

English

Mind to Mind

Positive mental wellbeing means feeling good about ourselves, the world around us and being able to get on with life in the way we want.

Research evidence shows us there are 5 key things we can do to help improve our mental wellbeing.

1. Connect with other people

Humans are social beings, so having good relationships with people around us is important for our mental wellbeing. Reaching out and building stronger relationships with others, whether that's with friends, family, neighbours, colleagues or people in our communities, can help us to share our feelings and gain emotional support.

2. Take notice

اردو / Urdu

ذہن کا خیال رکھیں

مثبت ذہنی صحت کا مطلب ہے اپنے بارے میں، اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں اچھا محسوس کرنا اور اپنی مرضی کے مطابق زندگی کو آگئے بڑھانے کے قابل ہونا۔

تحقیقی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ 5 ایسی ایم چیزیں ہیں جو ہم اپنی ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

1. دوسرے لوگوں کے ساتھ جڑیں

انسان سماجی مخلوق ہیں، اس لیے ہمارے ارد گرد کے لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنا ہماری ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ دوسروں تک پہنچنے اور مضبوط تعلقات استوار کرنے سے، خواہ وہ دوستوں، اہل خانہ، پڑوسيوں، ساتھيؤں یا ہماری کميونٹی کے لوگوں کے ساتھ ہوں، ہمیں اپنے جنبات کا اشتراک کرنے اور جنباتی مدد حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

2. دھیان دیں

Being more aware of what is happening in the present moment, of our thoughts, feelings and of the world around us, enhances our wellbeing. This is also known as ‘mindfulness’. Taking time to notice the moment, environment and nature around us can help us enjoy life more and understand ourselves better.

موجودہ لمحے میں کیا ہو رہا ہے، بمارے خیالات، احساسات اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں زیادہ آگاہ ہونا، بماری فلاح و بہبود میں اضافہ کرتا ہے۔ اسے 'ذہنی آگہی' کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ اپنے ارد گرد کے لمحات، ماحول اور فطرت پر غور کرنے کے لیے وقت نکالنے سے ہمیں زندگی سے زیادہ لطف انداز ہونے اور خود کو بہتر ڈھنگ سے سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

3. Be active

Being active is good for our physical health but it can also help improve our mental wellbeing. It's best to find enjoyable activities that you can build into a routine. This could be anything from slow, gentle activities such as stretching exercises, to faster, more intense activities such as jogging.

3. فعال رہیں

فعال رہنا بماری جسمانی صحت کے لیے اچھا ہے لیکن یہ بماری ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسی پر لطف سرگرمیاں تلاش کرنا بہتر ہے جنہیں آپ اپنے معمول میں شامل کر سکیں۔ یہ سست، دھیمی سرگرمیوں جیسے جسمانی کھنچاؤ کی ورزش سے لے کر، زیادہ تیز، زیادہ شدید سرگرمیوں جیسے جاگنگ تک کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

4. Help others

Doing nice things for others, whether small or large, can help you and them feel more positive. Small acts of kindness towards other people, such as saying “thank you”, making someone a cup of tea or paying

4. دوسروں کی مدد کریں

دوسروں کے لیے اچھے کام کرنا، خواہ وہ چھوٹا ہو یا بڑا، آپ کو اور انہیں زیادہ مثبت محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ دوسروں کے ساتھ بہرداری کے چھوٹے-چھوٹے کام، جیسے "شکریہ" کہنا، کسی کے لیے ایک کپ چائے بنانا یا تعریف کرنا، یا بڑے کام جیسے رضاکارانہ

<p>someone a compliment, or larger ones like volunteering, can help us feel happier, give us a sense of purpose and connect with others.</p>	<p>خدمت، ہمیں خوشی محسوس کرانے، مقصد کا احساس دلانے اور دوسروں کے ساتھ جڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔</p>
<h2>5. Learn new skills</h2> <p>Learning new skills that we enjoy can boost our self-esteem and confidence. These can be small things, such as cooking something new, trying a new hobby or, taking on a DIY project, or they can be bigger things, such as signing up to course, or taking on a new task at work.</p>	<h2>5. نئی مہارتیں سیکھیں</h2> <p>نئی مہارتیں سیکھنا جن سے ہم لطف اندوز ہوتے ہیں ہمارے عزت نفس اور اعتماد کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ چھوٹی چیزیں ہو سکتی ہیں، جیسے کچھ نیا پکانا، کوئی نیا شوق آزمانا یا، DIY پروجیکٹ لینا، یا یہ بڑی چیزیں ہو سکتی ہیں، جیسے کسی کورس کے لیے سائن اپ کرنا، یا کام کی جگہ پر کوئی نیا کام لینا۔</p>
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>May 2022</p>	<p>مئی 2022</p>