



for Scotland's mental health

اچھی صحت کے 5 طریقے

ہم سب ذہنی صحت کے مسئلے سے دوچار ہوتے ہیں، اسی طرح جیسے جسمانی صحت سے متعلق بیماری کا شکار ہوتے ہیں، اور یہ ضروری ہے کہ ہم اس کی دیکھ بھال کے لئے وقت نکالیں۔ اس کے باوجود **YouGov** تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہم میں سے تقریباً چوتھائی لوگ کبھی نہیں کرتے۔

بہت ساری چیزیں ہیں جو ہم ہر روز اپنی صحت کے سلسلے میں سرانجام دے سکتے ہیں۔ دانیو اکنامک فاؤنڈیشن بہتر صحت کے لئے درج ذیل پانچ طریقوں کی تجویز دیتی ہے۔



www.samh.org.uk

سکاتش چیریٹی نمبر SC008897
سکاتش ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ



رابطہ میں رہیں

کسی عزیز کے ساتھ
رابطے میں رہنے کا عمل
ہمیں خوشی اور زیادہ
تحفظ کا احساس دے
سکتا ہے؛ اور اکثر محض
بات چیت کرنے سے ہی
ہمارے مزاج کو بہتر کرنے
میں مدد مل سکتی ہے۔

پانچ منٹ نکالیں اور کسی سے
پوچھیں کہ وہ کیسے ہیں؟

ان دوستوں سے ملنے کا انتظام
کریں جن سے آپ کی کچھ عرصہ
سے ملاقات نہیں ہوئی ہے۔

کسی مقامی گروپ یا کلب میں
شامل ہوں اور اپنی کمیونٹی میں
نئے لوگوں سے ملیں۔

فعال رہیں

فعال رہنا صرف ہماری
جسمانی صحت کے لئے
ہی اچھا نہیں؛ بلکہ یہ
ثابت شدہ حقیقت ہے کہ
اس سے ہماری ذہنی
صحت اور تندرستی پر
بھی مثبت اثر پڑتا ہے۔

لنچ کے وقت تھوڑی دیر چہل
قدمی کے لئے جائیں۔

کوئی ایسی جسمانی سرگرمی
تلاش کریں جس سے آپ لطف
اندوز ہوں اور وہ ایسی ہو جو آپ
کے لئے مناسب ہو۔

این ایچ ایس کاؤچ ٹو 5K پروگرام
آزمائیں۔

نوٹس لیں

خواہ آپ دوستوں
کے ساتھ وقت گزار
رہے ہوں یا اپنے لیے
نکالا ہو، چیزوں پر توجہ
دینے کے لیے رکنے کی
کوشش کریں اور موجودہ
حالات کے بارے میں آگاہ
رہیں۔

مراقبہ کے لئے وقت نکالیں
یا یوگا کیا کریں۔

اس بات پر توجہ دیں کہ
آپ کے دوست یا ساتھی کیسا
محسوس کر رہے ہیں۔

باہر وقت گزاریں، تازہ ہوا سے
لطف اٹھائیں اور دیکھیں کہ آپ
کے ارد گرد کیا ہے۔

سیکھیئے

سیکھنے کا عمل آپ کی
عزت نفس اور اعتماد میں
اضافہ کرتا ہے اور یہ نئے
لوگوں سے ملنے کا ایک
بہترین طریقہ ہو سکتا ہے۔

کلاس کی شروعات کریں اور کچھ
نیا سیکھیں۔

کوئی پرانی دلچسپی تلاش کریں
جیسا کہ کھانا پکانا یا باغبانی
کا عمل۔

کچھ بنانے یا تھیک کرنے کے
سلسلے میں نیا چیلنج قبول کریں۔

عطا کریں

عطا کرنے کا عمل بہت
فائدہ مند ثابت ہو سکتا
ہے۔ درحقیقت جو لوگ
دوسروں کی مدد کرنے
میں زیادہ دلچسپی کا اظہار
کرتے ہیں اس بات کا زیادہ
امکان ہوتا ہے کہ وہ بذاتِ
خود خوش و خرم رہتے
ہیں۔

کسی ایسے مقصد کے لئے اپنا وقت
رضاکارانہ طور پر دیں جس کے
بارے میں آپ پر جوش ہیں۔

کسی ایسے شخص کے ساتھ وقت
گزاریں جس کے بارے میں آپ
جانتے ہوں کہ وہ مشکل وقت سے
گزر رہا ہے۔

ہمارے لئے چندہ اکٹھا کریں اور
SAMH ٹیم کا حصہ بنیں!

5

4

3

2

1

