



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए टिप्स



सुगम भाषा श्रृंखला

आपने शायद अपने शरीर की देखभाल करने के विभिन्न तरीकों के बारे में सुना होगा। क्या आप जानते हैं कि आप अपनी मनोदशा का भी ख्याल रख सकते हैं?

मानसिक स्वास्थ्य वह तरीका है जिससे आप अपने और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में सोचते और महसूस करते हैं। जब आप अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं, तो तनाव और अन्य समस्याओं का सामना करना आसान होता है। पहले अपना ख्याल रखने से आप दूसरों की बेहतर देखभाल कर पाएंगे।

इस पुस्तिका में, आप अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के निर्माण के विभिन्न तरीके सीखेंगे। आप सीखेंगे कि कैसे:

1. अपने शरीर का ख्याल रखें
2. सहायक सोच का अभ्यास करें
3. आनंद लें
4. संपर्क करें



1. अपने शरीर का ख्याल रखें

आपका शरीर और मनोदशा आपस में जुड़े हुए हैं। जब आप अपने शरीर की देखभाल करते हैं, तो आप अपने मन का भी ख्याल रखते हैं।

अच्छा खाएं

हम जानते हैं कि भोजन आपको महत्वपूर्ण पोषक तत्व देता है जो आपके शरीर को अच्छी तरह से काम करने में मदद करता है। हम यह भी जानते हैं कि अच्छे भोजन की योजना बनाना कठिन हो सकता है और इसमें बहुत समय लगता है। आप कुछ ऐसा खा सकते हैं जो बनाने या मिलने में सबसे आसान हो। यह न भूलें कि आपकी पसंद मायने रखती है, और आपको ऐसा भोजन मिलना ही चाहिए, जिसका आप आनंद ले सकें। यहां अच्छे भोजन से जुड़े कुछ सुझाव दिए गए हैं:



- जब भी संभव हो, दूसरों के साथ खाने की कोशिश करें।
- नियमित रूप से खाएं, ताकि आपके शरीर में पूरे दिन अच्छा महसूस करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा हो। भोजन नहीं करने से आप थका हुआ या चिड़चिड़ा महसूस कर सकते हैं।
- बहुत अधिक कैफीन के सेवन से बचें। कैफीन कॉफी, काली चाय और पाॅप की कुछ किस्मों में पायी जाती है जो आपको अधिक जागरूक बना देती है। कैफीन चिंता की भावनाओं को बढ़ा सकती है। यह आपको अच्छी नींद लेने से भी रोक सकती है।
- अपने चीनी के सेवन पर नजर रखें। जब चीनी से मिली ऊर्जा खत्म हो जाती है, तो आप अधिक थका हुआ महसूस करते हैं। यह आपके मूड को खराब कर सकता है और आप चिड़चिड़ाहट महसूस कर सकते हैं।
- अपने शराब के सेवन पर भी नजर रखें। शराब थोड़े समय के लिए समस्याओं को छिपा सकती है, लेकिन यह उदासी, तनाव और अन्य बुरी भावनाओं को बढ़ा सकती है और बाद में इससे निपटना अधिक कठिन हो सकता है।

अच्छे भोजन के बारे में अधिक जानने के लिए, आहार विशेषज्ञ से बात करें। आहार विशेषज्ञों के पास लोगों की अच्छी तरह से खाने में मदद करने के लिए विशेष प्रशिक्षण है। बी.सी. में, आहार विशेषज्ञ से निःशुल्क बात करने के लिए आप 8-1-1 पर कॉल कर सकते हैं। दुभाषिया सेवाएं प्राप्त करने के लिए अंग्रेजी में आवश्यक भाषा का नाम बताएं।

व्यायाम करें

व्यायाम आपके शरीर के लिए अच्छा है। यह आपको तनाव से निपटने में भी मदद करता है, चिंता कम करता है, आपके मूड में सुधार करता है और आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करता है। आपको इन प्रभावों के लिए बहुत समय बिताने की आवश्यकता नहीं है। दिन में सिर्फ 30 मिनट, सप्ताह में तीन या चार दिन बदलाव देखने के लिए पर्याप्त है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस तरह की गतिविधि करते हैं: पार्क में चलना, तैरना, अपने बच्चों के साथ खेलना सभी अच्छे उदाहरण हैं।



व्यायाम के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अगली बार जब आप उदास, चिंतित या तनावग्रस्त महसूस करें, तो बाहर टहलने की कोशिश करें। चलना बेहतर महसूस करने का एक तेज और आसान तरीका हो सकता है।
- एक ऐसी गतिविधि चुनें जिसका आप आनंद लेते हैं। याद रखें, आप कोई भी गतिविधि कर सकते हैं जो आपको बेहतर बनाती है। यदि आप गतिविधि पसंद करते हैं, तो आप इसे करने की अधिक संभावना रखते हैं।
- अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ गतिविधियां करें। जरूरी नहीं कि यह कोई खेल हो। रस्सी कूदें या नाचें।
- किसी मित्र या परिवार के सदस्य के साथ व्यायाम करें। यदि आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ ऐसा करते हैं तो आप अपने व्यायाम सत्रों का आनंद लेने और बनाए रखने की अधिक संभावना रखते हैं।
- इस बात पर ध्यान दें कि गतिविधि से आपको कैसा महसूस होता है। आपके लिए सही गतिविधि आपके मूड, आपके तनाव और आपके आत्मविश्वास में मदद करेगी।
- अपने स्थानीय जिम या सामुदायिक मनोरंजन केंद्र पर जाएं। उनमें से कुछ के पास ऐसे कार्यक्रम हैं जो आपके खर्च को वहन करते हैं।

** यदि आपके पास मौजूदा स्वास्थ्य समस्या है, तो नया व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले डॉक्टर से बात करें।*

पर्याप्त नींद लें



नींद का मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। जब आप पर्याप्त नींद लेते हैं, तो तनाव का सामना करना, समस्याओं का सामना करना, ध्यान केंद्रित करना, सकारात्मक सोचना और चीजों को याद रखना आसान होता है। जब आप अच्छी नींद लेते हैं तो आप अधिक काम करते हैं। अधिकांश वयस्कों को प्रति रात में सात से नौ घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

यदि आपको अच्छी नींद नहीं आती है, तो आप निम्न को आजमा सकते हैं:

- अपने सोने के समय से बिल्कुल पहले व्यायाम न करें। व्यायाम आपको ऊर्जा देता है, इसलिए इसे पहले ही कर लें। सोने से ठीक पहले शांत गतिविधियां करें, जैसे पढ़ना, ध्यान करना, स्ट्रेचिंग करना या कुछ लिखना।
- सोने से पहले ज्यादा भोजन, शराब, सिगरेट और कैफीन से बचें।
- सोने से ठीक पहले अपने फोन या स्क्रीन को देखने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि आपका कमरा सोने के लिए आरामदायक हो। बहुत से लोगों का अनुभव है कि जब उनका कमरा अंधेरा, शांत और ठंडा होता है, तो वे सबसे अच्छी नींद लेते हैं।
- एक निश्चित दिनचर्या का पालन करें। हर रात एक ही समय के आस-पास सोने कोशिश करें और सुबह एक ही समय के आस-पास उठें।
- सोने के लिए केवल अपने बेडरूम का उपयोग करें। काम करने या टीवी देखने के लिए अलग कमरे का इस्तेमाल करें।
- यदि आपको रात में सोने में कठिनाई होती है, तो दिन के दौरान झपकी से बचें।
- नींद की गोलियों से बचें जब तक कि आपका डॉक्टर इसका सुझाव न दे। इनकी सहायता से आप जल्दी से सो तो सकते हैं, लेकिन वे आपको अच्छी, आरामदायक नींद नहीं देती।

** ज्यादातर लोगों को कभी न कभी नींद की समस्या का सामना करना पड़ता है। यदि आपको सोने में अक्सर परेशानी होती है, तो डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा है।*

2. सहायक सोच का अभ्यास करें

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ यह नहीं है कि आप केवल खुशनुमा विचार रखते हैं। कुछ परिस्थितियों के बारे में परेशान या दुखी महसूस करने में कुछ भी गलत नहीं है। ये आपकी भावनाएं हैं, और यह जीवन का हिस्सा है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है: स्थिति को वैसे ही देखना जैसे वो वास्तव में हैं। यह उन चीजों के बीच के अंतर को समझने के बारे में भी है, जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं या नहीं कर सकते।



नकारात्मक विचारों और "सोच के जाल" से बचें, जिस तरह से आप किसी चीज के बारे में सोचते हैं, उसका आपके किसी हालात को महसूस करने के तरीके पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। यदि आपको लगता है कि आप किसी समस्या का सामना कर सकते हैं, तो आप अक्सर अच्छा महसूस करते हैं। यदि आपको नहीं लगता कि आप किसी समस्या का सामना कर सकते हैं, तो आप अक्सर परेशान महसूस करते हैं।

