

خوش آمدید

ڈپریشن کے لیے میٹاکوگنیٹیو ٹریننگ (سوچنے کے عمل سے آگاہی کی تربیت)  
(ڈی-ایم سی ٹی)

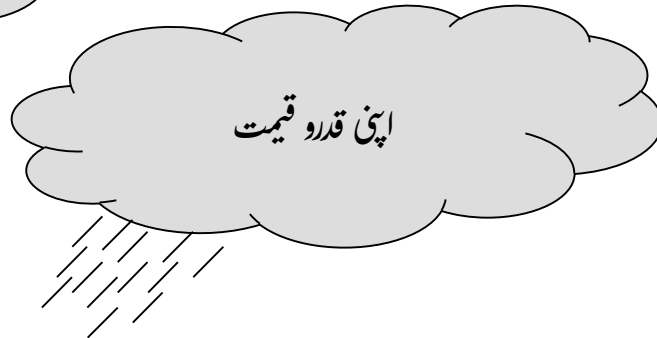
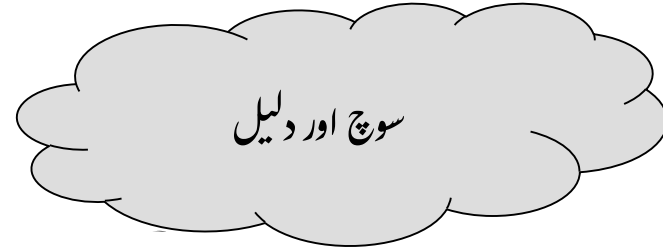
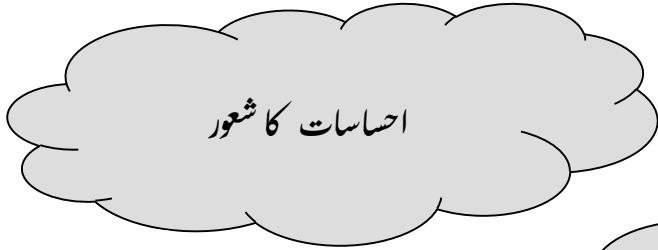
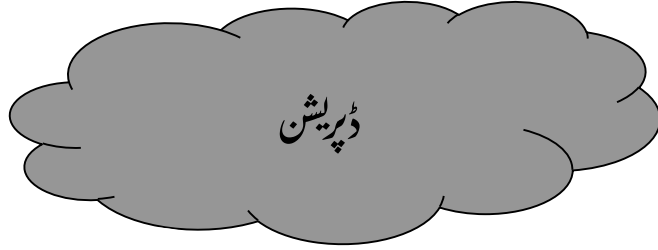
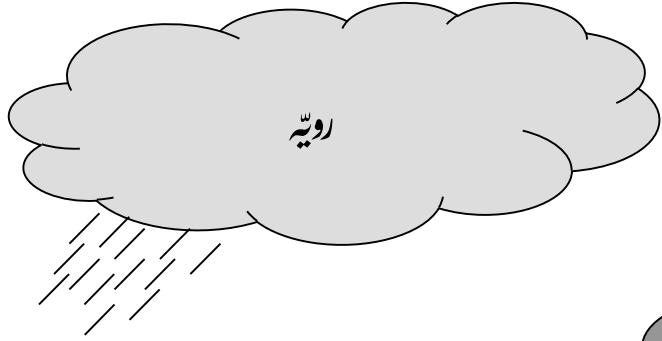
12/14

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz, Schneider &  
Khattak; ljelinek@uke.de

# ڈی۔ ایم سی ٹی : سیٹلائٹ پوزیشن



# آج کا عنوان



# ڈی۔ایم سی ٹی عنوان:



یاداشت



# یاداشت کا تعلق ڈپریشن سے کیسے ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد توجہ مرکوز کرنا اور یاداشت کے مسائل کی شکایت کرتے ہیں۔



## یاداشت کا تعلق ڈپریشن سے کیسے ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد توجہ مرکوز کرنا اور یادداشت کے مسائل کی شکایت کرتے ہیں۔

➤ توجہ میں کمی بھی ڈپریشن کی ایک ممکنہ وضاحت ہو سکتی ہے۔



## یاداشت کا تعلق ڈپریشن سے کیسے ہے؟

➤ ڈپریشن کا شکار بہت سے افراد توجہ مرکوز کرنا اور یادداشت کے مسائل کی شکایت کرتے ہیں۔

