

اپنے افسردہ مزاج کو ٹھیک کریں



کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی یعنی علمی سلوک
کی تھراپی افسردہ مزاج میں آپ کی مدد کرنے
کے لیے ثبوت پر مبنی نقطہ نظر

کیا یہ ورک بک آپ کے لیے ہے؟

افسردہ مزاج بہت سی چیزوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے جیسے کہ حیاتیاتی عوامل یا زندگی کے واقعات۔ کبھی کبھی اس وجہ کی نشاندہی کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ ایسا کیوں محسوس کر رہے ہیں۔

اگر آپ کا افسردہ مزاج کسی خاص مسئلے کی وجہ سے ہے جیسے حل کرنے میں آپ کو مشکل پیش آرہی ہے، مثال کے طور پر قرض جیسے مالی مسائل، تو یہ غور کرنے کے قابل ہو سکتا ہے کہ آیا ان شعبوں کے ساتھ تعاون فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

خوش آمدید!

شاباش، آپ نے اپنے افسردہ مزاج کو بہتر بنانے کے لیے اپنا پہلا قدم اٹھایا ہے۔

یہ ورک بک کوگنیٹو بیہیورل تھراپی (CBT) پر مبنی ہے، جو ایک ثبوت پر مبنی نفسیاتی علاج ہے۔ یہ یہاں اور اب پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور ان لوگوں کی مدد کرتا ہے جو کمزور ہیں، توانائی کی کمی رکھتے ہیں اور ان کے احساسات کو سمجھنے اور اپنے پرانے نفس میں واپس آنے کے لیے تبدیلیاں کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کم ہے۔

ورک بک ایک تکنیک کے ذریعے آپ کی رہنمائی کرے گی جسے بیہیورل ایکٹیویشن یعنی طرزعمل کی سرگرمی کہا جاتا ہے جس نے بہت سے لوگوں کی مدد کی ہے جن کا مزاج افسردہ ہے۔

اسے ذہنی صحت کے پیشہ ور کے تعاون سے کام کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے جو خاص طور پر اس تکنیک سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے تربیت یافتہ ہے۔ پورے انگلینڈ میں یہ اکثر ایک نفسیاتی بہبود کا معالج (PWP) ہوگا جو نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) سروس کے اندر کام کرتا ہے۔



ہو سکتا ہے آپ نے اس ورک بک کو خود ہی دیکھا ہو، یا ہو سکتا ہے کہ اسے دماغی صحت کے کسی پیشہ ور نے تجویز کیا ہو جو اس کے ذریعے کام کرنے میں آپ کی مدد کر رہا ہو۔ کسی بھی طرح سے، آپ کے کنٹرول میں ہیں کہ آپ اسے کس طرح استعمال کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔

افسردہ مزاج کیسا لگتا ہے؟

جب ہمارا مزاج افسردہ ہوتا ہے، تو ہم ان چیزوں کو محسوس کر سکتے ہیں جیسے کہ ہم پہلے جیسا کام نہیں کرتے، تھکاوٹ، کمزور ارتکاز، غیر مددگار خیالات اور شاید معمول سے زیادہ یا کم کھانا۔ جب مزاج افسردہ ہو تو اس طرح کی چیزوں کا تجربہ کرنا بالکل معمول کی بات ہے۔

ہم سب وقتاً فوقتاً افسردہ مزاج محسوس کرتے ہیں!

تاہم، جب دو ہفتوں سے زیادہ تجربہ کیا جاتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ یہ ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہونے کی شروعات ہے تو یہ 'ڈپریشن' سیٹنگ ہو سکتا ہے۔ جن چیزوں سے ہم جدوجہد کر رہے ہیں ان میں سے ہر ایک کا دوسروں پر منفی اثر پڑنا شروع ہو سکتا ہے، جس سے 'ڈپریشن' کا فاسد چکر شروع ہو جاتا ہے۔



ان چیزوں کا ایک دوسرے پر اہم اثر ہوتا ہے۔ اس سے لوگ فاسد چکر میں پھنس سکتے ہیں۔



ہر کسی کا افسردہ مزاجی کا تجربہ مختلف ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ فاسد چکر میں پھنس گئے ہیں تو یہ ورک بک مدد کر سکتی ہے۔

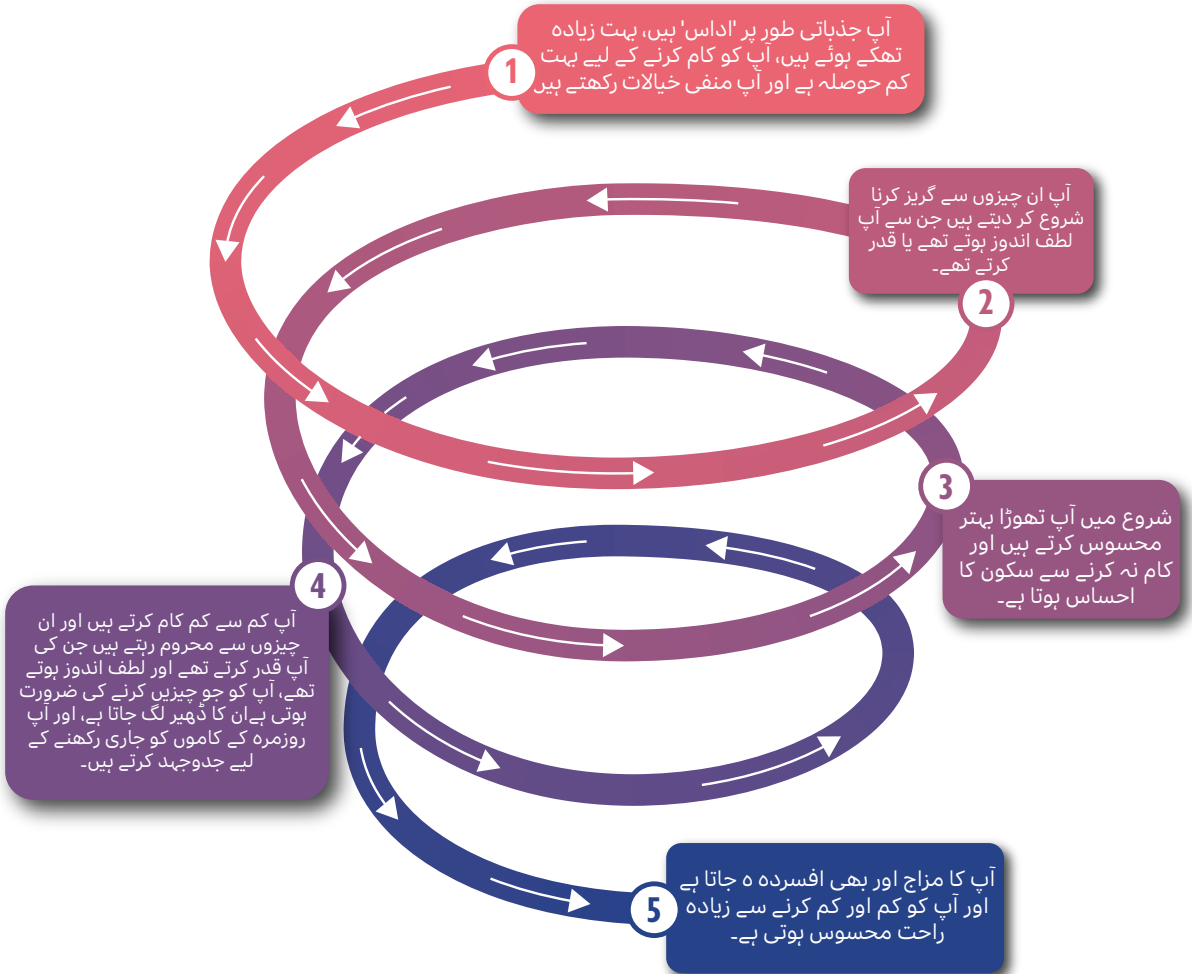
ڈپریشن یعنی افسردگی کے ساتھ گریز کرنے کو سمجھنا

جب مزاج افسردہ ہو اور توانائی اور کام کرنے میں دلچسپی کی کمی کا سامنا ہو، تو ان چیزوں سے بچنا عام ہو سکتا ہے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے یا ان کی قدر کرتے تھے۔ اس سے راحت کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ کم کرنے سے آپ کو کم تھکاوٹ اور چڑچڑاپن محسوس ہوتا ہے، اور آپ انہیں کسی بھی طرح کرنے کے لیے حوصلہ افزائی نہیں پاتے۔

اگرچہ کام کرنے سے گریز کرنا سمجھ میں آتا ہے، لیکن اس سے جو راحت مل سکتی ہے وہ غیر مددگار ہے۔

تاہم، جلد ہی، ہماری دنیا بند ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ہم خود کو وہ کام نہیں کر پاتے ہیں جن سے ہمیں لطف اندوز، قابل قدر یا واقعی کرنے کی ضرورت ہے۔ اس وقت جب ہمارا مزاج افسردہ ہونا شروع ہوتا ہے اور افسردہ رہ سکتا ہے، جس کی وجہ سے ہم ڈپریشن یعنی افسردگی کے فاسد چکر میں پھنس جاتے ہیں۔

افسردگی کا چکر اور سرگرمی میں کمی

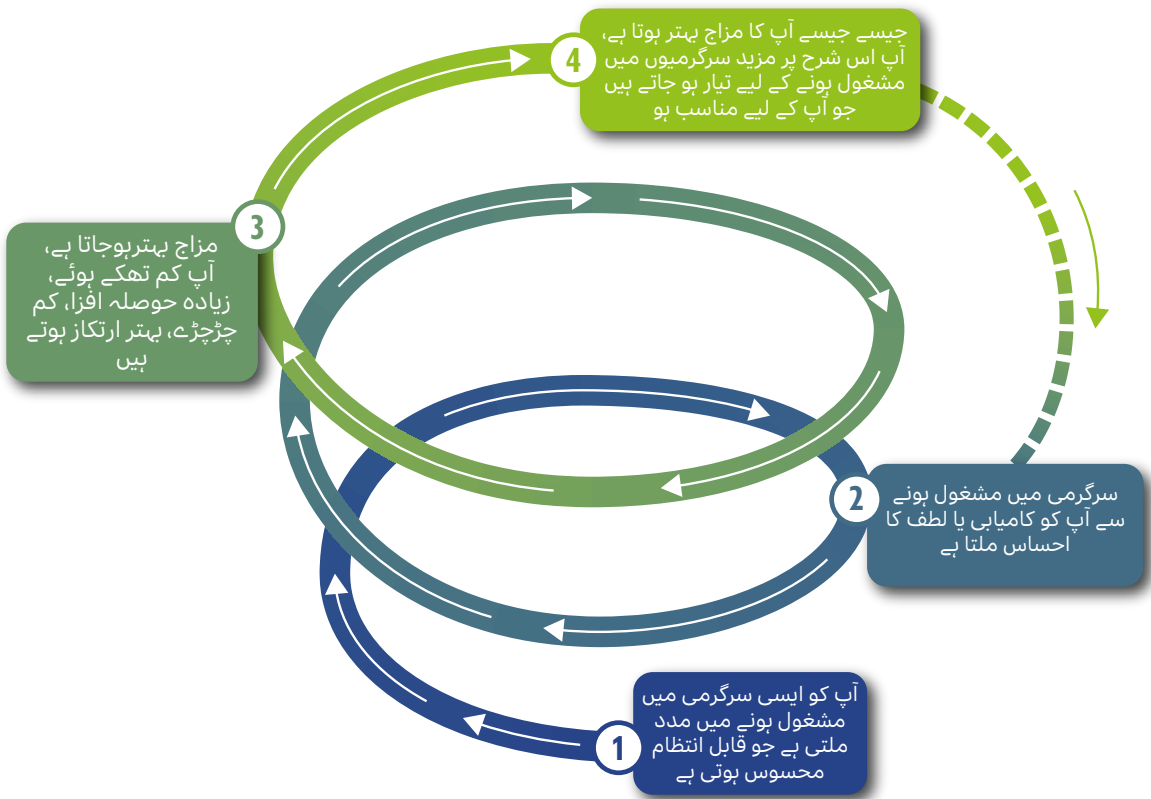


اگر یہ جانی پہچانی لگتی ہے تو اس چکر میں پڑنے پر خود کو نہ کوسیں۔

افسردگی سے باہر نکلنے میں مدد کرنا: فعال ہونا

اب ہم نے اس بات پر غور کیا ہے کہ کس طرح ڈپریشن کو ٹھیک کیا جا سکتا ہے، آئیے دیکھتے ہیں کہ بیہیورل ایکٹیویشن یعنی طرزعمل کی سرگرمی نامی نقطہ نظر کے ذریعے فاسد چکر کو کیسے توڑا جا سکتا ہے۔ طرزعمل کی سرگرمی وہی کرتی ہے جو ٹن پر کہتی ہے۔ یہ کم ہونے والی سرگرمی اور اجتناب سے نمٹ کر فاسد چکر کو توڑتا ہے جو افسردہ مزاج کو ٹھیک کر سکتا ہے۔ جیسا کہ چکر کے علاقے منسلک ہوتے ہیں، رویے میں ایک مثبت تبدیلی دوسرے علاقوں پر مثبت اثر ڈال سکتی ہے اور آپ کے مزاج کو بہتر بنا سکتی ہے۔

مزاج بہتر ہونے کی گردش کا تجربہ کرنا



ایسی رفتار سے چلنا جو آپ کے مطابق ہو اور ایسی سرگرمیوں میں مشغول ہو جو قابل انتظام محسوس ہو آپ کو اپنے مزاج کو بہتر کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، آپ ان کاموں پر واپس آجائیں گے جو آپ کرتے تھے، جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں یا ان کی قدر کرتے ہیں، جو آپ کے روزمرہ کے معمولات کا حصہ تھے یا کرنے کی ضرورت ہے۔ یا شاید آپ نئی چیزیں شروع کرنا چاہیں گے جن میں آپ کی دلچسپی ہے۔



بیہیورل ایکٹیویشن یعنی طرزعمل کی سرگرمی اپنے آپ کو ایک ساتھ ہر چیز میں واپس پھینکنے کے بارے میں نہیں ہے۔ آسان سرگرمیوں کے ساتھ شروع کرنا اور تھوڑا اور اکثر کرنا بہترین نتائج کی طرف جاتا ہے۔ اگر بیہیورل ایکٹیویشن یعنی طرزعمل کی سرگرمی دلچسپ لگتی ہے، تو کیوں نہ سام کی کہانی پڑھیں اور اسے آزمائیں۔

یاد رکھیں: اس ورک بک کو استعمال کرنے میں آپ کی مدد کے لیے دماغی صحت کے پیشہ ور افراد سے مدد دستیاب ہو سکتی ہے۔

سام کی کہانی

میں کچھ مہینوں سے خود کو محسوس نہیں کر رہا تھا۔ میں جس کمپنی کے لیے کام کرتا ہوں وہ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کر رہی تھی اور جب کہ مجھے اس کے بارے میں خوش ہونا چاہیے، اس کا مطلب ہے کہ میرے کام کا بوجھ بڑھ گیا ہے۔ میں زیادہ گھنٹے کام کر رہا تھا اور کام کے بعد کام کرنے کے لیے کم وقت تھا اور ویسے بھی میں ایک لمبے دن کے بعد بہت تھکا ہوا تھا۔

یہ سب کچھ کئی ماہ تک چلتا رہا۔ جیسے جیسے میرا مزاج افسردہ سے افسردہ ہوتا جا رہا تھا، میں کم سے کم کام کر رہا تھا۔ میں واقعی پریشان ہونے لگا جب میں نے اپنے آپ کو اپنے کپڑے دھونے اور خریداری کرنے کے لئے جدوجہد کرتے ہوئے پایا اور میرے پاس ایبونی نے میرے کام کے معیار کے بارے میں مجھ سے بات کی۔ ایبونی دیکھ سکتا تھا کہ میں اب واقعی بہت افسردہ تھا اور اس نے گڈ ٹو ٹاک IAPT سروس کا ذکر کیا جس نے ان کارکنوں کی مدد کی تھی جن کا وہ پہلے انتظام کرتی تھی۔ اگرچہ میں واقعی میں نہیں چاہتا تھا اور مجھے شک تھا کہ یہ کام کرے گا، مجھے احساس ہوا کہ مجھے مدد کی ضرورت ہے اور ایبونی نے ان لائن حوالہ بھیجنے میں میری مدد کی۔ مجھے جلد ہی ان کا جواب آیا، اگلے ہفتے کے لیے ملاقات کا وقت ہے۔ مجھے واقعی خوشی ہوئی کیونکہ انہوں نے کہا کہ ملاقات ٹیلی فون پر ہوسکتی ہے۔

شام کے وقت میں ان چیزوں کو کرنے کے بجائے جن سے میں لطف اندوز ہوتا تھا، جیسے کہ ٹینس کھیلنا، میں نے خود کو صرف خود ٹی وی دیکھتے ہوئے، پھر جلدی سوتے ہوئے پایا۔ میں ابھی بھی ویک اینڈ پر اپنے دوستوں سے مل رہا تھا، کیونکہ وہ اس کا بندوبست کر رہے تھے اس لیے زیادہ کوشش نہیں کرنی پڑی۔

سب سے پہلے، میں نے چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں دیکھیں، جیسے کہ میرا مزاج افسردہ ہونا، زیادہ تھکا ہوا ہونا اور بہت زیادہ اسنیک کھانا۔ میں کام پر توجہ مرکوز کرنے اور مجھ پر رکھے گئے مطالبات کو پورا کرنے کے لئے بھی جدوجہد کر رہا تھا، اور میرے پاس نے نوٹس لینا شروع کر دیا۔ تاہم، وقت گزرنے کے ساتھ، چیزیں تیزی سے نیچے کی طرف بڑھنے لگیں، میرا مزاج افسردہ سے افسردہ ہوتا چلا گیا، اور یہاں تک کہ ویک اینڈ پر میں اب کم سے کم کام کر رہا تھا۔ اگرچہ میرے دوستوں نے مجھے ٹینس کھیلنے اور ملنے جانے کے ساتھ شامل رکھنے کی کوشش کی، میں صرف کسی کو نہیں دیکھنا چاہتا تھا۔ سب کچھ بہت زیادہ لگ رہا تھا، میں نے محسوس کیا کہ مجھے مزید آرام کی ضرورت ہے اور سوچا کہ "وہ مجھے وہاں کیوں چاہیں گے، مجھے اس پاس رہنے میں کوئی مزہ نہیں ہے۔" یہاں تک کہ مجھے باہر جانے اور لوگوں کو دیکھنے کے لیے نہانے یا کپڑے بدلنے کی کوئی پرواہ بھی نہیں تھی۔ یہ بہت آسان محسوس ہوا اگر مجھے صرف کوئی پرواہ نہ ہوتی اور جلد ہی میں نے ان کے پیغامات کا جواب دینا چھوڑ دیا اور خود کو تنہا محسوس کیا۔



جیسا کہ آپ اس ورک بک کے ذریعے کام کرتے ہیں، آپ یہ دیکھ سکیں گے کہ سام نے بیہیوپریل ایکٹیویشن یعنی طرزعمل کی سرگرمی کو کس طرح استعمال کیا۔ اگر آپ اسے خود استعمال کر رہے ہیں یا سپورٹ سیشنز کے درمیان پھنس گئے ہیں تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔

اہداف مقرر کرنا

اس سے پہلے کہ آپ بیہیورل ایکٹیویشن یعنی طرز عمل کی سرگرمی کا استعمال شروع کریں، یہ کچھ ایسے اہداف کو متعین کرنے میں مدد کر سکتا ہے جن کے لیے آپ کام کرنا چاہتے ہیں اور جب تک آپ ورک بک مکمل کرتے ہیں اسے حاصل کر سکتے ہیں۔

اہداف مقرر کرتے وقت، مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے:



حقیقت پسند بنیں

اپنے آپ کے لیے مختصر مدت کے اہداف مقرر کریں جو آپ کے خیال میں اگلے چند ہفتوں میں حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ یہ اہداف ابھی تک پہنچ سے باہر محسوس ہو سکتے ہیں، لیکن اگلے چند ہفتوں میں ممکن ہو سکتے ہیں۔ پھر ان کی طرف کام کریں، وقت کے ساتھ درمیانی اور طویل مدتی اہداف کی طرف بڑھیں، کیونکہ وہ زیادہ قابل حصول محسوس ہونے لگتے ہیں۔ درمیانی اور طویل مدتی اہداف آپ کو کام کرنے کے لیے کچھ دیتے ہیں، جس میں قلیل مدتی اہداف راستے میں قدم رکھتے ہیں۔



کام کی بات کرو

عام اہداف کا تعین کرنا عام ہو سکتا ہے جیسے کہ "بہتر محسوس کرنا" یا "اپنے جیسا دوبارہ محسوس کرنا"۔ تاہم، یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ نے یہ مقصد کب حاصل کیا ہے۔ اس کے بجائے، یہ سوچنا زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے جانیں گے کہ کیا آپ دوبارہ اپنے آپ جیسا محسوس کر رہے ہیں۔ یہ کیسا نظر آئے گا؟ مثال کے طور پر، "ہر ہفتے اپنے دوستوں کے ساتھ ٹینس کھیلیں"۔



مثبت بنیں

کسی چیز کو روکنے یا کم کرنے کے معاملے میں اہداف طے کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، "زیادہ سے زیادہ ٹی وی دیکھنا بند کرو"۔ تاہم، مثبت انداز میں اہداف کا تعین کرنا زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے، کیونکہ کسی چیز کی طرف کام کرنا اکثر زیادہ حوصلہ افزا ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا کو "کم از کم ہر چار دن بعد اپنے کپڑے دھونے کے لیے" میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔

یاد رکھیں: اہداف کا تعین کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب ہم افسردہ ہوں اور چیزیں زیادہ مشکل لگتی ہوں۔ بس اپنا وقت نکالیں اور چند اہم چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کے بارے میں آپ مختلف ہونا چاہیں گے کہ وہ اب کیسے ہیں۔ درجہ بندی کرتے وقت اگر آپ فی الحال اپنے قلیل مدتی اہداف حاصل کر سکتے ہیں، اگر آپ خود کو یہ سوچتے ہیں کہ آپ انہیں ابھی نہیں کر سکتے تو مایوس نہ ہونے کی کوشش کریں۔ یہ اہداف وقت کے ساتھ ساتھ کام کرنے کے لیے ہیں۔



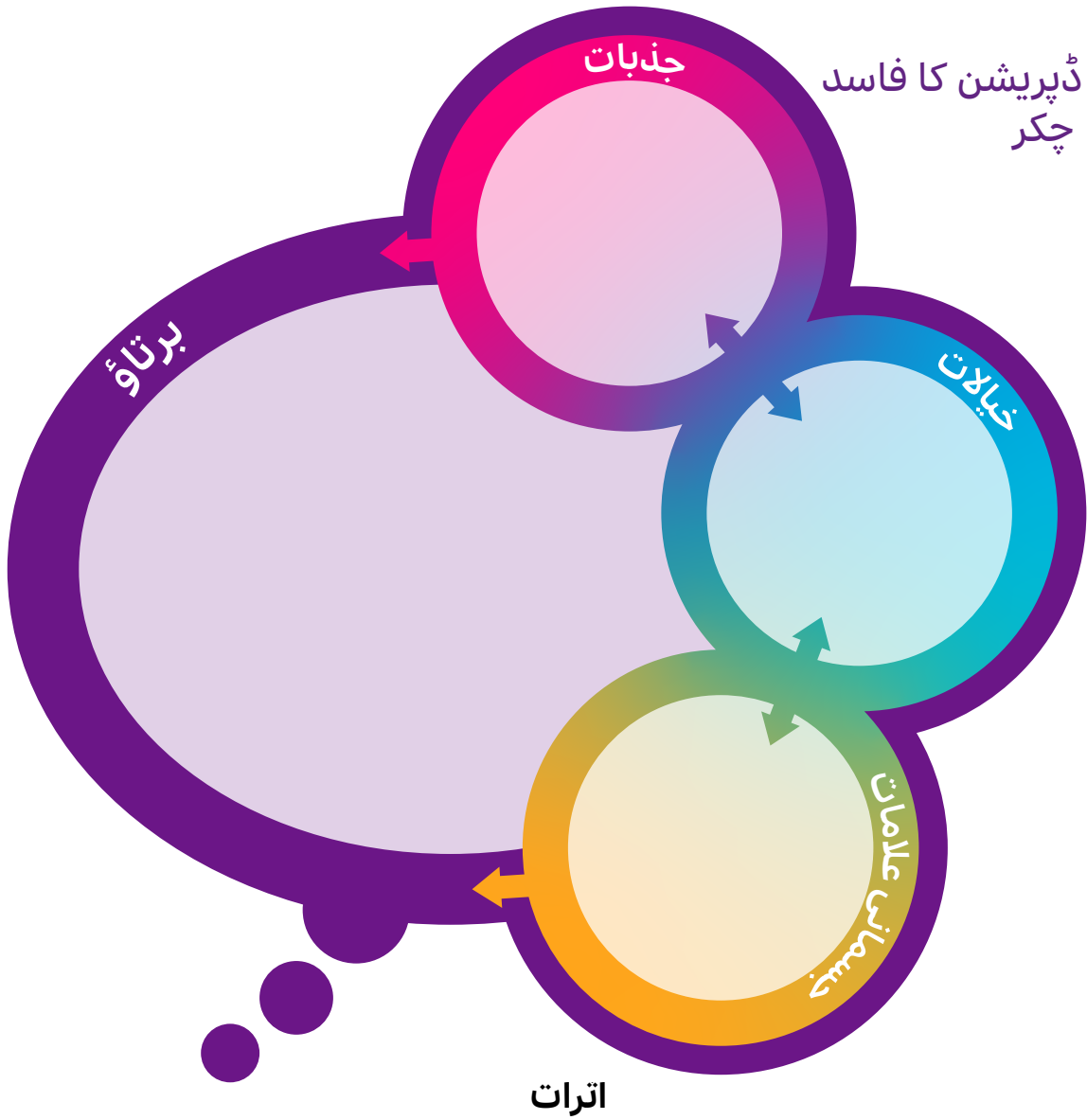
میرے مقاصد کی ورک شیٹ

							آج کی تاریخ:							
مقصد ۱								میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)						
								6	5	4	3	2	1	0
								کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں
							آج کی تاریخ:							
مقصد ۲								میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)						
								6	5	4	3	2	1	0
								کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں
							آج کی تاریخ:							
مقصد ۳								میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)						
								6	5	4	3	2	1	0
								کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں
							آج کی تاریخ:							
مقصد ۴								میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)						
								6	5	4	3	2	1	0
								کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں
							آج کی تاریخ:							
مقصد ۵								میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)						
								6	5	4	3	2	1	0
								کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں

افسردگی کے اپنے فاسد چکر کو سمجھنا

آپ نے پہلے ہی اس اثر کو محسوس کیا ہوگا کہ جب آپ افسردہ محسوس کرتے ہیں تو آپ کے خیالات اور آپ جسمانی طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں۔
اب، آئیے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد کرتے ہیں کہ یہ آپ کے ڈپریشن کے اپنے فاسد چکر میں آپس میں کیسے جڑتے ہیں۔

میری صورتحال



یاد رکھیں: اگر آپ کو اس ورک بک سے مدد مل رہی ہے، تو آپ کا دماغی صحت کا معالج آپ کو آپ کے فاسد چکر کے بارے میں سوچنے میں مدد کر سکتا ہے اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں۔

آئیے آپ کے افسردہ مزاج کے بہتر ہونے کے لیے ایک شروعات کریں

یہ مشکل محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یاد رکھیں، اپنی رفتار سے چلیں۔ کبھی کبھی پیش رفت آپ کے حساب سے سست ہوگی، یا بعض اوقات آپ کو ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ یہ عام بات ہے - جب ہم میں سے کوئی تبدیلی کرتا ہے، تو ہم راستے میں ٹکرانے کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ آپ کے افسردہ مزاج کے فاسد چکر کو توڑنے میں مدد کے لیے، بیہیورل ایکٹیویشن یعنی طرز عمل کی سرگرمی آپ کو اپنے مزاج کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے چھ مراحل سے گزرے گی۔

مرحلہ 1: اگر مددگار ہو تو سمجھیں کہ آپ فی الحال کیا کر رہے ہیں

مرحلہ 2: ان سرگرمیوں کی نشاندہی کریں جنہیں آپ نے کرنا چھوڑ دیا ہے، کم کیا ہے یا کرنا چاہتے ہیں

مرحلہ 3: سرگرمیوں کو اس لحاظ سے منظم کریں کہ انہیں اب کرنا کتنا مشکل ہوگا

مرحلہ 4: اپنے ہفتے میں سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں

مرحلہ 5: اسے ایک دفعہ آزمائیں

مرحلہ 6: پیش رفت کو برقرار رکھیں

یاد رکھیں:

اگر آپ کی مدد کی جا رہی ہے، تو یقینی بنائیں کہ اگر آپ کو مشکلات کا سامنا ہے تو آپ ان پر بات کرتے ہیں۔



مرحلہ 1: سمجھیں کہ آپ اس وقت کیا کر رہے ہیں

اپنے رویے میں تبدیلیاں کرنے کے لیے، پہلے یہ معلوم کرنا مددگار ہو سکتا ہے کہ آپ فی الحال کیا کر رہے ہیں۔ اس سے آپ کو ان سرگرمیوں کی نشاندہی کرنے میں مدد ملے گی جنہیں آپ نے کرنا چھوڑ دیا ہے یا کم کر دیا ہے اور یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کے ہفتے میں آپ کی زندگی میں کچھ سرگرمیاں دوبارہ شامل کرنے کے لیے کہاں وقت ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ بھی مل سکتا ہے کہ یہ آپ کے کام اور آپ کے مزاج کے درمیان روابط کو محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔



تاہم، اگر آپ کو پہلے سے ہی ان سرگرمیوں کا بخوبی اندازہ ہے جو آپ نے کرنا چھوڑ دی ہیں اور آپ کا ہفتہ اس وقت کیسا لگتا ہے، تو آپ مرحلہ 2 پر جانے پر غور کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کنٹرول میں ہیں!

اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ مددگار ثابت ہوگا، تو اس ہفتے کے دوران آپ جو کچھ کر رہے ہیں اسے ریکارڈ کرنے کے لیے خالی بنیادی ڈائری کا استعمال کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کے لیے خانے موجود ہیں، اس لیے کوشش کریں کہ ان میں سے ہر ایک میں آپ جو کچھ کرتے ہیں اسے ریکارڈ کرنے کی کوشش کریں، جتنا ممکن ہو مخصوص ہوں۔ تینوں 'W' کو استعمال کرنے سے تفصیل شامل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ "کیا" کر رہے تھے جیسے ٹی وی دیکھ رہے ہیں

آپ "کہاں" یہ کر رہے تھے: جیسے لاؤنج میں

آپ "کس کے ساتھ" تھے: جیسے خود اکیلے

ہر دن کے اختتام پر، ایک کمنٹس باکس ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے دن کو پیچھے دیکھ کر اسے مکمل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ہفتے کے آخر میں، آپ، اور آپ کی مدد کرنے والے کوئی بھی شخص آپ کے کام اور آپ کے مزاج، خیالات اور جسمانی احساسات کے درمیان کسی بھی تعلق کو پہچاننے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔



آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کے ہفتے میں اس وقت زیادہ سرگرمیاں نہیں ہیں یا آپ بنیادی طور پر ہر روز وہی کام کر رہے ہیں۔ یہ افسردہ مزاج کے ساتھ عام ہے۔ لیکن یاد رکھیں، یہ صرف اس بات کا نقطہ آغاز ہے کہ حالات اب کیسے ہیں اور ڈائری کو مکمل کرنے سے آپ کو ان تبدیلیوں کے بارے میں سوچنے میں مدد ملے گی جو آپ اپنے کم موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

مددگار تجاویز

مرحلہ 2 پر جانے سے پہلے، کچھ مددگار تجاویز کو پڑھنا مفید ہو سکتا ہے۔ یہ بہت سے لوگوں کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے جنہوں نے اس نقطہ نظر کو پہلے استعمال کیا ہے۔

جب آپ کے برے دن ہوں تو مایوس نہ ہوں

ہم سب کو وقتاً فوقتاً برے دن آتے ہیں، اور آپ اس طریقہ کو استعمال کرتے وقت ان کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں، بعض اوقات ہم اچھے دنوں کے بجائے برے دنوں سے زیادہ سیکھتے ہیں۔

اسے اپنی بہترین کوشش سے کریں

یہ سب کچھ ہے جو کوئی بھی پوچھ سکتا ہے، بشمول وہ سب کچھ جو آپ خود سے پوچھ سکتے ہیں۔

ہوم اور بسٹ یعنی ایک دم بہت زیادہ کام اور پھر بالکل ٹھس ہونے سے بچیں۔

اس ورک بک کے ذریعے کام کرتے ہوئے، آپ کو اس شرح پر جانا چاہیے جو آپ کے لیے بہترین ہو۔ تاہم، ایک ساتھ بہت زیادہ کرنے کی کوشش غیر مددگار ثابت ہو سکتی ہے اور ہمیں بدتر محسوس کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔ اکثر سست اور مستحکم بہترین کام کرتا ہے۔

جب آپ کی سرگرمی بڑھنے لگتی ہے تو اپنی رفتار بڑھائیں

مزید کام کرنے کی خواہش ایک عظیم علامت ہے

کہ چیزیں بہتر ہو رہی ہیں۔ تاہم، اگر آپ تھوڑی دیر سے کم کر رہے ہیں، یا خود کو نئی سرگرمیاں کرتے ہوئے پاتے ہیں، تو یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ سرگرمیاں تیار کرتے وقت تھوڑا وقت نکالیں۔

دوسرے لوگوں سے بات کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں یا سوچتے ہیں کہ وہ آپکی مدد کر سکتے ہیں

بعض اوقات صرف دوسروں سے بات کرنا جو آپ کو درپیش چیلنجوں سے گزر رہے ہیں واقعی مدد کر سکتے ہیں۔

لوگ مختلف شرحوں پر سیکھتے ہیں

آپ اس ورک بک کو استعمال کر کے بہت کچھ سیکھیں گے لیکن ہم جانتے ہیں کہ ہر کوئی مختلف شرحوں پر سیکھتا ہے۔ لہذا، اس طریقے سے کام کریں جو آپ کے اپنے سیکھنے کے انداز کے مطابق ہو۔

خاندان اور دوستوں کو شامل کریں

خاندان اور دوست مدد اور مدد کا ایک بہترین ذریعہ ہو سکتے ہیں، یہاں تک کہ اگر وہ چیزوں کو دیکھنے یا مسئلے کو حل کرنے میں مدد کرنے کا ایک مختلف طریقہ فراہم کرتے ہیں۔

مرحلہ 2: سرگرمیوں کی نشاندہی کرنا

یہ سوچنا شروع کرنے کا وقت ہے کہ آپ نے کیا کرنا چھوڑ دیا ہے یا کم کر رہے ہیں جب سے آپ افسردہ محسوس کر رہے ہیں۔ آپ ان چیزوں کے بارے میں بھی سوچنا چاہیں گے جو آپ پہلی بار کرنا شروع کرنا چاہتے ہیں۔

سرگرمیوں کی نشاندہی کرتے وقت، تین اہم شعبوں کے بارے میں سوچیں: **معمول**، **ضروری** اور **خوشگوار**۔

روٹین یعنی معمول

یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ باقاعدگی سے کرتے ہیں، اکثر روزمرہ کی چیزیں جو آپ کو آرام دہ محسوس کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ ان میں کھانا پکانا، صفائی ستھرائی، کھانے کی خریداری، یا خود کی دیکھ بھال جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔

ضروری

یہ اہم ہیں اور اگر ایسا نہ کیا جائے تو منفی نتائج نکل سکتے ہیں۔ یہ معمول کی سرگرمیوں سے کم باقاعدگی سے بھی ہو سکتے ہیں۔ مثالوں میں مشکل حالات سے نمٹنا، بلوں کی ادائیگی یا طبی حالت کے لیے نسخہ حاصل کرنا شامل ہیں۔

خوشگوار

یہ خوشی لاتے ہیں اور ایسی چیزیں ہو سکتی ہیں جن کی آپ قدر کرتے ہیں۔ وہ ایسی چیزیں ہو سکتی ہیں جن سے آپ اپنے افسردہ مزاج سے پہلے لطف اندوز ہوتے تھے، لیکن یہ نئی چیزیں بھی ہو سکتی ہیں جنہیں آپ پہلی بار آزمانا چاہیں گے۔ جو چیز آپ کو خوشگوار لگتی ہے وہ آپ کے لیے انفرادی ہوگی، لیکن مثالوں میں آپ کے مقامی فوڈ بینک میں سماجی، مشاغل یا مدد شامل ہو سکتی ہے۔

ہر قسم کی سرگرمی ہمیں کچھ مختلف فراہم کرتی ہے، اور اس لیے ہماری زندگی میں توازن رکھنا ضروری ہے۔ **معمول** کی سرگرمیاں ڈھانچہ فراہم کرتی ہیں، **ضروری** سرگرمیاں اگر نہ کی جائیں تو منفی نتائج کا باعث بن سکتی ہیں اور **خوشگوار** سرگرمیاں لطف اندوز ہوتی ہیں یا قدرلاتی ہیں۔



تجویز!

ان تمام سرگرمیوں کو شامل کریں جو ذہن میں آتی ہیں، یہاں تک کہ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ انہیں ابھی نہیں کر سکتے۔ ہم اگلے مرحلے میں اس پر غور کریں گے۔

اپنے مقرر کردہ اہداف پر نظر ڈالنے سے آپ کو یہاں شامل کرنے کی سرگرمیوں کے بارے میں سوچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنی ایکٹیویٹیز ورک شیٹ یعنی سرگرمیوں کی ورک شیٹ کو مکمل کرنے سے پہلے
سام پر ایک نظر ڈالنا مفید ہو سکتا ہے۔

سرگرمیوں کی ورک شیٹ

خوشگوار جیسے سماجی کاری، مشاغل، وہ چیزیں جن کی آپ قدر کرتے ہیں	ضروری جیسے طبی تقریروں کی بکنگ، کام پر مینیجر سے بات کرنا، مالی معاملات کو ترتیب دینا	روٹین یعنی معمول جیسے کھانا پکانا، برتن دھونا، کھانے کی خریداری، خود کی دیکھ بھال
ٹینس	میرے کام کے بوجھ کے بارے میں باس سے بات کرنا	کھانے کی باقاعدہ خریداری
دوستوں سے ملاقات کرنا	MOT بک کرنا	مناسب صحت مند کھانا پکانا
کامیڈی باکس سیٹ دیکھنا	گھر کے دوبارہ رہن کو دوبارہ ترتیب دینا	ہر روز شاور کرنا
بچوں کی ٹینس کوچنگ میں مدد کرنا		صاف گھر
		کپڑے دھونا

مرحلہ 3: مشکل سے سرگرمیوں کو منظم کرنا

مرحلہ 2 میں آپ نے جو معمولات، خوشگوار اور ضروری سرگرمیوں کی فہرست بنائی ہے، اب آپ انہیں اس بنیاد پر ترتیب دینے جا رہے ہیں کہ انہیں حاصل کرنا کتنا مشکل ہے۔ اس سے آپ کو ان سرگرمیوں کو اپنی زندگی میں واپس لانے میں مدد ملے گی۔ بہت جلد کوئی مشکل کام کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے، آسان سرگرمیوں کے ساتھ شروع کرنا سب سے زیادہ مددگار ہے، اس سے پہلے کہ جب آپ قابل ہو جائیں تو مزید مشکل کاموں کو تیار کریں۔

■ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو یقین ہے کہ ہر ایک سرگرمی کو اگلے ہفتے میں مکمل کرنا کتنا مشکل ہوگا

■ ان کو مناسب مشکل کالم میں لکھیں

سب سے کم مشکل

وہ سرگرمیاں جن کا آپ کے خیال میں آپ اگلے چند ہفتوں میں انتظام کر سکتے ہیں۔

درمیانی مشکل

وہ سرگرمیاں جنہیں آپ اگلے چند ہفتوں میں کرنے کے لیے جدوجہد کریں گے، لیکن لگتا ہے کہ ضرورت پڑنے پر آپ ان کا انتظام کر سکتے ہیں۔

سب سے زیادہ مشکل

وہ سرگرمیاں جن کے بارے میں آپ کو یقین ہے کہ فی الحال مکمل کرنا بہت مشکل ہے، لیکن آپ پھر بھی انہیں حاصل کرنے کے لیے کام کرنا چاہیں گے۔

اپنی مشکل ورک شیٹ کو مکمل کرنے سے پہلے سام پر ایک نظر ڈالنا مفید ہو سکتا ہے۔

مشکل ورک شیٹ

مشکل کی سطح		
سب سے زیادہ مشکل	درمیانی مشکل	سب سے کم مشکل
ہفتے میں ایک بار ہاتھ روم صاف کرنا	کام کے بوجھ کے بارے میں باس سے بات کرنا	MOT بک کرنا
گھر کے رہن کو دوبارہ ترتیب دینا۔	ہر روز شاور	ہفتے میں ایک بار کھانے کی خریداری
ٹینس	مناسب صحت مند کھانا پکانا	باورچی خانہ صاف کرنا
	دوستوں سے ملاقات	ہفتے میں ایک بار کپڑے دھونا
	بچوں کی ٹینس کوچنگ میں مدد کرنا	کامیڈی باکس سیٹ دیکھنا

اگر کوئی ضروری سرگرمی فوری ہے اور منفی نتائج سے بچنے کے لیے اسے تیزی سے مکمل کرنے کی ضرورت ہے، تو اسے کم مشکل سرگرمیوں میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں۔

یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ سرگرمیاں کتنی مشکل ہیں اگر وہ بہت عام ہیں، جیسے باورچی خانہ صاف کرنا۔ اسے آسان بنانے کے لیے، عام کاموں کو مزید قابل انتظام کاموں میں تقسیم کریں، جیسے روزانہ برتن دھونا، کچن کے فرش کو صاف کرنا۔ اس سے مشکل کی سطح کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

تاہم، بعض اوقات ان کاموں کو آسان نہیں بنایا جا سکتا لیکن پھر بھی انہیں تیزی سے مکمل کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر ایسا ہے تو، خاندان، دوستوں، آپ کی مدد کرنے والے کسی سے بھی بات کریں یا اس کو حل کرنے میں آپ کی مدد کے لیے کمیونٹی تنظیموں کو تلاش کریں۔

مرحلہ 4: اپنی طرز عمل کی ایکٹیویشن ڈائری کی منصوبہ بندی کرنا

مشکل سے ترتیب دی گئی اپنی سرگرمیوں کی فہرست کا استعمال کرتے ہوئے اب آپ اپنے ہفتے میں سرگرمیوں کی منصوبہ بندی شروع کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اپنے ہفتے کی پہلے سے منصوبہ بندی کرنا اور اس کے ساتھ مخصوص ہونا ضروری ہے، بجائے اس کے کہ اس وقت فیصلہ کریں کہ آپ کیا کریں گے۔ یہ آپ کو افسردہ مزاج کے اپنے فاسد چکر میں واپس آنے کا باعث بن سکتا ہے۔ صفحہ پر ڈائری کا استعمال کرتے ہوئے پہلے سے منصوبہ بندی کرنا اور جتنا ممکن ہو سکے اس منصوبے پر قائم رہنے کی کوشش کرنا اس میں مدد کرے گا۔

یہاں چند تجاویز ہیں جو آپ کو انتہائی مفید طریقے سے ڈائری کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد فراہم کریں گی۔

- ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جن کی شناخت کم سے کم مشکل یا فوری ضروری سرگرمی کے طور پر ہو۔
- ہر سب سے کم مشکل یا فوری ضروری سرگرمی جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے اسے ڈائری میں لکھیں، اس کے ساتھ مشغول ہونے کے لیے بہترین دن اور وقت (صبح، دوپہر، شام) کی نشاندہی کریں۔
- - سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے لیے بہترین اوقات دیکھنے کے لیے کچھ لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ انہوں نے ایسے وقتوں کو روکنا مفید پایا ہے جہاں انہیں کرنے کے لیے دیگر چیزیں تھیں۔
- نئی سرگرمیاں شامل کرتے وقت، یہ تفصیل فراہم کر کے زیادہ سے زیادہ مخصوص ہونے میں مدد کر سکتا ہے:
 - آپ کیا کرنے جا رہے ہیں: یعنی 'چہل قدمی کے لیے جائیں'
 - آپ 'کہاں' یہ کرنے جا رہے ہیں: یعنی 'پارک'
 - 'کس' کے ساتھ آپ یہ کرنے جا رہے ہیں: یعنی 'ایلس'
- اپنے ہفتے کی منصوبہ بندی کرنا مددگار ہے تاکہ معمول، خوشگوار اور ضروری سرگرمیوں کا امتزاج ہو، کیونکہ یہ سب کچھ مختلف لیکن آپ کی صحت کے لیے اہم ہیں۔
- جہاں تک ممکن ہو، ان سرگرمیوں کو پھیلائیں جو آپ پورے ہفتے میں کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں
- - چند مخصوص دنوں پر اپنے آپ کو اوور لوڈ کر کے 'بوم اینڈ بسٹ' سے بچیں جب کہ دوسرے دنوں کو بغیر کسی سرگرمی کے چھوڑ دیں۔
- آپ جتنی سرگرمیاں کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں ان کی تعداد آپ پر منحصر ہے۔
- - آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا قابل انتظام ہے، اور یہ بہتر ہے کہ انہیں وقت کے ساتھ ساتھ اس شرح پر تیار کریں جو آپ کے لیے اچھا ہو۔
- بعض اوقات یہ ٹھیک ہے کہ کسی بھی سرگرمی کی منصوبہ بندی نہ کی جائے۔



جیسا کہ آپ دیکھیں گے کہ ان تجاویز پر عمل کرتے وقت آپ کا مزاج بہتر ہونا شروع ہو گیا ہے، بہت اچھی بات ہے! اپنی اگلی ڈائری کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے تجاویز پر عمل کرنا جاری رکھیں اور اپنے 'اوپر کی طرف سرپل یعنی بہتر محسوس کرنے کی گردش' کو جاری رکھیں۔

