

# ایک صحت مند بید اسپیس کے لیے تجاویز

اپنی ذہنی صحت اور خوشحالی کا خیال رکھنے سے آپ اپنی زندگی کو مثبت اور معنی خیز انداز میں گزار سکتے ہیں۔ سیکھیں کہ آپ کیسے کام کر سکتے ہیں، تعلیم حاصل کر سکتے ہیں، دوسروں سے جڑ سکتے ہیں، ہماری کمیونٹی میں سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں اور زندگی میں آنے والی تبدیلیوں اور مشکلات کے باوجود اپنی زندگی کو مثبت انداز میں جاری رکھ سکتے ہیں۔



## متحرک رہیں



کوئی ایسی سرگرمی تلاش کریں جسے آپ کرنا پسند کرتے ہیں۔ اس طرح آپ کی جانب سے اسے جاری رکھنے کا زیادہ امکان ہوگا۔ چاہے وہ جم جانا ہو، دوست کے ساتھ فٹ بال کھیلنا ہو یا ٹہلنا ہو۔ چھوٹے چھوٹے مقاصد کے ساتھ شروع کریں جنہیں حاصل کرنا آسان ہو۔ اپنے کسی دوست کو بھی ساتھ شامل کرنے سے آپ کو اپنے مقاصد پر توجہ برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

متحرک رہنے سے آپ کو اس میں مدد مل سکتی ہے:

- بہتر نیند
- اپنے تناؤ کو منظم کرنا
- اپنے موڈ کو بہتر بنانا۔

## اپنی ذہنی صحت کو کیسے بہتر بنائیں؟

اپنی ذہنی صحت اور خوشحالی کا خیال رکھنے کے بہت سے طریقے ہیں۔

## اچھا کھائیں



اچھی خوراک سے آپ کے موڈ، توانائی، صحت اور خوشحالی میں بہتری آ سکتی ہے۔ صحت بخش خوراک کھانے اور کثرت سے پانی پینے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کے جسم اور دماغ کو اچھی طرح کام کرنے کی طاقت ملتی ہے۔ اپنی خوراک کی پلاننگ کرنے سے آپ کو یہ یقینی بنانے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ اپنے جسم کو مناسب غذائیت فراہم کر رہے ہیں۔ اپنی خوراک میں مختلف رنگوں کی غذائیں شامل کرنے کے طریقے تلاش کریں۔ اس سے آپ کو مختلف قسم کے وٹامنز اور معدنیات ملیں گے۔ آپ گھر پر پکا ہوا کھانا بھی بنا سکتے ہیں جو آپ کے جسم کو توانائی فراہم کرے اور آپ کو اچھا محسوس کرائے۔ کوشش کریں کہ تناؤ سے نمٹنے کے حربے کے طور پر کھانے کا استعمال نہ کریں۔ مثال کے طور پر، جب آپ پریشان ہوں تو بہت زیادہ سنکیکس کھانے کی بجائے، آرام دہ محسوس کرنے کے لیے کوئی سرگرمی کریں۔

## اچھی نیند لیں



اچھی نیند سے آپ کو زیادہ توانائی مل سکتی ہے، توجہ مرکوز کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور یہ آپ کی ذہنی صحت اور خوشحالی کو بڑھا سکتی ہے۔

آپ یہ کوشش کر سکتے ہیں:

- سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے سکرینز بند کر دیں
- آرام کرنے کی کوئی مشق کریں - مثال کے طور پر، مراقبہ کریں یا پرسکون موسیقی سنیں
- سونے کا ایک معمول بنائیں۔

آپ یہ کرنے سے گریز کر سکتے ہیں کہ:

- سونے سے کم از کم 6 گھنٹے پہلے کیفین کا استعمال کرنا
- دن میں دیر سے لمبی نیند لینا۔



## دوسروں سے تعلق بنائیں



اپنی فیملی، دوستوں، اپنے جاننے والوں (mob)، اپنے پالتو جانوروں اور اپنی کمیونٹی کے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ اس سے آپ کی ذہنی صحت اور خوشحالی کو تقویت مل سکتی ہے۔

شاید آپ کو ان ذرائع سے نئے دوست مل جائیں:

- رضاکارانہ کام کے ذریعے
- شوق اور مشاغل کے ذریعے
- کھیل کے ذریعے
- کلبوں یا کمیٹیوں کے ذریعے۔

ایک محفوظ آن لائن کمیونٹی میں شرکت کرنے سے بھی آپ نئے لوگوں سے مل سکتے ہیں اور خود کو دوسروں سے جڑا ہو محسوس کر سکتے ہیں۔



## وہ کام کریں جو آپ کے لیے



## اہم ہیں

وہ چیزیں کرتے رہیں جو آپ کو پسند ہیں اور جو آپ کے لیے اہم ہیں، یا کچھ ایسا دوبارہ شروع کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے۔ ایسا کرنے سے آپ کو مزہ آئے گا اور آپ کو زندگی میں مقصد کا احساس ہوگا۔ یہ آپ کے اعتماد کو بڑھا سکتا ہے اور دوسروں کے ساتھ تعلق بنانے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

کچھ کام صرف تفریح کے لیے ہوسکتے ہیں، جیسے کہ پڑھنا یا گٹار بجانا۔ کام یا تعلیم جیسی دوسری چیزیں بھی آپ کو نئی مہارتیں اور مقاصد بنانے میں مدد دے سکتی ہیں۔

## اپنی ذہنی صحت کو کیسے بہتر بنائیں؟

آپ اپنی زندگی میں مشکل حالات سے کیسے نمٹتے ہیں، اس پر غور کرنے کے لیے کچھ وقت نکالیں۔ کچھ چیزیں جو آپ اکثر کرتے ہیں مدد گار ثابت ہوسکتی ہیں، اور کچھ نہیں۔ آپ مشکل وقتوں میں اپنی ذہنی صحت اور خوشحالی کو سپورٹ کرنے کے مختلف طریقے سیکھ سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر:

- آرٹ، موسیقی یا ڈائری لکھ کر اپنے جذبات کا اظہار کرنا
- قدردانی ماحول میں وقت گزارنا
- آپ نے کن مشکلات کا سامنا کیا اور ان سے کیسے نمٹے، اس بارے میں لکھیں
- کچھ مقاصد بنائیں اور انہیں حاصل کریں
- اپنے ساتھ نرمی سے پیش آئیں
- مراقبہ کریں یا پرسکون ہونی کی مشقیں کریں۔



## شراب اور دیگر نشے کو کم کریں



شراب اور دیگر نشے کم کرنے سے آپ کو بہتر نیند آئے گی، آپ جسمانی طور پر زیادہ توانا محسوس کریں گے اور آپ کی ذہنی صحت اور خوشحالی میں بہتری کے لیے مدد ملے گی۔

شراب اور دیگر نشے سے شاید آپ عارضی طور پر اچھا محسوس کرسکتے ہیں۔ لیکن طویل عرصے میں یہ آپ کو کافی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

وہ چیزیں کرتے رہیں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں اور جو آپ کے لیے اہم ہیں۔



## مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو کسی ایسے شخص سے رابطہ کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ یہ آپ کا کوئی دوست، خاندان کا فرد، استاد، بزرگ، کاؤنسلر یا ہیلتھ سروس ہو سکتی ہے۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا مشکل وقت سے گزر رہا ہے، تو ہیڈ اسپیس آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ آپ اپنی ذہنی صحت اور خوشحالی کا خیال رکھنے کے بارے میں مزید تجاویز کے لیے ہماری ویب سائٹ پر جا سکتے ہیں۔

[headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

کسی سے فوری طور پر بات کرنے کے لیے، براہ کرم لائف لائن کو 13 11 14 پر یا سوسائٹیڈ کال بیک سروس کو 1300 659 467 پر کال کریں۔

آن لائن اور فون سپورٹ کے لیے، یا اپنے قریب ہیڈ اسپیس مرکز تلاش کرنے کے لیے، [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو فوری خطرہ ہے تو 000 کو کال کریں۔

ہیڈ اسپیس نیشنل یوتھ مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن کو آسٹریلین گورنمنٹ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی طرف سے فنڈز فراہم کیے جاتے ہیں۔