

બધું જ લાગે મસ્ત, જ્યારે મગજ હોય સ્વસ્થ

માનસિક સ્વસ્થતા જાળવવા માટેના 10 સૂચનો

- 1** તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરો
તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાથી તમારી સારી માનસિક સ્વસ્થતા જાળવવામાં અને તમે મુશ્કેલી અનુભવતા હો એવા સમયમાં મદદ થઈ શકે છે. આ તમારી તંદુરસ્તી પર ધ્યાન આપવાનો અને સ્વસ્થ રહેવા તમે કરી શકો એ બધું જ કરી શૂટવાનો એક હિસ્સો છે.
- 2** યોગ્ય આહાર લો
આપણે જે ખાઈએ છીએ અને અનુભવીએ છીએ તેની વચ્ચે મજબૂત જોડાણ છે – દાખલા તરીકે, કંફેન અને ખાંડની ત્વરિત અસર થઈ શકે છે. પરંતુ આહારની પણ તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ઈઘકાલીન અસર થઈ શકે છે.
- 3** સંપર્કમાં રહો
મિત્રો અને કુટુંબીજનો તમને સાથે હોવાની અને તમારી કાળજી કરતા હોવાની અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. તમારા મગજમાં જે પણ ચાલતું હોય એ વિશે તેઓ તમને વિવિધ અભિપ્રાયો આપી શકે છે. તેઓ તમને સક્રિય રહેવામાં, આશાવાદી બનવામાં મદદ કરી શકે છે અને સમસ્યાઓના વાસ્તવિક સમાધાનમાં તમને સહાયક બની શકે છે.
- 4** વિરામ લો
સ્થળ અને કાર્યની ગતિમાં પરિવર્તન તમારી માનસિક તંદુરસ્તી માટે ઉત્તમ છે. આ તમારા બેડરૂમની સફાઈ કરતી વખતે પાંચ મિનિટનો વિરામ હોઈ શકે છે, સ્વાનને લટાર મરાવવી હોઈ શકે છે, દોડવા જવું કે પછી સપાટાંતે મિત્રો અને પરિવાર સાથે કોઈ નવા સ્થળે ફરવા જવું હોઈ શકે છે. તાણથી મુક્ત થવા આમાંથી થોડુંક પણ પૂરતું બની રહે છે.
- 5** તમે જે છો તે સ્વીકારો
આપણાં માંથી કેટલાંક લોકોને હસાવે છે, કેટલાંક ગણિતમાં હોંશિયાર હોય છે, તો કેટલાંક સારી રસોઈ બનાવી શકે છે, આપણાં માંથી કેટલાંક તેમના હૃદયની વધુ નજીક રહેતી વ્યક્તિ સાથે પોતાની જીવનશૈલી વ્યક્ત કરે છે તો કેટલાંક તદ્દન જુદા પડતા હોય છે. આપણે બધાં જ અલગ અને અનોખા છીએ અને તે યોગ્ય છે.
- 6** સક્રિય રહો
વ્યાયામ કરવાથી તમારા મગજમાં રસાયણોનો સાવ થાય છે જે તમને સારી અનુભૂતિ કરાવે છે. નિયમિત વ્યાયામ તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરી શકે છે અને એકાગ્રતા જાળવવી, સારી ઊંઘ લેવી, સારા દેખાવું તેમ જ સારું અનુભવવું એમાં મદદરૂપ પણ બની શકે છે. આ ઉપરાંત, વ્યાયામ મગજ અને તમારા અન્ય મહત્વના અવયવોને પણ સ્વસ્થ રાખે છે.
- 7** મદદ માટે પૂછો
આપણાં માંથી કોઈ પણ સુપરહ્યુમન નથી. આપણે બધાં જ ક્યારેક ને ક્યારેક થાકી જઈએ છીએ અથવા આપણે જે અનુભવીએ છીએ અથવા જે ઘટનાઓ ઘટે છે તેનાથી અતિઉત્સાહીત થઈ જઈએ છીએ. જો કોઈ બાબત તમારા માટે અતિરેક બની રહી હોય અને તમને લાગે કે તમે તેનો સામનો નથી કરી શકતા તો અન્યની મદદ માટે પૂછો.
- 8** તમને જે ગમતું હોય તે કરવા થોડો સમય આપો
તમને શું કરવું ગમે છે? તમે કઈ પ્રવૃત્તિ કરવામાં પોતાને ભૂલી જાઓ છો? આ પહેલા તમને શું કરવું ગમતું હતું?
સ્વયંનો આનંદ માણવો એ તાણથી બચવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. તમને ગમતા કાર્યો કરવાનો અર્થ સંભવતે એ છે કે તમે તેમાં પાવરદા છો અને કંઈક હાંસિલ કરવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ પણ વધે છે.
- 9** અન્યોની કાળજી રાખો
અન્યોની કાળજી લેવી એ તમારા સ્વજનો સાથે સંબંધો જાળવી રાખવા માટેનો અગત્યનો હિસ્સો છે. આમ કરવાથી વ્યક્તિ સાથેની તમારી ઘનિષ્કતામાં વધારો પણ થઈ શકે છે.
- 10** તમારી કાળજી રાખો!

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX