



## नियंत्रित रूप से सांस लेना

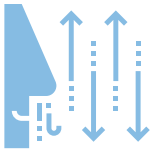
स्थिति का सामना करने या उससे भाग जाने की अपनी प्रतिक्रिया को शांत करने के लिए आप नियंत्रित रूप से सांस लेने का प्रयोग कर सकते/सकती हैं। याद रखें, इस प्रतिक्रिया को शांत करने के लिए आपका नियंत्रित रूप से सांस लेना ज़रूरी नहीं है; स्थिति का सामना करने या इससे भाग जाने की प्रतिक्रिया खतरनाक नहीं है और यह अपने आप चली जाएगी। परन्तु नियंत्रित रूप से सांस लेने से आपको और अधिक आरामदेह महसूस करने में सहायता मिल सकती है, और इससे आपको अपने तनाव या चिन्ता पर काबू पाने की अधिक समझ मिल सकती है।

नियंत्रित रूप से सांस लेना शुरू में अजीब लग सकता है, परन्तु अभ्यास करने से, यह अधिक प्राकृतिक लगने लगेगा। जब आप आरामेह महसूस करें तो नियंत्रित रूप से सांस लेने का अभ्यास करें, ताकि आप तनावग्रस्त महसूस करने पर आप आसानी से इसका प्रयोग कर सकें।

## नियंत्रित रूप से सांसे कैसे लें



किसी शांत स्थान पर बैठ या लेट जाएँ, जहाँ आपको कोई खलल पड़ने की संभावना न हो।



अपने नाक से हल्के से सांस लेना और छोड़ना शुरू करें।



अपनी छाती के ऊपरी भाग की बजाए अपने डायाफ्राम (मध्यपट) से सांस लें (जैसे-जैसे आप सांस लेंगे/लेंगी, आपकी छाती की बजाए आपका पेट ऊपर-नीचे होना चाहिए)।

3

सांस अंदर लेते हुए तीन तक गिनें और सांस छोड़ते हुए तीन तक गिनें। जैसे-जैसे आप सांस छोड़ते/छोड़ती हैं, अपने शरीर से तनाव बाहर जाता महसूस करें।



कम से कम तीन मिनट तक, या शांत महसूस करना शुरू करने तक इसे जारी रखें।

यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या है जिसपर सम्भवतः नियंत्रित रूप से सांस लेने से असर पड़ सकता है, तो कृपया इस कार्यनीति को करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें।



## अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

यह संसाधन नींद में सुधार करने के बारे में कुछ विवरण देगा और नींद से जुड़ी सामान्य समस्याओं से उभरने के लिए कुछ सुझाव देगा।

### आम सवाल

#### मुझे कितनी देर सोने की आवश्यकता है?

हर किसी को कितनी नींद चाहिए, यह **हर किसी के लिए अलग-अलग है**। नींद से जुड़ा अनुसंधान दर्शाता है कि इस बात को लेकर लोगों में बहुत भिन्नताएँ हैं कि उनको कितनी नींद की ज़रूरत है और जैसे-जैसे उनकी उम्र बढ़ती है उन्हें कम नींद की ज़रूरत होती है।

#### क्या मेरा कम सोना नुकसानदायक है?

इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि कम नींद आने से मस्तिष्क या शरीर को अल्पावधि या दीर्घावधि का नुकसान होता है। नींद से वंचित लोगों को चिड़चिड़ेपन, अत्यंत सुस्ती, ध्यान लगाने में परेशानी, और प्रेरणा का अभाव हो सकता है; परन्तु **नींद की कमी से आपकी मृत्यु नहीं हो सकती है**। प्रकृति ने हमें अंतर्निहित तंत्र प्रदान किया है जो यह सुनिश्चित करता है कि यदि हमें वाकई ज़रूरत होगी तो हमें नींद आ जाएगी। यदि आपके शरीर को वाकई नींद की आवश्यकता है, तो आप सुनिश्चित रह सकते/सकती हैं कि लगभग कोई भी कारण आपकी नींद को रोक नहीं पाएगा।

#### अनिद्रा एक समस्या कब बन जाती है?

कई लोगों के लिए, अनिद्रा अप्रिय और तनावपूर्ण स्थिति होती है। ऐसा अक्सर इसलिए होता है क्योंकि लोग रात का ज्यादातर समय जागकर चिंता करते हुए व्यतीत करते हैं। इसलिए, ऐसे लोग अगले दिन थके हुए महसूस करते हैं, कुछ हद तक क्योंकि वे बहुत कम सोए थे, और कुछ हद तक इसलिए भी चिंता ने उन्हें थका दिया है। जब आप सो नहीं सकते/सकती हैं, तो **चिंता करते हुए बिस्तर में लेटे रहने से स्थिति और बिगड़ जाती है**। अधिक प्रभावी विकल्प यह कि आप उठें और ध्यान बांटने वाला और आरामदेह कोई काम करें। ऐसा करने से, भले ही आप सो नहीं रहे/रही हैं, पर कम से कम आप आराम तो कर पाते/पाती हैं।

### इनसोमनिया (उनींदापन)

इनसोमनिया को **सोने की एक स्थायी अक्षमता** के तौर पर परिभाषित किया जाता है। इनसोमनिया से ग्रस्त अधिकांश लोग सोते तो हैं, परन्तु उन्हें लगता है कि उन्हें पर्याप्त नींद नहीं मिली है, या उनकी नींद में बहुत रूकावटें थी जिससे वे सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते हैं। अक्सर, नींद की कमी वह कारण नहीं होता है जिससे व्यक्ति मदद की मांग करता है, परन्तु कारण यह होता है कि व्यक्ति अपनी अनिद्रा के बारे में कैसा महसूस करता है और इसका सामना कैसे करता है।



## अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

### सर्कैडियन रिदम

सभी मानवों में एक 'जैविक घड़ी' (सर्कैडियन रिदम) होती है जो उन्हें शरीर के तापमान और ऊर्जा जैसी चीजों को विनियमित करने में सक्षम बनाती है। हर 24 घंटे के बाद शरीर का तापमान अपने सबसे अधिक और सबसे कम स्तर पर पहुँचता है। अनिद्रा की भावनाएँ शरीर के तापमान के साथ-साथ कम-ज्यादा होती हैं; लोग सामान्य तौर पर उस समय सबसे अधिक सतर्क महसूस करते हैं जब उनके शरीर का तापमान सबसे अधिक होता है और उस समय सुस्त महसूस करते हैं जब उनके शरीर का तापमान गिरने लगता है। सर्कैडियन रिदम शरीर के तापमान में भिन्नताओं को नियंत्रित करके नींद लेने की हमारी तैयारी को प्रभावित करती है।

### सोने में पड़ने वाली बाधा के आम कारण

#### व्याकुलता

व्यस्त दिन के बाद आराम करना कठिन हो सकता है। कई लोगों को लगता है कि जब वे सोने जाते हैं तो वे चिंता करनी शुरू कर देते हैं। इन चिंताओं के साथ-साथ अक्सर मांसपेशियों में खिंचाव होता है, जिससे सोना और अधिक कठिन हो सकता है। इसके बाद लोग न सो पाने की चिंता करनी शुरू कर देते हैं - यह एक दुष्चक्र होता है!

#### कैफ़ीन

कॉफी, चाय, कोको, कोला ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स और कुछ बिना प्रिस्क्रिप्शन के मिलने वाली दवाईयों में कैफ़ीन होती है। इन उत्पादों का सेवन करने से, विशेषकर दोपहर के बाद, ऊर्जा और जागृत रहने के अहसास में वृद्धि होगी और इससे सो पाना अधिक कठिन हो जाएगा।

#### निकोटिन

एड्रेनालाईन कहे जाने वाले हॉर्मोन के छोड़े जाना शुरू करके निकोटिन तंत्रिका प्रणाली को उत्तेजित करती है। एड्रेनालाईन शरीर और मन को उत्तेजित करता है, जिससे आप सचेत और काम के लिए तैयार महसूस करते/करती हैं। इसलिए, सोने से पहले धूम्रपान करने से अधिक ऊर्जा और सजीवता उत्पन्न होती है, जिससे सो पाना कठिन हो जाता है।

#### शराब

शराब का सेवन करने से आपको जल्दी ही नींद आ सकती है, परन्तु इससे आपकी **नींद की गुणवत्ता कम होती है**। यदि आप नियमित तौर पर शराब का सेवन करते/करती हैं, तो हो सकता है कि आप अपनी व्याकुलता को कम करने और सोने में सहायता के लिए शराब पर निर्भर करना शुरू कर दें। इसका अर्थ है कि आप सुस्त महसूस करते हुए जगते/जगती हैं, और आपके फिर से व्याकुल होने की अधिक संभावना है जो पूरा दिन रहेगी तथा इससे रात को सोना और भी कठिन हो जाएगा।



## अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

### असहज महसूस करना

दर्द, असुविधा, या बहुत गर्म या ठंडे महसूस करने से आराम करना कठिन हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आपके सोने की कोशिश करने से पहले आपकी सभी तात्कालिक ज़रूरतें पूरी हो गई हैं। जैसे कि, यदि आपको भूख लगी है, तो सोने जाने से पहले हल्का अल्पाहार खाएँ। जब आप सहज महसूस करें तो सोने जाना अधिक आसान होता है।

### शोर-शराबा

समय-समय पर ऊँचे शोर-शराबे, जैसे कि यातायात का शोर, नींद में बाधा डालते हैं। भले ही आप पूरी तरह से नहीं जागते/जागती हैं, ये शोर-शराबे आपके नींद के पैटर्न में हस्तक्षेप कर सकते हैं। खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद करके या इयरप्लग पहनकर इस शोर-शराबे को कम करने की कोशिश करें। कुछ लोगों को उन उपकरणों को बंद रखना भी उपयोगी लगता है जो रात के समय 'श्वेत रव (व्हाइट नॉइज़)' का शोर करते हैं (वह शोर जो टी.वी. और अन्य उपकरणों से आता है भले ही वे बंद भी हों)।

### नींद की गोलियाँ

नींद की गोलियाँ सोने की शुरूआत करना सुगम बना सकती हैं और अल्पावधि में व्याकुलता को कम कर सकती हैं। परन्तु, दीर्घवधि में, ये लाभ दूर हो जाते हैं - आप व्याकुल और अनिद्र महसूस करना शुरू कर देंगे भले ही आप गोलियों का सेवन कर रहे/रही हों। हालाँकि आपको फिर से गोलियों का सेवन करने का प्रलोभन हो सकता है, पर ऐसा करने के लाभ स्थायी नहीं होंगे, जिससे लत का दुष्चक्र उत्पन्न हो जाएगा। **यदि आप हर रोज़ सोने की गोलियों का सेवन कर रहे/रही हैं ताकि आपको सोने में मदद मिल सके, तो अपने प्रयोग को धीरे-धीरे कम करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।**

### नींद में सुधार लाने के सुझाव

अपनी नींद में सुधार लाने की कोशिश करने के लिए कुछ कार्यों की सूची यहाँ दी गई है:

- स्वस्थ सर्केडियन रिदम स्थापित करने और बनाए रखने के लिए, हर रात एक ही समय पर सोने जाएँ और हर सुबह एक ही समय पर उठें। **जो नींद पूरी न हुई हो उसे पूरी करने के लिए सुबह देर तक सोए रहने की कोशिश न करें।**
- ठीक इसी तरह, दिन के दौरान **झपकी न लें**, भले ही आप दिन के दौरान कितने भी थके हुए/थकी हुई क्यों न हों।
- खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद रखकर **शोर-शराबे को कम करने** की कोशिश करें।
- शाम को तथा हो सके तो दोपहर को कैफ़ीन का सेवन करने से बचें।



## अच्छी नींद लेने से सम्बन्धित संदर्शिका (गाईड)

- **बिस्तर से उठकर बाहर निकलें:** यदि आप बिस्तर में लेटे/लेटी हैं और आप चीज़ों के बारे में सोच-विचार करना बंद नहीं कर पाते/पाती हैं, तो उठें और कोई ऐसा काम करें जिससे आप ध्यान बंटें और आपको आराम मिले (जैसे कि कोई किताब पढ़ें, क्लासिकल संगीत सुनें)। जब तक आपको दोबारा नींद आना महसूस न हो तब तक सोने न जाएँ। यदि आप सोने जाते/जाती हैं और आपको फिर वैसा ही महसूस होता है, तो बिस्तर से बाहर निकलें और फिर से कुछ ऐसा काम करें जिससे आपका ध्यान बंटें और आप आराम महसूस करें। पूर्ण विचार यह है कि आप बिस्तर को सोने से जोड़ना सीखें।
- **दिन के दौरान समस्या का समाधान करने का समय निकालें:** ऐसा समय निर्धारित करें जिसमें आप अपनी समस्याओं का समाधान करने के तरीकों पर सोच-विचार कर सकें। इसमें आपके लिए फैसले लेना आवश्यक हो सकता है। यह कठिन हो सकता है, परन्तु व्याकुला भरे सोच-विचारों से बचने से व्याकुलता केवल और बिगड़ती है। अक्सर दुविधा के साथ आने वाली अनिश्चितता फैसले के परिणामों से अधिक तनावपूर्ण होती है! यदि सोने जाने के बाद आप ऐसे सोच-विचारों का अनुभव करते/करती हैं, तो खुद को याद दिलाएँ कि आपने आज पहले ही इनपर सोच-विचार कर लिया है और इनके बारे में चिंता करना कल के लिए स्थगित करें।
- दिन के दौरान या शाम शुरू होने के समय **नियमित तौर पर कसरत करने से** सोने के पैटर्न में सुधार हो सकता है (परन्तु, देर शाम को कसरत न करें क्योंकि इससे आपके लिए सोना अधिक कठिन हो सकता है)।
- शाम के समय के लिए एक छोटी और आरामदायक **रूटीन** बनाएँ (इसमें अपना चेहरा साफ करना और अपने दांत साफ करना शामिल है) ताकि आपको तनावमुक्त होने और सोने का 'मूड' बनाने में मदद मिले।
- यदि आप धूम्रपान करते/करती हैं, तो सोने जाने से पहले कम से कम एक घंटे के लिए धूम्रपान करने से **परहेज रखें** ताकि निकोटिन के उत्तेजित प्रभाव दूर हो सकें।
- **शराब के सेवन को** स्वास्थ्य दिशा-निर्देशों के अंतर्गत रखें और सोने में आपको मदद देने के लिए शराब का प्रयोग न करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके सोने जाने से पहले आपकी सभी तात्कालिक आवश्यकताएँ पूरी होती हैं (जैसे कि सुनिश्चित करें आप भूखे नहीं हैं या आपको सर्दी नहीं लग रही है)।
- यदि आपको ज़रूरत हो तो **नींद की गोलियों के अपने प्रयोग को रोकने के बारे में अपने जी.पी. से बात करें।**



## आपातकालीन स्थिति में

यदि आपको आत्महत्या करने के ख्याल आते हैं, तो यह बहुत **महत्वपूर्ण** है कि आप किसी के साथ इसके बारे में बात करें। आत्महत्या के ख्याल और भावनाएँ भयानक होती हैं, परन्तु ये गुजर जाती हैं और जब आप किसी से बात करते/करती हैं तो इनसे निपटना अधिक आसान होता है। आप अपने परिवार, मित्रों, डॉक्टर या यदि आपका कोई थेरेपिस्ट है तो उससे बात कर सकते/सकती हैं।

यदि आप **ऑस्ट्रेलिया** में हैं और आपको लगता है कि आपको आत्महत्या करने का खतरा है, तो निम्नलिखित में से किसी से तुरंत संपर्क करें:

### आपका डॉक्टर

जहाँ संभव हो, संकटकाल के दौरान आपका डॉक्टर आपका पहला संपर्क होना चाहिए। डॉक्टरों को संकटकाल के दौरान सहायता करने का अनुभव होता है और वे उचित सेवाओं का पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपके डॉक्टर के संपर्क विवरण:

### पुलिस या एम्बुलेंस

आपातकालीन सहायता के लिए **000** पर फोन करें या अपने सबसे करीबी अस्पताल के एमर्जेंसी डिपार्टमेंट पर जाएँ

### Lifeline Australia (लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया)

24-घंटे नि:शुल्क टेलीफोन संकटकाल समर्थन के लिए **13 11 14** पर फोन करें।

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### The Suicide Call Back Service (सुसाइडल कॉल बैक सर्विस)

24-घंटे नि:शुल्क टेलीफोन संकटकाल समर्थन के लिए **1300 659 467** पर फोन करें।

[www.suicidcallbackservice.org.au](http://www.suicidcallbackservice.org.au)

### आपके राज्य की संकटकाल सेवा

<b>NSW</b>	Mental Health Line on 1800 011 511
<b>VIC</b>	Suicide Help Line on 1300 651 251
<b>QLD</b>	Mental Health Access Line on 1300 642 255
<b>TAS</b>	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
<b>SA</b>	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
<b>NT</b>	Mental Health Line on 1800 682 288
<b>ACT</b>	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
<b>WA</b>	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

यदि आप ऑस्ट्रेलिया से बाहर हैं, तो जितनी जल्दी संभव हो अपने थेरेपिस्टों से संपर्क करें। अंतर्राष्ट्रीय संकटकाल केन्द्रों का पता लगाने के लिए आप आत्महत्या रोकथाम के लिए अंतर्राष्ट्रीय संस्था (International Association for Suicide Prevention, IASP) से भी सलाह-मशविरा कर सकते/सकती हैं: [https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/) यदि आप मनोरोग संबंधी संकटकाल का अनुभव कर रहे/रही हैं, तो कृपया अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें।



## अपने मूड अर्थात अपनी मनोदशा का प्रबंध करना

चुनौतियों, तनाव, चिंता या यहाँ तक कि बदलाव का सामना करते समय उदास या परेशान महसूस करना आम है। भाग्यवश, अपने मूड को अच्छा करने के लिए कुछ सामान्य कार्यनीतियाँ हैं जो आप कर सकते/सकती हैं। हम पूरी तरह आपको प्रोत्साहन देते हैं कि आप:



हर रोज़ कम से कम एक मनोरंजनात्मक या संतोषजनक गतिविधि करें (प्रेरणा के लिए नीचे गतिविधियों की सूची देखें)।



शराब से परहेज करें या इसका सेवन कम करें। शराब एक अवसादक है और यह आपके मूड को बिगाड़ेगी। अपने डॉक्टर से सलाह-मशविरा करके ऐसा करें, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके द्वारा किए जाने वाले कोई बदलाव सुरक्षित हैं।



हर रोज़ कसरत करें, भले ही यह तेज़-तेज़ सैर करना हो। कसरत करना डिप्रेशन (अवसाद) के लिए सबसे प्रभावी उपचारों में से एक है, और यह निःशुल्क है!



हर रात 8 घंटे सोएँ – यदि आप थके हुए/थकी हुई हैं तो अच्छा महसूस करना मुश्किल हो सकता है!



बहुत सा पानी पीएँ और स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएँ। यदि आप अस्वास्थ्यप्रद भोजन खा रहे/रही हैं या आप निर्लजित (डीहाइड्रेटेड) महसूस कर रहे/रही हैं तो खराब मूड और खराब हो जाता है।



अपने प्रति नम्र रहें! अपनी आलोचना करने की बजाए, अपने आपको यह याद दिलाएँ कि आप अपने लक्षणों का प्रबंध करना सीखना अभी केवल शुरू कर रहे/रही हैं। अपने आपसे विशेषज्ञ बनने की उम्मीद न करें।

यदि आप इस कार्यक्रम की अवधि के दौरान हर रोज़ इनमें से कम से कम दो काम करते/करती हैं, तो इसकी समाप्ति तक आप अपने आप से ये काम करेंगे/करेंगी (और आपको इसके लाभ दिखाई देने शुरू हो जाएँगे)!

यदि आपका मूड बहुत खराब है, तो इलाज के विभिन्न विकल्पों के बारे में बात करने के लिए अपने डॉक्टर (और अपने सुपरवाइज़िंग थेरेपिस्ट से, यदि आपका कोई ऐसा थेरेपिस्ट हो तो) से जितनी जल्दी संभव हो सके, संपर्क करें।

यदि आप ऑस्ट्रेलिया में रहते/रहती हैं और आप किसी मनोविज्ञानी से मिलना चाहते/चाहती हैं, तो आप Australian Psychological Society (ऑस्ट्रेलियाई मनोवैज्ञानिक संस्था) (APS) की वेबसाइट [www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist) पर 'Find a Psychologist' ('किसी मनोविज्ञानी का पता लगाएँ') साधन का प्रयोग कर सकते/सकती हैं।



## अपने मूड अर्थात अपनी मनोदशा का प्रबंध करना

अपने मूड को अच्छा करने के लिए सबसे अधिक प्रभावी तरीकों में से एक तरीका कोई ऐसा काम करना है जिसे करके आपको मनोरंजन, दिलचस्पी, खुशी या उपलब्धि का अहसास हो। यदि आप कोई काम नहीं सोच सकते/सकती हैं, तो बस इनमें से कोई एक गतिविधि करने की कोशिश करें!

सैर करने जाएँ

दोस्तों या परिजनों को फोन करें

कोई नया टी.वी. शो देखें

कोई फिल्म देखें

संगीत सुनें

ऑडियोबुक सुनें

चित्रकारी या पेंटिंग करें

कोई किताब पढ़ें

बागवानी करें

किसी दोस्त के साथ कॉफी पीने जाएँ

बिस्तर पर साफ चादरें बिछाएँ

कुछ नया पकाएँ

घास पर नंगे पैर चलें

चाय पीएँ

योगा करें

अपने घर किसी मेहमान को बुलाएँ

रंग भरने की चित्रकारी करें

किसी खेलकूद टीम से जुड़ें

मूवी नाईट का आयोजन करें

बॉथरूम साफ करें

आराम करें

मूवी नाईट का आयोजन करें

रसोई की साफ-सफाई करें

अपने दराज़ों में सामान ठीक से रखें

अपने सप्ताह की योजना बनाएँ

सिनेमा जाएँ

फोटोग्राफी करने की कोशिश करें

कोई पहली बूझें

कंप्यूटर गेम खेलें

केरेओके पर गाना गाएँ

बेक करें

मित्रों के साथ डिनर पर जाएँ

कार्डियो जिम क्लास में भाग लें

कोई बोर्ड गेम खेलें

कोई कविता या कहानी लिखें

बुशवॉक पर जाएँ

जोगिंग करने जाएँ

स्वयंसेवी काम करें

दान संस्था को पैसे दान करें

तैराकी करने जाएँ

साइकल चलाने जाएँ

कोई नई भाषा सीखें

पोडकास्ट सुनें

अपनी अलमारी में सामान ठीक से सजाएँ

किसी प्रियजन को गले लगाएँ

घर के अंदर रखने वाले पौधे खरीदें

टेक्स्ट मैसेजों का जवाब दें

कला की कक्षा में भाग लें

अपनी गली की साफ-सफाई करें

अपना बिस्तर बनाएँ

नहाएँ

कोई खेल खेलें

सर्फिंग करने जाएँ

तैरते बादल देखें

मछली पकड़ने जाएँ

अपनी मनोकामनाओं की सूची बनाएँ

क्रॉसवर्ड करें

कोई वाद्ययंत्र बजाएँ

पार्क जाएँ

पिकनिक करें

म्यूज़िम जाएँ

आर्ट गैलरी जाएँ

बाज़ार जाएँ

बीच (समुद्री तट) पर जाएँ

टेन पिन बाउलिंग जाएँ

पिलाटे करें

सुडोकु करें

खुद से कोई प्रोजैक्ट करें

लकड़ी का काम करें

किसी पालतू पशु के साथ समय बिताएँ

धूप में लेट जाएँ

किराने के सामान की सूची लिखें

कोई वृत्तचित्र देखें

अपने चेहरे की मालिश करें

किसी दोस्त के साथ दौड़ने जाएँ





## अपने मूड अर्थात अपनी मनोदशा का प्रबंध करना

कोई ऑनलाइन कोर्स करें  
कोई नया शौक आरम्भ करें  
किसी पर्यटन स्थल पर घूमने जाएँ  
ध्यान लगाएँ  
जिम जाएँ  
अपने नाखूनों की साफ-सफाई  
किसी पेशेवर से कराएँ  
सिलाई का काम करें  
पार्क में बैठें  
किसी वृद्ध रिश्तेदार को फोन करें  
कैलीग्राफी लेखनी लिखने का प्रयास करें  
शॉपिंग करने जाएँ  
पुरानी फोटो देखें  
जर्नल या डायरी लिखें  
तारे देखें  
कुछ भोजन बनाएँ  
म्यूज़िक प्लेलिस्ट बनाएँ  
अपना ओवन साफ करें  
कैंपिंग करने जाएँ  
किसी की मालिश करें  
कराटे क्लास में भाग लें  
घर में मैनीक्योर करें  
थिएटर देखने जाएँ  
नौकायान करने जाएँ  
कुकिंग क्लास में भाग लें  
अपने घर की वैक्यूम से साफ-  
सफाई करें

बुनाई का काम करने की कोशिश करें  
बुलेट जर्नल शुरू करें  
दान संस्था को कपड़े दान दें  
बोटैनिक गार्डन जाएँ  
प्रार्थना करें  
ताज़ा कॉफी बनाएँ  
किसी के लिए उपहार खरीदें  
गाना गाएँ  
अपने कमरे को फिर से सजाएँ  
मालिश करवाएँ  
किक-बॉक्सिंग करें  
सूर्यास्त देखें  
शुक्रिया अदा करने वाला कार्ड भेजें  
कुछ ताजे फूल खरीदें  
किसी दोस्त की मदद करें  
अपने कपड़े इस्तरी करें  
दिन में कहीं घूमने जाएँ  
रोडट्रिप की व्यवस्था करें  
आभार सूची लिखें  
टू-डू (जो काम करने हैं उनकी)  
लिस्ट बनाएँ  
कुकीज़ बेक करें  
सेमीनार में भाग लें  
विदेश में रहने वाले किसी मित्र को  
फोन करें  
पिज्जा का आटा गुंथें  
इनडोर रॉक-क्लाइमिंग करने जाएँ

अच्छे कपड़े पहनें और साज-  
सज्जा करें  
विंडो शॉपिंग करने जाएँ  
किसी की प्रशंसा करें  
अपना ई-मेल इनबॉक्स व्यवस्थित  
करें  
अनावश्यक वस्तुएँ निकाल कर  
अलग करें  
कोई नया कौशल सीखें  
ताजी ब्रेड बनाएँ  
स्क्रेपबुक बनाएँ  
छुट्टी की योजना बनाएँ  
स्पा पर जाएँ  
मोमबत्ती जलाएँ  
ट्रिविया नाइट में भाग लें  
थोड़ा उधार चुकाएँ  
हल्की गहरी सांस लें  
एस्केप रूम में जाएँ  
मोमबत्तियाँ बनाएँ  
होटल में रात रूकने की बुकिंग करें  
ऑनलाइन शॉपिंग करें  
जूजीत्सू करें  
फ्रिज़ की साफ-सफाई करें  
कोई संगीत-समारोह देखने जाएँ  
बीच (समुद्री तट) पर जाएँ  
सप्ताहांत में कहीं घूमने जाएँ  
अपने कंप्यूटर की साफ-सफाई करें  
फूलों से साज-सज्जा करें

हर सप्ताह करने के लिए इनमें से कुछ गतिविधियाँ चुनें। कुछ ऐसी गतिविधियाँ चुनने की कोशिश करें जो आप खुद से कर सकते/सकती हैं और कुछ ऐसी जो आप दूसरे लोगों के साथ कर सकते/सकती हैं। सक्रिय और आरामदेह, दोनों, प्रकार की मिलीजुली गतिविधियाँ चुनना भी सहायक हो सकता है।



## सकारात्मक अनुभवों की खोज की वर्कशीट

सोमवार

हर रोज़, **कम से कम** एक सकारात्मक अनुभव (छोटा या बड़ा) लिखें जो उस दिन आपके साथ हुआ हो।

इससे आपके मन को जीवन में अच्छी चीज़ों पर ध्यान देना सीखने में सहायता मिलेगी, यह एक ऐसा काम है जो आपके चिंतित या परेशान महसूस करने पर स्वाभाविक रूप से नहीं होता है।

मंगलवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार



# प्रगतिशील रूप से मांसपेशियों को आराम पहुँचाना (प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, PMR)

लगातार तनाव और चिंता होने से मांसपेशियों में लंबे समय का खिंचाव पैदा हो सकता है, जिससे असुविधा, पीड़ा, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, और थकावट (अक्सर बिगड़ती हुई व्याकुलता) हो सकती है। प्रगतिशील रूप से मांसपेशियों को आराम पहुँचाने (PMR) से इनमें से कुछ भावनाएँ कम हो सकती हैं।

## PMR कैसे करें

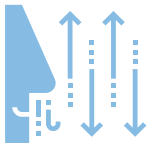
PMR में प्रणालीगत तरीके से पैरों के ऊपर वाली आपकी सभी मांसपेशियों के मुख्य समूहों का खिंचाव करना और उन्हें आरामदेह करना शामिल है। PMR करने के लिए, आप नीचे दी गई रूपरेखा का अनुपालन कर सकते/सकती हैं (इसमें 10 मिनट का समय लगता है) या हमारी ऑडियो गाइड सुन सकते/सकती हैं जिसका लिंक है: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/> समय के साथ-साथ, आप यह क्रम सीख लेंगे/लेंगी और आपको इन संसाधनों का संदर्भ लेने की ज़रूरत नहीं होगी।



किसी शांत, निजी स्थान पर कुर्सी पर आराम से बैठ जाएँ। ज़मीन पर अपने पैर सीधे करके आराम करें। आप फ़र्श पर भी लेट सकते/सकती हैं, यदि ऐसा करना आपके लिए अधिक आरामदेह हो तो। अपनी आंखें बंद कर लें यदि ऐसा करने से आपको आराम मिलता हो तो।



अपने नाक से सांस लें और अपने मुँह से हल्के से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। अपनी छाती के ऊपरी भाग की बजाए अपने डायाफ्रम (मध्यपट) से सांस लें (कल्पना करें कि जैसे-जैसे आप सांस लेते/लेती हैं आपके पेट में गुब्बारे के जैसे हवा भरती है)।



अपनी सांस के अहसास पर ध्यान दें जबकि आपकी सांस आपकी नाक से होते हुए आपके पेट में जाए। हर बार सांस बाहर छोड़ते समय, अपने आपको विश्राम करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप अपने मन में 'विश्राम' भी बोल सकते/सकती हैं। कुछ मिनटों के लिए ऐसा करना जारी रखें।



जब आप तैयार हों, तो अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ। वे कैसे महसूस होते हैं? गर्म, ठंडे, सिरहन महसूस होना? अपने पैरों के अंगूठों को अपने पैरों के नीचे मोड़ लें। कुछ क्षण ऐसे ही रहें, फिर वापिस पहले वाली स्थिति में आ जाएँ और आराम करें। प्रक्रिया फिर से दोहराएँ और एक या दो मिनट तक ऐसा करना जारी रखें।



इसके बाद, अपना ध्यान अपनी टांगों के निचले भाग पर ले जाएँ। कुछ क्षणों के लिए अपनी पिण्डलियों को हल्के से खींचें, फिर ढीला छोड़ दें और आराम करें। धीरे-धीरे और सहज रूप से सांस लें, और हर बार सांस छोड़ते समय आराम करें। यह प्रक्रिया अपनी जांघों, कूल्हों और पेट के लिए दोहराएँ।



## प्रगतिशील रूप से मांसपेशियों को आराम पहुँचाना (प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, PMR)



इसके बाद अपना ध्यान अपने कंधों और गर्दन पर ले जाएँ। इन क्षेत्रों में कोई खिंचाव या तनाव पर ध्यान दें। अपने कंधे हल्के से खींचें और कुछ क्षण के लिए ऐसे ही रहें। जैसे-जैसे आप सांस बाहर छोड़ें, आराम करें – अपने कंधे ढीले छोड़ें और अपनी गर्दन लंबी करें। यह प्रक्रिया एक या दो मिनट के लिए दोहराएँ।



इसके बाद, अपनी उंगलियों, हाथों और बाजुओं की जानकारी रखें। जैसे-जैसे आप इन क्षेत्रों की संवेदनाओं पर ध्यान दें, वैसे-वैसे धीरे-धीरे और सहज रूप से सांस लें। जब आप तैयार हों, तो कुछ क्षणों के लिए इन मांसपेशियों को खींचें और फिर धीरे-धीरे छोड़ दें।



अब, ध्यान अपने चेहरे और सिर पर ले जाएँ – आपके होंठ, गाल, आपकी पलकें, आपका नाक, माथा, और आपकी खोपड़ी। हल्के से अपना नाक कसें, अपने होंठ सिकोड़ें, अपनी आंखें कसके बंद कर लें, और अपनी पलकों पर शिकन डालें। कुछ क्षण ऐसे ही रहें और फिर जैसे-जैसे आप सांस बाहर छोड़ें, आराम करें। खिंचाव वाले और आराम महसूस करने वाले अहसासों में अंतर पर ध्यान दें। कुछ मिनटों के लिए ऐसा करना जारी रखें।



समाप्त करने के लिए, अपना ध्यान फिर से अपनी सांस पर ले जाएँ। धीरे-धीरे और सहज रूप से सांस लें। अपने शरीर का निरीक्षण करें, पैरों से लेकर अपने सिर तक, तथा ऐसा करते हुए तनाव के किन्हीं स्रोतों पर ध्यान दें। सांस बाहर छोड़ते समय, यदि आपको कोई तनाव का पता चलता है तो इसे बाहर निकालें। पूरे शरीर में आराम के अहसास का आनन्द लें। जब आप तैयार हों, तो अपनी आंखें खोलें और जहाँ आप हैं, वहाँ अपना ध्यान ले जाएँ।

## PMR सुझाव

- कुछ लोग आराम करने की कोशिश को 'समय बर्बाद' करना सोचकर व्याकुल महसूस करते हैं। याद रखें कि आराम करने का प्रशिक्षण सीखा जाने वाला एक उपयोगी कौशल है – इससे आपके मानसिक स्वास्थ्य और उत्पादकता को बढ़ाने में मदद मिलेगी।
- किसी शांत स्थान पर अभ्यास करें जहाँ आपको कोई खलल नहीं आएगी।
- अपनी मांसपेशियाँ बहुत ज्यादा तंग न करें; PMR पीड़ादायक या असुविधाजनक नहीं होनी चाहिए।
- सोने से पहले आप PMR करने की कोशिश कर सकते/सकती हैं ताकि आपको सोने में मदद मिल सके।
- सबसे अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से PMR का अभ्यास करें।
- यदि व्यायाम के दौरान आपका मन विचलित होता है तो चिंता न करें, यह सामान्य है। जब भी ऐसा हो, तो अपना ध्यान वापिस व्यायाम पर ले जाएँ।



# खुद की देखभाल करने की योजना

## चरण 1

उन स्थितियों को लिखें जो भविष्य में आपको सम्भवतः चुनौतिपूर्ण या तनावपूर्ण लग सकती हैं

## चरण 2

उन संकेतों से अवगत रहें जो यह दर्शाते हों कि आप उतने अच्छे से स्थिति का सामना नहीं कर रहे/रही हैं जितना आप चाहते/चाहती हैं (आप पर लागू विकल्पों पर सही का निशान लगाएँ)।

अधिक चिड़चिड़े या रूखे होना  
व्याकुल महसूस करना  
थके हुए या उदास महसूस करना  
कार्यों में विलंब करना  
और अधिक शराब पीना

बिना सोचे-समझे कुछ भी खाना-पीना  
सोने में परेशानी आना  
नकारात्मक सोचना  
ऐसा महसूस होना कि आपको फ़र्क नहीं पड़ता है  
आत्म-सम्मान का बिगड़ना

ऐसे अन्य संकेत लिखें जिनपर आपको नज़र रखनी चाहिए:

## चरण 3

योजना बनाएँ कि तनावपूर्ण समय के दौरान आप अपना ख्याल कैसे रखेंगे। अपने भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने के लिए उन कार्यनीतियों पर सही का निशान लगाएँ जो आप नियमित तौर पर करेंगे/करेंगी:

नियंत्रित रूप से सांस लेना  
आरामदेह व्यायाम करना  
अन्य लोगों से बातचीत करना  
शारीरिक व्यायाम करना  
कुछ कामों के लिए 'न' कहना

'अपने लिए' समय निकालना  
अपने आहार में सुधार करना  
अपनी नींद में सुधार करना  
चुनौतिपूर्ण सोचविचार करना  
समस्या का समाधान संरचनात्मक तरीके से करना



## खुद की देखभाल करने की योजना

ऐसी अन्य कार्यनीतियाँ लिखें जिनका प्रयोग आप सहायता करने के लिए कर सकते/सकती हैं:

योजना बनाएँ कि आप इन कार्यनीतियों को कैसे लागू करेंगे/करेंगी। बताएँ कि आप **क्या** करेंगे/करेंगी, आप यह **कब** करेंगे/करेंगी, और आप ऐसा **कैसे** करेंगे/करेंगी:

इस योजना को आसानी से दिखने वाले किसी स्थान पर रखें (जैसे कि फ्रिज पर)। जिन लोगों पर आप भरोसा करते/करती हैं उनके साथ इसे साझा करना भी सहायक हो सकता है, क्योंकि इससे आपको किन्हीं चेतावनी संकेतों पर ध्यान देने में मदद मिल सकती है और यह आपको सामना करने की सहायक कार्यनीतियों का प्रयोग करने का स्मरण दिला सकती है।