



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



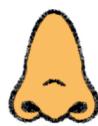
5 चीजें जो आप देख सकते हैं



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।

