

 **کے طریقے خیر و عافیت**

آپ کی ذہنی تندرستی زندگی کا ایک اہم پہلو ہے۔ یہ اس بارے میں ہے کہ آپ کو ابھی کیسا محسوس ہورہا ہے اور آپ روزمرہ کی زندگی کا مقابلہ کرسکتے ہیں۔ آپ کی خیریت لمحہ بہ لمحہ ، دن بہ دن ، یا مہینہ مہینہ میں بدل سکتی ہے۔

ہمارے ساتھ ہونے والی چیزوں کی وجہ سے ہماری خیر و عافیت بدل سکتی ہے یا بلا وجہ بھی بدل سکتی ہے۔ یہ ہمیں ہمارے اور دوسروں کے بارے میں سوچنے کے انداز کو متاثر کرسکتا ہے۔ لہذا ، یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی فلاح و بہبود کی دیکھ بھال کے لئے جو کچھ کرسکتے ہیں وہ کریں۔

آپ کی فلاح و بہبود اہم ہے کیونکہ یہ ہماری مدد کرسکتا ہے۔ محسوس کریں اور جذبات کی ایک حد کا اظہار کریں, اعتماد اور مثبت خود اعتمادی رکھیں ، دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھیں ، اپنے آس پاس کی دنیا سے لطف اٹھائیں اور تناؤ کا مقابلہ کریں اور جب چیزیں بدل جائیں تو ان کا مقابلہ کریں۔

یہاں آپ اور بچوں کہ فلاح و بہبود کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں کچھ اہم نکات ہیں۔

**ٹکنالوجی سے وقفہ**

**صحت مند غذا کھائیں**

**اچھی نیند حاصل کریں**

ٹکنالوجی سے وقفہ لینا اور دنیا سے رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ ٹی وی ، ٹیبلٹ اور فون آپ کی نیند اور دماغی تندرستی کو متاثر کرسکتے ہیں۔ آپ کی سکرین پر آنے والی نیلی روشنی دن کی روشنی کی طرح ہے ، لہذا یہ آپ کے جسم کو یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ یہ دن کا وقت ہے اور زیادہ دیر جاگنا چاہتا ہے۔

اچھی نیند لینا ، کافی مقدار میں لینا ، ہمیں زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کرنے ، زیادہ مثبت محسوس کرنے ، اور کم تناؤ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ بالغوں کو ہماری نیند میں 6 سے 9 گھنٹے کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ 3 سے 5 سال کے بچوں کو 10 سے 13 گھنٹے اور 6 سے 12 سال کے بچوں کو 12 گھنٹے کی ضرورت ہوتی ہے۔

صحت مند اور متوازن غذا کھانے سے ہماری صحت خیریت ، مزاج اور ذہن سازی کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے

ہمیں یہ یقینی بنانا ہوگا کہ ہم اپنے جسم کی خود دیکھ بھال کریں متوازن غذا لینا اور محتاط رہنا ضروری ہے کہ ہم کتنی کیفین اور شکر کھاتے ہیں۔

باقاعدگی سے ورزش کرنے سے آپ کے مزاج اور خود اعتماد میں بہتری آسکتی ہے ، یہ دن کے دوران آپ کی توانائی میں اضافہ کرسکتا ہے اور رات کو سونے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ جب آپ ورزش کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں ایک کیمیکل خارج ہوتا ہے جسے انڈورفنز کہتے ہیں۔ یہ کیمیکل مثبت جذبات اور جذبات کو متحرک کرتا ہے۔

 ****

**چست بنیں**

**کچھ نیا**

**کریں**

**فطرت**

**کی طاقت**

سبز جگہ میں وقت گزارنا یا فطرت کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں لانا آپ کے دماغی اور جسمانی دونوں کو فائدہ پہنچا سکتا ہے

فطرت کے آس پاس رہنا تناؤ کو کم کرنے ، سکون محسوس کرنے, جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔ اگر فطرت کے آس پاس ہونا مشکل ہے تو آپ گھر کے پودے اور پھول خرید سکتے ہیں, تا کے فطرت کے پاس رہا جا سکے

ہم آرام کرنے کے لئے کیا کرتے ہیں اور کیا چیزیں ہمیں خوشی دیتی ہیں وہ ہم سب کے لئے مختلف ہیں۔ کچھ وقت آرام کرنے کے لئے نکالنے سے ہمیں تناؤ, ذہنی سوچ اور پر سکون ھونے میں مدد مل سکتی ہیں ۔ دماغی سرگرمیاں ہمیں آرام کرنے اور

اپنے ارد گرد کی دنیا سے پرسکون سرگرمی پر توجہ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ وقت نکال کر کچھ ایسے کام کریں جس سے ہمیں زیادہ خوشی اور راحت ملے

 دوسروں کے ساتھ تعلقات کو فروغ دیں ، اور یہاں تک کہ مہارت کو فروغ دینے میں مدد کریں۔ ورزش کی طرح ، ایسی چیزیں کرنا جن سے ہم لطف اندوز ہوسکتے ہیں ہمارے جسم میں تناؤ اور رہائی والے اینڈورفنز پیدا کرتے ہیں

 **کے طریقے خیر و عافیت**

**جڑیں اور**

**بات کریں**

**دوسروں کی مدد کریں**

**آرام اور**

**لطف اٹھائیں**

سماجی بنانا اور دوسروں کے ساتھ تعلقات بالغوں اور بچوں دونوں کے لئے اچھی بہبود کی کلید ہیں۔ دوسروں سے بات کرنے سے ہمیں ان کے قریبی اور قابل قدر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگرچہ ہم پہلے کی طرح اکٹھے نہیں ہوسکتے ہیں جس طرح ہم عام طور پر بات کرتے تھے, اس تک پہنچنا اور بات چیت کرنا ضروری ہے۔ دوسروں سے بات کرنا اس سے بھی زیادہ اہم ہے جب ہم ان چیزوں کے بارے میں بات کرنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں جن سے ہماری خیریت متاثر ہورہی ہے اور مدد حاصل کرنا ہے۔

کچھ تخلیقی کام کرنے سے ہماری عزت نفس اور ہمارے تعلقات کو فروغ مل سکتا ہے۔ اس سے ہمیں کم دباؤ محسوس کرنے ، کچھ نیا سیکھنے اور اظہار خیال کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ نئی مہارتیں سیکھنا ہمیں کامیابی اور فخر کا احساس دلانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

دوسروں کی مدد کرنا بھی اچھا ہے لیکن احسان کے برتاؤ سے بہبود کو بہتر بنانے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ اس سے ہمیں خوشی محسوس ہوسکتی ہے ، ہمیں کامیابی کا احساس مل سکتا ہے ، اپنی خوبی میں اضافہ ہوسکتا ہے ، اور ہمارے تعلقات بڑھ سکتے ہیں۔

**Power of**

**Nature**

**Connect and**

**Talk**

**Help others**