

روے دی سرگرمی

روپے دی سرگرمی

روپے دی سرگرمی گھٹ موڈ یاں ڈپریشن دے علاج لئی اک ثبوت اتے مبنی مداخلت اے جیس دی سفارش نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ تے کلینیکل ایکسیلنس (NIHCE ، 2009) کردی اے۔

ایہہ ورک بک یا تے کلے استعمال کیتی جا سگدی اے یا فیر تہاڈے نفسیاتی بہبود دے پیشہ ور دی مدد دے نال۔

اس ورک بک دا استعمال کداں کریے۔

روپے دی فعالیت دے چار مرحلے نیں۔ اک وقت وچ اک قدم دے ذریعے کم کرنا ضروری اے، صرف ایس صورت اچ روپے دی سرگرمی دے اگلے مرحلے اتے جاؤ جدوں تسی پچھلا مرحلہ استعمال کرن وچ راحت محسوس کردے او۔ ترتیب وچ روپے دی سرگرمی دے چاروں مرحلیاں تے عمل کرنا ایم اے۔

دخل اندازی نوں موثر ثابت ہون تے بہتری دکھان وچ کجھ وقت لگ سگدا اے۔
ایہہ ضروری اے کہ روپے نوں فعال کرن لئی کافی وقت دتا جاوے۔

تاثیر دا ثبوت؛

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

مددگار وسائل؛

لیویل تے رچرڈز دا ڈپریشن لئی اک ریکوری پروگرام cedar.exeter.ac.uk

ڈپریشن اتے قابو پان لئی طرز عمل دی حکمت عملی www.cci.health.wa.gov.au

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

ڈپریشن تے لو موڈ اتے قابو پانا از کرس ولیمز www.booksonprescription.org.uk

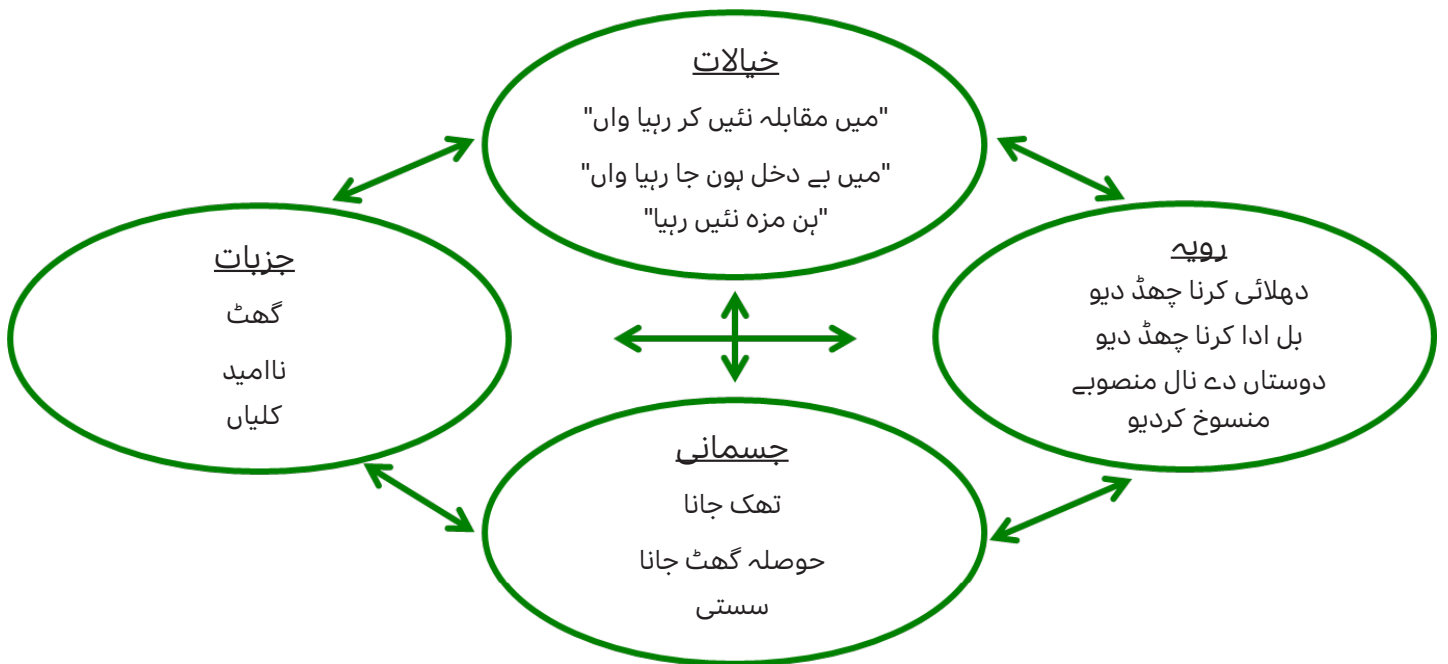
www.talkplus.org.uk

روپے دی سرگرمی

کم موڈ وچ واپسی دا انتظام کرنا

روپے دی سرگرمی اک ثبوت اے مبنی علاج اے جیہڑا کم موڈ وچ روزانہ دی سرگرمیاں توں دستبرداری نال ننڑن لئی استعمال ہوندا اے۔ ایہہ ایناں سرگرمیاں دی نشاندہی کر کے کم کردا اے جاناں نوں کرن لئی ساڈے اندر حوصلہ یاں دلچسپی دی کمی ہو سکدی اے، جدوں اسیں گھٹ محسوس کر رئے آں یاں جدوں سانوں لگدا اے کہ ساڈے کول اپنے آپ لئی بہت تھوڑا وقت اے۔ ایہہ سرگرمیاں فیر آپستہ آپستہ ساڈی روزمرہ دی زندگیاں وچ ساخت، لطف اندوزی تے کامیابی دے احساس نوں شامل کرن لئی دوبارہ متعارف کرائیاں جاندیاں نیں۔

جدوں اسی موڈ وچ کمزوری محسوس کردے آں تے سانوں روزمرہ دی سرگرمیاں نوں انجام دین وچ دشواری دا سامنا کرنا پے سکدا اے تے ایس لئی اپنے آپ نوں ایناں سرگرمیاں توں دستبردار ہونا تے گریز کرنا پیندا اے۔ مثال دے طور تے اسیں دوستان نوں دیکھن توں گریز کر سکدے آں، نہان توں روک سکدے آں تے بلاں دی ادائیگی نوں روک سکدے آں کیونجے ساڈے کول حوصلہ نئیں اے یاں اوہ بہت زیادہ نیں۔ ابتدائی طور تے سانوں ایہہ دباؤ محسوس ہو سکدا اے کہ سرگرمی توں گریز کرنا اک بہتر حل ہووے گا، تاہم ایں جتا زیادہ وقت توں گریز کراں گے معمول نوں دوبارہ بنانا اونا ای مشکل ہو جاوے گا۔



لو مزاج دا شیطانی چکر

دوستان نوں ویکھن، بلاں دی ادائیگی تے گھر دیاں کماں جیسی سرگرمیاں نوں چھڈن نال اسیں کامیابی، دوسریاں نال مل بیٹھنا تے لطف اندوز ہون دا تجربہ کرن توں محروم ہو جاندے آں۔ اوپر وکھایا گیا 'لو موڈ' دا شیطانی چکر ایہہ ظاہر کردا اے کہ اوہ چیزاں جیہڑیاں اسیں کردے آں یاں نئیں کردے کیونجے اسی لو محسوس کردے آں ایس دے نتیجے وچ ساڈے محسوس کرن دے طریقے نوں برقرار رکھ سکدے آں۔ روپے دی فعلیت آپستہ آپستہ سرگرمیاں نوں دوبارہ متعارف کروا کے شیطانی چکر نوں توڑ دیندی اے جیس دا ساڈے محسوس کرن دے انداز اے مثبت اثر پیندا اے۔ روپے دی سرگرمی دے چار مرحلے نیں۔



پہلا قدم سرگرمیاں دی نشاندہی کرنا

رویے دی فعالیت دا پہلا مرحلہ ایناں سرگرمیاں دی نشاندہی کرنا اے جیہڑیاں تہاڈے خیال اچ تسی نئیں کر رئے او۔ ایہہ اوہ چیزاں ہوں سکدیاں نیں جیہڑیاں تسی پہلے کردے سی پر ہن ایناں وچ خوشی نئیں ملدی یاں اوہ جیہڑا لگدا اے کہ تہاڈے کول ہفتے وچ بہت گھٹ وقت اے۔ تسی ایسیاں سرگرمیاں وی شامل کر سکدے او جیہڑیاں تسی ہمیشہ کرن دی خواہش کیتی اے پر شروع کرن دا تہانوں کدی حوصلہ نئیں ملیا۔

سرگرمیاں نوں تین الگ الگ زمردیاں وچ تقسیم کیتا جا سکدا اے۔ معمول، ضروری تے خوشگوار۔ شواہداں توں پتہ چلدا اے کہ مزاج دا صحت مند توازن رکھن لئی سانوں اپنے ہفتہ وار معمول دے حصے دے طور اتے ایناں تئیں اہم قسماں دی سرگرمیاں نوں شامل کرنا چاہیدا اے۔

معمول دی سرگرمیاں

اوہ سرگرمیاں نیں جیہڑیاں ساڈی زندگیاں نوں ہور آرام دے بنان لئی روزانہ کیتیاں جاندیاں نیں۔ جیس طراں کپڑے دھونا، گھر دا کم، کھانا تیار کرنا تے ورزش کرنا۔

ضروری سرگرمیاں

اوہ سرگرمیاں نیں جیہڑیاں ضروری نیں تے جنی دیر اسی ایناں نوں چھڈاں گے منفی نتیجے اونے ای بدتر ہون گے۔ جیس طراں کہ بلاں دی ادائیگی، نوکریاں لئی درخواست دینا، طبی ملاقاتاں دی بکنگ۔

خوشگوار سرگرمیاں

ایسیاں سرگرمیاں نیں جیہڑیاں دوسریاں دی کامیابی یاں جڑن دا احساس دلاندیاں نیں تے ساڈے معیار زندگی نوں بہتر کردیاں نیں۔ جیس طراں دوستاں نوں ویکھنا، مشغلہ، باغبانی، کھیل۔

جدوں اسیں گھٹ محسوس کردے آں یاں حوصلہ افزائی دی کمی محسوس کردے آں تے بعض اوقات ساڈے لئی ایہہ یاد کرنا مشکل ہو جاند اے کہ اسی ایس طراں محسوس کرن توں پہلاں کی کردے سی تے لطف اندوز ہوندے سی۔ مثال دے طور تے ذیل وچ سرگرمیاں دی اک فہرست اے جیہڑی ایناں سرگرمیاں دی نشاندہی کرن وچ مدد کر سکدی اے جیہڑیاں تسی نئیں کر رہے او۔ سرگرمیاں دی درجہ بندی بہت انفرادی ہو سکدی اے لہذا تہاڈے لئی کجھ مثالیں مختلف زمردیاں وچ فٹ ہو سکدیاں نیں۔

معمول دی سرگرمیاں	ضروری سرگرمیاں	خوشی والی سرگرمیاں
برتن دھونا	بلاں دی ادائیگی	دوستاں نوں ملنا
صحت مند کھانا کھانا	ڈاکٹر نال ملاقات دا وقت بک کروانا۔	اک نواں ہنر سکھنا
چہل قدمی کرنا	خوراک دی شاپنگ	باغبانی
گاڑی دھونا	کار دا ٹیکس ادا کرنا	کوئر وچ گانا
سون دا باقاعدہ وقت	سی وی اپ ڈیٹ کرنا	نہانا
جم جانا	ڈاکٹر نال ملاقات دا وقت بک کروانا۔	کتے نوں سپر کرانا
کپڑے دھونا	ذاتی دیکھ بھال	کیک نوں بیک کرنا

پہلا مرحلہ مکمل کرن دے لئی ورک شیٹ 1 دا استعمال کرو۔
ورک شیٹ نوں اناں سرگرمیاں دے نال پُر کرو جتان وچوں تسی تن مختلف زمردیاں وچ دستبرداری اختیار کیتی اے۔



دوجا مرحلہ

درجہ بندی دیاں سرگرمیاں

برتاؤ دی سرگرمی دا دوسرا مرحلہ سرگرمیاں دی درجہ بندی کرنا اے کہ ایس وقت انہاں نوں انجام دینا کتنا مشکل ہوئے گا۔ ایس دے بارے وچ سوچو کہ تواڈے مزاج دے لحاظ نال کیڑی سرگرمیاں کرنا سب توں آسان، یا انجام دینا سب توں مشکل اے۔ طرز عمل دی ایکٹیویشن بہترین کم کردی اے اگر ایدی درجہ بندی کیتی گئی ہووے، صرف ایسی سرگرمیاں انجام دیو جو تسی محسوس کردے او کہ قابل حصول نیں، ایس توں پہلے کہ ایسی سرگرمیاں دی طرف ودھیے جو زیادہ مشکل ہو سکدیاں نیں۔

سرگرمیاں مشکل دی تن الگ الگ سطحان وچ درجہ بندی کیتی جاندی اے۔ آسان، اعتدال پسند تے مشکل۔ مشکل دی ایہ سطحان تواڈے لئی انفرادی ہون گیاں۔ انان توں دستبرداری دے طویل عرصے دے بعد کدھی کدھی وقت تلاش کرنا یا انان سرگرمیاں نوں ودھانا مشکل ہوسکدا اے۔ ایس لئی ایہ جاننا ضروری اے کہ تواڈے لئی پہلے کیڑھیاں سرگرمیاں آسان ہو ریاں نیں، فیر تسی انان سرگرمیاں دے لئی آہستہ آہستہ کم کر سکدے نیں جیڑیاں توانوں زیادہ مشکل لگ سکدیاں نیں۔ سرگرمیاں دی درجہ بندی کردے وقت ایہ ضروری اے کہ ہر اک زمرے وچ کم از کم اک خوشگوار، معمول تے ضروری سرگرمیاں نوں شامل کیتا جائے تاکہ ایہ یقینی بنایا جا سکے کہ ہر اک دے صحت مند توازن نوں انجام دتا جائے۔ مثال دے طور تے؛

آسان سرگرمیاں

روٹین: ہاتھ روم موپنگ
ضروری: گیس بل لبھنا
خوشگوار: اک دوست نوں کال کرو

اعتدال پسند سرگرمیاں

معمول (روٹین): گڈی دھووو
ضروری: دندان دے ڈاکٹر نال ملاقات دا بندوبست کرو
خوشگوار: اک دوست دے نال لنچ تے جاؤ

مشکل سرگرمیاں

معمول (روٹین): جم وچ جاؤ
ضروری: ماہانہ کھانے دی دکان

ابتدائی طور تے آسان سرگرمیاں نوں مکمل کرن دے بارے وچ سوچنا مشکل ہو سکدا اے، مدد کرن دے لئی کچھ خیالات نیں؛

- کسی دوست یا خاندان دے رکن توں مدد دے لئی پچھو
- وڈے کمان نوں مزید قابل انتظام مراحل وچ تقسیم کرو، جینوے گھر دی صفائی نوں چھوٹے کمان وچ تقسیم کیتا جا سکدا اے، جینوے کہ 'وی منٹ دے لئی کمرے نوں دھولوو'۔
- شروع کرن دے لئی کوئی وی سرگرمی اتنی چھوٹی نہیں ہوندی، جینوے کہ صوتی میل پیغام سننا۔
- شروع کرن دے لئی، ہو سکدا اے کہ اک ہی وار وچ پوری سرگرمی دے بجائے کسی کم دے 10 منٹ مکمل کرنا ہون۔

دوجا مرحلہ مکمل کرن دے لئی ورک شیٹ 2 دا استعمال کرو۔
ورک شیٹ نوں ورک شیٹ 1 دی سرگرمیاں دے نال مشکل دی سطحان وچ بھرو،
نشانہ دی کرو کہ اوہ کیس قسم دی سرگرمیاں نیں۔



تیجا مرحلہ شیڈولنگ سرگرمیاں

برتاؤ دی سرگرمیاں دا تیسرا مرحلہ اک ڈائری وچ منصوبہ بندی کر ریا اے جاناں سرگرمیاں دی نشاندہی مراحل 1 تے 2 وچ کیتی گئی اے کیونکہ بہت سارے لوکاں نوں معلوم ہوندا اے کہ جدوں کسی سرگرمی دی منصوبہ بندی تے شیڈول کیتا جاندا اے تے ایس گل دا زیادہ امکان ہوندا اے کہ اوہ اونوں مکمل کر لین گے۔ تینوں زمیاں توں مختلف سرگرمیاں دی منصوبہ بندی کردے ہوئے، اسی آہستہ آہستہ معمولات، کامیابی تے خوشی دے احساس نوں اپنی روزمرہ دی زندگی وچ دوبارہ متعارف کرواندے نیں۔

درجہ بندی۔

اناں توں دستبرداری دی مدت دے بعد سرگرمیاں شروع کرن دی ترغیب حاصل کرنا بہت مشکل ہو سکدا اے، ایس لیے اعتدال پسند یا زیادہ مشکل سرگرمیاں دی طرف جان توں پہلاں، مرحلہ 2 وچ 'اسان سرگرمیاں' ٹیبل توں سرگرمیاں شروع کرنا ضروری اے۔

متوازن۔

شواہد توں پتہ چلدا اے کہ مختلف قسم دی سرگرمیاں دا توازن، معمول، ضروری تے خوشگوار، ساڈے مزاج دے لئی بہترین اے۔ ڈائری وچ سرگرمیاں دی منصوبہ بندی کردے وقت ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ تناسل زمیاں دا مرکب شامل کیتا گیا اے تاکہ توازن حاصل ہووے۔ کچھ لوکاں دے لئی ایہ ہو سکدا اے کہ اوہ کسی وی خوشگوار کم وچ مشغول نہ ہون کیونکہ اناں دا سارا وقت معمول یا ضروری کماں وچ گزردا اے۔ ایہ ہوسکدا اے کہ ڈائری نوں ترجیح دین دے لئی استعمال کیتا جا سکے کہ کیڑیاں سرگرمیاں سب توں زیادہ ضروری نیں تے ایس گل نوں یقینی بنان دے لئی کہ کچھ خوشگوار سرگرمیاں شامل ہون۔

مخصوص رہو۔

سرگرمیاں نوں مکمل کرن دے لئی شیڈول کردے وقت اسی جتنے زیادہ مخصوص ہوندے آں، اتنا ہی زیادہ امکان ہوندا اے کہ اسی ایس سرگرمی نوں مکمل کراں گے۔ ایس لئی تیسرے مرحلے وچ استعمال ہون والی ڈائری خاص طور تے ایس لئی بنائی گئی اے کہ تسی اناں سرگرمیاں نوں اپنے ہفتے وچ تفصیل نال منصوبہ بندی کر سکو، توانوں شامل کرن دے لئی کہہ کے؛

کی: تسی کیڑی سرگرمی انجام دیو گے ایدے بارے وچ مخصوص رہو۔

کدوں: منتخب کردہ سرگرمی دا صحیح وقت تے دورانیہ۔

کتھے: سرگرمی دے دوران تسی کیڑے مقامات تے ہو گے۔

کون: بھانویں تسی سرگرمی مکمل کردے وقت کالے ہوو یا دوسریاں دے نال۔

مثال دے طور تے شام 4:30 وجے کچن وچ خود توں ورک ٹاپس صاف کرو۔

اپنی ڈائری بھرو۔

مرحلہ 3 دا آخری حصہ مندرجہ بالا تن شرائط نوں ذہن وچ رکھدے ہوئے ڈائری شیٹ نوں بھرنا شروع کرنا اے۔ ایہ بہت ضروری اے کہ شروع وچ ڈائری نوں زیادہ نہ بھرو، کیونکہ تسی جو سرگرمیاں ڈائری وچ پاندے او اوہ توادے موجودہ موڈ وچ قابل حصول ہونی چاہیے۔ ساریاں ہفتیاں دے دوران تسی ڈائری نوں مزید بھرنا شروع کر سکدے او کیونکہ توادا موڈ بہتر ہوندا اے۔

تیجا مرحلہ مکمل کرن دے لئی ورک شیٹ 3 دا استعمال کرو۔
مندرجہ بالا شرائط توں بعد ڈائری بھرو۔

