



ایسی چیزیں جو اپنا ذہن صاف رکھنے میں مدد کے لیے آپ کر سکتے ہیں۔

زندگی دوبارہ مصروف ہو رہی ہے اور اگر آپ تھوڑا پریشان محسوس کر رہے ہیں تو یہ قابل فہم بات ہے۔ کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ کو ہر دن اچھا محسوس ہو۔ یہاں کچھ آسان تجاویز دی گئی ہیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں۔

سانس اندر لیں، سانس چھوڑیں

اگر آپ مغلوب محسوس کر رہے ہیں، تو کئی آہستہ، گہری سانس لینے سے آپ کے ذہن کو پرسکون رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ سانس لینے کی خوبصورتی یہ ہے کہ آپ اسے کہیں بھی کر سکتے ہیں۔



کچھ ایسا کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں

اگر کچھ ایسا ہے جس سے آپ کو سکون لینے میں مدد ملتی ہے، تو اسے اپنے دن میں فٹ کرنے کی کوشش کریں۔ یہ سرگرم رہنا، فطرت میں وقت گزارنا، یا اہل خانہ اور دوستوں سے ملاقات کرنا ہو سکتا ہے۔



Healthier
Scotland
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND



SAMARITANS
Scotland

موسیقی میں کھو جائیں

شام کو شراب پینے کے بجائے، اپنا موڈ بہتر کرنے میں مدد کے لیے پوڈ کاسٹ یا کوئی موسیقی سنیں۔



لنچ کے وقت کو اپنا وقت بنائیں

نئی عادتیں بنانے کے لیے لنچ کے وقت کا استعمال کریں، جیسے صحت بخش کھانا تیار کرنا یا چہل قدمی اور تازہ ہوا کے لیے باہر جانا۔



بری خبروں پر توجہ نہ دیں

بری خبروں کے بارے میں سوچتے رہنا آسان ہو سکتا ہے۔ موسیقی سننے، رقص کرنے، یا کچھ صفائی کرنے کے ذریعہ اپنا دھیان ہٹانے کی کوشش کریں۔ کوئی بھی کام جو آپ کے ذہن کو چیزوں سے ہٹاتا ہو۔



چیزوں کے مصروف ہونے کے ساتھ ان کا سامنا کرنے سے متعلق مزید تجاویز کے لیے ملاحظہ کریں clearyourhead.scot



Healthier
Scotland
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND



SAMARITANS
Scotland