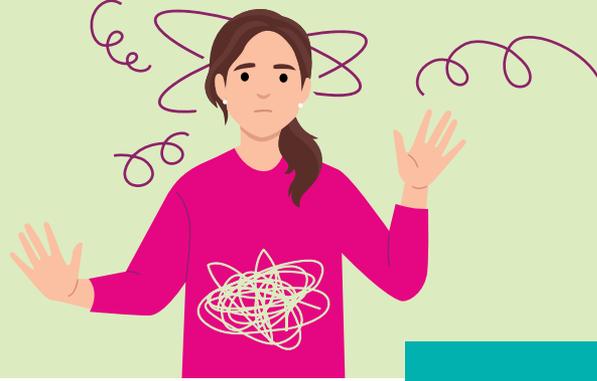




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

चिंता को कैसे कम करें



सुगम भाषा श्रृंखला

चिंता तब होती है जब आपको लगता है कि कुछ बुरा होने जा रहा है। थोड़ा बहुत चिंता का होना सामान्य है। चिंता का अनुभव कभी-कभी सभी करते ही हैं। कोई भी अपने जीवन में सभी चिंताओं से छुटकारा नहीं पा सकता।

चिंता तब समस्या बन जाती है, जब यह आपके सामान्य जीवन को प्रभावित करने लगती है। यह तब समस्या बन जाती है, जब आप चीजों से बचते हैं या अपने कामों को करने के तरीके को इसलिए बदलते हैं, क्योंकि आप चिंतित महसूस करते हैं।

चिंता तब समस्या बन जाती है, जब यह बार-बार होने लगती है, उस उस समय भी, जब आपको कोई संकट नहीं होता। जिन लोगों को बहुत अधिक चिंता होती है, वे यह भी नहीं जानते होंगे कि वे चिंतित क्यों महसूस करते हैं।

हमारा लक्ष्य इस अनावश्यक चिंता से निपटना है।

अनावश्यक चिंता से निपटने के लिए, आपको ध्यान देने की जरूरत है कि यह कब हो रही है और इस पर करीब से नजर डालें कि जब आप चिंतित होते हैं, तो आप क्या सोच रहे हैं। इसके बाद, आपको यह देखने की आवश्यकता होगी कि जब आप चिंतित होते हैं, तो आप कैसे कार्य करते हैं। अंत में, आप घर पर रहते हुए अपनी देखभाल करने के कुछ तरीके सीखेंगे।



भाग एक: विचार

जब आपको लगता है कि कुछ बुरा हो सकता है, तो आप प्रतिक्रिया करते हैं कि कुछ बुरा होने को है, भले ही यह सच न भी हो। आप घटनाओं के बुरे पक्ष पर भी ध्यान केंद्रित करना शुरू कर देते हैं। ये नकारात्मक विचार इकट्ठा होते चले जाते हैं। कुछ समय में ही, एक छोटी सी समस्या बहुत बड़ी समस्या की तरह लगने लगती है। यह चिंता को और भी बदतर बना सकता है।

यदि आप काम के लिए देरी हो जाने के बारे में बहुत चिंतित हैं, तो आपकी चिंता इस बात की होती है कि आपका बॉस आपसे नाराज होगा। फिर आपको अपनी नौकरी खोने की चिंता हो सकती है। यह देखना बहुत आसान है कि आपके विचार कितनी तेजी से बढ़ते हैं और वे बहुत ज्यादा हो जाते हैं।

चिंता से निपटने का एक बड़ा हिस्सा उन अनावश्यक विचारों से निपटना है जो चिंता पैदा करते हैं। पहला कदम आपके अनावश्यक विचारों पर ध्यान देना है। हालांकि सुनने में यह बहुत सामान्य लग सकता है लेकिन इसमें अभ्यास की आवश्यकता भी पड़ सकती है। हममें से अधिकांश इन विचारों पर ध्यान नहीं देते हैं।

अनावश्यक विचार अक्सर "क्या होगा अगर...?" से शुरू होते हैं और वहां से बढ़ते हैं।

- अगर मुझे काम के लिए देर हो गई तो क्या होगा?
 - अगर मुझसे एक महत्वपूर्ण मीटिंग छूट गई तो क्या होगा?
 - अगर मेरा बॉस गुस्सा हो जाए तो क्या होगा?
 - अगर मुझे नौकरी से निकाल दिया गया तो क्या होगा?
 - अगर मैं अपने परिवार की देखभाल नहीं कर सका तो क्या होगा?

शुरुआत में, चिंता के गुजरने के बाद अनावश्यक विचारों को देख पाना आसान हो सकता है। जैसे-जैसे आप अभ्यास करते जाएंगे, आप पाएंगे कि आप इन विचारों को पकड़ना शुरू कर देंगे, जब वे आएंगे।

अगला कदम किसी बेहतर विचार को विकसित करना है। यह बेहतर विचार अधिक यथार्थवादी और उत्साहजनक होता है। इस चरण में, मौजूदा स्थिति के सभी पक्षों के बारे में सोचें। आप खुद से ये सवाल पूछ सकते हैं:

- क्या इस विचार का समर्थन करने के लिए कोई प्रमाण है?
- क्या मैंने स्थिति के सभी पक्षों के बारे में सोचा है? क्या मुझसे कुछ छूट गया है?
- क्या मैं पहले ऐसी स्थिति में रहा हूँ? उस समय क्या हुआ था?
- इस बात की क्या संभावना है कि यह विचार सच हो जाएगा?
- अगर सबसे बुरा होता है, तो क्या मैं इसके बारे में कुछ कर सकता हूँ?

जब आपके पास एक उपयोगी विचार हो, तो इसका उपयोग अपने अनावश्यक चिंतित विचार को चुनौती देने के लिए करें।

उदाहरण के लिए, यदि आप काम के लिए देर हो जाने के बारे में चिंतित हैं, तो इससे बेहतर विचार ऐसा हो सकता है:

"हममें से अधिकांश को कभी-कभी देरी हो जाती है। वास्तव में, मैं पहले भी देर से अपने कार्यालय गया हूँ। मेरे बाँस थोड़ा नाराज थे, लेकिन इसकी वजह से मेरी नौकरी नहीं चली गयी। इसके बारे में अधिक चिंता करने और दुखी होने से मेरा काम जल्दी से नहीं होने लगेगा।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि विचार तथ्य नहीं हैं। विचार आने का अर्थ यह नहीं है कि यह सच है। यह सिर्फ एक विचार है।

अपने विचारों के बारे में सोचना पहली बार में अजीब लग सकता है। अभ्यास के साथ, यह आसान हो जाएगा।

भाग दो: कार्रवाई

चिंता से बचने से आप थोड़ी देर के लिए बेहतर महसूस कर सकते हैं। लेकिन अगर आप चिंता पैदा करने वाली समस्या को हल नहीं करेंगे तो आप बदतर महसूस करेंगे। जब आप चीजों से बचते हैं तो आप जीवन में अच्छी चीजों से भी वंचित रह जाते हैं।



इस भाग में तीन अलग-अलग कौशल हैं:

1. चिंता का सामना करें
2. समस्याओं का समाधान करें
3. एक निर्धारित कार्यक्रम तय करें

जिस भी कौशल का आप उपयोग करेंगे, वह उस स्थिति पर निर्भर करेगा जिससे आप चिंतित महसूस करते हैं।

1. चिंता का सामना करें

क्या आप चीजों से बचते हैं क्योंकि वे आपको चिंतित करती हैं? नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- सोचें कि आप किससे बच रहे हैं।
- अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के बारे में सोचें। आपके कदम आपकी इच्छा अनुसार, बहुत छोटे भी हो सकते हैं।
- तय करें कि आप प्रत्येक चरण कब उठाएंगे। अपने चरणों का पालन करने के लिए अतिरिक्त समय निर्धारित करें।
- भाग एक से अपने सहायक विचार कौशल का उपयोग करना याद रखें जब आपको उनकी आवश्यकता हो।



उदाहरण के तौर पर आप कुत्तों से डरते हैं। ऐसी स्थिति में आप निम्न कदम उठा सकते हैं:

1. कुत्तों के बारे में एक किताब पढ़ें।
2. कुत्तों के बारे में एक फिल्म देखें।
3. पार्क में कुत्तों को देखें।
4. कुत्ते के साथ में एक ही कमरे में बैठें।
5. किसी पट्टा बंद कुत्ते को सहलाएं।
6. पट्टे के बिना कुत्ते को सहलाएं।
7. जब आपके कोई दोस्त अपने कुत्ते को घूमने ले जाते हैं तो उनके साथ जाएं।
8. अपने आप एक कुत्ते को टहलाएं।

अनावश्यक विचार आने पर उनको चुनौती देना याद रखें। ध्यान दें कि आप प्रत्येक चरण में क्या सीख रहे हैं। ऐसा मानें कि आप बिना पट्टे वाले किसी कुत्ते को सहला रहे हैं। अनावश्यक विचार कहता है कि कुत्ता आपको काट लेगा। लेकिन आप पहले से ही किसी पट्टे बंद कुत्ते को सहला चुके हैं, और कुत्ते ने आपको नुकसान नहीं पहुंचाया। आप इस जानकारी का उपयोग अधिक यथार्थवादी विचारों के निर्माण के लिए कर सकते हैं।

यदि आपको बहुत ज्यादा भय है जो आपके जीवन में बड़े बदलाव का कारण बनता है, तो डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा है।

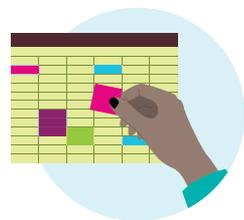
2. समस्याओं का समाधान करें

चिंता का सामना करने का एक हिस्सा समस्याओं को हल करना है। जब आप कभी उलझन में अनुभव करें तो यह कौशल आपको समस्याओं को हल करने में मदद कर सकता है।

1. समस्या को निर्धारित करें। जितना संभव हो, उतना सटीक होने की कोशिश करें। किसी समस्या को हल करना तब आसान हो जाता है, जब आप जानते हैं कि क्या सही करने की आवश्यकता है।
2. विभिन्न समाधानों या अंतिम लक्ष्यों के बारे में सोचें। जितना हो सके, उतना सोचें। उन सभी को लिख लें, भले ही वे मूर्खतापूर्ण लगें।
3. उस समाधान को चुनें, जिसके बारे में आपका मानना है कि यह सबसे अच्छा काम करेगा।
4. तय करें कि आपको अपने समाधान का प्रयास करने के लिए क्या करने की आवश्यकता है। यह आपकी योजना है। जरूरत पड़ने पर आप अपनी योजना को छोटे-छोटे चरणों में बांट सकते हैं।
5. अपनी योजना को अमल में लाएं। जो कौशल आपने सीखे हैं, उनका उपयोग करना याद रखें, जैसे यथार्थवादी विचार और चिंता का सामना करना।
6. यह देखने के लिए पीछे मुड़कर देखें कि क्या आपकी योजना काम कर रही है। यदि यह काम नहीं करता है, तो चरण 2 में अपनी सूची से एक अलग समाधान चुनें और एक नई योजना बनाएं। तब तक जारी रखें, जब तक आपको कोई समाधान न मिल जाए जो काम करता है।

3. एक निर्धारित कार्यक्रम तय करें

अगर आप किसी चीज को तुरंत ठीक नहीं कर सकते, तो आप चिंतित महसूस कर सकते हैं। बहुत से लोग पाते हैं कि जब वे सोने की कोशिश करते हैं, तो उन्हें रात में चिंताएं घेर लेती हैं। अगर हम यह तय कर लें कि हम समस्या से बाद में निपटेंगे, तो अक्सर इससे चिंता कम हो जाती है।



इस मामले में, आप चिंता से निपटने के लिए एक समय निर्धारित कर सकते हैं।

- चिंता को कागज के एक टुकड़े पर लिखिए।
- तय करें कि आप कब और किस समय चिंता से निपटेंगे।
- कागज को तब तक अलग रख दें, जब तक इससे निपटने का समय न आ जाए।



भाग तीन: अपना ध्यान रखना

चिंता से निपटने के लिए हम घर पर कई छोटी-छोटी चीजें कर सकते हैं। वे बहुत समय नहीं लेती हैं, लेकिन वे एक बड़ा बदलाव ला सकती हैं! कोशिश करने के लिए यहां कुछ चीजें दी गई हैं:

- हर रात पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करें। जब आप थके हुए होते हैं तो चिंतित महसूस करना सहज होता है। यदि आपको लगता है कि आप बहुत चिंतित हैं, जिसके कारण अच्छी नींद नहीं ले पाएंगे, तो डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा है।
- नियमित रूप से व्यायाम करने की कोशिश करें। व्यायाम आपके शरीर और आपके दिमाग के लिए अच्छा है।
- उन गतिविधियों पर समय बिताएं, जिनका आप आनंद लेते हैं। जब आप चिंतित महसूस करते हैं तो विचारों या भावनाओं पर अटक जाना आसान होता है। जब आप चिंतित महसूस करते हैं, तब भी किसी चीज का आनंद लेना समय के साथ चिंता को प्रबंधित करना आसान बना सकता है। योग करना, प्रकृति में बाहर जाना, पढ़ना या कला बनाना कुछ चीजें हैं, जिन्हें करने की कोशिश करनी चाहिए।
- दूसरों के साथ बात करें कि आपको क्या चिंता है। बांटने से डर छोटे हो जाते हैं। मित्र, परिवार और परामर्शदाता आपको स्थितियों के बारे में अधिक उपयोगी तरीके से देखने और सोचने में मदद कर सकते हैं। बस याद रखें कि सभी काम दूसरों को नहीं करने चाहिए। आपको स्वयं भी उपयोगी सोच का अभ्यास करने की आवश्यकता है।
- चिंता के लिए योजना बनाएं। नए घर में जाने या नया काम शुरू करने जैसी घटनाएं तनावपूर्ण हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि वे अचानक सामने आकर आपको हैरानी में नहीं डाल देती। आप अपनी सोच और समस्या को सुलझाने के कौशल का उपयोग यह योजना बनाने के लिए कर सकते हैं कि आप समय से पहले इन घटनाओं से कैसे निपटेंगे।

मदद कब प्राप्त करें

कई अलग-अलग स्थितियां चिंता की भावनाओं का कारण बन सकती हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं दोनों ही आपको बहुत चिंता में डाल सकती हैं। यदि आप अपनी चिंता को स्वयं सुलझा पाने में दिक्कत महसूस कर रहे हैं, तो डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा है। बड़ी चिंताओं या भय को अपने आप सुलझा पाना मुश्किल हो सकता है लेकिन ऐसे लोग हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं।



मैं यहां से कहां जा सकता हूं?

आप इन संसाधनों से चिंता के बारे में अधिक जान सकते हैं:

एंजाइटी केनेडा

चिंता और चिंता विकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए anxietycanada.com पर जाएं। आप वीडियो देख सकते हैं, पॉडकास्ट सुन सकते हैं, समूह चिकित्सा पाठ्यक्रम ढूंढ सकते हैं, या घर पर चिंता से निपटने में मदद करने के लिए स्वयं-सहायता करने के उपाय सीख सकते हैं।

वेलनेस मॉड्यूल

सूचना पत्रक और अन्य उपयोगी जानकारी के लिए www.heretohelp.bc.ca पर जाएं। आप अवसाद और अन्य समस्याओं के बारे में अधिक जान सकते हैं। आप कहानियां पढ़ सकते हैं और उन लोगों से जुड़ सकते हैं जो अवसाद से गुजर रहे हैं। आपकी मदद करने के लिए तीन पुस्तिकाएं हैं: अवसाद के निदान से निपटना (जब आपका डॉक्टर कहता है कि आपको अवसाद है), अपने डॉक्टर के साथ काम करना, और दोबारा अवसाद होने को रोकना। ये पुस्तिकाएं केवल अंग्रेजी में उपलब्ध हैं। आप बी.सी. में मानसिक स्वास्थ्य संगठनों के बारे में अधिक जान सकते हैं।



बीसी मेंटल हेल्थ सपोर्ट लाइन

चिंतित, तनावग्रस्त या परेशान होने की दशा में यह फोन सेवा आपकी मदद कर सकती है। वे कई अन्य समस्याओं से निपटने में भी मदद कर सकते हैं। वे आपके समुदाय में सेवाएं खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अगर आप सिर्फ किसी से बात करना चाहते हैं, तो भी आप इस नंबर पर कॉल कर सकते हैं। दिन या रात के किसी भी समय **310-6789** (क्षेत्र कोड न जोड़ें) पर कॉल करें। आप तुरंत किसी से बात कर सकते हैं। अनुवादक कई अलग-अलग भाषाओं में आपकी मदद कर सकते हैं। दुभाषिया सेवाएं प्राप्त करने के लिए अंग्रेजी में आवश्यक भाषा का नाम बताएं।

बाउंसबैक® कार्यक्रम

बाउंसबैक उदास मूड, तनाव या चिंता से गुजर रहे लोगों के लिए है। आप एक ऑनलाइन पाठ्यक्रम में कौशल सीखते हैं। आप फोन पर "कोच" नामक प्रशिक्षित कार्यकर्ता के साथ भी बात कर सकते हैं। यह कार्यक्रम निःशुल्क है। टेलीफोन कोच अंग्रेजी, फ्रेंच, कैटोनीज, मैडरिन और पंजाबी बोलते हैं। बाउंस बैक कैनेडियन मेंटल हेल्थ एसोसिएशन द्वारा चलाया जाता है। बाउंसबैक कार्यक्रम के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए www.bouncebackbc.ca पर जाएं।

यह पुस्तिका कैनेडियन मेंटल हेल्थ एसोसिएशन के बीसी डिवीजन द्वारा लिखी गई थी। यह वर्तमान अनुसंधान और संसाधनों पर आधारित है। हम डॉक्टरों और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ महत्वपूर्ण तथ्यों की भी जांच करते हैं। यदि आप जानना चाहते हैं कि हमने किन संसाधनों का उपयोग किया है, तो कृपया हमसे संपर्क करें।

1918 में स्थापित, CMHA एक राष्ट्रीय परोपकारी संस्था है जो सभी कैनेडियन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में मदद करती है।

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust