

स्वस्थ headspace (मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण) के लिए सुझाव

अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का ध्यान रखने से आपको सकारात्मक और अर्थपूर्ण तरीके से अपना जीवन बिताने में सहायता मिल सकती है।

सीखें कि आप कैसे काम और पढ़ाई कर सकते हैं, दूसरों से जुड़ाव महसूस कर सकते हैं, हमारे समुदाय की गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं और जीवन में बदलाव और चुनौतियों के आने पर कैसे उबर सकते हैं।



आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बेहतर कर सकते हैं?

ऐसे बहुत से तरीके हैं जिनसे आप अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का ध्यान रख सकते हैं।



सक्रिय रहें

कोई गतिविधि खोजें जिसे करना आपको पसंद है। इस तरह इसे करते रहने की आपकी अधिक संभावना होती है। फिर चाहे यह जिम जाना हो, किसी दोस्त के साथ फुटबॉल आदि खेलना, या सैर पर जाना हो। छोटे लक्ष्यों के साथ शुरूआत करें जिन्हें हासिल करना आसान हो। किसी मित्र को आपके साथ मिलकर गतिविधि करने के लिए कहने से आपको मंज़िल पर बने रहने में सहायता मिल सकती है।

सक्रिय रहने से आपको निम्नलिखित में मदद मिल सकती है:

- बेहतर सोने में
- अपने तनाव का प्रबंधन करने में
- अपनी मनोदशा को बेहतर करने में।



दूसरों के साथ जुड़ें

परिवार, मित्रों, अपने साथियों, अपने पालतू पशुओं और अपने समुदाय में लोगों के साथ समय बिताएँ। इससे आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को मज़बूत करने में मदद मिल सकती है।

आप निम्न तरीकों से लोगों से मिल सकते हैं:

- स्वयंसेवी काम
- रूचियाँ
- खेलकूद
- क्लब या कमेटियाँ।

एक सुरक्षित ऑनलाइन समुदाय का पता लगाने से भी आपको जुड़े रहने और नए लोगों से मिलने में मदद मिल सकती है।



वे काम करें जो आपके लिए मायने रखते हैं

उन चीजों को करते रहें जिन्हें आप पसंद करते हैं और जो आपके लिए मायने रखती हैं, या किसी ऐसी चीज से फिर से जुड़ें जिसे करने में आपको पहले आनंद आता था। इससे आपको आनंद लेने और उद्देश्य की भावना पाने में मदद मिलेगी। इससे आपका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा और आपको दूसरों से जुड़ने में भी मदद मिलेगी।

आप जो कुछ करते हैं उनमें से कुछ शायद केवल मनोरंजन के लिए हो, जैसे पढ़ना या गिटार बजाना। अन्य चीज़ें जैसे कि नौकरी या पढ़ाई आपको नए कौशल और लक्ष्य भी दे सकती हैं।



अच्छा खाएँ

अच्छा खाने-पीने से आपकी मनोदशा, ऊर्जा स्तर, और आपके स्वास्थ्य एवं कल्याण में सुधार हो सकता है। पोषक भोजन खाने और खूब पानी पीने की कोशिश करें। इससे आपके शरीर और मस्तिष्क को अच्छे से काम करने के लिए आवश्यक शक्ति मिलती है। आप जो खाने-पीने वाले हैं उसकी योजना बनाने से आपको यह सुनिश्चित करने में सहायता मिल सकती है कि आप अपने शरीर को पोषण देते हैं। इंद्रधनुष के रंगों के पौष्टिक खाद्य-पदार्थों को शामिल करने के तरीके खोजने का प्रयास करें। इसका यह अर्थ होगा कि आपको कई प्रकार के विटामिन और मिनरल (खनिज) मिलते हैं। आप घर पर भी भोजन पका सकते हैं जो आपके शरीर को ईंधन देता है और आपको अच्छा महसूस कराता है।

तनाव का सामना करने के एक तरीके के तौर पर भोजन का प्रयोग न करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, जब आप तनावग्रस्त हों तो बहुत से स्नैक्स खाने के बजाए, अपने आपको आराम दिलाने के लिए कोई गतिविधि करने की कोशिश करें।



अच्छी गुणवत्तापूर्ण नींद लें

अच्छी गुणवत्ता वाली नींद आपको अधिक ऊर्जा दे सकती है, ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकती है, तथा आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा दे सकती है।

आप निम्नलिखित करने की कोशिश कर सकते हैं:

- सोने से कम से कम एक घंटा पहले स्क्रीन (टेलीविज़न, फोन आदि) बंद कर दें
- विश्राम संबंधी व्यायाम करें - उदाहरण के लिए, ध्यान लगाना या शांतमय संगीत सुनना
- सोने की रूटीन बनाएँ।

आप निम्नलिखित नहीं करने की कोशिश कर सकते हैं:

- सोने से कम से कम 6 घंटे पहले कैफ़ीन नहीं पीने की
- दिन के दौरान लंबी नींद लेने की।





शराब और अन्य नशीले पदार्थों के सेवन को कम करें

शराब और अन्य नशीले पदार्थों का सेवन कम करने से आपको बेहतर नींद लेने में, अपने शरीर में बेहतर महसूस करने में, तथा आपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

शराब और अन्य नशीले पदार्थ आपको उस समय अच्छा महसूस करा सकते हैं। लेकिन समय के साथ ये आपको और भी बुरा महसूस करा सकते हैं।

उन चीजों को करते रहें जिन्हें आप करना पसंद करते हैं और जो आपके लिए मायने रखती हैं।



आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बेहतर कर सकते हैं?

आप कठिन समय से कैसे निपटते हैं, इस बात पर विचार करने के लिए कुछ समय निकालें। कुछ चीजें जो आप आमतौर पर करते हैं, वे मददगार हो सकती हैं और कुछ चीजें मददगार नहीं भी हो सकती हैं।

आप कठिन समय में अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का समर्थन करने के विभिन्न तरीके सीख सकते हैं।

उदाहरण के लिए:

- कला, संगीत या जर्नल लेखन के माध्यम से अपने आप को अभिव्यक्त करें
- प्रकृति में समय बिताएँ
- आपने जिन चुनौतियों का सामना किया है उन्हें लिखें और बताएं कि आपने उनसे कैसे पार पाया
- कुछ छोटे लक्ष्य तय करें और उन्हें हासिल करें
- अपने प्रति दयालु रहें
- ध्यान लगाएँ या विश्राम संबंधी व्यायाम करें।



सहायता प्राप्त करना

यदि आप या आपका कोई जानकार कठिन समय से गुजर रहा है, तो headspace आपकी सहायता कर सकता है। अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का ध्यान रखने के बारे में और अधिक सुझावों के लिए आप हमारी वेबसाइट पर जा सकते हैं।

[headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

यदि आपको और अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो आपको किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करना चाहिए जिसपर आप भरोसा करते हैं। यह व्यक्ति कोई मित्र, परिजन, टीचर, बुजुर्ग, सलाहकार या फिर कोई स्वास्थ्य सेवा हो सकती है।

ऑनलाइन और फोन पर समर्थन के लिए, या अपने करीब किसी केन्द्र का पता लगाने के लिए, [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au) पर जाएँ।

यदि आप अभी खतरे में हैं, तो 000 पर कॉल करें।

headspace नेशनल यूथ मेंटल हेल्थ फाउंडेशन को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा वित्त-पोषण प्राप्त है।

किसी से तात्कालिक बात करने के लिए, कृपया Lifeline को 13 11 14 पर या Suicide Call Back Service को 1300 659 467 पर कॉल करें।



headspace
National Youth Mental Health Foundation