ورک شیٹ تین

شیدولنگ سرگرمیاں



تاریخ:							
صبح							
کی							
کتھے							
کدوں							
کون							
پہلاں موڈ:							
بعد وچ موڈ:							
سہ پہر							
کی							
کتھے							
کدوں							
کون							
پہلاں موڈ:							
بعد وچ موڈ:							
شام							
کی							
کتھے							
کدوں							
کون							
پہلاں موڈ:							
بعد وچ موڈ:							

چوتھا مرحلہ نفاذ تے نگرانی

طرز عمل دی سرگرمی دا آخری مرحلہ اناں سرگرمیاں نوں مکمل کرنا اے جیدی تسی اپنی ڈائری وچ منصوبہ بندی کیتی اے۔ سرگرمیاں کردے وقت اپنے موڈ دی نگرانی توانوں سرگرمی دی سطح ودھان دے فوائد نوں ویکھن دی اجازت دیندی اے۔ لچکدار ہونا تے ہفتہ وار سرگرمی دی سطح وچ اضافہ کرنا ضروری اے۔ ہفتہ وار بنیاداں تے ڈائری دا جائزہ لین نال سانوں اپنی کامیابیاں نوں اجاگر کرن تے کسی وی رکاوٹ دی نشاندہی کرن تے اناں تے قابو پان وچ مدد مل سکدی اے۔

اپنے موڈ دی نگرانی کرو۔

بہیورل ایکٹیویشن دے دوران اپنے موڈ دی نگرانی توانوں ایہ ویکھن دی اجازت دیندی اے کہ اناں سرگرمیاں نوں انجام دین نال تواڈے موڈ تے کی اثر پے سکدا اے۔ ڈائری 0-100% دے پیمانے دا استعمال کردے ہوئے، سرگرمی نوں انجام دین توں پہلاں تے بعد وچ وی تواڈے مزاج دی شدت نوں ریکارڈ کرن دی جگہ دیندی اے۔

لچکدار ہونا۔

روزمرہ دی زندگی غیر متوقع طور تے ساڈے راستے وچ رکاوٹاں پا سکدی اے، ہو سکدا اے کہ تسی اناں رکاوٹاں دی وجہ توں منصوبہ بند سرگرمی مکمل نہ کر سکے۔ ایس لئی لچکدار ہونا ضروری اے، مکمل نہ ہون والی سرگرمیاں بعد دی تاریخ تک ملتوی کیتی جا سکدیاں نیں جدوں تسی محسوس کرو کہ ایہ زیادہ قابل حصول ہوئے گی۔

سرگرمی دی سطح وچ اضافہ۔

اک واری جدوں تسی برتاؤ دی سرگرمی دا اپنا پہلا ہفتہ مکمل کر لوو تے تسی محسوس کر سکدے او کہ تسی اپنی رفتار نال ڈائری وچ بتدریج مزید سرگرمیاں شامل کرنا شروع کرنا چاہندے نیں۔ ایہ یاد رکھنا ضروری اے کہ ایہ اک بتدریج عمل اے تے ایس وچ جلدی نہیں کیتی جانی چاہی دی اے، ایہ ہو سکدا اے کہ تسی اناں کماں دی طرف ودھن توں پہلاں جو زیادہ مشکل نیں، کچھ اسان سرگرمیاں نوں مکمل کرن وچ چند ہفتے گزارن۔

رکاوٹاں تے حل

شروع کرنا بوت مشکل اے	صرف 5 منٹ سرگرمی دی کوشش کرو
کم بوٹ وڈے نیں	کماں نوں مزید چھوٹے حصیاں وچ تقسیم کرو
توانائی یا حوصلہ افزائی دی کمی	کم دے نال مخصوص ہون دے بجائے وقت دے نال مخصوص بنو
کافی وقت نئی اے	ترجیح دیو تے توازن نوں یقینی بناؤ
مزاج وچ کوئی بہتری نئی	تسی کیسا محسوس کردے او ایس دے باوجود سرگرمیاں مکمل کرو، نہ کہ تسی کیسا محسوس کردے او۔

