



فیکٹ شیٹ

## آرام کی ورزش

اس فیکٹ شیٹ میں گائیڈڈ امیجری کے استعمال کا طریقہ بیان کیا گیا ہے۔ ایسا کرنا سیکھنے سے جب آپ کو سانس تکلیف محسوس ہونے کے وقت مدد مل سکتی ہے۔ اگر سانس کا پھولنا آپ کے لیے نئی بات ہے، یا اگر آپ کی سانسیں خراب ہو رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے صلاح لیں۔

### تیاری کریں

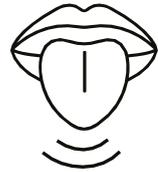
- ایک کرسی پر یا ایک بستر پر لیٹ کر، کوئی آرام دہ پوزیشن تلاش کریں۔
- دوسرے لوگوں سے کہیں کہ وہ آپ کو پریشان نہ کریں۔ اپنے فون کو دور رکھیں۔

### آرام کریں

- اپنی آنکھیں بند کریں۔
- اگر آپ کو آنکھیں بند رکھنا مشکل لگتا ہے تو اپنے سامنے دیوار یا فرش پر کوئی جگہ منتخب کریں۔ اپنی نگاہیں اس نقطے پر جمائے رکھیں۔
- اپنے دماغ میں، تناؤ والے حصوں کو تلاش کرنے کے لیے اپنے جسم کے ہر حصے کی جانچ کریں۔ چڑھاؤ والے، یا کندھوں کا جھکا ہوا ہونا چیک کریں۔ ان پٹھوں کو آہستہ سے آرام دینے کی کوشش کریں۔

### ایک منظر کا تصور کریں

- ایک خاص جگہ کا انتخاب جہاں آپ خوشی اور محفوظ محسوس کریں۔ یہ گھر کے اندر یا باہر بھی ہو سکتی ہے۔ جب آپ کے ذہن میں کوئی منظر ہو، اسے زیادہ حقیقی بنانے کے لیے آپ اپنے حواس خمسہ کا استعمال کریں۔
- چھوٹی چھوٹی باتوں کا تصور کریں۔



- سب سے پہلے، آپ کیا دیکھ سکتے ہیں؟ شکلوں اور رنگوں کے بارے میں سوچیں۔
- آگلا، آپ کیا سن سکتے ہیں اور کیا سونگھ سکتے ہیں؟
- ایک چھوٹی سی چیز کو اٹھانے کا تصور کریں۔ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟ یہ کون سی شکل ہے؟ کیا یہ کھردرا ہے یا ہموار؟
- اب، ذائقہ کے احساس کے بارے میں سوچیں۔ ہوسکتا ہے آپ کے پاس کھانے کے لیے کچھ ہو۔ ہوسکتا ہے آپ تازہ ہوا کا مزہ لیں۔

یاد رکھیں کہ آپ اس خاص جگہ پر کتنے آرام سے اور خوش ہیں۔ جب آپ آرام محسوس کریں اور اب ختم کرنے کا وقت ہے، آپ اپنے ذہن میں اپنے منظر سے دور چلیں جائیں۔

## جب آپ نے ختم کیا ہے

- ایک گہری، آرام دہ حالت میں رہنے کے بعد، آپ کے جسم کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے وقت درکار ہے۔ اس احساس سے لطف اندوز ہوں۔
- آہستہ سے اٹھیں۔ فوراً ہی جلدبازی نہ کریں۔

## تجاویز

- آپ اس مشق پر جتنا زیادہ عمل کریں گے، آپ کو یہ اتنا ہی آسان ہو جائے گا۔ مشق کے ساتھ، آپ ضرورت پڑھنے پر اس کے ساتھ تال میل پیدا کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔
- چھوٹی شروعات کریں – دن میں دو بار 10 منٹ کوشش کریں۔
- فون پر اپنے پرامپٹس ریکارڈ کریں، یا کسی سے مدد مانگیں۔ ریکارڈ کیے گئے پرامپٹس کے استعمال سے آپ کہ دماغ 'بھٹکنے' سے رک سکتا ہے اور آپ کو توجہ مرکوز کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔



[www.kch.nhs.uk/breathlessness-support](http://www.kch.nhs.uk/breathlessness-support)

### Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.