

तनाव से राहत पाने के लिए गतिविधियां



- प्रार्थना में समय बिताएं। ध्यान लगाने के लिए स्थान को ढूँढें या आराधना स्थलों में दर्शन के लिए जाएं।
- इधर-उधर घूमें और अपने आस-पास का आनंद लें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए दूसरे अवसरों को अपनाएं।
- पर्याप्त मात्रा में भोजन करें। कैफीन और शराब का अत्यधिक सेवन न करें। अधिक मात्रा में पानी और जूस पीएं।
- अपनी सीमाओं को जाने और उनको महत्व दें। यदि आप थका हुआ महसूस करें और विश्राम लेना चाहें तो अवश्य लें।
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं। उनसे बातें करें। उनकी बातों को सुनें। यदि वे आपके स्वास्थ्य और हित की चिंता करते हैं तो उनकी सुनें।
- जितना हो सके पिछले सामाजिक और मनोरंजन वाली गतिविधियों में भाग लें।
- अच्छी तरह आराम करें। यदि आपको सोने में परेशानी है तो उठें और कुछ आनंद और आरामदायक गतिविधियों को करें।
- अपनी प्रतिक्रियाओं और विचारों को अपने दोस्तों के साथ बाँटें। दूसरों से सलाह लेने में हिचकिचाएं नहीं।
- अपने को उस सूची में जिसमें आप दूसरों की देखभाल करते हैं, सम्मिलित करें। अपने लिए कुछ करने के लिए, हर दिन कुछ समय को निकालें। अपनी स्वयं की देखभाल आपको अच्छा रखेगी ताकि आप दूसरों की देखभाल कर सकें।



हमारे विषय में

बुरांस, एक रहोडोडेनड्रोन फूल का नाम है जो हर वसंत ऋतु में उत्तराखण्ड के पहाड़ी छेत्रों में आशा और रंग बिखेरता है।

सम्पर्क करें

burans@eha-health.org
projectburansdehradun@gmail.com
कृपया इन नम्बरों पर बुरांस के नजदीकी समुदाए कार्यकर्ताओं को सम्पर्क करें

Doon Hospital- New Rd, Dehradun.
ph: (0135) 2659355
Landour Community Hospital- Mussoorie.
ph: (0135) 2632 053
Herbertpur Christian Hospital-Herpertpur
ph: (0136) 0253323.
State Mental Health Institute Selaqui
-Selaqui, Dehradun
ph: (0135) 2698044

बुरांस परियोजना, इम्मानुएल अस्पताल एसोसिएशन और उत्तराखण्ड CHGN क्लस्टर परियोजना के साथ साझेदारी परियोजना है। यह एक साझेदारी परियोजना है जो इम्मानुएल अस्पताल एसोसिएशन के द्वारा संचालित है और HOPE, SNEHA तथा OPEN के साथ कार्य कर रही है।

अपने लिए भी देखभाल करना



-परिवार के सदस्यों की देखभाल करने वालों के लिए जानकारी / विचार।



ProjectBurans
working with communities for mental health in Uttarakhand



A PROJECT OF EMMANUEL HOSPITAL ASSOCIATION



तनाव के कारण

परिवार का सदस्य जो मानसिक विकलांगता या मानसिक रोग से पीड़ित है उसकी देखभाल करना बहुत ही कठिन और तनावपूर्ण कार्य है। देखभाल करनेवाले लोगों को कई सालों तक घर की जिम्मेदारी के साथ उनका एक और बोझ बढ़ जाता है, कई बार आर्थिक तनावों को बढ़ा देता है, अपने परिवार के सदस्य की मदद के लिए उसे डाक्टर के पास दिखाने के लिए ले जाना पड़ता है और कई बार शारीरिक बोझ को भी बढ़ा देता है जैसे उसे कपड़े पहनाने में मदद करना। परिवार के सदस्यों को खुश रखने के लिए और झगड़े या मतभेद को दूर रखने के लिए कई बार भावात्मक और मानसिक तनाव और बढ़ जाते हैं। ये सब सामान अनुभव हैं और हम जानते हैं कि देखभाल करनेवाले को भी देखभाल की जरूरत पड़ती है और कई बार उसे मदद की और ठीक होने के लिए दवाई की भी जरूरत होती है। यह ब्रोशर आपको देखभाल करने के बोझ के विषय में और प्रक्रियाओं पर सुझाव जो आपको मानसिक रूप से मजबूत और स्वस्थ रहने और अपने जीवन में तनावों को दूर रखने के विषय में कुछ जानकारियों को देता है। कई बार इस ब्रोशर में हमारे द्वारा दिए गए चरणों का पालन करना ही पर्याप्त होता है। कुछ लोग देखभाल करने के बोझ से इतना संघर्ष करते हैं कि उन्हें डाक्टर के पास या इलाज करने के लिए भी जाना पड़ता है। बुरांस परियोजना के सदस्यों से पूछें जिन्होंने यह ब्रोशर आपको दिया ताकि आपको विभिन्न प्रकार की सहायता और इलाज जो आपकी मदद कर सके इसके विषय में सुझाव दे सकें।