کم دی کہانی

کم اک 36 سالہ کم کرن والی ماں اے جو پچھلے اک سال توں احساس کمتری دے نال جدوجہد کر رہی اے۔ اوہ اک قانونی فرم وچ کل وقتی کم کردی اے تے ایس دا شوہر دے نال اک 9 سال دا بیٹا اے۔ کم نوں اپنے مصروف شیڈول وچ اپنے لئی بہت گھٹ وقت ملدا اے جیس دی وجہ توں اوہ دباؤ تے مغلوب ہو جاندی اے۔

برتاؤ دی سرگرمی نے کم نوں ایہ تسلیم کرن دی اجازت دتی کہ اوس دی روزمرہ دی زندگی معمول تے ضروری سرگرمیاں نال بھری ہوئی اے، تے کچھ، اگر کوئی ہے، خوشگوار اے۔ کم نے اُناں سرگرمیاں دی نشاندہی کردے ہوئے شروعات دی جنوں اوہ محسوس کردی سی کہ اوس دے کول ہن وقت نہیں اے تے اوہ کر نہیں رٹی اے۔ کم دے لئی اپنی زندگی وچ خوشگوار سرگرمیاں نوں شامل کرن دے بارے وچ سوچنا بہت مشکل سی کیونکہ اوناں نوں اناں وچ مشغول ہون وچ کچھ وقت گزر چکیا سی۔ کم نے اپنے شوہر تے دوستانہ دے نال گل کیتی تے یاد کرنا شروع کیتا کہ اوہ ماضی وچ کم کردی سی تے اوہ ہمیشہ کی کرنا چاہندی سی۔ جدوں کم دوسرے مرحلے تے، درجہ بندی دی سرگرمیاں تے چلی گئی، تے اوس نے محسوس کیتا کہ تقریباً تمام سرگرمیاں فی الحال انجام دینا مشکل ہوئے گا۔ ایس لئی ایہ ضروری سی کہ کم نے اناں سرگرمیاں نوں مزید قابل انتظام اقدامات وچ تقسیم کیتا تاکہ انہاں نوں مکمل کرنا آسان ہو جائے۔ کم نے ابتدائی طور تے ہر ہفتے اپنی ڈائری وچ اک چھوٹی آسان سرگرمی دی منصوبہ بندی کیتی جتھے انوں معلوم ہویا کہ اوس دے کول وقت اے۔ تاہم اکثر ایسا ہوندا کہ کم یا گھریلو زندگی سرگرمیاں دی راہ وچ رکاوٹ بن جاندی اے۔ ایس لئی کم نے ایس گل نوں ترجیح دین دا انتخاب کیتا کہ اوہ ہر روز کبھڑے معمولات تے ضروری سرگرمیاں کرن گیاں تاکہ ایہ یقینی بنایا جا سکے کہ اودے کول ساریاں سرگرمیاں دا توازن اے۔ اگرچہ شروع وچ کم نوں کچھ سرگرمیاں خوشگوار نہیں لگیاں وقت دے نال اودا لطف لوٹ آیا تے اودا موڈ بہتر ہویا۔ کم ہن ایس گل نوں یقینی بناندی اے کہ اوہ ڈائری دا استعمال کردے ہوئے اپنے ہفتے بھر وچ سرگرمیاں دا توازن برقرار رکھدی اے تاکہ پہلے توں منصوبہ بنایا جا سکے کہ اوہ ہر ہفتے کیڑھیاں سرگرمیاں کردی اے۔

ٹیری دی کہانی

ٹیری اک 68 سالہ آدمی اے جو ریٹائرڈ اے تے اپنی بیوی دی دیکھ بھال کر ریا اے۔ اپنی ریٹائرمنٹ دے بعد ٹیری نے اپنے سوشل کلب وچ جانا چھڈ دتا جیس توں اوہ باقاعدگی نال لطف اندوز ہوندا سی تے روزمرہ دے کماں نوں ترک کرن لگ گیا۔ ٹیری دی بیوی نے ویکھیا کہ اوہ چڑچڑا ہو ریا اے تے اودی توانائی دی سطح گر گئی اے ایس لئی مشورہ دتا کہ اوس نے اپنے جی پی نال مشورہ کیتا۔

ٹیری نے طرز عمل دے متعلق ایکٹیویشن دے بارے وچ معلومات نوں پڑھیا تے ویکھیا کہ سرگرمیاں توں دستبردار ہونا اودے گھٹ مزاج نوں برقرار رکھدا اے جیس دا اوہ تجربہ کر ریا سی۔ سرگرمیاں دی نشاندہی کردے وقت ٹیری نے ویکھیا کہ اوس نے اپنی خوشگوار سرگرمیاں روک دتیاں نیں تے معمول تے ضروری کماں نوں کرنا چھڈ دتا اے۔ ایہ کم تعمیر کر رئے سن تے گھٹ مزاج ٹیری نوں محسوس کر رہے سن۔ اپنی ڈائری وچ درج کماں نوں انجام دیندے وقت ٹیری نے محسوس کیتا کہ اسان سرگرمیاں شروع کرنا کافی مشکل سی کیونکہ اودے کول توانائی گھٹ سی۔ ٹیری نے اپنی توانائی دی سطح نوں ودھان دے لئی اپنے آپ نوں سون دے باقاعدہ اوقات تے کھان دے اوقات مقرر کرن دے لئی برتاؤ دی ایکٹیویشن ڈائری دا استعمال کیتا۔ اک وار جدوں ٹیری نے زیادہ قابل محسوس کیتا تے اوس نے اپنے آپ نوں چھوٹے مخصوص کماں نوں مقررہ وقت دے لئی مکمل کرن دے لئی مقرر کیتا۔ ٹیری دے کچھ کم کافی مشکل ہو گئے سن، لہذا ٹیری نے انہاں نوں قابل انتظام اقدامات وچ توڑ دتا۔ اوس نے ٹیری نوں بہت زیادہ تھکے بغیر کماں نوں مکمل کرن تے آہستہ آہستہ اپنی سرگرمی دی سطح نوں ودھان دا موقع دتا۔

اگلے صفحے تے ٹیری دی مثالی ورک شیٹس ویکھو۔



ورک شیٹ نمبر ایک

سرگرمیاں دی نشاندہی کرنا

معمول دی سرگرمیاں
لانڈری
پلیٹاں
بستر سدھا کرو
رات دا چنگا کھانا بنانا
پیشیو نوں صاف کرنا

ضروری سرگرمیاں
گیس دا بل ادا کرنا
فلو دی ویکسین لگوان دی بکنگ کرنا
پینشن وصول کرنا
پلمبر نوں کال کرنا

خوشی والی سرگرمیاں
سوشل کلب
بل نال کافی
پوتیاں نوں ملنا
بیگم نوں کھانے تے لیجانا
پارک وچ چہل قدمی کرنا



دوجی ورک شیٹ

درجہ بندی دیاں سرگرمیاں

معمول دی سرگرمیاں	معمول	ضروری	خوشگوار
بستر سدھا کرو	✓		
پیشیو نوں صاف کرنا	✓		
فلو دی ویکسین لگوان دی بکنگ کرنا		✓	
بل نال کافی			✓
پارک وچ چہل قدمی کرنا			✓

اعتدال پسند سرگرمیاں	معمول	ضروری	خوشگوار
پوتیاں نوں ملنا			✓
پلیٹاں	✓		
لانڈری	✓		
پینشن وصول کرنا		✓	
پلمبر نوں کال کرنا		✓	

مشکل سرگرمیاں	معمول	ضروری	خوشگوار
سوشل کلب			✓
گیس دا بل ادا کرنا		✓	
بیگم نوں کھانے تے لیجانا			✓
رات دا چنگا کھانا بنانا	✓		

ورک شیڈ ٹین

شیڈولنگ سرگرمیاں

تاریخ:	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
صبح	بستر سدھا کرو بیڈروم 7am میں خود			بستر سدھا کرو بیڈروم 7am میں خود			
کی کتھے کدوں کون							
پہلاں موڈ:							
بعد وچ موڈ:							
سہ پہر			فلو دی ویکسین لگوان دی بکنگ کرنا فون تے 2:00pm میں خود				بل نال کافی ریلوے کیفے 1:00pm بل تے میں
کی کتھے کدوں کون							
پہلاں موڈ:							
بعد وچ موڈ:							
شام							
کی کتھے کدوں کون							
پہلاں موڈ:							
بعد وچ موڈ:							