



نفسیاتی صحت کے اصول

1. بوجھل سوچوں کو صرف خود تک نہ رکھیں۔
2. بروقت مدد مانگیں، مدد مانگنے میں شرم کی کوئی بات نہیں۔
3. اچھے تجربات کو ذہن میں لاتے رہیں، اچھی یادوں کو اپنے «زاد راہ» میں رکھنا اچھا ہوتا ہے۔
4. مشکل ادوار کے لیے تیار رہیں، اس سے پہلے بات کریں کہ حالات بہت مشکل ہو جائیں۔
5. یہ سوچیں کہ آپ نے کیا کچھ حاصل کیا ہے، بجائے یہ سوچنے کہ آپ کہاں ناکام رہے ہیں۔
6. فعال رہیں، باقاعدگی سے ورزش کرنا آپکی نفسیاتی صحت کے لیے اچھا ہے۔
7. ہر روز کوئی خوشگوار کام کرنے کی کوشش کریں، خود اپنے لیے یا دوسروں کے لیے۔