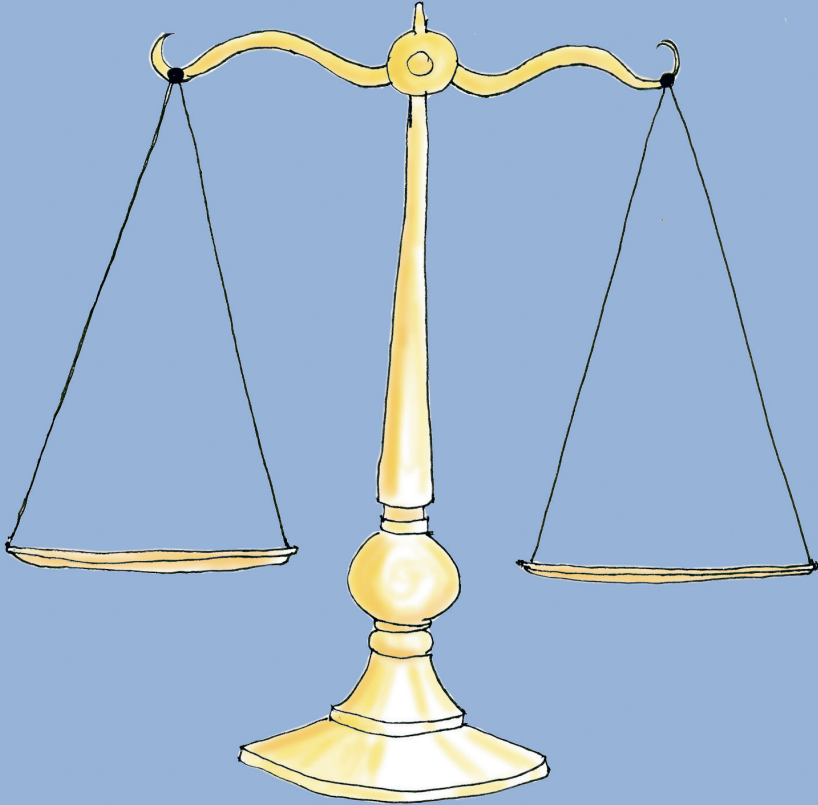


روزمرہ کی زندگی میں سرگرمیوں کو ترتیب دینا

ME سے متاثرہ افراد کے لیے



مانیالجک انسيفالوپيٿي (ME) انجمن ناروے

تعارف

یہ کتابچہ نارویجن ME انجمن نے پیشہ ور افراد اور ME کے شکار لوگوں کی مدد سے تیار کیا ہے۔ کتابچہ سرگرمیوں کو ترتیب دینے کے لیے ایک عملی رہنمائی کے طور پر ہے۔

منصوبے میں مالی تعاون کے لیے محکمہ صحت کا بہت شکریہ۔

پیشہ ورانہ مشیر:

Nayana Geetha Ravi
(صحت کی مشیر، ME انجمن ناروے)

Ingebjørg Midsem Dahl
(روزمرہ کی زندگی میں سرگرمیوں کو ترتیب دینا ME- کے ساتھ روزمرہ کی ایک بہتر زندگی کی مصنفہ)

Anne-Cathrine Berg
(خصوصی مشیر/فزیو تھراپسٹ، سیکھنے اور مقابلہ کرنے کا سینٹر، بیرم ہسپتال)

Kathrine Bevan
(پیشہ ورانہ معالج، سیکھنے اور مقابلہ کرنے کا سینٹر، بیرم ہسپتال)

Ingerid Øvreås
(طبی ماہر غذائیت، ہیلتھ فوڈ سٹور Den gode jord کی مالکہ)

عکاسی:

Trude Schei
(اسسٹنٹ جنرل سیکرٹری، ME انجمن ناروے)

مواد

3 تعارف

4 PEM اور ME

6 سرگرمیوں کی ترتیب سے بیماری پر قابو پانا

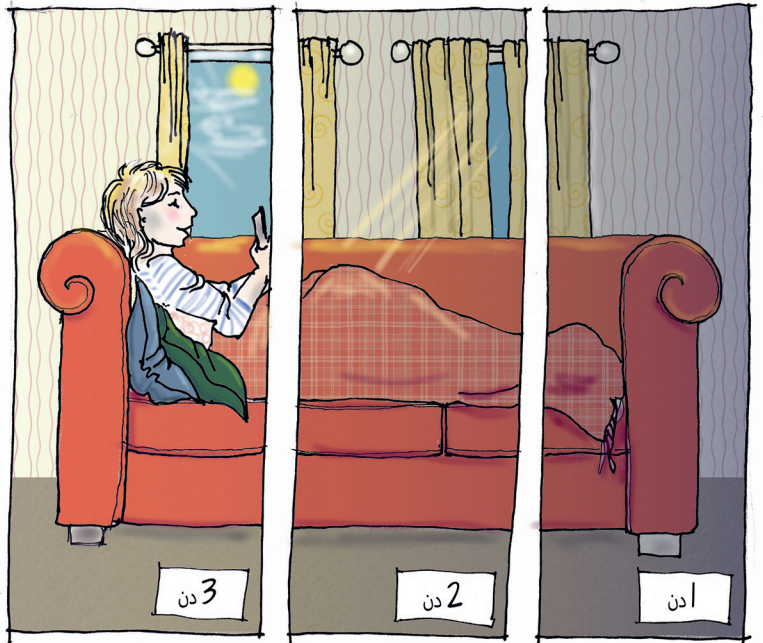
11 سرگرمیوں کی ڈائری

15 توانائی کی بچت

18 برے دن

19 اچھے دن

20 سرگرمیوں کو ترتیب دینا اور سوشل سرگرمیاں



ME اور PEM

مائیالجک انسیفالوپیتھی (ME) ایک شدید، پیچیدہ، کثیر نظامی اور انتہائی معذور کر دینے والی بیماری ہے۔ اس کتابچے میں اس بیماری کے لیے ME کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ ME کی وجہ معلوم نہیں ہے، لیکن مختلف انفیکشنز، ویکسین، چوٹیں اور جراحی مداخلت کو بیماری کی نشوونما سے جوڑا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات کسی وجہ کی نشاندہی کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ ME پر عمر، جنس اور نسلی گروہ سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو متاثر کرتی ہے اور اکثر اس بیماری کے دورانیہ میں اتار چڑھاؤ ہوتا ہے۔ یہ بیماری شدت کے مختلف درجات میں ظاہر ہوتی ہے۔ بلکہ درجے میں کام کی سطح کم از کم 50 فیصد تک کم ہو جاتی ہے، جبکہ درمیانے اور شدید سے بہت شدید تک کے درجوں میں مریض بستر پر پڑے رہتے ہیں۔

یہ بیماری مختلف علامات کا سبب بنتی ہے۔ جسمانی یا ذہنی مشقت کے بعد علامات کا بڑھ جانا ایک بنیادی علامت سمجھی جاتی ہے۔ اسے انگریزی میں Post Exertional Malaise (PEM) کہتے ہیں۔ نارویجن میں PEM کا ترجمہ anstrengelsesutløst symptomforverring، یعنی مشقت کے نتیجہ میں علامات کا بگڑنا کیا جاتا ہے۔ کتابچے میں اس بیماری کے لیے PEM کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ ME کی اضافی علامات تھکاوٹ، نیند میں خلل، ذہنی مسائل، یادداشت کی کمزوری، درد، انفلوئنزا جیسی علامات، متلی، بلڈ پریشر کے ضابطے اور درجہ حرارت کے ضابطے میں مسائل، بعض کھانے یا کیمیکلز کے ضمن میں عدم برداشت، آواز، روشنی، بو اور لمس میں انتہائی حساسیت۔

علامات کا ظہور ہر مریض میں مختلف ہوتا ہے اور بیماری کی شدت میں ایک گھنٹے سے دوسرے گھنٹے، ایک دن سے دوسرے دن اور ایک ہفتے سے دوسرے ہفتے تک اتار چڑھاؤ آ سکتا ہے۔

PEM کے بارے میں مزید معلومات

ایک ME متاثرہ شخص کے لیے PEM معمول کی علامات کا بگڑنا ہوتا ہے۔ تمام قسم کی مشقت، حسی تناؤ، جذباتی تناؤ اور جسمانی یا ذہنی سرگرمی، PEM کو متحرک کر سکتی ہیں۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب ME متاثرہ شخص اپنی برداشت کی حد سے بڑھ جاتا ہے۔ یہ برداشت کی حد انفرادی ہوتی ہے اور بیماری کے درجہ پر منحصر ہو سکتی ہے۔ علامات کسی سرگرمی کے فوراً بعد یا گھنٹوں یا دنوں کی تاخیر سے مزید بگڑ سکتی ہیں۔ یہ لازمی نہیں کہ بگڑنے والی علامات کا کی جانے والی سرگرمیوں سے ہمیشہ کوئی تعلق ہو۔ ME کے شکار افراد PEM کو ”گرنے“ کے طور پر بیان کرتے ہیں اور اگر آپ ”گرنے“ والی حالت میں ہوں تو اسکے ختم ہونے تک آرام کرنا سمجھداری ہوگی۔ ME متاثرہ شخص کو اپنی علامات کے بگڑنے سے پہلے والی حالت

میں واپس آتے دن یا ہفتے لگ سکتے ہیں۔



اگر آپ PEM کے بارے میں مزید پڑھنا چاہتے ہیں تو ME انجمن نے ایک بروشر تیار کیا ہے جسے ڈاؤن لوڈ اور پرنٹ کیا جا سکتا ہے۔ آپ اسے مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے حاصل کر سکتے ہیں: www.me-foreningen.no/pem



سٹینفورڈ میں ME/CFS سینٹر نے PEM سے بچنے کے لیے ایک مددگار طریقہ بنایا ہے۔ ME انجمن کے ذریعے یہ نارویجن حالات کے مطابق ترمیم اور موافقت پذیر ہے۔ اسے پی ڈی ایف کے طور پر ڈاؤن لوڈ اور پرنٹ کیا جا سکتا ہے:

www.me-foreningen.no/wp-content/uploads/11/2019/PEM-verktøykasse.pdf

سرگرمیوں کی ترتیب سے بیماری پر قابو پانا

سرگرمیوں کو ترتیب دینا ایسی بیماریوں پر قابو پانے کا طریقہ ہوتا ہے جو کم توانائی کی سطح کا سبب بنتی ہیں اور ME متاثرہ لوگوں کے لیے یہ طریقہ مفید ہو سکتا ہے۔ اس سے مراد سرگرمیوں کو اس سطح تک نیچے لے جانا ہے جہاں PEM مشتعل نہ ہو، اور اس طریقے کار کو ہر فرد کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے۔

سرگرمیوں کو ترتیب دینے کی کلید یہ ہے:

- جسم کی حدود اور اشاروں کو جانیں
- حدود میں رہیں
- دن بھر توانائی بچانے کے لیے سرگرمی اور آرام کے درمیان متبادل
- توانائی کے کم سے کم ممکنہ استعمال کے ساتھ سرگرمیاں انجام دینا سیکھیں

اس کا مطلب عام طور پر سرگرمیوں کو مختصر حصوں میں تقسیم کرنا ہوتا ہے جس کے درمیان آرام کے وقفے ہوں۔ آپ مختلف قسم کی سرگرمیوں کے درمیان متبادل بھی کرتے رہیں تاکہ بعض پٹھوں کے گروہوں کو تھکا نہ دیں۔

یاد رکھیں کہ ME میں تمام محرکات کو سرگرمی سمجھا جاتا ہے۔ اس میں جسمانی، ذہنی اور سوشل سرگرمیاں، جذباتی اثرات اور حسی تاثرات شامل ہیں۔

سرگرمی کو ترتیب دینے کے لیے منصوبہ بندی اور نظم و ضبط، دونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کتابچے میں آپ کو عملی مشورے ملیں گے جو آپکی سرگرمیوں کو ترتیب دینے کی کوشش کو آسان بنا سکتے ہیں۔ آپ ان تجاویز کو ایک بنیاد کے طور پر یہ جاننے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر کام کرتا ہے۔

ME انجمن کے کئی بڑے سروے جیسے ”ME کی بیماری کا دورانیہ“ اور کئی دوسرے مریضوں کے معائنے ”ظاہر کرتے ہیں کہ یہ طریقہ زندگی کے معیار پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔ عام طور سرگرمی کو ترتیب دینا مختصر مدت میں علامات کو بہت بہتر کنٹرول میں رکھتا ہے۔

سرگرمی کی ترتیب کے پیچھے بنیادی اصول

توانائی کو سمجھیں

ME والے شخص کے پاس استعمال کے لیے محدود مقدار میں توانائی دستیاب ہوتی ہے۔ اگر آپ توانائی کا پیسوں سے موازنہ کریں تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ صحت مند لوگوں کو روزانہ 1000 نارویجن کرونر توانائی کی رقم ملتی ہے، جبکہ ME متاثرہ کو نمایاں طور پر کم ملتا ہے، شاید صرف 100 نارویجن کرونر۔ ہر بار جب آپ کوئی سرگرمی کرتے ہیں تو آپ توانائی کی رقم استعمال کرتے ہیں۔

سرگرمی کی سطح کو اس طرح ترتیب دینا چاہئے تاکہ ہمیشہ توانائی کی رقم باقی رہے۔ اگر آپ اپنے پاس موجود توانائی سے زیادہ رقم استعمال کرتے ہیں تو آپ کو ایک قرض ملتا ہے جسے PEM کی صورت میں گھنٹوں یا دنوں تک ادا کرنا ہوگا۔ دوسری طرف آرام کا مطلب اکاؤنٹ میں رقم کا آنا ہوتا ہے۔ سرگرمی کو ترتیب دینا آپکو استعمال کے لیے دستیاب توانائی کی رقم کا جائزہ لینے اور سرگرمیوں کی تقسیم اور موافقت کرنے میں مدد کرتا ہے، تاکہ آپ PEM کی شکل میں قرض سے بچ سکیں۔

سرگرمی اور علامات کی سطح کے درمیان تعلق

سرگرمیوں کو ترتیب دینے کے لیے سرگرمی کی سطح اور علامات کی سطح کے درمیان تعلق کو سمجھنا ہوگا۔ PEM کے آغاز سے پہلے اکثر انتباہات ظاہر ہوتی ہیں جو آپ کو بتاتی ہیں کہ آپ اپنی حد سے بڑھنے والے ہیں۔

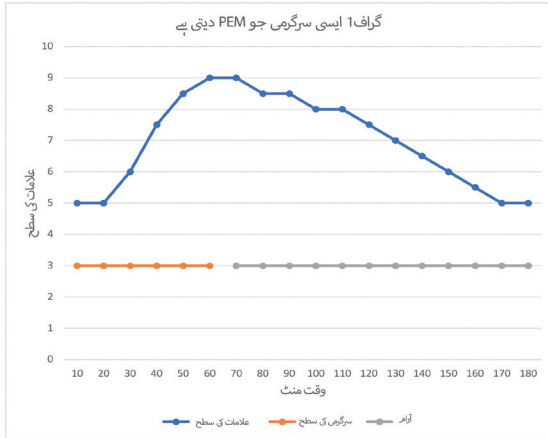
مثال کے طور پر جب آپ ہاتھ سے لکھتے ہیں، تو آپ شاید پہلے اپنی انگلیاں، پھر ہاتھ اور پھر بازو میں تھکن محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ لکھنا جاری رکھیں تو تھکاوٹ اکثر درد میں بدل جاتی ہے اور اس کے بعد اکثر دیگر علامات جیسے ارتکاز کے مسائل، صحیح الفاظ تلاش کرنے میں دشواری، سر درد، دھندلا نظر آنا، اور پورے جسم میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ آخر میں علامات اتنی مضبوط ہو جاتی ہیں کہ انسان رکنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہونے والی انتباہات مختلف ہوتی ہیں اور ہر کوئی اس طرح کا تجربہ نہیں کرتا ہے۔

شدید ME میں علامات کا بھڑکنا اتنا اچانک اور تیزی سے ہوتا ہے کہ آپ کے پاس ابتدائی انتباہات کو سمجھنے کا وقت ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ ME میں علامات ایک سرگرمی سے دوسری سرگرمی تک بڑھ سکتی ہیں۔ پہلی ہلکی انتباہات اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ آپ بہت زیادہ کر رہے ہیں اور آپ کو اب رکنا چاہیے۔ مضبوط علامات بتاتی ہیں کہ آپ اب زیادہ کر بیٹھے ہیں اور آپ کو پہلے ہی رک جانا چاہیے تھا۔

مشق: ایک سرگرمی کا انتخاب کریں۔ سرگرمی انجام دیتے وقت اس طرف توجہ دیں کہ علامات کیسے پیدا ہو رہی ہیں اور کتنی جلدی آتی ہیں۔ اس سرگرمی کے ساتھ تجربہ حاصل کرنے کے بعد آپ کسی دوسری سرگرمی کا انتخاب کر سکتے ہیں اور اسی عمل کو دوبارہ دہرا سکتے ہیں۔

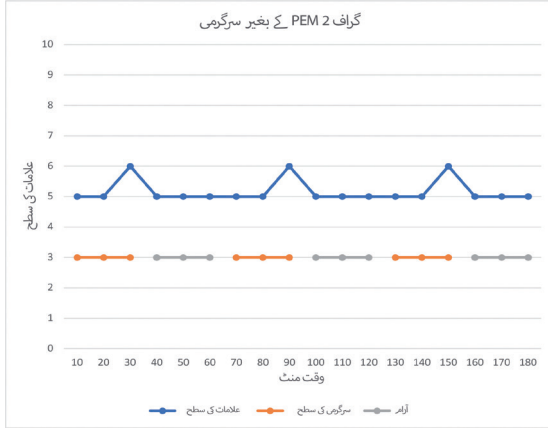
ایک سرگرمی کو اس حد تک انجام دینے میں کہ شدید PEM پیدا ہو جائے اور سرگرمیوں کی ترتیب کے ذریعے اس سے بچنے کے درمیان فرق جاننے کے لیے علامات کی سطح کے دو گرافس دیکھے جا سکتے ہیں۔

پہلے گراف میں علامات کی سطح سرگرمی کے آغاز میں مستحکم رہتی ہے اور پھر بڑھنا شروع ہوتی ہے۔ ایک فرد اس وقت تک کوئی سرگرمی جاری رکھتا ہے جب تک کہ علامات اتنے شدید نہ ہو جائیں کہ وہ رکنے پر مجبور ہو جائے۔ اس کے بعد علامات کو ختم ہونے میں کافی وقت لگ جاتا ہے۔ اس مثال میں اس فرد کو ایک گھنٹے کے بعد رکنہ تھا، لیکن یہ صرف ایک مثال ہے۔ کچھ لوگوں کو شدید PEM بہت تیزی سے ہوتا ہے، جبکہ دوسروں کو بہت آہستہ۔



دوسرا گراف دکھاتا ہے کہ ایک فرد کے علامات میں ایک درجہ اضافہ ہوتے ہی سرگرمی کو چھوڑ دینے کی صورت میں کیا ہوتا ہے۔ اس مثال میں علامات تیزی سے کم ہو جاتی ہیں اور صرف آدھے گھنٹے کے آرام کے بعد وہ شخص دوبارہ اس سرگرمی کو کر سکتا ہے اور اس وقت تک جاری رکھ سکتا ہے جب تک کہ نئے چھوٹے اشارے ظاہر نہ ہوں۔ اس طرح وہ شخص درحقیقت سرگرمیوں کو تریپ دینے کے نتیجے میں سرگرمی کو اس حد تک لے جانے کی نسبت، جہاں وہ مجبوراً بند ہو جائے، زیادہ کام کر سکتا ہے۔

بعض اوقات سرگرمی کو ترتیب دینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ علامات کو قابو میں رکھنے کے لیے سرگرمیوں کی سطح کو معمول سے کم رکھا جائے۔ اسکے باوجود بہت سے لوگ تجربہ کرتے ہیں کہ وہ اپنی سرگرمیوں کے ادوار سے زیادہ فائدہ اٹھا پاتے ہیں کیونکہ وہ سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت خود کو کم بیمار اور ذہن کو خلفشاری سے آزاد محسوس کرتے ہیں۔



آرام - سرگرمی کو ترتیب دینے کا ایک اہم حصہ

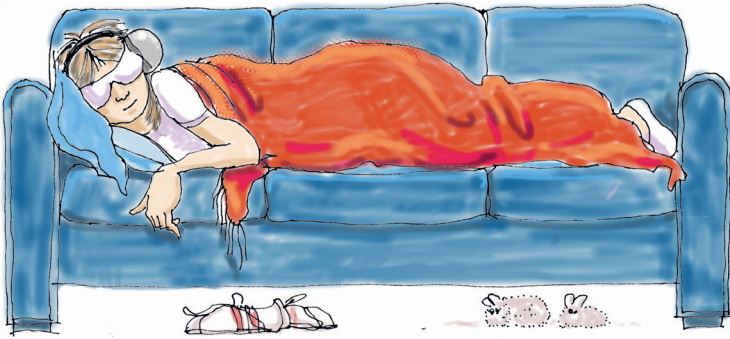
آرام کرنا بیٹری چارجنگ کے مانند ہوتا ہے، وقت کا ضیاع نہیں۔ سب سے زیادہ آرام دہ پوزیشن میں آرام کرنے کو یقینی بنائیں۔ لیٹنا بہترین ہے لیکن آپ اپنی ٹانگیں اوپر رکھ کر بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ تکیے اور کمبل کا استعمال کریں تاکہ آپ اپنے جسم کو آرام دے سکیں۔ کچھ لوگ گھر میں ایک الگ آرام گاہ قائم کرنا مفید سمجھتے ہیں جہاں ہر چیز تیار ہو اور روشنی اور آواز سازگار ہوں۔

