

آپ جو کام کرتے ہیں ان سے مدد ملتی ہے

جانچ فہرست - پرچہ 1

کیا آپ

پابندی سے اور صحت بخش انداز میں کھا رہے ہیں

وقت نکال کر کھانے کا مزہ لیتے ہیں

سونے کیلئے خود کو وقت دے رہے ہیں

کسی بھی دن کیلئے یہ اچھی شروعات ہے

معمول کی چیزیں کر رہے ہیں

استری کرنا، گھریلو کام، باغبانی

دوسرے لوگوں کے ساتھ کام انجام دے رہے ہیں

خاندان اور دوستوں کے ساتھ، یا بذریعہ
فون / خط / ای میل وقت گزار رہے ہیں

ایسے کام کر رہے ہیں جس سے آپ
کو ایک توانائی ملتی ہے

جیسے، پسندیدہ مشغلے، موسیقی سننا، ایک
بہترین غسل لینا جس سے آپ کو مزہ آئے
/ مسرت حاصل ہو

بھروسہ مند دوستوں اور خاندان کے ساتھ
دشواریوں کا اشتراک کر رہے ہیں

اس سے واقعی مدد مل سکتی ہے

آپ کو جیسا محسوس ہوتا ہے اس
بارے میں مزید پتہ کرنا

مثلاً: ایک رضاکار شعبے کے خود امدادی
گروپ میں حاضر ہونا

پریشان کن خیالات کو یونہی رہنے دینا

معاملات پر غور کرنا اور ان کی عکاسی
کرنا بند کر دینا

آپ جو کام کرتے ہیں ان سے مدد ملتی ہے

جانچ فہرست – پرچہ 2

کیا آپ

اپنے خوف کا سامنا کر رہے ہیں

ست مگر ٹھوس اقدامات شروع
کر رہے ہیں

ورزش کر رہے ہیں / چہل قدمی /
تیراکی وغیرہ کیلئے جا رہے ہیں

اس سے آپ کو توانائی مل سکتی ہے

قابو پانے کیلئے اپنا حس مزاج استعمال کر رہے ہیں

تحقیقے ہمیشہ معاون ہوتے ہیں

اپنے لئے اور دوسروں کیلئے بھی وقت
کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں

پورا وقت نہیں دے رہے ہیں

کوئی تجویز کردہ دوا پابندی سے لے رہے ہیں

یہ صحتیابی کے عمل کا حصہ ہو سکتا ہے

آرام کرنا

CDs، DVDs، غسل، جو بھی آپ
کیلئے کارگر ہو

اپنے آس پاس کے لوگوں کا استعمال کر رہے

آپ کا پریکٹیشنر، خاندان یا دوست – ان
سبھی سے کام پر ملتے جلتے ہیں

لازمی امور انجام دے رہے ہیں

غیر ادا شدہ بلوں کو اکٹھا نہیں
ہونے دیتے ہیں

س: کیا میں دوسرے امور انجام دے رہا ہوں جن سے مدد
ملتی ہے؟
آپ جو کچھ بھی کر رہے ہیں اسے لکھیں اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہو