے جو خاص طور تے اس تکنیک توں بوہتا توں بوہتا فائدہ چکن وچ تہاڈی مدد کرن دے لئی تربیت یافتہ اے۔ ایہہ اک نفسیاتی فلاح و بہبود دا پیشہ ور (PWP) ہو سکدا اے جو انگلینڈ وچ نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان دے (IAPT) پروگرام وچ کم کردا اے۔



ہو سکدا اے اس ورک بک نوں تسی آپ ای ویکھیا ہووے یا ہو سکدا اے کہ اس نوں دماغی صحت دے کسی پیشہ ور نے تجویز کیتا ہووے جو اس دے ذریعے کام کرن وچ تہاڈی مدد کرن دیا ہووے۔ کسی وی طرح، ایہہ تہاڈے کنٹرول وچ اے کہ تسی اس نوں کداں استعمال کرن دا فیصلہ کردے او۔

## خراب موڈ کداں دا لگدا اے؟

جدوں ساڈا موڈ خراب ہندا اے تے اسی کجھ چیزاں محسوس کر سكدے آن جداں اسی پہلاں ورگا کم نئیں کردے، تھکاوٹ، کمزور ارتکاز، مایوس کن خیالات تے معمول توں زیادہ یا گھٹ کھانا وی۔ جدوں مایوسی ہووے تے ایداں دیاں چیزاں دا تجربہ کرنا بلکل معمولی گل اے۔

### اسی سارے کدے نہ کدے مایوسی دا شکار بندے آن!

تاہم جدوں اس دا دو ہفتیاں توں زیادہ تجربہ کیتا جاوے تے اسی ویکھیے کہ ایہہ ساڈی زندگی تے اثرانداز ہونا شروع ہو چکیا اے تے ایہہ 'ڈپریشن' وچ تبدیل ہو سکتا اے۔ جیہڑیاں چیزاں دے نال اسی جدوجہد کرن دئے آن اپناں وچوں ہر ایک دا دوجیاں اتے منفی اثر پینا شروع ہو سکتا اے جس دے نتیجے وچ 'ڈپریشن' دا ایک قابل مزمت چکر شروع ہو جاندا اے۔



ایناں علاقیاں وچوں ہر اک دوسرے اتے دستک دا اثر رکھدا اے۔ ایس وجہ توں لوگ ظالم چکر وچ پھنس سكدے نیں۔



ہر کسے دا کم مزاجی دا تجربہ مختلف ہوندا اے۔ لیکن اگر تہانوں لگدا اے کہ تسی ظالم چکر وچ پھنس گئے او تے ایہہ ورک بک مدد کر سکتی اے۔

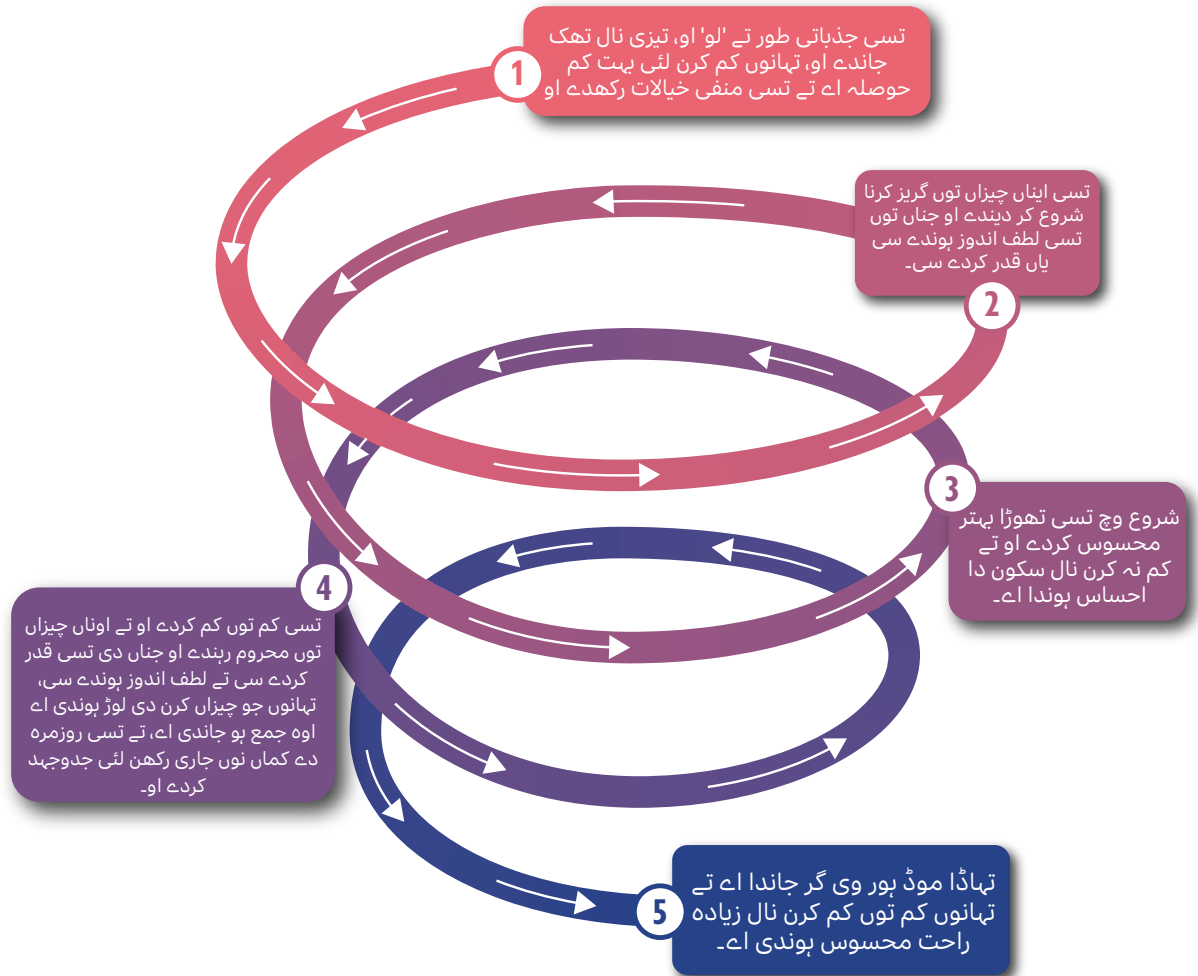
## افسردگی دے نال پرہیز نوں سمجھنا

جدوں موڈ کم ہو تے توانائی دی کمی دا سامنا ہووے تے کم کرن وچ دلچسپی ہو تے ایناں چیزاں توں بچنا عام ہو سکدا اے جنان نال تسی لطف اندوز ہوندے سی یاں ایناں دی قدر کردے سی۔ ایس توں راحت دا احساس پیدا ہو سکدا اے۔ کم کرن نال تہانوں کم تھکاوٹ تے چڑچڑاپن محسوس ہوندا اے تے تسی ایناں نوں کسے وی طراں کرن لئی حوصلہ افزائی نئیں کردے۔

### اگرچہ کام کرن توں گریز کرنا سمجھ وچ آندا اے پر ایس نال جو راحت مل سکتی اے اوہ غیر مددگار اے۔

تاہم جلد ای سادی دنیا بند ہونا شروع ہو جاندی اے تے اسپیں خود نوں او کم نئیں کر سکدے آن جنان توں سانوں لطف اندوز، قابل قدر یاں واقعی کرن دی ضرورت اے۔ اوس وقت دوں ساڈا موڈ گرنا شروع ہوندا اے تے لو رہ سکدا اے، جیس دی وجہ توں اسی ڈپریشن دے ظالم چکر وچ پھنس جاندے آن۔

#### افسردگی دا چکر تے سرگرمی وچ کمی

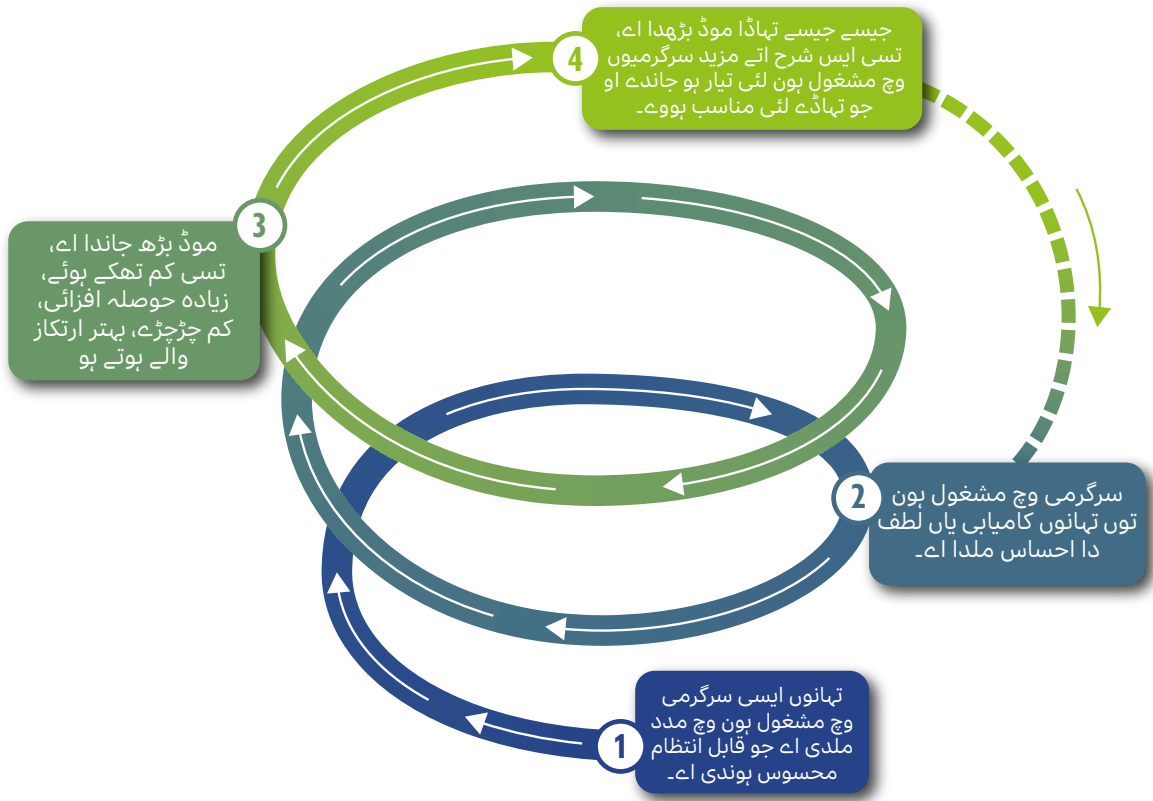


اگر ایہہ جانا پہچانا معلوم ہوندا اے، تے ایس چکر وچ پئے کے خود نوں نہ مارو۔

## افسردگی وچوں باہر نکلن وچ مدد کرنا: فعال ہونا

ہن اسپین ایس گل تے غور کیتا اے کہ کیس طراں ڈپریشن نوں برقرار رکھیا جا سکدا اے، آؤ ایہہ دریافت کردے آں کہ رویے دی سرگرمی نامی اپروچ دے ذریعے ظالم چکر نوں کیس طراں توڑا جا سکدا اے۔ روئے دی سرگرمی وہی کرتی اے جو تِن پر کہتی اے۔ ایہہ کم ہون والی سرگرمی تے اجتناب توں نمٹن دے ذریعے ظالم چکر نوں توڑدا اے جیہڑا گھٹ موڈ نوں برقرار رکھ سکدا اے۔ جداں کہ سائیکل کے علاقے منسلک ہوندے نیں، رویے وچ اک مثبت تبدیلی دوجے علاقیاں اتے مثبت اثر ڈال سکدی اے تے تہاڈے مزاج نوں بہتر بنا سکدی اے۔

### اوپر دی طرف چڑن دا تجربہ کرنا



ایسی رفتار نال چلنا جو تہاڈے مطابق ہووے تے ایسی سرگرمیاں وچ مشغول ہو جو قابل انتظام محسوس ہوں تہاڈے موڈ نوں بہتر کرن دا موقع فراہم کردا اے۔ وقت گزرن دے بال تسی ایناں کماں اتے واپس آجاؤ گے جو تسی کردے سی، جن سے تسی لطف اندوز ہوندے او یاں ایناں دی قدر کردے او، جو تہاڈے روزمرہ دے معمولات دا حصہ سی یاں کرن دی لوڑ اے۔ یاں شاید تسی نئی چیزاں شروع کرنا چاہو گے جنہاں وچ تہاڈی دلچسپی اے۔



رویے دی سرگرمی اپنے آپ نوں اک ساتھ ہر چیز وچ واپس جان دے بارے وچ نہیں اے۔ آسان سرگرمیاں دے نال شروع کرنا تے تھوڑا تے اکثر کرنا بہترین نتائج دی طرف لے جاندا اے۔ اگر رویے دی سرگرمی دلچسپ لگدی اے، تے فیر کیوں نہ سام دی کہانی پڑھئے تے اینوں دیکھو۔

**یاد رکھو:** ایس ورک بک نوں استعمال کرن وچ تہاڈی مدد لئی دماغی صحت دے پیشہ ور افراد توں مدد دستیاب ہو سکدی اے۔

## سام دی کہانی

میں کچھ مہیناں توں خود نوں محسوس نئیں کر رہیا سی۔ میں جیسے کمپنی لئی کام کردا واں تے اچھی کارکردگی دا مظاہرہ کر رہیا سی، فیر جب کہ مینوں ایس دے بارے وچ خوش ہونا چاہیدا اے، ایس دا مطلب اے کہ میرے کم دا بوجھ ودھ گیا اے۔ میں زیادہ گھنٹے کم کر رہیا سی تے کم دے بعد کج کرن لئی کم وقت سی تے ویسے وی میں اک لمبے دن توں بعد بہت تھکا ہویا سی۔

ایہہ سب کچھ کئی ماہ تک چلتا رہیا۔ جیسے جیسے میرا موڈ کم ہوتا جا رہا سی، میں کم توں کم ہوتا جا رہیا سی۔ میں واقعی پریشان ہون لگا جدوں میں اپنے آپ نوں اپنے کپڑے دھون تے خریداری کرن لئی جدوجہد کردے ہوئے پایا تے میرے پاس ایبونی نے میرے نال میرے کم دے معیار دے بارے اچ گک کیتی۔ آنوس دیکھ سکدا سی کہ میں ہن واقعی کم سی تے اوس نے گڈ ٹو ٹاک آئی اے پی ٹی سروس دا ذکر کیتا جیس نے ان کارکناں دی مدد کیتی سی جن دا وہ پہلے انتظام کردی سی۔ اگرچہ میں واقعی نئیں چاہندا سی تے مینوں شک سی کہ ایہہ کم کرے گا، مینوں احساس ہویا کہ مینوں مدد دی ضرورت اے تے ایبونی نے آن لائن ریفرل کرن وچ میری مدد کیتی۔ میں جلد ای دوبارہ سنیاں، اگلے ہفتے لئی ملاقات دا وقت اے۔ مینوں واقعی خوشی ہوئی کیونکہ اونہناں نے کہیا کہ ملاقات ٹیلی فون اتے ہوسکدی اے۔

شام دے وقت ان چیزاں نوں کرن دی بجائے جنان توں میں لطف اندوز ہوندا سی، جیسے طراں کہ ٹینس کھیلنا، میں نے خود نوں صرف ٹی وی دیکھدے ہوئے، فیر جلدی سوتے ہوئے پایا۔ میں ابھی بھی ویک اینڈ اتے اپنے دوستاں نال مل رہیا سی، کیونکہ اوہ ایس دا بندوبست کرن گے ایس لئی زیادہ کوشش نئیں کرنی پئی۔

سب توں پہلاں، میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں ویکھیاں، جیسے طراں کہ میرا موڈ کم ہونا، زیادہ تھکا ہوا ہونا تے بہت زیادہ نمکین کھانا۔ میں کم اتے توجہ مرکوز کرن تے اپنے اتے رکھے گئے مطالبات نوں پورا کرن لئی وی جدوجہد کر رہیا سی، تے میرے پاس نے نوٹس لینا شروع کر دتا۔ تاہم، وقت گزرن دے نال، چیزاں تیزی نال نیچے دی طرف بڑھنے لگیں، میرا موڈ کم سے کم ہوندا گیا تے یہاں تک کہ ویک اینڈ اتے میں ہن کم توں کم کم کر رہیا سی۔ اگرچہ میرے دوستاں نے مینوں ٹینس کھیلن تے ملن جان دے نال شامل رکھن دی کوشش کیتی، میں صرف کسی نوں نئیں دیکھنا چاہندا سی۔ سب کچھ بہت زیادہ لگ رہیا سی، میں محسوس کیتا کہ مینوں مزید آرام دی ضرورت اے تے سوچیا کہ "اوہ مینوں وہاں کیوں چاہیں گے، مجھے اس پاس رہن وچ کوئی مزہ نئیں ہے"۔ یہاں تک کہ مینوں باہر جان تے لوکاں نوں دیکھن لئی نہان یاں کپڑے بدلن دی زحمت وی نئیں ہو سکدی سی۔ ایہہ بہت آسان محسوس ہویا اگر میں صرف پریشان نہ ہوواں تے جلد ای میں ایناں دے پیغامات دا جواب دینا چھوڑ دتا تے خود نوں تنہا محسوس کیتا۔



