

# मनाना, जोड़ना, बढ़ना

Hindi/हिन्दी

## मानसिक स्वास्थ्य माह किस लिए है?

आपके शारीरिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की तरह ही मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना और उसका विकास करना जरूरी है। यह बात दोनों ही तरह के लोगों के लिए जरूरी है – जिन्हें मानसिक बीमारियाँ नहीं हुई हैं और जिन्हें हुई हैं उनके लिए भी।

मानसिक स्वास्थ्य माह में हम सभी को अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। यह अवसर यह जानने का है कि हम अपने और अपने जीवन के बारे में अच्छा अनुभव कर रहे हैं या नहीं, क्या औरों के साथ हमारा सम्बंध अच्छा है या नहीं, और क्या हम सार्थक तथा उद्देश्यपूर्ण कार्यों में जुटे हुए हैं या नहीं।

इसीलिए, इस साल मानसिक स्वास्थ्य माह की विषय-वस्तु रखी गई है – 'मनाना, जोड़ना, बढ़ना'।

मानसिक स्वास्थ्य माह में अपने जीवन की उन सकारात्मक बातों और उन मजबूतियों तथा मूल्यों को **मनाएँ** जिन्होंने चुनौती भरे क्षणों में आपकी मदद की है।

मानसिक स्वास्थ्य माह में अपने घनिष्ठ सम्बंधों पर ध्यान देकर अथवा नए दोस्त बनाकर दूसरों के साथ **जुड़ना**।

और मानसिक स्वास्थ्य माह में अपने ज्ञान की सीमा **फैलाना** तथा अपने लिए सार्थक एवं उद्देश्यपूर्ण नए कार्य में हिस्सा लेने का प्रयास करें।

क्या आपके जीवन में और अधिक खुशी, सहयोग और सार्थकता का समावेश हो सकता है? इसका आपके मानसिक स्वास्थ्य पर क्या असर होगा?

हममें से जिन लोगों को मानसिक बीमारी से जूझना पड़ा है उनके लिए मानसिक स्वास्थ्य माह खास महत्वपूर्ण हो सकता है। यह आरोग्य पाने की यात्रा मनाने, अपने जीवन के नए अर्थों के बारे में विचार करने और यह सोचने का अवसर हो सकता है कि कौन सी चीजें हमारे जीवन में और अधिक संतुष्टि प्रदान कर सकती हैं। यह हर किसी के लिए यह जानने का अवसर भी हो सकता है कि हम उन कुछ बाधाओं को कैसे दूर कर सकते हैं जो मानसिक बीमारियों से जूझ रहे लोगों को सक्रिय, रूचिपूर्ण और लांछन-रहित जीवन जीने से रोकती हैं।



# मनाना,

Hindi/हिन्दी



## मनाना

अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद हम अपने लिए कितना वक्त निकालते हैं।

जीवन की अपनी चुनौतियाँ, दुख और उदासियाँ हो सकती हैं। इन घटनाओं और उनके प्रति हमारी प्रतिक्रिया से ही हमारा जीवन बनता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि हम इन बातों पर समुचित ध्यान दें तथा ऐसे लोगों और कार्यनीतियों की तलाश करें जो हमें इन चुनौतियों का सामना करने में और अपनी जीवन-यात्रा जारी रखने में मदद दे सकें।

इसके साथ ही, अपने जीवन की सकारात्मक बातों को मनाना भी महत्वपूर्ण है।

जिन बातों और लोगों का हमारे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव है उन्हें पहचानने के लिए वक्त निकालने से हमें अच्छा महसूस होगा और यह भी संभावना है कि इन सभी के प्रभाव को हम कम महत्व देना बन्द कर देंगे। यह भी सलाह दी गई है कि अपने जीवन की अच्छी बातों के प्रति कृतज्ञ होने से हमें कठिन परिस्थितियों से सामना करने में मदद मिलेगी।

### जीवन मनाने के कुछ तरीके:

- दूसरों की उपलब्धियों पर खुशी मनाएँ। अनुसंधान बताता है कि किसी घनिष्ठ व्यक्ति के साथ घटित किसी अच्छी घटना के प्रति रुचि दर्शाना न केवल उस दूसरे व्यक्ति के कल्याण के लिए लाभदायक होगा बल्कि आपके सम्बंध के लिए भी।
- आपके जो आनन्ददायक अनुभव हैं उन पर पूरा ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करें। यदि आप अपना पसंदीदा भोजन करना चाहें तो आराम से उसका लुप्त उठाएँ। उससे मिलने वाले मजे का हर तरह से आस्वादन करें।
- जिस व्यक्ति के कारण आपके जीवन में कोई अंतर आया हो उसे एक धन्यवाद पत्र लिखें। उसमें इन बातों का भी समावेश करें कि उसने कैसे आपकी मदद पहुँचाई, उससे आप पर क्या असर पड़ा और कृतज्ञता दर्शाएँ। संभव हो तो पत्र उन्हें पढ़कर सुनाएँ।
- विविधता को मनाएँ। उत्सवों में भाग लें तथा तरह-तरह के भोजनालय, कला और मीडिया का आनन्द उठाएँ।



2012

# जोड़ना, बढ़ना

Hindi/हिन्दी

## जोड़ना

सामाजिक संपर्क बनाना एवं सकारात्मक सम्बंध हमारे मानसिक स्वास्थ्य व कल्याण से प्रभावशाली ढंग से जुड़े हुए हैं।

जीवन भर दूसरों के साथ हमारे सम्बंधों में लगातार बदलाव आते रहते हैं मगर वे फिर भी महत्वपूर्ण बने रहते हैं। लोगों के इर्द-गिर्द रहने से हमें उनके साथ अपने अनुभवों को बाँटने और दूसरों के अनुभवों से सीखने का मौका मिलता है।

परिवार और दोस्तों के साथ हमारे बेहतर सम्बंध हमें खुशी देने और जीवन का आनन्द उठाने में सहायता देते हैं। इन सम्बंधों के होने का यह अर्थ भी है कि जब हम दुखी महसूस कर रहे हों या समस्या से जूझ रहे हों तो हमारे पास बातचीत करने के लिए लोग हैं। अन्य लोग हमें व्यावहारिक कार्यों द्वारा मदद दे सकते हैं और हमारे लक्ष्य हासिल करने में सहायता कर सकते हैं।

### जुड़ाव के कुछ तरीके:

- मदद देने के लिए इच्छा प्रकट करें – ऐसी किसी संस्था के लिए स्वयंसेवा करें जिसमें आपका भरोसा हो। किसी दोस्त या पारिवारिक सदस्य के काम में मदद दें।
- मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सामाजिक कार्यक्रमों के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी कुछ करें। किसी दोस्त के साथ घूमने जाएँ या टहलने के किसी दल ग्रुप में शामिल हो जाएँ।
- अपने नजदीकी लोगों के साथ बेहतर समय बिताना अपना प्राथमिक लक्ष्य बनाएँ और उनके जीवन की नई-नई घटनाओं के बारे में जानते रहें। एक अच्छा श्रोता बनने की कोशिश करें और दूसरों को बिना टोके हुए अपनी दास्तान सुनाने दें।
- अपने से किसी अलग किस्म के व्यक्ति से बातचीत शुरू करें। किसी अजनबी व्यक्ति से परिचय पाकर आपको अलग या नई किस्म के व्यवहारों और मान्यताओं को समझने में मदद मिलेगी।

## विकास

जीवन के किसी भी मुकाम पर हम कोई भी नया काम शुरू कर सकते हैं या अभिरुचि का कोई नया क्षेत्र तलाश सकते हैं या दुबारा शुरू कर सकते हैं। सीखने का सम्बंध केवल कक्षा या पाठ्यक्रम से ही नहीं होता। नए-नए अनुभव हासिल करने के लिए खुला दिल होना जरूरी है।

अपनी अभिरुचि के किसी कार्य में ज्ञान और कौशल का विकास करने से आत्म-सम्मान की भावना बढ़ती है, सामाजिक मेलजोल का मौका मिलता है और हमारे समग्र कल्याण में सुधार होता है। नई चुनौतियाँ या नए कार्य शुरू करते वक्त ऐसे कार्यक्रमों चुनें जो आपके लिए अर्थवान हों तथा आपकी रुचि और आपके मूल्यों के दायरे में आते हों। अपनी परिस्थितियों या मूल्यों के बदलने पर अपने को स्थिति के अनुरूप बनाएँ। आप अपने जीवन में किन नई बातों को शामिल करना चाहते हैं, इस आधार पर नए लक्ष्यों के बारे में सोचें और उन्हें आजमाएँ, न कि उन बातों के आधार पर जिनसे आप बचना चाहते हों।

### विकास के कुछ तरीके:

- अपने किसी परिचित व्यक्ति से कहें कि वो आपको कुछ ऐसा सिखाए जिसे करने में वह खुद माहिर है या जिसे करने में उसे उत्साह है तथा जिसमें आपकी भी लम्बे समय से अभिरुचि रही हो।
- एक सूची बनाएँ कि आपके लिए सबसे मूल्यवान चीजें क्या हैं और उन चीजों की जिन पर आप समय बिताने हों। क्या उनका आपस में कोई तालमेल है? आपके लिए जो महत्वपूर्ण है उस पर और अधिक समय बिताने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
- कोई कार्य यदि बड़ा हो तो उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में बाँटें। आपको सबसे पहले कौन सा कदम उठाना चाहिए? आप उस कार्य को कब, कहाँ और कैसे करेंगे तथा बाधाओं को कैसे पार करेंगे इसकी लिखित योजना बनाएँ। कार्य को पूरा करने की तिथि भी याद रखें।
- किसी नई संस्कृति का अनुभव प्राप्त करें। किसी अन्य भाषा में कुछ शब्द सीखें। कोई नए प्रकार का खाना आजमाएँ। किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो ऐसे स्थान से हैं जहाँ आप कभी नहीं गए।

# क्या आपको कुछ और मदद चाहिए?

Hindi/हिन्दी

कई बार हमारी सबसे बड़ी प्राथमिकता उन बातों के लिए सहायता पानी होती है जिनसे हमें परेशानी हो रही है अथवा हमारी भावनाओं व विचारों में जो परिवर्तन आ रहे हैं।

अक्सर एक पहला और अच्छा प्रयास होता है किसी स्थानीय डॉक्टर से बात करना जो ज़रूरी होने पर आपको और अधिक विशेष सहायता से संबद्ध कर सके। आपके सामान्य चिकित्सक (GP) द्वारा प्रबंध योजना तैयार किए जाने के बाद आप किसी मनोवैज्ञानिक के साथ 10 सत्रों के लिए मेडिकेयर रियायत पा सकते हैं।

यदि आप सांस्कृतिक या भाषायी दृष्टि से विविधतापूर्ण पृष्ठभूमि के हों तो कृपया सूचना एवं सहायता के लिए **9912 3850** पर परा-सांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (Transcultural Mental Health Centre) से सम्पर्क करें।

यदि आपको अभी किसी से बात करनी हो तो **13 11 14** पर लाइफलाइन या फिर **1800 011 511** (24 घंटे) पर न्यू साउथ वेल्स मेंटल हेल्थ लाइन को फोन करें।

और अंत में, यह याद रखें कि यदि आप पहले प्रयास में सही सहायता न पा सकें तो भी प्रयास जारी रखना महत्वपूर्ण है। जब तक आप अपने लिए उचित सहयोग या मदद प्राप्त न कर लें तब तक बार-बार निवेदन करने अथवा किसी अन्य मानसिक स्वास्थ्यकर्मी से बात करने में कोई हर्ज नहीं।

## 24 घंटे और सप्ताह के सातों दिन आपात्कालीन परामर्श और सहायता के लिए:

- लाइफलाइन - 13 11 14
- किड्स हेल्पलाइन - 1800 55 1800
- मेन्सलाइन ऑस्ट्रेलिया - 1300 789 978
- साल्वो केयरलाइन - 1300 363 622

बच्चों, युवाओं, वृद्ध लोगों तथा न्यू साउथ वेल्स में निवास करने वाले सांस्कृतिक एवं भाषा की दृष्टि से विविध पृष्ठभूमियों वाले परिवारों के लिए परा-सांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र निःशुल्क मूल्यांकन और परामर्श सेवा प्रस्तुत करता है। स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने के लिए केन्द्र द्वारा व्यक्तिगत और परिवारों को सहायता दी जाती है।

इन सेवाओं में शामिल हैं:

- उपयुक्त स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों एवं सेवाओं के बारे में सूचना एवं रेफरल
- अच्छे मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के विकास के लिए पहल
- 65 से भी अधिक भाषाएँ बोलने में सक्षम द्विभाषीय मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों की सहायता से प्रत्यक्ष सहायता-सेवा

ये स्वास्थ्यकर्मी आपको प्रदान करते हैं:

- मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन
- दुख एवं आघात की स्थितियों में परामर्श
- अल्प-अवधि चिकित्सा
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोगों की देखभाल करने वालों के लिए सहायता

और अधिक जानकारी के लिए, (02) 9912 3850 पर परा-सांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें।

द्वारा निर्धीयन

की भागीदारी से विकसित

