



Patient feedback
listening to you

NHS

Leicestershire Partnership
NHS Trust

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में कार्य-पुस्तिका कोविड-19 के प्रकोप के दौरान



कोविड-19 प्रकोप के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में कार्य-पुस्तिका

इस अभूतपूर्व समय में सेवा उपयोगकर्ताओं/देखभालकर्ताओं और उनके परिवारों का समर्थन करने के लिए इंटरनेट और सोशल मीडिया पर संसाधनों और वेबसाइटों की एक विशाल श्रृंखला घूम रही है। संसाधनों की यह श्रृंखला संभावित रूप से लोगों को उस बारे में अनिश्चित छोड़ रही है कि कहां जाना है या सबसे अधिक सहायक क्या हो सकता है, इसलिए मुश्किल भावनाएं और बढ़ सकती हैं।

यह कार्य-पुस्तिका उन संसाधनों में से कुछ को एक दस्तावेज में इक्ठठा करने का एक प्रयास है, जिसे ज़रूरत या रुचि के विशिष्ट क्षेत्रों में बांटा गया है।

इसे कैसे उपयोग करना है

हमें उम्मीद है कि यह कार्य-पुस्तिका विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयोगी है जो भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों से जूझ रहे हैं। आप इस कार्य-पुस्तिका का निम्नलिखित द्वारा उपयोग कर सकते हैं:

- संपूर्ण कार्य-पुस्तिका के बारे में जानने के लिए विषय-सूची पृष्ठ का उपयोग करना
- अपने लिए उपयोग करने के लिए और साथ ही दूसरों के साथ साझा करने के लिए विशिष्ट अनुभागों या साधनों को चुनना

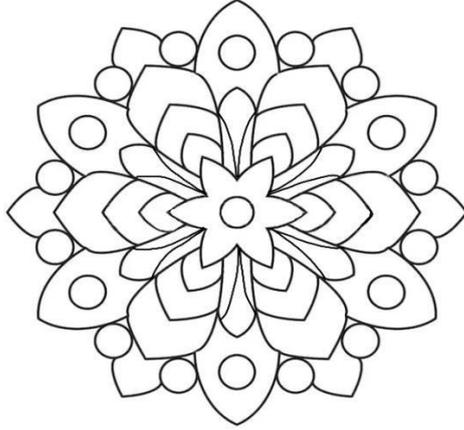
अस्वीकरण: समय व्यतीत होने के कारण, हो सकता है कि इस कार्य-पुस्तिका में शामिल कुछ लिंक अब उपयोग में न हों। यदि आपको लगता है कि किसी भी क्षेत्र को हटा दिया जाना चाहिए या वास्तव में आगे विकसित किया जाना चाहिए तो कृपया प्रतिक्रिया देने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

हम वायरस को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं लेकिन हम इस पर नियंत्रण कर सकते हैं कि हम इस पर कैसे प्रतिक्रिया करें...



विषय-सूची

कोरोनावायरस - भावनात्मक प्रतिक्रियाएं	पृष्ठ 4-5
रंग भरने के लिए उदाहरण	पृष्ठ 3-5-7-23-24-25-26
दैनिक नियोजक की उदाहरण	पृष्ठ 5-6
उदाहरण के साथ SMART लक्ष्य निर्धारित करने	पृष्ठ 8-9
समझने-योग्य और चिंता और अनिश्चितता का प्रबंधन करना	पृष्ठ 10
स्वास्थ्य की चिंता	पृष्ठ 10-11
मेरी खुद से सकारात्मक बात करने की डायरी	पृष्ठ 12-13
ज्यादा चलें/कम बैठें	पृष्ठ 14
तंदुरुस्ती के पाँच तरीके	पृष्ठ 15-16
अपनी नींद में सुधार करें	पृष्ठ 17
पारिवारिक संघर्ष या हिंसा से मुकाबला करना	पृष्ठ 18
उपयोगी सूचना और गतिविधि सुझाव	पृष्ठ 19-22
आभार और रोगी अनुभव और भागीदारी 'हमसे संपर्क करें'	पृष्ठ 27



कोरोनावायरस - भावनात्मक प्रतिक्रियाएं, एक 'सामान्य'

प्रतिक्रिया क्या है?

नीचे दी गई जानकारी लंदन ट्रॉमा सेंटर में जार्जिया क्लिफर्ड (Georgiana Clifford) द्वारा निर्मित एक दस्तावेज से है। <https://londontraumaspecialists.com/about/>

इस पैमाने और परिमाण की एक विश्वव्यापी महामारी कुछ ऐसा नहीं है जिसका हममें से अधिकांश ने अतीत में अनुभव किया हो या सामना किया हो।

ज़्यादा पहले की बात नहीं है जब हमारे जीवन सामान्य चल रहे थे, बरें और रेस्तरां खुले और हमारे बच्चे हर दिन स्कूल जा रहे थे। यहां तक कि जब हमें इस बात का पता चल गया कि कोरोनावायरस ने अन्य देशों को प्रभावित किया है, तो यह समझ में आता है कि हमने माना कि यह इस तरह से हमें प्रभावित नहीं करेगा।

मुझे इतनी चिंता क्यों हो रही है?

इस स्तर के परिवर्तन और अनिश्चितता का सामना करते हुए, चिंतित, हैरान और भ्रमित महसूस करना सामान्य है। हम में से अधिकांश को पता नहीं है कि यह कब तक चलेगा और भविष्य क्या होगा। और जब हम पहले से ही चिंतित महसूस करते हैं, तो प्रलय करना; सबसे खराब स्थिति की कल्पना करना, बहुत आसान है।

समाचार अविश्वसनीय रूप से परेशान करने वाली छवियों और अस्वस्थ और मरने वाले लोगों के विवरणों, अपने प्रियजनों को खोने वाले लोगों, खाली सड़कों की तस्वीरें और मास्क लगाए लोगों से भरे हुए हैं। इसमें से कुछ किसी दूसरी दुनिया से, अवास्तविक और भयावह महसूस होता है, यह सदमा पहुँचाने वाला हो सकता है और इसके परिणामस्वरूप 'लड़ो, भागो, जम जाओ' प्रतिक्रिया हो सकती है जिसके परिणामस्वरूप अत्यधिक चिंता और घबराहट की भावनाएं होती हैं।

मुझे इतना दुःख क्यों हो रहा है?

सब कुछ अचानक और इतने नाटकीय रूप से बदल गया है कि हम नुकसान की एक बड़ी भावना का सामना कर रहे हैं। हम में से कुछ के लिए, हमारी नौकरियों, हमारे व्यवसायों, हमारी खाली समय की गतिविधियों, हमारे मित्रों और परिवार के साथ संपर्क, हमारी यात्रा और/या बाहर जाकर कुछ भी करने की स्वतंत्रता और हमारे दैनिक दिनचर्या और स्कूल में हमारे बच्चों के अंतिम सप्ताहों और महीनों का नुकसान हुआ है।

इस परिमाण का नुकसान और सब कुछ एक साथ समायोजित करने में एक लंबा समय लगता है। इस बीच हम कई अलग-अलग भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं जो पूरे दिन तेजी से बदल सकती हैं। यहां तक कि अगर हम सीधे वायरस से प्रभावित नहीं हुए हैं या हमने प्रियजनों को नहीं खोया है, तो भी संभव है कि हम दुखद प्रतिक्रिया का सामना कर रहे

हों। हालाँकि, हमारी प्रतिक्रिया पूर्वानुमानित होने की संभावना नहीं है, हमारे अनुभव, और हम अपने अनुभवों पर कैसे प्रतिक्रिया देंगे, पर निर्भर करते हुए हमारी मनोदशा और भावनाएं ऊपर और नीचे जाएंगी।

मुझे इतना गुस्सा क्यों आता है?

धमकी और नुकसान के लिए गुस्सा एक आम प्रतिक्रिया है। कभी-कभी, अक्सर एहसास किए बिना, हमारे लिए दुखी और कमजोर महसूस करने की तुलना में गुस्सा होना आसान होता है। हम अपने आस-पास के लोगों पर भड़क सकते हैं और चिंता और असुरक्षा की हमारी भावनाओं के खिलाफ बचाव कर सकते हैं। हम अक्सर गुस्सा करते हैं जब हमें लगता है कि हम अपने आसपास होने वाली चीजों को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। क्रोध लोगों को दूर धकेल सकता है और रिश्तों को और अधिक कठिन बना सकता है, जिसके परिणामस्वरूप अकेलेपन और अलगाव की भावनाएं होती हैं।

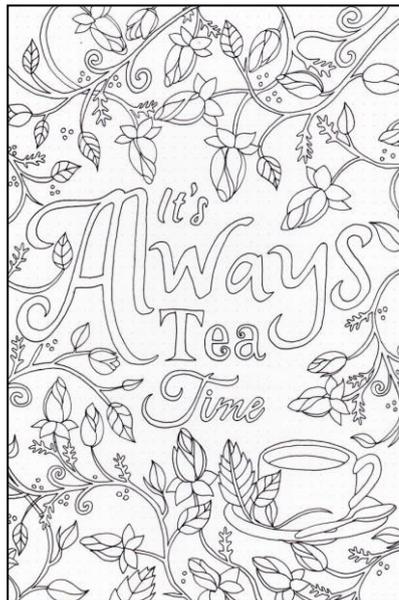
किससे मदद मिल सकती है?

- यह पहचानना कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और इसके बारे में जितना संभव हो उतना बात करना या, अगर यह बहुत मुश्किल है, तो इसे लिखना।
- यह जानते हुए कि आप अब जैसा महसूस कर रहे हैं वह निकल जाएगा, और आप प्रबंधन करने और अनुकूल बनने में मदद के लिए नई रणनीतियाँ सीखेंगे।
- यह याद रखना कि हम दूसरों की दयालुता में शक्ति और आराम पा सकते हैं और इस तरह के समय में, लोगों तक पहुंच बनाना और एक दूसरे की मदद करना आम बात है।
- खुद के प्रति दयालु होना और यह सुनिश्चित करना कि आपने प्रत्येक दिन जो कुछ भी हासिल किया है, यहां तक कि सबसे सरल तरीकों से भी, उसके प्रति सचेत रहें।
- यह याद करते हुए कि हम मनुष्य अविश्वसनीय रूप से लचीले हैं और सबसे बड़े अत्याचारों का सामना करते हुए भी, हम प्रबंधन के नए तरीके ढूंढते हैं और सामना करने के नए तरीके विकसित करते हैं।

दैनिक योजनाकार

हमें उम्मीद है कि निम्नलिखित दैनिक योजनाकार उदाहरण आपको इस समय के दौरान एक नई दिनचर्या विकसित करने में मदद करेगी।

अपने आप को प्रत्येक दिन, प्रत्येक सप्ताह के लिए कुछ लक्ष्य दें या शायद अधिक लंबे समय की योजना बनाएं। इनमें से कुछ लक्ष्यों को प्राप्त करने से आपके आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य में काफी वृद्धि हो सकती है।



उदाहरण योजनाकार

आज के लिए आपकी क्या योजना है?

दिनांक:

नित्यकर्म



अपने दिन को व्यवस्थित करने की कोशिश करें...

1. कपड़े पहनना
2. नाश्ता
- 3.
4. दोपहर का भोजन
- 5.
6. रात का भोजन

उत्पादकता कार्य आज



दो कार्य जिन्हें मैं आज पूरा करना चाहूंगा/चाहूंगी ...

- 1.
- 2.

उत्पादकता कार्य कल



उन कार्यों की योजना बनानी जिन्हें मैं कल पूरा कर सकता/सकती हूँ ...

- 1.
- 2.

स्वयं की देखभाल की योजना



दो चीजों की पहचान करें जो मेरी आत्म-देखभाल को बढ़ाए ...

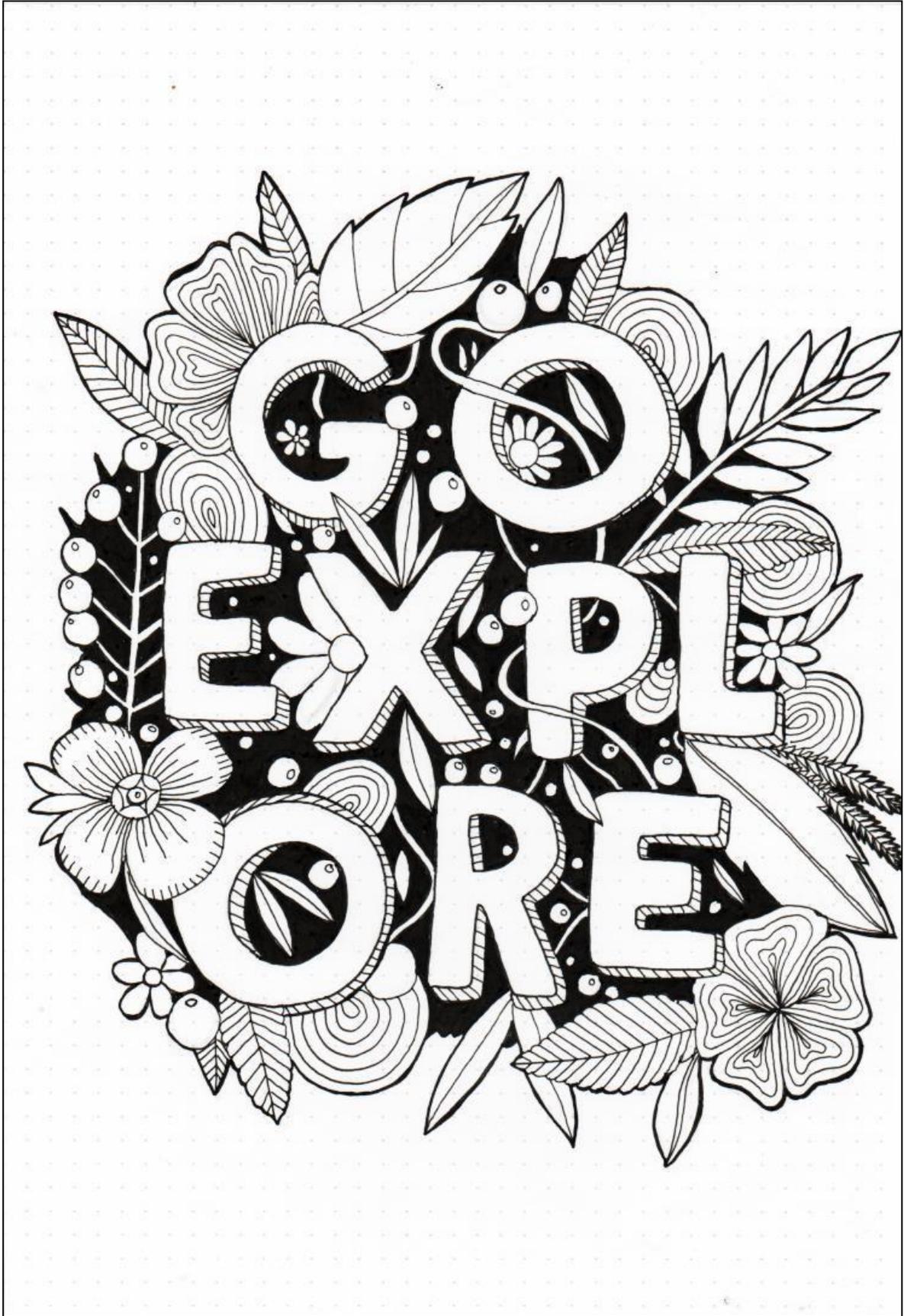
- 1.
- 2.

कृतज्ञता



आज मैं इसके लिए आभारी हूँ ...

- 1.
- 2.



S.M.A.R.T लक्ष्य निर्धारित करना

SMART एक संक्षिप्त शब्द है जिसका उपयोग आप अपने लक्ष्य स्थापित करने के लिए कर सकते हैं:

- विशिष्ट (Specific)
- मापने योग्य (Measurable)
- प्राप्त करने योग्य (Achievable)
- वास्तविक (Realistic)
- समय (Time)

SMART लक्ष्य उम्मीद से आगे देखने और आपको आशा प्रदान करने में आपकी सहायता करेंगे। यदि आप कोई लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते हैं, तो कृपया इसके बारे में खुद को दोष मत दें। यह देखने की कोशिश करें कि आप इसे प्राप्त क्यों नहीं कर सके और हो सकता है कि इसे छोटे हिस्सों में तोड़कर फिर से प्रयास किया जाए

वैकल्पिक रूप से, आप यह पहचान सकते हैं कि शायद यह उस विशेष लक्ष्य के लिए सही समय नहीं है।

आपको निम्नलिखित उदाहरण मददगार लग सकते हैं:

विशिष्ट - आप क्या हासिल करना चाहते हैं?



जैसे 5k चलना। क्यों? अपने बारे में अच्छा महसूस करना

मापने योग्य - आपको कैसे पता चलेगा कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच चुके हैं?



उदाहरण के लिए प्रत्येक बार चलने के बाद एक लॉग बुक में लिखना

प्राप्त करने योग्य – क्या आपका लक्ष्य बहुत बड़ा है या बहुत छोटा है?



क्या आप अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं? कौन सी बाधाएं पैदा हो सकती हैं?

वास्तविक – क्या लक्ष्य आपके लिए उपयोगी है? क्या आपके पास अपनी मदद करने के लिए सही संसाधन हैं?



जैसे जूते/NHS couch to 5k ऐप

समय – आपका लक्ष्य किस दिन/महीने/मौसम तक प्राप्त होगा?



आप प्रत्येक दिन/सप्ताह/महीने में अपने लक्ष्य पर कितना समय व्यतीत करेंगे?

समझने-योग्य और चिंता और अनिश्चितता का प्रबंधन करना

अन्य समान स्थितियों की तरह, चिंता, बेचैनी की हल्की भावना से लेकर गंभीर, यहां तक कि पक्षाघात करने वाली परेशानी तक की तीव्रता में हो सकती है। और इसकी अवधि अलग-अलग हो सकती है, क्षणिक से लंबे समय तक और, कुछ चरम मामलों में, निरंतर। हमें उम्मीद है कि इस दौरान आपके लिए निम्नलिखित लिंक/सुझाव/विचार और साधन आपके लिए सहायक होंगे।

ऐंगज़ाइटी यूके (Anxiety UK)

ऐंगज़ाइटी यूके ने इस कठिन समय के दौरान, जब कोरोनावायरस (COVID-19) हमारे जीवन पर प्रभाव डाल रहा है, आपकी चिंता से निपटने के तरीके को समझने में आपकी मदद करने के लिए सूचना, संसाधनों और समर्थन की एक श्रृंखला को एक साथ एकत्रित किया है: <https://www.anxietyuk.org.uk/coronanxiety-support-resources/>

भावनात्मक आत्म-देखभाल के विचार/सुझाव:

- तनाव को स्वीकार करने की कोशिश करें; जाने कि चिंता और डर सामान्य है।
- कोशिश करें कि नकारात्मक समाचारों और सोशल मीडिया पोस्ट पर बहुत अधिक समय न बिताएं।
- चिंता और भय अक्सर हमें छिपने के लिए प्रेरित करते हैं लेकिन जब हम अन्य लोगों के साथ जुड़ते हैं और समुदाय की भावना को बनाए रखते हैं तो हम मजबूत हो जाते हैं। अन्य लोगों के साथ जुड़ने, संपर्क करने और संपर्क में रहने के तरीके खोजें। जितना हो सके दूसरे लोगों से बात करने की कोशिश करें। अपने डर और चिंताओं को साझा करना अच्छा है। टेलीफोन या ऑनलाइन पर अन्य लोगों से बात करने से अकेलेपन की भावनाओं का मुकाबला किया जा सकता है।
- यदि आप घर पर हैं (परिवार के साथ या बिना) दैनिक दिनचर्या बनाए रखें या स्थापित करें। यह पूरे दिन टेलीविजन के सामने बैठना और दुनिया भर में होने वाली सभी अजीब चीजों को देखना लुभावना बन सकता है लेकिन इसे मदद नहीं मिलेगी।
- व्यायाम करने (ऑनलाइन वीडियो/कक्षाएं) और स्वस्थ खाने के तरीके खोजने की कोशिश करें। उन गतिविधियों के बारे में सोचें जिनका आप आनंद लेते हैं। रचनात्मक बनें
- यदि संभव हो तो बाहर कुछ ताजी हवा और समय प्राप्त करना अच्छा है। आकाश को देखें, पक्षियों की आवाज़ें सुनें, और प्रकृति से जुड़ें।

- यदि आप चिंता से अभिभूत महसूस कर रहे हैं, तो शांत होने के तरीके खोजने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए स्नान करना, साँस लेने के व्यायाम, ध्यान लगाना या आराम देने वाला संगीत सुनना। आपके पास पहले से मौजूद ताकत और रणनीतियों का उपयोग करें।
- कृपया अपने बारे में दयालू बनें। यदि आप चिंतित, अकेले और उदास महसूस करते हैं तो यह समझ में आता है। यह वास्तव में अनिश्चित और कठिन समय है।

स्वास्थ्य की चिंता

अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंता करना एक सामान्य मानव अनुभव है, और कोरोनावायरस के संदर्भ में और भी अधिक सामान्य है। स्वास्थ्य की चिंता से प्रभावित लोगों में इस विचार के साथ एक पर्यवेक्षी पूर्वाग्रह होता है कि वे वर्तमान में किसी शारीरिक बीमारी का अनुभव कर रहे हैं (या होंगे)। स्वास्थ्य की चिंता का अनुभव करने वाला व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी को मानना शुरू कर सकता है और आश्वस्त हो सकता है कि हानिरहित शारीरिक लक्षण गंभीर बीमारी या गंभीर चिकित्सा स्थितियों के संकेतक हैं। उदाहरण के लिए, यदि स्वास्थ्य की चिंता का अनुभव करने वाला व्यक्ति महसूस करता है कि उसकी छाती जकड़ रही है, तो वे मान सकते हैं कि उन्हें दिल का दौरा पड़ रहा है।

स्वास्थ्य की चिंता उस समय समस्याग्रस्त होती है जब यह अत्यधिक होती है, कोई गंभीर समस्या होने के यथार्थवादी संभावनाओं के अनुपात से बाहर होती है, स्वास्थ्य पेशेवरों से नकारात्मक परीक्षणों और आश्वस्तता के बावजूद बनी रहती है, शरीर की जांच और चिकित्सा परीक्षण की मांग जैसे अत्यधिक अनपेक्षित व्यवहार की ओर लेजाती है, और आपके लिए बहुत ज़्यादा परेशानी का कारण बनती है या आपके कामकाज को प्रभावित करती है।

स्वास्थ्य की चिंता उन लोगों में मौजूद हो सकती है जो स्वस्थ हैं, उन लोगों में जो वास्तविक लेकिन अस्पष्टीकृत चिकित्सा लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, और ऐसे लोगों में जिनकी पास मौजूदा और निदान की गई चिकित्सा स्थिति है। स्वास्थ्य की चिंता में मुद्दा यह नहीं है कि क्या आपके शारीरिक लक्षण वास्तविक हैं, बल्कि यह कि क्या आप अपने लक्षणों पर एक सहायक तरीके से प्रतिक्रिया कर रहे हैं या गैर-सहायक तरीके से।

जो लोग पहले स्वास्थ्य संबंधी चिंता से जूझ चुके हैं या जो लोग इससे पहले प्रभावित नहीं हुए थे, वे पा सकते हैं कि वे किसी भी लक्षण के बारे में चिंता करनी शुरू कर सकते हैं जो कोरोनावायरस का संकेतक हो सकता है।

स्वास्थ्य की चिंता के लिए स्वयं सहायता संसाधन

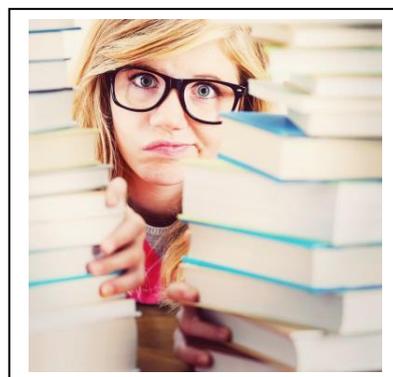
CBT और सचेतता

सचेतता और CBT के बीच के अंतरों को समझना भ्रामक हो सकता है। हमें उम्मीद है कि निम्नलिखित पैराग्राफ विभिन्न दृष्टिकोणों को समझने में आपकी मदद करेंगे।

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT)

व्यावहारिक रूप से CBT का एक सरल उदाहरण होगा जब कोई मित्र कहता है कि वे आपके साथ बाहर नहीं जा सकता क्योंकि वे व्यस्त हैं तो आपके क्रिया करने के ढंग को देखना।

उदाहरण के लिए, आप सोच सकते हैं कि वे वास्तव में आपको पसंद नहीं करते हैं और यही वास्तविक कारण है कि वे हमेशा आपको नहीं कहते हैं, जो अधिक नकारात्मक सोच की ओर ले जाता है कि 'लोग लगभग मुझे कभी पसंद नहीं करते हैं', जिसके कारण आप दुखी और थके हुए और भ्रमित या चिंतित महसूस करते हैं। परिणाम यह है कि आप बिल्कुल भी बाहर नहीं जाते हैं और एक और शुक्रवार की रात अपने बारे में बुरा महसूस करने में बिताते हैं। CBT आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को बदलने में मदद कर सकता है, इसलिए ऊपर दिए गए उदाहरण में, आप नकारात्मक विचारों को अधिक उपयोगी विचारों में बदलने की कोशिश कर सकते हैं, जैसे कि 'मेरा दोस्त इतना व्यस्त होगा, जिसके कारण वे मेरे साथ बाहर नहीं जा सकता है'।



सचेतता

सचेतता एक मानसिक स्थिति और चिकित्सीय तकनीक है जो कि शांतिपूर्वक और बिना किसी धारणा के आपकी भावनाओं, विचारों और शारीरिक संवेदनाओं को स्वीकार करते हुए उद्देश्यपूर्ण रूप से वर्तमान क्षण पर आपकी जागरूकता को ध्यान में रखकर प्राप्त की जाती है।

आपके द्वारा चुनने के लिए यहां कई प्रकार के स्व-सहायता उपकरण पैक दिए गए हैं: नॉर्थम्बरलैंड टाइन एंड वियर NHS द्वारा निर्मित एक CBT आधारित स्व-सहायता पैक: <https://web.nth.nhs.uk/selfhelp/#anxiety>

यह स्वयं सहायता पैकेज लिंक CBT और सचेतता दृष्टिकोण को एक साथ लाता है: <https://www.getselfhelp.co.uk/healthanxiety.htm>

खुद से सकारात्मक बात करने की डायरी

खुद से सकारात्मक बात करना क्या है?

खुद से सकारात्मक बात करना आपको अपने और अपने जीवन में चल रही चीजों के बारे में अच्छा महसूस कराता है। यह आपके सिर में एक आशावादी आवाज़ होने जैसा है जो हमेशा उज्ज्वल पक्ष पर दिखता है।

खुद से नकारात्मक बात करना आपको बहुत दुखी करता है और मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों से आपकी रिकवरी पर भी असर डाल सकता है।

खुद से बात करने के कुछ उदाहरण

'मैं यह नहीं कर सकता/सकती' को 'मैं यह कर सकता/सकती हूँ' में
'मैं इतना अच्छा नहीं हूँ' को 'मैं काफी अच्छा हूँ' में बदलना 'मैं
नहीं कर सकता/सकती' को 'अगर मैं चाहूँ तो मैं कर
सकता/सकती हूँ' में बदलना

'इससे कोई फर्क नहीं पड़ता' को 'अगर मैं कोई गलती करता हूँ
तो यह कोई फर्क नहीं पड़ता' में बदलना। '

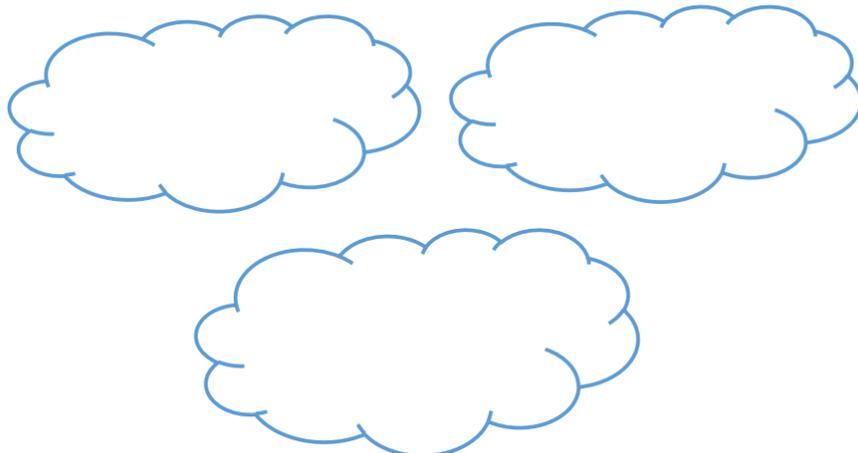


खुद से बात करना आत्मविश्वास में कैसे सुधार लाता है?

खुद से बात करना कुछ ऐसा है जो आप अपने जागने के घंटों के दौरान स्वाभाविक रूप से करते हैं। लोग अधिक जागरूक हो रहे हैं कि खुद से सकारात्मक बात करना आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने और नकारात्मक भावनाओं को रोकने के लिए एक शक्तिशाली साधन है। जो लोग खुद से सकारात्मक बात करने में महारत हासिल कर सकते हैं उन्हें अधिक आत्मविश्वास, प्रेरित और उत्पादक माना जाता है।

एक विकल्प के रूप में छवियों का उपयोग करना

वैकल्पिक रूप से, उदाहरण के लिए, आप तीन मोटे बादल अंकित कर सकते हैं और प्रत्येक दिन के अंत में प्रत्येक बादल में एक अच्छी बात लिख सकते हैं या बना सकते हैं। (जैसे किसी दोस्त के साथ एक अच्छी चैट, धूप का मौसम या आपके द्वारा प्राप्त की गई कोई अच्छी खबर)।





मेरी खुद से सकारात्मक बात करने की डायरी

तारीख.....

मुझे अच्छा लगता है जब...	इस हफ्ते मुझे खुद पर गर्व है क्योंकि ...	इस सप्ताह कुछ अच्छा हुआ जो था...
मुझे मज़ा आया जब...	यह बात मुझे अद्वितीय बनाती है...	एक गलती जिससे मैंने इस सप्ताह सीखा है...
मुझे मजबूत लगता है जब...	इस सप्ताह का सबसे अच्छा हिस्सा था...	एक अच्छा गुण जो मैं सीख रहा/रही हूँ...
इस सप्ताह यह दिलचस्प था...	कुछ जिसके लिए मैं आभारी हूँ...	मैं इस सप्ताह दयालु था क्योंकि...
इस सप्ताह एक उपलब्धि थी...	मुझे अपने बारे में यह पसंद है...	अपने जीवन के बारे में कुछ जो मुझे पसंद है...

ज्यादा चलें/कम बैठें

व्यायाम का आपके शरीर पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह आपको अच्छा महसूस कराता है व्यायाम के बारे में अच्छे ग्यारह मजेदार तथ्य:

- 1. संगीत कसरत के प्रदर्शन में सुधार लाता है**
व्यायाम करते हुए संगीत सुनना आपके प्रदर्शन को 15% तक बढ़ा सकता है
- 2. व्यायाम करने से मस्तिष्क के प्रदर्शन में सुधार होता है**
हृदवाहिनी के व्यायाम से मस्तिष्क की नई कोशिकाएं बनती हैं। यह मस्तिष्क की शक्ति और मस्तिष्क की गतिविधि को बढ़ाता है
- 3. व्यायाम करने से आपकी याददाश्त तेज होती है**
व्यायाम करने से कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ता है जो सीखने और स्मृति के लिए जिम्मेदार होती हैं
- 4. दौड़ने/चलने से कैलोरी जलती है**
यहां तक कि एक तेज चलने से भी कैलोरी जल सकती है। पैदल चलने से 30 मिनट में 90 से 200 तक कैलोरी खत्म हो सकती हैं, जो इस बात पर निर्भर करता है कि आप टहलते हैं या तेज चलते हैं।
- 5. अधिक मांसपेशी पुंज - आराम करने के दौरान अधिक वसा का जलना**
आपका मांसपेशी पुंज जितना अधिक होता है, आराम करते समय आपका शरीर उतनी ही अधिक वसा को जलाता है। वसा से अधिक मांसपेशियां होने का मतलब है कि आप अधिक कैलोरी का उपभोग कर सकते हैं
- 6. व्यायाम उम्र बढ़ने के संकेतों को रोकता है**
यदि आप सप्ताह में तीन बार 45 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो आप उम्र बढ़ने के संकेतों को रोकने में मदद कर सकते हैं
- 7. आप अक्सर कम बीमार पड़ते हैं**
नियमित रूप से व्यायाम करने से आपको अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद मिलती है। इसका मतलब है कि आप उन लोगों की तुलना में कम बीमार पड़ेंगे जो व्यायाम नहीं करते हैं
- 8. उत्पादकता को बढ़ाता है**
व्यायाम करने से आपके शरीर में छोड़े जाने वाले एंडोर्फिन की संख्या बढ़ जाती है और उत्पादकता में वृद्धि होती है और आपकी मनोदशा में सुधार होता है।
- 9. व्यायाम करने से आपकी त्वचा की दिखावट बेहतर हो सकती है**
पसीना आपके छिद्रों के माध्यम से गंदगी छोड़ता है, जो कील-मुँहासे को कम करता है। व्यायाम करने से आपकी त्वचा की कुल मिला कर दिखावट बेहतर हो सकती है
- 10. व्यायाम करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है**
व्यायाम आपके मन को शांत करने और आपके शरीर को फिर से जीवंत करने में मदद कर सकता है। व्यायाम करने से आपको बहुत अच्छा लग सकता है और आपका आत्मविश्वास बढ़ सकता है

11. व्यायाम करने से आप बेहतर नींद ले पाते हैं

यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें सोने या सोते रहने में परेशानी होती है, तो व्यायाम करने (सोने के नियोजित समय से कम से कम तीन घंटे पहले) मदद मिल सकती है। व्यायाम आपके दिमाग को साफ करने और आराम करने में आपकी मदद करता है