देखभाल करनेवालों में बढ़ते हुए तनाव के कारण

- घर में सबको खुश रखने में परेशानी
- सबको ढकेलने में कठिनाई
- मानसिक और शारीरिक इच्छाएं
- कार्य का भार
- देखभाल करने में बहुत समय लगना
- समय का दबाव
- साधनों की कमी
- प्रार्थमिकताओं को पूरा करना
- नींद की कमी
- 'न' कहने में कठिनाई जब विकलांग या मानसिक अस्वस्थ व्यक्ति मांग करता है या उसे बहुत आवश्यकता होती है।



देखभाल करनेवाले व्यक्ति के तनाव के दस लक्षण

- **इंकार करना** : जिस व्यक्ति में बीमारी पाई गई है उसकी बीमारी और उसके प्रभाव को नकारना। मैं जानती हूँ कि माँ ठीक हो जाएगी
- **क्रोध**: उस व्यक्ति पर क्रोध जिसे बीमारी है या दूसरों पर, क्रोध इसलिए कि उसका कोई इलाज नहीं है या लोगों को समझ नहीं आ रहा कि क्या हो रहा है। यदि वह मुझसे एक और बार पूछेगा तो मैं फिर से चिल्लाऊंगा।
- **समाजिक अलगाव**: दोस्तों और उन गतिविधियों से अलगाव जो आपको कभी खुशी देती थीं। मुझे अब पड़ोसियों के साथ मेल-जोल रखने से कोई फर्क नहीं पड़ता है।
- **चिंता**: आनेवाले दिन और भविष्य के विषय में चिंता। क्या होगा उसका जब उसे ज्यादा देखभाल की जरूरत पड़ेगी, जितना कि मैं दे सकती हूँ?
- **उदासीनता**: जो आपकी आत्मा को तोड़ती है और आपके सहने की शक्ति पर प्रभाव डालती है। अब मैं किसी की परवाह नहीं करता।
- **थकावट**: जो दैनिक कार्यों को पूरा करने में असम्भव करती है। मैं इसे करने के लिए बहुत थक गया हूँ।
- **अनिद्रा**: कभी न खत्म होनेवाली चिंता की सूची से होती है। कभी न खत्म होनेवाली चिंता की सूची से होती है। क्या होगा यदि वह घर से बाहर भटक जाएगी या गिर जाएगी और चोट खाएगी?
- **चिड़चिड़ाहट**: जो उदासीनता के भाव तक पहुंचाते हैं और नकारात्मक प्रतिउत्तर और प्रतिक्रियाएं को लाते हैं। मुझे अकेला छोड़ दो!
- **एकाग्रता की कमी**: जो साधारण कार्यों को करने में मुश्किलें लाती है। मैं इतना व्यस्त था कि कपड़े धोना भूल गया।
- **स्वास्थ्य समस्याएं**: जो शारीरिक और मानसिक रोग लाती है। मुझे याद नहीं कि मैंने पिछली बार कब अच्छा महसूस किया था।



थोड़े समय के लिए रुकें

यहाँ स्वस्थ रहने के लिए पाँच सरल कदम हैं। इनमें से आप कौन सा कर चुके हैं? क्या आप इस सप्ताह दो नए कदमों का प्रयास करेंगे?

मानसिक स्वास्थ्य की और पाँच कदम



मानसिक स्वास्थ्य की और पाँच कदम

इन पाँच सरल युक्तियों को अपने जीवन में अपनाएं और स्वस्थ रहें