➤ توجہ میں کمی بھی ڈپریشن کی ایک ممکنہ وضاحت ہو سکتی ہے۔

کیا آپ کو بھی کبھی ایسا محسوس ہوا ہے؟

کیا اصولی طور پر یہ ممکن ہے کہ سب کچھ یاد رکھا جاسکے؟



کیا اصولی طور پر یہ ممکن ہے کہ سب کچھ یاد رکھا جاسکے؟

➤ نہیں، ہماری یادداشت کی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔

# کیا اصولی طور پر یہ ممکن ہے کہ سب کچھ یاد رکھا جاسکے؟

- نہیں، ہماری یادداشت کی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔
- تصور کریں کہ میں نے آپ کو ایک کہانی سنائی۔ آدھے گھنٹے میں آپ وہ کتنی یاد رکھ سکتے ہیں؟

# کیا اصولی طور پر یہ ممکن ہے کہ سب کچھ یاد رکھا جاسکے؟

- نہیں، ہماری یادداشت کی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت محدود ہے۔
- تصور کریں کہ میں نے آپ کو ایک کہانی سنائی۔ آدھے گھنٹے میں آپ وہ کتنی یاد رکھ سکتے ہیں؟  
اوسط کہانی کا صرف ساٹھ فیصد حصہ دہرایا جاسکتا ہے (چالیس فیصد نہیں!)۔

بھول جانا معمولی ہے۔

بھول جانا معمولی ہے۔

فائرہ: --- <

بھول جانا معمولی ہے۔

✦ فائدہ: ہمارے دماغ غیر متعلقہ معلومات سے بوجھل نہیں ہوتے، مگر۔۔۔

## بھول جانا معمولی ہے۔

➤ فائدہ: ہمارے دماغ غیر متعلقہ معلومات سے بوجھل نہیں ہوتے، مگر۔۔۔

➤ نقصان: ---

## بھول جانا معمولی ہے۔

➤ فائدہ: ہمارے دماغ غیر متعلقہ معلومات سے بوجھل نہیں ہوتے، مگر۔۔۔

➤ نقصان:۔۔۔ بہت سی اہم معلومات گم ہو جاتی ہیں۔ (جیسے کسی سے ملاقات کا طے شدہ وقت، چھٹیوں کی یادیں، سکول کی معلومات۔۔۔)۔



## بھول جانا معمولی ہے۔

➤ فائدہ: ہمارے دماغ غیر متعلقہ معلومات سے بوجھل نہیں ہوتے، مگر۔۔۔

➤ نقصان:۔۔۔ بہت سی اہم معلومات گم ہو جاتی ہیں۔ (جیسے کسی سے ملاقات کا طے شدہ وقت، چھٹیوں کی یادیں، سکول کی معلومات۔۔۔)۔

یادداشت کی ایک مشق۔۔۔

# مشق

آپ کو پچیدہ مناظر دکھائے جائیں گے۔

پھر آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ نے تصویر میں کیا دیکھا۔

اس مشق کے دوران آپ کوشش کریں کہ جتنی زیادہ تفصیلات آپ کو یاد رہ سکتی ہیں ان کو یاد کریں۔



# کیمپ کا سفر کیا دکھایا گیا؟

متحرک گھر

سایہ بان

تیار میز

سائیکلیں

میز پوش

کرسیاں

نیلا آسمان

# کیمپ کا سفر کیا دکھایا گیا؟



متحرک گھر

سایہ بان

تیار میز

سائیکلیں

میز پوش

کرسیاں

نیلا آسمان

موجود نہیں =



# کیا دکھایا گیا؟

- گھوڑا
- آگ
- تاج
- پر
- تلوار
- زرہ بکتر

# کیا دکھایا گیا؟



- گھوڑا
- آگ
- تاج
- پر
- تلوار
- زرہ بکتر

= موجود نہیں





# جھوٹی یادیں!

تمام چیزیں جو ہمیں یاد ہوتی ہیں درحقیقت ویسے نہیں ہوئیں ہوتیں جیسے ہمیں یاد ہوتی ہیں۔

