



خوشگوار اور صحت مند

زندگی کا راز

ماڈیول 7

اسٹریس (ذہنی دباؤ) اور اینگزامٹی (گھبراہٹ)

استاذ محمد علی



# ماڈیول 7 کی آؤٹ لائن

■ اسٹریس [ذہنی دباؤ] کی تعریف

■ اسٹریس کا مقابلہ کرنے کا طریقہ

■ اینگزامٹی کی تعریف

■ اینگزامٹی کا مقابلہ کیسے کریں



## طلباء کیلئے ضروری ہدایات

برائے مہربانی ماڈیولز کی مکمل ویڈیوز دیکھیں۔ سلائیڈز میں ماڈیول کا صرف ایک خلاصہ بیان کیا گیا ہے۔ نظریات / تصورات کی تفصیلی وضاحت ویڈیو لیکچرز میں کی گئی ہے۔



# اسٹریس

مشکل حالات کی وجہ سے پریشانی یا ذہنی ٹینشن کا شکار ہونا اسٹریس کہلاتا ہے۔ اسٹریس قدرتی انسانی رد عمل ہے جو ہمیں اپنی زندگی میں چیلنجوں اور خطرات سے نمٹنے کے لیے مائل کرتا ہے۔ ہر کوئی کسی نہ کسی حد تک اسٹریس کا شکار ہوتا ہے۔

(ڈبلیو ایچ او کی تعریف)



# اینگزائٹی

اینگزائٹی ایک بے چینی کا احساس ہے، جیسے فکر یا خوف، جو ہلکا سا یا شدید ہو سکتا ہے۔ ہر ایک کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی موقع پر اینگزائٹی کا احساس ہوتا ہے۔ مثلاً، آپ کو پریشانی اور اینگزائٹی محسوس ہو سکتی ہے اگر آپ کو امتحان دینا ہے، میڈیکل ٹیسٹ کرانا ہے یا نوکری کیلئے انٹرویو دینا ہے۔



# اسٹریس سے کیسے نمٹا جائے؟

## 1- ذہنی [کوگنیٹو] ریلیف اسٹریٹجی

کوگنیٹو ری اسٹریٹجی کچرنگ یا ری فریمنگ

گائیڈڈ ڈسکوری

ایکسپوژر تھراپی

جرنلنگ اور تھوٹ ریکارڈ

آرام اور اسٹریس کو کم کرنے کی تکنیک (گہری سانس لینا، پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دینا، تصویر کشی)۔



## 2- جسمانی [فیزیکل] ریلیف اسٹریٹجی

- ورزش
- مسکرائنا اور ہنسنا
- دوسروں کے ساتھ ملنا جلنا
- بھرپور نیند لینا
- مراقبہ کرنا



### 3- حسی [سینسری] ریلیف اسٹریٹجی

- مالش کرنا
- نہانا
- آرام دہ چیز سننا
- کچھ مزیدار کھانا





## 4- جذباتی [ایموشنل] ریلیف اسٹریٹجی

- مثبت سوچ
- دوسروں کو معاف کرنا
- ٹانگ تھراپی (مخلص لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا)
- مشاورت اور تھراپی
- جرنلنگ



# اینگزاسٹی کا علاج

- 1- ورزش
- 2- صبح و شام اذکار
- 3- گہری سانس لینا
- 4- اپنے جسم کو آرام دینا
- 5- اللہ پر توکل کرنا
- 6- متوازن غذا (سنت خوراک)



اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ،  
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ

اے اللہ! میں فکر و سوچ اور پریشانی سے، عاجزی و کاہلی سے، کنجوسی و بزدلی سے، قرض سے اور لوگوں کے غالب  
آنے سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔ [صحیح البخاری: 2893]