

English	Translation Urdu
The tool uses the English acronym CARER to help remind caregivers of the 5 steps.	یہ ٹول نگہداشت کنندگان کو 5 مراحل کی یاد دلانے میں مدد کے لیے انگریزی مخفف CARER استعمال کرتا ہے۔
<b>Calm down</b> (self-talk) • slow down, take deep breaths, use some positive self-talk	<b>پرسکون ہوں</b> (اپنے ساتھ بات کرنا) • آہستہ ہو جائیں، گہری سانسیں لیں، اپنے ساتھ کچھ مثبت گفتگو کریں۔
<b>Attend</b> to the interaction without immediately reacting • remind yourself that this person is unwell, distressed, and can't explain why	فوری طور پر ردعمل ظاہر کیے بغیر گفتگو میں <b>شامل ہوں</b> • اپنے آپ کو یہ یاد دلائیں کہ یہ شخص بیمار ہے، پریشان ہے، اور اس کی وجہ نہیں بتا سکتا
<b>Reflect</b> on your own feelings 1. What am I feeling? (e.g., angry, frustrated, worried, sad) 2. Why do I feel this way?	اپنے احساسات پر <b>غور</b> کریں 1. مجھے کیا محسوس ہو رہا ہے؟ (مثال کے طور پر، غصہ، مایوسی، پریشانی، اداسی) 2. مجھے ایسا کیوں محسوس ہو رہا ہے؟
<b>Empathize</b> with the other person's feelings 1. What is the other person feeling? 2. Why is the other person feeling this way?	دوسرے شخص کے جذبات کے ساتھ <b>ہمدردی</b> کا اظہار کریں 1. دوسرا شخص کیا محسوس کر رہا ہے؟ 2. دوسرا شخص ایسا کیوں محسوس کر رہا ہے؟
<b>Respond</b> • Now I can respond	<b>جواب دیں</b> • اب میں جواب دے سکتی/سکتا ہوں۔
This tool is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice.	یہ ٹول صرف معلوماتی مقاصد کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے اور اس کا مقصد بطور پیشہ ورانہ طبی مشورے کا متبادل نہیں ہے۔
Please consult with a health care provider for advice about a specific medical situation.	کسی مخصوص طبی صورتحال کے بارے میں مشورہ کے لیے براہ کرم صحت کے نگہداشت کنندہ سے مشورہ کریں۔