

अलग-अलग स्तरों पर मिली-जुली भावनाओं का प्रबंध करना

सतर्क रहने के स्तरों के कम होने से मिली-जुली भावनाएँ सामने आ सकती हैं। हो सकता है कि आप अपनी रूटीन में वापिस लौटने को लेकर या अपने परिजनों या प्रियजनों को देखने को लेकर उत्साहित हों, परन्तु काम और सामाजिक उम्मीदों वाले शोर-शराबे से भरे व्यस्त विश्व में वापिस जाने को लेकर आपकी व्याकुलता भरी भावनाएँ भी हो सकती हैं। इन मिली-जुली भावनाओं का होना और इनसे अभिभूत महसूस करना पूरी तरह सामान्य है। यहाँ तक कि बेहतरी के लिए परिवर्तन भी हमारे कल्याण के लिए हानिकारक हो सकते हैं और कई बार ये भयभीत करने वाले लग सकते हैं।

मुझे सार्वजनिक स्थलों पर उपस्थित होने में कठिनाई हो रही है

इतने लंबे समय तक घर के अंदर रहने के बाद बाहर के जीवन को लेकर असुखद महसूस करना असामान्य नहीं है। फिर से बाहर के जीवन में समायोजन करने में थोड़ा समय लग सकता है।

आप निम्नलिखित करके सार्वजनिक स्थलों में उपस्थित होने का प्रबंध कर सकते/सकती हैं:

- शुरुआती कारणों की पहचान करें। यह सोचें कि जब आप बाहर होते/होती हैं तो कौन सी चीज़ें आपके व्याकुलता के विचारों और भावनाओं को शुरू करती हैं। क्या आपके व्याकुलता के ये विचार बाहर भीड़भाड़ में होने से या ट्रेन में सामान्य सतहों को छूने के कारण शुरू होते हैं? अपने शुरुआती कारणों का पता लगाने से आपको इनसे संबंधित किसी भय पर ध्यान देने में सहायता मिलेगी।
- आप जो नियंत्रित कर सकते/सकती हैं उसकी पहले से योजना बनाएँ। जब आपको अपने शुरुआती कारण पता चल जाएँ, तो जब आप बाहर हों तो आप इनका प्रबंध करने के तरीकों की योजना बनानी शुरू कर सकते/सकती हैं। यदि आपके शुरुआती कारण भीड़भाड़ को लेकर हैं, तो फिलहाल के वातावरण में किसी शॉपिंग मॉल की बजाएँ किसी स्थानीय कैफ़े या पार्क में किसी मित्र से मुलाकात करना आपके लिए बेहतर रहेगा? जब तक आप बाहर होने में अधिक सुखद महसूस करना शुरू न कर दें तो पहले से योजना बनाने से आपको नियंत्रण का अहसास मिलने में मदद मिल सकती है।
- सचेतन का अभ्यास करना, विशेषकर जब आप बाहर हों। पल में होने से तनाव कम हो सकता है और व्याकुलता भरी भावनाओं से आपका मन हटाने में मदद मिल सकती है। जब आप सैर पर जाएँ, तो आप क्या देख, सुन, छू सकते/सकती हैं या आपको क्या गंध या स्वाद आता है? अपने स्थानीय कैफ़े पर, क्या आपको कोई अतिरिक्त विचारों या भावनाओं का पता लगता है जिनका आप अनुभव कर रहे/रही हैं? यदि ऐसा है, तो जैसे ही ये भावनाएँ आपने मन में आएँ तो इनपर ध्यान दें न कि इन्हें गलत या अनुचित ठहराएँ।
- इसके बाद अपने विचारों और भावनाओं को लिखें। जब आप बाहर से वापिस घर आएँ, तो यह लिखने पर विचार करें कि आपने किन भावनाओं, विचारों और अहसासों का अनुभव किया है। इससे आपको बार-बार होने वाली व्याकुलता भरी भावनाओं की पहचान करने और यह पता लगाने में मदद मिल सकती है कि भविष्य में किन चीज़ों से इनमें नियंत्रण होता है या ये शुरू होती हैं।

मैं काम पर अभिभूत महसूस कर रहा/रही हूँ

महीनों बाद कार्यस्थल पर वापिस जाना अभिभूत अनुभव हो सकता है। हालाँकि हो सकता है कि आपने कोविड -१९ के दौरान रिमोट तरीके से काम किया हो और आप कृतज्ञ महसूस कर रहे हों कि आप वापिस कार्यस्थल पर लौट रहे हैं, पर फिर भी अन्य लोगों के साथ शारीरिक तौर पर काम पर वापिस लौटना कठिन हो सकता है। आप निम्नलिखित करके अभिभूत करने वाले विचारों का प्रबंध कर सकते/सकती हैं:

- यह पूछना कि आपका कार्यस्थल क्या छूट दे सकता है। यदि आपने घर से अच्छे से काम किया है और आपके नियोक्ता को इससे कोई परेशानी नहीं है, तो हो सकता है कि आपको अपना पूरा समय कार्यस्थल पर न बिताना पड़े। यह सोचें कि आपके लिए कौन से विकल्प सबसे अच्छे से काम करेंगे। क्या आप सुबह का समय अपने कार्यस्थल पर और बाद दोपहर अपने घर पर व्यतीत कर सकते/सकती हैं? क्या आप कुछ दिन अपने कार्यस्थल से और कुछ दिन रिमोट तरीके से काम कर सकते/सकती हैं? अपने घर और कार्यस्थल के बीच समय विभाजित करने से आपको अपना तनाव कम करने में मदद मिल सकती है।
- अपने काम के कुछ पहलु घरेलू ले जाना। कार्यस्थल पर वापिस जाने एक अच्छा अवसर है कि आप वहाँ उन कार्यों को शामिल करें जो अपने कामकाजी दिन में अपने घर पर करके आपको आनन्द आया हो। यदि आपको घर पर शांति का माहौल अच्छा लगा है तो शोर कम करने वाले हैडफोन अपने साथ लाएँ। यदि आपको यह लगा हो कि सैर करना आपके कल्याण के लिए अच्छा रहा है, तो लंच के समय सहकर्मी के साथ सैर करें।
- अपना तनाव कम करने के तरीके खोजना। आपके कार्यस्थल पर तनाव अटल महसूस हो सकता है, परन्तु इससे अभिभूत महसूस करने से बचने के लिए कुछ साधन हैं जिनका आप प्रयोग कर सकते/सकती हैं। उन संकेतों की पहचान करने में सक्षम होना जो यह दर्शाएँ कि आप तनावग्रस्त हैं और यह जानना कि कौन सी चीज़ों से आपको आराम मिलता है, इससे सच में सहायता मिल सकती है। चोटि के कुछ सुझावों के लिए कार्यस्थल में तनाव कम करने की हमारी संदर्शिका के पृष्ठ 5-7 पढ़ें।

- अपने कार्यस्थल पर जाने के नए तरीके खोजना। हर रोज़ की यात्रा एक बड़ी परेशानी हो सकती है, विशेषकर यदि आपने काफी समय से यह न की हो। क्या आप अपने कार्यस्थल पर यात्रा करके जाने के तरीके को किसी ऐसे तरीके के साथ बदल सकते/सकती हैं जो आपके कल्याण में वृद्धि भी करता हो, जैसे कि नौका, ट्रेन या बस से यात्रा करना? शायद आप आधे रास्ते साइकल चला कर या पैदल चलकर जा सकते/सकती हैं? यदि आपका कार्यस्थल फ्लेक्सिबल (अनुकूलनीय) घंटे की सुविधा देता है, तो आप एक सुगम यात्रा के लिए व्यस्त समयावधि से पहले या इसके बाद काम शुरू करने की कोशिश कर सकते/सकती हैं।

मैं सामाजिक मेलजोल करने को लेकर व्याकुल महसूस कर रहा/रही हूँ

जैसे-जैसे Aotearoa रिक्रर करता है, हो सकता है कि आपको कुछ ऐसे भय का सामना करना पड़े जिनसे पहले आप बच सकते थे, जैसे कि दूसरों से सामाजिक मेलजोल या उन स्थितियों का सामना करने की ज़रूरत जो सदमे को शुरू करती हों। अपने भय का फिर से सामना करना अभिभूत करने वाला अनुभव हो सकता है, विशेषकर यदि आप काफी समय से सामाजिक स्थलों से दूर रहे/रही हों।

आप निम्नलिखित करके सामाजिक मेलजोल से सम्बन्धित चिंताओं का प्रबंध कर सकते/सकती हैं:

- अपनी भावनाओं को वैध स्वीकार करना। यह आपकी गलती नहीं है कि आप फिलहाल, या पहले या भविष्य में किसी समय में अन्य लोगों के साथ सामाजिक मेलजोल करने को लेकर चिंतित हैं। अपनी चिंता को अच्छी या बुरी के तौर पर न सोचें, और बस जैसे-जैसे विचार और भावनाएँ आपके मन में आएँ, उन्हें स्वीकार करें।
- अपने आप से की उम्मीदों को कम करना। कई लोगों को सामाजिक मेलजोल अजीब लगता है, इसलिए यदि आपको भी ऐसा लगता है तो आप अकेले नहीं हैं। जब आपको ठीक लगे तो ही सामाजिक मेलजोल करने की कोशिश करें और बाद में जितना संभव हो सके उतना कम आपने जो कहा या किया है उसका विश्लेषण करने की कोशिश करें। यदि किसी सामाजिक मेलजोल के बाद आप व्याकुल महसूस करते/करती हैं, तो अपने विचारों और भावनाओं को कुछ दृष्टिकोण देने के लिए उन्हें लिखें।
- किसी ऐसे व्यक्ति से बातचीत करना जिसपर आप भरोसा करते/करती हैं। सामाजिक व्याकुलता के अहसास को प्रभावहीन बनाने के श्रेष्ठ तरीकों में से एक तरीका और अधिक सामाजिक मेलजोल करना है। सबसे पहले उन लोगों से बातचीत करके ऐसा करना शुरू करें जिनपर आप भरोसा करते/करती हैं और उनके साथ अपने व्याकुलता भरे विचार और भावनाएँ साँझी करें। हो सकता है कि वे भी कुछ समान विचारों और भावनाओं का अहसास कर रहे हों! इस बारे में बातचीत करने से आपको कम अकेलापन महसूस करने और उनके द्वारा आपमें देखी जाने वाली क्षमताओं और सामाजिक योग्यताओं में अधिक आश्वस्त महसूस करने में भी सहायता मिल सकती है। ऐसा महसूस करने वाले आप अकेले व्यक्ति नहीं हैं, और ऐसे अन्य लोग होते हैं जो सहायता कर सकते हैं। यदि आपको पक्का पता नहीं है कि शुरुआत कहाँ से करनी है या किससे बात करनी है, तो 1737 पर निःशुल्क कॉल या टेक्स्ट करें।
- नशीले पदार्थों या शराब से परहेज करें। यदि सामाजिक मेलजोल को लेकर हम तनाव महसूस करते हैं, तो संतुलन न रख पाना बहुत आसान हो सकता है। यदि आपको पता है कि आप इनका अत्यधिक सेवन कर लेंगे या इनपर निर्भर हो जाएँगे तो इस समय नशीले पदार्थों या शराब का प्रयोग करने से बचें। यदि आप हाल ही में नशीले पदार्थों या शराब पर निर्भर रहे/रही हैं और आपको कुछ सहायता या मार्गदर्शन की ज़रूरत है, तो कृपया 0800 787 797 पर फोन करें या यह वेबसाइट देखें।

ज्ञान की बातें

उन लोगों द्वारा दिए गए ज्ञान और सलाह जो “यह अनुभव कर चुकें हैं” – लोग जिन्होंने ऐसा जीवन व्यतीत किया है और जो मानसिक तनाव और सदमे का सफलतापूर्वक प्रबंध कर रहे हैं। “पचास लाख की हमारी टीम में ऐसे कई लोग होंगे जो कठिन समय का सामना कर रहे हैं। हो सकता है कि आप ऐसे लोगों को अपने परिवार, कार्यस्थल या अन्य परिवेश में न देखें, परन्तु ऐसे लोग हैं। आप अकेले नहीं हैं।” “आप वह करें जो आपको करने की ज़रूरत है और यदि दूसरे इसे नामंजूर करें तो चिंता न करें। हर कोई किसी न किसी बात को लेकर जूझ रहा है, बस हम हमेशा यह देख/जान नहीं पाते हैं।”

“हम में से वे लोग मानसिक निराशा की इन निरंतर समयावधियों में जीवन व्यतीत कर रहे हैं, वे हमारे समाज में प्रतिरोधक्षमता वाले लोग हैं। हमें पहले से पता है कि कठिनाई, व्याकुलता और अनिश्चितता कैसी होती है। इस कोविड -१९ संकटकाल का सामना करने के लिए हमारे पास सबसे अच्छी तरह से सुसज्जित रहने के साधन हैं।” पीछे मुड़कर देखें और सोच-विचार करें, ताकि आप आगे बढ़ सकें।



Asian Helpline
0800 862 342

“न्यू ज़ीलैंड मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन (Mental Health Foundation of New Zealand) के समर्थन से स्वास्थ्य मंत्रालय (Ministry of Health) द्वारा वित्त-पोषित।”