

پریشانی سون وچ؟

جے توانوں کسی مدد دی ضرورت اے،
تے ایہ سیلف ہیلپ بک توانوں نیند دے
نال بہتر طریقے نال نمٹن وچ مدد کر
سکدی اے۔

نہند دے مسائل سیلف ہیلپ کتابچہ

مواد

سیکشن 1:

8 - 3

- نہند دے مسائل توں ساڈا کی مطلب اے؟ • کئی نہند کافی اے؟
- کون نہند دے مسائل دا تجربہ کردا اے؟ • نہند دے مسائل دی وجہ کی اے؟
- نہند دے دوران کی ہوندا اے؟ • توانوں کی مشکلات نیں؟

سیکشن 2

20 - 9

- میں اپنی نہند دے مسائل نوں گھٹ کرن
- غیر مفید خیالات نوں تبدیل کرنا:
- خیالات نال نمٹنا
- دن دے بارے وچ پریشانیاں نال نمٹنا
- اک منتر تیار کرنا
- تواڈی نہند دے انداز نوں دوبارہ تربیت دینا

سیکشن 3:

22 - 21

خلاصہ تے جائزہ

سیکشن 4

23

فلاح و بہبود دے وسائل

اناں وچوں کش حصے تواڈے لئی متعلقہ ہون گئے، لیکن ایسے حصے وی ہو سکتے نیں جیڑے نئی نیں۔ ایس کتابچے وچ تواڈی نہند دے مسائل دی نشاندہی کرن تے اناں نال نمٹن دے نوے طریقے سیکھن وچ تواڈی مدد کرن دے لئی مختلف کام نیں۔ اناں کمان دی شناخت 'سٹاپ اینڈ تھنک' نال ہوندی اے۔ ایس کتابچے توں زیادہ توں زیادہ فائدہ اٹھان دے لئی پچھے گئے سوالات دے بارے وچ سوچن تے کمان نوں مکمل کرن دے لئی کش وقت کتنا ضروری اے۔ ایہ ہو سکتا اے کہ تسی چیزاں نوں لکھنا شروع کرن توں پہلاں اتوں کئی وار پڑھنا پئے۔ ایہ ٹھیک اے، بس اپنا وقت کٹو۔

جے توانوں کتابچے وچ موجود کش آئیڈیاز وچ دشواری ہو رہی اے تے پریشان نہ ہوو۔ بس یاد رکھو کہ تسی اک نواں ہنر سکھ رہے او تے تواڈی نہند دے مسائل نال نمٹن دے لئی سکھن وچ وقت تے مشق درکار ہونے گی۔ اپنا وقت کٹو، تے اپنے پر قدم دے لئی اپنی تعریف کرو۔ کسی دوست یا خاندان دے رکن توں تعاون حاصل کرنا مددگار ثابت ہو سکتا اے — ایس لئی تسی اتہاں نوں ایہ کتابچہ پڑھن دینا چاہو گے۔

ایہ کتابچہ نہند دے مسائل دے متعلق موضوعات دی اک وسیع رینج دا احاطہ کردا اے۔ اینوں چار حصیاں وچ تقسیم کیتا گیا اے۔ ہر سیکشن وچ بوت ساریاں معلومات نیں۔ ایس کتابچے توں زیادہ توں زیادہ فائدہ حاصل کرن دے لئی، اسی توانوں مشورہ دیاں گے کہ اک وقت وچ اک حصہ پڑھو جد تک کہ تسی ایس حصے نوں پوری طرح سمجھ نہ لوو۔

ہر سیکشن تے اک نظر پاؤ، فیر اناں حصیاں تے توجہ مرکوز کرو جو تواڈے لئی سب توں زیادہ مفید معلوم ہوندے نیں۔



سیکشن 1:

نیند دے مسائل توں ساڈا کی مطلب اے؟

کون نیند دے مسائل دا تجربہ کردا اے؟

نیند دے مسائل ہر عمر دے لوکاں نوں ہو سکدے نیں لیکن ایہ اناں لوکاں وچ زیادہ عام نیں جو زندگی دے وسط توں آخری مراحل وچ نیں۔ خواتین وچ نیند دے مسائل دا زیادہ امکان ہوندا اے لیکن ایس دا تجربہ مرداں نوں وی ہوندا اے۔ کم از کم 10 وچوں 1 افراد مستقل بنیاداں اتے نیند دے مسائل دا شکار ہوندے نیں تے اک اندازے دے مطابق 25 فیصد آبادی نوں کدی کدی نیند دے مسائل دا سامنا کرنا پیندا اے۔ ذیل وچ چند مثالیں نیں:

کیلی اک بڑی سپر مارکیٹ چین لئی کم کردی اے تے ایس دے کول غیر متوقع کم اے۔ بعض اوقات او شفت وچ دیر ہو سکدی اے، رات 11 بجے تک گھر آندی اے تے اگلی صبح 7 بجے ابتدائی شفت وچ جاندی اے۔ اینوں پتہ لگدا اے کہ جدوں او گھر آندی اے تے او اوندی آرام نہیں ملدا تے صبح 1 بجے توں پہلاں سو جاندی اے کیونکہ اوس دا دماغ بالے تک چل رہیا اے تے اینوں کم لئی جلدی کرن لئی صبح 5.30 بجے جاگنا پیندا اے۔ ایتھے تک کہ جدوں کیلی دا کم دا روٹا زیادہ مستحکم ہوندا اے، اینوں سونا مشکل ہوندا اے تے اوہ اکثر رات بھر یا صبح سویرے جاگدی اے۔

مندرجہ بالا مثال توں پتہ چلدا اے کہ نہ صرف کیلی دے کم دے اوقات مشکل نیں بلکہ بعض اوقات کم ختم ہون دے بعد اوس دے جسم نوں کافی نیند نہیں آندی۔

ایہ گل قابل فہم اے کہ جدوں کم اتے زیادہ مطالبات ہوں تے نیند لئی ترجیح نہیں ہووے گی۔ مسئلہ اس وقت آندا اے جدوں نیند دی کمی جاری رہندی اے جدوں کم دا شیڈول معمول اتے آجاندہ اے۔

ڈیوڈ 6 ماہ قبل اپنی بیوی توں الگ ہو گیا سی۔ علیحدگی دے بعد توں او اچھی طراں نال نہیں سویا اے تے اینوں پتہ چلدا اے کہ او عام طور تے سارا دن تھکیا ہویا اے، تناؤ محسوس کردا اے تے اوس دا موڈ کم اے۔ ڈیوڈ نوں دن بھر کم کرنا مشکل لگدا اے تے اینوں کئی وار کم وچ بیمار ہونا پیا۔ او دن وچ سوندا اے تے ساری رات بستر اتے لیٹ کے ایہ سوچدا اے کہ اوس دی شادی کیوں نہیں چلی تے او مختلف طریقے نال کی کرسکدا سی، تناؤ دے احساس دی وجہ توں ڈیوڈ نے زیادہ شراب پینا شروع کر دتی اے تے اپنے آپ نوں صبح سویرے بیدار ہون تے دوبارہ سونے دے قابل نہیں پانددا۔

جدوں لوکاں نوں نیند دی دشواریاں دا سامنا کرنا پیندا اے تے بوت سارے ایسے علاقے ہوندے نیں جو متاثر ہو سکدے نیں۔ ہو سکدا اے کہ اوہ کافی دیر تک نہی سو رہے ہوں، نیند دی کوالٹی خراب ہووے، انہاں نوں سون وچ دشواری ہووے، یا صبح بہت جلدی جاگ رہے ہوں۔ لوکی انان نیند دیاں مسئلیاں وچوں صرف اک دا تجربہ کر سکدے نیں، چند یا بعض اوقات انان وچوں سارے۔

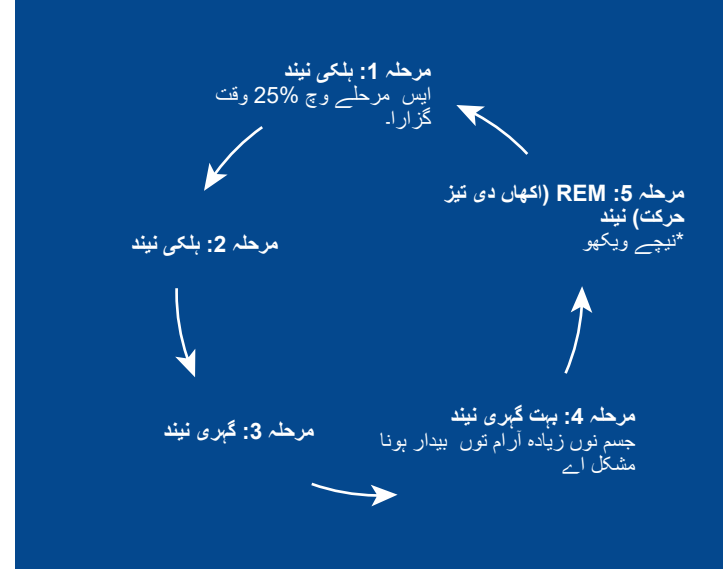
جو لوگ نیند دے مسائل دا شکار نیں اوہ اکثر اپنی نیند نوں بیکار قرار دیندے نیں، بیدار ہون توں بعد تازگی محسوس نئی کردے نیں تے رات بھر بے چین محسوس کردے نیں۔ ایڈے نال ایہ چیز متاثر ہو سکدی اے کہ اوہ دن دے وقت کیس ترائ کم کردے نیں، اکثر انہاں نوں تھکاوٹ، چڑچڑاہن، تے ارتکاز دی کمی محسوس ہوندی اے۔ کم وچ مسائل، انان دے تعلقات تے عام معیار زندگی وی ممکن اے۔



پچھلی مثال توں پتہ چلدا اے کہ جدوں تسی زندگی دے کسی دباؤ والے واقعے دا تجربہ کردے او تے نیند کیس طراں خراب ہو سکتی اے: ڈیوڈ دے معاملے وچ ایس دی شادی ٹوٹ جاندی اے۔ عام طور تے جدوں تہائی زندگی دا تناؤ کم ہوجاندا اے تے تہائی نیند نوں معمول دے مطابق واپس آنا چاہیے۔ اگرچہ ڈیوڈ دی نیند دے مسائل اوس دی زندگی وچ تناؤ توں شروع ہوئے سی لیکن او اپنے پریشان نیند دے انداز دی وجہ توں زیادہ تناؤ تے موڈ وچ کمی دا شکار ہو گئے۔ ایس توں نمٹن لئی اوس نے الکحل دا رخ کیتا جیس نے اگرچہ اینوں جلدی سونے وچ مدد کیتی لیکن نیند دے معیار نوں متاثر کیتا جیس دی وجہ توں او صبح جلدی بیدار ہو جاندا۔

میں پورے کتابچے وچ کیلی تے ڈیوڈ دی مثالان اتے واپس آواں گا۔

نیند دے دوران کی ہوندا اے؟



*جسم مفلوج ہونا۔ ایہ اک رات وچ کئی وار ہوندا اے - جدوں نیند ختم ہو جاندی اے تے او پہلے مرحلے وچ واپس چلا جاندا اے۔

ایہ اندازہ لگایا گیا اے کہ اسی رات وچ 4-5 وار نیند دے 5 مراحل توں گزردے آن تے ہر نیند دا چکر تقریباً 90 منٹ تک رہندا اے۔ جو لوگ نیند دے مسائل توں دوچار ہوندے نیں او اپنی نیند دا چکر اسٹیج 4 تے نیند دے REM اسٹیج وچ کم گزاردے نیں، ایس دا مطلب اے کہ اینانوں نیند دی گہری سطح نئیں مل رہی اے۔

کئی نیند کافی اے؟ کئی نیند کافی ہوندی اے؟

آسمان اتے کنے بادل نیں؟ اوسطاً، لوگ رات وچ 7-9 گھنٹے دے درمیان سوندے نیں۔ ایس دا مطلب ایہ نئیں اے کہ ہر اک نوں 7 سے 9 گھنٹے دے درمیان سونا چاہیے یا اگر او نئیں سوندے تے ایس دا مطلب اے کہ اینانوں بہت کم نیند وچ مسائل نیں۔ ہر شخص نوں نیند دی اک سطح ملے گی جیہڑی اوس دے جاگن، تازگی محسوس کرن تے دن وچ تھکاوٹ محسوس کرن لئی کافی اے۔ کچھ لوگ دن وچ صرف 5-6 گھنٹے دی نیند توں اچھی طراں کم کر سکتے نیں۔ دوسریاں نوں 10 گھنٹے تک دی ضرورت ہوندی اے۔ ایہ ضروری اے کہ تسی اپنی سطح خود تلاش کرو۔

نیند دے مسائل دی وجہ کی اے؟

نیند دے مسئلیاں دی کئی وجوہات نیں۔

شفٹ پیٹرن تے سفر: نیند دی پریشانی صرف ایس وجہ توں ہوسکتی اے کہ کم اتے تہاڈے شفٹ پیٹرن یا سفر (جیٹ لیگ) دے ذریعے بدل گئے نیں۔ کیلی دی مثال دی طراں طویل وقت تک کم کرنا یا لچکدار شفٹ پیٹرن تہائی نیند وچ خلل ڈال سکتے نیں۔ ایس گل نوں یقینی بنان لئی کہ تہانوں اچھی نیند آندی اے نیند دا باقاعدہ معمول ضروری اے۔ سفر کردے وقت خاص طور تے ٹائم زوناں وچ تہاڈی باڈی کلاک مطابقت پذیری توں باہر ہو جاندی اے تے اینوں ایڈجسٹ ہون اچ کچھ دن لگدے نیں۔ کچھ دنن توں بعد تہاڈی نیند دے پیٹرن معمول اتے آجان گئے۔

جسمانی تے ایس دماغی صحت دی مشکلات: جے تہانوں دیگر مسائل نیں مثلاً جسمانی یاں دماغی صحت دی مشکلات، تے تاں وی نیند دے مسائل ہو سکتے نیں۔ جے تہاڈا حال ہی وچ اپریشن ہویا اے یاں تسی خود نوں زخمی کیتا اے تے تسی بہت زیادہ تکلیف وچ ہو سکتے او جو تہاڈی نیند وچ خلل ڈالدا اے۔ جے تہانوں دماغی صحت دے متعلق مشکلات نیں، مثال دے طور تے ڈپریشن یاں اضطراب، تے جدوں تسی سونے دی کوشش کرن دئے ہووے تے خود نوں سوچدے ہوئے یاں مسلسل فکر مند محسوس کر سکتے او۔ جو لوگ 'پریشان' ہوندے نیں اوہناں دے لئی اپنے دماغ نوں آرام دینا تے کھولنا مشکل ہوندا اے جو اینہاں نوں آرام محسوس کرن تے سونے دے قابل ہون توں روکدا اے۔ اس دے نتیجے وچ لوگ نیند دے مسائل دے سنگین چکر وچ پھنس سکتے نیں کیونکہ نیند دی کمی زیادہ پریشانیان دا باعث بندی اے جس دے نتیجے وچ نیند دے مسائل مزید خراب ہو سکتے نیں۔



رکو تے سوچو توانوں کی مشکلات نیں؟



اپنی صورتحال دے بارے وچ سوچن لئی اک لمحہ نکالو تے
کیا ایناں وچوں کوئی چیز تہاڈے اتے لاگو ہوندی اے:

مشکل

کم کرن دیاں شفتاں	
سفر کرنا	
زندگی دے تناؤ بھرے واقعات	
جسمانی صحت دے مسائل	
جسمانی صحت دے مسائل	
سون دے وقت دا معمول	
ارد گرد دے عوامل: جیس طراں شور، غیر آرام دہ بستر	
علاج	
غیر صحت مند طرز زندگی	
کوئی بور:	

کیا تسی کچھ شناخت کیتا اے؟ تسی پہلاں ای ایناں چیزاں دے بارے وچ سوچیا
ہوئے گا جو تسی کر سکدے او لیکن ایتھے کچھ تجاویز نیں جو مدد کر سکیاں
نیں:

زندگی دے تناؤ بھرے واقعات: جے تہاڈی زندگی وچ حال ہی وچ کوئی تناؤ بھریا
واقعہ ہویا اے مثال دے طور تے کسی عزیز نوں کھونا، بریک-آپ (مثلاً ڈیوڈ دی
مثال)، گھر منتقل کرنا یاں اہم امتحان دینا، تہاڈے نیند وچ خلل پے سکدا اے۔ تناؤ گھٹ
ہون توں بعد عام طور تے تہاڈی نیند معمول تے آجاوے گی، لیکن کچھ لوکاں دی
سونے وچ دشواری جاری رہندی اے۔

سونے دے وقت دی روٹین تے اریگرد دے عوامل: سونے دے وقت دی خراب روٹین
وی نیند دے مسائل دا سبب بن سکتی اے۔ جے تسی دن وچ سوندے اوں تے اس گل دا
بہت امکان اے کہ تسی رات نوں چنگی طرح سو نئیں سکوں گے۔ بہت جلدی سونے
دا نتیجہ ایہہ ہو سکدا اے کہ تسی سونے توں پہلاں بہت دیر تک بستر تے جاگدے رہو
یاں جلدی بیدار ہو جاوے تے اس توں بعد دن وچ تھکاوٹ محسوس کرو۔

ماحولیاتی عوامل وی نیند دے مسائل دا سبب بن سکتے نیں مثال دے طور تے جے
تسی شور آلے علاقے وچ رہندے اوں، اک غر آرام دہ بستر یاں پردے نیں جو روشنی
نوں اندر آن دیندے نیں۔

علاج: کچھ دوائیاں وی نیند دے مسائل وچ حصہ پا سکیاں نیں مثال دے طور تے
سٹیپرائڈز تے بلڈ پریشر دی ادویات۔ کچھ سرد دوائیاں وچ کیفین ہوندی اے جو محرک
دے طور تے کام رکدی اے، اس گل دی تصدیق دے لئی پیک دے پچھلے حصے نوں
چیک کرو۔

اگرچہ نیند دی گولیاں اک چنگا خیال لگدیاں نیں، لیکن اوہ درحقیقت تہاڈی نیند دے
مسائل نوں مزید خراب کر سکیاں نیں۔ نیند دی گولیاں دا عادی ہونا ممکن اے تے
ایہناں نوں صرف مختصر مدت دے لئی استعمال کیتا جانا چاہیدا اے۔

غیر صحت مند طرز زندگی: ناقص خوراک تے غیر صحت مند طرز زندگی نیند دے
مسائل دا باعث بن سکتی اے۔ جے تسی دن توں بعد بہت زیادہ میٹھا کھانا کھاندے اوں
تے کیفین آلے مشروبات پیندے اوں تے ایہہ تہاڈوں نیند آن توں روک سکدا اے۔ رات
نوں دیر نال زیادہ کھانا کھان توں وی ایہہ اثر ہو سکدا اے۔

تہاڈوں سون وچ مدد دے طریقے دے طور تے شراب پین توں وی پرہیز کرنا چاہیدا
اے۔ اگرچہ شراب تہاڈوں جلدی سون وچ مدد دے سکتی اے لیکن تہاڈوں جو نیند ملدی
اے اس دا معیار خراب ہوندا اے تے تسی غالباً سویرے بیدار ہوں گے تے فیر وی
تھکاوٹ محسوس کروں گے۔ اس دے علاوہ جبکہ ایہہ وکھایا گیا اے کہ باقاعدگی
نال ورزش تہاڈوں بہتر نیند وچ مدد دے گی، رات نوں دیر تک ورزش تہاڈوں نیند آن
توں روک سکتی اے کیونکہ ہلے وی ایئریٹائین دی وافریت ہووے گی۔



سیکشن 2:

میں اپنی نیند دے مسائل نوں کم کرن دے لئی کی کر سکتا واں؟

سون دے وقت دا معمول

- اگر تہانوں نیند نئیں آ رتی اے تے بستر توں اٹھو تے دوسرے کمرے وچ جاؤ۔ کچھ آرام دہ تے پرسکون والا کم کرو جیس طراں پڑھنا، یا موسیقی سننا تے صرف اوس وقت بستر اتے دوبارہ جاؤ جدوں تہانوں دوبارہ نیند آن لگ جائے۔ اگر تسی 15-20 منٹ دے اندر دوبارہ نئیں سو رتے او تے ایس عمل نوں دہراؤ۔
- اپنے جسم نوں سون لئی تیار کرن واسطے 'سون دے وقت دا معمول' بناؤ، مثال دے طور تے اپنا چہرہ دھونا، برش کرنا تے اپنے دانداں نوں صاف کرو وغیرہ۔
- صرف ایس صورت وچ بستر اتے جاؤ جدوں تسی آرام دہ تے نیند وچ ہوو
- ہر رات اک ای وقت اتے سون دی کوشش کرو تے ہر صبح اک ای وقت اتے اٹھو چاہے آپ کو دیر تک نیند نہ آئے۔
- دن دی نیند لین توں بچن دی کوشش کرو، ایہ تہاڈے لئی رات دے وقت سونا مشکل بنا دیوے گا۔