مرحلہ 5: ایک دفعہ کوشش کریں

آپ کی ڈائری کی منصوبہ بندی بہت اچھی ہے۔

چونکہ آپ کا مزاج افسردہ ہے، اس حد تک پہنچنا ایک حقیقی کامیابی ہے۔ اب آپ اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے جا رہے ہیں اور وہ سرگرمیاں کریں گے جو آپ نے اپنی ڈائری میں لکھی ہوئی منصوبہ بندی کے اوقات میں کی ہیں۔ اس سے آپ کو ڈپریشن سے نکلنے کی طرف بڑھنے میں مدد ملے گی جس پر ہم نے پہلے بات کی تھی۔

افسردہ مزاج کے ساتھ، بعض اوقات لوگوں کو اپنی ڈائری کو آگے بڑھانا شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے یا ان سرگرمیوں کو کرنے کا احساس نہیں ہوتا ہے جس کا وہ منصوبہ بنا رہے ہیں۔ اگر آپ کے لیے یہ معاملہ ہے، تو یہ قابل فہم ہے، ذرا اپنے فاسد چکر کے بارے میں سوچیں! تاہم، یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے بنائے ہوئے منصوبے پر زیادہ سے زیادہ عمل کریں، یہاں تک کہ اگر ہم اپنی منصوبہ بندی کی ہوئی سرگرمی کو کرنے کا احساس نہ کریں، کیونکہ اس سے اس فاسد چکر کو توڑنے میں مدد ملے گی۔

دو چیزیں ہو سکتی ہیں جو لوگوں کو شروع کرنے کے راستے میں آتی ہیں، لیکن ان پر قابو پانے کے طریقے موجود ہیں۔

میں شروع بھی نہیں کر سکتا!

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ آپ کو شروع کرنے کا حوصلہ نہیں ہے، شاید سب سے کم مشکل سرگرمیوں کے ساتھ بھی۔ جب ہمارا مزاج افسردہ ہوتا ہے، تو ہماری تحریک بھی کم ہوجاتی ہے، اور اسی وقت ڈپریشن کا فاسد چکر شروع ہوتا ہے۔ اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں، تو درج ذیل صفحہ پر دی گئی تجاویز پر غور کریں۔

میرے پاس تحریک نہیں ہے!

اگر ہم کچھ کرنے کے لیے تحریک کا انتظار کرتے ہیں، تو ہم طویل انتظار کر سکتے ہیں! تاہم، ایک بار جب آپ تحریک کی رکاوٹ پر قابو پا لیں گے تو آپ کی تحریک آہستہ آہستہ بہتر ہوتی ہوئی محسوس ہو سکتی ہے، اور یہ آپ کو سرگرمی کو جاری رکھنے اور مکمل کرنے پر مجبور کرے گی۔ لہذا، صرف سرگرمی کا آغاز کرنا اور اس ابتدائی رکاوٹ پر قابو پانے سے آپ کی رفتار دوسروں کے آنے کو مکمل کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے

جب آپ منصوبہ بند سرگرمیاں کرنے آتے ہیں، تو آپ کو ان کی توقع سے زیادہ مشکل لگ سکتی ہے۔ پریشان نہ ہوں، یہ عام بات ہے، خاص طور پر اگر آپ نے تھوڑی دیر میں سرگرمی نہیں کی ہے۔ اس کا ایک نوٹ بنائیں اور پھر درج ذیل تجاویز پر غور کرنے کی کوشش کریں۔

■ انتخاب: مشکل کے ذریعہ درج ہر ایک سرگرمی کو دیکھیں

- گر کوئی سرگرمی بہت مشکل معلوم ہوتی ہے، تو کیا ایسے کوئی طریقے ہیں جن سے آپ مخصوص کاموں کو اب بھی آسان بنا سکتے ہیں؟
- ہم پہلے ہی کاموں کو مختلف مراحل میں تقسیم کر کے کرنے کے بارے میں بات کر چکے ہیں - کیا ضرورت پڑنے پر انہیں مزید مختلف مراحل میں تقسیم جا سکتا ہے؟
- دشواری کی درجہ بندی طے نہیں ہے، لہذا آپ ہمیشہ اس کالم کو منتقل کر سکتے ہیں جس میں کوئی سرگرمی ہے اور اگر اسے آسان نہیں بنایا جا سکتا ہے تو اسے بعد میں حاصل کرنے میں ایک رکاوٹ سمجھیں

■ موافقت: سرگرمی کو مختلف طریقے سے کرنے کے طریقوں پر غور کریں

- بعض اوقات سرگرمیاں کرنے کی ہماری صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے ان کو ڈھالنے کے طریقے ہوتے ہیں
- کبھی کبھی سرگرمی کو کرنے کا کوئی مختلف طریقہ نہیں ہو سکتا ہے، اس لیے ہمیں اسے اس وقت سب سے مشکل زمرے میں ہونے کے طور پر پہچاننے کی ضرورت پڑ سکتی ہے

■ وسائل کی دستیابی:

- کیا آپ کے پاس کوئی وسائل دستیاب ہیں جو کاموں کو آسان بنانے میں مدد کر سکتے ہیں؟
- یہ فرد کے لحاظ سے اور سرگرمی کے لحاظ سے مختلف ہوگا، لیکن بعض اوقات لوگوں کو معلوم ہو سکتا ہے کہ چیزیں جیسے خاندان اور دوست، کمیونٹی یا رضاکارانہ گروپ، دیگر پیشہ ور افراد یا درحقیقت کوئی ایسا شخص جو آپ کو اس طریقہ کار کو استعمال کرنے میں مدد دے سکتا ہے

مرحلہ 6: پیش رفت کو برقرار رکھنا

امید ہے کہ آپ کی محنت رنگ لا رہی ہے اور آپ اپنے مزاج کو آہستہ آہستہ بہتر ہوتے ہوئے محسوس کرنا شروع کر رہے ہیں۔

اس مقام پر، آپ نے جن تبدیلیوں کا تجربہ کیا ہے اسے بنانے اور برقرار رکھنے کے لیے اسی کوشش کو روکنا آسان ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ، یا دوست اور خاندان، نوٹس کرنا شروع کر سکتے ہیں کہ آپ کا فاسد چکر دوبارہ نیچے کی طرف بڑھنا شروع ہو گیا ہے۔ لہذا، یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ اس ورک بک میں استعمال شدہ طریقہ آپ کی روزمرہ کی زندگی کا حصہ بن جائے۔

آسان اقدامات آپ کو ایسا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ورک بک میں پہلے مکمل کیے گئے اپنے فاسد چکر پر دوبارہ جائیں اور ذیل میں ہر علاقے کا مواد لکھیں۔



میری سابقہ انتباہی نشانیاں

میرے رویے
میرے جذبات
میری جسمانی علامات
میرے غیر مددگار خیالات



ایسا کرنے سے آپ کو پہلی علامات کو پہچاننے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ کے مزاج کے دوبارہ گرنے کی نشاندہی کر سکتی ہیں اور چیزوں کو دوبارہ پٹری پر لانے کے لیے بعد کی بجائے جلد تبدیلیاں کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

سٹیئنگ ویل یعنی اچھی طرح رہنا ٹول کٹ

اب، ان حکمت عملیوں اور تکنیکوں کو لکھیں جو آپ نے اس ورک بک کو استعمال کرتے ہوئے سب سے زیادہ کارآمد پائی ہیں۔ اگر آپ کو ابتدائی انتباہی علامات یا افسردہ مزاج کی واپسی نظر آتی ہے، تو اس سے آپ کو کچھ خیالات ملیں گے کہ کیا مدد مل سکتی ہے۔



میری اسٹیئنگ ویل ٹول کٹ ورک شیٹ

<p>کن سرگرمیوں نے مجھے بہتر محسوس کرنے میں مدد کی؟</p>
<p>اس ورک بک کے ذریعے میں نے کون سی مہارتیں سیکھی ہیں؟</p>
<p>ان سرگرمیوں، مہارتوں اور تکنیکوں کو عملی جامہ پہنانے میں کس چیز نے میری مدد کی؟</p>

میں کیسے جانچ کر رہا ہوں کی میں کیسا کر رہا ہوں۔

جیسا کہ آپ اس ورک بک کے اختتام پر پہنچتے ہیں، آپ کے کام کے بارے میں چیک کرنے کے لیے ایک باقاعدہ وقت مقرر کرنا مفید ہے۔ یہ آپ کو ابتدائی انتباہی علامات کو محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور اپنی اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ کو جلد از جلد جگہ پر رکھ سکتا ہے۔



جانچ کرنا

میں اپنے آپ سے اس جذبات کے بارے میں جانچ کروں گا جو مجھے پریشان کر رہا ہے ہر

..... اگلے ہفتوں/مہینوں میں

اس ورک بک کو مکمل کرنے کے بعد سے:

جی ہاں	نہیں	
		کیا میں نے جو سرگرمیاں دوبارہ کرنا شروع کی ہیں ان میں سے کم یا زیادہ کرنا شروع کر دیا ہے؟
		کیا میں اپنی ابتدائی انتباہی علامات کی ورک شیٹ پر کسی جسمانی علامات کا سامنا کر رہا ہوں؟
		کیا میں اپنی ابتدائی انتباہی علامات کی ورک شیٹ پر کوئی غیر مددگار خیالات رکھتا ہوں؟
		کیا میں دوبارہ اپنے جذبات سے لڑ رہا ہوں؟



اگر مجھے لگتا ہے کہ مزاج افسردہ ہو رہا ہے، تو میں مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟
کیا میری اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ سے کوئی ایسی چیز ہے جو مدد کر سکتی ہے؟

یاد رکھیں: ہم سب کو بعض اوقات افسردہ مزاج کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور اگر آپ کا مزاج افسردہ ہو جاتا ہے تو اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ وہیں واپس جا رہے ہیں جہاں آپ تھے۔ یہ ایک اچانک آنے والی تکلیف ہو سکتی ہے۔

تاہم، اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ایک اچانک آنے والی تکلیف تھوڑی دیر کے لیے رہتی ہے اور آپ کا مزاج افسردہ رہتا ہے، تو اس ورک بک کے ذریعے واپس جانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، دیکھیں کہ آپ نے پچھلی بار کیا سیکھا جس سے مدد ملی اور دوبارہ کوشش کریں۔



طویل مدتی حالت یا طبی طور پر غیر واضح علامات بھی ہیں۔ سارہ نفسیاتی بہبود کے معالج کے لیے CEDAR کی طویل مدتی شرائط CPD تربیت کی فراہمی کی حمایت کرتی ہے۔

ڈاکٹر جوآن ووڈفورڈ یونیورسٹی آف ایکسیٹر میں CEDAR کے اندر ایک سابق محقق ہیں۔ ڈاکٹر ووڈفورڈ اب سویڈن کی اپسالا یونیورسٹی میں ہیلتھ کیئر سائنسز اور ای-ہیلتھ ریسرچ گروپ، شعبہ خواتین اور بچوں کی صحت کے رکن ہیں۔ وہ ڈپریشن اور اضطراب کے لیے تحریری اور انٹرنیٹ پر مبنی سی بی ٹی سیلف ہیلپ مداخلتوں کی ماہر ہے اور اس علاقے میں کئی تحقیقی منصوبوں کی قیادت کر چکی ہے۔ جوآن CBT خود مدد مداخلتوں کو تیار کرنے اور ان کو اپنانے میں خصوصی دلچسپی رکھتی ہے، اور اس نے ان لوگوں کے لیے مداخلت کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے جو جسمانی صحت کی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں اور ان کے اہل خانہ، مثال کے طور پر فالج، ڈیمنٹیا، اور کینسر میں مبتلا بچوں کے والدین۔ جوآن نے ایکسیٹر یونیورسٹی میں کئی تعلیمی پروگراموں پر بھی کام کیا ہے، جن میں ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کو تربیت دینے کے لیے ہدایت کی گئی ہے جو لوگوں کو CBT خود مدد کے مواد کے استعمال میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

پروفیسر پال فارینڈ کلینیکل ایجوکیشن ڈیولپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو کے ڈائریکٹر ہیں۔ ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات۔ اس کی بنیادی طبی اور تحقیقی دلچسپیاں LICBT میں ہیں، خاص طور پر تحریری خود مدد کی شکل میں۔ پال نے ڈپریشن اور اضطراب کے لیے تحریری CBT خود مدد مداخلتوں کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے اور وہ کم شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹروینشنز: اے پریکٹیشنرز مینوئل (2020) کے ایڈیٹر ہیں۔ ان شعبوں سے متعلق، وہ کئی ماہر مشیر کے عہدوں پر فائز ہیں، بشمول NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) پروگرام، اور جسمانی صحت کی دیکھ بھال میں نفسیاتی مشق، جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے ساتھ ان کی طبی مشق سے آگاہ کیا جاتا ہے۔ وہ متعدد قومی کمیٹیوں کے رکن بھی ہیں جو ایک وسیع تر نفسیاتی علاج کی افرادی قوت کو تیار کرتی ہیں اور بین الاقوامی سطح پر LICBT میں دنیا بھر میں ہونے والی پیش رفت کے حوالے سے سائنسی مشیر ہیں۔

سارہ میک گیپی CEDAR کے اندر نفسیاتی علاج پریکٹس (LICBT) میں پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ پر لیکچرر ہیں۔ نفسیات۔ سارہ نے IAPT کے اندر ایک نفسیاتی بہبود کے معالج کے طور پر کام کیا، اور اس کی طبی دلچسپیوں میں عام ذہنی صحت کے مسائل والے لوگوں کی مدد کرنا شامل ہے جن کی صحت کی

زندہ تجربہ رکھنے والے لوگوں کی شمولیت

ہم مختلف مریضوں اور عوامی شمولیت کے گروپوں کے اراکین کے غیر معمولی طور پر شکر گزار ہیں کہ ان کی انمول مدد کے لیے اس ورک بک کی ترقی اور ڈیزائن کو مطلع کیا۔

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2019] CEDAR کے ذریعے کام کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ 420 جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل میں بیان کیا گیا ہے، اس اشاعت کے کسی بھی حصے کو مالک کی تحریری اجازت کے بغیر الیکٹرانک ذرائع سے یا دوسری صورت میں کسی بھی ذریعے دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یا منتقل نہیں کیا جا سکتا۔ آپ اشاعت کی ایک نقل اپنے ذاتی استعمال کے لیے اور/یا اپنے انفرادی طبی استعمال کے لیے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ ماخذ کو تسلیم کریں۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ اگر آپ کی تنظیم کو اس اشاعت کو اپنی پوری سروس میں استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو علیحدہ لائسنس کی ضرورت ہوگی۔ یہ اشاعت تھراپی کی جگہ نہیں لیتی ہے، اور اس کا مقصد اہل پیشہ ور افراد کے ذریعے علاج میں اضافے کے لیے استعمال کرنا ہے اور یہ مناسب تربیت کا متبادل نہیں ہے۔ نہ تو کاپی رائٹ ہولڈر، مصنفین، اور نہ ہی کوئی دوسرا فریق جو اس اشاعت کی تیاری یا اشاعت میں شامل رہا ہے اس بات کی ضمانت دیتا ہے کہ یہاں موجود معلومات ہر لحاظ سے درست یا مکمل ہیں، اور وہ کسی بھی غلطی یا کوتاہی یا اس طرح کی معلومات کے استعمال سے حاصل ہونے والے نتائج کے ذمہ دار نہیں ہیں۔

اعترافات

یہ کتابچہ پروفیسر ڈیوڈ رچرڈز اور ڈاکٹر مارک وائیٹ کے ذریعے 'ریج آؤٹ: نیشنل پروگرام ایجوکیٹر میٹریلز' میں شامل رویے کے ایکٹیویشن ماڈل پر مبنی ہے۔ اس ورک بک کو ملٹی میڈیا ڈیزائن اسٹوڈیو، یونیورسٹی آف ایکسیٹر نے ڈیزائن کیا تھا۔

[ورژن 1: مارچ، 2022]