

پرسکون جگہ

آپ کس جگہ سب سے زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں؟

یاد رکھیں کہ

- آپ دباؤ کے لمحات میں زیادہ اطمینان محسوس کرنے کے لیے اپنی پرسکون جگہ استعمال کر سکتے ہیں۔
- اپنی پرسکون جگہ کو حقیقت سے مزید قریب محسوس کرنے کے لیے اس کی باریکیوں کی تیاری میں وقت صرف کریں۔
- اپنا تخیل استعمال کریں اور اپنی پرسکون جگہ میں ادھر ادھر چلیں پھریں - ہر تفصیل پر غور کریں۔

تصور کریں کہ آپ وہاں موجود ہیں۔

آپ کو کیا دکھائی دے رہا ہے؟

آپ کو کیا سنائی دے رہا ہے؟

کیا وہاں کوئی بو، ذائقہ، یا بناوٹ ہے؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca



تناؤ اور پرسکون ہونا

اپنے ہاتھوں کی مٹھیاں بنا کر انہیں جتنی مضبوطی سے بھیجنے سکتے ہیں، بھیجنے چند سیکنڈز اس حالت میں رہیں پھر اپنے ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اپنے کندھوں کو اپنے کانوں تک لے جائیں اور چند سیکنڈز تک وہیں برقرار رکھیں پھر اپنے کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اپنی ایڑیوں سے فرش پر دباؤ ڈالیں، اپنے پنچوں کو بھینجیں اور چند سیکنڈز کے لیے اسی طرح رکھیں پھر اپنے پیروں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اپنے پیٹ کے پٹھوں کو جس قدر سختی سے ہوسکے اندر کی جانب کھینچیں اور چند سیکنڈز کے لیے یہ حالت برقرار رکھیں پھر اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca



پرسکون سانس لینا

اپنے پیٹ پر توجہ مرکوز
کریں، ہو سکے تو اپنا ہاتھ
وہاں رکھیں۔

یاد رکھیں کہ

- یہ سرگرمی کسی ٹیسٹ یا کسی
دباؤ والی صورتحال سے پہلے مددگار
ثابت ہو سکتی ہے۔
- آپ جتنی زیادہ مشق کریں گے، یہ
اتنا ہی فطری محسوس ہو گا!
- مشق کرنے کا بہترین وقت سونے
سے پہلے ہے۔

جب آپ اپنی ناک کے ذریعے گہرا
سانس لیتے ہیں، تو اس سانس کو
اپنے پیٹ تک لے جائیں۔

اندر سانس لیں... محسوس کریں کہ
آپ کا پیٹ پھولتا ہے اور آپ کا ہاتھ
باہر کی جانب حرکت کرتا ہے۔

سانس باہر نکالیں... اپنے پیٹ کا
سکڑنا اور اپنے ہاتھ کی اندر کی جانب
حرکت کو محسوس کریں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca



اظہارِ تشکر کا لمحہ

جب زندگی مشکل ہوتی ہے
تو شکر گزار ہونا آپ کو زیادہ
صابر بناتا ہے۔

یاد رکھیں کہ

- یہ دن کا اختتام کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔
- اس کی باقاعدگی سے مشق کرنے کی کوشش کریں۔
- چھوٹی سے چھوٹی چیز (پھول، مسکراہٹ، چاکلیٹ) اور بڑی سے بڑی چیز (دوست، صاف پانی، موسیقی)، دونوں کے لیے شکر گزار بنیں۔

کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جس کے لیے آپ شکر گزار ہوں۔

اسے ایک لمحے کے لیے ذہن نشین کریں۔

آپ اپنے شکرگزار لمحے کی تفصیلات کسی جرنل میں لکھنے یا کسی کے ساتھ شیئر کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca



بس غور کریں

یاد رکھیں کہ

- محض غور کرنا گراؤنڈنگ پریکٹس (لمحہ موجود کے قریب تر ہونا) کی ایک مثال ہے۔

- گراؤنڈنگ آپ کی توجہ ان احساسات پر مرکوز کرنے کا ایک طریقہ ہے جن کا آپ اس لمحے میں تجربہ کر رہے ہیں۔

- گراؤنڈنگ ایسی سرگرمی ہے جس کی مشق کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے لیکن یہ اس وقت خاص طور پر مددگار ہوتی ہے جب آپ کے جذبات یا خیالات آپ کو تناؤ میں ڈال رہے ہوں۔

5 چیزوں پر غور کریں جو آپ دیکھ سکتے ہیں۔

4 چیزوں پر غور کریں جو آپ سن سکتے ہیں۔

3 چیزوں پر غور کریں جو آپ محسوس کر/چھو سکتے ہیں۔

2 چیزوں پر غور کریں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں۔

1 چیز پر غور کریں جسے آپ چکھ سکتے ہیں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca



بس سنیں

ایک گہری سانس کے ساتھ شروع کریں۔ اگر آپ اطمینان محسوس کریں، تو اپنی آنکھیں بند کر لیں۔

دور سے آتی آوازوں کو سننے کی کوشش کریں۔

ایک منٹ تک سنیں۔ آپ کو کیا سنائی دے رہا ہے؟

اس کے بعد خود سے قریب کی آوازوں پر توجہ مرکوز کریں۔

ایک منٹ تک سنیں۔ آپ کو کیا سنائی دے رہا ہے؟

اب اپنے جسم کے اندر کی آوازوں پر توجہ دیں۔

ایک منٹ تک سنیں۔ آپ کو کیا سنائی دے رہا ہے؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca



تناؤ کو جانے دیں

آرام سے بیٹھیں اور ایک گہری سانس لیں۔

یاد رکھیں کہ

- ہر جگہ پر زیادہ دیر مالش کریں خاص طور پر وہاں جہاں پر آپ کو سب سے زیادہ تناؤ محسوس ہوتا ہے۔
- آپ ہر انگلی، انگوٹھے اور ہتھیلی پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے مساج کی حرکات استعمال کرتے ہوئے، یہ تکنیک اپنے ہاتھوں پر آزما سکتے ہیں۔

اپنے سر کے عین اوپر مساج کرنے کے لیے اپنی انگلیاں نرمی سے استعمال کریں۔

مساج کی حرکت میں ہی اپنی انگلیوں کو اپنی پیشانی، بھنوو، کنپٹیوں، اپنی آنکھوں کے ارد گرد، گالوں اور جبڑے تک لائیں۔ اگر آپ کہیں بھی تناؤ محسوس کرتے ہیں - تو اسے ختم کریں۔

آخر میں اپنے دونوں کان کی مالش کریں اور اپنے کانوں کی لو کو نرمی سے کھینچ کر اس مالش کا اختتام کریں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca





چار انگلیوں سے تائید

چار الفاظ منتخب کریں جو آپ کو پرسکون اور پراعتماد ہونے کا احساس دیں۔ یہ ایک جملہ یا صرف چار الفاظ ہو سکتے ہیں۔

مثالیں: ”آج مجھ سے پیار کیا گیا ہے“
”میں خود پر یقین کرتا/کرتی ہوں“
”سانس لیں، بات سنیں، مسکرائیں، پیار کریں“
”میں اس سے نمٹ سکتا/سکتی ہوں“

یاد رکھیں کہ

• آپ جتنا زیادہ خود کو یہ کہیں گے اتنا ہی آپ محسوس کریں گے کہ آپ جو کہتے ہیں وہ سچ ہے۔

آپ کا منتخب کردہ ہر لفظ آپ کے ہاتھ کی ایک انگلی سے مطابقت رکھے گا۔

جب آپ اپنے ذہن میں اپنی تائید کو دہراتے ہیں، ہر انگلی کو اپنے انگوٹھے سے ملائیں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

مل جل کر، ہم ہر طالب علم کی ذہنی
صحت بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔
www.smho-smso.ca

