

Anxiety Management

SELF HELP WORKBOOK

Hampshire specialist child and adolescent mental health service



अंतर्वस्तु

परिचय

पृ. 2

सप्ताह 1 – प्रागैतिहासिक मस्तिष्क

पृ. 4

सप्ताह 2 – प्रागैतिहासिक मस्तिष्क के साथ संचार पृष्ठ 11

सप्ताह 3 - मन को शांत करना

पृ. 18

सप्ताह 4 – एक विचार जासूस बनना

पृ. 22

सप्ताह 5 - मुश्किल परिस्थितियों से निपटना

पृ. 29

सप्ताह 6 – स्वस्थ शरीर – स्वस्थ मन

पृ. 36

परिचय

चिंता क्या है?

हर किसी के जीवन में ऐसे समय आते हैं जब वे घबराए हुए या चिंतित महसूस करते हैं। वास्तव में एक अध्ययन से पता चला है कि हर 5 में से लगभग 2 लोग हर दिन किसी बात को लेकर चिंतित रहते हैं। हालांकि, कुछ लोगों के लिए, वे बहुत अधिक चिंता और बेचैनी महसूस करते हैं और ऐसा लगता है कि यह उनके जीवन पर हावी हो गया है।

चिंता महसूस करने के कई अलग-अलग तरीके हैं, साथ ही चिंता के कारण भी हैं, इसलिए हर किसी का अनुभव एक जैसा नहीं होता। हो सकता है कि आपको लगे कि आपके परिवार में बहुत से चिंतित लोग हैं और ऐसा इसलिए है क्योंकि चिंता आंशिक रूप से आनुवंशिक हो सकती है। फिर भी, चिंता के अधिकांश पहलू आदतें हैं और इन आदतों को बदलना और नई आदतें सीखना संभव है। चिंता तब एक वास्तविक समस्या बन जाती है जब यह हमारे अपने बारे में महसूस करने और हमारे जीवन जीने के तरीके में हस्तक्षेप करना शुरू कर देती है। 5 में से 1 युवा व्यक्ति इस बात से जूझता है कि चिंता उनके जीवन को कैसे प्रभावित करती है। अगर यह आपके बारे में है, तो याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं- और यह किताब आपकी मदद करने के लिए है।

मैं इस पुस्तिका का उपयोग कैसे करूँ?

इस पुस्तक में आपको इस बारे में बहुत सारी उपयोगी जानकारी मिलेगी कि हम चिंता का अनुभव क्यों करते हैं और साथ ही आपकी चिंता को प्रबंधित करने और कम करने में आपकी मदद करने के लिए कई अलग-अलग प्रकार की तकनीकें भी मिलेंगी। इसे 6 खंडों में विभाजित किया गया है और यह सबसे प्रभावी होगा यदि आप 6 सप्ताह में खंडों को पूरा करते हैं; सप्ताह में 1 खंड। सप्ताह के खंड को पढ़ने और खंड में शामिल गतिविधियों को पूरा करने के लिए प्रत्येक सप्ताह की शुरुआत में 20 मिनट का समय निकालें। यह समय विशेष रूप से इस पुस्तक के लिए निर्धारित किया जाना चाहिए, इसलिए अपना फोन बंद कर दें और एक शांत जगह चुनें, जहाँ आपको परेशान नहीं किया जाएगा। इस पुस्तक का उपयोग एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में किया जाना है और यह महत्वपूर्ण है कि आप इसके साथ वैसे ही जुड़ें जैसे आप किसी चिकित्सक के पास जाते हैं। सप्ताह 1 में शुरुआत से शुरू करें, और सप्ताह दर सप्ताह प्रत्येक खंड पर काम करें।

सप्ताह भर में अभ्यास करने के लिए व्यायाम हैं, इसलिए सप्ताह के अन्य दिनों में इन्हें पूरा करने के लिए प्रत्येक दिन 10 मिनट अलग रखें। बेशक, कोई भी यह जांचने वाला नहीं है कि आपने ये गतिविधियाँ पूरी की हैं या नहीं, लेकिन हम वास्तव में आपको इनका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। यदि आप इन अभ्यासों को उपकरण के रूप में सोचते हैं, तो 6 सप्ताह के अंत तक आपके पास अपनी चिंता को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए उपयोगी तरीकों से भरा एक टूलबॉक्स होगा। जब आपकी चिंता बढ़ती है, तो ये उपकरण आपकी सबसे अधिक मदद करेंगे यदि आप पहले से ही जानते हैं कि उनका उपयोग कैसे करना है। यह सुनिश्चित करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप जानते हैं कि उनका उपयोग कैसे करना है, उन्हें नियमित रूप से अभ्यास करना है और जब आप ठीक महसूस कर रहे हों (चिंतित नहीं)। चिंता न करें, यह अभ्यास आपके दिन के केवल कुछ मिनट लेगा!

मुझे इस पुस्तिका का उपयोग क्यों करना चाहिए?

यह पुस्तिका संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) पर आधारित है। हालांकि यह काफी जटिल लगता है, लेकिन सीबीटी केवल यह देखता है कि हमारे विचार, भावनाएँ और कार्य सभी किस तरह से आपस में जुड़े हुए हैं और एक दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं। सीबीटी मॉडल कहता है कि वास्तविक घटनाएँ हमें परेशान नहीं करती हैं लेकिन जिस तरह से हम उनकी व्याख्या करते हैं। यह पुस्तिका आपको यह समझाने में मदद करेगी कि आप परिस्थितियों की व्याख्या किस तरह से करते हैं और आपकी व्याख्याएँ मददगार हैं या नहीं। बेकार व्याख्याएँ हमें बेचैन कर सकती हैं और फिर नकारात्मक तरीके से प्रतिक्रिया कर सकती हैं। जितना अधिक आप उपयोग करेंगे

चाहे सहायक हो या अनुपयोगी, आप जितनी अधिक आदत बनाएंगे। अगले कुछ हफ्तों में आप परिस्थितियों के बारे में सोचने के नए तरीके सीखेंगे और इन परिस्थितियों में सकारात्मक परिणाम पाने के लिए सर्वोत्तम निर्णय कैसे लें, यह सीखेंगे। हर कोई किसी स्थिति में सबसे अच्छा विकल्प चुनने के लिए समय-समय पर संघर्ष कर सकता है, लेकिन अगर आप एक चिंतित व्यक्ति हैं, तो इन तकनीकों को सीखने और अभ्यास करने के लिए समय निकालने से नई, सहायक आदतें बनेंगी। हालाँकि ये आदतें बहुत छोटी लगती हैं, लेकिन ये आपके जीवन के हर क्षेत्र पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती हैं।

सप्ताह 1

प्रागैतिहासिक मस्तिष्क



हमारा शरीर विभिन्न अंगों और प्रणालियों से बना है जो हमें जीवित रखते हैं और अच्छी तरह से काम करते हैं। आपने शायद अपने जीव विज्ञान या विज्ञान की कक्षाओं में इन प्रणालियों के बारे में पहले ही सुना होगा। हमारा परिसंचरण तंत्र हमारे दिल को धड़काता रहता है; हमारा श्वसन तंत्र हमें सांस लेने में मदद करता है; हमारा पाचन तंत्र हमारे द्वारा खाए गए भोजन को पचाने में मदद करता है और इसे उपयोगी और बेकार में तोड़ता है। ये सभी प्रणालियाँ एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं और एक टीम के रूप में मिलकर काम करती हैं।

वह प्रणाली जो टीम की कप्तान है उसे केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र कहा जाता है - आपका मस्तिष्क और आपकी सभी तंत्रिकाएं।

केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र कई कार्यों को बिना सोचे-समझे करने में मदद करता है

- आपको अपने दिल की धड़कन सुनिश्चित करने, पलक झपकाने, सोते समय सांस लेने या अपने भोजन को पचाने के लिए खुद को याद दिलाने की ज़रूरत नहीं है। ये सभी अनैच्छिक कार्य हैं क्योंकि ये अपने आप होते हैं। हालाँकि ऐसे बहुत से कार्य हैं जिनका उपयोग करने का आप निर्णय ले सकते हैं। आप अपना भोजन चबाना, घर में धूमना, मुस्कुराना, अपनी सांस रोकना या खिंचाव करना तय कर सकते हैं। ये सभी स्वैच्छिक कार्य हैं, क्योंकि आप इन्हें करने का चुनाव कर सकते हैं या स्वेच्छा से कर सकते हैं। मस्तिष्क शरीर के उस हिस्से को संदेश भेजकर इन सभी कार्यों को नियंत्रित करता है जिसे कुछ करने की आवश्यकता होती है। ये संदेश आपके पूरे शरीर में चलने वाली लाखों नसों के माध्यम से भेजे जाते हैं।

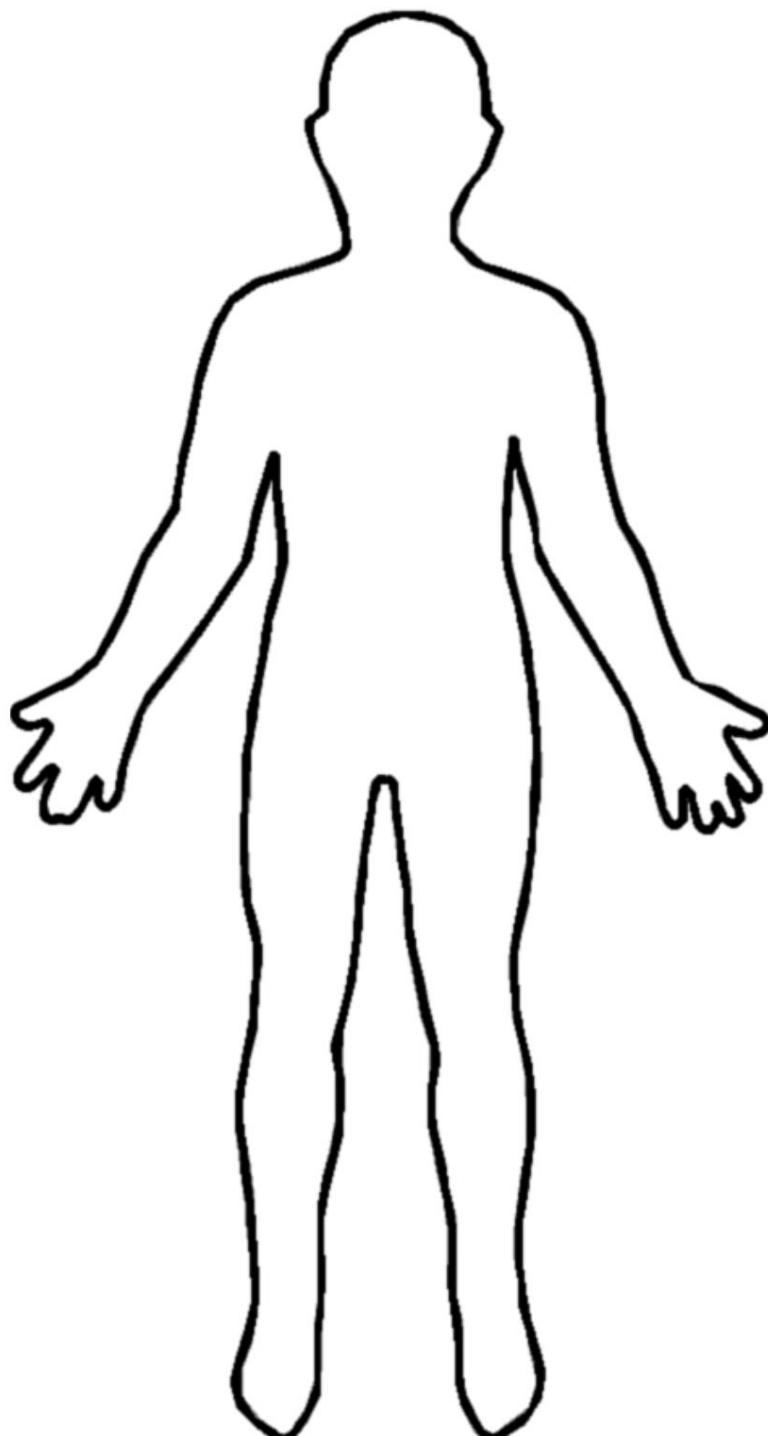
हमारा मस्तिष्क, जो टीम का कप्तान है, हमेशा काम करता रहता है और देखता रहता है कि हमारे अंदर और हमारे वातावरण में क्या हो रहा है। ऐसा इसलिए है ताकि यह हमें किसी भी स्थिति का यथासंभव शीघ्र और प्रभावी ढंग से जवाब देने में मदद कर सके। जब हम खुश और तनावमुक्त होते हैं तो सब कुछ ठीक चलता है, लेकिन जब हमारा मस्तिष्क खतरे का पता लगाता है तो यह हमारे शरीर को सतर्क करने के लिए संदेश बदल देता है, जैसे कि खतरे का स्विच चालू कर रहा हो। जब हम स्थिति का आकलन करते हैं, तो हमें यह तय करना होता है कि हम रुकें और उससे निपटें या भाग जाएँ। इसे लड़ाई या उड़ान कहा जाता है।

'सब ठीक है' और 'उड़ो/लड़ो/स्थिर रहो' के बीच यह स्विच हमारे मस्तिष्क के प्रागैतिहासिक भाग द्वारा नियंत्रित किया जाता है और यह आपको सुरक्षित रखने के लिए है। प्रागैतिहासिक काल में, मनुष्य गुफाओं और जंगलों में रहते थे और उनकी दुनिया में बहुत सारे खतरे थे। अगर उन्हें कोई बाघ या कोई और जानवर दिखाई देता तो वे हमेशा के लिए सुरक्षित रहते।

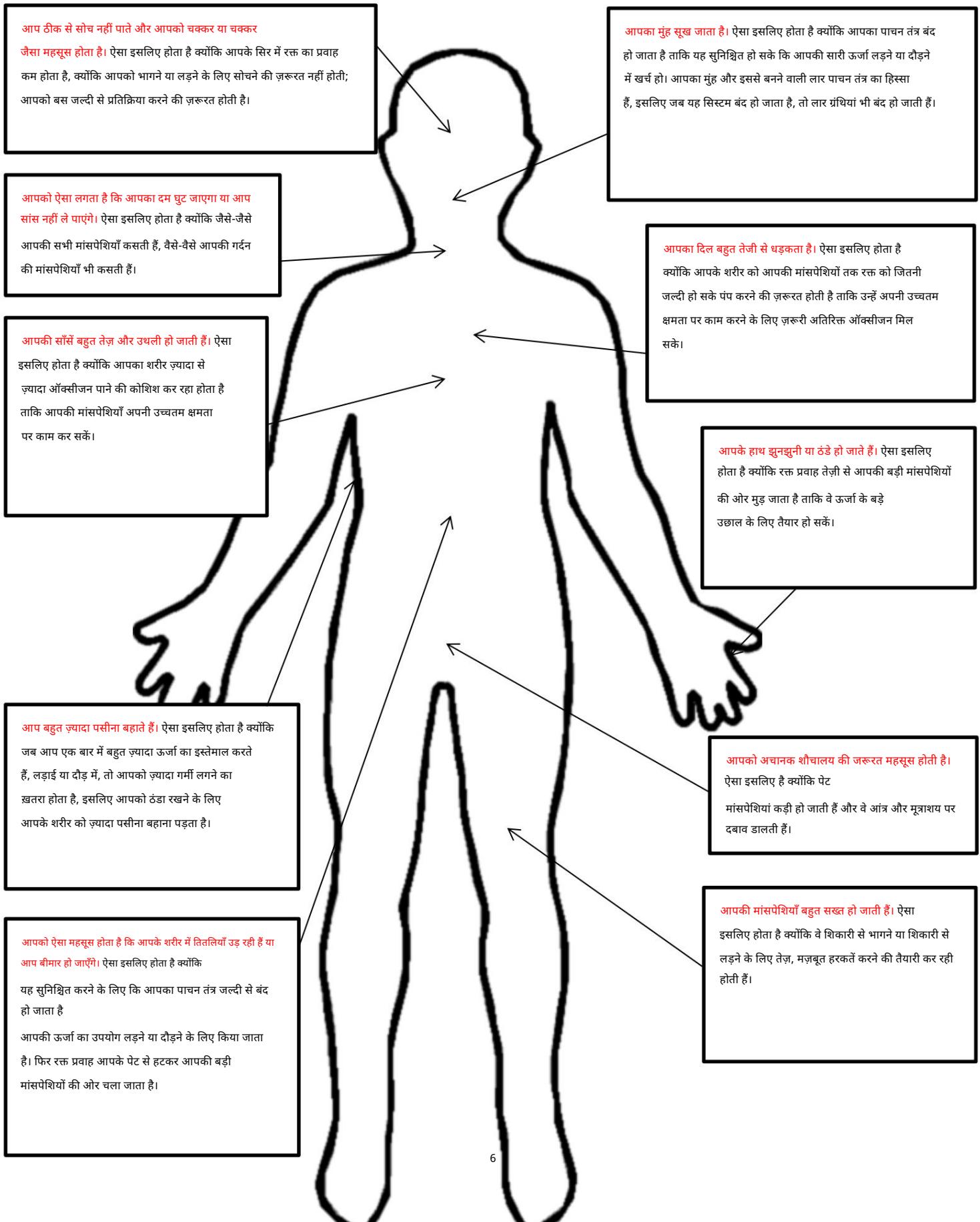
शिकारी होने के कारण, उन्हें अपने शरीर को जीवन के लिए लड़ने, भागने, या ध्यान न देने के लिए स्थिर रहने के लिए शीघ्रता से तैयार करने का कोई तरीका चाहिए था।

गतिविधि 1 नीचे

एक व्यक्ति का चित्र दिया गया है। जब आप चिंतित महसूस करते हैं, तो आप अपने शरीर में क्या परिवर्तन देखते हैं? इन परिवर्तनों को व्यक्ति पर लेबल करें। याद रखें कि कोई सही या गलत उत्तर नहीं है क्योंकि हर कोई चिंता को अलग-अलग तरीके से अनुभव करता है।



खतरनाक स्थितियों में, प्रागैतिहासिक मस्तिष्क बहुत उपयोगी होता है क्योंकि जब यह झटका देता है स्विच को दबाने पर आपके शरीर में एड्रेनालाइन का एक झटका भेजा जाता है ताकि आप खतरे का सामना करने के लिए तैयार हो सकें। जब प्रागैतिहासिक मस्तिष्क फाइट/फ्लाइट/फ्रीज के स्विच को दबाता है, तो हमारे शरीर में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं।



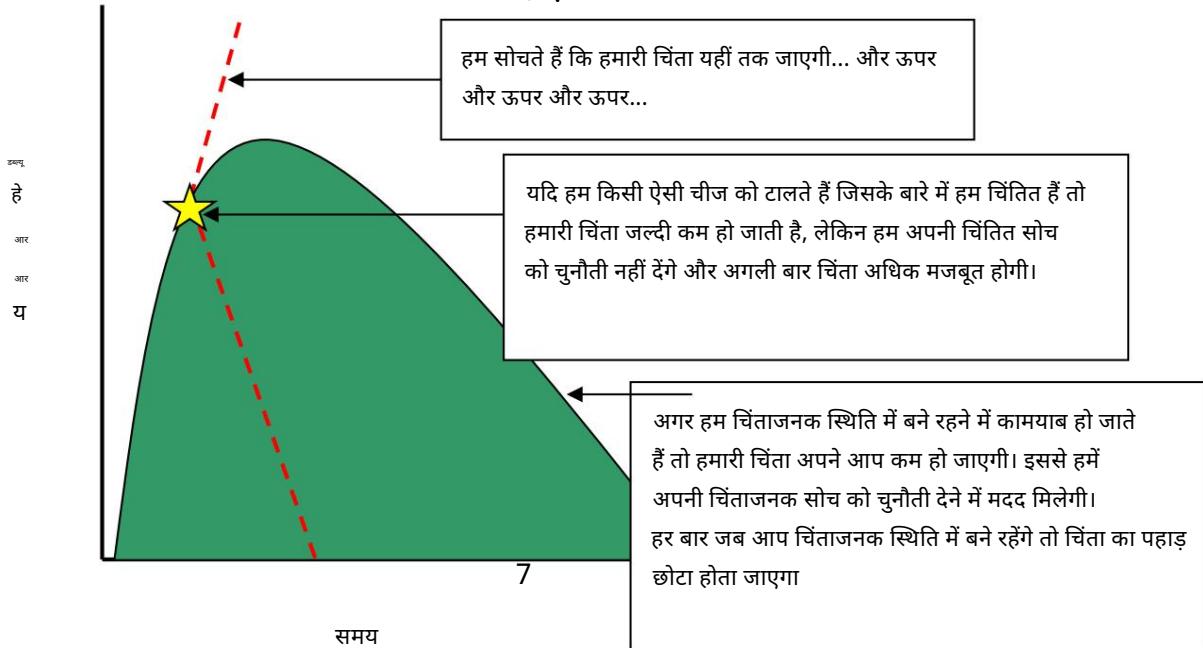
प्रागैतिहासिक मस्तिष्क आपको खतरनाक स्थितियों में सुरक्षित रखने में बहुत अच्छा है और आपके शरीर में ये सभी अलग-अलग बदलाव बहुत तेज़ी से कर सकता है। दुर्भाग्य से, समय बीतने के साथ, हम अब ऐसी खतरनाक दुनिया में नहीं रहते हैं। हम अपने भोजन के लिए शिकार नहीं करते हैं और हमारे पास वास्तव में कोई शिकारी नहीं है। जैसे-जैसे हमारी जीवनशैली बदली है, प्रागैतिहासिक मस्तिष्क वही बना हुआ है। इसकी पहली प्राथमिकता अभी भी हमें सुरक्षित रखना है, लेकिन अॉल फाइन से फ्लाइट/फाइट/फ्रीज पर स्थित करना हमारे बहुत उपयोगी था, लेकिन अब यह बहुत असुविधाजनक और असुविधाजनक हो सकता है क्योंकि हमें शायद ही कभी अपने जीवन के लिए लड़ने या किसी शिकारी से भागने की ज़रूरत होती है। इन दिनों एक कथित खतरा रात में शोर हो सकता है, लोगों के एक समूह को हमें देखते और हंसते हुए देखना, या किसी चीज़ के बारे में चिंता करना। इन स्थितियों में प्रागैतिहासिक मस्तिष्क की 'मदद' वास्तव में बहुत बेकार है और मौजूद खतरे के प्रकार के अनुपात से बाहर की प्रतिक्रिया है। कभी-कभी इसे एक अति-प्रतिक्रियाशील फायर-अलार्म के रूप में सोचना मददगार होता है जो नब भी बजता है जब कोई धुआं नहीं होता है।

अगर प्रागैतिहासिक मस्तिष्क छोटी से छोटी धमकी पर भी लड़ो/भागो/स्थिर हो जाओं पर स्विच करना पसंद करता है, तो यह बहुत परेशान करने वाला और शर्मनाक हो सकता है। आप खुद को उसकी मदद से भी डरते हुए पा सकते हैं। आपके शरीर में इन परिवर्तनों को गलत तरीके से समझना भी बहुत आसान हो सकता है कि ये परिवर्तन आपको नुकसान पहुँचाएँगे, न कि ये परिवर्तन जो आपकी रक्षा करने के लिए हैं। कभी-कभी लोग सोचते हैं कि उनके साथ कुछ बहुत गलत है, या शायद उन्हें दिल का दौरा पड़ रहा है।

आपके शरीर में क्या हो रहा है और क्यों हो रहा है, यह समझना चिंता के डर या भय को दूर करने में बहुत मददगार हो सकता है। अगली बार जब आपको लगे कि आपकी चिंता बढ़ रही है और आपका दिमाग आपकी मदद करने के लिए अपना स्विच चालू कर रहा है, तो ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें और अपने शरीर में हो रहे बदलावों के प्रति जागरूक रहें। हर बदलाव के साथ खुद को याद दिलाएँ कि वह बदलाव क्यों हुआ है और यह वास्तव में आपकी मदद कैसे कर रहा है। जितनी बार आप ऐसा करेंगे, यह उतना ही आसान हो जाएगा और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपकी चिंता का स्तर कम हो जाएगा और इसलिए जल्दी से फिर से नीचे आ जाएगा।

नीचे दिए गए चित्र में आप एक पहाड़ी का आकार देख सकते हैं। आइए इसे चिंता की पहाड़ी कहते हैं। चिंता की पहाड़ी बताती है कि समय के साथ चिंता कैसे बढ़ती है, चरम पर पहुँचती है और फिर नीचे गिरती है। एक रेखा भी है जो दर्शाती है कि जब लोगों की चिंता बढ़ती है तो वे क्या उम्मीदें रखते हैं। यह रेखा ऊपर जाती रहती है और नीचे नहीं आती। जब आपकी चिंता बढ़ती है तो होने वाली सभी असहज शारीरिक संवेदनाओं के साथ, यह सोचना बहुत आसान है कि चीजें और भी खराब होने वाली हैं। आप यह भी सोच सकते हैं कि आप उल्टी करेंगे, घुटेंगे, बेहोश हो जाएँगे या आपको दिल का दौरा पड़ जाएगा!

चिंता की पहाड़ी

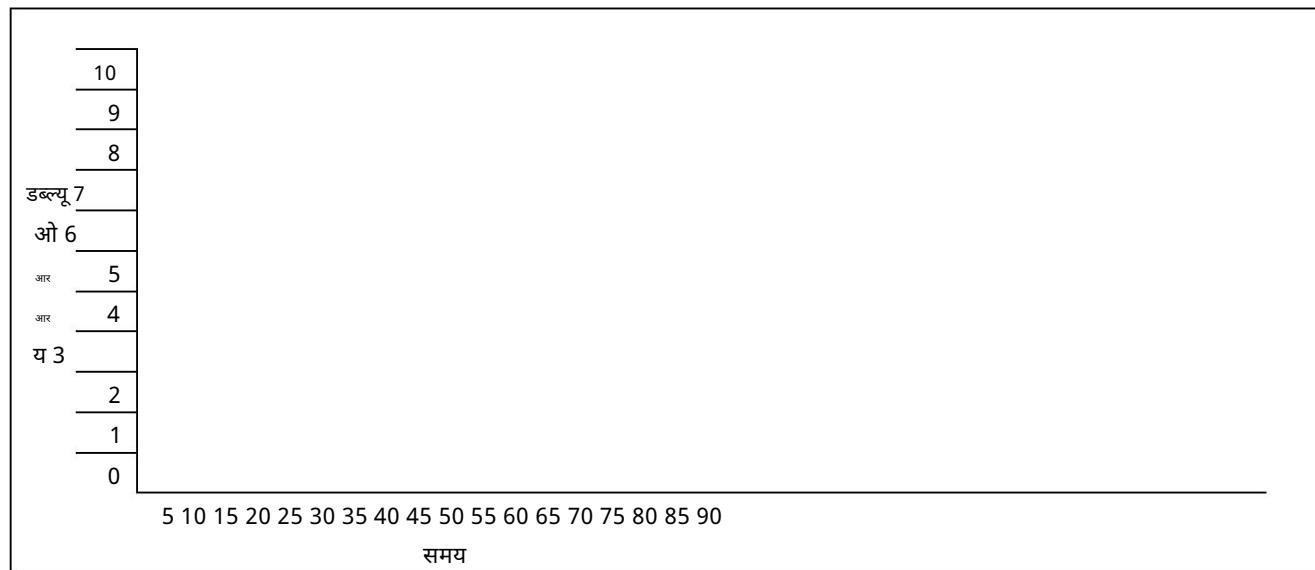


गतिविधि 2

चिंता की पहाड़ी

यह एक ऐसी गतिविधि है जिसका अभ्यास आप तब कर सकते हैं जब आप किसी बात को लेकर चिंतित हों। अपने शरीर में होने वाली सभी नई संवेदनाओं को देखने के लिए कुछ समय निकालें। आपके द्वारा देखे जाने वाले प्रत्येक परिवर्तन के लिए, अपने आप को प्रागैतिहासिक मस्तिष्क की याद दिलाएँ, यह आपके शरीर के उस हिस्से के साथ क्या कर रहा है, और यह आपको कैसे सुरक्षित रखता है। यदि आप कर सकते हैं, तो अपनी चिंता को चरम पर पहुँचने और फिर नीचे आने में लगने वाले समय पर ध्यान दें। एक बार जब आपकी चिंता फिर से कम हो जाए, तो खाली ग्राफ़ पर अनुभव को दर्शाएँ। आपकी चिंता को चरम पर पहुँचने में कितने मिनट लगे? 10 में से (10 सबसे अधिक) आपकी चिंता किस संख्या तक पहुँची? आपकी चिंता को फिर से कम होने में कितने मिनट लगे? चिंता के परिणामस्वरूप क्या हुआ - क्या आपका गला घुट गया, बेहोश हो गए, उल्टी हुई, दिल का दौरा पड़ा? यह सबसे अधिक संभावना है कि हालांकि आपको ऐसा लगा कि कुछ हो सकता है, लेकिन बढ़ी हुई चिंता के दौरान सभी शारीरिक संवेदनाओं के परिणामस्वरूप आपके साथ कुछ भी बुरा नहीं होगा।

मेरी चिंता पहाड़ी



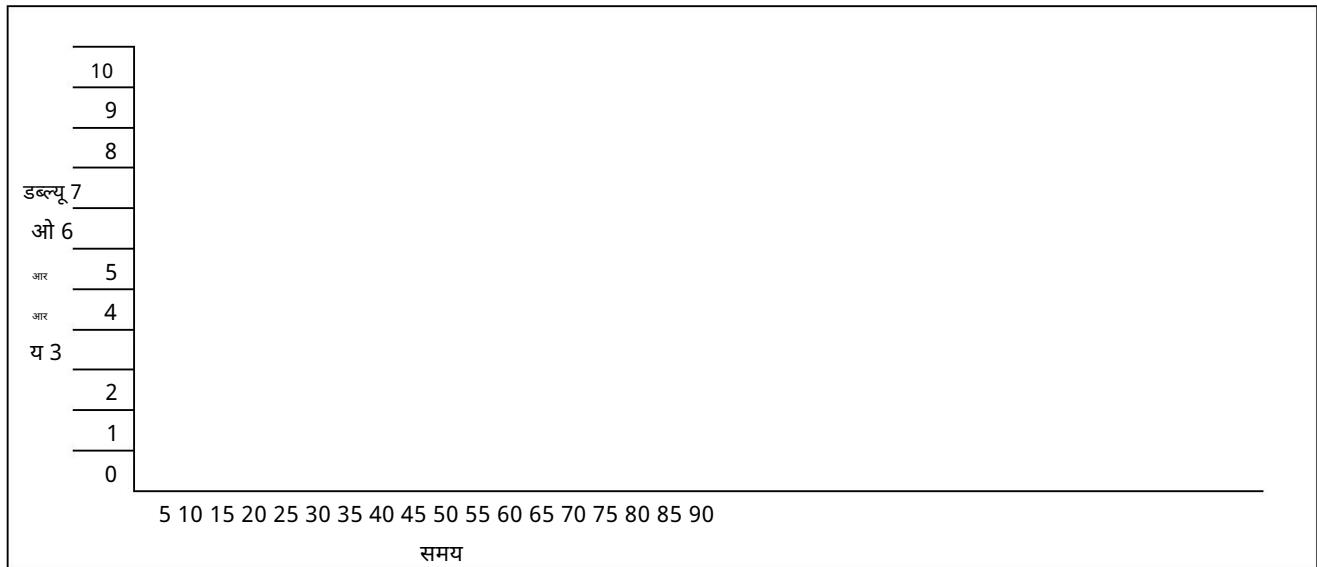
साप्ताहिक कार्य

चिंता पहाड़ी व्यायाम

इस सप्ताह, जब भी आपको लगे कि आपकी चिंता का स्तर बढ़ रहा है, तो द वरी हिल व्यायाम का अभ्यास करें। अपने शरीर में होने वाली सभी शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान दें। कोशिश करें और याद रखें कि आपके शरीर में क्या हो रहा है जिससे वह संवेदना पैदा होती है और क्यों प्रागैतिहासिक मस्तिष्क सोचता है कि यह आपको सुरक्षित रखेगा। जब भी ये हो रहा हो, तो इनके स्पष्टीकरण के साथ इन्हें लिखना मददगार हो सकता है।

जैसे ही आपको लगे कि आप अधिक चिंतित हो रहे हैं, दिए गए ग्राफ पर अनुभव को तब तक अंकित करें जब तक कि आप सामान्य महसूस न करें। प्रत्येक अनुभव के समय (मिनटों में) को नोट करें। यदि आप कर सकते हैं, तो कोशिश करें और नोट करें कि आपकी चिंता का स्तर पहले वर्षों बढ़ना शुरू हुआ - यह बाद के अभ्यासों के लिए उपयोगी जानकारी होगी। अपनी चिंता के साथ रहना मुश्किल हो सकता है, लेकिन याद रखें, आपकी चिंता कम हो जाएगी!

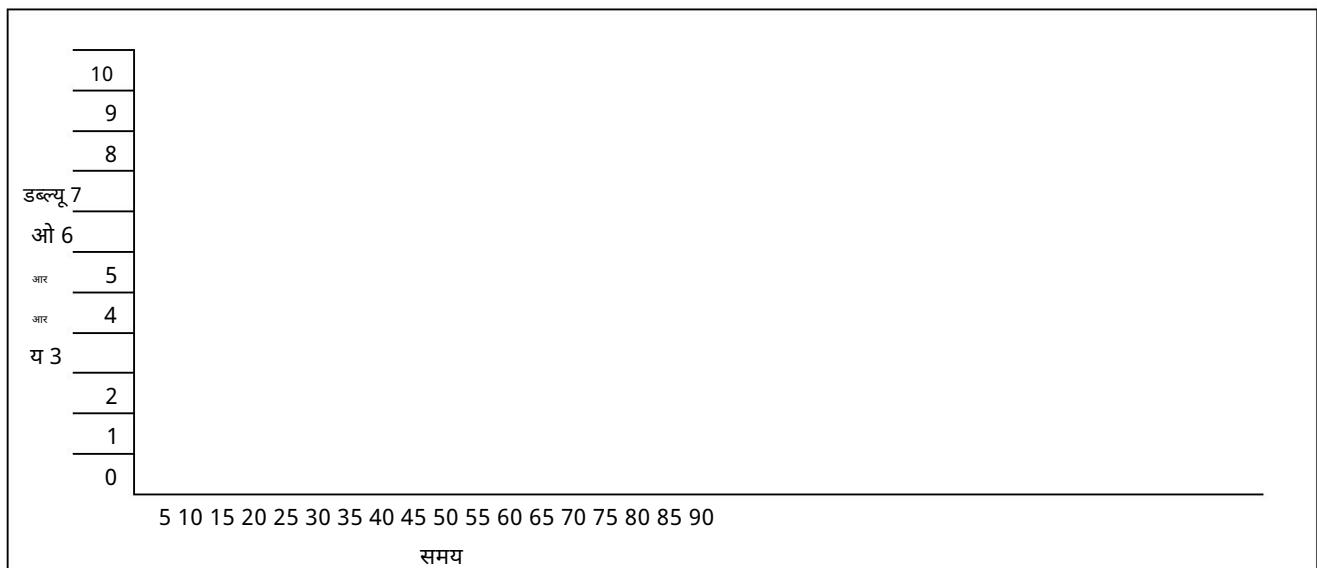
मेरी चिंता पहाड़ी - तारीख:



मेरे शरीर में क्या परिवर्तन हुए?

मेरी चिंता का कारण क्या था?

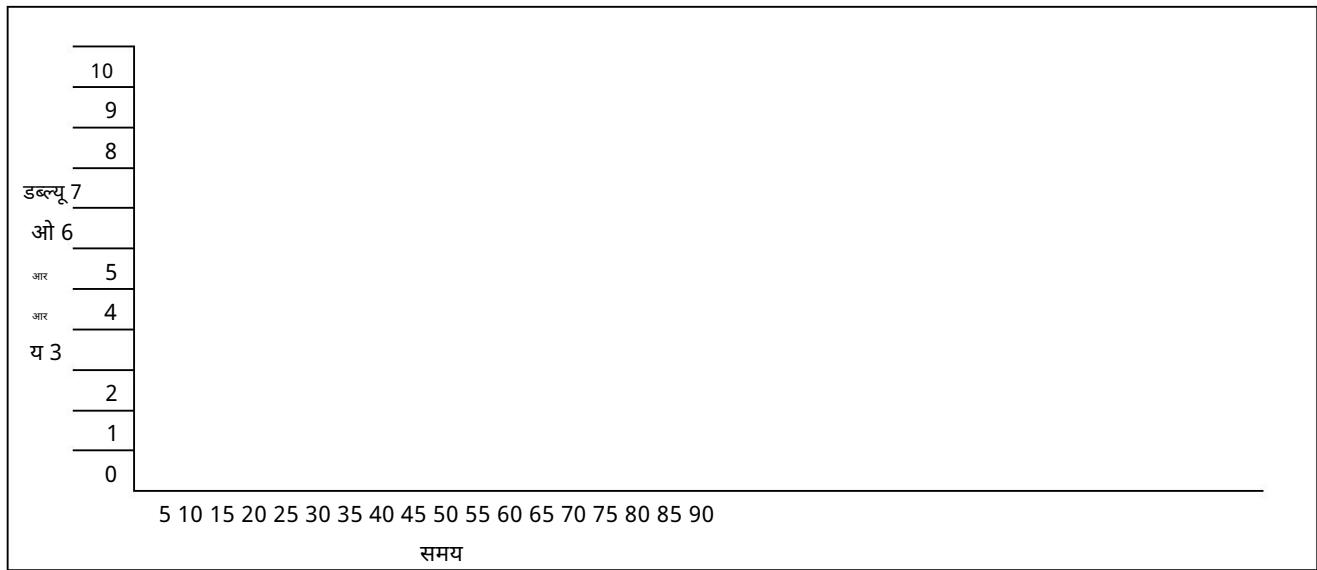
मेरी चिंता पहाड़ी - तारीख:



मेरे शरीर में क्या परिवर्तन हुए?

मेरी चिंता का कारण क्या था?

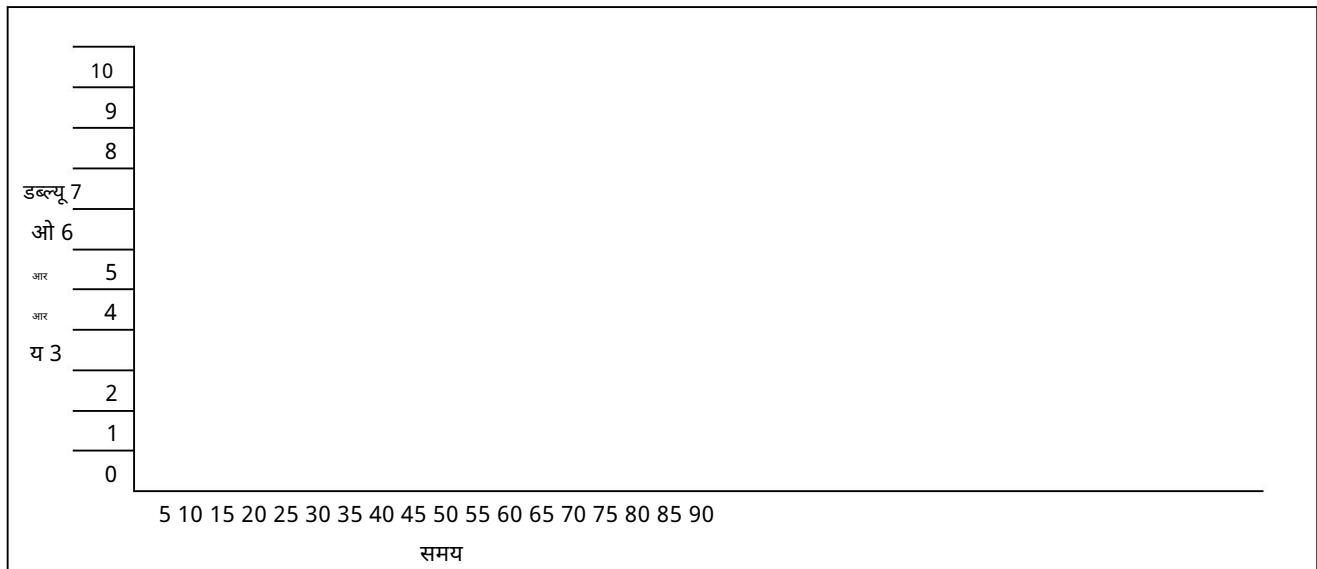
मेरी चिंता पहाड़ी - तारीख:



मेरे शरीर में क्या परिवर्तन हुए?

मेरी चिंता का कारण क्या था?

मेरी चिंता पहाड़ी - तारीख:



मेरे शरीर में क्या परिवर्तन हुए?

मेरी चिंता का कारण क्या था?

सप्ताह 2

प्रागैतिहासिक मस्तिष्क के साथ संचार



साँस लेने

जैसा कि हमने सप्ताह 1 में सीखा, जब प्रागैतिहासिक मस्तिष्क किसी खतरे को महसूस करता है, तो यह हमारे शरीर को फाइट/फ्लाइट/फ्रीज मोड में बदल देता है जो बहुत असुविधाजनक हो सकता है। जबकि हमारे पास स्विच तक सीधी पहुँच नहीं है, हम अपने प्रागैतिहासिक मस्तिष्क को उसकी अपनी भाषा में एक संदेश भेज सकते हैं ताकि उसे पता चले कि हम सुरक्षित और स्वस्थ हैं और हमें उसकी मदद की आवश्यकता नहीं है। एक बार जब उसे यह संदेश मिल जाता है तो वह स्विच को वापस ऑल फाइन मोड में ले जा सकता है।

प्रागैतिहासिक मस्तिष्क को उसकी अपनी भाषा में संदेश भेजने का सबसे अच्छा तरीका है सांस लेने के तरीके में बदलाव करना। अगर आपको पिछले हफ्ते की बात याद है, तो फाइट/फ्लाइट/फ्रीज मोड चालू होने पर शरीर के जो काम बदल जाते हैं, उनमें से एक है हमारी सांस लेना - हम अपनी छाती में छोटी-छोटी उथली सांसें लेते हैं ताकि जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी हमारे सिस्टम में ऑक्सीजन पहुँच सके। हालाँकि, इस तरह की सांस लेने से हमें और भी बुरा लग सकता है। इससे सिरदर्द या बेहोशी या चक्कर आने की समस्या हो सकती है, और यह बदले में हमें और भी ज़्यादा बेचैन कर सकता है।

सौभाग्यवश, हम प्रागैतिहासिक मस्तिष्क की अनुमति के बिना भी इस श्वास शैली को बदलने का विकल्प चुन सकते हैं।

जब चिंता बढ़ने लगे तो अपनी सांस बदलने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप फाइट/फ्लाइट/फ्रीज सांस के बिल्कुल विपरीत प्रकार की सांस चुनें। सोते समय आप जिस तरह की सांस लेते हैं, उससे बेहतर सांस और व्याहों हो सकती है - शायद यही वह समय है जब आप दिन में सबसे ज़्यादा आराम महसूस करते हैं! इस तरह की सांस बहुत धीमी और गहरी होती है, जो हमारी छाती के बजाय हमारे पेट में जाती है। आइए इसे आराम से सांस लेना कहते हैं। जब प्रागैतिहासिक मस्तिष्क यह नोटिस करता है कि आपकी सांस बहुत आराम से चल रही है, तो उसे एहसास होता है कि आप किसी भी मौजूदा खतरे में नहीं हैं

और स्विच को वापस सब ठीक पर ले जाता है।



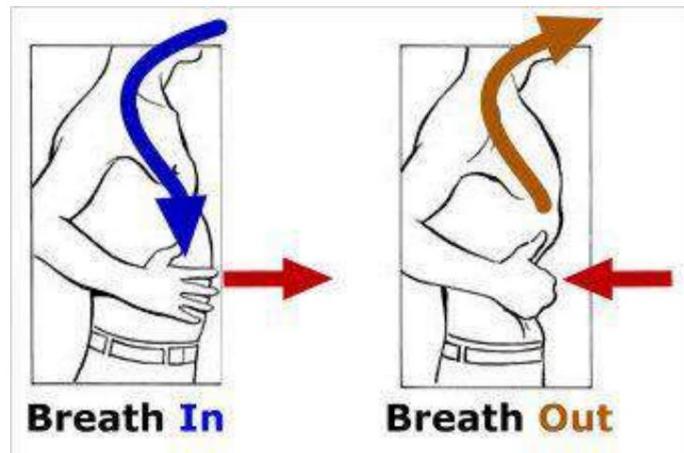
गतिविधि 1

आराम से सांस लेना

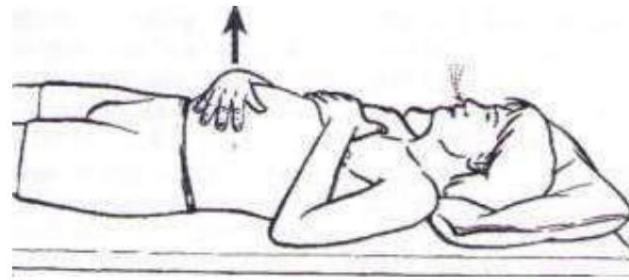
अगर हम पहले से ही उथली साँस लेने की आदत में हैं, तो आराम से साँस लेना एक ऐसा कौशल हो सकता है जिसमें महारत हासिल करने के लिए थोड़े अभ्यास की आवश्यकता होती है। आराम से साँस लेने का अभ्यास करते समय याद रखने वाली दो सबसे बड़ी बातें ये हैं:

1. धीरी सांस लें
2. गहरी साँस लेना

शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि आप आरामदेह स्थिति में हैं या तो लेटे हुए हैं या आरामदेह कुर्सी पर बैठे हैं। कोशिश करें और इस बात से अवगत रहें कि आपका सीना क्षेत्र कैसा महसूस करता है - आपको जितना संभव हो उतना ढीला और लचीला होना चाहिए। अपने हाथों को अपने पेट पर रखें, अपनी पसलियों के ठीक नीचे और अपनी उंगलियों को लगभग एक सेंटीमीटर तक ढीला करके आपस में फंसाएँ। कल्पना करें कि आपके पेट में एक गुब्बारा है जिसे आपको फुलाना है। अपनी नाक से धीरे-धीरे साँस लें और गुब्बारे को भरने के लिए अपनी साँस को अपने पेट में नीचे की ओर ले जाएँ। कल्पना करें कि जैसे-जैसे आप हवा में साँस लेते हैं, गुब्बारा बड़ा होता जाता है। फिर से अपने मुँह से धीरे-धीरे साँस छोड़ें। कुछ साँसों के लिए ऐसा करके देखें, वास्तव में अपने पेट में गुब्बारे को भरते समय धीरे-धीरे साँस लेने पर ध्यान केंद्रित करें।



धीरे-धीरे सांस अंदर-बाहर करते रहें, गुब्बारे को भरते रहें, लेकिन अब ध्यान दें कि आपकी उंगलियों के साथ क्या हो रहा है। जैसे ही आप सांस अंदर लेंगे, आपका पेट फूलना चाहिए और बड़ा होना चाहिए और आप देखेंगे कि आपके दोनों हाथों की उंगलियां दूसरे हाथ की उंगलियों से दूर हो जाती हैं। जैसे ही आप फिर से सांस बाहर छोड़ेंगे, आपकी उंगलियां फिर से एक साथ आ जाएंगी और फिर से शिथिल रूप से आपस में जुड़ जाएंगी। सांस अंदर लेते समय आपका पेट फूलना और आपकी उंगलियां अलग-अलग होना अच्छे संकेत हैं कि आप यह सही कर रहे हैं!



यदि आप आराम से सांस लेने की प्रक्रिया में नए हैं तो छाती से सांस लेने से लेकर पेट से सांस लेने तक का अभ्यास करना मुश्किल हो सकता है। जब आप यह अभ्यास पूरा कर रहे हों, तो कोशिश करें और ध्यान दें कि आपकी छाती क्या कर रही है। यह क्षेत्र आराम से होना चाहिए और सांस के अंत तक बहुत अधिक हवा अंदर नहीं लेनी चाहिए। यह जानने का एक अच्छा तरीका है कि क्या आप अपनी छाती में सांस ले रहे हैं, यह देखना है कि सांस लेते समय आपके कंधे ऊपर की ओर जा रहे हैं या नहीं और सांस छोड़ते समय नीचे की ओर जा रहे हैं या नहीं।

अगर आप इस व्यायाम को करते समय कुर्सी पर बैठे हैं और आप देखते हैं कि सांस लेने के दौरान आपके कंधे हिल रहे हैं, तो इस व्यायाम को लेटकर करें। यह जानने का एक और तरीका है कि आप अपने पेट में सांस ले रहे हैं या छाती में, अपने पेट पर किताब रखना। जब आप सांस अंदर लेते हैं, तो किताब ऊपर की ओर होनी चाहिए और जब आप सांस बाहर छोड़ते हैं, तो किताब नीचे की ओर होनी चाहिए।

अगर आपको अपनी सांस ठीक से लेने में दिक्कत हो रही है, तो बुलबुले उड़ाना एक बढ़िया तरीका है। इसका उद्देश्य एक बहुत बड़ा बुलबुला उड़ाना है - यह तभी किया जा सकता है जब आप एक बड़ी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे बाहर निकालें; अगर आप बहुत तेज़ या बहुत ज़ोर से सांस उड़ाते हैं तो बुलबुला फट जाएगा। जब आप ऐसा करने की कोशिश करें तो अपने पेट में सांस लेना याद रखना बहुत ज़रूरी है।



गतिविधि 2

स्वायर श्वास

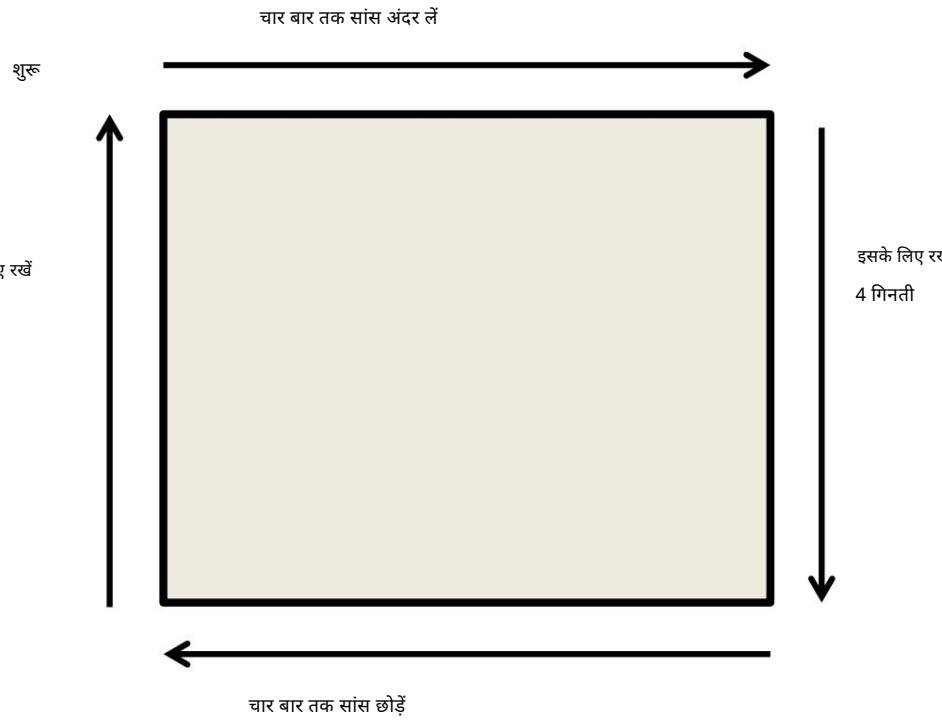
एक बार जब आप आराम से सांस लेने में माहिर हो जाते हैं, तो आप अपने नए कौशल को किसी गतिविधि में लागू करने के लिए तैयार हैं।

सुनिश्चित करें कि आप आरामदायक स्थिति में हों, या तो लेटे हों या आरामदायक कुर्सी पर बैठे हों। ऐसा समय चुनें जब आपको कोई विचलित करने वाला न हो। सोने से पहले बिस्तर पर लेटना एक अच्छा समय है। गहरी और धीमी सांस लेने के पैटर्न में आने के लिए आराम से सांस लेने के कई दौर करने के लिए कुछ मिनट निकालें। अब नीचे एक वर्ग के आरेख को देखें।

तीर से शुरू करें और ऊपरी हिस्से के साथ तीर का अनुसरण करते हुए 4 धीमी धड़कनों के लिए सांस लें।

वर्ग। अब वर्ग के दाईं ओर नीचे तीर का अनुसरण करते हुए 4 धीमी धड़कनों के लिए अपनी सांस को रोके रखें। अब वर्ग के नीचे की ओर तीर का अनुसरण करते हुए 4 धीमी धड़कनों के लिए धीरे-धीरे सांस छोड़ें और फिर 4 धीमी धड़कनों के लिए अपनी सांस को फिर से रोके रखें।

तीर का अनुसरण करते हुए वर्ग के बाईं ओर वापस जाएँ। आरेख को देखते हुए कई बार इसका अभ्यास करें। एक बार जब आपको इसकी आदत हो जाए, तो आप अपनी आँखें बंद करके अपने मन की आँखों में वर्ग की कल्पना करते हुए कई मिनट तक इस स्क्वायर ब्रीडिंग व्यायाम का अभ्यास कर सकते हैं।



कुछ लोगों को लगता है कि स्क्वायर ब्रीडिंग से उन्हें चक्कर या हल्का सिर महसूस हो सकता है। अगर यह आपके लिए काम नहीं करता है, तो बस गहरी धीमी सांसें लेना शुरू करें।

मांसपेशियाँ

अब हम प्रागैतिहासिक मस्तिष्क को यह संदेश भेजने के दूसरे तरीके पर ध्यान केंद्रित करने जा रहे हैं कि हम सब ठीक हैं। यदि आप सप्ताह 1 से याद कर सकते हैं, जब हमारी चिंता बढ़ती है, तो प्रागैतिहासिक हमारी प्रमुख मांसपेशियों को तनावग्रस्त होने के लिए कहता है ताकि हम अपने जीवन के लिए लड़ने, अपने जीवन के लिए भागने या ध्यान न देने के लिए तैयार रहें। हमारी सांस लेने की तरह ही, हम अपनी मांसपेशियों को तनावग्रस्त या आराम करने के लिए समायोजित कर सकते हैं।

इस सप्ताह हम यह देखना सीखेंगे कि हमारी मांसपेशियाँ कब तनावग्रस्त हो रही हैं और उन्हें कैसे समायोजित करें ताकि वे शिथिल हो जाएँ। ऐसा करने से चिंता बढ़ने से रोका जा सकता है, और चिंता बढ़ने के बाद उसे कम करने में भी मदद मिल सकती है। जब प्रागैतिहासिक मस्तिष्क यह नोटिस करता है कि आपकी मांसपेशियाँ बहुत शिथिल हैं, तो उसे एहसास होता है कि आप किसी भी वर्तमान खतरे में नहीं हैं और वह उन्हें हिला देता है।

सब ठीक है पर वापस जाएँ।

गतिविधि 3

प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम

इस अभ्यास के दौरान, आपको अपनी मांसपेशियों को कसने और फिर एक-एक करके आराम करने के लिए कहा जाएगा। जब आपकी मांसपेशियाँ तनावग्रस्त हों, तो ध्यान दें कि वे कैसा महसूस करती हैं। जब वे शिथिल हों, तो ध्यान दें कि वे कैसा महसूस करती हैं और तनावग्रस्त होने पर उनमें क्या अंतर होता है।

इस गतिविधि का उद्देश्य यह सीखना है कि जब आप चिंतित होते हैं तो आपका शरीर कैसा महसूस करता है और अपनी मांसपेशियों को आराम देने के लिए उन्हें कैसे समायोजित किया जाए।

शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि आप आरामदायक स्थिति में हैं या तो लेटे हुए हैं या आरामदायक कुर्सी पर बैठे हैं। अपनी आँखें बंद करें और पिछले अभ्यास से विश्राम श्वास का अभ्यास करने के लिए कुछ मिनट लें ताकि आप इस नए अभ्यास के लिए खुद को तैयार कर सकें।



अपने पैरों की मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें। सुनिश्चित करें कि आपके पैर की उंगलियाँ मुड़ी हुई हों। कोशिश करें और इन मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें और तनाव दें। एक पल के लिए रुकें और देखें कि तनावग्रस्त होने पर आपके पैर कैसा महसूस करते हैं। तनावग्रस्त मांसपेशियों के होने पर अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपने पैरों को आराम दें और तनाव को दूर होने दें। ध्यान दें कि आराम से रहने पर आपके पैर कैसा महसूस करते हैं। तनावग्रस्त होने और आराम से रहने पर उन्हें कैसा महसूस होता है, इसके बीच क्या अंतर है?

धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं ताकि आप जान सकें कि जब आपके पैर तनाव में होते हैं, तो उन्हें आराम की स्थिति में कितना अंतर महसूस होता है।

अपने निचले पैर की मांसपेशियों को जितना संभव हो सके उतना कस लें। सुनिश्चित करें कि आपके बछड़े और घुटने कसकर दबे हुए हों। कोशिश करें और इन मांसपेशियों को जितना संभव हो उतना कस लें और तनाव दें। एक पल के लिए रुकें और देखें कि आपके निचले पैर तनावग्रस्त होने पर कैसा महसूस करते हैं। तनावग्रस्त मांसपेशियों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपने निचले पैरों को आराम दें और तनाव को दूर होने दें।

ध्यान दें कि आपके निचले पैर अब आराम से कैसे महसूस करते हैं। तनावग्रस्त होने और आराम से होने पर उन्हें कैसा महसूस होता है, इसके बीच क्या अंतर है? धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं ताकि आप जान सकें कि आराम से रहने पर आपके निचले पैर कैसा महसूस करते हैं और आराम से रहने पर कैसा महसूस करते हैं। तनावग्रस्त।

अपने ऊपरी पैर और निचले हिस्से की मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें। सुनिश्चित करें कि आपकी मांसपेशियां सिकुड़ी हुई हों। कोशिश करें और इन मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें और तनाव दें। एक पल के लिए रुकें और देखें कि आपके ऊपरी पैर और निचले हिस्से तनावग्रस्त होने पर कैसा महसूस करते हैं। तनावग्रस्त मांसपेशियों के होने पर अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपने ऊपरी पैर और निचले हिस्से को आराम दें और तनाव को दूर होने दें। ध्यान दें कि आपके ऊपरी पैर और निचले हिस्से अब आराम से होने पर कैसा महसूस करते हैं। तनावग्रस्त होने और आराम करने पर उन्हें कैसा महसूस होता है, इसमें क्या अंतर है? आराम से होने और तनावग्रस्त होने पर आपके ऊपरी पैर और निचले हिस्से को कैसा महसूस होता है, यह जानने के लिए धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं।

अपने पेट की मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें। कोशिश करें कि इन मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें और तनाव दें। कुछ देर रुकें और देखें कि तनाव के दौरान आपका पेट कैसा महसूस करता है।

मांसपेशियों में तनाव होने पर अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपने पेट को आराम दें और तनाव को दूर होने दें। ध्यान दें कि अब जब आपका पेट आराम में है तो कैसा महसूस होता है। तनाव और आराम के समय कैसा महसूस होता है, इसके बीच क्या अंतर है? धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं ताकि आप जान सकें कि आराम के समय आपका पेट तनाव में होने से कितना अलग महसूस करता है।

अपनी छाती और कंधे की मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें। सुनिश्चित करें कि आपके कंधे आपकी गर्दन तक मुड़े हुए हों। कोशिश करें और इन मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें और तनाव दें। एक पल के लिए रुकें और देखें कि तनावग्रस्त होने पर आपकी छाती और कंधे कैसा महसूस करते हैं। मांसपेशियों के तनाव के प्रति अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपनी छाती और कंधों को आराम दें और तनाव को दूर होने दें। ध्यान दें कि आराम से बैठने पर आपकी छाती और कंधे कैसा महसूस करते हैं।

तनाव और आराम की स्थिति में वे कैसा महसूस करते हैं, इसके बीच क्या अंतर है? धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं ताकि आप जान सकें कि आराम की स्थिति में आपकी छाती और कंधे तनाव की स्थिति से कितने अलग महसूस करते हैं।

अपनी बांह और हाथ की मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें। सुनिश्चित करें कि आपकी बांहें मुड़ी हुई हों और हाथ भीगे हुए हों। कोशिश करें और इन मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें और तनाव दें। एक पल के लिए रुकें और देखें कि जब आपकी बांहें और हाथ तनाव में होते हैं तो कैसा महसूस होता है। मांसपेशियों के तनाव में होने पर अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपनी बांहें और हाथों को आराम दें और तनाव को दूर होने दें। ध्यान दें कि अब आपकी बांहें और हाथ आराम में होने पर कैसा महसूस करते हैं। तनाव में होने और आराम में होने के बीच क्या अंतर है? आराम में होने और तनाव में होने के दौरान आपकी बांहें और हाथ कितना अलग महसूस करते हैं, यह जानने के लिए धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं।

अपने चेहरे की मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें। सुनिश्चित करें कि आपकी नाक, आँखें और माथा शुर्णीदार हों। कोशिश करें और इन मांसपेशियों को जितना हो सके उतना कस लें और तनाव दें। एक पल के लिए रुकें और देखें कि तनावग्रस्त होने पर आपका चेहरा कैसा महसूस करता है। मांसपेशियों के तनावग्रस्त होने पर अपनी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। अब अपने चेहरे को आराम दें और तनाव को दूर होने दें। ध्यान दें कि अब आपका चेहरा कैसा महसूस करता है जब वह आराम कर रहा है। तनावग्रस्त होने और आराम करने के बीच क्या अंतर है? धीरे-धीरे इस चरण को दो बार दोहराएं ताकि आप जान सकें कि तनावग्रस्त होने पर आपका चेहरा आराम करने और आराम करने पर कितना अलग महसूस करता है।

साप्ताहिक कार्य

इस सप्ताह, हर दिन कुछ समय निकालकर आराम से सांस लेने की एक्सरसाइज, स्वचायर ब्रीडिंग एक्सरसाइज और प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन एक्सरसाइज का अभ्यास करें। हम कम से कम 15 मिनट तक अभ्यास करने की सलाह देते हैं। इनका अभ्यास करने का सबसे अच्छा समय सुबह सबसे पहले और/या रात को सोने से पहले है, क्योंकि इस समय आप शांत रहने की संभावना रखते हैं। आराम से अभ्यास करना महत्वपूर्ण है ताकि आपको वास्तव में पता हो कि जब आपको उनका उपयोग करने की आवश्यकता हो तो क्या करना है; जब आपने चलना शुरू किया तो आप एक दिन उठकर बस नहीं चल पड़े, आपको चलना ही था

इससे पहले कि यह स्वाभाविक हो जाए, खूब अभ्यास करें। एक बार जब आप व्यायाम से परिचित हो जाते हैं तो आपको शायद इस पुस्तिका को संदर्भित करने की आवश्यकता नहीं होगी। इसका मतलब है कि आप इन अभ्यासों का अभ्यास कहीं भी कर सकते हैं, बिना किसी को पता चले कि आप इन्हें कर रहे हैं!

ये अभ्यास तब भी उपयोगी होते हैं जब आपको लगता है कि आपकी चिंता बढ़ रही है। जब ऐसा होता है तो आप यह देखने की कोशिश कर सकते हैं कि क्या आपकी सांसें तेज़ हो रही हैं (लड़ाई/उड़ान/स्थिर मोड) और इसे इस सप्ताह सीखी गई आरामदेह सांसों की स्थिति में वापस समायोजित करें। आप यह भी देख सकते हैं कि आपकी मांसपेशियाँ कस रही हैं (लड़ाई/उड़ान/स्थिर मोड) और उन्हें इस सप्ताह सीखी गई आरामदेह स्थिति में वापस समायोजित कर सकते हैं। आप देख सकते हैं कि आपके शरीर का केवल एक विशेष क्षेत्र ही कसता है। यह पूरे दिन अभ्यास करने का एक क्षेत्र हो सकता है। आपकी चिंता पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है? जितना अधिक आप इन अभ्यासों का अभ्यास करेंगे, वे उतने ही आसान हो जाएँगे और फिर उतनी ही तेज़ी से आप बढ़ी हुई चिंता के दौरान अपनी सांस और मांसपेशियों को समायोजित करने में सक्षम होंगे।



सप्ताह 3

मन को शांत करना



पिछले कुछ हफ्तों से हम इस बात पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं कि जब हम चिंता का अनुभव करते हैं तो हमारे शरीर में क्या होता है, और अपने शरीर का उपयोग करके, अपनी चिंता को कम करने के लिए, प्रागौतिहासिक मस्तिष्क को संदेश कैसे भेजें। इस सप्ताह हम इस बात पर ध्यान केंद्रित करने जा रहे हैं कि चिंता हमारे दिमाग को कैसे प्रभावित करती है। जब हम चिंतित महसूस कर रहे होते हैं, तो कभी-कभी हमारे दिमाग में दौड़ते हुए विचार आते हैं, अक्सर चिंताजनक विचार, जो हमारे लिए किसी भी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल बना सकते हैं। यह हमारे जीवन में हस्तक्षेप कर सकता है, जिससे हमारे लिए स्कूल का काम पूरा करना, दोस्तों के साथ बातचीत करना और यहाँ तक कि आराम करना और फिल्म देखना भी मुश्किल हो जाता है। रात में दौड़ते हुए विचार हमारी नींद में भी बाधा डाल सकते हैं जिसका हमारे जीवन पर और और भी अधिक प्रभाव पड़ता है।

यद्यपि अपने विचारों को पकड़ना और बदलना सीखना दीर्घकालिक रूप से प्रभावी है, लेकिन कभी-कभी अपने मन को शांत करने के लिए कुछ तात्कालिक तकनीकों का उपयोग करना बहुत उपयोगी हो सकता है।

इस सप्ताह हम भागते हुए मन से अल्पकालिक राहत का अनुभव करने के तरीकों पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

इस पुस्तिका में आगे कुछ और जटिल तरीकों पर चर्चा की जाएगी जिनके दीर्घकालिक लाभ हैं।

जब हम पाते हैं कि हमारा मन भाग रहा है और हम उस पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं जिस पर हमें ध्यान केंद्रित करना चाहिए, तो शांत होने का एक अच्छा तरीका है अपने विचारों से ध्यान हटाकर अपने मन को शांत करने का एक तरीका है। इससे आपको किसी पूरी तरह से अलग चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है और साथ ही अपने भागते हुए दिमाग पर नियंत्रण रखने में भी मदद मिल सकती है। अपने विचारों को नियंत्रित करने और अपने मन को शांत करने का एक और तरीका ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करना है।

ये अभ्यास आपके विचारों को वापस उस जगह पर ला सकते हैं जहाँ आप हैं और जिस वातावरण में आप हैं। तनावपूर्ण विचारों से ध्यान हटाकर तटस्थ विचारों पर ध्यान केंद्रित करने से चिंता कम हो सकती है।

जबकि ध्यान भटकाने और ग्राउंडिंग तकनीकें हमारे दिमाग को शांत करने में बहुत प्रभावी हो सकती हैं, कभी-कभी उस पल को छोड़ने के लिए कुछ समय निकालना और अपने लिए एक मानसिक सुरक्षित स्थान बनाना भी उतना ही मददगार होता है। जब आपके विचार दौड़ने लगते हैं और आप नियंत्रण से बाहर महसूस करते हैं, तो अपनी वर्तमान चिंता से बचने के लिए एक सुरक्षित, शांत जगह की कल्पना करें।

निम्नलिखित गतिविधियाँ वे व्यायाम हैं जिनका उपयोग आप तब कर सकते हैं जब आपका मन भागता रहता है और आप अपने विचारों को नियंत्रित नहीं कर पाते।



गतिविधि 1

ध्यान भटकाना- 321 व्यायाम

कुछ गहरी सॉस लेने के लिए एक मिनट का समय लें। अपने आस-पास देखें और 3 ऐसी चीज़ों पर ध्यान दें जिन्हें आप देख सकते हैं, 3 ऐसी चीज़ों जिन्हें आप सुन सकते हैं और 3 ऐसी चीज़ों जिन्हें आप छू सकते हैं। अब कुछ और गहरी सॉस लें और 2 ऐसी चीज़ों पर ध्यान दें जिन्हें आप देख सकते हैं, 2 ऐसी चीज़ों जिन्हें आप सुन सकते हैं और 2 ऐसी चीज़ों जिन्हें आप छू सकते हैं। कुछ और गहरी सॉस लें और 1 ऐसी चीज़ पर ध्यान दें जिसे आप देख सकते हैं, 1 ऐसी चीज़ जिसे आप सुन सकते हैं और 1 ऐसी चीज़ जिसे आप छू सकते हैं। हर कदम पर, अलग-अलग चीज़ों पर ध्यान देने की कोशिश करें जिन्हें आप देख सकते हैं, सुन सकते हैं और छू सकते हैं। उदाहरण के लिए, कुर्सी आपकी पीठ पर कैसा महसूस होती है? आपके जूते आपके पैरों पर कैसा महसूस होते हैं?

आपके सामने की दीवार किस रंग की है? क्या आपको कोई पक्षी सुनाई दे रहा है? क्या आपको कहीं खाना पकने की गंध आ रही है? अब आपको कैसा लग रहा है? अगर आपको यह अभ्यास फिर से करने की ज़रूरत है, तो आप 5 चीज़ों से शुरू कर सकते हैं जिन्हें आप देख सकते हैं, सुन सकते हैं और छू सकते हैं और फिर वहाँ से 1 तक काम करें।

गतिविधि 2

ध्यान भटकाना - AZ व्यायाम

एक मिनट के लिए गहरी सॉस लें। अपने मन में वर्णमाला (A से Z तक) को पढ़ें और प्रत्येक अक्षर के लिए एक शब्द, वस्तु या गतिविधि के बारे में सोचें, हालाँकि अगर आप वास्तव में अटक गए हैं तो आप अगले अक्षर पर जा सकते हैं। आप अलग-अलग श्रेणियाँ चुनकर इसे बदल सकते हैं, जैसे

- जानवरों के प्रकार
- खने में आपकी पसंद की चीजें
- गतिविधियाँ
- स्थानों
- नाम
- सेलिब्रिटीज

अब आपको कैसा लग रहा है? अगर आपको अपने मन को शांत करने के लिए ज्यादा समय चाहिए, तो आप इस अभ्यास को अलग-अलग विषयों के साथ कई बार दोहरा सकते हैं।

गतिविधि 3

ग्राउंडिंग- पेंसिल केस

एक मिनट के लिए गहरी सॉस लें। अपने पेंसिल केस से कुछ निकालें। कल्पना करें कि आप एक पुलियन हैं और आप उस वस्तु से परिचित नहीं हैं। अपनी सभी पाँच इंद्रियों का उपयोग करते हुए, जितना संभव हो सके उस वस्तु का वर्णन करने का प्रयास करें जिसे आप पकड़े हुए हैं। यह कैसा लगता है?

क्या यह कोई आवाज़ करता है? इसकी आवाज़ कैसी है? क्या इसमें से कोई गंध आती है? यह आपको किस चीज़ की याद दिलाता है?

यह कैसा दिखता है? इसमें कौन से रंग और बनावट हैं? अब आपको कैसा लग रहा है?

इस अभ्यास को विभिन्न वस्तुओं के साथ तब तक दोहराएं जब तक आपको आवश्यकता हो।

गतिविधि 4

ग्राउंडिंग- यहां और अभी व्यायाम

जब हम चिंतित होते हैं, तो हम अक्सर उन चीजों के बारे में सोचते हैं जो अतीत में हुई हैं या उन चीजों के बारे में चिंता करते हैं जो भविष्य में हो सकती हैं। अपने आप को वर्तमान में, वर्तमान में, वर्तमान में स्थिर करने का प्रयास करें। अपने चारों ओर देखें। खुद को याद दिलाएँ कि आप ठीक हैं, आप सुरक्षित हैं और कुछ भी बुरा नहीं हो रहा है। वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करें। जब आपका मन भटकता है और आप चिंता करने लगते हैं, तो इस पर ध्यान दें और अपने मन को वर्तमान क्षण में वापस लाने का प्रयास करें। अगर आपका मन भटकता है तो बुरा न मानें, बस ध्यान दें कि यह भटक गया है और अपना ध्यान वापस उस पर लगाएँ जो आप करने की कोशिश कर रहे हैं।

गतिविधि 5

सुरक्षित स्थान का दृश्यांकन

कभी-कभी जब आपका मन भाग रहा होता है, तो वर्तमान क्षण से खुद को दूर रखना बहुत शांत करने वाला हो सकता है। एक काल्पनिक सुरक्षित स्थान बनाना मददगार होता है जो आपको शांत करने वाला लगता है, और जब आपको ज़रूरत हो तो उसी सुरक्षित स्थान पर वापस आएँ। शुरू करने से पहले, कुछ मिनट गहरी साँस लेने के लिए निकालें। अपनी आँखें बंद करें और एक आरामदेह जगह की कल्पना करें। यह समुद्र तट, एक जंगल, एक मैदान, एक बर्फिला पहाड़ हो सकता है; जहाँ भी आपको लगता है कि आप सबसे अधिक खुश और शांत होंगे। आपको इस जगह में क्या दिखाई देता है? क्या कोई इमारतें हैं? क्या कोई जानवर हैं? प्रकाश व्यवस्था कैसी है? क्या आप कोई पृष्ठभूमि शोर सुन सकते हैं? इस सुरक्षित स्थान के सभी आयामों को वास्तव में बनाने के लिए कुछ समय लें। अब सोचें कि आप इस सुरक्षित स्थान पर क्या करेंगे? क्या आप लेटेंगे? इस सुरक्षित स्थान में सबसे अधिक आरामदेह स्थिति चुनें और शांति को महसूस करने के लिए कुछ समय लें। अब हमें घुसपैठ करने वाले विचारों से निपटने का एक तरीका चाहिए। चूँकि यह आपके भागते हुए दिमाग से दूर एक सुरक्षित स्थान है, इसलिए अपने विचारों को यहाँ आने देना उचित नहीं है। जब कोई विचार आपके मन में आए, तो उस पर प्रतिक्रिया न करने का प्रयास करें, लेकिन ध्यान दें कि वह विचार आपके सुरक्षित स्थान में प्रवेश कर चुका है। अब इस विचार को किसी ऐसी चीज में बदल दें जो आपके सुरक्षित स्थान में फिट हो। यह एक पंख, एक सिंहपर्णी का बीज, एक बादल या एक हिमपात हो सकता है। कुछ ऐसा चुनें जो आपको और आपके वातावरण को सूट करे। एक बार जब आप अपने विचार को बदल लेते हैं, तो ध्यान दें कि एक शांत हवा उसे कैसे उड़ा ले जाती है। देखें कि यह धीरे-धीरे दूर कैसे चला जाता है। जल्द ही यह चला जाता है और आपके सुरक्षित स्थान में फिर से सब कुछ शांत और स्थिर हो जाता है। जब तक आपको अपने मन को शांत करने की ज़रूरत हो, तब तक यहाँ रहें।

जब भी आप अपने विचारों से अभिभूत महसूस करें तो आप इस सुरक्षित स्थान पर वापस आ सकते हैं।



साप्ताहिक कार्य

इस सप्ताह, इन अभ्यासों का अभ्यास करने के लिए हर दिन कुछ समय निकालें। एक शांत समय और स्थान चुनें जहाँ आप विचलित या परेशान न हों। आराम की मुद्रा में बैठें, लेटना सबसे अच्छा है। शुरू करने से पहले, पिछले सप्ताह की तरह आराम से सांस लेने की प्रक्रिया का उपयोग करके कुछ मिनट बिताएँ।

अपने शरीर को स्कैन करें और देखें कि क्या आपकी मांसपेशियाँ शिथिल हैं और यदि आपको कोई तनाव महसूस होता है, तो मांसपेशियों को समायोजित करें ताकि आप अच्छे और तनावमुक्त महसूस करें। अभ्यास करने के लिए हर दिन दिए गए व्यायामों में से एक चुनें। यदि कोई एक व्यायाम है जो आपको विशेष रूप से पसंद है, तो आप इसे अपने अभ्यास सत्र के अंत में जोड़ सकते हैं।

इस सप्ताह, जब भी आपको लगे कि आपका मन तेजी से चल रहा है, तो उस गतिविधि को चुनें जो आपको लगता है कि उस समय सबसे अधिक लाभकारी होगी और अपने मन को शांत करने के लिए उसका प्रयोग करें।

सप्ताह 4

विचार जासूस बनना



शोध से पता चलता है कि हमारे विचारों का केवल 40% हिस्सा इस बारे में होता है कि हम अभी क्या कर रहे हैं।

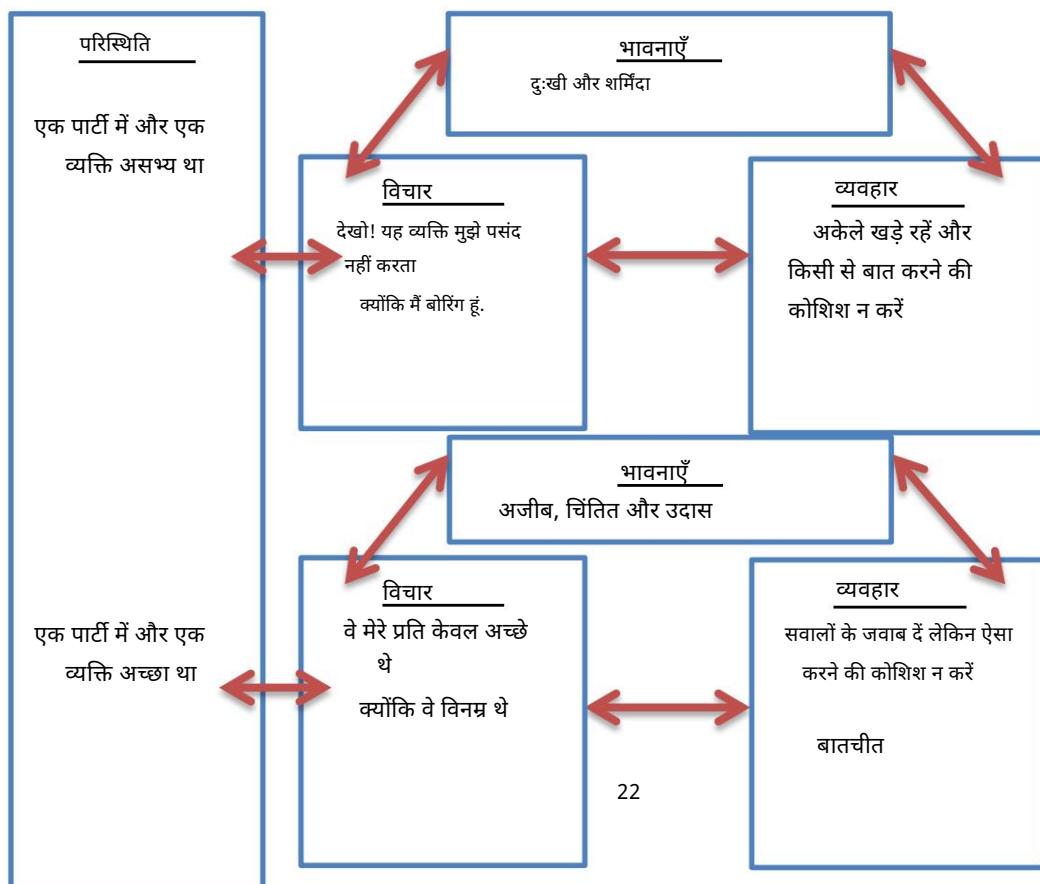
इसका मतलब है कि बाकी 60% समय हमारा दिमाग अतीत में हुई चीजों या भविष्य में होने वाली चीजों के बारे में सोचता रहता है। हमारे विचारों का ध्यान इस बात पर बहुत हद तक निर्भर करता है कि हम अपने बारे में क्या मानते हैं और जीवन के बारे में क्या मानते हैं।

विचार न केवल हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं, बल्कि विचार इस बात को भी प्रभावित करते हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं।

हैरी का मूल विश्वास यह है कि वह उबाऊ है, और इस वजह से वह मानता है कि कोई भी उसे पसंद नहीं करेगा।

जब हैरी किसी सामाजिक परिस्थिति में होता है, तो वह घबरा जाता है क्योंकि उसे लगता है कि वह पूरे समय अकेला खड़ा रहेगा। जब कोई असभ्य व्यक्ति उससे बात करता है और वह इसे इस बात का सबूत मानता है कि वह उबाऊ है, तो वह उदास महसूस कर सकता है कि उसके कोई दोस्त नहीं हैं। जब कोई अच्छा व्यक्ति उससे बात करता है और वह इसे एक बार की बात मानकर टाल देता है, तो उसे शर्मिंदगी महसूस हो सकती है कि वह व्यक्ति विनम्र था। जैसा कि आप नीचे हैरी के मूल विश्वास के बारे में आरेख में देख सकते हैं, नकारात्मक मूल विश्वास एक बड़ी समस्या हो सकती है क्योंकि वे हमारे महसूस करने और हमारे जीवन जीने के तरीके को प्रभावित करते हैं।

हैरी का विचार: मैं बोरिंग हूं



स्वचालित नकारात्मक विचार

दिन भर में हमारे दिमाग में ऐसे विचार आते रहते हैं जो अपने आप ही हमारे दिमाग में आते रहते हैं। वे अर्थहीन भी हो सकते हैं, जैसे घर पहुँचने पर आप क्या करने वाले हैं, या रात के खाने में आपको क्या पसंद है। उनका अर्थ भी हो सकता है और वे मूल विश्वास से संबंधित भी हो सकते हैं। ये अर्धपूर्ण विचार

स्वचालित विचार या तो सकारात्मक या नकारात्मक होते हैं। सकारात्मक स्वचालित विचार मददगार होते हैं क्योंकि वे आपको प्रोत्साहित करते हैं। यदि आपने कोई खेल समाप्त कर लिया है, तो आप सोच सकते हैं "वाह मैंने आज बहुत अच्छा खेला!" यह सकारात्मक स्वचालित विचार आपको सप्ताह के दौरान अभ्यास करने और अगले खेल में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करेगा। दूसरी ओर, नकारात्मक स्वचालित विचार आपको हतोत्साहित कर सकते हैं और आपको काम करने से रोक सकते हैं। कल्पना करें कि आपने अभी-अभी अपनी कक्षा के सामने भाषण दिया है, आप सोच सकते हैं "कितना शर्मनाक है! मेरी आवाज बहुत अजीब लग रही थी और मुझे यकीन है कि मैं अपने शब्दों को मिलाता रहा!"। यह नकारात्मक स्वचालित विचार आपको अगली बार भाषण देने के लिए स्कूल छोड़ने या समूह में कम बोलने के लिए प्रेरित कर सकता है, यदि आप अजीब लगें तो

अपने शब्दों को अजीब या मिश्रित न करें।

नकारात्मक स्वचालित विचारों में कई चीजें समान हैं। वे स्वचालित होते हैं और बिना किसी चेतावनी या प्रयास के आपके दिमाग में आते हैं। वे विकृत (सटीक नहीं) होते हैं क्योंकि वे पूरी या सटीक तस्वीर नहीं देते हैं। उनका एकमात्र उद्देश्य आपके नकारात्मक विचार को और मजबूत बनाना है। वे निरंतर होते हैं इसलिए उन्हें होने से रोकना मुश्किल है। और वे सच लगते हैं क्योंकि वे आपके विश्वासों का समर्थन करने के लिए सबूत बन सकते हैं।

जितना ज्यादा हम इन नकारात्मक स्वचालित विचारों को सुनते हैं, उतना ही हम उन पर विश्वास करना शुरू कर देते हैं, खासकर अगर हम उन्हें चुनौती देने के लिए रुकते नहीं हैं। चूँकि वे स्वचालित होते हैं, इसलिए हम इस बात पर कोई नियंत्रण नहीं रख पाते कि हम कितनी बार उन विचारों का अनुभव करते हैं और ऐसा लग सकता है कि वे आपके दिमाग में बार-बार चल रहे हैं। जितना ज्यादा हम किसी नकारात्मक विचार को सुनते हैं, उतना ही बुरा हम महसूस करते हैं। जब हम बुरा महसूस करते हैं, तो हम नकारात्मक विचारों को सुनने की अधिक संभावना रखते हैं और फिर यह हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है, जिससे हम उन चीजों को करने की संभावना कम कर देते हैं जो हम करना चाहते हैं और नकारात्मक विचारों को मजबूत करते हैं।

हैरी का मानना है कि वह बोरिंग है। वह मानता है कि इसका मतलब यह है कि कोई भी उसे पसंद नहीं करेगा।

जब वह स्कूल जाता है, तो उसके दिमाग में नकारात्मक विचार आते रहते हैं "वे लोग मुझ पर हंस रहे हैं... अगर मैं शिक्षक के सवाल का जवाब देता हूँ तो वे वैसे भी नहीं सुनेंगे..."।

स्कूल के नाटक के लिए प्रयास मत करो क्योंकि तुम अच्छे नहीं बनोगे... दोपहर के भोजन के समय मुझे पूरे समय अकेले बैठना होगा"। अपने दिमाग में ये विचार सुनकर वह उदास, घबराया हुआ और शर्मिंदा महसूस करता है। वह कक्षा की चर्चाओं में भाग नहीं लेना चुनता है, स्कूल की किसी भी गतिविधि में शामिल नहीं होता है, और दोपहर के भोजन के समय खुद में ही रहता है। अब उसे लगता है कि ये विचार सही हैं, और उसे और भी बुरा लगता है।



नकारात्मक सोच शैलियाँ

नकारात्मक स्वचालित विचार कई रूपों में आ सकते हैं, हम इन्हें नकारात्मक सोच शैली कहते हैं। नकारात्मक सोच की कई शैलियाँ हैं, क्योंकि जीवन में हर चीज़ की तरह, एक ही आकार सभी के लिए उपयुक्त नहीं होता। प्रत्येक विचार, शैली के अंतर्गत, हमने उदाहरण प्रश्न भी शामिल किए हैं कि आप इन विचारों को कैसे चुनौती दे सकते हैं; जैसे-जैसे आप पढ़ते हैं, यह पहचानने की कोशिश करें कि आप किस शैली का उपयोग करते हैं।

मानसिक फ़िल्टर

जब हम केवल वही देखते हैं जो फ़िल्टर हमें देखने की अनुमति देता है- ऐसी चीज़ें जो हमारे विश्वास से सहमत होती हैं। कभी-कभी चीज़ें फ़िट नहीं होती हैं और हम उन्हें एक बार की बात मानकर खारिज कर देते हैं।

क्या मैं केवल बुरी चीजों पर ही ध्यान दे रहा हूँ? क्या मैं सकारात्मक चीजों को छांट रहा हूँ?



जानो, मन में क्या चल रहा है

मान लीजिए कि हम जानते हैं कि दूसरे क्या सोच रहे हैं (आमतौर पर हमारे बारे में)। आप कक्षा में भाषण दे रहे होंगे और हर कोई चुपचाप आपको देख रहा होगा और आप सोच रहे होंगे कि "वे सभी ऊब गए हैं और उन्हें लगता है कि मेरा भाषण बहुत खराब है"।

क्या यह उनका विचार है या मेरा? मुझे कैसे पता चलेगा कि वे ऐसा सोच रहे हैं?

भविष्यवाणी

यह मानना कि हम जानते हैं कि भविष्य में क्या होने वाला है। आप किसी पार्टी में जाने से घबरा सकते हैं और सोच सकते हैं कि "मैं नहीं जा सकता क्योंकि कोई मुझसे बात नहीं करेगा"। यह भविष्यवाणी आपको पार्टी में जाने से रोक सकती है, जबकि वास्तव में अगर आप जाते तो आप नए दोस्त बना सकते थे।

क्या मैं यह सोच रहा हूँ कि मैं भविष्य की भविष्यवाणी कर सकता हूँ? क्या ऐसा वास्तव में होने की संभावना है?



तुलना करें और निराशा करें

दूसरों में सिर्फ़ अच्छे और सकारात्मक पहलू देखना और खुद की उनसे नकारात्मक तुलना करना। आप अपने सहपाठी को देखकर सोच सकते हैं कि "वाह, उनके बाल हमेशा बहुत अच्छे लगते हैं। मेरे बाल हमेशा बहुत खराब दिखते हैं। मैं बहुत बदसूरत हूँ।"

क्या इस स्थिति को देखने का कोई और संतुलित तरीका है? क्या ऐसे अन्य क्षेत्र भी हैं जिसमें मैं अच्छा करता हूँ?

आलोचनात्मक स्व

स्वयं को नीचा दिखाना, आत्म-आलोचना करना, उन घटनाओं या स्थितियों के लिए स्वयं को दोषी मानना जो पूरी तरह से हमारी जिम्मेदारी नहीं है।

शायद आपका समूह खेल के कार्निवल में रिले में दूसरे स्थान पर आया हो। आप सोच सकते हैं कि "मैं आखिरी धावक था इसलिए जीतना मेरी जिम्मेदारी थी। क्योंकि मैं दूसरे स्थान पर फिनिश लाइन पर आया था, इसलिए यह मेरी गलती है कि हम दूसरे स्थान पर आए"।

क्या यह सचमुच मेरी गलती है? और क्या कारण हो सकता है?





क्या करना चाहिए और क्या करना चाहिए

'मुझे करना चाहिए' (या नहीं करना चाहिए) और 'मुझे अवश्य करना चाहिए' सोचना या कहना हमारे ऊपर दबाव डालता है, और इस बारे में अवास्तविक अपेक्षाएँ स्थापित करता है कि हमें कैसे व्यवहार करना चाहिए या प्रदर्शन करना चाहिए। अक्सर यह हमारे जीवन जीने और दूसरों के साथ बातचीत करने के तरीके के बारे में कठोर नियमों की ओर ले जाता है। आप सोच सकते हैं कि "मुझे हमेशा किसी के संदेश को प्राप्त करने के 5 मिनट के भीतर जवाब देना चाहिए"।

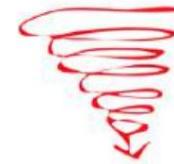
क्या ऐसा करना ज़रूरी है? क्या यह यथार्थवादी है?

आपदाजनक

यह कल्पना करना और विश्वास करना कि सबसे बुरी संभव चीज घटित होगी, विचार नीचे की ओर जाने वाले चक्र बन जाते हैं। अगर हमने किसी मित्र से सप्ताहात पर मिलने के लिए कहा है और उन्होंने अभी तक जवाब नहीं दिया है, तो हम सोच सकते हैं कि "उसने जवाब क्यों नहीं दिया?"

शायद वह मुझसे मिलना नहीं चाहता? शायद हम असल में दोस्त नहीं हैं?

क्या होने की सबसे अधिक संभावना है? क्या इसे समझाने का कोई और तरीका है?



भावनात्मक तर्क

यह सोचना कि आपकी भावनाएँ परिस्थिति को प्रतिविवित करती हैं। "मुझे बुरा लग रहा है इसलिए यह बुरा ही होगा!" "मुझे चिंता हो रही है इसलिए मैं खतरे में हूँ!"

विचार स्वचालित होते हैं और मेरे शरीर को एक निश्चित तरीके से प्रतिक्रिया करने के लिए प्रेरित करते हैं।

पहाड़ और छोटी पहाड़ियाँ

खतरे के जोखिम या नकारात्मकता को बढ़ा-चढ़ाकर बताना। चीजों के सबसे अधिक संभावित परिणाम की संभावना को कम करना या सकारात्मकता को कम करना। कल्पना करें कि जब आप कक्षा से निकल रहे थे, तो आपने गलती से अपने दोस्त की किताब अपने बैग में रख ली। आप जानते हैं कि यह जानबूझकर नहीं किया गया था, लेकिन आप घबरा सकते हैं और सोच सकते हैं "ओह नहीं! वे सोचेंगे कि मैंने इसे जानबूझकर लिया है और मैंने इसे उनसे चुराया है!"



हो सकता है कि वे स्कूल से संपर्क करें और कहें कि मैं चोर हूँ।

क्या यह वाकई इतना बुरा है? कोई और इसे देखेगा?



मूल्यांकन / निर्णय

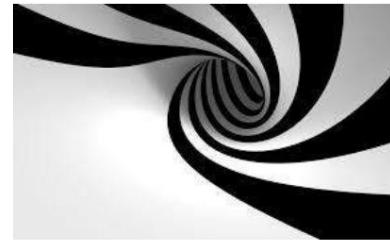
घटनाओं, स्वयं, दूसरों या संसार के बारे में बिना किसी साक्ष्य के निर्णय और धारणा बनाना। हो सकता है कि आप स्कूल से घर जा रहे हों और कोई आपके पीछे चल रहा हो और आप सोचें कि "वह बहुत तेज चल रहा है; वह मुझ पर हमला करना चाहता है"।

क्या इसका कोई और कारण हो सकता है? मेरे पास इसका क्या सबूत है?

काले और सफेद सोच

यह मानना कि कोई चीज़ या कोई व्यक्ति सिफ़र अच्छा या बुरा, सही या गलत हो सकता है, न कि बीच का या 'ग्रे शेड्स'। "कुत्ते हमेशा मुझे काटने की कोशिश करते हैं"।

क्या कभी ऐसा समय आया है जब ऐसा नहीं हुआ? आमतौर पर चीजें धुंधली ही होती हैं।



गतिविधि 1

इस बारे में सोचें कि जब आपके मन में कोई 'गर्म विचार' आया था, तो वह क्या था और यह किस नकारात्मक सोच शैली में आता है? उस विचार को चुनौती देने के लिए आप खुद से क्या पूछ सकते थे?

नकारात्मक विचार	सोचने की शैली	चुनौतीपूर्ण प्रश्न

नकारात्मक विचारों को चुनौती देना



किसी नकारात्मक विचार को रोकने के लिए, आपको सबसे पहले यह पहचानना होगा कि आपके मन में यह विचार कब आया और इसका क्या परिणाम होगा। 'गर्म विचार' वह विचार है जो सबसे आम है, या वह विचार जो हमारे अंदर सबसे तीव्र प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। अपने गर्म विचारों को पहचानने में सक्षम होने से, हम उन्हें चुनौती देने की बेहतर स्थिति में होते हैं। किसी पैटर्न की पहचान करने में सक्षम होने के लिए, हमें यह सोचना चाहिए कि विचार कब आया और हम क्या कर रहे थे; अपने आप से पूछने के लिए अच्छे प्रश्न हैं:

- ❖ जब मुझे ऐसा महसूस होने लगा तो मेरे मन में क्या विचार आया?

सारा दोस्तों से मिलने और उनके साथ कैफ़े में जाने की योजना बना रही थी। उसे चिंता थी कि वे नहीं आएंगे और वह वहाँ अकेली रह जाएगी।

- जब मुझे ऐसा महसूस होने लगा तो मैं कहाँ था?
सारा अपनी माँ से लिप्त लेने के लिए कार में बैठी थी
- जब यह भावना बहुत प्रबल हो गयी तो मेरे मन में क्या विचार थे?
सारा उन सभी कारणों के बारे में सोच रही थी कि उसके दोस्त क्यों नहीं आ सकते हैं "वे योजनाएँ भूल गए होंगे", "वे मेरे बिना कुछ करने का विकल्प चुन सकते हैं" "उन्हें कैफे जाना पसंद नहीं है"
- मैंने क्या सोचा था कि क्या होगा?
सारा खुद को यह विश्वास दिला रही थी कि उसके दोस्त नहीं आएंगे
- इस स्थिति के बारे में अन्य लोग क्या कहेंगे?
सारा ने सोचा कि अन्य लोग बिना किसी कारण के इंतजार करने के कारण उस पर हंसेंगे और उस जूते को उसकी मां से कहना पड़ेगा कि वह उसे जल्दी ले जाए, जो शर्मनाक होगा।

जब हम विचारों का विश्लेषण करते हैं, तो हम समझ सकते हैं कि सारा अपने दोस्तों से मिलने को लेकर क्यों चिंतित थी।



हमारे पास किस तरह के नकारात्मक स्वचालित विचार आते हैं, यह हमारी सोचने की शैली पर निर्भर करता है। सोचने की शैलियाँ गहरे तथा पैटर्न हैं, जिनका हम पालन करते हैं ताकि हम अपनी दुनिया को जल्द से जल्द अर्थपूर्ण बना सकें। दुरुभाय से, अर्थपूर्ण बनाने के लिए इन विचारों का उपयोग करने से केवल बेकार मूल विश्वासों को बल मिलता है। मूल विश्वास को बदलने या नकारात्मक स्वचालित विचारों को रोकने के लिए, हमें उस विचार को जल्द से जल्द चुनौती देने की आवश्यकता है।

ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका है कि एक कदम पीछे हटकर एक पर्यवेक्षक होने का नाटक करें। किसी विचार को चुनौती देने के लिए 3 चरण हैं:

- 1) इसे साबित या गलत साबित करने के लिए सबूत ढूँढें
 - ऐसा विचार मन में आने के पीछे क्या कारण है?
 - क्या ऐसा पहले भी हुआ है? कितनी बार?
 - क्या यह विचार सहायक है?
 - क्या मैं केवल नकारात्मक चीजों पर ही ध्यान दे रहा हूँ?
 - ऐसा होने की कितनी सम्भावना है?
- 2) वैकल्पिक विकल्पों पर विचार करें
 - और क्या हो सकता है?
 - यदि ऐसा किसी और के साथ हो रहा होता तो आप उसके बारे में क्या सोचते?
 - यदि ऐसा किसी और के साथ हो रहा होता तो आप उन्हें क्या बताते?
 - यदि ऐसा किसी और के साथ घटित हो तो वह क्या सोचेगा?
 - क्या इस भयावह स्थिति के घटित होने का कोई अन्य कारण भी है?
- 3) निष्कर्ष पर पहुँचें
 - क्या यह विचार सत्य है?

साप्ताहिक कार्य

पूरे सप्ताह के दौरान, अपने मन में आने वाले विचारों पर ध्यान दें। क्या वे सकारात्मक हैं या नकारात्मक? वे आपको कैसा महसूस कराते हैं? वे आपके व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं?

नकारात्मक विचारों को चुनौती देने का अभ्यास करें और परिणामों को अगले पृष्ठ पर कार्यपत्रक में लिखें।

सप्ताह 5

मुश्किल परिस्थितियों से निपटना



हर दिन हम ऐसी परिस्थितियों और चुनौतियों का सामना करते हैं जिनका हमें जवाब देना होता है। अपनी प्रतिक्रियाओं में सही चुनाव करना हमारे दिन के प्रकार पर बहुत बड़ा प्रभाव डाल सकता है। पिछले सप्ताह हमने सीखा कि हम किस तरह के विचारों पर ध्यान दें और फिर बेकार विचारों को चुनौती दें। हमने पाया कि विचार हमारे महसूस करने के तरीके को प्रभावित करते हैं और फिर, बदले में, हम जो निर्णय लेते हैं उसे प्रभावित करते हैं, जो फिर स्थिति के पूरे परिणाम को प्रभावित कर सकता है।

इस सप्ताह हम इस बात पर ध्यान केंद्रित करेंगे कि मुश्किल परिस्थितियों में सकारात्मक परिणामों के लिए योजना कैसे बनाई जाए।

हर व्यक्ति के लिए मुश्किल परिस्थितियाँ अलग-अलग हो सकती हैं। कुछ लोगों के लिए मुश्किल परिस्थिति अपने माता-पिता से देर रात तक बाहर रहने की अनुमति माँगना हो सकती है। दूसरों के लिए यह स्कूल में किसी दूसरे छात्र की आहत करने वाली टिप्पणी का जवाब देना हो सकता है। मुश्किल परिस्थितियाँ आमतौर पर इस बात से जुड़ी होती हैं कि हम संघर्ष से बचने के लिए दूसरे लोगों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं। कभी-कभी हम मुश्किल परिस्थिति को संभालने में बहुत अच्छे हो सकते हैं और चीज़ें अच्छी तरह से काम करती हैं, लेकिन अक्सर, अगर हमें नहीं पता कि इन परिस्थितियों को कैसे संभालना है, तो चीज़ें खराब हो सकती हैं और हम अपने परिवार और दोस्तों के साथ झागड़े में पड़ सकते हैं, गुंडों से आहत हो सकते हैं, या स्कूल में परेशानी में पड़ सकते हैं। मुश्किल परिस्थितियों के खराब होने के कुछ कारण यह हैं कि जब हम अपनी सोच और व्यवहार को चुनौती दिए बिना काम करते हैं

हम इस समय कैसा महसूस कर रहे हैं, उसके अनुसार कार्य करें।

जब हम अपनी सोच को चुनौती दिए बिना काम करते हैं, तो हम स्थिति का पूरी तरह से गलत आकलन कर सकते हैं और अनुपयोगी तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। कल्पना करें कि सारा खेल के मैदान में है और इस बात को लेकर परेशान है कि किसके साथ खेले। जेस सारा से कहती है, "अरे, आज तुम्हारे बाल बहुत अच्छे लग रहे हैं", और जेस के पीछे खड़ी लॉरा खिलखिलाकर हंसने लगती है। सारा के मन में एक नकारात्मक विचार आता है, "जेस का यह मतलब नहीं है - वे वास्तव में मुझे चिढ़ा रहे हैं और इसीलिए लॉरा हंस रही है"। सारा खुद के लिए खड़ा होना चाहती है और उस विचार को चुनौती दिए बिना जवाब देती है, और जेस से कहती है, "तुम्हारे बाल बहुत खराब लग रहे हैं"। आपको क्या लगता है कि इस स्थिति का क्या नतीजा होगा? यह बहुत संभव है कि जेस को दुख पहुंचे और वह सारा के साथ खेलना न चाहे, और जेस के दोस्त भी अपने दोस्त की वजह से परेशान होंगे। सारा के पास खेलने के लिए कोई नहीं होगा, उसे लगेगा कि उसे अभी-अभी दूसरी लड़कियों ने चिढ़ाया है, और वह एक मतलबी लड़की के रूप में बदनाम हो जाएगी।

जब हम उस समय जो महसूस कर रहे होते हैं उसके अनुसार कार्य करते हैं तो हम जो घटित हो रहा है उसके अनुपात से बाहर निर्णय ले लेते हैं और मुश्किल स्थिति को और भी अधिक मुश्किल बना देते हैं!

हालाँकि अब हम जानते हैं कि अपने विचारों को कैसे चुनौती देनी है, और जानते हैं कि हमारे विचार और भावनाएँ दोनों हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं, जब तक कि हम समय रहते अपनी प्रतिक्रियाओं को रोकना नहीं सीखते। इन तकनीकों और ज्ञान का उपयोग करें, हम किसी मुश्किल स्थिति के परिणाम को बदलने में सक्षम नहीं होंगे। अगर सारा को पता होता कि जेस को जवाब देने से पहले कैसे रुकना है और स्थिति के बारे में सोचना है, तो स्थिति पूरी तरह से अलग हो सकती थी। आइए देखें कि यह कितना अलग है...

कल्पना कीजिए कि सारा खेल के मैदान में है और उसे इस बात की चिंता है कि वह किसके साथ खेले। जेस सारा से कहती है, "अरे, आज तुम्हारे बाल बहुत अच्छे लग रहे हैं", और जेस के पीछे खड़ी लॉरा खिलखिलाकर हंसने लगती है। सारा के मन में एक नकारात्मक विचार आता है, "जेस का यह मतलब नहीं है - वे वास्तव में मुझे चिढ़ा रहे हैं और इसीलिए लॉरा हंस रही है।" तुरंत रक्षात्मक तरीके से जवाब देने के बजाय, सारा एक पल के लिए रुकती है और अपने विचार को चुनौती देती है। "मैं जेस के दिमाग को नहीं पढ़ सकती, इसीलिए मुझे कैसे पता चलेगा कि उसका यह मतलब नहीं है। और लॉरा अपना फोन पढ़ रही है, इसीलिए यह अधिक संभावना है कि वह मेरे बालों के बजाय उस पर हंस रही है।" अब जब उसके विचार को चुनौती दी गई है, तो वह स्थिति के बारे में बहुत बेहतर महसूस करती है और जेस की तारीफ को दोस्ताना रूप में देख पाती है।

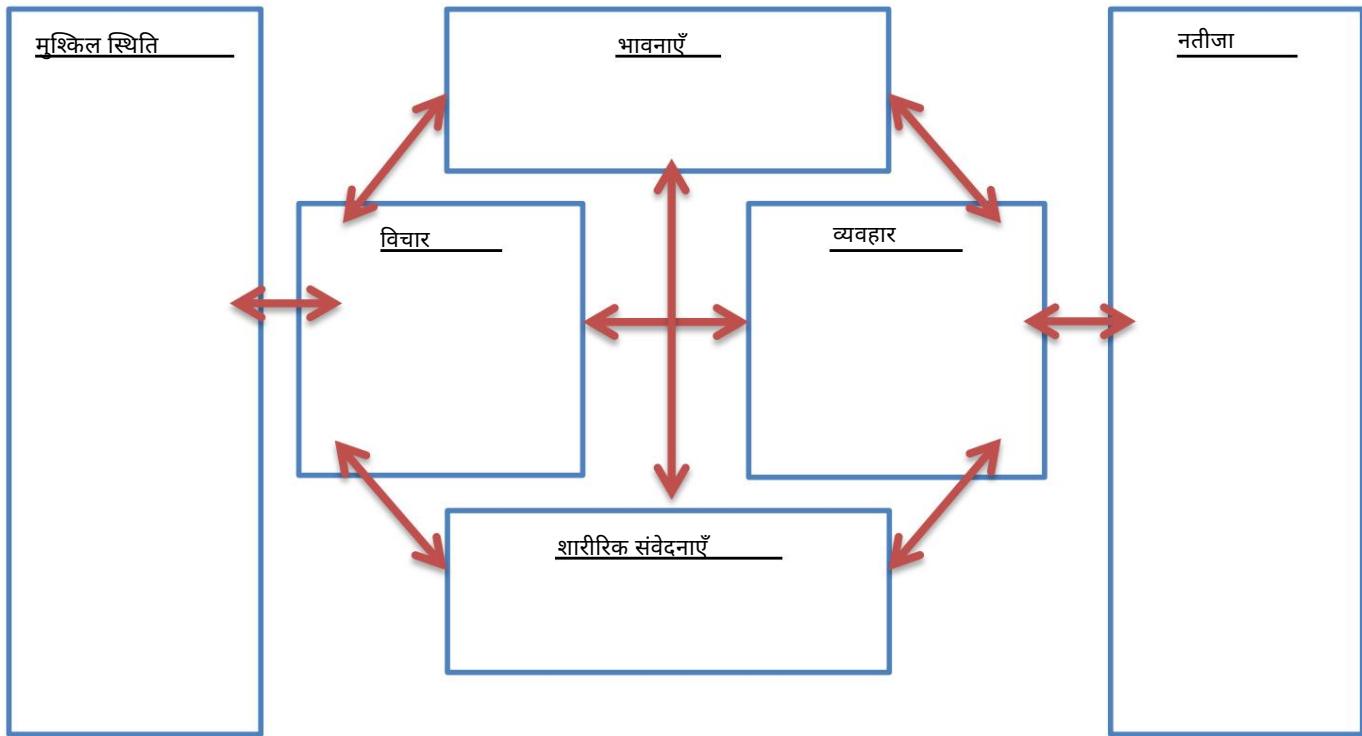
साराह जेस से कहती है "धन्यवाद", तुम भी अच्छी लग रही हो! तुम सब इस लंच टाइम में क्या करने जा रही हो?" तुम्हें क्या लगता है कि यह स्थिति किस तरह से अलग होगी? साराह और जेस दोस्त बन जाते हैं और जेस के पास लंच टाइम में खेलने के लिए दोस्तों का एक नया समूह होता है।

गतिविधि 1

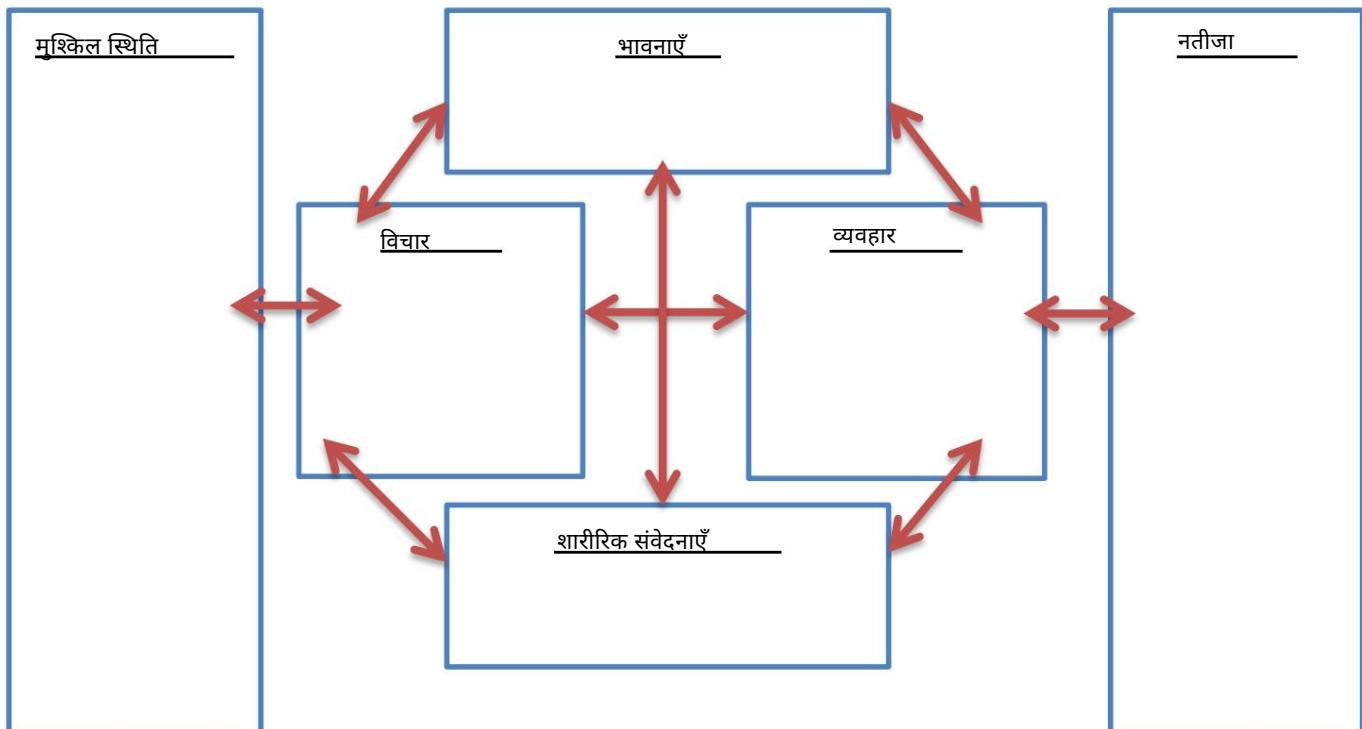
मेरी मुश्किल स्थिति

जैसा कि आप देख सकते हैं, प्रतिक्रिया देने से पहले किसी स्थिति के बारे में सोचने और रुकने के लिए समय निकालना, परिणाम को बेहतर के लिए पूरी तरह से बदल सकता है। क्या यह बहुत अच्छा नहीं होगा अगर हम हर बार ऐसा करें जब हम किसी मुश्किल स्थिति में हों? दो स्थितियों के बारे में सोचें जहाँ आपने बहुत जल्दी प्रतिक्रिया दी और मुश्किल स्थिति को और भी बदतर बना दिया। एक ऐसी स्थिति होनी चाहिए जहाँ आपने अपनी सोच को चुनौती नहीं दी, और दूसरी ऐसी स्थिति होनी चाहिए जब आपने अपनी भावनाओं के आधार पर काम किया। क्या हुआ? अब कोशिश करें और सोचें कि कैसे इस स्थिति को केवल सोचने से पहले कार्य करने से बदला जा सकता था। स्थिति कैसे अलग होगी? इन स्थितियों को लिखें और वे कैसे अलग हो सकती हैं, अगले पृष्ठ पर आरेखों में लिखें।

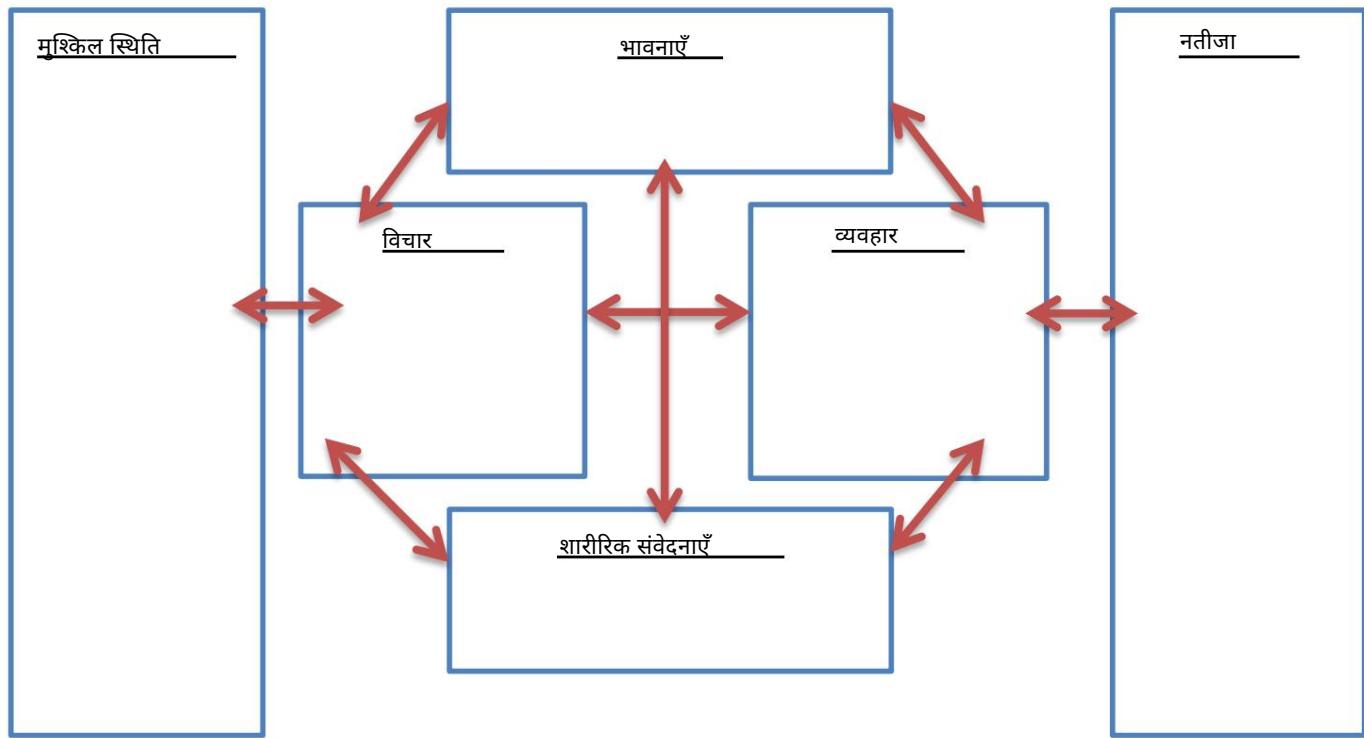
मुश्किल स्थिति 1 – क्या हुआ?



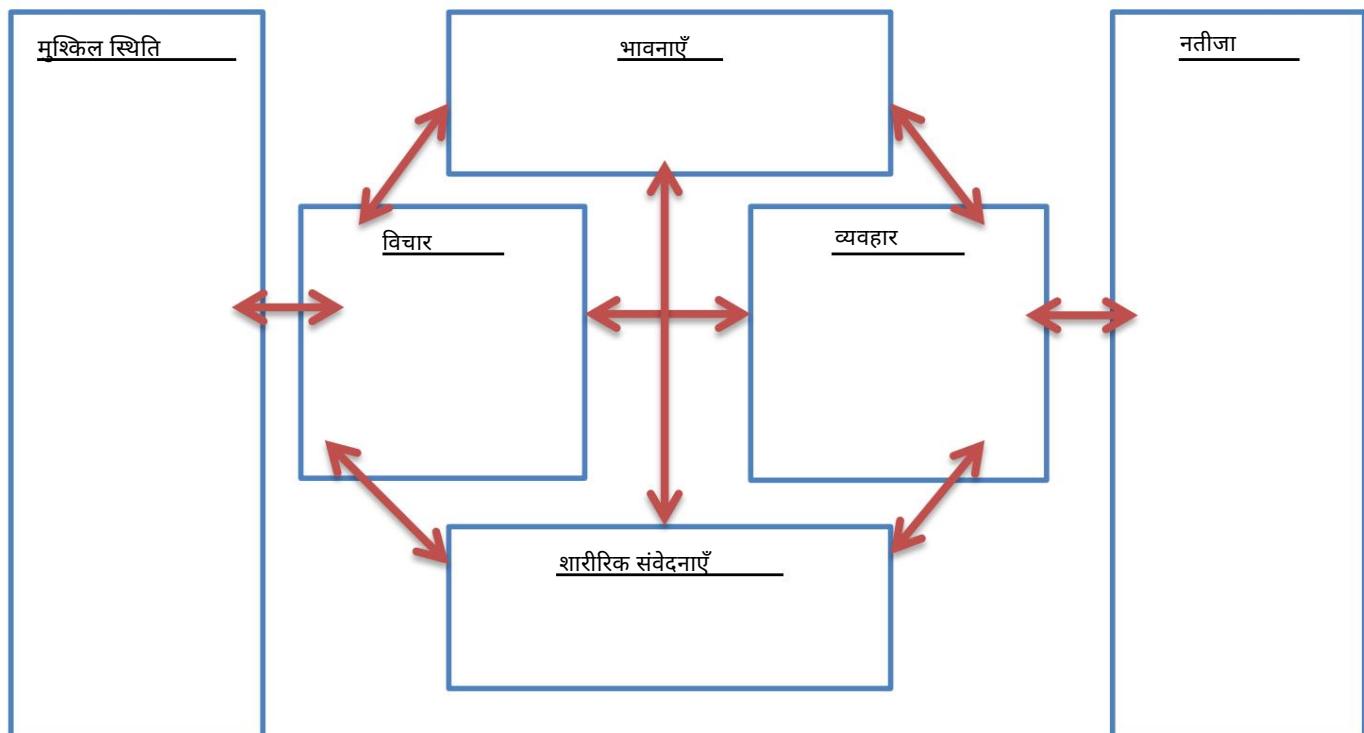
मुश्किल स्थिति 1 – यह कैसे अलग हो सकता था?



मुश्किल स्थिति 2 – क्या हुआ?



मुश्किल स्थिति 2 – यह कैसे अलग हो सकता था?