ME کے ساتھ آرام کو استعمال کرنے کے دو طریقے ہوتے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ سرگرمی کو تب تک جاری رکھیں جب تک علامات نمایاں مقدار میں ظاہر نہ ہو جائیں، اور پھر ٹھیک ہونے کے لیے آرام کریں، جیسا کہ گراف 1 میں ہے۔ اس قسم کے آرام کو برائے مرمت کہا جاتا ہے کیونکہ آپ زیادہ کی گئی مشقت کی مرمت کر رہے ہیں۔ ME میں حد سے زیادہ مشقت کرنے کی صورت میں آرام برائے مرمت ایک بہت اہم تکنیک ہے۔ آرام برائے مرمت آپ کو جلد از جلد صحت یاب بنا دیتا ہے اور علامات کے مستقل ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ تاہم آرام برائے مرمت کوئی حقیقی بہتری فراہم نہیں کرتا، آپ صرف وہیں لوٹ جاتے ہیں جہاں آپ زیادہ مشقت سے پہلے تھے۔

آرام کے استعمال کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ابتدائی انتباہات پر، بلکہ اس سے بھی تھوڑا پہلے، آپ سرگرمی کو روک دیں، اور ضرورت محسوس ہونے یا نہ بھی ہونے کی صورت میں آرام کریں، جیسا کہ گراف 2 میں ہے۔ اس قسم کے آرام کو شفا بخش آرام کہا جاتا ہے، کیونکہ یہ جسم کو شفا دینے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ شفا بخش آرام PEM کو روکتا ہے اور علامات کو ہر وقت کم سے کم ممکنہ سطح پر رکھتا ہے۔

لیٹتے وقت اکثر آپکو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کتنے بیمار ہیں، کیونکہ آپ اس وقت کسی سرگرمی کی وجہ سے الجھن میں نہیں ہوتے۔ یہ احساس ناخوشگوار ہوسکتا ہے، لہذا ضروری ہے کہ آپ بہت بیمار محسوس کرنے سے پہلے ہی آرام کریں۔

آرام کی مشقیں آپ کو جلد پر سکون کر سکتی ہیں اور آپ کو کچھ کرنے کو بھی دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ آرام کی مشقیں ذہنی سکون اور فکرمندی کے لیے بھی مفید ہوتی ہیں۔ یہ مشقیں جسم اور ذہن کو آرام دینے کے طریقے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر میں آپ مکمل طور پر خاموش لیٹے رہتے ہیں۔ ان میں سے کچھ میں گہری اور پرسکون سانس لی جاتی ہیں، جبکہ دوسروں میں کچھ خوبصورت جگہوں کا تصور کیا جاتا ہے۔ پھر کچھ کا تعلق وہی جسم میں محسوس کرنے سے ہوتا ہے۔ ان طریقوں کو یکجا کرنا بھی ممکن ہے۔ اکثر اپنی پسند کا طریقہ آپکو کئی اقسام آزمانے کے بعد ملتا ہے۔ ME انجمن کی ویب سائٹ پر ایک فہرست ہے جہاں آپکو آرام کی مشقوں کی آڈیو ریکارڈنگ مل سکتی ہے۔ آپ یہ پیشہ ور افراد سے بھی سیکھ سکتے ہیں، جیسا کہ فزیو تھراپسٹ۔



سرگرمیوں کی ڈائری

جب بیماری میں اتار چڑھاؤ آتا ہے تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ سرگرمی کی کونسی سطح درست ہے۔ ایک سرگرمی ایک دن اچھی طرح چل سکتی ہے جبکہ اگلے دن شدید PEM کا سبب بن سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اسکی وجہ نہ سمجھ پائیں، خاص طور پر اگر آپ کو یادداشت اور ارتکاز کے مسائل ہیں۔ اس صورت میں سرگرمیوں کی ڈائری جائزہ لینا ممکن بنا سکتی ہے۔

سرگرمیوں کی ڈائری میں آپ انجام دی گئی سرگرمیوں اور انکے درمیان لیے گئے وقفوں کو تحریر کرتے ہیں۔ آپ ہر سرگرمی سے پہلے اور بعد میں علامات کی شدت کی درجہ بندی بھی کر سکتے ہیں، اور ظاہر ہونے والی علامات اور انکی ظہور کی رفتار کے بارے میں بھی چند الفاظ لکھ سکتے ہیں۔ ڈائری جائزہ حاصل کرنے کو آسان بناتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ آپ اچھے دنوں میں معمول سے زیادہ کام کرتے ہیں، اور یہی زیادتی برے دن کا باعث بنتی ہو۔ ہو سکتا ہے آپ کو پتہ چلے کہ کوئی خاص سرگرمی ہمیشہ دو یا تین دن بعد شدید PEM کا سبب بنتی ہے۔ ایسے تاخیری ردعمل ME متاثرہ میں عام ہوتے ہیں، لیکن یہ جائزے کی کمی ہونے کی وجہ سے بہت زیادہ الجھاؤ پیدا کر سکتے ہیں۔



ڈائری کو کاغذ پر لکھا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر جیبی کیلنڈر، نوٹ بک یا موبائل فون پر ایپ میں۔ اسے موبائل فون یا آواز ریکارڈ کرنے والے آلے پر صوتی فائلوں کے طور پر بھی ریکارڈ کیا جا سکتا ہے۔ سرگرمیوں کا بریسلیٹ بھی سرگرمیوں کی ڈائری کے ساتھ استعمال کرنا ایک اچھا حل ہے۔ یہ نیند کے معیار، نبض اور حرکات کا ایک جائزہ فراہم کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو ایک طویل عرصے تک سرگرمیوں کی ڈائری لکھنا مشکل لگتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ ایک یا دو ہفتوں کے نوٹس کے ساتھ ہی بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی سرگرمی کو بڑھانے یا نئی سرگرمیاں شامل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ ایک نئی مدت کے لیے سرگرمیوں کی ڈائری لکھنے پر غور کر سکتے ہیں۔

یہ ذہن میں رکھیں کہ ڈائری میں صرف لکھنے کا کوئی فائدہ نہیں۔ حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کی تشریح کی جائے اور پھر اس معلومات کو سرگرمیوں کو تبدیل کرنے کے لیے استعمال کیا جائے تاکہ سرگرمیوں کو ترتیب دینے میں بہتری آسکے۔

آپ اپنے آپ سے درج ذیل سوالات پوچھنے اور ڈائری سے حاصل کردہ معلومات کے ذریعہ اپنی سرگرمیوں کا از سر نو جائزہ لے سکتے ہیں:

- کیا یہ سرگرمی ضروری/اہم ہے؟
- کیا مجھے یہ خود کرنی ہے یا کسی اور کو سونپنی ہے؟
- مجھے یہ کب کرنی چاہیے؟
- مجھے یہ کتنی دیر تک کرنی چاہیے؟
- مجھے یہ کیسے کرنی چاہیے؟

اس طرح کی نقشہ سازی سے اپنی حدود کی نشاندہی کرنا، سرگرمیوں کو ترجیح دینا، سرگرمیوں کو انجام دینے کا بہترین طریقہ تلاش کرنا اور دن کی بہتر منصوبہ بندی کرنا آسان ہو جاتا ہے۔



دو مختلف ڈائری فارم جو پرنٹ کیے جا سکتے ہیں
www.aktivitesavpassing.no/kopiark
پر دستیاب ہیں۔



ME انجمن کی ویب سائٹ پر سرگرمیوں کو تبدیل کرنے کے لیے ڈائری کی تشریح اور اسکے استعمال کے بارے میں مزید پڑھیں:

www.me-foreningen.no/om-me/behandling-og-pleie/aktivitetsavpassning

دن کی ساخت

اگر ایک روٹین ہو تو سرگرمیوں کو ترتیب دینا آسان ہوجاتا ہے، لیکن انہیں روزمرہ کے معمولات کے مطابق ڈھالنا ضروری ہے۔ روٹین بناتے وقت آپ کھانے سے شروع کر سکتے ہیں اور اس سے پہلے اور بعد میں آرام کے وقفے شامل کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ درمیان میں آرام کے وقفے کے ساتھ دوسری سرگرمیاں شامل کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر دو ”چھوٹی“ سرگرمیاں اور دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان ایک ”بڑی“ سرگرمی۔ اس بات کا انحصار کہ چھوٹی اور بڑی سرگرمیاں کیا ہیں ہر فرد اور اسکی بیماری کے درجے پر ہے۔

مندرجہ ذیل ایک سرگرمیوں کی ترتیب دی گئی صبح کی روٹین کی مثال ہے:

دانت برش کرنا	5 منٹ
آرام کرنا	10 منٹ
کپڑے پہننا	5 منٹ
آرام کرنا	10 منٹ
ناشتہ بنانا	15 منٹ
آرام کرنا	10 منٹ
ناشتہ کرنا	15 منٹ
آرام کرنا	30 منٹ

کچھ کو ان سرگرمیوں کو مکمل کرنے کے لیے بہت زیادہ آرام اور بہت زیادہ مدد کی ضرورت ہوگی، جبکہ دوسرے انکو لگاتار کر پائیں گے اور اس کے بعد صرف ایک مختصر وقفے کی ضرورت محسوس کریں گے، مثال کے طور پر 10 منٹ۔ اپنے لیے ایک اچھی روٹین کو تلاش کرنے کے لیے مختلف تجربے ضرور کریں۔

یاد رکھیں کہ روٹین کا مقصد دن کے وقت طاقت کو بچانا ہے۔ اگر آپ کو منصوبہ بند سرگرمیوں سے PEM ہوتا ہے تو آپکو یا تو سرگرمیوں کو ترتیب دینا چاہیے یا پھر انہیں چھوڑ دینا چاہیے۔ ہر روز کم از کم ایک آرام دہ اور خوشگوار سرگرمی کو ضرور شامل کریں۔ یہ زندگی کے معیار کو بہتر بناتا ہے اور ڈپریشن ہونے سے روکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس سرگرمیوں کی ڈائری ہے تو روٹین بنانا آسان ہوتا ہے۔



امدادی سامان توانائی کی بچت کے لیے ایک اہم ذریعہ ہے، لیکن امدادی سامان کی ضرورت میں ہر ایک میں بہت فرق ہوتا ہے۔ آپ جس بلدیہ میں رہائش پذیر ہیں وہاں سے عارضی امدادی سامان لیا جا سکتا ہے اور اسے دو سال تک رکھا جا سکتا ہے۔ سامان مستقل رکھنا ضلع کے امدادی مرکز کے ذریعے ہوتا ہے۔ سامان لینے کی دونوں شکلیں، یعنی عارضی اور مستقل، مفت ہیں۔ بلدیہ اور ضلع کے ساتھ رابطہ عام طور پر بلدیہ کے پیشہ ور معالج کے ذریعے ہوتا ہے۔

امدادی سامان کی بہت سی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ سب سے عام چیزیں جو ME متاثرہ لوگ استعمال کرتے ہیں وہ باورچی خانے میں کام کرنے والی کرسی، شاور سٹول اور وہیل چیئر یا سکوٹریں۔ وہیل چیئر ان لوگوں کے لیے بہت مفید ہے جو چل سکتے ہیں۔ وہیل چیئر PEM ہوئے بغیر سرگرمیاں انجام دینا ممکن بنا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ہوائی اڈے میں، شاپنگ سینٹر میں یا کسی میوزیم میں ارد گرد جانے کے لیے، یا صرف پڑوس میں سیر کرنے کی غرض سے۔ اگر آپ کو شدید ME ہے تو آپ بیمار ہوئے بغیر کمرے میں یا باہر باغ میں جاسکتے ہیں۔



بازوؤں کے لیے دستی وہیل چیئر کو خود سے دھکیلنا بہت تھکا دینے والا عمل ہوتا ہے، اس لیے الیکٹرک وہیل چیئر استعمال کرنی چاہیے یا کسی دوسرے کو آپکو دھکیلنا چاہیے۔ ایسی الیکٹرک وہیل چیئرز ہوتی ہیں جنہیں فولڈ کر کے ایک عام گاڑی میں رکھا جاسکتا ہے۔ شدید ME والے لوگوں کے لیے الیکٹرک طور پر ایڈجسٹ ہونے والا بستر مفید ہوتا ہے۔ آپ امدادی سامان کے بارے میں Nav یا امدادی مرکز کی ویب سائٹس پر مزید پڑھ سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ امدادی سامان کا مقصد توانائی بچانا ہے، اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ تکھانا نہیں۔

توانائی کی بچت

سرگرمیوں کو ترتیب دینے کا ایک اہم حصہ توانائی کی بچت ہے۔ توانائی کی بچت کا تعلق سرگرمیوں کو کم مشقت کے ساتھ انجام دینے سے ہے۔ ایسا کرنے سے PEM کم ہوتا ہے اور شاید آپ کے پاس توانائی کی بچت ہو جسے آپ کسی خوشگوار چیز کے لیے استعمال کر سکیں۔ آپ کئی طریقوں سے توانائی بچا سکتے ہیں۔

یہ کچھ تجاویز ہیں:

- کام کرنے کی ایک آرام دہ پوزیشن تلاش کریں جس میں نہ تو آپکو جھکنا پڑے اور نہ ہی بازو اٹھانے پڑیں۔
- کام کے لیے اپنی ضرورت کی ہر چیز کو آسان رسائی کے اندر رکھیں۔
- ایک آرام دہ رفتار کا انتخاب کریں اور کام کرتے وقت گہرے اور سکون دہ سانس لیں۔
- ایک وقت میں ایک کام کریں۔
- کھڑے ہونے کے بجائے بیٹھیں، مثال کے طور پر باورچی خانے میں کام کرنے والی کرسی یا شاور سٹول کی مدد سے۔
- جب ممکن ہو تو بیٹھنے کے بجائے لیٹ جائیں، مثال کے طور پر پڑھتے وقت، ٹی وی دیکھتے وقت یا اگر کوئی ملنے آئے۔
- خلفشاری کو کم کریں:
- ایسے آلات کو بند کر دیں جو استعمال میں نہیں، مثال کے طور پر ٹی وی سکرین۔
- دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں اور اگر ممکن ہو تو ایئرپلگ استعمال کریں۔
- اگر رات کا کھانا پکانا مشکل ہو تو اس کے کئی مختلف حل ہیں۔ ان میں سے ایک بہت سادہ ترکیبیں استعمال کرنا ہے۔
- توانائی بچانے کا ایک طریقہ دوسروں کو کام سونپنا ہے۔ بلدیاتی امداد کی مختلف شکلیں ہیں جن کے لیے آپ درخواست دے سکتے ہیں۔ یہ اس لیے ہے کہ اگر وقت کے ساتھ آپ کی مدد کی ضرورت برقرار رہے تو فیملی اور دوستوں پر بوجھ نہ پڑے۔
- ایک پیشہ ور معالج جو مثال کے طور پر بلدیہ میں ملازم ہو، وہ توانائی کو بچانے کے کئی طریقوں کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ پیشہ ورانہ علاج کی خدمات کے بارے میں معلومات بلدیہ کی ویب سائٹ پر دستیاب ہونی چاہئیں ، آپ کال کر سکتے یا ای میل بھیج سکتے ہیں۔

ME متاثرہ لوگوں کے لیے مشکل یہ ہوتی ہے کہ ان میں خریداری کرنے اور کھانا پکانے کے لیے کم توانائی ہوتی ہے اور بعض اوقات تو صرف کھانا کھانے سے تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ کیونکہ کافی اور اچھی غذائیت والی خوراک کھانا ضروری ہوتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ توانائی کے کم سے کم استعمال کے ساتھ صحت مند غذا کو برقرار رکھنے کے لیے عملی طریقے تلاش کیے جائیں۔

آپ کو ہر ممکنہ سہولت سے فائدہ اٹھانا چاہیے، جیسا کہ ڈبہ میں بند، فریز ہوا یا پہلے سے کٹا ہوا خام مال۔ آپ فرج میں بنے بنائے پیک شدہ کھانے، دلیہ، کٹا ہوا سلاد، اچار سبزیوں اور لیکٹوز کے بغیر مصنوعات (جلد خراب نہیں ہوتے) رکھ سکتے ہیں۔ خوراک کا ایک بنیادی ذخیرہ رکھنا اچھا رہتا ہے۔ بنیادی کھانے کی اشیاء کی خریداری کی فہرست مرتب کریں۔ یہ موبائل فون پر کیا جا سکتا ہے، لیکن کاغذ پر لکھی فہرست بھی اچھا کام آتی ہے۔ چونکہ بہت سے متاثرہ لوگوں کو ذہنی مشکلات ہوتی ہیں، لہذا اس کام میں رشتہ دار اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے اہلکار مدد کر سکتے ہیں۔

آپ 2 ہفتے کے مینو کی منصوبہ بندی کرنے سے بہت ساری پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔ اب خریداری کے لیے ہوم ڈیلیوری کے آن لائن آرڈر کرنے والے بہت طریقے آگئے ہیں، اور یہ پیشکش گروسری کی دکانوں کی جانب سے بھی ہوتی ہے۔ اگر آپ میں طاقت ہو تو حوصلہ افزائی اور دکانوں میں دستیاب چیزوں کی جانکاری حاصل کرنے کے لیے آپ خود خریداری کر سکتے ہیں۔ سٹور ایسے اوقات میں جانا بہتر ہوگا جب وہاں بہت کم لوگ ہوں۔ اگر آپ شور سے پریشان ہو جاتے ہیں تو آپ دکان میں بیڈ فون کے ساتھ داخل ہوسکتے ہیں۔ کچھ لوگ کسی ایسے شخص کے ساتھ خریداری کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جو خریداری کی فہرست کو پڑھنے اور اشیاء تلاش کرنے میں مدد کر سکے، لیکن اگر آپ اپنی ضرورت کی وضاحت کریں تو سٹور میں موجود عملہ بھی اس میں مدد کر سکتا ہے۔ سامان گھر پہنچانے کے لیے بوری یا ٹرالی بیگ کا استعمال اچھا رہتا ہے۔

جب آپ کھانا پکاتے ہیں تو زیادہ مقدار میں پکانا اور بچے ہوئے کھانے کو فریز کر لینا سمجھداری ہوگی، تاکہ آپ کو ہر روز کھانا پکانے کی ضرورت نہ پڑے۔ جن پکوانوں کو تیار کرنے کے لیے بہت کم محنت کی ضرورت ہوتی ہے وہ اوون ڈشز، سوپ اور سالن ہیں۔ عمومی طور پر روزانہ استعمال ہونے والے تمام سامان اور کھانے کو شیلفوں اور درازوں میں اس طرح رکھنا چاہیے کہ وہ بغیر مشقت کے آپکو مل جائیں اور خاص طور پر اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ کھانا بنا رہے ہوں تو تمام اجزاء اور سامان

آسانی سے آپکی پہنچ میں ہوں۔ زیادہ تر چیزوں کے لیے سٹک بلینڈر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بینڈلز کے ساتھ چھریاں بھی ہوتی ہیں جن کے ساتھ کاٹنا آسان ہو جاتا ہے۔ جب آپ کھانا پکا رہے ہوں تو باورچی خانے کے استعمال کے لیے بنائی گئی کام کی کرسی پر ضرور بیٹھیں۔ اسی طرح کام کرتے وقت مناسب اونچائی پر بیٹھنا یاد رکھیں، اس سے توانائی کی بچت ہوتی ہے۔



کچھ دن صرف بستر سے اٹھنا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے بستر کے قریب کھانے پینے کا ایک ”بنگامی ذخیرہ“ رکھنا سمجھداری ہوگی۔ یہ بسکٹ، انرجی بار، بادام اور مختلف قسم کے گرم پانی میں شامل کیے جانے والے مشروبات ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح آپ کے پاس کچھ سامان بھی ہو سکتا ہے، جیسے کیتلی، کپ، گلاس، پلیٹ اور کٹلری۔ کچھ لوگوں کو اپنے قریب فریج رکھنا پسند ہوتا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے پاس موجود وسائل کے اندر ایسی خوراک تلاش کریں جس سے آپ اچھا محسوس کریں۔

برے دن

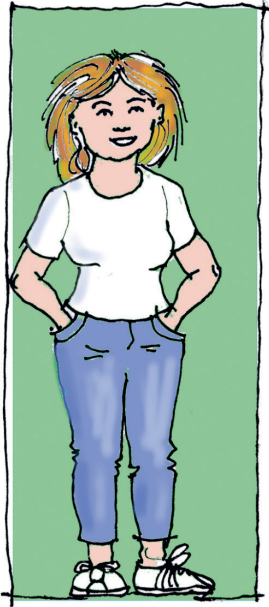


برے دنوں میں سرگرمیوں کو مناسب طور پر ترتیب دینا مشکل ہو سکتا ہے۔ بہت لوگ محسوس کرتے ہیں کہ جب وہ زیادہ کام کر لیں تو انکی انتخاب کرنے کی صلاحیت اثر انداز ہوتی ہے اور اس وقت صحیح فیصلہ لینا مشکل ہوتا ہے۔ پھر اسی طرح ذہنی مسائل دن کو ترجیح دینے، ترتیب دینے اور تشکیل دینے میں بھی مشکل پیدا کرتے ہیں۔ اسکا ایک حل یہ ہو سکتا ہے کہ برے دنوں کو ترتیب دینے کے لیے ایک منصوبہ بنایا جائے۔ اس منصوبہ کو لکھنا اچھا رہے گا کیونکہ پھر آپکو ایک برے دن کو یاد کرنے کی کوشش نہیں کرنی پڑے گی۔

مندرجہ ذیل ایک برے دن کے منصوبے کے لیے کچھ تجاویز ہیں:

- آپ برے دنوں کے لیے ان سرگرمیوں کو جو موزوں ہوں، انہیں انجام دینے والے سیشن کا دورانیہ اور سیشن کی تعداد کا انتخاب کریں۔ یاد رکھیں کہ سیشن اتنے مختصر اور اتنے کم ہونے چاہئیں کہ ان سے علامات پیدا نہ ہوں۔
- زیادہ سے زیادہ طویل آرام کے وقفے لیں۔ آپ کے ارادے سے زیادہ آرام کرنا جائز ہے، لیکن کم نہیں۔
- ایسی سرگرمیوں کو چھوڑنے کا انتخاب کریں جنہیں انجام دینا یا ترتیب دینا مشکل ہو۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کچھ ایسی سرگرمیاں بھی کی جائیں جو آپکو پسند ہوں اور جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں، کیونکہ یہ اس مایوسی کو کم کرتا ہے جو آپ اکثر برے دنوں میں محسوس کرتے ہیں۔
- آپ مزاحیہ کتابیں یا آڈیو کتابیں، مختصر اقساط کے ساتھ مزاحیہ ٹی وی شوز، خوبصورت تصویریں یا مزاحیہ کارٹونوں والی کتابیں، برے دنوں کے لیے موزوں مشاغل کی سرگرمیوں کے لیے سامان اور اسی طرح دیگر چیزوں کے حصول کے ذریعہ تیاری کر سکتے ہیں۔
- کھانے کے لیے آسان حل کے بارے میں سوچیں، مثال کے طور پر فریجز میں گھر کا تیار شدہ کھانا رکھنا یا فریج میں پہلے سے خریدی ہوئی سموتھی کی بوتل۔
- کچھ برے دنوں کا مطلب صرف آرام کرنا ہی ہوگا، شاید کئی دنوں تک۔

اچھے دن



اچھے دنوں میں جوش میں آنا اور وہ تمام کام کرنا بہت آسان ہے جو آپ عام طور پر نہیں کر سکتے۔ تھوڑا بہتر محسوس کرنا بہت اچھا لگتا ہے اور پھر بہت زیادہ پرجوش ہونا آسان ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ زیادہ جوش و جذبہ اکثر زیادہ مشقت کا باعث بنتا ہے۔ پھر آپ کو شدید PEM ہوتا ہے اور آپکو آرام کے ساتھ دوبارہ سے شروع کرنا پڑتا ہے۔

لہذا اچھے دنوں کے لیے کچھ اصول بنائیں جس کی بنیاد آپکی برداشت کی جانکاری پر ہو۔ یہاں اہم بات پائیداری ہے۔ اگر آپ آدھے گھنٹے کی اضافی سرگرمی کرتے ہیں تو آپ، مثال کے طور پر، اس کے بعد اپنی ایک پسندیدہ سرگرمی کی صورت میں پانچ منٹ کے انعام کا منصوبہ بنا سکتے ہیں۔

اگر آپ بہت بیمار ہیں تو شاید 30 سیکنڈ کا اضافہ کافی ہوگا۔ جب آپ اچھے دنوں کو برقرار رکھتے ہیں تو آپ کو عام طور پر لگاتار کئی اچھے دن مل جاتے ہیں، اور پھر کچھ دنوں بعد آپ اکثر ایک اور چھوٹا اضافہ بھی کر پاتے ہیں۔

اگر چھوٹے اضافے پائیدار ہوں (جس کا عام طور پر مطلب ہوتا ہے کہ وہ مضحکہ خیز طور پر آسان محسوس ہوتے ہیں) تو ابھی کی یہ چھوٹی تبدیلیاں ملا کر بڑی بن جاتی ہیں۔

”سرگرمیوں کو ترتیب دینے کی بدولت میرا اپ ٹائم روزانہ 2.5 گھنٹے سے 7.5 گھنٹے تک پہنچ گیا ہے۔ سرگرمیوں کو ترتیب دینا میرے لیے علامات کے دباؤ میں کمی کا موجب بنتا ہے اور اسکے نتیجہ میں زندگی کا معیار بڑھتا ہے۔“

ME - متاثرہ فرد

سرگرمیوں کو ترتیب دینا اور سوشل سرگرمیاں

اچھی موافقت کے ساتھ زیادہ تر لوگ اپنی صحت کو متاثر کیے بغیر ایک مفید سوشل زندگی گزار سکتے ہیں۔ وہ سوشل سرگرمیاں جنہیں ایڈجسٹ کرنا سب سے آسان ہوتا ہے وہ ایسی سرگرمیاں ہیں جو آپ عام طور پر اکیلے کرتے ہیں، جیسے ٹیکسٹ پیغامات اور صوتی پیغامات بھیجنا، یا سوشل میڈیا میں حصہ لینا۔ تاہم سوشل میڈیا میں بہت دیر تک مشغول رہنا بہت آسان ہوتا ہے، لہذا اس ضمن میں بہتر ہوگا کہ وقت کی حد مقرر کی جائے اور رکنے کے وقت کی یاد دہانی کے لیے گھڑی کا استعمال کیا جائے۔ ٹیلی فون کالز اور ملاقاتوں میں بھی وقت کی حد مقرر کرنا جائز ہے۔



یہ مفید ہوگا کہ آپ جس شخص سے بات کر رہے ہیں اسے گفتگو یا ملاقات کی طوالت کے بارے میں پہلے ہی مطلع کر دیں، خاص طور پر اگر بات چیت عام حالات سے مختصر ہونے والی ہو۔ وضاحت کر دیں کہ آپ کو اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جلد رکنے کی ضرورت ہے۔ جس شخص سے آپ بات کر رہے ہیں اس پر یہ واضح کریں کہ وہ آپ کی حدود کو قبول کرنے کے نتیجہ میں آپکے صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہاں بھی بلا جھجھک الارم کا استعمال کریں۔ اپنے رکنے کے وقت سے ایک یا دو منٹ پہلے کا الارم لگانا اچھا رہے گا، تاکہ آپ کے پاس بات چیت ختم کرنے کا وقت ہو۔

صحت کے لحاظ سے کسی مہمان سے ملاقات کے دوران آرام کا وقفہ لینا بہت مفید ہوتا ہے۔ مہمان آپ کے آرام کے دوران بیٹھ کر کچھ پڑھ سکتا ہے یا موبائل فون استعمال کر سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بھی بہتر ہوگا کہ مہمان کو پہلے ہی بتا دیا جائے کہ ملاقات کیسی ہوگی۔ شدید ME میں لوگوں کو ایک گھنٹے کے لیے آنے کی دعوت دینا مناسب ہو سکتا ہے، لیکن ہر گفتگو کے درمیان 20 منٹ کے آرام کے ساتھ صرف تین بار پانچ منٹ تک بات کریں۔

اصل حل سرگرمیوں اور آرام کے وقفوں کی صحیح مدت تلاش کرنا ہے۔ یہی بات ان سرگرمیوں پر بھی لاگو ہوتی ہے جو آپ دوسروں کے ساتھ مل کر کرتے ہیں، مثال کے طور پر خریداری۔ منصوبہ بندی کرتے وقت ممکن حد تک حقیقت پسندانہ ہونا بہت ضروری ہے۔ ایک ایسی سرگرمی کی منصوبہ بندی کریں جو اتنی مختصر ہو کہ آپ اسے کم سے کم علامات میں اضافے کے ساتھ انجام دے سکیں اور زیادہ دیر تک کچھ کرنے کی لالچ میں آنے کے بجائے اس منصوبے کو پورا کریں۔ اسکے ساتھ ساتھ آپکو اس سرگرمی کو ختم کرنے کے امکانات بڑھانے کے لیے اس سے پہلے آرام کرنا چاہیے۔ آپکا منصوبہ بندی کے مطابق سرگرمی کو ختم کرنا دراصل تمام فریقوں کی مابوسی کو کم کرتا ہے۔

مقصد طاقت کو بچانا ہے تاکہ آپکو بعد میں PEM نہ ہو۔ جب آپ دوسروں سے ملنے جاتے ہیں تو تب بھی دوسرے کمرے میں آرام کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ اس میں کامیابی کے لیے آپکو یہ یقینی بنانا ہوگا کہ آپ آرام اس وقت کریں جب آپکے پاس ابھی طاقت باقی ہو۔ اگر آپ PEM کے شدید ہونے تک انتظار کریں گے تو آرام کے وقفے عام طور پر اذیت کی طرح محسوس ہوں گے اور آپ کو آرام کرنے میں دشواری پیش آئے گی، کیونکہ آپ بہت زیادہ متحرک ہو چکے ہوں گے۔ لیکن اگر آپ توانائی کو بچانے کے لیے وقفوں کا استعمال کرتے ہیں تو آپ کو سوشل سرگرمیوں کے ساتھ بہت سے اچھے تجربات حاصل ہو سکتے ہیں۔ سرگرمیوں کو مکمل عوامی منظر میں ترتیب دینے کے لیے ہمت کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن چھپائے بغیر جسم کے لیے جو صحیح ہے وہ کرنے کے قابل ہونا آپکو آزادا کرتا ہے۔

”سرگرمیوں کو ترتیب دینے کا طریقہ سیکھنے کے بعد میں PEM کا تجربہ بہت کم کرتا ہوں۔ اب میں زیادتی سے پہلے ہی سرگرمی کو روک دیتا ہوں، یا جسم کے اشاروں کو بہت پہلے سمجھ لیتا ہوں، اور اس لیے میں سمجھ جاتا ہوں کہ مجھے اب رکنا ہے اور فوری آرام کرنا ہے۔ سرگرمیوں کو ترتیب دینے کا طریقہ سیکھنے سے پہلے میری حالت بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ اسے سیکھنے سے بہتری آئی، اور معیاری آرام کے اضافہ کے ساتھ کئی سالوں کے بعد حالت بالآخر مستحکم ہو گئی۔ میں امید کرتا ہوں اور سمجھتا ہوں کہ آخر کار یہ آہستہ آہستہ بحالی کا باعث بنے گا۔“

ME - متاثرہ فرد

دوسروں کو سرگرمیوں کی ترتیب سمجھانا

ایک غیر واضح بیماری ہونے میں ایک مشکل یہ ہے کہ لوگ آپکو صرف اچھے دنوں پر دیکھتے ہیں۔ تب انہیں یہ تاثر مل سکتا ہے کہ آپ واقعی اتنے بیمار نہیں ہیں جتنا آپ کہتے ہیں۔

ME اور سرگرمیوں کی ترتیب کی اہمیت کے بارے میں فیملی کے اراکین، دوستوں اور اپنے ساتھ کام کرنے والوں کو بتانا مفید ہوتا ہے۔ مدد کے لیے ME انجمن کی طرف سے تیار کردہ تحریری مواد کو ضرور استعمال کریں۔

جب آپ اکیلے ہوتے ہیں تو علامات کے بڑھنے کے احساس ہونے پر منصوبوں کو تبدیل کرنا آسان ہوتا ہے۔ تاہم اگر آپ دوسروں کے ساتھ ہوں تو اس طرح سے سرگرمیوں کو ڈھالنا اتنا آسان نہیں ہوتا ہے۔ یہ جزوی طور پر اس وجہ سے ہے کہ آپکو سرگرمی کو وقت پر منسوخ کرنا مشکل لگتا ہے، کیونکہ آپ دوسروں کو مایوس کرنے سے ڈرتے ہیں۔ پھر دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ دوسرے واقعی سرگرمی کے منسوخ ہونے پر مایوس ہوتے ہیں اور اس لیے سرگرمی کو جاری رکھنے کے لیے بلا جھجک آپ پر دباؤ ڈالتے ہیں۔

آپ پہلے سے سوچ سکتے ہیں کہ آپ سرگرمیوں کی تبدیلی پر منفی ردعمل ظاہر کرنے والوں کو کیا کہیں گے۔ ایسا نہیں ہے کہ ہر کوئی سرگرمیوں کو ترتیب دینے کے اقدامات پر منفی ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ اس کے برعکس بہت سے ایسے ہیں جو مدد کرنے کے لیے خوش ہوتے ہیں۔ واضح اور اصلاحی بات چیت کرنے سے آپ بہت سے معاملات میں اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ اچھا تعاون حاصل کر سکتے ہیں۔

سرگرمیوں کو ترتیب دینے کا جذباتی پہلو

ME متاثرہ میں غم ایک عام ردعمل ہوتا ہے۔ حدود تکلیف دہ محسوس ہو سکتی ہیں اور ممکن ہے کہ آپ میں اس حقیقت کو قبول کرنے کی طاقت نہ ہو کہ بہتر ہونے میں وقت لگے گا۔ اس کے نتیجہ میں سرگرمیوں کو ترتیب دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے جذبات اور احساسات کو آنے دیں، کیونکہ ایسا کرنے سے ہی آپ اس مقام پر پہنچیں گے جہاں آپ جو بہتر ہونے کے لیے ضروری ہے وہ کریں گے۔

سرگرمیوں کو ترتیب دینا جذباتی لحاظ سے ایک مشکل طریقہ ہے کیونکہ اس میں آپ کو خود کو محدود کرنا پڑتا ہے۔ یہ ایک دوہری سزا کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔

یہاں آپ کو اس بات پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے کہ سرگرمیوں کی ترتیب بیماری کو قابو رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ لہذا ایسا نہیں ہے کہ آپ اپنے آپ کو روک رہے ہیں، بلکہ آپ بیماری کو ممکنہ حد تک کنٹرول کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بھی سرگرمیوں کو ترتیب دینے کے مثبت نتائج ہیں جن پر توجہ دی جا سکتی ہے، مثال کے طور پر علامات میں کمی اور زیادہ استحکام، اور اسکے نتیجے میں منصوبہ بندی کے بہتر مواقع۔

”یاد رکھیں کہ ME میں آرام کرنا سب سے اہم ہے اور اگر آپ آرام کر رہے ہیں تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ سو رہے ہیں یا نہیں۔ ویسے بھی دنیا کے باقی آدھے حصے کے لوگ جاگ ہی رہے ہیں!“

-Ingebjørg Midsem Dahl

سرگرمیوں کو ترتیب دینا
ME کے ساتھ روزمرہ کی ایک بہتر زندگی کی مصنفہ



سرگرمیوں کو ترتیب دینے کے بارے میں مزید پڑھیں:

[/www.me-foreningen.no/om-me-behandling-og-pleie/aktivitetsavpassning](http://www.me-foreningen.no/om-me-behandling-og-pleie/aktivitetsavpassning)

دیگر متعلقہ ویب سائٹس:

[/www.aktivitetsavpassing.no](http://www.aktivitetsavpassing.no)

www.nav.no/no/person/hjelpemidler/hjelpemidler-og-tilrettelegging

[/www.actionforme.org.uk/uploads/pdfs/pdf.2020-Pacing-for-people-with-me-booklet-Feb](http://www.actionforme.org.uk/uploads/pdfs/pdf.2020-Pacing-for-people-with-me-booklet-Feb)



ME انجمن ناروے

Nedre Slottsgate 4 M
0157 OSLO

ٹیلی فون: 21 68 81 50
ای میل: post@me-foreningen.no
www.me-foreningen.no
