



پریشان کن اوقات سے مقابلے کیلئے حکمت عملی

ہم سمجھتے ہیں کہ یہ ہم سب کے لئے ایک بہت مشکل اور غیر یقینی وقت ہے اور یہ کہ ہم بہبود کے کچھ نکات سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ ہم سب اپنی نگہداشت کرتے رہیں ، اور ان نکات کو لوگوں کے ساتھ بھی بانٹ سکتے ہیں جن کی آپ بھی نگہداشت کرتے ہیں۔ یہ معلوماتی کتابچہ سکون کے مختلف طریقوں پر مشتمل ہے اور ان میں کچھ آپ کے کام آئیں گے اور کچھ نہیں۔ یہ عام بات ہے اور اس بات پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے کہ آپ اور آپ کی فلاح و بہبود کے لئے کیا فائدہ مند ہے۔ امید ہے کہ آپ کو کوشش کرنے کے لئے کچھ نیا ملا ہے۔

سانس لینے کی تکنیک

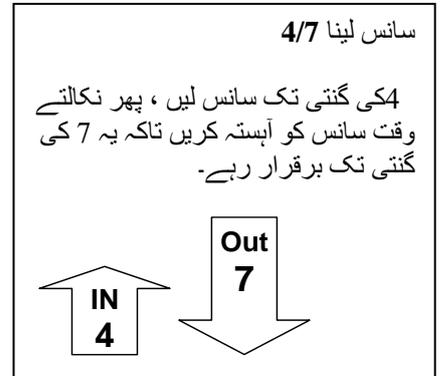
جب کوئی یہ محسوس کرے کہ وہ بے چینی محسوس کر رہا ہے یا گھبرانے لگا ہے تو آرام سے سانس لینے کی مشق کی جانی چاہئے۔ ذیل میں گہری سانس تین مختلف طریقے ہیں جو سب ایک ہی طرح سے کام کرتے ہیں۔ اس میں سانس کے ذریعے آکسیجن لینے سے کہیں زیادہ باہر نکالاجاتا ہے جو کہ فائٹ فلائٹ کے ردعمل کو کم اور سکون کے عمل کو تقویت دیتا ہے۔ آپ اپنی ذاتی ترجیح کی بنیاد پر کسی بھی طریقے پر عمل کر سکتے ہیں۔

* پریشانی کم کرنے کیلئے سانس کی کلید اہم ہے *

طریقہ 1: 7/4 سانس لینا

4 کی گنتی تک کے لئے سانس لیں اور 7 گنتی تک کے لئے سانس نکالیں۔

آپ اس تناسب کو اپنی خواہش کے مطابق تبدیل کر سکتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ سانس لینے سے سانس چھوڑنے کا دورانیہ لمبا ہو۔





طریقہ 2: پیٹ میں سانس لینا

اس میں آپ سینے کی بجائے سیدھے پیٹ میں سانس لینا ہے۔ سانس کے ساتھ اپنے پیٹ کو ابھارنے کی کوشش کریں ، اور سانس چھوڑتے وقت ابھار کو گرا دیں۔ جب آپ سانس لیتے ہو تو اپنے پیٹ کے اندر ایک غبارے کے ابھارنے اور سانس نکاتے وقت غبارے سکڑانے کا تصور کریں۔ اگر آپ کو یہ معلوم پڑتا ہے کہ آپ زیادہ سینے سے سانس لے رہے ہیں ، بہت ساری مشقوں سے خود کو یہ سکھانا ممکن ہے کہ ہم اپنی سانسوں کو کیسے نیچے کریں (یوگا ہمیں ایسا سکھاتا ہے)۔

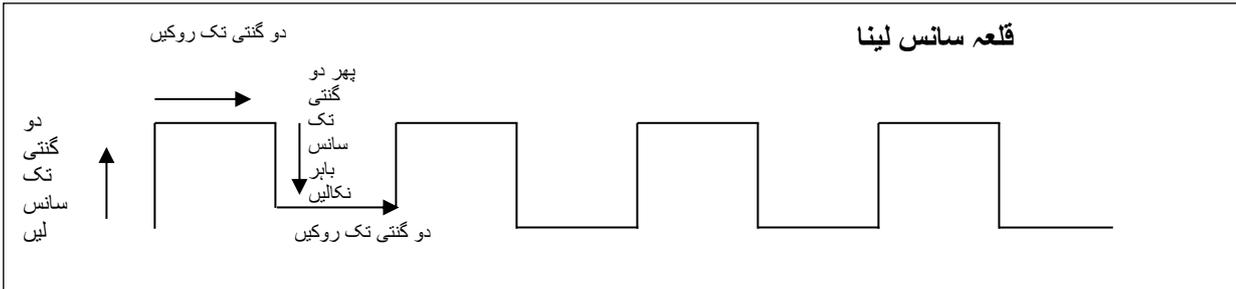
پیٹ میں سانس لینا

جب آپ سانس لیتے ہو تو اپنا پیٹ اور جیسے ہی سانس پھیلاتے ہو ، اور جب آپ سانس باہر نکل رہے ہو تو پیٹ کو سکڑائیں۔ ایسا کرتے وقت اپنے پیٹ میں غبارے کا تصور کریں



طریقہ 3: قلعہ سانس لینا

دو گنتی تک سانس لیں اور دو گنتی تک سانس کوروک لیں۔ پھر دو گنتی تک سانس باہر نکالیں اور دو گنتی تک آرام کریں۔ سانس لینے کے لئے ایک ہی گنتی رکھیں، پھر روک لیں، پھر سانس باہر نکالیں، پھر دوبارہ سانس لینے سے پہلے آرام کریں

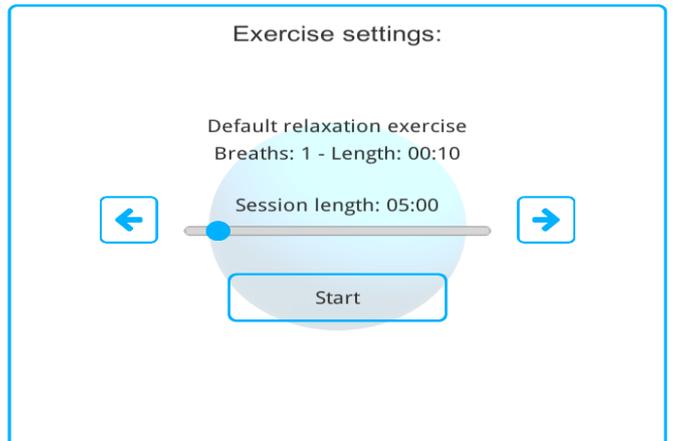
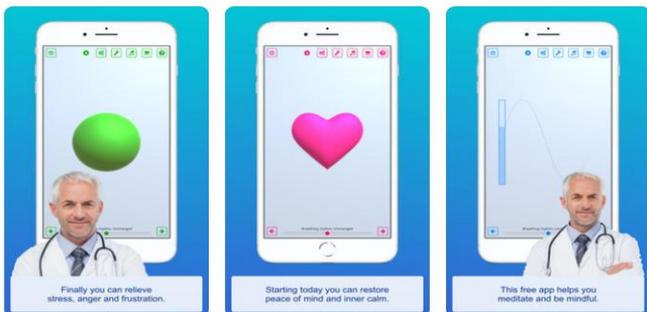


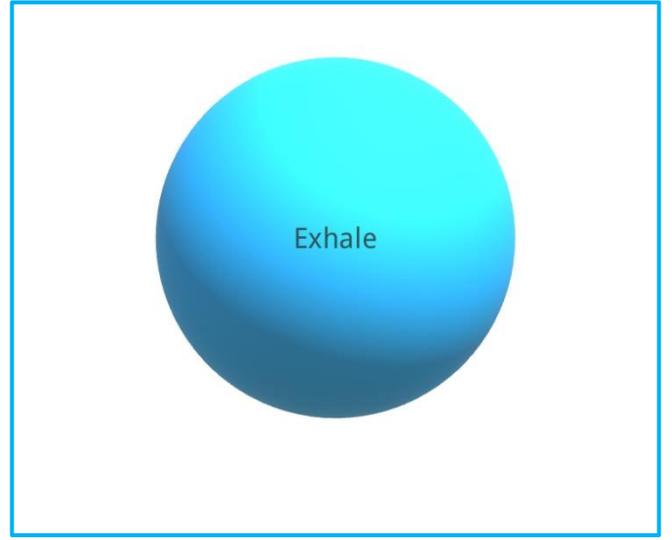
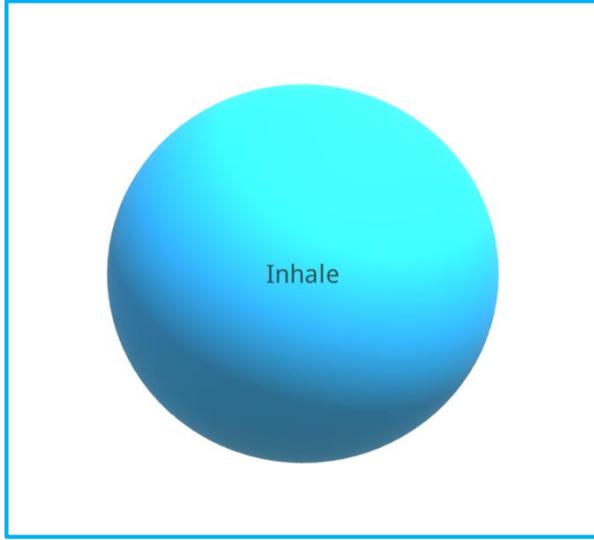
- مثال سمارٹ فون ایپس اب آپ کو روزمرہ کی زندگی میں سکون کی سانسوں کی مشق کرنے میں مدد کے لئے دستیاب ہیں۔
- "Breathing Ball" ایک ایپ ہے جو آپ کو ایک بال کے بدلتے تصاویر کے ذریعے سانس لینے کے آسان ہدایت دے سکتا ہے۔
- یہ مفت اور اسکا استعمال آسان ہے۔



Breath Ball Breathing...
A Fast Stress Relief Method.

OPEN





سکون کے سانس اور مراقبہ کے دیگر ایپس بھی دستیاب ہیں

مثال کے طور پر **Headspace, Breathe +, Calm, Oak and Breethe.** ¹

تین منٹ کی سانس لینے کی جگہ

1- آگہی

خود کو جان بوجھ کر اپنی پیٹھ سیدھی اور اپنے کندھوں کو پیچھے کرتے ہوئے سیدھے انداز میں لا کر موجودہ لمحے میں لائیں۔
اگر ممکن ہو تو آنکھیں بند کر لیں۔ پھر پوچھیں

ابھی میرے پر کیا گزر رہی ہے ... میرے خیالات ... میرے فکر ... اور جسم کے احساسات؟
اپنے حالات کو تسلیم اور لکھ لیں ، چاہے یہ ناپسندیدہ ہی کیوں نہ ہو۔

2- جمع کرنا

اس کے بعد ، اپنی پوری توجہ آہستہ سے اپنی سانسوں پر کریں ، ہر وہ سانس جو لی جا رہی ہو اور ہر وہ سانس جو باہر نکالی جا رہی ہو ، اور جب وہ
ایک کے بعد دوسرے کی پیروی کر رہے ہوں

کر سکتی ہیں۔ آپ کی سانسوں آپ کو حال میں لانے اور بیداری اور خاموشی کی حالت میں مدد کرنے کے لئے ایک لنگر کی حیثیت سے کام

1- براہ کرم نوٹ کریں کہ مذکورہ بالا تمام ایپلی کیشنز ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے مفت ہیں ، لیکن ان میں سے کچھ کو مستقل استعمال کے لئے سبسکریپشن کی ادائیگی یا مزید کاموں کو غیر مقفل کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ براہ کرم ممکنہ چارج سے آگاہ رہیں۔



3- توسیع

اپنی سانس کے گرد اپنی شعور کے میدان کو وسعت دیں ، تاکہ اس میں مجموعی طور پر جسم کا احساس ، آپ کی پوزیشن اور چہرے کا تاثر شامل ہو۔

پٹھوں میں نرمی پیدا کرنا

خوف اور اضطراب کی ایک ردعمل جسم کے پٹھوں میں تناؤ ہے۔ اس کے نتیجے میں 'تناؤ' محسوس ہوسکتا ہے۔ پٹھوں میں درد اور انتہائی تھکاوٹ محسوس کرنا۔ پٹھوں میں تناؤ کم کرنے کا ایک طریقہ لگاتار پٹھوں میں نرمی ہے۔ اس مشق میں ، خاص طور پر پٹھوں کو تناؤ دیں ، تناؤ کو روکیں اور پھر پٹھوں کو آرام دیں۔
اقدامات:

- 1- آرام کی پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں اور اپنی سانسیں سست کر دیں۔
- 2- کسی خاص عضلاتی گروپ کو 5 سیکنڈ تک تناؤ دیں۔ اپنے پنجویں اور پیروں سے شروع کریں ، آپ کے نچلے پیر ، رانوں ، پیٹ ، کمر ، بازوؤں ، کندھوں ، چہرہ وغیرہ آپ کو تناؤ کو محسوس ہوگا لیکن بڑے درد کو برداشت نہیں کرنا چاہئے۔
- 3- پھر اس پٹھوں کے گروپ کو 10 سیکنڈ تک آرام دیں۔
- 4- اپنے جسم کے باقی پٹھوں کے گروپوں کے لئے مرحلہ 2 اور 3 کو دہرائیں۔ آپ اپنے پیروں سے شروع ہوسکتے ہیں اور اپنے سر تک یا سرے سے لے کر پاؤں تک ۔

اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل ہے تو آپ آسانی سے گوگل یا یوٹیوب پر 'پروگریسو پٹھوں میں آرام' تلاش کرسکتے ، اس مشق کے بہت سے اسکرپٹ اور آڈیو گائڈز موجود ہیں اور ایسا ورژن منتخب کرسکتے ہیں جو آپ کے لئے مناسب ہو۔



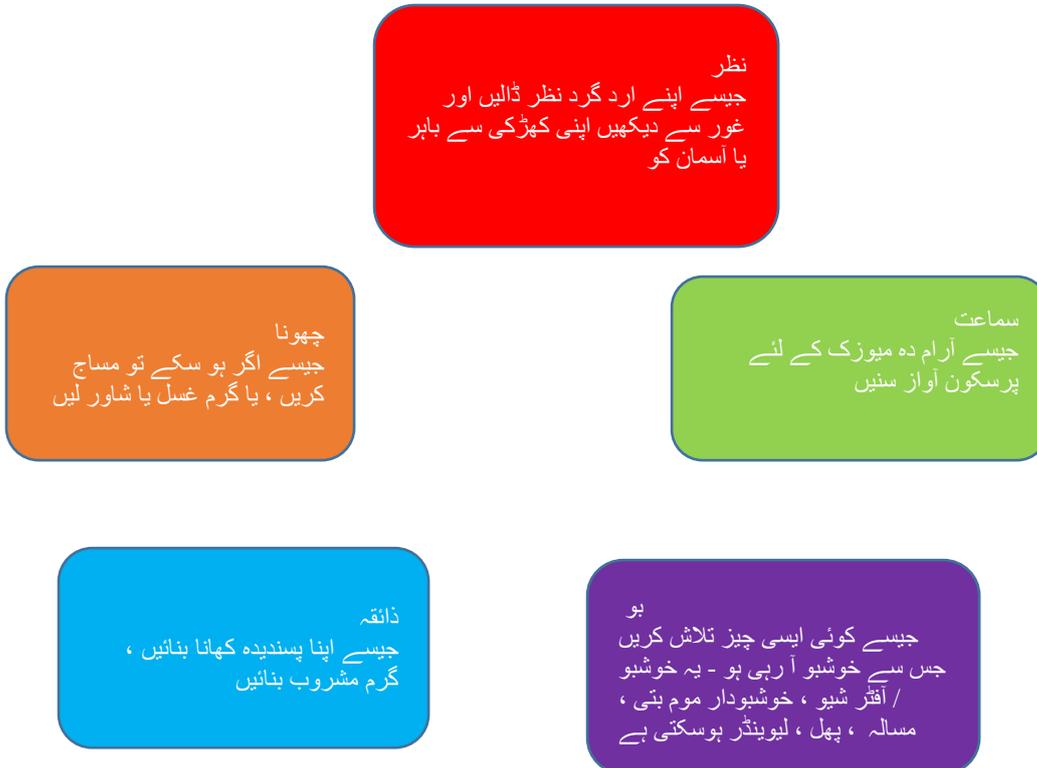
اجتناب کی مہارت

اجتناب اور سکون کی مہارتوں کو سیکھنا اور اس کا استعمال آپ کے جسم اور دماغ کو پرسکون ، محفوظ محسوس کرنے اور تناؤ کا مقابلہ کرنے میں بہتر مدد کر سکتا ہے۔ اجتناب کی حکمت عملی آپ کے ہوش کے محرکات اور غیر مددگار یا مداخلت انگیز نقوش یا خیالات سے دور کرنے کے اصول پر کام کرتی ہے۔ ذیل میں کچھ اجتناب کی سرگرمیاں ہیں جن کو لوگ مددگار سمجھتے ہیں اور انہوں نے ان چیزوں کی فہرست تیار کرنے کی کوشش کی ہے جو آپ کے لئے بہترین مدد دے سکتی ہیں۔



خود کفایت شعاری

جسم اور دماغ کو سکون دینے کے لوگ اپنے پانچ حواس کو استعمال کرنا بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ جب آپ کے جسم کو سکون اور راحت محسوس ہوتا ہے تو تب آپ کے دماغ کو محفوظ محسوس کرنا آسان ہوتا ہے۔





خصوصی جگہ کی منظر کشی

محفوظ یا خصوصی مقام کی منظر کشی کی مشق کا مقصد آپ کے دماغ میں ایسی جگہ کا تصور کرنے میں مدد کرنا ہے ، جہاں تخیل کر سکتے ہیں۔ یہ جگہ حقیقی یا خیالی ہوسکتی ہے لیکن یہ کہیں بھی ہونا چاہئے جہاں آپ خود کو محفوظ سمجھیں۔ اپنے خاص مقام پر ہونے کے بارے میں سوچنا آپ کو پر سکون اور راحت محسوس کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ آپ اس جگہ پر جتنا غور کریں گے اتنا اچھا آپ اس کا تصور اور اتنا یاد رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی خاص جگہ کے بارے میں سوچنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں تو ، شاید نیچے دکھائے گئے منظر کو نقطہ آغاز طور پر استعمال کر لیں۔



1- کسی پرسکون جگہ پر آرام کے ساتھ آغاز کریں اور اپنے جسم میں ہونے والی کسی تناؤ سے آگاہ ہونے کے لئے ، آنکھیں بند کر کے اپنی سانس لینے پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کے لئے کچھ منٹ لگائیں ، اور اس تناؤ کو ہر سانس کے ساتھ جانے دیں۔

2- تصور کریں ایسی جگہ کا جہاں آپ پر سکون ، پر امن اور محفوظ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ ایسی جگہ ہوسکتی ہے جہاں آپ پہلے گئے ہو ، کہیں آپ نے جانے کا خواب دیکھا ہو ، یا ہوسکتا ہے کہ آپ نے کسی ایسی جگہ کی تصویر دیکھی ہو۔

3- اس چیز پر توجہ مرکوز کریں جہاں سے آپ کھڑے یا بیٹھے ہوئے ہو دیکھ سکتے ہیں - آسمان کیسا نظر آ رہا ہے؟ اپنے آس پاس آپ کیا دیکھ سکتے ہیں - تفصیل پر توجہ دیں۔

4- اب آپ کے آس پاس کی آوازوں ، یا شاید خاموشی پر غور کریں۔ آپ کیا سن سکتے ہیں؟

5- آپ محسوس ہونے والی کسی بھی خوشبو کے بارے میں سوچیں۔ آپ کونسی خوشبو آ رہی ہے۔

6- اس کے بعد جلد کی کسی بھی حساسیت پر توجہ دیں - آپ کے نیچے کی زمین ، درجہ حرارت ، ہوا کی کوئی نقل و حرکت ، جو کچھ بھی آپ چھو سکتے ہیں۔

7- اب جب آپ اپنے پُر امن اور محفوظ مقام پر ہیں ، تو آپ اسے ایک نام دینے کا انتخاب کر سکتے ہیں ، چاہے ایک لفظ ہو یا کوئی جملہ جو آپ اس تصویر کو واپس لانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں ، جب بھی آپ کو ضرورت ہو۔



خود کو ایسی سرگرمیاں کرنے کی ترغیب دیں جو خوشگوار اور اجتناب کے لیے ہو اور جس سے آپ کے جسم و دماغ کو پرسکون کرنے میں مدد مل سکتی ہیں۔ وقت ضائع کئے بغیر ، مغلوب اور دباؤ محسوس کرنا آسان ہے لیکن بعض اوقات ہمیں انتظار کرنے کی بجائے اپنے آپ کو ان چیزوں کو کرنے کی ترغیب دینے کی ضرورت ہوتی ہے جب تک کہ ہمیں ایسا کرنے کا احساس نہ ہو۔ ذیل میں کچھ مثالیں موجود ہیں لیکن جو سرگرمیاں آپ کو آرام دہ معلوم ہوتی ہیں وہ لوگوں کے درمیان مختلف ہوتی



گراؤنڈنگ مہارت

پریشانی یا تناؤ کا احساس کبھی کبھی بہت زیادہ محسوس ہوسکتا ہے اور کچھ لوگوں کے لئے ماضی میں ہونے والے تکلیف دہ واقعات کو بہت واضح انداز میں یاد رکھنے کا باعث بن سکتے ہیں۔

گراؤنڈنگ ایک اہم اور مددگار تکنیک ہے جس کی مدد سے آپ کو یہ یاد دلانے میں مدد ملے گی کہ آپ موجودہ لمحے میں محفوظ ہیں۔ اس وقت بھی مدد مل سکتی ہے جب آپ واقعی تکلیف محسوس کرتے ہیں ، خاص طور پر جب تکلیف سے آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ 'ختم ہو رہے ہیں' یا 'دوری محسوس' کر رہے ہیں، یا آپ جب اپنے وجود کا احساس کھو رہے ہو۔



اس کو دماغ بازو کی مابین کشتی کے بطور دیکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔ ماضی کی یادیں آپ کو ماضی میں کھینچنے کی کوشش کرتی ہیں لیکن ہمیں بازو کی اس کشتی کو جیتنے میں آپ کے دماغ کی مدد کرنے کے لیے اس کو دوسرے طرف پیچھے ہٹانے کی ضرورت ہے اور حال کو ماضی سے زیادہ مضبوط بنانا ہے۔ ہم ایسا حال میں جس چیز کو دیکھتے ، سونگھتے ، سن کے ، چھو کے اور چک کر کے کرسکتے ہیں۔

ہم گراؤنڈنگ کی ایک آسان تکنیک متعارف کروائیں گے اور ہم آپ کو گھر سے اس پر سختی سے عمل کرنے تجویز کرتے ہیں۔



پوسٹ کارڈز ، تصاویر یا ایک کی رنگ کو دیکھیں ، جو آپ کو آپ کا وجود یاد دلائے۔ اپنے ارد گرد کسی شے کا انتخاب کرنا بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ جیسے ایک درخت یا پتا اور جو کچھ آپ دیکھ سکتے ہو اسکی طرف اپنی توجہ مبذول کرو۔



آپ تسبیح کے دانے ، کنکریاں ، سنگ مرمر یا کپڑے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں جو آپ کو انکا اپنے ہاتھ میں موجودگی کا احساس دلاتی ہے۔ اس بارے میں سوچئے کہ آپ کی انگلیوں کے بیچ چیزیں کیا محسوس کرتی ہیں۔



کچھ لوگوں کو موسیقی / ریڈیو کو سننے سے موجودہ وقت میزہونے کے احساس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنے ارد گرد کی آوازوں کی طرف اپنی توجہ مبذول کروانا بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔



تیز! سکون بخش بو کو ساتھ رکھیں جیسے ایک وکس اسٹک ، ایک بیگ میں مصالحے ، تو خوشبو ، لیوینڈر تیل وغیرہ تاکہ جب ضرورت ہو تو استعمال کی جا سکیں۔ ایک بار پھر ، بو کی طرف اپنی توجہ مبذول کریں۔



آپ کو تیز ذائقہ دار (منٹ یا مینتھول سوپس) پھل یا سویٹسلے کر چلنا بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے جو ذائقہ کے ذریعے دماغ کو گراؤنڈ کر سکتا ہے

امید ہے کہ ان میں سے کچھ مشقیں کارآمد ثابت ہوں گی۔ دوسری مہارت کی طرح ، انکی بھی مشق کرنی ہوگی ، لہذا ہر دن ایک معمول بنانے کوشش کریں ، جو مرحلہ وار آپ کو اپنی پریشانی پر زیادہ قابو پانے میں مدد دے گا اور ہر دن آپ کو کم پریشانی کا احساس دلائے گا۔