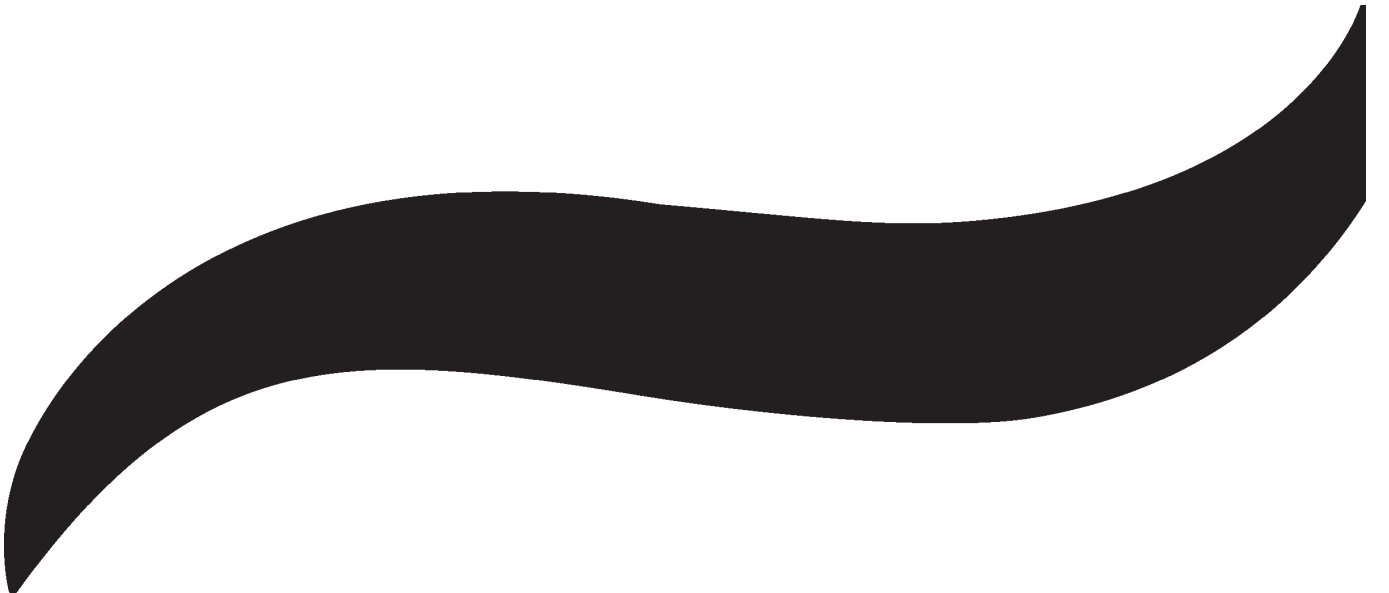




اپنی عزت نفس (سیلف ایسٹیم) کو بڑھانا

سروس استعمال کرنے والوں (کلائنٹس) کے لیے معلومات

Improving your Self-Esteem (Urdu)



عزت نفس (سیلف ایسٹیم) کیا ہے؟

عزت نفس کا مطلب ہے کہ ہم اپنے آپ کو کیسے دیکھتے ہیں اور بطور ایک شخص اپنے آپ کو کیا اہمیت دیتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے اپنے بارے میں خیالات بذات خود ان کی ذاتی زندگی کے تجربات اور دیگر افراد کی طرف سے ان کی شخصیت کے بارے میں موصول ہونے والی آراء پر مبنی ہوتے ہیں۔ اگر یہ خیالات زیادہ تر منفی ہیں تو لوگ عام طور پر اپنے بارے میں منفی رائے قائم کر لیتے ہیں۔ یہ منفی خیالات کمتر عزت نفس کا باعث بنتے ہیں۔

کتر عزت نفس آپ کو کیسے متاثر کر سکتی ہے

کتر عزت نفس آپ کی مندرجہ ذیل چیزوں کو متاثر کر سکتی ہے:

❖ خیالات، مثلاً اپنے آپ کو الزام دینا، اپنے آپ کے ساتھ سختی کرنا

❖ احساسات، مثلاً غمگینی، پریشانی، غصہ

❖ جسم، مثلاً آئینہ، مسائل، تھکاوٹ محسوس کرنا، تنے ہوئے پٹھے

❖ رویہ، مثلاً باہر جانے سے گریز کرنا، ہر ایک کو خوش کرنے کی کوشش کرنا

اس کا زندگی کے بہت سے شعبوں پر اثر ہو سکتا ہے:

❖ دوسروں کے ساتھ تعلقات

❖ کام یا سکول

❖ خود اپنی دیکھ بھال

❖ فرصت کی یا تفریحی سرگرمیاں

یہ دیگر مسائل کا نتیجہ بھی ہو سکتا ہے:

❖ ذہنی دباؤ

❖ دہشت

❖ تعلقات کے مسائل

❖ دردی یا بیماری

اس غیر خوشگوار صورت حال سے کیسے نمٹنا جائے

اپنے خیالات کی مخالفت کرنا

کچھ خیالات جو کمتر عزت نفس کو برقرار رکھتے ہیں:

❖ انسان کو لازمی طور پر بے عیب ہونا چاہیے۔

❖ لوگوں کو ہمیشہ ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہیے۔

❖ دوسرے لوگ ہمیشہ درست ہوتے ہیں۔

❖ میں مناسب حد تک اچھا یا ہنرمند یا عقلمند نہیں ہوں۔

❖ مردوں کو کبھی بھی رونا نہیں چاہیے۔

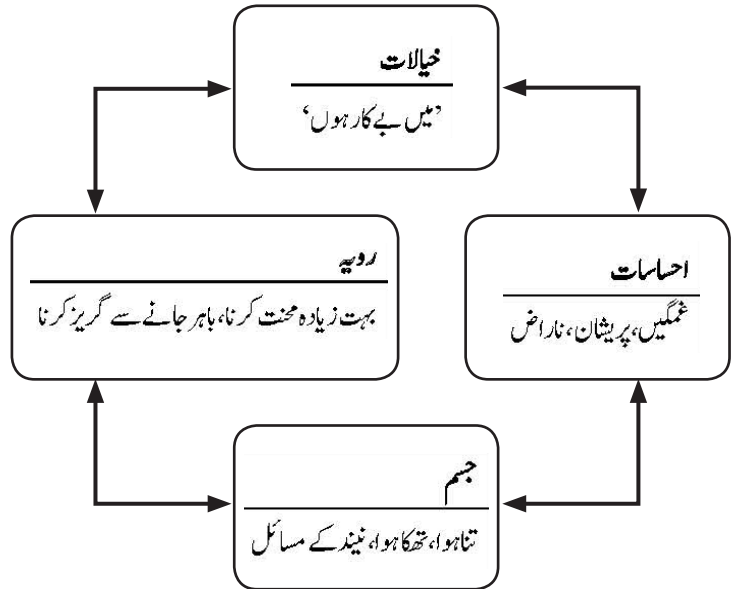
❖ اگر میں انتہائی اچھا نہ کروں تو میں بالکل اچھا نہیں ہوں۔

❖ اگر میں غلطی کروں تو میں کبھی بھی اپنے آپ کو معاف نہیں کروں گا۔

❖ جب وہ دیکھیں گے کہ میں کتنا برا ہوں تو وہ مجھے رد کر دیں گے۔

❖ دوسرے لوگوں پر کبھی بھی اپنے مسائل کا بوجھ نہ ڈالو۔

❖ آپ خود اپنی مدد نہیں کر سکتے، آپ اسی طرح کے ہیں۔



آپ مثبت باتوں کی ایک نوٹ بک بنانے سے آغاز کر سکتے ہیں۔

- ❖ اپنی تمام مثبت خصوصیات کے بارے میں سوچیں اور انہیں ایک کاغذ پر لکھیں۔ اپنی مہارتوں، قابلیتوں، کامیابیوں اور تجربات کو لکھیں، چاہے وہ کتنی چھوٹی / کتنے چھوٹے ہوں۔ مثلاً ان میں یہ باتیں ہو سکتی ہیں مزاحیہ، اچھا باورچی (ٹک)، دوستانہ، مددگار۔ اگر یہ کام آپ کو مشکل لگے تو کسی دوست سے کہیں کہ وہ آپ کی مدد کرے۔

- ❖ کسی بھی ایسی صورت حال کا روزانہ کاریکارڈ رکھیں جو آپ کی اچھی خصوصیات دکھاتی ہے:

مثال: سوموار - مددگار - دادی کو خریداری کے لیے لے کر گیا۔

- ❖ ہر دن کے اختتام پر اپنی نوٹ بک کو پڑھیں تاکہ یہ جائزہ لے سکیں کہ آپ نے کیا ریکارڈ کیا ہے۔

آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ جو مثبت کام کرتے ہیں انہیں ریکارڈ کرنے کی ضرورت کے بغیر آپ اُن سے آگاہ ہو جائیں۔

بعض اوقات اگر آپ اس طرح کے خیالات رکھتے ہیں تو آپ اپنے بارے میں منفی خیالات کے حامل ہو سکتے ہیں۔ منفی خیالات کی مخالفت کرنے کے لیے آپ کو لازمی طور پر ان پر سوال اٹھانا چاہیے۔ انہیں محض حقیقت کے طور پر قبول نہ کریں۔

اپنے خیالات کو لکھنے کی کوشش کریں۔ مندرجہ ذیل میں سے کچھ سوالات آپ کو متبادل نقطہ نظر معلوم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں:

❖ اس خیال کی تائید میں کیا ثبوت ہے؟

❖ اس خیال کی مخالفت میں کیا ثبوت ہے؟

❖ میرا کوئی قریبی شخص کیا کہے گا؟

❖ کون سی بدترین صورت حال واقع ہو سکتی ہے؟

❖ کون سی بہترین صورت حال واقع ہو سکتی ہے؟

❖ حقیقی طور پر کون سی صورت حال واقع ہونے کا غالب امکان ہے؟

❖ میں اس صورت حال کو اور کیسے دیکھ سکتا ہوں؟

یہ بھی اہم ہے کہ اپنی اچھی خصوصیات کو قبول کرنا اور انہیں اہمیت دینا سیکھیں۔ جب ہماری عزت نفس کمتر ہوتی ہے تو ہم اپنے اور جو کچھ واقع ہوتا ہے اُن کے منفی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنے پر مائل ہوتے ہیں۔ مثبت باتوں کو نظر انداز کرنا آپ کی کمتر عزت نفس کو جاری رکھے گا۔ یہ بات آپ کو ایک متوازن نقطہ نظر جو آپ کی خوبیوں اور کمزوریوں کو مد نظر رکھتا ہو رکھنے سے روکے گی۔

جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں تو ہمارے پٹھے تن جاتے ہیں اور ہمارا جسمانی نظام تیز ہو جاتا ہے۔ آرام کرنا ہمیں پرسکون ہونے میں مدد دیتا ہے۔

اگر ہم سکون حاصل کرنے کے جسمانی احساسات کو متحرک کرنا سیکھ سکیں تو ہم ذہنی دباؤ کی علامات کو ختم کر سکتے ہیں۔ آپ کو ایک ہی وقت میں سکون اور ذہنی دباؤ کا تجربہ نہیں ہو سکتا۔ کئی ایک طریقوں سے اپنے آپ کو پرسکون کیا جا سکتا ہے:

❖ ہر روز کا سکون حاصل کرنا (ہر روز کم از کم 30 منٹ علیحدہ رکھنے کی کوشش کریں)۔ مثلاً موسیقی سنا، نہانا، سیر کے لیے جانا۔

❖ ورزش کرنا۔ ورزش ذہنی دباؤ کے ہارمونز کو کم کرتی ہے جو جسم میں جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ چیز پھر ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔

❖ سکون حاصل کرنے کی ورزشیں – 'A guide to relaxation' (سکون حاصل کرنے کے متعلق گائیڈ) نامی کتابچہ ملاحظہ فرمائیں۔

جب کام ٹھیک ہو گئے ہیں یا آپ نے کوئی نئی چیز آزمائی ہے تو اپنے آپ کو صلہ دیں۔ آپ ٹیلی ویژن دیکھ سکتے ہیں، اپنی پسندیدہ کتاب پڑھ سکتے ہیں یا سکون حاصل کرنے کے لیے نہا سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا کتنا اہم ہے۔ یہ یقین دہانی کریں کہ کافی نیند لیں، اچھے طریقے سے کھائیں، لطف اندوز ہونے والی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں اور ان کاموں کے لیے وقت نکالیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ قلیل مدت میں کچھ چیزوں کو کرنے یا لوگوں سے ملنے سے گریز کرنا نسبتاً آسان ہے۔ لیکن زیادہ عرصے کے لیے ایسا نہ کرنا بہتر ہے۔ اگر آپ چیزوں سے گریز کریں گے تو کبھی بھی نہیں جان سکیں گے کہ آیا آپ ان سے نمٹ سکتے تھے، انہیں اچھی طرح انجام دے سکتے تھے یا یہاں تک کہ ان سے لطف اندوز ہو سکتے تھے۔

گریز کرنا ہو سکتا ہے کہ ایک حل کی طرح محسوس ہو کیونکہ اس سے آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ لیکن یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر بے فائدہ ہو سکتا ہے:

❖ یہ مسئلے کو بدتر بنا سکتا ہے۔

❖ یہ نئے مسائل پیدا کرتا ہے۔

❖ یہ آپ کی زندگی میں مداخلت کرتا ہے۔

ان وجوہات کی بنا پر یہ بہتر ہے کہ مشکلات سے گریز کرنے کی بجائے ان کا سامنا کیا جائے۔ مشکل کاموں اور صورت حال کو چھوٹے چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں، مثلاً:

کام: اپنی ملازمت کی جگہ پر باقاعدہ اظہار خیال (پریزنٹیشن) کریں (بہت مشکل لگتا ہے)۔

مرحلہ 1: آپ جو کچھ کہنا پسند کریں گے اس کے بارے میں نوٹس لکھیں۔

مرحلہ 2: اظہار خیال کے متعلق سلائیڈ تیار کریں۔

مرحلہ 3: ایک شخص کے سامنے اظہار خیال کرنے کی مشق کریں۔

مرحلہ 4: دوستوں/خاندان کے سامنے اظہار خیال کرنے کی مشق کریں۔

مرحلہ 5: کام کی جگہ پر اظہار خیال کریں۔

یہ کتابچہ ہو سکتا ہے کہ کمتر عزت نفس کے حامل ہر شخص کو مدد دے۔ ممکن ہے کہ آپ کو محسوس ہو کہ اپنے بارے میں آپ کے خیالات اتنے سخت ہیں کہ آپ ان صلاحیتوں کو استعمال کرنا شروع نہیں کر سکتے جن کی تفصیل یہاں دی گئی ہے۔ اگر یہ معاملہ ہے تو پھر ہو سکتا ہے کہ آپ ڈپریشن میں مبتلا ہوں۔

ڈپریشن کی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

❖ تقریباً ہر روز دن کے زیادہ تر حصے میں نغمکیں، افسردہ مزاج اور بے کار محسوس کرنا۔

❖ پہلے آپ جو کام کرنا پسند کرتے تھے ان میں کم درجہ دلچسپی یا خوشی محسوس کرنا۔

❖ بھوک معمول سے بہت زیادہ یا بہت کم ہے اور آپ کا وزن کم ہو گیا ہے یا بڑھ گیا ہے۔

❖ سونے میں مشکل پیش آنا یا بہت زیادہ سونا۔

❖ اتنا مشتعل، بے چین یا آہستہ ہو جانا کہ دوسروں نے محسوس کرنا شروع کر دیا ہے۔

❖ تھکا ہوا اور توانائی کی کمی محسوس کرنا۔

❖ بے کار محسوس کرنا یا آپ نے جو کام کیے ہیں یا نہیں کیے ہیں ان کے بارے میں بہت زیادہ قصور وار محسوس کرنا۔

❖ توجہ مرکوز کرنے اور فیصلے کرنے میں مشکل کا سامنا۔

❖ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی خواہش یا یہ محسوس کرنا کہ آپ مر جائیں تو شاید بہتر ہوگا۔

اگر آپ کا واسطہ ان علامات میں سے پانچ یا اس سے زیادہ علامات کے ساتھ دو ہفتے یا اس سے زیادہ عرصہ تک پڑے تو آپ کو مزید مدد کے لیے اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے۔

مزید معلومات اور معاونت

مفید رابطے

دماغی صحت کی سروسز، معاونتوں، مواقع یا اپنی مدد آپ کے بارے میں معلومات کے لیے مندرجہ ذیل نمبروں پر ٹیلیفون کریں:

❖ نارٹھ لینارک شائر: Well Informed (ویل انفارمڈ)

0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire

Association for Mental Health

(لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کی معلوماتی

لائن: 0330 3000 133

دماغی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید معلومات کے لیے لینارک شائر کا Elament ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

www.elament.org.uk

یاد رکھیں، اگر آپ کے مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی سے رابطہ فرمائیں۔ مندرجہ ذیل تنظیمیں بھی دفتری اوقات کے دوران اور ان کے علاوہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

❖ Breathing Space (بریدنگ سپیس)۔

0800 83 85 87 (سوموار سے جمعرات

تک، شام 6 بجے سے صبح 2 بجے تک؛ جمعہ شام 6 بجے سے

لے کر سوموار صبح 6 بجے تک)

www.breathingspacescotland.co.uk

o.uk

❖ Samaritans (سمیرٹنز)۔ 116 123-24

گھنٹے) www.samaritans.org

❖ NHS24-111 (دفتری اوقات کے علاوہ)

www.nhs24.com

❖ Healthy Working Lives (ہیلتھی

ورکنگ لائیووز)۔ 08452 300 323 (لوکل)،

0800 019 2211 (نیشنل)

www.healthyworkinglives.co.uk

WELL CONNECTED (ویل کنیکٹڈ) کیا ہے؟

WELL CONNECTED لینارک شائر میں ایک نیا

پروگرام ہے، بعض اوقات سماجی مشاورت یا کمیونٹی ریفرل کے نام سے بھی اس کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے لیے اور جن لوگوں کو ہم جانتے ہیں ان کے لیے ان سرگرمیوں اور سرسزمین حصہ لینا اور ان سے فائدہ اٹھانا نسبتاً آسان بنا دیتا ہے جن کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ ہماری بہبود کو بہتر بناتی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم خود اپنے اور اپنی زندگیوں کے بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں WELL CONNECTED کے بہت سے شعبے دستیاب ہیں اور ہم ایک سے زیادہ شعبوں سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں:

❖ جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع

❖ رضاکارانہ کام

❖ ملازمت

❖ فنون لطیفہ (آرٹس) اور ثقافت

❖ سینٹنس، بہبود اور قرض کے متعلق مشورہ

❖ سیکھنے کے مواقع

❖ کمیونٹیز میں ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسز

❖ صحت کے لیے پیدل چلنا (ہیلتھ واکس)

❖ مائنڈفل نیس (موجودہ لمحے میں اپنے خیالات، احساسات

وغیرہ سے آگاہ ہونے سے متعلقہ) کلاسز

❖ Childline (چائلڈ لائن) - 0800 11 11

(24 گھنٹے) www.childline.org.uk

❖ NHS Inform (این ایچ ایس انفارم) - 0800

22 44 88 www.nhsinform.co.uk

❖ Parentline Scotland (پیرینٹ لائن)

اسکاٹ لینڈ) - 0808 800 22 22

www.children1st.org.uk/parent

line

❖ National Debt Line Scotland

(نیشنل ڈیٹ لائن اسکاٹ لینڈ) - 0808 808

4000

www.nationaldebtline.co.uk/sc

otland

❖ National Domestic Abuse

Helpline (نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن) -

0800 027 1234

مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کے بارے میں بھی معلومات کے لیے
ٹیلیفون کریں:

❖ نارٹھ لینارک شائر: Well Informed (ویل

انفارمڈ) 0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire

Association for Mental Health

(لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کی معلوماتی

لائسن: 0330 3000 133

❖ ملاحظہ کریں:

www.elament.org.uk/self-

help-resources/well-

connected-programme.aspx

رہنمائی کے تحت معاونت:

ذہنی دباؤ پر قابو پانے (سٹرپس کنٹرول) کی کلاسز

سٹرپس کنٹرول کلاسز موجودہ دور کی زندگی سے پیدا ہونے والے عمومی
مسائل مثلاً ذہنی دباؤ، بے چینی یا خود اعتمادی کی کمی سے نمٹنے کی
مہارتوں اور طریقوں کو فروغ دینے میں مدد دیں گی۔

یہ کلاسز مقامی کمیونٹی کی سہولیات میں فراہم کی جائیں گی اور یہ چھ
سیشنز پر مشتمل ہوں گی جن میں سے ہر سیشن 90 منٹ کا ہوگا۔ کلاس
کے دوران ہمیں اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت
نہیں ہوگی۔ بس آرام سے بیٹھ جائیں اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے مفید
طریقوں کے بارے میں سنیں۔ معاونت کے لیے بلا جھجک کسی کو اپنے
ہمراہ لائیں۔ اپنی قریب ترین کلاس کے بارے میں جاننے اور جگہ تک
کرنے کے لیے 0300 303 0447 پر ٹیلیفون کریں۔

زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا (لوگ لائف ٹودی فل)۔ آن

لائسن کورس

لوگ لائف ٹودی فل زندگی کی صلاحیتوں کے متعلق ایک مفت
انٹرنیٹ پر مبنی کورس ہے جس کا مقصد ہمیں ان مسائل / تقاضوں سے
نمٹنے اور ان کے جواب میں اپنا رد عمل ظاہر کرنے میں مدد دینا ہے جن
سے ہم سب کو اپنی روزمرہ زندگی میں واسطہ پڑتا ہے۔ اس کورس میں
اس طرح کے مسائل کے بارے میں واقفیت حاصل کی جائے گی جیسا
کہ یہ سمجھنا کہ ہم جس طرح محسوس کرتے ہیں وہ کس وجہ سے محسوس
کرتے ہیں، مسائل حل کرنا، بے کار خیالات کو نوٹ کرنا اور ان کی
مخالفت کرنا اور رویہ جات اور بے چینی پر قابو پانا۔ آپ

www.lltff.com پر اس کورس کے لیے رجسٹر ہو سکتے ہیں اور

جتنے زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم ماڈیولز مکمل کرنا چاہیں اتنے کر سکتے

ہیں۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو
لوگ لائف ٹودی فل کورس اپنی مدد آپ کے کوچز کی معاونت کے
ساتھ بھی دستیاب ہے (ایکشن آن ڈپریشن اسکاٹ لینڈ کے ذریعے)۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں

www.aod.lltffonline.co.uk

صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ)

تمام ببلک لائبریریز میں، ہیلتھی ریڈنگ کا ایک سیکشن ہوتا ہے جو دماغی
صحت اور بہبود سے متعلقہ کتابوں، کتابوں، سی ڈیز، ڈی وی ڈیز اور
انٹرنیٹ پر مبنی معاونت تک رسائی کو نسبتاً آسان بنا دیتا ہے۔ لینارک
شائر میں تمام لائبریریز میں ایسے وسائل دستیاب ہیں جو ہمیں زندگی
میں زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں جیسا کہ زندگی
کو بھرپور طریقے سے گزارنا، اچھی نیند سونا اور زیادہ پر اعتماد بنانا یا دماغی
صحت کے مسائل پر غلبہ پانا یا ان سے نمٹنا جیسا کہ بے چینی، ڈپریشن،
ذہنی دباؤ، ڈیمینشا (خلل دماغ) اور دہشت زدہ ہونا۔ تمام عمر کے افراد
کے لیے بھی وسائل دستیاب ہیں جن میں چھوٹی عمر کے افراد، بالغوں
اور بڑی عمر کے افراد کو معاونت فراہم کرنا بھی شامل ہیں اور بطور
والدین بچوں کی مثبت طریقے سے پرورش کرنا (پازیٹیو پیئر ٹینگ) کے
متعلق مواد بھی شامل ہے۔ بس اپنی مقامی لائبریری میں تشریف
لائیں۔

لوئگ لائف: گائیڈ ڈسلیف ہیپل اینڈ گائیڈ ٹوٹی ہیویرل تھیراپی۔

ٹیلیفون پر معاونت

لوئگ لائف ایسے افراد جو کم ہمتی، ہلکی سے درمیانی ڈپریشن، بے چینی کی علامات یادوں سے متاثر ہوں، کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے معاونت کی مفت سروس ہے۔ تربیت یافتہ سیلف-ہیلپ کوچز اور تھیراپسٹس ٹیلیفون سیشنز کے ذریعے کئی اقسام کی ورک بکس میں ہماری رہنمائی کریں گے۔ مزید معلومات کے لیے یا ٹیلیفون اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 0800 328 9655 پر ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ، دن کے 1 بجے سے رات کے 9 بجے تک)۔

این ایچ ایس لینارک شائر۔ مقامی سروسز اور صحت کے متعلق تازہ ترین خبروں کے لیے ملاحظہ کریں www.nhs.uk

این ایچ ایس لینارک شائر جنرل انکوئری لائن: 0300 3030 243

NHS inform (این ایچ ایس انفارم)۔ اسکاٹ لینڈ کے لیے قومی صحت

کی معلوماتی سروس www.nhsinform.co.uk

ٹیلیفون: 0800 22 44 88

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں چاہیں تو برائے مہربانی

این ایچ ایس لینارک شائر کی جنرل انکوئری لائن کو 0300 3030 243

پر ٹیلیفون کریں یا مندرجہ ذیل پتے پر ای میل بھیجیں:

info@lanarkshire.scot.nhs.uk

اشاعت کی تاریخ: نومبر 2017

نظر ثانی کی تاریخ: نومبر 2019

شمارہ نمبر: 02

تیار کردہ: MMMHP

Care Opinion

آپ کا بیان کیا ہے؟

www.careopinion.org.uk



www.careopinion.org.uk

Title of leaflet (Urdu)

Issue date: Nov 2017

Review date: Nov 2019

Version No: 02

Translated by Global Language

Services Ltd - Aug 2019

Urdu - PIL.BETSLP.13447.P

19_22604