

## اپنے محسوسات کا خیال رکھنا

کبھی کبھی، اسکول میں، دوستوں کے ساتھ، یا گھر میں چیزیں ہمیں دباؤ کا احساس دلاتی ہیں۔ جب چیزیں بدل جاتی ہیں یا غیر یقینی محسوس ہوتی ہیں، تو خود کا خیال رکھنا واقعی ضروری ہوتا ہے۔ وقفے لینا اور ایسی چیزیں کرنا ٹھیک ہوتا ہے جو آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کریں۔ اس سے آپ کو مضبوط محسوس کرنے اور چیلنجوں کا سامنا کرنے کے لیے تیار رہنے میں مدد ملے گی۔ اس گائیڈ میں موجود ٹولز آپ کو اپنے جذبات کا خیال رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

### اپنے جذبات کا خیال رکھنے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

- **گہری سانسیں:** اپنی ناک سے سانس اندر لیں اور 4 تک گنتی کریں پھر چار تک گن کر منہ سے سانس خارج کریں۔ جتنی بار آپ کو پرسکون محسوس کرنے کی ضرورت ہو اسے دہرائیں۔



### ● 5 حواسوں کا وقفہ:

1. اطراف و اکناف پر ایک نظر ڈالیں! کیا آپ ایسی 5 چیزیں تلاش کر سکتے ہیں جنہیں آپ دیکھ سکتے ہیں؟
2. اب، 4 ایسی چیزیں تلاش کریں جو آپ محسوس کر سکتے ہیں۔ کیا آپ انہیں بیان کر سکتے ہیں؟
3. سننے کے لیے ایک خاموش لمحہ نکالیں۔ 3 چیزیں کیا ہیں جنہیں آپ سن سکتے ہیں؟
4. اپنی ناک کے ذریعے ایک بڑی گہری سانس اندر لیں۔ 2 ایسی چیزیں کون سی ہیں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں؟
5. اگر آپ کے پاس پانی یا کوئی مشروب ہے تو پی لیں یا کچھ کھا لیں۔ اس کا ذائقہ کیسا ہے؟



- **ادھر ادھر گھومنا:** اٹھیں اور آس پاس گھومیں پھرین! کچھ ورزش کرنا یا حرکت کرنا آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ کچھ اسٹریجیز کرنے کی کوشش کریں، اپنی جگہ کے ارد گرد تیز چہل قدمی کریں، یا اپنی پسندیدہ سرگرمی کریں۔ اپنے جسم کو حرکت دینے کے بعد آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟



- **کچھ ایسا کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں:** اپنا پسندیدہ گیم کھیلنے کی کوشش کریں، اپنا پسندیدہ گانا سنیں، فلم دیکھیں یا کسی دوست سے بات کریں۔ ایسی سرگرمیاں کرنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں اس سے آپ کے مزاج میں مدد مل سکتی ہے۔



- **آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس کے بارے میں بات کریں یا لکھیں:** جب آپ اداس، پریشان، غصہ یا پریشان محسوس کریں تو کسی سے بات کرنا ضروری ہے۔ آپ کے والدین، اساتذہ، یا اسکول کے مشیر یا سماجی کارکن جیسے بالغ آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتے ہیں! اپنے جذبات کو جرنل میں لکھنے سے آپ کو یہ سمجھنے میں بھی مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنے کے بعد کیسا محسوس کرتے ہیں جس کا آپ خیال رکھتے ہیں؟



- **یاد رکھیں کہ آپ کا خیر مقدم ہے اور آپ درکار ہیں!** یہاں آپ کے ساتھ CPS بہتر ہے! ہم آپ کو محفوظ اور معاون محسوس کرنے میں مدد کرنے کے لیے یہاں موجود ہیں۔