

जब दिमाग में सबकुछ ठीक हो, तो सबकुछ ठीक होता है.

मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए 10 सुझाव

- 1** अपनी भावनाओं के बारे में बात करें
अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से आपको अपना मानसिक स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखने और आपको महसूस होने वाली परेशानियों से निपटने में मदद मिल सकती है. इस तरह आप अपनी सकुशलता की बागडोर अपने हाथ में लें और स्वस्थ रहने के लिए आप जो भी कर सकते हों, करें.
- 2** अच्छा खाएँ
हमारे खानपान और हमारी अनुभूतियों के बीच एक सुदृढ़ संबंध होता है - उदाहरण के लिए, कैफ़ीन और चीनी का असर हमें तुरंत दिखाई दे सकता है. लेकिन हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भोजन का भी दीर्घकालीन असर हो सकता है.
- 3** संपर्क बनाए रखें
आपके मित्र और आपका परिवार आपको यह अनुभूति दिलवाते हैं कि आप उनके बीच हैं और आपका खयाल रखा जा रहा है. वे आपकी सक्रिय एवं स्थिर बने रहने में मदद कर सकते हैं और व्यवहारिक समस्याओं का समाधान करने में भी आपकी मदद कर सकते हैं.
- 4** थोड़ा ब्रेक लें
परिदृश्य और गति में बदलाव होना आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है. इसके लिए भले ही आप पाँच मिनट ब्रेक के बाद अपना बाथरूम साफ करें, अपने कुत्ते को घुमाने ले जाएँ, दौड़ने के लिए जाएँ या अपने वीकेन्ड में अपने मित्रों एवं परिवार के साथ किसी नई जगह पर घूमने चले जाएँ. एक छोटा सा कदम भी तनाव को कम करने में बड़ा मददगार हो सकता है.
- 5** आप जो भी हैं, उसे स्वीकार करें
हममें से कुछ लोग दूसरों को हँसाते हैं, कुछ गणित में तेज होते हैं, कुछ खाना बहुत अच्छा बना लेते हैं. हममें से कुछ लोग अपनी लाइफस्टाइल को अपने करीबी लोगों के साथ साझा करते हैं और कुछ बहुत अलग तरह से जीते हैं. हम सब अलग हैं और इसमें कोई बुराई नहीं है.
- 6** सक्रिय बने रहें
व्यायाम करने से आपके दिमाग में कुछ ऐसे रसायन सावित होते हैं, जिससे आप अच्छा महसूस करते हैं. नियमित व्यायाम से आपका आत्मसम्मान बढ़ता है और आपकी अधिक एकाग्रता पाने, अच्छी नींद लेने, अच्छा दिखने व अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है. व्यायाम से आपका मस्तिष्क और आपके अन्य महत्वपूर्ण अंग स्वस्थ बनते हैं.
- 7** मदद माँगें
हममें से कोई भी महामानव नहीं है! हम सभी कभी न कभी अपनी अनुभूतियों से या चीजों के गलत होने से परेशान होते हैं या थकते हैं. अगर आपके लिए चीजें कठिन हो रही हैं और आपको लगता है कि आप अकेले उनसे निपट नहीं पाएँगे, तो दूसरों से मदद माँगें.
- 8** वह करें, जो आप अच्छा कर सकते हैं.
आपकी क्या करना अच्छा लगता है? आप किन कामों की करते हुए उनमें खो जाते हैं? आपको पहले क्या करना सबसे ज्यादा पसंद था?
स्वयं आनंद लेना तनाव को हराने का सबसे अच्छा उपाय है. अगर आप वह करते हैं, जिसमें आपको मजा आता है, तो इसका मतलब यह है कि आप उसे अच्छे से कर सकते हैं और उसमें कोई उपलब्धि पाने से आपका आत्मसम्मान बढ़ता है.
- 9** दूसरों का खयाल रखें
दूसरे लोगों का खयाल रखना अपने करीबी लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है. इससे लोग आपके और करीब आ सकते हैं.
- 10** खुद का खयाल रखें!

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX