

طرز عمل کی سرگرمی

طرز عمل کی سرگرمی

طرز عمل کی سرگرمی افسردہ مزاج یا ڈپریشن کے علاج کے لیے ایک ثبوت پر مبنی مداخلت ہے، جس کی سفارش نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کلینیکل ایکسپلینس (NIHCE، 2009) نے کی ہے۔

یہ ورک بک یا تو اکیلے استعمال کی جا سکتی ہے یا آپ کے سائیکولوجیکل ویلپیٹنگ پریکٹیشنر کے تعاون سے۔

اس ورک بک کا استعمال کیسے کریں۔

طرز عمل کی سرگرمی کے چار مراحل ہیں۔ ایک وقت میں ایک قدم کے ذریعے کام کرنا ضروری ہے، صرف اسی صورت میں طرز عمل کی سرگرمی کے اگلے مرحلے کی طرف بڑھیں جب آپ پچھلا مرحلہ استعمال کرنے میں راحت محسوس کریں۔ طرز عمل کی سرگرمی کے چاروں مراحل پر ترتیب میں عمل کرنا کلیدی ہے۔ مداخلت کو مؤثر بننے اور بہتری دکھانے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ طرز عمل کی سرگرمی کو موثر بنانے کے لیے کافی وقت دیا جائے۔

تاثیر کا ثبوت؛

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/0022-006X.74.4.658>

مددگار وسائل؛

ڈپریشن کے لیے ایک ریکوری پروگرام، بذریعہ لوویل اور رچرڈز cedar.exeter.ac.uk

ڈپریشن پر قابو پانے کے لیے طرز عمل کی حکمت عملیاں www.cci.health.wa.gov.au

مزید فعال بننا www.primarycare-selfhelp.co.uk

ڈپریشن اور افسردہ مزاج پر قابو پانا، بذریعہ کرس ولیمز www.booksonprescription.org.uk

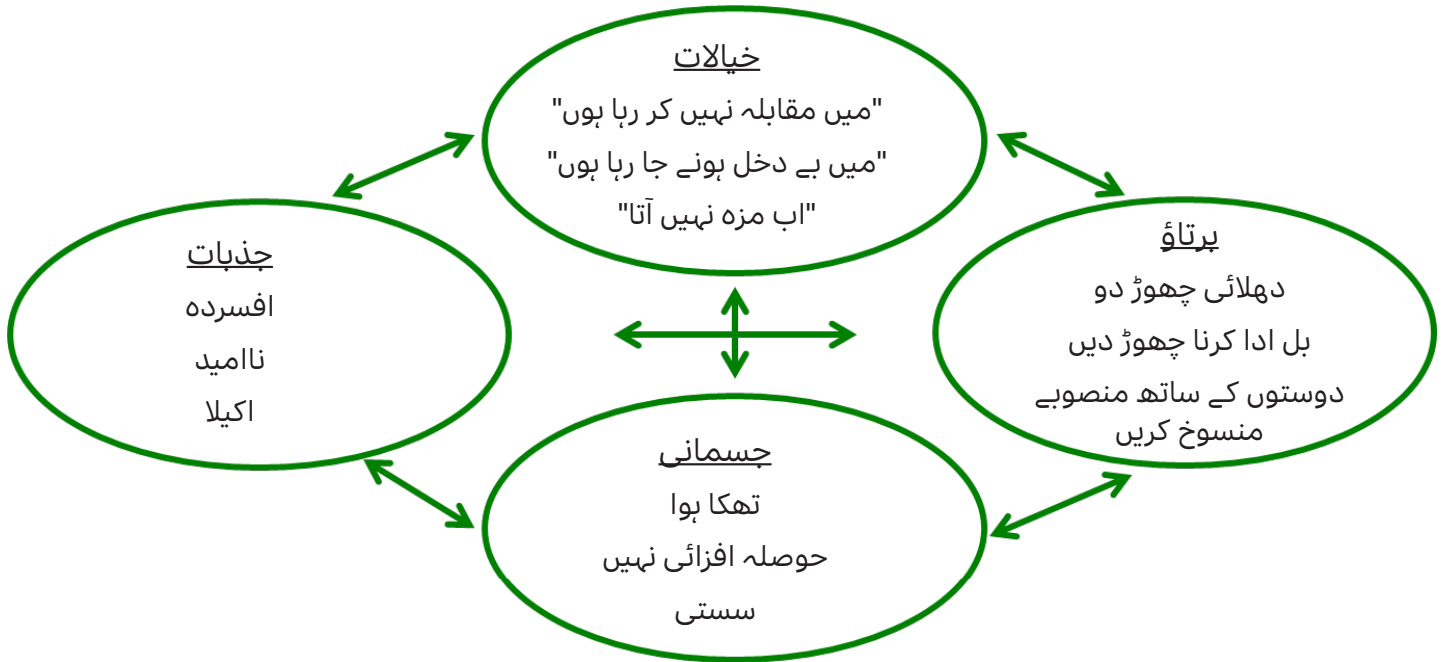
www.talkplus.org.uk

طرز عمل کی سرگرمی

افسردہ مزاج میں واپسی سے نمٹنا

طرز عمل کی سرگرمی ایک ثبوت پر مبنی علاج ہے جو افسردہ مزاج میں روزانہ کی سرگرمیوں سے دستبرداری سے نمٹنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ ان سرگرمیوں کی نشاندہی کر کے کام کرتا ہے جن کو کرنے میں ہماری حوصلہ افزائی یا دلچسپی کی کمی ہو سکتی ہے جب ہم افسردہ محسوس کر رہے ہوں، یا جب ہمیں لگتا ہے کہ ہمارے پاس اپنے لیے بہت کم وقت ہے۔ یہ سرگرمیاں پھر آہستہ آہستہ ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں ساخت، لطف اندوزی اور کامیابی کے احساس کو شامل کرنے کے لیے دوبارہ متعارف کرائی جاتی ہیں۔

جب ہم مزاج میں افسردگی محسوس کر رہے ہوتے ہیں، تو ہمیں روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور اس طرح خود کو ان سرگرمیوں سے دستبردار ہونے اور ان سے گریز کرنے کی تلاش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہم دوستوں کو دیکھنے سے گریز کر سکتے ہیں، نہانے سے روک سکتے ہیں اور بلوں کی ادائیگی کو روک سکتے ہیں کیونکہ ہمارے پاس حوصلہ نہیں ہے یا وہ بہت زیادہ ہیں۔ ابتدائی طور پر دباؤ ہمیں یہ محسوس کر سکتا ہے کہ سرگرمی سے گریز کرنا ایک بہتر حل ہو گا، تاہم، ہم جتنا زیادہ وقت سے گریز کریں گے، معمول کو دوبارہ بنانا اتنا ہی مشکل ہو جائے گا۔



افسردہ مزاج کا فاسد چکر

دوستوں کو دیکھنے، بلوں کی ادائیگی اور گھریلو کاموں جیسی سرگرمیوں سے دستبردار ہونے سے، ہم کامیابی، دوسروں سے جڑے رہنے اور لطف اندوز ہونے سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اوپر دکھایا گیا 'افسردہ مزاج کا فاسد چکر' یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ چیزیں جو ہم کرتے ہیں یا نہیں کرتے کیونکہ ہم افسردہ محسوس کرتے ہیں اس کے نتیجے میں ہمارے محسوس کرنے کے طریقے کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ طرز عمل کی سرگرمی آہستہ آہستہ سرگرمیوں کو دوبارہ متعارف کروا کر فاسد چکر کو توڑ دیتی ہے، جس کا ہمارے محسوس کرنے کے انداز پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ طرز عمل کی سرگرمی کے چار مراحل ہیں۔



پہلا مرحلہ سرگرمیوں کی نشاندہی کرنا

طرز عمل کی سرگرمی کا پہلا مرحلہ ان سرگرمیوں کی نشاندہی کرنا ہے جو آپ کے خیال میں آپ نہیں کر رہے ہیں۔ یہ وہ چیزیں ہو سکتی ہیں جو آپ کرتے تھے لیکن اب ان میں خوشی نہیں ملتی، یا وہ چیزیں جن کو کرنے کے لیے آپ کے پاس ہفتہ میں بہت کم وقت لگتا ہے۔ آپ ایسی سرگرمیاں بھی شامل کر سکتے ہیں جو آپ نے ہمیشہ کرنے کی خواہش کی ہے لیکن شروع کرنے کا آپ کو کبھی حوصلہ نہیں ملا۔

سرگرمیوں کو تین الگ الگ زمروں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ معمول، ضروری اور خوشگوار۔ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ مزاج کا صحت مند توازن رکھنے کے لیے ہمیں اپنے ہفتہ وار معمول کے حصے کے طور پر ان تین اہم قسم کی سرگرمیوں کو شامل کرنا چاہیے۔

معمول کی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو ہماری زندگیوں کو مزید آرام دہ بنانے کے لیے روزانہ کی جاتی ہیں۔ جیسا کہ؛ دھلائی، گھر کا کام، کھانا تیار کرنا اور ورزش کرنا۔

ضروری سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو ضروری ہیں اور جتنی دیر ہم انہیں چھوڑیں گے منفی نتائج اتنے ہی بدتر ہوں گے۔ جیسا کہ؛ بلوں کی ادائیگی، نوکریوں کے لیے درخواست دینا، طبی ملاقاتوں کی بکنگ۔

خوشگوار سرگرمیاں

ایسی سرگرمیاں جو دوسروں سے کامیابی یا جڑنے کا احساس دلاتی ہیں اور ہمارے معیار زندگی کو بہتر کرتی ہیں۔ جیسا کہ؛ دوستوں کو دیکھنا، مشغلے، باغبانی، کھیل۔

جب ہم افسردہ محسوس کرتے ہیں یا حوصلہ افزائی کی کمی محسوس کرتے ہیں تو بعض اوقات ہمارے لئے یہ یاد کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ ہم اس طرح محسوس کرنے سے پہلے کیا کرتے تھے اور لطف اندوز ہوتے تھے۔ ذیل میں مثال کے طور پر سرگرمیوں کی ایک فہرست ہے جو ان سرگرمیوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جو آپ نہیں کر رہے ہیں۔ سرگرمیوں کی درجہ بندی بہت انفرادی ہو سکتی ہے لہذا آپ کو کچھ مثالیں آپ کے لیے مختلف زمروں میں فٹ مل سکتی ہیں۔

معمول کی سرگرمیاں	ضروری سرگرمیاں	خوشگوار سرگرمیاں
برتن دھونا	بلوں کی ادائیگی	دوستوں کو دیکھنا
صحت مند کھانا کھانا	ڈاکٹر کی ملاقات کا وقت بک کروائیں	ایک نیا ہنر سیکھنا
ہموور کے ساتھ صفائی کرنا	کھانے کی خریداری	باغبانی
گاڑی دھونا	گاڑی پر ٹیکس لگانا	گروپ میں گانا
سونے کا باقاعدہ وقت	CV کو اپ ڈیٹ کرنا	نہانا
جم جانا	ڈینٹسٹ یعنی دندان ساز کے ساتھ	کتے کو چہل قدمی کروان
لانڈری کرنا	ملاقات کا وقت بک کرو	کیک بنانا
	ذاتی نگہداشت	

مرحلہ 1 مکمل کرنے کے لیے ورک شیٹ 1 استعمال کریں۔
ورک شیٹ کو ان سرگرمیوں کے ساتھ پُر کریں جن سے آپ نے تین مختلف زمروں میں دستبرداری اختیار کی ہے۔



مرحلہ 2

درجہ بندی کی سرگرمیاں

طرز عمل کی سرگرمی کا دوسرا مرحلہ سرگرمیوں کی درجہ بندی کرنا ہے کہ اس وقت انہیں انجام دینا کتنا مشکل ہوگا۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کے مزاج کے لحاظ سے کون سی سرگرمیاں کرنا سب سے آسان، یا انجام دینا سب سے مشکل ہے۔ طرز عمل کی سرگرمی بہترین کام کرتی ہے اگر اس کی درجہ بندی کی گئی ہو، صرف ایسی سرگرمیاں انجام دیں جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ قابل حصول ہیں، اس سے پہلے کہ ایسی سرگرمیوں کی طرف بڑھیں جو زیادہ مشکل ہو سکتی ہیں۔

سرگرمیاں مشکل کی تین الگ الگ سطحوں میں درجہ بندی کی جاتی ہیں۔ آسان، اعتدال پسند اور مشکل۔ مشکل کی یہ سطحیں آپ کے لیے انفرادی ہوں گی۔ ان سے دستبرداری کے طویل عرصے کے بعد کبھی کبھی وقت تلاش کرنا یا ان سرگرمیوں کو بڑھانا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کے لیے پہلے کون سی سرگرمیاں آسان ہو رہی ہیں، پھر آپ ان سرگرمیوں کے لیے آہستہ آہستہ کام کر سکتے ہیں جو آپ کو زیادہ مشکل لگ سکتی ہیں۔ سرگرمیوں کی درجہ بندی کرتے وقت یہ ضروری ہے کہ ہر ایک زمرے میں کم از کم ایک خوشگوار، معمول اور ضروری سرگرمی کو شامل کیا جائے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ ہر ایک کے صحت مند توازن کو انجام دیا جائے۔ مثال کے طور پر؛

آسان سرگرمیاں

معمول : ہاتھ روم کی صفائی کرنا
ضروری: گیس کا بل تلاش کریں
خوشگوار: ایک دوست کو کال کریں

اعتدال پسند سرگرمیاں

معمول: گاڑی دھوئیں
ضروری: دانتوں کے ڈاکٹر سے ملاقات کا بندوبست کریں
خوشگوار: ایک دوست کے ساتھ لنچ پر جائیں

مشکل سرگرمیاں

معمول: جم جائیں
ضروری: ماہانہ کھانے کی چیزوں کی خریداری

ابتدائی طور پر آسان سرگرمیوں کو مکمل کرنے کے بارے میں سوچنا مشکل ہو سکتا ہے، مدد کرنے کے لیے کچھ خیالات ہیں؛

- کسی دوست یا خاندان کے رکن سے مدد کے لیے پوچھیں۔
- بڑے کاموں کو مزید قابل انتظام مراحل میں تقسیم کریں، جیسے گھر کی صفائی کو چھوٹے کاموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، جیسے کہ 'لیونگ روم کو بیس منٹ کے لیے صاف کریں'۔
- شروع کرنے کے لیے کوئی بھی سرگرمی اتنی چھوٹی نہیں ہوتی، جیسے وائس میل یعنی صوتی میل پیغام سننا۔
- شروع کرنے کے لیے، ہو سکتا ہے کہ ایک ہی بار میں پوری سرگرمی کے بجائے کسی کام کے 10 منٹ مکمل کرنا ہو۔

مرحلہ 2 مکمل کرنے کے لیے ورک شیٹ 2 استعمال کریں۔
ورک شیٹ کو ورک شیٹ 1 کی سرگرمیوں کے ساتھ مشکل کی سطحوں میں بھریں،
نشان دہی کریں کہ وہ کس قسم کی سرگرمی ہیں۔

ورک شیٹ دو

درجہ بندی کی سرگرمیاں

[illegible][illegible][illegible]



تیسرا مرحلہ شیڈول کی سرگرمیاں

طرز عمل کی سرگرمی کا تیسرا مرحلہ ایک ڈائری میں منصوبہ بندی کر رہا ہے جن سرگرمیوں کی نشاندہی مراحل 1 اور 2 میں کی گئی ہے کیونکہ بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ جب کسی سرگرمی کی منصوبہ بندی اور شیڈول کیا جاتا ہے تو اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اسے مکمل کر لیں گے۔ تینوں زمروں سے مختلف سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے، ہم آہستہ آہستہ معمولات، کامیابی اور خوشی کے احساس کو اپنی روزمرہ کی زندگیوں میں دوبارہ متعارف کرواتے ہیں۔

درجہ بندی۔

ان سے دستبرداری کی مدت کے بعد سرگرمیاں شروع کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے اعتدال پسند یا زیادہ مشکل سرگرمیوں کی طرف جانے سے پہلے، مرحلہ 2 میں 'آسان سرگرمیاں' ٹیبل سے سرگرمیوں کے ساتھ شروع کرنا ضروری ہے۔

متوازن۔

شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ مختلف قسم کی سرگرمیوں کا توازن، معمول، ضروری اور خوشگوار، ہمارے مزاج کے لیے بہترین ہے۔ ڈائری میں سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس بات کو یقینی بنائیں کہ تینوں زمروں کا مرکب شامل کیا گیا ہے تاکہ توازن حاصل ہو۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ ہو سکتا ہے کہ وہ کسی بھی خوشگوار کام میں مشغول نہ ہوں کیونکہ ان کا سارا وقت معمولات یا ضروری کاموں میں صرف ہوتا ہے۔ یہ ہو سکتا ہے کہ ڈائری کو ترجیح دینے کے لیے استعمال کیا جا سکے کہ کون سی سرگرمیاں سب سے زیادہ ضروری ہیں اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ کچھ خوشگوار سرگرمیاں شامل ہوں۔

مخصوص۔

سرگرمیوں کو مکمل کرنے کے لیے شیڈول کرتے وقت ہم جتنے زیادہ مخصوص ہوتے ہیں، اتنا ہی زیادہ امکان ہوتا ہے کہ ہم اس سرگرمی کو مکمل کریں گے۔ اس لیے تیسرے مرحلے میں استعمال ہونے والی ڈائری خاص طور پر اس لیے بنائی گئی ہے کہ آپ ان سرگرمیوں کو اپنے ہفتے میں تفصیل سے منصوبہ بندی کر سکیں، آپ کو شامل کرنے کے لیے کہہ کر؛

کیا: آپ کونسی سرگرمی انجام دیں گے اس کے بارے میں مخصوص رہیں۔

کب: منتخب کردہ سرگرمی کا صحیح وقت اور دورانیہ۔

کہاں: سرگرمی کے دوران آپ کن مقامات پر ہوں گے۔

کون: چاہے آپ سرگرمی مکمل کرتے وقت اکیلے ہوں یا دوسروں کے ساتھ۔

جیسے شام 4:30 بجے کچن میں خود سے ورک ٹاپس صاف کریں۔

اپنی ڈائری بھریں۔

مرحلہ 3 کا آخری حصہ مندرجہ بالا تین شرائط کو ذہن میں رکھتے ہوئے ڈائری شیٹ کو بھرنا شروع کرنا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ شروع میں ڈائری کو زیادہ نہ بھریں، کیونکہ آپ جو سرگرمیاں ڈائری میں ڈالتے ہیں وہ آپ کے موجودہ مزاج میں قابل حصول ہونی چاہیے۔ جب آپ کا مزاج بہتر ہوتا ہے تو آپ پورے ہفتوں میں ڈائری کو بھرنا شروع کر سکتے ہیں۔

مرحلہ 3 مکمل کرنے کے لیے ورک شیٹ 3 استعمال کریں۔
مندرجہ بالا شرائط کے بعد ڈائری بھریں۔

ورک شیٹ تین

شیڈول کی سرگرمیاں

تاریخ:							
صبح							
کیا							
کہاں							
کب							
کون							
پہلے کا مزاج:							
بعد کا مزاج:							
دوپہر							
کیا							
کہاں							
کب							
کون							
پہلے کا مزاج:							
بعد کا مزاج:							
شام							
کیا							
کہاں							
کب							
کون							
پہلے کا مزاج:							
بعد کا مزاج:							



مرحلہ چار نفاذ اور نگرانی

طرز عمل کی سرگرمی کا آخری مرحلہ ان سرگرمیوں کو مکمل کرنا ہے جن کی آپ نے اپنی ڈائری میں منصوبہ بندی کی ہے۔ سرگرمیاں کرتے وقت اپنے مزاج کی نگرانی آپ کو سرگرمی کی سطح بڑھانے کے فوائد کو دیکھنے کی اجازت دیتی ہے۔ لچکدار ہونا اور ہفتہ وار سرگرمی کی سطح میں اضافہ کرنا ضروری ہے۔ ہفتہ وار بنیادوں پر ڈائری کا جائزہ لینے سے ہمیں اپنی کامیابیوں کو اجاگر کرنے اور کسی بھی رکاوٹ کی نشاندہی کرنے اور ان پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنے مزاج کی نگرانی کریں۔

طرز عمل کی سرگرمی کے دوران اپنے موڈ کی نگرانی آپ کو یہ دیکھنے کی اجازت دیتی ہے کہ ان سرگرمیوں کو انجام دینے سے آپ کے مزاج پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔ ڈائری 0-100% کے پیمانے کا استعمال کرتے ہوئے، سرگرمی کو انجام دینے سے پہلے اور بعد میں بھی آپ کے مزاج کی شدت کو ریکارڈ کرنے کی جگہ فراہم کرتی ہے۔

لچکدار ہونا۔

روزمرہ کی زندگی غیر متوقع طور پر ہمارے راستے میں رکاوٹیں ڈال سکتی ہے، ہو سکتا ہے کہ آپ ان رکاوٹوں کی وجہ سے منصوبہ بند سرگرمی مکمل نہ کر سکیں۔ اس لیے لچکدار ہونا ضروری ہے، مکمل نہ ہونے والی سرگرمیاں بعد کی تاریخ تک ملتوی کی جا سکتی ہیں جب آپ محسوس کریں کہ یہ زیادہ قابل حصول ہو گی۔

سرگرمی کی سطح میں اضافہ۔

ایک بار جب آپ نے طرز عمل کی سرگرمی کا اپنا پہلا ہفتہ مکمل کر لیا تو آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ اپنی رفتار سے ڈائری میں بتدریج مزید سرگرمیاں شامل کرنا شروع کرنا چاہتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ ایک بتدریج عمل ہے اور اس میں جلدی نہیں کی جانی چاہیے، یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ان کاموں کی طرف بڑھنے سے پہلے جو زیادہ مشکل ہیں، کچھ آسان سرگرمیوں کو مکمل کرنے میں چند ہفتے گزاریں۔

رکاوٹیں اور حل

شروع کرنا بہت مشکل ہے	صرف 5 منٹ کے لیے سرگرمی آزمائیں
کام بہت بڑے ہیں	کاموں کو مزید چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں
توانائی یا حوصلہ افزائی کی کمی	کام کو مخصوص کرنے کے بجائے وقت کو مخصوص کریں
کافی وقت نہیں ہے	ترجیح دیں اور توازن کو یقینی بنائیں
مزاج میں کوئی بہتری نہیں	آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس کے باوجود سرگرمیاں مکمل کریں، نہ کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں

کیم کی کہانی

کیم ایک 36 سالہ کام کرنے والی ماں ہے جو پچھلے ایک سال سے افسردہ مزاج کے ساتھ جدوجہد کر رہی ہے۔ وہ ایک قانونی فرم میں کل وقتی کام کرتی ہے اور اس کا شوہر کے ساتھ ایک 9 سال کا بیٹا ہے۔ کیم کو اپنے مصروف شیڈول میں اپنے لیے بہت کم وقت ملتا ہے جس کی وجہ سے وہ دباؤ کا شکار اور مغلوب ہو جاتی ہے۔

طرز عمل کی سرگرمی نے کیم کو یہ تسلیم کرنے کی اجازت دی کہ اس کی روزمرہ کی زندگی معمول اور ضروری سرگرمیوں سے بھری ہوئی ہے، اور کچھ، اگر کوئی ہے، خوشگوار ہے۔ کیم نے اُن سرگرمیوں کی نشاندہی کرتے ہوئے شروعات کی جسے وہ محسوس کرتی تھی کہ اس کے پاس اب وقت نہیں ہے اور وہ کر نہیں رہی ہے۔ کیم کے لیے اپنی زندگی میں خوشگوار سرگرمیوں کو شامل کرنے کے بارے میں سوچنا بہت مشکل تھا کیونکہ اسے ان میں مشغول ہونے میں کچھ وقت گزر چکا تھا۔ کیم نے اپنے شوہر اور دوستوں کے ساتھ بات کی اور یاد کرنا شروع کیا کہ وہ ماضی میں کیا کام کرتی تھی اور وہ ہمیشہ کیا کرنا چاہتی تھی۔ جب کیم دوسرے مرحلے پر، درجہ بندی کی سرگرمیوں پر چلی گئی، تو اس نے محسوس کیا کہ تقریباً تمام سرگرمیاں فی الحال انجام دینا مشکل ہو گا۔ اس لیے یہ ضروری تھا کہ کیم نے ان سرگرمیوں کو مزید قابل انتظام اقدامات میں تقسیم کیا تاکہ انہیں مکمل کرنا آسان ہو جائے۔ کیم نے ابتدائی طور پر ہر ہفتے اپنی ڈائری میں ایک چھوٹی آسان سرگرمی کی منصوبہ بندی کی جہاں اسے معلوم ہوا کہ اس کے پاس وقت ہے۔ تاہم اکثر ایسا ہوتا کہ کام یا گھریلو زندگی سرگرمیوں کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اس لیے کیم نے اس بات کو ترجیح دینے کا انتخاب کیا کہ وہ ہر روز کون سی معمولات اور ضروری سرگرمیاں کریں گی تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ اس کے پاس تمام سرگرمیوں کا توازن ہے۔ اگرچہ شروع میں کیم کو کچھ سرگرمیاں خوشگوار نہیں لگیں وقت کے ساتھ اس کا لطف لوٹ آیا اور اس کا مزاج بہتر ہوا۔ کیم اب اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ وہ ڈائری کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ہفتے بھر میں سرگرمیوں کا توازن برقرار رکھتی ہے تاکہ پہلے سے منصوبہ بنایا جاسکے کہ وہ ہر ہفتے کون سی سرگرمیاں کرتی ہے۔

ٹیری کی کہانی

ٹیری ایک 68 سالہ آدمی ہے جو ریٹائرڈ ہے اور اپنی بیوی کی دیکھ بھال کر رہا ہے۔ اپنی ریٹائرمنٹ کے بعد ٹیری نے اپنے سوشل کلب میں جانا چھوڑ دیا جس سے وہ باقاعدگی سے لطف اندوز ہوتا تھا اور روزمرہ کے کاموں کو ترک کرنے لگا۔ ٹیری کی بیوی نے دیکھا کہ وہ چڑچڑا ہو رہا ہے اور اس کی توانائی کی سطح گر گئی ہے اس لیے مشورہ دیا کہ اس نے اپنے جی پی سے مشورہ کیا۔

ٹیری نے طرز عمل سے متعلق سرگرمی کے بارے میں معلومات کو پڑھا اور دیکھا کہ سرگرمیوں سے دستبردار ہونا اس کے افسردہ مزاج کو برقرار رکھتا ہے جس کا وہ تجربہ کر رہا تھا۔ سرگرمیوں کی نشاندہی کرتے وقت ٹیری نے دیکھا کہ اس نے اپنی خوشگوار سرگرمیاں روک دی ہیں اور معمول اور ضروری کاموں کو التواء پر رکھا ہوا ہے۔ یہ کام اکٹھے ہوتے جا رہے تھے اور ٹیری کے افسردہ مزاج کو بدتر کر رہے تھے۔ اپنی ڈائری میں درج کاموں کو انجام دیتے وقت ٹیری نے محسوس کیا کہ آسان سرگرمیاں شروع کرنا کافی مشکل تھا کیونکہ اس کے پاس توانائی کم تھی۔ ٹیری نے اپنی توانائی کی سطح کو بڑھانے کے لیے اپنے آپ کو سونے کے باقاعدہ اوقات اور کھانے کے اوقات مقرر کرنے کے لیے طرز عمل کی سرگرمی کی ڈائری کا استعمال کیا۔ ایک بار جب ٹیری نے زیادہ قابل محسوس کیا تو اس نے اپنے آپ کو چھوٹے مخصوص کاموں کو مقررہ وقت کے لئے مکمل کرنے کے لئے مقرر کیا۔ ٹیری کے کچھ کام کافی مشکل ہو گئے تھے، لہذا ٹیری نے انہیں قابل انتظام اقدامات میں تقسیم کر دیا۔ اس نے ٹیری کو بہت زیادہ تھکے بغیر کاموں کو مکمل کرنے اور آہستہ آہستہ اپنی سرگرمی کی سطح کو بڑھانے کا موقع دیا۔

اگلے صفحے پر ٹیری کی مثالی ورک شیٹس دیکھیں۔



ورک شیٹ ایک سرگرمیوں کی نشاندہی کرنا

معمول کی سرگرمیاں
لانڈری
برتن
بستر ٹھیک کرنا
ایک صحت مند رات کا کھانا پکائیں
آنگن کو جھاڑو

ضروری سرگرمیاں
گیس کا بل ادا کریں
فلو کا انجیکشن بک کریں
پنشن لینے جائیں
پلمبر کو بلائیں

خوشگوار سرگرمیاں
سوشل کلب
بل کے ساتھ کافی پینا
پوتے پوتیاں دیکھیں
بیوی کو کھانے کے لیے لے جاؤ
پارک میں چلنا



ورک شیٹ دو

درجہ بندی کی سرگرمیاں

معمول کی سرگرمیاں	روٹین یعنی معمول	ضروری	خوشگوار
بستر ٹھیک کرنا	✓		
آنگن کو جھاڑو	✓		
فلو کا انجیکشن بک کریں		✓	
بل کے ساتھ کافی پینا			✓
پارک میں چلنا			✓

اعتدال پسند سرگرمیاں	روٹین یعنی معمول	ضروری	خوشگوار
پوتے پوتیاں دیکھیں			✓
برتن	✓		
لانڈری	✓		
پنشن لینے جائیں		✓	
پلمبر کو بلائیں		✓	

مشکل سرگرمیاں	روٹین یعنی معمول	ضروری	خوشگوار
سوشل کلب			✓
گیس کا بل ادا کریں		✓	
بیوی کو کھانے کے لیے لے جاؤ			✓
ایک صحت مند رات کا کھانا پکائیں	✓		

ورک شیڈ ٹین

شیڈول کی سرگرمیاں



تاریخ:	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10
صبح	بستر ٹھیک کرنا			بستر ٹھیک کرنا			
کیا	بیڈ روم			بیڈ روم			
کہاں	7am			7am			
کب	میں خود			میں خود			
کون							
پہلے کا مزاج:							
بعد کا مزاج:							
دوپہر			فلو کا انجیکشن بک				بل کے ساتھ کافی پینا
کیا			کریں				ریلوے کیفے
کہاں			فون پر				1:00pm
کب			2:00pm				بل اور میں
کون			میں خود				
پہلے کا مزاج:							
بعد کا مزاج:							
شام							
کیا							
کہاں							
کب							
کون							
پہلے کا مزاج:							
بعد کا مزاج:							