

# मन ठेवा आनंदी जीवन होईल सुखी, समाधानी

## 10 उपयुक्त सूचना मानसिकस्वास्थ्य उत्तम राखण्यासाठी

- 1** तुमच्या भावनांविषयी जाणून घ्या  
तुमच्या भावनांविषयी इतरांशी बोलल्याने तुमचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी आणि त्रासदायक वेळेला सामोरे जाण्यासाठी मदत होऊ शकते. तुमच्या स्वास्थ्याची जबाबदारी घेणे आणि निरोगी राहण्यासाठी आवश्यक त्या गोष्टी करणे ह्याचा तो एक भाग आहे.
- 2** व्यवस्थित खा  
आपण काय खातो आणि आपल्याला कसे वाटते ह्यामध्ये खूप जवळचा संबंध आहे- उदाहरणार्थ, कॉफीनचा आणि साखरेचा लगेच परिणाम होऊ शकतो. परंतु अन्नामुळे तुमच्या मानसिक आरोग्यावर दीर्घकालीन परिणाम देखील होऊ शकतो.
- 3** इतरांच्या संपर्कात रहा  
मित्रांमुळे आणि कुटुंबीयांमुळे तुम्हांला आपलेपणाची भावना जाणवते. तुमच्या डोक्यात चाललेल्या विचारांविषयी ते वेगळी मते प्रदान करू शकतात. ते तुम्हांला क्रियाशील राहण्यासाठी, तुम्हांला जमिनीवर राहण्यासाठी आणि व्यवहार्य समस्या सोडविण्यास मदत करू शकतात.
- 4** विश्रांती घ्या  
दृश्यांमधील बदल आणि गतीमधील बदल हे तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी चांगले आहेत. तुमची बेडरूम स्वच्छ करण्यासाठी 5 मिनिटे वेळ काढणे, कुत्र्याला फिरायला नेणे, धावण्यासाठी जाणे किंवा मित्रांसोबत आणि कुटुंबीयांसोबत वीकेन्डला नव्या ठिकाणी फिरायला जाणे अशा गोष्टी करता येऊ शकतील. अशा गोष्टींमुळे तणाव हलका व्हायला मदत होते.
- 5** तुम्ही जसे आहेत तसे स्वतःला स्वीकारा  
काही लोक आपल्याला हसवतात, काही लोक गणितामध्ये चांगले असतात, काही खूप छान स्वयंपाक करतात. काही जणांची जीवनशैली आपल्याशी जुळणारी असते तर काही लोकांचे जीवन खूप वेगळे असते. आपण सर्व जण वेगवेगळे आहोत आणि ते ठीक आहे!
- 6** क्रियाशील रहा  
व्यायामामुळे तुमच्या मेंदूमध्ये रसायने खवतात ज्यामुळे तुम्हांला चांगली भावना जाणवते. नियमित व्यायामामुळे तुमच्या आत्मगौरवामध्ये वाढ होण्यास आणि तुम्हांला एकाग्रता साधण्यास, झोप येण्यास, छान दिसण्यास व वाटण्यास मदत होते. व्यायामामुळे मेंदू आणि तुमचे इतर महत्वाचे अवयव निरोगी राहतात.
- 7** मदत घ्या  
आपल्यापैकी कोणीच सूपरह्युमन नाही! आपण सर्वच जण काही वेळेस थकत असतो किंवा आपल्याला कसे वाटते त्याविषयी किंवा गोष्टी चुकीच्या होतात तेव्हा घाबरून जातो. जेव्हा गोष्टींचे खूप दडपण जाणवते आणि तुम्ही त्यांचा सामना करू शकत नाही असे तुम्हांला वाटते, तेव्हा मदत घ्या.
- 8** तुम्हांला ज्या गोष्टी चांगल्या प्रकारे जमतात, त्या करा  
तुम्हांला काय करायला आवडते? कोणत्या गोष्टीमध्ये तुमचे मन रमते? तुम्हांला पूर्वी कोणत्या गोष्टी करायला आवडायच्या?  
स्वतःची आवडती कामे केल्याने ताणावर मात करण्यास मदत होते. तुम्हांला काही गोष्टी करण्यास आनंद वाटतो म्हणजेच बहुदा तुम्हांला त्या चांगल्या प्रकारे करता येतात आणि काहीतरी कामगिरी साध्य केल्याने तुमचा आत्मविश्वास वृद्धिंगत होण्यास चालना मिळते.
- 9** इतरांची काळजी घ्या  
इतरांची काळजी घेणे हा बऱ्याचदा तुमच्या नजीकच्या लोकांशी चांगले नातेसंबंध ठेवण्याचा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे. ह्यामुळे लोक एकमेकांच्या जवळ येऊ शकतात.
- 10** स्वतःची काळजी घ्या!

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

The makers of

The dependable partner

**DEPRAN**

The MOST dependable partner

**DEPRANEX**