جیسا کہ تسی ایس ورک بک دے ذریعے کم کردے او، تسی ایہہ دیکھ سکو گے کہ سام نے رویے دی سرگرمی نوں کیس طراں استعمال کیتا۔ اگر تسی اینوں خود استعمال کر رہے او یاں سپورٹ سیشنز دے درمیان پھنس گئے او تے فیر ایس توں مدد مل سکدی اے۔

## اهداف مقرر کرنا

ایس توں پہلاں کہ تسی رویے دی سرگرمی دا استعمال شروع کرو، ایہہ کجھ ایسے اہداف نوں طے کرن وچ مدد کر سکدا اے جنان لئی تسی کم کرنا چاہندے او تے جدوں تک تسی ورک بک مکمل کردے او اینوں حاصل کر سکدے او۔

اہداف مقرر کردے وقت، مندرجہ ذیل گلاں نوں ذہن وچ رکھنا ضروری اے:



### حقیقت پسند بنو۔

اپنے آپ لئی مختصر مدت دے اہداف مقرر کرو جو تہاڈے خیال وچ اگلے چند ہفتیاں وچ حاصل کیتے جا سکدے نیں۔ ایہہ اہداف ابھی تک پہنچ توں باہر محسوس ہو سکدے نیں، پر اگلے چند ہفتیاں وچ ممکن ہو سکدے نیں۔ فیر ایناں دی طرف کم کرو، وقت دے نال درمیانی تے طویل مدتی اہداف دی طرف بڑھیں، کیونکہ او زیادہ قابل حصول محسوس ہونے لگدے نیں۔ درمیانی تے طویل مدتی اہداف تہانوں کم کرن لئی کجھ دیندے نیں، جیس وچ قلیل مدتی اہداف راستے و سچ قدم رکھدے نیں۔



### کم دی گل کرو

عام اہداف دا تعین کرنا عام ہو سکدا اے جیس طراں کہ "بہتر محسوس کرنا" یاں "اپنے جیسا دوبارہ محسوس کرنا"۔ تاہم، ایہہ جاننا مشکل ہو سکدا اے کہ تسی ایہہ مقصد کدوں حاصل کیتا اے۔ ایس دی بجائے ایہہ سوچنا زیادہ مددگار ثابت ہو سکدا اے کہ تسی کیس طراں جاؤ گے کہ کیا تسی دوبارہ اپنے جیسا محسوس کر رہے او۔ ایہہ کیسا نظر آئے گا؟ مثال دے طور تے "ہر ہفتے اپنے دوستاں دے نال ٹینس کھیلو"۔



### مثبت رہو

کسے چیز نوں روکن یاں کم کرن دے معاملے وچ اہداف طے کرن دا لالچ ہوسکدا اے۔ مثال تے طور تے "زیادہ توں زیادہ ٹی وی دیکھنا بند کرو"۔ تاہم، مثبت انداز وچ اہداف دا تعین کرنا زیادہ مددگار ثابت ہو سکدا اے، کیونجے کسے چیز دی طرف کم کرنا اکثر زیادہ حوصلہ افزا ہوندا اے۔ مذکورہ بالا نوں "کم از کم ہر چار دن بعد اپنے کپڑے دھونے لئی" وچ تبدیل کیتا جا سکدا اے۔

**یاد رکھو:** اہداف دا تعین کرنا مشکل ہو سکدا اے، خاص طور تے جدوں اسی کم ہوں تے چیزاں زیادہ مشکل لگدیاں ہوں۔ بس اپنا وقت نکالو تے چند اہم چیزاں دے بارے وچ سوچو جنان دے بارے وچ تسی مختلف ہونا چاہو گے کہ او ہن کیسی ہیں۔ درجہ بندی کردے وقت اگر تسی فی الحال اپنے قلیل مدتی اہداف حاصل کر سکدے او، اگر تسی خود نوں ایہہ سوچدے او کہ تسی اینوں ابھی نئیں کر سکدے تے فیر مایوس نہ ہون دی کوشش کرو۔ ایہہ اہداف وقت دے نال نال کم کرن لئی نیں۔





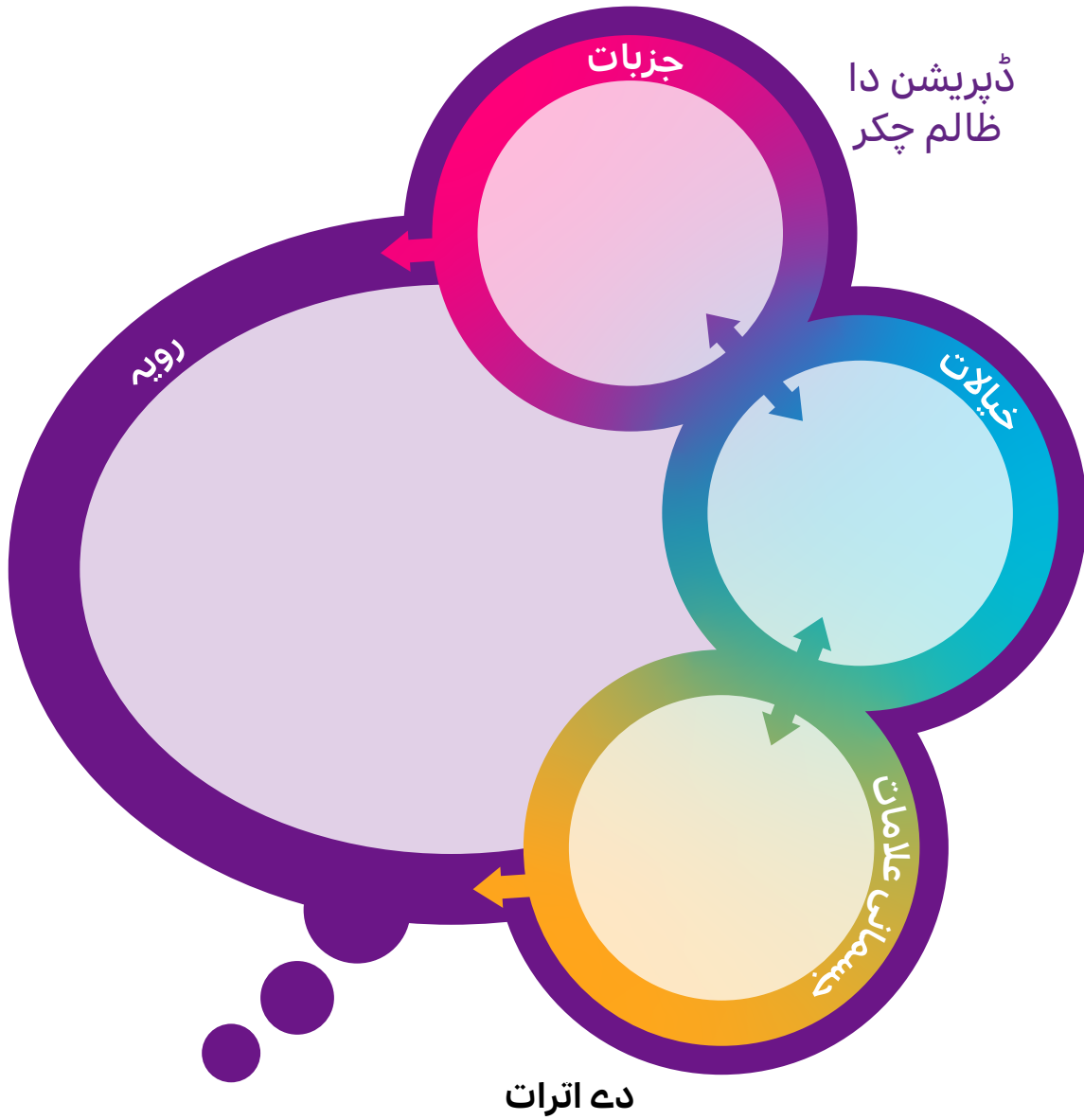
## میرے مقاصد دی ورک شیٹ

							آج دی تاریخ:	مقصد 1
میں پن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)								
6 کسے وی وقت	5	4 اکثر	3	2 کدی کدی	1	0 بلکل وی نئیں		
							آج دی تاریخ:	مقصد 2
میں پن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)								
6 کسے وی وقت	5	4 اکثر	3	2 کدی کدی	1	0 بلکل وی نئیں		
							آج دی تاریخ:	مقصد 3
میں پن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)								
6 کسے وی وقت	5	4 اکثر	3	2 کدی کدی	1	0 بلکل وی نئیں		
							آج دی تاریخ:	مقصد 4
میں پن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)								
6 کسے وی وقت	5	4 اکثر	3	2 کدی کدی	1	0 بلکل وی نئیں		
							آج دی تاریخ:	مقصد 5
میں پن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)								
6 کسے وی وقت	5	4 اکثر	3	2 کدی کدی	1	0 بلکل وی نئیں		

## افسردگی دے اپنے ظالم چکر نوں سمجھنا

تسی پہلاں ای ایس اثر نوں محسوس کیتا ہووے گا کہ جدوں تسی کم محسوس کردے او تے تہادے خیالات تے تسی جسمانی طور تے کیسا محسوس کردے او۔  
ہن آؤ تہانوں ایہہ دیکھن وچ مدد کردے آن کہ ایہہ تہاڈے ڈپریشن دے ظالم چکر وچ آپس وچ کیسے جڑتے ہیں۔

### میری صورتحال



**یاد رکھو:** اگر تہانوں ایس ورک بک تون مدد مل رہی اے، تے فیر تہانوں دماغی صحت پریکٹیشنر تہاڈے اپنے ظالم چکر دے بارے وچ سوچن وچ مدد کر سگدا اے اگر تسی جدوجہد کر رہے او۔

## آؤ اپنے کم موڈ دے اوپر جان لئی اک شروعات کریے۔

ایہہ مشکل محسوس ہو سکدا اے لیکن یاد رکھو، اپنی رفتار سے چلیں۔ کبھی کبھی ترقی تہاڈی مرضی توں سست ہووے گی، یاں بعض اوقات تہانوں ناکامیاں دا سامنا کرنا پے سکدا اے۔ ایہہ عام جٹی گل اے - جدوں ساڈے وچوں کوئی تبدیلی کردا اے، تے فیر اسیں راستے وچ ٹکران دا تجربہ کر سکدے اں۔

تہاڈے کم موڈ دے ظالم چکر نوں توڑن وچ مدد لئی رویے دی سرگرمی تہانوں اپنے موڈ نوں بہتر بنان وچ مدد لئی چھ مرحلیاں وچوس گزرے گی۔

**مرحلہ 1: اگر مددگار ہووے تے سمجھو کہ تسی فی الحال کی کررے او**

**مرحلہ 2: ایناں سرگرمیاں دی نشاندہی کرو جاناں نوں تسی کرنا چھوڑ دتا اے، کم کیا ہے یاں کرنا چاہندے او۔**

**مرحلہ 3: سرگرمیاں نوں ایس لحاظ نال منظم کرو کہ ایناں نوں پن کرنا کتنا مشکل ہووے گا۔**

**مرحلہ 4: اپنے ہفتے وچ سرگرمیاں دی منصوبہ بندی کرو۔**

**مرحلہ 5: اینوں جان دیو۔**

**مرحلہ 6: ترقی نوں برقرار رکھو**

**یاد رکھو:** اگر تہاڈی مدد کیتی جا رئی سے تے فیر یقینی بناؤ کہ اگر تہانوں مشکلات دا سامنا اے تے فیر تسی ایناں اتے گل کردے او۔



## مرحلہ 1: اگر مددگار ہووے تے سمجھو کہ تسی فی الحال کی کر رئے او

اپنے رویے وچ تبدیلیاں کرن لئی، پہلاں ایہہ معلوم کرنا مددگار ہو سکدا اے کہ تسی فی الحال کی کر رئے او۔ ایس توں تہانوں ان سرگرمیاں دی نشاندہی کرن وچ مدد ملے گی جنہاں نوں تسی کرنا چھوڑ دتا اے یاں کم کر دتا اے تے ایہہ دیکھن وچ مدد ملے گی کہ تہاڈے ہفتے وچ تہاڈی زندگی وچ کجھ سرگرمیاں نوں دوبارہ شامل کرن لئی کہاں وقت ہو سکدا اے۔ تہانوں ایہہ وی مل سکدا اے کہ ایہہ تہاڈے کم تے تہاڈے مزاج دے درمیان روابط نوں محسوس کرن وچ مدد کردا اے۔



تاہم، اگر تہانوں پہلاں ای ایساں سرگرمیاں دا بخوبی اندازہ اے جو آپ نے کرنا چھوڑ دی ہیں تے تہاڈا ہفتہ اوس وقت کیسا لگدا اے، فیر تسی مرحلہ 2 اتے جان اتے غور کر سکدے او۔ یاد رکھو کہ تسی کنٹرول وچ او!

اگر تہانوں لگدا اے کہ ایہہ مددگار ثابت ہووے گا تے فیر ایس ہفتے دے دوران تسی جو کجھ کر رئے او اسے ریکارڈ کرن لئی خالی بیس لائن ڈائری دا استعمال کرو۔ صبح، دوپہر تے شام واسطے خانے موجود نیں، ایس لئی کوشش کرو کہ ایساں چیزاں نوں ریکارڈ کرو جو تسی ان وچوں ہر ایک وچ کردے او، جتنا ممکن ہو مخصوص ہو۔ تینوں 'W' نوں استعمال کرن نال تفصیل شامل کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

تسی "کی" کر رہے سی جیسے ٹی وی دیکھ رہے او

"کتھے" تسی ایہہ کر رہے سی: جیسے لاؤنج وچ

تسی کس دے نال سی: جیسے اپنے بل بوتے اتے

ہر دن دے اختتام تے، اک کمنٹس باکس ہوندا اے۔ تسی اپنے دن نوں دوبارہ دیکھ کے اینوں مکمل کرن وچ مدد مل سکدی اے۔ ہفتے دے آخر وچ، تسی تے تہاڈی مدد کرن آلے کوئی وی شخص تہاڈے کم تے تہاڈے مزاج، خیالات تے جسمانی احساسات دے درمیان کسے وی تعلق نوں پہچانن وچ مددگار ثابت ہو سکدا اے۔



تسی محسوس کر سکدے او کہ تہاڈے ہفتے وچ ایس وقت زیادہ سرگرمیاں نئیں ہیں یاں تسی بنیادی طور اتے ہر روز اوہی کم کر رہے او۔ ایہہ کم موڈ دے نال عام اے۔ لیکن یاد رکھو، ایہہ صرف ایس گل دا نقطہ آغاز اے کہ حالات ہن کیس طراں نیں تے ڈائری نوں مکمل کرن نال تہانوں ان تبدیلیوں دے بارے وچ سوچن وچ مدد ملے گی جو تہاڈے کم موڈ نوں بہتر بنا سکدے نیں۔



## مددگار تجاویز

مرحلہ 2 پر جان توں پہلاں، کجھ مددگار تجاویز نوں پڑھنا مفید ہو سکدا اے۔ ایہہ بہت سارے لوکاں دے ذریعہ تیار کیتا گیا اے جنہوں نے ایس نقطہ نظر نوں پہلاں استعمال کیتا اے۔

جدوں تہاڈے برے دن ہوں تو  
مایوس نہ ہوں۔

اسی ساریاں نوں وقتاً فوقتاً برے دن ویکھنے پیندے نیں تے تسی ایس طریقہ نوں استعمال کرتے وقت ایناں دا تجربہ کر سکدے او۔ لیکن یاد رکھو، بعض اوقات اسی اچھے دنوں دی بجائے برے دنوں توں زیادہ سکھدے اں۔

اسے اپنا بہترین شاٹ دیں۔

ایہہ سب کجھ اے جو کوئی وی پوچھ سکدا اے بشمول اوہ سب کجھ جو تسی خود کولوں پچھ سکدے او۔

جدوں تہاڈی سرگرمی بڑھنے  
لگدی اے تے خود نوں تیز کرو۔

مزید کم کرن دی خواہش اک عظیم علامت اے کہ چیزاں بہتر ہو رہیاں نیں۔ تاہم، اگر تسی تھوڑی دیر توں کم کر رہے او یاں خود نوں نئی سرگرمیاں کردے ہوئے پاندے او تے فیر ایہہ یقینی بنانا ضروری اے کہ تسی سرگرمیاں تیار کردے وقت تھوڑا وقت نکالو۔

بوم اور بسٹ سے بچو

ایس ورک بک دے ذریعے کم کردے ہوئے تہانوں ایس شرح اتے جانا چاہیدا اے جو تہاڈے لئے بہترین ہووے۔ تاہم، اک ساتھ بہت زیادہ کرن دی کوشش غیر مددگار ثابت ہوسکدی اے تے سانوں بدتر محسوس کرن دا باعث بن سکدی اے۔ اکثر سست تے مستحکم بہترین کام کردا اے۔

لوگ مختلف شرحوں پر  
سیکھتے ہیں۔

تسی ایس ورک بک نوں استعمال کرکے بہت کجھ سیکھو گے پر اسی جاندے اں کہ ہر کوئی مختلف شرحوں پر سیکھتا ہے۔ لہذا، ایس طریقے نال کم کرو جیہڑا تہاڈے اپنے سیکھن دے انداز دے مطابق ہووے۔

دوسرے لوکاں نال گل کرو  
جن پر تسی اعتماد کردے او  
یاں سوچدے او کہ او مدد گر  
سکدے نیں۔

بعض اوقات صرف دوسریاں نال گل کرنا جیہڑے تہانوں درپیش چیلنجاں وچوں گزر رہے نیں، واقعی مدد کر سکدے نیں۔

خاندان تے دوستان نوں شامل کرو۔

خاندان تے دوست مدد تے مدد دا اک بہترین ذریعہ ہو سکدے نیں، یہاں تک کہ اگر او چیزاں نوں دیکھن یاں مسئلے نوں حل کرن وچ مدد کرن دا اک مختلف طریقہ فراہم کر سکدے نیں۔

## مرحلہ 2: سرگرمیاں دی نشاندہی کرنا

ایہہ سوچنا شروع کرن دا وقت اے کہ تسی کی کرنا چھوڑ دتا اے یاں کم کر رئے او جدوں توں تسی کم محسوس کر رہے او۔ تسی ایناں چیزاں دے بارے وچ و سوچنا چاہو گے جو تسی پہلی وار کرنا شروع کرنا چاہندے او۔

سرگرمیاں دی نشاندہی کردے وقت، تین اہم شعبوں دے بارے وچ سوچو: معمول، ضروری تے خوشگوار۔

### معمول

ایہہ اوہ چیزاں نیں جو تسی باقاعدگی نال کردے او، اکثر روزمرہ دی چیزاں جو تہانوں آرام دہ محسوس کرن وچ مدد کردیاں نیں۔ ایناں وچ کھانا پکانا، صفائی ستھرائی، کھانے دی خریداری یاں خود دی دیکھ بھال جیسی چیزاں شامل ہو سکدیاں نیں۔

### ضروری

ایہہ اہم نیں تے اگر ایسا نہ کیتا جاوے تے منفی نتائج نکل سکدے نیں۔ ایہہ معمول دی سرگرمیاں توں کم باقاعدگی نال وی ہو سکدے نیں۔ مثالوں میں مشکل حالات سے نمٹنا، بلوں کی ادائیگی یاں طبی حالت لئی نسخہ حاصل کرنا شامل ہیں۔

### خوشگوار

ایہہ خوشیاں لاندے نیں تے ایسی چیزاں ہو سکدیاں نیں جنان دی تسی قدر کردے او۔ اوہ ایسیاں چیزاں ہو سکدیاں نیں جنان نال تسی اپنے کم موڈے وں پہلاں لطف اندوز ہوندے سی لیکن ایہہ نئی چیزاں وی ہو سکدیاں نیں جنان نوں تسی پہلی وار آزمانا چاہو گے۔ جو چیز تہانوں خوشگوار لگدی اے اوہ تہاڈے لئی انفرادی ہووے گی لیکن مثالوں وچ تہاڈے مقامی فوڈ بینک وچ سماجی، مشاغل یاں مدد شامل ہوسکدی اے۔

ہر قسم دی سرگرمی سانوں کجھ مختلف فراہم کردی اے تے اس لئی ساڈی زندگی وچ توازن رکھنا ضروری اے۔ معمول دی سرگرمیاں ڈھانچہ فراہم کردیاں نیں، ضروری سرگرمیاں اگر نہ کیتاں جان تو منفی نتائج دا باعث بن سکدیاں نیں تے خوشگوار سرگرمیاں لطف اندوز ہوندیاں نیں یاں ویلیو لاندیاں نیں۔



### ٹپ!

ایناں تمام سرگرمیاں نوں شامل کرو جو ذہن اچ آندیاں نیں، یہاں تک کہ اگر تہانوں لگدا اے کہ تسی اینانوں ابھی نہیں کر سکدے۔ اسی اگلے مرحلے وچ ایس اتے غور کراں گے۔

اپنے مقرر کردہ اہداف اتے نظر ڈالنا نال تہانوں یہاں شامل کرن دی سرگرمیاں دے بارے سوچن وچ مدد مل سکدی اے۔

اپنی سرگرمیاں دی ورک شیٹ نوں مکمل کرن توں پہلاں Sam's اتے اک نظر ڈالنا مفید ہو سکدا اے۔

## سرگرمیاں دی ورک شیٹ

خوشگوار جیسے سماجی کاری، مشاغل، او چیزاں جناں دی تسی قدر کردے او	ضروری جیسے طبی تقرریاں دی بکنگ، کام اتے منیجر نال گل کرنا، مالی معاملات نوں ترتیب دینا	معمول جیسے کھانا پکانا، برتن دھونا، کھانے دی خریداری، خود دی دیکھ بھال
ٹینس	میرے کم دے بوجھ دے بارے وچ باس نال گل کرو	کھانے دی باقاعدہ خریداری
دوستاں نال ملاقات	بک ایم او ٹی	مناسب صحت مند کھانا پکانا
کامیڈی باکس سیٹ دیکھنا	گھر دے رہن نوں دوبارہ ترتیب دیو	ہر روز نہاؤ
بچیاں دی ٹینس گوچنگ وچ مدد کرنا		گھر دی صفائی کرنا
		کپڑے دھونا





## مرحلہ 2: سرگرمیاں دی ورک شیٹ

<p>خوشگوار جیسے سماجی کاری، مشاغل، او چیزاں جتاں دی تسی قدر کردے او</p>	<p>ضروری جیسے طبی تقرریاں دی بکنگ، کام اتے منیجر نال گل کرنا، مالی معاملات نوں ترتیب دینا</p>	<p>معمول جیسے کھانا پکانا، برتن دھونا، کھانے دی خریداری، خود دی دیکھ بھال</p>
<p>جتھے توانوں یقین نہیں اے کہ اک سرگرمی کیس زمرے وچ فٹ بیٹھدی اے، بس اونوں اوسی وچ پاؤ جیڑھا توادے خیال وچ بہترین فٹ بیٹھدا اے۔</p>		



### لیکن میں ہن چیزاں نال لطف اندوز نہیں ہوندا!

گھٹ موڈ دا سمنا کردے وقت، اتنا چیزاں نال لطف اندوز ہونا اک عام جٹی گل اے جتاں نوں اسی کرنا پسند کردے سی۔ اوہ سرگرمیاں جو کدھی خوشگوار ہوندیاں سن ہن اوہوجیا محسوس نئی ہوندا۔ اگر تسی فی الحال ایس سرگرمی نال لطف اندوز نہیں ہو رہے او لیکن استعمال کردے سی، تہ وی اپنوں لکھنا مفید اے تے وقت دے نال نال توادھا موڈ بہتر ہون دے نال نال تسی محسوس کرنا شروع کر سکدے او کہ توانوں لطف واپس مل جاندا اے۔

اک وار جدوں تسی ہر کالم دے تحت سرگرمیاں دی شناخت کرن وچ کامیاب ہو جاؤ تے مرحلہ 3 تے جاؤ۔ اگر توانوں کوئی دشواری ہو رہی اے، تے ایس دا ذکر کسی ایسے شخص نال کرو جو توادھی یا خاندان تے دوستان دی مدد کر ریا ہووے۔

## مرحلہ 3: مشکل نال سرگرمیاں نوں منظم کرنا

مرحلہ 2 وچ تسی جو معمولات، خوشگوار تے ضروری سرگرمیاں دی فہرست بنائی اے، ہن تسی انان نوں ایس بنیاد تے ترتیب دین جا رئے او کہ انان نوں حاصل کرنا کنا مشکل اے۔ ایدے نال توانوں انان سرگرمیاں نوں اپنی زندگی وچ واپس لیان وچ مدد ملے گی۔ بہت چھیتی کوئی مشکل کم کرن دی کوشش کرن دی بجائے، اسان سرگرمیاں دے نال شروع کرنا سب توں زیادہ مددگار اے، ایس توں پیلاں کہ جدوں تسی ایس قابل ہو جاؤ تے فیر مزید مشکل کماں نوں تیار کرو۔

■ ایس بارے وچ سوچو کہ توانوں یقین اے کہ اگلے ہفتے وچ ہر اک سرگرمی نوں مکمل کرنا کنا مشکل ہوئے گا۔

■ انان نوں مناسب مشکل کالم وچ لکھو۔

### سب توں گھٹ مشکل

اوہ سرگرمیاں جاناں دا توادے خیال وچ تسی اگلے چند ہفتیاں وچ انتظام کر سکدے او۔

### درمیان مشکل

اوہ سرگرمیاں جاناں نوں تسی اگلے چند ہفتیاں وچ کرن دے لئی جدوجہد کرو گے، لیکن لگدا اے کہ ضرورت پین تے تسی انان دا انتظام کر سکدے او۔

### سب توں زیادا مشکل

اوہ سرگرمیاں جاناں دے بارے وچ توانوں یقین اے کہ فی الحال مکمل کرنا بہت مشکل اے، لیکن تسی فیر وی انان نوں حاصل کرن دے لئی کم کرنا چاؤ گے۔

اپنی سرگرمیاں دی ورک شیٹ نوں مکمل کرن توں پہلاں Sam's اتے اک نظر ڈالنا مفید ہو سکدا اے۔

## مشکلاں دی ورک شیٹ

مشکل دی سطح		
گھٹ توں گھٹ مشکل	درمیان مشکل	سب توں زیادا مشکل
بک ایم او ٹی	کم دے بوجھ دے بارے وچ باس نال گل کرو	ہفتے وچ اک وار ہاتھ روم صاف کرو۔
ہفتے وچ اک وار فوڈ شاپ	ہر روز نہاؤ	گھر دے رہن نوں دوبارہ ترتیب دیو
کچن صاف کرو	مناسب صحت مند کھانا پکاؤ	ٹینس
ہفتے وچ اک وار کپڑے دھووو	دوستاں نال ملاقات کرنا	
کامیڈی باکس سیٹ ویکھنا	بچیاں دی ٹینس کوچنگ وچ مدد کرنا	

اگر کوئی ضروری سرگرمی فوری اے تے منفی نتائج توں بچن دے لئی اونوں تیزی نال مکمل کرن دی ضرورت اے، تے اونوں گھٹ مشکل سرگرمیاں وچ تقسیم کرن دی کوشش کرو۔

ایہ فیصلہ کرنا مشکل ہو سکدا اے کہ سرگرمیاں کتنیاں مشکل نیں اگر اوہ بوت عام نیں، جیویں کہ پاورچی خانہ صاف کرنا، اینوں اسان بنان دے لئی، عام کماں نوں مزید قابل انتظام کماں وچ تقسیم کرو، جینوے روزانہ برتن بناؤ، کچن دے فرش نوں صاف کرو۔ ایدے نال مشکل دی سطح نوں گھٹ کرن وچ وی مدد مل سکدی اے۔

تاہم، بعض اوقات اناں کماں نوں اسان نہیں بنایا جا سکدا لیکن فیر وی اناں نوں تیزی نال مکمل کرن دی ضرورت اے۔ اگر ایسا اے تے، خاندان، دوستاں، توادی مدد کرن والے کسی نال وی گل کرو یا ایس نوں حل کرن وچ توادی مدد دے لئی کمیونٹی تنظیمیاں نوں تلاش کرو۔



## مرحلہ 3: مشکلاں دی ورک شیٹ

مشکل دی سطح		
سب توں زیادا مشکل	درمیانا مشکل	گھٹ توں گھٹ مشکل



ٹپ!

ہر مشکل دی سطح دے اندر روٹین، خوشگوار تے ضروری سرگرمیاں دے امتزاج دا مقصد۔ ایڈے نال توانوں اپنی زندگی وچ واپس آن والی تن قسم دی سرگرمیاں وچ توازن پیدا کرن وچ مدد ملے گی، اناں توں شروع کردے ہوئے جو گھٹ توں گھٹ مشکل نیں۔

## مرحلہ 4: اپنے طرز عمل دی ایکٹیویشن ڈائری دی منصوبہ بندی کرو۔

مشکل نال ترتیب دتی گئی اپنی سرگرمیاں دی فہرست دا استعمال کردے ہوئے ہن تسی اپنے ہفتے وچ سرگرمیاں دی منصوبہ بندی شروع کرن دے لئی تیار او۔ اپنے ہفتے دی پہلے توں منصوبہ بندی کرنا تے اودے نال مخصوص ہونا ضروری اے، بجائے ایس دے کہ اوس وقت فیصلہ کرو کہ تسی کی کرو گے۔ ایہ توانوں گھٹ موڈ دے اپنے ظالم چکر وچ واپس آن دا باعث بن سکدا اے۔ صفحہ تے ڈائری دا استعمال کردے ہوئے پہلے توں منصوبہ بندی کرنا تے جتا ممکن ہو سکے ایس منصوبے تے قائم رہن دی کوشش کرن نال ایس وچ مدد ملے گی۔

ایتھے چند تجاویز نیں جو توانوں انتہائی مفید طریقے نال ڈائری دی منصوبہ بندی کرن وچ مدد فراہم کرن گیان۔

- اداں دیاں سرگرمیاں دا انتخاب کرو جتاں دی شناخت گھٹ توں گھٹ مشکل یا فوری ضروری سرگرمی دے طور تے کیتی گئی ہووے۔
- ایدے نال مشغول ہون دے لئی بہترین دن تے وقت (صبح، دوپہر، شام) دی نشاندہی کردے ہوئے، ہر اک گھٹ توں گھٹ مشکل یا فوری ضروری سرگرمیاں نوں ڈائری وچ لکھو۔
- سرگرمیاں دی منصوبہ بندی کرن دے لئی بہترین وقت ویکھن دے لئی کچھ لوگ سانوں دسدے نیں کہ انہاں نے ایسے وقتاں نوں روکنا مفید پایا اے جتھے انہاں نوں کرن دے لئی دیگر چیزاں سن۔
- نوی سرگرمیاں شامل کردے وقت، ایس تے تفصیل فراہم کر کے زیادہ توں زیادہ مخصوص ہون وچ واقعی مدد مل سکدی اے:
- 'تسی' کی کرن جا رئے او: یعنی 'چہل قدمی دے لئی جاؤ'
- 'کتھے' تسی ایہ کرن جا رئے او: یعنی 'پارک'
- 'کون' کیدے نال تسی ایہ کرن جا رئے او: یعنی 'ایلس'
- اپنے ہفتے دی منصوبہ بندی کرنا مددگار اے تاکہ معمول، خوشگوار تے ضروری سرگرمیاں دا امتزاج ہووے، کیونکہ ایہ سب کچھ مختلف لیکن توآڈی صحت دے لئی اہم فراہم کردے نیں۔
- جتھے تک ممکن ہووے، اتاں سرگرمیاں نوں پھیلاؤ جو تسی پورے ہفتے وچ کرن دا ارادہ رکھدے او۔
- کچھ مخصوص دن تے اپنے آپ نوں اوور لوڈ کرکے 'بوم اینڈ بسٹ' توں گریز کرو جدوں کہ دوسرے دنوں نوں بغیر کسی سرگرمی دے چھڈ دیو۔
- تسی جتنیاں سرگرمیاں کرن دا ارادہ رکھدے او اتاں دی تعداد توآڈے تے منحصر اے۔
- تسی اچھی طرح جاندے او کہ توآڈے لئی کی قابل انتظام اے، تے ایہ بہتر اے کہ انہاں نوں وقت دے نال ایس شرح تے تیار کرو جو توآڈے لئی اچھا ہووے۔
- بعض اوقات کسی وی سرگرمیاں دی منصوبہ بندی نہ کرنا ٹھیک اے۔



جیسا کہ تسی دیکھو گے کہ اتاں نکات تے عمل کردے ہوئے توآڈا موڈ بلند ہونا شروع ہو گیا اے، زبردست چیزاں! اپنی اگلی ڈائری دی منصوبہ بندی کرن دے لئی تجاویز تے عمل کرنا جاری رکھو تے اپنے 'سیر تے نیکی دے دائرے' نوں جاری رکھو۔



## مرحلہ 5: اینوں اک واری دیو۔

تواڈی ڈائری دی منصوبہ بندی بہت اچھی اے۔

جیویں کہ تواڈا موڈ خراب اے، ایتھے تک پہنچنا اک حقیقی کامیابی اے۔ بن تسی اپنے منصوبے نو عملی جامہ پہنان جا رئے او تے اوہ سرگرمیاں کرن گے جو تسی اپنی ڈائری وچ لکھی ہوئی منصوبہ بندی دے اوقات وچ کیتیاں نیں۔ ایدے نال توانوں ڈپریشن توں اوپر دی طرف ودھن وچ مدد ملے گی جیدے تے اسی پہلے گل کیتی سی۔

گھٹ موڈ دے نال، بعض اوقات لوکاں نوں اپنی ڈائری نوں اگے ودھانا شروع کرنا مشکل ہو جاند اے یا انان سرگرمیاں نوں کرن دا احساس نہیں ہوندا اے جیس دا اوہ منصوبہ بنا رئے نیں۔ اگر تواڈے لئی ایہ معاملہ اے، تے ایہ قابل فہم ہے، ذرا اپنے ظالم چکر دے بارے وچ سوچو! تاہم، ایہ ضروری اے کہ اسی اپنے بنائے ہوئے منصوبے تے زیادہ توں زیادہ عمل کرئیے، ایتھے تک کہ اگر اسی اپنی منصوبہ بندی کیتی ہوئی سرگرمی نوں کرن دا احساس نہ کرئیے، کیونکہ ایس توں ایس ظالم چکر نوں توڑن وچ مدد ملے گی

دو چیزاں ہو سکتیاں نیں جیڑیاں لوکاں نوں شروع کرن دے رستے وچ آندیاں نیں، لیکن انان تے قابو پان دے طریقے موجود نیں۔

### میں تے شروع وی نئی کر سکتا!

تسی سوچ رئے ہو گے کہ توانوں شروع کرن دا حوصلہ نئی اے، شاید ساریاں توں مشکل سرگرمیاں دے نال وی۔ جدوں ساڈا موڈ گھٹ ہوندا اے، تے ساڈی حوصلہ افزائی وی گھٹ ہو جاندی اے، تے اوسی وقت ڈپریشن دا ظالم چکر شروع ہوندا اے۔ اگر تسی جدوجہد کر رئے او، تے درج ذیل صفحہ تے دتی گئی تجاویز تے غور کرو۔

### میرے کول حوصلہ نئی اے!

اگر اسی کچ کرن دے لئی حوصلہ افزائی کرن دا انتظار کردے آن، تے اسی لمبا انتظار کر سکتے آن! تاہم، اک واری جدوں تسی حوصلہ افزائی دی رکاوٹ تے قابو پا لو گے تے تواڈی حوصلہ افزائی آہستہ آہستہ بہتر ہوندی ہوئی محسوس ہو سکتی اے، تے ایہ توانوں سرگرمی نوں جاری رکھن تے مکمل کرن تے مجبور کرے گا۔ لہذا، صرف سرگرمی دا آغاز کرنا تے ایس ابتدائی رکاوٹ تے قابو پان نال تواڈی رفتار دوسریاں دے آن نوں مکمل کرن وچ مدد ملے گی۔

## اگر توانوں مزید مدد دی ضرورت ہے۔

جدوں تسی منصوبہ بند سرگرمیاں کرن آندے او، تے توانوں انان دی توقع توں زیادہ مشکل لگ سکدی ہے۔ پریشان نہ ہو، ایہ عام گل ہے، خاص طور تے اگر تسی تھوڑی دیر وچ سرگرمی نہیں کیتی ہے۔ ایذا اک نوٹ بناؤ تے فیر درج ذیل تجاویز تے غور کرن دی کوشش کرو۔

- انتخاب: مشکل دے ذریعہ درج ہر اک سرگرمی نوں دیکھو
- اگر کوئی سرگرمی بہت مشکل معلوم ہوندی ہے، تے کیا کوئی ایسے طریقے بین جناں دے نال تسی مخصوص کماں نوں بجے وی آسان بنا سکدے او؟
- اسی پہلے ای کماں نوں توڑن دے بارے وچ گل کر چکے آن - کیا ضرورت پین تے انان نوں مزید توڑیا جا سکدا ہے؟
- دشواری دی درجہ بندی طے نہیں ہے، لہذا تسی ہمیشہ ایس کالم نوں منتقل کر سکدے او جیس وچ کوئی سرگرمی ہے تے اگر اونوں آسان نئی بنایا جا سکدا ہے تے اونوں بعد وچ حاصل کرن وچ اک رکاوٹ سمجھو
- موافقت: سرگرمی نوں مختلف طریقے نال کرن دے طریقیاں تے غور کرو۔
- بعض اوقات ایسی سرگرمیاں نوں اپنان دے طریقے ہوندے نیں جناں نوں کرن دی ساڈی صلاحیت نوں بہتر بنایا جا سکدا ہے۔
- بعض اوقات سرگرمی نوں کرن دا کوئی مختلف طریقہ نہیں ہوسکدا ہے، ایس لئی سانوں اینوں اوس وقت انتہائی مشکل زمرے وچ ہون دے طور تے پہچانن دی ضرورت پے سکدی ہے۔
- وسائل دی دستیابی:
- کیا توادے کول کوئی وسائل دستیاب نیں جو کماں نوں آسان بنان وچ مدد کر سکدے نیں؟
- ایہ فرد دے لحاظ نال تے سرگرمی دے لحاظ نال مختلف ہوئے گا، لیکن بعض اوقات لوکاں نوں معلوم ہو سکدا ہے کہ چیزاں جینوے خاندان تے دوست، کمیونٹی یا رضاکارانہ گروپ، دیگر پیشہ ور افراد یا درحقیقت کوئی ایسا شخص جو توانوں ایس طریقہ کار نوں استعمال کرن وچ مدد دے سکدا ہے۔



## مرحلہ 6: ترقی نوں برقرار رکھنا

امید اے کہ تو اڈی محنت رنگ لے رئی اے تے تسی اپنے موڈ نوں آہستہ آہستہ اٹھاندے ہوئے محسوس کرنا شروع کر رئے او۔

ایس مقام تے، تسی جناں تبدیلیاں دا تجربہ کیتا اے اونوں بنان تے برقرار رکھن دے لئی ایسی کوشش نوں روکنا آسان ہو سکدا اے۔ لیکن اگر ایسا ہوندا اے تے، تسی، یا دوست تے خاندان، تو اڈے ظالم چکر نوں دوبارہ نیچے دی طرف چکر نوں کرنا شروع کر سکدا اے۔ لہذا، ایہ یقینی بنانا ضروری اے کہ ایس ورک بک وچ استعمال شدہ طریقہ تو اڈی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بن جائے۔

آسان اقدامات توانوں ایسا کرن وچ مدد کر سکدے نیں۔

ورک بک وچ پہلے مکمل کیتے گئے اپنے ظالم چکر تے دوبارہ جاؤ تے ذیل وچ ہر علاقے دا مواد لکھو۔



## میری سابقہ وارننگ نشانیاں

میرے رویے
میرے جذبات
میریاں جسمانی علامات
میریاں غیر مددگار سوچاں



ایسا کرن نال توانوں پہلی علامات نوں پہچانن وچ مدد مل سکدی اے جو تو اڈے موڈ دے دوبارہ گرن دی نشاندہی کر سکدیاں نیں تے چیزاں نوں دوبارہ پٹری تے لیان دے لئی بعد وچ بجائے جلد تبدیلیاں کرن وچ تو اڈی مدد کر سکدیاں نیں۔

## اچھی تراں رہن دی ٹول کٹ

ہن، اناں حکمت عملیاں تے تکنیکاں نوں لکھو جو تسی ایس ورک بک نوں استعمال کردے ہوئے سب توں زیادہ کارآمد پائیاں نیں۔ اگر توانوں ابتدائی انتباہی علامات یا گھٹ موڈ دی واپسی نظر آندی اے، تے ایس دے نال توانوں کج خیالات ملن گے کہ کی مدد مل سکدی اے۔



## میری اسٹیننگ ویل ٹول کٹ ورک شیٹ

کناں سرگرمیاں نے مینوں بہتر محسوس کرن وچ مدد کیتی؟

میں ایس ورک بک دے ذریعے کم کرن لئی کیڑیاں مہارتاں سیکھیاں نیں؟

ایساں سرگرمیاں، مہارتاں تے تکنیکاں نوں عملی جامہ پہنان وچ کیس چیز نے میری مدد کیتی؟

## میں کینویں کر ریا واں دے نال چیک ان کر ریا آں۔

جیسا کہ تسی ایس ورک بک دے اختتام تے پہنچدے او، توادے کم دے بارے وچ چیک کرن دے لئی اک باقاعدہ وقت مقرر کرنا مفید اے۔ ایہ توانوں ابتدائی انتہائی علامت نوں محسوس کرن وچ مدد دے سکدا اے تے اپنی اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ نوں جلد از جلد جگہ تے رکھ سکدا اے۔



## چیک ان کرنا

میں اپنے آپ توں اناں جذبات دے بارے وچ جانچ کراں گا جو مینوں پریشان کر ریا اے ہر

..... اگلے ..... ہفتیاں/مہینیاں وچ۔

ایس ورک بک نوں مکمل کرن توں بعد توں:

ہاں	نئی	
		کیا میں جو سرگرمیاں دوبارہ کرنا شروع کیتیاں نیں اناں وچوں گھٹ یا زیادہ کرنا شروع کر دتا اے؟
		کیا میں اپنی ابتدائی وارننگ نشانیاں دی ورک شیٹ تے کسی وی جسمانی علامات دا سامنا کر ریا واں؟
		کیا میں اپنی ابتدائی وارننگ نشانیاں دی ورک شیٹ تے کوئی غیر مددگار خیالات رکھدا ہاں؟
		کیا میں دوبارہ اپنے جذبات نال لڑ ریا واں؟



اگر مینوں لگدا اے کہ موڈ گھٹ ہو ریا اے، تے میں مدد کرن دے لئی کی کر سکدا واں؟ کیا میری اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ توں کوئی ایسی چیز ہے جو مدد کر سکدی اے؟

**یاد رکھو:** سانوں ساریاں نوں بعض اوقات گھٹ موڈ دا سامنا کرنا پیندا اے، تے جے توادے موڈ گر جاندا اے تے ایس دا لازمی مطلب ایہ نہیں اے کہ تسی اوتھے ای واپس جا رئے او جتھے تسی سی۔ ایہ سڑک وچ صرف اک ٹکرانا ہوسکدا اے۔

تاہم، اگر توانوں لگدا اے کہ سڑک وچ ٹکراؤ تھوڑی دیر دے لئی چلدا اے تے توادے موڈ خراب رہندا اے، تے ایس ورک بک دے ذریعے واپس جانا مددگار ثابت ہوسکدا اے، دیکھو کہ تسی پچھلی وار کی سکھیا جیس توں مدد ملی تے دوبارہ کوشش کرو۔



# لکھاری

واضح علامات وی نیں۔ سارہ نفسیاتی بہبود دے پریکٹیشنرز دے لئی CEDAR دی طویل مدتی شرائط CPD تربیت دی فراہمی دی حمایت کردیاں نیں۔

**ڈاکٹر جوآن ووڈفورڈ** یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ CEDAR دے اندر اک سابق محقق نیں۔ ڈاکٹر ووڈفورڈ ہن سویڈن دی اپسالہ یونیورسٹی وچ ہیلتھ کیئر سائنسز تے ای-ہیلتھ ریسرچ گروپ، شعبہ خواتین تے بچیاں دی صحت دے رکن نیں۔ اوہ ڈپریشن تے اضطراب دے لئی تحریری تے انٹرنیٹ تے مبنی CBT سیلف ہیلپ مداخلتاں دی ماہر اے تے ایس علاقے وچ کئی تحقیقی منصوبیاں دی قیادت کر چکی اے۔ جوآن CBT خود مدد مداخلتاں نوں تیار کرن تے انان نوں اپنان وچ خصوصی دلچسپی رکھدی اے، تے اوس نے انان لوکاں دے لئی مداخلت دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے جو جسمانی صحت دی مشکلات دا سامنا کردے نیں تے انان دے اہل خانہ، مثال دے طور تے فالج، ڈیمینشیا، تے کینسر وچ مبتلا بچیاں دے والدین۔ جوآن نے ایگزٹر یونیورسٹی وچ کئی تعلیمی پروگراماں وچ وی کم کیتا اے، جنان وچ دماغی صحت دے پیشہ ور افراد نوں تربیت دین دی ہدایت کیتی گئی اے جو لوکاں نوں CBT خود مدد دے مواد دے استعمال وچ مدد فراہم کردے نیں۔

**پروفیسر پال فارینڈ** یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) سائیکالوجی دے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو دے ڈائریکٹر نیں۔ ایس دی بنیادی تحقیقی دلچسپیاں LICBT وچ نیں، خاص طور تے تحریری تے موبائل فون ایپ فارمیٹ وچ۔ پال نے افسردگی تے اضطراب دے لئی تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتاں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے تے اوہ گھٹ شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز: اے پریکٹیشنرز مینوئل (2020) دے ایڈیٹر نیں۔ انان شعبیاں توں متعلق، اوہ کئی ماہر مشیر دے عہدیاں تے فائز نیں، بشمول NHS نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنانا (IAPT) پروگرام، تے جسمانی صحت دی دیکھ بھال وچ نفسیاتی مشق، جسمانی صحت دے مسائل دا سامنا کرن والے لوکاں دے نال انان دی طبی مشق نال آگاہ کیتا جاندا اے۔ اوہ متعدد قومی کمیٹیاں دے رکن وی نیں جو اک وسیع تر نفسیاتی علاج دی افرادی قوت نوں تیار کردیاں نیں تے بین الاقوامی سطح تے LICBT وچ دنیا بھر وچ ہون والی پیش رفت توں متعلق سائنسی مشیر نیں۔

**سارہ میک گیہی** CEDAR؛ سائیکولوجی، دے اندر نفسیاتی علاج پریکٹس (LICBT) وچ پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ تے لیکچرر نیں۔ سارہ نے IAPT دے اندر اک نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر دے طور تے کام کیتا، تے اوس دی طبی دلچسپیاں وچ عام ذہنی صحت دے مسائل والے لوکاں دی مدد کرنا شامل اے جنان دی صحت دی طویل مدتی حالت یا طبی طور تے غیر

## زندہ تجربے رکھن والے لوکاں دی شمولیت

اسی مختلف مریضاں تے عوامی شمولیت دے گروپاں دے اراکین دے غیر معمولی طور تے شکر گزار نیں جنان نے ایس ورک بک دی ترقی تے ڈیزائن نوں مطلع کرن وچ انان دی انمول مدد کیتی۔

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2022] CEDAR دے ذریعے کم کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل وچ بیان کیتا گیا اے، ایس اشاعت دا کوئی وی حصہ الیکٹرانک ذرائع ولوں یاں بصورت دیگر مالک دی تحریری اجازت نوں بغیر دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یاں منتقل نئیں کیتا جا سکدا۔ تسی اشاعت دی اک کاپی اپنے ذاتی استعمال تے/یاں اپنے انفرادی طبی استعمال لئی ڈاؤن لوڈ کر سکدے او بشرطیکہ تسی ماخذ نوں تسلیم کرو۔ براہ آگاہ رہو کہ اگر تہاڈی تنظیم نوں ایس اشاعت نوں اپنی پوری سروس وچ استعمال کرنے دی لوڑ اے تے فیر تہانوں علیحدہ لائسنس دی ضرورت ہووے گی۔ ایہ اشاعت تھراپی دی جگہ نئیں لیندی اے تے ایس دا مقصد اہل پیشہ ور افراد دے ذریعے علاج وچ اضافے لئی استعمال کرنا اے تے ایہ مناسب تربیت دا متبادل نئیں اے۔ نہ تے کاپی رائٹ ہولڈر، لکھاریاں، تے نہ ای کوئی دوسرا فریق جیہڑا ایس اشاعت دی تیاری یاں اشاعت وچ شامل رہیا اے ایس گل دی ضمانت دیندا اے کہ یہاں موجود معلومات پر لحاظ نال درست یاں مکمل نیں، تے اوہ کسے ایسی معلومات دے استعمال کرن دی وجہ نال حاصل کردہ نتائج دی غلطی یاں کوتاہی دے ذمہ دار نئیں نیں۔

## اعترافات

ایہ کتابچہ پروفیسر ڈیوڈ رچرڈز تے ڈاکٹر مارک وائیٹ دے ذریعے 'ریچ آؤٹ: نیشنل پروگرام ایجوکیٹر میٹریلز' وچ شامل رویے دے ایکٹیویشن ماڈل تے مبنی اے۔ ایس ورک بک نوں ملٹی میڈیا ڈیزائن اسٹوڈیو، یونیورسٹی آف ایگزٹر نے ڈیزائن کیتا سی۔

[ورژن 1: مارچ، 2022]

