



δίκτυο  
για τα δικαιώματα  
του παιδιού

network  
for children's  
rights

ان دنوں آپ کو کافی مختلف جذبات کا  
سامنا ہوسکتا ہے، جیسا کہ پریشانی،  
غصہ، اداسی اور مایوسی کا۔ یہ معمول  
کی بات ہے کیوں کہ اس وبائی مرض نے  
شاید آپ کی روزمرہ کی زندگی، آپ کے  
منصوبوں، آپ کے رہائشی حالات، اپنے  
دوستوں سے میل جول اور بہت سی  
چیزوں میں تبدیلی لائی ہے۔



خواب دیکھتے رہیں اور  
اپنے مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے  
رہیں۔ یہ مدت روکی ہے لیکن تھوڑی  
دیر کے لئے، ہمیشہ کے لئے نہیں۔

آپ ان سرگرمیوں کی لسٹ بنا سکتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز  
ہوتے ہیں یا پھر ان ایک دفعہ کرنا چاہتے ہوں۔  
مثال کے طور پر۔ زبان سیکھنا، پھر آپ انہیں اپنے روزانہ کے شیڈول میں ڈالیں  
۔(ہینٹنگ، پڑھنا، ورزش کرنا

بعض اوقات جب بھی آپ کو شدید دکھ یا پریشانی محسوس ہو تو آپ آنکھیں بند کر کے،  
اپنی سانسوں پر توجہ دیتے ہوئے اپنے ماضی کی اس تصاویر کو اپنے ذہن میں لانے کی  
کوشش کریں جس میں آپ اپنے آپ کو مضبوط، قابل، خوش، پر اعتماد محسوس کرتے  
ہوں۔ اگر پھر بھی تکلیف برقرار رہتی ہے تو، ماہر نفسیات کی مدد حاصل کریں۔

ان لوگوں اور سرگرمیوں کو تلاش کریں جن سے آپ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ کچھ منٹ کے  
لیے سوچئے کہ کن لوگوں کے ساتھ بات یا رابطہ کر کے آپ کو اچھا یا سکون محسوس ہوتا ہے۔ اگر  
آپ انہیں ذاتی طور پر مل نہیں سکتے تو ایپس استعمال کر لیں۔

کے حوالے سے تازہ ترین پیشرفت، نئے اقدامات اور حفاظتی اقدامات 19 اپنی صحت کی نگرانی اور حفاظت کریں۔ کوویڈ۔  
سے اپنے آپ کو باخبر رکھیں۔ تاہم، تازہ ترین خبریں اکثر تکلیف اور اضطراب کا سبب بن سکتی ہے۔ دن کے ایک خاص  
وقت اور معتبر ذرائع سے آگاہ رہنے کی کوشش کریں۔

ورزش کریں۔ شراب، سگریٹ اور منشیات سے پرہیز کریں۔ سونے اور جاگنے کے مستحکم، اچھا اور صحت مند کھانا کھائیں۔ اچھی نید کریں  
وقت اور روزانہ کے معمول کو برقرار رکھیں۔