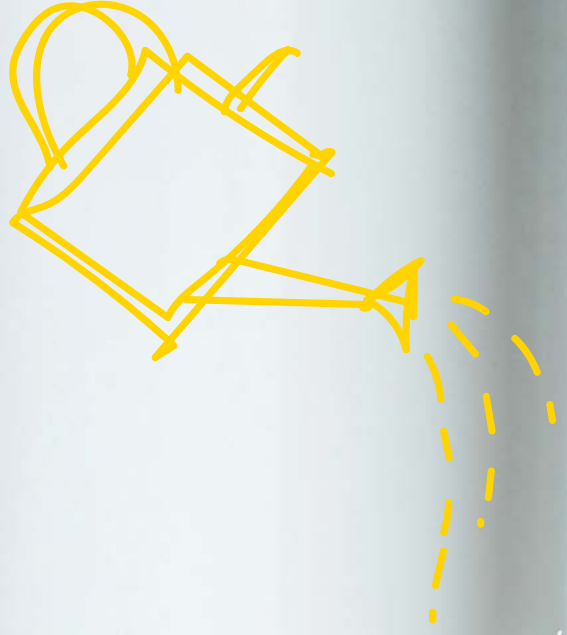


Yellow
Brick
Road



ताज़ा हों,
स्वस्थ हों और
फले-फूलें

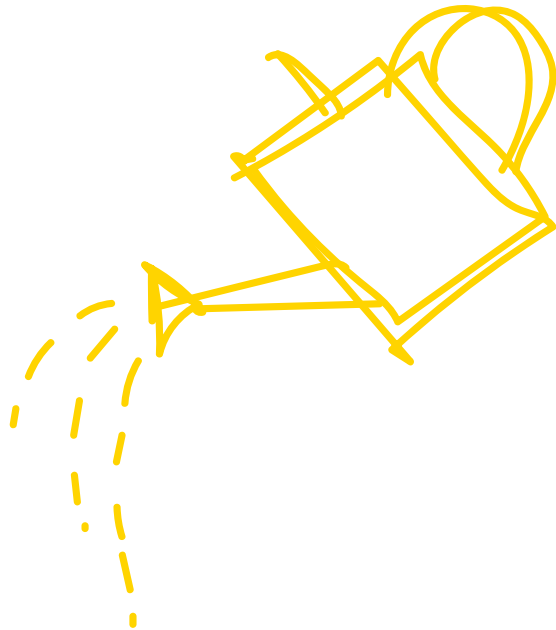
बेहतर सैल्फ-केयर (अपनी देखभाल) के लिए एक गाइड

पिछली बार अपने कब अपने आप को प्रधानता दी थी?

हम अपनी बुनियादी सुख की जरूरतों को अपने दैनिक कामों की भाग-दौड़ में लगभग स्वचालित रूप से पूरा करते हैं; जैसे कि खाना, पीना, सोना और हिलना-डुलना।

लेकिन आखिरी बार आपने अपने सुख के बारे में कब सोचा था? डुलना। आप अपना बेहतर ख्याल रख सकते हैं?

ऐसा करना आसक्ति भरा लग सकता है, लेकिन अपनी देखभाल के लिए समय निकालने का अभ्यास करना आपके स्वास्थ्य में सार्थक और स्थाई परिवर्तन ला सकते हैं। यह आपको प्रत्येक दिन का अधिकतम लाभ उठाने में सक्षम बनाता है।



सैल्फ-केयर (अपनी देखभाल) क्या है?

सैल्फ-केयर, अपनी देखभाल करने और अपनी भलाई का ध्यान रखने के लिए अपने दिन में से कुछ समय निकालने को कहते हैं। यह अपने आप से विनम्रता से बात करने या आमोद-प्रमोद की गतिविधि में शामिल होने जैसा सरल हो सकता है।

इसमें वह सब आता है जो आप अपने मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, सामाजिक और शारीरिक स्वास्थ्य के पोषण के लिए करते हैं।

सैल्फ-केयर (अपनी देखभाल) करना क्यों जरूरी है?

