

मानसिक स्वास्थ्य को संबोधित करना क्यों महत्वपूर्ण है।

COVID-19 महामारी ने सभी समुदायों के लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित किया है, उसी के साथ मानसिक और सामाजिक स्थितियों जैसे तनाव, चिंता, भय, अवसाद, दुःख और लोगों के अनेक प्रकार के हानि को भी बढ़ा दिया है। ऐसे उच्च तनाव वाले वातावरण में, हमें अपनी खुद की देखभाल पर ध्यान देना चाहिए जिससे हम आनेवाले संकट पर मात करने का प्रयोजन कर सकें और इससे बाहर आने का अवसर पैदा कर सकें।



अधिक जानकारी के लिए नज़दीकी 'अपनी
बात, अपनों के साथ' हेल्प डेस्क पर जाएं।

सही उत्तर चुने:

नाम: आयु: स्थान:

1. फिट और स्वस्थ रहने के लिए आप क्या करते हैं?

- मैं अपने परिवार, दोस्तों, शिक्षकों या किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करूंगा जिस पर मुझे भरोसा है।
- मैं किसी अनुभवी व्यक्ति की मदद ले सकता हूँ।
- ऊपर के सभी।

2. आप तनाव से कैसे निपटते हैं?

- बिना किसी से बात किए।
- माता-पिता, भाई-बहन, मित्रों से परामर्श करके।
- मोबाइल फोन या धूम्रपान से दिल को बहला-फूसलाकर।

स्वस्थ होने और पीड़ा का अनुभव करने के क्या लक्षण हैं?



- लचीले होते हैं, चुनौतियों का सामना कर सकते हैं, अपनी क्षमता के अनुसार अच्छा काम कर सकते हैं, मनोदशा में परिवर्तन, नींद और भूखसामान्य होते हैं, रिश्तों को निभाते हैं, शारीरिक रूप से स्फूर्तिले होते हैं, जिम्मेदारियों को निभाते हैं, स्वयं का ख्याल रखते हैं
- चिड़चिड़ा/अधीर नर्वस/उदास/क्रोधित/व्याकुल/चिंतित, टालमटोल करना तथा भूलना/ध्यान देने में कमतरता, अस्वस्थ नींद, बढ़ी हुई थकान, दर्द और पीड़ा, बढ़ा हुआ नशीले पदार्थों का उपयोग
- क्रोध का विस्फोट/बढ़ती उदासी, अत्यधिक चिंता/निराशा के विचार/आत्महत्या के विचार, सामान्य चुनौतियों का सामना करने की क्षमता का अभाव, भोजन या सोने के स्वरूप में भारी बदलाव, निराशावाद, लाचारी दूसरों से अलग रहना, पीछे हटना, अत्यधिक नशीले पदार्थों का सेवन, मतिभ्रम और भ्रम

खुद की देखभाल कैसे करें?

- संकट के मूल कारण को पहचानें।
- व्याकुलता या चिंता को संबोधित करें।
- सामना करने की योग्य यंत्रणा बनाईये।
- विश्राम करें।
- शारीरिक गतिविधियों और आराम में संतुलन रखें।
- समाज में अपने योगदान को पहचानें।
- आभार की भावना बनी रहे।



जुड़े रहें: यदि आपको सहायता की आवश्यकता है तो अपने प्रियजनों या सहायता व्यवसाय के लोगों से जुड़ना महत्वपूर्ण है। मित्रों, परिवार और सहकर्मियों से बात करने के लिए टेकनोलॉजी/नयी तकनिक का उपयोग करें। यदि परेशानी बनी रहती है, तो राज्य मानसिक स्वास्थ्य पर हेल्पलाइन समुपदेशक से बात करें।



हेल्पलाइन-104. iCALL-9152987821. किरण हेल्पलाइन-1800-599-0019



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef 
for every child