



# Relaxation

حصول تسکین

اردو | Urdu



# Relaxation

## حصول تسکین

### اس رہنماء نامہ کے بارے میں

حصول تسکین کی کھوج لگانے سے آپ کو تناؤ زدہ یا فکر مند محسوس ہونے کے وقت خود کا خیال رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ حصول تسکین سے ممکن ہے وہ چیز دور نہ ہو جس کے بارے میں آپ تناؤ زدہ یا فکر مند ہیں، لیکن اس سے آپ کو ان احساسات سے ایک ذہنی وقفہ مل سکتا ہے اور دوبارہ توجہ مرکوز کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ مختصر رہنماء نامہ یہ دیکھنے میں آپ کی مدد کے لیے تجاویز اور ترکیبیں پیش کرتا ہے کہ حصول تسکین آپ کی روزمرہ کی زندگی میں کس طرح فٹ ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی اٹیڈیا آپ کے لیے کارگر نہیں ہوتا ہے تو فکر نہ کریں - بس جو کارگر ہوتا ہے اس کا لطف اٹھائیں۔

### وقفہ لیں

حصول تسکین کے لیے ضروری نہیں ہے کہ آپ اپنا بہت سارا وقت لگائیں۔ اس کا مطلب چند منٹ کے لیے کسی تناؤ بھری چیز سے بس چند قدم پیچھے ہٹنا یا اپنے عام معمولات اور خیالات سے الگ وقت نکالنا ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کو پرسکون تر محسوس کرنے کے لیے کافی رازداری اور فاصلہ مل سکتا ہے۔

- صرف چند منٹ کے لیے ہی سہی، کوئی کتاب یا رسالہ پڑھیں۔
- خود کو حمام میں لے جائیں، فلم دیکھیں، پالتو جانور کے ساتھ کھیلیں یا پکوان کی نئی ترکیب آزمائیں۔

### تخلیقی بنیں

اپنی فنکارانہ جہت کے ساتھ رابطہ قائم رکھنے سے آپ کو مزید پرسکون اور تسکین یافتہ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- پینٹنگ، ڈرائنگ، دستکاری کرنے، غنائی ساز بجانے، رقص کرنے، بیکنگ یا سلانی کرنے کی کوشش کریں۔
- کوشش کریں کہ پورا ہو چکے پروڈکٹ کے بارے میں بہت زیادہ فکر نہ کریں۔ بس خود سے لطف اٹھانے پر توجہ مرکوز کریں۔

### اپنی سانس لینے کے عمل پر توجہ مرکوز کریں

مزید گہری سانس لینا سیکھنے سے آپ کو کافی پرسکون محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس میں محض چند منٹ لگتے ہیں اور یہ کہیں بھی کیا جا سکتا ہے۔

- اپنی ناک سے سانس لیں اور اپنے منہ سے اسے خارج کریں۔ اپنے کندھے نیچے اور تسکین یافتہ رکھنے کی کوشش کریں، اور اپنا ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھیں - آپ کے سانس لینے پر اسے اٹھنا اور سانس آپ کے خارج کرنے پر اسے پچکنا چاہیے۔
- سانس لیتے ہوئے گنتی کریں۔ جب آپ سانس لیں تو '1، 2، 3، 4' سے اور جب آپ سانس خارج کریں تو '1، 2، 3، 4' سے گنتی کرنا شروع کریں۔ پتہ لگانے کی کوشش کریں کہ کون سی چیز آپ کے لیے آرام دہ ہے۔

## فعال حصول تسکین آزمائیں

- حصول تسکین کا مطلب ساکت بیٹھنا نہیں ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش سے بھی آپ کو تسکین حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اگر آپ سے ہو سکے تو، سیر کے لیے جانے کی کوشش کریں۔ آپ خود اپنی رفتار سے جا سکتے ہیں۔ آپ لمبی سیر کے لیے جانے کا انتخاب کر سکتے ہیں، لیکن چند منٹ کی سیر سے بھی تسکین یافتہ محسوس کرنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔
- گھر پر کچھ ورزش یا کھنچاؤ کے معمولات انجام دیں۔
- بیٹھ کر کچھ ورزشیں آزمائیں، جنہیں اگر آپ مصروف ہوں تو مزید آسانی سے اپنے دن میں فٹ کرنے پر قادر ہو سکتے ہوں۔ اگر آپ کو حرکت کرنے سے متعلقہ پابندیاں درپیش ہیں جو دوسری ورزش کو مشکل بناتی ہیں تو ان سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

NHS کے پاس تنفس اور کھنچاؤ کی ورزشوں کے بارے میں مزید تفصیلات ہیں۔ ان کے پاس بیٹھنے کی ورزشوں کا ایک انتخاب بھی ہے جنہیں آپ آزما سکتے ہیں۔ [NHS.uk](https://www.nhs.uk) پر مزید پتہ کریں

## قدرتی جگہوں میں وقت گزاریں

- باہر میں اور سرسبز جگہوں پر وقت گزارنا آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے زبردست ہو سکتا ہے۔
  - اگر آپ سے ہو سکے تو سرسبز جگہ پر جائیں۔ راستے میں آپ کو جو کوئی درخت، پھول، پودے اور جانور نظر آئیں ان پر غور کرنے کا وقت نکالیں۔
  - بات چیت میں حصہ لیتے ہوئے کچھ وقت گزاریں۔ یہ باغیچے میں کھدائی کرنا یا مقامی گرین پروجیکٹ میں حصہ لینا ہو سکتا ہے۔ آپ کو مناسبت رکھنے کے لائق پروجیکٹس اور بیرون کی سرگرمیاں مل سکتی ہیں چاہے آپ کی حرکت پذیری کی سطح جو بھی ہو۔
- اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں قدرتی اور سرسبز جگہوں تک رسائی حاصل کرنا مشکل ہو تو، آپ قدرتی چیزوں کو اندر لانے کی کوشش کر سکتے ہیں - مثلاً، اپنی کھڑکی کے چھجوں پر پودے اگانا۔

## میوزک سنیں

- موسیقی آپ کو تسکین دے سکتی ہے، آپ کے جذبات سے آپ کو جوڑ سکتی ہے یا فکر انگیز خیالات سے آپ کی توجہ منتشر کر سکتی ہے۔
- اپنے من پسند نغمے سنیں۔ آپ رقص کر سکتے یا ساتھ میں گانے سن سکتے ہیں، یا بس اپنی آنکھیں بند کر کے لطف اٹھا سکتے ہیں۔
- واقعی میں موسیقی سنیں۔ کیا آپ مختلف آلات بجا سکتے ہیں؟ کیا آپ ڈھول کی دھمک یا مخصوص دھن سن سکتے

## ایک تکنیکی جانچ کریں

جڑا ہوا محسوس کرنے میں ہماری مدد کے لیے ٹیکنالوجی زبردست ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ اسے بہت زیادہ استعمال کر رہے ہیں تو یہ آپ کو مصروف اور تناؤ زدہ ہونے کا احساس دلانے میں معاون ہو سکتی ہے۔ وقفہ لینے سے آپ کو تسکین حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے، چاہے یہ صرف مختصر سا ہو۔

- اگر آپ سے ہو سکے تو، ایک گھنٹے کے لیے اپنا فون بند کرنے کی کوشش کریں۔
- TV دیکھنے سے دور رہیں یا ایک شام ایسی رکھیں جب آپ ای میلز یا سوشل نیٹ ورکس چیک نہ کریں۔ یہ وقت کچھ تسکین بخش کام کرنے کے لیے استعمال کریں۔ آپ اس رہنما نامہ میں درج کچھ ترکیبیں آزما سکتے ہیں۔

"میں اکثر TV دیکھ کر یا انٹرنیٹ براؤز کر کے 'حصول تسکین' کے لالچ میں پڑ جاتا ہوں۔ لیکن مجھے معلوم ہے کہ یہ صرف انتشار توجہ کی ایک شکل ہے؛ یہ کام کرنے سے منفی خیالات یا فکروں کو ہٹانے میں فعال طور پر مجھے مدد نہیں ملتی ہے۔"

## کسی پرسکون جگہ پر خود کو تصور کریں

چاہے آپ جسمانی طور پر دور نہیں جا سکتے ہوں، آپ کا تخیل آپ کو ایسی جگہ لے جا سکتا ہے جہاں آپ سکون محسوس کرتے ہیں۔

- کسی سکون بخش اور پر امن جگہ کے بارے میں سوچیں۔ آپ جس جگہ رہے ہیں یا جس جگہ کا آپ نے تصور کیا ہے اس کی یاد منتخب کر سکتے ہیں۔
- اپنی آنکھیں بند کریں، اور اس جگہ کی تفصیلات کے بارے میں سوچیں۔ یہ کیسا نظر آتا ہے؟ کس قسم کے رنگ اور شکلیں آپ دیکھ سکتے ہیں؟ کیا آپ کو کوئی آواز سنائی دیتی ہے؟ کیا یہ گرم یا سرد ہے؟ اپنے دماغ کو پھیرنے اور اپنے جسم کو آرام کرنے دیں۔

## حصول تسکین کی ورزشیں

آپ انہیں اس وقت استعمال کر سکتے ہیں جب آپ تناؤ زدہ، مصروف یا فکر مند محسوس کریں۔ ان میں سے کچھ ورزشیں ہو سکتا ہے ہر کسی کے لیے کارگر نہ ہوں، لہذا اگر ایک تکنیک آپ کے لیے درست نہیں ہے تو فکر نہ کریں۔ آپ اس کی جگہ مختلف ورزش آزما سکتے ہیں۔

### اپنے حواس کے ساتھ جڑیں

اگر آپ تناؤ زدہ، مغلوب یا خوف زدہ محسوس ہونا شروع کر رہے ہیں تو، اپنے 5 حواس سے خود کو جوڑنے سے موجودہ لمحے میں سرایت کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ یہ ورزش کہیں بھی کر سکتے ہیں اور اس کے لیے کسی خاص ساز و سامان کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

### مجھے کیا چیز درکار ہے؟

بس آپ کی ذات۔

### میں کیا کروں؟

1. اپنے آس پاس دیکھیں اور 5 ایسی چیزوں پر غور کریں جنہیں آپ دیکھ سکتے ہیں۔ یہ کوئی قلم، دیوار پر کوئی نشان، یا کسی کے جوتے ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں ان کا نام لے سکتے ہیں یا بلند آواز میں بول سکتے ہیں، یا انہیں لکھ سکتے ہیں۔
2. اپنے آس پاس 4 ایسی چیزوں کا نام لیں جنہیں آپ چھو سکتے یا محسوس کر سکتے ہیں۔ مثلاً، آپ کے بال، آپ کی ناک، آپ کے پیر کے نیچے زمین یا آپ کی جلد پر ہوا۔
3. اپنے آس پاس 3 ایسی چیزوں کا نام لیں جنہیں آپ سن سکتے ہیں۔ یہ بیرون میں موجود کوئی چیز، یا آپ کی اپنی سانس ہو سکتی ہے۔
4. اپنے آس پاس 2 ایسی چیزوں کا نام لیں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں۔ اس کا تیز بو ہونا ضروری نہیں ہے، اور اگر آپ چاہیں تو کوئی چیز تلاش کرنے کے لیے آپ آس پاس تھوڑا سا ٹھل سکتے ہیں۔
5. 1 ایسی چیز کا نام لیں جسے آپ چکھ سکتے ہیں۔

### تغیرات

اگر آپ اپنے تمام حواس کو مشغول نہیں کر سکتے ہیں تو، بس وہی کریں جو آپ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ اعداد تبدیل بھی کر سکتے ہیں۔

## اپنے بدن کو آرام دیں

جب آپ تناؤ زدہ ہوتے ہیں تو آپ کے عضلات سخت اور تھے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ اس ورزش سے آپ کو اپنے بدن میں تناؤ پر غور کرنے اور اپنے عضلات کو تسکین دینے میں مدد ملتی ہے۔

### مجھے کیا چیز درکار ہے؟

آپ کو درکار ہوگا:

- بیٹھنے یا لیٹنے کے لیے کوئی آرام دہ جگہ۔
- ایسی جگہ جہاں آپ کو خلل نہیں پڑے گا۔

### میں کیا کروں؟

1. اپنی پشت کو سیدھا رکھ کر اور پیروں کو فرش پر رکھ کر لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔ اپنی آنکھیں بند کریں یا دوری پر موجود کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔
2. چند سیکنڈ تک اپنی کوشش کی حد تک اپنے پیروں کی انگلیوں کو کسنے اور پھر انہیں چھوڑنے سے شروع کریں۔ غور کریں کہ احساس کیسے تبدیل ہوتا ہے۔
3. اس کو اپنی سانس سے جوڑیں۔ جب آپ گہری سانس لیں تو اپنے عضلات میں تناؤ لائیں، اور جب آپ سانس خارج کریں تو سکون لائیں۔
4. اپنے جسم کو اپنی رانوں، اپنے پیٹ اور پورے راستے اپنے کندھوں اور ہاتھوں تک اوپر لے جائیں، باری باری ہر پٹھے کو کسین اور آرام دیں۔ وقت نکال کر اپنے جسم کے کسی ایسے حصے پر غور کریں جو تنا ہوا، سخت یا تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ اب بھی تناؤ محسوس کرتے ہیں تو آپ اسے دہرا سکتے ہیں۔
5. تھوڑا وقت نکال کر آرام دیں، پھر آہستہ آہستہ اور آرام سے حرکت کرنا شروع کریں۔ جب آپ آمادہ محسوس کریں تو، آپ آہستہ آہستہ کھڑے ہو سکتے ہیں۔

### تغییرات

اپنے عضلات میں تناؤ لانے کی بجائے، باری باری اپنے جسم کے ہر حصے پر کوئی گرم چیز رکھنے کی کوشش کریں۔

---

انگریزی اور ویلش میں مزید معلومات [mind.org.uk](http://mind.org.uk) پر ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہیں

ہمارے پاس اس زبان میں درج ذیل وسائل بھی ہیں:

- عزت نفس: ایک مختصر رہنما نامہ
- دھیان: ایک مختصر رہنما نامہ
- نیند: ایک مختصر رہنما نامہ

مزید معلومات کے لیے یا ایک کاپی طلب کرنے کے لیے اپنے مقامی Mind سے رابطہ کریں۔

---