



# Protecting your Mental Health

It's normal to feel fear and to avoid situations that make you feel frightened or anxious, especially after you experience violence. You can learn to feel less fearful and to cope with this anxiety, so that it doesn't stop you from living your life.

1

## **Start Small:** Set small, achievable goals for facing your fears

Step out to safe spaces that are familiar to you.

Plan a short walk with a trusted friend, partner, or someone who can provide comfort and support.

Set short time limits for leaving your home, and increase time spent outside as you become more comfortable.

2

## **Lean on your support system**



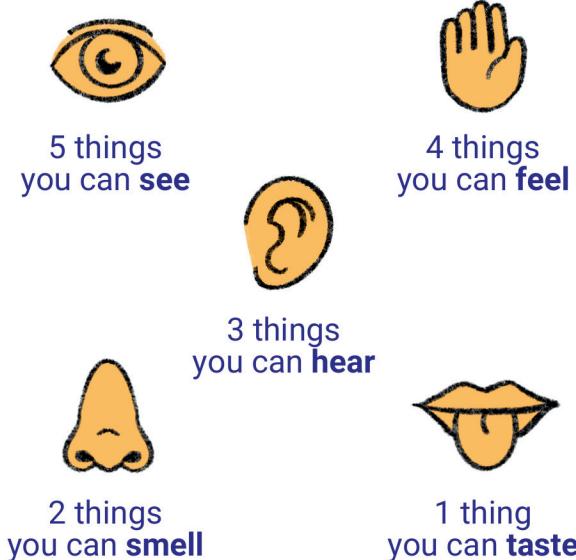
Talk to a trusted friend, family, or community member about how you're feeling, so you feel supported emotionally.

3

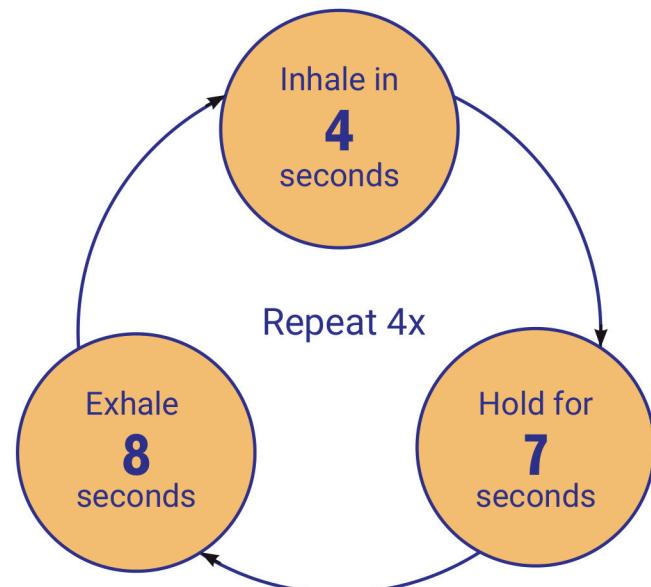
## Explore grounding techniques:

These techniques help you manage your emotions and restore your sense of control during moments of intense stress or anxiety

### 5-4-3-2-1 Grounding Technique



### 4-7-8 Breathing



### Listen attentively to music

Listen to your favorite song or one that holds special meaning to you without doing anything else.



Take a moment to connect with your thoughts, emotions, and physical sensations in your body as the music unfolds.

When you pay attention to your mind and body, you calm yourself by concentrating only on what you're sensing in the present moment.



# আপনার মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা

ভয় পাওয়া এবং এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলাই স্বাভাবিক যা আপনাকে ভয় পাইয়ে দেয় বা উদ্বিগ্ন করে তোলে, বিশেষ করে সহিংসতার শিকার হওয়ার পরে। আপনি কম ভয় পেতে এবং এই উদ্বেগকে মোকাবেলা করা শিখতে পারেন, যাতে এটি আপনাকে আপনার জীবনযাপন থেকে বিরত রাখতে না পারে।

1

## ছোট থেকেই শুরু করুন: আপনার ভয়কে মোকাবিলা করতে ছোট, ছোট অর্জনযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

আপনার পরিচিত নিরাপদ জায়গাগুলিতে চলাচল করুন।

একজন বিশ্বস্ত বন্ধু, সঙ্গী বা সান্ত্বনা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারে এমন কাউকে সাথে নিয়ে কাছাকাছি কোথাও হাঁটতে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন।

আপনার বাড়ি ছাড়ার জন্য স্বল্প সময়ের সীমা নির্ধারণ করুন এবং আপনি আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার সাথে সাথে বাইরে কাটানোর সময় বাঢ়ান।

2

## আপনার সহায়তা ব্যবস্থার উপর নির্ভর করুন:



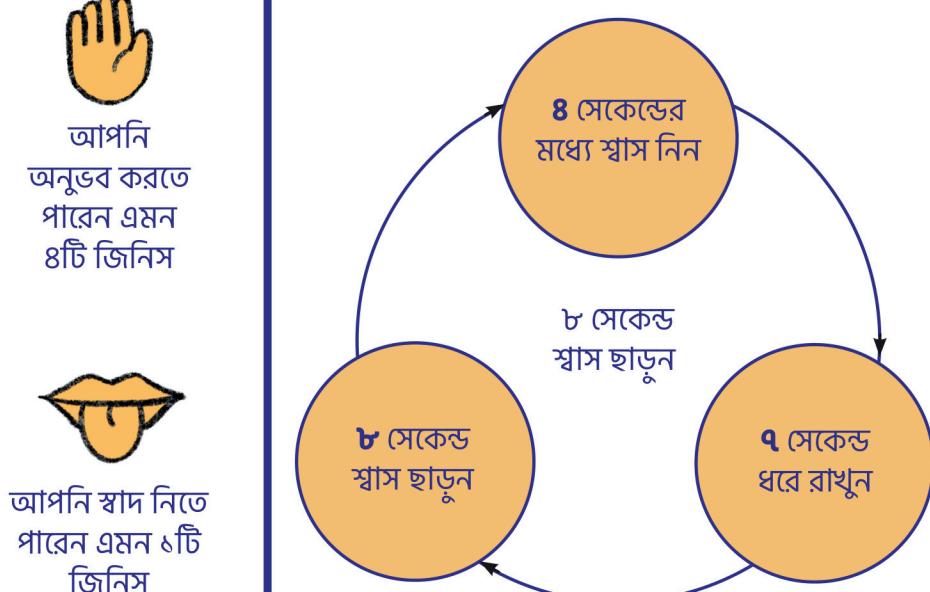
আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে একজন বিশ্বস্ত বন্ধু, পরিবার বা কমিউনিটির সদস্যের সাথে কথা বলুন, যাতে আপনি আবেগগতভাবে সমর্থন অনুভব করেন।

**আবেগ প্রশমিত [গ্রাউন্ডিং] করার কৌশলগুলি অব্বেষণ করুন:**  
**এই কৌশলগুলি আপনাকে আপনার আবেগগুলি পরিচালনা করতে  
 এবং তীব্র চাপ বা উদ্বেগের মুছর্তে আপনার নিয়ন্ত্রণ বোধ পুনরুদ্ধার  
 করতে সহায়তা করে।**

**৫-৪-৩-২-১  
গ্রাউন্ডিং কৌশল**

	আপনি দেখতে পান এমন ৫টি জিনিস
	আপনি শুনতে পারেন এমন ৩টি জিনিস
	আপনি ঘ্রাণ নিতে পারেন এমন ২টি জিনিস
	আপনি স্বাদ নিতে পারেন এমন ১টি জিনিস

**৪-৭-৮  
শ্বাস নেওয়া**



**মনোযোগ দিয়ে গান শুনুন**

কিছু না করে আপনার পিয় গান বা আপনার কাছে বিশেষ  
অর্থ বহন করে এমন একটি গান শুনুন

সঙ্গীত শুরু হলে আপনার চিন্তাবনা, আবেগ এবং শারীরিক  
অনুভূতিগুলির সাথে সংযোগ করার জন্য সময় নিন

আপনি যখন আপনার মন এবং শরীরের দিকে মনোযোগ দেবেন, তখন আপনি বর্তমান মুছর্তে যা  
অনুভব করছেন কেবল তার উপর মনোনিবেশ করে নিজেকে শান্ত করুন।





# حماية صحتك النفسية

من الطبيعي أن تشعر بالخوف وأن تتجنب المواقف التي تُشعرك بالخوف أو القلق، خاصة إذا ما كنت قد تعرضت للعنف في حياتك. يمكنك أن تتعلم كيف تشعر بقدر أقل من الخوف وأن تعامل مع هذا القلق بشكل فعال كي لا يمنعك من أن تعيش حياتك.

1

**ابداً بمهام صغيرة: ضع أهدافاً صغيرة قابلة للتحقيق لمواجهة مخاوفك.**

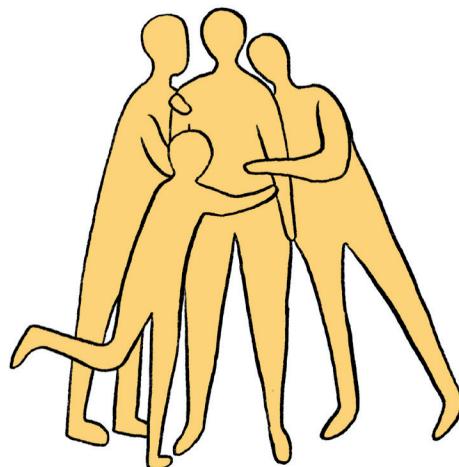
اخرج إلى الأماكن الآمنة المألوفة لك.

رتب لنزهة قصيرة مع من تثق به، سواء كان صديق أو شريك أو شخص يمكنه أن يُشعرك بالراحة ويقدم لك الدعم.

حدد لنفسك فترات زمنية قصيرة تقضيها خارج منزلك، وقم بزيادة الوقت الذي تقضيه بالخارج عندما تصبح مرتاحاً لذلك بصورة أكبر.

2

**اعتمد على نظام الدعم الخاص بك:**



تحدث عما تشعر به مع من تثق بهم من الأصدقاء أو أفراد العائلة أو أفراد المجتمع، حتى تشعر بالدعم العاطفي.

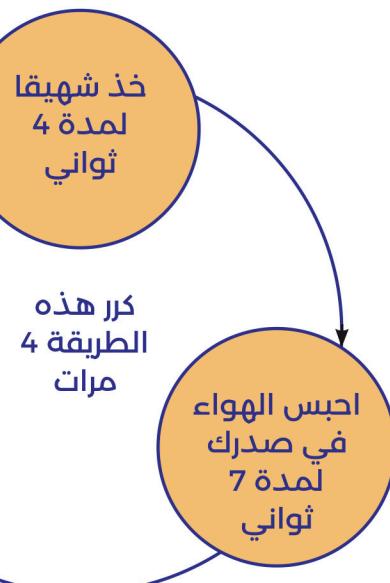
3

اكتشف تقنيات الإدراك: تساعدك هذه التقنيات على التحكم في عواطفك واستعادة إحساسك بالسيطرة خلال لحظات التوتر الشديد أو القلق.

### تقنية الإدراك 5-4-3-2-1



### التنفس 8-7-4



### استمع بانتباه إلى الموسيقى

استمع إلى أغنية المفضلة أو التي تحمل معنى خاصاً بالنسبة لك دون أن تفعل أي شيء

تواصل للحظة مع أفكارك وعواطفك وأحاسيس جسدك أثناء الاستماع للموسيقى عندما تولي انتباهك لعقلك وجسدك فإنك تهدئ نفسك من خلال التركيز على ما تشعر به في اللحظة الحالية فقط.



# 정신 건강 보호

특히 폭력을 경험한 후라면 두려움을 느끼는 성향이나, 무서움이나 불안감을 느끼게 하는 상황을 피하려는 성향은 정상입니다. 두려움을 덜 느끼고 이 불안감에 대처하는 법을 배우게 되면 그러한 성향들이 여러분의 삶을 막지 못할 것입니다.

1

## 작게 시작하 두려움을 직시하기 위한 작고 달성 가능한 목표 를 세우세요

여러분에게 익숙한 안전한 공간으로 나가보세요.

신뢰할 수 있는 친구, 동반자 또는 편안함을 주고 지지해주는 사람과 함께 짧은 산책 약속을 잡으세요.

처음에는 집 밖에 머무르는 시간을 짧게 해서, 점차 이 시간들이 편안해지면 집 밖에서 보내는 시간을 늘리세요.

2

## 외부 시스템에 도움을 받으세요



신뢰할 수 있는 친구, 가족 또는 이웃들에게 감정적으로 지지 받는 느낌에 대해서 이야기를 나눠보세요.

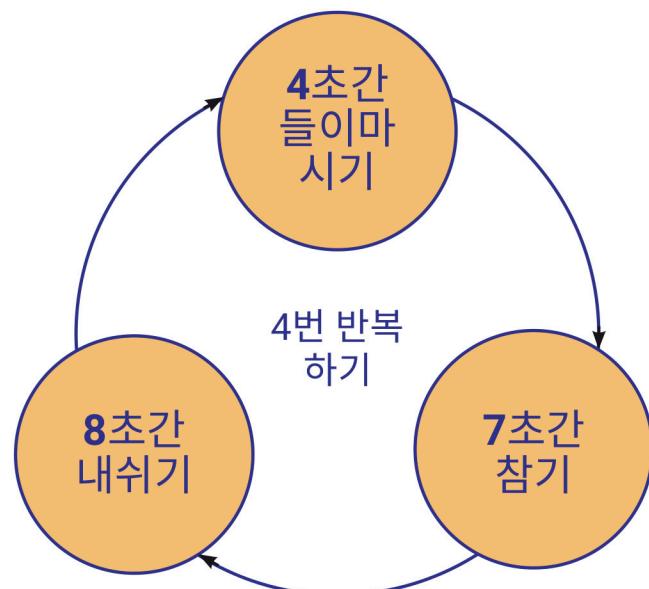
## 기초 기술 알아보기:

이러한 기술은 극심한 스트레스나 불안감을 느끼는 순간 동안에 감정을 관리하고 통제력을 회복하는데 도움이 됩니다.

### 5-4-3-2-1 기초 기술



### 4-7-8 호흡



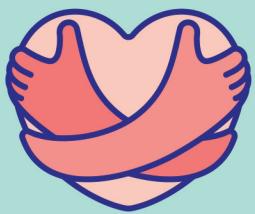
### 음악을 집중적으로 들으세요

아무 일도 하지 말고, 좋아하는 노래나 특별한 의미가 있는 노래를 무작정 들어보세요

음악이 시작되면서 잠시 동안 자신의 생각과 감정, 신체적 감각과 연결시켜 보세요

여러분의 마음과 몸에 주의를 기울일 때는 현재 순간에 느껴지는 것에만 집중하여 마음을 진정시키세요.





# 保护你的心心理健康

感到恐惧和想要避开让你感到恐惧或焦虑的情况是很正常的，尤其是在你经历了暴力之后。你可以学会减少恐惧感，应对这种焦虑，这样它就不会阻止你正常生活。

1

从小的目标着手：  
制定面对恐惧的小的  
可实现的目标。

去到你熟悉的安全空间。

安排与值得信赖的朋友、  
伴侣或能够提供安慰和支持的人一起短途散步。

将外出的时限设置得较短，随着你感觉更舒适，  
增加外出时间。

2

依靠你的  
支持系统



与值得信赖的朋友、  
家人或社区成员谈谈你的感受，让你在情感上得到支持。

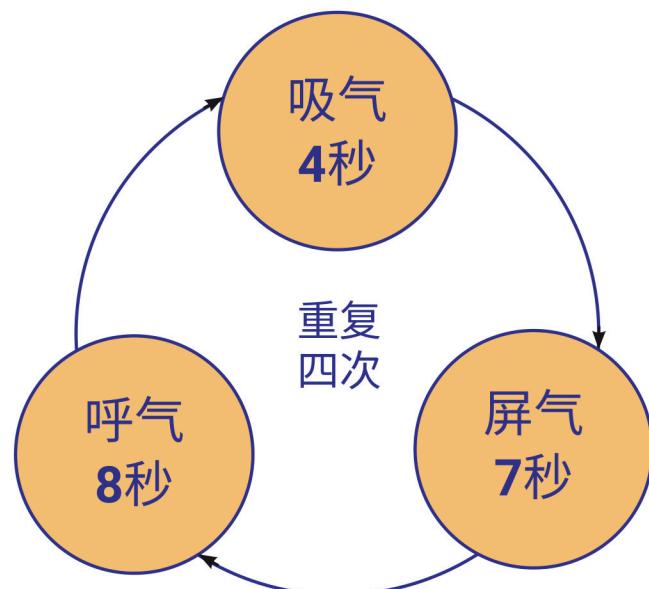
## 探索情绪“着陆”技巧：

这些技巧可以帮助你在紧张或焦虑时管理情绪，恢复控制感。

### 54321 情绪着陆技巧



### 478 式呼吸



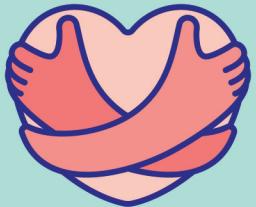
### 专注地听音乐

什么都不做，听听你最喜欢的歌或对你有特殊意义的歌。

随着音乐的展开，花点时间与你的思绪、情绪和身体感觉联系起来。

当你关注自己的身心时，你只会专注于当下的感受，从而让自己平静下来。





# अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना

डर महसूस करना और वह परिस्थिति जिनसे डर अथवा चिंता होती है उनको टालना सामान्य है, खासकर किसी हिंसक परिस्थि का सामन करने के बाद घबराहट महसूस करना साधारण है। आप अपने डर को कम करना और इस चिंता से निपटना सीख सकते हैं, ताकि यह आपको अपना जीवन जीने से न रोके।

1

छोटे लक्ष्यों से शुरुआत करें:  
अपने डर का सामना करने के लिए छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें।

उन सुरक्षित स्थानों पर जाएं जिनसे आप परिचित हों।

किसी भरोसेमंद दोस्त, साथी या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ छोटी सैर पर जाने की योजना बनाएं जो आपको आरामदायक महसूस करवा सके और आपकी सहायता कर सके।

अपने घर से बाहर निकलने के लिए छोटी समय सीमा निर्धारित करें, और जैसे-जैसे आप अधिक आरामदायक महसूस करने लगें, बाहर बिताए जाने वाले समय को बढ़ाएं।

2

अपने सपॉर्ट सिस्टम पर निर्भर करें:



आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में किसी विश्वसनीय मित्र, परिवार या समुदाय के सदस्य से बात करें, ताकि आप भावनात्मक रूप से समर्थित महसूस कर सकें।

## ग्राउंडिंग तकनीकों के बारे में जानें:

ये तकनीकें आपको अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने और तीव्र तनाव या चिंता के क्षणों के दौरान नियंत्रण की भावना को बहाल करने में मदद करती हैं।

**5-4-3-2-1**

### ग्राउंडिंग तकनीक



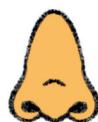
5 चीजें जो आप देख सकते हैं



4 चीजें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीजें जिन्हें आप सुन सकते हैं



2 चीजें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं



1 चीज़ जिसका आप स्वाद ले सकते हैं

**4-7-8**

### श्वास तकनीक

4 सेकंड के लिए सांस अंदर लें

इसे 4 बार दोहराएँ

8 सेकंड के लिए सांस को बाहर छोड़ें

7 सेकंड के लिए सांस रुकें

## संगीत को ध्यान से सुनें

कुछ किए बिना अपना पसंदीदा गाना या वह गाना सुनें जो आपके लिए विशेष मायने रखता हो

जैसे ही संगीत बजने लगे, अपने विचारों, भावनाओं और अपने शरीर की शारीरिक संवेदनाओं से जुड़ने के लिए खुद को कुछ समय दें

जब आप अपने मन और शरीर पर ध्यान देते हैं, तो आप केवल उस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करके खुद को शांत करते हैं, जिसे आप उस क्षण में महसूस कर रहे होते हैं।

