



اسٹریس مینجمنٹ

خوشبو عیشائی

اچھا تناؤ یا براتناؤ؟

Eustress

یوسٹریس

Eustress

"اچھا" تناؤ ہے۔ یہ تناؤ خوشگوار یا تفریحی سرگرمیوں سے پیدا ہوتا ہے۔

مثالیں:

چھٹیاں، شادیاں، پروموشنز، بھاگ دوڑ وغیرہ۔

Distress

دسٹریس

Distress

یہ تناؤ کی وہ قسم ہے جس کا ہم طویل عرصے سے تجربہ کرتے ہیں۔

کام کا بہت زیادہ بوجھ، پریشان کن تعلقات، بیماریاں وغیرہ۔

تناؤ اچھا ہے یا برا؟

اعتدال

کارکردگی کو بہتر بنا سکتا
ہے

بہت کم تناؤ

بوریت کا نتیجہ بن سکتا
ہے

بہت زیادہ تناؤ

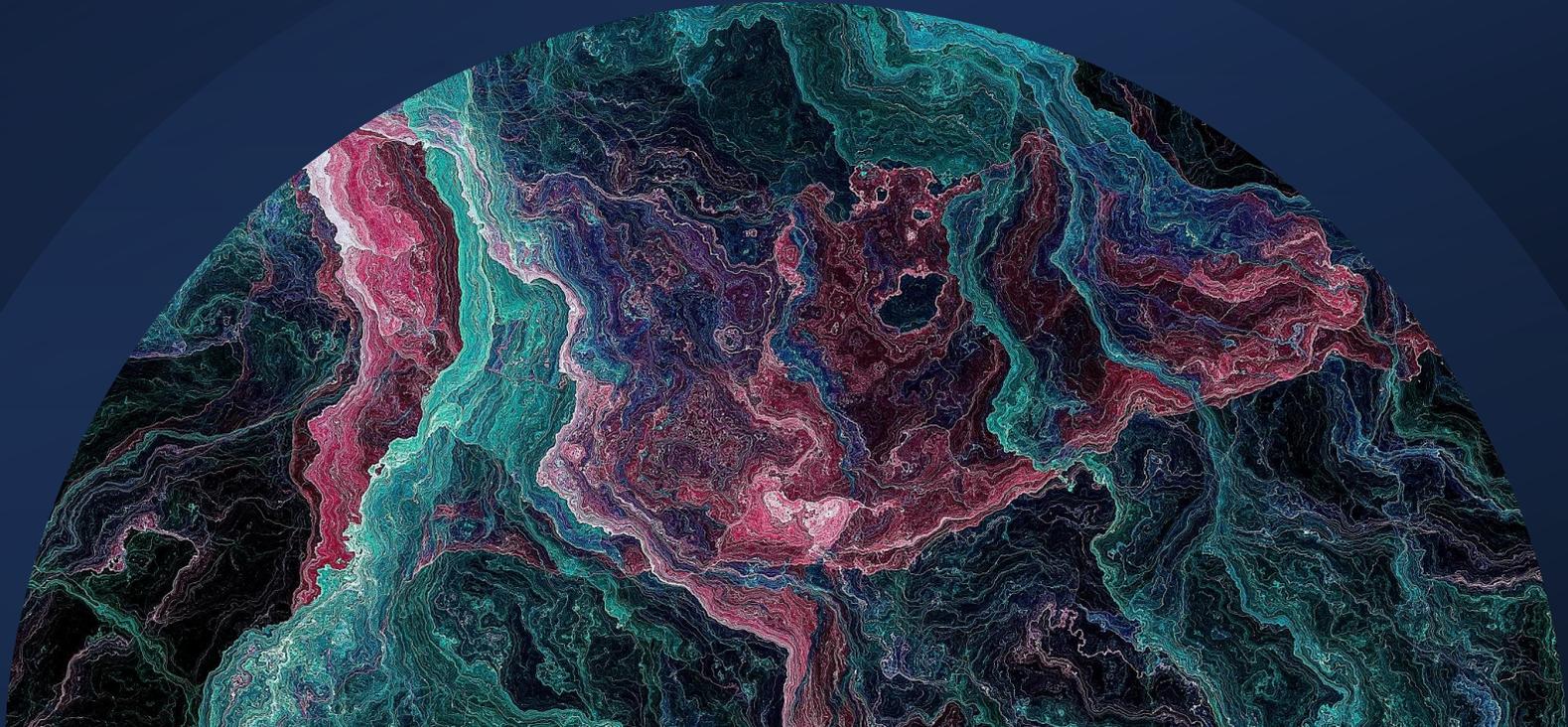
اس سے انزیاٹھی پیدا ہو
سکتی ہے

ہم میں سے کتنے
لوگ تناؤ محسوس
کرتے ہیں؟



3 طریقے لکھیں جن سے آپ اپنے تناؤ کو
کنٹرول کرتے ہیں۔

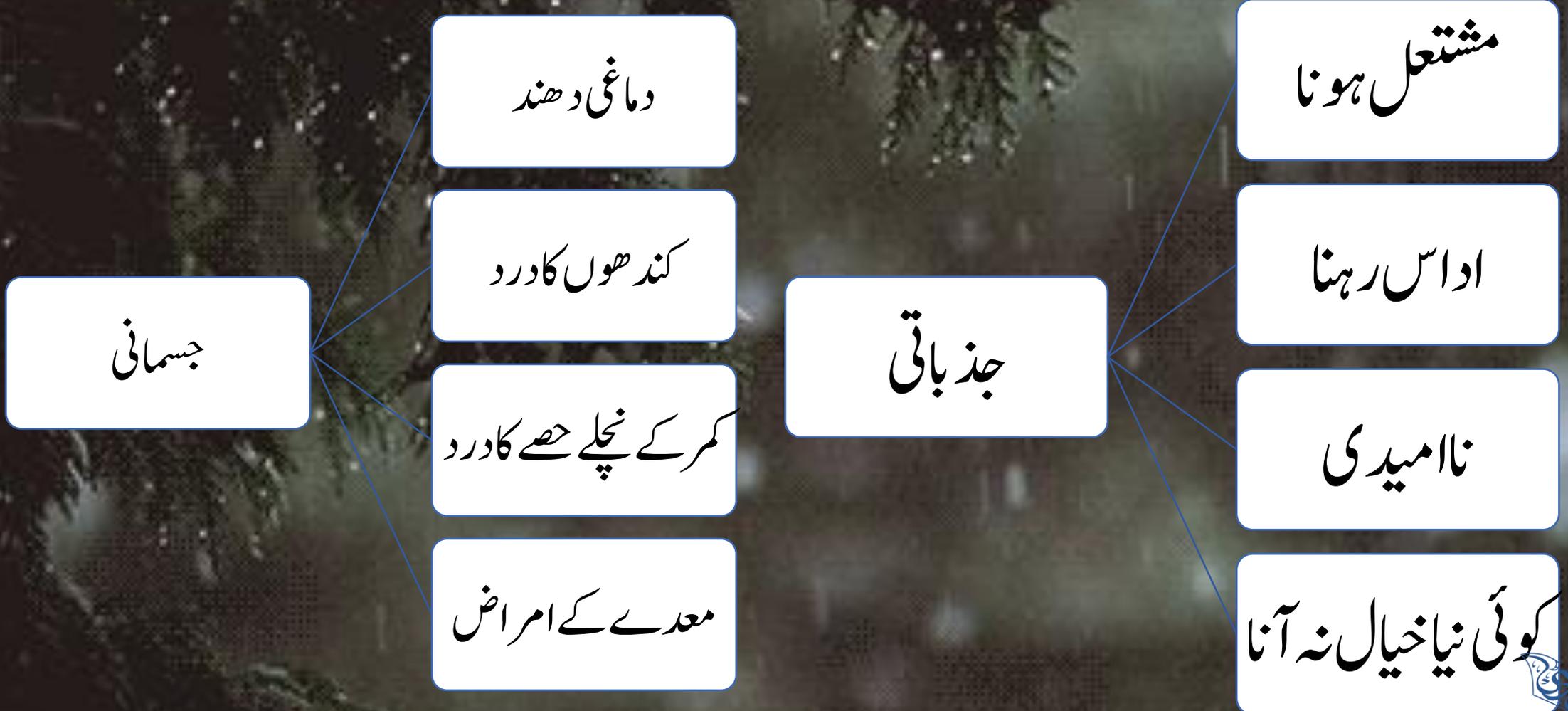
اصل مسئلہ کبھی بھی تناؤ نہیں ہوتا... مسئلہ ہمارے تناؤ سے نمٹنے کا ہے۔





آیے دیکھتے ہیں کہ تناؤ ہمیں کیسے متاثر کرتا ہے۔

تناؤ (اسٹریس) کی علامات





مزاجی تبدیلی

غصہ آنا

مزاج میں تیزی

منفی باتیں کرنا

طنزیہ

بد تمیز





وارنگ سگنلز



جب آپ تناؤ کا شکار
ہوتے ہیں تو آپ کا رویہ
کیسے بدلتا ہے۔



آواز میں تبدیلی

دماغ آپ کو کسی بھی چیز کا حل دینا
بند کر دیتا ہے۔

آپ اپنے آپ کو اکثر شکایات کرتے
ہوئے پاتے ہیں

آپ دوسروں اور خود پر بہت سختی
کرنے لگتے ہیں۔

آپ مثبت صورتحال کو منفی میں بھی بدل لیتے
ہیں

آپ جواب دینے کے بجائے
رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔

آپ "فائٹ یا فلائٹ" موڈ میں
رہتے ہیں۔



حال میں ہونا Being Mindful



Mindfulness is being

here &
Now



5 چیزیں جو آپ
دیکھ سکتے ہیں۔

4 چیزیں جو آپ
چھو سکتے ہیں۔

کیا آپ کا ذہن
یہاں موجود ہیں؟

1 چیز جسے آپ
سونگھ سکتے ہیں۔

2 چیزیں جو آپ
چکھ سکتے ہیں۔

3 چیزیں جو آپ
سن سکتے ہیں۔



مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ :

مانسٹر فلنسیس مثبت طور پر انسانی کام کو متاثر کرتی ہے۔

مانسٹر فلنسیس ہمدردی کے جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

یہ توجہ اور کنٹرول کی خصوصیات کو بہتر بناتا ہے



مانڈ فلٹریس کے جسمانی فوائد

بہتر توجہ اور دھیان

بہتر جذباتی ضابطہ

Enhanced emotional
regulation

تناؤ اور اضطراب میں کمی



ہمارا دماغ بیک وقت 2 کاموں کے درمیان کام کرنے
سے قاصر ہے۔

اگر آپ پڑھنے کی کوشش کر رہے ہیں تو سوشل میڈیا کو چیک کرنے کی تمام تر خواہشات چھوڑ دیں۔

