



# ذہنی صحت بارے مفید مشورے



خوب اچھی طرح سوئیں۔ دن اور رات معمول کے مطابق گزاریں۔ آپ کو جتنی کم نیند آئے گی، اتنی ہی زیادہ فکر اور پریشانی لاحق ہونے کا خدشہ ہے۔



صحت مند اور مختلف اقسام کا کھانا کھائیں۔ تاکہ روز مرہ زندگی کے مسائل سے نمٹنے کے لیے آپ میں فاضل توانائی موجود رہے



جسمانی طور پر متحرک رہیں۔ جسمانی سرگرمی بہت سی چیزیں ہو سکتی ہیں جیسے کمرے کے فرش پر جمناسٹک یا باغبانی کرنا۔ روزانہ باہر چہل قدمی کریں اور تازہ ہوا سے لطف اٹھائیں۔ دن کی روشنی بھی آپ کو ہشاش بشاش رکھتی ہے۔



ذہنی طور پر متحرک رہیں۔ طرح طرح کی سرگرمیاں کر کے اپنے دماغ کو متحرک رکھیں۔ پڑھیں، کوئی کھیل کھیلیں، ڈائری لکھیں، موسیقی سنیں یا تخلیقی کام کریں۔



روز مرہ کی زندگی میں منصوبہ بنائیں۔ دن یا ہفتہ کے لئے سرگرمیوں کا منصوبہ یا شیڈول بنائیں اور معمولات متعارف کرائیں۔ اگر آپ گھر سے کام کر رہے ہیں (آپ کی نوکری سے متعلقہ) تو اوقات کار وہی رکھیں جو عام حالات میں رکھتے ہیں۔



یاد رکھیں کہ آپ ایک مثبت بدلاؤ لا رہے ہیں یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کمزور شہریوں کی دیکھ بھال میں فعال طور پر حصہ ڈال رہے ہیں اور یہ بات یقینی بنائے ہوئے ہیں کہ ڈنمارک اس وبا کو تیزی سے واپسی کی راہ دکھا سکتا ہے - لوگوں سے دور رہ کر اور گھر پر رہ کر۔ بس اس چیز کا دھیان رکھیں کہ روز مرہ زندگی میں آپ دوسروں کی کہاں کہاں اعانت اور مدد کر سکتے ہیں۔



بیرونی دنیا سے رابطہ رکھیں اور اگر مل جل کر کچھ کرنا چاہیں تو فاصلہ ضرور رکھیں۔ کنبہ اور دوستوں کو فون کریں، ویڈیو پر بات کریں اور سوشل میڈیا کا استعمال کریں۔



یہ بھی یاد رکھیں کہ یہ بحران آپ کے قریبی رشتوں میں تناؤ لا سکتا ہے۔ نامساعد حالات ان لوگوں کے ساتھ تعلقات پر دباؤ ڈال سکتے ہیں جو آپ کے بہت قریب ہیں۔ اگر آپ کبھی کبھار صبر کا دامن چھوڑ دیں تو خود کو اور دوسروں کو برداشت کرنے کا مادہ پیدا کریں۔



آرام کریں اور پریشانیوں کو قریب نہ بھٹکنے دیں جب آپ خبریں دیکھتے یا پڑھتے ہیں تو اس وقت کو محدود رکھیں۔ خبروں کے صرف چند ہی مستند ذرائع منتخب کریں۔



سے متاثر ہونے کا الزام مت لگائیں۔ COVID-19 اپنے آپ پر یا دوسروں پر، یاد رکھیں بیماری وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے، لوگوں کی وجہ سے نہیں۔ کورونا وائرس نہایت متعدی ہے۔



اپنا خیال رکھیں غیر معمولی نیند، بہت زیادہ شراب نوشی یا تمباکو نوشی جیسی بری عادتوں سے بچنے کی کوشش کریں۔ اپنے لئے اچھی چیزیں کرنے کو ترجیح دیں۔ جب آپ اپنی دیکھ بھال کرتے ہیں تو آپ دوسروں کی بہتر دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