Patient feedback
listening to you

NHS
Leicestershire Partnership
NHS Trust

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી કાર્યપુસ્તિકા

કોવિડ-19 ફાટી નીકળવા દરમિયાન

કોવિડ-19 ફાટી નીકળ્યા દરમિયાનની માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેની કાર્યપુસ્તિકા

આ અભૂતપૂર્વ સમયમાં સેવા વપરાશકર્તાઓ/કેરર અને તેમના પરિવારોને ટેકો આપવાના લક્ષ્યથી ઇન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયા પર સંસાધનો અને વેબસાઇટ્સની વિશાળ શ્રેણી ફરે છે. આ સંસાધનોની શ્રેણી સંભવિત રીતે જબરજસ્ત છે જે લોકોને ક્યાં જવું જોઈએ અથવા શું સૌથી વધુ ઉપયોગી થઈ શકશે તે માટે અનિશ્ચિત કરી મૂકે છે, તેથી મુશ્કેલ લાગણીઓમાં વધારો કરી શકે છે.

આ કાર્યપુસ્તિકા એ તેમાનાં કેટલાક સંસાધનોને એક દસ્તાવેજમાં એક સાથે એકત્ર કરવાનો પ્રયાસ છે, જે જરૂરી અથવા રૂચિના વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો સાથે માળખાગત કરેલ છે.

તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ કાર્યપુસ્તિકા ખાસ લાગણીશીલ અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી રહેલા લોકો માટે ઉપયોગી બનશે. તમે આ કાર્યપુસ્તિકાનો ઉપયોગ આના દ્વારા કરી શકો છો:

- અનુક્રમણિકા પૃષ્ઠનો ઉપયોગ કરી તમને સંપૂર્ણ કાર્યપુસ્તિકામાં લઈ જવા
- વિશિષ્ટ વિભાગો અથવા સાધનોને ચૂંટી અને પસંદ કરીને તમારા માટે ઉપયોગ કરવા તેમજ અન્ય લોકો સાથે શેર કરવાં

અસ્વીકરણ: સમય વીતી જવાને કારણે, આ કાર્યપુસ્તિકામાં સમાવિષ્ટ કેટલીક લિંક્સ હવે ઉપયોગમાં ન આવી શકે. જો તમને લાગે કે કોઈ પણ ક્ષેત્રને દૂર કરવું જોઈએ અથવા ખરેખર આગળ વધારવું જોઈએ, તો કૃપા કરીને પ્રતિભાવ આપતાં અચકાશો નહીં.

આપણે વાયરસને અંકુશમાં રાખી શકતાં નથી પરંતુ આપણે તેને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપીશું તે નિયંત્રિત **કરી** શકીએ છીએ...

અનુક્રમણિકા

કોરોનાવાયરસ - ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ	પૃષ્ઠ 4-5
રંગ ઉદાહરણો	પૃષ્ઠ 3-5-7-23-24-25-26
દૈનિક આયોજક ઉદાહરણ	પૃષ્ઠ 5-6
ઉદાહરણ સાથે SMART લક્ષ્ય સેટિંગ	પૃષ્ઠ 8-9
સમજી શકાય તેવી અસ્વસ્થતા અને અનિશ્ચિતતાનું સંચાલન કરવું	પૃષ્ઠ 10
સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા	પૃષ્ઠ 10-11
મારી પોઝિટિવ સેલ્ફ ટોક જર્નલ	પૃષ્ઠ 12-13
વધુ હલન-ચલણ કરો/ઓછું બેસો	પૃષ્ઠ 14
સુખાકારીના પાંચ માર્ગો	પૃષ્ઠ 15-16
તમારી ઉંઘની ગુણવત્તા સુધારો	પૃષ્ઠ 17
પારિવારિક સંઘર્ષ અથવા હિંસાનો સામનો કરવો	પૃષ્ઠ 18
ઉપયોગી માહિતી અને પ્રવૃત્તિ સૂચનો	પૃષ્ઠ 19-22
સ્વીકૃતિઓ અને પેશન્ટ એક્સપિરિયન્સ એન્ડ ઇન્વોલ્વમેન્ટ 'અમારો સંપર્ક કરો'	પૃષ્ઠ 27

કોરોનાવાયરસ - ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ, એક 'સામાન્ય' પ્રતિભાવ શું છે?

લંડનના ટ્રોમા સેન્ટરમાં જ્યોર્જિઆના ક્લિફોર્ડ દ્વારા નિર્મિત દસ્તાવેજમાંથી નીચેની માહિતી મળી છે.
https://londontraumaspecialists.com/about/

આ માપ અને તીવ્રતાનો વિશ્વવ્યાપી રોગચાળો એ નથી કે જેનો આપણામાંના મોટાભાગના લોકોએ ભૂતકાળમાં અનુભવ અથવા સામનો કર્યો હશે.

તે ખુબ લાંબા સમય પહેલા ન હતું કે જ્યારે આપણું જીવન સામાન્ય રીતે ચાલતું હતું, જેમાં બાર અને રેસ્ટોરન્ટો ખુલ્લા હોય અને આપણાં બાળકો દરરોજ શાળાએ જતા હોય. જ્યારે આપણે પણ જાણ્યું કે કોરોનાવાયરસથી અન્ય દેશોને અસર થઈ છે, તે સમજી શકાય તેવું છે કે આપણે માની લીધું કે તે આ રીતે આપણા પર અસર કરશે નહીં.

હું કેમ આટલી બેચેની અનુભવું છું?

આ પ્રકારનાં પરિવર્તન અને અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરીને, ચિંતા, આઘાત અને મૂંઝવણ અનુભવાય તે સામાન્ય છે. આપણામાંના ઘણાને કોઈ ખ્યાલ નથી કે આ કેટલું લાંબુ ચાલશે અને ભવિષ્યમાં શું સમાયેલું છે. અને જ્યારે આપણે પહેલાથી જ બેચેની અનુભવીએ છીએ, ત્યારે સૌથી ખરાબ પરિસ્થિતિઓની કલ્પના કરીને; આપત્તિજનક અનુભવવું ખુબ સરળ છે.

સમાચારો અવિશ્વસનીય રીતે દુ:ખદાયક છબીઓ અને અસ્વસ્થ તથા મૃત્યુ પામેલા લોકોના આંકડાઓઓ, તેમના પ્રિયજનને ગુમાવતા લોકો, ખાલી શેરીઓની છબીઓ અને માસ્કવાળા લોકોથી ભરેલા છે. તેમાંના કેટલાક બીજા વિશ્વનાં, અવાસ્તવિક અને ભયાનક લાગે છે, તે આઘાતજનક હોઈ શકે છે અને 'ફાઇટ, ફ્લાઇટ, ફ્રીઝ' પ્રતિસાદમાં પરિણમી શકે છે જે અત્યંત અસ્વસ્થતા અને ગભરાટની લાગણીઓમાં પરિણમે છે.

હું કેમ આટલી ઉદાસી અનુભવું છું?

બધું ખુબ અચાનક અને બહુ નાટકીય રીતે બદલાયું છે કે આપણે ખોટની એક વિશાળ ભાવના અનુભવી રહ્યાં છીએ. આપણામાંના કેટલાક માટે, આપણી નોકરીઓ, આપણા વ્યવસાયો, આપણી નવરાશની પ્રવૃત્તિઓ, આપણાં મિત્રો અને પરિવાર સાથેનો સંપર્ક, મુસાફરી કરવાની અને/અથવા બહાર નીકળવાની અને મરજી મુજબ કરવાની આપણી સ્વતંત્રતા, આપણી રોજિંદી દિનચર્યાઓ અને આપણાં બાળકોનાં શાળાનાં છેલ્લા અઠવાડિયાઓ અને મહિનાઓનું નુકસાન છે.

આ તીવ્રતાનાં અને એકસાથે થયેલાં નુકસાન સાથે સમાયોજન સાધવામાં લાંબો સમય લાગે છે. આ દરમિયાન આપણે અસંખ્ય જુદી જુદી લાગણીઓ અનુભવી શકીએ છીએ જે આખા દિવસમાં ઝડપથી બદલાઈ શકે છે. ભલે આપણે સીધી રીતે વાયરસથી પ્રભાવિત થયા ન હોય અથવા પ્રિયજનોને ગુમાવ્યા ન હોય, તો પણ સંભવ છે કે આપણે દુ:ખનો પ્રતિસાદ અનુભવતા હોઈએ. જો કે આપણી પ્રતિક્રિયા ધારી શકાય તેવી શક્યતા નથી, તેમ છતાં, આપણે જે અનુભવીએ છીએ અને આપણાં અનુભવો પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ તેના આધારે આપણાં મૂડ અને લાગણીઓમાં ઉતાર-ચઢાવ આવશે.

હું કેમ આટલો ગુસ્સો અનુભવું છું?

ગુસ્સો એ ડર અને નુકસાન સામેનો સામાન્ય પ્રતિસાદ છે. કેટલીકવાર, ઘણી વાર સમજ્યા વિના, દુ:ખી અને નબળા અનુભવવા કરતાં ગુસ્સે થવું આપણા માટે સહેલું છે. આપણે આપણી આસપાસના લોકોને ફટકારી શકીએ છીએ અને આપણી અસ્વસ્થતા અને નબળાઈની લાગણી સામે બચાવ કરીએ છીએ. આપણે ઘણી વાર ગુસ્સે થઈએ છીએ જ્યારે લાગે છે કે આપણે આપણી આસપાસ બનેલી બાબતોને કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ક્રોધ લોકોને દૂર ધકેલી શકે છે અને સંબંધોને વધુ મુશ્કેલ બનાવે છે, સામાન્ય રીતે એકલતા અને અળગાપણાની અનુભૂતિમાં પરિણમે છે.

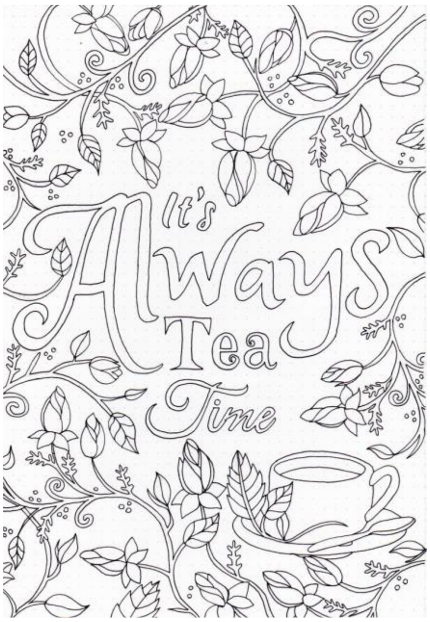
શું મદદ કરી શકે?

- તમે કેવું અનુભવો છો અને જેના વિશે વાત કરી રહ્યાં છો તેને શક્ય તેટલું ઓળખો અથવા, જો તે ખુબ મુશ્કેલ છે, તો તેને લખો.
- તે જાણીને કે તમે અત્યારે જે અનુભવી રહ્યાં છો તે પસાર થઈ જશે, અને તમને સંચાલન અને અનુકૂલન કરવામાં સહાય માટે નવી વ્યૂહરચના મળશે.
- એ યાદ રાખીને કે આપણે બીજાઓની કૃપામાં હિંમત અને દિલાસો મેળવી શકીએ છીએ, અને આવા સમયમાં, લોકો માટે એકબીજા સુધી પહોંચવું અને મદદ કરવી એ સામાન્ય છે.
- તમારી જાત પ્રત્યે દયાળુ બનવું અને તમે દરરોજ જે કંઇ મેળવ્યું છે તેના પ્રત્યે જાગૃત રહો તેની ખાતરી કરવી, સાવ સરળ માર્ગોથી પણ.
- યાદ રાખવું કે આપણે માનવીઓ અવિશ્વસનીય રીતે મજબુત છે અને જ્યારે પણ મોટા અત્યાચારનો સામનો કરવો પડે છે, ત્યારે આપણે તેનો સામનો કરવાની અને સંચાલિત કરવાની નવી રીતોનો વિકાસ કરવાનાં રસ્તાઓ શોધીએ છીએ.

દૈનિક આયોજક

અમને આશા છે કે નીચે આપેલ દૈનિક આયોજક ઉદાહરણ તમને આ સમય દરમિયાન નવો નિત્યક્રમ વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

તમારી જાતને દરેક દિવસ, દર અઠવાડિયે કેટલાક લક્ષ્યો આપો અથવા કદાચ વધુ લાંબા ગાળાની યોજના બનાવો. આ લક્ષ્યોમાંથી કેટલાકની પ્રાપ્તિ કરવાથી તમારા આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ-મૂલ્ય માટે ઉત્તમ પ્રોત્સાહન મળી શકે છે.



આજ માટે તમારી શું યોજનાઓ છે?

તારીખ:

નિત્યક્રમ

તમારા દિવસને માળખાગત કરવાનો પ્રયાસ કરો...

1. તૈયાર થઇ જાઓ
2. સવારનો નાસ્તો
3.
4. બપોરનું ભોજન
5.
6. રાત્રિભોજન

આજનાં ઉત્પાદકતા કાર્યો

બે કાર્યો જે હું આજે પૂર્ણ કરવા માંગુ છું...

1.
2.

આવતીકાલનાં ઉત્પાદકતા કાર્યો

આવતી કાલે હું પૂર્ણ કરી શકું તે કાર્યો માટે યોજના બનાવો...

1.
2.

સ્વ-સંભાળ યોજના

આજે એવી બે બાબતો ઓળખો કે જે મારી સ્વ-સંભાળમાં વધારો કરશે...

1.
2.

આભાર

આજે હું તેના માટે આભારી છું...

1.
2.

GO
EXPL
ORE

S.M.A.R.T લક્ષ્ય સેટિંગ

SMART એ (specific, measurable, achieveable, realistic, time) નું ટૂંકું નામ છે જેનો ઉપયોગ તમે તમારા લક્ષ્ય સેટિંગને માર્ગદર્શન આપવા માટે કરી શકો છો:

- વિશિષ્ટ
- માપી શકાય તેવું
- પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવું
- વાસ્તવિક
- સમય

આશા છે કે SMART લક્ષ્યો તમને આગળ જોવા અને આશા પૂરી પાડવા માટે મદદ કરશે. જો તમે કોઈ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યવસ્થા કરી શકતા નથી, તો કૃપા કરીને તે વિશે પોતાને મારતા નહીં. તમે તેની વ્યવસ્થા કેમ ન કરી શક્યા તે જોવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને નાના ટુકડાઓમાં તોડીને જુઓ અને ફરીથી પ્રયાસ કરો, કદાચ તમે કાએ શકશો!

વૈકલ્પિક રીતે, તમે ઓળખી શકો છો કે તે ચોક્કસ લક્ષ્ય માટે યોગ્ય સમય ન હોઈ શકે.

તમને નીચેનું ઉદાહરણ ઉપયોગી લાગી શકે છે:

વિશિષ્ટ - તમે શું પ્રાપ્ત કરવા માંગો છો?

દા.ત. 5k ચાલવું. કેમ? મારા પોતાના માટે સારું અનુભવવા માટે

માપી શકાય તેવું - તમે કેવી રીતે જાણશો કે તમે તમારા લક્ષ્ય પર પહોંચ્યા છો?

દા.ત. દરેક વોક પછી એક લોગ બુક રાખો

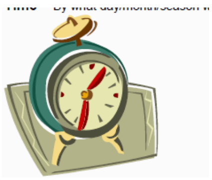
પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય - શું તમારું લક્ષ્ય ખુબ મોટું કે ખુબ નાનું છે?

શું તમે તમારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકશો? જે અવરોધો હોઈ શકે છે તે શું છે?

વાસ્તવિકતા - લક્ષ્ય તમારા માટે ઉપયોગી છે? તમારી પાસે મદદ માટે યોગ્ય સંસાધનો છે?

દા.ત. ફૂટવેર/5k એપ્લિકેશન પર NHS કોચ

સમય - કેટલા દિવસ/મહિના/સીઝન માં તમારું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થશે?



તમે દરરોજ/દર અઠવાડિયે/દર મહિને તમારા લક્ષ્ય પર કેટલો સમય પસાર કરશો?

સમજી શકાય તેવી અસ્વસ્થતા અને અનિશ્ચિતતાનું સંચાલન કરવું

અન્ય સમાન પરિસ્થિતિઓની જેમ, અસ્વસ્થતા હળવી, તીવ્ર, લકવાગ્રસ્ત, તકલીફ સુધીની તીવ્રતાની પણ હોઇ શકે છે. અને તે ક્ષણિક સમયથી લઈને લાંબા સમય સુધી અને કેટલાક આત્યંતિક કેસોમાં સતત બદલાતી રહે છે. અમને આશા છે કે નીચે આપેલ લિંક્સ/સૂચનો/વિચારો અને સાધનો આ સમય દરમિયાન તમારા માટે મદદરૂપ થશે.

એન્ઝાયટી યુકે

કોરોનાવાયરસ (COVID-19) આપણા જીવન પર અસર કરી રહ્યો છે, ત્યારે આ મુશ્કેલ સમયમાં તમારી અસ્વસ્થતા સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તે સમજવામાં તમને મદદ કરવા માટે એન્ઝાયટી યુકેએ વિવિધ માહિતી, સંસાધનો અને સમર્થન આપ્યું છે: https://www.anxietyuk.org.uk/coronanxiety-support-resources/

ભાવનાત્મક સ્વ-સંભાળ વિચારો/સૂચનો:

- તણાવને સ્વીકારવાનો પ્રયાસ કરો; જાણો કે અસ્વસ્થતા અને ડર સામાન્ય છે.
- નકારાત્મક સમાચાર વાર્તાઓ અને સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટ્સ પર વધુ સમય ન ખર્ચવાનો પ્રયાસ કરો.
- અસ્વસ્થતા અને ડર વારંવાર આપણને છુપાયેલા રહેવા માટે પ્રેરે છે પરંતુ જ્યારે આપણે અન્ય લોકો સાથે જોડાઈએ અને સમુદાયની ભાવના જાળવી રાખીએ ત્યારે આપણે વધુ મજબુત બનીએ છીએ. જોડાઓ, પહોંચો અને અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાના માર્ગો શોધો. શક્ય તેટલું અન્ય લોકો સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા ડર અને અસ્વસ્થતાઓને શેર કરવું સારું છે. ટેલિફોન પર અથવા ઓનલાઇન અન્ય લોકો સાથે વાત કરવાથી એકલતાની લાગણીનો સામનો કરી શકાય છે.
- જો તમે ઘરે છો (પરિવાર સાથે અથવા એકલા) દૈનિક દિનચર્યાઓ જાળવો અથવા સ્થાપિત કરો. આખો દિવસ ટેલિવિઝનની સામે બેસવું અને વિશ્વભરમાં બનતી બધી ભયાનક બાબતોને ઠીક કરવું લલચાવી શકે છે, પરંતુ આ મદદ કરશે નહીં.
- કસરત કરવાની રીતો (ઓનલાઇન વિડિઓઝ/વર્ગો) શોધવાનો અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવાનો પ્રયાસ કરો. તમે જે પ્રવૃત્તિઓ માણી રહ્યા છો તેનો વિચાર કરો. રચનાત્મક બનો!
- શક્ય હોય તો થોડી તાજી હવા લો અને બહાર સમય ગાળો તે સારું છે. આકાશ તરફ નજર નાખો, પક્ષીઓને સાંભળો અને પ્રકૃતિ સાથે જોડાઓ.
- જો તમે અસ્વસ્થતાથી ડુબેલા અનુભવો છો, તો શાંત થવાના રસ્તાઓ શોધવાનો પ્રયાસ કરો. ઉદાહરણ તરીકે સ્નાન, શ્વાસ લેવાની કસરત, ધ્યાન અથવા આરામદાયક સંગીત સાંભળવું. તમારી પાસે પહેલાથી જે શક્તિઓ અને વ્યૂહરચનાનો છે તેનો ઉપયોગ કરો.
- કૃપા કરીને તમારી જાત તરફ દયાળું બનો. જો તમે અસ્વસ્થ, એકલા અને હતાશ અનુભવો છો તો તે સમજી શકાય તેવું છે. આ ખરેખર અનિશ્ચિત અને મુશ્કેલ સમય છે.

સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા

તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતા કરવી એ સામાન્ય માનવીય અનુભવ છે, કોરોનાવાયરસના સંદર્ભમાં તેનાથી પણ વધુ. સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતાથી પ્રભાવિત લોકો આ વિચાર સાથે વ્યાકુળ બાધ્યતા ધરાવે છે કે તેઓ હાલમાં શારીરિક બીમારીનો અનુભવ કરી રહ્યા છે (અથવા ભવિષ્યમાં કરશે). સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરનારી વ્યક્તિ કોઈપણ પ્રકારની બીમારીને ઠીક કરી શકે છે અને માની જાય છે કે હાનિકારક શારીરિક લક્ષણો ગંભીર રોગ અથવા ગંભીર તબીબી સ્થિતિઓનું સૂચક છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા અનુભવતા વ્યક્તિને લાગે છે કે એમની છાતી સજ્જડ થઈ રહી છે, તો તેઓ માને છે કે તેમને હૃદય રોગ નો હુમલો આવી રહ્યો છે.

જ્યારે સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા વધારે પડતી હોય ત્યારે તે સમસ્યારૂપ છે, ગંભીર સમસ્યા હોવાની વાસ્તવિક તકોના પ્રમાણમાં, તે સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિકો દ્વારા નકારાત્મક પરીક્ષણો અને આશ્વાસન હોવા છતાં ચાલુ રહે છે, શરીર તપાસ અને તબીબી પરીક્ષણો કરાવવા જેવા અતિશય અનિચ્છનીય વર્તન તરફ દોરી જાય છે, અને તમને નોંધપાત્ર તકલીફ આપે છે અથવા તમારી કામગીરી પર અસર કરે છે.

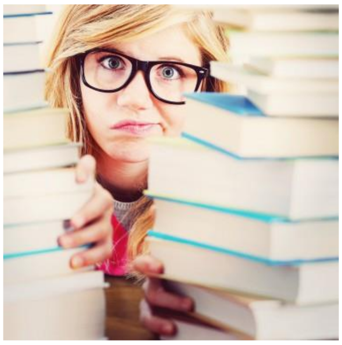
સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા એવા લોકોમાં અસ્તિત્વમાં હોઈ શકે છે જેઓ સ્વસ્થ છે, એવા લોકોમાં કે જેઓ હજી સુધી અસ્પષ્ટ તબીબી લક્ષણોનો અનુભવ કરી રહ્યાં છે, અને એવા લોકોમાં કે જેમને એક વર્તમાન અને નિદાન થયેલી તબીબી સ્થિતિ છે. સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતામાં સમસ્યા એ નથી કે તમારા શારીરિક લક્ષણો વાસ્તવિક છે કે નહીં, પરંતુ શું તમે તમારા લક્ષણોને સહાયરૂપ અથવા અસહાય રીતે પ્રતિક્રિયા આપી રહ્યા છો અને તેનો સામનો કરી રહ્યા છો.
જે લોકો અગાઉ સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા સાથે સંઘર્ષ કરી ચુક્યા છે અથવા જેઓ આનાથી પહેલા અસરગ્રસ્ત ન હતા તેઓને કોઈપણ લક્ષણો પહેલાથી હોવાનું લાગે છે જે કોરોનાવાયરસના સૂચકાંકો હોઈ શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થતા માટે સ્વ-સહાય સંસાધનો

CBT (Cognitive behavioural therapy, CBT) અને માઇન્ડફુલનેસ
માઇન્ડફુલનેસ અને CBT વચ્ચેના તફાવતને સમજવા મૂંઝવણભર્યો હોઈ શકે છે. અમને આશા છે કે નીચેના ફકરાઓ તમને વિવિધ અભિગમોને સમજવામાં મદદ કરશે.

જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક વર્તણૂકીય ઉપચાર (CBT)
ક્રિયામાં CBT નું એક સરળ ઉદાહરણ, તમે કેવી રીતે વર્તન કરો છો તેના તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ કે જ્યારે એક મિત્ર કહે છે કે તેઓ તમારી સાથે બહાર ન જઇ શકે, કારણ કે તેઓ વ્યસ્ત છે.

દા. ત. તમને લાગે છે કે તેઓ ખરેખર તમને પસંદ નથી કરતાં અને *આ જ વાસ્તવિક કારણ છે કે તેઓ હંમેશાં તમને હમણાંથી ના કહેતા હોય છે, જેનાથી વધુ નકારાત્મક વિચાર થાય છે કે 'લોકો લગભગ મને ક્યારેય પસંદ નથી કરતા', જેનાથી તમે ઉદાસી અને થોડો થાક અને વિચિત્રતા અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવો છો. પરિણામ એ છે કે તમે બિલકુલ બહાર જતા નથી અને વધુ એક શુક્રવારની રાત તમારા વિશે ખરાબ લગાવતા કાઢો છો. CBT તમને તમારી વિચારવાની અને વર્તવાની રીતને બદલવામાં મદદ કરી શકે છે, તેથી ઉપરના ઉદાહરણમાં, તમે નકારાત્મક વિચારોને વધુ મદદરૂપ વિચારોમાં બદલવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો, જેમ કે 'મારો મિત્ર ખુબ જ વ્યસ્ત હોવો જોઈએ, તેથી જ તેઓ મારી સાથે બહાર જઈ શકતા નથી'.*



માઇન્ડફુલનેસ
માઇન્ડફુલનેસ એ એક માનસિક સ્થિતિ અને ઉપચારાત્મક તકનીક છે જે શાંતિથી અને નિર્ણય વિના તમારી લાગણીઓ, વિચારો અને શારીરિક સંવેદનાઓને સ્વીકારતા, તમારી જાગૃતિને વર્તમાન ક્ષણ પર હેતુપૂર્વક કેન્દ્રિત કરીને પ્રાપ્ત કરવામાં આવી છે.

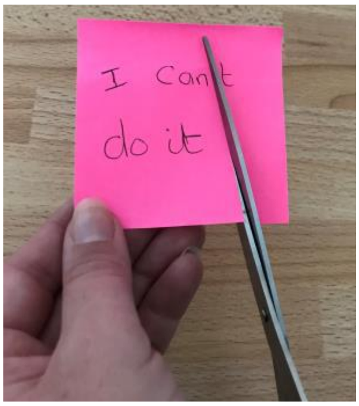
તમારા પસંદ કરવા માટે અહીં સ્વ-સહાય ટૂલ પેકની શ્રેણી છે:
નોર્થમ્બરલેન્ડ ટાઇન અને વિયર NHS દ્વારા ઉત્પાદિત CBT આધારિત સ્વ-સહાય પેક:
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/#anxiety

આ સ્વ-સહાય પેકેજ લિંક CBT અને માઇન્ડફુલનેસ અભિગમોને એક સાથે લાવે છે:
https://www.getselfhelp.co.uk/healthanxiety.htm

પોઝિટિવ સેલ્ફ-ટોક જર્નલ

પોઝિટિવ સેલ્ફ ટોક શું છે?

પોઝિટિવ સેલ્ફ-ટોક તમને તમારા વિશે અને તમારા જીવનમાં જે વસ્તુઓ ચાલી રહી છે તેના વિશે તમને સારું લગાવે છે. તે તમારા માથામાં આશાવાદી અવાજ રાખવા જેવું છે જે હંમેશાં તેજસ્વી બાજુ પર જુએ છે.
નેગેટિવ સેલ્ફ-ટોક નકારાત્મક સ્વ-વાત તમને ખુબ દયનીય બનાવે છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય મુશ્કેલીઓથી તમારા સ્વસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ પર પણ અસર કરી શકે છે.



સેલ્ફ-ટોકના કેટલાક ઉદાહરણો

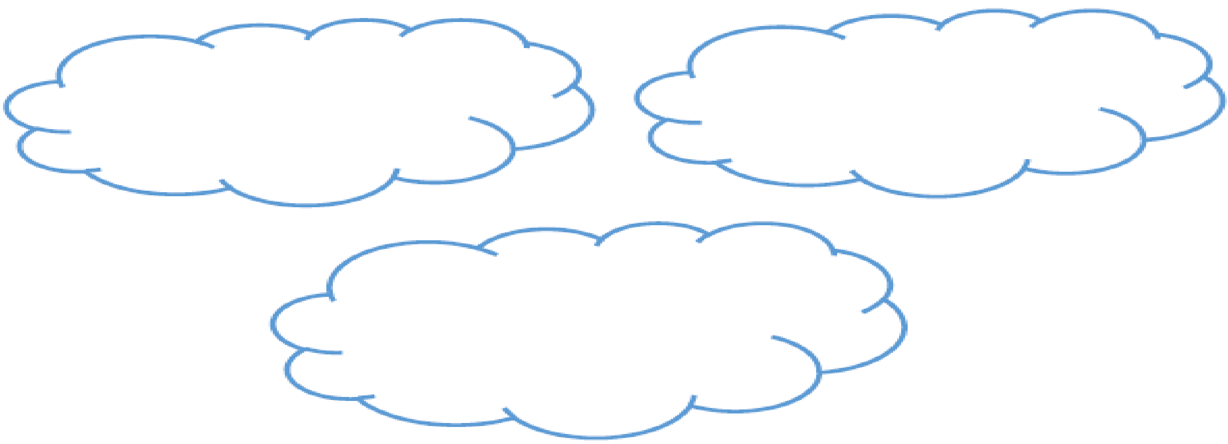
'હું તે કરી શકતો નથી' **'હું તે કરી શકું છું.'**
'હું એટલો સારો નથી' ને બદલીને **'હું એટલો સારો છુ'. 'હું કરી શકતો નથી'** ને બદલીને **'હું ઇચ્છું, તો હું કરી શકું છું'**
'તે મહત્વપૂર્ણ છે' ને બદલીને **'તે મહત્વપૂર્ણ નથી, જો હું ભૂલ કરું છું તો'. '**

સેલ્ફ-ટોક આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે સુધારે છે?

સેલ્ફ-ટોક એ કંઈક છે જે તમે પુરો સમય કુદરતી રૂપે કરો છો તમારા જાગતા કલાકોમાં. લોકો વધુ જાગૃત બની રહ્યા છે કે પોઝિટિવ સેલ્ફ-ટોક એ તમારા આત્મવિશ્વાસને વધારવા અને નકારાત્મક લાગણીઓને ડામવા માટે એક શક્તિશાળી સાધન છે. જે લોકો પોઝિટિવ સેલ્ફ-ટોકમાં નિપુણતા મેળવી શકે છે તેઓ વધુ આત્મવિશ્વાસ, પ્રેરિત અને ઉત્પાદક હોવાનું માનવામાં આવે છે.

છબીઓનો વિકલ્પ તરીકે ઉપયોગ કરવો

વૈકલ્પિક રૂપે, ઉદાહરણ તરીકે, તમે ત્રણ સુંવાળા વાદળો દોરી શકો છો અને દરેક દિવસના અંતે એક સારી વસ્તુ જે બની હોય તે દરેક વાદળમાં લખી અથવા દોરી શકો છો. (દા.ત. મિત્ર સાથે સારી વાતો, ખુશનુમા હવામાન અથવા તમને મળેલા કેટલાક સારા સમાચાર).



મારી પોઝિટિવ સેલ્ફ ટોક જર્નલ

તારીખ ……………………..

મને સારું લાગે છે જ્યારે…	આ અઠવાડિયે મને મારા પર ગર્વ છે કારણ કે…	આ અઠવાડિયે જે કંઈક સારું રહ્યું તે હતું…
મને મજા આવી જ્યારે…	આ મને અનન્ય બનાવે છે…	એક ભૂલ જે આ અઠવાડિયામાં મેં શીખી તે છે…
મને સારું લાગે છે જ્યારે…	હું મજબૂત અનુભવું છું જ્યારે…	એક સારો ગુણ જે હું શીખી રહ્યો છું તે છે…
આ અઠવાડિયે આ રસપ્રદ હતું…	જેનો હું આભારી છું તે છે…	હું આ અઠવાડિયે નબળો પડ્યો કારણ કે…
આ અઠવાડિયાની એક સિદ્ધિ એ હતી…	મારા વિશે મને આ ગમે છે…	મારા જીવન વિશે મને કંઈક ગમે છે તે…

વધુ હલન-ચલણ કરો/ઓછું બેસો

કસરતની તમારા શરીર પર આવી સકારાત્મક અસર પડે છે. તે તમને સારો અનુભવ કરાવે છે! કસરત વિશેનાં અગ્યાર મનોરંજક તથ્યો:

1. **સંગીતમય વર્કઆઉટ કામગીરી સુધારે છે**
   વર્કઆઉટ કરતી વખતે સંગીત સાંભળવાથી તમારા પ્રદર્શનમાં 15% વધારો થઈ શકે છે
2. **કસરત કરવાથી મગજની કામગીરી સુધરે છે**
   કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર કસરત મગજનાં નવા કોષો બનાવે છે. આ મગજની શક્તિ અને મગજની પ્રવૃત્તિને વધારે છે
3. **વર્કઆઉટ કરવાથી તમારી યાદશક્તિ તીવ્ર થાય છે**
   કસરત કરવાથી કોશિકાઓનું ઉત્પાદન વધે છે જે શીખવા અને યાદશક્તિ માટે જવાબદાર છે
4. **દોડવું/ચાલવું કેલરી બાળે છે**
   ઝડપી ચાલવાથી પણ કેલરી બળી શકે છે. તમે સહેલ કરો છો અથવા ઝડપી ચાલો છો, તેના આધારે ચાલવાંથી 30 મિનિટમાં 90 થી 200 સુધીની કેલરી બળે છે.
5. **વધુ સ્નાયુ સમૂહ - આરામ કરતી વખતે વધુ ચરબી બળે છે**
   તમારી પાસે જેટલો વધુ સ્નાયુ સમૂહ છે, આરામ કરતી વખતે તમારું શરીર તેટલી વધુ ચરબી બાળે છે. ચરબી કરતાં વધુ સ્નાયુઓ હોવાનો અર્થ છે કે તમે વધુ કેલરીનો વપરાશ કરી શકો છો!
6. **કસરત વૃદ્ધત્વના સંકેતોને રોકે છે**
   જો તમે અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત 45 મિનિટ માટે કસરત કરો છો, તો તમે વૃદ્ધત્વના સંકેતોને રોકવામાં મદદ કરી શકો છો
7. **તમે ઘણી ઓછીવાર બીમાર થશો**
   નિયમિત કસરત કરવાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. આનો અર્થ એ છે કે તમે કસરત ન કરતા લોકો કરતાં ઓછી વખત બીમાર થશો
8. **ઉત્પાદકતા વધે છે**
   કસરત કરવાથી તમારા શરીરમાં છૂટતાં એન્ડોર્ફિન્સની સંખ્યા વધે છે અને ઉત્પાદકતા વધે છે અને તમારો મૂડ સુધરે છે.
9. **વર્કઆઉટ્સ તમારી ત્વચાના દેખાવને સુધારી શકે છે**
   પરસેવો તમારા છિદ્રો દ્વારા ગંદકી મુક્ત કરે છે, જે ખીલ અને બ્રેકઆઉટને ઘટાડે છે. વર્કઆઉટ તમારી ત્વચાના એકંદર દેખાવને સુધારી શકે છે
10. **કસરત તમારા આત્મવિશ્વાસને વધારે છે**
    કસરત તમારા મનને સરળ બનાવવા અને તમારા શરીરને કાયાકલ્પિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. વર્કઆઉટ તમે સ્વસ્થ હોવાનો અનુભવ કરાવે છે અને તમારા આત્મવિશ્વાસને વધારે છે
11. **વર્કઆઉટ તમને વધુ સારી રીતે સુવા માટે સક્ષમ કરે છે**
    જો તમને કોઈ એવી વ્યક્તિ છે કે જેને સુવામાં અથવા સૂતાં રહેવામાં મુશ્કેલી આવે છે, તો વર્કઆઉટ (તમે સુવાની યોજના કરો તેના ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પહેલાં) મદદ કરી શકે છે. કસરત તમારા મગજને સાફ કરવામાં અને તમને આરામ કરવામાં મદદ કરે છે

જો બીજું બધું નિષ્ફળ જાય તો... તમે હંમેશાં તમારો મનપસંદ નાસ્તો ખરીદી શકો છો અને આવતી કાલે ફરીથી પ્રયાસ કરી શકો છો!

NHS વેબસાઇટમાં કેટલીક 10 મિનિટની વર્કઆઉટ કસરતો છે. આ સાધન-મુક્ત સ્વાસ્થ્ય દિનચર્યાઓ ઘરે કરવા માટે ખુબ સરસ છે અને તમારા દૈનિક શેડ્યૂલમાં તેમને સરળતાથી ગોઠવવા માટે પૂરતી ટૂંકી છે. તમારા સામાન્ય સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવા અને વિવિધ સ્નાયુ જૂથોને મજબૂત કરવા અને ટોન આપવા માટે આમાંની દિનચર્યાઓમાંથી દરરોજ 1 કરવાનો પ્રયાસ કરો. એક્સેસ કરવા માટે કૃપા કરીને લિંક પર ક્લિક કરો: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/

સુખાકારીના પાંચ માર્ગો

સુખાકારીનાં પાંચ માર્ગો એ માનસિક અને શારીરિક રીતે સારા રહેવા માટેની શરૂઆત કરવા માટે એક સરસ જગ્યા છે. પાંચ માર્ગો એ દૈનિક કાર્યો છે જે તમને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં ફાયદાકારક છે. ભલે તમે સ્વ-અલગ થયા હોવ તો પણ તેઓ તમારા સંજોગોમાં અનુકૂળ થઈ શકે છે.

પાંચ માર્ગો છે જોડાવ, સક્રિય રહો, નોંધ લો, શીખો અને આપો. આ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે ટેકો આપવો તે માટેની ટીપ્સ માટે વાંચો.

જોડાવ

જોડાવું એ તમારા સામાજિક સંબંધોને વિકસાવવા અને તેને પોષવા વિશે છે. મજબુત આધાર નેટવર્ક હોવાથી જીવનનાં મુશ્કેલ સમયમાં તમને મદદ કરી શકાય છે અને એકલતા અને એકાંતની લાગણીનો સામનો કરી શકાય છે. આજના જેવા સમયમાં, જ્યારે તમે લાંબા સમય માટે અલગ થઈ રહ્યાં હોવ, ત્યારે મિત્રો અને પરિવાર સાથે જોડાયેલા રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. એક ઉદાહરણ હોઈ શકે છે:

- તકનીકીનો સૌથી વધુ લાભ ઉઠાવીને - Skype અને Facetime જેવી વિડિઓ ચેટ એપ્લિકેશનો મિત્રો, કુટુંબીઓ અને સાથીદારો સાથે સંપર્કમાં રહેવાની એક સરસ રીત છે, ખાસ કરીને જો તમે દૂર રહેતા હોવ તો. નિયમિતપણે આ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

શીખવાનું ચાલુ રાખો

તમારા આત્મગૌરવમાં સુધારો કરવા અને માનસિક રીતે તીવ્ર રહેવા માટે જીવનભર નવી વસ્તુઓ શીખવી એ મહત્વપૂર્ણ છે. તમે આ કંઈક સંપૂર્ણપણે નવું કરવાનો પ્રયાસ કરીને અથવા એકવાર કરી હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓમાં પાછા ફરવાનો પ્રયાસ કરી અને હંમેશાં ફરીથી પસંદ કરીને કરી શકો છો.

- ક્રોસવર્ડ પઝલ અથવા સુડોકુ કરો, અથવા કોઈ પડકારજનક રમત રમો.

સક્રિય રહો

સક્રિય રહેવું એ તમે આનંદ લઈ શકો છો એ શારીરિક પ્રવૃત્તિ શોધવા માટેની એક રીત છે. તમારા દિવસમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિને તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતામાં સમાવી લેવી એ તમારી માનસિક સુખાકારી વિકસાવવાની ઉત્તમ રીત છે અને તે કંઈક છે જે તમે તમારા મિજાજને વેગ આપવા માટે કરી શકો છો, જ્યારે તમે સ્વ-અલગ હોવ ત્યારે પણ. કેમ પ્રયાસ ન કરાય:

- નિ:શુલ્ક ઓનલાઇન ઘરની કસરત: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute- workouts/

નોંધ લો

સૂચના પોતાનાં જીવનની નાની નાની બાબતો તરફ ધ્યાન દોરવા વિશે છે, જે તમારી માનસિક તંદુરસ્તીને સુધારવામાં મદદરૂપ સાબિત થઈ છે. આ મુશ્કેલ કાર્ય જેવું લાગે છે જો તમે અલગ થઈ ગયા હોવ, અને લાંબા સમયથી હોવ, પરંતુ અહીં કેટલાક સૂચનો આપ્યા છે:

- માઇન્ડફુલનેસ ટેવનો વિકાસ કરો, જે તમારા ફોન માટે મફત માઇન્ડફુલનેસ એપ્લિકેશન્સ દ્વારા કરી શકાય છે.
- સમાચાર જોવામાં ધ્યાન રાખો - જો સતત અપડેટ્સ તમને બેચેન કરતાં હોય, તો સોશિયલ મીડિયા અથવા ટીવીથી દૂર સમય કાઢો.
- માઇન્ડફુલનેસ મેડિટેશનની લિંક્સ માટે કૃપા કરી પૃષ્ઠ 11 અને પૃષ્ઠ 19 જુઓ.

આપો

તે સાબિત થયું છે કે જે લોકો સ્વયંસેવા માટે પોતાનો સમય કોઈ રીતે આપે છે તેઓ પોતાને ખુશ જણાવે છે અને તેમના સમુદાય સાથે વધુ જોડાયેલા અનુભવ કરે છે. હવે પહેલાં કરતાં વધુ, દયાળુ કાર્યો તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને મદદ કરવામાં લાંબી મજલ કાપી શકે છે. કેમ પ્રયાસ ન કરાય:

- કોઈ એવા સબંધી અથવા પાડોશીને મદદ કરવી કે જે કરિયાણાની દુકાનની મુલાકાત લઈ શકતા નથી.

તમારી ઉંઘની ગુણવત્તા સુધારો

અનિશ્ચિતતાની લાગણી અને દૈનિક જીવનમાં પરિવર્તનનો અર્થ એ હોઈ શકે છે કે તમને ઉંઘવામાં વધુ મુશ્કેલી આવે. તમારી ઉંઘ સુધારવા માટે તમે ઘણું કરી શકો છો. અહીં કેટલીક મૂળભૂત, અનુસરવા માટે સરળ ટીપ્સ છે જે તમારી ઉંઘને સુધારવામાં સહાય કરી શકે છે:

- **ઉંઘનું શેડ્યૂલ રાખો**
  હંમેશાં દરરોજ રાતે એક જ સમયે સુવા માટે પ્રયત્ન કરો અને દરરોજ સવારે એક જ સમયે જાગો. સપ્તાહના અંતે સૂવાની વિનંતીનો પ્રતિકાર કરવો મુશ્કેલ છે, પરંતુ એકવાર તમે તમારા શરીરની આંતરિક ઘડિયાળને તાલીમ આપો ત્યારે તે સરળ બને છે. જો તમે અનિદ્રા સાથે સંઘર્ષ કરો છો, તો વધારાની ટિપ્સ માટે તમારા તબીબ સાથે વાત કરો.
- **ટેક બંધ કરો**
  તમે કદાચ જાણતા હશો કે સૂતા પહેલાં તમારા ફોન અથવા લેપટોપ તરફ જોવું એ તમારી ઉંઘ માટે સારું નથી. પરંતુ જે તમે કદાચ જાણતા નથી તે સુતા પહેલા સ્ક્રીનો પર નજર રાખવાનું તમારી ઉંઘ માટે કેટલું નુકસાનકારક છે તેનું કારણ છે. તમારી સ્ક્રીનોમાંથી નીકળતો વાદળી પ્રકાશ તમને જગાડી રાખે છે, અને નાઇટ મોડ ચાલુ કરવાથી સમસ્યા હલ થતી નથી. તેના બદલે કોઈ પરિચિત પુસ્તક વાંચવાનો પ્રયાસ કરો.
- **સૂતા પહેલાં તમારો આહાર જુઓ**
  મોડી રાત્રે નાસ્તાનો પ્રતિકાર કરવો મુશ્કેલ છે. છતાં સૂવાના સમય પહેલા ઘણા બધા ખોરાક તમને સુવામાં અને સૂતા રહેવા માટે અસમર્થ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ચીઝી, એસિડિક અને મસાલાવાળા ખોરાક તમને પેટના દુખાવાથી જગાડી શકે છે. જો તમે તમારી જાતને નાસ્તાની તૃષ્ણામાં જોશો, તો તેના માટે ઘણા ફળો અને બદામ સંપૂર્ણ વિકલ્પો છે જે ઉંઘ નબળી નથી કરતા.
- **દિવસ દરમિયાન કસરત કરો**
  કસરત અને ઉંઘ એ બંને તંદુરસ્ત જીવનશૈલીનો એક ભાગ છે, પરંતુ જો કસરત સૂવાના સમયની નજીક કરવામાં આવે તો રાતના સારા આરામમાં દખલ કરી શકે છે. તમારી સૂવાની યોજના ઘડી હોય તેના ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પહેલાં કસરત કરવાનું ટાળો. આ તમારા શરીરને આરામ કરવા માટે પૂરતો સમય આપે છે.