# جھوٹی یادیں!

- ◀ تمام چیزیں جو ہمیں یاد ہوتی ہیں درحقیقت ویسے نہیں ہوئیں ہوتیں جیسے ہمیں یاد ہوتی ہیں۔
- ◀ ہماری یادداشت وڈیو کیمرے کی طرح کام نہیں کرتی جو ہر چیز کی تفصیل ریکارڈ کرے۔

# جھوٹی یادیں!

- ◀ تمام چیزیں جو ہمیں یاد ہوتی ہیں درحقیقت ویسے نہیں ہوئیں ہوتیں جیسے ہمیں یاد ہوتی ہیں۔
- ◀ ہماری یادداشت وڈیو کیمرے کی طرح کام نہیں کرتی جو ہر چیز کی تفصیل ریکارڈ کرے۔
- ◀ ہمارا دماغ ماضی کے ملتے جلتے واقعات کو حالیہ تاثرات سے ملا کر، ان سے بھرا ہوتا ہے (جیسا کہ کیمپ کے سین کے ساتھ ہوا ہے) اور ہم اپنی یادوں کی معاونت منطق کے ساتھ بھی کرتے ہیں (مثال کے طور پر سایہ بان)!

# جھوٹی یادیں!

- ◀ تمام چیزیں جو ہمیں یاد ہوتی ہیں درحقیقت ویسے نہیں ہوئیں ہوتیں جیسے ہمیں یاد ہوتی ہیں۔
- ◀ ہماری یادداشت وڈیو کیمرے کی طرح کام نہیں کرتی جو ہر چیز کی تفصیل ریکارڈ کرے۔
- ◀ ہمارا دماغ ماضی کے ملتے جلتے واقعات کو حالیہ تاثرات سے ملا کر، ان سے بھرا ہوتا ہے (جیسا کہ کیمپ کے سین کے ساتھ ہوا ہے) اور ہم اپنی یادوں کی معاونت منطق کے ساتھ بھی کرتے ہیں (مثال کے طور پر سایہ بان)!

یہ رجحان ہماری روز مرہ زندگی سے بھی ظاہر ہوتا ہے:

# روزمرہ زندگی کی جھوٹی یادیں

- ◀ کبھی کبھی ہم سمجھتے ہیں کہ ہمیں اپنے تجربات بہت واضح طور پر یاد ہیں جبکہ درحقیقت ہم ان کو صرف تصاویر اور والدین کی بتائی ہوئی کہانیوں سے یاد رکھتے ہیں۔
- ◀ ہم جماعت ایک ہی واقعہ کو مکمل طور پر مختلف انداز سے یاد رکھتے ہیں۔

مثال: بچپن کی یادیں



# روزمرہ زندگی کی جھوٹی یادیں

مثال: بچپن کی یادیں



کبھی کبھی ہم سمجھتے ہیں کہ ہمیں اپنے تجربات بہت واضح طور پر یاد ہیں جبکہ درحقیقت ہم ان کو صرف تصاویر اور والدین کی بتائی ہوئی کہانیوں سے یاد رکھتے ہیں۔  
ہم جماعت ایک ہی واقعہ کو مکمل طور پر مختلف انداز سے یاد رکھتے ہیں۔

مثال: جب حالات بہت زیادہ ایک جیسے ہوں

مثال: ایک عورت کو یقین ہے کہ اس کے پاس والٹ ہے اور اس کو یاد ہے کہ اس نے لال پرس میں پیک کیا تھا۔ جبکہ اس عورت نے والٹ کو نسواری پرس میں ایک دن پہلے ڈالا تھا۔

کیا اس کا مطلب ہے کہ میں اپنی یادداشت پر مزید اعتبار نہیں کر سکتا؟

کیا اس کا مطلب ہے کہ میں اپنی یادداشت پر مزید اعتبار نہیں کر سکتا؟

◀ نہیں! جھوٹی یادیں معمولی ہیں اور یہ ہر کسی پر اثر ڈالتی ہیں۔



کیا اس کا مطلب ہے کہ میں اپنی یاداشت پر مزید اعتبار نہیں کر سکتا؟

◀ نہیں! جھوٹی یادیں معمولی ہیں اور یہ ہر کسی پر اثر ڈالتی ہیں۔

◀ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ باقی سب کی طرح آپ بھی غلطی کر سکتے ہیں کیونکہ آپ کی یاداشت بھی وڈیو کیمرہ نہیں ہے۔



## توجہ اور یادداشت

ہمیں چیزیں کتنے اچھے طریقے سے یاد رہتی ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم حال پر کتنی توجہ دیتے ہیں۔



## توجہ اور یادداشت

ہمیں چیزیں کتنے اچھے طریقے سے یاد رہتی ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم حال پر کتنی توجہ دیتے ہیں۔

توجہ مرکوز کرنے کے مسائل کے شکار لوگوں کی یادداشت کیوں کمزور ہو سکتی ہے؟ یہاں ایک چھوٹا سے ریاضی کا مسئلہ ہے۔۔۔



## ریاضی کا سوال

ایک بس ڈرائیور صبح خالی بس کے ساتھ بس اسٹیشن سے نکلتا ہے۔ پہلے بس اسٹاپ پر 5 لوگ سوار ہوتے ہیں۔ اگلے اسٹاپ پر، مزید 4 لوگ چڑھتے ہیں، اور 2 لوگ اترتے ہیں۔ اگلے اسٹاپ پر، 1 مسافر سوار ہو جاتا ہے۔ اگلے اسٹاپ پر، مزید 6 لوگ چڑھتے ہیں۔ اس کے بعد اگلے اسٹاپ پر 8 مسافر باہر نکلتے ہیں اور 3 لوگ سوار ہوتے ہیں۔ پھر، اگلے اسٹاپ پر، 2 اور لوگ باہر نکلتے ہیں۔



## ریاضی کا سوال

سوال: بس کتنی مرتبہ رکی؟!؟



## ریاضی کا سوال

سوال: بس کتنی مرتبہ رکی؟!؟

درست جواب: 16 اسٹیشن پر!

آخر میں، 7 مسافر بس میں رہ گئے، لیکن یہ نہیں پوچھا گیا تھا۔

توجه



# توجہ



ہماری توجہ نور کے ہالے یا سپاٹ لائٹ کی طرح کام کرتی ہے۔ سٹیج پر موجود  
ایک وقت میں صرف ایک چیز روشن ہو سکتی ہے۔



# توجہ



- ▶ ہماری توجہ نور کے ہالے یا سپاٹ لائٹ کی طرح کام کرتی ہے۔ سٹیج پر موجود ایک وقت میں صرف ایک چیز روشن ہو سکتی ہے۔
- ▶ ہم نے اپنی توجہ پہلے جن چیزوں کی طرف دی ہوتی ہے اسے ہم بالکل درست طرح سے یاد کر سکتے ہیں۔ (جیسے بس پر اترتے اور سوار ہوتے مسافر اور بس سٹاپ)!

# توجہ



- ▶ ہماری توجہ نور کے ہالے یا سپاٹ لائٹ کی طرح کام کرتی ہے۔ سٹیج پر موجود ایک وقت میں صرف ایک چیز روشن ہو سکتی ہے۔
- ▶ ہم نے اپنی توجہ پہلے جن چیزوں کی طرف دی ہوتی ہے اسے ہم بالکل درست طرح سے یاد کر سکتے ہیں۔ (جیسے بس پر اترتے اور سوار ہوتے مسافر اور بس سٹاپ)!
- ▶ یہ ناممکن ہے کہ ہم ایک ہی ماحول کی بیک وقت ہر معلومات پر اپنا دھیان قائم رکھ سکیں۔



## توجہ اور یاداشت کے مسائل کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

سخت غور و فکر کے دوران گردش کرنے والے خیالات اکثر پوری توجہ حاصل کرتے ہیں۔



## توجہ اور یاداشت کے مسائل کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

سخت غور و فکر کے دوران گردش کرنے والے خیالات اکثر پوری توجہ حاصل کرتے ہیں۔

اس ماحول میں موجود کسی اور (خاص) چیز پر دھیان دینے کی صلاحیت بمشکل ہی باقی رہ جاتی ہے۔ سپاٹ لائٹ عملی طور پر اندرونی توجہ مرکوز کرتا ہے۔



## توجہ اور یاداشت کے مسائل کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

- سخت غوروفکر کے دوران گردش کرنے والے خیالات اکثر پوری توجہ حاصل کرتے ہیں۔
- اس ماحول میں موجود کسی اور (خاص) چیز پر دھیان دینے کی صلاحیت بمشکل ہی باقی رہ جاتی ہے۔ سپاٹ لائٹ عملی طور پر اندرونی توجہ مرکوز کرتا ہے۔
- نتیجے کے طور پر وہ جو شدید غوروفکر سے متاثر ہوئے ہوتے ہیں وہ اس ماحول کی تفصیلات بمشکل یاد رکھ پاتے ہیں۔

بار بار کی تشویش:  
کیا مجھے الزائمر ہو رہا ہے؟

بار بار کی تشویش:  
کیا مجھے الزام ہو رہا ہے؟

نہیں! یاداشت کے مسائل قابل وضاحت ہیں۔

بار بار کی تشویش:  
کیا مجھے الزائم ہو رہا ہے؟

نہیں! یاداشت کے مسائل قابل وضاحت ہیں۔

◀ بلکہ اس کا تعلق معلومات لینے کی صلاحیت میں کمی بقابہ مکمل طور پر "بھول" جانے سے ہوتا ہے۔



# بار بار کی تشویش: کیا مجھے الزائم ہو رہا ہے؟

نہیں! یادداشت کے مسائل قابل وضاحت ہیں۔

- ▶ بلکہ اس کا تعلق معلومات لینے کی صلاحیت میں کمی بقبالہ مکمل طور پر "بھول" جانے سے ہوتا ہے۔
- ▶ ڈپریشن کے دوران ہونے والی عدم دلچسپی، بے زاری اور توانائی نہ ہونا بھی اس معلومات لینے کی صلاحیت میں کمی کو واضح کرتی ہیں۔

# بار بار کی تشویش: کیا مجھے الزائم ہو رہا ہے؟

نہیں! یادداشت کے مسائل قابل وضاحت ہیں۔

- بلکہ اس کا تعلق معلومات لینے کی صلاحیت میں کمی بقبالہ مکمل طور پر "بھول" جانے سے ہوتا ہے۔
- ڈپریشن کے دوران ہونے والی عدم دلچسپی، بے زاری اور توانائی نہ ہونا بھی اس معلومات لینے کی صلاحیت میں کمی کو واضح کرتی ہیں۔
- جب ڈپریشن اور سوچوں میں کمی ہو جاتی ہے تو انسان دوبارہ سے دوسری چیزوں کی طرف دھیان دیتا ہے اور ان کو یاد رکھتا ہے۔

کیا ہم سب ایک طرح دیکھتے اور یاد رکھتے ہیں؟



مثال: ۳ مصور ایک ہی دیہی علاقے کی تصویر بنا رہے ہیں۔۔۔

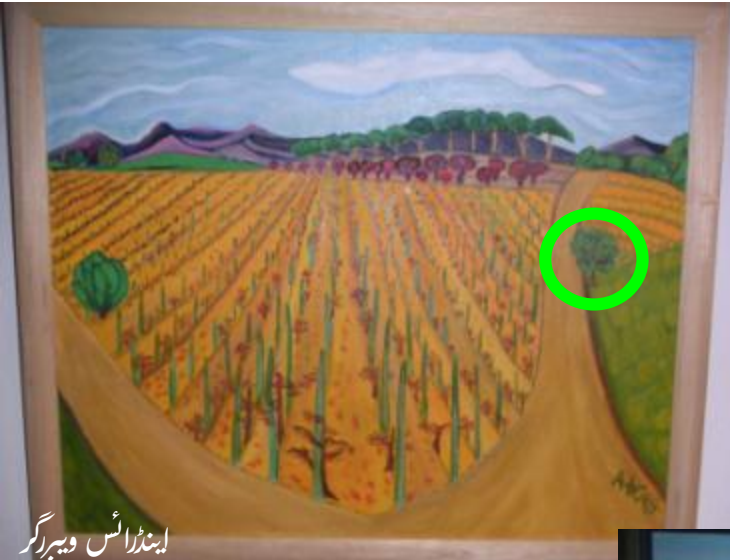
# تینوں تصاویر میں رنگوں اور ناپ کے فرق کی طرف دھیان دیں۔



کیا ہر مصور نے کچھ چیزیں مختلف انداز سے بنائی یا ہٹائی ہیں؟



# تینوں تصاویر میں رنگوں اور ناپ کے فرق کی طرف دھیان دیں۔



کیا ہر مصور نے کچھ چیزیں مختلف انداز سے بنائی یا ہٹائی ہیں؟



ہیلٹ شیک

لینڈسکاپ ویبرگر: اس تصویر میں دکھائی گئی پہاڑیاں دوسری دو پینٹنگز میں دکھائی گئی پہاڑیوں کی نسبت ہموار ہیں۔

برنڈ ہیمل: اس منظر میں دکھائے گئے رنگ دوسری تصاویر کی نسبت زیادہ زمینی ہیں۔ گلی کے سیدھے ہاتھ کی طرف والا درخت بھی غائب ہے (لال دائرہ)۔



برنڈ ہیمل

ہیلٹ شیک: اس تصویر میں صاف ظاہر ہے کہ ایک مختلف میدان آسمان تک پھیلا ہوا ہے۔ منظر دوسری تصویروں کے مقابلے میں بہت رنگین ہیں۔ درختوں کے جھرمٹ جزوی طور پر افق کے سامنے کھلے ہیں۔

کیا ہم سب ایک جیسا دیکھتے اور یاد رکھتے ہیں؟

# کیا ہم سب ایک جیسا دیکھتے اور یاد رکھتے ہیں؟

◀ نہیں، ہر شخص چیزوں کو مختلف طریقے سے سمجھتا ہے! جیسا کہ تین پینٹنگز میں، ایک ہی زمین کی تزئین نظر آتی ہے لیکن تین مختلف انداز کے ساتھ۔

# کیا ہم سب ایک جیسا دیکھتے اور یاد رکھتے ہیں؟

◀ نہیں، ہر شخص چیزوں کو مختلف طریقے سے سمجھتا ہے! جیسا کہ تین پینٹنگز میں، ایک ہی زمین کی تزئین نظر آتی ہے لیکن تین مختلف انداز کے ساتھ۔

◀ عمومی طور پر ہم اپنا دھیان ان معلومات پر رکھتے ہیں جو ذاتی طور پر ہمارے لیے معنی خیز ہوں، مثال کے طور پر وہ ہمارے مزاج سے مطابقت رکھتی ہوں۔



# کیا ہم سب ایک جیسا دیکھتے اور یاد رکھتے ہیں؟

- نہیں، ہر شخص چیزوں کو مختلف طریقے سے سمجھتا ہے! جیسا کہ تین پینٹنگز میں، ایک ہی زمین کی تزئین نظر آتی ہے لیکن تین مختلف انداز کے ساتھ۔
- عمومی طور پر ہم اپنا دھیان ان معلومات پر رکھتے ہیں جو ذاتی طور پر ہمارے لیے معنی خیز ہوں، مثال کے طور پر وہ ہمارے مزاج سے مطابقت رکھتی ہوں۔
- مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارا موجودہ مزاج متاثر کرتا ہے کہ ہمیں کس قسم کی یادوں تک رسائی حاصل ہوگی۔



## اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

◀ افسردہ مزاج اکثر زیادہ منفی تجربات کو یاد کرنے کا باعث بنتے ہیں - خوشگوار یا غیر جانبدار تجربات اتنی آسانی سے یاد نہیں رہتے۔



## اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

- افسردہ مزاج اکثر زیادہ منفی تجربات کو یاد کرنے کا باعث بنتے ہیں - خوشگوار یا غیر جانبدار تجربات اتنی آسانی سے یاد نہیں رہتے۔
- لہذا واقعات میں ہونے والے تجربات کی یادیں گلابی رنگ کی عینک کے بجائے بھورے رنگ کے شیشوں سے دکھائی دیتی ہیں۔



## اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

- افسردہ مزاج اکثر زیادہ منفی تجربات کو یاد کرنے کا باعث بنتے ہیں - خوشگوار یا غیر جانبدار تجربات اتنی آسانی سے یاد نہیں رہتے۔
- لہذا واقعات میں ہونے والے تجربات کی یادیں گلابی رنگ کی عینک کے بجائے بھورے رنگ کے شیشوں سے دکھائی دیتی ہیں۔
- مثال: ایک کانسرٹ کے دوران فون کی گھنٹی بجتی ہے۔ بعد میں صرف وہ خلل یاد رہتا ہے وہ خوبصورت موسیقی نہیں۔




## اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق ہے؟

- افسردہ مزاج اکثر زیادہ منفی تجربات کو یاد کرنے کا باعث بنتے ہیں - خوشگوار یا غیر جانبدار تجربات اتنی آسانی سے یاد نہیں رہتے۔
- لہذا واقعات میں ہونے والے تجربات کی یادیں گلابی رنگ کی عینک کے بجائے بھورے رنگ کے شیشوں سے دکھائی دیتی ہیں۔
- مثال: ایک کانسرٹ کے دوران فون کی گھنٹی بجتی ہے۔ بعد میں صرف وہ خلل یاد رہتا ہے وہ خوبصورت موسیقی نہیں۔

کیا آپ کو کبھی ایسا تجربہ ہوا ہے؟

بھورے رنگ کے شیشوں سے یاد رکھنا

یادوں کے جذباتی رنگ کا تعلق بھی جھوٹی یادوں سے ہوتا ہے! 

## بھورے رنگ کے شیشوں سے یاد رکھنا

یادوں کے جذباتی رنگ کا تعلق بھی جھوٹی یادوں سے ہوتا ہے!

یہ دنیا کے بارے میں ایک حقیقت پسندانہ نقطہ نظر کو روک سکتی ہے اور ذہنی دباؤ کے عمل کو فروغ دے سکتی ہے (لہذا ذہنی دباؤ کے عمل میں اضافی ثبوت فراہم کرتی ہے)۔



میں اس کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟





## میں اس کے بارے میں کیا کر سکتا ہوں؟

روزمرہ زندگی میں مثبت واقعات کو کثرت سے یاد کرنے کی مشق کریں۔ مثال کے طور پر خوشیوں کی ایک ڈائری بنائیں جس میں ہر روز شام کو وہ تمام چیزیں جو اچھی ہوئی ہیں ان کو لکھیں۔



روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

???



# روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

1. اپنے روزمرہ کے شیڈول کو جتنا زیادہ ممکن ہو سکے منظم کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کا رویہ جتنا معمول کے مطابق ہو گا اتنا ہی بھولنے کا خطرہ کم ہو گا۔



## روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

1. اپنے روزمرہ کے شیڈول کو جتنا زیادہ ممکن ہو سکے **منظم** کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کا رویہ جتنا معمول کے مطابق ہو گا اتنا ہی بھولنے کا خطرہ کم ہو گا۔
2. بہترین ممکنہ **بیرونی ترتیب** کو برقرار رکھنا بھی مددگار ہوتا ہے۔ جب ہر چیز کی ایک متعین کردہ جگہ ہو تو چیزوں کو ڈھونڈنے اور یاد رکھنے میں آسانی ہوتی ہے۔



روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

3. منطقی جگہوں پر اہم نکات چسپاں کر لیں (مثال کے طور پر، فریج یا باتھ روم کے آئینے میں ادویات کا شیڈول؛ بیرونی دروازے پر اپنے ساتھ لے جانے کے لیے یاد رکھنے والی اشیاء وغیرہ)۔



## روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

3. منطقی جگہوں پر اہم نکات چسپاں کر لیں (مثال کے طور پر، فریج یا باتھ روم کے آئینے میں ادویات کا شیڈول؛ بیرونی دروازے پر اپنے ساتھ لے جانے کے لیے یاد رکھنے والی اشیاء وغیرہ)۔
4. اپوائنٹمنٹ کیلنڈر یا دیگر میموری ایڈز استعمال کریں (مثال کے طور پر سمارٹ فون یا ای میل)۔



## روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

3. منطقی جگہوں پر اہم نکات چسپاں کر لیں (مثال کے طور پر، فریج یا باتھ روم کے آئینے میں ادویات کا شیڈول؛ بیرونی دروازے پر اپنے ساتھ لے جانے کے لیے یاد رکھنے والی اشیاء وغیرہ)۔
4. اپوائنٹمنٹ کیلنڈر یا دیگر میموری ایڈز استعمال کریں (مثال کے طور پر سمارٹ فون یا ای میل)۔
5. اپنے ساتھ ایک چھوٹی کاپی یا (جیبی کیلنڈر) ہمیشہ ساتھ رکھنے کی عادت بنا لیں۔ اور ایک پین بھی تاکہ آپ اہم چیزیں لکھ سکیں (جیسے کاموں کی فہرست)۔



## روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

6. جب آپ سفر میں ہوتے ہیں اور آپ کسی آئیڈیا کو یاد رکھنا چاہتے ہیں اور اس کو لکھنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا تو کوشش کریں کہ اس آئیڈیا کو کسی چیز کے ساتھ جوڑ کر **مضبوط** کر دیں ( جیسا کہ اپنے رومال پر گره لگا لیں، یا انگوٹھی کو دوسری انگلی میں پہن لیں، یا جیب میں پتھر رکھ لیں)۔





## روزمرہ زندگی میں یادداشت کے مسائل میں کیا چیز مددگار ہو سکتی ہے؟

6. جب آپ سفر میں ہوتے ہیں اور آپ کسی آئیڈیا کو یاد رکھنا چاہتے ہیں اور اس کو لکھنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا تو کوشش کریں کہ اس آئیڈیا کو کسی چیز کے ساتھ جوڑ کر **مضبوط** کر دیں (جیسا کہ اپنے رومال پر گرہ لگا لیں، یا انگوٹھی کو دوسری انگلی میں پہن لیں، یا جیب میں پتھر رکھ لیں)۔

7. یاد کرنے میں جتنی زیادہ حواس اور طریقے استعمال کیے جائیں اتنی ہی زیادہ یاد رکھنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ اس لیے مختلف راستے استعمال کرنے کی کوشش کریں جیسے سننا، دیکھنا، بات کرنا اور عمل میں لانا۔



یادداشت  
سیکھنے کے نکات



## یاداشت سیکھنے کے نکات

➤ ڈپریشن میں یاداشت کے مسائل کی وضاحت کی جا سکتی ہے (مثال کے طور پر متوجہ رہنے کے مسائل اور شدید غور و فکر کے ذریعے)۔



## یاداشت سیکھنے کے نکات

- ڈپریشن میں یاداشت کے مسائل کی وضاحت کی جا سکتی ہے (مثال کے طور پر متوجہ رہنے کے مسائل اور شدید غور و فکر کے ذریعے)۔
- ڈیمینشیا کے برعکس ڈپریشن میں متوجہ رہنے اور یاداشت کے مسائل کم ہوتے ہیں اور ڈپریشن کم ہونے کی صورت میں بہتر بھی ہو جاتے ہیں۔



## یادداشت سیکھنے کے نکات

- ڈپریشن میں یادداشت کے مسائل کی وضاحت کی جا سکتی ہے ( مثال کے طور پر متوجہ رہنے کے مسائل اور شدید غور و فکر کے ذریعے)۔
- ڈیمینشیا کے برعکس ڈپریشن میں متوجہ رہنے اور یادداشت کے مسائل کم ہوتے ہیں اور ڈپریشن کم ہونے کی صورت میں بہتر بھی ہو جاتے ہیں۔
- عمومی طور پر ہماری یادداشت دھوکہ دیتی ہے۔ ہماری یادداشت تعصب کا شکار ہے۔ یادداشت خصوصی طور پر ہمارے حالیہ موڈ پر انحصار کرتی ہے۔



## یاداشت سیکھنے کے نکات

➤ ڈپریشن کے دوران یاد رکھنے کیلئے معاون اشیاء (جیسے کیلنڈر اور چھوٹے چسپاں ہونے والے کاغذ) اور ایک خوشیوں کی ڈائری استعمال کریں۔



## یادداشت سیکھنے کے نکات

- ڈپریشن کے دوران یاد رکھنے کیلئے معاون اشیاء (جیسے کیلنڈر اور چھوٹے چسپاں ہونے والے کاغذ) اور ایک خوشیوں کی ڈائری استعمال کریں۔
- کوئی بھی مکمل نہیں ہے: ہم سب چیزیں بھول جاتے ہیں۔ یہ عام سی بات ہے اور کبھی کبھی اچھی چیز ہے!

شکریه



یادداشت