ट्रैफिक लाइट कदम



अक्सर, जब हमें जल्दी से प्रतिक्रिया करने की आदत होती है, तो प्रतिक्रिया करने से पहले रुकना सीखना मुश्किल हो सकता है। खुद को रोकने में मदद करने का एक अच्छा तरीका ट्रैफिक लाइट की कल्पना करना है।

लाल बत्ती हमें एक पल के लिए रुकने की याद दिलाती है। हम जो महसूस करते हैं या जो सोचते हैं, उस पर तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय। यह प्रकाश इस स्वचालित प्रतिक्रिया को बाधित करता है और हमें स्थिति के परिणाम को बदलने का मौका देता है। इस चरण में हम सप्ताह 2 से आराम से गहरी साँस लेने की कुछ साँसें लेने का विकल्प भी चुन सकते हैं। यह हमें अगले चरण के लिए अपने दिमाग को तैयार करने में मदद कर सकता है।

एम्बर लाइट हमें परिस्थिति के बारे में सोचने और यह सोचने की याद दिलाती है कि क्या कहा जाना चाहिए या क्या किया जाना चाहिए। इस चरण में हमें अपने नकारात्मक विचारों को चुनौती देने के लिए समय निकालना चाहिए। क्या इस मुश्किल परिस्थिति को देखने का कोई और तरीका है? इस चरण में हम यह भी योजना बना सकते हैं कि हम क्या करने जा रहे हैं और इस बारे में सोचें कि हम क्या परिणाम चाहते हैं। इस परिणाम को प्राप्त करने के लिए आप क्या कह सकते हैं या क्या कर सकते हैं, इस बारे में सोचें।

हरी बत्ती हमारी योजना पर काम करने का संकेत है। जल्दबाजी में प्रतिक्रिया देने के बजाय, सर्वोत्तम संभव परिणाम प्राप्त करने के लिए आपने जो योजना बनाई है उसे कहें या करें।

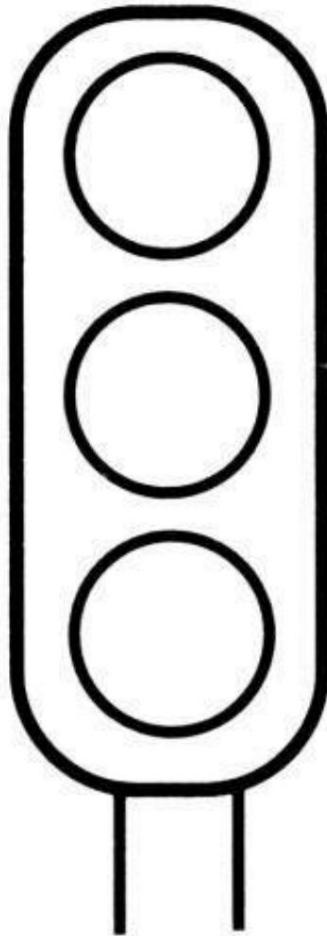
इन तीन चरणों को अच्छी तरह से करने में सक्षम होने के लिए थोड़ा अभ्यास करना पड़ सकता है। किसी भी चीज़ की तरह, जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतना ही बेहतर आप बनेंगे। अपनी प्रतिक्रिया बदलने के लिए समय निकालना आपको पहले थोड़ा मूर्खतापूर्ण लग सकता है। अल्पावधि में संघर्ष से बचने और किसी मुश्किल स्थिति का अच्छा समाधान खोजने के लिए चीजों को थोड़ा धीमा करना उचित है। दीर्घावधि में इस नई तकनीक का अभ्यास करने के लिए चीजों को धीरे-धीरे करना उचित है। अंततः यह एक अच्छी आदत बन जाएगी और आप किसी को पता चले, रुककर सोच पाएंगे और बहुत तेज़ी से आगे बढ़ पाएंगे।

गतिविधि 2

ट्रैफिक लाइट कदम

जैसा कि हमने इस सप्ताह सीखा है, मुश्किल परिस्थितियों से निपटने के लिए रुकना और आगे बढ़ने से पहले सोचना सीखना बहुत महत्वपूर्ण है। आपको पहले रुकना याद रखना मुश्किल लग सकता है। याद रखने का एक अच्छा तरीका है दिन भर में छोटी-छोटी चीजें चुनना ताकि आपको याद रहे

अपने आप को यह सिखाएँ कि यदि कोई मुश्किल स्थिति आती है, तो आपको सबसे पहले रुकना चाहिए। नीचे ट्रैफ़िक लाइट का एक आरेख है। दिन भर में सभी छोटी-छोटी चीज़ें लिखें या बनाएँ जो आपको ट्रैफ़िक लाइट के तीन चरणों की याद दिला सकती हैं।



साप्ताहिक कार्य

इस सप्ताह, यदि आपके सामने कोई ऐसी मुश्किल स्थिति है जिसके बारे में आप जानते हैं कि वह सामने आएगी, जैसे कि आपको माता-पिता या शिक्षक से किसी चीज के लिए अनुमति मांगनी हो, तो निम्नलिखित कार्यपत्रक को पूरा करें ताकि आपको पहले से योजना बनाने में मदद मिले और समय आने पर रुकें, सोचें, आगे बढ़ें जैसे कदमों को आसान बनाया जा सके।

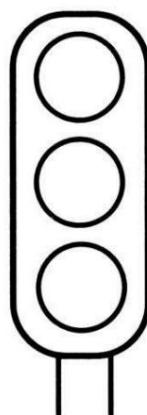
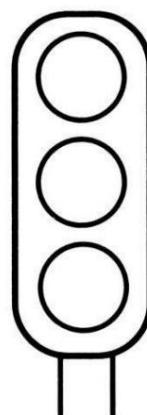
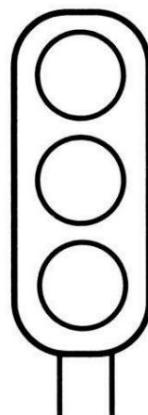
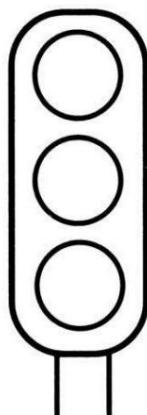
यह मुश्किल स्थिति क्या है?

इस कठिन परिस्थिति के संभावित समाधान क्या हैं?

समाधान

नतीजा

अब जब आपके पास योजना बन गई है, तो नीचे दी गई ट्रैफिक लाइटों को रंग दें और उन्हें ऐसी जगहों पर लगाएँ जहाँ आपको दिन भर तीन चरणों की याद आती रहे। आप एक को अपनी जेब में रख सकते हैं, एक को अपने बटुए में और एक को ऐसी जगह पर लगा सकते हैं जहाँ आप इसे रोज़ाना देखते हों, जैसे कि फ्रिज। आप एक को किसी ऐसे व्यक्ति को भी दे सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हैं और जो ज़रूरत पड़ने पर आपको चरणों की याद दिला सकेगा।



सप्ताह 6

स्वस्थ शरीर – स्वस्थ मन



अब तक, आपके पास काफी सारे उपकरण होंगे जिनका उपयोग आप अपनी चिंता को शारीरिक रूप से प्रबंधित करने, अपने दिमाग को शांत करने, अपने विचारों के पैटर्न को संबोधित करने और मुश्किल परिस्थितियों को हल करने में कर सकते हैं। अंतिम उपकरण जो हम आपको देंगे, वे हैं स्वस्थ जीवनशैली के लिए अच्छी आदर्शें। आइए कल्पना करें कि आपकी जीवनशैली वह टूलबॉक्स है जो पिछले 5 हफ्तों में आपके द्वारा एकत्र किए गए सभी उपकरणों का समर्थन करता है। तीन मुख्य कारक जो एक स्वस्थ जीवनशैली बनाने के लिए एक साथ काम करते हैं, वे हैं व्यायाम, आहार और नींद। यदि आप इनका अच्छी तरह से संतुलन बना पाते हैं, तो आप अपने जीवन में चिंता प्रबंधन से परे लाभ देखेंगे।

व्यायाम



व्यायाम से शारीरिक स्वास्थ्य को कई लाभ होते हैं, लेकिन यह उन लोगों के लिए भी बहुत फायदेमंद पाया गया है जो चिंता का अनुभव करते हैं। व्यायाम के लाभ को समझाने का एक तरीका सप्ताह 1 से प्रागैतिहासिक मस्तिष्क को याद करना है। जब यह आपके शरीर को फाइट/फ्लाइट/फ्रीज मोड में स्विच करता है, तो यह आपके पूरे शरीर में एड्रेनालाईन का अचानक उछाल भेजकर किया जाता है। जब आपका शरीर इस मोड में होता है तो व्यायाम इस एड्रेनालाईन का उपयोग करने का एक प्राकृतिक विकल्प हो सकता है। इसके अलावा, व्यायाम से शारीरिक पहलुओं को कम करने के अन्य लाभ भी होते हैं जो चिंता का कारण बन सकते हैं:

-  मांसपेशियों में तनाव कम होता है - मांसपेशियों में तनाव होने से तनाव या बेचैनी महसूस हो सकती है।
-  आपके रक्तप्रवाह में एड्रेनालाईन की मात्रा कम हो जाती है - बढ़ी हुई एड्रेनालाईन आपको लड़ाई/उड़ान/स्थिरता की स्थिति में रख सकती है।

-  निराशा को बाहर निकालने का अवसर - दबी हुई भावनाएं अधिक चिंता और घबराहट के दौरे का कारण बन सकती हैं।
-  मस्तिष्क में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है - इससे मानसिक स्पष्टता बढ़ती है और आपकी एकाग्रता और स्मृति को प्रबंधित करने में मदद मिलती है।
-  आपके रक्त प्रवाह में एंडोर्फिन (एक 'खुशी' हार्मोन) के स्तर को बढ़ाता है - एंडोर्फिन आपकी खुशहाली की भावना को बढ़ाता है।
-  स्वस्थ रक्त अम्लता स्तर और रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है - यह ऊर्जा को बढ़ा सकता है और साथ ही पूरे दिन स्थिर ऊर्जा स्तर बनाए रख सकता है।



हालाँकि ज्यादातर लोग इस बात से वाकिफ़ हैं कि व्यायाम हमारे जीवन के लिए कितना फ़ायदेमंद हो सकता है, फिर भी व्यायाम से बचने के लिए कई बहाने बनाए जा सकते हैं। सप्ताह 4 में हमने विचार पहचान और विचार चुनौती के बारे में सीखा, इसलिए अगर आप खुद को बहाने बनाते हुए पाते हैं, तो अब आप इन बहानों को चुनौती देने के लिए तैयार हैं! नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें आप खुद बनाते हुए पा सकते हैं और एक संभावित समाधान भी।

समय पर्याप्त नहीं

जब भी हम कुछ करना चाहते हैं, तो हम उसे अपने जीवन में शामिल करने के लिए समय निकालना आसान पाते हैं। ऐसा लगता है कि यह आसानी से फिट हो जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम अपने जीवन के अन्य पहलुओं पर इस गतिविधि को प्राथमिकता दे रहे हैं। अगर आपको लगता है कि आपके पास व्यायाम के लिए पर्याप्त समय नहीं है, तो ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आप इसे प्राथमिकता नहीं दे रहे हैं - खुद को याद दिलाएँ कि चिंता को प्रबंधित करने के लिए व्यायाम कितना महत्वपूर्ण है। छोटी शुरुआत करें और उन तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आप हर दिन थोड़ा व्यायाम जोड़ सकते हैं, और धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं।

बहुत थक गया

व्यायाम न करने के सबसे आम बहाने में से एक है बहुत थका हुआ होना। व्यस्त दिन के बाद सुबह सबसे पहले थोड़ी देर व्यायाम करने से इस समस्या का समाधान हो सकता है। याद रखें कि व्यायाम वास्तव में ऊर्जा बढ़ाता है। ब्लॉक के चारों ओर एक छोटी सी जॉगिंग करने के लिए सामान्य से 10 मिनट पहले उठने की कोशिश करें। शुरू करना जितना भी मुश्किल हो, आप पाएंगे कि जब तक आप घर पहुँचते हैं और दिन की शुरुआत करने के लिए तैयार होते हैं, तब तक आप पूरी तरह से जाग चुके होते हैं। अगर आपको यह पसंद है तो आप हमेशा अवधि बढ़ा सकते हैं।

उबाऊ!

कोई भी व्यक्ति बार-बार ऐसी गतिविधि नहीं करना चाहता जो उसे उबाऊ लगती हो! रचनात्मक बनें - अलग-अलग तरह के व्यायाम के बारे में सोचें जो आपको पसंद हो। हो सकता है कि आप किसी दोस्त के साथ व्यायाम करना भी पसंद करें। याद रखें, अगर आपको व्यायाम करने की आदत नहीं है तो शुरुआत में आपको सभी व्यायाम कठिन लगेंगे, लेकिन दो हफ्ते के परीक्षण के बाद, आप पाएंगे कि आपको इसके फ़ायदे इतने पसंद हैं कि आप इसे करने में खुश हैं।

कहीं भी नहीं जाना

अगर आप सार्वजनिक जगहों पर व्यायाम करने में सहज महसूस नहीं करते हैं, तो घर पर व्यायाम करने के कई तरीके हैं। यूट्यूब पर कुछ फिटनेस चैनल हैं, जिनमें रोजाना छोटे-छोटे वर्कआउट दिखाए जाते हैं, जिन्हें आप आजमा सकते हैं। आप संगीत चलाकर और नाचकर अपनी हृदय गति बढ़ा सकते हैं। रस्सी कूदना आपकी हृदय गति और पैरों की मांसपेशियों की टोन बढ़ाने का एक बहुत अच्छा तरीका है। घर पर जो कुछ भी है, उसके साथ रचनात्मक बनें और घर में फिटनेस के स्तर को बढ़ाने के तरीके खोजें।


 मैं बहुत अयोग्य हूं

अगर आप बिलकुल शुरुआत से व्यायाम शुरू कर रहे हैं और आपको लगता है कि आपकी फिटनेस का स्तर शारीरिक गतिविधि को बनाए रखने के लिए बहुत कम है, तो खुद के प्रति दयालु बर्ने और अपनी अपेक्षाओं का पुनर्मूल्यांकन करें। यह दूसरे, ज्यादा फिट लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा नहीं है - यह स्वस्थ रहने के लिए अपनी मौजूदा जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव करने के बारे में है। हर सुबह 3 बार ब्लॉक के चारों ओर घूमना या अपने घर की सीढ़ियाँ चढ़ना जैसी छोटी-छोटी चीज़ों से शुरुआत करें। धीरे-धीरे आपकी फिटनेस का स्तर बढ़ेगा और आप लंबे समय तक गतिविधि को बनाए रखने में सक्षम होंगे और अलग-अलग तरह की कोशिश भी करेंगे!

गतिविधि 1

आप कितने सक्रिय हैं?

व्यायाम को आपकी हृदय गति को बढ़ाने, नियमित होने और कम से कम आधे घंटे तक करने की आवश्यकता है ताकि आपकी चिंता के स्तर पर असर पड़े। नीचे आपके लिए एक छोटी वर्कशीट दी गई है जिसे भरकर आप देख सकते हैं कि आप वर्तमान में किस स्तर की गतिविधि में संलग्न हैं।

तीव्रता इसमें कितना प्रयास लगता है?	आवृत्ति प्रत्येक सप्ताह कितनी बार?	अवधि आप कितनी देर तक व्यायाम करते हैं?
भारी = 5 अंक (तेज़ साइकिल चलाना, दौड़ना, एरोबिक नृत्य)	3 या अधिक = 5 अंक	30 मिनट - 60 मिनट = 5 अंक
मध्यम = 3 अंक (जॉगिंग, साइकिल चलाना, बहुत तेज़ चलना)	1-2 बार = 2 अंक	10 - 30 मिनट = 3 अंक
प्रकाश = 1 अंक (गोल्फ, टहलना, घरेलू काम)	बिलकुल नहीं = 0 अंक	10 मिनट या उससे कम = 1 अंक

अपना स्कोर जोड़ें:

तीव्रता =	+	आवृत्ति =	+	अवधि =	+	कुल =
-----------	---	-----------	---	--------	---	-------

कुल स्कोर	फिटनेस स्तर	अनुशंसित कार्रवाई
13-15	अच्छा	वर्तमान स्तर बनाए रखें
8-12	औसत	तीव्रता, आवृत्ति और/या अवधि बढ़ाएँ
7 से कम	कम	व्यायाम शुरू करें!

पोषण



स्वस्थ जीवनशैली का एक और पहलू जो मूड और चिंता को बहुत प्रभावित कर सकता है वह है पोषण या आहार। आप जो खाते हैं उसका सीधा असर इस बात पर पड़ सकता है कि आप कैसा महसूस करते हैं, तुरंत, बाद में दिन में और हमारे सामान्य दिन-प्रतिदिन के स्वास्थ्य पर। पिछले कुछ दशकों में इस बात पर बहुत शोध हुआ है कि आहार मूड को कैसे प्रभावित करता है और अब यह अच्छी तरह से ज्ञात है कि कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो तनाव और चिंता के स्तर को बढ़ाते हैं। एक बार जब आप इस बात से अवगत हो जाते हैं कि ये खाद्य पदार्थ मूड और चिंता से कैसे जुड़े हैं, तो आप भोजन चुनते समय स्मार्ट विकल्प बनाने के लिए तैयार हो जाते हैं - अपना भोजन चुनना अपने मूड को चुनने जैसा है।

चिंता बढ़ाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ हैं:

उत्तेजक पदार्थ: कैफीन और निकोटीन

बहुत से लोगों को ऐसा लगता है कि वे कॉफ़ि के बिना सुबह या दिन नहीं बिता सकते, आंशिक रूप से इसकी लत लगने की वजह से, और आंशिक रूप से तंत्रिका तंत्र पर इसके उत्तेजक प्रभाव के कारण। कैफीन नोरोपिनेफ्रिन (एक हार्मोन जो आपको सतर्क महसूस कराता है) जारी करता है, लेकिन एड्रेनालाईन का उत्पादन भी करता है जो गुफा आदमी के खतरे की धारणा को निर्धारित करता है। यह चिंता के भावनात्मक विनियमन को ओवरराइड करने का एक तरीका है, और बिना किसी बाहरी खतरे के सीधे लड़ाई/उड़ान/स्थिर प्रतिक्रिया शुरू करना है।

कैफीन शरीर में विटामिन बी1 (एक विटामिन जो तंत्रिका तंत्र का समर्थन करता है और तनाव के प्रति लचीलापन बढ़ाता है) के स्तर को भी कम करता है, इसलिए कुल मिलाकर, कैफीन के नियमित सेवन से उन लोगों को कोई लाभ नहीं होता है जो अत्यधिक चिंता का अनुभव करते हैं। कैफीन युक्त कुछ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ हैं:

- कॉफी
- चाय
- शीतल पेय
- ऊर्जा पेय और स्नैक्स
- चॉकलेट

हमारे समाज में नियमित रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला एक और उत्तेजक पदार्थ निकोटीन है। निकोटीन सिगरेट में पाया जाता है और यह हृदय गति और चिंता के स्तर को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। अक्सर धूम्रपान करने वाले कहते हैं कि धूम्रपान करने से उनकी नसें शांत होती हैं; हालाँकि शोध से पता चला है कि धूम्रपान करने वालों को अधिक चिंता और घबराहट के दौरे पड़ते हैं, और धूम्रपान न करने वालों की तुलना में उन्हें कम नींद आती है। हालाँकि

धूम्रपान छोड़ने के अन्य स्वास्थ्य कारण भी हैं, यदि आप चिंता और घबराहट के दौरे का अनुभव करते हैं, तो यह धूम्रपान छोड़ने का एक बहुत अच्छा कारण है।

नमक:

हमारे आहार में बहुत ज्यादा नमक शरीर के सामान्य कामकाज को प्रभावित करता है। इसका कारण यह है कि यह शरीर से पोटेशियम को कम कर देता है, जो एक ऐसा खनिज है जो तंत्रिका तंत्र (प्राणीतिहासिक मस्तिष्क स्विच) को स्वस्थ रूप से काम करने में मदद करता है।

उच्च नमक वाले खाद्य पदार्थों में शामिल हैं

-  बैकन, हैम, सलामी और स्मोकड मीट
-  अचार
-  नमकीन और सूखे भुने मेवे
-  नमकीन मछली और स्मोकड मछली
-  सोया सॉस
-  फास्ट फूड और टेक-अवे
-  माइक्रोवेव भोजन
-  सामान्यतः जंक फूड।

यदि आप दोपहर के भोजन या नाश्ते के लिए अधिकांशतः मैकडोनाल्ड्स जाते हैं, तो बहुत संभव है कि आपके भोजन में नमक की मात्रा बहुत अधिक हो।

चीनी:

हालाँकि चीनी को 'शरारती' भोजन के रूप में जाना जाता है, लेकिन हमारे दिमाग और शरीर को ठीक से काम करने के लिए हमें चीनी की ज़रूरत होती है। इससे पहले कि आप कुकी जार की ओर भागें, याद रखें कि चीनी के विभिन्न प्रकार हैं; कुछ जो हमारे दिमाग और शरीर को अच्छी तरह से काम करने में मदद करते हैं, और अन्य जो हमारे कामकाज में समस्याएँ पैदा करते हैं और चिंता बढ़ा सकते हैं और मूड खराब कर सकते हैं।

वे शर्कराएँ जो हमारे शरीर को अच्छी तरह से काम करने में मदद करती हैं और हमें निरंतर ऊर्जा प्रदान करती हैं, उन्हें जटिल कार्बोहाइड्रेट कहा जाता है।

इस प्रकार की शर्करा पाचन तंत्र द्वारा धीरे-धीरे तोड़ी जाती है और फिर पूरे दिन शरीर द्वारा धीरे-धीरे उपयोग की जाती है, जैसे कि प्रति धंटे के राशन पर। जटिल कार्बोहाइड्रेट के उदाहरण:

-  फल और सब्जियां
-  अनाज
-  जई
-  आलू

दूसरे प्रकार की शर्करा को सरल कार्बोहाइड्रेट कहा जाता है और पाचन तंत्र द्वारा इन्हें जल्दी से तोड़ा जाता है और फिर शरीर द्वारा ऊर्जा के त्वरित प्रवाह में उपयोग किया जाता है, हालाँकि लंबे समय में शरीर में कम ऊर्जा स्तर रह जाता है। यह ऐसा है जैसे शरीर हमारे द्वारा दिए गए भोजन का उपयोग करके एक त्वरित पार्टी कर रहा है, आप भावनात्मक रूप से उत्साहित महसूस कर सकते हैं, और फिर



इस पार्टी के बाद ऊर्जा प्रदान करने के लिए कुछ भी नहीं है। फिर हम मूड और ऊर्जा के स्तर में गिरावट महसूस करते हैं। इस शुगर स्लम्प के लक्षण हैं हल्का सिरदर्द, चिंता, कांपना, कमजोरी, चिड़चिड़ापन, दिल की धड़कन तेज़ होना। क्या इनमें से कोई भी जाना पहचाना लगता है? ये वैनिक अटैक के बहुत समान लक्षण हैं!

हालाँकि आपकी चिंता का स्तर पूरी तरह से किसी बीमारी के कारण नहीं हो सकता है।

चीनी कम होने पर, आप पा सकते हैं कि चीनी की कमी चिंता के मौजूदा स्तरों को बढ़ा सकती है और इसमें योगदान देने वाला कारक हो सकती है। जब चीनी का स्तर बहुत कम हो जाता है, तो शरीर एड्रेनालाईन का एक झटका छोड़ सकता है, जो आपको थोड़े समय के लिए बेहतर कार्य करने में मदद करता है, जो चिंता के प्रागैतिहासिक मस्तिष्क के विनियमन को ओवरराइड करने का एक और तरीका है, और बिना किसी बाहरी खतरे के सीधे लड़ाई/उड़ान/स्थिर प्रतिक्रिया शुरू करता है। सरल कार्बोहाइड्रेट के उदाहरण:

-  शीतल पेय
-  चॉकलेट
-  मिठाई
-  फास्ट फूड
-  माइक्रोवेव भोजन और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ

जैसा कि आप देख सकते हैं, आप जो खाते हैं उसका आपके महसूस करने के तरीके और आपकी चिंता पर बहुत बड़ा असर हो सकता है। स्वस्थ खाने के लिए कुछ सरल दिशा-निर्देश इस प्रकार हैं:

-  अपने दैनिक जीवन में कैफीन और निकोटीन का सेवन सीमित करें
-  ऐसा भोजन चुनें जिसमें नमक अधिक न हो
-  सरल कार्बोहाइड्रेट की जगह जटिल कार्बोहाइड्रेट चुनें

गतिविधि 2

आपका आहार कितन स्वास्थ्यकर है?

नीचे आपके लिए एक छोटी सी वर्कशीट दी गई है जिसे भरकर आप देख सकते हैं कि आप एक औसत दिन में किस तरह के खाद्य पदार्थ खाते हैं। भरे कि आप एक औसत दिन में किस तरह के खाद्य पदार्थ खाते हैं। प्रत्येक प्रकार के खाद्य पदार्थ को पूरा करते समय पिछले अनुभागों को देखें ताकि पता चल सके कि कौन सा खाद्य पदार्थ किस पंक्ति में है। कुछ खाद्य पदार्थ एक से अधिक पंक्तियों में हो सकते हैं जैसे: मैकडॉनल्ड्स का भोजन निम्नलिखित पंक्तियों में है, नमकीन भोजन, कैफीन और सरल कार्बोहाइड्रेट।

मेरा दैनिक आहार

खाने की किसम	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						

एक बार जब आप तालिका पूरी कर लें, तो प्रत्येक पंक्ति में भोजन की मात्रा की गणना करें। ऊपर की तीन पंक्तियाँ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो चिंता बढ़ाते हैं और ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनसे आपको बचना चाहिए। नीचे की पंक्ति ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखते हैं। आदर्श रूप से, दिन भर में आपके जितने भोजन हों, उतने ही खाएं।

इस पंक्ति में दर्ज किया जाना चाहिए। देखें कि आपके ज्यादातर भोजन कहाँ दर्ज किए जाते हैं। क्या आपका आहार आपकी चिंता के स्तर को बढ़ा रहा है या आपके अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ा रहा है?

नींद



स्वस्थ जीवनशैली का तीसरा पहलू अच्छी नींद की आदतें हैं। किशोरों की आंतरिक घड़ी वयस्कों से अलग होती है, जिसका मतलब है कि उन्हें देर तक नींद नहीं आती और वे देर तक जागते रहते हैं और देर तक सोते रहते हैं। इसलिए, जब स्कूल के दिन सुबह 7 बजे आपका अलार्म बजता है, तो आपको ऐसा लग सकता है कि आधी रात हो गई है क्योंकि आप देर तक सोए नहीं हैं। दुर्भाग्य से, स्कूल का दिन बाद में शुरू होने वाला नहीं है (हालाँकि ऐसा होना चाहिए!), इसलिए आपको यह पता लगाने की ज़रूरत है कि पर्याप्त नींद कैसे लें। नींद बहुत ज़रूरी है। रात में अच्छी नींद, जो कम से कम 9 घंटे की हो, आपके मूड को काफ़ी हद तक बेहतर बनाती है और आपको तनाव और चिंता को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद करती है।

कुछ संकेत जो बताते हैं कि आपको पर्याप्त नींद नहीं मिल रही है:

- ▀ चिड़चिड़ा और चिड़चिड़ा होना, और आसपास रहना ज्यादा म़ज़ेदार न होना
- ▀ कम ऊर्जा और सामान्य रूप से उदास महसूस करना
- ▀ एक धुंधला मस्तिष्क, जिसका अर्थ है कि आपको ध्यान देने और चीजों को याद रखने में परेशानी होगी
- ▀ तनाव से निपटने और समस्याओं को सुलझाने में परेशानी

रात में अच्छी नींद लेना उतना ही मुश्किल हो सकता है जितना कि व्यायाम करना। सोशल मीडिया, दोस्तों के साथ घूमना, होमवर्क पूरा करना, पसंदीदा टीवी शो देखना और यहां तक कि बिस्तर पर चिंता करते हुए लेटना, नींद के लिए मुश्किल हो सकता है।

इनमें से कुछ रणनीतियों का प्रयोग करके देखें कि क्या वे आपके नींद चक्र को पुनः व्यवस्थित करने और रात में बेहतर नींद लेने में आपकी मदद करती हैं:

- ▀ सोने और जागने का समय निर्धारित करें जब आपको नींद आए तो बिस्तर पर जाने का प्रयास करें और हर सुबह उठने के लिए एक निश्चित समय का पालन करें। हां, सप्ताहांत पर भी। सप्ताहांत पर देर तक सोने से आपकी नींद का चक्र गड़बड़ा जाता है और आप पूरे सप्ताह पर्याप्त नींद नहीं ले पाते।

▀ व्यायाम

शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से आपको सोते समय नींद आने में मदद मिलती है और आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। लेकिन बिस्तर पर जाने से कम से कम 2 घंटे पहले व्यायाम करने से बचने की कोशिश करें अन्यथा आप बहुत ज्यादा थका हुआ और जागृत महसूस करेंगे!

■ नींद के लिए माहौल तैयार करें
 अपने कमरे और बिस्तर को आरामदायक बनाएं, सही तापमान पाएं (थोड़ा ठंडा बेहतर है), रोशनी कम करें और शोर कम करें। याद रखें कि प्रागैतिहासिक मस्तिष्क का उपयोग गुफाओं में सो रहे लोग!

■ अपने बिस्तर का उपयोग केवल सोने के लिए करें
 बिस्तर पर टीवी देखने, नेट सर्फिंग करने, फोन पर खेलने, पढ़ने या अध्ययन करने से बचें। बिस्तर पर सोने के लिए सिर्फ बिस्तर का इस्तेमाल करने से हमारा शरीर सीख जाता है कि बिस्तर = नींद।

■ आराम करना
 सोने से करीब एक घंटे पहले, अपना टीवी, फोन और टैबलेट बंद कर दें। लाइट्स धीमी करें, कुछ सुकून देने वाला संगीत चलाएँ और कुछ आरामदेह काम करें (ध्यान, सौंस लेने के व्यायाम, गर्म पानी से नहाना, गर्म पानी से नहाना, पालतू जानवर को सहलाना, उन चीजों के बारे में डायरी लिखना जो आपको अच्छा महसूस कराती हैं, चित्र बनाना)। इससे मस्तिष्क को इतना सक्रिय होने की ज़रूरत नहीं पड़ती और आपके मस्तिष्क को संदेश जाता है कि सोने का समय हो गया है। आप सप्ताह 2 के व्यायाम भी शामिल कर सकते हैं ताकि आपको आराम मिले और नींद आए।

■ चमकदार रोशनी के साथ जागें
 प्रकाश आपके मस्तिष्क को यह संदेश भेजने में मदद करता है कि अब जागने और सतर्क होने का समय आ गया है! इसलिए सुबह उठते ही सबसे पहले सभी लाइट्स चालू करें और अपने ब्लाइंड्स खोलें। इससे आपको ज़्यादा जागते रहने में मदद मिलेगी।

नींद में बाधा डालने वाली चीजें:

■ झपकी
 जब आप देर तक जागने से थके हुए हों तो झपकी लेना आकर्षक लगता है, लेकिन झपकी लेने से आपको सोते समय नींद नहीं आएगी, जिससे आप देर तक जागते रहेंगे और अगले दिन फिर थके हुए महसूस करेंगे।



■ उत्तेजक
 हालाँकि ये खाद्य पदार्थ और पेय आपको थकावट के समय ऊर्जा दे सकते हैं, लेकिन ये आपको रात में नींद आने और आरामदायक नींद लेने में बाधा डालते हैं। इसलिए इन चीजों को सीमित करने की कोशिश करें, खासकर दोपहर और शाम को।

■ शराब या कैनाबिस (खरपतवार, स्कंक, पॉट)
 आप सोच सकते हैं कि यह आपको आराम महसूस करने और सो जाने में मदद करता है, लेकिन यह आपकी नींद की गुणवत्ता में बाधा डालता है, क्योंकि यह आपको आपके नींद चक्र के सबसे आरामदायक भाग में जाने से रोकता है और इसलिए आप आराम महसूस नहीं करते हैं।

■ नीली रोशनी
 सोने से ठीक पहले टैबलेट, फोन और कंप्यूटर का इस्तेमाल करने से बचें। इलेक्ट्रॉनिक्स से आने वाली नीली रोशनी आपको सतर्क रखती है और आपको कम थकाती है, इसलिए नींद आना मुश्किल होता है।



चिंता

यह मुश्किल हो सकता है, खासकर अगर आपको नींद न आने की चिंता है। सप्ताह 3 में हमने अपने मन को शांत करने के तरीके के बारे में जो गतिविधियाँ सीखी थीं, उन्हें याद रखें। सोने से पहले इनमें से कुछ गतिविधियाँ आज़माएँ, साथ ही सप्ताह 2 की विश्राम गतिविधियाँ भी आज़माएँ, ताकि आप शांत और नींद महसूस कर सकें।

गतिविधि 3

अच्छी रात की नींद की योजना बनाना

पर्याप्त नींद पाने का एक बेहतरीन तरीका है इसके लिए एक योजना बनाना और उस पर टिके रहना। नीचे एक शाम की समय-सीमा की योजना बनाने के लिए एक गतिविधि दी गई है, जिससे आपको रात में अच्छी नींद के लिए समय पर नींद की अवस्था में आने में मदद मिलेगी।

मेरी नींद की योजना

मुझे कितने बजे उठना होगा?

9 घंटे की नींद लेने के लिए मुझे कितने बजे तक सो जाना होगा? (सुबह से 9 घंटे पीछे की ओर गिनें)

पिछला प्रश्न) _____

मुझे किस समय से विश्राम शुरू करना होगा? (पिछले समय से एक घंटा पीछे की ओर गिनें)

सवाल) _____

मैं आमतौर पर शाम को सोने से पहले क्या-क्या करता हूँ? क्या वे मुझे सोने में मदद करते हैं?

गतिविधि

उपयोगी? /

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

अपने विश्राम के समय में मैं कौन सी गतिविधियां कर सकता हूँ जिससे मुझे नींद आने में मदद मिलेगी?

गतिविधि

क्या मुझे इसमें आनंद आएगा? ☐ / ☐

11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

साप्ताहिक कार्य

व्यायाम

यदि आपको लगता है कि आपको अपने व्यायाम के स्तर को बढ़ाने की ज़रूरत है, या वास्तव में व्यायाम शुरू करने की ज़रूरत है, तो यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपको शुरुआत करने में मदद करेंगे।

-  धीरे-धीरे शुरुआत करें। जीवनशैली में बदलाव अगर आप धीरे-धीरे अपने जीवन में शामिल करते हैं तो वे ज़्यादा टिकाऊ होते हैं। अगर आपको अपने मौजूदा व्यायाम के स्तर को बढ़ाने की ज़रूरत है तो हर बार अपने मौजूदा वर्कआउट में कुछ मिनट और जोड़ें या शुरुआत में एक दिन अतिरिक्त जोड़ें।
-  एक परीक्षण अवधि की अनुमति दें। यदि आप पहली बार व्यायाम शुरू कर रहे हैं, तो यह भारी पड़ सकता है। इसके बारे में सब कुछ या कुछ भी नहीं के संदर्भ में सोचने के बजाय, अपने आप को 2 सप्ताह का परीक्षण अवधि दें ताकि आप देख सकें कि आप कैसे आगे बढ़ते हैं। आप पा सकते हैं कि आपको अपेक्षा से धीमी गति से आगे बढ़ने की आवश्यकता है, या इससे भी बेहतर, आप अपेक्षा से अधिक शामिल करने में सक्षम हैं! यह आपकी स्वस्थ जीवनशैली है और इसे आपके वर्तमान फिटनेस स्तर के अनुरूप होना चाहिए।
-  कोई ऐसी गतिविधि चुनें जिसमें आपको आनंद आता हो। यदि आप किसी गतिविधि का आनंद लेते हैं और उसका बेसब्री से इंतजार करते हैं तो आप उसे जारी रखने की अधिक संभावना रखते हैं, बजाय इसके कि आप उससे डरते हों - अपने प्रति दयालु बनें।

नीचे एक तालिका दी गई है जिसे आपको अपने परीक्षण अवधि के अगले दो सप्ताहों में भरना होगा।

दैनिक व्यायाम 2-सप्ताह का परीक्षण

तारीख	समय	प्रकार	अवधि	संतुष्टि स्तर (1-10)	बहाना न करने का व्यायाम

पोषण

इस सप्ताह की गतिविधि 2 में दर्ज आहार पर एक नजर डालें। इस सप्ताह, जब भी आप चुनाव करें, तो ऐसे विकल्प चुनने का प्रयास करें जो आपकी चिंता को बढ़ाने के बजाय आपके शरीर का समर्थन करने वाले हों। आप जो भी खाना खाते हैं, उसे नीचे दी गई तालिका में दर्ज करें - इसमें पूरे सप्ताह के लिए पर्याप्त जगह है।

मेरा साप्ताहिक आहार

सोमवार						
खाने की किस्म	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						
मंगलवार						
खाने की किस्म	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						
बुधवार						
खाने की किस्म	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						
गुरुवार						
खाने की किस्म	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						

जटिल कार्बोहाइड्रेट						
शुक्रवार						
खाने की किसम	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						
शनिवार						
खाने की किसम	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						
रविवार						
खाने की किसम	नाश्ता	दिन का खाना	रात का खाना	नाश्ता	पेय	कुल
कैफीन और निकोटीन						
नमकीन खाना						
सरल कार्बोहाइड्रेट						
जटिल कार्बोहाइड्रेट						

नींद

प्रत्येक रात बिस्तर पर जाने के लिए स्वयं को तैयार करने के लिए इस सप्ताह की गतिविधि 3 में बनाई गई नींद योजना का उपयोग करें। नीचे एक नींद डायरी दी गई है जिसे पूरा करके आप पता लगा सकते हैं कि यह नींद योजना कितनी प्रभावी है।

मेरी नींद की डायरी

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार
कल रात मैंने आराम करने के लिए क्या किया?			
कल रात मैंने किस समय आराम करना शुरू किया?			
कल रात मैं कितने बजे सोने गया?			
आज मैं कितने बजे उठा?			
कल रात मुझे कितने घंटे नींद आयी?			
आज मेरा मूड कैसा था?			
आज मेरी चिंता का स्तर क्या था (1-10)			
	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
मैंने क्या किया?			
कल रात आराम करो?			
कल रात मैंने किस समय आराम करना शुरू किया?			
कल रात मैं कितने बजे सोने गया?			
आज मैं कितने बजे उठा?			
कल रात मुझे कितने घंटे नींद आयी?			
आज मेरा मूड कैसा था?			
आज मेरी चिंता का स्तर क्या था (1-10)			

प्रतिपुष्टी फ़ार्म

हमें उम्मीद है कि आपको यह मैनुअल उपयोगी लगा होगा और आपने अपनी चिंता के स्तर में बदलाव देखा होगा, और अब आप उन परिस्थितियों का सामना अधिक आत्मविश्वास के साथ कर पा रहे हैं जो चिंता का कारण बनती हैं। हालाँकि, हम हमेशा यह सुनिश्चित करने के लिए उत्सुक रहते हैं कि हम ग्राहकों के लिए सबसे अच्छा कर रहे हैं और इसलिए मैनुअल पर आपकी प्रतिक्रिया की सराहना करेंगे। एक बार पूरा हो जाने पर, कृपया फॉर्म को क्लिनिक में वापस भेज दें- अग्रिम धन्यवाद।

1. यह मार्गदर्शिका आपको कितनी उपयोगी लगी?

नहीं

मददगार

बहुत

मददगार

2. आपको सबसे अधिक उपयोगी क्या लगा?

3. आपको कौन सी बात सहायक नहीं लगी?

4. क्या मैनुअल में सुधार के लिए आप कुछ बदलाव करना चाहेंगे?

हां नहीं

यदि हां, तो आप क्या परिवर्तन करेंगे?

5. कोई अन्य टिप्पणी?