दिन भर का सामना करने के लिए हम सभी को अपने शरीर को भोजन रूपी ईंधन से भरने की जरूरत होती है। सैल्फकेयर -मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से हमारी क्षमताओं को भरने में मदद करती है - ताकि हम दैनिक जीवन की मांगों का बेहतर तरीके से प्रबंध करने के लिए तैयार हो सकें।

अच्छी सैल्फ-केयर (अपनी देखभाल):

- शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाती है
- मूड में सुधार करती है
- व्याकुलता को कम करती है और तनाव के स्तर को कम करती है
- आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास में सुधार करती है
- बर्नआउट (अक्रियाशीलता) को रोकती है

यह अपने आप को बेहतर तरीके से जानने और अपने रिश्तों को बेहतर बनाने का एक शानदार तरीका है - दोनों अपने साथ और दूसरों के साथ।

यह हमें दूसरों की सहायता करने में भी बेहतर बनाती है। अगर हमारी अपनी जरूरतें पूरी होती हैं और हम स्वयं को संतुष्ट महसूस करते हैं, तो बिना किसी नाराजगी के अपने परिवारों को समर्थन देना और उनकी सहायता करना बहुत आसान है। सीधे शब्दों में कहें तो सैल्फ-केयर आपको तनाव से विराम देती है।



हम अक्सर खुद की देखभाल में क्यों असफल हो जाते हैं?

सैल्फ-केयर आसान है और इसके लिए पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं है, फिर भी हम अक्सर इसमें असफल होते हैं। सैल्फ-केयर की कोशिश के लिए आम बाधाओं में शामिल हैं:

'मेरे पास अपने दिन में सैल्फ-केयर को फिट करने के लिए पर्याप्त समय नहीं है'

सैल्फ-केयर के लिए आपके व्यस्त दिन में से बड़ी मात्रा में समय निकालने की जरूरत नहीं होती। इसके लिए कम से कम 1 मिनट, 5 मिनट या उससे ज्यादा का समय निकाला जा सकता है। आपको जिस समय की जरूरत होती है वह लचीला होता है और इसे आपकी जीवनशैली के अनुकूल बनाया जा सकता है।

आप सैल्फ केयर के कुछ ही मिनटों के अभ्यास से फायदा महसूस कर सकते हैं। लेकिन याद रखें कि आप इसमें जितना अधिक निवेश करेंगे, उतना ही आप इससे लाभ उठा पायेंगे।

'मुझे लगता है कि सैल्फ-केयर स्वार्थपूर्ण है'

एक खाली टंकी पर कोई भी ज्यादा समय तक गुजारा नहीं कर सकता। जब हम खुद के लिए समय निकालते हैं, पर्याप्त आराम और व्यायाम करते हैं, तो हम अधिक सक्रिय हो जाते हैं और जीवन से जुड़ जाते हैं।

हालांकि यह स्वार्थपूर्ण लग सकता है, यह वास्तव में आपको अपने और अपने प्रियजन दोनों के लिए ज्यादा सक्रियता हासिल करने में मदद करेगी।



आप सैल्फ-केयर में कैसे शामिल हो सकते हैं?

जब आप अपनी देखभाल करना सीखते हैं, तो आपको पहले अपने अंदर की जरूरतों को ढूंढने की आवश्यकता होती है जो आपको कामयाब होने में मदद करते हैं परन्तु फिर भी अच्छी तरह से पूरी नहीं हो सकती हैं।

अपने आप से ये सवाल पूछें:

- क्या मैं ज्यादा स्वस्थ हो सकता/सकती हूँ?
- क्या मैं ज्यादा खुश हो सकता/सकती हूँ?
- क्या मुझे और शांति मिल सकती है?
- क्या मुझे अपने जीवन में और ज्यादा मनोरंजन की जरूरत है?
- क्या मुझे अपने जीवन में अधिक आराम और शांत समय की जरूरत है?
- क्या मुझे लोगों के साथ अधिक समय चाहिए?
- क्या मुझे और अधिक आध्यात्मिक/मननशील समय चाहिए?

अपने उत्तरों को लिख लें और फिर एक सूची बनाएं कि आप उन जरूरतों को पूरा करने के लिए क्या कर सकते हैं। इस बारे में सोचें कि आपके पास कौन सा समय उपलब्ध है, आप कौन से छोटे और बड़े बदलाव कर सकते हैं, और कौन सी जरूरतें आपकी प्राथमिकताएं हैं।

जब आप यह जान जाते हैं, तो आप एक योजना बना सकते हैं जो आपकी भलाई में सुधार करेगी और आपको जितना संभव हो उतना उत्तम बनने में आपकी सहायता करेगी।

याद रखें कि सैल्फ-केयर दिनचर्या और अभ्यास के बारे में है। इसकी शुरुआत करना दर्दनाक हो सकता है, क्योंकि हम नए परिवर्तनों से बचते हैं और भूल सकते हैं या अभ्यास करने का विरोध कर सकते हैं।

याद रखें कि नई दिनचर्या स्थापित करने में समय लगता है और यह हमेशा आसान नहीं होता। इस जानकारी से आपको अपनी योजना पर टिके रहने में मदद मिलेगी।

समय के साथ आप अपनी भलाई के लिए लंबे समय तक चलने वाले और प्रभावी परिवर्तन करेंगे।

घर पर कोशिश करने के लिए सैल्फ-केयर गतिविधियां

एक कृतज्ञता डायरी शुरू करें और प्रत्येक दिन 3 चीजों की सूची बनाएं जिनके लिए आप आभारी हैं।

मेडिटेशन (ध्यान लगाना) माइंडफुलनेस (सचेतना) का प्रयास करें। लाभ महसूस करने के लिए आपको ऐसा करने में केवल 5 मिनट की जरूरत होगी।

आप प्रति दिन क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते उसकी सीमाएँ निर्धारित करें।

बाहर जाएं और प्रकृति का आनंद लें।

धूप और अपने पैरों के नीचे घास का आनंद लें।

उन सेवाओं और समूहों से जुड़ें जो आपको प्रोत्साहित कर सकते हैं।

अपने आप को उन लोगों के संपर्क में रखें जो आपके जीवन में सकारात्मकता लाते हैं।

केवल उसकी मांग करें जिसकी वास्तव में आपको जरूरत है।

हँसने के अवसरों की तलाश करें।

उन गतिविधियों को पहचानें जो आपको खुशी देती हैं और उन्हें अधिक बार करें।

अपने शरीर और मन को पोषित करने के लिए स्वस्थ भोजन का चुनाव करें।

पर्याप्त नींद लें और हर रात निश्चित समय पर ही सोने जाएं।

अपनी भलाई पर, या केवल मौन में आराम से चिंतन करने के लिए अकेले समय बिताएं।

अपने आप पर पहले ध्यान रखने का अभ्यास करें।

नियमित रूप से व्यायाम करें।

सप्ताहांत में कहीं बाहर जाएं, या सिर्फ अगले शहर तक एक छोटी यात्रा के लिए जाएं।

अपने अपनी देखभाल समय को शेड्यूल करें और उसका सख्ती से पालन करें!

"नहीं" कहने की कला का अभ्यास

सैल्फ-केयर के सबसे कठिन भागों में से एक है अन्य लोगों की जरूरतों और अनुरोधों को नहीं कहना सीखना है। जो आपको पसंद नहीं हैं या जिन्हें अब और नहीं करना चाहते उन चीजों की "नहीं" सूची बनाकर इसे आसान बनाएं।

भविष्य में अधिक आसानी से नहीं कहने में मदद करने के लिए मुहावरों की एक सूची अपने पास रखें:

“मैं आज ऐसा नहीं कर सकता/सकती। क्या कोई और है जिससे आप पूछ सकते हैं?”

“धन्यवाद लेकिन नहीं। मुझे अपने लिए कुछ समय की जरूरत है। क्या हम बाद में इसे कर सकते हैं?”

Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) आपकी कैसे सहायता कर सकता है

हर दिन हमारी यही कोशिश रहती है कि हम यह सुनिश्चित करें कि परिवारों को लगे कि उनकी बात को सुना गया है, वे समर्थित, उचित रूप से सशक्त हैं, और अंततः सामने आई चुनौतियों का सामना करने के लिए आश्वस्त हैं।

यदि आपने अपने लिए बेहतर देखभाल की जरूरत की पहचान की है और आप मदद चाहते हैं, तो कृपया हमें संपर्क करें। हमारी सेवाएं मुफ्त और गोपनीय हैं।



हम सब के लिए परिवर्तन लाने में
हम सभी को कोशिश करने की जरूरत है।

यह whānau ora है, और यह वह नींव है जो हमारे काम के
हर पहलू को प्रेरित करती है।

Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) एक राष्ट्रीय संगठन है
जो ऐसे whānau (परिवारों) को सहायता प्रदान करने में माहिर है, जो
मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

न्यूज़ीलैंड भर में लोगों के साथ काम करने के 40 वर्षों के अनुभव
के बाद, हम जानते हैं कि अगर मानसिक परेशानी का अनुभव करने
वाले प्रियजन के परिवार को सही ढंग से सहायता दी जाती है और उन्हें
सशक्त बनाया जाता है, तो वे जिस रास्ते पर चलते हैं, वह सारे whānau
(परिवार) को अधिक भलाई की ओर ले जाता है।

सकारात्मक परिवर्तन हमारा एकमात्र फोकस है।
साथ मिलकर काम करने से, हम आगे बढ़ने में आपकी मदद कर सकते हैं।



Supporting families
towards mental wellbeing

नॉर्थ रीजन

0800 732 825

सैंट्रल नॉर्थ आयलैंड

0800 555 434

साउथ आयलैंड

0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz