

MENTAL
WELLBEING

मानसिक
तंदुरुस्ती

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



आवश्यक मार्गदर्शिका

ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका मानसिक तंदुरुस्ती के बारे में है।

यह निम्नलिखित के बारे में बतलाती है:

- इस बात का ध्यान रखने की अहमियत कि आप कैसे महसूस करते हैं
- अपनी मानसिक तंदुरुस्ती का ध्यान कैसे रखें
- कैसे पहचानें कि आपको कब अतिरिक्त मदद की ज़रूरत हो सकती है।

अच्छी मानसिक तंदुरुस्ती का क्या अर्थ है?

आपकी मानसिक तंदुरुस्ती के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप कैसा महसूस करते हैं और आप रोज़मर्रा के जीवन का सामना कैसे करते हैं।

अच्छी मानसिक तंदुरुस्ती का अर्थ है कि आप:



ज़्यादातर समय अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं



दूसरे लोगों के साथ आपके संबंध अच्छे हैं



रोज़मर्रा के जीवन का सामना करने में सक्षम महसूस करते हैं



अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और चीज़ों का आनंद लेने में सक्षम हैं।

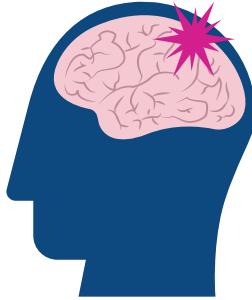
अच्छी मानसिक तंदुरुस्ती के बहुत सारे लाभ हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:



बेहतर शारीरिक
स्वास्थ्य



अधिक स्वस्थ
जीवनशैली



परिवार और दोस्तों के
साथ बेहतर संबंध



बीमारी से बेहतर ढंग
से ठीक होने या उसका
मुकाबला करने की
योग्यता।

आप अपनी मानसिक तंदुरुस्ती में सहायता के लिए बहुत सारी चीज़ें कर सकते हैं...

दूसरों के साथ समय बिताएं

परिवार और दोस्तों/सहेलियों के साथ **अच्छे संबंध** होना आपकी मानसिक तंदुरुस्ती के लिए बहुत ज़रूरी है।

जिन लोगों से आप प्यार करते हैं, उनके साथ बात करने के लिए समय निकालें। यह आपने-सामने हो सकती है, फ़ोन पर या यहां तक कि टेक्स्ट के ज़रिए भी।

यदि आप बहुत सारे लोगों को नहीं जानते हैं, तो किसी स्थानीय एक्टिविटी ग्रुप में शामिल होने के बारे में सोचें। उदाहरण के लिए, कोई बुक क्लब, आर्ट क्लास या फिर टहलने के लिए कोई ग्रुप।

यदि आपको लंबे-समय से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो दूसरों से मिलने-जुलने और अनुभव साझा करने से बड़ा फ़र्क पड़ सकता है।

अपने इलाके में सपोर्ट ग्रुप्स के बारे में जानने के लिए चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड (**Chest Heart & Stroke Scotland**) की सलाह लाइन नर्सों से बात करें।

बाहर निकलना और घूमना-फिरना



घर से बाहर निकलना, टहलना या किसी दोस्त के साथ कॉफ़ी पर मिलना आपकी मानसिक तंदुरुस्ती के लिए अच्छा है। उन चीज़ों के बारे में सोचें जिन्हें करने में आपको मज़ा आता है और हर हफ़्ते उनमें से कुछ चीज़ें करने की योजना बनाएं।



व्यायाम भी आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करने का एक शानदार तरीका है। जितना हो सके उतनी ज़्यादा शारीरिक गतिविधि करने की कोशिश करें। इससे न सिर्फ़ आप अच्छा महसूस करेंगे, बल्कि यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।



ऐसी गतिविधियाँ चुनें जिन्हें करने में आपको मज़ा आता हो, जैसे टहलना, बागबानी, स्विमिंग, डांस करना या योग।

पर्याप्त नींद लें।

पर्याप्त नींद लेने से आपका मूड और अच्छा होगा, तनाव कम करने में मदद मिलेगी और आपकी एकाग्रता में सुधार होगा।

अच्छी नींद पाने के सुझाव ये रहे:



सोने से पहले नहाकर, कोई किताब पढ़कर या रेडियो सुनकर शांत होना



सोने से पहले कम से कम 1 घंटे के लिए 'स्क्रीन से दूर' रहना – कोई टीवी, फ़ोन या कंप्यूटर नहीं



हर रोज़ रात को एक ही समय पर सोने जाना



सुनिश्चित करना कि आपके बेडरूम में शांति और अंधेरा हो, और यह न तो बहुत गरम हो और न ही बहुत ठंडा।

शराब से परहेज़ करें

कुछ लोग शांत होने और अपने मूड को बेहतर बनाने में मदद के लिए शराब का सेवन करते हैं। हालाँकि, शराब जिस तरह से आपके दिमाग पर असर करती है, वास्तव में यह एक अवसादक है। मतलब यह है कि इससे आप चिंतित, क्रोधित, उदास या दुखी महसूस कर सकते हैं। आप जितनी ज़्यादा शराब पीते हैं, ऐसी नकारात्मक भावनाएं महसूस होने का जोखिम भी उतना ही अधिक होता है।

यदि आप उदास या तनावग्रस्त महसूस कर रहे हैं, तो कोशिश करें कि शराब न पिएं।

यदि आपको लगता है कि आप संभवतः बहुत ज़्यादा शराब पी रहे हैं और आपको सहयोग या सलाह की ज़रूरत है, तो सहायता उपलब्ध है। अपने डॉक्टर से बात करें,

www.drinkaware.co.uk पर जाएं या निःशुल्क, गोपनीय सलाह के लिए Drinkline को **0300 123 1110** पर कॉल करें।



सचेत रहें

'इस वर्तमान पल' के प्रति अधिक जागरूक होने को कभी-कभी **माइंडफुलनेस (ध्यान-पूर्णता)** भी कहा जाता है।



माइंडफुलनेस का अर्थ है अतीत या भविष्य के बारे में सोचने के बजाय **वर्तमान पल** पर ध्यान केंद्रित करना।



इसका मतलब है अपने **विचारों और भावनाओं** के प्रति जागरूक होना, और इस प्रति कि आपका शरीर कैसा महसूस करता है और आपके आस-पास क्या हो रहा है।

माइंडफुलनेस का अभ्यास कोई भी व्यक्ति कर सकता है और आप जितनी ज़्यादा कोशिश करेंगे, इसमें उतना ही बेहतर होते जाएंगे।

माइंडफुलनेस पर बहुत सारी किताबें और वेबसाइट्स उपलब्ध हैं। ऑनलाइन देखें या अपनी स्थानीय लाइब्रेरी में पता करें। Headspace जैसे स्मार्टफ़ोन ऐप भी शुरुआत करने का एक शानदार तरीका हैं।

वॉलन्टियर करें और दूसरों को कुछ दें

वॉलन्टियर करने से आपकी मानसिक तंदुरुस्ती में मदद मिल सकती है, क्योंकि आपको पता होता है कि आप कुछ उपयोगी और अच्छा कर रहे हैं। वॉलन्टियर करने से आपका आत्मविश्वास और दूसरों के साथ आपका संपर्क भी बढ़ सकता है।

भले ही आपके पास बहुत ज़्यादा खाली समय न हो, फिर भी ऐसे बहुत सारे अलग-अलग तरीके हैं जिनसे आप वॉलन्टियर कर सकते हैं।

दूसरों के लिए कुछ करने से आपको अपने बारे में भी अच्छा महसूस हो सकता है, भले ही वह किसी की तारीफ़ करने या किसी को शुक्रिया कहने जैसी छोटी सी बात ही क्यों न हो।

हर रोज़ छोटी-छोटी चीज़ें करने से वाकई फ़र्क पड़ता है और आपकी मानसिक तंदुरुस्ती में बड़ा बदलाव आ सकता है।



यदि आपकी मानसिक तंदुरुस्ती इतनी अच्छी नहीं है तो क्या होगा?

कभी-कभार लोगों के लिए तनावग्रस्त, उदास या निराश महसूस करना सामान्य सी बात है। हालाँकि, बहुत बार ऐसा महसूस करना हर रोज़ आपके मूड को प्रभावित करना शुरू कर सकता है। इसका प्रभाव इस बात पर भी पड़ सकता है कि आप आम तौर पर जीवन का सामना कितनी अच्छी तरह कर पाते हैं।

आपकी मानसिक तंदुरुस्ती कई चीज़ों से प्रभावित हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि आप बीमार हैं या अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, यदि आप रिश्तों में या कार्यस्थल पर समस्याओं का सामना कर रहे हैं, या यदि आप अकेलापन महसूस करते हैं। कई बार आपको शायद ठीक महसूस न होने का कारण भी पता नहीं होता।

ध्यान देने लायक संकेत...

- ज़्यादातर समय दुखी और उदास महसूस करना
- जीवन से कोई खुशी नहीं मिलना
- अन्य लोगों या रोज़मर्रा की गतिविधियों में रुचि खत्म होना
- निराश या हारे हुए महसूस करना
- अक्सर ऐसा महसूस होना कि आप थके हुए हैं या आपमें कोई ऊर्जा नहीं है
- रोज़मर्रा के कामों पर ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल होना
- सोने में परेशानी होना
- दोषी या निकम्मे महसूस करना
- आत्मविश्वास या आत्म-सम्मान में कमी होना (आमतौर पर खुद के बारे में बुरा महसूस करना)।



सहायता प्राप्त करना

मदद मांगना मुश्किल हो सकता है लेकिन अच्छी चीज़ यह है कि बहुत सारी सहायता उपलब्ध है।

किसी को यह बताना कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं

किसी को यह बताना कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, और भी बेहतर महसूस करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

आप किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से बात करने का फैसला कर सकते हैं। आपका डॉक्टर भी एक महत्वपूर्ण व्यक्ति है जिससे बात की जानी चाहिए। वह उपचार के कुछ विकल्पों के बारे में सुझाव दे सकता है। इनमें जीवनशैली में बदलाव, दवाइयां या बातचीत करने वाली थेरेपियाँ शामिल हो सकती हैं।

ऐसे संगठन भी हैं जिनके पास ऐसे लोग उपलब्ध होते हैं जिनसे आप निःशुल्क बात कर सकते हैं और उन्हें बता सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, आप **स्मैरिटन्स (Samaritans)** (www.samaritans.org, फ़ोन: 116 123) या **ब्रीदिंग स्पेस (Breathing Space)** (breathingspace.scot, फ़ोन: 0800 838 587) से संपर्क कर सकते हैं।

दवा

यदि आप कुछ समय से उदास महसूस कर रहे हैं, तो आप संभवतः डिप्रेशन से पीड़ित हो सकते हैं। दवा कुछ लोगों के लक्षणों में सुधार ला सकती है और जब वे उदास महसूस कर रहे हों तो बेहतर ढंग से जीवन का सामना करने में उनकी मदद कर सकती है।

आपका डॉक्टर आपकी मदद के लिए डिप्रेशन-रोधी दवाएं लिख कर दे सकता है। वह आपके साथ अलग-अलग विकल्पों पर विचार-विमर्श करेगा ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपके लिए सबसे उपयुक्त क्या है।



बातचीत करने वाली थेरेपियां

कभी-कभार किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बात करने से सहायता मिल सकती है जिसे लोगों के सोचने, महसूस करने, और व्यवहार करने के तरीके में मदद के लिए विशेष रूप से ट्रेनिंग प्राप्त हो।

आपको NHS में किसी के पास रेफ़र किया जा सकता है। आप कोई प्राइवेट थेरेपिस्ट भी ढूंढ सकते हैं, हालांकि वह महंगा हो सकता है।

कुछ क्षेत्रों में बातचीत करने वाली निःशुल्क थेरेपियां उपलब्ध कराई जाती हैं जैसे कि जैसे काउंसलिंग या कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT)। आप अपने डॉक्टर या नर्स से इन थेरेपियों और अन्य पाठ्यक्रमों के बारे में पूछ सकते हैं जो रोज़मर्रा के जीवन को प्रबंधित करने के कौशल विकसित करने में आपकी मदद कर सकते हैं।



हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

advice@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

प्रकाशित जून 2022
अपडेट किया गया अगस्त 2025

E6-v.1.0-April25

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761))