

Low Mood Workbook in Urdu

افسردگی (ڈپریشن) کے متعلق اپنی مدد آپ کا کتابچہ

اگر آپ کو کچھ مدد کی ضرورت ہے تو اپنی مدد آپ کے اصول پر مبنی یہ کتاب آپ کو
افسردگی سے بہتر طور پر نمٹنے میں مدد دے سکتی ہے۔

افسرگی (ڈپریشن) کے متعلق اپنی مدد آپ کا کتابچہ

یہ کتابچہ افسردہ ہونے اور افسردگی سے متعلقہ مختلف قسم کے وسیع موضوعات کا احاطہ کرتا ہے۔ اسے سات حصوں (سیکشنز) میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر سیکشن میں بہت سی معلومات ہیں۔ اس کتابچے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے ہم آپ کو مشورہ دین گے کہ ایک وقت میں ایک سیکشن پڑھیں اور اُس وقت تک پڑھیں جب تک آپ اُس سیکشن کو مکمل طور پر نہ سمجھ لیں۔

ہر سیکشن پر ایک نظر ڈالیں، پھر ان حصوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کو سب سے زیادہ مفید معلوم ہوتے ہیں۔

- سیکشن 1: افسردگی (ڈپریشن) کیا ہے؟ 4
- سیکشن 2: افسردگی ہمیں کیسے متاثر کرتی ہے؟ 9
- سیکشن 3: آپ جو کچھ کرتے ہیں اُس میں مثبت تبدیلیاں کریں 18
- سیکشن 4: آپ جس طرح سوچتے ہیں اُس میں مثبت تبدیلیاں کریں 23
- سیکشن 5: مسائل اور پریشانیوں سے نمٹنا 32
- سیکشن 6: جائزہ 35
- سیکشن 7: مزید مدد اور معلومات 36

ان میں سے کچھ سیکشن آپ سے متعلقہ ہوں گے لیکن کچھ ایسے حصے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ سے متعلقہ نہ ہوں۔ آپ کو اپنی افسردگی کو سمجھنے اور اس سے نمٹنے کے لیے نئے طریقے سیکھنے میں مدد دینے کے لیے اس سارے کتابچے میں مختلف کام (ٹاسک) دیے گئے ہیں۔ ان ٹاسکس کی 'رکیں اور سوچیں (سٹاپ اینڈ تھنک)' کے ذریعے نشاندہی کی گئی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ پوچھے گئے سوالات کے بارے میں سوچنے کے لیے اور ٹاسکس کو مکمل کرنے کے لیے کچھ وقت لیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس سے پہلے کہ آپ چیزیں لکھنا شروع کریں آپ کو اسے کئی دفعہ پڑھنے کی ضرورت ہو۔ یہ ٹھیک ہے، بس آپ اپنا وقت لیں۔

اگر آپ کو اس کتابچے میں بیان کیے گئے کچھ خیالات کے بارے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو پریشان نہ ہوں۔ بس یاد رکھیں کہ آپ ایک نئی مہارت سیکھ رہے ہیں اور آپ کو اپنی افسردگی سے نمٹنا سیکھنے میں کچھ وقت لگے گا اور مشق کی ضرورت ہو گی۔ اپنا وقت لیں، اور آپ جو بھی قدم اٹھاتے ہیں اس کے لیے اپنی تعریف کریں۔ کسی دوست یا خاندان کے فرد سے مدد لینا مفید ہو سکتا ہے — اس لیے ہو سکتا ہے آپ انہیں یہ کتابچہ پڑھنے کے لیے دینا چاہیں۔

سیکشن 1:

افسردگی (ڈپریشن) کیا ہے؟

افسردہ یا اداس محسوس کرنا ہم سب کے لیے عام ہے۔ ہر ایک اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موقع پر یہ کہے گا کہ وہ افسردہ ہے۔ ایسے اوقات آنا جب آپ افسردہ محسوس کرتے ہوں معمول کی بات ہے، خاص کر جب زندگی ذہنی دباؤ کا شکار ہو۔ تاہم، جب افسردگی زیادہ شدید ہوجاتی ہے اور اس کے ساتھ دیگر علامات پائی جاتی ہیں جو ہمیں ایسی چیزیں کرنے سے روکتی ہیں جو ہم عام طور پر کامیابی سے کر سکتے تھے تو پھر مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

افسردگی میں کون مبتلا ہوتا ہے؟

افسردگی بہت عام ہے اور کسی کو بھی اس کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ تقریباً 4 میں سے 1 شخص اپنی زندگی کے کسی نہ کسی وقت افسردگی کے مسائل سے دوچار ہو گا۔ جی پی دماغی صحت کی جن مشکلات کا علاج کرتے ہیں یہ اُن سب کا تقریباً آدھا حصہ ہے۔

افسردگی کس وجہ سے ہوتی ہے، 'میں ہی کیوں'؟

اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہے، یہ اکثر کئی ایک عوامل ہوتے ہیں جو تمام الجھے ہوئے اور ملے جلے ہوتے ہیں جو افسردگی کا باعث بنتے ہیں۔

حیاتیاتی (بائیولاجیکل) عوامل

حیاتیاتی عوامل: یہ ممکن ہے کہ افسردگی پیدا ہونے اور اس میں مبتلا ہونے کا میلان جینیاتی ہو۔ اگر آپ کے خاندان کے کسی بھی فرد کو افسردگی کے مسائل درپیش ہیں تو آپ کے اس میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ اگر خاندان میں افسردگی ہے تو پھر بھی اس کو متحرک کرنے کے لیے زندگی کے ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے تجربے کے ہونے کا میلان ہوتا ہے۔

دماغ کے کیمیکلز (کیمیائی مادے): افسردگی کی علامات دماغ میں کچھ مخصوص کیمیکلز کی سطح کم ہونے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ ان کیمیکلز کی سطح کو بڑھانے کے لیے اینٹی ڈپریشنٹ (افسردگی کو دور کرنے والی) دوائیں تجویز کی جاسکتی ہیں۔

بچپن میں جسمانی یا جنسی زیادتی

کچھ تحقیق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ زیادتی لوگوں کو بعد کی زندگی میں افسردگی میں مبتلا ہونے پر مائل کر سکتی ہے۔

سماجی عوامل

سماجی عوامل جیسا کہ نیچے دیے گئے ہیں وہ بھی آپ کے افسردہ ہونے کا امکان بڑھا سکتے ہیں:

- غربت
- بے روزگاری
- ناقص رہائش
- قرض

نفسیاتی عوامل

بچپن میں ہونے والے کچھ تجربات ہمارے افسردگی میں مبتلا ہونے کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ابتدائی بچپن میں اپنی ماں کو کھونے سے افسردگی کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ تاہم، ابتدائی بچپن میں نقصان ہمیشہ افسردگی کا باعث نہیں بنتا، اور جو لوگ اپنی مائیں کھو چکے ہیں وہ ہمیشہ افسردگی میں مبتلا نہیں ہوں گے۔

لوگ اُس صورت میں افسردگی کا شکار ہو سکتے ہیں جب افسردگی کو متحرک کرنے والی کوئی چیز واقع ہوتی ہے، یہ اکثر ایک اور نقصان یا دوسرا ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔

کیا چیز افسردگی کو متحرک کر سکتی ہے؟

زندگی میں ذہنی دباؤ

یہ سمجھا جاتا ہے کہ زندگی کے کچھ خاص ذہنی دباؤ لوگوں کے افسردہ ہونے کے امکان کو بڑھا دیتے ہیں، چاہے یہ اچانک ہونے والے کسی واقعے کے اثر سے ہو یا طویل مدتی ذہنی دباؤ کافی عرصے تک جمع ہوتا رہا ہو۔ عام طور پر کوئی نقصان جیسے اپنی ملازمت کھونا یا کسی عزیز کی موت کا واقع ہونا ان تجربات کی مثالیں ہیں جو اس کو متحرک کر سکتے ہیں۔

نیچے دی گئی مثالوں کی فہرست دیکھیں اور ان پر نشان لگائیں جن کا آپ کو حال ہی میں تجربہ ہوا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، افسردگی ان عوامل میں سے کسی ایک کے نتیجے میں ہو سکتی ہے، لیکن اس بات کا بھی اتنا ہی امکان ہے کہ یہ ان میں سے کئی عوامل کے ملنے کی وجہ سے ہو۔

زندگی کے ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے واقعات

	خاندان میں موت یا بیماری
	گھر منتقل کرنا
	تعلق ٹوٹنا
	ذاتی بیماری / طویل مدتی صحت سے متعلقہ مسائل
	قریبی خاندان میں حمل یا پیدائش
	کام میں دباؤ یا تبدیلیاں
	پیسوں سے متعلقہ تشویشات
	کسی کی دیکھ بھال کرنے والا ہونا
	آپ کے گھر میں یا پڑوسیوں کے ساتھ مسائل
	ریٹائرمنٹ

بہتر ہونے کے لیے میں کیا کرسکتا ہوں؟

اپنی مدد آپ کا مواد

اپنی مدد آپ کا مواد (جیسے یہ کتابچہ) آپ کو خود اپنے طور پر یا کسی کی مدد سے افسردگی کو ختم کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ یہ کتابچہ کانگریٹو بی بیویرل تھیراپی (CBT) (ادراکی رویہ جاتی علاج) پر مبنی ہے، جیسا کہ ذیل میں بیان کیا گیا ہے۔

بات چیت کے ذریعے علاج / نفسیاتی علاج

سب سے زیادہ استعمال ہونے والے اور بہترین تحقیق پر مبنی علاج کی قسم کانگریٹو بی بیویرل تھیراپی ہے۔ CBT اس خیال پر مبنی ہے کہ لوگ اپنے آپ اور دنیا کے بارے میں جس انداز سے سوچتے ہیں اُس سے افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، جب آپ افسردہ ہوتے ہیں تو آپ کے خود پر تنقید کرنے اور اپنے مستقبل کے بارے میں مایوسی محسوس کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ CBT کا مقصد اُس غیرمددگار سوچ اور طرز عمل کی نشاندہی کرنے اور اُس سے نمٹنے میں مدد دینا ہے جو افسردگی کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اینٹی ڈپریسنٹ (افسردگی دور کرنے والی) دوائیں

افسردگی کی علامات خصوصاً جسمانی علامات کو کم کرنے کے لیے دوائیں تجویز کی جا سکتی ہیں۔ اس بارے میں آپ اپنے جی پی سے بات کرسکتے ہیں۔

سیکشن 2:

افسردگی ہمیں کیسے متاثر کرتی ہے؟

اس حصے کا مقصد آپ کو واضح طور پر سمجھنے میں اور یہ دیکھنے میں مدد دینا ہے کہ افسردگی آپ کو چار طریقوں سے کس طرح متاثر کرسکتی ہے، اور ہر ایک دوسرے کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

- یہ ہمارے مزاج کو متاثر کرسکتی ہے
- یہ ہمارے جسموں کو متاثر کرسکتی ہے
- یہ ہمارے طرز عمل کو متاثر کرسکتی ہے
- یہ ہماری سوچ کو متاثر کر سکتی ہے۔

آئیں ان کو ایک ایک کر کے دیکھیں تا کہ آپ نشاندہی کرسکیں کہ ہر ایک نے آپ کو کس طرح متاثر کیا ہے۔

یہ ہمارے مزاج کو متاثر کرسکتی ہے

جب آپ افسردہ ہوتے ہیں تو آپ کو اس چیز میں تبدیلیاں محسوس ہوسکتی ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

افسردہ : بیزار محسوس کرنا۔ اس میں ایک ہی دن کے دوران تبدیلی ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ صبح پہلے بدتر محسوس کرتے ہیں اور جوں جوں دن آگے بڑھتا ہے تو ان کا مزاج بہتر ہو سکتا ہے۔

قصوروار محسوس کرنا: قصوروار محسوس کرنا بھی ایک عام بات ہے، لوگ اکثر اپنے آپ کو یا دوسروں کو مایوس کرنے کا قصوروار محسوس کریں گے۔

ذہنی دباؤ/ تناؤ یا بے چینی: ان کاموں کے بارے میں مسلسل فکر کرنا جو آپ نے کیے ہیں یا آپ کو کرنے چاہییں۔

غصے میں/ چڑچڑا ہونا: اپنے آپ پر یا دوسروں پر غصہ محسوس کرنا۔

شرمندہ ہونا/ شرمندگی محسوس کرنا: یہ محسوس کرنا کہ آپ کسی طرح سے کمتر ہیں، اس بات پر شرمندہ ہونا کہ آپ افسردگی میں مبتلا ہیں۔

آپ کو اس چیز کی نشاندہی کرنے میں مدد دینے کے لیے کہ بچھلے ہفتے میں آپ کیسا محسوس کرتے رہے ہیں ان احساسات کے ساتھ ٹک کا نشان لگائیں جو آپ محسوس کرتے رہے ہیں۔

احساسات	
	افسردہ یا اُداس محسوس کرنا
	صبح کے وقت بدتر محسوس کرنا
	چیزوں سے اتنا لطف اندوز نہ ہونا جتنا پہلے ہوتے تھے
	بے حسی محسوس کرنا
	قصور وار محسوس کرنا
	پریشان، ذہنی دباؤ میں
	گھبراہٹ محسوس کرنا
	غصے میں یا چڑچڑا ہونا
	شرمندہ

آپ اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنے اور اپنے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے کے لحاظ سے کئی مختلف طریقوں سے اپنے مزاج کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں بعد میں اس کتابچے میں تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

یہ ہمارے جسم کو متاثر کر سکتی ہے

جسمانی علامات کو ختم کرنا

افسردگی بہت سی جسمانی علامات کا باعث بن سکتی ہے، اور حقیقت میں بہت سے لوگ ان تبدیلیوں کی وجہ سے جو واقع ہو سکتی ہیں پہلے یہی سمجھتے ہیں کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری لاحق ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو جسمانی تبدیلیاں محسوس ہوں جیسے:

- **نیند کے مسائل:** پریشانی کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ آپ کو نیند میں جانا مشکل معلوم ہو، رات کے دوران مسلسل جاگتے رہیں، یا بہت جلدی بیدار ہو جائیں۔
- **وزن:** بھوک نہ لگنے کی وجہ سے آپ کا وزن کم ہو سکتا ہے۔ یا پریشانی کو دور کرنے کے لیے کھانے کی وجہ سے آپ کا وزن بڑھ سکتا ہے۔ اس سے آپ اکثر بدتر محسوس کر سکتے ہیں۔
- **توانائی میں کمی:** آپ کو ہر وقت تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے، اور ہر کام ایک کوشش کی طرح لگتا ہے۔ آپ وہ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے۔
- **جنسی فعل کے لیے کم رغبت:** آپ کو جنسی فعل میں دلچسپی میں کمی محسوس ہو سکتی ہے جس سے آپ کے تعلق میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔
- **جسمانی بے چینی:** جسمانی تناؤ کی علامات کا باعث بن سکتی ہے - کچھ لوگ بے چینی محسوس کرتے ہیں اور مسلسل ادھر ادھر ٹھہرتے رہتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ پرسکون ہونے سے قاصر ہیں۔

آپ کو اس چیز کی نشاندہی کرنے میں مدد دینے کے لیے کہ پچھلے ہفتے میں آپ نے کون سی جسمانی علامات محسوس کی ہیں نیچے ان علامات کے ساتھ ٹک کا نشان لگائیں جو آپ نے محسوس کی ہیں۔

جسمانی علامات	
	نیند کے مسائل
	بھوک لگنے سے متعلقہ مسائل
	وزن میں اضافہ/ وزن میں کمی
	بے حسی محسوس کرنا
	توانائی میں کمی
	جنسی فعل کے لیے کم رغبت
	قبض
	درد کی علامات
	جسمانی بے چینی
	دیگر (برائے مہربانی بتائیں)

افسردگی کی جسمانی علامات سے نمٹنے کے طریقے موجود ہیں:

- بہتر نیند حاصل کرنے کا طریقہ سیکھنا
- اپنی غذا کو تبدیل کرنا
- اپنی توانائی واپس حاصل کرنا۔

ان کے بارے میں تفصیل سے گفتگو کرنا اس کتابچے کے دائرہ کار سے باہر ہے لیکن ان مسائل کے لیے مدد کے دیگر ذرائع دستیاب ہیں۔

یہ ہمارے طرز عمل کو متاثر کر سکتی ہے

عام طور پر جب لوگ افسردہ محسوس کرتے ہیں تو وہ کم فعال ہونا شروع ہوجاتے ہیں، اور بہت سی مختلف سرگرمیوں سے پیچھے ہٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگ شراب یا منشیات کا استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں یا بس اپنی دیکھ بھال کرنا چھوڑ سکتے ہیں۔

یہ کئی ایک وجوہات کی بنا پر ہوسکتا ہے؛ آپ کو بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس ہوسکتی ہے، آپ سرگرمیوں میں حصہ لینے سے لطف اندوز نہیں ہوتے ہیں، جب آپ افسردہ محسوس کرتے ہیں تو آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ دوسرے لوگ آپ سے بات نہیں کرنا چاہتے ہیں، یا یہ ہوسکتا ہے کہ کچھ بھی کرنا بہت زیادہ کوشش محسوس ہوتی ہے۔

نیچے دی گئی فہرست کو دیکھیں اور ان طرز عمل کے ساتھ ٹک کا نشان لگائیں جن کا آپ کو تجربہ ہوا ہے۔ اب اس وقت کے بارے میں سوچیں جب آپ افسردہ محسوس نہیں کرتے تھے تو آپ کون سی سرگرمیوں میں حصہ لیا کرتے تھے؟ نیچے دی گئی جگہ پر ان سرگرمیوں یا مشاغل کی فہرست لکھیں جو پہلے آپ کرتے تھے یا جن کو کرنے سے آپ کو لطف آتا تھا۔ بعد میں اس کتابچے میں ہم آپ کو زیادہ فعال ہونے میں مدد دینے کے طریقوں کے بارے میں تبادلہ خیال کریں گے۔

غیرمددگار طرز عمل

	باہر نہ جانا / لوگوں سے نہ ملنا
	اپنی ظاہری صورت کا خیال نہ رکھنا
	ٹھیک طرح سے کھانا نہ کھانا
	خوشگوار سرگرمیوں میں حصہ نہ لینا
	گھر کے کاموں کو نظر انداز کرنا
	فون یا دروازے پر دستک کا جواب نہ دینا
	خط نہ کھولنا
	شراب نوشی کرنا
	دیگر (برائے مہربانی بتائیں)

یہ ہماری سوچ کو متاثر کر سکتی ہے

جب آپ افسردہ ہوتے ہیں تو آپ کو اپنے بارے میں، دنیا کے بارے میں اور اپنے مستقبل کے بارے میں غیرمددگار خیالات آ سکتے ہیں۔ یہ گڈمڈ خیالات ان لوگوں کو بھی آ سکتے ہیں جو افسردہ نہیں ہوتے ہیں، لیکن یہ افسردگی میں مبتلا لوگوں کو زیادہ کثرت سے آتے ہیں، اور ان خیالات سے جان چھڑانا مشکل ہوسکتا ہے۔

مندرجہ ذیل فہرست میں افسردہ افراد کے بہت سے عام خیالات دیے گئے ہیں۔ ان کو پڑھیں اور ان سب پر ٹک کا نشان لگائیں جو پچھلے چند ہفتوں میں آپ کو آئے ہیں۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ ان تمام خیالات کی فہرست بنائی جا سکے جن کا لوگوں کو تجربہ ہو سکتا ہے، اس لیے نیچے دی گئی جگہ پر وہ خیالات لکھیں جن کا ذکر نہیں کیا گیا ہے۔

غیرمددگار خیالات

	اپنے بارے میں منفی ہونا میں بیکار ہوں، میں سب کچھ بگاڑ دیتا ہوں
	ہمیشہ حالات میں بدترین دیکھنا آج کا دن مکمل طور پر بے کار تھا، کچھ بھی ٹھیک نہیں ہوا
	یہ سوچنا کے بدترین واقعہ ہو گا میں رات کو باہر نہیں جا رہا ہوں - میں اس سے لطف اندوز نہیں ہوں گا
	یہ سوچنا کہ دوسرے آپ کو منفی انداز میں دیکھتے ہیں وہ سمجھتے ہیں کہ میں واقعی بیزار کرنے والا ہوں
	ہر چیز کا الزام اپنے سر لینا یہ ایک تباہ کن رات تھی - میں نے اسے سب کے لیے برباد کر دیا
	'لازمی' جیسے الفاظ استعمال کرتے ہوئے انتہائی نوعیت کے بیانات دینا یہ لازمی طور پر کامل ہونا چاہیے، ورنہ مجھ پر تنقید ہو گی
	موت کے خیالات اب میں مزید نہیں چل سکتا، میری خواہش ہے کہ میں مر جاتا *
	کوئی بھی دیگر خیالات جو اوپر درج نہیں ہیں

افسردگی سے وابستہ دیگر علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں: اگر آپ کو کسی ایک کا بھی تجربہ ہوا ہے تو نشان لگائیں۔

عام علامات			
	مایوسی		دلچسپی کھونا
	نامیدی		توجہ مرکوز کرنے میں مشکل
			یادداشت کے مسائل

* اگر آپ کو خودکشی کے بارے میں بار بار یا شدید قسم کے خیالات آتے ہیں، اور آپ نے یہ منصوبہ بندی کرنا شروع کر دی ہے کہ آپ اسے کیسے انجام دیں گے تو پھر آپ کو جلد از جلد مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ ، اگر آپ پہلے سے دماغی صحت کے کسی پیشہ ور سے نہیں مل رہے ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ یا سمیریٹنز کو ٹیلیفون کریں۔

یہ چیزیں (احساسات، جسم، طرز عمل اور سوچ) سب ایک دوسری سے جڑی ہوئی ہیں اور ہر ایک دوسری کو متاثر کر سکتی ہے۔

آئیں واضح کرنے کے لیے ایک مثال دیکھیں۔

سوزن، جو افسردگی محسوس کرتی رہی ہے، اپنی دوست کو فون کرتی ہے اور ایک پیغام چھوڑتی ہے جس میں اُسے فون کرنے کو کہتی ہے۔ ایک ہفتہ کے بعد بھی اس کی دوست نے واپس فون نہیں کیا ہے۔

نیچے دی گئی تصویر دیکھیں جس سے پتہ چلتا ہے کہ کس طرح یہ ایک واقعہ غیرمددگار سوچ، افسردگی اور غیرمددگار طرز عمل کو آپس میں جوڑتا ہے اور سوزن کس طرح جسمانی طور پر متاثر ہوتی ہے۔ مختصراً یہ کہ جب کوئی شخص افسردہ ہوتا ہے تو وہ اکثر کسی صورت حال کے بارے میں منفی انداز میں سوچتا ہے، اور اس سے اس چیز پر اثر پڑتا ہے کہ وہ کیسا محسوس کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں وہ کیا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ سب ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، لیکن ایک وقت میں ایک شعبے میں کام کرنا ممکن ہے۔

محرک

دوست فون نہیں کر رہی ہے



غیرمددگار سوچ

میں نے کچھ ایسا کیا ہے جس سے وہ پریشان ہو گئی ہے۔ وہ مجھ سے ملنا نہیں چاہتی

احساسات

اداس، مایوس، پریشان



جسمانی احساسات

سر میں درد

غیرمددگار طرز عمل

جب میں اسے دیکھوں تو اس سے گریز کروں۔ دوسروں سے دور رہوں

اس کتابچے کا اگلا حصہ آپ کو دکھاتا ہے کہ افسردگی سے منسلک مختلف مشکلات سے کیسے نمٹیں۔

افسردگی سے نمٹنے کے لیے اقدامات

افسردگی سے مرحلہ بہ مرحلہ نمٹنا مفید ہو گا۔

مرحلہ 1: آپ جو کرتے ہیں اس میں مثبت تبدیلیاں کریں۔

مرحلہ 2: غیرمددگار خیالات سے نمٹیں۔

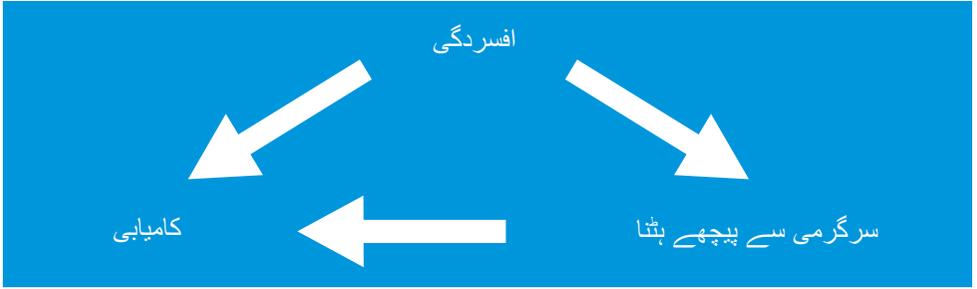
مرحلہ 3: مسائل سے نمٹیں۔

سیکشن 3:

آپ جو کرتے ہیں اس میں مثبت تبدیلیاں کریں

جو لوگ افسردہ ہیں ان میں سے کچھ لوگوں کے لیے شروع کرنے کے لیے بہترین آغاز غیرمددگار طرز عمل کو تبدیل کرنا ہے۔ یہ ضروری ہے، خاص طور پر اگر آپ زیادہ باہر نہیں جا رہے ہیں اور ایسی سرگرمیاں چھوڑ دی ہیں جو پہلے آپ کو خوشگوار معلوم ہوتی تھیں۔

سرگرمیوں کو کم کرنا یا ان سے گریز کرنا ایک بُرے چکر کا باعث بن سکتا ہے، اس کی وضاحت نیچے کی گئی ہے:



یہ آپ کو دو طریقوں سے متاثر کر سکتا ہے:

- آپ کو زیادہ سے زیادہ تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے اور خوشگوار سرگرمیاں اور ایسی سرگرمیاں جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے دونوں کے لیے عزم کی کمی محسوس ہو سکتی ہے
- اس سے خود اعتمادی کو نقصان پہنچ سکتا ہے، جس سے باہر جانا مشکل ہو جاتا ہے

میں کیا کر سکتا ہوں؟

آپ جو کام کرنا شروع کر سکتے ہیں ان میں سے ایک سب سے زیادہ مددگار چیز اس بات سے آگاہ ہونا ہے کہ آپ روزانہ کی بنیاد پر دراصل کیا کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ آپ اپنے دن میں کون سی دیگر سرگرمیاں شامل کر سکتے ہیں۔

آہستہ آہستہ چھوٹے چھوٹے اقدامات کر کے اور تھوڑے سے اہداف کو حاصل کرنے کی کوشش کر کے آپ اپنے مزاج میں تبدیلیاں لانا شروع کر سکتے ہیں۔

اسے مرحلہ وار کرنے کی کوشش کریں۔

مرحلہ 1: آپ اپنا وقت کس طرح گزار رہے ہیں؟

آپ جو کچھ کرتے ہیں اسے بڑھانے کے لیے ٹھیک ٹھیک یہ حساب لگانا مفید ہے کہ اب آپ اپنا وقت کس طرح گزار رہے ہیں۔ سرگرمی کا ریکارڈ آپ کو یہ ریکارڈ کرنے کی سہولت فراہم کرتا ہے کہ آپ روزانہ کی بنیاد پر کیا کر رہے ہیں۔

سرگرمی کے ریکارڈ کی نیچے مثال دیکھیں۔ سرگرمی کے اس ریکارڈ کو استعمال کریں اور یہ ریکارڈ کریں کہ آپ نے پچھلے ہفتے میں اپنا وقت کس طرح گزارا ہے۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ ہو گا کہ آپ دراصل کیا کر رہے ہیں تا کہ آپ اپنے دن میں مزید کام کرنا شروع کر سکیں۔ ایسی سرگرمیاں شامل کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور ساتھ ہی ایسی سرگرمیاں بھی شامل کریں جو آپ کو ایک کوشش محسوس ہوتی ہیں۔ چنانچہ، مثال کے طور پر شاید آپ یہ ریکارڈ کرنا چاہیں کہ آپ نے ٹی وی دیکھا، اور یہ بھی کہ آپ نے ہوور سے صفائی کی۔ جتنی جلدی ہو سکے اسے پُر کرنے کی کوشش کریں، گویا اگر آپ اسے بہت زیادہ عرصے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو یاد نہ رہے۔

سرگرمی کا ریکارڈ

جب آپ اسے پُر کر لیں تو آپ سرگرمیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کتنے فعال ہیں، آپ کیا کرنے سے لطف اندوز ہوئے اور آپ کون سی چیز زیادہ کرنا پسند کریں گے۔

جب آپ افسردہ محسوس کر رہے ہوں تو یہ سوچنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کون سی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ نیچے دی گئی فہرست پر نظر ڈالیں تا کہ آپ کو اندازہ ہو کہ کچھ لوگوں کو کس طرح کی سرگرمیاں لطف اندوز ہوتی ہیں۔ امید ہے کہ اس سے آپ اس بارے میں سوچنا شروع کر دیں گے کہ آپ کیا کرتے تھے یا مستقبل میں آپ کیا کرنا چاہیں گے۔

دن	صبح	سہ پہر	شام
سوموار	ٹی وی دیکھا	کچھ لنج کھایا	ہوور سے صفائی کی
منگل			
بدھ			
جمعرات			
جمعہ			
ہفتہ			
اتوار			

مرحلہ 2: زیادہ فعال ہونا

اگلے مرحلے میں یہ منصوبہ بندی کرنی ہے کہ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں۔ سب سے پہلے کوئی ایسی سرگرمی زیادہ کرنے سے مدد مل سکتی ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں یا شاید آپ کوئی ایسی سرگرمی آزمانا چاہیں جو آپ ماضی میں کرتے تھے۔ سرگرمیوں کی کچھ دن یا ایک ہفتہ پہلے منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں۔

خوشگوار سرگرمیوں کی فہرست

پُرلطف سرگرمیاں	ان سے اب لطف اندوز ہوتے ہیں	ماضی میں ان سے لطف اندوز ہوتے تھے
ٹی وی دیکھنا		
سینما / تھیٹر جانا		
دوستوں کے ساتھ باہر جانا		
تخلیقی سرگرمیاں		
لکھنا		
ورزش: دوڑنا / ایئروبکس		
پڑھنا		
پرسکون کرنے والا غسل		
کھانا پکانا		
خریداری کرنا		
کمپیوٹر کا استعمال کرنا		
سیر کے لیے جانا		
لائبریری جانا		
کوئی معممہ (پزل) حل کرنا		
کوئی کتاب پڑھنا		
کسی سے ملنے جانا		
دیگر:		

اپنے لیے چھوٹے چھوٹے اہداف کا منصوبہ بنائیں اور انہیں واضح کریں - مثلاً "مزید پڑھیں" کہنے کی بجائے یہ کہیں کہ "میں ہر روز 30 منٹ مزید پڑھوں گا"، یا "میں منگل کی صبح تھوڑی سی سیر کے لیے مقامی دکان تک جاؤں گا۔"

ابتدا میں زیادہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ، یہ آسان ہو جائے گا۔ اپنے آپ کی تعریف کرنا بہت ضروری ہے اور کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے شاید آپ اپنے آپ سے کسی تفریح (ٹریٹ) کا وعدہ کرنا چاہیں گے۔

ہوسکتا ہے کہ آپ خود سے اکیلے سرگرمیاں کرنا مشکل محسوس کریں۔ اس لیے شروع کرنے کے لیے کسی دوست یا خاندان کے فرد سے کہنا کہ وہ آپ کے ہمراہ ہو مفید ہوسکتا ہے۔

تاہم، جیسے ہی آپ تھوڑا سا زیادہ اعتماد محسوس کرنے لگیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ خود اکیلے یہ سرگرمیاں کریں۔

ورزش اور افسردگی

یہ پتہ چلا ہے کہ جسمانی ورزش آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ جب آپ اپنے سرگرمی کے چارٹ کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تو اس میں ورزش شامل کرنا اہم ہے۔

آپ ہر روز سیر کے لیے باہر نکلنے سے شروع کرسکتے ہیں، اور ہر ہفتے اپنی سرگرمی کو تھوڑا سا بڑھا سکتے ہیں۔ اگر آپ پیدل چلنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، اور تنہا نہیں چلنا چاہتے ہیں تو سکاٹ لینڈ کا ہر علاقہ 'پاتھس فار آل (سب کے لیے راستے)' کا ایک حصہ ہے جو محفوظ اور صحت بخش پیدل چلنے کو فروغ دیتا ہے، اور کچھ پیدل چلنا رضاکاروں کی رہنمائی میں ہوتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے اس کتابچے کے آخر میں مزید معلومات کی فہرست دیکھیں۔

کون سا طرز عمل افسردگی کو بدتر بنا سکتا ہے؟

اگرچہ یہ ایک پرکشش 'فرار' دکھائی دے سکتا ہے، لیکن شراب پینے یا منشیات لینے سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔

قلیل مدت میں، ہو سکتا ہے یہ آپ کو بہتر محسوس کرنے اور اپنے مسائل کو بھول جانے میں مدد دے لیکن طویل مدت میں یہ آپ کے مسائل کو بہت زیادہ بدتر بنا دے گا۔

اگر آپ اپنی شراب نوشی یا منشیات لینے کے بارے میں فکر مند ہیں اور اسے کنٹرول میں رکھنا چاہتے ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں جو آپ کا ایسی تنظیموں سے رابطہ کروا سکتا ہے جو مدد کرنے کے قابل ہوں گی۔

خلاصہ

- آپ جو کام کرتے ہیں اسے بڑھانا افسردگی کو ختم کرنے، اس کا تجزیہ کرنے اور اس پر قابو پانے کا ایک بہترین طریقہ ہے
- آہستہ آہستہ شروع کریں اور وہ کام زیادہ کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور ساتھ ساتھ روزمرہ کے کام بھی کریں۔

سیکشن 4:

آپ جس طرح سے سوچتے ہیں اُس میں مثبت تبدیلیاں کریں

یہ سیکشن آپ کو غیرمددگار خیالات کی نشاندہی کرنے اور پھر آپ جس طرح سے سوچتے ہیں اُسے تبدیل کرنے میں مدد دینے کے لیے تجاویز پیش کرتا ہے۔ اس مرحلے پر، وقت لگانے سے اور اس حصے کو اس وقت تک پڑھنے اور دوبارہ پڑھنے سے مدد ملے گی جب تک کہ آپ غیرمددگار سوچ کو اور اس کی کیسے شناخت کرنی ہے کو مکمل طور پر نہیں سمجھ جاتے۔ بہت سے لوگوں کے لیے ہو سکتا ہے کہ یہ پہلا موقع ہو کہ جب آپ نے کبھی اپنے خیالات پر غور کیا ہو، اس لیے تحمل سے کام لیں، جلدی نہ کریں۔

امید ہے کہ آپ جس طریقے سے سوچتے ہیں اُس میں تبدیلیاں کرنا سیکھ کر آپ کو اپنے مزاج اور طرز عمل میں بہتری محسوس کرنی چاہیے۔

جب آپ افسردہ یا اُداس محسوس کرتے ہیں تو آپ اکثر زندگی کو منفی انداز میں دیکھتے ہیں، چنانچہ پھر آپ کسی صورت حال کے بارے میں بدترین سوچتے ہیں۔

آپ جتنے زیادہ افسردہ ہو جاتے ہیں آپ کو اتنے ہی زیادہ افسردہ خیالات آتے ہیں۔ یہ ایک بُرا چکر بن جاتا ہے۔

ایما کے بارے میں پڑھیں:

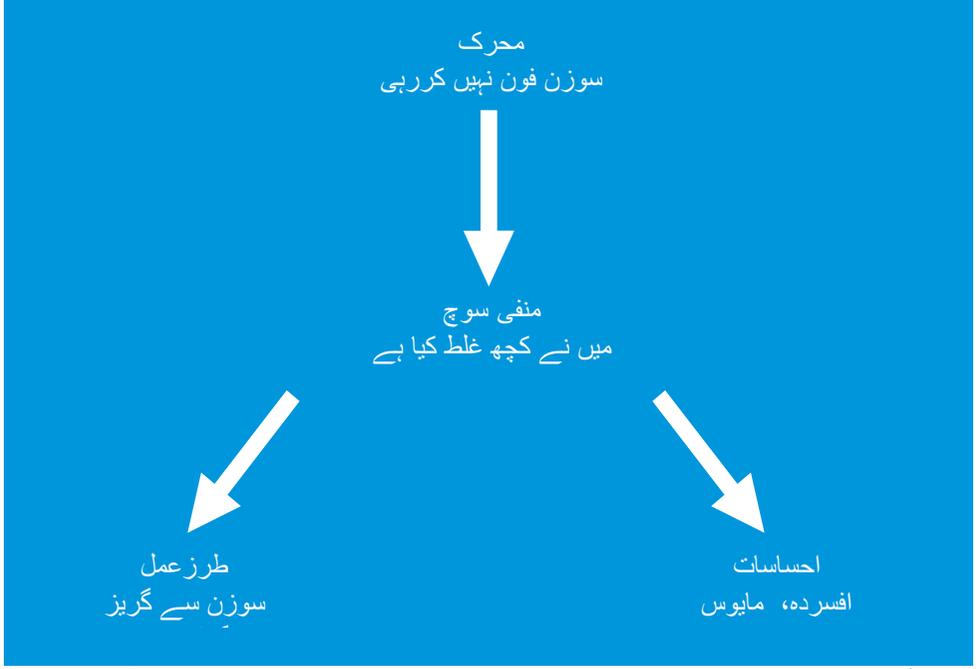
ایما کچھ ہفتوں سے اُداس محسوس کر رہی ہے۔ اس نے اپنی اچھی دوست سوزن سے بات کرنے کے لیے ٹیلیفون کیا۔ سوزن گھر پر نہیں تھی، اس لیے ایما نے سوزن کو یہ کہتے ہوئے پیغام چھوڑ دیا کہ وہ اسے واپس فون کرے۔ سوزن نے اس دن یا اگلے دن ایما کو واپس فون نہیں کیا، اس لیے ایما نے سوچنا شروع کر دیا:

- "میں نے ضرور کوئی ایسا کام کیا ہے جس نے اُسے پریشان کر دیا ہے"
- "وہ لازمی طور پر مجھ سے ناراض ہے اور اب مجھے پسند نہیں کرتی"

یہ عام 'غیرمددگار' خیالات ہیں جو افسردگی میں مبتلا کسی شخص کو آ سکتے ہیں۔ جب لوگ افسردہ ہو جاتے ہیں تو وہ جس طرح سوچتے ہیں اس سے نہ صرف اس بات پر کہ وہ کیسے محسوس کرتے ہیں بلکہ اس بات پر بھی کہ وہ کیا کرتے ہیں اثر پڑ سکتا ہے۔

نیچے دی گئی شکل دکھاتی ہے کہ ایما جس طرح سوچتی ہے اُس سے وہ کیسے محسوس کرتی ہے اور وہ کس طرح کا طرز عمل اختیار کرتی ہے کیسے متاثر ہوتے ہیں۔

چنانچہ ہم دیکھ سکتے ہیں کہ جس طرح سے ایما نے سوچا (میں نے کچھ غلط کیا ہے) اس کا اس چیز



پر اثر پڑ سکتا ہے کہ وہ کس طرح محسوس کرتی ہے (اداس) اور پھر یہ چیز مستقبل میں اس کے طرز عمل کو متاثر کرتی ہے (سوزن سے گریز کرتی ہے)۔

جو ان افسردگی بدتر ہوتی جاتی ہے، غیر مددگار خیالات زیادہ سے زیادہ کثرت سے اور غیر واضح ہوسکتے ہیں اور ہر خیال کے ساتھ افسردگی کا احساس بدتر ہو سکتا ہے۔

ہم نے اس بات پر زور دیا ہے کہ افسردگی میں مبتلا افراد میں غیر مددگار خیالات آنے کا میلان ہوتا ہے جو:

- بغیر کسی کوشش کے خود بخود آپ کے ذہن میں آجاتے ہیں
- اُن کی وجہ سے آپ گڈمڈ اور افسردہ محسوس کرتے رہتے رہیں
- ایسے ظاہر ہوتے ہیں جیسے حقائق ہوں حالانکہ جو کچھ ہوا ہے وہ اس سے مطابقت نہیں رکھتے ہیں۔ (میں نے کچھ غلط کیا ہے)
- غیر مطلوبہ ہیں اور انہیں ختم کرنا مشکل ہے۔

سوچنے کے غیرمددگار طریقے

بہت سے لوگ جو افسردگی میں مبتلا ہوتے ہیں وہ سوچنے کے ایسے ہی طریقے استعمال کرتے ہیں۔ نیچے کچھ عام طریقے بیان کیے گئے ہیں جن طریقوں سے افسردگی میں مبتلا افراد سوچتے ہیں:

- اپنے آپ کے ساتھ سخت ہونا: میں خوبیوں کو نظر انداز کرتا ہوں اور کمزوریوں پر توجہ دیتا ہوں۔
- منفی پہلو کو دیکھنا: میں چیزوں کے سیاہ رخ پر توجہ مرکوز کرنے پر مائل ہوتا ہوں۔
- مستقبل کے بارے میں مایوسی: میں بری چیزوں کے ہونے کے امکانات کا تخمینہ لگانے میں مبالغہ کرتا ہوں۔
- جلدی سے نتائج پر پہنچنا: میں یہ فرض کرتا ہوں کہ بدترین واقع ہو گا۔

غیرمددگار خیالات اکثر کچھ خاص حالات کی وجہ سے متحرک ہوسکتے ہیں، جیسا کہ ہم پچھلی مثال میں دیکھ سکتے ہیں یا بعض اوقات وہ کسی بھی وقت بس آپ کے ذہن میں آجاتے ہیں۔ وہ بعض اوقات واقعات کی یادوں کے طور پر یا تصویروں کے طور پر نمودار ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات آپ کو بار بار ایک ہی غیرمددگار سوچ کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

غیرمددگار خیالات آپ کو ایک بُرے چکر میں پھنسا سکتے ہیں - آپ جتنا زیادہ افسردہ محسوس کریں گے، آپ کو اتنے ہی زیادہ منفی خیالات آئیں گے اور آپ اتنا ہی زیادہ ان پر یقین کریں گے۔ ہمارا بنیادی مقصد اس بُرے چکر کو توڑنا اور آپ جس طریقے سے سوچتے ہیں اُسے تبدیل کرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔

پچھلی مثال سے پتہ چلتا ہے کہ یہ حالات یا واقعات نہیں ہیں جو افسردگی کی وجوہات بنتے ہیں بلکہ یہ کہ لوگ انہیں کس طرح دیکھتے ہیں۔

صورت حال پر ایک بار پھر غور کریں اور سوچیں کہ ایما شاید اسے کیسے مختلف انداز میں دیکھ سکتی ہے۔

نیچے ان کی اور ان کی وجہ سے ایما شاید کیسے محسوس کر سکتی ہے کچھ مثالیں ہیں۔

- غصہ محسوس کرتی ہے "یہ اتنی بدتمیزی ہے! میں یقین نہیں کر سکتی کہ اس نے مجھے واپس ٹیلیفون نہیں کیا ہے۔"
- پریشانی محسوس کرتی ہے "میں امید کرتی ہوں کہ وہ ٹھیک ہے اور اس کے ساتھ کچھ برا نہیں ہوا ہے!"

یہ نوٹ کرنا اہم ہے کہ اصل واقعہ ایک ہی ہے، لیکن احساسات بہت مختلف ہیں اور اس بات پر منحصر ہیں کہ اس واقعے کے بارے میں آپ کے خیالات کس قسم کے ہیں۔

غیرمددگار خیالات کو نوٹ کرنا

کچھ لحاظ سے غیرمددگار خیالات کا پتہ لگانا سراغرسا بننے کی طرح ہے۔ آپ اس بارے میں ثبوت کے چھوٹے چھوٹے ریشے تلاش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ آپ کا مزاج افسردہ کیوں ہو گیا ہے۔ ان غیرمددگار خیالات کو تلاش کرنے کا شاید ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے مزاج کی تبدیلیوں کو نوٹ کریں۔ کوشش کریں اور وہ وقت یاد کریں جب پچھلی دفعہ آپ نے بدتر محسوس کرنا شروع کیا تھا۔

اپنے آپ سے پوچھیں:

- اس وقت آپ کے دماغ میں کیا خیالات آ رہے تھے؟
- آپ کہاں تھے؟
- آپ کس کے ساتھ تھے؟

آپ یہ جتنا زیادہ کریں گے اتنا ہی زیادہ اپنے مزاج میں ہونے والی تبدیلیوں سے آگاہ ہونا شروع ہو جائیں گے اور اپنے منفی خیالات کو زیادہ تیزی سے پہچاننا شروع کر دیں گے۔

شروع کرنے کے لیے، ایک ڈائری یا 'سوچ کی ڈائری' رکھنا مددگار ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کے خیالات کو اور یہ کہاں / کب واقع ہوئے ریکارڈ کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

اگلے کچھ دنوں میں منفی خیالات کے بارے میں چوکس رہیں۔ ہوسکتا ہے کہ پہلی دفعہ آپ کو مخصوص واقعات کے حوالے سے ان کے بارے میں آگاہی ہو۔ جیسے نیچے دی گئی مثال میں، یا یہ ہوسکتا ہے کہ جب آپ زیادہ کام نہ کر رہے ہوں جیسے ٹیلی ویژن دیکھنا یا موسیقی سننا تو اُس وقت بس وہ اچانک آپ کے ذہن میں آ جائیں۔

سوچ کی ڈائری کا استعمال آپ کو ایسا کرنے میں مدد دے گا اور آپ کو جو بھی غیرمددگار خیالات آتے ہیں اُن سے اور دن کے دوران وہ آپ کو کب آتے ہیں، وہ کس صورت حال میں آتے ہیں، اور جب وہ آتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں کے بارے میں زیادہ آگاہ کرے گا۔ یہاں اس چیز کی ایک مثال ہے کہ سوچ کی ڈائری میں کیا ہوسکتا ہے۔

غیرمددگار خیالات	مزاج	صورت حال
وہ مجھ سے پیار نہیں کرتی اور وہ مجھے چھوڑ دے گی	اُداس، افسردہ	5 اگست: گھر میں، جین (Jane) کے ساتھ ایک بحث ہوئی تھی
میں بہت بیوقوف ہوں، میں اس کلاس میں فیل ہو جاؤں گا	غصے میں	7 اگست: گاڑی چلاتے ہوئے، کلاس کے لیے دیر ہو رہی تھی

نیچے دی گئی رہنمائی کا استعمال کرتے ہوئے اپنے خیالات کو ایک ڈائری میں اسی طرح لکھیں جیسے اوپر لکھا گیا ہے۔ آپ اس سیکشن کے آخر پر 'رکھیں اور سوچیں' خانے میں ایک اور مکمل شدہ ڈائری کی مثال دیکھیں۔

صورت حال: یہ بنیادی طور پر وہ وقت اور مقام ہے جب آپ کو خیال آیا تھا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ بھی نوٹ کرنا چاہیں کہ آپ کے ساتھ کون تھا اور جو کچھ بھی اس وقت ہو رہا تھا۔

مزاج: لکھیں کہ اُس وقت آپ نے کیسا محسوس کیا - اداس، غصے میں، بے چین۔
سوچ: سوچ کو لکھیں۔ اپنے الفاظ میں، بالکل اسی طرح جیسے اس وقت تھی۔

تجاویز

- جتنا زیادہ سے زیادہ ہو سکے اپنے خیالات کو نوٹ کرنے اور پھر انہیں لکھنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں۔ خیالات کے آنے کے فوراً بعد انہیں لکھنے کے لیے ایک چھوٹا سا نوٹ پیڈ اور پین اپنے پاس رکھیں۔
- اگر آپ اُس وقت یہ نہیں کر سکتے تو پھر واقعہ کے بعد جتنی جلد ممکن ہو ان خیالات کو یاد کرنے اور لکھنے کی کوشش کریں۔
- شروع میں شاید آپ کو لگے کہ منفی خیالات کے بارے میں سوچنا آپ کو بدتر محسوس ہوتا ہے۔ اس چیز پر قائم رہنا بہت ضروری ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ محسوس کرنا شروع کریں کہ کچھ منفی خیالات بار بار آتے ہیں۔ وقت کے ساتھ یہ آسان ہو جائے گا۔

خلاصہ

- غیرمددگار خیالات افسردگی میں عام ہیں اور آپ جس طرح محسوس کرتے ہیں اور جس طرح برتاؤ کرتے ہیں اُسے متاثر کر سکتے ہیں
- غیرمددگار خیالات کو واضح کرنا اور ان کی نشاندہی کرنا سیکھنا پہلا قدم ہے۔ جب آپ اپنے مزاج میں تبدیلیاں محسوس کریں تو ان سے واقف ہونا شروع کر دیں
- خیالات کو لکھنا بھی مفید ہے۔

جب ہم افسردہ محسوس کرتے ہیں تو یہ ایسے ہوتا ہے جیسے ہم نے آنکھوں پر بلنکرز (گھوڑے کی آنکھوں پر پڑی ہوئی اندھیری تا کہ ادھر ادھر نہ دیکھے) چڑھائی ہوئی ہو۔ ہم پوری تصویر نہیں دیکھتے ہیں۔ ہم بری چیزوں پر توجہ دیتے ہیں اور ہم زندگی میں ان چیزوں کے بارے میں معلومات کو نظر انداز کر دیتے ہیں جو اچھی جا رہی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے دنیا کے بارے میں ہمارا نقطہ نظر درست یا حقیقت پسندانہ نہیں ہوتا ہے۔ اس میں مبالغہ آرائی ہو سکتی ہے۔

تاہم، آپ اپنے خیالات کو تبدیل کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ یہ صرف انہیں حقیقت کے طور پر قبول کرنا نہیں ہے (سوزن مجھے پسند نہیں کرتی)، بلکہ یہ سمجھنا سیکھنا ہے کہ کیا صورت حال کو دیکھنے کا کوئی زیادہ مددگار طریقہ موجود ہے۔ اگلے چند صفحات میں ہم یہ کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ غیرمددگار خیالات سے نمٹنے کا ایک آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ اس سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف ثبوت کا موازنہ کیا جائے اور اس سے نمٹنے کے لیے کوئی زیادہ مثبت سوچ پیش کی جائے۔

ثبوت کیا ہے؟

آپ عدالتی مقدمے میں ایک جیوری کی طرح اس کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ حقیقت جاننے کے لیے ہمیں معلومات کی ضرورت ہے - حقیقت میں جو ہوا اس کے بارے میں حقائق (صرف وہی نہیں جو ہم سمجھتے ہیں کہ ہوا ہے)۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی دوست بات کیے بغیر پاس سے گزر جاتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ سوچیں کہ 'میں نے اسے ناراض کر دیا ہے'۔ ہم اس سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف ثبوت کو دیکھ سکتے ہیں۔ کیا یہ سوچ حقیقت میں سچ ہے؟

- **اس کے حق میں ثبوت** اس سے وہ معلومات مراد ہیں جن کے بارے میں آپ محسوس کرتے ہیں کہ وہ آپ کی سوچ کی تائید کرتی ہیں۔ یہ اس بارے میں ہو سکتی ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، یا کسی پچھلے تجربے پر مبنی ہو سکتی ہیں۔
 - **اس کے خلاف ثبوت** یہ وہ تمام معلومات ہیں جو آپ کی سوچ کی تائید نہیں کرتی ہیں - مثلاً یہ یاد کرنا کہ بدترین صورت حال واقع نہیں ہوئی ہے اور پہلے آپ اس سے کیسے نمٹے تھے۔
 - **مثبت نمٹنے والے خیالات:** یہ وہ حوصلہ افزا خیالات ہیں کہ جب آپ کو غیرمددگار خیالات کا سامنا ہو تو آپ اپنے آپ سے کہنا سیکھ سکتے ہیں۔
- آپ دیکھ سکتے ہیں کہ اگلی دفعہ یہ سب کیسے کام کرتا ہے۔

اپنے آپ سے پوچھنے کے لیے سوالات:

- کیا کوئی ثبوت ہے - کیا یہ سوچ حقیقت میں سچ ہے؟
- متبادل خیالات کیا ہیں؟ دوسرے لوگ کیا کہیں گے؟
- کیا یہ سوچ میری مدد کرتی ہے؟ کیا سوچنے کا یہ انداز میری مدد کرتا ہے، یا مجھے روک کر رکھتا ہے؟ کیسے؟
- میں اس صورت حال کو کیسے بدل سکتا ہوں؟

مقصد

اس ٹاسک کا مقصد آپ کو ان خیالات کو سلجھانا، پہچاننا اور ان سے نمٹنا سکھانا ہے جو آپ کے مزاج کو افسردہ کر سکتے ہیں۔ شروع میں ان خیالات کو ایک جدول (ٹیبل) میں لکھنا مددگار ہوگا کیونکہ اس سے آپ کو خیالات کو ایک زیادہ منظم انداز میں شناخت کرنے اور ان سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔ جیسے جیسے وقت آگے بڑھتا ہے، شاید آپ کو لگے کہ آپ کو صرف غیرمددگار سوچ اور مثبت نمٹنے والی سوچ کو لکھنے کی ضرورت ہے، یا آخر کار آپ اپنے ذہن میں یہ کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ راتوں رات ایسا ہونے کا امکان نہیں ہے۔ خیالات سے نمٹنا ایک نئی مہارت ہے۔ کسی بھی نئی مہارت کو سیکھنے کی طرح اس میں وقت لگے گا، اور غالباً پہلی دفعہ آپ اسے ٹھیک طرح نہیں کر پائیں گے۔ اپنی کوششوں کے لیے تعریف اور/یا تفریح (ٹریٹ) کے ذریعے اپنے آپ کو انعام دینا یاد رکھیں۔

رکیں اور سوچیں

آپ اسی طریقے سے اپنے خیالات کو سلجھانا اور ان سے نمٹنا شروع کرسکتے ہیں۔ بس اس جدول کو اپنے نوٹ پیڈ میں کاپی کریں اور پچھلی مثال کی پیروی کریں۔ اپنے خیالات کے حق میں اور ان کے خلاف ثبوت کے بارے میں تفصیلی طور پر سوچنا مشکل ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات اپنے پارٹنر (شریک حیات) یا دوست سے کہنا کہ وہ اس ٹاسک میں آپ کی مدد کرے مفید ہو سکتا ہے۔ (پچھلے صفحے پر دیے گئے سوالات آپ کو اپنی ڈائری میں درج اپنے خیالات سے نمٹنے میں مدد فراہم کریں گے)

سوچ	اس کے حق میں ثبوت	اس کے خلاف ثبوت	مثبت سوچ
میں نے ایما کو ناراض کر دیا ہے	وہ میرے پاس سے گزر گئی	ہم برسوں سے دوست رہی ہیں - وہ بلاشبہ مجھے نظر انداز نہیں کرے گی۔	وہ جلدی میں دکھائی دیتی تھی، اُس نے مجھے نہیں دیکھا
		اگر وہ ناراض ہوتی تو مجھے بتاتی۔	
		اُس نے مجھے نہیں دیکھا	

خلاصہ

- جب آپ افسردہ محسوس کرتے ہیں تو اپنے آپ سے کیا کہتے ہیں اس پر غور کریں
- غیر مددگار خیالات لکھیں
- اپنے غیر مددگار خیالات کے حق میں اور اس کے خلاف ثبوت کو دیکھیں
- زیادہ مددگار / مثبت نمٹنے والے خیالات پر غور کریں
- آپ جس انداز سے سوچتے ہیں اُسے تبدیل کرنے میں مدد کے لیے بہت سے ایسے سوالات ہیں جو آپ اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں
- اس نئی مہارت کو سیکھنے میں وقت لگے گا
- اپنی کوششوں پر اپنے آپ کو انعام دیں

سیکشن 5:

مسائل اور پریشانیوں سے نمٹنا

جب آپ اداس یا افسردہ محسوس کرتے ہیں تو بعض اوقات مسائل بہت زیادہ حاوی ہوتے ہوئے محسوس ہوسکتے ہیں، اور آپ ان کو نظر انداز کرنے کی طرف راغب ہو سکتے ہیں، یہ امید کرتے ہوئے کہ وہ چلے جائیں گے۔ تاہم، یہ ایک مفید طویل مدتی حکمت عملی نہیں ہے۔ آپ مسائل سے نمٹنے سے جتنا زیادہ گریز کریں گے، وہ اتنے ہی بڑے اور بدتر بن سکتے ہیں۔

مسائل سے نمٹنے کا ایک طریقہ وہ تکنیک ہے جسے 'مسئلہ حل کرنا (پرابلم سالونگ)' کہتے ہیں۔ یہ تکنیک مسائل سے نمٹنے کا ایک منظم طریقہ فراہم کرتی ہے، اور ایک واضح منصوبے پر عمل کرتی ہے اور ہر مرحلے پر رفتہ رفتہ کام کرتی ہے۔

مرحلہ 1: مسئلے کی نشاندہی کریں

اس بارے میں واضح ہوں کہ مسئلہ کیا ہے یعنی "مجھے جمعرات کی شام کو ایک بیبی-سٹر (بچے) کی دیکھ بھال کرنے والا/والی) حاصل کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تا کہ میں اپنی دوست کے ساتھ باہر جا سکوں۔"

مرحلہ 2: مسئلہ حل کریں

اس مسئلے کو حل کرنے کے زیادہ سے زیادہ ممکنہ طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ اسے 'مسئلے پر غور و خوض کرنا (برین سٹارمنگ)' کہتے ہیں۔ چنانچہ مسئلے کے جتنے زیادہ سے زیادہ حل سوچ سکتے ہیں سوچیں، یہ سوچے بغیر کہ کیا وہ مناسب یا حتیٰ کہ ممکن بھی ہیں۔

تجویز یہ ہے کہ جو بھی چیز آپ کے ذہن میں آتی ہے اُسے لکھ لیں، اس سے قطع نظر کہ وہ کتنی احمقانہ نظر آتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ جتنا زیادہ سوچتے ہیں، کسی اچھے حل کا خیال آنے کے امکانات اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔

مرحلہ 3: حل کی نشاندہی کریں

فہرست کو دیکھیں اور دیکھیں کہ کون سا حل بہترین ہے۔ ہر ممکنہ حل کے بارے میں احتیاط سے سوچیں، اور ہر ایک کے موافق اور غیر موافق پہلوؤں کا جائزہ لیں۔ پھر دیکھیں کہ کس کے کامیاب ہونے کا بہترین امکان ہے۔

مرحلہ 4: ایک منصوبہ تیار کریں

مرحلہ 5: اس پر عمل کریں

مرحلہ 6: جائزہ لیں کہ یہ کیسا رہا

اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا یہ کامیاب رہا، اگر نہیں تو کیوں نہیں؟ پھر اس بارے میں سوچیں کہ آپ نے اس مشق سے کیا سیکھا ہے۔

نیچے اس بات کی ایک مثال دی گئی ہے کہ مسئلہ حل کرنا کیسے کام کر سکتا ہے۔

مرحلہ 1: مسئلے کی نشاندہی کریں

"مجھے جمعرات کی شام کو ایک بیبی-سٹر (بچے کی دیکھ بھال کرنے والا/والی) حاصل کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تا کہ میں اپنی دوست کے ساتھ باہر جا سکوں۔"

مرحلہ 2: مسئلہ حل کریں

ممکنہ حلوں کے بارے میں غور و خوض کریں: میرا پارٹنر اپنی شفٹوں کو تبدیل کر سکتا ہے اور بچوں کی دیکھ بھال کر سکتا ہے۔ کوئی بیبی سٹر اجرت پر رکھیں یا کسی دوست سے پوچھیں جس نے پہلے پیش کش کی ہو۔

مرحلہ 3: کون سا حل بہترین ہے؟

حل	فائدہ	نقصان
میرا پارٹنر بچوں کی دیکھ بھال کر سکتا ہے	دوستوں سے پوچھنا نہیں پڑے گا، بچوں کے لیے کم تبدیلی	وہ ہر دو ہفتوں بعد دیر والی شفٹوں میں کام کرتا ہے، شاید اسے تبدیل کرنا مشکل ہو
کوئی بی بی سٹر اجرت پر رکھیں	قابل اعتبار، پیشگی بکنگ کر سکتے ہیں	بہت زیادہ لاگت آ سکتی ہے۔ بچوں کو اس کے مطابق ہونے میں وقت لگ سکتا ہے
اپنی دوست میری سے پوچھیں جس نے پہلے پیش کش کی ہے	اگر میری کو کافی پہلے نوٹس دیا جائے تو وہ قابل اعتبار ہے، میں اس کے اس اچھے عمل کے بدلے میں اُس کے لیے کچھ اچھا کر سکتی ہوں	شاید وہ سوچے کہ میں اس سے بہت زیادہ کا مطالبہ کر رہی ہوں

آپ سمجھتی ہیں کہ میری سے پوچھنا ہی بہترین حل ہے

مرحلہ 4: ایک منصوبہ تیار کریں

میری کو ٹیلیفون کریں اور اس سے پوچھیں۔

مرحلہ 5: اس پر عمل کریں

اُسے منگل کی رات کو 9 بجے فون کریں جب بچے بستر میں ہوں۔ منصوبہ بنائیں کہ کیا کہنا ہے ”میں بس سوچ رہی تھی کہ کیا تمہاری بچے کی دیکھ بھال کرنے (بیبی-سٹ) کی پیش کش ابھی بھی موجود ہے؟“

مرحلہ 6: جائزہ لیں کہ یہ کیسا رہا

بات چیت اچھی رہی اور میری نے کہا کہ اُسے بچے کی دیکھ بھال کرنے میں خوشی ہو گی۔ اس نے کہا کہ اگر وہ یہ نہیں کرسکتی تھی تو اُس نے پیش کش نہیں کرنی تھی۔

خلاصہ

- نشاندہی کریں کہ آپ کون سے مسئلے کو ختم کرنا چاہتے ہیں
- ممکنہ حلوں کے بارے میں غور و حوض کریں یا سوچیں
- ہر ایک کے فوائد اور نقصانات لکھیں
- ایک منصوبہ لکھیں
- اسے آزمائیں

سیکشن 6:

جائزہ

جب آپ اپنی افسردگی سے نمٹنے کے لیے کام کرنا جاری رکھے ہوئے ہیں تو رکنا اور یہ دیکھنا کہ آپ کیسے جارہے ہیں یاد رکھیں۔ آپ بہت سی نئی مہارتیں استعمال کر رہے ہوں گے، اور ان کے لیے مشق کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات پیچھے ہٹنا اور یہ پوچھنا کہ "یہ حقیقت میں کیسا جا رہا ہے؟" ہمیشہ اچھا ہوتا ہے۔

اسے کرنے کا ایک طریقہ ماضی کے تجربات پر نظر رکھنا ہے – وہ اوقات جب آپ نے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا، اور وہ اوقات جب آپ نے کم اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا، اور آپ نے کیا کوشش کی ہے اور کیا نتائج تھے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ کس مرحلے پر ہیں، ایک ڈائری یا نوٹ بک کا استعمال کرتے ہوئے پیچھے دیکھنا مفید ہوتا ہے۔

افسردگی سے بحالی کے لیے وقت اور کوشش کی ضرورت ہو گی۔ ایک وقت میں ایک قدم اٹھائیں۔ اس بات کا جائزہ لیتے رہنا کہ آپ کیسے جا رہے ہیں یاد رکھیں اور کوشش کرنے پر اپنے آپ کو انعام دیں۔

بعض اوقات، ہو سکتا ہے کہ ایسا نہ لگے کہ چیزیں کافی تیزی سے آگے بڑھ رہی ہیں، لیکن ہر چھوٹا قدم جو آپ اٹھاتے ہیں وہ آپ کو درست راستے پر واپس آنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ ہو سکتا ہے کہ چیزیں ہمیشہ ہموار طور پر نہ چلیں اور بعض اوقات آپ کو رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ رکاوٹوں کا سامنا کرنا عام بات ہے۔ کوشش کریں کہ ان پر بہت زیادہ توجہ نہ دیں یا ان پر غور و فکر نہ کریں – بلکہ انہیں یہ معلوم کرنے کے لیے موقع کے طور پر دیکھیں کہ آپ مستقبل میں کیا چیز مختلف طریقے سے کر سکتے ہیں، چیزوں کو سیدھا کریں اور اس سے آگے بڑھیں۔

یاد رکھیں کہ اس کتابچے کو پڑھ کر آپ پہلے ہی اپنی افسردگی کے بارے میں فعال طور پر کچھ کر رہے ہیں۔

اس کتابچے کو بار بار پڑھنے کی کوشش کریں کیونکہ اور بھی بہت سی تجاویز ہیں جو آپ اسے دوسری یا تیسری بار پڑھنے سے لے سکتے ہیں۔

سیکشن 7:

مزید مدد اور معلومات

اگر آپ نے اس کتابچے میں دی گئی کچھ تجاویز کو آزمایا ہے اور آپ کچھ بھی بہتر محسوس نہیں کر رہے ہیں تو مدد کے دیگر بہت سے ذرائع دستیاب ہیں۔ آپ اس سیکشن میں دی گئی دیگر تنظیموں سے مدد اور معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کا جی پی مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔

مفید ویب سائٹس

سمیریٹنز (Samaritans)

مفت فون: 116 123

ای میل: jo@samaritans.org

ویب: <https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

ویب: <https://selfhelp.samaritans.org> (اپنی مدد آپ کا ایپ)

بریدنگ سپیس (Breathing Space)

اگر آپ افسردہ، بے چین یا ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہیں تو معلومات اور مشورہ

مفت فون: 0800 83 85 87

ویب: <https://breathingspace.scot>

این ایچ ایس انفارم (NHS Inform)

سکاٹ لینڈ کی صحت سے متعلقہ معلومات کی قومی سروس۔

ویب: <https://www.nhsinform.scot>

آپ کی دماغی اور جسمانی بہبود کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے اس کے پاس بہت سی معلومات ہیں۔

آپ اپنے مقامی علاقے میں دیگر معاونتی سروسز تلاش کرنے کے لیے بھی اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔

پاتھس فار آل (سب کے لیے راستے)

ویب: <https://www.pathsforall.org.uk>

صحت کے لیے پیدل چلنے کے بارے میں معلومات۔

کی مشفقانہ اجازت سے دوبارہ تیار کیا گیا


wellbeing

<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>