कभी-कभी, आप नकारात्मक विचारों से गुजर रहे होते हैं, भले ही वे सच न हों। इन विचारों को कभी-कभी "विचारों के फंदे" कहा जाता है। वे फंदे हैं क्योंकि उनमें फंसना आसान है और यह आपको फंसा हुआ और परेशान महसूस करा सकता है।

यहां कुछ सामान्य "विचारों के फंदे" हैं:

- यह सोचना कि आपके साथ हमेशा बुरी चीजें होती हैं। "मैं समुद्र तट पर जाना चाहता था, लेकिन अब बारिश हो रही है। हमेशा मेरे साथ ऐसा ही होता है!"
- यह सोचना कि या तो यह एकदम अच्छा ही होगा या एकदम बुरा। "मैंने उस अंतिम टेस्ट में उतना अच्छा प्रदर्शन नहीं किया, जितना मैं करना चाहता था। मैं इस कोर्स के लिए पर्याप्त स्मार्ट नहीं हूँ।"
- किसी स्थिति के केवल नकारात्मक भाग पर ध्यान केंद्रित करना। "मेरी टीम जीत गई, लेकिन मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि वह शॉट मुझसे छूट गया। मैं सॉकर में बहुत बुरा होऊंगा।"
- वास्तव में क्या हुआ था, यह जानने से पहले ही सबसे खराब कारण के बारे में विचार कर लेना। "मेरे दोस्त ने मुझे वापस फोन नहीं किया। वे मुझे पसंद नहीं करते होंगे।"

पहला कदम विचारों के फंदे को पहचानना है। विचारों के फंदे को पहचानने के लिए अभ्यास करना पड़ता है। इसके बाद, आप तथ्यों को देखकर अपने "विचारों के फंदों" को चुनौती दे सकते हैं। अगली बार जब आप अपने आप को "विचारों के फंदे" में फंसते हुए देखें, तो तथ्यों का पता लगाने के लिए अपने आपसे प्रश्न पूछें। यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं:

- क्या इस विचार के पीछे कोई प्रमाण है?
- क्या मैंने परिस्थिति के सभी पक्षों के बारे में सोचा है?
- क्या मैं पहले इस स्थिति में रहा हूँ? तब क्या हुआ था?
- अगर मेरा दोस्त भी ऐसी ही स्थिति में होता, तो मैं क्या कहता?

एक बार जब आप तथ्यों को देख लेते हैं, तो आप तथ्यों के आधार पर अधिक संतुलित विचार के साथ "विचारों के फंदों" के विचार को बदल सकते हैं।



3. आनंद लें

जब हम दुखी या चिंतित महसूस करते हैं, तो हम अक्सर उन छोटी चीजों को करना बंद कर देते हैं, जो हमें खुश करती हैं। इससे आपको बुरा महसूस हो सकता है। हमें कभी-कभी दूसरों के लिए सब कुछ करना सिखाया जाता है। लेकिन अपने लिए ऐसी चीजें करना जो आपको पसंद हैं, आपको तरोताजा महसूस करने में मदद करती हैं और आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करती हैं। फिर तनाव का सामना करना, समस्याओं और समाधानों को स्पष्ट रूप से देखना, कठिन भावनाओं को प्रबंधित करना और चीजों के अच्छे पक्षों को देखना आसान होता है।

आप आनंद लेने के लिए समय कैसे निकालते हैं, यह आप पर निर्भर है। इनमें से कुछ गतिविधियां बहुत सरल हो सकती हैं, जैसे:

- कोई खेल खेलना
- ललित कला करना या शिल्प बनाना
- अपना पसंदीदा शो देखना या अपनी पसंद का संगीत सुनना
- उन लोगों के साथ समय बिताना, जो आपको हंसाते हैं
- प्रकृति के बीच समय बिताना, जैसे बागवानी
- कुछ ऐसा खाना या बनाना जिसमें आपको मज़ा आता है
- अपने शरीर को इस तरह से लहराना ताकि आप इसका आनंद लें, जैसे रसोई में नाचना

4. संपर्क करें

आपके जीवन में लोग आपके मानसिक स्वास्थ्य का एक बड़ा हिस्सा हैं। हम सभी एक-दूसरे की मदद करते हैं, अच्छे समय को साझा करते हैं, और एक-दूसरे से सीखते हैं।



दूसरों से जुड़ें

सामाजिक नेटवर्क मानसिक स्वास्थ्य का एक बड़ा हिस्सा हैं। आपके सामाजिक नेटवर्क में आपके जीवन के लोग होते हैं, जो आपका सहयोग करते हैं, आपकी सफलताओं का जश्न मनाते हैं और समस्याओं से निपटने में आपकी सहायता करते हैं। इसमें परिवार के सदस्य, मित्र, सहकर्मी, सहपाठी, पड़ोसी और अन्य महत्वपूर्ण लोग शामिल हो सकते हैं। आपके नेटवर्क के कुछ लोग भावनाओं को संभालने में अच्छे हो सकते हैं। वे आपको सांत्वना देने और एक अलग दृष्टिकोण से देखने में मदद कर सकते हैं। बाकी दूसरे आपकी मदद करने में अच्छे हो सकते हैं। वे आपके बच्चों को संभालने या किराने की खरीदारी में मदद कर सकते हैं।

एक सशक्त सहायता नेटवर्क बनाने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- मदद के लिए पूछें। आपकी जरूरत क्या है, यह जाने बिना दूसरे लोग आपकी मदद नहीं कर सकते। मदद मांगना कठिन हो सकता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि मदद मांगना कमजोरी का संकेत नहीं है।
- लोगों से मिलने के नए तरीकों के बारे में सोचें। यदि आप किसी विशेष गतिविधि का आनंद लेते हैं, तो समान रुचियों वाले अन्य लोगों से मिलने के लिए किसी समूह या कक्षा में शामिल हों। यदि आप किसी विश्वास समुदाय से संबंधित हैं तो लोगों से मिलने के लिए पूजा स्थल पर जाएं।
- किसी सहायता समूह में शामिल हों। यह किसी विशिष्ट समस्या के लिए मदद खोजने का एक अच्छा तरीका है।
- अगर हो सके, तो बुरे रिश्तों को भुला दें। हमारे नेटवर्क के कुछ लोग हमारा समर्थन नहीं कर सकते हैं। आपके लिए उनसे दूर होना या उनके साथ कम समय बिताना अधिक मददगार हो सकता है।



दूसरों की मदद करें

दूसरों की मदद करने से आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है। यह दूसरे लोगों से मिलने और नए कौशल सीखने का भी एक अच्छा तरीका है। अपने पसंदीदा समूह या संगठन से पूछने का प्रयास करें कि क्या उनके पास स्वयंसेवी काम है।

आवश्यकता पड़ने पर सहायता प्राप्त करें

स्वस्थ रहने के लिए, अस्वस्थ महसूस होना शुरू होते ही आपको मदद ले लेनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी यही बात लागू होती है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की देखभाल करना आसान होता है, जब वे जल्दी से नजर में आ जाती हैं। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं और बेहतर होने में कुछ भी मददगार नहीं है, तो अपने डॉक्टर या परामर्शदाता से बात करें।



में अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के बारे में और कहां जान सकता हूं?

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए इन संसाधनों को देखें:

वेलनेस मॉड्यूल

वेलनेस मॉड्यूल के लिए www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules पर जाएं। इनमें वर्कशीट शामिल हैं जो उत्तम मानसिक स्वास्थ्य आदतों को बनाने में मदद करती हैं। अगर आप अधिक चिंता से गुजर रहे हैं तो तनाव, समस्या का समाधान करने और स्वस्थ सोचने के बारे में वर्कशीट सहायक हो सकती हैं। हेयर टू हैल्प, बी.सी. पार्टनर्स फॉर मेंटल हैल्थ एंड सब्सटैंस यूज इन्फॉर्मेशन की वेबसाइट है।

बीसी मेंटल हैल्थ सपोर्ट लाइन

चिंतित, तनावग्रस्त या परेशान होने की स्थिति में यह फोन सेवा आपकी मदद कर सकती है। वे कई अन्य समस्याओं के लिए भी आपकी मदद कर सकते हैं। वे आपके समुदाय में सेवाएं खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अगर आपको किसी से सिर्फ बात करने की ही जरूरत है, तो आप फोन 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। दुभाषिया कई भाषाओं में आपकी मदद कर सकते हैं। दुभाषिया सुविधा प्राप्त करने के लिए अंग्रेजी में आवश्यक भाषा का नाम बोलें।

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 नि:शुल्क है। टेलीफोन कोच अंग्रेजी, फ्रेंच, कैटोनीज, मैडरिन और पंजाबी बोलते हैं। बाउंस बैक कैनेडियन मेंटल हैल्थ 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 हैल्थ एसोसिएशन के बी.सी. 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