

## آپ کی خیر و عافیت اہم ہے

### خیر و عافیت سے کیا مراد ہے؟

ایک مثالی دنیا میں ہم ہمیشہ خوش رہنے کی امید کرتے ہیں۔ تاہم بعض دفعہ زندگی مشکل ہو سکتی ہے اور ہمارے جذبات کو سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ہر کوئی کبھی کبھار اداس محسوس کرتا ہے تاہم اگر یہ جذبات چند روز سے زیادہ تک قائم رہیں یا آپ کے اپنے یا دوسروں کے متعلق احساسات کو متاثر کر رہے ہوں تو آپ مدد یا مشاورت کی درخواست کر سکتے ہیں۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کب ٹھیک محسوس نہیں کر رہے ہیں، اور بہتر محسوس کرنے کے لیے مدد مانگنا ٹھیک ہے۔ اس فہرست میں ایسی چند چیزیں درج ہیں جو آپ کو یہ جاننے میں مدد کریں گی کہ آپ صحیح نہیں محسوس کر رہے

- اداس محسوس کرنا یا آنکھوں میں آنسو آنا
- ان چیزوں میں دلچسپی کم ہونا یا بالکل ختم ہو جانا جن سے آپ ماضی میں لطف اندوز ہوتے تھے
- دوسروں سے بات کرنے یا ان کے ساتھ وقت گزارنے کی خواہش نہ رکھنا
- جو چیزیں واقع ہو چکی ہیں یا جو واقع ہو سکتی ہیں، ان کے متعلق اضطراب کا شکار ہونا
- سست محسوس کرنا یا صبح بہت دیر سے اٹھنا
- سونے یا سوتے رہنے میں مشکلات کا سامنا
- توجہ ہٹی رہنا یا توجہ قائم نہ رکھ پانا
- اپنے جذبات اور ردعمل کا انتظام کرنے میں دشواری محسوس کرنا
- جلد غصہ ہو جانا

### جب آپ اداس محسوس کر رہے ہوں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اپنے یا دوسروں کے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں معاونت کے لیے کئی مختلف چیزیں کی جا سکتی ہیں۔ یہاں آپ کی مدد کے لیے کچھ اقدام درج ہیں۔ جب آپ اداس محسوس کر رہے ہوں تو آپ کو صرف **CALM** کا لفظ یاد رکھنے کی ضرورت ہے۔ انگریزی زبان میں **CALM** کا مطلب ہے آرام اور دباؤ سے پاک محسوس کرنا۔

### C – Connect (بات چیت کرنا)

جب ہم اداس ہوں تو دوسروں سے بات چیت کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وہ ہمیں پریشان کرنے والی چیزوں کے بارے میں ایک مزید مثبت نظریہ پیش کر سکتے ہیں۔

- آپ کئی مختلف لوگوں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کا فوسٹر دیکھ بھال فراہم کنندہ، سوشل ورکر یا ایسا کوئی بھی دوسرا شخص جو آپ کی زندگی پر مثبت طور پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔
- آپ اپنے علاقے میں دستیاب نوجوانوں کے گروپس سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ سرگرمیوں میں حصہ لینا یا دوسروں سے گھلنا ملنا آپ کی پریشانیوں سے آپ کا دھیان ہٹا سکتے ہیں۔
- یا ورچول طور پر رابطہ کرنے کا انتخاب کریں۔ ایسی کئی مختلف سرگرمیاں ہیں جو آپ آن لائن کر سکتے ہیں، جیسے کہ فلمیں دیکھنا، موسیقی سننا، یا ایسی کوئی چیز جس میں آپ کو دلچسپی ہو یا جس سے آپ کو خوشی اور آرام ملے۔

### A – (be) Active (متحرک رہیں)

جب آپ اداس ہوں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کچھ چہل قدمی کرنے یا تازہ ہوا میں نکلنے پر غور کرنا چاہیں۔ اکثر یہ سمجھا جاتا ہے کہ ورزش سے خیر و عافیت مثبت طور پر متاثر ہوتی ہے، جس میں اضطراب اور اداسی کم ہونے کا عنصر شامل ہے۔ آپ اپنے قریبی پارک جا سکتے ہیں یا صرف اپنے محلے میں چہل قدمی کر سکتے ہیں۔ آپ کرکٹ، فٹ بال یا مارشل آرٹس جیسے کھیل کے کلب میں بھی شامل ہو سکتے ہیں، جس سے نئے لوگوں سے ملنے اور آپ کی خیر و عافیت میں مزید اضافہ کرے کے امکانات بڑھیں گے۔

## L – Let Out (اختراعی صلاحیتوں کا اظہار کر کے اپنے جذبات)

اپنے خیالات کا اظہار کرنے کے لیے فن سے بہتر کوئی طریقہ نہیں ہے۔ آپ کئی مختلف سرگرمیوں پر غور سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- تصویریں بنانا
  - رقص
  - گانا گانا
  - سلائی کڑھائی
  - کھانا پکانا
- اور بہت کچھ ...

کئی بڑے فنکار، جیسے کہ ایڈورڈ منخ یا پکاسو، نے اپنے فن کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی کوشش کرنے کے دوران فن کے بہترین نمونے تیار کئے۔

## M – Meditate/Mindful (میڈیٹیشن/آگاہ رہنا)

جب ہم اضطراب کا شکار ہو رہے ہوں یا مستقل اداسی کے موڈ میں ہوں تو ہماری جسمانی صحت اور ہمارے خیالات کی روانی سے بہت آسانی سے دھیان ہٹ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ سانس لینے کی مشق کرنا چاہیں جو آرام دہ محسوس کرنے اور زیادہ متحرک محسوس کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ Childline آپ کو اس سلسلے میں معاونت فراہم کرنے کے لیے [ایک انٹریکٹو ٹول](#) فراہم کرتا ہے۔

اس کے علاوہ آپ کو ایک جرنل میں اپنے خیالات کا ریکارڈ برقرار رکھنے سے بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ جب آپ تیار ہوں تو آپ ان پر دوبارہ نظر ڈال سکتے ہیں یا انہیں دوسروں کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔

## آپ مدد کے لیے کہاں جا سکتے ہیں؟

آپ کے سوشل ورکر اور فوسٹر دیکھ بھال فراہم کنندہ آپ کو درست سہولت سے متصل کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ اگر آپ ان سے اپنی پریشانی کے متعلق بات کرنا چاہیں تو وہ آپ کو حل تلاش کرنے میں مدد کریں گے۔ مدد مانگنا یا حاصل کرنا کمزوری کی علامت نہیں ہے، جب ہم دوسروں کی معاونت کو قبول کرتے ہیں تو ہم سب اچھا محسوس کرتے ہیں۔

ایسے آن لائن پلیٹ فارمز بھی موجود ہیں جو آپ کی اداسی کے دوران آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

یا اگر آپ چاہیں تو آپ گم نام طور پر پریشانی اور خدشات شیئر کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ پیش کرنے والی ان ہیلپ لائنز سے رابطہ کر سکتے ہیں:

- Samaritans (ہیلپ لائن) - ۱۱۶ ۱۲۳ پر کال کریں، اگر آپ کو جذباتی پریشانی کے حوالے سے مدد درکار ہو تو یہ ۲۴ گھنٹے دستیاب ہے
- Shout (ہیلپ لائن) - اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ صورتحال سے مزید نہیں نمٹ سکتے یا آپ بحران کا شکار ہوں تو ۸۵۲۵۸ پر 'SHOUT' لکھ کر ٹیکسٹ پیغام بھیجیں۔
- Papyrus (ہیلپ لائن) - اگر آپ کو خودکشی کا خیال ستا رہا ہو تو ۰۸۰۰ ۰۶۸ ۰۱۳۱ (صبح ۱۰ بجے سے رات ۱۰ بجے) پر کال کریں