دماغ

- گھڑی نوں دیکھن دی کوشش نہ کرو۔ گھڑی نوں اپنی نظر توں دور رکھ دیو۔ اینوں ہر وقت چیک کرنا تہاڈی پریشانیں تے تناؤ نوں مزید خراب کر دیوے گا جس دی وجہ نال تہاڈے غیر مددگار خیالات تے دماغ وچ خلل ڈالنا دا امکان ودھ سکتا اے۔

کھان، پین تے رویہ

- سون توں پہلاں کچھ وقت آرام کرن دی کوشش کرو، کتاب پڑھو یا ٹی وی دیکھو۔ سون توں پہلاں کم کرن توں گریز کرو۔
- کوشش کرو کہ سون توں پہلاں نہ کھاؤ یا اگر تہاڈے کول ہلکا ناشتہ اے۔
- اگر تہانوں معلوم ہوندا اے کہ تسی ہاتھ روم جان لئی رات نوں بہت زیادہ جاگدے او تے شام نوں کم پین دی کوشش کرو۔
- شام دے بعد کیفین توں پرہیز کرو، ایہ اک محرک دا کم کردا اے تے تہانوں بیدار رکھدا اے۔ چاکلیٹ، فزی ڈرنکس وغیرہ وچ چھپی ہوئی کیفین نوں تلاش کرو۔
- نائٹ کیپ دے طور تے الکحل اتے انحصار نہ کرو۔ شراب تہانوں نیند آن وچ مدد دے سکتی اے لیکن تسی ادھی رات یا صبح سویرے جاگو گے تے دوبارہ سون لئی جدوجہد کرو گے۔ ایس توں علاوہ تہاڈی نیند دا معیار بہت خراب اے۔
- باقاعدگی نال ورزش کرن دی کوشش کرو لیکن سون دے وقت دے قریب ورزش نہ کرو۔

پچھلے حصے وچ اسیں دیکھا کہ کئی عوامل نیند دے مسائل دا سبب بندے نیں۔ ایس سیکشن وچ اسی ایناں چیزاں اتے توجہ مرکوز کراں گے جنوں تسی نیند نوں بہتر بنان لئی تبدیل کر سکتے او۔

بیٹروم

- تہاڈا بیٹروم صرف سون لئی ہونا چاہیدا اے، ایہ کھان یا کم کرن دی جگہ نئیں اے۔ تسی رات نوں اپنے سون دے کمرے وچ جانا چاہندے او تے اینوں سون دے نال جوڑنا چاہندے او۔
- یقینی بنائیں کہ تہاڈا بیٹروم جنگی طراں دا ہوادار اے۔ زیادہ گرم تے حبس زدہ یا بہت تھنڈا نہ ہووے کیونکہ ایہ تہانوں ادھی رات نوں جگا سکتا اے۔
- اگر تسی کسے مصروف محلے وچ یا کسے مصروف سڑک اتے رہندے او تے شور نوں روکن لئی کچھ اینر پلگ خریدو۔
- تہاڈا بیٹروم صرف سون لئی ہونا چاہیدا اے، ایہ کھان یا کم کرن دی جگہ نئیں اے۔ تسی رات نوں اپنے سون دے کمرے وچ جانا چاہندے او تے اینوں سون دے نال جوڑنا چاہندے او۔
- اگر تہاڈے کول اک غیر آرام دہ بستر اے، اگر تسی برداشت کر سکتے او تے اک نواں گدا خریدو۔





رکو تے سوچو توانوں کی مشکلات نیں؟

ذیل وچ کم نوں مکمل کرنا تہاڑے لئی مددگار ثابت ہو سکدا اے جو تہانوں اپنا اقدامات دی منصوبہ بندی شروع کرن دی اجازت دیوے گا جنہاں دی تہانوں نیند نوں بہتر بنان وچ مدد کرن دی ضرورت پئے سکدی اے۔

تہاڑیاں تبدیلیاں

ٹیوڈ دی تبدیلیاں

سب توں آسان	دن دے وقت نیند لینا بند کرو
	جدوں میں سون نئیں سکدا تے بستر توں باہر نکل آؤ
مشکل ترین	میرے پریشان کن خیالات نال نمٹنا
	سون توں پہلاں شراب پینا کم کرو

پریکٹس کرن لئی نکات

- روزانہ اہداف تے مقاصد طے کرو
- مشکل لگن دی توقع کرو لیکن ہمت نہ ہارن دی کوشش کرو
- صرف اک وار آزمانا کافی نئیں ہووے گا، تہانوں مختلف دنال وچ اک ای تبدیلیاں نوں کئی وار پریکٹس کرنا پئے

ایہ آسان تبدیلیاں تہاڑی نیند نوں بہتر بنان وچ واقعی مدد کر سکدیاں نیں۔ ایسی متعدد تکنیکیاں وی نیں جو تسی سیکھ سکدے او جو مزید مدد کر سکدیاں نیں۔

آرام

آرام نیند دے مسائل توں نمٹن دا اک بہت مفید طریقہ اے۔ تناؤ تے پریشانی توں نیند متاثر ہو سکدی اے تے ہو سکدا اے کہ تسی تناؤ دی جسمانی علامات دا سامنا کر رہے ہو۔ جدوں کوئی لمبے عرصے تک تناؤ دا شکار رہندا اے تے او اکثر اپنے پٹھیاں وچ تناؤ یا پیٹ وچ گرہ توں بے خبر ہوندا اے، جو تناؤ وچ جسم دے ردعمل دا نتیجہ اے۔

جدوں اسی تناؤ دا شکار ہوندے اے، تے ساڈے جسم دے پٹھے تناؤ دا شکار ہو جاندے نیں تے ایس دی وجہ نال جسمانی تکلیف جیس طراں سر درد، کمر وچ درد یا سینے وچ جکڑن پیدا ہو سکدی اے۔ تناؤ دی پریشانی تے درد ذہنی پریشانی دا سبب بن سکدے نیں جو سانون مزید پریشان تے تناؤ دا باعث بندے نیں۔ پریشانی تے تناؤ دے مسائل نیند ان وچ تاخیر تے رات بھر دی نیند وچ خلل ڈالن دا سبب بن سکدے نیں۔

آرام کیوں مددگار اے؟

- آرام کرن نال جسم سست ہو جاتا اے۔
- اگر اسی آرام دی علامات نوں آن کرنا سیکھ لینے تے اسی تناؤ دی علامات نوں بند کر سکدے اے۔ تسی اک ہی وقت وچ دونوں دا تجربہ نئیں کر سکدے
- مشق دے نال تسی بے چینی دے نال منسلک جسمانی علامات نوں کنٹرول کر سکدے او۔
- جدوں تسی آرام کرنا سکھ لیا اے تے ایہ تہاڑے مزاج تے تہاڑی توانائی وچ نہ صرف اوس وقت جدوں تسی تناؤ محسوس کر رہے او بلکہ دوسرے اوقات وچ وی بڑا فرق لیا سکدا اے۔
- آرام کرن نال پٹھیاں دے تناؤ نوں کم کرن وچ مدد مل سکدی اے جو پریشان کن خیالات اتے قابو پان وچ مدد کر سکدی اے۔

وہ طریقے جہاں نال تسی اپنے آپ نوں آرام کرن وچ مدد کر سکدے او:

- آہستہ تے یکساں طور تے سانس لین دی کوشش کرو، تہانوں سکون محسوس کرن وچ چند منٹ لگن گے۔ ایہ آسان ہو سکدا اے اگر تسی سانس لیندے وقت لفظ 'ان' کہندے او تے جدوں سانس چھوڑدے او تے 'آرام' کہندے او، کیونکہ ایس نال تہانوں سکون وچ آن آج مدد مل سکدی اے۔
- تناؤ توں بچن لئی اپنے پٹھیاں نوں آرام دیو۔
- بدگمانی توں گریز کرو
- اپنی توجہ اپنے اردگرد دے ماحول اتے رکھو - 'ایتھے تے بنیں'
- پرسکون رہو تے جلدی نہ کرو

اگر تسی ایہ چیزاں کردے او تے تہانوں اپنے آپ نوں آہستہ آہستہ پرسکون محسوس کرنا چاہیے۔ ایس نال تہاڑی اکھاں مختصر طور تے بند کرن وچ مدد مل سکدی اے تے ذرا سست ہو جاو تے سوچو۔

"آرام کرو، میں اہدے نال نمٹ سکدا واں۔"

اپنے آپ نال مثبت انداز وچ گل کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے تے ہو سکدا اے کہ تسی اپنے آپ نال دوسرے بیانات وی کہنا چاہو گے جیس طراں 'پرسکون رہو' یا 'ایہ گزر جاوے گا'۔



سوچاں

"میں صرف 6 گھنٹے سويا وَاں، مینوں رات وچ 8 گھنٹے سونا چاہیے، میں یقینی طور تے تھکيا ہویا ہواں گا۔"	
"مینوں ایسا نئیں کہنا چاہیدا سی، او سوچن گے کہ میں بیوقوف اں۔"	
"اگر میں چنگی طراں توں نئیں سوندا تے میں کل دے دن دا مقابلہ نئیں کراں گا"	
"ایہ لو اسی فیر جاندے اں، اک بور بُری رات، میں فیر کدی وی چنگی طراں نئیں سونواں گا۔"	
"میں صبح 3 بجے توں جاگ رہیا وَاں تے مینوں تین گھنٹے وچ اٹھنا اے۔"	
"میں بہت تکلیف وچ اں، میرے لئی ایس طراں اپنی پیٹھ دے بل سونا ہمیشہ مشکل ہوندا اے۔"	
"کی ہوے گا اگر میں اپنا تھکيا ہویا ہواں کہ میں اپنا کم نئیں کر سکا/ بچیاں دی دیکھ بھال نئیں کر سکا؟"	
"کیا میں ایس وقت اپنا کم اچھی طراں کر رہیا وَاں؟"	
"میں ایس دی وجہ توں بیمار اں، مینوں کدی وی چنگی نیند نئیں آندی۔"	
کوئی بور:	

اک وار جدوں تسی غیر مددگار سوچاں دی نشاندہی کر لیندے او جدوں تسی سون دی کوشش کر رہے ہوندے او تے تسی اپناں نوں چیلنج کرنا شروع کر سکتے او۔ اپنیاں سوچاں دی اقسام دی فہرست نوں دیکھ کے شروع کرو تے ایس نوں منتخب کرو جو تہانوں سب توں زیادہ پریشان کردا اے۔

بہت ساریاں تکنیکال نئیں جو تسی اپنے خیالات نوں چیلنج کرن لئی استعمال کر سکتے او جو مختلف قسم دے خیالات لئی کم کر سکتیاں نئیں۔

سوچاں نال نمٹنا

جیس طراں کہ اسیں دیکھیا اے، کچھ پریشان کن سوچاں سانوں رات نوں جگانی رکھدیاں نئیں تے ساڈے سون دے انداز وچ خلل ڈال سکتیاں نئیں۔ اپنیاں سوچاں نوں صاف کرن نال تہاڈی صورتحال نوں دیکھن لئی زیادہ مددگار تے متوازن طریقہ سکھ کے نیند نوں بہتر بنان وچ مدد مل سکتی اے۔ جدوں تسی اپنی صورت حال دے بارے وچ زیادہ متوازن نقطہ نظر دے نال آندے او، تے ایہ تہاڈے دماغ نوں آرام دین وچ مدد کر سکتا اے لہذا تہاڈے لئی سونا آسان ہو جاند اے۔

اپنے جسم نوں آرام دیو۔

آرام دی بہت ساری شکلاں نئیں جو تسی آزما سکتے او۔ آرام دی اک شکل اپنے جسم نوں آرام دینا اے (جنوں کدی کدی 'پروگریسو مسکولر ریلیکسیشن' کہیا جاند اے) ایس وچ جسم دے تمام وڈے پٹھیاں دے گروپاں دا تناؤ تے آرام کرنا شامل اے۔ اگر تسی ایس تکنیک دے بارے وچ جانن وچ دلچسپی رکھدے او تے آرام دی دیگر تکنیکال 041 232 2555 اتے فلاح و بہبود دی خدمت نوں کال کرو تے 'پرسکون' سی ڈی دی درخواست کرو تے اسی اینٹوں تہانوں بھیجاں گے۔

اپنے دماغ نوں آرام دیو۔

اک بور تکنیک ایہ اے کہ اک خوشگوار منظر دا تصور کرکے اپنے دماغ نوں سکون دیو۔ ایہ کوئی وی تصویر ہو سکتی اے جنوں تسی آرام دہ محسوس کردے او — تسی اپنیاں یاداں دے ذریعے اپنی تخلیق کر سکتے او، کوئی نویں چیز یا کچھ جو تسی کسے فلم، کتاب یا تصویر وچ دیکھیا اے۔ ایس تصویر دے بارے وچ بہت تفصیل نال سوچو، تہاڈے ارد گرد کی بو رہیا اے تے ایس توں وی اہم گل ایہ اے کہ تسی کیسا محسوس کردے او (تسی کی دیکھدے او، سندے او، سنگھدے او، محسوس کردے او یا ذائقہ چکھدے او)۔ آہستہ آہستہ تے یکساں طور تے سانس لیندے رہنا یاد رکھو۔

غیر مددگار سوچاں نوں تبدیل کرنا

اک بور تکنیک جو مدد کر سکتی اے او بے کسے وی غیر مددگار سوچ اتے کم کرنا جو تہانوں سون دی کوشش کردے وقت ہو سکتا اے۔ ایس حصے دے اندر اسیں اپناں خیالات نوں دیکھاں گے تے فیر اینٹوں چیلنج کرن دی کوشش کراں گے تاکہ او تہاڈی نیند نوں متاثر کرنا بند کر دیں۔

رکو تے سوچو

نیچے دتے گئے جدول وچ غیر مددگار سوچاں دی کچھ مثالیں دتیاں گئیاں جن جو لوکاں نوں ایس وقت آندیاں نئیں جدوں او سون نئیں سکتے۔ ہوسکتا ہے کہ تسی بالکل اک جیسے نہ ہو لیکن دیکھو کہ کیا تسی اپناں وچوں کسے دی شناخت کردے او۔ بعض اوقات سوچاں تہاڈے دماغ وچ خیال یا تصویراں دی صورت وچ آ سکتے نئیں اگر تسی اپناں نوں ویکھو تے اینٹوں لکھ دیو۔ کسے وی خیالات دے آکے اک ٹک لگاؤ جو تہاڈے خیالات نال ملدے جلدے نئیں۔





رکو تے سوچو

اپنے خیالات دی شناخت کرن تے ایناں دا جواب مختلف انداز وچ دیو۔
اپنے خیالات نوں درست کرن وچ تہائی مدد لئی ٹیبل دے نیچے دیے
گئے نکات دا استعمال کرو۔

مددگار سوچاں

غیر مددگار سوچاں

"میں اپنی تندرست بہتر بنان لئی تکنیک استعمال کرن دی کوشش کر رہیا واں۔ میں ہمیشہ کچھ سون دا انتظام کردا واں جو شاید میری سوچ توں زیادہ دیر تک لئی اے۔"	"میں آج رات کدی وی نئیں سوواں گا۔"
"ایتھے تک کہ جنوں میں اچھی طرآن نال نئیں سوندا اں تے میں عام طور تے جنگی طرآن نال توجہ مرکوز کر سکدا واں تے اپنی تندرست دے مسائل دی وجہ توں کسے دن دی چھٹی نئیں لئی اے۔ میں تھکاوٹ محسوس کر سکدا واں لیکن ایس دا اہم مطلب نئیں کہ میں اپنا کم نئیں کر سکدا۔"	"میں کل کم تے کیس طرآن جا سکدا واں - میں توجہ نئیں دے سکاں گا۔"

مفید سوچاں تلاش کرن لئی نکات

- ایس بارے وچ سوچو کہ تسی کسے دوست یا خاندان دے فرد نوں کی کہو گے جیس
دے اہم خیالات سی۔ ایس بارے وچ سوچو کہ تسی کسے دوست یا خاندان دے فرد
نوں کی کہو گے جیس دے اہم خیالات سی۔
- ایناں وجوہات دے بارے وچ سوچو کہ اہم سوچ کیوں غیر مددگار اے تے ایس
صورت حال وچ تسی کبھی بیاں متبادل سوچاں دے بارے وچ سوچ سکدے او؟
- جنوں اصل سوچ تہائے ذہن وچ آجائے تے اپنے آپ نوں مزید مددگار سوچاں دی یاد
دلاندے رہو۔

دن دے بارے وچ پریشانیں نال نمٹنا

ایس تکنیک وچ اوس دن دے دوران جو کچھ ہویا ایس توں گزرنا، ایناں چیزاں دے
بارے وچ سوچنا جنان توں تسی خوش سی لیکن ایناں چیزاں دے بارے وچ وی سوچو
جنان توں تسی خوش نئیں سی۔ ایسا کرن توں بعد تسی منصوبہ بنا سکدے او کہ تسی
کدوں کم کرن جا رنے او یا ایناں چیزاں نوں ختم کرن جا رنے او جو تہانوں پریشان
کر رہیاں نئیں۔ ایتھے ایس دے بارے وچ جانن دا طریقہ اے:

- ہر شام وقت نکالو تے اوس جگہ بیٹھو جتھے تسی پریشان نہ ہوو۔
- اوس دن وچ کی ہویا اہم لکھن لئی اک نوٹ بک رکھو کہ او کیس طرآن گزریا تے
تسی اوس دن دے بارے وچ کیسا محسوس کردے او۔ ایناں چیزاں دے بارے وچ
سوچو جو جنگی طرآن ہویاں نئیں تے جیہڑیاں ایناں چنگیاں نئیں ہویاں
- لکھو کہ تسی ان چیزاں دے بارے وچ کی کر سکدے او جو تہانوں پریشان کرن
دیاں نئیں۔ ایس نوں 'کرن' دی فہرست دے طور تے سوچو جو چیزاں کرن وچ تہائی
مدد کردی اے۔

- بن کل دے بارے وچ سوچو کہ تسی کی کروں گے۔ اس بارے وچ سوچو کہ تسی کس
چیز دے منتظر اوں تے ایہہ وی کہ تسی کس چیز دے بارے وچ پریشان اوں۔
- دن دے لئی اپنا منصوبہ لکھو۔ جے کوئی ایسی چیز بیگی اے جس دے بارے وچ
تسی پریشان اوں تے اپنی پریشانی نوں گھٹ کرن لئی کچھ اقدامات دے ذریعے کام
کرن دے لئی دن وچ کچھ وقت کٹو۔

- بن نوٹ بک بند کرو تے ایساں دن دے آخر وچ کرنا اے۔ جدوں تسی بستر تے جاؤ
تے اپنے آپ نوں یاد دلاؤ کہ تسی پہلاں ای ہر چیز توں نمٹ لیا اے تے کچھ مسائل
مسائل توں نمٹن دا منصوبہ بنایا اے - ایس دا مطلب اے کہ تہانوں اس وقت پریشان
ہون دی ضرورت نئیں اے۔

- جے تہائے ذہن وچ کوئی نوی چیزاں آن تے ایہناں نوں نوٹ کر لوو تا کہ تسی
اگلے دن ایہناں نال نمٹ سکو۔

اک 'منتر' تیار کرنا

جے تہائے ذہن وچ غیر مددگار خیالات آندے رہندے نئیں تے تہانوں ایہناں نوں چیلنج
کرنا مشکل لگدا اے، تے مدد دا دوسرا طریقہ ایہہ ہے کہ غیر مددگار سوچ دی بجائے
اپنے آپ توں کہن دے لئی کوئی منتر یا کچھ تیار کیتا جاوے۔ ایہہ اس دے لئی وی
چنگا اے کہ جدوں تسی رات نوں جاگدے او تے تہائے دماغ وچ خیالات دوڑن لگدے
نئیں۔ ایہہ 'بیہڑاں دی گنتی' دی طرح کام کردا اے۔

کسی ایساں دے لفظ دے بارے وچ سوچ کہ شروع کرو جس دے نال تہائے کوئی
جذبات یاں معنی جڑیا ہویا نہ ہووے تے اوہ سادہ تے پرسکون ہووے، کچھ لوکاں نوں
لفظ 'ریلیکس' یاں 'پرسکون' مددگار لگدا اے۔ اس نوں اپنے ذہن وچ بار بار دہراؤ۔ ایہہ
توڑائے دماغ نوں پرسکون کر دے گا تے توانوں سونے وچ مدد دے گا۔

تواڑی نیند دے انداز نوں دوبارہ تربیت دینا

ایہہ اک تکنیک اے (جس نوں سلیپ ریسٹرکشن تھراپی وی کہیا جاندا اے) جو نیند
دے مسائل نوں گھٹ کرن وچ بہت کامیاب ثابت ہوئی اے۔ اکثر جدوں لوگ نیند دے
مسائل دا شکار ہوندے نئیں تے اوہ بستر تے زیادہ وقت گزار کر اس دی تلافی کردے
نئیں۔

مطالعے توں پتا لگیا اے کہ بہت جئے لوگ اپنی سوچ توں زیادہ سوندے نئیں، بعض
اوقات ایناں ہی جنان نیند دے مسائل توں بغیر لوگ اس دے باوجود بستر تے زیادہ
وقت گزارن دا مطلب ایہہ ہو سکدا اے کہ تواڑی نیند دا معیار خراب ہوندا اے تے
تسی زیادہ دیر نال جاگدے او۔ اس تکنیک دے پیچھے تصور ایہہ ہے کہ تسی اپنی
ہڈی کلاک نوں زیادہ موثر بنان دے لئی دوبارہ تربیت دیو۔ ایہہ پہلاں پہلاں مشکل ہو
سکدا اے کیونکہ ہو سکدا اے کہ تہانوں نیند وی گھٹ ملے جو تہائے مسائل نوں مزید
خراب بنا سکدا اے - لیکن ایہہ مختصر مدت دے لئی اے۔ طویل مدت (عام طور تے
چند ہفتے) وچ توانوں نیند دے زیادہ موثر انداز دی طرف جانا شروع کر دینا چاہیدا
اے۔

بہت جئے لوگ یقین نئیں کردے کہ ایہہ کام کرے گا تے اوہ اس نوں آزمانا نئیں
چاہندے، لیکن ایہہ بہت مددگار ثابت ہویا اے۔





رکو تے سوچو کداس شروع کیتا جاوے

اپنے آپ نوں کامیابی دا بہترین طریقہ فراہم کرن دے لئی اک ہفتے دا انتخاب کرو جو معمول توں تھوڑا جیا پرسکون ہووے۔ اس نوں بعد، ایہہ معلوم کرو کہ تسی اک رات وچ اوسطاً کیتا سوندے اوں۔ ایہہ ویکھ کے کہ تسی کیتا سوندے اوں تسی ایہہ فیصلہ کر سکوں گے کہ تہانوں ایس وقت بستر تے کیتا وقت گزارنا چاہیدا اے۔ تہاڈی نیند کئی موثر اے اس دے وچ کوئی بور چیز مداخلت کرے گی۔

ڈیوڈ نے اپنے سونے دے انداز نوں ویکھیا تے اس تے کام کیتا کہ کیونکہ اوہ 11 بجے بستر تے جاند اے تے 7 بجے اٹھدا اے، اوہ تقریباً 8 گھنٹے تک بستر تے رہندا اے۔ تاہم چونکہ اس نوں سونے وچ 1.5 گھنٹے لگدے نیں تے اوہ اپنے الارم توں آدھا گھنٹا پہلے جاگدا اے، اس لئی اس نوں صرف 6 گھنٹے دی نیند آندی اے۔

ڈیوڈ نے ایہہ کداس کیتا:

مرحلہ 1: میں بستر تے کیتا وقت گزاردا ہاں؟

- میں رات 11 بجے بستر تے جاند ہاں
- میں صبح 7 بجے بستر توں نکلدا ہاں
- اس وقت دے درمیان 8 گھنٹیاں تے کام کرو

مرحلہ 2: میں اس دوران کتا وقت جاگدا ہاں؟

- میںون سونے وچ 1 گھنٹہ 30 منٹ لگدے نیں
- میں بستر توں اٹھن توں 30 منٹ پہلاں جاگدا ہاں
- ان 2 نمبران نوں شامل کرو، 2 گھنٹے

مرحلہ 3: میں حقیقتاً کتنی دیر سوندا ہاں؟

جاگن دے وقت نوں بستر وچ گزارے گئے وقت دے نال تفریق کرو (8 گھنٹے - 2 گھنٹے) = 6 گھنٹے۔ ایہہ اصل مقدار اے جنی دیر ڈیوڈ سوندا اے 8 گھنٹے بستر تے گزارن دے باوجود۔

ایس لئی ڈیوڈ نے فیصلہ کیتا کہ اوہ پہلاں بستر تے اپنے وقت نوں 6 گھنٹے تک محدود رکھے گا۔ ایس نے فیصلہ کیتا کہ اوہ آدھی رات توں بعد کسی وی وقت بستر تے نینں جاوے گا جس دا مطلب اے کہ اوہ صبح 6 بجے اٹھے گا۔ اس دے بعد ایس نے اک ہفتے تک اس تے قائم رہن تے اتفاق کیتا۔

(توانوں محسوس ہو سکدا اے کہ تسی رات دے وقت جاگدے اوں۔ جے ایدانہ تے اندازہ لان دی کوشش کرو کہ تسی کتے وقت دے لئی جاگدے اوں تے اس نوں اپنے حساب وچ شامل کرو)۔

بن کوشش کرو تے اپنا حل نکالو: مرحلہ 1: میں بستر تے کتا وقت گزاردا ہاں؟

- میں بستر تے جاند ہاں _____
- میں بستر توں نکلدا ہاں _____
- اس وقت دے درمیانی گھنٹیاں تے کام کرو _____

مرحلہ 2: میں اس دوران کتا وقت جاگدا ہاں؟

- میںون سونے وچ _____ منٹ/گھنٹے لگدے نیں
- میں بستر توں اٹھن توں _____ منٹ/گھنٹے پہلے جاگدا ہاں
- میں رات بھر کل _____ منٹ/گھنٹے دے لئی جاگدا ہاں۔
- ان نمبران نوں جمع کرو _____

مرحلہ 3: میں حقیقتاً کتنی دیر سوندا ہاں؟

بن بستر وچ گزارے گئے وقت وچوں جاگن دا وقت کٹو، ایہ تہانوں دکھائے گا کہ تسی اوسطاً کئی رات سوندے پئے او۔

ایس اتے کم کرنا تہانوں دکھاند اے کہ تہانوں ہر رات بستر اتے کتا وقت گزارنا چاہیدا اے۔ بن بستر اتے رہن لئی مناسب وقت دا فیصلہ کرو تے اوس اتے قائم رہو۔

ایہ مشکل ہون دے باوجود اینوں برقرار رکھنا ضروری اے تے تسی اکتاہٹ محسوس کر رنے ہووے گے۔ اک ہفتے دے بعد تہانوں کچھ تبدیلیاں نظر آنا شروع ہو جان گئیاں۔ کثرت نال گھٹ جاگنا، گہری نیند سونا تے/یا صبح جاگنا زیادہ تروتازہ محسوس کرنا۔

تھوڑی دیر تک ایس طرار کرن دے بعد تسی ایہ بڑھانا شروع کر سکدے او کہ تسی کئی دیر تک بستر اتے او تے ایس وجہ توں تسی رات نوں کئی دیر سوندے او۔ ایہ ضروری اے کہ تسی اپنا وقت نکال کے اپنی نیند وچ بتدریج اضافہ کرو تاکہ تہاڈا جسم تبدیلیاں دا عادی ہو جاوے۔ زیادہ تر لوکاں نوں لگدا اے کہ ہر ہفتے بستر اتے وقت 30 منٹ بڑھانا سب توں زیادہ مددگار اے۔ چند ہفتیاں دے بعد تہانوں دیکھنا چاہیدا اے کہ تہاڈے لئی سون دا بہترین وقت کئی اے۔ عام طور تے ایہ 6 توں 8 گھنٹیاں دے درمیان ہوندا اے۔ ایہ جانن دا سب توں آسان طریقہ ایہ اے کہ تسی ایہ کدوں پایا اے جدوں تہانوں سون وچ زیادہ وقت لگدا اے۔ اوس وقت صرف وقت دی لمبائی نوں تھوڑا جیا گھٹ کرو۔



سیکشن 3: خلاصہ تے جائزہ

جدوں تسی اپنی نیند دے مسائل اتے کم جاری رکھو تے رک جانا یاد رکھو تے دیکھو کہ تسی کیس طراں کر رئے او۔ ہو سکدا اے تسی بہت ساریاں نویاں مہارتاں استعمال کر رئے او تے ایناں نوں پریکٹس دی ضرورت اے۔ کدی کدی پیچھے ہٹتا تے ایہ کہنا ہمیشہ اچھا ہوندا اے کہ "ایہ حقیقت وچ کیس طراں جا رہیا اے؟"

ایس طراں کرن دا اک طریقہ تہاڈی پیشرفت اتے نظر رکھنا اے۔ ایناں چیزاں دے بارے وچ سوچن دی کوشش کرو جو اچھی ہوئی، او وقت جدوں تسی اچھا نئیں کیتا، تسی کی کوشش کیتی تے تسی کیس طراں اگے ودھے۔

بہت سارے لوکاں نوں لگدا اے کہ اک نوٹ بک رکھنا مفید اے تاکہ ایس اتے نظر ڈالن تے دیکھن کہ کی تبدیلی آئی اے۔

اپنی بہتری دے بارے وچ حقیقت پسندانہ ہونا ضروری اے۔ نیند دے مسائل اتے قابو پان تے ایس وچ تبدیلیاں محسوس کرن وچ وقت لگ سکدا اے۔ تسی محسوس کر سکدے او کہ تہاڈی نیند کچھ دیر لئی بہتر ہوئی اے تے فیر ایس وچ خلل پئے گیا اے۔ ایس دی توقع کیتی جانی چاہیدی اے تے ایہ ضروری اے کہ ایس توں باز نہ اے۔

جدوں مسائل دور نئیں ہون گئے۔

کدی کدی ساڈی زندگی وچ ایسے وقت آندے نیں جدوں ایسی جیس مسئلے دا سامنا کردے آں وہ حل نئیں ہو پاندا۔ مثلاًں بڑھاپہ، بیمار ہونا یا کسے عزیز دا کھو جانا: ایہ او چیزاں نیں جنہاں اتے اسی واقعی قابو یا روک نئیں سکدے۔

مزید پیچیدہ مسائل ہو سکدے نیں جو تہاڈی نیند نوں بہتر ہون توں روک رئے نیں۔ ایہ ڈپریشن جیس طراں جذباتی مسائل دی وجہ توں ہو سکدا اے یا تسی جہالے وی اپنے ماضی دے اہم واقعات توں نمٹن لئی جدوجہد کر رئے او۔

اگر تہاںوں لگدا اے کہ ایس طراں ہی اے تے مدد دے دوسرے ذرائع وی دستیاب نیں – ایناں وچوں کچھ چیزاں فلاح و بہبود دی خدمات دی طرفوں پیش کیتیاں جا سکدیاں نیں۔ تہاڈا جی پی وی مشورہ دین دے قابل ہو سکدا اے یا ایس طراں دیاں دوجیاں تنظیمیں نیں جنہاں دے کول تسی ذاتی طور تے، فون اتے یا کمپیوٹر دا استعمال کردے ہوئے آن لائن رسائی دے ذریعے مدد لئی جا سکدے او۔ ایناں وچوں کچھ ایس کتابچے دے آخر وچ درج نیں۔

بہت سارے لوکاں نوں اپنی زندگی وچ کسے نہ کسے موقع اتے سون وچ پریشانی ہوندى اے۔ ایس کتابچے نوں استعمال کرکے تسی نیند دے متعلق اپنے مسائل توں نمٹن لئی پہلا قدم اٹھایا اے۔

جیسا کہ اسی دیکھیا اے کہ بہت ساریاں تکنیکاں نیں جیہڑیاں تسی استعمال کر سکدے او:

- عملی تبدیلیاں دے بارے وچ سوچنا جو تسی کر سکدے او مثلاً کمرے دا درجہ حرارت، خوراک
- مزید گہری تکنیکاں دا استعمال کرنا جیس طراں:
- سنگین محسوس کرن دی کوشش کرنا
- خیالات نال نمٹنا
- تہاڈی نیند دے انداز نوں دوبارہ تربیت دینا



مزید مدد تے معلومات

مزید معلومات یا مشورے لئی برائے مہربانی فلاح و بہبود دی خدمت نوں
0141 232 2555 اتے رابطہ کرو یا ویب سائٹ www.wellbeing-glasgow.org.uk ملاحظہ کرو۔

فلاح و بہبود دی خدمت اک بنیادی دماغی صحت دی دیکھ بھال دی ٹیم
اے جیہڑی گلاسگو دے جنوب وچ واقع اے۔ فلاح و بہبود دی خدمات
عام دماغی صحت دے مسائل وچ مبتلا لوکاں دی مدد لئی مختلف قسم دی
خدمات پیش کردی اے تے ایناتوں اک روشن کل دیکھن وچ مدد کردی اے۔



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