- **તમારી ઉંઘનું વાતાવરણ સુધારો**
  તમારી ઉંઘ ઉપર વાદળી જેવા શાંત રંગોની ખરેખર અસર હોય છે. આંતરિક ડિઝાઇનના પાસાઓ સિવાય, તમે ખાતરી કરો કે તમારી ઉંઘનું વાતાવરણ ઠંડુ, સ્વચ્છ અને શાંત છે. ઉંઘ માટેનું આદર્શ તાપમાન લગભગ 15 થી 21 ડિગ્રી સેલ્સિયસ છે. ઇયર પ્લગનો ઉપયોગ કોઈપણ બહારના અવાજને અવરોધિત કરી શકે છે. આદર્શ રીતે તમે ઇચ્છો છો કે તમારી ચાદરો અને ઓશીકાઓ સ્વચ્છ અને તાજા હોય. દર બે અઠવાડિયામાં તમારી ચાદરો ધોવી એ તમને વધુ સારી રીતે ઉંઘવામાં સહાય કરવાનો એક સરળ માર્ગ છે.
- **ઉંઘ માટે ફક્ત તમારી પથારીનો ઉપયોગ કરો**
  એક અથવા બીજા સમયે, આપણે બધાં પથારીમાં રહીને, ખાવા અથવા કલાકોનાં ટેલિવિઝન જોવા માટે દોષિત હોઈએ છીએ. જ્યારે સુખસગવડો સારી હોય છે, રાતની ઉંઘ વધુ સારી હોય છે. જો તમે તમારા પલંગમાં રહીને ખાવાનું અને ટેલિવિઝન જોવાનું ચાલુ રાખશો, તો તમારું મગજ દિવસની અન્ય પ્રવૃત્તિઓને તમારા પલંગ સાથે સાંકળવાનું શરૂ કરશે, જે નિદ્રાધીન થવા માટે મુશ્કેલ બનાવે છે.
- **ખાતરી કરો કે તમારું ગાદલું અને ઓશીકું આરામદાયક છે**
  આ ખરેખર દેખીતું છે, પરંતુ તે એક મહત્વપૂર્ણ પાસું છે જેનો ઘણા લોકોને ખ્યાલ નથી હોતો. જો તમારો પલંગ જૂનો અને લચકાયેલો છે, તો આ તે કારણ હોઈ શકે છે કે તમે સારી રીતે ઉંઘી શકતા નથી. જો તમે આ કરી શકો, તો સારા ગાદલાં અને આરામદાયક ઓશિકાઓના સેટમાં રોકાણ કરો.

પારિવારિક સંઘર્ષ અથવા હિંસાનો સામનો કરવો

મહિલા સહાય દ્વારા કોમેનાવાયરસ લોકડાઉન દરમિયાન અત્યાચારભર્યાં ઘરોમાં અલગ રહેતી મહિલાઓ માટે સલામતી સલાહ જારી કરવામાં આવી છે. તેઓ જાણે છે કે COVID-19 ની મહિલાઓ અને બાળકોના જીવન પર ગંભીર અસર પડશે અને લોકો તેમના ગુનેગાર સાથે ઘરમાં એકલા રહેવાની સંભાવનાથી અસલામતી અનુભવે છે. મહિલા સહાય બચી ગયેલા લોકો અને સ્થાનિક નિષ્ણાંત સેવાઓને ખાતરી આપવા માંગે છે કે તેઓ તમારા માટે અહીં છે અને આ પડકારજનક સમય દરમિયાન તમારું સમર્થન કરવા માટે તેઓ શક્ય તેટલું બધું કરશે.

નીચેની લિંક મહિલા સહાય તરફથી સલામતી સલાહ પ્રદાન કરે છે:
https://www.womensaid.org.uk/covid-19-coronavirus-safety-advice-for-survivors/

જો તમે આ સ્થિતિમાં છો, તો સાયલંટ સોલ્યુશન સિસ્ટમથી પોતાને પરિચિત કરાવો. ઘરેલું અત્યાચારના ભોગ બનેલા લોકો માટે આ એક સિસ્ટમ છે જેઓ કટોકટીમાં 999 પર કોલ કરતાં જો તેમને સાંભળવામાં આવે તો વધુ ભય અને નુકસાનની વૃદ્ધિથી ડરે છે. જ્યારે કોઈ 999 પર કોલ કરશે, ત્યારે ઓપરેટર પૂછશે કે કઈ કટોકટી સેવાની જરૂર છે. જો કોલર ઓપરેટરને સંભળાય તેવો સંકેત આપવામાં અસમર્થ હોય, તો કોલ ઓપરેટિંગ સિસ્ટમ પર મોકલવામાં આવશે. પછી, જો કોલર દ્વારા 55 દબાવવામાં આવશે તો સિસ્ટમ આને શોધી કાઢશે. ઓપરેટર પછી કટોકટી તરીકે કોલને સંબંધિત પોલીસ દળ તરફ સ્થાનાંતરિત કરશે.

રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઈન, ઇમેઇલ, ટેક્સ્ટ અને લાઇવ ચેટ સપોર્ટ સેવાઓ અને સ્થાનિક નિષ્ણાંત સેવાઓ, હાલમાં સામાન્ય રીતે વ્યવસાય માટે ખુલ્લી છે, જો કે તેમની ડિલિવરી આવતા અઠવાડિયામાં અનુકૂલન કરે તેવી સંભાવના છે.

કોઈપણ કે જેને મદદ અથવા સમર્થનની જરૂર હોય તે રાષ્ટ્રીય ઘરેલું હિંસા હેલ્પલાઇન જે વર્ષના 365 દિવસ 24/7 ખુલી છે તેનો સંપર્ક કરી શકે છે 0808 2000 247 પર અથવા તેમની વેબસાઇટ દ્વારા: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

નિ:શુલ્ક ગોપનીય હાઉસિંગ માહિતી અને સહાય
ચેરિટી આશ્રયસ્થાન તમામ આવાસો અને બેઘર સમસ્યાઓ પર નિ:શુલ્ક ગોપનીય આવાસની માહિતી, સહાય અને કાનૂની સલાહ પ્રદાન કરે છે: https://www.shelter.org.uk/

ઉપયોગી માહિતી અને પ્રવૃત્તિ સૂચનો

કૃપા કરી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ અને માહિતી શોધો જે અમને આશા છે કે તમને ઉપયોગી થશે.

- **પૃષ્ઠમાં રંગ પુરવાં**
  http://www.squidoodleshop.com/freebies

- **વરી ડોલ્સ બનાવવી (યુટ્યુબ)**
  વરી ડોલ્સ પરંપરાગત નાની ઢીંગલીઓ છે જે મૂળ ગ્વાટેમાલામાં બનાવવામાં આવે છે - આ વિચાર સરળ છે - જો રાત્રે તમે તમારી જાતને વસ્તુઓ વિશે ચિંતા કરતા પામો
  (અને જ્યારે તમે સૂવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે ચિંતાઓમાં તમને પરેશાન કરવાની આદત હોય છે), તમે તમારી ચિંતાઓ આ નાનકડી ઢીંગલીઓને કહો અને તેને તમારા ઓશીકાની નીચે મૂકો.

  યુટ્યુબ લિંક્સ: https://www.youtube.com/watch?v=vsbBiInTKNs

  https://www.youtube.com/watch?v=7IcoBtyUVVM

- **કંટાળાને તોડવાના વિચારો**
  જો તમને તમારો સમય કેવી રીતે ભરવો તે અંગેના વધુ વિચારોની ઇચ્છા હોય, તો ચેટર પેકમાંથી મફત, ઓનલાઇન, કંટાળાને તોડતાં સંસાધનોની આ સૂચિ પર એક નજર નાખો: https://chatterpack.net/blogs/blog/list-of-online-resources-for-anyone-who-is- isolated-at-home?

- **અર્થપૂર્ણ અને ઉત્થાનના અવતરણોનો ઉપયોગ કરવો**
  ઘણી વાર અવતરણ સપ્તાહ માટે પ્રેરણા આપે છે, અને જ્યારે આપણી સામાન્ય પ્રેરણા સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે આપણને પ્રેરણા આપે છે https://www.pinterest.co.uk/ncteacher100/meaningful-quotes/

- **વધુ મફત માઇન્ડફુલનેસ ધ્યાનની લિંક્સ:**
  http://franticworld.com/free-meditations-from-mindfulness/
  આ લિન્ક ખાસ કરીને વર્તમાન રોગચાળા દરમિયાન મુશ્કેલ લાગણીઓ સાથેના વ્યવહારને ધ્યાનમાં રાખીને બનાવવામાં આવી છે:
  http://www.franticworld.com/coronavirus
  હેડ સ્પેસ લિંક: https://www.headspace.com/

- **આમૂલ સ્વીકૃતિ**
  તકલીફ સહનશીલતા કુશળતાનો ઉપયોગ આપણને કટોકટી દરમિયાન સામનો કરવામાં અને ટકી રહેવામાં મદદ કરવા માટે કરવામાં આવે છે, અને ટૂંકા ગાળાના અથવા લાંબા ગાળાના દુખાવા (શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક) સહન કરવામાં મદદ કરે છે.
  વધુ વિગતો માટે વેબસાઇટ લિંક ઉપર ક્લિક કરો:
  https://www.getselfhelp.co.uk/distresstolerance.htm

- **હેલ્પલાઈન/ચેરિટીઝની લિંક્સ**
  આલ્કોહોલિક્સ એનોનિમસ
  આલ્કોહોલિક્સ એનોનિમસ એ એવા પુરુષો અને સ્ત્રીઓની આંતરરાષ્ટ્રીય ફેલોશિપ છે જેમને પીવાની સમસ્યા હતી. તે બિનવ્યાવસાયિક, સ્વયં-સહાયક, બહુસાંસ્કૃતીક, અરાજકીય અને લગભગ દરેક જગ્યાએ ઉપલબ્ધ છે. ત્યાં કોઈ વય અથવા શિક્ષણ જરૂરીયાતો નથી. પરિવારો માટે હેલ્પલાઇન: 0800 0086811 રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન: 0800 9177650 વેબસાઇટની લિંક: https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/

એજ યુકે

એજ યુકે લોકોને જીવન વૃદ્ધિ કરતી સેવાઓ અને પાછલા જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ આધાર પ્રદાન કરે છે. એજ યુકે સમગ્ર યુકેમાં વિવિધ પ્રકારની સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.
તમારા સ્થાનિક ક્ષેત્રમાં પ્રદાન કરવામાં આવતી સેવાઓ પર વધુ વિગતો માટે વેબસાઇટની લિંક:
https://www.ageuk.org.uk/

LPT સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઇન્ટ સર્વિસ (CAP)

લેસ્ટર, લિસ્ટરશાયર અને રુટલેન્ડમાં તમામ વયના લોકો તાત્કાલિક NHS માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયને સીધો એક્સેસ કરી શકે છે. આ સેવા દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના 7 દિવસ ઉપલબ્ધ છે. ટેલિ: 0116 295 3060

કેરર્સ યુકે

કેરર્સ યુકે તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાંતની માહિતી અને સલાહ, તમારા અધિકારને ચેમ્પિયન કરવા અને ઘરે, કામ પર અથવા તમે જ્યાં પણ હોવ ત્યાં સંચાલન કરવાની નવી રીતો શોધવામાં તમને ટેકો આપવા માટે, પ્રદાન કરે છે.
વેબસાઇટ પર લિંક કરો: https://www.carersuk.org/

સિટિઝન્સ એડવાઈઝ બ્યુરો

સિટિઝન્સ એડવાઈઝ બ્યુરો તમને ગમે તેટલી મુશ્કેલી હોય, તેમાં આગળ વધવાનો રસ્તો શોધવામાં મદદ કરવા ઓનલાઇન ફ્રી સલાહ આપે છે.
વેબસાઇટની લિંક: https://www.citizensadvice.org.uk

ક્રૂઝ બેરેવમેન્ટ

ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત લોકો માટે ટેલિફોન, ઇમેઇલ અને વેબસાઇટ સહાય આપે છે. વેબસાઇટ પર લિંક કરો:
https://www.cruse.org.uk
ટેલિ: 0808 808 1677 પર રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન

LGBT ફાઉન્ડેશન

LGBT ફાઉન્ડેશન એ રાષ્ટ્રીય ચેરિટી છે જે લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ અને ટ્રાંસજેન્ડર (LGBT) સમુદાયોને સલાહ, સહાય અને માહિતી સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.
વેબસાઇટની લિંક: https://lgbt.foundation/
સલાહ અને સપોર્ટ માહિતી માટે ટેલિફોન: 0345 330 3030

NHS સ્વ-સહાય પત્રિકાઓ:

કમ્બ્રિયા, નોર્થમ્બરલેન્ડ, ટાઇન અને વેર NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટે નીચે આપેલ સ્વ-સહાય પત્રિકાઓ તૈયાર કરી છે. પત્રિકાઓ BSL, ઓડિઓ, સરળ વાંચનમાં પણ ઉપલબ્ધ છે અને પ્રાધાન્યવાળી ભાષામાં અનુવાદિત કરી શકાય છે. જો તમારે આગળના કોઈપણ વિકલ્પોની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને વેબસાઇટની સીધી મુલાકાત લો:
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/#anxiety

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

દારૂ અને તમે
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Alcohol%20and%20You.pdf

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

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

ક્રોધને કાબૂમાં રાખવો https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Controlling%20Anger.pdf

હતાશા અને હતાશા અને ખરાબ મૂડ

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

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Domestic%20Violence.pdf
ખાવાનો વિકાર

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Eating%20Disorders.pdf
વિચાર માટે ખોરાક https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Food%20for%20thought.pdf

સ્વ સ્વાસ્થ્ય ચિંતા

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Health%20Anxiety.pdf
અવાજો સાંભળવા અને ખલેલ પહોંચાડતી માન્યતાઓ

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Hearing%20Voices.pdf
મનોગ્રસ્તિઓ અને અનિવાર્યતાઓ

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

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Panic.pdf
આઘાત પછીની તાણ

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Post%20traumatic%20Stress.pdf
જન્મ પછીની હતાશા https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Postnatal%20Depression.pdf

સ્વ નુકસાન
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Self%20Harm.pdf
સામાજિક અસ્વસ્થતા https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Social%20Anxiety.pdf

ઉંઘની સમસ્યાઓ
https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Sleeping%20Problems.pdf
તાણ

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Stress.pdf
કેદીની અસ્વસ્થતા

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Anxiety.pdf
કેદીની હતાશા અને ખરાબ મિજાજ

https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Depression%20and% 20Low%20Mood.pdf
કેદીની આઘાત પછીની તાણ https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/PRISONER%20Post%20Traumatic%20Stress.pdf
હતાશા અને નીચો મિજાજ (ભાગીદારો માટે માર્ગદર્શિકા) https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/DFP%20-%20A4%20SECURED.pdf

માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયક સેવાઓ પ્રદાન કરે છે, જેમાં સમર્થિત આવાસ અને સલામત આશ્રયસ્થાનો સુધીની હેલ્પલાઈન અને વાતચીત ઉપચાર છે, અને તે દરેક વ્યક્તિને તેમના પોતાના લક્ષ્યો અને આકાંક્ષાઓ પ્રત્યે વ્યક્તિગત રૂપે સમર્થન આપવાના સિદ્ધાંત પર આધારિત છે.

તમારા સ્થાનિક ક્ષેત્રમાં પ્રદાન કરવામાં આવતી સેવાઓ પર વધુ વિગતો માટે વેબસાઇટની લિંક: https://www.mhm.org.uk/

MIND

MIND માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા અનુભવતા કોઈપણ વ્યક્તિને સશક્તિકરણ માટે સલાહ અને સમર્થન પ્રદાન કરે છે. વધુ માહિતી અને સમર્થન માટે વેબસાઇટ પર લિંક કરો: https://www.mind.org.uk/

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે NHS સુખાકારી એપ્લિકેશન

NHS સુખાકારી વેબસાઇટ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સુખાકારીના તમામ ક્ષેત્રોને આવરી લેતી ડાઉનલોડ કરવા યોગ્ય એપ્લિકેશનોનો ઍક્સેસ પ્રદાન કરે છે. કૃપા કરીને નોંધ લેશો કે કેટલીક એપ્લિકેશનો ડાઉનલોડ કરવા માટે શુલ્ક લે છે. વધુ માહિતી માટે વેબસાઇટ પર લિંક કરો: https://www.nhs.uk/apps-library/category/mental-health/

રેસ ઇક્વાલિટી સેન્ટર

રેસ ઇક્વાલિટી સેન્ટર સક્રિય રીતે વંશીય ન્યાય, યોગ્ય અને ન્યાયી સમાજને પ્રોત્સાહન આપે છે અને તેની અમલવારી કરે છે જે લેસ્ટર, લિસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડના તમામ નાગરિકો માટે જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરશે.

ટેલિ: 0116 204 2790

આ વેબસાઇટ પર લિંક કરો: www.theraceequalitycentre.org.uk

જીવંત રહો એપ્લિકેશન

જીવંત રહો એપ્લિકેશન યુકે માટે આત્મહત્યા નિવારણ સાધન છે, જે તમને સંકટમાં સુરક્ષિત રહેવા માટે ઉપયોગી માહિતી અને સાધનોથી ભરેલી છે. જો તમે આત્મહત્યા કરવાનું વિચારતા હોવ અથવા જો તમને કોઈ બીજાની ચિંતા હોય કે જે આત્મહત્યા કરવાનું વિચારી રહ્યા હોય તો તમે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે વેબસાઇટ પર લિંક કરો: https://www.prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/

ટર્નિંગ પોઇન્ટ

ટર્નિંગ પોઇન્ટ એ સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ સંસ્થા છે જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શીખવાની અક્ષમતા, માદક પીણાંનું સેવન, પ્રાથમિક સંભાળ, ગુનાહિત ન્યાય પ્રણાલી અને રોજગાર માટે કાર્ય કરે છે. વેબસાઇટ પર લિંક કરો: www.turning-point.co.uk

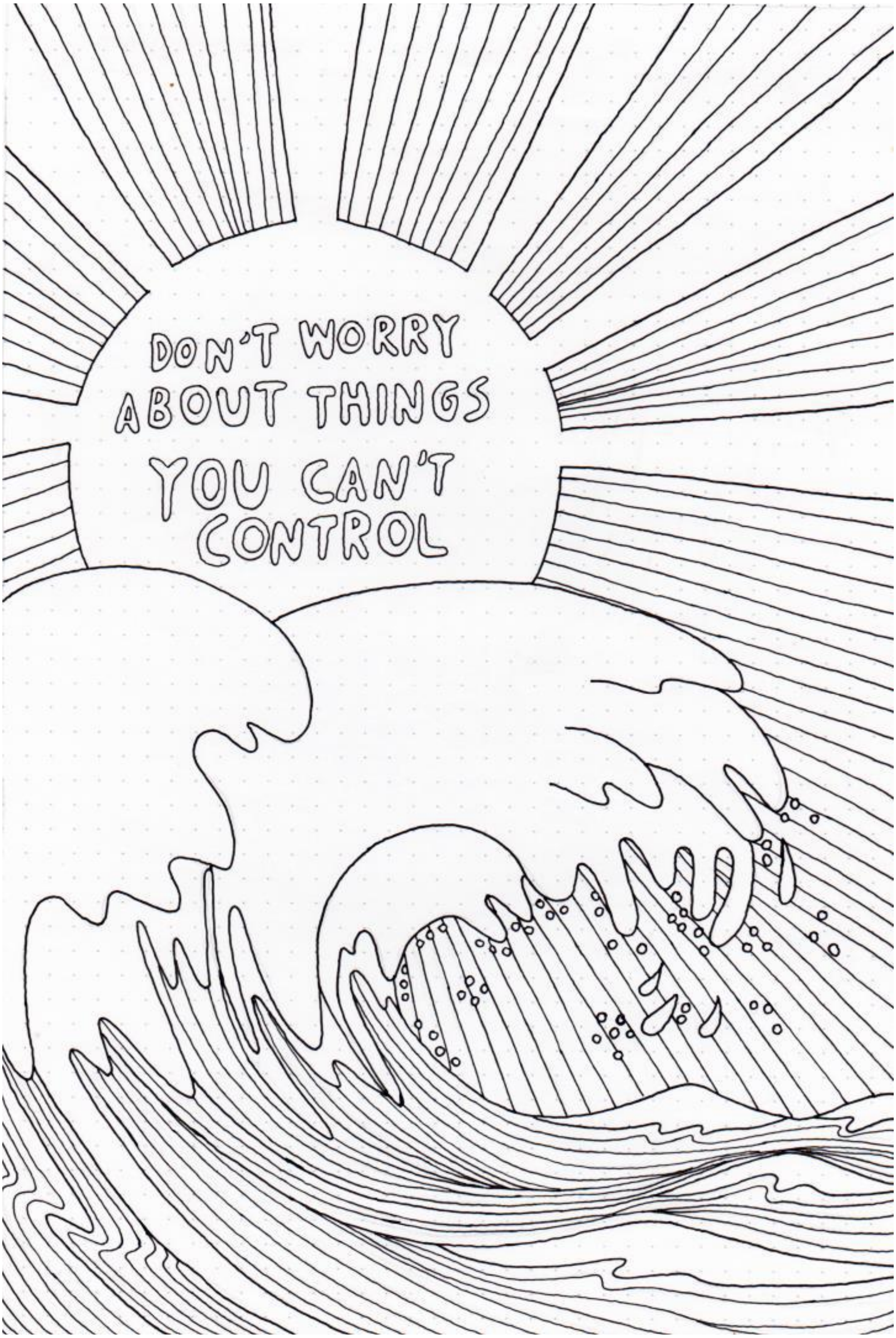
સ્માર્ટિઅન્સ

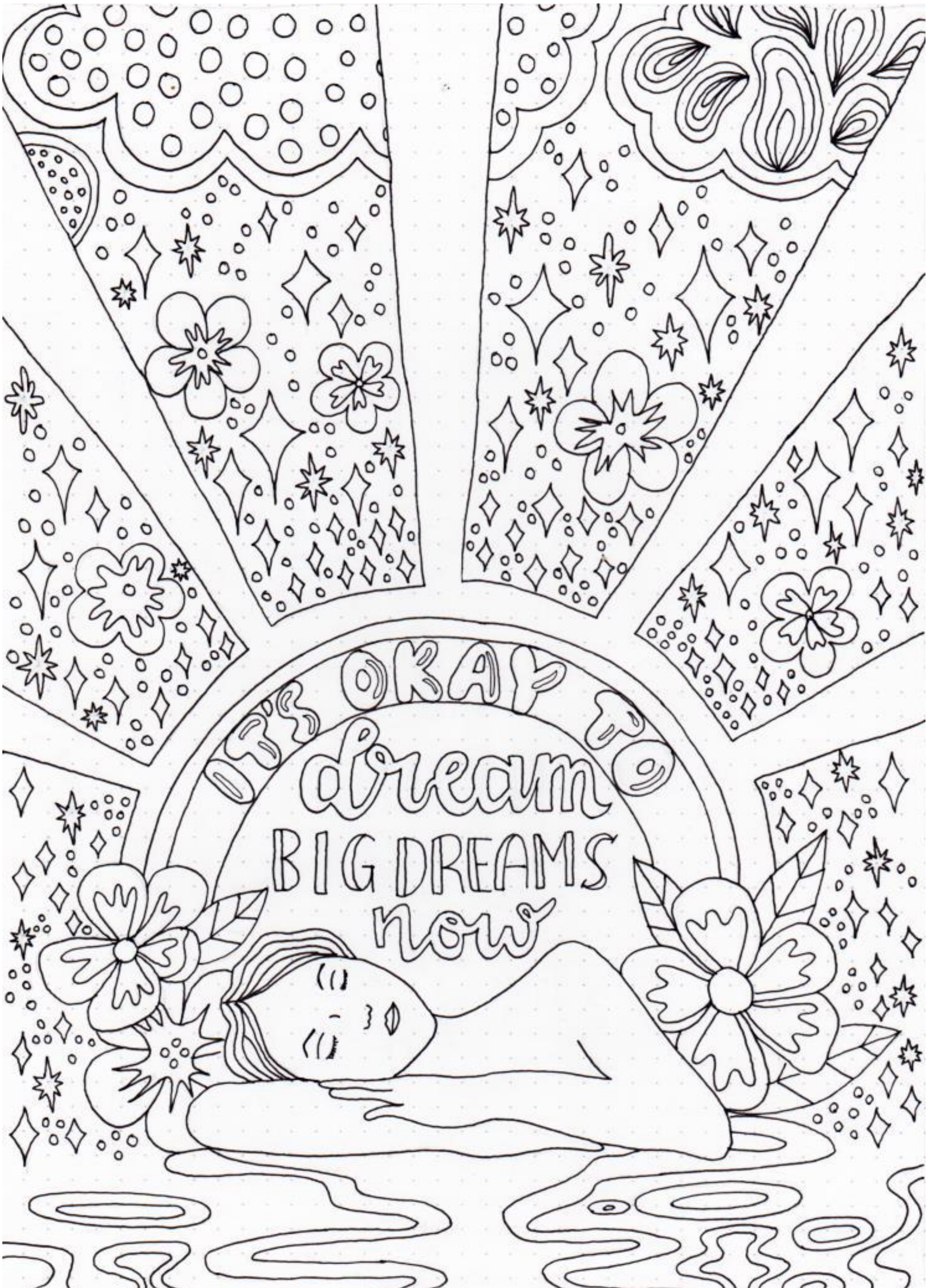
સ્માર્ટિઅન્સ વર્ષના 365 દિવસ, ચોવીસ કલાક ઉપલબ્ધ હોય છે, જે કોઈપણ વ્યક્તિ જે તેનો સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહી છે તેને સુરક્ષિત સ્થાન પૂરું પાડે છે. આ હેલ્પલાઇન નંબર પર કરેલ કૉલ ફોન બિલ પર દેખાતા નથી. વેબસાઇટ પર લિંક કરો: https://www.samaritans.org/how-we-can-help/

ટેલિ: 116 123 અથવા **ટેક્સ્ટ કરો** SHOUT, 24/7 યુકે લોકોના કટોકટી સમય માટે સેવા, 85258 પર ટેક્સ્ટ કરો</1531>

સ્પાર્ક્સ એન્ડ કંપની

સ્પાર્ક્સ એન્ડ કંપની યુકેમાં સ્થળાંતર, શરણાર્થી અને આશ્રય સેવાઓ પર કાર્યરત સંસ્થાઓ માટે તમને સાઇનપોસ્ટ કરે છે. વેબસાઇટ પર લિંક કરો: https://sparkandco.co.uk/


DON'T WORRY
ABOUT THINGS
YOU CAN'T
CONTROL


IT'S OKAY TO
dream
BIG DREAMS
now

No matter
how long
the winter,
Spring
is sure to
follow.

Reclaim your right to happiness

સ્વીકૃતિઓ

પેશન્ટ એક્સપિરિયન્સ એન્ડ ઇન્વોલ્વમેન્ટ ટીમ મેરી કવાનાગ અને નિકોલા ગ્રીનને આ વર્કબુકના સહ-નિર્માણ માટે અને મોનિકા, લોર્ના-બેલ હાર્ટી અને લિન્ડસે બૉલરને તેમના ચિત્ર અને ડિઝાઇન માટે આએલ અમૂલ્ય ઇનપુટ બદલ આભાર માનવા ઇચ્છે છે.

અમારા વિશે,

અમારાં સિવાય

કાંઈ પણ નથી!

સાઇન અપ કરો અને કનેક્ટેડ રહો!

તમે અમારા ઇન્વોલ્વમેન્ટ નેટવર્કમાં જોડાઇ શકો છો જે સેવા વપરાશકર્તાઓ, કેરર્સ અને પરિવારના સભ્યો માટે ખુલ્લું છે જ્યાં તમે તમારા જીવંત અનુભવોને અમારી સાથે શેર કરી શકો છો. આ અમારા સ્થાનિક સમુદાયોની બદલાતી આવશ્યકતાઓને અનુકૂળ રહે તે માટે અમારી સેવાઓનો આકાર કેવી રીતે આપીશું તે જાણવામાં મદદ કરશે. કૃપા કરીને અમારા "તમને શામેલ કરો" પૃષ્ઠ https://www.leicspart.nhs.uk/involving-you/involving-you/ ની મુલાકાત લો જે અતિરિક્ત માહિતી પ્રદાન કરે છે અને અમારી ઑનલાઇન અભિવ્યક્તિના ફોર્મના ઍક્સેસને પ્રદાન કરે છે.

કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો

lpt.patient.experience@nhs.net

FREEPOST LPT પેશન્ટ એક્સપિરિયન્સ 0116 295 0818

ટ્વિટર; @LPTPatientExp

જો તમને આ બુકલેટને સમજવામાં મદદની જરૂર હોય અથવા તે કોઈ અલગ ભાષા અથવા ફોર્મેટમાં, જેમ કે મોટી પ્રિન્ટ, બ્રેઇલ અથવા ઓડિઓમાં ગમશે, તો કૃપા કરીને પેશન્ટ એક્સપિરિયન્સ એન્ડ ઇન્વોલ્વમેન્ટ ટીમનો સંપર્ક કરો.