

تنہائی کے احساس کو کم کرنے اور نفسیاتی صحت کو فروغ دینے کے لیے پانچ تخلیقی سرگرمیاں

COVID-19 کی موجودہ عالمی وباء سے قبل، امریکہ میں تقریباً 40% بالغ افراد نے کبھی کبھار یا ہر وقت تنہائی کے احساس کا شکار ہونے کی اطلاع دی ہے۔ تنہائی اور سماجی علیحدگی بہت سے منفی اثرات کا باعث بن سکتی ہے، جس میں ذہنی تناؤ، اضطراب اور دیگر نفسیاتی بیماریوں کی علامات کا بگڑ جانا شامل ہیں (ماخذ)۔ تخلیقی سرگرمیاں دیگر افراد کے ساتھ بامقصد معاشرتی رابطے کو بڑھانے، تناؤ کو کم کرنے، اور اپنے جذبات کو سمجھنے اور انہیں تسلیم کرنے میں لوگوں کو مدد فراہم کر سکتی ہیں (ماخذ)۔

1 مطالعہ کرنے سے نفسیاتی صحت اور فلاح و بہبود میں بہتری آ سکتی ہے

- نفسیاتی صحت کے بارے میں افسانوی اور غیر افسانوی تحریریں، دونوں ہی نفسیاتی صحت سے متعلق مشکلات کے ساتھ قارئین کے تجربات کی توثیق، پریشانی کو کم، اور رویے میں لچک پیدا کر سکتی ہیں (ماخذ)۔ کچھ مطالعات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ قارئین میں ہمدردی کا احساس بڑھانے اور ان کی معاشرتی مہارتوں کو تقویت دینے کے لیے افسانہ انگیزی خاص طور پر مفید ہے - جو کہ تعلقات، جذباتی معاونت اور فلاح و بہبود کے اہم ذرائع کو بہتر بنا سکتی ہے (ماخذ)۔
- قدم اٹھائیں: تجویز کردہ کتابوں کے لیے اسپیسز ٹو تھرائیو (Spaces to Thrive) کی مطالعے کی فہرست ملاحظہ کریں اور "نفسیاتی صحت اور تحریر کی عکاسی"، ملاحظہ کریں جو کہ ThriveNYC کی جانب سے ایسے کچھ ایسے مصنفین کے ساتھ ایک ورچوئل مکالمہ ہوگا جو نفسیاتی صحت اور نفسیاتی بیماری کے بارے میں لکھ چکے ہیں۔

2 موسیقی اپنے مزاج کو پرسکون اور بہتر بنانے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہے

- 2013 کی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ کسی تکلیف دہ صورتحال یا مشکلات کا سامنا ہونے پر موسیقی سننا تناؤ کے شکار کسی فرد کے ردعمل کی شدت میں حقیقتاً کمی لا سکتا ہے (ماخذ)۔
- قدم اٹھائیں: ایک ورچوئل کانسرٹ ان موشن پر اندراج کریں یا پرسکون پلے لسٹ ڈاؤن لوڈ کریں۔

3 فلم یا بصری فنون میں - نفسیاتی صحت اور نفسیاتی بیماری کے حوالے سے بصری قصہ خوانی - آپ کی تنہائی کے احساس کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے

- کسی نفسیاتی صحت سے متعلق مشکل سے دوچار یا اس سے صحت یاب ہونے والے افراد قصہ خوانی میں سکون اور امید تلاش کر سکتے ہیں (ماخذ)۔ نفسیاتی صحت سے شفا یاب ہونے سے متعلق کہانیاں خاص طور پر ان لوگوں کے لیے اہم ہیں جو معاشرتی طور پر الگ تھلگ رہتے ہیں یا جو کہ معاشرتی مدد کے ایک باقاعدہ نیٹ ورک کی کمی کا شکار ہیں (ماخذ)۔
- قدم اٹھائیں: ان لونلی فلم فیسٹیول (Unlonely Film Festival) سے کوئی فلم دیکھیں۔ اس سائٹ پر ہر فلم کے لیے، بحث و مباحثے پر مبنی سوالات اور سرگرمیاں شامل ہیں تاکہ آپ مزید گہرائی سے موضوعات دریافت کر سکیں۔

4 تحریر اور ڈائری لکھنا احساس تشکر اور لچک پیدا کرنے جیسے مثبت جذبات کو تقویت دے سکتا ہے

4

- ایسی چیزوں کے بارے میں ڈائری لکھنا نفسیاتی فلاح و بہبود سے منسوب کیا گیا ہے جن کے لیے آپ مشکور ہیں (ماخذ)۔ نیو یارک شہر میں 11 ستمبر کے حملوں کے بعد ہونے والی ایک تحقیق میں، محققین نے پتہ لگایا کہ مشکلات کے بعد، احساس تشکر جیسے مثبت جذبات اختیار کرنے کے باعث، بہت سے افراد نفسیاتی تناؤ کی علامات کا شکار ہونے سے بچے رہے (ماخذ)۔
- قدم اٹھائیں: اگر ڈائری لکھنے کے لیے آپ کا اپنا کوئی معمول مقرر نہیں تو آپ [فاؤنڈیشن فار آرٹ اینڈ ہیلتھ](#) (Foundation for Art and Healing) پر موجود ہدایات کے ذریعے آسانی سے آغاز لے سکتے ہیں۔

5 آرٹ بنانے سے اضطراب اور تنہائی کے احساسات میں کمی واقع ہو سکتی ہے

5

- ایک تحقیق کے مطابق، پینٹنگ نے نوعمر افراد میں تنہائی کے احساس کو کم کرنے میں ایک نمایاں کردار ادا کیا ہے (ماخذ)۔ ایک دوسری تحقیق کے مطابق، آرٹ بنانے سے نسبتاً بڑے بالغ افراد کی فلاح و بہبود میں بہتری آئی (ماخذ)۔
- قدم اٹھائیں: جسمانی طور پر دور ہوتے ہوئے بھی رابطے میں رہنے کے لیے، اپنی کمیونٹی کے ساتھ ایک [ورچوئل تخلیقی](#) مقابلے کا آغاز کریں۔