यदि बाकी सब विफल रहता है... तो आप हमेशा अपना पसंदीदा स्नैक खरीद सकते हैं और अगले दिन फिर से कोशिश कर सकते हैं

NHS वेबसाइट पर 10 मिनट के कुछ बेहतरीन व्यायाम हैं। ये उपकरण-मुक्त फिटनेस रूटीन घर पर करने के लिए बहुत ही अच्छे हैं और इतने छोटे समय के हैं कि आप उन्हें अपने दैनिक कार्यक्रम में आसानी से फिट कर सकते हैं। अपने सामान्य स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और विभिन्न मांसपेशी समूहों को मजबूत करने और आकार देने के लिए इन में से 1 दिनचर्या को करने की कोशिश करें। कृपया देखने के लिए लिंक पर क्लिक करें:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

तंदुरुस्ती के पाँच तरीके



तंदुरुस्ती के पाँच तरीके मानसिक और शारीरिक रूप से अच्छा रहना शुरू करने के लिए एक शानदार जगह है। पाँच तरीके दैनिक कार्य हैं जो आपकी मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में लिए लाभ पहुंचा सकते हैं। इन्हें आपकी परिस्थितियों के अनुकूल बनाया जा सकता है, भले ही आप खुद को अलग रख रहे हों।

पाँच तरीके हैं जुड़ें, सक्रिय रहें, ध्यान दें, सीखें और दें। इस बारे में सुझावों के लिए आगे पढ़ें कि इन तरीकों का उपयोग करके अपने मानसिक स्वास्थ्य में सहायता कैसे करनी है।



जुड़ें

जुड़ना आपके सामाजिक संबंध बनाने और आगे बढ़ाने के बारे में है। एक मज़बूत समर्थन नेटवर्क होने से आपको जीवन में कठिन समय से निकलने में मदद मिल सकती है और आप अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं का मुकाबला कर सकते हैं। इस तरह के समय में, जब आप लंबे समय तक दूसरों से अलग रह रहे हो सकते हैं, तो दोस्तों और परिवार से जुड़े रहना महत्वपूर्ण है। एक उदाहरण हो सकता है:

- प्रौद्योगिकी का अधिक से अधिक फायदा उठाना - स्काइप और फेसटाइम जैसे वीडियो चैट ऐप दोस्तों, परिवार और सहकर्मियों के संपर्क में रहने का एक शानदार तरीका है, खासकर यदि आप बहुत दूर रहते हैं। इसे नियमित रूप से करने की कोशिश करें।



सीखते रहें

जीवन भर नई चीजें सीखना अपने आत्मसम्मान में सुधार करने और मानसिक रूप से तेज बने रहने के लिए बहुत अच्छा होता है। आप यह पूरी तरह से कुछ नया आजमाने या इन गतिविधियों पर लौटने की कोशिश करने के द्वारा कर सकते हैं जो आपने कभी की थीं और हमेशा दोबारा करना चाहते थे।

- कोई क्रॉसवर्ड पहेली या सुडोकू, या कोई चुनौतीपूर्ण खेल खेलें।



सक्रिय बनें

सक्रिय रहना शारीरिक गतिविधि खोजने का एक तरीका है जिसका आप आनंद लेते हैं। शारीरिक गतिविधि को अपनी क्षमता के अनुसार सबसे अच्छे तरीके से अपने दिन को में शामिल करना आपकी मानसिक तंदुरुस्ती विकसित करने का एक उत्कृष्ट तरीका है और कुछ ऐसा है जो आप अपनी मनोदशा को बेहतर बनाने देने के लिए कर सकते हैं, भले ही खुद को अलग रख रहे हों। इन्हें क्यों न आजमाया जाए:

- एक मुफ्त ऑनलाइन घर व्यायाम: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>



ध्यान दें

ध्यान देना अपने आप को जीवन में छोटी चीजों की ओर देखने का याद दिलाने के बारे में है, जो सिद्ध हुआ है कि आपकी मानसिक तंदुरुस्ती को बेहतर बनाता है। यदि आप खुद को अलग रख, और लंबे समय से ऐसा कर रहे हैं, यह एक मुश्किल काम की तरह लग सकता है, लेकिन यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- एक सचेतता की आदत विकसित करें, जो आपके फोन की मुफ्त सचेतता ऐप के माध्यम से हो सकता है।
- समाचार देखने के बारे में सावधान रहें - यदि लगातार अपडेट आपको चिंतित महसूस कर रहे हैं, तो सोशल मीडिया या टीवी से दूर समय निकालें।
- सचेतता चिंतन के लिंक के लिए कृपया पृष्ठ 11 और पृष्ठ 19 देखें।



दें

यह साबित हुआ है कि जो लोग अपने समय को किसी स्वेच्छक काम में इस्तेमाल करते हैं, उनके द्वारा खुद के बारे में खुश का दर्जा देने की अधिक संभावना होती है और वे अपने समुदाय से अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं। अब पहले से कहीं अधिक, दयालुता के कार्य खुद की और दूसरों की मदद करने में बहुत बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। इन्हें क्यों न आजमाया जाए:

- किसी रिश्तेदार या पड़ोसी की मदद करना जो हो सकता है कि किराने के सामान की दुकानों तक जाने में सक्षम न हो।



अपनी नींद में सुधार करें

अनिश्चितता की भावना और दैनिक जीवन में बदलाव का मतलब हो सकता है कि आपको सोने में अधिक कठिनाई हो। अपनी नींद को बेहतर बनाने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं। यहां कुछ बुनियादी, पालना करने में आसान सुझाव हैं जो आपकी नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं:

- **नींद का शेड्यूल बना कर रखें**

हमेशा हर रात एक ही समय पर सोने की कोशिश करें और हर सुबह एक ही समय पर जागें। वीकएंड में सोने की लालच को छोड़ना कठिन होता है, लेकिन जब आप अपने शरीर की आंतरिक घड़ी को प्रशिक्षित कर लेते हैं तो यह आसान हो जाता है। यदि आप नींद न आने के साथ संघर्ष करते हैं, तो अतिरिक्त सुझावों के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

- **उपकरणों को बंद करें**

आपको शायद इस बारे में पता हो कि सोने से ठीक पहले अपना फोन या लैपटॉप देखना आपकी नींद के लिए अच्छा नहीं होता है। लेकिन जो आप नहीं जानते होंगे वह यह है कि सोने से पहले स्क्रीन पर घूरना आपकी नींद के लिए हानिकारक होता है। आपकी स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी आपको जगाती है, और नाइट मोड चालू करने से समस्या हल नहीं होती है। इसके बजाय कोई परिचित किताब पढ़ने की कोशिश करें।

- **सोने से पहले अपना आहार देखें**

देर रात के स्नैक को न कहना कठिन होता है। फिर भी सोने से पहले कई खाद्य पदार्थ आपको सोने और सोए रहने के असमर्थ बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, पनीर, अम्लीय और मसालेदार खाद्य पदार्थ आपको पेट में दर्द के साथ जगा सकते हैं। यदि आप खुद को स्नैक की लालसा करते हुए पाते हैं, तो कई फल और गिरियां सही विकल्प हैं जो नींद को खराब नहीं करते हैं।

- **दिन में व्यायाम करें**

व्यायाम और नींद दोनों एक स्वस्थ जीवन शैली का हिस्सा हैं, लेकिन यदि व्यायाम सोने के समय के करीब किया जाता है तो यह एक रात के अच्छे आराम में हस्तक्षेप कर सकता है। सोने की योजना बनाने से कम से कम तीन घंटे पहले व्यायाम करने से बचें। इससे आपके शरीर को आराम करने के लिए पर्याप्त समय मिलता है।

- **अपने नींद के माहौल में सुधार करें**

नीले जैसे शांत रंगों का वास्तव में आपकी नींद पर प्रभाव पड़ता है। आंतरिक डिजाइन के पहलुओं के अलावा, आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपका नींद का माहौल ठंडा, स्वच्छ और शांत हो। नींद के लिए आदर्श तापमान लगभग 15 से 21 डिग्री सेल्सियस है। इयर प्लग का उपयोग करना किसी भी बाहरी शोर को रोक सकता है। आदर्श रूप से आप चाहते हैं कि आपकी चादरें और तकिए साफ और ताज़ा हों। हर दो हफ्ते में अपनी चादरें



- धोना बेहतर नींद में अपनी मदद करने का एक आसान तरीका है।
- **सोने के लिए केवल अपने बिस्तर का उपयोग करें**
किसी न किसी समय पर, हम सभी अपने बिस्तर में खाने या घंटों तक टीवी देखने के दोषी होते हैं। जबकि आराम अच्छा है, एक अच्छी रात की नींद इससे भी बेहतर होती है। यदि आप अपने बिस्तर में टेलीविज़न खाना और देखना जारी रखते हैं, तो आपका मस्तिष्क दिन की अन्य गतिविधियों को आपके बिस्तर के साथ जोड़ना शुरू कर देगा, जिससे नींद आना जाना मुश्किल हो जाएगा।
 - **सुनिश्चित करें कि आपका गद्दा और तकिए आरामदायक हों**
यह वास्तव में स्पष्ट लग सकता है, लेकिन यह एक महत्वपूर्ण पहलू है जिसका कई लोगों को अहसास नहीं होता है। यदि आपका बिस्तर पुराना है और ढीला है, तो इसका कारण यह हो सकता है कि आप अच्छी तरह से सो नहीं पा रहे हैं। यदि आप कर सकते हैं, तो एक अच्छे गद्दे और आरामदायक तकिए के सेट में निवेश करें।

पारिवारिक संघर्ष या हिंसा से मुकाबला करना

विमेन्स एड (Women's Aid) ने कोरोनावायरस लॉकडाउन के दौरान दुर्व्यवहार करने वाले घरों में अलग हो कर रह रही महिलाओं के लिए सुरक्षा सलाह जारी की है। वे जानते हैं कि COVID-19 का महिलाओं और बच्चों के जीवन पर गंभीर प्रभाव पड़ेगा और लोग अपने दुर्व्यवहार करने वाले के साथ घर में अलग होकर रहने की संभावना से असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। विमेन्स एड दुर्व्यवहार का सामना करने वाले लोगों और स्थानीय विशेषज्ञ सेवाओं को आश्वस्त करना चाहती है कि वे आपके लिए मौजूद हैं और इस चुनौतीपूर्ण समय के दौरान वे आपकी हर संभव सहायता करेंगे।

आगे दिया गया लिंक विमेन्स एड से सुरक्षा के बारे में सलाह प्रदान करता है:

<https://www.womensaid.org.uk/covid-19-coronavirus-safety-advice-for-survivors/>

यदि आप इस स्थिति में हैं, तो द साइलेंट सॉल्यूशन सिस्टम (खामोश समाधान प्रणाली) के बारे में जानें। यह घरेलू दुर्व्यवहार के शिकार लोगों के लिए एक प्रणाली है, जिन्हें शायद उस स्थिति में अधिक खतरा होने और नुकसान के बढ़ने का डर हो सकता है यदि उन्हें 999 पर कॉल करते समय सुन लिया जाता है। जब कोई 999 पर कॉल करता है, तो एक ऑपरेटर पूछेगा कि कौन सी आपातकालीन सेवा की आवश्यकता है। यदि कॉल करने वाले व्यक्ति ऑपरेटर को बोल कर संकेत नहीं दे सकता है, तो कॉल को एक ऑपरेटिंग सिस्टम पर भेज दिया जाएगा। फिर, यदि कॉल करने वाले द्वारा 55 दबाया जाता है, तो सिस्टम को इसका पता लग जाएगा। ऑपरेटर फिर कॉल को आपातकालीन के रूप में संबंधित पुलिस बल को ट्रांसफर कर देगा।

राष्ट्रीय हेल्पलाइनें, ईमेल, टेक्स्ट और लाइव चैट से समर्थित सेवाएं और स्थानीय विशेषज्ञ सेवाएं, वर्तमान में सामान्य रूप से का काम करने के लिए खुली हैं, हालांकि आने वाले सप्ताहों में उनकी सुपुर्दगी के अनुकूल बनाए जाने की संभावना है।

जिस किसी को भी सहायता या समर्थन की आवश्यकता हो, वह राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हेल्पलाइन से संपर्क कर सकता है जो दिन के 24 घंटे सप्ताह में 7 दिन, साल के 365 दिन 0808 2000 247 पर या उनकी वेबसाइट के माध्यम से खुली रहती है:

www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

मुफ्त गोपनीय आवास के बारे में सूचना और समर्थन

शेल्टर नाम चेरिटी भी आवास और बेघर मुद्दों पर मुफ्त गोपनीय आवास जानकारी, समर्थन और कानूनी सलाह प्रदान करती है: <https://www.shelter.org.uk/>

उपयोगी जानकारी और गतिविधि के सुझाव

ये कुछ गतिविधियाँ और जानकारी हैं, जो हमें आशा है कि आप उपयोगी पाएंगे।

- **रंग भरने के लिए पृष्ठ**

<http://www.squidoodle.com/freebies>

- **चिंता की गुड़िया बनाना (YouTube)**

चिंता की गुड़िया पारंपरिक छोटी गुड़िया होती है जो मूल रूप से ग्वाटेमाला में बनाई गई थी - विचार सरल है - अगर रात में आप खुद को चीजों के बारे में चिंता करते हुए पाते हैं

(और चिंताओं की आपको उस समय परेशान करने की आदत होती है जब आप सोने की कोशिश कर रहे होते हैं) तो आप अपनी चिंताओं को इन छोटी गुड़ियों को बताएं और उन्हें अपने तकिए के नीचे रखें।

YouTube लिंक: <https://www.youtube.com/watch?v=vsbBilnTKNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=7lcoBtyUVVM>

- **बोरियत को दूर करने के लिए विचार**

यदि आप इस बारे में और विचार चाहते हैं कि आपके समय को कैसे बिताया जाए, तो चैट्टर पैक से मुफ्त, ऑनलाइन, बोरियत को दूर करने वाले संसाधनों की सूची देखें: <https://chatterpack.net/blogs/blog/list-of-online-resources-for-anyone-who-is-isolated-at-home?>

- **अर्थपूर्ण और प्रेरक उद्धरणों का उपयोग करना**

अक्सर एक उद्धरण सप्ताह के लिए प्रेरणा दे सकता है, और जब हमारी सामान्य प्रेरणा खत्म हो गई हो तो हमें प्रेरित कर सकता है

<https://www.pinterest.co.uk/ncteacher100/meaningful-quotes/>

- **और अधिक मुफ्त सचेतता चिंतन के लिए लिंक:**

<http://franticworld.com/free-meditations-from-mindfulness/>

यह लिंक विशेष रूप से वर्तमान महामारी के दौरान कठिन भावनाओं से निपटने के उद्देश्य से है:

<http://www.franticworld.com/coronavirus>

हेडस्पेस लिंक: <https://www.headspace.com/>

- **मूल स्वीकृति**

संकट सहने के कौशलों का उपयोग संकट से निपटने और जीवित रहने में हमारी मदद करने के लिए किया जाता है, और थोड़े समय या लंबे समय के दर्द (शारीरिक या भावनात्मक) को सहन करने में हमारी मदद करता है।

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट लिंक पर क्लिक करें:

<https://www.getselfhelp.co.uk/distresstolerance.htm>

- **हेल्पलाइन/चैरिटीयों के लिए लिंक**

- अल्कोहलिक अनानमस (Alcoholics Anonymous)**

- अल्कोहलिक अनानमस उन पुरुषों और महिलाओं की एक अंतरराष्ट्रीय फैलोशिप है, जिन्हें पीने की समस्या थी। यह गैर-लाभकारी, स्वावलंबी, बहुराष्ट्रीय, गैर-राजनीतिक संस्था है और लगभग सभी जगह उपलब्ध है। उम्र या शिक्षा संबंधी कोई ज़रूरतें नहीं हैं। परिवारों के लिए हेल्पलाइन: 0800 0086811 राष्ट्रीय हेल्पलाइन: 0800

- 9177650 वेबसाइट का लिंक: <https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/>

- एज यूके (Age UK)**

- एज यूके लोगों को जीवन को बेहतर बनाने वाली सेवाएं और महत्वपूर्ण समर्थन प्रदान करता है।

- एज यूके पूरे ब्रिटेन में बहुत तरह की सेवाएँ प्रदान करता है।

- अपने स्थानीय क्षेत्र में प्रदान की जाने वाली सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट का लिंक: <https://www.ageuk.org.uk/>

- LPT सेंट्रल एक्सेस प्वाइंट सर्विस (CAP)**

- लेस्टर, लेस्टरशायर और रटलैंड में सभी उम्र के लोग तत्काल NHS मानसिक स्वास्थ्य सहायता का सीधे उपयोग कर सकते हैं। यह सेवा दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन उपलब्ध रहती है। टेलि: 0116 295 3060

- केयररज़ यूके (Carers UK)**

- केयररज़ यूके आपके अधिकारों के अनुरूप विशेषज्ञ जानकारी और सलाह प्रदान करता है, आपके अधिकारों की हिमायत करने और घर पर, काम पर, या जहां भी आप हैं, वहां स्थिति का सामना करने के नए तरीके खोजने में आपका समर्थन करता है।

- वेबसाइट का लिंक: <https://www.carersuk.org/>

- सिटीज़न्स एड्वाइस ब्यूरो (Citizens Advice Bureau)**

- सिटीज़न्स एड्वाइस ब्यूरो,, जो भी समस्या हो, आगे बढ़ने में आपकी मदद करने के लिए, ऑनलाइन मुफ्त सलाह प्रदान करता है ।

- वेबसाइट का लिंक: <https://www.citizensadvice.org.uk>

- क्रूज़ बिरीवमेंट (Cruse Bereavement)**

- क्रूज़, शोक में डूबे लोगों के लिए टेलीफोन, ईमेल और वेबसाइट सहायता प्रदान करता है। वेबसाइट का लिंक: <https://www.cruse.org.uk>

- टेलि: 0808 808 1677 पर राष्ट्रीय हेल्पलाइन

- LGBT फाउंडेशन**

- LGBT फाउंडेशन लेस्बियन, गेय, बायसेक्सुयल और ट्रांसजेंडर (LGBT) समुदायों को सलाह, सहायता

और सूचना सेवाएं देने वाला एक राष्ट्रीय चेरिटी संगठन है।

वेबसाइट का लिंक: <https://lgbt.foundation/>

सलाह और समर्थन जानकारी के लिए टेलीफोन: 0345 330 3030

NHS स्वयं सहायता पत्रक:

कम्ब्रिया, नॉर्थम्बरलैंड, टाइड एंड वेयर NHS फाउंडेशन ट्रस्ट ने निम्नलिखित स्वयं सहायता पत्रक तैयार किए हैं। पत्रक BSL, ऑडियो, आसान पढ़ने वाले प्रारूप में भी उपलब्ध हैं और इनका पसंदीदा भाषा में अनुवाद किया जा सकता है। यदि आपको आगे के किसी विकल्प की आवश्यकता है, तो कृपया सीधे वेबसाइट पर जाएँ: <https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/#anxiety>

दुर्व्यवहार

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Abuse.pdf>

शराब और आप

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Alcohol%20and%20You.pdf>

व्याकुलता

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Anxiety.pdf>

शोक

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Bereavement.pdf>

क्रोध को नियंत्रित करना

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Controlling%20Anger.pdf>

अवसाद और उदास मनोदशा

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Depression%20and%20Low%20Mood.pdf>

घरेलू दुर्व्यवहार

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Domestic%20Violence.pdf>

खाने से संबंधित विकार

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Eating%20Disorders.pdf>

सोचने के लिए विचार

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Food%20for%20thought.pdf>

स्वास्थ्य की चिंता

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Health%20Anxiety.pdf>

आवाजें सुनना और परेशान करने वाले विचार

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Hearing%20Voices.pdf>

जुनून और मजबूरियां

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Obsessions%20and%20Compulsions.pdf>

घबड़ाहट

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Panic.pdf>

सदमे के बाद का तनाव

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Post%20traumatic%20Stress.pdf>

प्रसव के बाद का अवसाद

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Postnatal%20Depression.pdf>

खुद को नुकसान पहुँचाना

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Self%20Harm.pdf>

सामाजिक चिंता

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Social%20Anxiety.pdf>

नींद की समस्याएँ

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Sleeping%20Problems.pdf>

तनाव

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Stress.pdf>

कैदी की चिंता

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Anxiety.pdf>

कैदी अवसाद और उदास मनोदशा

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Depression%20and%20Low%20Mood.pdf>

कैदी सदमे के बाद का तनाव

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Post%20Traumatic%20Stress.pdf>

अवसाद और उदास मनोदशा (भागीदारों के लिए एक गाइड)

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/DFP%20-%20A4%20SECURED.pdf>

मेंटल हेल्थ मैटर्स

मेंटल हेल्थ मैटर्स, हेल्पलाइनों और बातचीत थैरेपियों से लेकर समर्थित रिहायश और सुरक्षित रहने की जगह तक, मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सहायता सेवाएँ प्रदान करता है, और यह

सभी हर व्यक्ति की, अपने लक्ष्य और आकांक्षाओं के प्रति एक अलग व्यक्ति के रूप में सहायता करने सिद्धांत पर आधारित होती है।

अपने स्थानीय क्षेत्र में प्रदान की जाने वाली सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट का लिंक: <https://www.mhm.org.uk/>

माइंड (MIND)

MIND, मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का सामना करने वाले किसी भी व्यक्ति को सशक्त बनाने के लिए सलाह और सहायता प्रदान करता है। अधिक जानकारी और समर्थन के लिए वेबसाइट का लिंक: <https://www.mind.org.uk/>

मानसिक स्वास्थ्य के लिए NHS तंदुरुस्ती ऐप

NHS तंदुरुस्ती वेबसाइट मानसिक स्वास्थ्य की तंदुरुस्ती के सभी क्षेत्रों को कवर करने वाले डाउनलोड करने योग्य ऐप्स तक पहुंच प्रदान करती है। कृपया ध्यान दें कि कुछ ऐप डाउनलोड करने के लिए मूल्य लेते हैं। अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट का लिंक: <https://www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/>

रेस इक्वलिटी सेंटर

रेस इक्वलिटी सेंटर, नस्लीय तौर पर निष्पक्ष, न्यायपूर्ण और न्यायसंगत समाज को सक्रिय रूप से बढ़ावा देने और लागू करने का प्रयास करता है जिससे लेस्टर, लेस्टरशायर और रटलैंड के सभी नागरिकों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार होगा।
टेलि: 0116 204 2790

वेबसाइट का लिंक: www.theraceequalitycentre.org.uk

स्टेइंग अलाइव (जिंदा रहना) ऐप

स्टेइंग अलाइव ऐप यूके के लिए एक आत्मघाती रोकथाम संसाधन है, जो संकट में सुरक्षित रहने में आपकी मदद करने के लिए उपयोगी जानकारी और साधनों से भरा हुआ है। यदि आपको आत्महत्या के विचार आ रहे हैं या यदि आप किसी और के बारे में चिंतित हैं, जो शायद आत्महत्या के बारे में विचार कर रहा हो सकता है, तो आप इसका उपयोग कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट का लिंक: <https://www.prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/>

टर्निंग पॉइंट (Turning Point)

टर्निंग प्वाइंट एक स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल संगठन है जो मानसिक स्वास्थ्य, सीखने की विकलांगता, मादक द्रव्यों के सेवन, प्राथमिक देखभाल, आपराधिक न्याय प्रणाली और रोजगार में काम करता है। वेबसाइट का लिंक: www.turning-point.co.uk

समैरिटन्स (Samaritans)

समैरिटन्स वर्ष के हर एक दिन, चौबीसों घंटे उपलब्ध होता है, और स्थिति का

सामना करने के लिए संघर्ष कर रहे किसी भी व्यक्ति के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करता है। इस हेल्पलाइन नंबर पर कॉलें फ़ोन के बिल में नहीं आती हैं। वेबसाइट का लिंक: <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/>

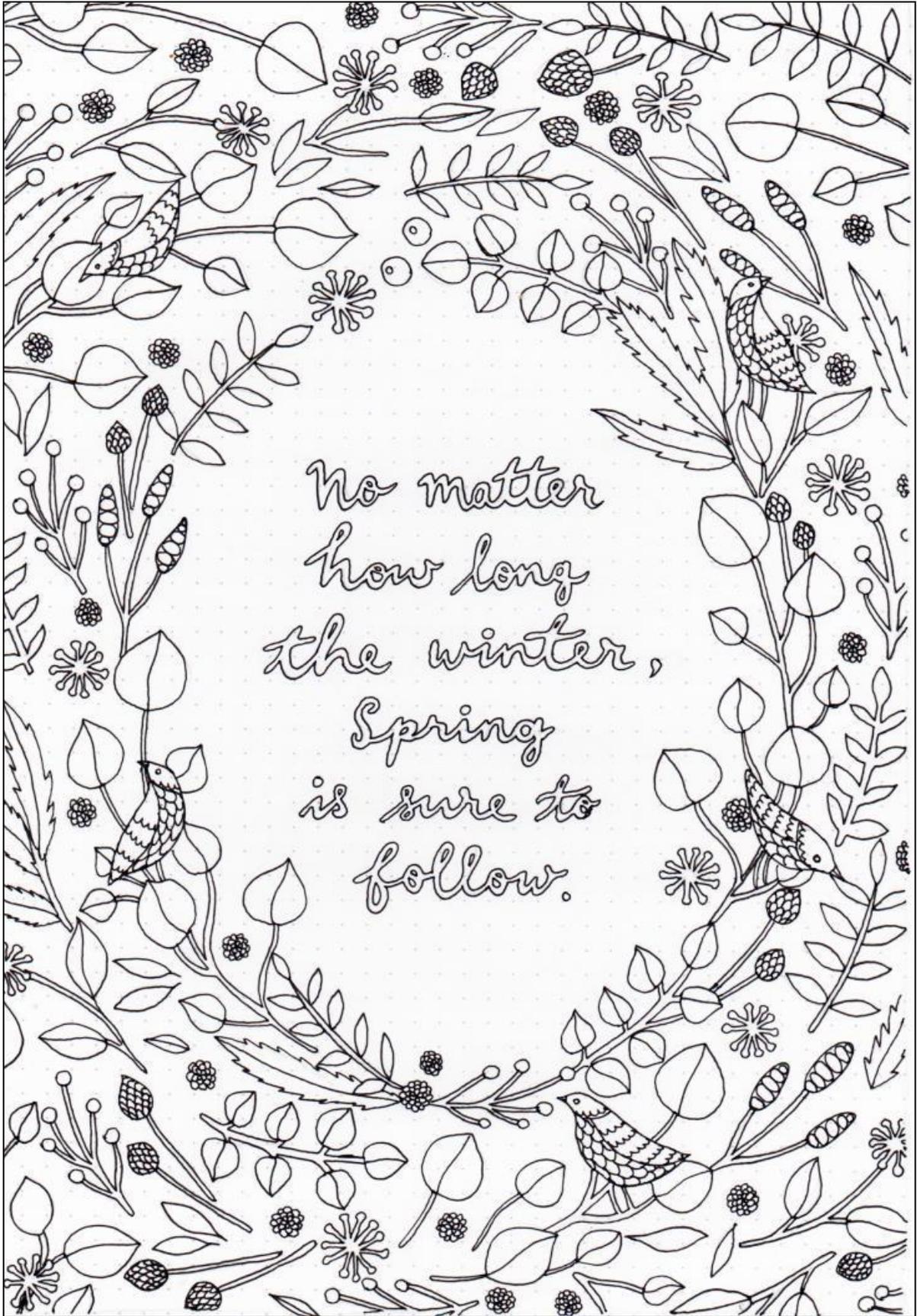
टेलि: 116 123 या SHOUT लिख कर, संकट में लोगों के लिए 24/7 UK टेक्स्ट सेवा को, 85258 पर संदेश भेजें

स्पाक्स एंड को

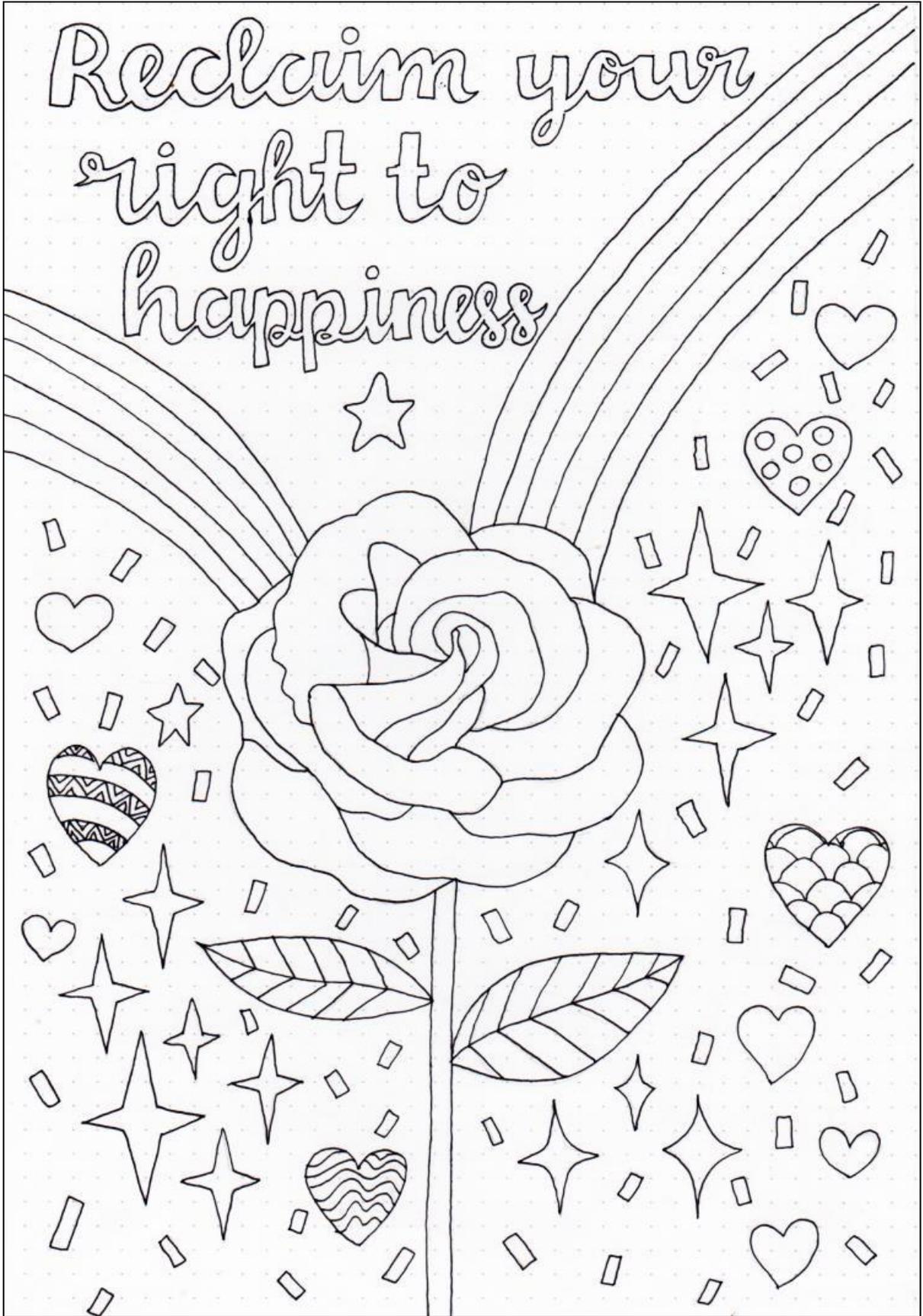
स्पाक्स एंड को आपको यूके में प्रवासन, शरणार्थी और शरण सेवाओं पर काम करने वाले संगठनों के पास भेजता है। वेबसाइट का लिंक: <https://sparkandco.co.uk/>





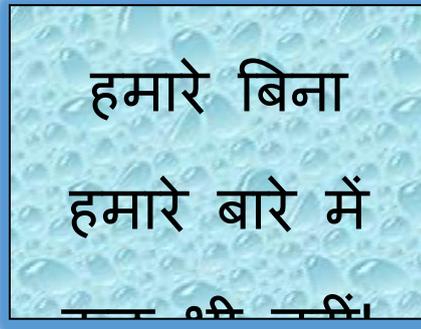


Reclaim your
right to
happiness



आभार

रोगी अनुभव और भागीदारी टीम इस कार्य-पुस्तिका के सह-उत्पादन के लिए मैरी कवनघ (Marie Kavanagh) और निकोला ग्रीन (Nicola Green) को, और मोनिका (Monika), लोर्ना-बेल हार्टी (Lorna-Bell Harty) और लिंडसे बॉलर (Lindsey Bowler) को चित्रण और डिजाइन में उनके अमूल्य इनपुट के लिए धन्यवाद और आभार देना चाहते हैं।



साइन अप करें और जुड़े रहें!

आप हमारे इन्वॉल्वमेंट नेटवर्क में शामिल हो सकते हैं, जो सेवा उपयोगकर्ताओं, देखभालकर्ताओं और परिवार के सदस्यों के लिए खुला है, जहां आप अपने लाइव अनुभव हमारे साथ साझा कर सकते हैं। इससे यह जानने में मदद मिलेगी कि हम अपने स्थानीय समुदायों की बदलती ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अपनी सेवाओं को कैसे आकार देते हैं। कृपया हमारे "आपको शामिल करना" पृष्ठ पर जाएँ <https://www.leicspart.nhs.uk/involving-you/involving-you/>

यदि आपके कोई प्रश्न/सुझाव हैं तो कृपया हमसे संपर्क करें

LPTPatientExperience@leicspart.nhs.uk

FREEPOST LPT Patient Experience

0116 295 0818

Twitter; @LPTPatientExp

यदि आपको इस पुस्तिका को समझने में सहायता की आवश्यकता है या इसे

किसी अन्य भाषा या प्रारूप, जैसे कि बड़े अक्षर, ब्रेल या ऑडियो के रूप में लेना चाहते हैं, तो कृपया रोगी अनुभव और भागीदारी टीम से संपर्क करें
