

غصہ کیا نہیں ہے؟

- یہ مسئلہ حل کرنے کا آلہ نہیں ہے۔
- یہ انتقام کا طریقہ نہیں ہے۔
- یہ دوسروں پر الزام لگانے کا طریقہ نہیں ہے۔
- تشدد دکھانے یا جرائم کرنے کی وجہ نہیں ہے۔
- یہ صحیح ہونے کا طریقہ نہیں ہے۔

غصہ کی علامتیں

- یہ عام طور پر ایک عام ردعمل ہے
- زندگی کے تسلسل کے لیے یہ ایک ضروری احساس ہے۔
- یہ صحت مند اور مفید ہے جب تک کہ اسے محدود کیا جا سکتا ہے۔
- یہ ایک انتباہی علامت ہے۔
- یہ شخص کو دھمکیوں سے خبردار کرتا ہے اور اسے اپنی حفاظت کرنے کی اجازت دیتا ہے۔
- یہ نئی چیزیں سیکھنے کے لیے حوصلہ افزائی کا ذریعہ ہے۔
- اگر کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ شخص اور ماحول کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

غصہ کو صحت مند اور مفید ہونے کے لیے، اسے سب سے پہلے قبول کرنا چاہیے، دبایا نہیں جانا چاہیے، پہچانا جانا چاہیے اور کنٹرول کے ساتھ اظہار کرنا چاہیے۔



غصہ اور طرز عمل کا ردعمل

- شراب نوشی
- تمباکو نوشی
- بے چینی
- جلد بازی
- منشیات کا استعمال
- زیادہ کھانا



غصہ اور جسمانی ردعمل

- بلڈ شوگر میں اضافہ
- دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ
- بار بار اور مشکل سانس لینا
- سر درد، پٹھوں میں درد، کمر، گردن میں درد

غصہ اور ذہنی ردعمل

- ارتکاز کی خرابی
- کم کارکردگی
- بھولنا
- نیند نہ آنا
- لاپرواہی

غصہ کے نتائج



تجاویز

1. مرحلہ اس ماحول سے دور ہو جائیں جو آپ کو غصہ دلائے، آرام سے بیٹھیں اور گہرا سانس لیں اور سوچیں کہ آپ آرام کر رہے ہیں۔

2. مرحلہ دس تک گنو۔ تصور کریں کہ آپ کو راحت ملی ہے اور اگر آپ غصے میں کچھ کرتے ہیں تو آپ کو پچھتاوا ہو سکتا ہے۔

3. مرحلہ تین ڈی رولز کو لاگو کرنے کی کوشش کریں؛ رکیں، سوچیں، عمل کریں۔

4. مرحلہ مسئلہ کو بڑا کرنے کے بجائے اسے حل کرنے پر توجہ دیں۔



صحت کی تنظیمیں جن پر آپ درخواست دے سکتے ہیں۔

تارکین وطن صحت کے مراکز
خاندانی صحت کے مراکز
صحت کے مراکز
ہسپتال
نجی صحت کے ادارے

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

آپ اپنے غصے
پر قابو پا
سکتے ہیں



sihat

