

मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार कैसे बनें

राहुल कौशिक



मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार कैसे बनें

मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार कैसे बनें

राहुल कौशिक

भाषा प्रकाशन
नई दिल्ली – 110002

© प्रकाशक

I.S.B.N. : 978-81-323-7821-1

प्रथम संस्करण : 2022

भाषा प्रकाशन

22, प्रकाशदीप बिल्डिंग, अंसारी रोड,
दरियागंज, नई दिल्ली – 110002

द्वारा वर्ल्ड टेक्नोलॉजीज नई दिल्ली के सहयोग से प्रकाशित

अनुक्रम

1. मानसिक स्वास्थ्य को समझना	1
2. मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बनना	12
3. मानसिक स्वास्थ्य उपचार	50
4. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार	108

मानसिक स्वास्थ्य को समझना

एक व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक भलाई या किसी भी मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है। यह कथित स्वायत्तता, आत्म-प्रभावकारिता, निर्भरता, सक्षमता और भावनात्मक और बौद्धिक क्षमता के आत्म-बोध को समाहित करता है। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कुछ कारकों में चिंता, तनाव, अवसाद, शोक आदि शामिल हैं। इस अध्याय में मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गई है।

मानसिक स्वास्थ्य एक भलाई की स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है और अपने या अपने समुदाय के लिए योगदान करने में सक्षम होता है।

'मानसिक बीमार स्वास्थ्य' या 'मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं' की परिभाषा बहुत व्यापक स्पेक्ट्रम को कवर करती है, चिंताओं और दुःख से हम सभी को रोजमर्रा की जिंदगी के हिस्से के रूप में सबसे अधिक उदास, आत्मघाती अवसाद या रोजमर्रा की वास्तविकता के साथ स्पर्श के पूर्ण नुकसान का अनुभव होता है।

ऐसे कई मुद्दे हैं जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं, जिसमें हमारे शारीरिक स्वास्थ्य, हमारी सामाजिक स्थिति, हमारे पर्यावरण और आनुवंशिक कारक शामिल हैं। इससे हम सभी को अपने जीवन के दौरान किसी भी समय मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित होने का खतरा है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में महसूस करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जो लोग अनुभव करते हैं, उनमें से अधिकांश अपनी मानसिक स्वास्थ्य समस्या को ठीक करने या सीखने की कोशिश करते हैं और फिर भी सार्थक और पूर्ण जीवन जीते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं

'मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं', 'मानसिक बीमारी' और 'मानसिक बीमार स्वास्थ्य' सभी सामान्य शब्द हैं जिनका उपयोग अवसाद, चिंता, मनोविकृति, बायपोलर या स्किज़ोफ्रेनिया जैसे निदान नैदानिक स्थितियों के पूर्ण स्पेक्ट्रम को संदर्भित करने के लिए किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों को पारंपरिक रूप से 'न्यूरोटिक' या 'साइकोटिक' लक्षणों वाले समूहों में विभाजित किया गया है। 'न्यूरोटिक' उन लक्षणों को कवर करता है, जिन्हें अवसाद, चिंता या आतंक जैसे 'सामान्य' भावनात्मक अनुभवों के चरम रूपों के रूप में माना जा सकता है। पूर्व में 'न्यूरोस' के रूप में संदर्भित स्थितियों को अब अधिक बार 'सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं' कहा जाता है, हालांकि इसका मतलब यह नहीं है कि वे मानसिक लक्षणों के साथ स्थितियों की तुलना में कम गंभीर नहीं हैं।

कम सामान्य 'साइकोटिक' लक्षण हैं जो व्यक्ति की वास्तविकता की धारणा के साथ हस्तक्षेप करते हैं और इसमें मतिभ्रम, भ्रम या व्यामोह शामिल हो सकते हैं, देखने, सुनने, सूंघने, महसूस करने या उन चीजों पर विश्वास करने वाले व्यक्ति के साथ जो कोई और नहीं करता है। मानसिक लक्षण या 'साइकोस' अक्सर सहयोगी होते हैं, जो 'गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं' से ग्रस्त होते हैं।

हालांकि, सामान्य और गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों के बीच कोई तेज अंतर नहीं है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कुछ बीमारियों में विभिन्न और मानसिक दोनों लक्षण होते हैं।

सामान्य विकार

मानसिक बीमारी के सबसे आम प्रकार चिंता विकार, मूड विकार और स्किज़ोफ्रेनिया विकार हैं; नीचे हम प्रत्येक को बारी-बारी से समझाते हैं:

चिंता विकार

चिंता विकार मानसिक बीमारी का सबसे आम प्रकार है।

व्यक्ति को एक गंभीर भय या चिंता है, जो कुछ वस्तुओं या स्थितियों से जुड़ा हुआ है। एक चिंता विकार वाले अधिकांश लोग अपनी चिंता को ट्रिगर करने के लिए जोखिम से बचने की कोशिश करेंगे।

चिंता विकारों के उदाहरण में शामिल हैं:

- पैनिक डिसऑर्डर - व्यक्ति को अचानक लकवाग्रस्त आतंक या आसन्न आपदा की भावना का अनुभव होता है।
- फोबिया - इनमें साधारण फोबिया (वस्तुओं का अनुपातहीन डर), सोशल फोबिया (दूसरों के निर्णय के अधीन होने का डर) और एगोराफोबिया (उन स्थितियों से डरना, जहां दूर हो जाना या मुक्त होना मुश्किल हो सकता है) शामिल हो सकते हैं। हम वास्तव में नहीं जानते हैं कि कितने फोबिया हैं - ये हजारों प्रकार के हो सकते हैं।
- जुनूनी-बाध्यकारी विकार (ओसीडी) - व्यक्ति के पास जुनून और मजबूरियां हैं। दूसरे शब्दों में, निरंतर तनावपूर्ण विचार (जुनून) और दोहराए जाने वाले कार्यों जैसे हाथ धोने (मजबूरी) के लिए एक शक्तिशाली आग्रह।
- अभिघातज के बाद का तनाव विकार (पीटीएसडी) - यह किसी दर्दनाक घटना के माध्यम से होने के बाद हो सकता है - कुछ भयानक या भयावह जो उन्होंने अनुभव किया या देखा था। इस प्रकार के आयोजन के दौरान, व्यक्ति यह सोचता है कि उसका जीवन या अन्य लोगों का जीवन दान में है। वे डर महसूस कर सकते हैं या महसूस कर सकते हैं कि जो कुछ हो रहा है, उस पर उनका कोई नियंत्रण नहीं है।

मनोदशा विकार

इन्हें भावात्मक विकार या अवसादग्रस्तता विकारों के रूप में भी जाना जाता है। इन स्थितियों वाले मरीजों में मनोदशा में महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं, जिसमें आमतौर पर उन्माद (क्षीणता) या अवसाद शामिल होता है। मनोदशा संबंधी विकारों के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- प्रमुख अवसाद - व्यक्ति को अब कोई दिलचस्पी नहीं है और उन गतिविधियों और घटनाओं का आनंद नहीं लेता है जो उन्हें पहले पसंद थे। दुख चरम या लंबे समय तक रहता है।
- बायपोलर विकार - जिसे पहले मैनिक-डिप्रेसिव बीमारी या मैनिक डिप्रेशन के रूप में जाना जाता था। यूफोरिया (उन्माद) के एपिसोड से लेकर अवसाद (निराशा) तक अलग-अलग होते हैं।
- पर्सिस्टेंट डिप्रेसिव डिसऑर्डर - जिसे पहले डिस्थीमिया के रूप में जाना जाता था, यह माइल्ड क्रोनिक (दीर्घकालिक) अवसाद है। रोगी में प्रमुख अवसाद के समान लक्षण होते हैं लेकिन कुछ हद तक।
- एसएडी (सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर) - एक प्रकार का प्रमुख अवसाद जो दिन के प्रकाश की कमी से उत्पन्न होता है। यह देर से शरद ऋतु, सर्दियों और शुरुआती वसंत के दौरान भूमध्य रेखा से दूर देशों में सबसे आम है।

स्किज़ोफ्रेनिया विकार

स्किज़ोफ्रेनिया एक एकल विकार है या संबंधित बीमारियों का समूह अभी तक पूरी तरह से निर्धारित नहीं किया गया है। यह एक अत्यधिक जटिल स्थिति है। स्किज़ोफ्रेनिया आम तौर पर 15 और 25 की उम्र के बीच शुरू होता है। व्यक्ति के विचार खंडित दिखाई देते हैं; उन्हें जानकारी संसाधित करने में भी मुश्किल होती है।

स्किज़ोफ्रेनिया के नकारात्मक और सकारात्मक लक्षण होते हैं। सकारात्मक लक्षणों में भ्रम, विचार विकार और मतिभ्रम शामिल हैं। नकारात्मक लक्षणों में वापसी, प्रेरणा की कमी और एक फ्लैट या अनुचित मनोदशा शामिल हैं।

कैसे पता करें कि मानसिक स्वास्थ्य परामर्श कब लें

चाहे आप किसी दर्दनाक घटना से उबर रहे हों या किसी भावनात्मक झंझट से बाहर नहीं निकल पा रहे हों, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्राप्त करना पटरी पर लाने का एक सहायक तरीका हो सकता है। चूंकि हर कोई दुःख, उदासी और तनाव का अनुभव करता है, इसलिए यह जानना मुश्किल हो सकता है कि किसी पेशेवर को दिखाने का समय कब है। लाल झंडे के बारे में जानने के लिए और मदद पाने के बारे में कैसे जाना है, आप बेहतर महसूस करने के लिए सड़क से शुरू कर सकते हैं।

तरीका 1. पहचानें कि आपको मदद की आवश्यकता है



1. अवसाद से निपटें। हर कोई कभी-कभी नीचे उतर जाता है, लेकिन निराशा, रुचि न होना या चिंता की भावना दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहना नैदानिक अवसाद का संकेत हो सकता है।

- यदि लक्षण काफी गंभीर हो जाते हैं कि वे दैनिक गतिविधियों या आपके जीवन की गुणवत्ता को बाधित कर रहे हैं, तो एक परामर्शदाता या स्वास्थ्य पेशेवर आपको फिर से पहले जैसा महसूस कराने में सक्षम हो सकता है।



2. बायपोलर विकार के संकेतों को पहचानें। हालांकि कोई नहीं जानता कि बायपोलर विकार का कारण क्या है, यह परिवारों में चलता है और एक मूड विकार है जो आपके जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।

- बायपोलर विकार का निदान करना मुश्किल हो सकता है और इसके लक्षण भिन्न होते हैं। लेकिन देखने के लिए मुख्य संकेत नाटकीय और अप्रत्याशित मिजाज हैं। बायपोलर वाले व्यक्ति में उन्माद के लक्षण हो सकते हैं, जहां वे अत्यधिक खुश हो जाते हैं, ऊर्जा और भव्य, रेसिंग विचारों में प्रफुल्लित हो जाते हैं। यह उन्माद अक्सर अवसाद के मुकाबलों के बाद होता है जो चिंता, उदासी और यहां तक कि आत्मघाती विचार ला सकता है।



3. स्किज़ोफ्रेनिया के बारे में जानें। स्किज़ोफ्रेनिया पर सार्वजनिक राय के विपरीत, यह शायद ही कभी कई व्यक्तियों के साथ आता है और लगभग हमेशा एक अहिंसक मानसिक बीमारी है। यदि आप स्किज़ोफ्रेनिया के किसी भी लक्षण से निपट रहे हैं, तो बीमारी का प्रबंधन करने के लिए अपने चिकित्सक को शीघ्रता से दिखाएं।

- स्किज़ोफ्रेनिया एक गंभीर बीमारी है और इससे वास्तविकता और कल्पना के बीच अंतर करने में कठिनाई हो सकती है। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप ऐसी चीजें देख रहे हैं जो कि व्यामोह, चरम निर्धारण और अन्य विचित्र व्यवहार नहीं हैं जो सामान्य जीवन जीने की क्षमता को तेजी से नष्ट कर सकती हैं।



4. चिंता से निपटें। हम सभी समय-समय पर चिंता महसूस करते हैं लेकिन कुछ लोगों के लिए यह एक अपंग अनुभव हो सकता है। यदि आप चिंता कर रहे हैं जो काम या सामाजिक रूप से कार्य करने की आपकी क्षमता को प्रभावित करती है, तो आपको एक सामान्यीकृत विकार हो सकता है।

- चिंता को कम से कम छह महीने तक नियमित रूप से अत्यधिक चिंता, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्याओं और अन्य सामान्य नकारात्मक भावनाओं से चिह्नित किया जा सकता है।
- विभिन्न प्रकार की चिंताएं होती हैं जिन्हें कुछ स्थितियों या ट्रिगर्स द्वारा लाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि रोज़मर्रा की सामाजिक परिस्थितियां चिंता को ट्रिगर करती हैं तो आपको सामाजिक चिंता विकार हो सकता है। अन्य प्रकार की चिंता में घबराहट की गड़बड़ी, अचानक आतंक की भावना के साथ-साथ शारीरिक लक्षणों या फ़ोबिया से घबराहट होती है जो मकड़ियों की तरह उड़ान या विशिष्ट वस्तुओं जैसी घटनाओं से उत्पन्न होती हैं।



5. आघात को संसाधित करने में सहायता प्राप्त करें। कई बार, व्यक्तियों को हाल ही के आघात के साथ मुकाबला करने में परेशानी होती है, जैसे कि कार दुर्घटना, बच्चे का दुरुपयोग, यौन हमला या किसी प्रियजन की हानि। हालांकि दुःख और उदासी सामान्य भावनाएं हैं, एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता प्रक्रिया को आसान बनाने में मदद कर सकता है।

- यदि आप दुर्बलता और लगातार कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं, तो मदद मांगना आपके मैथुन को आसान बना सकता है। इनमें से कुछ लक्षणों में शामिल हो सकते हैं: क्रोध, भय, चिंता, दिल की धड़कन का तेज होना और नींद न आना। आघात के बाद उन्हें महसूस करना सामान्य है लेकिन अगर वे आपके जीवन को बाधित कर रहे हैं और महीने बिना किसी परेशानी के नहीं गुजरते हैं, तो आपको अपनी मदद के लिए एक विशेषज्ञ की आवश्यकता हो सकती है।



6. अपने रिश्ते में मदद करें। कभी-कभी यह केवल एक व्यक्ति नहीं होता है जिसे सहायता की आवश्यकता होती है लेकिन एक अस्वास्थ्यकर रिश्ते में भागीदारों की आवश्यकता होती है। यदि आपका महत्वपूर्ण अन्य के साथ आपका संबंध तनाव और विवाद का एक बिंदु है, तो आप पेशेवर परामर्श से लाभान्वित हो सकते हैं।

- अपने रिश्ते में समस्याओं को पहचानना और उन्हें स्वीकार करना हमेशा मुश्किल होता है। यदि आप खुद को और अपने महत्वपूर्ण अन्य को संचार करने में परेशानी महसूस करते हैं, नियमित तौर पर बहस करते हैं और एक दूसरे को तनाव का स्रोत पाते हैं, तो यह बाहर की मदद लेने का समय हो सकता है। हर रिश्ते में समस्याएं होती हैं, लेकिन शुरुआती समस्याओं के बारे में सतर्क रहना आपको और आपके साथी को ट्रैक से नीचे जाने से बचा सकता है।

तरीका 2. संकेतों की तलाश करना



1. नाटकीय मिजाज के लिए देखें। नाटकीय मिजाज एक संकेत हो सकता है कि परामर्श आपके मानसिक स्वास्थ्य या मानसिक बीमारी की उपस्थिति के लिए उपयोगी है। यौवन, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति या अन्य तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं के दौरान सामान्य मनोदशा से परे, गंभीर मिजाज एक बड़ी समस्या का संकेत हो सकता है।

- मूड स्विंग्स आपके मन के फ्रेम या भावनात्मक स्थिति में अत्यधिक या अचानक परिवर्तन करते हैं। उदाहरण के लिए, आप उत्साह से अचानक उदासी में बदल सकते हैं और अक्सर बिना पर्यावरण ट्रिगर के ही ऐसा हो सकता है। ये बाय-पोलर या एक व्यक्तित्व विकार जैसे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का संकेत दे सकते हैं। यदि आप अपने आप को या एक दोस्त को लगातार, बिगड़ती, मनोदशा में बदलाव का अनुभव करते हैं, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य सहायता लेनी चाहिए।



2. आत्महत्या के विचार आने पर तुरंत मदद लें। यदि आप या आपके कोई परिचित आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं, तो आपको तुरंत पेशेवर की मदद लेनी चाहिए। चाहे आप अपनी जिंदगी खत्म के बारे में सोच रहे हों, या अपने किसी दोस्त पर शक कर रहे हों, तो इसे पहचानना और मदद लेना ज़रूरी है।

- आत्मघाती व्यवहार और प्रवृत्ति अलग-अलग व्यक्ति से अलग-अलग हो सकती है। कुछ टेल्टेल संकेतों में शामिल हैं: आत्महत्या के बारे में बात करना, आत्म-क्षति (जैसे गोलियां या बंदूक) की तलाश करना, सभी सामाजिक संपर्क से हटना, तेजी से व्यक्तित्व में बदलाव या जोखिम भरा, आत्म-संरचनात्मक व्यवहार में संलग्न होना।
- इसके लिए मदद ही उपयोगी है। आत्महत्या के विचार डरावने और यहां तक कि शर्मनाक हो सकते हैं लेकिन किसी को भी इसका सामना करने की आवश्यकता नहीं है। आपको अपने करीबी दोस्त या किसी प्रियजन के पास पहुंचना चाहिए और काउंसलर के साथ एक नियुक्ति करनी चाहिए। यदि ये विकल्प नहीं हैं, तो 800-273- टॉक जैसे आत्महत्या रोकथाम हॉटलाइन पर कॉल करें।



3. यह देखें कि क्या आप आत्मघात कर रहे हैं। हालांकि आत्महत्या आत्म-क्षति का एक चरम संस्करण है, अन्य रूप भावनात्मक दर्द और संकट का संकेत हो सकते हैं जो एक पेशेवर से लाभ उठा सकते हैं।

- आत्म-नुकसान में स्वयं की त्वचा को काटना, स्वयं को जलाना या अपनी त्वचा में वस्तुओं को चुभाना भी शामिल हो सकता है। यदि आप किसी मित्र को देखते हैं जो ये कर रहे हैं, या यदि आप स्वयं हैं, तो तनाव से निपटने के लिए लंबे समय से चले आ रहे सुरक्षित तरीके हैं जो आत्महत्या का कारण बनते हैं।



4. यदि आप मादक द्रव्यों के सेवन से संघर्ष करते हैं तो मदद प्राप्त करें। नशे की लत और मानसिक स्वास्थ्य के मजबूत संबंध हैं और व्यक्ति अक्सर आत्म-चिकित्सा करते हैं। यदि आप या एक दोस्त तेजी से ड्रग्स या अल्कोहल का सेवन करते हैं, तो तनाव या क्रोध जैसे भावनात्मक मुद्दों से निपटने के लिए, यह सुरक्षित विकल्प खोजने के लिए मदद लेने का समय हो सकता है।

- हालांकि यह कानूनी उम्र के वयस्कों के लिए आराम करने के लिए एक पेय है, जल्दी चेतावनी देने वाले संकेत हैं कि पदार्थों पर निर्भरता अधिक समस्याग्रस्त हो सकती है। इनमें नशे की लत का पारिवारिक इतिहास शामिल है, नशीली दवाओं के उपयोग, खतरनाक और लापरवाह व्यवहार के कारण जिम्मेदारियों की उपेक्षा करते हुए, वांछित प्रभाव के लिए किसी पदार्थ की अधिक आवश्यकता होती है और पदार्थ का उपयोग करने और सोचने के समय में वृद्धि होती है। यदि आप इन चरित्रों को अपने या किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में जानते हैं, जो एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता अन्य अधिक स्वस्थ मैथुन तंत्रों को खोजने में सक्षम हो सकता है।

तरीका 3. परामर्श प्राप्त करने के लिए चुनना



1. अपने प्राथमिक देखभाल चिकित्सक से बात करें। मानसिक स्वास्थ्य परामर्श के सभी विकल्पों को नेविगेट करना भारी पड़ सकता है। आपके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक को अवसाद जैसी चिकित्सा स्थितियों से निपटने का अनुभव होगा और यह आपके अगले कदम की सिफारिश कर सकता है।

- अपने चिकित्सक को आपको मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन देने दें। आपका डॉक्टर यह आकलन करने में सक्षम होगा कि आपके संघर्ष काउंसलिंग से लाभान्वित होंगे या चिकित्सा उपचार आवश्यक है। कई मानसिक बीमारियों जैसे अवसाद या बायपोलर विकार को दवा से मदद मिल सकती है।



2. निर्धारित करें कि आपको किस प्रकार की परामर्श की आवश्यकता है। अपने चिकित्सक और अन्य संसाधनों का उपयोग करके, आपको यह तय करने की आवश्यकता होगी कि किस प्रकार के परामर्शदाता की तलाश करनी है। आप जो मदद मांग रहे हैं, उसके आधार पर यह भिन्न हो सकती है।

- अगर आपको लगता है कि टॉक-बेस्ड थेरेपी आपकी मदद करेगी, तो लाइसेंस प्राप्त चिकित्सक और सामाजिक कार्य मौजूद हैं। ये मनोविज्ञान में डॉक्टरेट की डिग्री के साथ उन लोगों से लेकर कर सकते हैं। अपने चिकित्सक की मदद से आप यह तय कर सकते हैं कि दवा का उपयोग करने वाला मनोचिकित्सक और जैविक दृष्टिकोण सबसे अधिक सहायक होगा। यदि आपके रिश्ते को मदद की ज़रूरत है, तो लाइसेंस प्राप्त विवाह या संबंध-परामर्शदाता सर्वोत्तम हो सकते हैं।



3. एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर का पता लगाएं। एक बार जब आप जान लेंगे कि आपके लिए किस प्रकार की काउंसलिंग सबसे अच्छी हो सकती है, तो आपको ठोस विकल्पों को कम करना शुरू करना होगा।

- अपने चिकित्सक का उपयोग करें। आपके डॉक्टर के पास मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आपके मेडिकल इतिहास के ज्ञान के साथ व्यवहार करने की संभावना है। वे एक सहकर्मी की सिफारिश करने में सक्षम हो सकते हैं जो उन्हें लगता है कि यह अच्छी तरह से फिट होगा।
- ऑनलाइन देखें। आपको इस बारे में सावधान रहना होगा, लेकिन एक सरल खोज आपके क्षेत्र में विकल्पों के साथ-साथ समीक्षा भी ला सकती है। आप हमेशा मीटिंग से पहले पेशेवर से संपर्क कर सकते हैं कि क्या वे आपकी मदद कर सकते हैं और इसी तरह की समस्याओं का इलाज करने में उनके पास अनुभव है।
- अपने स्वास्थ्य बीमा प्रदाता के बात बात करें। यदि आपके पास बीमा है, तो यह न केवल कीमत के दृष्टिकोण से मदद करेगा, बल्कि वे आपकी मदद के लिए आवश्यक विशिष्ट सहायता खोजने में भी मदद कर सकते हैं।



4. जानिए क्या उम्मीद करनी है। एक बार जब आप यह तय कर लेते हैं कि सहायता प्राप्त करने का समय है, तो आपके पास बहुत सारे अलग-अलग विकल्प होंगे। आपके चिकित्सक की सलाह, आपकी समस्या की प्रकृति और आपके अपने शोध के आधार पर आप उस प्रकार की चिकित्सा पा सकते हैं जो आपके लिए सर्वोत्तम है।

- व्यक्तिगत चिकित्सा। व्यक्तिगत मनोचिकित्सा आमतौर पर एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के साथ एक के बाद एक बैठकर, आपकी समस्याओं के बारे में बात करने और आपके मुद्दों को एक स्वस्थ तरीके से संबोधित करने के लिए कदम उठाता है। यह टॉक थेरेपी या मनोविक्षेपण जैसे अधिक पारंपरिक तरीकों के माध्यम से हो सकता है जो अवचेतन मुद्दों को उजागर करने की कोशिश करते हैं।
- समूह चिकित्सा। आप समूह सेटिंग में बेहतर कर सकते हैं जहां एक सहायता समूह एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की विशेषज्ञता द्वारा निर्देशित होता है।
- पारस्परिक चिकित्सा। यह एक प्रकार की चिकित्सा है जो इस बात पर केंद्रित है कि आप दोस्तों और परिवार के साथ कैसे बातचीत करते हैं। यह संचार में सुधार और आत्म-सम्मान का निर्माण करना चाहता है और अवसाद और चिंता जैसे कई मुद्दों को संबोधित कर सकता है।
- संज्ञानात्मक व्यवहारवादी रोगोपचार। यह एक विशेष प्रकार की थेरेपी है जो व्यवहार संबंधी और अवधारणात्मक समस्याओं को पहचानने और बदलने की कोशिश करती है जो संकट पैदा करती है। यह सोचने के नए तरीके और अभिनय के नए तरीके बनाने में मददगार हो सकता है जो सकारात्मक भावनात्मक भलाई को सुदृढ़ करता है।



5. अपनी भावनाओं के बारे में खुले और ईमानदार रहें। यह वास्तव में कठिन और यहां तक कि डरावना है कि आप संघर्ष कर रहे हैं। यदि आप उपरोक्त में से किसी भी संकेत का अनुभव करते हैं, तो जितनी जल्दी हो सके मदद मांगें।

- कभी-कभी अपनी गहरी भावनाओं के बारे में डॉक्टर या अजनबी से बात करना मुश्किल हो सकता है। यदि आपके पास एक विश्वसनीय दोस्त, परिवार का सदस्य या पादरी जैसा कोई है, तो वे शुरू करने के लिए अधिक आरामदायक जगह हो सकते हैं।

जिस पर आप भरोसा करते हैं और उसकी परवाह करते हैं, उसके साथ अपना बोझ साझा करना हमेशा आसान होता है।

- सुनिश्चित करें कि आप अपने चिकित्सक के साथ सहज हैं। इस तरह की व्यक्तिगत, अक्सर दर्दनाक भावनाओं पर चर्चा करना कठिन हो सकता है यदि आप सहज और अपनी पसंद के साथ भरोसा नहीं कर रहे हैं। यदि आप पाते हैं कि आप अपनी पहली पसंद के साथ क्लिक नहीं करते हैं, तो अन्य विकल्पों का पता लगाने से न डरें। जैसे-जैसे आप इस प्रक्रिया में आगे बढ़ेंगे, आपको इस बात की स्पष्ट समझ हासिल होने लगेगी कि आपके लिए क्या सहज है और आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।

मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बनना

एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता वह व्यक्ति है जो व्यक्तियों और समूहों के साथ काम करता है जो भावनाओं और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देता है। मादक द्रव्यों के सेवन, नशे की लत, रिश्ते के मुद्दों, तनाव प्रबंधन, उम्र बढ़ने, आदि जैसे मुद्दों के साथ व्यक्तियों की सहायता करना एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता की जिम्मेदारी होती है। यह अध्याय ध्यान से एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता या मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन के करियर पथ और इन व्यवसायों की कुछ मूल बातों की समझ प्रदान करने के लिए लिखा गया है।

मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता

एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता एक पेशेवर है जो मनोवैज्ञानिक संकट का सामना करने वाले लोगों की मदद करने के लिए विभिन्न प्रकार की मनोचिकित्सा विधियों और तकनीकों का उपयोग करता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रसार निदान, उपचार और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से बचाव के लिए योग्य पेशेवरों की मांग और आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

सभी लोगों को जीवन में विभिन्न बिंदुओं पर विभिन्न मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और कभी-कभी लोगों को इन कठिनाइयों से निपटने के लिए एक पेशेवर की मदद की आवश्यकता होती है। यह कभी-कभी यह निर्धारित करने के लिए भ्रामक हो सकता है कि किस प्रकार की सहायता की आवश्यकता है, विशेष रूप से इसलिए क्योंकि कई अलग-अलग प्रकार के पेशेवर हैं जो स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का इलाज करने में विशेषज्ञ हैं।

मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता केवल एक पेशे का प्रतिनिधित्व करते हैं जो विशेष रूप से संज्ञानात्मक, व्यवहारिक और भावनात्मक मुद्दों से निपटने वाले लोगों के साथ काम करता है। काउंसलर मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से निपटने के लिए व्यक्तियों, परिवारों, समूहों और समुदायों के साथ काम करते हैं और मानसिक कल्याण में सुधार करते हैं।

आपको पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता मिल सकते हैं जिनमें सेटिंग्स की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है:

- मानसिक स्वास्थ्य क्लीनिक
- स्कूल
- निजी प्रैक्टिस
- अस्पताल
- समुदाय स्वास्थ्य केंद्र
- सुधारात्मक सुविधाएं
- व्यवसाय
- कॉलेज और विश्वविद्यालय
- समाज सेवा एजेंसियां
- सरकारी एजेंसियां

मनोवैज्ञानिक बीमारियों जैसे अवसाद, फोबिया और चिंता के लक्षणों का अनुभव करने वाले लोग परामर्श और मनोचिकित्सा सेवाओं के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता को देखने का विकल्प चुन सकते हैं। काउंसलर सामाजिक कठिनाइयों, भावनात्मक समस्याओं, नशों और मादक द्रव्यों के सेवन, विषाद, आत्म-सम्मान के मुद्दों और विवाह संबंधी कठिनाइयों का सामना करने वाले लोगों की मदद कर सकते हैं। कुछ मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बच्चों, बुजुर्गों या कॉलेज के छात्रों जैसे विशिष्ट आबादी के साथ काम करना चुनते हैं।

एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता द्वारा नियमित रूप से किए जाने वाले कार्यों में से कुछ शामिल हैं:

- मनोवैज्ञानिक संकट के लक्षणों का अनुभव करने वाले ग्राहकों का आकलन और निदान करना।
- ग्राहकों को मनोचिकित्सा प्रदान करना।
- ग्राहकों से उनके अनुभवों, भावनाओं और विचारों के बारे में बात करना।
- परिवारों के साथ समूह सत्रों का आयोजन करना।
- लक्ष्यों को निर्धारित करने, उपचार योजना विकसित करने और उपचार के माध्यम से अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए ग्राहकों के साथ काम करना।
- स्थितियों, व्यवहारों और विचारों की पहचान करने के लिए ग्राहकों के साथ काम करना जो उनके कल्याण और वसूली में हस्तक्षेप करते हैं।
- सामाजिक मुद्दों की जांच करना जो एक ग्राहक को प्रभावित कर सकते हैं जो सहकर्मी दबाव, धमकाने, नशीले पदार्थों का उपयोग, पूर्वाग्रह, काम का तनाव, वित्तीय चुनौतियों और स्वास्थ्य मुद्दों सहित मानसिक कल्याण को प्रभावित कर सकते हैं।
- अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ-साथ अन्य सामाजिक सेवाओं, नौकरी सेवाओं और सहायता समूहों जैसे अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए ग्राहकों का जिक्र करना।

परामर्श एक विकासात्मक संदर्भ के भीतर व्यक्तिगत जरूरतों को देखने के लिए जाता है। शिथिलता पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, परामर्शदाता अक्सर समस्याओं को सामान्य प्रतिक्रियाओं से लेकर विकासात्मक परिवर्तनों या विशिष्ट जीवन चरणों से निपटने में कठिनाई के रूप में देखते हैं। नतीजतन, परामर्शदाता व्यक्तिगत विकास पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जिससे आपको उन कौशल और मैथुन क्षमताओं को सीखने में मदद मिल सकती है, जिन्हें आपको ऐसे जीवन परिवर्तनों और चरणों से प्रभावी ढंग से निपटने की आवश्यकता है।

जबकि काउंसलर अक्सर विशिष्ट समस्याओं के इलाज के लिए बुलाए जाते हैं, वे एक दृष्टिकोण भी लेते हैं जो समग्र कल्याण पर केंद्रित होता है। तात्कालिक समस्या से निपटना महत्वपूर्ण है, लेकिन काउंसलर न केवल न्यूनतम, बल्कि आशावादी रूप से कार्य करने में आपकी मदद करते हैं। समस्याओं को हल करने, लचीलेपन में सुधार करने, स्वस्थ व्यवहारों को प्रोत्साहित करने और संबंधों को बेहतर बनाने के द्वारा समग्र कल्याण को बढ़ाया जा सकता है, जो परामर्शदाताओं के कर्तव्यों के प्रमुख घटक हैं।

एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता कैसे बनें

चरण 1: एक व्यवहारिक, सामाजिक विज्ञान या मनोविज्ञान क्षेत्र में स्नातक की डिग्री पूरी करें।

क्योंकि एक मास्टर डिग्री एक मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता के रूप में लाइसेंस के लिए एक आवश्यकता है, परामर्श संबंधित क्षेत्रों में स्नातक की डिग्री करने के लिए परामर्श में स्नातक अध्ययन के लिए आधार निर्धारित करता है।

इन क्षेत्रों में स्नातक अध्ययन के लिए कोर्टवर्क में आम तौर पर मानव विकास, परामर्श कौशल और नींव, मनोविज्ञान से परिचय और परामर्श / चिकित्सा के लिए बुनियादी दृष्टिकोण का मूल्यांकन शामिल होगा।

चरण 2: मानसिक स्वास्थ्य परामर्श में मास्टर डिग्री प्राप्त करें।

कई सीएसीआरईपी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय हैं जो विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य परामर्श में अध्ययन प्रदान करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य परामर्श में अपनी स्नातक की डिग्री प्राप्त करना एक लाइसेंस प्राप्त पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता के रूप में अभ्यास के लिए एक आवश्यकता है।

चरण 3: प्रमाणन / लाइसेंस के लिए पूर्ण स्नातक और स्नातकोत्तर इंटरनशिप का अनुभव

मान्यता प्राप्त परामर्श मास्टर के कार्यक्रमों के एक महत्वपूर्ण पहलू के रूप में, स्नातक पर्यवेक्षित परामर्श अनुभव छात्रों को एक लाइसेंस प्राप्त पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता के रूप में अपनी भविष्य की भूमिका में गोता लगाने की अनुमति देता है, लाइसेंस प्राप्त पेशेवर परामर्शदाताओं के तहत अनुभव प्राप्त करता है।

चरण 4: लाइसेंस के लिए किसी भी आवश्यक परामर्श परीक्षा उत्तीर्ण करें।

कुछ राज्यों और परामर्श कार्यक्रमों को राष्ट्रीय काउंसलर परीक्षा (एनसीई) और राष्ट्रीय नैदानिक मानसिक स्वास्थ्य परामर्श परीक्षा (एनसीएमएचसीई) जैसे स्नातक या लाइसेंस के लिए मान्यता प्राप्त परामर्श परीक्षा उत्तीर्ण करने की आवश्यकता होती है।

चरण 5: अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र के लिए आवेदन करें और अर्जित करें।

लाइसेंस प्राप्त पेशेवर काउंसलर नेशनल बोर्ड ऑफ सर्टिफाइड काउंसलर (एनबीसीसी) के माध्यम से राष्ट्रीय प्रमाणीकरण कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता विषाद, पेस्टोरल, स्कूल-आधारित मानसिक स्वास्थ्य परामर्श या अन्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों, चिंताओं या विकारों में विशेषज्ञता का पीछा कर सकते हैं।

चरण 6: अपनी शिक्षा जारी रखें और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्रवृत्तियों और परिवर्तनों पर अप-टू-डेट रहें

वयस्क शिक्षा मानसिक स्वास्थ्य देखभाल, परामर्श और क्लाइंट वकालत के रुझानों में परिवर्तन, अपडेट और आंदोलनों के बारे में पेशेवर परामर्श लाइसेंस को बनाए रखना और जानना आवश्यक है।

लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता कैसे बनें

आपने कुछ करियर की खोज की है और सीखा है कि मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता क्या करते हैं और वे लोगों की मदद कैसे करते हैं। अब आप एक लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बनने के बारे में सोच रहे हैं। सही शिक्षा और लाइसेंस के साथ, आप ऐसा कर सकते हैं।

तरीका 1. अपनी शिक्षा प्राप्त करना



1. अपनी स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। एक लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बनने में पहला कदम अपनी स्नातक की डिग्री प्राप्त करना है। सबसे अधिक संभावना है कि आपकी डिग्री मनोविज्ञान या संबंधित क्षेत्र में बैचलर ऑफ आर्ट्स (बीए) या बैचलर ऑफ साइंस (बीएस) होगी।

- एक बार स्कूल में स्वीकार किए जाने के बाद, छात्र संगठनों में शामिल होने और अनुसंधान करने के अवसर लें। ये गतिविधियां मूल्यवान अनुभव दे सकती हैं और आपको भविष्य में नेटवर्किंग और पेशेवर विकास के लिए लोगों से मिलने की अनुमति दे सकती हैं।
- अध्ययन के चार साल के बीए या बीएस कार्यक्रम के हिस्से के रूप में, आपको सामाजिक विज्ञान (मनोविज्ञान और समाजशास्त्र) में अपर-डिवीजन क्रेडिट घंटे लेने की आवश्यकता होगी। अनुसंधान के तरीके और आंकड़े भी सहायक हो सकते हैं और आवश्यक हो सकते हैं।
- अपना जीपीए बनाए रखने की पूरी कोशिश करें। अच्छे ग्रेड बनाने से ग्रेजुएट स्कूल में प्रवेश लेना आसान हो जाएगा।
- इंटरनशिप के लिए देखें जो आप अपने बीए प्रोग्राम के दौरान भी कर सकते हैं। यह आपको यह पता लगाने में मदद कर सकता है कि आप बाद में विशेषज्ञ के लिए क्या पसंद कर सकते हैं या यदि आप वास्तव में एक काउंसलर के रूप में करियर बनाना चाहते हैं तो यह फायदेमंद होगा। उदाहरण के लिए, आप एक महिला आश्रय या संकट रेखा के लिए प्रशिक्षु हो सकते हैं।



2. अपनी मास्टर डिग्री प्राप्त करें। मास्टर ऑफ आर्ट्स (एमए), मास्टर ऑफ साइंस (एमएस) या समकक्ष डिग्री प्राप्त करना लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बनने का अगला चरण है। कुछ राज्यों के लिए आवश्यक है कि डिग्री प्रोग्राम काउंसिल फॉर एक्रिडिटेशन ऑफ काउंसिलिंग एंड संबंधित शैक्षिक कार्यक्रमों द्वारा मान्यता प्राप्त हो।

यह निर्धारित करने के लिए अपने राज्य लाइसेंस बोर्ड के साथ जांचें कि उनकी आवश्यकताएं क्या हैं।

- ग्रेजुएट रिकॉर्ड परीक्षा दें। यह परीक्षण आपके महत्वपूर्ण सोच कौशल को मापता है और स्नातक विद्यालय में भर्ती होने के लिए फिर से उद्धृत किया जाता है। इसके लिए पहले से अच्छी तरह से अध्ययन करें, लेकिन चिंता न करें, अगर आपको इसे एक से अधिक बार लेना है। बहुत से लोग ऐसा करते हैं।
- कई कार्यक्रमों में एक बहु-भाग आवेदन प्रक्रिया होती है। इसमें अक्सर निबंध, स्नातक रिकॉर्ड, सिफारिश के पत्र और एक साक्षात्कार प्रक्रिया प्रस्तुत करना शामिल है। प्रक्रिया को जल्दी शुरू करें ताकि आपके पास प्रक्रिया को पूरा करने और सभी समय सीमा को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय हो।
- अमेरिकी मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता संघ की तरह मानसिक स्वास्थ्य परामर्श के क्षेत्र में अनुसंधान और छात्र और राष्ट्रीय संगठनों में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक अवसर बनाएं।



3. अपनी डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त करने के बारे में सोचें। कुछ लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता स्वयं को अधिक विपणन योग्य बनाने के लिए और अधिक अनुभव और ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपनी पीएचडी अर्जित करते हैं। हालांकि, यह वैकल्पिक है। आपको लाइसेंस प्राप्त काउंसलर बनने के लिए मास्टर डिग्री की आवश्यकता है, लेकिन आपको पीएचडी की आवश्यकता नहीं है।

- यह निर्धारित करने के लिए कि श्रम के अतिरिक्त ब्यूरो ऑफ लेबर स्टैटिस्टिक्स जैसे संसाधनों का उपयोग करें कि क्या स्कूल के अतिरिक्त वर्ष आय में वृद्धि के लायक हैं।

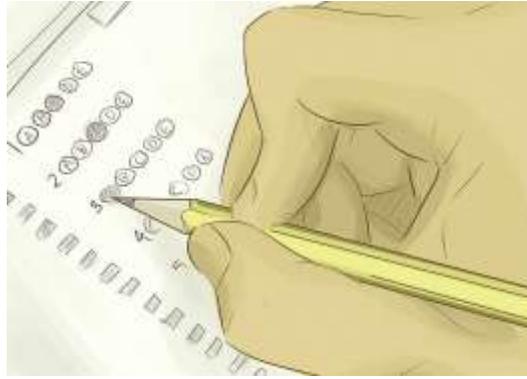
तरीका 2. लाइसेंस प्राप्त करना



1. जब आप स्कूल में हो तभी अपना प्रैक्टिकम पूरा करें। जब आप अपनी मास्टर डिग्री को पूरा कर रहे हों, तो आपको अपने प्रैक्टिकम को पूरा करने की जरूरत है।

प्रेक्टिकम काउंसलिंग की डिग्री प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। प्रैक्टिकम आपको पर्यवेक्षित परामर्श अनुभव देता है और आपको अपने परामर्श कौशल विकसित करने में मदद करता है।

- आपको एक समूह प्रैक्टिकम, व्यक्तिगत प्रैक्टिकम और एक एक्सटर्नशिप में भाग लेने के लिए आवश्यक हो सकता है। जब आप अभी भी स्कूल में हैं, तब एक्सटर्नशिप एक क्लिनिक या अस्पताल में हो सकती है, जैसे कि आपके प्रोग्राम के अंतिम दो सेमेस्टर के दौरान। आपके प्रोग्राम से एक पर्यवेक्षक को एक एक्सटर्नशिप के लिए भी साइट पर रहने की आवश्यकता होगी।
- आपको अक्सर अपनी आवश्यकता को पूरा करने के लिए लगभग 600 घंटे के प्रैक्टिकम की जरूरत है।
- ध्यान रखें कि प्रैक्टिकम और एक्सटर्नशिप ऐसी कोई चीज नहीं है जिसे आप सिर्फ बाहर जाकर प्राप्त कर सकते हैं। उन्हें आपके कार्यक्रम निदेशक द्वारा अनुमोदित किया जाना चाहिए।



2. अपनी एनसीई परीक्षा दें। अपनी प्रैक्टिकम और आपका कोर्सवर्क पूरा होने के बाद, आपको अपने एनसीई परीक्षा में बैठने की आवश्यकता होगी। आप इसे आमतौर पर अपने अंतिम सेमेस्टर के अंत में या इसके खत्म होने के बाद कर सकते हैं। कुछ राज्यों को अतिरिक्त राज्य परीक्षा की भी आवश्यकता होती है और सभी राज्यों में एक न्यायशास्त्र परीक्षा होती है। अपने राज्य में लाइसेंसिंग आवश्यकताओं के बारे में पता करें कि आपको कौन से परीक्षण करने हैं।

- अपने राज्य में लाइसेंसिंग बोर्ड के साथ यह पता लगाने के लिए कि आपको क्या परीक्षण लेने की आवश्यकता है, जब परीक्षण की पेशकश की जाती है, तो उन्हें कितना खर्च करना पड़ता है, जब आपको उन्हें लेने की आवश्यकता होती है, और किसी भी अन्य विशेष आवश्यकताओं के बारे में आपको जानना होगा।
- अपने स्नातक समर्थक ग्राम से पाठ्यक्रम सामग्री की समीक्षा करके, परीक्षा की तैयारी कार्यक्रम में भाग लेने या एक अध्ययन समूह में शामिल होने से पहले परीक्षा की तैयारी करें।



3. राज्य बोर्ड को अपने पासिंग एनसीई स्कोर और अपने प्रैक्टिकम के प्रमाण भेजें।

अपनी एनसीई परीक्षा पास करने के बाद, आपको अपने अनंतिम लाइसेंस प्राप्त करने के लिए अपने पासिंग अंक और प्रमाण भेजना होगा कि आपने अपना प्रैक्टिकल (स्कूल में क्लिनिकल घंटे) राज्य बोर्ड को पूरा कर लिया है।

- इस लाइसेंस में आमतौर पर यह इंगित करने के लिए एक विशेष शब्द होता है कि यह अनंतिम है, जैसे "एलपीसी-इन्टर्न" या "लाइसेंस प्राप्त परामर्शदाता।"



4. नौकरी या इंटरशिप खोजें। इसके बाद, आपको एक एंट्री लेवल काउंसलिंग जॉब लेनी होगी जिसके लिए अनंतिम लाइसेंस की आवश्यकता होगी। यह आमतौर पर एक अस्पताल में एक सेवन कर्मचारी, एक केस कार्यकर्ता या गैर-लाभकारी के लिए काम करने जैसा कुछ है। अपने आवश्यक पोस्ट-मास्टर क्लिनिकल घंटों की निगरानी के लिए आप इस नौकरी या इंटरशिप का उपयोग कर सकते हैं।

- उन वर्षों के दौरान जो आप इस क्षमता में काम कर रहे हैं, आपको अपने सभी आमने-सामने संपर्क घंटों पर नज़र रखने और अपने मामलों की समीक्षा करने के लिए एक नैदानिक पर्यवेक्षक के साथ एक बार साप्ताहिक बैठक करने की आवश्यकता होगी।

5. पूर्णता का प्रमाण प्रस्तुत करें। एक बार जब आप अपनी नौकरी या इंटरशिप में सभी आवश्यक घंटों को पूरा कर लेते हैं, तो आपको यह दिखाने के लिए दस्तावेज जमा करना होगा कि आपने आवश्यक पोस्ट-मास्टर घंटों को पूरा कर लिया है। पूर्ण लाइसेंस प्राप्त करने के लिए आपको यह प्रमाण राज्य बोर्ड को प्रस्तुत करना होगा।

- आपको इस बिंदु के बाद कोई अतिरिक्त परीक्षण देने की आवश्यकता नहीं है।
- पूर्ण अनुज्ञेय आमतौर पर "लाइसेंस प्राप्त व्यावसायिक काउंसलर" या "लाइसेंस प्रोफेशनल क्लिनिकल काउंसलर" जैसा कुछ कहा जाता है।

तरीका 3. अपना करियर शुरू करना



1. अपनी विशेषता निर्धारित करें।

क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य परामर्श कई क्षेत्रों को कवर करता है (जैसे विवाह और परिवार परामर्श, मनोचिकित्सा, या मादक द्रव्यों के सेवन के उपचार) आपको यह तय करने की आवश्यकता होगी कि आप किन क्षेत्रों में विशेषज्ञ होना चाहते हैं।

- कुछ करियर के लिए आपको अभ्यास शुरू करने से पहले उस क्षेत्र में अतिरिक्त प्रशिक्षण या अनुभव की आवश्यकता होती है।
- उन चीजों के बारे में सोचें जो आप (अस्पताल, क्लिनिक, उपचार सेंटर, आदि) में काम करना चाहते हैं और आप किस प्रकार के ग्राहकों की मदद करना चाहते हैं।
- उस क्षेत्र पर शोध करने के लिए कुछ समय निकालें जिसमें आप रुचि रखते हैं, यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आवश्यकताएं हैं, आप कितना बनाएंगे, और आप कहां अभ्यास कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, निजी अभ्यास, परामर्श केंद्र में, आदि)।



2. अपने नौकरी के विकल्प देखें। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपना काउंसलिंग करियर शुरू कर सकते हैं। आप अपना स्वयं का स्वतंत्र अभ्यास शुरू कर सकते हैं, एक मौजूदा अभ्यास में शामिल हो सकते हैं, एक गैर-लाभकारी संगठन के लिए काम कर सकते हैं या एक सरकारी एजेंसी भी मददगार हो सकती है। प्रत्येक सेटिंग में अपना करियर शुरू करने के पेशेवरों और विपक्षों के बारे में सोचें।

- इस बात का ध्यान रखें कि आपको अपने लाइसेंस के बाद के प्रैक्टिकम के दौरान या कम से कम अपने एक्सटर्नीशिप के दौरान भुगतान किया जाएगा, भले ही यह सिर्फ एक स्टैइपेंड हो। इन अनुभवों के दौरान, आपके पास विभिन्न प्रकार की आबादी का अनुभव करने और यह पता लगाने का भी मौका होगा कि आप किस आबादी के साथ काम करना चाहते हैं।
- यदि लाभ और सुरक्षा आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, तो आप एक अभ्यास में शामिल होना चाहते हैं या किसी एजेंसी के लिए काम कर सकते हैं।
- अनुभव प्राप्त करने के लिए एक मौजूदा अभ्यास में शामिल होने और फिर अपना अभ्यास खोलने पर विचार करें।
- अमेरिकी श्रम विभाग साइटों पर अपने सभी विकल्पों पर शोध करें।
- देयता और अपने स्वयं के क्लाइंट का चयन करने के अवसर जैसे मुद्दों के बारे में सोचें न कि उन्हें आपको सौंपा जाए।



3. एक पद के लिए आवेदन करें। लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता बनने के लिए आपको जो अंतिम काम करना है, वह है नौकरी के लिए आवेदन करना (और प्राप्त करना) या खुद का अभ्यास खोलना।

- अपने क्षेत्र में नौकरी के अवसरों के बारे में जानने के लिए स्नातक विद्यालय और अपने निवास के दौरान आपके द्वारा बनाए गए संबंधों और कनेक्शन का उपयोग करें।
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श पदों के बारे में जानने के लिए जॉब बोर्ड और लिंकडइन जैसी साइटों खोजें जिस पर ये उपलब्ध हैं।
- जब आपको नौकरी मिल जाती है, तो आप पूरी तरह से लाइसेंस प्राप्त करने के बाद अपनी स्थिति को बनाए रख सकते हैं और आप अपना अभ्यास शुरू कर सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि आप किसी भी राज्य में एक निजी अभ्यास नहीं खोल सकते हैं, जब तक कि आप पूरी तरह से लाइसेंस प्राप्त नहीं कर लेते हैं।
- याद रखें कि आप जिस पद के लिए आवेदन करते हैं वह आपको पहले नहीं मिल सकता है। इसलिए खुद को हतोत्साहित न करें, केवल अपना रिज्यूम एजेंसियों और केंद्रों में जमा करते रहें और आप एक पद प्राप्त करेंगे।

एक मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन कैसे बनें

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के कारण मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए क्षेत्र तेजी से बढ़ रहा है। कई पुरस्कृत करियर शिक्षा, प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के रूप में काम करने की इच्छा वाले लोगों का इंतजार करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन बनने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें।

तरीका 1. तय करें कि कौन सा मानसिक स्वास्थ्य करियर आपके लिए उचित है

मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियनों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की एक विस्तृत विविधता शामिल है, लेकिन इस शब्द का उपयोग संभवतः चिकित्सा सहायकों, नर्सिंग सहायकों और चिकित्सक सहायकों के रूप में किया जाता है। कुछ मामलों में, लोग मनोवैज्ञानिक, व्यवहार परामर्शदाता, आदेश और चिकित्सक का वर्णन करने के लिए इस शब्द का उपयोग करते हैं। यह तय करना कि किस प्रकार का करियर ट्रैक आपको अपील करता है, मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन बनने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।



1. निर्धारित करें कि आप कितनी शिक्षा पाने के इच्छुक हैं। यदि आपके पास स्नातक उपाधि नहीं है तो, शिक्षा कार्यक्रम और औपचारिक प्रशिक्षण मनोचिकित्सकों और चिकित्सा डॉक्टरों के लिए लगभग एक दशक का समय लग सकता है।

- इस बात पर विचार करें कि आवश्यक शिक्षा प्राप्त करने और मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन के रूप में काम करने के लिए आपके पास कितना समय (और धन) उपलब्ध है।



2. क्षेत्र के चिकित्सा पहलू के साथ अपने आराम स्तर का मूल्यांकन करें। कुछ मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन नियमित रूप से काम पर रक्त और अन्य शारीरिक द्रव्यों का सामना करते हैं और बहुत ही चिकित्सा तरीके से रोगियों के साथ बातचीत कर सकते हैं।

- यदि आप चिकित्सा स्थितियों के लिए अच्छी तरह से प्रतिक्रिया नहीं करते हैं, तो आपके मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन प्रशिक्षण को चिकित्सा, अनुसंधान या प्रशासनिक कार्यों से संबंधित स्थिति की ओर रुझान करना पड़ सकता है।

तरीका 2. औपचारिक शिक्षा या प्रशिक्षण कार्यक्रम में दाखिला लेना

एक बार जब आप तय कर लेते हैं कि आप किस प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन बनना चाहते हैं, तो उस क्षेत्र में विशिष्ट नौकरी विवरण देखें और शिक्षा की आवश्यकताओं की जांच करें। यदि आपको एक विशिष्ट डिग्री की आवश्यकता है, तो स्थानीय स्कूल या ऑनलाइन डिग्री प्रोग्राम में आवेदन करें और प्रवेश बोर्ड और भविष्य के नियोक्ताओं के लिए खुद को एक आकर्षक उम्मीदवार बनाने पर काम करें।



1. अपने आवेदन को प्रासंगिक अनुभव के साथ उचित तरीके से बनाएं। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने के लिए छात्रों को तैयार करने वाले कार्यक्रम अक्सर ऐसे छात्र चाहते हैं जो क्षेत्र के बारे में भावुक हों और कैरियर के प्रकार के बारे में अच्छी तरह से जानते हों।

- यदि आप सक्षम हैं, तो उस क्षेत्र में पेशेवर छायांकन करके, संकटकालीन हॉटलाइन पर स्वेच्छा से, वकालत करने वाले संगठनों की मदद करने के लिए और उस कार्य के लिए एक फ्रील्ड प्राप्त करने के लिए, आप जिस प्रकार की नौकरी चाहते हैं, उसके लिए कुछ एक्सपोजर प्राप्त करें।



2. नियमित स्वयंसेवक के काम या छाया के अनुभवों पर विचार करें। न केवल दोहराया जाएगा, इस क्षेत्र में दीर्घकालिक अनुभव आपको डिग्री प्रोग्राम में प्रवेश पाने में मदद करता है, यह आपको मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन के रूप में रोगियों के साथ काम करने और बातचीत के प्रकार के लिए भी तैयार करेगा।

- इस तरह के नियमित, प्रतिबद्ध, प्रासंगिक अनुभव को अक्सर डिग्री प्रोग्राम की अवधि के माध्यम से बनाए रखा जा सकता है, संभवतः आपकी शिक्षा होने पर नौकरी की पेशकश के लिए अग्रणी होगी। यदि नहीं, तो यह कम से कम आपके कार्यक्रम के अंत में नौकरियों के लिए आवेदन करते समय अपने को फिर से शुरू करने के लिए शानदार अनुभव के रूप में काम करेगा।

तरीका 3. मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन की नौकरी पाएं

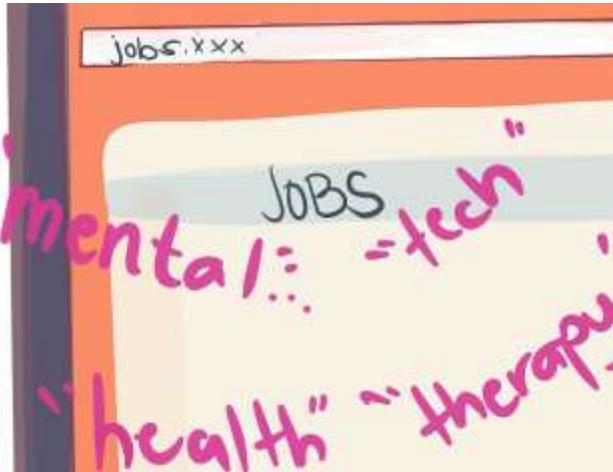
एक बार शिक्षा प्राप्त करने या औपचारिक प्रशिक्षण पूरा हो जाने के बाद, मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन बनना सिर्फ एक नौकरी का अनुप्रयोग हो सकता है।

एक विस्तृत जाल कास्ट करें और उन अवसरों के लिए खुले रहें जिन्हें वास्तव में आप चाहते हैं; बशर्ते वे आपको मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में नहीं रखते हैं और आपको अपने काम को करने या भविष्य में अपनी पसंद की नौकरी में अपग्रेड करने का मौका छोड़ते हैं।



1. अपने क्षेत्र में अवसरों को खोजने के लिए नेटवर्क बनाएं। यदि आप स्वेच्छा से या छायांकन कर रहे हैं, तो पूछें कि क्या संगठन के पास कोई उपलब्ध पद हैं। यहां तक कि अगर वे नहीं करते हैं, तो वे आपको दोस्तों, व्यापार भागीदारों या सहयोगियों के संपर्क में रखने के लिए खुशी जाहिर कर सकते हैं, जो एक व्यक्तिगत रेफरल के लिए खुशी होगी।

- इसके अलावा, दोस्तों, परिवार के सदस्यों, पड़ोसियों, साथी छात्रों और आप से मिलने वाले सभी लोगों को बताएं कि आप एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के रूप में काम की तलाश कर रहे हैं।
- अपना रिज्यूमे पोस्ट करने के लिए लिंकडइन जैसी ऑनलाइन पेशेवर नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करें और देखें कि क्या आप जानते हैं कि लोग आपकी अगली नौकरी की ओर इशारा कर सकते हैं।



2. ऑनलाइन जॉब सर्च इंजन और प्रिंट संसाधनों का लाभ उठाएं। ऑनलाइन नौकरी सर्च इंजन, समाचार पत्र, और यहां तक कि स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सुविधाओं वाले बिलबोर्ड, यह पता लगाने के लिए उत्कृष्ट तरीके हो सकते हैं कि स्थानीय कंपनियों की एक विस्तृत विविधता ने नौकरी की वैकेंसी के रूप में क्या घोषणा की है।

- मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन की स्थिति के प्रकार को वाक्यांशित करने के कई तरीकों पर विचार करें जो आप प्राप्त करने की उम्मीद कर रहे हैं, और कुछ भी स्कैन करें जिसे आप लागू करने के लिए तय करने के लिए दूरस्थ रूप से योग्य हैं।

- "मानसिक स्वास्थ्य तकनीक", "व्यवहार संबंधी तकनीक", "मनोचिकित्सा", "परामर्शदाता" या किसी भी अन्य शब्द जैसे कीवर्ड के साथ स्वचालित खोज और ईमेल सूचनाएं सेट करें, जो आपके क्षेत्र में नई नौकरियों का पता लगाएंगे - अधिकांश वेबसाइटें आप की पसंद के आधार पर उनके नोटिफिकेशंस को आप के पास प्रतिदिन या साप्ताहिक रूप से भेज सकती हैं।



3. नौकरी की वैकेंसी के संगठनों को कॉल करें। मनोरोग वार्ड, पुनर्वास केंद्र, स्थानीय और राज्य सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसियां, सामुदायिक क्लीनिक, धर्मार्थ संगठन, निजी मनोरोग कार्यालय, वैकल्पिक चिकित्सा क्लीनिक और अस्पताल सभी में प्रासंगिक मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन पद हो सकते हैं।

- यदि आप उनकी वेबसाइट पर नौकरी की वैकेंसी के बारे में जानकारी नहीं पा सकते हैं, तो कॉल करने पर विचार करें और यदि वे काम पर रखते हैं तो विनम्रता से पूछें।
- आप अपने रिज्यूम की एक प्रति और एक सामान्य कवर पत्र के साथ एक मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन के रूप में काम करने की इच्छा के साथ व्यक्तिगत रूप से यात्रा करने की इच्छा कर सकते हैं, जो क्षेत्र के लिए आपके जुनून और आपके सबसे शानदार अनुभव या शिक्षा का वर्णन करता है।



4. खुद को प्रमोट करें। मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन के रूप में काम करने के लिए अपनी शिक्षा, अनुभव और उत्साह के बारे में मुखर रहें।

- प्रासंगिक मानसिक स्वास्थ्य तकनीशियन अनुभव के रूप में पिछले कार्य अनुभव का वर्णन करने के तरीके खोजें; उदाहरण के लिए, ग्राहक सेवा का अनुभव विभिन्न प्रकार के लोगों (रोगियों के साथ काम करने के लिए अच्छा) के साथ काम करने के लिए आराम करने के लिए अनुवाद कर सकता है, बारटेंडिंग को लोगों की चिंताओं और अंतरंग समस्याओं को सुनने के अनुभव के रूप में बिल किया जा सकता है और एक कॉलेज निवासी सहायक होने के नाते अनुभव परामर्श के रूप में गिना जा सकता है, जो धरेलू छात्र और शराब के दुरुपयोग की पहचान करता है।

काउंसलिंग लाइसेंस कैसे प्राप्त करें

एक काउंसलिंग लाइसेंस आमतौर पर मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाताओं और स्कूल परामर्शदाताओं की एक आवश्यकता है, जो स्वास्थ्य सेवा और शैक्षिक सेटिंग्स में अभ्यास करना चाहते हैं। लाइसेंसिंग की आवश्यकताएं क्षेत्राधिकार और नौकरी के प्रकार से भिन्न होती हैं। हालांकि सामान्य शैक्षिक पृष्ठभूमि और कई राज्य लाइसेंसिंग दिशा-निर्देश समान हैं, फिर भी लाइसेंस प्राप्त करने वाले पेशेवरों को अपने कैरियर के लक्ष्यों के लिए सर्वोत्तम शैक्षणिक और व्यावसायिक रास्ता चुनने के लिए स्थानीय आवश्यकताओं पर शोध करना चाहिए।

भाग 1. सही शिक्षा प्राप्त करना



1. काउंसलिंग सेवा का प्रकार चुनें। काउंसलिंग वास्तव में सेवाओं की एक बड़ी छतरी है और अधिकांश पेशेवर विशेषज्ञता के एक विशिष्ट क्षेत्र का चयन करते हैं जिसमें विशेषज्ञ होते हैं। विभिन्न प्रकार की काउंसलिंग विशेषज्ञताओं के उदाहरणों में शामिल हैं: शैक्षणिक परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, मादक द्रव्यों के सेवन परामर्श, घरेलू या बाल शोषण परामर्श, कैरियर परामर्श, विषाद परामर्श, शादी परामर्श, आदि।



2. अपने काम की सेटिंग पर विचार करें। काउंसलर मादक द्रव्यों के सेवन क्लीनिकों, अस्पतालों, निजी प्रचार, सामाजिक कार्य सुविधाओं, स्कूलों और विश्वविद्यालयों में काम करते हैं। यह निर्णय लेना कि आप कहां काम करना चाहते हैं, यह भी निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि आप किस प्रकार के परामर्श की पढ़ाई करना चाहते हैं।



3. परामर्श या मनोविज्ञान में स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। एक स्नातक परामर्श या मनोविज्ञान के छात्र के रूप में, आप परिचयात्मक पाठ्यक्रमों का अध्ययन करने की उम्मीद कर सकते हैं, साथ ही साथ स्टैटिकल डेटा और अनुसंधान विधियों के भारी पाठ्यक्रम भी कर सकते हैं। वहां से, आप अतिरिक्त रूप से उच्च-श्रेणी के पाठ्यक्रमों में से चुनेंगे जो आपको सामाजिक, विकासात्मक, असामान्य और तुलनात्मक मनोविज्ञान के साक्षात्कार देते हैं, जो स्नातक विद्यालय के लिए एक विशिष्ट फ़ोकस चुनने में आपकी मदद करेगा, यदि आपने पहले से ही एक पर निर्णय नहीं लिया है। जितना बेहतर आप अपने पाठ्यक्रमों में करते हैं, उतना अधिक विकल्प आपके पास स्नातक विद्यालय के लिए होने की संभावना है।

- आपका स्कूल मनोविज्ञान में बीए या बीएस की पेशकश कर सकता है। अनुप्रयोगों की समीक्षा करते समय ग्रेजुएट स्कूल एक या दूसरे की ओर अधिक तुलना नहीं करते हैं।



4. प्रासंगिक अतिरिक्त करिकुलर गतिविधियों के लिए देखें। अनुसंधान परियोजनाओं, इंटरनशिप और शिक्षण सहायक कार्यक्रम सभी स्नातक स्कूलों में आवेदन करते समय आपको खुद को अलग करने में मदद करेंगे। आपके प्रस्थान के सलाहकार आपको उपलब्ध अवसरों को खोजने में मदद कर सकते हैं।

- आपका कैम्पस मनोविज्ञान से संबंधित क्लब भी हो सकते हैं। उन्हें देखें और एक सक्रिय सदस्य बनें।
- चूंकि मनोविज्ञान और परामर्श स्नातक कार्यक्रम प्रतिस्पर्धी हैं, इसलिए अपने बेल्ट के तहत जितना हो सके उतना अनुभव प्राप्त करें।



5. जीआरई लें। विभिन्न संस्थानों के कारक अलग-अलग तरीकों से अपने आवेदक की स्क्रीनिंग प्रक्रिया में जीआरई स्कोर करते हैं। हालांकि, काउंसलिंग कार्यक्रमों के लिए सभी स्नातक विद्यालय के अनुप्रयोगों के लिए आवश्यक होगा कि आप जीआरई लें।



6. स्नातक कार्यक्रमों में आवेदन करें। आपको परामर्श में एमए या एमएस अर्जित करने के लिए मनोविज्ञान या परामर्श मनोविज्ञान स्नातक कार्यक्रमों में आवेदन करना होगा। आप एक पेशेवर के रूप में प्रदर्शन करने के लिए परामर्श के प्रकार पर ध्यान देने के साथ कार्यक्रमों पर विशेष रूप से लागू करें। आपको अधिक से अधिक स्नातक स्कूलों में भी आवेदन करना चाहिए क्योंकि आप कार्यक्रमों की अत्यधिक प्रतिस्पर्धी प्रकृति के कारण हो सकते हैं।

- एमए कार्यक्रम अक्सर काउंसलिंग के लिए अधिक सामान्य दृष्टिकोण प्रदान करते हैं जबकि एमएस कार्यक्रम आमतौर पर विशेषज्ञता के बड़े हुए स्तर की पेशकश करते हैं, यदि आप पहले से ही उस क्षेत्र के बारे में निश्चित हैं जिसमें आप विशेषज्ञता चाहते हैं।
- सामाजिक कार्य में एक उन्नत डिग्री परामर्श में उन्नत डिग्री के समान नहीं होती है। हालांकि दो व्यवसायों में क्रॉसओवर के कुछ उदाहरण हैं, सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए लाइसेंस देने वाले बोर्ड, बोर्ड के समान नहीं हैं जो लाइसेंस लाइसेंस देते हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा लागू किया जाने वाला प्रत्येक कार्यक्रम काउंसिल द्वारा मान्यता प्राप्त काउंसलिंग और संबंधित शैक्षिक कार्यक्रमों (सीएसीआरईपी), पुनर्वास शिक्षा परिषद (सोओआरई) या आपके राज्य में लाइसेंसिंग बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त अन्य मान्यता प्राप्त निकायों में से एक द्वारा मान्यता प्राप्त है।



7. स्नातक विद्यालय के दौरान कठिन अध्ययन करें। परामर्श कार्यक्रम मानव व्यवहार और विकास, नैतिकता, परामर्श रणनीतियों, मानसिक बीमारी के एटियोलॉजी, मादक द्रव्यों के सेवन विकारों और अन्य क्षेत्रों में पर्याप्त नैदानिक या हाथों के अनुभव और शोध प्रदान करेंगे। अपने कार्यक्रम में अच्छा करना आपको लाइसेंस आवश्यकताओं के लिए अधिक तैयार करेगा।

- आप काउंसलिंग में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त करने के लिए भी जा सकते हैं। हालांकि, परामर्श लाइसेंस प्राप्त करना आवश्यक नहीं है।



8. इंटरनशिप और रेजीडेंसी कार्यक्रमों के लिए आवेदन करें। एक बार जब आप स्कूल खत्म कर लेते हैं, तो अधिकांश राज्यों को आपको एक पर्यवेक्षित, पेशेवर वातावरण में कुछ घंटों के अनुभव परामर्श की आवश्यकता होती है। इंटरनशिप और रेजीडेंसी कार्यक्रमों के लिए देखें ताकि आपको आवश्यक अनुभव के घंटे जमा करने में मदद मिल सके।

भाग 2. अपने अधिकार क्षेत्र के लिए लाइसेंसिंग आवश्यकताएं पूरी करना



1. राज्य वेबसाइटों के लिए ऑनलाइन खोजें जो लाइसेंसिंग आवश्यकताओं को रेखांकित करती हैं। प्रत्येक इलाके में आवश्यकताओं का एक अलग सेट और एक आवेदन प्रक्रिया है जिसका आपको बारीकी से पालन करना चाहिए।

- आप यहां पर लाइसेंस प्राप्त व्यावसायिक परामर्शदाता (एलपीसी) बनने के लिए प्रत्येक राज्य के दिशानिर्देशों का लिंक पा सकते हैं।
- आवश्यकताओं का अध्ययन करें। पूर्व स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाताओं के लिए न्यूयॉर्क राज्य का लाइसेंस, अच्छे नैतिक चरित्र, न्यूनतम आयु 21 वर्ष, मास्टर डिग्री पूरा करने, लाइसेंस परीक्षा और स्नातकोत्तर के 3,000 प्रलेखित घंटे, पर्यवेक्षित परामर्श अनुभव की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, लाइसेंसिंग आवेदकों को प्रशिक्षण पूरा करना चाहिए जो बाल दुर्व्यवहार की पहचान करने और रिपोर्ट करने के लिए कवर करता है।



2. अपने विश्वविद्यालय में स्नातक फैकल्टी और शैक्षणिक परामर्शदाताओं से बात करें। ये पेशेवर आमतौर पर आपको सही लाइसेंसिंग जानकारी और संसाधनों के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं।



3. उपयुक्त लाइसेंस परीक्षा के लिए अध्ययन करें। प्रत्येक राज्य समान राष्ट्रीय लाइसेंस परीक्षा का उपयोग नहीं करते हैं। हालांकि, दो सबसे आम परीक्षा हैं नेशनल काउंसलर एग्जामिनेशन फॉर लाइसेंसिंग एंड सर्टिफिकेशन (एनसीई) और नेशनल क्लिनिकल मेंटल हेल्थ काउंसलिंग एग्जामिनेशन (एनसीएमएचसीई)।

- नेशनल काउंसिल फॉर सर्टिफाइड काउंसलर्स के पास आपके राज्य के आधार पर आपके परामर्श क्षेत्र के लिए सही परीक्षा निर्धारित करने के लिए एक आसान नक्शा है।
- एनसीई राष्ट्रीय प्रमाणित काउंसलर (एनसीसी) सेरेमनी के लिए उपयुक्त परीक्षा है। दोनों परीक्षाओं का उपयोग सैन्य स्वास्थ्य प्रणालियों के लिए पात्रता निर्धारित करने के लिए किया जाता है जैसे कि ट्राईकेयर और सेना मादक द्रव्यों के सेवन कार्यक्रम।
- आप अध्ययन गाइड के साथ-साथ प्रत्येक परीक्षा के लिए प्रैप प्रोग्राम भी पा सकते हैं।



4. आवश्यक अभ्यास के घंटे पूरे कीजिए। अधिकांश परामर्श लाइसेंस आवश्यकताओं में पर्यवेक्षित अभ्यास घंटों की एक कम से कम संख्या शामिल है। अभ्यास के वास्तविक घंटे और प्रकृति परामर्श और इलाके के प्रकार से भिन्न होती है।

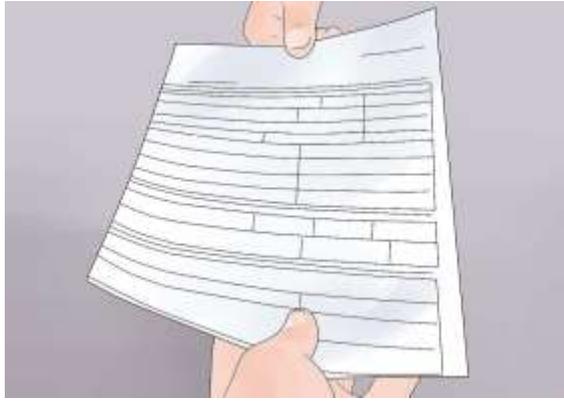
- उदाहरण के लिए, न्यू जर्सी में एक ड्रग और अल्कोहल काउंसलर के रूप में लाइसेंस प्राप्त करने के लिए, लाइसेंसिंग आवेदकों को क्लाइंट स्क्रीनिंग और ओरिएंटेशन से लेकर ट्रीटमेंट प्लानिंग, काउंसलिंग और संकट हस्तक्षेप तक के कार्यों में 300 घंटे की काउंसलिंग दी जानी चाहिए। कई अन्य राज्यों में इंटरनशिप या रेजीडेंसी के माध्यम से 3,000 घंटे की निगरानी के अनुभव की आवश्यकता होती है।



5. उपयुक्त लाइसेंस परीक्षा दें। एक बार जब आप अपने राज्य के पर्यवेक्षण अभ्यास की आवश्यकता को पूरा कर लेते हैं, तो आप उपयुक्त परीक्षा देने के लिए तैयार हो जाते हैं। परीक्षा की लंबाई और स्कोरिंग भिन्न होती है, लेकिन एनसीई, उदाहरण के लिए, परीक्षा में 200 बहुविकल्पीय प्रश्न होते हैं। इसमें विभिन्न क्षेत्र शामिल होंगे:

- मानव वृद्धि और विकास
- सामाजिक और सांस्कृतिक विविधता
- रिश्तों की मदद करना
- समूह के काम
- करियर विकास

- मूल्यांकन
- अनुसंधान और कार्यक्रम मूल्यांकन
- व्यावसायिक अभिविन्यास और नैतिक अभ्यास
- मौलिक परामर्श मुद्दे
- काउंसिलिंग प्रक्रिया
- नैदानिक और मूल्यांकन सेवाएं
- पेशेवर अभ्यास
- व्यावसायिक विकास, पर्यवेक्षण और परामर्श



6. परामर्श लाइसेंस आवेदन जमा करें। एक बार जब आप अपने राज्य की विशिष्ट लाइसेंसिंग आवश्यकताओं के सभी आवश्यक टुकड़े पूरे कर लेते हैं, तो आपको जिम्मेदार राज्य बोर्ड को प्रमाण दिखाना होगा। आवेदन आम तौर पर शैक्षणिक क्रेडेंशियल्स, परीक्षण स्कोर और अभ्यास के घंटों के प्रलेखन के लिए पूछते हैं। ज्यादातर मामलों में, एक प्रसंस्करण शुल्क की आवश्यकता होती है।

- आप प्रत्येक राज्य के लाइसेंस बोर्ड की पूरी सूची यहां देख सकते हैं।
- कुछ राज्यों को आपको बोर्ड के समक्ष उपस्थित होने के लिए समय भी निर्धारित करने की आवश्यकता हो सकती है।



7. स्थानीय आवश्यकताओं के साथ अनुपालन करके अपने परामर्श लाइसेंस को बनाए रखें। आपको अपने लाइसेंस को बनाए रखने के लिए कार्यशालाओं और सेमिनारों में दाखिला लेने या अतिरिक्त शैक्षणिक पाठ्यक्रम लेने की आवश्यकता हो सकती है।

काउंसलिंग में गोपनीयता कैसे बनाए रखें

गोपनीयता परामर्श संबंध का एक अनिवार्य हिस्सा है। एक ग्राहक को यह विश्वास करने में सक्षम होना चाहिए कि वह आपके साथ साझा करने वाली व्यक्तिगत जानकारी अन्य लोगों के सामने प्रकट नहीं करेगा। अपने पेशेवर रिश्तों की रक्षा के लिए, एक परामर्शदाता को परामर्श सेवाओं में निहित लाभों और समस्याओं की व्याख्या करनी चाहिए और ग्राहक को गोपनीयता की सीमा को स्पष्ट करना चाहिए। महत्वपूर्ण रूप से, परामर्शदाताओं के पास पेशेवर दायित्वों का अपना सेट होता है जो कि अन्य मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं से थोड़ा भिन्न होता है और जो राज्य में अलग-अलग होता है।

तरीका 1. गोपनीयता की व्याख्या करना



1. सूचित सहमति प्रदान करें। सूचित सहमति देने के लिए, परामर्शदाता को परामर्श के लाभों और जोखिमों के साथ-साथ इसके विकल्पों के बारे में भी बताना होगा। उन्हें राज्य के कानूनों के बारे में भी बताना चाहिए जो उन्हें गोपनीयता तोड़ने के लिए आवश्यक हो सकता है और यह वर्णन करना चाहिए कि उन्हें ऐसा करने की आवश्यकता कैसे हो सकती है। परामर्शदाता को परामर्श सत्रों को लिखित रूप में या वीडियो और ऑडियो के माध्यम से रिकॉर्ड करने की अनुमति का अनुरोध करना चाहिए। काउंसलरों के पास कई मुद्दों की एक विस्तृत श्रृंखला है, जिन्हें उन्हें सूचित सहमति की चर्चा के दौरान उठाना चाहिए।

- इनमें परामर्श के उद्देश्य, लक्ष्य, तकनीक और सीमाएं शामिल हैं।
- परामर्शदाताओं को उनकी योग्यता, उनकी साख, उनके प्रासंगिक कार्य-क्षमता, परामर्श के लिए उनके दृष्टिकोण और सेवा को जारी रखने के प्रावधानों पर विचार-विमर्श करना चाहिए, परामर्शदाता को उपचार जारी रखने के लिए अनुपलब्ध होना चाहिए।
- आपको गैर-भुगतान के मामले में फीस, बिलिंग और प्रक्रियाओं की भी व्याख्या करनी चाहिए।
- यदि कोई पर्यवेक्षक या सहकर्मी रिकॉर्ड की समीक्षा करेंगे, तो यह सूचित सहमति प्रक्रिया में ध्यान दिया जाना चाहिए।



2. संरक्षण प्रक्रियाओं की व्याख्या करें। सूचित सहमति प्राप्त करने के लिए आपको यह समझाने की आवश्यकता है कि आप गोपनीयता की रक्षा कैसे करेंगे। इसमें यह विवरण शामिल है कि रिकॉर्ड कैसे संग्रहीत किए जाएंगे। इसमें ऐसे विवरण भी शामिल हैं, जिनमें ग्राहक की टिप्पणी गोपनीय नहीं है।

- यह इलेक्ट्रॉनिक संचार के साथ-साथ घंटे के फोन कॉल, टेक्स्ट संदेश, ईमेल और स्काइप सत्रों पर भी लागू होता है। आपको इस बात पर चर्चा करनी चाहिए कि ऐसी परिस्थितियों में गोपनीयता मुख्य रूप से कैसी होनी चाहिए और जब आप घंटों तक संपर्क में रहते हैं, तो ग्राहक गोपनीयता के लिए कौन से जोखिम सामने आते हैं।



3. रोगी को हस्ताक्षर करने के लिए एक फॉर्म दें। आपको सूचित सहमति पर हस्ताक्षर करने के लिए रोगी को हस्ताक्षर करने के लिए एक लिखित रूप प्रदान करना चाहिए। यह आपके रोगी की फ़ाइल में रहना चाहिए, प्रपत्र की भाषा परिवर्तन के अधीन है, लेकिन इसे आमंत्रित और पढ़ने में आसान होना चाहिए। यह भी पूर्वोक्त बिंदुओं में से अधिकांश को कवर करना चाहिए।

- यह सलाह दी जाती है कि आप लॉबी में फॉर्म की एक प्रति रखें ताकि मरीज आपसे बात करने से पहले इसे पढ़ सकें।



4. नाबालिगों के लिए माता-पिता की अनुमति प्राप्त करें। 18 वर्ष से कम आयु के लोगों की काउंसलिंग करते समय, माता-पिता की सहमति जरूर होनी चाहिए।

आपके पास दो अलग-अलग फॉर्म होने चाहिए, एक सूचित सहमति फॉर्म जिस पर नाबालिग हस्ताक्षर करेंगे और एक अन्य जिस पर नाबालिगों के उपचार के लिए एक अन्य सहमति है जिस पर माता-पिता हस्ताक्षर करेंगे।



5. अनुसंधान का वर्णन करें। यदि सत्र प्रकाशित शोध का आधार होगा, तो इसे रोगी को बताया जाना चाहिए। वे गुमनाम होंगे या नहीं और उनकी गुमनामी कैसे सुरक्षित होगी, इस पर चर्चा होनी चाहिए।

तरीका 2. क्लाइंट रिकॉर्ड की सुरक्षा करना



1. रिकॉर्ड को सुरक्षित रूप से स्टोर करें। गोपनीयता बनाए रखने के लिए, ग्राहक के रिकॉर्ड को सुरक्षित और उचित रूप से सुरक्षित रखना काउंसलर की जिम्मेदारी है। रिकॉर्ड्स को ऐसी जगह बंद कर दिया जाना चाहिए जहां केवल काउंसलर की ही पहुंच हो।



2. रिकॉर्ड को घर पर सुरक्षित रखें। यह महत्वपूर्ण है कि आप घर के साथ-साथ दस्तावेजों को कार्यालय में भी उचित तरीके से लॉक करके रखते हैं।

हालांकि, आपको अपने डेस्क से दूर जाने या आसपास के अन्य लोगों के साथ एक आपातकालीन फोन कॉल करने की आवश्यकता हो सकती है। आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप जिस किसी के साथ रहते हैं, वह गोपनीयता के प्रति जागरूक है।

- आप जिन के साथ रहते हैं उन्हें सूचित करना चाहिए कि उनका कुछ क्षेत्रों में जाना वर्जित है।
- जब कोई फोन कॉल गोपनीय हो, तो आपको इसे आसपास के लोगों को भी स्पष्ट करना चाहिए। दरवाजा बंद कर लें और लोगों को सूचित करें कि वे आपको अकेला छोड़ दें।



3. ग्राहक को रिकॉर्ड प्रदान करें। एक ग्राहक ज्यादातर स्थितियों में अपने स्वयं के रिकॉर्ड का अनुरोध कर सकता है। काउंसलर हालांकि रिकॉर्ड के कुछ हिस्सों तक पहुंच प्रदान करने से इनकार कर सकता है, अगर यह क्लाइंट को नुकसान पहुंचाएगा तो। परामर्शदाता को ग्राहक के अनुरोध और सूचना को वापस लेने के कारण का दस्तावेजीकरण करना होगा।

- जब कई ग्राहक होते हैं, जैसे कि परिवार परामर्श के साथ, तो परामर्शदाता को केवल व्यक्तिगत ग्राहक के लिए प्रासंगिक रिकॉर्ड प्रदान करना चाहिए, समूह में अन्य ग्राहकों को नहीं दिखाना चाहिए।



4. किसी तीसरे पक्ष को रिकॉर्ड जारी न करें। यदि ग्राहक ने लिखित सहमति प्रदान की है, तभी ग्राहक के रिकॉर्ड केवल किसी तीसरे पक्ष को जारी किए जाएंगे। इसमें तीसरे पक्ष शामिल हैं, जो उपचार के लिए भुगतान करते हैं।

- नाबालिगों के साथ यह भी महत्वपूर्ण है कि वे माता-पिता से सहमति प्राप्त करने से पहले थर्ड पार्टी को भी सूचित करें।



5. अपवादों से अवगत रहें। कुछ अपवाद हैं जब गोपनीयता को संरक्षित नहीं किया जाना चाहिए। राज्य कानून के साथ ये कुछ हद तक भिन्न हैं। आपको अपने और अपने ग्राहकों को इन अपवादों से अवगत कराना चाहिए। आम तौर पर गोपनीयता की चूक के लिए कुछ मानक हैं:

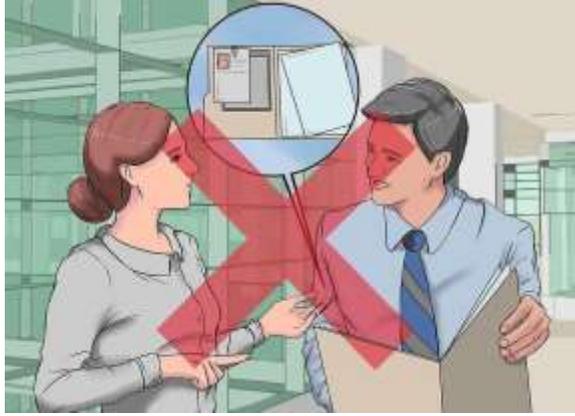
- जब ग्राहक मानव हत्या या आत्महत्या की धमकी देता है तो गोपनीयता माफ की जाती है।
- जब बच्चों या बुजुर्गों के दुर्व्यवहार के लिए प्रासंगिक जानकारी का खुलासा किया जाता है, तो इसे माफ कर दिया जाता है।
- जिस स्थिति में आप काम करते हैं, उसके आधार पर, आपको तीसरे पक्ष को प्रकट करने की आवश्यकता हो सकती है, जब आपके ग्राहक को जीवन-खत्म करने वाली बीमारी होती है, जिसे तीसरे पक्ष को बताया जा सकता है।
- यदि कोई न्यायालय आपके रिकॉर्ड को प्रस्तुत करता है, तो आपको अपने ग्राहक से लिखित सहमति मांगनी चाहिए। यदि वह आगामी नहीं है, तो यह आपकी जिम्मेदारी है कि हम रिकॉर्ड के प्रकटीकरण को सीमित करने या रोकने की कोशिश करें।



6. परामर्श नैतिकता और नियमों के साथ वर्तमान में रहें। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ मैरेज एंड फैमिली थेरेपिस्ट्स (एएएमएफटी), अमेरिकन काउंसलिंग एसोसिएशन (एसीए) और अमेरिकन मेंटल हेल्थ काउंसलर्स एसोसिएशन (एएमएचसीए) जैसे काउंसलिंग संघ सभी सदस्यों को काउंसलिंग आयोजित करने के लिए नैतिकता का एक सेट प्रदान करते हैं। एक चिकित्सीय संबंध में आत्मविश्वास को बनाए रखने के लिए कैसे शामिल करें। आपको राज्य के नियमों से भी परिचित होना चाहिए।

- जब एक काउंसलर उसे या खुद को ऐसी स्थिति में पाता है, जिसमें क्लाइंट के विश्वास को बनाए रखना मुश्किल हो जाता है, तो सहकर्मियों से सलाह लेना और एक प्रत्यक्ष पर्यवेक्षक उचित निर्णय लेने के साथ काउंसलर की मदद कर सकता है।
- एक काउंसलर अपने स्वयं के चिकित्सक के साथ गोपनीयता की चिंताओं पर भी चर्चा कर सकता है, इसलिए जब तक वे उस जानकारी को प्रकट नहीं करते हैं, जिसकी चर्चा की जा रही है, क्लाइंट की पहचान कर सकती है।

तरीका 3. वार्तालाप में त्रुटियों से बचाव करना



1. साथियों के साथ चर्चा में गोपनीय विवरण से बचें। जब एक परामर्शदाता किसी ग्राहक के बारे में साथी पेशेवर से सलाह लेता है, तो उन्हें गोपनीय जानकारी का खुलासा नहीं करना चाहिए। प्रदान की जाने वाली जानकारी ग्राहक की पहचान के लिए अनुमति नहीं देनी चाहिए। इसके अलावा, यह प्रासंगिक सुझावों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक होने तक सीमित होना चाहिए।



2. विवरण बदलें। जब मित्रों या परिवार के साथ बातचीत में संलग्न हों, तो ग्राहकों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी को बदल दें। तथ्यों को बदल दें ताकि ग्राहक किसी भी तरह से पहचान में न आ सके।



3. सार्वजनिक रूप से वार्तालाप में शामिल न हों। ग्राहकों के बारे में सभी बातचीत एक निजी जगह पर होनी चाहिए।

यदि आपको किसी क्लाइंट से एक जरूरी फोन कॉल मिलता है, तो एक निजी स्थान खोजने की कोशिश करें, जहां से आप वापस कॉल कर सकें।



4. सार्वजनिक रूप से ग्राहकों को स्वीकार न करें। ग्राहक नहीं चाहते कि आपका और उनका संबंध सार्वजनिक हो। जब तक कि वे आपसे बात नहीं करते हैं, तब उनके साथ बात न करें।

विषाद परामर्श

विषाद परामर्श मनोचिकित्सा का एक रूप है जिसका उद्देश्य लोगों को नुकसान के लिए शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक और संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाओं से निपटने में मदद करना है। इन अनुभवों को आमतौर पर किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु पर लाया जाना माना जाता है, लेकिन मोटे तौर पर इसे किसी भी महत्वपूर्ण जीवन-परिवर्तन हानि (जैसे, तलाक, घर की फौजदारी या नौकरी के नुकसान) के रूप में समझा जा सकता है।

विषाद काउंसलर मानते हैं कि हर कोई अनुभव करता है और परिवार की पृष्ठभूमि, संस्कृति, जीवन के अनुभवों, व्यक्तिगत मूल्यों, और आंतरिक रूप से सिंह के रूप में आकार वाले व्यक्तिगत रूप से शोक व्यक्त करता है। उनका मानना है कि किसी व्यक्ति के लिए अपने दोस्तों और परिवार से पीछे हटना और असहाय महसूस करना असामान्य नहीं है; कुछ नाराज हो सकते हैं और कार्रवाई करना चाहते हैं। कुछ लोग हंस सकते हैं जबकि अन्य मजबूत पछतावा या अपराधबोध का अनुभव करते हैं। आंसू या रोने की कमी दोनों को विषाद के उपयुक्त भाव के रूप में देखा जा सकता है।

विषाद परामर्शदाता जानते हैं कि व्यक्ति दुःख के साथ जुड़े भावनाओं और व्यवहार की एक विस्तृत श्रृंखला की उम्मीद कर सकता है। कुछ परामर्शदाताओं का मानना है कि लगभग सभी स्थानों और संस्कृतियों में, दुःखी व्यक्ति को दूसरों के समर्थन से लाभ होता है। इसके अलावा, विषाद परामर्शदाताओं का मानना है कि जहां इस तरह के समर्थन की कमी है, परामर्श स्वस्थ संकल्प के लिए एक अवसर प्रदान कर सकता है। विषाद परामर्शकर्ताओं का यह भी मानना है कि जहां दुःख की प्रक्रिया बाधित होती है, उदाहरण के लिए, जो एक साथ जीवित रहने के व्यावहारिक मुद्दों से निपटने के लिए या अपने परिवार को एक साथ रखने के लिए प्रयासरत है, उनके लिए एक विषाद का कारण है परामर्श के लिए एक मुद्दे के रूप में अनसुलझे और बाद में पुनरुत्थान रह सकता है।

काउंसलिंग

विषाद परामर्श तब आवश्यक हो जाता है जब कोई व्यक्ति अपने दुःख से इतना विकलांग हो; और, अपने नुकसान से इतना अभिभूत कि उनकी सामान्य मैथुन प्रक्रिया अक्षम या बंद हो जाती है। शोक परामर्श भावना की अभिव्यक्ति की सुविधा देता है और नुकसान के बारे में सोचा जाता है, जिसमें उनकी भावना दुखी, चिंतित, क्रोधित, अकेला, दोषी, राहत, पृथक, भ्रमित या सुन्न है।

इसमें उन चुनौतियों के बारे में रचनात्मक रूप से सोचना शामिल है जो नुकसान का पालन करते हैं और अपने जीवन में समवर्ती परिवर्तनों का सामना करते हैं। अक्सर लोग अव्यवस्थित, थका हुआ महसूस करते हैं, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है, खराब नींद लेते हैं और ज्वलंत सपने आते हैं, और उन्हें भूख में बदलाव का अनुभव हो सकता है। ये भी काउंसलिंग के ही लक्षण हैं।

विषाद परामर्श नुकसान के लिए प्राकृतिक प्रतिक्रियाओं में संकल्प की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाता है। यह उन नुकसानों की प्रतिक्रिया के लिए उपयुक्त है, जिन्होंने किसी व्यक्ति की नकल करने की क्षमता को अभिभूत कर दिया है। न्यू यॉर्क स्टेट ऑफिस ऑफ़ मेंटल हेल्थ से ग्रॉस काउंसलिंग रिसोर्स गाइड जैसे शोक या हानि परामर्श को ऑनलाइन कवर करने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं।

विषाद परामर्श को उस समय लिया जा सकता है जब कोई व्यक्ति प्रत्याशित दुःख का सामना करता है, उदाहरण के लिए, किसी प्रियजन के बारे में एक घुसपैठ और लगातार चिंता जिसका मृत्यु न तो आसन्न है और न ही संभावना है। प्रतिपक्षी शोक भी तब होता है जब किसी प्रियजन को एक टर्मिनल बीमारी होती है। यह उस व्यक्ति की क्षमता को एक साथ मौजूद रहने, साथ जाने और मरने वाले के करीब खींचने की क्षमता प्रदान कर सकता है।

जोएने जोजेफाउस्की ने 1999 में द फोनिक्स फिनोमेना: राइजिंग फ्रॉम द एशेज ऑफ़ ग्रीफ़ के माध्यम से जीवन के पुनर्निर्माण के लिए पांच चरणों का सार बताया था:

- प्रभाव: शॉक, इनकार, चिंता, भय, और घबराहट।
- अराजकता: भ्रम, अविश्वास, नियंत्रण से बाहर की कार्रवाई, तर्कहीन विचार और भावनाएं, निराशा महसूस करना, असहाय महसूस करना, हताश करना, समय का ट्रेक खोना, सोने और खाने में कठिनाई, प्रिय व्यक्ति और उनकी संपत्ति पर जुनूनी ध्यान केंद्रित करना, उनकी शारीरिक कल्पना से पीड़ा नुकसान, टूटी हुई मान्यताएं।
- पालन करना: दैनिक जीवन में आदेश वापस लाना जब तक आप दुःखी रहते हैं: बुनियादी जरूरतों (व्यक्तिगत सौंदर्य, खरीदारी, खाना बनाना, सफाई, बिलों का भुगतान करना) का ध्यान रखें, प्रियजन के बिना रहना सीखें, मदद स्वीकार करें, बच्चों का सामना करने में मदद करने पर ध्यान दें। अन्य दुःखी परिवारों के साथ आपसी सहयोग के लिए जुड़ें, शोक पर नियंत्रण रखें ताकि दुःख आप पर नियंत्रण न करें, धीरे-धीरे नई वास्तविकता को स्वीकार करें।
- संतुलन: स्थिरता और दिनचर्या प्राप्त करना: एक ऐसा जीवन फिर से स्थापित करना जो सभी को सही काम करता है, परिवार के सदस्यों के साथ सुखद गतिविधियों का आनंद लें और दोस्तों के साथ अच्छा समय बिताएं, उत्पादक काम करें, अतीत का सम्मान करते हुए जीवन में एक सकारात्मक नई दिशा चुनें, जानें कि आप के माध्यम से किए गए सवाल को कैसे संभालना है।
- परिवर्तन: जीवन में अपने उद्देश्य और अपनी पहचान का आधार पुनर्विचार करना; दुःखद, संवेदनहीन नुकसान में अर्थ की तलाश; अपने आप को अपने नुकसान के बारे में दर्दनाक और सकारात्मक दोनों भावनाएं रखने की अनुमति दें और यह चुनने में सक्षम हों कि आप किन भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं; अपने आप को यह पता लगाने की अनुमति देता है कि आपके संघर्ष ने आपको एक मजबूत, बेहतर संस्करण विकसित करने के लिए प्रेरित किया है, जिसकी अपेक्षा आप कर सकते हैं; अपने दर्द को उजागर किए बिना अपनी वीर उपचार यात्रा के बारे में दूसरों से बात करना सीखें; अपने नुकसान से निपटने की कोशिश कर रहे दूसरों का सहारा बनें।

विषाद थेरेपी

विषाद परामर्श और विषाद थेरेपी के बीच अंतर होता है। काउंसलिंग में लोगों को सरल, स्वास्थ्य और संकल्प के लिए सामान्य, दुःख से गुजरने में मदद करना शामिल है। दुख चिकित्सा में दर्दनाक या जटिल दुःख प्रतिक्रियाओं के लिए नैदानिक उपकरणों का उपयोग शामिल है। यह हो सकता है जहां दुःख की प्रतिक्रिया लंबे समय तक होती है या कुछ शारीरिक या व्यवहार संबंधी लक्षणों के माध्यम से प्रकट होती है, या सांस्कृतिक या मनोचिकित्सीय सामान्यता की सीमा के बाहर दुःख की प्रतिक्रिया से होती है।

दुख की चिकित्सा एक प्रकार की मनोचिकित्सा है जिसका उपयोग गंभीर या जटिल दर्दनाक दुःख के उपचार के लिए किया जाता है, जो आमतौर पर किसी करीबी व्यक्ति के नुकसान (अलगाव या मृत्यु के द्वारा) या सामुदायिक आपदा द्वारा लाया जाता है। विषाद थेरेपी का लक्ष्य मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक समस्याओं की पहचान करना और हल करना है, जो एक परिणाम के रूप में दिखाई दिए।

वे व्यवहार या शारीरिक परिवर्तन, मनोदैहिक गड़बड़ी, देरी या अत्यधिक शोक, संघर्षपूर्ण समस्याओं या अचानक और अप्रत्याशित शोक के रूप में प्रकट हो सकते हैं। विषाद थेरेपी व्यक्तिगत या समूह चिकित्सा के रूप में उपलब्ध हो सकती है। एक सामान्य क्षेत्र जहां दुःख चिकित्सा को बड़े पैमाने पर लागू किया गया है, वह कैंसर रोगियों के माता-पिता के साथ है।

विवाद

प्रभावकारिता और एट्रोजेनेसिस

वर्तमान में, दुःख चिकित्सा की सापेक्ष प्रभावकारिता और इससे होने वाले संभावित नुकसान (एट्रोजिक) के बारे में विद्वानों के साहित्य में विवाद मौजूद है। शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि लोग जटिल (या असामान्य) दुःख की प्रतिक्रियाओं की अनुपस्थिति में दुःख चिकित्सा प्राप्त करने का सहारा ले सकते हैं और, ऐसे मामलों में, दुःख उपचार के लिए एक सामान्य शोक प्रतिक्रिया हो सकती है। अन्य लोगों ने तर्क दिया है कि शोक चिकित्सा उन लोगों के लिए अत्यधिक प्रभावी है जो असामान्य रूप से लंबे समय तक और जटिल प्रतिक्रिया से पीड़ित हैं।

एक विशेष शोध ग्राहकों के लिए नुकसान पहचानने की क्षमता वाले उपचारों की सूची के साथ उपचार के बीच शोक परामर्श और दुःख चिकित्सा को सूचीबद्ध करता है। विशेष रूप से, "अपेक्षाकृत सामान्य शोक प्रतिक्रियाओं" का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को दुःख परामर्श प्राप्त करने के बाद एक बुरे परिणाम के जोखिम में कहा गया था।

"जटिल दुख" की वैधता

कुछ मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों ने सवाल किया है कि क्या जटिल दुःख मौजूद है। नए डीएसएम, डीएसएम-बी के लिए "जटिल दुःख" के लिए नए नैदानिक मानदंड प्रस्तावित किए गए हैं। "जटिल दुःख" के लिए एक वर्गीकरण बनाने के खिलाफ एक तर्क यह है कि यह एक अद्वितीय मानसिक विकार नहीं है। बल्कि यह अन्य मानसिक विकारों का एक संयोजन है, जैसे अवसाद, पोस्टट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और व्यक्तित्व विकार।

अनुभवजन्य अध्ययन जटिल दुःख की वृद्धिशील वैधता को स्थापित करने का प्रयास कर रहा है। 2007 में, जॉर्ज बोनानो और उनके सहयोगियों ने एक अध्ययन का वर्णन करते हुए एक पेपर प्रकाशित किया जो जटिल दुःख की वृद्धिशील वैधता का समर्थन करता है। पेपर में चेतावनी दी गई है, "इस बात का सवाल कि जटिल लक्षणों को कैसे निदान किया जा सकता है, अभी भी बहस के लिए बहुत खुला है।"

चूंकि यह क्षेत्र में एक मौजूदा बहस है, इस विषय पर नए शोध के वैज्ञानिक साहित्य में दिखाई देने की संभावना है।

ट्रॉमा काउंसलिंग

नुकसान या ट्रॉमा (किसी की तुलना में किसी भी हृद तक) के प्रभाव की आशंका और नुकसान या आघात की घटनाओं के दौरान और बाद में, प्रत्येक व्यक्ति को दुःख और प्रतिक्रिया करने या न करने के लिए अद्वितीय भावनात्मक अनुभव और मुकाबला करने के तरीके हैं। अचानक, हिंसक या अप्रत्याशित नुकसान या आघात से मुकाबला करने पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। जब एक समुदाय प्रभावित होता है जैसे कि आपदा से लागत और कभी-कभी समर्थन अधिक होता है।

रोना, दुःख, क्रोध, सदमा, अपराधबोध, असहायता और क्रोध की दर्दनाक भावनाएं असामान्य नहीं हैं। ये उन बच्चों के लिए विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण समय होता है, जिन्हें अपने या अपने परिवार में मजबूत प्रभावों को प्रबंधित करने का बहुत कम अनुभव था। ये भावनाएं एक प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया का हिस्सा हैं जो व्यक्ति, परिवार और समुदाय के लचीलेपन को आकर्षित करती हैं।

प्रियजनों को समझने के लिए समय और आराम और समर्थन जो एक बार उनकी सहायता के लिए आते हैं, अपने समय और अपने तरीके से लोगों को चिकित्सा का समर्थन करते हैं। अनुसंधान से पता चलता है कि लचीलापन असाधारण के बजाय सामान्य है। नुकसान और आघात से बचे लोगों में से अधिकांश पीटीएसडी को विकसित करने के लिए नहीं जाते हैं। कुछ अभिभूत रहते हैं।

यह विषय जटिल दुःख और आघात के साथ परामर्श को संबोधित करता है, न केवल जटिल पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, बल्कि दर्दनाक क्षति और मनोवैज्ञानिक आघात की उन स्थितियों के लिए कई कारण स्थायी या अक्षम हैं। उदाहरण के लिए, जहां एक वयस्क समय-समय पर अपने बचपन में माता-पिता की आकस्मिक और हिंसक मौत को याद नहीं करता है।

एक यह कि वे शोक करने में असमर्थ थे क्योंकि वे मजबूत थे जिन्होंने परिवार को एक साथ रखा था या जिनकी नाराजगी और क्रोध की भावनाएं उस समय अस्वीकार्य या असहनीय थीं या क्योंकि ब्रेडविनर की हार ने परिवार को घर खोने, समुदाय और समर्थन के साधन वाले उपहास में उलझा दिया था।

पोस्ट-ट्रॉमा सेल्फ

ट्रॉमा, पीटीएसडी, मानव विकास, पुनर्जीवन और स्वयं के एकीकरण के परस्पर संबंध के कारण, परिवार में एक हिंसक मौत के जटिल दर्दनाक आघात के बाद, उदाहरण के लिए, विभिन्न प्रकार के कौशल और तकनीकों का उपयोग करके एक एकीकृत दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है और समस्या की प्रस्तुति के लिए सबसे उपयुक्त है।

अनुलग्नक के पूर्व सहायक बांडों में व्यवधान और व्यक्ति की अपनी खुद की प्रबंधन करने की क्षमता पारंपरिक रूप से चुनौतियों को प्रभावित करती है, जिसे 'गैर-निर्देशात्मक' ग्राहक केंद्रित परामर्श दृष्टिकोण कहा जाता है। दृष्टिकोणों में इस प्रतिमान बदलाव का एक उदाहरण जेफ ब्रूक्स-हैरिस की मल्टीथियोरेटिकल साइकोथेरेपी है।

पोस्ट-ट्रॉमेटिक सेल्फ पहले जैसा व्यक्ति नहीं हो सकता है। यह शर्म की बात हो सकती है, घटना के बाद माध्यमिक झटके और खोए हुए अनुष्ठान स्वयं के लिए दुःख, जो परिवार और काम पर प्रभाव डालता है। इन परिस्थितियों में परामर्श को विशिष्ट उपचार दृष्टिकोण की परवाह किए बिना सुरक्षा, ट्रॉमा प्रसंस्करण और पुनः प्रत्यावर्तन को अधिकतम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

विषाद काउंसलिंग कैसे करें

हर कोई विषाद का अनुभव अलग तरह से करता है और विषाद से पीड़ित व्यक्ति की मदद करने का कोई एक तरीका नहीं है। विषाद वाले व्यक्ति को क्या चाहिए, इस बारे में अपनी दृष्टि थोपने की कोशिश करने के बजाय, आपको साहचर्य की पेशकश करने के लिए उसके साथ होना चाहिए, रोने के लिए एक कंधे और भावनात्मक सत्यापन करना चाहिए। उसे विषाद में होकर समय बिताना होगा। आपको उसे बताना चाहिए कि उसकी भावनाएं स्वाभाविक हैं और उसे अपने प्रिय को याद करने का अपना तरीका खोजने के लिए प्रोत्साहित करें।

भाग 1. सहायक परामर्श तकनीकों का अभ्यास करना



1. एक साथी के रूप में कार्य करें। विषाद के साथ प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अलग होता है। इसका मतलब है कि किसी भी स्तर की विशेषज्ञता आपको विषाद व्यक्त करने वाले व्यक्ति को यह बताने के लिए सुसज्जित नहीं करेगी कि उसे कैसे जवाब देना चाहिए। आपकी भूमिका कंपनी प्रदान करना, सुनना और उनकी भावनाओं को मान्य करना है।

- उन्हें कुछ बताएं नहीं, सिर्फ उनकी सुनें।
- निरंतर सुदृढ़ करें ताकि उनकी प्रतिक्रिया सामान्य और प्राकृतिक हो।
- उन्हें विषाद से निपटने के लिए अपने स्वयं के कौशल का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि वे एक कलाकार हैं, तो उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की इस क्षमता का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उनकी भावनाओं को समझने और पहचानने में उनकी मदद करें।
- उन्हें एक शेड्यूल विकसित करने में मदद करें जो उन्हें अनावश्यक तनाव को कम करते हुए अपने दैनिक कार्यों का प्रबंधन करने की अनुमति देता है।
- याद रखें कि आपका काम वहां होना है, न कि दर्द को दूर करना। वह असंभव है। आपका काम उनका समर्थन करना है, न कि उन्हें ठीक करने की कोशिश करना।



2. भावनाओं को सम्मान देना। यह स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है कि आप व्यक्ति की भावनाओं को समझते हैं।

सुनिश्चित करें कि वे जानते हैं कि ऐसी भावनाएं स्वाभाविक हैं और लोग दुःख का अनुभव अलग तरह से करते हैं। विषाद के लिए कुछ सामान्य प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करना उपयोगी हो सकता है और यह स्पष्ट कर सकता है कि वे स्वाभाविक हैं।

- जो लोग वाद्य विषाद का अनुभव करते हैं वे समस्या को हल करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं।
- जो लोग सहज विषाद का अनुभव करते हैं उनके पास गहन भावनात्मक अनुभव होते हैं जिनमें अवसाद और मृत्यु दर के बारे में विचार शामिल हो सकते हैं।
- लोगों को खुद को दोष देना, क्रोध करना, निराशा लाना, चिंता करना और खुद को दुनिया से अलग कर लेना आम है।



3. खुले प्रश्न पूछें। अग्रणी प्रश्न या "हां" और "न" वाले प्रश्न न पूछें। बड़े, व्यापक प्रश्न पूछें, जो उसे उसकी भावनाओं के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें और उन विषयों का पता लगाएं जिसमें उसकी रुचि है। यह स्पष्ट करें कि आप जानना चाहते हैं कि वह क्या महसूस करता है, लेकिन उसकी भावनाओं की वैधता पर सवाल नहीं उठाना है।

- "क्यों" वाले सवाल न पूछें। ये इस तरह से ध्वनि बनाते हैं जैसे कि आप उनकी भावनाओं को न समझते हैं या न समर्थन करते हैं।
- "आप कैसा महसूस करते हैं" जैसे व्यापक प्रश्न पूछें।
- पूछें "आपको सबसे ज्यादा क्या परेशान करता है।"
- ऐसा पूछने के बजाय "आप ऐसा क्यों महसूस करते हैं?" पूछें कि "क्या आप मुझे विशिष्ट उदाहरण दे सकते हैं।"



4. प्रतिक्रियाओं की संक्षिप्त व्याख्या करें। जब आप उसकी समस्याओं की गहराई में जाने की कोशिश कर रहे हैं, तो उसने जो आपको बताया है उसके बारे में आप क्या सोचते हैं, उसे छोटे से सारांश में बताने की कोशिश करें।

यह प्रदर्शित करेगा कि आप उसे सुन रहे हैं और उसकी मदद कर सकते हैं ,जो उसे सबसे ज्यादा परेशान कर रहा है।

- अगर वह आपसे कहता है, "मैं हर रात उसके बारे में सोचती रहती हूँ। जब मैं काम करने जाता हूँ तो मैं थक जाता हूँ और स्पष्ट रूप से नहीं सोच पाता। मैं अधिक से अधिक नर्वस और उदास हो रहा हूँ क्योंकि मैं दिन के दौरान काम नहीं कर सकता।" फिर पूछें, "तो आपका दुःख नींद की समस्या पैदा कर रहा है जो आपके जीवन को बाधित करता है?"



5. उसकी भावनाओं को प्रतिबिंबित करें। जब आपको लगता है कि वह कैसा महसूस कर रहा है, तो यह सत्यापित करें कि आपने सही तरीके से अपनी भावनाओं को रखा है। यह प्रदर्शित करने का एक तरीका है कि आप सुन रहे हैं और आपके पास एक भावनात्मक संबंध है।

- कोशिश करें, "लगता है कि आप बहुत गुस्से में हैं, क्या हुआ है।"
- वैकल्पिक रूप से, "ऐसा लगता है कि आपको अपनी भावनाओं को समझने में कठिनाई हो रही है।"



6. असमर्थित व्यवहार से बचना चाहिए। आप जो कुछ भी करते हैं, उसे उसी पर निर्देशित किया जाना चाहिए। जो कुछ भी आपका सुझाव बताता है वह कहीं और उल्टा होगा। आपको उस पर अपना समाधान निकालने से बचना चाहिए।

- घड़ी को न देखें।

- नोट न लें।
- कमरे में चारों ओर न देखें।
- उसकी भावनाओं को बहुत अधिक पढ़ने की कोशिश न करें और अपने विचार या अपनी भावनाओं को उस पर न थोपें।
- उसे इस बारे में प्रचार नहीं करना चाहिए कि उसे क्या करना चाहिए।
- बहुत अधिक सलाह देने या बहुत सारे सवाल पूछने से बचना चाहिए।
- बहुत जल्दी प्रतिक्रिया न करें। मौन के क्षणों की अनुमति दें।
- विषय को न बदलें।
- अपने बारे में ज्यादा बात न करें।

भाग 2. समर्थक के तौर पर मदद करें



1. उसकी आंख में देखें। उसकी आंख में देखें ताकि उसे पता चल सके कि आप उसकी बात सुनने में रुचि रखते हैं और समझते हैं कि वह क्या कह रहा है। अपने चेहरे को प्रदर्शित करने की अनुमति दें कि आप भावनात्मक और सहायक हैं। गतिशील और संलग्न रहें, संभवतः प्रतिज्ञान में सिर हिलाते रहें।



2. अपने शरीर को खुला रखें और आराम से रहें। क्रॉस किए गए पैर और बाहें, ये सुझाव दे सकती हैं कि आप घबराए हुए हैं या बिन बुलाए हैं। अपने अंगों को खुला रखने के साथ सीधे बैठने की कोशिश करें। आपका शरीर शिथिल दिखाई देना चाहिए और भावनात्मक समर्थन दिखाने के लिए आप अपने हाथों से इशारा कर सकते हैं।

- यह भी सुनिश्चित करें कि आपका शरीर दुःखी व्यक्ति की ओर सीधा संकेत कर रहा है कि आप उसके साथ संलग्न हैं।
- आप जिस व्यक्ति से बात कर रहे हैं, उसी के समान स्तर पर बैठें। ऐसी कुर्सी न लें, जो आपको उसके ऊपर चढ़ने की अनुमति दे। यह शक्ति असंतुलन की भावना पैदा करता है जो उचित बातचीत के लिए मददगार नहीं है।



3. ऐसे बात करें जैसे आप उसकी परवाह करते हैं। स्वाभाविक रूप से बात करें और अपनी आवाज़ को भावना दिखाने की अनुमति दें। अपनी आवाज़ में एक सुथरा स्वर विकसित करने की कोशिश करें। आपकी बातचीत शैली को यह भी प्रदर्शित करना चाहिए कि आप सुनने के लिए वहां मौजूद हैं। उसे बाधित न करें, विषय से विषय पर जाएं या उसे एक उत्तर दें।

- मौन के लिए अवधि को छोड़ना ठीक है। ये उसे उसकी भावनाओं के बारे में सोचने और यह सुनिश्चित करने की अनुमति देते हैं ताकि उसे ऐसा नहीं लगे कि उसे काट दिया गया है या प्रतिक्रिया देने के लिए दौड़ाया गया है।

भाग 3. स्मरण के लिए अनुष्ठान का उपयोग करना



1. महत्वपूर्ण तारीखों के लिए उसे आगे की योजना बनाने के लिए प्रेरित करें। व्यक्ति के संबंध में छुट्टियां या महत्वपूर्ण तिथियां- जिस व्यक्ति के साथ वह हार गई थी, वह नुकसान की भावनाओं को ट्रिगर कर सकता है। उसे उन दिनों की याद दिलाने के लिए योजना बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे उसे अतीत के साथ निरंतरता की भावना पैदा करने या उस भावना को बनाने में मदद मिल सकती है जिस पर आप आगे बढ़ रहे हैं।

- विशेष तिथियों के लिए एक अनुष्ठान विकसित करने के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है, कोई कारण नहीं है कि विषाद को किसी अन्य दिन मृतक को मनाने या याद करने की योजना नहीं बनानी चाहिए।



2. उसे अनुष्ठान के साथ मनाने के लिए प्रोत्साहित करें। अनुष्ठानों का ढेर है जो वह अपने प्रियजन को याद करने के लिए उपयोग कर सकता है। वह जो चुनता है वह व्यक्ति के साथ उसके रिश्ते पर निर्भर करता है और वह क्या था जो एक बार उन्हें एक साथ लाया था। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

- ऐसा भोजन तैयार करना जिसमें मृतक को आनंद मिले।
- एक फिल्म देखें जिसका उस व्यक्ति ने आनंद लिया था।
- टहलना जारी रखें, संभवतः जहां दोनों अतीत में थे और एक साथ बिताए हुए समय को याद करें।
- महत्वपूर्ण दिनों पर फूल खरीदें।
- वहां की यात्रा करें जहां मृतक जाना चाहता था।
- संगीत सुनें जो मृत व्यक्ति के विषाद की याद दिलाता है।
- एक फोटो एल्बम को देखें।



3. उसे कला के माध्यम से अपना दुख व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे कथा, व्यक्तिगत निबंध, या कविता लिखने के लिए कहें जो भावनाओं और रुकावटों को व्यक्त और पहचानता है। आप कलाकारों को पेंट या ड्रॉ करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। भावनाओं से निपटने के लिए एक पत्रिका शुरू करना एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।

- उसे खोए हुए व्यक्ति के जीवन के बारे में लिखने का प्रयास करने के लिए कहें।
- वैकल्पिक रूप से, उसके बारे में लिखें कि उस व्यक्ति ने उसे कैसे प्रभावित किया था। उसे याद दिलाएं मृतक उसके के माध्यम से जीवित रहता है।



4. एक स्मृति पुस्तक का सृजन करें। मेमोरी किताबें विषाद प्रक्रिया में मदद कर सकती हैं। मृत व्यक्ति के बारे में संस्मरण, तस्वीरें या कहानियों को इकट्ठा करें। यह नुकसान की भयावहता के संदर्भ में आने में मदद करता है और खोए हुए प्यार को भुलाए बिना किसी के नए जीवन की वास्तविकताओं पर ध्यान केंद्रित करता है।



5. ओपन-चेयर तकनीक का उपयोग करें। दुःखी व्यक्ति के सामने एक खुली कुर्सी रखें और उसे उस कुर्सी पर बैठे मृत व्यक्ति की कल्पना करने के लिए कहें। शोक संतप्त व्यक्ति को कुर्सी पर बैठे व्यक्ति को बोलने का अवसर दें और वह सभी बातें कहें जो वह उस व्यक्ति से कहना चाहता था।

- अतीत से स्थितियों को खेलना या भविष्य की कठिन परिस्थितियों का पूर्वाभ्यास करना बंद करने में मदद कर सकता है।
- वस्तुओं और यादगार वस्तुओं का उपयोग, जैसे कि गहने और अन्य वस्तुएं जो शोक संतप्त व्यक्ति के साथ सहज हैं, का उपयोग बातचीत की सुविधा और शोक प्रक्रिया को करीब लाने के लिए किया जा सकता है।



6. दबाव न डालें। कुछ लोग अपने प्रियजनों को मनाने की कोशिश करने से पहले अपने सिर को साफ करना चाहते हैं या अपने नुकसान की प्रक्रिया करना चाहते हैं। बहुत से लोगों को यह बोलने में कठिनाई होती है कि क्या हुआ है। यह दुखी करने वाली पार्टी के विचार हैं कि कैसे आगे बढ़ना है। यह उनका काम नहीं है कि वे उन्हें कुछ करने के लिए मजबूर करें, जो वे नहीं करना चाहते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य उपचार

मानसिक विकारों को मनोवैज्ञानिक स्थितियों के रूप में परिभाषित किया जाता है जो उस सीमा तक मन, व्यक्तित्व और भावनाओं के अव्यवस्था की विशेषता होती हैं ताकि किसी व्यक्ति के सामान्य मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कामकाज को बिगाड़ सकें। इन स्थितियों के उपचार में मनोचिकित्सा और दवाएं शामिल हैं, जैसे विरोधी अवसाद और विरोधी मनोचिकित्सा। गर्भावस्था के दौरान अवसाद के इलाज के लिए विविध मानसिक स्वास्थ्य उपचार, चिंता विकार, भ्रम विकार, बायपोलर विकार, प्रसवोत्तर मनोविकृति, सामाजिक चिंता, सिज़ोफ्रेनिया, आदि पर इस अध्याय में व्यापक रूप से चर्चा की गई है।

गर्भावस्था के दौरान अवसाद का इलाज कैसे करें

एक बच्चे की उम्मीद करना आमतौर पर खुशी और आनंद से जुड़ा होता है। यही कारण है कि कुछ महिलाएं हैरान और भ्रमित होती हैं, जब वे उदासी महसूस करती हैं। गर्भावस्था के दौरान अवसाद असामान्य नहीं है और भले ही यह जीवन की चुनौतीपूर्ण अवधि को मां के लिए और भी कठिन बना देता है, अच्छी खबर यह है कि इसका इलाज बहुत सफलतापूर्वक किया जा सकता है। इस समस्या के इलाज के कई तरीके हैं; अपनी प्राथमिकताओं के अनुकूल या उन सभी को संयोजित करने के लिए एक खोज करें। आप जो भी करने का निर्णय लेते हैं, तत्काल कार्रवाई करना सबसे अधिक मायने रखता है।

भाग 1. अपनी दैनिक दिनचर्या बदलना



1. अपने दिन की योजना बनाएं और संरचना करें। अवसाद को आपका कार्यक्रम निर्धारित नहीं करना चाहिए। जब ऐसा होता है, तो आप सामाजिक संपर्क और उत्पादकता से बचते हैं और, जैसा कि परिणामस्वरूप, आप इसके नकारात्मक चक्र में चलते रहते हैं। व्यस्त रहने और आपको प्रोत्साहन देने के लिए कार्यों को पूरा करने के लिए अपने दिन को उपयोगी और उपयोगी गतिविधियों से भरा हुआ बनाने की कोशिश करें। व्यस्त और उत्पादक बने रहना अवसाद को कम करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

- रूटीन भी मदद कर सकता है। मनुष्य के रूप में, हम सुरक्षित महसूस करना और यह जानना पसंद करते हैं कि क्या उम्मीद की जाए - जो वास्तव में एक दिनचर्या जैसा ही लगे। अनुष्ठान करें कि आप हर दिन पर भरोसा कर सकते हैं कि क्या यह एक दोस्त के साथ दोपहर का भोजन, योग, रात का खाना खाना या स्नान करना है। यह वह समय है जब आप जानते हैं कि आपका मस्तिष्क धीमा हो सकता है।



2. जिन चीजों का आप आनंद लेते हैं, उनके लिए समय निकालें। जब आप अपने व्यस्त दिन की योजना बना रहे हों, तो हमेशा अपनी पसंदीदा गतिविधियों के लिए समय सुनिश्चित करें। यह आपकी प्रेरणा पर गर्व करेगा और आपके मूड को बेहतर करेगा। उस फिल्म के बारे में दोषी महसूस न करें। अब यह पहले से कहीं अधिक है कि आप खुश होने के लिए पर्याप्त समय के लायक हैं।

- यदि आप उस पेडीक्योर को पाने के लिए खुद को दोषी महसूस करते हैं या एक घंटे के न्दान में शेड्यूल करते हैं, तो याद रखें कि मां बनना 24/7 का काम है। समय में, आपके पास आपके लिए समय नहीं होगा। यह सिर्फ आप अपनी टू-डू सूची पर सब कुछ प्राप्त कर रहे हैं, जबकि आप इससे अलग कर सकते हैं।



3. नियमित व्यायाम को प्राथमिकता बनाएं। जैसे चमकदार रोशनी, व्यायाम और यौन क्रिया दो हार्मोन जारी करते हैं जो आपको खुशी का अनुभव करते हैं - डोपामाइन और एंडोर्फिन। ये हार्मोन उत्साह, अतिरिक्त ऊर्जा और उम्मीद की भावना के लिए जिम्मेदार होते हैं। ये सभी आपके पूरे जीवन में अनुभव करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, लेकिन विशेष रूप से गर्भावस्था के दौरान अधिक उपयोगी होते हैं। स्वाभाविक रूप से, आपको कठिन व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है। पिलेट्स, योग, और इसी तरह के अन्य व्यायाम दोनों गर्भावस्था के दौरान बहुत उपयुक्त हैं।

- आपके शरीर को उन "खुश" हार्मोनों को छोड़ने में मदद करने और इस प्रकार अवसाद से लड़ने में मदद करने के अलावा, व्यायाम आपको अपने शुरुआती वजन को बनाए रखने में मदद करेगा। बहुत बार गर्भवती महिलाएं अपने शरीर में होने वाले बदलावों के कारण अवसाद में जाती हैं, इस तरह उन्हें अनाकर्षक महसूस होता है। वर्कआउट, यहां तक कि हल्के वाले, आपको फिट और मजबूत महसूस करने में मदद करेंगे और इसलिए उदास होने की भावना को शांत करेंगे।

- फिर भी, किसी भी व्यायाम को नियमित रूप से शुरू करने से पहले, अपने प्रसूति विशेषज्ञ से बात करना सुनिश्चित करें, क्योंकि वह आपको बता सकता है कि आपके मामले में कौन से विशिष्ट वर्कआउट उपयुक्त हैं।



4. आराम को भी प्राथमिकता दें। गर्भवती होना अत्यधिक तनावपूर्ण, चिंता-ग्रस्त का समय हो सकता है। यह आपको अवसाद के लिए तैयार करता है, खासकर जब आप इस धारणा के तहत होते हैं कि आपको अपनी वर्तमान स्थिति से बहुत अधिक प्रभावित होना चाहिए और नहीं होना चाहिए। तनाव से निपटने के लिए आप दो चीजें कर सकते हैं? ध्यान और नैप्स।

- ध्यान आपके कोर्टिसोल के स्तर को कम कर सकता है जो आपके तनाव को कम करता है, जिससे आप बेहतर नींद लेते हैं और अंततः खुशी महसूस करते हैं। इसलिए जब आपके पास लड़कियों के साथ वर्जिन कॉकटेल के लिए मिलने का समय नहीं है, तो उस खाली समय पर ध्यान लगाने की कोशिश करें। सिर्फ 15 मिनट के जेन से भी फर्क पड़ सकता है।
- दूसरी ओर, नैप का अर्थ है अधिक नींद, जो आपको अधिक ऊर्जावान और संतुलित महसूस करने में मदद करती है। बस उन्हें एक घंटे या उससे कम रखने की कोशिश करें ताकि आप अपने सोने के समय को गड़बड़ न करें।



5. एक सहायता समूह में शामिल हों। गर्भावस्था के दौरान अवसाद से पीड़ित महिलाएं एक असामान्य मुद्दा नहीं हैं। जिन महिलाओं को आप जानती हैं, उनमें से ज्यादातर या तो खुद से गुज़री हैं या किसी को जानती हैं। आपके पक्ष में दोस्त और परिवार होना अमूल्य है, एक ही बात से गुजरने वाली महिलाओं के एक सहायता समूह के होने से आपको यह महसूस करने में मदद मिल सकती है कि आप अकेले कैसे हैं।

- संसाधनों के बारे में अपने दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों या यहां तक कि डॉक्टर से बात करें। आपका अस्पताल या तो एक कार्यक्रम की पेशकश कर सकता है या एक महिला संगठन को जान सकता है। यदि आप वर्तमान में हैं चिकित्सा,

यदि आप वर्तमान में थेरेपी में हैं, तो आपके मनोवैज्ञानिक के पास कुछ विचार भी हो सकते हैं। और, हमेशा की तरह, इंटरनेट संसाधनों से भरा हुआ है।

भाग 2. अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना



1. अपने आप को प्रियजनों के साथ घिरा रखें। यदि आप अवसाद का अनुभव कर रहे हैं, तो अपने अनुभव के बारे में बात करना- दोस्तों और परिवार के लोगों के लिए बहुत उपयोगी हो सकता है। वे आवश्यक रूप से आपको कोई सलाह देने में सक्षम नहीं होंगे, लेकिन तथ्य यह है कि वे वहां हैं और आपको जो कुछ भी कहने की ज़रूरत है उसे सुनने के लिए तैयार हैं, आमतौर पर आपको प्यार और कम पृथक महसूस करने के लिए पर्याप्त है।

- गर्भावस्था के दौरान अवसाद अक्सर रिश्ते की समस्याओं के कारण होता है, भविष्य के बारे में चिंता और बहुत अधिक अपेक्षित बच्चे के आस-पास चिंता। इसके अलावा, यह एक अच्छी तरह से ज्ञात तथ्य है कि महिलाओं को हार्मोनल असंतुलन के कारण गर्भवती होने के दौरान अधिक अनुभव होता है। इसलिए, भले ही दूसरों से समर्थन आम तौर पर मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण कारक है, यह विशेष रूप से एक महिला के गर्भावस्था के दौरान आवश्यक है।



2. आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसके बारे में खुलकर कहें। यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि आपके पास गिने चुने लोग हैं। हालांकि, वास्तव में उन पर भरोसा करना अधिक महत्वपूर्ण है। अधिक बार नहीं, अवसाद अकेलेपन जैसी भावनाओं के कारण होता है - जब आपको इसकी आवश्यकता होती है तो मदद मांगना आपको असीम रूप से बेहतर महसूस करा सकता है।

- एक बच्चे को पेट में रखने से आपके मन और शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं और यह कभी-कभी आपको गलत समझ सकता है, डरा सकता है और हर किसी से अलग कर सकता है। यही कारण है कि समर्थन गर्भावस्था के दौरान अवसाद से निपटने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है -

यदि आप जरूरत पड़ने पर मदद मांगते हैं, तो आपके प्रियजन इन दयनीय भावनाओं को गायब होने में मदद कर सकते हैं। क्या अधिक है, आपकी मां / बहन / चचेरे भाई / दोस्त भी वहीं रहें तो यह बेहतर होता है।

- यहां तक कि अगर वर्तमान में आप अपने प्रियजनों से बहुत अधिक समर्थन महसूस नहीं करते हैं, तो आपको उन्हें समझाना चाहिए कि आपको इसकी आवश्यकता क्यों है - ध्यान रखें कि उनके पास यह जानने का कोई तरीका नहीं है कि आपके दिमाग में क्या चल रहा है और उन्हें यह बताने की आवश्यकता है कि आपको उनकी मदद की आवश्यकता है।



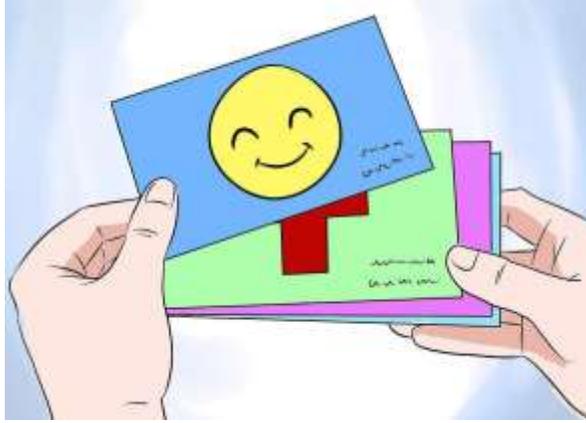
3. क्षमा करने और अधिक चीजों को भूलने की कोशिश करें। अक्सर अवसाद में हम छोटी गलतियों पर खुद को और दूसरों को माफ करने में विफल होते हैं। हम खुद के लिए और दूसरों के लिए बेरहम हो जाते हैं। खुले दिल से चीजों को स्वीकार करने की कोशिश करें। कोई भी व्यक्ति संपूर्ण नहीं होता है और कठोर सोच कभी भी मददगार नहीं होती है। माफी और चीजों को भूलने से ही घाव भरते हैं।

- गर्भवती महिलाएं अक्सर बिना किसी कारण के खुद को मूडी और चिड़चिड़ी महसूस करती हैं। जब वे अंदर से जानते हैं तो वे खुद को घबराते और आहत होते देखते हैं, इसका मतलब यह नहीं है - यह सिर्फ हार्मोन की बात कर रहा है। आपके आस-पास के लोग जानते हैं कि आप अपने मिजाज के अनुसार हैं, इसलिए खुद को भी माफ कर दें। न कि सिर्फ अपने आसपास के लोगों को ही माफ करें।



4. उन नकारात्मक विचारों को पहचानें जिनसे आपको समस्या होती है। मुख्य नकारात्मक विचारों को समझना (नकारात्मक स्वचालित विचारों के रूप में भी जाना जाता है) अक्सर अपरिचित रहते हैं। यह निर्णायक है क्योंकि वे अवसादग्रस्तता का मुख्य स्रोत हैं। इन विचारों को पहचानें, उन्हें लिखें और सकारात्मक लोगों के साथ फिर से अभ्यास करें।

- जब आप खुद को यह सोचते हुए पकड़ लेते हैं, "जीवन मेरे लिए कभी अच्छा नहीं रहा," एक सेकंड के लिए रुकें। उस विचार के बाद, अपने आप से सोचें, "नहीं, यह सही नहीं है। यद्यपि कठिन समय रहा है, तो जीवन ने मुझे खुशी और आनंद भी दिया है।"
- अपने जीवन से आपको नकारात्मक विचारों को निकाल देना चाहिए। अपने आप, वातावरण से और किसी अन्य से अत्यधिक उम्मीद न करें। इससे आपको बहुत मदद मिलेगी।



5. बेहतर कोपिंग के लिए अपना टूल किट बनाएं। इनमें छोटे कोपिंग कार्ड शामिल होते हैं, जिन पर आपके अपने लिए सकारात्मक कथन लिखे होते हैं। यहां कुछ विचार दिए गए हैं:

- आप रंगीन पेपर, चार्ट या किसी अन्य सामग्री का उपयोग करके कार्ड बना सकते हैं। इसे छोटे कार्डों में काटें और सकारात्मक और जोरदार बयान लिखें जो आपको बदलने और नकारात्मकता से निपटने में मदद करें। उदाहरण के लिए, "मैंने हमेशा अच्छा प्रदर्शन किया है और मेरे पास इसे फिर से करने की ताकत है।"
- क्यू कार्ड्स को आपके कमरे में कहीं भी चिपकाया जा सकता है और जब भी आप उदास महसूस करने लगते हैं या नकारात्मक सोचना शुरू करते हैं, तो वे आपको रुकने के लिए याद दिला सकते हैं। वे विचलित करने और नकारात्मक विचारों के चक्र को कम करने में बहुत सहायक होते हैं।
- ए 4 शीट या कार्ड पर अपनी गतिविधि अनुसूची बनाएं और इसे अपने अलमारी या आस-पास की जगह पर चिपकाएं। दैनिक तौर पर, अपनी प्रगति की जांच करने के लिए अपने द्वारा की गई गतिविधियों को चिह्नित करें। यह अवसाद से निपटने में बहुत मददगार है और आपको आपकी प्रगति के बारे में जानकारी देगा और आपको आगे की कार्रवाई के लिए प्रेरित करेगा।



6. वर्तमान में जीना याद रखें। अतीत में रहने से, लगातार नकारात्मक घटनाओं के बारे में सोचने से, वर्तमान में ध्यान केंद्रित करने की अनुमति नहीं मिलती है।

आज का आनंद लें, आपके पास जो है उस पर ध्यान केंद्रित करें और यहां और अभी में जीने की कोशिश करें। आप दुनिया में एक नया जीवन लाने वाले हैं।

- भविष्य में जीना लगभग उतना ही बुरा है। लगातार इस बात की चिंता कर रहे हैं कि आप कैसे मिलते हैं या आप किस तरह की मां से मिलेंगे। तथ्य यह है कि आप सभी की चिंता कर रहे हैं, आप परवाह कर रहे हैं - जो पहला कदम है। वर्तमान को बेहतर बनाने के लिए आप जो कर सकते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करने से भविष्य में भी सुधार होगा।

भाग 3. अपने सोने के तरीके को बदलें



1. नींद का शेड्यूल बनाकर सोने के तरीके को संभालें। अवसाद के सबसे व्यापक लक्षणों में से एक नींद की गड़बड़ी है - बहुत अधिक या बहुत कम नींद लेना। नींद मानसिक रूप से स्वस्थ रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और जब आपको नींद सही मात्रा में नहीं मिलती है, तो मूड स्विंग और अवसाद अक्सर परिणाम होते हैं। इन नकारात्मक परिणामों से बचने के लिए, एक नींद कार्यक्रम तैयार करें।

- स्लीप शेड्यूल के साथ आना आपकी व्यक्तिगत जरूरतों पर निर्भर करता है - कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में अधिक सोना चाहिए। हालांकि, जब गर्भावस्था के दौरान अवसाद का संबंध होता है, तो आमतौर पर स्वीकृत नियम यह है कि आपको प्रति रात लगभग 9 घंटे सोना चाहिए और दिन के दौरान दो छोटे नैप लेने चाहिए (प्रत्येक के लिए लगभग एक घंटे का समय निर्धारित करें)।



2. हर दिन और रात, एक ही समय पर सोएं और जागें। अपनी नींद के लाभों को पुनः प्राप्त करने के लिए शेड्यूल करें,

आपको एक ही समय पर रात में सोने और सुबह जागने की आवश्यकता होगी। यह हर रात एक ही समय में करना सबसे अच्छा है ताकि आपके शरीर को शेड्यूल के लिए इस्तेमाल किया जा सके और अंततः सोने में आसानी हो।

- इसका मतलब कुछ बलिदान होगा। यदि आप सोने के लिए 10 बजे का समय चुनते हैं, तो इसमें सप्ताहांत भी शामिल हैं। सामयिक रात भी होंगी, जब आपको पूरी रात जागना होगा (या सुबह में आपको सोना होगा), लेकिन शेड्यूल को न बदलने की कोशिश करें।



3. अपनी नींद के कार्यक्रम को सख्ती से देखें। यह पहली बार में करना मुश्किल हो सकता है, और यह बहुत कम संभावना है कि पहले कुछ बार आप टॉस करेंगे और बिना सोए रह पाएंगे, लेकिन कुछ ही दिनों में आपके शरीर को नए नियम की आदत हो जाएगी और चीजें आसान हो जाएंगी।

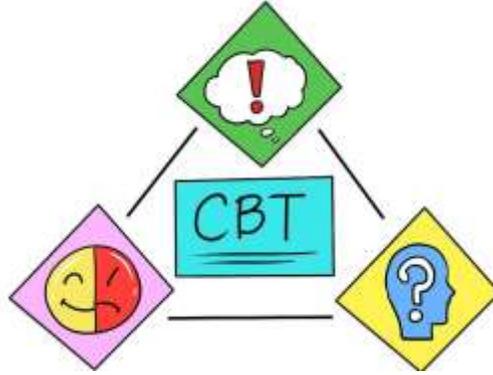
- अवसाद खुद भी आमतौर पर आपकी नींद को प्रभावित करता है। इस लक्षण के साथ सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह एक दुष्क्र की स्थिति पैदा करता है। इस स्लीपिंग ट्रेप से खुद को बाहर निकालने के लिए और खुशी महसूस करने के लिए, आपको स्लीप शेड्यूल के इस आइडिया के लिए खुद को समर्पित करने की जरूरत है। सामान्यता और दिनचर्या प्रमुख है।



4. यदि आप अपने कार्यक्रम से दूर हो जाते हैं, तो एक नैप लें। गर्भावस्था के दौरान अवसाद से पीड़ित होने पर नींद विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वह है जो आपके मस्तिष्क को पूरी तरह से आराम करने और रिचार्ज करने की अनुमति देता है। जैसा कि आपका मस्तिष्क वह अंग है जो आपकी भावनाओं को नियंत्रित करता है, और इसलिए अवसाद, इसे सही मात्रा में नींद से वंचित करना बहुत हानिकारक हो सकता है। यदि आप एक रात को जाग लेते हैं या शेड्यूल को बदल देते हैं, तो दिन के दौरान नैप लेने के लिए तैयार रहें।

- गर्भावस्था के दौरान दो बार एक घंटे का नैप लेना उचित होता है, यदि आपको एक रात पहले पर्याप्त नींद नहीं मिली है तो यह मदद करेगा। हालांकि, सुनिश्चित करें कि ये झपकी आपके साथ सोने और अगले दिन समय पर जागने में हस्तक्षेप न करें।

भाग 4. थेरेपी के माध्यम से अवसाद का इलाज करना



1. अपनी सोच को बदलने के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) का प्रयास करें। सीबीटी एक प्रकार की मनोचिकित्सा है जिसने अवसाद जैसी स्थितियों पर बहुत सकारात्मक प्रभाव दिखाया है। हालांकि, जब गर्भावस्था की बात आती है, तो सीबीटी बहुत उपयोगी है भले ही आप उदास महसूस नहीं कर रहे हों, क्योंकि यह आपकी नई स्थिति को बेहतर ढंग से स्वीकार करने और समझने में आपकी मदद करेगा और सही मायने में आपके जीवन में नए आनंद के लिए तैयार कर सकता है।

- इस दृष्टिकोण का निर्माण इस विश्वास के इर्द-गिर्द किया गया है कि हमारे विचार हमारे कामों को प्रभावित करते हैं और इसलिए नकारात्मक विचारों का परिणाम नकारात्मक कार्यों में होता है।
- हालांकि, यह चिकित्सा केवल एक "सकारात्मक सोच" दृष्टिकोण नहीं है; यह उससे कहीं अधिक गहरा है। सीबीटी उन विचारों की जांच करता है जो आपके पास होते हैं और आपको जीवन पर एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाने में मदद करता है, जो अवसाद से लड़ने के लिए अविश्वसनीय रूप से उपयोगी होता है।
- नकारात्मक विचार, जैसे "यह हमेशा मेरे साथ ही क्यों होता है?", इसके परिणामस्वरूप नकारात्मक अनुभव और विचार और व्यवहार होते हैं, जैसे कि अवसाद का शिकार होना। यही कारण है कि सीबीटी का उद्देश्य नकारात्मक विचारों को सकारात्मक और अधिक यथार्थवादी लोगों में बदलना है, जैसे कि "हां, यह स्थिति सबसे आसान नहीं है, लेकिन पराजित महसूस करने के बजाय, मैं खुश महसूस करने के लिए क्या कर सकता हूँ?"



2. अपने बच्चे के लिए खुद को तैयार करने के लिए सीबीटी की ओर भी रुख करें। सीबीटी आपके बच्चे के आगमन के लिए तैयार करने में भी बहुत मददगार हो सकता है क्योंकि यह जीवन घटना है, जैसा कि यह रोमांचक है, बहुत तनावपूर्ण भी हो सकता है और भारी और अवसाद का कारण भी हो सकता है।

इन मामलों में आपका चिकित्सक आपको "मैं डरती हूँ कि मैं एक अच्छी मां नहीं हूँ" जैसे विचारों के पीछे गहरे अर्थ को खोजने में मदद करेगा और उन्हें स्वस्थ विचारों में बदल देगा जैसे कि "हर कोई गलती करता है और शायद मैं भी अपने बच्चे के साथ कर सकती हूँ, लेकिन यह ठीक है क्योंकि मैं हमेशा एक महान पेरेंट बनने की पूरी कोशिश करूंगी।"

- जैसा कि हमने ऊपर उल्लेख किया है, गर्भावस्था के दौरान अवसाद अक्सर रिश्ते की समस्याओं या आपके द्वारा नई स्थिति को समझने और स्वीकार करने में असमर्थता का परिणाम होता है। सीबीटी वास्तव में यहां उपयोगी हो सकता है क्योंकि यह आपकी समस्याओं के अंतर्निहित कारणों का पता लगाता है और आपको चीजों को बदलने में मदद करता है।।



3. उज्वल प्रकाश चिकित्सा का प्रयास करें। यह अवसाद उपचार दृष्टिकोण अपेक्षाकृत नया है, लेकिन यह वादा करता है और यह गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित है। इस प्रकार की थेरेपी विशेष रूप से सर्दियों के मौसम में उपयोग की जाती है या जब आपकी स्थिति आपको बहुत लंबे समय तक आपकी त्वचा को सूरज की रोशनी में उजागर करने की अनुमति नहीं देगी।

- मूल रूप से, उज्वल प्रकाश चिकित्सा का अर्थ है, 10,000 लक्स की रोशनी के स्तर पर एक विशेष प्रकाश बॉक्स (साधारण घर की रोशनी पर्याप्त नहीं है) का उपयोग करके, आमतौर पर 30 से 40 मिनट के लिए यह आपको दी जाती है।
- इस थेरेपी का ऑपरेटिंग सिद्धांत इस तथ्य पर आधारित है कि हमारा शरीर एक दिलचस्प तरीके से काम करता है - प्रकाश इसे हार्मोन जारी करने के लिए उत्तेजित करता है जो आपको खुश और यहां तक कि उत्साह का अनुभव करते हैं।



4. वैकल्पिक रूप से, बाहर अधिक समय व्यतीत करें। यदि आपकी रहने की स्थिति इसकी अनुमति देती है, तो आप प्राकृतिक तरीके का चयन कर सकते हैं - धूप और प्रकृति में अधिक समय व्यतीत करें।

इस दिलचस्प घटना के पीछे वैज्ञानिक स्पष्टीकरण यह है कि लोग दिन के दौरान सबसे अच्छा काम करने में सक्षम होते हैं और सूर्य की गर्मी पर बहुत निर्भर होते हैं। यही कारण है कि समय के साथ हमारे दिमाग ने प्रकाश की तलाश करने और यह सुनिश्चित करने के लिए अनुकूलित किया है कि हम ऐसा करते हैं, हम इसके संपर्क में आने पर आनंद महसूस करने के लिए विकसित हुए हैं।

- भले ही उज्वल प्रकाश चिकित्सा अभी तक सभी अवसाद पीड़ितों में सफल साबित नहीं हुई है, लेकिन यह उन आधे लोगों की मदद करता है जो इसे आजमाते हैं, जैसा कि 2005 में मेडिकल मनोचिकित्सा द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला था। इसलिए, यदि आप एक गर्भवती महिला हैं, जो डिप्रेशन से पीड़ित है, तो इसे आजमाएं।

भाग 5. गर्भावस्था और अवसाद को समझना



1. गर्भावस्था के दौरान अवसाद के सामान्य लक्षणों को जानें। ये आपकी अपनी स्थिति को समझने में और आपके अवसाद का इलाज करने के लिए आप किन क्षेत्रों को संबोधित करना चाहते हैं, उनमें आपकी मदद करेंगे। गर्भावस्था के दौरान अवसाद के सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- खराब भूख (वृद्धि या कमी)
- अशांत नींद (बढ़ी हुई या कम)
- अत्यधिक थकान और ऊर्जा की हानि
- दुःख की घड़ियां
- खराब भ्रूण लगाव
- सुख की भावनाओं का अभाव
- चिड़चिड़ापन
- जान लेवा विचार
- विचार और व्यर्थ की भावनाएं



2. जोखिम कारकों की पहचान करें। कुछ सामान्य कारक हैं जो अवसाद के जोखिम को बढ़ाते हैं और यदि समय पर संबोधित किया जाता है तो यह प्रसवपूर्व अवसाद को कम कर सकता है। इन कारकों में शामिल हैं:

- जीवन में चल रहे तनावों के साथ खराब सोच और मुकाबले की शैलियां।
- परिवार में महत्वपूर्ण रिश्तों के साथ समस्या।
- वर्तमान नकारात्मक / तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं।
- शारीरिक, भावनात्मक या यौन शोषण का इतिहास।
- पहले या बाद का गर्भपात।
- प्रसव संबंधी कष्ट।
- कमजोर व्यक्तित्व अवसाद और चिंता का प्रकार है।
- यदि ये कारक गर्भावस्था से पहले मौजूद थे, तो जान लें कि इसके उपचार के लिए चल रहे अवसाद और कार्यात्मक मुकाबला करने की अधिक संभावना है।



3. जान लें कि आप अकेले नहीं हैं। गर्भावस्था के दौरान अवसाद एक बहुत ही डरावना और चौंकाने वाला अनुभव हो सकता है। अधिकांश माताओं को हर समय खुशी से अभिभूत होने की उम्मीद होती है, हालांकि ऐसा शायद ही हो। ध्यान रखें कि यह आपके शरीर और आपके मानस दोनों के लिए एक कौशिक का समय है और चीजों से निपटने का सबसे स्वास्थ्यप्रद तरीका है जैसे ही आपको लगता है कि आप उदास हो सकते हैं, मदद और सहायता लें।

- 10 में से एक महिला को गर्भावस्था के दौरान या बाद में थोड़े अवसाद का अनुभव होता है। आप अकेले नहीं हैं। अपने परिवार या अपने दोस्तों में महिलाओं से बात करें – मुश्किल ही है किसी ने भी इसका अनुभव न किया हो।

गर्भावस्था के दौरान अवसाद का कैसे पता लगाएं

यह अनुमान है कि 14-23% गर्भवती महिलाएं अवसाद के लक्षणों से जूझती हैं। गर्भावस्था के दौरान, कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं, जो सीधे अवसाद और चिंता के लक्षणों को प्रभावित कर सकते हैं। स्थितिजन्य तनावों के साथ युग्मित, गर्भावस्था के दौरान अवसाद हो सकता है। जबकि कुछ महिलाएं गर्भावस्था के दौरान मनोदशा का अनुभव करती हैं, किसी भी संभावित अवसाद को संबोधित करना महत्वपूर्ण है ताकि आप इसका उचित उपचार कर सकें।

भाग 1. अवसाद के लक्षणों की पहचान करना



1. शारीरिक लक्षणों की जांच करें। अवसाद के संकेतों में कई शारीरिक लक्षण शामिल हो सकते हैं। यह निर्धारित करना महत्वपूर्ण है कि आपके लक्षण गर्भावस्था के विशिष्ट हैं या यदि वे अधिक चरम या लंबे समय तक स्थायी लगते हैं। यदि आप निम्नलिखित लक्षणों में से कुछ से दो दिनों या दो सप्ताह से अधिक समय से पीड़ित हैं, जो आपके सामान्य कामकाज को प्रभावित करता है, तो यह अवसाद से संबंधित हो सकता है:

- ऊर्जा में कमी / लगातार थकावट महसूस होना
- बेचैनी महसूस होती है; अक्सर भूल जाते हैं
- अत्यधिक सुस्त महसूस करना या धीमी गति से चलना



2. अवसाद के संभावित भावनात्मक लक्षणों को देखें।

गर्भावस्था अक्सर भावनाओं को प्रभावित करती है और यह भावनात्मक परिवर्तनों के बीच अंतर करने के लिए महत्वपूर्ण है जो एक सामान्य गर्भावस्था का हिस्सा हैं और जो अवसाद के कारण हो सकते हैं। यह देखने के लिए जांचें कि क्या आपके पास दो या अधिक हफ्तों के लिए अवसाद के भावनात्मक लक्षण हैं, जिन्होंने घर, स्कूल या काम पर आपके कामकाज को प्रभावित किया है। निम्नलिखित भावनात्मक लक्षण संकेत कर सकते हैं कि आपको अवसाद है:

- व्यर्थ लगना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, याद्दाश्त के साथ समस्याएं
- लगातार उदास रहना, रोना
- ढीला मूड, सुप्त महसूस करना
- चिड़चिड़ा, गुस्सैल या आक्रामक महसूस करना
- जिन गतिविधियों का आप आनंद लेते थे, उनमें रुचि कम हो गई
- अपनी ठेठ दिनचर्या से बेदाग या अलग महसूस करना
- अपने आप को या बच्चे को नुकसान पहुंचाने के विचार आना



3. व्यवहार संबंधी लक्षणों को पहचानें। आप या अन्य लोग आपके सामान्य व्यवहार से भिन्न होने के तरीके में बदलाव देख सकते हैं। हालांकि गर्भावस्था के दौरान कुछ हार्मोनल परिवर्तनों का अनुभव करना विशिष्ट है जो आपके व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं, यह निर्धारित करना महत्वपूर्ण है कि क्या आपका व्यवहार परिवर्तन सामान्य है या यदि वे अवसाद से संबंधित हैं तो इसकी जांच करें। यदि आप व्यवहार परिवर्तन को देखते हैं जो आपके कामकाज को बिगाड़ता है और जो पिछले 2 या अधिक हफ्तों से है, तो यह अवसाद पर विचार करने का समय है। व्यवहार के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- नींद की आदतों में बदलाव (बहुत अधिक या बहुत कम सोना, जैसे पूरी रात जागना या पूरे दिन सोना चाहते हैं, भले ही आप रात को अच्छी तरह से सोए हों)
- खाने की आदतों में बदलाव (जो गर्भावस्था में "सामान्य" माना जा सकता है, जैसे कि बहुत खाना या बिल्कुल भी न खाना)
- सामाजिक रूप से दोस्तों और परिवार से, खुद को अलग करना
- लापरवाह व्यवहार में संलग्न होना (ऐसी चीजें जो भ्रूण को नुकसान पहुंचा सकती हैं, जैसे शराब पीना)



4. अपने आप से पूछें कि क्या अवसाद का पारिवारिक या व्यक्तिगत इतिहास है। अपने परिवार के सदस्यों को देखें और अपने आप से पूछें कि क्या अवसाद का पारिवारिक इतिहास है। फिर, अपने आप से पूछें कि क्या आपने अपने जीवन के किसी भी बिंदु पर पहले कभी अवसाद का अनुभव किया है। यदि हां, तो आप अवसाद के विकास के लिए एक उच्च जोखिम में हैं।

- क्या आपके तत्काल परिवार में कोई भी (माता-पिता, भाई-बहन) अवसाद से पीड़ित हैं या अवसाद का इलाज कराने के लिए दवा लेते हैं? आपके विस्तारित परिवार (दादा दादी, चाची / चाचा, चचेरे भाई) के बारे में क्या राय है।
- क्या आपने कभी दवा ली है, एक चिकित्सक को दिखाया है या अतीत में अवसाद के लक्षणों से जूझे हैं।

भाग 2. चिकित्सा या भौतिक योगदान का पता लगाएं



1. शारीरिक असुविधाओं की जांच करें। गर्भावस्था से होने वाले परिवर्तनों और दर्द से निपटना दिन-ब-दिन बिगड़ता जा सकता है। सुबह की बीमारी से लेकर पीठ के दर्द से लेकर कम से कम नींद की स्थिति तक, गर्भावस्था से होने वाला शारीरिक तनाव आपको सूखा और थका देने वाला सामना करने और छोड़ने की सामान्य क्षमता को समाप्त कर सकता है।

- क्या आप नियमित रूप से अनुभव होने वाले दर्द के कारण तनाव का जवाब देना अधिक कठिन पा रहे हैं? क्या आपको ऐसा लगता है कि आपके पास एक छोटा फ्यूज है या आपकी ब्रेचैनी आपको अत्यधिक दुखी या चिड़चिड़ा बना रही है? आपकी गर्भावस्था आपकी भावनात्मक स्थिति को कैसे प्रभावित कर रही है।
- मांसपेशियों में दर्द के लिए एक हीटिंग पैड का उपयोग करके और अच्छी मुद्रा का उपयोग करके, गर्म स्नान करके अपने शरीर को आराम करने में मदद करें।



2. अपनी गर्भावस्था में समस्याओं को पहचानें। यदि आप एक उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था से जूझ रहे हैं या अपनी गर्भावस्था के साथ चिकित्सा जटिलताओं में वृद्धि हुई है, तो आप अवसाद के लिए उच्च जोखिम में हो सकते हैं। तनाव और अपने बच्चे के साथ किसी भी समस्या के डर से निपटना बहुत अधिक हो सकता है। यदि आप काम करने की अनुमति नहीं देते हैं या आप पिछली चीजों को आसानी से कर सकते हैं तो आप निराश या अशक्त महसूस कर सकते हैं।

- क्या आप एक जटिल गर्भावस्था के कारण अपने परिवार में बेकार या अलग महसूस कर रहे हैं? क्या आप अपनी आजादी की कमी से त्रस्त और निराश हैं? क्या ये मुद्दे आपके भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं? ये स्थितियां अवसाद में योगदान कर सकती हैं।
- सुनिश्चित करें कि आप अपने चिकित्सा व्यवसायी के संपर्क में रहें और अपनी गर्भावस्था के बारे में किसी भी प्रश्न के बारे में बता सकें।



3. अपने आप से पूछें कि क्या प्रजनन उपचार ने आपकी भलाई को प्रभावित किया है। यदि आपने कई महीनों तक प्रजनन उपचार किया है, तो यह संभावना है कि आपका शरीर और भावनाएं तनाव में हैं। खासकर यदि आपने गर्भवती होने के लिए अथक प्रयास किया और अब आप गर्भधारण करने के लिए इतनी मेहनत करने वाली बच्ची को खोने के लिए चिंतित हो सकती हैं। प्रजनन प्रक्रिया एक कठिन और भावनात्मक रूप का टैक्स है। एक बार जब आप गर्भवती हो जाते हैं, तो यह मुश्किल रह सकता है। ये सभी कारक आपको अवसाद से ग्रसित कर सकते हैं।

- क्या आपने प्रजनन उपचार के बाद से अपनी भावनाओं को प्रबंधित करना अधिक कठिन पाया है? आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले उपचारों से उपचार और परिणामी तनाव कैसा है।

- उपचार के दौरान और बाद में अपने शरीर, मन और भावनाओं के तनावों के बारे में सोचें। इन भावनाओं को स्वस्थ रूप से व्यक्त करने के तरीके खोजें, जैसे कि किसी मित्र या चिकित्सक से बात करने के माध्यम से खुद की मदद करें।

भाग 3. भावनात्मक कारक व्यक्त करना



1. गर्भावस्था के पिछले नुकसान को स्वीकार करें। एक पिछला नुकसान जैसे गर्भपात वर्तमान गर्भावस्था के बारे में आपकी भावना को प्रभावित कर सकता है। आप अपने आप को बच्चे के बारे में और उसके जीवित रहने के बारे में अत्यधिक चिंतित पा सकते हैं। नुकसान को स्वीकार करें और दुःख और तकलीफ के माध्यम से काम करने की अनुमति दें।

- क्या आप खुद को लगातार बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित पाते हैं? क्या आप पिछले नुकसान से पूरी तरह से ठीक हो गए हैं? क्या यह आपकी खुद की भलाई और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
- यदि आपको गर्भावस्था के नुकसान का अनुभव हुआ है, तो मदद के लिए पूछने में संकोच न करें। आपके मित्र और परिवार आपका समर्थन करना चाहते हैं। बच्चे के बारे में बात करें और नाम का उपयोग करें। यह सोचना ठीक है कि क्या होगा या क्या हो सकता है।



2. किसी दोस्त से पूछें। यदि आपको लगता है कि आप उदास हो सकते हैं, तो किसी मित्र से कहें कि वह आपके भावनात्मक स्वास्थ्य में होने वाले किसी भी बदलाव को प्रतिबिंबित करे। किसी ऐसे व्यक्ति से पूछें जिसे आप जानते हैं कि वह आपके साथ ईमानदार होगा, जैसे कि एक भाई या सबसे अच्छा दोस्त। साझा करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और क्या उसने आपके व्यवहार, भावनाओं या मनोदशाओं में बदलाव देखा है।



3. थेरेपी की तलाश करें। यदि आपको संदेह है कि आप अपनी गर्भावस्था के दौरान उदास हो सकती हैं, तो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की तलाश करें। आप अपने लक्षणों के और आप कैसा महसूस करते हैं, उसके बारे में बात कर सकते हैं। एक चिकित्सक आपको एक निदान दे सकता है और गर्भावस्था के माध्यम से भावनात्मक रूप से आपका समर्थन करने में मदद कर सकता है। वह अवसाद को उठाने में मदद करने, नकारात्मक विचारों को स्थानांतरित करने में मदद करने, व्यवहार को समायोजित करने में मदद करने के लिए उपकरण देती है और भविष्य के अवसाद को रोकने के लिए आपको कंधा देती है।

भाग 4. गृह जीवन की कठिनाइयों की जांच करना



1. संबंध समस्याओं की जांच करें। यदि आप अपने साथी के साथ अपने रोमांटिक रिश्ते के साथ संघर्ष कर रहे हैं, तो यह अवसाद को ट्रिगर कर सकता है। कुछ लोग इसे बाहर करने की कोशिश करते हैं और यह मानते हैं कि बच्चा होने से सभी समस्याएं दूर हो जाएंगी; यह नहीं होगा शिशु केवल रिश्ते में खिंचाव लाएगा।

- क्या आप खुद को अपने साथी पर अपना तनाव निकालते हुए पाते हैं? क्या आपके और आपके साथी के बीच के मुद्दे गर्भवती होने की तुलना में पहले से अधिक दुखी थे? इस बारे में सोचें कि गर्भवती होने के बाद से आपकी पुनर्नियुक्ति कैसे बदल सकती है।
- संबंध तनाव पर पकड़, बढ़ते ध्रुव को प्रभावित कर सकती है और बचपन में बच्चे के विकास की समस्याओं की संभावना को बढ़ा सकती है। क्रोध और आक्रोश को जाने दें और जितनी जल्दी हो सके रिश्ते की समस्याओं के माध्यम से काम करें।
- यदि आपका रिश्ता संघर्ष कर रहा है, तो परामर्श प्राप्त करें। आपको जो सहायता चाहिए, उसे प्राप्त करने में देरी न करें। अधिक जानकारी के लिए, यदि आपको एक चिकित्सक को दिखाने की आवश्यकता है, तो इसे कैसे बताएं।



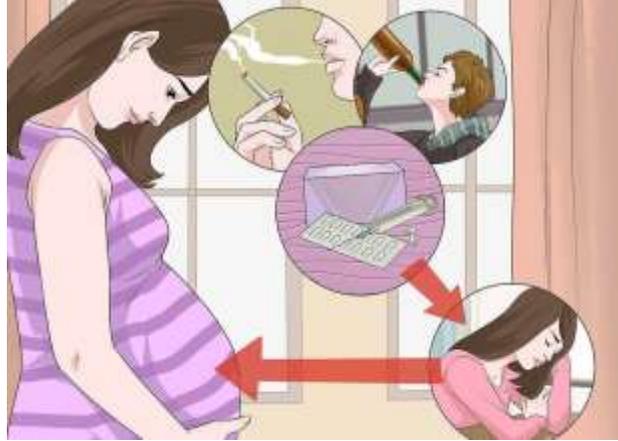
2. आर्थिक चिंताओं से निपटें। एक नए बच्चे के बारे में चिंतित होना सामान्य है। हालांकि, वित्तीय कठिनाइयों का एक महत्वपूर्ण कारण तनाव और अवसाद में योगदान हो सकता है। बच्चे के आने से पहले, नियंत्रण में अधिक महसूस करने और वित्त संबंधी तनाव को कम करने में मदद करने के लिए एक बजट बनाएं।

- पैसे बचाने के लिए छोटे-छोटे बदलाव करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, आप सामान्य आइटम खरीद सकते हैं, बिक्री के लिए देख सकते हैं, कूपन का उपयोग कर सकते हैं, थोक में अक्सर उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को खरीद सकते हैं या मनोरंजन खरीद को सीमित कर सकते हैं, जैसे बाहर खाना या फिल्में देखने जाना।
- पैसे बचाने के लिए डीआईवाई विकल्पों पर विचार करें, जैसे कि बच्चे के लिए खाना बनाना या कपड़ों का फिर से उपयोग कर डायपर बनाना।
- दोस्तों और परिवार से पूछें कि क्या वे आपके बच्चे के जन्म के बाद चाइल्डकेयर के साथ आपकी मदद करने के लिए तैयार होंगे। दोस्त और परिवार के सदस्य आपके लिए बच्चे के कपड़े, कार की सीट, बच्चे की निगरानी या घुमक्कड़ जैसे सामान दान करने के लिए भी तैयार हो सकते हैं।



3. दुरुपयोग के पिछले इतिहास को स्वीकार करें। एक बच्चे के रूप में दुरुपयोग का इतिहास वयस्क के रूप में प्रमुख अवसाद से पीड़ित होने के आपके जोखिम में योगदान कर सकता है। दुर्व्यवहार यौन शोषण, शारीरिक शोषण, भावनात्मक शोषण और उपेक्षा का रूप ले सकता है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप एक बच्चे के रूप में किस प्रकार का दुरुपयोग करते थे, एक वयस्क के रूप में मदद लेना महत्वपूर्ण है।

- यदि आपको एक बच्चे के रूप में दुर्व्यवहार किया गया था, तो वसूली की दिशा में काम करने के लिए एक चिकित्सक की मदद लें।
- यदि आपने पिछले दुर्व्यवहार का अनुभव किया है, तो एक अपमानजनक रिश्ते में लंबी लड़ाई के बाद खुद को कैसे प्यार करें, इसकी जांच करें।
- यदि आप वर्तमान दुर्व्यवहार का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया इसकी रिपोर्ट करें और मदद लें। एक अपमानजनक संबंध कैसे छोड़ें।



4. प्रमुख जोखिम कारकों को देखें। यदि आप युवा हैं, एकल हैं या अनियोजित गर्भावस्था की स्थिति में हैं, तो आपको अवसाद का खतरा अधिक है। अन्य जोखिम कारकों में एक मातृ आयु, जीवनशैली विकल्प (जैसे ड्रग्स लेना, शराब पीना, या धूम्रपान करना), चिकित्सा इतिहास (पिछली गर्भावस्था की जटिलताओं की तरह) और गुणक शामिल हैं। इस बारे में सोचें कि ये कारक गर्भावस्था के दौरान आपकी भलाई को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। विकासशील अवसाद से बचने के लिए आपको गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

थेरेपी के साथ चिंता विकार का इलाज कैसे करें

जब चिंता विकारों का इलाज करने की बात आती है, तो शोध से पता चलता है कि थेरेपी आमतौर पर सबसे प्रभावी विकल्प है। ऐसा इसलिए है क्योंकि चिंता थेरेपी - चिंता दबा के विपरीत - समस्या के लक्षणों से अधिक का इलाज करती है। थेरेपी आपको अपनी चिंताओं और भय के अंतर्निहित कारणों को उजागर करने में मदद कर सकती है; आराम करना सीखें; नए, कम भयावह तरीकों से स्थितियों को देखें; और बेहतर नकल और समस्या को सुलझाने के कौशल विकसित करना। थेरेपी आपको चिंता को दूर करने के लिए उपकरण देती है और आपको सिखाती है कि उनका उपयोग कैसे करें।

चिंता विकार काफी भिन्न होते हैं, इसलिए चिकित्सा को आपके विशिष्ट लक्षणों और निदान के अनुरूप होना चाहिए। यदि आपके पास जुनूनी-बाध्यकारी विकार (ओसीडी) है, उदाहरण के लिए, आपका उपचार किसी ऐसे व्यक्ति से अलग होगा, जिसे चिंता हमलों के लिए मदद की आवश्यकता है। थेरेपी की लंबाई भी आपके चिंता विकार के प्रकार और गंभीरता पर निर्भर करेगी। हालांकि, कई चिंता उपचार अपेक्षाकृत अल्पकालिक हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अनुसार, बहुत से लोग 8 से 10 थेरेपी सत्रों में ही सुधार महसूस करने लगते हैं।

कई अलग-अलग प्रकार की थेरेपियों का उपयोग चिंता का इलाज करने के लिए किया जाता है, लेकिन प्रमुख - दृष्टिकोण संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) और एक्सपोजर थेरेपी हैं। प्रत्येक चिंता थेरेपी का अकेले उपयोग किया जा सकता है या अन्य प्रकार की थेरेपी के साथ मिलाकर भी किया जा सकता है। चिंता थेरेपी व्यक्तिगत रूप से आयोजित की जा सकती है या यह समान चिंता समस्याओं वाले लोगों के समूह में हो सकती है।

चिंता के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) चिंता विकारों के लिए सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली थेरेपी है। अनुसंधान ने इसे कई अन्य स्थितियों के बीच पैनिक डिसऑर्डर, फोबिया, सामाजिक चिंता डिसऑर्डर और सामान्यीकृत चिंता विकार के उपचार में प्रभावी होने के लिए दिखाया है।

सीबीटी नकारात्मक पैटर्न और विकृतियों को संबोधित करता है जिस तरह से हम दुनिया और खुद को देखते हैं। जैसा कि नाम से पता चलता है, इसमें दो मुख्य घटक शामिल हैं:

संज्ञानात्मक चिकित्सा जांच करती है कि नकारात्मक विचार, या अनुभूति, चिंता में कैसे योगदान करती है।

व्यवहार चिकित्सा जांच करती है कि आप किस तरह से व्यवहार करते हैं और उन स्थितियों में प्रतिक्रिया करते हैं जो चिंता को ट्रिगर करती हैं।

सीबीटी का मूल आधार यह है कि हमारे विचार - बाहरी घटनाएं - हमारे महसूस करने के तरीके को प्रभावित नहीं करते हैं। दूसरे शब्दों में, यह वह स्थिति नहीं है जिसमें आप यह निर्धारित करते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं, लेकिन स्थिति के बारे में आपकी धारणा। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि आपको केवल एक बड़ी पार्टी में आमंत्रित किया गया है। निमंत्रण के बारे में सोचने के तीन अलग-अलग तरीकों पर विचार करें और उन विचारों का आपकी भावनाओं पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

स्थिति: एक दोस्त आपको एक बड़ी पार्टी में आमंत्रित करता है

विचार 1: पार्टी में बहुत मज़ा आता है। मुझे बाहर जाना और नए लोगों से मिलना बहुत पसंद है।

भावनाएं: खुश, उत्साहित

विचार 2: पार्टियां मेरी प्रकार की चीज नहीं हैं। मैं अंदर रहना चाहता हूं और एक फिल्म देखना चाहता हूं।

भावनाएं: तटस्थ

विचार 3: मुझे कभी नहीं पता कि पार्टियों में क्या कहना है या करना है। अगर मैं जाता हूं तो मैं खुद को बेवकूफ बनाऊंगा।

भावनाएं: चिंता, दुख

जैसा कि आप देख सकते हैं, एक ही घटना अलग-अलग लोगों में पूरी तरह से अलग भावनाओं को जन्म दे सकती है। यह सब हमारी व्यक्तिगत अपेक्षाओं, दृष्टिकोणों और मान्यताओं पर निर्भर करता है। चिंता विकार वाले लोगों के लिए, सोचने के नकारात्मक तरीके चिंता और भय की नकारात्मक भावनाओं को ईंधन देते हैं। संज्ञानात्मक होने का लक्ष्य- चिंता के लिए हैवी थेरेपी इन नकारात्मक विचारों और विश्वासों की पहचान करना और उन्हें ठीक करना है। विचार यह है कि यदि आप अपने सोचने के तरीके को बदलते हैं, तो आप अपने महसूस करने के तरीके को बदल सकते हैं।

चिंता के लिए सीबीटी की चुनौती

चुनौतीपूर्ण माना जाता है - जिसे संज्ञानात्मक पुनर्गठन के रूप में भी जाना जाता है - एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आप नकारात्मक सोच के पैटर्न को चुनौती देते हैं जो आपकी चिंता में योगदान करते हैं, उन्हें और अधिक सकारात्मक, यथार्थवादी विचारों के साथ प्रतिस्थापित करते हैं। इसमें तीन चरण शामिल हैं:

1. अपने नकारात्मक विचारों को पहचानना। चिंता विकारों के साथ, स्थितियों को जितना वे वास्तव में होते हैं, उससे अधिक खतरनाक माना जाता है। उदाहरण के लिए, एक रोगाणु के साथ किसी व्यक्ति को, किसी अन्य व्यक्ति के हाथ मिलाते हुए जीवन के लिए खतरा हो सकता है। यद्यपि आप आसानी से देख सकते हैं कि यह एक तर्कहीन भय है, अपने स्वयं के तर्कहीन, डरावने विचारों की पहचान करना बहुत मुश्किल हो सकता है। एक रणनीति अपने आप से पूछना है कि आप क्या सोच रहे थे जब आप चिंतित महसूस करने लगे। आपका चिकित्सक इस कदम के साथ आपकी मदद करेगा।

2. अपने नकारात्मक विचारों को चुनौती देना। दूसरे चरण में, आपका चिकित्सक आपको सिखाएगा कि आपके चिंताजनक विचारों का मूल्यांकन कैसे करें। इसमें आपके भयावह विचारों के लिए सबूतों पर सवाल उठाना, अदम्य विश्वासों का विश्लेषण करना और नकारात्मक भविष्यवाणियों की वास्तविकता का परीक्षण करना शामिल है। नकारात्मक विचारों को चुनौती देने के लिए रणनीतियों में पेशेवरों और जोखिमों के प्रयोगों का आयोजन करना शामिल है जो आपको डरने वाली चीजों से बचने या चिंता करने और यथार्थवादी संभावनाओं का निर्धारण करने के बारे में बताते हैं कि आप वास्तव में किस बारे में चिंतित हैं।

3. नकारात्मक विचारों को यथार्थवादी विचारों से बदलना। एक बार जब आप अपने चिंतित विचारों में तर्कहीन भविष्यवाणियों और नकारात्मक विकृतियों की पहचान कर लेते हैं, तो आप उन्हें नए विचारों के साथ बदल सकते हैं जो अधिक सटीक और सकारात्मक हैं। आपका चिकित्सक आपको यथार्थवादी, शांत बयान देने में मदद कर सकता है, जब आप खुद से कह सकते हैं कि आप ऐसी स्थिति का सामना कर रहे हैं या अनुमान लगा रहे हैं जो आम तौर पर आपके चिंता स्तरों को बढ़ाती है।

यह समझने के लिए कि संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी में चुनौतीपूर्ण कार्य कैसे सोचा जाता है, निम्न उदाहरण पर विचार करें: मारिया को सबवे नहीं लेना चाहिए क्योंकि वह डरती है कि वह बाहर निकल जाएगी और फिर हर कोई सोचेगा कि वह पागल है। उसके चिकित्सक ने उसे अपने नकारात्मक विचारों को लिखने, त्रुटियों की पहचान करने - या उसकी सोच में संज्ञानात्मक विकृतियों को पहचानने, और अधिक तर्कसंगत व्याख्या के साथ आने के लिए कहा है। परिणाम नीचे हैं।

नकारात्मक विचारों को चुनौती देना

नकारात्मक विचार # 1: अगर मैं सबवे को पार कर जाऊं तो क्या होगा?

संज्ञानात्मक विकृति: सबसे खराब भविष्यवाणी करना

अधिक यथार्थवादी विचार: मैं पहले कभी भी पास नहीं हुआ हूँ, इसलिए यह संभावना नहीं है कि मैं सबवे पर ही रहूँगा।

नकारात्मक विचार # 2: यदि मैं बाहर निकलता हूँ, तो यह भयानक होगा।

संज्ञानात्मक विकृति: चीजों को अनुपात से बाहर निकालना

अधिक यथार्थवादी विचार: अगर मैं बेहोश हो जाता हूँ, तो कुछ ही क्षणों में आ जाऊँगा। यह इतना भयानक नहीं है।

नकारात्मक विचार # 3: लोग सोचेंगे कि मैं पागल हूँ।

संज्ञानात्मक विकृति: निष्कर्ष

अधिक यथार्थवादी विचार: यदि मैं ठीक हूँ तो लोग चिंतित होने की अधिक संभावना रखते हैं।

नकारात्मक विचारों को अधिक यथार्थवादी के साथ प्रतिस्थापित करना आसान काम की तुलना में कहा जाता है। अक्सर, नकारात्मक विचार सोच के एक आजीवन पैटर्न का हिस्सा होते हैं। आदत को तोड़ने के लिए अभ्यास करना पड़ता है। यही कारण है कि संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी में घर पर भी अपने आप से अभ्यास करना शामिल है। सीबीटी में भी निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

जब आप चिंतित हों और शरीर में ऐसा महसूस हो, तो पहचानना सीखना

चिंता और आतंक का मुकाबला करने के लिए कौशल और विश्राम तकनीकों का मुकाबला करना सीखना

अपने डर का सामना करना (या तो आपकी कल्पना में या वास्तविक जीवन में)

चिंता के लिए एक्सपोजर थेरेपी

चिंता एक सुखद अनुभूति नहीं है, इसलिए यदि आप यह कर सकते हैं तो इससे बचना स्वाभाविक है। लोगों के ऐसा करने का एक तरीका उन स्थितियों को स्पष्ट करना है जो उन्हें चिंतित करती हैं। यदि आपको ऊंचाइयों का डर है, तो आप एक लंबा पुल पार करने से बचने के लिए अपने रास्ते से तीन घंटे ड्राइव कर सकते हैं।

या अगर सार्वजनिक बोलने की संभावना आपके पेट को गांठों में छोड़ देती है, तो आप टोस्ट देने से बचने के लिए अपने सबसे अच्छे दोस्त की शादी छोड़ सकते हैं। असुविधा कारक के अलावा, अपने डर से बचने के साथ समस्या यह है कि आपके पास उन्हें दूर करने का कभी मौका नहीं है। वास्तव में, अपने डर से बचना अक्सर उन्हें मजबूत बनाता है।

एक्सपोजर थेरेपी, जैसा कि नाम से पता चलता है, आपको उन स्थितियों या वस्तुओं से उजागर करता है जिनसे आप डरते हैं। विचार यह है कि बार-बार होने वाले एक्सपोजर के माध्यम से, आप स्थिति पर नियंत्रण की बढ़ती भावना महसूस करेंगे और आपकी चिंता कम हो जाएगी। जोखिम दो तरीकों में से एक में किया जाता है: आपका चिकित्सक आपको डरावनी स्थिति की कल्पना करने के लिए कह सकता है, या आप इसे वास्तविक जीवन में सामना कर सकते हैं। एक्सपोजर थेरेपी अकेले इस्तेमाल की जा सकती है या इसे संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी के हिस्से के रूप में आयोजित किया जा सकता है।

तरीकागत विसुग्राहीकरण

अपने सबसे बड़े डर का तुरंत सामना करने के बजाय, जो दर्दनाक हो सकता है, एक्सपोजर थेरेपी आमतौर पर ऐसी स्थिति से शुरू होती है जो केवल हल्के से धमकी देने और वहां से काम करने के लिए होती है। इस कदम-दर-चरण दृष्टिकोण को व्यवस्थित डिसेन्सिटाइजेशन कहा जाता है। सिस्टमेटिक डिसेन्सिटाइजेशन आपको घबराहट को नियंत्रित करने के लिए धीरे-धीरे अपने डर को चुनौती देने, आत्मविश्वास का निर्माण करने, और मास्टर कौशल की अनुमति देता है।

उड़ान भरने के डर का सामना करना

चरण 1: विमानों की तस्वीरों को देखें।

चरण 2: फ्लाइट में एक विमान का वीडियो देखें।

चरण 3: वास्तविक विमानों को देखें।

चरण 4: एक हवाई जहाज का टिकट बुक करें।

चरण 5: अपनी उड़ान के लिए पैक करें।

चरण 6: हवाई अड्डे के लिए ड्राइव करें।

चरण 7: अपनी फ्लाइट के लिए चेक इन करें।

चरण 8: बोर्डिंग के लिए प्रतीक्षा करें।

चरण 9: विमान पर चढ़ें।

चरण 10: फ्लाइट लें।

व्यवस्थित विसुग्राहीकरण में तीन भाग शामिल हैं:

1. विश्राम कौशल सीखना। सबसे पहले, आपका चिकित्सक आपको एक विश्राम तकनीक सिखाएगा, जैसे कि प्रगतिशील मांसपेशी रिलैक्स या गहरी साँस लेना। आप चिकित्सा में और अपने घर पर ही अभ्यास करेंगे। एक बार जब आप अपने डर का सामना करना शुरू कर देते हैं, तो आप अपनी शारीरिक चिंता प्रतिक्रिया को कम करने के लिए इस रिलैक्स तकनीक का उपयोग करेंगे (जैसे कि कांपना और हाइपरवेंटिलेटिंग) और विश्राम को प्रोत्साहित करें।

2. चरण-दर-चरण सूची बनाना। इसके बाद, आप 10 से 20 डरावनी स्थितियों की सूची बनाएंगे जो आपके अंतिम लक्ष्य की ओर बढ़ती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका अंतिम लक्ष्य उड़ान के अपने डर को दूर करना है, तो आप विमानों की तस्वीरों को देखकर शुरू कर सकते हैं और वास्तविक उड़ान लेने के साथ समाप्त हो सकते हैं। प्रत्येक चरण एक स्पष्ट, औसत दर्जे का उद्देश्य के साथ जितना संभव हो उतना विशिष्ट होना चाहिए।

3. चरणों के माध्यम से कार्य करना। अपने चिकित्सक के मार्गदर्शन में, फिर आप सूची के माध्यम से काम करना शुरू करेंगे। लक्ष्य प्रत्येक डरावनी स्थिति में रहना है जब तक कि आपका डर कम न हो जाए। इस तरह, आप सीखेंगे कि भावनाएं आपको चोट नहीं पहुंचाएंगी और वे चले जाएंगे। हर बार जब चिंता बहुत तीव्र हो जाती है, तो आप अपने द्वारा सीखी गई विश्राम तकनीक में चले जाएंगे। एक बार जब आप फिर से शांत हो जाते हैं, तो आप अपना ध्यान वापस स्थिति में ला सकते हैं। इस तरह, आप चरणों के माध्यम से तब तक काम करेंगे जब तक कि आप एक-दूसरे को अत्यधिक परेशान महसूस किए बिना पूरा करने में सक्षम न हों।

चिंता विकार के लिए पूरक चिकित्सा

जैसा कि आप चिकित्सा में अपने चिंता विकार का पता लगाते हैं, आप अपने समग्र तनाव के स्तर को नीचे लाने के लिए और आपको भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए पूरक उपचारों के साथ प्रयोग करना चाह सकते हैं।

व्यायाम एक प्राकृतिक तनाव बस्टर और चिंता रिलीवर है। अनुसंधान से पता चलता है कि सप्ताह में तीन से पांच बार 30 मिनट से कम व्यायाम महत्वपूर्ण चिंता राहत प्रदान कर सकता है। अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए, अधिकांश दिनों में कम से कम एक घंटे के एरोबिक व्यायाम का लक्ष्य रखें।

रिलैक्सेशन तकनीक जैसे माइंडफुलनेस मेडिटेशन और प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, जब नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है, चिंता को कम कर सकता है और भावनात्मक कल्याण की भावनाओं को बढ़ा सकता है।

बायोफीडबैक सेंसर का उपयोग करता है जो विशिष्ट शारीरिक कार्यों को मापता है - जैसे कि हृदय गति, श्वास और मांसपेशियों में तनाव - आपको अपने शरीर की चिंता प्रतिक्रिया को पहचानने के लिए सिखाने के लिए और झूठ तकनीकों का उपयोग करके इसे नियंत्रित करने का तरीका जानें।

चिंता के लिए कभी-कभी सीबीटी के साथ संयोजन में सम्मोहन का उपयोग किया जाता है। जब आप गहरी झूठ की स्थिति में होते हैं, तो सम्मोहन चिकित्सक आपके भय का सामना करने और उन्हें नए तरीकों से देखने में आपकी सहायता करने के लिए विभिन्न चिकित्सीय तकनीकों का उपयोग करता है।

अपने लिए चिंता चिकित्सा को कार्य करने योग्य बनाना

चिंता के लिए कोई जल्दी वाला उपचार नहीं है। एक चिंता विकार पर काबू पाने में समय और प्रतिबद्धता लगती है। थेरेपी में उन्हें बचने के बजाय अपने डर का सामना करना पड़ता है, इसलिए कभी-कभी आप बेहतर होने से पहले बुरा महसूस करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि उपचार के साथ रहें और अपने चिकित्सक की सलाह का पालन करें। यदि आप रिकवरी की गति से हतोत्साहित महसूस कर रहे हैं, तो याद रखें कि चिंता के लिए चिकित्सा लंबे समय में बहुत प्रभावी है। यदि आप इसे देखते हैं तो आप लाभ प्राप्त करेंगे।

आप सकारात्मक विकल्प बनाकर अपनी चिंता चिकित्सा का भी समर्थन कर सकते हैं। आपकी गतिविधि के स्तर से लेकर आपके सामाजिक जीवन तक सब कुछ चिंता को प्रभावित करता है। विश्राम, जीवन शक्ति, और अपने रोजमर्रा के जीवन में एक सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए एक सचेत निर्णय करके सफलता के लिए मंच निर्धारित करें।

चिंता के बारे में जानें। चिंता को दूर करने के लिए, समस्या को समझना महत्वपूर्ण है। यह वह जगह है जहां शिक्षा आती है। शिक्षा केवल एक चिंता विकार का इलाज नहीं करती है, लेकिन यह आपको चिकित्सा से बाहर निकलने में मदद करेगी।

अपने कनेक्शन को अन्य लोगों के साथ बनाएं। अकेलापन और अलगाव चिंता के लिए चरण निर्धारित करता है। दूसरों तक पहुंच बनाकर अपनी भेद्यता घटाएं। इसे दोस्तों को देखने के लिए एक बिंदु बनाएं; एक स्व-सहायता या सहायता समूह में शामिल हों; एक विश्वसनीय प्रियजन के साथ अपनी चिंताओं और चिंताओं को साझा करें।

स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को अपनाएं। शारीरिक गतिविधि तनाव और चिंता से झूटकारा दिलाती है, इसलिए नियमित व्यायाम के लिए समय निकालें।

अपने लक्षणों का सामना करने के लिए शराब और ड्रग्स का उपयोग न करें और कैफीन और निकोटीन जैसे उत्तेजक पदार्थों से बचने की कोशिश करें, जो चिंता को बदतर बना सकते हैं।

अपने जीवन में तनाव को कम करें। तनाव के लिए अपने जीवन की जांच करें, और इसे कम करने के तरीकों की तलाश करें। उन लोगों से बचें जो आपको चिंतित करते हैं, अतिरिक्त जिम्मेदारियों के लिए नहीं कहते हैं और अपने दैनिक कार्यक्रम में मज़ा और विश्राम के लिए समय बनाएं।

भ्रमात्मक विकार का इलाज कैसे करें

भ्रम संबंधी विकार एक व्यक्ति द्वारा पहचाने जाते हैं जो यह नहीं पहचानते हैं कि क्या माना जाता है और क्या कल्पना किया जाता है। अक्सर भ्रम में भावनाओं का पालन, जहर, या खिलाफ साजिश रची जाती है। अन्य भ्रमों में यह विश्वास करना शामिल हो सकता है कि आप प्रसिद्ध हैं या सत्ता में हैं या यह कि कोई सेलिब्रिटी आपसे प्यार करता है। आम तौर पर, अनुभव या तो सच नहीं होते हैं या बहुत अतिरंजित होते हैं। भ्रम संबंधी विकारों का इलाज उपयुक्त थेरेपी, दवा और सहायता से किया जा सकता है।

भाग 1. उपचार के लिए खुद को तैयार करना



1. सुरक्षा की चिंता पहले करें। यदि भ्रम के परिणामस्वरूप होने वाले व्यवहार स्वयं या किसी अन्य के लिए खतरा पैदा करते हैं, तो तुरंत आपातकालीन विभाग में जाएं या आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें। किसी भी खतरनाक क्रिया (जैसे ट्रैफिक में भाग जाना, आत्महत्या महसूस करना या किसी व्यक्ति को घूरना) को पहले संबोधित किया जाना चाहिए।

- जोखिम वाले कारकों के उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक हो सकता है।



2. हिंसा या कानूनी समस्याओं का पता लगाएं। उनके द्वारा अनुभव किए गए भ्रम के परिणामस्वरूप कुछ लोग हिंसक हो जाते हैं और कानूनी आरोपों के साथ खत्म हो जाते हैं।

आप कानूनी व्यवस्था में भी शामिल हो सकते हैं, जैसे कि आपके द्वारा पीछा किए जाने या किसी को नुकसान पहुंचाने जैसे अपराध आपके पीछे चल रहे हैं। आपको हिंसा या अन्य हानिकारक व्यवहारों को कम करने के उद्देश्य से कार्यक्रमों में शामिल होने की आवश्यकता हो सकती है।

- यदि आप गिरफ्तार हो गए हैं, तो सहयोग करें। सुझाए गए किसी भी उपचार की तलाश करें। आप एक मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन का अनुरोध करना चाहते हैं या उपचार के भाग के रूप में व्यसनों के कार्यक्रम में भाग ले सकते हैं।



3. उपचार की उपयोगिता को पहचानें। बहुत से लोग यह स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं होते हैं कि भ्रम एक समस्या है और मदद लेने के लिए तैयार नहीं हैं। यदि कोई आपके लिए उपचार की सिफारिश करता है या बताता है कि भ्रम आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रहा है, तो सुनें। मदद लेना और यह स्वीकार करना ठीक है कि चीजें ठीक नहीं चल रही हैं। उपचार आपको कौशल बनाने, सामाजिक स्थितियों में रचनात्मक रूप से संलग्न होने और भ्रम विकार से जुड़े तनाव से छुटकारा पाने में मदद कर सकता है।

- इस बारे में सोचें कि आप कैसा महसूस करते हैं और आप दूसरों से कैसे संबंधित हैं। क्या आपने बदलाव देखे हैं? क्या आप पहले की तुलना में लोगों और चीजों के प्रति आपकी धारणा में अधिक पागल, अविश्वास, या नकारात्मक हैं? क्या आप सामाजिक रूप से खुद को अलग कर लेते हैं? क्या आप खुशी का अनुभव करते हैं और हर दिन पूरा करते हैं।

भाग 2. एक चिकित्सक के साथ काम करना



1. आप जिस चिकित्सक पर भरोसा करते हैं, उसे खोजें। थेरेपी भ्रम के लिए इलाज का सबसे प्रभावी हिस्सा है। चिकित्सा का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा एक चिकित्सक है जिस पर आप भरोसा करते हैं। क्योंकि भ्रम विकार वाले लोग दूसरों के प्रति अविश्वास रखते हैं, एक चिकित्सक के साथ एक ठोस संबंध स्थापित करना एक आवश्यक है।

यदि आप अपने चिकित्सक के साथ सहज महसूस नहीं करते हैं, तो किसी अन्य को खोजें जो आपको सुरक्षित महसूस करने, विश्वास करने और समर्थित होने में मदद करता है।

- एक चिकित्सक का पता लगाएं, जो आपको बिना शर्त समर्थन का एहसास दिलाता है न कि "क्रेजी" बताता है।
- ध्यान रखें कि चिकित्सक और अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर गोपनीयता को बहुत गंभीरता से लेते हैं। यह उनके पेशेवर कोड का हिस्सा है और वे आपकी जानकारी को गोपनीय रखने के लिए संघीय और राज्य कानूनों से भी बंधे हैं। एकमात्र कारण है कि एक चिकित्सक को कुछ रिपोर्ट करने की आवश्यकता हो सकती है जो आपने एक चिकित्सा सत्र के दौरान कहा था यदि आप आत्महत्या कर रहे हैं, किसी और को नुकसान होने का खतरा है, तो आपको या किसी और को गाली दी जा रही है, या चिकित्सक को अदालत का आदेश मिला है।



2. लक्ष्य-उन्मुख थेरेपी में संलग्न रहें। चिकित्सा के लिए स्पष्ट लक्ष्य बनाएं और रोजाना अपने थेरेपिस्ट के साथ रहें। आपके अपने लक्ष्य हो सकते हैं (जैसे संकट को कम करना) और चिकित्सक सामाजिक कौशल में सुधार करना, सकारात्मक व्यवहार में संलग्न होने और व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक कामकाज में सुधार जैसे लक्ष्य सुझा सकते हैं।

- एक चिकित्सक का पता लगाएं जो आपके साथ प्रत्यक्ष और ईमानदार होगा। प्रत्यक्ष टिप्पणियों की तुलना में सूक्ष्म संकेत कम प्रभावी हो सकते हैं।



3. तनाव को कम करें। यह भ्रम से जुड़े संकट को कम करने के लिए थेरेपी में सहायक हो सकता है। एक चिकित्सक आपकी समस्या को सुनेगा और सहायता प्रदान करेगा। आपका चिकित्सक आपसे आपके स्वास्थ्य की स्थिति को फिर से निर्धारित कर सकता है: आपके सोने के तरीके, खाने की आदतें, काम करने की क्षमता, आदि।

यदि आप कुछ क्षेत्रों में संघर्ष कर रहे हैं, तो चिकित्सक संकट को कम करने के लिए काम करेगा। अपने चिकित्सक के साथ काम करें या अपने आप को संकट से निपटने के लिए निम्नलिखित पर अभ्यास करें:

- गहरी सांस लें: अपना ध्यान अपनी सांस पर रखें और धीरे-धीरे श्वास लें और सांस छोड़ें। जैसे ही आप आराम करते हैं, प्रत्येक सांस और संसेशन की उत्तेजना को महसूस करें। आराम से अपनी सांस को धीरे-धीरे लंबा करें। आप प्रत्येक श्वास की लंबाई और श्वास को छोड़कर प्रत्येक सांस को लंबा करने के लिए चुन सकते हैं।
- मांसपेशियों को आराम देना: व्यवस्थित रूप से शारीरिक तनाव और अपने शरीर की प्रत्येक मांसपेशियों को आराम देकर तनाव मुक्त करें। अपने पैर की उंगलियों, पंजों और पैरों से शुरू करें, फिर अपने पैल्विक क्षेत्र, पेट, छाती, हाथ, गर्दन और चेहरे तक बढ़ें।
- नकारात्मक विचारों को चुनौती देना: जब आप भयावहता (सबसे खराब मानकर), निजीकरण (दोष लेना), या "सभी या कुछ भी नहीं" विचारों को स्वीकार करते हैं। अपने आप से पूछें, "क्या यह सही है? धारणाएं बना रहे हैं? केवल नकारात्मक को देख रहे हैं? क्या इसके बारे में सोचने के लिए कोई सकारात्मक विचार है?"



4. छोटे भ्रम से शुरू करें। एक बार जब एक चिकित्सक आपके साथ एक अच्छा संबंध स्थापित कर लेता है और आपके भ्रमों को सुनता और समझता है, तो वह धीरे-धीरे भ्रमों को चुनौती देना शुरू कर देगा। आपका चिकित्सक सबसे पहले आपके छोटे भ्रम को चुनौती देगा। छोटे, कम महत्वपूर्ण भ्रम के साथ शुरू होने से चिकित्सक को चिकित्सा में मान्यताओं को चुनौती देने की इच्छा को दूर करने में मदद मिल सकती है। यदि आप छोटे भ्रम को छोड़ने के लिए तैयार नहीं हैं, तो यह संभव है कि चिकित्सा जारी रहे और दीर्घकालिक हो।

- चिकित्सक धीरे-धीरे और धीरे-धीरे मान्यताओं को चुनौती देगा। इसमें विनम्र प्रश्न शामिल हो सकते हैं, जैसे कि, "आप कहते हैं कि एक सेलिब्रिटी आपके प्यार में है। यह अच्छा लग रहा होगा। आखिरी बार उसने आपसे मुलाकात कब की थी।"



5. थेरेपी में भाग लेते रहें। यह कुछ समय के लिए चिकित्सा जाने और कहने के लिए पर्याप्त नहीं है, "इससे कुछ फर्क नहीं पड़ा।"

अक्सर, चिकित्सा दीर्घकालिक होगी, इसलिए इसे जारी रखें। भ्रम की उपस्थिति के बिना जीवन को अधिक उत्पादक बनाने पर काम करें।

- अपने आप को याद दिलाएं कि आप अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए काम कर रहे हैं और इसमें समय लग सकता है।

थेरेपी के साथ बायपोलर विकार का इलाज कैसे करें

मनोचिकित्सा, या "टॉक" थेरेपी, बायपोलर विकार के लिए उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। चिकित्सा के दौरान, आप भावनाओं, विचारों और व्यवहारों पर चर्चा कर सकते हैं जो आपको समस्याएँ पैदा करते हैं। टॉक थेरेपी आपको समझने में मदद कर सकती है और उम्मीद है कि आपके जीवन और कैरियर में अच्छी तरह से काम करने की आपकी क्षमता को चोट पहुंचाने वाली किसी भी समस्या को दूर कर सकती है। यह आपकी दवा पर बने रहने में भी मदद करता है। यह आपको एक सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखने में मदद कर सकता है।

बायपोलर विकार के इलाज के लिए इस्तेमाल मनोचिकित्सा के प्रकारों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- व्यवहार चिकित्सा। यह उन व्यवहारों पर केंद्रित है जो तनाव को कम करते हैं।
- ज्ञान संबंधी उपचार। इस प्रकार के दृष्टिकोण में सोच के पैटर्न को पहचानना और संशोधित करना सीखना शामिल है जो मूड बदलाव के साथ होता है।
- पारस्परिक चिकित्सा। इसमें रिश्ते शामिल हैं और उन उपभेदों को कम करने का लक्ष्य है जो उन पर बुरा असर डाल सकते हैं।
- सामाजिक ताल चिकित्सा। यह आपको सामान्य नींद अनुसूची और अधिक पूर्वानुमानित दैनिक दिनचर्या विकसित करने और बनाए रखने में मदद करता है।

सहायता समूह बायपोलर विकार वाले लोगों की भी मदद करते हैं। आप प्रोत्साहन प्राप्त करते हैं, मुकाबला कौशल सीखते हैं, और चिंताओं को साझा करते हैं। परिणामस्वरूप आप कम पृथक महसूस कर सकते हैं। परिवार के सदस्य और मित्र भी एक सहायता समूह से लाभान्वित हो सकते हैं। वे बीमारी की बेहतर समझ हासिल कर सकते हैं, अपनी चिंताओं को साझा कर सकते हैं, और जान सकते हैं कि बायपोलर विकार वाले प्रियजनों का सबसे अच्छा समर्थन कैसे करें।

शिक्षा आपके और आपके परिवार के लिए उपचार का एक और अभिन्न अंग है। बायपोलर विकार (और उनके परिवारों) वाले लोग अक्सर विकार के बारे में जानने से लाभान्वित होते हैं - इसके लक्षण, एक एपिसोड के शुरुआती लक्षण और उपचार के प्रकार होते हैं।

इसके अलावा, ये कदम उठाने से आपको बायपोलर विकार से निपटने में मदद मिल सकती है:

- दिनचर्या स्थापित करें। बायपोलर विकार वाले लोगों की मदद करने के लिए नियमित नींद, भोजन और गतिविधि उनके मूड का प्रबंधन करती है।
- लक्षणों को पहचानें। भले ही एक अप्रोचिंग एपिसोड के शुरुआती चेतावनी के संकेत एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हों, एक मनोचिकित्सक के साथ मिलकर आप यह पहचान सकते हैं कि व्यवहार परिवर्तन आपके लिए एक एपिसोड की शुरुआत का संकेत देते हैं। आराम की ज़रूरत महसूस करने के लिए कम नींद की ज़रूरत हो सकती है, उन चीज़ों को खरीदना जिन्हें आप बर्दाश्त नहीं कर सकते या जिनकी ज़रूरत नहीं है, या अचानक धर्म या नई गतिविधियों और हितों में शामिल हो रहे हैं।
- खुद के अनुकूल बनाएं। यह आपको उन्मत्त एपिसोड के दौरान शर्मनाक व्यवहार से बचने में मदद कर सकता है और उपचार के लिए वास्तविक लक्ष्य निर्धारित कर सकता है। आपका डॉक्टर भविष्य के संभावित एपिसोड के लिए आपको तैयार करने में मदद कर सकता है और अधिक होने के बारे में डर का प्रबंधन कर सकता है।

एड्रिपिंग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा तनाव के प्रकारों को समझना है जो उन्मत्त या अवसादग्रस्तता एपिसोड के लिए जोखिम बढ़ा सकते हैं और जीवनशैली में बदलाव ला सकते हैं जो उन्हें कम कर सकते हैं।

- एक नियमित नींद पैटर्न बनाए रखें। प्रत्येक एक ही समय पर बिस्तर पर जाएं और एक ही समय पर सुबह जागें। नींद में परिवर्तन भावनाओं की समाप्ति, संभावित ट्रिगर मूड एपिसोड में शामिल मस्तिष्क सर्किट के सामान्य कामकाज को बाधित कर सकता है।
- शराब या स्ट्रीट ड्रग्स का उपयोग न करें। ये पदार्थ ट्रिगर या मूड के एपिसोड की नकल कर सकते हैं। वे दवा की प्रभावशीलता में हस्तक्षेप भी कर सकते हैं।

सह-बायपोलर विकार और सामाजिक चिंता का इलाज कैसे करें

बायपोलर विकार एक मनोदशा की स्थिति है जो स्वभाव से तीव्र उच्च और चढ़ाव में होती है। इसे बायपोलर कहा जाता है क्योंकि यह लोगों को मूड, अवसाद और उन्माद के दो ध्रुवों के बीच स्विच करने का कारण बनता है। बायपोलर विकार दो प्रकार के होते हैं: बायपोलर 1 और बायपोलर 2. रैपिड साइकलिंग बाइपोलर डिसऑर्डर नामक एक ऐसी चीज भी है, जिसके कारण व्यक्ति उन्माद और अवसाद के बीच जल्दी से साइकिल चला सकता है। इस मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को अवसाद की चरम उदासी और निराशा की अवधि का अनुभव हो सकता है, जिसके बाद उन्माद की उच्च ऊर्जा के एपिसोड हो सकते हैं। यदि आपको बायपोलर विकार और सामाजिक चिंता का निदान किया गया है, तो एक उपचार योजना तैयार करना मुश्किल हो सकता है जो दोनों स्थितियों को संबोधित करता है। आपके लिए एक सक्षम मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता के साथ काम करना महत्वपूर्ण है जो आपके लक्षणों की निगरानी कर सकता है और उपचार प्रदान कर सकता है। लक्षणों के साथ सामना करने, अपने सामाजिक आत्मविश्वास पर काम करने और अपने रिश्तों में सुधार करने के तरीके खोजने से सह-होने वाले बायपोलर विकार और सामाजिक चिंता का इलाज करना सीखें।

भाग 1. एक पेशेवर के साथ काम करना



1. अपने निदान को स्पष्ट करने के लिए गहन मूल्यांकन प्राप्त करें। क्योंकि सह-बायपोलर विकार और सामाजिक चिंता अक्सर बायपोलर लक्षणों के पाठ्यक्रम को खराब करती है, यह महत्वपूर्ण है कि आपकी स्थिति का मूल्यांकन एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा किया जाए। आपका डॉक्टर यह पहचानना चाहेगा कि कौन सा विकार पहले आया, बायपोलर या चिंता? आपको प्रभावित करने वाले सटीक प्रकार के बायपोलर विकार को स्पष्ट करना भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उपचार के दृष्टिकोण को निर्धारित कर सकता है। तीन प्रकार हैं:

- बायपोलर I विकार में विकार के क्लासिक और गंभीर लक्षण शामिल हैं: एक उन्मत्त या मिश्रित प्रकरण और आमतौर पर एक प्रमुख अवसादग्रस्तता प्रकरण।
- बायपोलर II में बायपोलर I के समान विशेषताएं शामिल हैं, फिर भी उन्माद एक सैन्य रूप है जिसे हाइपोमेनिया के रूप में जाना जाता है। इस तरह के बायपोलर को सामाजिक चिंता से संबंधित पाया गया है।
- साइक्लोथिमिया में हाइपोमेनिया और हल्के अवसाद के एपिसोड के साइकिलिंग मिजाज शामिल हैं, जिनमें से किसी को भी पूर्ण विकसित उन्माद या प्रमुख अवसाद के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जा सकता है।



2. एक दवा के आहार पर निर्णय लें जो दोनों विकारों के साथ मदद करता है। बायपोलर विकार और सामाजिक चिंता- आईआईटी औषधीय दृष्टिकोण का उपयोग करके इलाज करने के लिए विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण है क्योंकि प्रत्येक विलक्षण स्थिति के लिए पारंपरिक उपचार विकल्प समस्याओं का सामना करते हैं जब उन्हें समवर्ती रूप से व्यवहार किया जाता है।

- लिथियम आमतौर पर बायपोलर विकार के लिए निर्धारित है। हालांकि, यदि आप गर्भवती हैं, तो जन्म दोष के जोखिम के कारण आप यह ध्यान नहीं रख सकती हैं।
- उदाहरण के लिए, एंटीडिप्रेसेंट चिंता विकार के लिए उपचार का एक विशिष्ट कोर्स है, लेकिन ये दवाएं बायपोलर रोगियों में उन्माद पैदा करने के लिए जानी जाती हैं। बेंजोडायजेपाइन चिंता और बायपोलर विकार के इलाज में प्रभावी हैं, लेकिन वे शारीरिक निर्भरता से जुड़े हैं। यदि आप नशे के बारे में चिंतित हैं, तो लंबे समय तक अभिनय करने वाले बेंजोडायजेपाइन, जैसे कि क्लोनोपिन, एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- एक प्रकार की दवाओं जिसे एंटीसाइकोटिक कहा जाता है, ने बायपोलर रोगियों में सामाजिक भय के उपचार में प्रभावशीलता दिखाई है। इस प्रकार की दवा आपके मामले के लिए उपयुक्त है या नहीं यह देखने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।



3. व्यवहार चिकित्सा प्राप्त करें। विश्राम प्रशिक्षण और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, जो आमतौर पर चिंता विकारों के उपचार में निर्धारित होते हैं, बायपोलर विकार वाले लोगों के लिए भी उपयोगी हो सकते हैं।

मनोचिकित्सा में एक थेरेपिस्ट के साथ काम करना शामिल हो सकता है, जिससे मैथुन तंत्र विकसित हो सकता है, भावनात्मक नियमन सीखना, समस्याग्रस्त संबंधों को सुधारना और नकारात्मक विचारों पर काबू पाना शामिल है।

- अपने चिकित्सक से एक मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक के रेफरल के लिए पूछें, जिसे सामाजिक चिंता और द्विध्रुवी विकार दोनों का इलाज करने का अनुभव हो। यह निर्धारित करने के लिए कुछ चिकित्सक से परामर्श करें कि आप किसके साथ सबसे अधिक सहज महसूस करते हैं और यह तय करने के लिए कि क्या उनकी चिकित्सीय शैली आपकी आवश्यकताओं के साथ संरेखित है।



4. वैकल्पिक उपचार के तरीकों की कोशिश करें। पूरक उपचार की एक शृंखला है जो कुछ लोग बायपोलर और सामाजिक चिंता लक्षणों के प्रबंधन में उपयोग कर सकते हैं। अपने चिकित्सक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता के साथ किसी भी नई चिकित्सा पर चर्चा करना महत्वपूर्ण है, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे आपकी वर्तमान उपचार योजना के साथ बातचीत नहीं करेंगे।

- बायपोलर और सामाजिक चिंता के वैकल्पिक उपचार में प्राकृतिक और हर्बल सप्लीमेंट्स, मूड चार्टिंग, माइंडफुलनेस, गहरी सांस लेने की तकनीक और एक्यूपंकचर शामिल हो सकते हैं।

थेरेपी के साथ अवसाद का इलाज कैसे करें

अवसाद के लिए मनोवैज्ञानिक उपचार

मनोवैज्ञानिक उपचार (जिसे थेरेपी के रूप में भी जाना जाता है) आपको अपने सोच पैटर्न को बदलने और अपने मैथुन कौशल को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है ताकि आप जीवन के तनाव और संघर्ष से निपटने के लिए बेहतर तरीके से सुसज्जित हो सकें। आपकी पुनर्प्राप्ति का समर्थन करने के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक उपचार भी आपको अयोग्य विचारों और व्यवहार को पहचानने और बदलने में मदद कर सकते हैं।

अवसाद के लिए कई प्रकार के प्रभावी मनोवैज्ञानिक उपचार हैं, साथ ही विभिन्न प्रसव विकल्प भी हैं। कुछ लोग एक पेशेवर के साथ एक पर काम करना पसंद करते हैं, जबकि अन्य समूह के माहौल से बाहर निकलते हैं। ऑनलाइन कार्यक्रमों या ई-थेरेपी की बढ़ती संख्या भी उपलब्ध है।

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी

सीबीटी एक संरचित मनोवैज्ञानिक उपचार है जो मानता है कि जिस तरह से हम सोचते हैं (अनुभूति) और अधिनियम (व्यवहार) हमारे महसूस करने के तरीके को प्रभावित करता है। सीबीटी अवसाद के लिए सबसे प्रभावी उपचारों में से एक है, और यह बच्चों, किशोरों, वयस्कों और वृद्धों सहित उम्र की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए उपयोगी पाया गया है।

सीबीटी में एक पेशेवर (चिकित्सक) के साथ विचार और व्यवहार पैटर्न की पहचान करने के लिए काम करना शामिल है जो या तो आपको उदास होने की अधिक संभावना है, या जब आप अवसाद का सामना कर रहे हों तो आपको बेहतर होने से रोकते हैं।

यह आपको सामान्य कठिनाइयों के बारे में तर्कसंगत रूप से सोचने के लिए सिखाकर आपके विचारों और व्यवहार को बदलने का काम करता है, जिससे आपको नकारात्मक या अनपेक्षित विचार पैटर्न और प्रतिक्रियाओं को अधिक यथार्थवादी, सकारात्मक और समस्या-सुलझाने के दृष्टिकोण में बदलने में मदद मिलती है।

सीबीटी इलेक्ट्रॉनिक रूप से वितरित होने के लिए भी अच्छी तरह से अनुकूल है (जिसे अक्सर ई-थेरेपी कहा जाता है)।

पारस्परिक थेरेपी

आईपीटी एक संरचित मनोवैज्ञानिक चिकित्सा है जो व्यक्तिगत संबंधों में समस्याओं और इनसे निपटने के लिए आवश्यक कौशल पर केंद्रित है। आईपीटी इस विचार पर आधारित है कि रिश्ते की समस्याएं अवसाद का अनुभव करने वाले किसी व्यक्ति पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती हैं, और यहां तक कि कारण में योगदान कर सकती हैं।

आईपीटी आपको अपने रिश्तों में उन पैटर्न को पहचानने में मदद करता है जो आपको अवसाद के प्रति अधिक संवेदनशील बनाते हैं। इन पैटर्नों की पहचान करने का मतलब है कि आप रिश्तों को बेहतर बनाने, दुःख का सामना करने और दूसरों के साथ जुड़ने के नए तरीके खोजने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

व्यवहार थेरेपी

जबकि व्यवहार चिकित्सा संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) का एक प्रमुख घटक है, सीबीटी के विपरीत, यह विश्वासों और दृष्टिकोणों को बदलने का प्रयास नहीं करता है। इसके बजाय यह उन गतिविधियों को प्रोत्साहित करने पर ध्यान केंद्रित करता है जो पुरस्कृत, सुखद या संतोषजनक होती हैं, जिनका लक्ष्य अवसाद से बचने के लिए परिहार, प्रत्याहार और निष्क्रियता के पैटर्न को उलटना है।

माइंडफुलनेस-आधारित संज्ञानात्मक थेरेपी

एमबीसीटी को आमतौर पर समूहों में वितरित किया जाता है और इसमें एक प्रकार का ध्यान शामिल होता है जिसे 'माइंडफुलनेस मेडिटेशन' कहा जाता है। यह आपको वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना सिखाता है - जो कुछ भी आप अनुभव कर रहे हैं, बस उसे देखना चाहे वह सुखद हो या अप्रिय - इसे बदलने की कोशिश किए बिना। सबसे पहले, यह दृष्टिकोण शारीरिक संवेदनाओं (जैसे श्वास) पर ध्यान केंद्रित करने के लिए उपयोग किया जाता है, लेकिन फिर भावनाओं और विचारों पर आगे बढ़ता है।

एमबीसीटी भविष्य या अतीत के बारे में अपने मन को भटकने से रोकने में मदद कर सकता है, और अप्रिय विचारों और भावनाओं से बच सकता है। यह अवसाद को लौटने से रोकने में मददगार माना जाता है क्योंकि यह आपको उदासी और नकारात्मक सोच पैटर्न की भावनाओं को नोटिस करने के लिए प्रोत्साहित करता है, इससे पहले कि वे ठीक हो जाएं। परिणामस्वरूप, आप पहले और अधिक प्रभावी ढंग से चेतावनी के संकेतों से निपटने में सक्षम हैं।

जुनूनी-बाध्यकारी विकार का इलाज कैसे करें

एनआईएमएच और अन्य वैज्ञानिक संगठनों द्वारा प्रायोजित नैदानिक और पशु अनुसंधान ने औषधीय और व्यवहार दोनों उपचारों के लिए जानकारी प्रदान की है जो ओसीडी वाले व्यक्ति को लाभ पहुंचा सकते हैं। हालांकि कुछ व्यवहार चिकित्सा से महत्वपूर्ण रूप से लाभान्वित होते हैं और दूसरों को फार्माकोथेरेपी द्वारा मदद की जाती है, अनुसंधान इंगित करता है कि ओसीडी के एक मजबूत उपचार में दवा और चिकित्सा दोनों शामिल हैं। रोगी अपने लक्षणों पर नियंत्रण पाने के लिए दवा के साथ शुरू कर सकते हैं और फिर व्यवहार चिकित्सा के साथ जारी रख सकते हैं। किस थेरेपी का उपयोग किया जाना चाहिए, इसका निर्णय रोगी को उसके चिकित्सक के परामर्श से लेना चाहिए।

दवाई

हाल के वर्षों में नैदानिक परीक्षणों से पता चला है कि न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन को प्रभावित करने वाली दवाएं ओसीडी के लक्षणों को काफी कम कर सकती हैं। इन सेरोटोनिन री-अपटेक इनहिबिटर्स (एसआरआई) में से पहला जो विशेष रूप से ओसीडी के उपचार में उपयोग के लिए अनुमोदित किया गया था, वह था ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट क्लोमिप्रामाइन (एनाफ्रानिल)। इसके बाद "सेलेक्टिव" सेरोटोनिन री-अपटेक इनहिबिटर्स (एसएसआरआई) आया। जिन्हें ओसीडी के इलाज के लिए खाद्य और औषधि प्रशासन द्वारा अनुमोदित किया गया है वे हैं शीतलोपराम (सेलेक्सा), फ्लॉक्सीटाइन (प्रोजैक), फ्लुवोक्सामाइन (ल्यूवॉक्स), पैरॉक्सिटिन (पैक्सिल), और सेराट्रेलिन (ज़ोलॉफ्ट)।

बड़े अध्ययनों से पता चला है कि कम से कम इन दवाओं से तीन-चौथाई से अधिक रोगियों को मदद मिलती है। और आधे से अधिक रोगियों में, दवाएँ जुनून और मजबूरियों की आवृत्ति और तीव्रता को कम करके ओसीडी के लक्षणों से राहत देती हैं। सुधार में आमतौर पर कम से कम तीन सप्ताह या उससे अधिक समय लगता है। यदि कोई रोगी इन दवाओं में से एक का भी अच्छी तरह से जवाब नहीं देता है, या अस्वीकार्य दुष्प्रभाव होते हैं, तो एक अन्य एसआरआई बेहतर प्रतिक्रिया दे सकता है। उन रोगियों के लिए जो केवल इन दवाओं के लिए आंशिक रूप से उत्तरदायी हैं, अनुसंधान एक प्राथमिक दवा के रूप में और अतिरिक्त दवा (एक संवर्धक) के रूप में विभिन्न प्रकार की दवाओं में से एक पर उपयोग किया जा रहा है। ओसीडी के लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए दवाएं मदद करती हैं, लेकिन अक्सर, अगर दवा बंद हो जाती है, तो रिलैप्स का पालन होगा।

व्यवहार थेरेपी

इस विकार के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) को मनोचिकित्सा का सबसे प्रभावी प्रकार दिखाया गया है। सीबीटी का उद्देश्य व्यवहार और इसके विपरीत को संशोधित करने में मदद करने के लिए विचारों और विश्वासों को कम करना है। दवा और सीबीटी को एक साथ लक्षणों को कम करने में अकेले उपचार से बेहतर माना जाता है।

ओसीडी के साथ कई लोगों के लिए "एक्सपोजर एंड रिस्पॉन्स रोकथाम" नामक एक विशिष्ट व्यवहार थेरेपी दृष्टिकोण प्रभावी है। इस दृष्टिकोण में, रोगी जानबूझकर और स्वेच्छा से सीधे या कल्पना से, भयभीत वस्तु या विचार का सामना करता है। एक ही समय में, चिकित्सक और संभवतः अन्य लोगों ने रोगी को सहायता के लिए भर्ती किया है, समर्थन और संरचना की पेशकश करते हैं, जोरदार तरीके से रोगी को अनुष्ठान या परिहार से बचने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। उदाहरण के लिए, एक बाध्यकारी हाथ वॉशर को दूषित होने वाली वस्तु को छूने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है और फिर कई घंटों तक धोने से बचने का आग्रह किया जाता है, जब तक कि उकसाया गया चिंता बहुत कम नहीं हो जाती। उपचार तब एक कदम-दर-चरण आधार पर आगे बढ़ता है, रोगी की चिंता को सहन करने और अनुष्ठानों को नियंत्रित करने की क्षमता द्वारा निर्देशित होता है। जैसे-जैसे उपचार आगे बढ़ता है, अधिकांश रोगी धीरे-धीरे जुनूनी विचारों से कम चिंता का अनुभव करते हैं और अनिवार्य आग्रह का विरोध करने में सक्षम होते हैं।

थेरेपी के अन्य रूप भी तनाव या चिंता को कम करने के प्रभावी तरीके प्रदान कर सकते हैं जिससे रोगी को जागरूक होने और आंतरिक संघर्षों को हल करने में मदद मिलती है।

उपचार को और अधिक प्रभावी बनाने के तरीके

चिंता विकार वाले कई लोग एक स्वयं सहायता या सहायता समूह में शामिल होने और अपनी समस्याओं और उपलब्धियों को दूसरों के साथ साझा करने से लाभान्वित होते हैं। इस संबंध में इंटरनेट चैट रूम भी उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन इंटरनेट पर प्राप्त किसी भी सलाह का उपयोग सावधानी के साथ किया जाना चाहिए क्योंकि इंटरनेट परिचितों ने आमतौर पर एक दूसरे को कभी नहीं देखा है और झूठी पहचान आम है। एक विश्वसनीय दोस्त या पादरी के सदस्य के साथ बात करना भी सहायता प्रदान कर सकता है लेकिन मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से देखभाल का विकल्प नहीं है।

तनाव प्रबंधन तकनीक और ध्यान चिंता विकारों वाले लोगों को खुद को शांत करने में मदद कर सकता है और चिकित्सा के प्रभावों को बढ़ा सकता है। प्रारंभिक प्रमाण है कि एरोबिक व्यायाम का शांत प्रभाव हो सकता है। चूंकि कैफीन, कुछ अवैध दवाएं और यहां तक कि कुछ ओवर-द-काउंटर ठंडी दवाएं चिंता विकारों के लक्षणों को बढ़ा सकती हैं, इसलिए उन्हें बचा जाना चाहिए। कोई अतिरिक्त दवा लेने से पहले अपने चिकित्सक या फार्मासिस्ट से जांच करें।

चिंता विकार वाले व्यक्ति की वसूली में परिवार बहुत महत्वपूर्ण है। आदर्श रूप से, परिवार को सहायक होना चाहिए और अपने प्रियजनों के लक्षणों को समझ करने से बचना चाहिए। रिश्तेदारों को उपचार के बिना विकार या मांग में सुधार को तुच्छ नहीं करना चाहिए। जब परिवार का कोई सदस्य जुनूनी-बाध्यकारी विकार से पीड़ित होता है, तो यह किसी भी प्रगति के बारे में धैर्य रखने और सफलताओं को स्वीकार करने में मददगार होता है, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो।

साइकोटिक डिप्रेशन का इलाज कैसे करें

साइकोटिक डिप्रेशन एक प्रमुख प्रकार का प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार है, जिसकी विशेषता मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की उपस्थिति है। मानसिक अवसाद में मतिभ्रम और भ्रम शामिल हो सकते हैं। यह स्थिति नियमित गतिविधियों में हस्तक्षेप कर सकती है और तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। मनोवैज्ञानिक अवसाद को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए, लक्षणों और उपचार विकल्पों के बारे में जागरूक रहें।

तरीका 1. उपचार को ध्यान में रखते हुए



1. लक्षणों को पहचानें। सामान्य लक्षणों के बारे में पता होने से आपको और आपके प्रियजनों को आपकी स्थिति का इलाज कराने और कुछ कठिनाइयों को कम करने में मदद मिलेगी।

मानसिक अवसाद से जुड़े कुछ लक्षण और स्थितियां निम्नलिखित हैं:

- सोने की खराब स्थिति।
- भूख कम लगना।
- जान लेना विचार।
- उग्रता और क्रोध।
- मतिभ्रम और भ्रम।
- चिड़चिड़ापन।
- बिगड़ता सामाजिक और व्यावसायिक जीवन।



2. चिकित्सा उपचार की तलाश करें और इसका पालन करें। दवा आमतौर पर मानसिक अवसाद वाले व्यक्ति का इलाज करने के लिए आवश्यक है। एक डॉक्टर अवसाद के साथ जुड़े लक्षणों का इलाज करने के लिए एक एंटीडिप्रेसेंट लिख सकता है और मनोविकृति के लक्षणों का इलाज करने के लिए एक एंटीसाइकोटिक लिख सकता है। एंटीसाइकोटिक केवल थोड़े समय के लिए निर्धारित किया जा सकता है। अवसाद संभावित रूप से उपचार का मुख्य केंद्र होगा।

- हमेशा उपचार दिशानिर्देशों का अनुपालन करें और अपने मनोचिकित्सक के निर्देशों का पालन करें, साथ ही साथ अपने मनोवैज्ञानिक की भी सुनें।
- सुनिश्चित करें कि आप अपने चिकित्सक से परामर्श किए बिना अपनी दवा लेना बंद न करें। अचानक से दवा को रोकना खतरनाक हो सकता है और इसके परिणामस्वरूप रिलैप्स हो सकता है।



3. अपने डॉक्टर से इलेक्ट्रोकोनवल्सिव थेरेपी (ईसीटी) पर चर्चा करें। मानसिक अवसाद कुछ विकारों में से एक है जिसका इलाज ईसीटी द्वारा किया जा सकता है।

उपचार में मस्तिष्क के माध्यम से विद्युत धाराओं को पारित करना, मस्तिष्क के रसायन विज्ञान को बदलने वाले संक्षिप्त दौरे को ट्रिगर करना शामिल है।

- जबकि वर्तमान ईसीटी अभ्यास अपेक्षाकृत सुरक्षित हैं, अपने डॉक्टर के साथ संभावित दुष्प्रभावों पर चर्चा करना सुनिश्चित करें।



4. अपने लिए सबसे अच्छा चिकित्सीय हस्तक्षेप का पता लगाएं। टॉक थेरेपी को अक्सर चिकित्सा उपचार के साथ संयोजन में अनुशंसित किया जाता है। आपका डॉक्टर या चिकित्सक आपकी आवश्यकताओं के लिए सबसे अच्छा उपचार विकल्प खोजने में आपकी सहायता करेगा।

- संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी समस्याग्रस्त विचारों और व्यवहारों की पहचान करने और उन्हें कार्यात्मक लोगों के साथ फिर से रखने में मदद कर सकती है।
- तर्कसंगत भावनात्मक व्यवहार थेरेपी स्वयं, दुनिया और दूसरों से अनावश्यक मांगों की पहचान करने में मदद कर सकती है और अवसादग्रस्तता अफवाह के साथ तर्कहीन विचारों के सहायक को चुनौती देकर बदलने में योगदान देती है।



5. दैनिक दिनचर्या विकसित करें। नियमित दिनचर्या उपचार अनुपालन सुनिश्चित करेगी और आपका ध्यान कार्यात्मक गतिविधियों में स्थानांतरित करेगी। नियमित दिनचर्या के बाद आप अपने दिनों में संरचना जोड़कर अवसादग्रस्तता के लक्षणों से राहत पा सकते हैं।

- अपने दिन को शेड्यूल करें, जिसमें आम तौर पर शेड्यूल किए गए आइटम जैसे काम या नियुक्तियों के अलावा ग्रूमिंग, ईटिंग और स्लीपिंग शामिल हैं।
- स्वस्थ गतिविधियों को शामिल करें, जैसे व्यायाम, और आनंददायक गतिविधियां, जैसे शौक को भी शामिल करें।

तरीका 2. सहयोग खोजना



1. सहायता समूह में भाग लें या आयोजित करें। अवसादग्रस्तता या आत्मघाती विचारों वाले व्यक्ति के रूप में, मतिभ्रम और भ्रम से पीड़ित, आपको सामाजिक समर्थन का एक मजबूत नेटवर्क बनाना चाहिए। जैसा कि मानसिक विशेषताएं कम गंभीर हो जाती हैं, एक नेटवर्क होना जो आपको शांत करने में मदद कर सकता है और आपकी गलतफहमी, भ्रम और मतिभ्रम की पहचान कर सकता है, बहुत मददगार है।

- स्थानीय सामुदायिक केंद्रों पर सहायता समूहों की तलाश करें। यदि आप अपने समुदाय में समूहों में भाग लेने में असमर्थ हैं, तो ऑनलाइन सहायता समूहों की तलाश करें।



2. विश्वसनीय परिवार के सदस्यों को शामिल करें। परिवार के सदस्यों को अपने साथ सहायता समूहों में भाग लेने के लिए या काउंसलिंग अपॉइंटमेंट के लिए आमंत्रित करें। यह उन्हें आपके अनुभवों को बेहतर ढंग से समझने और आपकी स्थिति के बारे में आपसे बात करने में अधिक सहज महसूस करने में मदद करेगा।

- पारिवारिक थेरेपी एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के मार्गदर्शन के साथ कई परिवार के सदस्यों को शामिल करने का एक शानदार तरीका है।



3. एक वकील बनें। अवसाद या मनोविकृति के लिए एक स्थानीय वकालत समूह में शामिल हों, ताकि आप अपनी स्थिति को बेहतर ढंग से समझ सकें और दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद कर सकें।

यह नेटवर्किंग के अवसर पैदा करेगा और आपको संसाधनों की पहचान करने में मदद करेगा।

- नेशनल एलायंस ऑन मेंटल इलनेस शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह है।

तरीका 3. रिलैप्स को रोकना



1. नकारात्मक मान्यताओं को खत्म करें। मूल्यहीनता, निराशा और बेवसी की भावनाएं अवसाद के साथ लोगों में आम हैं। इन भावनाओं को भ्रम जैसी मानसिक विशेषताओं द्वारा और अधिक बढ़ा दिया जा सकता है, जिसमें विरोधाभास, उत्पीड़न या सामाजिक विषय हो सकते हैं। नकारात्मक आत्म-चर्चा को कम करने के लिए अक्सर नकारात्मक मान्यताओं को चुनौती दें।

- मुख्य शब्दों को पहचानकर नकारात्मक विचारों को पहचानें। यदि आपके विचारों में "नहीं", "कभी नहीं" और "नहीं" जैसे शब्द शामिल हैं, तो वे संभवतः नकारात्मक हैं।
- वैकल्पिक संभावनाओं पर विचार करें। जब आप खुद को नकारात्मक रूप से सोचने पर पकड़ लेते हैं, तो सकारात्मक विचारों को सकारात्मक शब्दों के साथ, जैसे कि कर सकते हैं और कर लेंगे कहने का प्रयास करें।



2. अवसाद के लक्षणों को कम करने और तनाव को रोकने के लिए तनाव का प्रबंधन करें। तनाव अवसाद में योगदान देता है और रिलैप्स को ट्रिगर कर सकता है। स्वस्थ मैथुन रणनीतियों से तनाव के प्रभावों को कम करने में मदद मिलेगी।

- व्यायाम भलाई की भावना को बढ़ावा देता है और लचीलेपन में योगदान देता है।

- गहरी सांस लेने या विश्राम करने का अभ्यास करें।
- स्वस्थ संबंधों को बनाए रखने के लिए दोस्तों और परिवार के साथ नियमित तिथियों को निर्धारित करें।



3. आशावादी बने रहे। यह अनुभव करने वाले आप एकमात्र व्यक्ति नहीं हैं। मानसिक अवसाद का प्रभावी ढंग से इलाज किया जा सकता है और वसूली की संभावना है।

- प्रेरणा बनाए रखने के लिए अपनी प्रगति पर नज़र रखें।

स्किज़ोफ्रेनिया का इलाज कैसे करें

स्किज़ोफ्रेनिया एक मनोरोग विकार है जो आपको ऐसा महसूस करवा सकता है जैसे आपने वास्तविकता से संपर्क खो दिया है। यद्यपि स्किज़ोफ्रेनिया को एक पुरानी मानसिक बीमारी माना जाता है, लेकिन यह उपचार योग्य है। वास्तव में, स्किज़ोफ्रेनिया वाले कई लोग नौकरी, जुनून और स्वस्थ संबंधों के साथ सकारात्मक और उत्पादक जीवन जीते हैं। एक अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता द्वारा स्किज़ोफ्रेनिया का सबसे अच्छा इलाज किया जाता है। एक चिकित्सक को देखें, आवश्यक समर्थन प्राप्त करें और स्किज़ोफ्रेनिया का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक जीवन शैली की आदतों को लागू करें।

तरीका 1. पेशेवर की मदद लेना



1. पूरी तरह से निदान के लिए एक डॉक्टर को देखें। स्किज़ोफ्रेनिया का पर्याप्त निदान प्राप्त करने के लिए, अपने परिवार के चिकित्सक से मिलने से शुरुआत करें। यह डॉक्टर स्किज़ोफ्रेनिया के इलाज की आपकी पहली पंक्ति हो सकती है।

वे एक शारीरिक परीक्षा आयोजित कर सकते हैं, आपके चिकित्सा इतिहास की समीक्षा कर सकते हैं और अन्य स्थितियों से निपटने में मदद कर सकते हैं जो समान लक्षण पैदा कर सकती हैं।



2. परीक्षण से गुजरना। यदि आपके डॉक्टर को आपके लक्षणों के लिए कोई चिकित्सा स्पष्टीकरण नहीं मिलता है, तो वे आपको आगे के परीक्षण के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता के पास भेज सकते हैं। एक मनोचिकित्सक या मनोवैज्ञानिक आपकी मानसिक स्थिति की जांच करने और आपके लक्षणों के बारे में सवाल पूछने के लिए परीक्षणों की बैटरी का प्रदर्शन कर सकता है।

- अपने अनुभव के किसी भी लक्षण के बारे में ईमानदार और सच्चे रहें। अपने मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता को देने से आपके लक्षणों की पूरी तस्वीर सुनिश्चित होती है कि आपको सही निदान प्राप्त हो।
- आपका डॉक्टर पूछ सकता है कि क्या आपने ऐसी चीजों को देखा या महसूस किया है जो दूसरों (मनोभ्रम) में नहीं थीं या उनमें ऐसी अटल मान्यताएं हैं जो वास्तविकता (भ्रम) में आधारित नहीं हैं।



3. अपने डॉक्टर से दवा के विकल्पों पर चर्चा करें। दवा आमतौर पर स्किज़ोफ्रेनिया के इलाज के आधार पर दी जाती है। ये दवाएं मस्तिष्क में रसायनों के संतुलन में सुधार करके काम करती हैं जो आपका वास्तविकता के साथ संपर्क खो देती हैं। यह निर्धारित करने के लिए अपने चिकित्सक से बात करें कि कौन सी दवा आपके लिए उचित है।

- स्किज़ोफ्रेनिया के लिए सबसे प्रभावी दवाओं में एंटीसाइकोटिक दवाएं शामिल हैं, विशेष रूप से सेकेंड-जनरेशन दवाएं जिनमें कम गंभीर साइड इफेक्ट होते हैं (जिन्हें टिपिकल-एंटीसाइकोटिक्स भी कहा जाता है)। हालांकि, ध्यान रखें, कि आपको अपने स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद करने वाली दवा खोजने से पहले कई दवाओं की कोशिश करनी पड़ सकती है।
- अपनी दवाएं लेते समय अपने डॉक्टर के आदेशों का पालन करें। जब तक आपके डॉक्टर ने आपको निर्देश न दिया हो, तब तक अपनी दवाएं लेना बंद न करें, क्योंकि ऐसा करने से गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

- यदि आप अपनी दवा से नकारात्मक दुष्प्रभावों का अनुभव करते हैं, तो अपने चिकित्सक को जल्द से जल्द बताएं। वे संभवतः आपको दवा बदलकर एक अलग दवा देंगे।



4. मनोचिकित्सा पर विचार करें। हालांकि दवा स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षणों को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है, कई लोगों को यह भी पता चलता है कि टॉक थेरेपी भी उन्हें स्किज़ोफ्रेनिया का प्रबंधन करने में मदद करती है। साइकोथेरेपी में खुद को शिक्षित करना शामिल हो सकता है कि स्किज़ोफ्रेनिया आपके कामकाज को कैसे प्रभावित करता है, आपको तनाव से निपटने में कैसे मदद करता है, जो लक्षणों को बढ़ाता है और वास्तविकता में परीक्षण करता है।

- वन-ऑन-वन थेरेपी के अलावा, आप समूह चिकित्सा या परिवार के बारे में भी विचार कर सकते हैं। जो दोनों आपको स्किज़ोफ्रेनिया के साथ बेहतर प्रबंधन करने में सीखने में मदद कर सकते हैं।



5. इलेक्ट्रोकोनवल्सिव थेरेपी के बारे में पूछें। इलेक्ट्रोकोनवल्सिव थेरेपी या ईसीटी, एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें गंभीर मानसिक बीमारी के लक्षणों को उलटने के लिए मस्तिष्क के माध्यम से धाराएं भेजी जाती हैं। जब दवा के साथ संयोजन में उपयोग किया जाता है, तो ईसीटी स्किज़ोफ्रेनिया के गंभीर रूपों के उपचार का एक प्रभावी रूप साबित हुआ है जो विशिष्ट उपचार के लिए प्रतिरोधी हैं।

- यदि आप दूसरी पीढ़ी के एंटीसाइकोटिक दवाओं से सुधार देखने में असफल हो रहे हैं, तो आप अपने डॉक्टर से ईसीटी के बारे में पूछ सकते हैं।

तरीका 2. स्किज़ोफ्रेनिया के लिए समर्थन प्राप्त करना



1. एक सामुदायिक इंटरवेंशन टीम के साथ जुड़ें। स्किज़ोफ्रेनिया का निदान होने के बाद, आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को आपको सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य टीम के साथ सेट करना चाहिए, जिसे कभी-कभी मुखर सामुदायिक उपचार (एसीटी) कहा जाता है। इन टीमों में विभिन्न प्रकार के पृष्ठभूमि से अत्यधिक अनुभवी पेशेवर शामिल हैं जो स्किज़ोफ्रेनिया के साथ रहने के लिए दिन-प्रतिदिन व्यक्तिगत उपचार और सहायता प्रदान कर सकते हैं।

- आपकी टीम में मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, मानसिक स्वास्थ्य नर्स, फार्मैसिस्ट, काउंसलर, सामाजिक कार्यकर्ता और व्यावसायिक चिकित्सक शामिल हो सकते हैं।



2. अपने मित्र और परिवार के सदस्यों को शामिल करें। अपने प्रियजनों से समर्थन प्राप्त करना स्किज़ोफ्रेनिया को प्रबंधित करने के लिए आपकी क्षमता के लिए महत्वपूर्ण है। डॉक्टर के दौरे, एसीटी टीम की बैठकें, चिकित्सा सत्र और सहायता समूहों में अपने परिवार और दोस्तों को शामिल करें। उन्हें अपनी उपचार टीम से कोई भी प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें, जिसमें उन्हें बेहतर समर्थन की आवश्यकता हो।

- आप विशेष अनुरोध भी कर सकते हैं कि आपके प्रियजन कैसे आपका समर्थन कर सकते हैं। इनमें आपको शुरुआती चेतावनी के संकेत देने में मदद करना, अपनी दवाइयों को याद रखने में मदद करना, नियुक्तियों में आपका साथ देना और रोज़मर्रा की जिंदगी में काम करने के लिए मज़बूत कौशल की मदद करना शामिल हो सकता है।



3. एक सहायता समूह में भाग लें। स्किज़ोफ्रेनिया का निदान होने से आप अलग-थलग और गलत समझ सकते हैं। इसलिए अन्य लोगों के साथ जुड़ना एक बढ़िया विचार है, जो शर्त के साथ जी रहे हैं। स्व-सहायता और सहायता समूह आपको स्किज़ोफ्रेनिया वाले अन्य लोगों के साथ संबंध बनाने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

- सहायता समूहों में, आप सहायक नकल रणनीतियों पर चर्चा कर सकते हैं, मनुष्य के बारे में शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं- स्किज़ोफ्रेनिया, और इस विकार के साथ रहने जैसा है इसके बारे में कहानियां साझा करें।
- अपने क्षेत्र में स्किज़ोफ्रेनिया सहायता समूहों के बारे में अपने डॉक्टर या चिकित्सक से पूछें।



4. सामाजिक कौशल प्रशिक्षण प्राप्त करें। अपनी सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य टीम या सहायता समूह से पूछें कि आप सामाजिक कौशल प्रशिक्षण कैसे प्राप्त कर सकते हैं। ये व्यवहार हस्तक्षेप आपको समुदाय में बेहतर कार्य करने और स्किज़ोफ्रेनिया को प्रबंधित करने में अधिक सक्षम महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

- सामाजिक कौशल प्रशिक्षण सामाजिक स्थितियों में उचित व्यवहार करने, समस्याओं को हल करने, अपने आसपास के लोगों के साथ अधिक प्रभावी ढंग से संवाद करने और रोजमर्रा के जीवन के तनाव से निपटने में मदद करके आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है।



5. व्यावसायिक पुनर्वास प्राप्त करें। अपने समुदाय में सार्थक काम करने से स्किज़ोफ्रेनिया के साथ आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में भी मदद मिल सकती है।

हस्तांतरणीय कौशल विकसित करने में आपकी मदद करने के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त करने पर विचार करें, ऐसी नौकरी की तलाश करें जो आपकी जीवनशैली और स्थिति के अनुकूल हो और अपने पैसे का प्रबंधन करना सीखें।

- कुछ मामलों में, व्यावसायिक कौशल को सामाजिक कौशल प्रशिक्षण के साथ जोड़ा जा सकता है।

एक संक्षिप्त मानसिक विकार का निदान कैसे करें

कभी-कभी एक मानसिक विकार के लक्षण अचानक आ सकते हैं और परिणामस्वरूप एक तनावपूर्ण घटना हो सकती है। अपने आप को या किसी ऐसे व्यक्ति को देखना डरावना हो सकता है जिसे आप एक संक्षिप्त मानसिक विकार से गुजरते हैं, लेकिन उचित सहायता प्राप्त करने से चीजें आसान हो सकती हैं। एक उचित निदान प्राप्त करने के लिए, एक मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक के साथ एक नियुक्ति करें। हालांकि, आप लक्षणों की जांच भी कर सकते हैं, किसी भी हाल के तनावों पर विचार कर सकते हैं और अपने लक्षणों के अन्य संभावित कारणों को बता सकते हैं।

भाग 1. लक्षणों की जांच करना



1. भ्रम की उपस्थिति पर ध्यान दें। भ्रम अजीब विचारों या विश्वासों को संदर्भित करता है जो एक व्यक्ति व्यक्त करता है। वे अक्सर अवास्तविक और अतार्किक होते हैं। अन्य लोगों को विचार और विश्वास अजीब और अविश्वसनीय लग सकते हैं।

- भ्रम के प्रकारों में यह सोचना शामिल हो सकता है कि कुछ ऐसा हो रहा है, जो वास्तव में नहीं हो रहा है, जैसे कि आपका महत्वपूर्ण अन्य आपको धोखा दे रहा है, जब वह या वह नहीं है। भ्रम अधिक विचित्र भी हो सकते हैं, जैसे कि यह मानना कि किसी ने आपके सभी आंतरिक अंगों को निकाल लिया है और उन्हें बिना किसी निशान के छोड़ दिया है।



2. आश्चर्य व्यक्त करें। मतिभ्रम उन चीजों का अनुभव करने के लिए संदर्भित करता है जो अन्य लोग अनुभव नहीं करते हैं।

इसमें आवाज सुनना या ऐसी चीजें देखना शामिल हो सकता है जो अन्य नहीं देखते हैं। मतिभ्रम के कुछ उदाहरणों में शरीर में या शरीर पर संवेदनाएं शामिल हैं, जैसे कि आंतरिक अंगों में कुछ रेंगना या हिलना। किसी व्यक्ति को पदचाप, आवाज़ या संगीत जैसी आवाज़ें भी सुनाई दे सकती हैं। यदि आवाज़ें सुनाई देती हैं, तो वे आलोचनात्मक, सकारात्मक या तटस्थ हो सकते हैं।

- कभी-कभी लोग सुनने की आवाज़ें सुनाते हैं जो उन्हें लोगों को परेशान करने की आज्ञा देती हैं। यदि आपको अपने या किसी और को चोट पहुंचाने के लिए आवाज़ें सुनाई देती हैं, तो तुरंत मदद लें।



3. अव्यवस्थित व्यवहार को पहचानें। अव्यवस्थित व्यवहार में अजीब या आउट ऑफ कैरेक्टर कार्रवाई शामिल हो सकती है। इसमें उत्तेजित या अत्यधिक आंदोलन, अजीब या विचित्र आसन, दोहराव वाले व्यवहार या आंदोलन की पूरी कमी शामिल हो सकती है। इस प्रकार का व्यवहार सामान्य व्यवहार से बहुत भिन्न होता है।



4. बोल-चाल में परिवर्तन पर ध्यान दें। भाषण या भाषा में परिवर्तन हो सकता है। इन परिवर्तनों में असंगति या पटरी से उतरना शामिल हो सकता है। असंयम के साथ, यह समझना मुश्किल हो सकता है कि व्यक्ति किस बारे में बात कर रहा है। पटरी से उतरने के साथ, व्यक्ति एक विचार से दूसरे में कूद सकता है, जैसे कि, "मुझे जंगल में एक परित्यक्त घर मिला। मैंने अपनी बहन को मॉल में देखा।"

- भाषण की सामग्री भी तर्कहीन या निरर्थक हो सकती है और इसे बनाए रखना मुश्किल हो सकता है। इस प्रकार के भाषण से संवाद करना मुश्किल हो जाता है।



5. अचानक ऑनसेट होने पर ध्यान दें। संक्षिप्त होने के साथ, यह मानसिक विकार अचानक आ सकता है। अत्यधिक तनाव का अनुभव लक्षणों की त्वरित शुरुआत और कामकाज में कमी का कारण बन सकता है। कुछ प्रकार के चरम तनाव जो एक संक्षिप्त मानसिक विकार ला सकते हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- प्रियजन को खोना।
- दर्दनाक घटना से पीड़ित, जैसे कि कार दुर्घटना या शारीरिक हमला।
- नौकरी खोना।
- एक पारिवारिक संघर्ष, जैसे तलाक प्राप्त करना या दीर्घकालिक संबंध समाप्त करना।
- गंभीर बीमारी।

भाग 2. हाल के तनाव की जांच करना



1. एक प्रमुख तनाव की उपस्थिति पर ध्यान दें। संक्षिप्त मानसिक एपिसोड एक दर्दनाक घटना या तनाव से उत्पन्न होता है। इसमें किसी प्रियजन या किसी अन्य प्रमुख जीवन-परिवर्तन की घटना शामिल हो सकती है। यह गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के चार सप्ताह के भीतर भी हो सकता है।

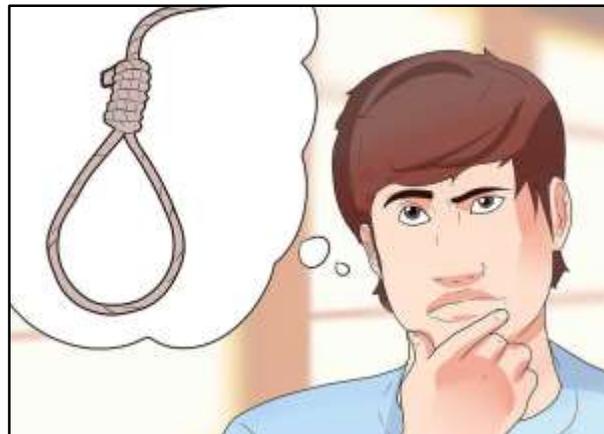
- यदि आप या कोई प्रिय व्यक्ति एक संक्षिप्त मानसिक प्रकरण का अनुभव कर रहा है, तो अपने आप से पूछें कि इस प्रकरण के कारण क्या हो सकता है। ऐसी कौन सी घटनाएं पहले हुईं जिनसे शायद तनाव में योगदान हुआ हो?



2. पहचानें कि कौन सबसे अधिक प्रभावित है। संक्षिप्त मनोचिकित्सा एपिसोड को आमतौर पर उनके 20, 30 और 40 के दशक के लोगों में निदान किया जाता है। यदि किसी व्यक्ति को एक व्यक्तित्व विकार का निदान किया गया है, तो इससे संक्षिप्त मनोविकार होने की संभावना बढ़ सकती है



3. लक्षणों की अवधि पर ध्यान दें। आमतौर पर, लक्षण एक से 30 दिनों तक रहते हैं। लोग आमतौर पर एपिसोड के बाद पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं। यदि लक्षण 30 दिनों से अधिक रहते हैं, तो अतिरिक्त उपचार की आवश्यकता हो सकती है। आप दवा या आगे की सेवाओं पर भी विचार कर सकते हैं।



4. आत्मघाती विचारों के लिए देखें। संक्षिप्त मानसिक विकार के बारे में जानने के लिए एक जोखिम कारक आत्मघाती विचारों या व्यवहारों में वृद्धि है।

यदि आत्महत्या के विचारों का अतीत, आत्महत्या का पारिवारिक इतिहास, या पहले आत्महत्या का प्रयास हो तो इस जोखिम के बारे में विशेष रूप से जागरूक रहें,

- यदि आप चिंतित हैं, तो घातक हथियार और अन्य साधन दूर रखें, जैसे चाकू, बुलेट्स या बंदूकें। इसके अलावा, अल्कोहल और अन्य पदार्थों से बचें जो निर्णय लेने की क्षमता को बदल सकते हैं।
- यदि लक्षण किसी भी तरह से हिंसक या खतरे में हैं, तो तत्काल मदद लें। उभरने वाले क्षेत्र में जाएं या आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें।

भाग 3. अन्य कारणों की जांच करना



1. ड्रग्स, शराब या अन्य पदार्थों की किसी भी उपस्थिति पर ध्यान दें। यदि व्यक्ति ने हाल ही में कोई ड्रग्स या पदार्थ लिया हो तो एपिसोड को एक संक्षिप्त मानसिक विकार नहीं माना जाता है। लक्षण ड्रग्स, शराब या किसी भी पदार्थ का प्रत्यक्ष परिणाम नहीं हो सकते हैं।

- यदि व्यक्ति ने पदार्थ ले लिया है, तो यह चर्चा करना महत्वपूर्ण है कि पदार्थ कब लिया गया था, कितना लिया गया था, और लक्षण कब से शुरू होने लगे थे।



2. पूछें कि क्या लक्षण एक मूड विकार से संबंधित हैं। अवसाद और बायपोलर विकार दोनों मनोवैज्ञानिक लक्षण शामिल कर सकते हैं। यदि अवसाद या बायपोलर विकार का निर्णय लिया जाता है, तो अवसाद के साथ पिछली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करना और अवसाद या बायपोलर विकार के किसी भी पारिवारिक इतिहास के बारे में जानना महत्वपूर्ण है।

- अवसाद से जुड़े भ्रम भी अलग-अलग होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति मनोदशा के अनुरूप भ्रम व्यक्त कर सकता है, जैसे कि मृत महसूस करना।

बायपोलर भ्रम अक्सर शीर्ष पर मौजूद होते हैं, जैसे कि आप अजेय हैं, विशेष योग्यताएं हैं (जैसे उड़ान), या खुद को एक उच्च आध्यात्मिक व्यक्ति या भगवान मानें।



3. स्थायी लक्षणों की जांच करें। यदि लक्षण एक महीने से परे रहते हैं, तो मनोचिकित्सक या मनोचिकित्सक स्किज़ोफ्रेनिया या सिज़ोफैफिक विकार वाले व्यक्ति का निदान कर सकता है। इन विकारों में मनोविकृति के पुराने लक्षण शामिल हैं। लक्षणों की निगरानी करें और देखें कि क्या वे सुधार करते हैं। यदि नहीं, तो स्किज़ोफ्रेनिया का एक रूप लक्षणों के लिए जिम्मेदार हो सकता है।
- स्किज़ोफ्रेनिया का ठीक से इलाज करने के लिए, चिकित्सा और दवा का एक संयोजन सबसे अच्छा है। बिगड़ते लक्षणों की संभावना को कम करने के लिए जल्द से जल्द मानसिक स्वास्थ्य उपचार की तलाश करें।

पोस्टपार्टम साइकोसिस को कैसे पहचानें और उसका कैसे इलाज करें

"बेबी ब्लूज़" और प्रसवोत्तर अवसाद की तुलना में, प्रसवोत्तर मनोविकार उतना दुर्लभ नहीं है जितना कि बताया जाता है, जो जन्म देने वाली लगभग 10-15% महिलाओं को प्रभावित करता है। हालांकि, स्थिति बहुत गंभीर है, और यह माताओं, शिशुओं और यहां तक कि पिता के लिए खतरनाक हो सकता है, पुरुषों को देखकर प्रसवोत्तर अवसाद भी हो सकता है। क्योंकि प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली महिलाएं वास्तविकता से अपना संबंध खो देती हैं, आत्महत्या और हिंसा संभावनाएं बन सकती हैं। शुरुआती और प्रभावी उपचार के लिए जितनी जल्दी हो सके संकेतों को पहचानना महत्वपूर्ण है। यदि आपको लगता है कि आप (या कोई जिसे आप प्यार करते हैं) में प्रसवोत्तर मनोविकृति हो सकती है, तो अधिक जानने के लिए चरण 1 से शुरू करें।

भाग 1. प्रसवोत्तर मनोविकृति के लक्षणों को पहचानना



1. मतिभ्रम के लिए देखें। जो महिलाएं प्रसवोत्तर मनोविकृति का विकास करती हैं, वे अक्सर उन चीजों को देखती या सुनती हैं जो वास्तव में नहीं हैं।

ये मतिभ्रम भयावह, परेशान या भटकाव वाले हो सकते हैं। वे आ सकते हैं और जा सकते हैं या वे बने रह सकते हैं। मतिभ्रम प्रमुख संकेतों में से एक है जो प्रसवोत्तर अवसाद से प्रसवोत्तर मनोविकृति को अलग करता है और इसके लिए तत्काल चिकित्सा हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।



2. भ्रम को गंभीरता से लें। भ्रम भी प्रसवोत्तर अवसाद से प्रसवोत्तर मनोविकृति को अलग करता है। यहां तक कि स्वस्थ नई माताओं को थकान और मानसिक रूप से धूमिल लग सकता है, लेकिन इन लक्षणों को सच भ्रम या घबराहट में विकसित नहीं होना चाहिए। प्रसवोत्तर मनोविकार से ग्रसित महिला को यह महसूस हो सकता है कि उसके आस-पास क्या चल रहा है, यह समझने में असमर्थ है कि दूसरे उसे क्या कह रहे हैं।



3. भ्रम के लिए देखें। मतिभ्रम और संदेह के साथ, भ्रम - अजीब लेकिन दृढ़ता से आयोजित विश्वास है कि एक तर्कसंगत व्यक्ति को झूठा होना पता होगा - मुख्य लक्षणों में से एक हैं जो प्रसवोत्तर अवसाद से प्रसवोत्तर मनोविकृति को अलग करते हैं। भ्रम के लिए भी तुरंत चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है। हो सकता है कि वे किसी महिला को खुद को या किसी और को चोट न पहुंचाएं, लेकिन कुछ मामलों में, वे हिंसा को जन्म देती हैं।

- इन भ्रमों, शायद मतिभ्रम के संयोजन में, एक महिला को नीरव या संदिग्ध बना सकता है। प्रसवोत्तर मनोविकार से ग्रस्त कोई व्यक्ति सोच सकता है कि उसके दोस्त और परिवार के सदस्य उससे झूठ बोल रहे हैं या उसे चोट पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं; उसे लग सकता है कि उसे देखा जा रहा है या उसका पीछा किया जा रहा है।



4. मिजाज पर ध्यान दें। मूड स्विंग्स, प्रसवोत्तर ट्यूमर के अवसाद और चिंता के साथ महिलाओं के लिए एक सामान्य लक्षण है, और वे प्रसवोत्तर मनोविकार में भी एक भूमिका निभाते हैं। जो महिलाएं प्रसवोत्तर मनोविकार को दूर करती हैं, वे एक भावनात्मक अवस्था से दूसरी अवस्था में जल्दी चली जाती हैं; वे अचानक खुद को अत्यधिक दुखी, व्यथित, चिढ़ या गुस्से में पा सकती हैं और वे मनोदशा में अचानक बदलाव के लिए किसी भी कारण को इंगित करने में सक्षम नहीं हो सकती हैं।



5. नींद के पैटर्न की निगरानी करें। नींद में कठिनाई भी प्रसवोत्तर मनोचिकित्सा की सभी स्थितियों की विशेषता है, लेकिन विशेष रूप से प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली महिलाओं में इसका उच्चारण किया जा सकता है। वे लगातार अनिद्रा विकसित कर सकते हैं या वे महसूस कर सकते हैं कि उन्हें सोने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है।

- यह लक्षण विशेष रूप से पता लगाना मुश्किल हो सकता है क्योंकि अधिकांश नई माताएं, यहां तक कि पूरी तरह से स्वस्थ, नींद के साथ संघर्ष करती हैं। नवजात शिशु उचित तरीके से नहीं सोते हैं और उन्हें स्वतंत्र रूप से खाना चाहिए, जो उनकी माताओं के सोने के तरीके को बाधित कर सकता है। प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली महिलाओं के लिए, हालांकि, नींद के साथ कठिनाइयां तब भी बनी रहती हैं, जब उन्हें आराम करने का अवसर दिया जाता है (जब वे एक पति या पत्नी, साथी, दोस्त, या रिश्तेदार अस्थायी रूप से बच्चे की देखभाल के लिए सहमत हैं)।



6. किसी भी सक्रियता पर ध्यान दें। प्रसवोत्तर मनोविकार एक महिला को उन्मत्त, उत्तेजित या असामान्य रूप से ऊर्जावान बना सकता है। वह अभी भी स्थिर नहीं बैठ सकती है या शांत नहीं हो सकती है।



7. "पागलपन" की भावनाओं को गंभीरता से लें। प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली महिलाएं कभी-कभी इस अर्थ को स्पष्ट करती हैं कि वे "पागल हो रही हैं" या "अपना दिमाग खो रही हैं।" इन भावनाओं को खारिज न करें; किसी की मदद लें।



8. प्रसव के बाद पहले कुछ हफ्तों के दौरान विशेष रूप से सतर्क रहें। तकनीकी रूप से, प्रसवोत्तर साइकोसिस छह महीने के प्रसवोत्तर तक विकसित हो सकता है, लेकिन लगभग सभी मामले पहले चार हफ्तों के दौरान होते हैं। यदि आप स्वयं एक नई मां हैं या यदि आपकी पत्नी या साथी ने हाल ही में जन्म दिया है, तो इस शुरुआती अवधि के दौरान मानसिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों पर ध्यान दें।



9. जोखिम कारकों पर विचार करें। बाइपोलर डिसऑर्डर के इतिहास वाली महिलाओं में पोस्टपार्टम साइकोसिस की बहुत अधिक घटनाएं होती हैं, जैसे कि उन महिलाओं को होती है जिन्हें पहले पोस्टपार्टम साइकोसिस हुआ है।

पारिवारिक इतिहास भी एक भूमिका निभा सकता है: यदि एक नई माँ के पास मानसिक बीमारी का पारिवारिक इतिहास है, तो उसके प्रसवोत्तर मनोविकृति के विकास का खतरा बढ़ जाता है। इन मामलों में विशेष रूप से सतर्क रहें।

- ध्यान दें, हालांकि, प्रसवोत्तर मनोविकृति विकसित करने वाली सभी महिलाओं में से आधे में इनमें से कोई भी जोखिम कारक नहीं है। विकार कभी-कभी बिना किसी कारण के भी हो जाता है।

भाग 2. प्रसवोत्तर साइकोसिस का निदान करना



1. तुरंत चिकित्सा सहायता लें। अगर आपको लगता है कि आपको प्रसवोत्तर मनोविकार हो सकता है, तो अपने डॉक्टर के पास जाएं या तुरंत एक आपातकालीन कक्ष या तत्काल देखभाल केंद्र पर जाएं। यदि आपका कोई करीबी व्यक्ति प्रसवोत्तर मनोविकृति के लक्षण दिखा रहा है, तो उस व्यक्ति का इलाज करवाने के लिए अपनी शक्ति में सब कुछ करें - वह बहुत ज्यादा असंतुष्ट या अस्थिर हो सकता है, यह पहचानने के लिए कि उसे स्वयं मदद की जरूरत है।



2. जितनी जानकारी संभव है वह प्रदान करें। डॉक्टर को पूर्ण चिकित्सा इतिहास और किसी भी लक्षण का विस्तृत विवरण पूछना चाहिए। जितनी हो सके, उतनी जानकारी प्रदान करें और ईमानदार रहें - अपने लक्षणों की गंभीरता को छुपाने का प्रयास न करें या जब आप ठीक न हों तो आप जैसे हैं वैसे ही दिखें।

- यदि पोस्टपार्टम साइकोसिस के लिए मूल्यांकन किए जा रहे व्यक्ति आप नहीं है, बल्कि आपकी पत्नी, पार्टनर, या मित्र है, तो आपको स्वयं इस बारे में कुछ या सभी जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता हो सकती है।

वह तर्कसंगत रूप से बोलने या अपने लक्षणों का विस्तृत विवरण देने की स्थिति में नहीं हो सकती है।



3. संभावित चिकित्सा कारणों पता लगाएं। प्रसवोत्तर साइकोसिस के लक्षणों में से कुछ अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों के कारण हो सकते हैं: एक गंभीर संक्रमण, बहुत तेज बुखार, या एक न्यूरोलॉजिकल समस्या। एक चिकित्सक को लक्षणों का मूल्यांकन करना चाहिए और परीक्षण करना चाहिए, आमतौर पर मूल रक्त काम सहित, संभावित चिकित्सा मुद्दों को खत्म करने के लिए ये कदम उठाने चाहिए।



4. अवसाद और मनोविकार के बीच अंतर का पता लगाएं। कई महिलाएं बच्चे के जन्म के बाद प्रसवोत्तर अवसाद का विकास करती हैं और उनके लक्षण बहुत दुर्बल हो सकते हैं। इन लक्षणों में से कुछ - विशेष रूप से मिजाज, अत्यधिक उदासी, और नींद की गड़बड़ी - यह भी पोस्टपार्टम साइकोसिस का संकेत है। मनोचिकित्सक एपिसोड के प्रमाण की तलाश में एक अच्छा डॉक्टर इन स्थितियों के बीच अंतर करेगा: मतिभ्रम, भ्रम, व्यामोह, उन्माद और इसी तरह के अन्य लक्षण।



5. एक विशिष्ट निदान प्राप्त करें। यह जानना कि हालत क्या है और पूरी तरह से ठीक होने के लिए पहला कदम क्या है।

यदि चिकित्सक अंतर्निहित चिकित्सा कारणों को नियंत्रित करता है और मानसिक अशांति के लिए एक मानसिक घटक को नोट करता है, तो वह प्रसवोत्तर मनोविकृति के साथ आपको (या आपकी पत्नी या साथी) निदान कर सकता है।

भाग 3. प्रसवोत्तर साइकोसिस का इलाज करना



1. अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें। प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली एक महिला यह जोर दे सकती है कि उसे अपने बच्चे की देखभाल करने के लिए घर पर रहना होगा, लेकिन इस स्थिति के लिए आवश्यक है कि आप चिकित्सकीय सलाह का पालन करें। अन्य मुद्दों का पालन करना मां और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है।



2. यह समझें कि अस्पताल में भर्ती होने की अक्सर आवश्यकता होती है। प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली कई महिलाओं को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है ताकि चिकित्सा कर्मचारी उनकी तब तक निगरानी कर सकें जब तक वे स्वस्थ नहीं हो जाती। एक अस्पताल में प्रवेश करना - विशेष रूप से एक मनोरोग अस्पताल, जैसा कि अक्सर आवश्यक होता है - परेशानी भरा हो सकता है, विशेष रूप से नई माताओं के लिए, जो आग्रह कर सकती हैं कि उन्हें घर पर रहने की आवश्यकता है। लेकिन प्रभावी उपचार के लिए यह कदम अक्सर आवश्यक होता है।

- यदि आपकी पत्नी, साथी, या प्रियजन को प्रसवोत्तर मनोविकार के साथ अस्पताल में भर्ती होना चाहिए, तो उसे यह विश्वास दिलाने की कोशिश करें कि अस्पताल में भर्ती होने का समय अस्थायी है और यह पूर्णकालिक प्रभावी उपचार उसे जल्दी से जल्दी अपने बच्चे को घर पहुंचाने में मदद करेगा। उसे समझाने के लिए अपनी तरफ से सब कुछ करें कि वह अपने लिए और अपने नवजात शिशु के लिए सही काम कर रही है।



3. अनुशंसित दवाएं लें। प्रसवोत्तर मनोविकृति वाली महिलाओं को आमतौर पर एंटीसाइकोटिक दवाओं और मूड स्टेबलाइजर्स के कुछ संयोजन निर्धारित किए जाते हैं। जब निर्देशित किया जाता है, तो ये दवाएं आम तौर पर काफी प्रभावी होती हैं।

- स्तनपान कराते समय ये दवाएं लेने के लिए सुरक्षित नहीं हो सकती हैं, इसलिए अपने चिकित्सक से बात करें और विशेष दवाओं के जोखिम और लाभों की तुलना करें। याद रखें कि प्रसवोत्तर ड्यूमर मनोविकृति का प्राथमिक उपचार होना चाहिए, इसके बाद स्तनपान जारी रखना चाहिए।



4. इलेक्ट्रोकोनवल्सिव थेरेपी पर विचार करें। कुछ महिलाओं को इलेक्ट्रोकोनवल्सिव थेरेपी (ईसीटी) से लाभ होता है। यह सदमे चिकित्सा का एक आधुनिक रूप है जो कभी-कभी मनोवैज्ञानिक एपिसोड के इलाज में प्रभावी होता है।



5. परामर्श जोड़ें। प्रसवोत्तर मनोविकृति एक चिकित्सा स्थिति है और यह चिकित्सा उपचार की मांग करती है। इसके अलावा, हालांकि, टॉक थेरेपी फायदेमंद हो सकती है, विशेष रूप से यदि विकार फिर से शुरू होता है।

एक काउंसलर आपकी (या आपकी पत्नी, पार्टनर, या प्रियजन) पोस्टपार्टम मनोविकृति और आघात जो स्थिति को भड़का सकता है, उसके लक्षणों के साथ लड़ने में मदद कर सकता है। आगे बढ़ते हुए, एक परामर्शदाता आपको मातृत्व के बारे में संदेह या अपराध की किसी भी भावना से निपटने में मदद कर सकता है, जो कई महिलाएं प्रसवोत्तर अवसाद, चिंता, या मनोविकृति के बाद अनुभव करती हैं।

- यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपको काउंसलिंग की आवश्यकता है या आप इसे बर्दाश्त नहीं कर सकते हैं, तो अपने अन्य महत्वपूर्ण लोगों या परिवार के सदस्य के साथ बात करना अपने आप में अद्भुत चिकित्सा है। अपने दम पर एक या दो घंटे बिताने से फर्क पड़ सकता है और आपको कुछ लक्षणों से राहत मिल सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

कुछ प्रथाओं और जीवन शैली के विकल्प सभी व्यक्तियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित कर सकते हैं। खेलकूद, साइकलिंग और एथलेटिक्स, मेडिटेशन, रिक्रिएशन और ऑक्जूपेशनल थेरेपी, वॉक, क्राफ्ट्स मेकिंग, म्यूजिक थेरेपी, डांस थेरेपी, आर्ट थेरेपी आदि जैसी गतिविधियां मनोवैज्ञानिक स्तर पर उपचार और कायाकल्प को बढ़ावा दे सकती हैं। यह अध्याय मानसिक स्वास्थ्य की एक समग्र समझ के लिए स्मृति, मानसिक शक्ति, मानसिक सहनशक्ति, मस्तिष्क की उम्र और पोषण के विशिष्ट पहलुओं को लक्षित करके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की तकनीकों की बारीकी से जांच करता है।

अपनी याददाश्त को कैसे सुधारें

"खराब याददाश्त" जैसी कोई चीज नहीं है और कोई भी अपनी याददाश्त में सुधार कर सकता है, जब तक आप मेडिकल स्थिति के रूप में मेमोरी लॉस से पीड़ित नहीं होते हैं। यदि आप अपनी याददाश्त में सुधार करना चाहते हैं, तो ब्लूबेरी खाने से लेकर विभिन्न प्रकार के स्मृति सहायक उपकरणों का उपयोग करने जैसी कई चीजें हैं जो आप कर सकते हैं। यदि आप आशावादी और समर्पित हैं, तो आप अपनी याददाश्त को बेहतर बनाने में सक्षम होंगे, चाहे आप वर्ल्ड मेमोरी चैंपियनशिप जीतना चाहें, अपने इतिहास की परीक्षा में इक्का-दुक्का अंक प्राप्त करने हों या बस यह याद रखना हो कि आपने अपनी चाबियां कहां रखी हैं।

भाग 1. स्मृति सहायक उपकरणों का उपयोग करना



1. तथ्यों को याद रखने के लिए एसोसिएशन का प्रयोग करें। प्रभावी ढंग से एसोसिएशन का उपयोग करने के लिए, आप एक शब्द या एक छवि को याद रखने में मदद करने के लिए अपने दिमाग में एक छवि बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास एक कठिन समय है, तो यह याद दिलाएं कि जेएफके बे ऑफ पिंग्स आक्रमण में शामिल राष्ट्रपति था, केवल सुंदर राष्ट्रपति को समुद्र में तैरते हुए खुशियों से भरे, सूअरों को घेरते हुए देखें। यह बिल्कुल मूर्खतापूर्ण है, लेकिन आपके दिमाग में यह ठोस छवि हमेशा के लिए राष्ट्रपति को इस घटना से जोड़ने में आपकी मदद करेगी।

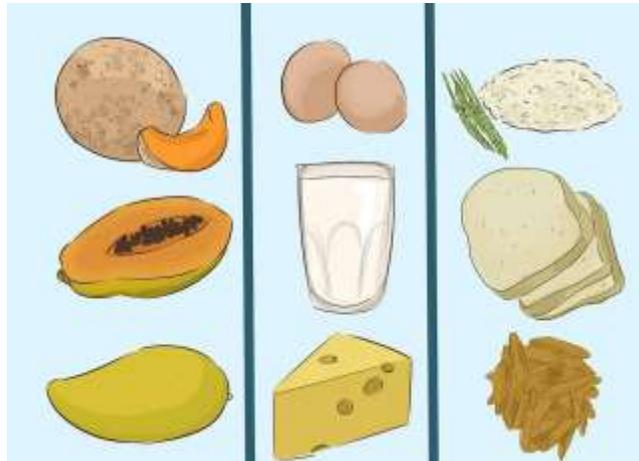
- एक दृश्य बनाने से, आपका मस्तिष्क सूचना के एकल, आसानी से पहचाने जाने वाले टुकड़े पर ठीक कर सकता है। जब आप उस एकल प्रतीक को याद करते हैं, तो आप अपने द्वारा सौंपी गई जानकारी के बड़े स्टैंड को भी याद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, जैसे ही आप अपने पर्स में अपनी कार की चाबियां रखते हैं, अपने पर्स को अचानक बढ़ने वाले पहियों और तेजी से दूर करने की कल्पना करें। चूंकि छवि ऐसी अजीब है, इसलिए आपको बाद में इसे याद रखने की अधिक संभावना है, जो आपको यह याद रखने में भी मदद करेगा कि आपकी कार की चाबियां इसके अंदर हैं।

- छवि जितनी अधिक अनोखी या असामान्य होगी, आपके मस्तिष्क के लिए इसे याद रखना उतना ही आसान होगा।



2. संख्या याद रखने के लिए संघ का उपयोग करें। मान लीजिए कि आप अपनी छात्र आईडी को हर बार भूल जाते हैं, जब आपको इसे फिर से उपयोग करने की आवश्यकता हो। बस संख्या को छोटे विखंड में तोड़ें और उन चंक्स से जुड़ी छवि बनाएं। मान लीजिए कि संख्या 12-7575-23 है। इन संख्याओं को सार्थक बनाने का एक तरीका खोजें। मान लीजिए कि "12" आपके घर का नंबर होता है, "75" आपकी दादी की उम्र होती है और "23" नंबर माइकल जॉर्डन की जर्सी का नंबर होता है। यहां आप संख्या को याद रखने की कल्पना कर सकते हैं:

- अपने घर की तस्वीर को अपनी दादी की दो प्रतियों के साथ दाईं ओर खड़ा करके दिखाएं कि घर पहले आता है। फिर माइकल जॉर्डन की कल्पना करें कि आप अपनी दादी के दाईं ओर खड़े हैं। वहां आपके पास है - 12 (आपका घर), 7575 (दादी की डबल खुराक) और 23, बास्केटबॉल स्टार।



3. चंकिंग (ठस) का प्रयोग करें। ठस चीजों को समूहीकृत करने का एक तरीका है, जिससे आप उन्हें याद कर सकें। चीजों की अनियमित सूची (उदाहरण के लिए खरीदारी की सूची) को याद रखना विशेष रूप से कठिन हो सकता है। इसे आसान बनाने के लिए, सूची से अलग-अलग चीजों को वर्गीकृत करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, सभी फलों को एक साथ, डेयरी उत्पादों को एक साथ और ब्रेड उत्पादों को एक साथ सूचीबद्ध करें। वैकल्पिक रूप से, आप प्रत्येक आइटम के शुरुआती अक्षर से अपनी सूची को चुन सकते हैं; आपको किराने की दुकान से अंडे, रोटी, बेकन, कॉफी और पनीर लेने की जरूरत है, एक ई, दो बी और दो सी याद रखें।

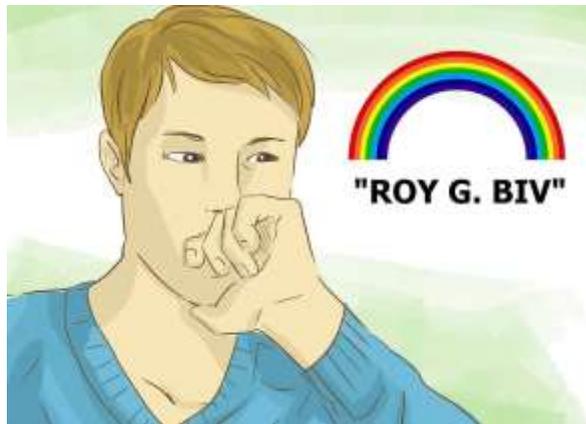
जब तक आपको सही संख्या याद है, तब तक आपको प्रत्येक अक्षर समूह में आइटम को याद करने में सक्षम होना चाहिए। यह न केवल सूची को याद रखने में आपकी मदद करेगा, बल्कि यह आपके खरीदारी के अनुभव को भी बहुत तेज़ कर देगा।

- यदि आप यह याद रख सकते हैं कि अन्य चीजों के अलावा, आप चार अलग-अलग प्रकार की सब्जियां खरीदना चाहते हैं, तो आपको सभी चार को याद रखना आसान होगा।
- ठस वह है, जब हम डैश के साथ फोन नंबर सूचीबद्ध करते हैं। जो याद रखना आसान लगता है, 8564359820, या 856-435-9820।
- आपको शायद 17761812184818651898 याद नहीं रहेगा, लेकिन हर चौथे नंबर के बाद एक स्पेस लगाने की कोशिश करें। अब आप देख सकते हैं कि वे संख्याएं वर्ष हैं और आप संख्याओं की स्ट्रिंग (जैसे क्रांतिकारी युद्ध, 1812 का युद्ध, मैक्सिकन-अमेरिकी युद्ध, गृहयुद्ध और स्पेनिश-अमेरिकी युद्ध) को याद रखने में मदद करने के लिए प्रत्येक वर्ष की प्रमुख घटनाओं को चुन सकते हैं।



4. तुकबंदी का उपयोग करें। विभिन्न सामान्य और मूर्खतापूर्ण तुकबंदी का उपयोग करने से आपको बुनियादी जानकारी याद रखने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, यदि आप यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि अप्रैल में 30 या 31 दिन हैं, तो बस पुरानी तुकबंदी को जोर से दोहराएं: "तीस दिन सितंबर, अप्रैल, जून और नवंबर हैं।" फिर आपको याद होगा कि अप्रैल वास्तव में 30 दिन का होता है। स्मृति उपकरण के रूप में उपयोग करने के लिए कुछ अन्य तुकबंदियां भी हैं:

- "चौदह-सौ बानवें, कोलंबस ने ओशियन ब्लू को पार किया था।"
- एक बच्चा वर्णमाला को "ट्रिंकल, ट्रिंकल, लिटिल स्टार" की धुन पर गाकर सीख सकता है, जो अक्षरों को लयबद्ध करता है।



5. परिवर्णी शब्दों का उपयोग करें। पांच महान झीलों के नामों से लेकर शब्दों के संयोजन के रूप में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार की चीजों को याद रखने के लिए एक और अद्भुत उपकरण है।

आप एक लोकप्रिय परिचित का उपयोग कर सकते हैं, या अपने लिए एक बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप स्टोर पर जा रहे हैं और आपको पता है कि आपको केवल बटर, लेट्यूस, ब्रेड, और यूनागी की जरूरत है, तो बस प्रत्येक शब्द के पहले अक्षर से एक शब्द बनाएं: "बीयूएलबी" - बटर, यूनागी, लेट्यूस, और ब्रेड। यहां कुछ लोकप्रिय एक्रोनिम्स का उपयोग किया गया है:

- होम्स। इसका उपयोग ग्रेट लेक को याद करने के लिए किया जाता है: ह्यूरॉन, ओंटारियो, मिशिगन, एरी और सुपीरियर।
- रॉय जी बिवा। इस आदमी का नाम इंद्रधनुष के रंगों को याद रखने में आपकी मदद कर सकता है: लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला, इंडिगो, वायलेट।
- फॉइला। इससे आपको यह याद रखने में मदद मिलेगी कि दो द्विपद शब्दों को कैसे गुणा करें: पहला, बाहरी, भीतरी, अंतिम।
- फैनबॉयज़। यह संक्षिप्त वर्णन आपको सरल समन्वय संयोजनों को याद रखने में मदद कर सकता है: फॉर, एंड, नॉर, बट, और, येट, सो।



6. एक्रॉस्टिक्स का उपयोग करें। एक्रॉस्टिक्स, शब्दकोष के समान हैं, केवल एक्रोनिम को याद करने के बजाय, आप शब्दों के एक सेट के पहले अक्षरों से बने एक नए वाक्य को याद कर सकते हैं जिसे आपको एक निश्चित क्रम में याद रखना है। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, "मेरी बहुत उत्सुक मां ने हमें नूडल्स भेजा।" ग्रहों के क्रम को जानने के लिए इसका उपयोग हो सकता है: बुध, शुक्र, पृथ्वी, मंगल, बृहस्पति, शनि, यूरेनस और न्यूरोन। आप अपनी खुद की एक्रॉस्टिक्स भी बना सकते हैं। यहां कुछ अधिक लोकप्रिय एक्रॉस्टिक्स दिए गए हैं:

- एवरी गुड बॉय डज़ फाइना। इसका उपयोग ट्रेबल संगीत स्टाफ की तर्ज याद करने के लिए किया जाता है: ईजीबीडीएफ
- नेवर ईट सोर वाटरमेलन। इसका उपयोग क्लॉकवाइन क्रम में कम्पास के बिंदुओं को याद रखने के लिए किया जाता है: उत्तर, पूर्व, दक्षिण और पश्चिम। एक और अच्छा उदाहरण है नेवर ईट थ्रेडड व्हीट, जो समान तुकबंदी भी करता है।
- किंग फिलिप कैन ओन्ली फाइंड हिज़ ग्रीन स्लिपर्स। क्लासिफिकेशन प्रणाली के क्रम को याद रखने के लिए इसका उपयोग करें: किंगडम, फाइलम, क्लास, ऑर्डर, फैमिली, जीनस, स्पिशीज़।
- प्लिज़ एक्सक्यूज़ मी माय डियर आंट शैली। गणित में संचालन के क्रम को याद रखने के लिए इसका उपयोग करें: पेरेंथीसिस, एक्सपोनेंट्स, मल्टीप्लीकेशन, डिवीजन, एडिशन, सबट्रैक्शन।



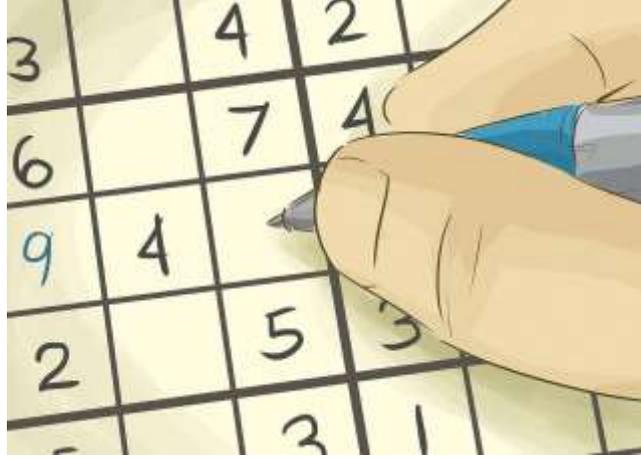
7. लोसी विधि का उपयोग करें। इस पद्धति का उपयोग प्राचीन ग्रीस के समय से किया जाता रहा है। यह तकनीक आपको जानकारी के पूर्ण सेट को याद रखने में मदद करने के लिए जगह या स्थान के संदर्भ में चीजों को संबद्ध करने की आवश्यकता है। इस पद्धति का उपयोग करने के लिए, बस उन वस्तुओं को रखने की कल्पना करें, जिन्हें आप किसी ऐसे मार्ग के साथ याद रखना चाहते हैं, जिससे आप परिचित हैं या किसी परिचित कमरे या भवन में विशिष्ट स्थानों पर हैं। सबसे पहले, एक परिचित रास्ता चुनें; फिर, उन चीजों को चित्रित करें जिन्हें आप करना चाहते हैं या उस रास्ते पर याद रखना चाहते हैं।

- यदि आपको समकित होम्स, फैनबॉयज़ और फॉइल को याद करने की आवश्यकता है, तो आप अपने सामने के पोर्च पर, सीढ़ियों पर फैनबॉयज़ का एक बड़ा समूह और आपके बिस्तर के चारों ओर लिपटे कुछ फॉइल की तस्वीर देख सकते हैं।
- जब आप "पहले स्थान पर", "दूसरे स्थान पर", और इसी तरह से जानकारी की एक सूची का आयोजन करते हैं, तो आप लोकी की विधि के मूल संस्करण का उपयोग कर रहे हैं।

भाग 2. माइंडफुल अप्रोच का उपयोग करना

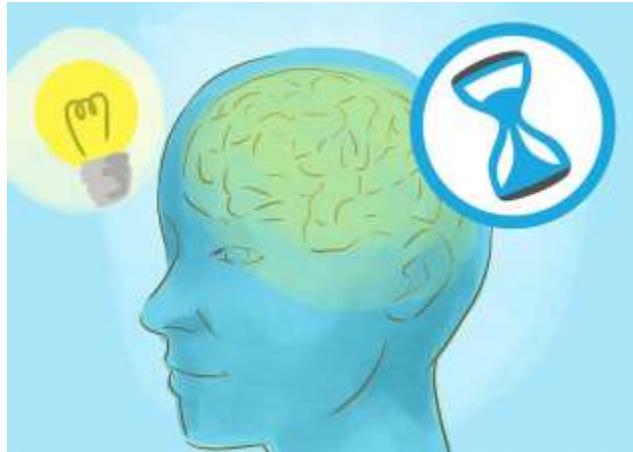


1. यह सोचना बंद कर दें कि आपके पास "बुरी याददाश्त" है। खुद को समझाएं कि आपके पास एक अच्छी याददाश्त है जो बेहतर होगी। बहुत से लोग यहां फंस जाते हैं और खुद को समझाते हैं कि उनकी याददाश्त खराब है, कि वे सिर्फ नाम के साथ अच्छे नहीं हैं, यह संख्या किसी कारण से उनके दिमाग से निकल जाती है। उन विचारों को मिटाएं और अपनी याददाश्त को बेहतर बनाने का संकल्प लें। खुद को प्रेरित रखने के लिए बहुत कम उपलब्धियों का जश्न मनाएं।



2. अपने मस्तिष्क को व्यायाम कराएं। नियमित रूप से "व्यायाम" करने से मस्तिष्क बढ़ता रहता है और नए तंत्रिका कनेक्शन के विकास को गति देता है जो स्मृति को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। नए मानसिक कौशल विकसित करके - विशेष रूप से जटिल जैसे कि एक नई भाषा सीखना या एक नया संगीत वाद्ययंत्र बजाना सीखना - और पहेली और गेम के साथ अपने मस्तिष्क को चुनौती देते हुए, आप अपने मस्तिष्क को सक्रिय रख सकते हैं और इसके शारीरिक कामकाज में सुधार कर सकते हैं।

- रोजाना कुछ मजेदार पहेली वाले व्यायाम की कोशिश करें जैसे कि क्रॉसवर्ड, सुडोकू और अन्य गेम जो किसी के लिए भी काफी आसान हैं।
- अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर निकलें और ऐसी चीज़ चुनें जो नई और चुनौतीपूर्ण हो, जिससे आप अपने मस्तिष्क की मांसपेशियों को फ्लेक्स कर सकें। शतरंज या एक तेज-तर्रार बोर्ड गेम खेलने की कोशिश करें।
- जब यह एक नया कौशल सीखता है तो आपके मस्तिष्क का एक बड़ा हिस्सा सक्रिय होता है। नई सूचनाओं को सीखना भी मददगार है, लेकिन चूंकि कौशल में जानकारी का सेवन और आउटपुट दोनों की आवश्यकता होती है, वे आपके मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का उपयोग करते हैं।



3. मेमोरी बनाने के लिए खुद को समय दें। अल्पावधि में यादें बहुत नाजुक होती हैं और ध्यान भटकाने से आप जल्दी से किसी फोन नंबर की तरह कुछ भूल सकते हैं। इससे पहले कि आप उन्हें बनाने से पहले यादों को खोने से बचने की कुंजी यह है कि आप अन्य चीजों के बारे में सोचे बिना कुछ समय के लिए याद की जाने वाली चीज पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हों, इसलिए जब आप कुछ याद करने की कोशिश कर रहे हों, तो कुछ मिनटों के लिए विचलित और जटिल कार्यों से बचें।



4. बेहतर तस्वीरें लें। अक्सर हम चीजों को इसलिए नहीं भूल जाते हैं क्योंकि हमारी याददाश्त खराब होती है, बल्कि इसलिए भूल जाते हैं क्योंकि हमें अवलोकन कौशल की आवश्यकता होती है। एक सामान्य स्थिति जहां ऐसा होता है (और जो लगभग हर कोई संबंधित हो सकता है) नए लोगों से मिल रहा है। अक्सर हम वास्तव में लोगों के नाम पहले नहीं सीखते हैं क्योंकि हम उन्हें याद करने पर वास्तव में ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं। आप पाएंगे कि यदि आप इस तरह की चीजों को याद रखने के लिए श्रेष्ठ प्रयास करते हैं, तो आप बहुत बेहतर करेंगे।

- खुद को प्रशिक्षित करने का एक तरीका है अधिक चौकस रहने के लिए कुछ सेकंड के लिए एक अपरिचित तस्वीर को देखना है और फिर तस्वीर को खत्म करना है और तस्वीर के बारे में जितना हो सके उतना विवरण लिखना। अपनी आंखें बंद करने और अपने दिमाग में फोटो को चित्रित करने का प्रयास करें। हर बार जब आप इस अभ्यास को आजमाते हैं, तो एक नई तस्वीर का उपयोग करें और नियमित अभ्यास से आप पाएंगे कि आप तस्वीरों की छोटी झलक के साथ अधिक विवरण भी याद कर पाएंगे।



5. कई इंद्रियों को शामिल करें। जानकारी को याद करते समय आप अधिक से अधिक इंद्रियों का उपयोग करके अपने मस्तिष्क के अधिक हिस्सों को उत्तेजित कर सकते हैं। जब आपके मस्तिष्क का एक बड़ा हिस्सा सक्रिय होता है, तो आपके मेमोरी बैंकों को ट्रिगर करने की आपकी क्षमता बढ़ जाएगी।

- इसको लिख डालें। हाथ से जानकारी लिखने की प्रक्रिया आपके मस्तिष्क को उत्तेजित करती है और बाद में जानकारी को याद रखना आसान बनाती है। हालांकि टाइपिंग अभी तक कम प्रभावी है।
- जब आप जानकारी टाइप करते हैं, तो एक अजीब फ्रॉन्ट का उपयोग करें। जब आप समाप्त कर लें, तो इसे वापस पढ़ें। जब कुछ पढ़ने के लिए संघर्ष होता है, तो आपको उस पर अधिक ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है, जो इसे आपकी स्मृति में और अधिक मजबूती से ठीक करने में मदद कर सकता है।

- जानकारी का पूर्वाभ्यास या उसे किसी चीज़ से संबंधित करें। अपने आप को या किसी अन्य व्यक्ति को जानकारी के बारे में बताएं। स्वयं को सुनकर जानकारी को सुनने से आपकी सुनने की भावना का समावेश होगा। यदि आपको दूसरे व्यक्ति को जानकारी समझाने की आवश्यकता है ताकि वह इसे समझ सकें, साथ ही, आपकी स्मृति और समझ को और भी अधिक बढ़ाया जा सकेगा।



6. अपने पर्यावरण का उपयोग करें। कुछ करने के लिए याद रखने के लिए चीजों के सामान्य स्थान को बदलें। यदि आपको हर सुबह अपने मल्टीविटामिन लेने के लिए याद रखने की आवश्यकता है, तो टोस्टर को अपनी तरफ रखें और अपने विटामिन लेने के बाद ही इसे वापस अपने सामान्य स्थान पर रखें। टोस्टर को जगह से बाहर देखना आपको याद दिलाएगा कि कुछ बंद है और आपको याद रखने की ज़रूरत है।

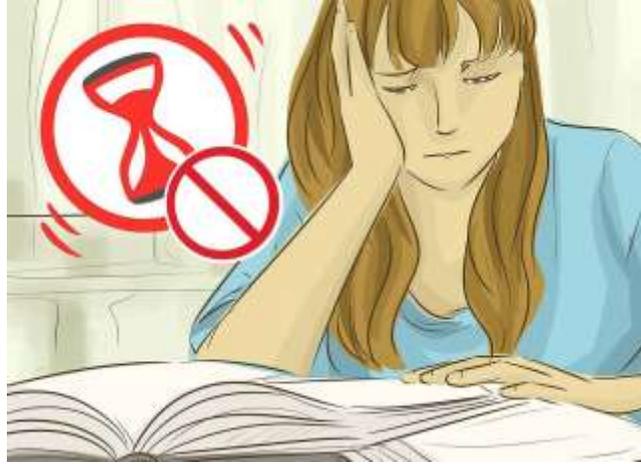
- यदि आपको कुछ महत्वपूर्ण चीज़ को याद रखने की आवश्यकता है, जैसे कि किसी व्यक्ति का जन्मदिन, तो बस अपनी कलाई घड़ी अपने दूसरे कलाई पर पहनें। आपको याद होगा कि जब आप देखते हैं कि कुछ करना ज़रूरी है, तो आप स्थिति से बाहर हैं।
- ट्रिक उस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने के लिए है जिसे आप याद रखना चाहते हैं क्योंकि आप उपयोग की जा रही वस्तु को बदल देते हैं। यदि आप सूचना के टुकड़े पर केंद्रित नहीं हैं, तो आप इसे बाद में परिवर्तन के साथ संबद्ध करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं।



7. फ्लैश कार्ड का उपयोग करें। फ्लैश कार्ड अध्ययन के लिए विशेष रूप से उपयोगी होते हैं। यह अनिवार्य रूप से एक ओर प्रश्न और दूसरी ओर जवाब के साथ एक कार्ड है। (आप अपने इच्छित एक फ्लैशकार्ड के विपरीत पक्षों पर दो चीजें भी रख सकते हैं।)

किसी विषय को सीखने के दौरान, आपके पास कार्डों का ढेर होगा और उनके माध्यम से खुद को परखना होगा। जो आपको सही लगे आप एक तरफ रख देंगे और कुछ दिनों बाद उसकी समीक्षा करेंगे।

- अपने द्वारा याद किए गए शब्दों को एक ढेर में रखें और जिन्हें आपको दूसरे में जानना आवश्यक है। तब तक चलते रहें जब तक कि सभी कार्ड "जानकारी" के ढेर में न हों, भले ही आपको ब्रेक लेने की आवश्यकता हो।
- अगले दिन अपने फ्लैश कार्ड पर वापस जाएं और देखें कि क्या आपने अभी भी शर्तों को याद किया है।



8. एक परीक्षा के लिए रट्टा न मारें। रटना केवल आपकी अल्पकालिक मेमोरी में जानकारी डालने का काम करता है। हो सकता है कि आपको अगले दिन अपनी परीक्षा की जानकारी याद हो, लेकिन जब आप फाइनल होने का समय लेंगे, तो आप मुश्किल से यूनिट को याद करेंगे। अपने अध्ययन को समाप्त करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपके मस्तिष्क को जानकारी को सांकेतिक शब्दों में बदलने और इसे आपकी दीर्घकालिक स्मृति में संग्रहीत करने का समय देता है।

भाग 3. मेमोरी ट्रिक्स की कोशिश करना



1. ऐसी बातें कहें जिन्हें आप जोर से याद करना चाहते हैं। यदि आपको यह याद रखने में परेशानी हो रही है कि क्या आपने हर सुबह अपनी दवा ली है, तो कहें, "मैंने अभी अपनी दवा ली है।" आपके विचार में इस विचार को पुष्ट करने के लिए, इसे लेने के ठीक बाद ऐसा कहें। इस जोर से कहना आपको यह याद रखने में मदद करेगा कि आपने वास्तव में अपनी दवा खा ली थी।

- यह तब भी काम करता है जब आप किसी नए व्यक्ति से मिल रहे हों और उसका नाम नहीं भूलना चाहते हों। आप इसे जानने के बाद स्वाभाविक रूप से नाम को फिर से दोहरा दें: "हाय, साराह, आपसे मिलकर अच्छा लगा।"
- यह किसी पते या मीटिंग के समय को याद रखने के लिए भी काम करता है। केवल उस व्यक्ति के लिए इसे जोर से दोहराएं जिसने आपको आमंत्रित किया था: "7 पर ग्रैंड टैवर्न? यही सही लगता है।"



2. जब आपको कुछ याद रखना होता है तो अपनी श्वास को गहरा करें। जब कुछ नया अध्ययन करने या नए चीज़ को याद रखने का समय हो, तो अपने श्वास पैटर्न को धीमा और गहरा करें। गहरी और धीमी गति से सांस लेने से वास्तव में आपके मस्तिष्क के काम करने के तरीके में परिवर्तन होता है, मस्तिष्क की विद्युत पल्सों को थोटा तरंगों पर स्विच करने के लिए प्रेरित करके, जो आम तौर पर आपके मस्तिष्क में हाइपोगॉजिक नींद में होता है।

- अपनी थोटा तरंगों को सक्रिय करने के लिए, अपनी सांस को अपने निचले पेट पर ले जाएं - दूसरे शब्दों में, अपने पेट से गहरी सांस लेना शुरू करें। सांस लेने की दर को भी धीरे-धीरे कम करें।
- कुछ क्षणों के बाद, आपको शांत महसूस करना चाहिए, थोटा तरंगों आपके दिमाग के भीतर प्रवाहित होनी चाहिए और आपको नई जानकारी को याद रखने के लिए अधिक ग्रहणशील होना चाहिए।



3. किसी व्यक्ति का नाम याद रखें। व्यक्ति के नाम को याद रखने के लिए एफडीआर की प्लेबुक एक लोकप्रिय ट्रिक का उपयोग करें। जब कोई व्यक्ति आपके सामने अपना परिचय देता है, तो उनके माथे पर लिखे नाम के साथ उनका चित्र लगाएं। यह उस व्यक्ति की छवि को उनके नाम के साथ जोड़ देगा।



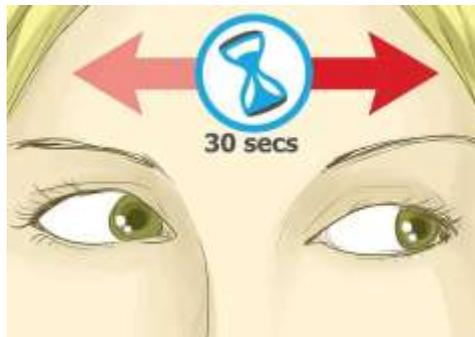
4. स्ट्रेस बॉल को निचोड़ें। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि स्ट्रेस बॉल को निचोड़ना या अपने हाथ से मुट्टी बनाना, आपको बाद में जानकारी का एक टुकड़ा याद रखने में मदद कर सकता है।

- जानकारी को याद करने से पहले, अपने प्रमुख हाथ में स्ट्रेस बॉल को निचोड़ें। दाएं हाथ के व्यक्ति के लिए, यह आपका दाहिना हाथ होगा।
- जब आपको जानकारी याद रखने की आवश्यकता होती है, तो कम से कम 45 सेकंड के लिए अपने विपरीत हाथ में स्ट्रेस बॉल को निचोड़ें। यह सरल क्रिया आपको जानकारी याद रखने में मदद करने के लिए पर्याप्त हो सकती है।



5. गम चबाएं। यह सरल कार्य मस्तिष्क को उत्तेजित कर सकता है और आपकी एकाग्रता में सुधार कर सकता है, खासकर यदि आपको 30 मिनट या उससे अधिक के लिए जानकारी याद रखने की आवश्यकता है।

- कुछ अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि दृश्य और श्रवण स्मृति में सुधार तब होता है, जब कोई व्यक्ति, किसी व्यक्ति को अधिक ध्यान केंद्रित करके गम चबाता है।
- जब आपको 30 मिनट से कम समय के लिए कुछ याद रखने की आवश्यकता होती है, हालांकि, वास्तव में कुछ भी नहीं चबाना बेहतर होता है।



6. अपनी आंखों को एक साइड से दूसरी साइड घुमाएं। अध्ययनों से पता चलता है कि अपनी आंखों को दिन में 30 सेकंड के लिए एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाना से,

आपके मस्तिष्क के दो हिस्सों को संरेखित करता है और आपकी स्मृति को अधिक सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है। सुबह उठने पर इस ट्रिक को आजमाएं।



7. रोजमैरी सूंघें। अध्ययन बताते हैं कि रोजमैरी को सूंघने से आपके स्मरण में सुधार हो सकता है। रोजमैरी के तेल की मालिश करें या दिन में एक बार रोजमैरी के तेल को सूंघें। प्राचीन यूनानियों ने भी अपनी यादों को बढ़ाने में मदद करने के लिए परीक्षा के दिनों में अपने कानों के पीछे रोजमैरी का एक फूल लगाया था।



8. कुछ चालाक ट्रिक आजमाएं। दस शब्दों की इस सूची को याद करके शुरुआत करें। यह सरल है - क्योंकि प्रत्येक शब्द सूची में अपनी संख्या के साथ गायी जाता है। जब आपको बहुत सी चीजों को याद रखना है, तो इन राइम-नंबर पैटर्न का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, आपको अपने चश्मे को साफ करना याद रखना होगा। 'गिलासेज़' के लिए एकवचन 'गिलास' होता है, इसलिए केवल इसे याद रखें। यदि आपकी सूची में यह पहली चीज है, तो बंदूक की तस्वीर बनाएं, जो एक के साथ तुकबंदी करती है, गिलास की शूटिंग करना। मूल गतिविधि आपके सिर में वापस पाँप होनी चाहिए। सूची नीचे दी गई है:

- बंदूक
- जूता
- देहिका
- दरवाजा

- डाइव
- स्टिक्स
- हेवन
- डेट
- ब्लाइंड
- पेन

भाग 4. अपनी जीवन शैली में सुधार करना



1. अपने जीवन को व्यवस्थित करें। आइटम जो आपको अक्सर चाहिए, जैसे कि चाबियां और चश्मा, हर बार एक ही स्थान पर रखें। नियुक्तियों और अन्य कार्यों के लिए नियत तारीखों पर नज़र रखने के लिए एक इलेक्ट्रॉनिक आयोजक या दैनिक योजनाकार का उपयोग करें। एक पता पुस्तिका में फोन नंबर और पते रखें या उन्हें अपने कंप्यूटर या सेल फोन में दर्ज करें। बेहतर संगठन आपकी एकाग्रता की शक्तियों को मुक्त करने में मदद कर सकता है ताकि आप कम नियमित चीजों को याद रख सकें।

- यहां तक की अगर संगठित होने से आपकी याददाश्त में सुधार नहीं होता है, तो आपको बहुत सारे लाभ प्राप्त होंगे (यानी अब आपको अपनी चाबियों की खोज नहीं करनी होगी)।



2. मल्टीटास्किंग के बजाय माइंडफुलनेस का विकल्प चुनें। मल्टीटास्किंग ऐसा लग सकता है कि यह आपको चीजों को तेजी से प्राप्त करने की अनुमति देता है, लेकिन शोध से पता चलता है कि यह वास्तव में मस्तिष्क को समग्र रूप से धीमा करने का कारण बनता है।

माइंडफुलनेस आपको अपना ध्यान बढ़ाने की अनुमति देती है, जिससे आपकी याददाश्त में सुधार होता है और दिमाग तेज होता है।

- आपको स्मृति के लिए कुछ करने के लिए लगभग आठ सेकंड का फोकस चाहिए। जब आप बहु-कार्य करते हैं, तो आप आठ सेकंड से अधिक समय के लिए जानकारी को अलग से सेट करते हैं, इसलिए आपको इसे भूलने की अधिक संभावना होती है।
- माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के लिए, आपको वास्तव में अपनी एकाग्रता में सुधार करना होगा और एक समय में एक काम पर ध्यान केंद्रित करने में अधिक समय बिताना होगा। जब आप वास्तव में किसी विशिष्ट जानकारी को याद रखना चाहते हैं, तो अकेले उस सूचना पर ध्यान केंद्रित करते हुए कम से कम आठ सेकंड खर्च करें।



3. रोजाना व्यायाम करें। नियमित एरोबिक व्यायाम पूरे शरीर में परिसंचरण और दक्षता में सुधार करता है - मस्तिष्क सहित - और उम्र बढ़ने के साथ आने वाली स्मृति हानि को दूर करने में मदद कर सकता है। व्यायाम आपको अधिक सक्रिय और तनावमुक्त बनाता है और इससे आपकी याददाश्त तेज हो सकती है, जिससे आप बेहतर मानसिक "चित्र" बना सकते हैं।

- यहां तक की दिन में केवल 30 मिनट टहलना व्यायाम का एक शानदार तरीका है।
- तंत्रिका कोशिकाएं व्यायाम के दौरान न्यूरोट्रोपिक कारकों को जारी करती हैं और ये प्रोटीन अन्य रसायनों को ट्रिगर करते हैं जो मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।
- व्यायाम से मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में भी सुधार होता है, जिससे आपकी ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, जिसे दिमाग प्राप्त करता है।
- कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित व्यायाम, चाहे वह मध्यम या जोरदार हो, प्रत्येक वर्ष मस्तिष्क के मेमोरी सेंटर को एक या दो प्रतिशत दे सकता है। व्यायाम के बिना, स्मृति केंद्र स्थिर रहेगा या क्षमता में कमी हो सकती है।



4. तनाव कम करें। क्रोनिक तनाव वास्तव में मस्तिष्क को शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाता है, यह याद रखने की शक्ति को अधिक कठिन बना सकता है।

लंबे समय तक तनाव के बाद, मस्तिष्क प्रभावित और बिगड़ना शुरू हो जाएगा। तनाव को कभी भी किसी के जीवन से पूरी तरह से समाप्त नहीं किया जा सकता है, लेकिन इसे निश्चित रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। यहां तक कि अस्थायी तनाव भी प्रभावी ढंग से अवधारणाओं पर ध्यान केंद्रित करने और चीजों का निरीक्षण करने के लिए अधिक कठिन बना सकते हैं। क्रॉनिक स्ट्रेस भी हिप्पोकैम्पस को लंबे समय तक नुकसान पहुंचा सकता है, जो कि जहां यादों को संग्रहीत करता है।

- आराम करने की कोशिश करें, नियमित रूप से योग या अन्य स्ट्रेचिंग अभ्यासों का अभ्यास करें और यदि आपको जल्द से जल्द गंभीर तनाव हो तो डॉक्टर से मिलें।
- दिन में कम से कम 15 मिनट के लिए ध्यान करें। इससे आपको अपनी सांस लेने में धीमा और आराम करने में मदद मिलेगी और यह आपके ध्यान को बेहतर बना सकता है।
- अपने कैफीन का सेवन कम करें। कैफीन आपको अधिक चिंतित और तनावग्रस्त महसूस करा सकता है।
- स्वयं से या किसी एक दोस्त से मालिश प्राप्त करें। यह आपके शरीर को ढीला करने में मदद करेगा।
- अपने दोस्तों के साथ अधिक समय बिताने से तनाव कम करें। अधिक सामाजिक प्राणी होने और लोगों से अधिक बात करने से भी आपकी याददाश्त में सुधार होगा।
- चिंता और अवसाद भी ध्यान केंद्रित करने और सूचना याद रखना मुश्किल बना सकते हैं। यदि आप नैदानिक चिंता या अवसाद विकारों से जूझ रहे हैं, तो आपको इन स्थितियों का इलाज करने के लिए अपने डॉक्टर के साथ काम करना चाहिए।



5. अक्सर हंसते रहें। हंसी आपके मस्तिष्क के कई हिस्सों को प्रकाश में लाती है और आपकी याददाश्त के लिए अंश जिम्मेदार होते हैं।

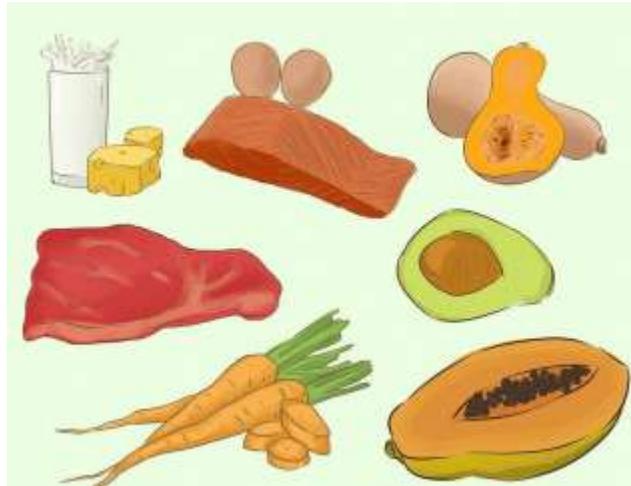
- दूसरों के शामिल होने पर हंसना और भी फायदेमंद हो जाता है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि दोस्तों, करीबी रिश्तेदारों और यहां तक कि पालतू जानवरों के साथ सामाजिककरण आपके उम्र के रूप में स्मृति गिरावट की आपकी समग्र दर को धीमा कर सकता है।



6. अच्छा खाएं और उचित खाएं। बाजार में बहुत सारे हर्बल सप्लीमेंट हैं जो याददाश्त सुधारने का दावा करते हैं, लेकिन किसी को अभी तक नैदानिक परीक्षणों में प्रभावी नहीं दिखाया गया है।

एक स्वस्थ आहार, हालांकि, एक स्वस्थ मस्तिष्क में योगदान देता है और एंटीऑक्सिडेंट युक्त खाद्य पदार्थ - ब्रोकोली, ब्लूबेरी, पालक, और जामुन और ओमेगा -3 फैटी एसिड स्वस्थ मस्तिष्क के कामकाज को बढ़ावा देने के लिए दिखाई देते हैं।

- इस तरह के सप्लीमेंट के साथ अपने दिमाग को थियामिन, नियासिन और विटामिन बी -6 खिलाएं।
- आपके मस्तिष्क के लिए सुझाए गए कुछ खाद्य पदार्थ ग्रीन टी, करी, अजवाइन, ब्रोकोली, फूलगोभी, अखरोट, केकड़े, छोले, रेड मीट, ब्लूबेरी, और स्वस्थ वसा (ऑर्गेनिक मक्खन, जैतून का तेल, नारियल तेल, नट्स, एवोकाडो और सामन या अन्य वसायुक्त मछली) हैं। इन खाद्य पदार्थों में से प्रत्येक में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो आपके मस्तिष्क की रक्षा कर सकते हैं और नई मस्तिष्क कोशिकाओं के उत्पादन को प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- ओमेगा -3 फैटी एसिड की मात्रा बढ़ाएं, जिसका आप उपभोग करते हैं लेकिन ओमेगा -6 वसा को कम कर दें। ओमेगा -3 वसा आमतौर पर साल्मन और इसी तरह के पशु स्रोतों में पाए जाते हैं, जबकि ओमेगा -6 वसा टाइप-सी होते हैं जो प्रसंस्कृत वनस्पति तेलों में पाए जाते हैं।
- आपको शक्कर और अनाज कार्बोहाइड्रेट से भी बचना चाहिए क्योंकि ये खाद्य पदार्थ आपके मस्तिष्क को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। संतृप्त वसा और उच्च कैलोरी खाद्य पदार्थों को इसी तरह आपकी याददाश्त में बाधा माना जाता है, खासकर लंबी अवधि में।
- मॉडरेशन में खपत होने पर रेड वाइन आपकी याददाश्त में सुधार कर सकती है। यदि आप एक महिला या एक पुरुष के रूप में दो गिलास के रूप में एक दिन में एक से अधिक गिलास का सेवन करते हैं, तो वाइन आपकी याददाश्त को कम करना शुरू कर सकती है। कम मात्रा में, हालांकि, वाइन में रेस्वेराट्रोल फ्लेवोनॉइड मस्तिष्क में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ा सकता है। अंगूर का रस, क्रैनबेरी रस, ताजा जामुन और मूंगफली को एक समान प्रभाव प्रदान करने के लिए कहा जाता है।
- 3 बड़े भोजन के बजाय पूरे दिन में 5 या 6 छोटे भोजन खाने, चराई करने से भी रक्त शर्करा में गिरावट को सीमित करके मानसिक कार्य (स्मृति सहित) में सुधार होता है, जो मस्तिष्क को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। सुनिश्चित करें कि यह स्वस्थ सामान है।



7. अपने विटामिन डी का सेवन बढ़ाने की कोशिश करें। अध्ययन बताते हैं कि कम विटामिन डी संज्ञानात्मक प्रदर्शन में कमी के साथ जुड़ा हो सकता है। जब आपके मस्तिष्क में विटामिन डी रिसेप्टर्स सक्रिय होते हैं, तो आपके मस्तिष्क में तंत्रिका वृद्धि होती है। विटामिन डी के लिए चयापचय के कुछ रास्ते नई यादें बनाने के लिए जिम्मेदार मस्तिष्क के क्षेत्रों में स्थित होते हैं।

- जबकि बहुत अधिक धूप त्वचा की क्षति का कारण बन सकती है, एक मध्यम मात्रा औसत वयस्क द्वारा आवश्यक सभी विटामिन डी प्रदान कर सकती है।
- विटामिन डी 3 की खुराक पर्याप्त विटामिन डी पाने के अन्य वैकल्पिक तरीके हैं।



8. अच्छी नींद लें। नींद से आपके न्यूरोप्लास्टिक में सुधार होता है - आपके मस्तिष्क की क्षमता बढ़ती है - जो व्यवहार और स्मृति को नियंत्रित करने की मस्तिष्क की क्षमता को बढ़ाता है। नींद की मात्रा हमें हाल ही में सीखी गई जानकारी को याद करने की मस्तिष्क की क्षमता को प्रभावित करती है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हाल ही में किए गए अध्ययनों के अनुसार, रात में अच्छी नींद लेना - न्यूनतम सात घंटे - आपकी अल्पकालिक स्मृति और दीर्घकालिक संबंधपरक स्मृति में सुधार कर सकती है।

- कोशिश करें कि हर रात 7 से 10 घंटे की नींद लें। अधिकांश स्वस्थ वयस्कों के लिए आठ घंटे उचित हैं।
- एक ही समय पर बेड पर सोने जाएं और हर रात एक ही समय पर जागें। इससे आप बहुत अधिक आराम महसूस करेंगे।
- बिस्तर पर जाने से पहले बिस्तर पर कम से कम आधे घंटे पढ़ने और घुमावदार होने में बिताएं। बिस्तर से कम से कम एक घंटे पहले टीवी, अपने कंप्यूटर और किसी भी अन्य दृश्य उत्तेजक को बंद कर दें।
- दिन के दौरान कैटनैप लें। वे आपकी बैटरी को रिचार्ज करने और आपकी मेमोरी को बढ़ाने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- आपका दिमाग नींद के दौरान आपके दीर्घकालिक मेमोरी बैंक में जानकारी को भी समेकित करता है। यदि आप जागते हैं, तो यह प्रक्रिया नहीं हो पाएगी।

मानसिक शक्ति को कैसे बढ़ाएं

शारीरिक कूरता की तरह मानसिक कूरता की भी आवश्यकता है कि आप व्यायाम करें। अपने दिमाग को मजबूत करने के लिए सीखना, अपनी एकाग्रता में सुधार करना और शांत रहना कुछ काम करेगा, लेकिन आप बुनियादी कौशल प्राप्त कर सकते हैं जो आपको दिमाग को मजबूत रखने के लिए चाहिए।

भाग 1. अपने दिमाग को मजबूत बनाना



1. सब कुछ पढ़ें। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग उपन्यास पढ़ने का आनंद लेते हैं, वे आसानी से दूसरों के साथ सहानुभूति रखने में सक्षम होते हैं, यह एक मजबूत और उचित स्वस्थ दिमाग का संकेत है। यदि आप अपनी मानसिक शक्ति को बढ़ाने के लिए काम करना चाहते हैं, तो विभिन्न प्रकार की चीजों को पढ़ें जो आपको पसंद हैं।

- जब तक आप अपनी मानसिक शक्ति में सुधार नहीं करना चाहते हैं, तब तक आपको पढ़ना शुरू नहीं करना है, और वास्तव में, कुछ कठिन पढ़ने की कोशिश करना आपको पूरी तरह से पढ़ने से हटा सकता है। इसके बजाय, उन चीजों को पढ़ने पर ध्यान दें, जिनका आप आनंद लेते हैं। पाश्चात्य, रोमांस उपन्यास और लंबी-चौड़ी पत्रिकाएं पढ़ने के सभी अच्छे तरीके हैं।
- हर शाम एक घंटा टेलीविजन देखने के समय को पढ़ने के साथ बदलने की कोशिश करें। उस समय की जांच करें, जो आप सामान्य रूप से सुस्ती, दोस्तों के साथ चैटिंग या ट्यूब देखने में बिता सकते हैं, उस समय को अच्छी पढ़ाई करने में लगाएं।
- एक पुस्तकालय कार्ड प्राप्त करें और मुफ्त मनोरंजन के लिए अपने शहर में पुस्तकालय का लाभ उठाएं। हर दो हफ्ते में एक नई किताब पढ़ने की कोशिश करें। ई-पाठकों के बजाय भौतिक पुस्तकों से पढ़ने की पूरी कोशिश करें।



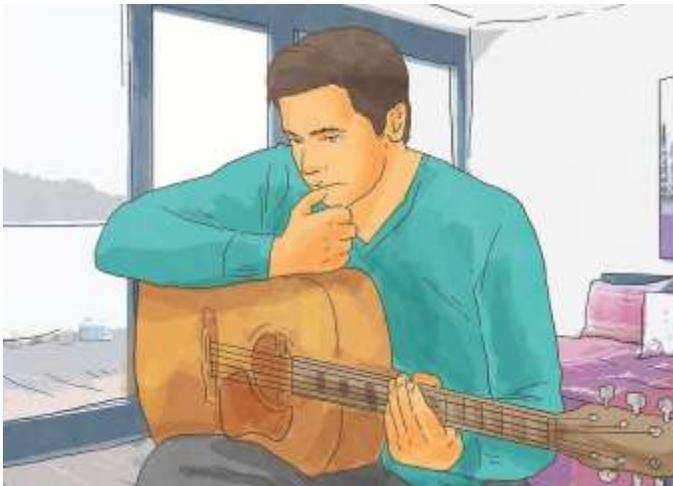
2. हर हफ्ते कुछ नया सीखने की कोशिश करें। कभी ऐसा एहसास मिलता है कि हर दिन एक जैसा दिखता है? जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारे मानसिक रास्ते अधिक से अधिक परिभाषित होते हैं। जहां हर गर्मी का दिन हमेशा के लिए बीता, जब हम बच्चे थे, तो उम्र बढ़ने के साथ-साथ हफ्ता भी तेजी से खत्म हो गया। मानसिक शक्ति के लिए आवश्यक है कि आप नई चीजों को सीखकर नए तंत्रिका मार्गों का निर्माण जारी रखें।

- अपने आराम जोन से बाहर निकलें ताकि आप अपने आप को चुनौती दे सकें।
- जितना अधिक आप नियमित रूप से एक नया कौशल चुनते हैं या एक नए विषय का अध्ययन करते हैं, उतना ही मजबूत आपका दिमाग बन जाता है। हर हफ्ते एक नई चीज सीखने की कोशिश करें, फिर जब आप नई चीजें सीखते हैं तो उस पर काम करना जारी रखें। धीरे-धीरे अपनी मानसिक शक्ति का निर्माण करें।



3. सामाजिककरण अधिक करें। "बुक स्मार्ट" महत्वपूर्ण हैं, लेकिन यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि वास्तविक दुनिया में चीजें कैसे चलती हैं। सामाजिक बुद्धिमत्ता और बुद्धि सभी मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के महत्वपूर्ण अंग हैं। यदि आप बातचीत नहीं कर सकते हैं, तो अपने मानसिक स्वास्थ्य निर्माण कौशल के साथ अपने सामाजिक कौशल पर काम करें।

- गपशप करने के बजाय जटिल वार्तालाप करें। उन चीजों के बारे में बात करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं या ऐसी चीजें जो आप सीख रहे हैं। अपने क्षेत्र में एक पुस्तक क्लब शुरू करने या उसमें शामिल होने का प्रयास करें।
- विभिन्न प्रकार के बहुत से लोगों से मिलने की कोशिश करें। यदि आप स्कूल में हैं, तो सिर्फ एक सामाजिक समूह में न रहें, बल्कि सबके साथ घूमें। यदि आप एक वयस्क हैं, तो सामाजिक-आर्थिक, विभिन्न स्थिति के लोगों से मिलने की कोशिश करें, जो आपसे से अलग हैं। अपने प्लम्बर के साथ हैंगआउट करें और अपने डॉक्टर से मिलें।



4. अपने आपको चुनौती दें। उन चीजों को आजमाएं जिन पर आपको यकीन नहीं है कि आप खींच पाएंगे। यह तय करें कि आप न केवल गिटार सीखने जा रहे हैं, बल्कि यह कि आप एक तेज़ एकल नोट-फॉर-नोट को भी सीखना चाहते हैं।

तय करें कि आप न केवल शतरंज खेलने जा रहे हैं, बल्कि यह है कि आप खुलने और एक ग्रैंडमास्टर की तरह खेलने के लिए अध्ययन करने जा रहे हैं। जब तक आप मुश्किल सेटिंग पर न हों, तब तक उसी कार्य पर काम करते रहें।

- मानसिक मजबूती के लिए वीडियो गेम एक मिश्रित बैग है। कुछ शोध से पता चलता है कि वीडियो गेम समस्या को सुलझाने, उचित मोटर कौशल, रसद और विश्लेषण में सहायता करते हैं। अन्य शोध वीडियो गेम से जुड़े हिंसा और सामाजिक अलगाव के नकारात्मक प्रभावों, नैतिक संवेदनशीलता और ध्यान अवधि को कम करने के लिए इंगित करते हैं।
- जटिल मनोरंजन के साथ खुद को संवारे, और क्लिक-बेट से बचें। यदि आपने कभी एक लंबा समाचारपत्र देखा है और सोचा है, "जीज़, टीएलडीआर" तो यह शायद थोड़ा अनप्लग करने का समय है। बजफीड पढ़ने या महाकाव्य के यूट्यूब वीडियो देखना विफल रहता है जैसे कि दोपहर के भोजन में तीन स्किटल्स खाना। किताब पढ़ना या डॉक्यूमेंट्री देखना खाना खाने के समान है।



5. अपने दिमाग को नियमित व्यायाम कराएं। जिस तरह आप जिम में लिफ्टिंग शुरू करने से पहले तीन हफ्ते तक सीधे केक खाकर मांसपेशियों का निर्माण नहीं कर सकते, वैसे ही आप हर बार और फिर केवल ध्यान केंद्रित करके मानसिक शक्ति हासिल नहीं कर सकते। मस्तिष्क व्यायाम के अनुरूप होना कसरत की तीव्रता से अधिक महत्वपूर्ण है।

- यहां तक कि हर दिन एक क्रॉसवर्ड पहेली या सुडोकू करने से मानसिक जागरूकता खोने की संभावना कम हो सकती है क्योंकि आप अपने मौखिक प्रवाह को बढ़ाते हुए बड़े हो जाते हैं।

भाग 2. एकाग्रता में सुधार करना



1. एक समय पर एक काम करें। कई कार्यों के बीच अपना ध्यान विभाजित करने से विचार की गुणवत्ता बनती है कि आप प्रत्येक कार्य पर कम ध्यान दे रहे हैं।

हाल ही में एक सामाजिक और मनोवैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि विभिन्न प्रकार के इंटरैक्टिव मीडिया में क्रोनिक मल्टी-टास्किंग हमें गरीब छात्रों, श्रमिकों और कम कुशल मतदाताओं को बनाती है।

- प्रत्येक दिन आपको जो सबसे महत्वपूर्ण काम करना है, उसे प्राथमिकता देना शुरू करें और अपना ध्यान वहीं केंद्रित करें। दिन शुरू करने के लिए एक सूची लिखें और इसके माध्यम से काम करें।
- दूसरा काम शुरू करने से पहले एक काम खत्म करें। यहां तक कि अगर आपको कुछ चुनौतीपूर्ण लगता है, तो तब तक उसके साथ रहें जब तक आप काम खत्म न करें। कार्यों के बीच स्विच करना अक्सर आपके द्वारा शुरू की गई कुछ चीजों को पूरा करने से अधिक कठिन होता है।



2. बार-बार छोटे ब्रेक लें। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि काम के बीच में एक एकल लंबे ब्रेक की तुलना में हर घंटे पांच मिनट के रूप में एक ब्रेक में अधिक दक्षता का परिणाम होता है। अपने मस्तिष्क को आराम दें और उसे ताज़ा करें, अपने आप को एक कठिन कार्य के दौरान मानसिक रूप से मजबूत रहने का सबसे अच्छा मौका दें।



3. विक्षेपों से छुटकारा पाएं। बहुत से लोगों के लिए, बैकग्राउंड में रेडियो का चटकारे या टेलीविजन का शोर लगभग हर मिनट का हिस्सा होता है। यदि आपके जीवन में बहुत अधिक साफ शोर और स्टेटिक है, तो इसे सॉफ्ट अच्छे संगीत के साथ बदलने का प्रयास करें। अपने आप को केवल एक काम करने पर ध्यान दें, बजाय इसके कि आप काम करते समय अपना मनोरंजन करें।

- आप जो कर रहे हैं उस पर अधिक ध्यान केंद्रित करने से आपको अपना काम अधिक तेजी से पूरा करने का अतिरिक्त लाभ होगा। यदि आप एक ही समय में एक शो देखने की कोशिश कर रहे हैं, तो यह अधिक समय लेगा।

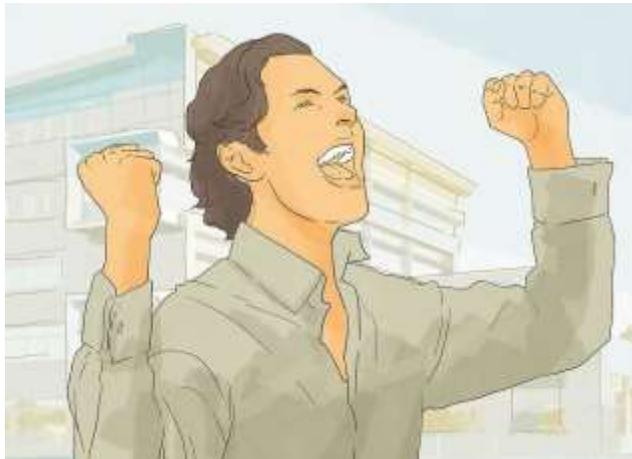
- वास्तव में व्याकुलता को खत्म करना चाहते हैं? इंटरनेट से दूर हो जाएं। जब आप अध्ययन करने की कोशिश कर रहे हैं और फेसबुक केवल एक क्लिक दूर है, तो यह भयानक रूप से गड़बड़ करने के लिए आकर्षक है। यदि आप खुद को अनप्लग नहीं कर सकते, तो वेब-ब्लॉकर या साइट-ब्लॉकर का उपयोग करें।
- अपने फोन को दूसरे कमरे में छोड़ दें या साइलेंट मोड पर रकें ताकि आप बार-बार इसे चेक करने से बचें।



4. जहां हैं वहीं रहें। यह अत्यधिक सरल लग सकता है, लेकिन जब आप अपना दिमाग भटकते हुए पाते हैं, तो अपना ध्यान किसी कार्य पर वापस केंद्रित करने का एक उत्कृष्ट तरीका है, "अब यहीं रहें।" आप दोपहर के भोजन के लिए क्या खा रहे हैं या आज रात के बाद क्या कर रहे हैं या इस सप्ताह के अंत में क्या होने जा रहा है, इसके बारे में न सोचें। बस अब यहां रहिए और वही कीजिए जो आप कर रहे हैं।

- यदि आपको "अभी यहीं रहो" पसंद नहीं है, तो एक कीवर्ड मंत्र का उपयोग करने का प्रयास करें। जिस काम को आप कर रहे हैं उसमें से एक पासवर्ड या एक कीवर्ड चुनें। यदि आप गणित का होमवर्क कर रहे हैं, तो इसे "गणित" या कोई अन्य संबंधित मौखिक शब्द बनाएं। जब आप अपने ध्यान को भटकते हुए देखते हैं, तब तक कीवर्ड दोहराएं जब तक कि आप फिर से ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं।

भाग 3. अपने दिमाग को शांत करना



1. आशावादी बनें। प्रत्येक कार्य में आप यह मानकर चलते हैं कि आप सफल ही होंगे। सही दृष्टिकोण रखने से यह सुनिश्चित होगा कि आपका दिमाग सही स्थानों पर केंद्रित है, नकारात्मक विचारों से दूर रहकर जो आपको नीचे खींच सकते हैं। भावनात्मक समर्थन और शक्ति भीतर से ही शुरू होती है।

- सकारात्मक सोच के साथ मदद करने के लिए दृश्य अभ्यास करें। वास्तव में अपनी आंखें बंद करने का प्रयास करें और अपने आप को अपने सामने कार्य में सफल होता हुआ "देखें"। जो भी हो, अपने आप को सही ढंग से देखने और परिष्करण करने के लिए चित्र बनाने की कोशिश करें।



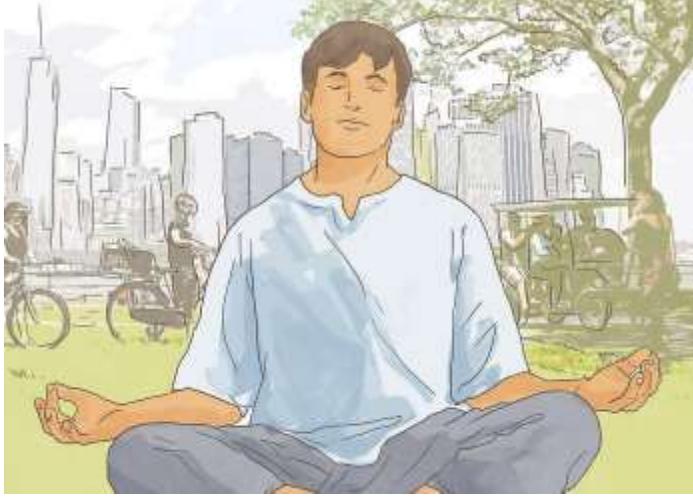
2. क्षुद्र विचारों को जाने दें। शांत और सकारात्मक रहने के लिए, क्षुद्र अहंकार से प्रेरित विचारों और चिंताओं को दूर करने की कोशिश करें और सबसे महत्वपूर्ण बात पर ध्यान केंद्रित करें। क्या आपने महत्वपूर्ण पहना है? क्या आप रात के खाने के लिए जा रहे हैं? क्या आप इस सप्ताह के अंत में अपनी भलाई और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं? शायद नहीं।

- खुद की तुलना दूसरे लोगों से करना बंद करें। किसी और से बेहतर करना या किसी और को हराना अच्छा नहीं है, केवल अपनी क्षमताओं को सुधारना अच्छा है। अपने आप को बेहतर बनाने पर ध्यान दें, जीतने पर नहीं।
- पूर्णतावाद के लिए प्रयास करने से बचें क्योंकि यह आप पर बहुत दबाव बना सकता है।



3. दूसरों के सर्वोत्तम इरादों को मानें। खुद को गुस्सा या हताश करने के लिए किसी चीज की तलाश में मत जाइए। चीजों को अंकित मूल्य पर लें और अपनी बातचीत को अधिक न समझें। आपका बॉस शायद आपको अकेला नहीं छोड़ रहा है और आपको तर्कहीन तरीके से उठा रहा है। आपके मित्र शायद आपकी पीठ पीछे आपके बारे में अफवाहें नहीं फैला रहे हैं। मजबूत रहें और आश्वस्त रहें। आपको यह मिल गया है।

- जितना संभव हो अन्य लोगों के काम से बाहर रहें। गपशप न फैलाएं या गपशप की कहानियों का हिस्सा न बनें। खुद पर ध्यान दें।



4. ध्यान लगाएं। अपने दिन को थोड़ा धीमा करने और अपने विचारों को केंद्रित करने में मदद करने से आपको एक मजबूत और शांत दिमाग बनाने में मदद मिल सकती है। ध्यान के लिए एक अजीब या रहस्यमय अनुभव नहीं होना चाहिए। केवल एक शांत जगह ढूंढें और प्रत्येक दिन 15-45 मिनट के लिए बैठें। केवल इतना ही करें।

- आराम से बैठें और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। अपनी सांसों को अंदर लेते हुए महसूस करें और अपने शरीर को पोषण दें। महसूस करें कि यह आपके शरीर को छोड़कर दुनिया में प्रवेश कर रहा है।
- अपने मन में आने- जाने वाले विचारों को उनकी पहचान किए बिना देखें। केवल उन्हें आने दें। उनसे अनासक्त रहें। अपनी सांस पर ध्यान दें।



5. बैरोक संगीत सुनें। हाल के अध्ययनों से पता चला है कि बैरोक संगीत में आपके दिमाग में अल्फा ब्रेन स्टेट तैयार करके गहरी एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की अद्भुत क्षमता है जो आपको अपनी सीखने की शब्दावली, तथ्यों को याद रखने या पढ़ने को बढ़ावा देने में मदद करता है।

- कुछ अच्छे बैरोक संगीत ट्रैक का चयन करें और अपने खाली समय में या अपने काम या अध्ययन के दौरान उन्हें नियमित रूप से सुनने की आदत डालें।



6. शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ मानसिक व्यायाम भी करें। व्यायाम आपके मस्तिष्क में एंडोर्फिन छोड़ता है, जो आपके मस्तिष्क को शांत और मजबूत बनाने में मदद करता है। सप्ताह में कुछ दिन 30 मिनट व्यायाम करने से आपको शांत रहने और मानसिक रूप से अधिक मजबूत होने में मदद मिलेगी। इसके अतिरिक्त, व्यायाम का एक रूप जो मन को शांत करने में मदद करता है और मानसिक क्लरता में सुधार कर सकता है, वह योगा है।

मानसिक सहनशक्ति कैसे बढ़ाएं

यद्यपि धीरज अक्सर एथलेटिक गतिविधियों से जुड़ा होता है, मानसिक रूप से भीषण परियोजनाएं भी मानसिक एकाग्रता और सहनशक्ति की बहुत कमी करती हैं। जटिल समस्या को हल करने में दृढ़ता का अत्यधिक महत्व होता है। अपना ध्यान बढ़ाने और कठिन कामों को करने के लिए यहां कुछ अतिरिक्त सुझाव दिए गए हैं।

भाग 1. अपने फोकस में सुधार करना



1. अपने कार्यों को कुशलता से प्राथमिकता दें। जितना बेहतर आप कुछ योजना या तर्क के अनुसार कार्यों को व्यवस्थित कर सकते हैं, उतना ही आप उन कार्यों को समय पर पूरा कर पाएंगे। यदि आप अपनी मानसिक सहनशक्ति में सुधार करना चाहते हैं, तो अपने प्राथमिकता वाले कौशल में सुधार करें।

- आपको क्या करना है, इसकी एक सूची बनाएं। कार्यों के आधार पर, कठिनाई के क्रम में या तात्कालिकता के क्रम में कार्यों को रैंक करें।

- पांच या दस मिनट यह पता लगाने में बिताएं कि प्रत्येक कार्य को कितना समय लेना चाहिए, फिर अपने लिए एक त्वरित शेड्यूल ड्राँ करें और जितना संभव हो उतना इससे जुड़े रहने का प्रयास करें।



2. एक समय पर एक काम करें। कुछ लोगों के लिए, मल्टी-टास्किंग काम कर सकता है। लेकिन अगर आप वास्तव में अपने फोकस और मानसिक सहनशक्ति को साबित करना चाहते हैं, तो केवल एक चीज को संकीर्ण करना महत्वपूर्ण है, इसे पूरा होने के माध्यम से देखें, और फिर कुछ और काम करें।

- सबसे महत्वपूर्ण या सबसे कठिन कार्य के साथ शुरू करें जो आपको ताज़ा होने के दौरान पूरा करने की आवश्यकता है। इसे रास्ते से हटा दें, ताकि आपके द्वारा किए जाने वाले बाकी काम अच्छे से नौकायन हो जाएं और फिर आपको कम की आवश्यकता होगी।
- एक काम को पूरा खत्म करें। कार्यों में अंदर और बाहर जाने के लिए आपको एक लंबा समय लगता है, अपने आप को काम के हिसाब से सेट करें। कुछ समय के लिए उठने और कुछ अन्य काम करने के बजाय, पहले वाले काम को खत्म करें। फिर एक ब्रेक लें। फिर कुछ नया काम शुरू करें।



3. विकर्षणों को दूर करें। यदि आप गणित की समस्याओं को करने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं या एक जटिल पाठ पढ़ रहे हैं, तो आपको एक सैंडविच खाने, टीवी देखने या बातचीत करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। शोर को खत्म करें, अपने फोन को दूर रखें और केवल वह काम करें, जिसे आप कर रहे हैं।

- जब आप ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं तो एक शांत स्थान खोजें। यदि आपको कोई परेशानी है कि आप कहां हैं, तो कुछ शोर-रद्द करने वाले हेडफोन प्राप्त करें और उन्हें साइलेंट पर छोड़ दें।
- बहुत से लोग सोचते हैं कि बैकग्राउंड में रेडियो चालू कर सुनना अध्ययन करने का एक अच्छा तरीका है या कि वे कागजात ग्रेडिंग करते समय टीवी देख सकते हैं। यह आंशिक रूप से सच है। यदि आपने इसे पहले सुना है तो केवल संगीत सुनें और आप इसे पसंद करते हैं। जो शो आपने पहले कभी नहीं देखा है, उसे देखने की कोशिश न करें।



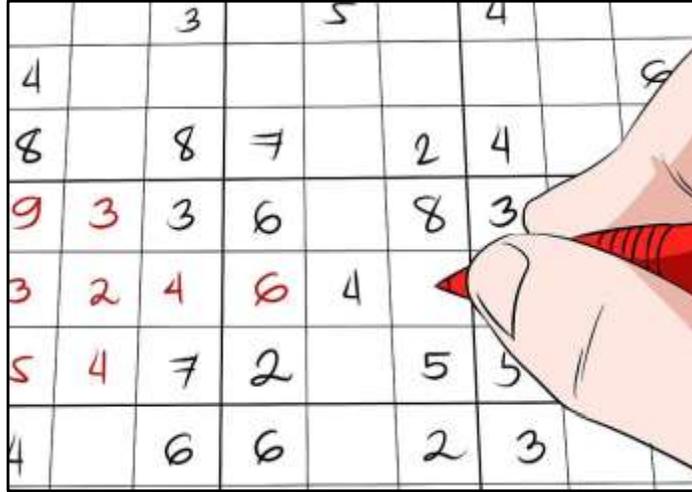
4. सकारात्मक सोचें। किसी कार्य में सफलता पाने और ध्यान केंद्रित करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण विशेषताओं में से एक है आत्मविश्वास। यदि आप किसी ऐसी चीज़ में जाते हैं जिसके लिए बहुत अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है, तो मान लें कि आप अच्छा करने जा रहे हैं। मान लें कि आपके पास कौशल है और आपको इसे ठीक से पूरा करने का तरीका पता है। मान लें कि आप सफल होंगे।

- सकारात्मक सोच अच्छी है, लेकिन आपको भी काम करना होगा। केवल यह मत समझिए कि अच्छी परीक्षाएं आपको कठिन परीक्षा में ले जाएंगी। आपको अभी भी परीक्षण के दौरान अध्ययन करने और कठिन सोचने के लिए काम मिला है।
- यदि आप कठिन कार्य करते हुए घबरा जाते हैं तो गहरी सांसों लें। अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करना और अपनी नसों को शांत करने से आपको प्रदर्शन करने में मदद मिलेगी।



5. कल्पना करने की कोशिश करें। आमतौर पर एथलीटों द्वारा उपयोग की जाने वाली एक तकनीक में वास्तव में आपकी आंखें बंद करना शामिल है (हां, यह करें) और आप अपने दिमाग में क्या करना चाहते हैं, यह चित्रित करना आवश्यक है। यदि आप एक परीक्षा में कठिन संघर्ष कर रहे हैं, तो अपने आप को आत्मविश्वास से गुज़रते हुए देखें और सभी सवालों के सही उत्तर दें। अपने शिक्षक को अपने पसंदीदा ग्रेड के साथ अपनी टेस्ट की कॉपी वापस देने वाली तस्वीर की कल्पना करें।

- कार्य के ठीक पहले ऐसा करें और उस आत्मविश्वास से भरे स्थान पर रहने का प्रयास करें। यह वह जगह जहां आप होना चाहते हैं।



6. मानसिक व्यायाम करें। अपने ध्यान और सक्रियता को शामिल करने वाले खेल खेलने से दीर्घकालिक में ध्यान केंद्रित करने की आपकी क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव हो सकता है। बहुत सी विभिन्न सूचनाओं को इकट्ठा करने और एक निष्कर्ष पर पहुंचने की क्षमता सभी के बारे में ध्यान केंद्रित करती है। कठिन खेल और मानसिक व्यायाम आपको केवल यही करने की आवश्यकता है। निम्नलिखित प्रकार के ध्यान केंद्रित करने वाले खेल खेलने का प्रयास करें:

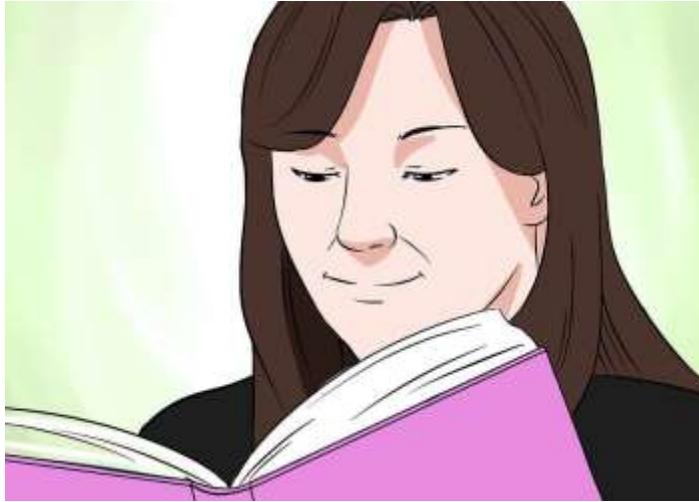
- शतरंज
- सुडोकू
- क्रॉसवर्ड पहेली
- बारी आधारित रणनीति के खेल



7. नए शब्द सीखने की कोशिश करें। शब्दावली निर्माण आवश्यक रूप से ध्यान केंद्रित करने के लिए बंधा हुआ नहीं लग सकता है, लेकिन नियमित रूप से नई जानकारी को अवशोषित करने की क्षमता समग्र फोकस और मानसिक सहनशक्ति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हर महीने कुछ नए शब्द सीखने की कोशिश करें और उन्हें अपने उपयोग में लाते रहें। शब्दों के छात्र बनें।

- यदि आप वास्तव में महत्वाकांक्षी महसूस कर रहे हैं, तो एक नई भाषा सीखें। एक पूरी तरह से अलग शब्दावली पर ले जाना आपके दिमाग को रोमांचक तरीकों से खोल सकता है।

भाग 2. अपने ध्यान अवधि में सुधार करना



1. अधिक पढ़ें। एक हालिया अध्ययन से पता चला है कि जो लोग नियमित रूप से उपन्यास पढ़ते हैं, वे अधिक आसानी से सहानुभूति रखने में सक्षम होते हैं, और उनके पास अधिक समय तक ध्यान देने का एक आसान समय होता है। अपने स्थानीय पुस्तकालय के प्रमुख और उन कुछ पुस्तकों को चुनें जिनमें आप रुचि रखते हैं।

- सब कुछ पढ़ें। इसका सबसे अधिक लाभ उठाने के लिए आपको भारी क्लासिक उपन्यास पढ़ने की ज़रूरत नहीं है। पश्चिमी या रोमांस उपन्यास पढ़ें। समाचार पत्र पढ़ें। अपनी पसंद की पत्रिकाएं पढ़ें। यह सब पढ़ें।



2. नियमित ब्रेक शेड्यूल करें। एक हालिया अध्ययन से पता चला है कि हर घंटे पांच मिनट से कम समय में नियमित रूप से त्वरित ब्रेक लेना, एक मुश्किल काम के बीच में एक लंबा ब्रेक लेने से बेहतर है। इसलिए, अपने आप को ऐसा करने से रोकें जो आप कम से कम एक घंटे में एक बार कर रहे हों। उठें, घूमें, और एक मिनट के लिए अपने दिमाग को बंद करें।

- आमतौर पर एक बड़ा ब्रेक लेने को याद रखना आम तौर पर खाने के लिए होता है, लेकिन हर 50 मिनट या इससे दूर जाने के लिए एक टाइमर सेट करें, अपने आप को खुद को ब्रेक देने के लिए याद दिलाने के लिए और कुछ भी नहीं करने के लिए समय निर्धारित करें। आपको उस समय की आवश्यकता है।



3. अपने इंटरनेट के उपयोग को सीमित करें। एक प्यू स्टडी ने हाल ही में अमेरिकी किशोरों में ध्यान की क्षमता के साथ उच्च गति की इंटरनेट सेवाओं की बढ़ती उपलब्धता को जोड़ा है। यदि आप दो लाइन से ज्यादा लंबी फेसबुक पोस्ट पर टीएलडीआर को स्लैप करना पसंद कर रहे हैं, तो शायद यह समय है कि इसे थोड़ी देर के लिए ब्रेक दिया जाए।

- यदि आप अपने कंप्यूटर पर काम करने का प्रयास कर रहे हैं, तो आप बहुत मजबूत होने का लालच मिलने पर इंटरनेट ब्लॉकर्स का उपयोग कर सकते हैं।
- अपने फोन से अनावश्यक ऐप्स हटाएं। यदि आप इसे एक क्षण में नहीं कर सकते हैं तो आप फेसबुक और अन्य सोशल मीडिया पर क्लिक करने में कम समय बिताएंगे।



4. विस्तृत खेल और कहानियों में निवेश करें। मनोरंजन सभी समान नहीं है। कुछ सामान के माध्यम से बैठना मुश्किल है, लेकिन शतरंज के एक लंबे खेल में मज़ा की सराहना करना सीख रहा है या अन्ना कारेनिना में बताई गई कहानी आपके जीवन के अन्य हिस्सों में आपके ध्यान की अवधि को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। फ्लैश-बैंग मजे की तलाश के बजाय, धीमी और शांत जगह का आनंद लेने का फैसला करें।

- यूट्यूब क्लिप और छोटी-छोटी जीआईएफ साइटें देखना कम करें। यदि आप किसी चीज में बैठकर निवेश करना चाहते हैं, तो एक आकर्षक फिल्म, डॉक्यूमेंट्री, या लंबे-चौड़े शो देखें, जिसमें आप रुचि रखते हों।
- आप मजे कर सकते हैं और आपको वास्तव में अन्ना कारिना को पढ़ना पसंद नहीं है। मानसिक सहनशक्ति केवल दिखावा होने का बहाना नहीं है। एक राय का गठन करें, लेकिन ध्यान दें और उस राय को बनाने के लिए पर्याप्त ध्यान दें।



5. भूलने के लिए खुद को दोषी न ठहराएं। हर किसी को कभी-कभी ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। यहां तक कि आइंस्टीन ने भी परेशानी महसूस की थी। अपनी मानसिक सहनशक्ति के बारे में बहुत अधिक निराश न होने का प्रयास करें, अन्यथा आप इसे बदतर बनाने का जोखिम उठाते हैं। यदि आप तनावग्रस्त और चिंतित हैं, तो कम समय के लिए लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करने की आपकी क्षमता काफी कम है। जितना संभव हो सके आराम करने की कोशिश करें और सकारात्मक सोचें।

भाग 3. अपनी आदतें बदलना



1. अधिक नींद लें। नींद आपके मस्तिष्क और शरीर को ठीक होने और कायाकल्प करने का समय देती है। यदि आप अपने दिमाग से सबसे अधिक बाहर निकलना चाहते हैं, तो दिन के अंत में इसे काम न करने के लिए पर्याप्त समय दें।

- जबकि अधिकांश डॉक्टर और नींद वैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं कि मनुष्यों को प्रति रात लगभग 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, व्यक्ति व्यापक रूप से भिन्न होते हैं। आप अपने शरीर को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं-अगर सुबह जागना दुनिया के अंत की तरह महसूस करता है, तो संभवतः आपको पर्याप्त नींद नहीं मिल रही है।
- बिस्तर पर जाने से थोड़े समय पहले किसी भी कैफीन, अल्कोहल या शर्करा युक्त पेय का सेवन न करें। जब आपका शरीर उचित रूप से पचाने का काम करता है, तो आपकी नींद गुणवत्ता से पूरी होती है।



2. अपना आहार बदलें। आप अपने शरीर में जो डालते हैं वह आपके दिमाग के काम करने के तरीके को प्रभावित करता है। यदि आपको मस्तिष्क विभाग में भारी काम करने का दिन मिल गया है, तो सुनिश्चित करें कि आप प्रोटीन से भरपूर आहार, धीमी गति से पचने वाले कार्बोहाइड्रेट और ताजे फल और सब्जियां खाएं ताकि आपके मस्तिष्क को सभी सिलेंडरों पर फायरिंग मिल सके।

- यदि आपको पूरे दिन में अधिक मानसिक तनाव वाला काम मिला है तो दलिया, फल, अनाज, टोस्ट, और दही, सभी शानदार नाश्ते के विकल्प हैं। बेशक, यदि आप एक कॉफी पीने वाले हैं, तो एक कप उचित है, लेकिन एक से अधिक कप न पिएं।
- भारी संतुप्त वसा, शर्करा युक्त भोजन और उच्च कैफीन के स्तर से बचें। कैफीन को ओवर करने से आप निश्चित रूप से दुर्घटनाग्रस्त हो जाएंगे और पीड़ित होने वाली पहली चीज आपकी मानसिक सहनशक्ति होगी। यदि आप एक नियमित उपयोगकर्ता हैं, तो कैफीन के सेवन पर कटौती करें।



3. खूब पानी पिएं। आपके शरीर का 70% हिस्सा पानी है और आपके शरीर को कार्य करने के लिए इसकी बहुत आवश्यकता होती है। एक दिन में दो लीटर पानी पीने की कोशिश करें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शरीर और उसके अंगों को फिर से ताजा किया जा रहा है और कायाकल्प किया जा रहा है।



4. शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ मानसिक व्यायाम भी करें। अपने दिमाग को स्पष्ट करने में मदद करने के लिए अपने शरीर को हिलाएं।

वहां व्यायाम और मनोदशा के बीच सीधे संबंध हैं और व्यायाम आपके मस्तिष्क में सकारात्मक मनोदशा हार्मोन जारी करता है जो आपको सकारात्मक और उत्साहित रहने में मदद करता है, यह ध्यान का एक अनिवार्य हिस्सा है।

- व्यायाम का प्रयोग एक ब्रेक के रूप में या ध्यान करने के तरीके के रूप में करें। भोजन के बाद थोड़ी तेज सैर पर जाना थोड़ा व्यायाम करने का एक शानदार तरीका हो सकता है।



5. नियमित रूप से तनाव कम लें। आपके दिमाग को व्यायाम और एक सामयिक ब्रेक दोनों की आवश्यकता होती है। यदि आप जुनूनी की ओर जाते हैं या अपने मस्तिष्क को बंद करने में परेशानी होती है, तो यह ध्यान केंद्रित करने के लिए बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आपको हर समय तनाव में नहीं रहना है। अपने दिमाग को आराम देने और अपने तनाव को शांत करने के लिए खुद को अनुमति दें।

- नियमित रूप से प्रगतिशील मांसपेशी छूट की कोशिश करें, खासकर यदि आप किसी कठिन चीज़ के बीच में हों। इसमें केवल पंद्रह मिनट लगते हैं, और धीरे-धीरे अपनी मांसपेशियों को जारी रखने से अधिक कुछ नहीं होता है।
- ध्यान लगाने पर विचार करें। योगा, गहरी सांस लेना और अन्य प्रकार के साधारण विश्राम तकनीक भी काफी प्रभावी हो सकती हैं।



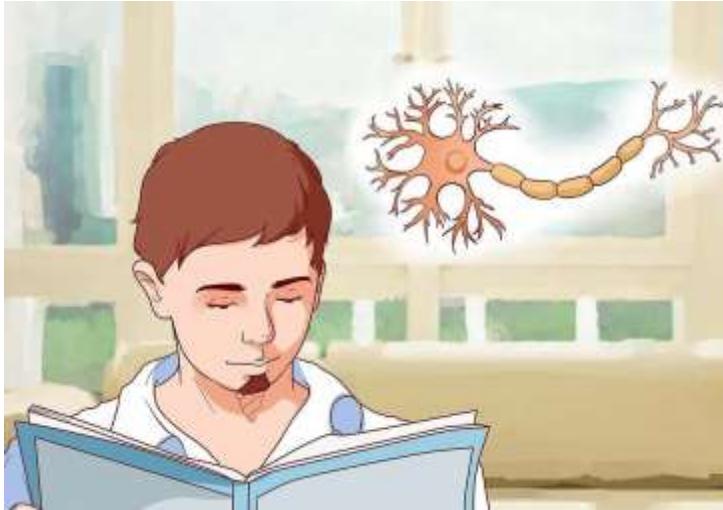
6. यदि आप ध्यान लगाने के लिए संघर्ष करते हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें। यदि आपको लगता है कि आपके साथी लगातार मानसिक सहनशक्ति, फोकस और एकाग्रता में आपसे बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं और यह आपके जीवन में एक समस्या है, तो अपने डॉक्टर से सीखने की अक्षमता या एडीएचडी के लिए परीक्षण के बारे में बात करें। आप ध्यान केंद्रित करने में मदद करने के लिए उल्लेख दवा के पर्चे के योग्य हो सकते हैं।

- साइकोस्टिम्यूलेंट्स सभी के लिए काम नहीं करते हैं, और व्यक्ति के आधार पर दुष्प्रभाव भिन्न हो सकते हैं। दवा का आदत डालने में थोड़ा समय लग सकता है।

बेहतर सोच कौशल के लिए मानसिक व्यायाम कैसे करें

बहुत पहले नहीं, वैज्ञानिकों और डॉक्टरों का मानना था कि जन्म के समय हमारे दिमाग में मौजूद न्यूरॉन्स, कोशिकाएं और पाथवे की संख्या बहुत ज्यादा थी, इसलिए हमें "इसका इस्तेमाल करना चाहिए या इसे खोना चाहिए", जैसा कि कहा जाता है। आपके मस्तिष्क में चार प्राथमिक लोब, जटिल संरचनाएं पाई जाती हैं जो कि लोब, बाएं और दाएं गोलार्ध, जटिल संचार नेटवर्क और 100 बिलियन से अधिक तंत्रिका कोशिकाओं में पाए जाते हैं। अच्छी खबर यह है कि, हाल के वर्षों में, वैज्ञानिक अनुसंधान समुदाय ने न्यूरोप्लास्टिक नामक एक प्रक्रिया की खोज की है। इसका मतलब है कि मस्तिष्क में न्यूरोनल संचार मार्ग और तंत्रिका कोशिकाएं हमारे जीवन के सभी वर्षों में बढ़ती रहती हैं। हम जैसे-जैसे उम्र बढ़ाते हैं, यह प्रक्रिया धीमी हो जाती है, लेकिन जैसा कि एक बार माना गया कि यह पूरी तरह से बंद नहीं हुआ। नई तंत्रिका कोशिकाओं के विकास को बढ़ावा देने से आपके सोचने के कौशल में सुधार करने के लिए एक मार्ग बन सकता है और आपका समग्र मस्तिष्क कार्य किया जा सकता है।

भाग 1. अपने मस्तिष्क को व्यायाम कराना



1. नए न्यूरॉन्स उगाएं। आपका मस्तिष्क वस्तुतः अरबों कोशिकाओं से भरा होता है, जिसमें एक कोशिका नाभिक, अक्षतंतु, डेंड्राइट्स और सिनेप्स होते हैं।

- नए न्यूरॉन्स को विकसित करने का एक सिद्ध तरीका सीखना है। मौजूदा अक्षतंतु, डेंड्राइट्स और सिनेप्स को बनाए रखने की आवश्यकता है, ताकि वे आलसी न हों। खेल, पढ़ना, पहेलियां, व्यायाम, शिल्प या संगीत सहित आपके द्वारा पहले से की गई चीजों को करना जारी रखें।
- नए न्यूरॉन्स को विकसित करने की कुंजी अपने आप को कुछ अलग सिखाने के लिए है, शायद यह भी कुछ ऐसा है जो पहली बार में अजीब लगता है।
- मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी या नई मस्तिष्क कोशिकाओं को विकसित करने की क्षमता, तब होती है जब आप कार्यभार लेते हैं और अपने मस्तिष्क को कुछ अलग करने की अनुमति देते हैं।



2. कुछ नया करने का प्रयास करें। जगल करना, नृत्य करना, एक संगीत वाद्य बजाना या कुछ भी जो आपके लिए नया है, उसे सीखें।

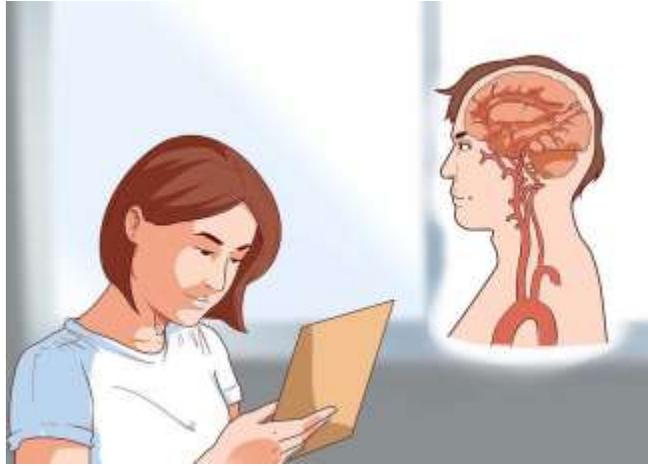
- परिचित चीजों को अलग ढंग से करने से भी मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, अपने घर के माध्यम से पीछे की ओर चलते हुए सुरक्षित रूप से अपना रास्ता नेविगेट करें।
- आप जो भी सोच सकते हैं उसे आजमाएं, जो आपके मस्तिष्क के लिए एक चुनौती है, लेकिन यह कुछ ऐसा होना चाहिए जो आपको सोचने की आवश्यकता है।



3. न्यूरोबिक व्यायाम करें। न्यूरोबिक्स मस्तिष्क में नई वृद्धि को प्रोत्साहित करने के लिए डिज़ाइन किए गए व्यायाम हैं। न्यूरोबिक्स के प्राथमिक आधार में नए मस्तिष्क मार्गों को उत्तेजित करने के लिए इंद्रियों का उपयोग करना शामिल है। अपनी संवेदी धारणाओं को बदलकर अपने मस्तिष्क को चुनौती देने के तरीकों के बारे में सोचें। कुछ बुनियादी उदाहरण निम्नलिखित हैं:

- सुबह के समय अपनी आंखों को बंद करके या उन पर पट्टी बांध कर तैयार हो जाएं।
- हेडफोन पहनें जो ध्वनि को दबाते हैं, जब आप एक दोस्त के साथ मौखिक रूप से संवाद करने की कोशिश करते हैं। मुंह चलाने और हाथ के इशारों से वे क्या बोल रहे हैं, यह समझने और बोलने की कोशिश करें।
- यदि आप पियानो बजाते हैं, तो अपनी आंखों को बंद करके या दो अंगुलियों से एक साथ टैप करके एक साधारण और परिचित टुकड़ा बजाने का प्रयास करें।
- सभी उंगलियों का उपयोग करते हुए एक साधारण टुकड़ा बजाने की कोशिश करें, लेकिन अपने दाहिने हाथ और मध्य सी के ऊपर और अपने बाएं हाथ के साथ तिहरा क्लीफ और मध्य सी के नीचे बास फांक बजाएं।

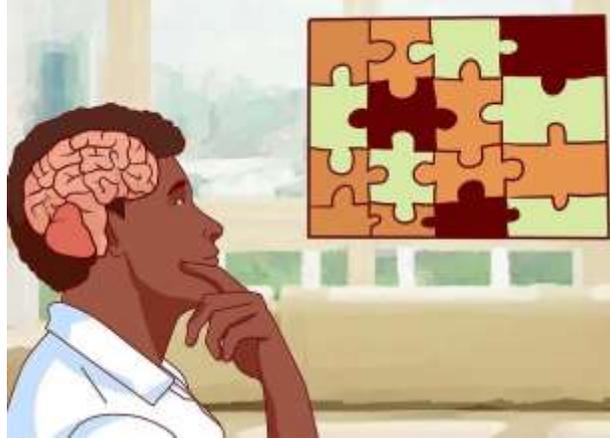
- नियमित गतिविधियों के लिए अपने गैर-प्रमुख हाथ का उपयोग करें। अपने दांतों को ब्रश करने, अपने बालों को कंघी करने और अपने गैर-प्रमुख हाथ का उपयोग करके कंप्यूटर माउस का उपयोग करने का प्रयास करें।
- अपने गैर-प्रमुख हाथ से लिखें।
- स्मृति से कई वाक्य लिखने का प्रयास करें, शायद एक परिचित कविता या गीत का पहला छंद, पत्र को उल्टा करना, दर्पण छवि के रूप में, या पृष्ठ पर दाएं से बाएं।
- अपने गैर-प्रमुख हाथ का उपयोग करके अपना पसंदीदा खेल खेलने का प्रयास करें।
- अपनी दिनचर्या को तोड़ें। विपरीत क्रम में अपने जूते रखें। विपरीत दिशा में यार्ड को मोव करें। अन्य लगातार दिनचर्या के बारे में सोचें और उनके क्रम में बदलाव करें।
- अपने आस-पास की गंध को पहचानने के लिए सुबह जल्दी टहलने जाएं।
- भोजन में केवल स्वाद और गंध से सामग्री को पहचानने की कोशिश करें।



4. पूरे मस्तिष्क के रक्त प्रवाह में सुधार करें। एक हालिया अध्ययन ने केवल रणनीति-आधारित मस्तिष्क प्रशिक्षण का उपयोग किया, जिसमें मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाने के लिए शारीरिक व्यायाम के किसी भी तत्व को पेश किया गया। परिणामों से पता चला कि केवल मस्तिष्क-प्रशिक्षण व्यायाम का उपयोग करके पूरे मस्तिष्क के रक्त प्रवाह में काफी वृद्धि हुई थी।

- अध्ययन का उद्देश्य केवल मानसिक व्यायामों का उपयोग करके पूरे मस्तिष्क के रक्त प्रवाह को बढ़ाना था।
- जब मस्तिष्क में रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है, तो मस्तिष्क के ऊतकों का शोष परिणाम होता है। मस्तिष्क में शोष का मतलब है कि कोशिकाएं पतित हो जाती हैं, महत्वपूर्ण संचार मार्ग खराब हो जाते हैं और मस्तिष्क के ऊतक और महत्वपूर्ण संरचनाएं हट जाती हैं।
- अध्ययन में सभी उम्र के लोगों को शामिल किया गया था, जो एक दर्दनाक मस्तिष्क की चोट का सामना कर चुके थे, लगभग 65% प्रतिभागियों को कम से कम 10 साल पहले मस्तिष्क की चोट का सामना करना पड़ा था।
- समूह का एक हिस्सा रणनीति-आधारित मस्तिष्क प्रशिक्षण के संपर्क में था और अन्य सामान्य शिक्षण सामग्री के लिए उजागर थे, उसी समय के लिए, मस्तिष्क कैसे काम करता है, इसके बारे में जानकारी दी गई है।
- जिस समूह को रणनीति-आधारित प्रशिक्षण प्राप्त हुआ, उसने अमूर्त सोच के अंकों में 20% से अधिक सुधार किया, स्मृति समारोह के उपायों में 30% सुधार हुआ और पूरे मस्तिष्क के रक्त प्रवाह में नियंत्रण समूह की तुलना में उल्लेखनीय वृद्धि हुई।

- समूह के कई प्रतिभागी डिप्रेशन और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के लक्षणों से भी पीड़ित थे। रणनीति आधारित प्रशिक्षण समूह में अवसादग्रस्तता के लक्षणों में 60% और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के लक्षणों में लगभग 40% सुधार हुआ।
- रणनीति-आधारित मस्तिष्क प्रशिक्षण वास्तव में पूरे मस्तिष्क रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए काम करता है और मस्तिष्क संकोचन को रोकने में मदद कर सकता है।



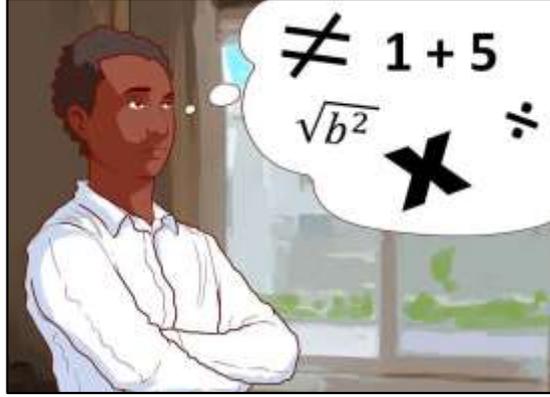
5. रणनीति-आधारित मस्तिष्क प्रशिक्षण का प्रयास करें। मस्तिष्क प्रशिक्षण का यह रूप आम है और आपके दैनिक समाचार पत्र सहित, आपके आस-पास पाया जा सकता है।

- रणनीति मस्तिष्क का खेल कोई भी खेल है जिसे आपको हल करने के बारे में सोचना है। एक क्रॉसवर्ड पहेली, एक वर्ड-स्कैम्बल पहेली, एक सुडोकू पहेली को पूरा करें या एक वास्तविक टेबल-टॉप पहेली को एक साथ रखें। पहेली खेल जिनमें मौका नहीं छोड़ा जाता है, आपको उन्हें हल करने के लिए उनके बारे में सोचने की आवश्यकता होती है, उन्हें रणनीति-आधारित मस्तिष्क खेल माना जाता है।
- किसी अन्य व्यक्ति के साथ खेलें। शतरंज, गो या यहां तक कि चेकर्स जैसे खेल में आपकी चाल के बारे में सोचना शामिल है और जिस व्यक्ति के खिलाफ आप खेल रहे हैं, उसकी चालों का अनुमान लगाना भी आवश्यक है।



6. मानसिक व्यायाम का उपयोग करके अपने मस्तिष्क को बूस्ट करें। कुछ चीजें जो आप आमतौर पर करते हैं, जैसे कि किराने की सूची या उस दिन की चीजों की सूची बनाएं और सूची को याद रखें।

- सूची को पूरा करने के कुछ घंटे बाद, या अगले दिन भी, उस पर लिखी हर चीज़ को याद रखने की कोशिश करें।



7. अपने दिमाग में गणित की गणना करें। सरल और व्यवस्थित रूप से शुरू करें।

- जैसे-जैसे आप आसान समस्याओं के साथ और अधिक सहज होते जाते हैं, कठिन गणित में अपना काम करते जाते हैं। जब आप अपने दिमाग में गणना करते हैं, तो सैर करते हुए इसे हल करके आप इसे और भी दिलचस्प बना सकते हैं।



8. अपने दिमाग में शब्दों की तस्वीरें बनाएं। किसी शब्द की कल्पना करें, फिर उस शब्द का उपयोग करके अपने आप को चुनौती देने का एक तरीका बनाएं।

- एक तरीका दूसरे शब्दों के बारे में सोचना है जो एक ही अक्षर से शुरू और समाप्त होते हैं, या उन शब्दों के बारे में सोचते हैं जिनके पहले एक से अधिक शब्दांश हैं लेकिन फिर भी तुकबंदी है।



9. संगीत बनाने में भाग लें। संगीत का अनुभव मूल्यवान है। कुछ ऐसा संगीतमय करें जिसे आप करने के आदी न हों।

- यदि आप पहले से ही एक वाद्य यंत्र बजाते हैं, तो कोई अन्य वाद्य यंत्र बजाना सीखें।
- एक गायन समूह में शामिल हों। यहां तक कि अगर आप अच्छी तरह से नहीं गा सकते हैं, तो एक गाना बजानेवालों या मुखर समूह में शामिल होकर कई स्तरों पर अपने मस्तिष्क के कार्य का विस्तार करें।
- आप उन पृष्ठों पर संगीत के संगठन को समझना सीखेंगे जिन्हें आप गा रहे हैं, समय और ताल, और संगठित गायन के बारे में भी सीखेंगे। साथ ही, आप सामाजिक रूप से ऐसे लोगों के एक नए समूह से अवगत होंगे जो आपको संगीत के बारे में जानने के साथ-साथ आगे भी अपने मस्तिष्क का विस्तार करने का शानदार अवसर प्रदान करता है।



10. क्लास लें। कुकिंग क्लास, ऑटो मैकेनिक, वुड-वर्किंग, सिलाई या क्राफ्टिंग की क्लास लेने का प्रयास करें।

- किसी ऐसी चीज़ में क्लास लेना जो आप नहीं जानते कि कैसे करना है, लेकिन सीखने में दिलचस्पी है, आपके मस्तिष्क में नए रास्ते विकसित करने में मदद करता है।
- यह नई सामग्री सीखने और नए लोगों के साथ नए वातावरण में बातचीत करने, दोनों से संभव होता है।



11. एक नई भाषा सीखें। यह संज्ञानात्मक कार्य और सोचने की क्षमता में सुधार करने का एक बहुत अच्छा तरीका है।

- नई भाषाएं आपकी शब्दावली का विस्तार करने में भी मदद करती हैं, जो उच्च कोटि के कार्य के साथ जुड़ी हुई हैं। साथ ही, एक नई भाषा सुनने और बोलने से आपके मस्तिष्क में नए रास्ते विकसित होते हैं।



12. एक नया खेल सीखें। ऐसे खेल की कोशिश करें जो आपके लिए नया हो और उस पर विचार करें जिसमें कम से कम एक अन्य खिलाड़ी शामिल हो।

- गोल्फ एक ऐसा खेल है जिसे आप मूल रूप से अकेले खेल सकते हैं, लेकिन जब आप किसी के साथ खेलते हैं तो यह अधिक चुनौतीपूर्ण होता है। यह आपके मस्तिष्क को व्यवस्थित करने और प्रतिक्रिया करने के लिए अतिरिक्त अनुभव बनाता है और इसलिए नए मस्तिष्क कोशिकाओं और मार्गों के विकास का परिणाम होता है।



13. लोगों से बातें करें। आपके पास जितनी अधिक किस्से होंगे, उतनी ही नई जानकारी की भरपाई और उसे संसाधित करने के लिए आपके मस्तिष्क को काम करना होगा।

- यदि आपके बच्चे हैं, तो उनके साथ बातचीत करें। आपके बच्चे के साथ जितनी अधिक बातचीत होगी, वे उतने ही स्मार्ट बनेंगे।



14. एक विविध समूह के साथ मित्रता का विकास करें।

उन लोगों के साथ विषयों पर वार्तालाप करना, जिनके पास बहुत अलग-अलग राय हैं, आपके मस्तिष्क और आपकी कार्यकारी फ़ंक्शन क्षमताओं को चुनौती देते हैं, यह निर्धारित करने के लिए कि आप एक ही विषय पर कैसे भिन्न समूहों में प्रतिक्रिया करते हैं।

- आपके मित्र जितने अधिक विविध होंगे, उतना ही आपके मस्तिष्क को बातचीत में और विभिन्न प्रकार की सामाजिक बातचीत में रचनात्मक बनने की चुनौती दी जाती है।

भाग 2. सोचने के कौशल को बेहतर बनाने के लिए शारीरिक व्यायाम करें



1. एरोबिक व्यायाम में भाग लें। अधिक से अधिक अनुसंधान शारीरिक कौशल को सोचने के कौशल और समग्र मस्तिष्क समारोह में सुधार करने का सबसे प्रभावी तरीका बताते हैं।

- एक व्यायाम दिनचर्या बनाएं जिसमें एक घंटे का सत्र, सप्ताह में तीन बार और बुनियादी अभ्यास जैसे ट्रेडमिल पर चलना या स्थिर बाइक की सवारी करना शामिल है।
- अपने मस्तिष्क की फिटनेस, संज्ञानात्मक क्षमताओं और सोच कौशल को बेहतर बनाने के लिए कम से कम 12 सप्ताह के लिए अपने व्यायाम की दिनचर्या के साथ रहें।
- 57 से 75 वर्ष की आयु के गतिहीन लोगों में किए गए एक हालिया अध्ययन, वैज्ञानिक डेटा के साथ व्यायाम के इस स्तर का समर्थन करता है।
- व्यायाम समूह ने मस्तिष्क के क्षेत्रों में रक्त प्रवाह को प्रसारित करने में तेजी से सुधार दिखाया, स्मृति समारोह के तत्काल और विलंबित दोनों क्षेत्रों में महत्वपूर्ण सुधार, संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार, फ्रंटल लोब कार्य, नेत्र संबंधी कौशल, प्रसंस्करण गति, और समग्र रूप से बेहतर पहचान। अध्ययन डिजाइन के हिस्से के रूप में शामिल कार्डियोवैस्कुलर उपायों में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ था।
- लेखक अध्ययन के परिणामों को और अधिक संकेत के रूप में व्याख्या करते हैं कि कोई भी व्यक्ति, किसी भी उम्र में, शारीरिक व्यायाम के उपयोग के माध्यम से मस्तिष्क न्यूरोप्लास्टिसिटी को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए कदम उठा सकता है।



2. अपने अध्ययन की आदतों के साथ व्यायाम को एकीकृत करें।

शब्दावली शब्दों की याद में काफी सुधार हुआ, जब व्यायाम को शब्दावली शब्दों के संपर्क में आने से ठीक पहले, उसके दौरान या उसके तुरंत बाद शामिल किया गया था।

- दो अलग-अलग अध्ययन, महिला कॉलेज के छात्रों में से एक, और पुरुष कॉलेज के छात्रों में से एक, अभ्यास के साथ जुड़े हुए शब्दावली शब्दों के अध्ययन में बहुत सुधार को मान्य करता है।
- महिला छात्रों ने सबसे अच्छा किया जब वे 30 मिनट के लिए अपनी शब्दावली शब्दों के संपर्क में थीं, जबकि वे व्यायाम भी कर रही थीं। इस अध्ययन में व्यायाम का रूप 30 मिनट के लिए एक स्थिर साइकिल की सवारी कर रहा था।
- पुरुष छात्रों को उन समूहों में विभाजित किया गया था जिनमें कोई व्यायाम, मध्यम व्यायाम या जोरदार व्यायाम शामिल नहीं था। छात्रों में सुधार का उल्लेख किया गया था कि उनकी शब्दावली शब्दों से पहले या तुरंत बाद जोरदार अभ्यास से अवगत कराया गया था।



3. अपने बीडीएनएफ के स्तर को बढ़ाने के लिए व्यायाम करें। संज्ञानात्मक कार्य और मेमोरी रिकॉल में सुधार किया जाता है जब मस्तिष्क-व्युत्पन्न न्यूरोट्रॉफिक कारक, या बीडीएनएफ नामक पदार्थ को ऊंचा किया जाता है।

- व्यायाम आपके बीडीएनएफ के स्तर को बढ़ाता है।
- आपके बीडीएनएफ का स्तर आपके व्यायाम की दिनचर्या को रोकने के लगभग 30 मिनट बाद सामान्य सीमा तक वापस आ जाता है इसलिए उस समय का लाभ उठाएं। जैसे ही आप अपने व्यायाम की दिनचर्या का पालन कर सकते हैं, किसी परीक्षा के लिए काम या अध्ययन से एक कठिन परियोजना का सामना करें।



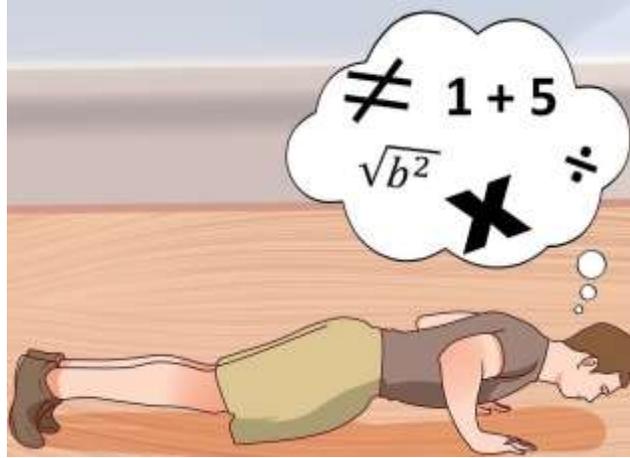
4. अब व्यायाम करना शुरू करें; जितना छोटा उतना बेहतर। हमारे मस्तिष्क के भीतर की संरचनाएं अलग-अलग कार्य करती हैं और जटिल नेटवर्क के माध्यम से संचार करती हैं ताकि हमारी सोच कौशल तेज और मेमोरी फ़ंक्शन स्थिर रहे, महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मदद मिल सके, समस्याओं को हल करने के तरीकों का अनुमान लगाया जा सके, आने वाली सूचनाओं को व्यवस्थित किया जा सके, हमारी भावनाओं को जांचा और नियंत्रित किया जा सके कि हम अनगिनत स्थितियों के लिए कैसे प्रतिक्रिया देते हैं।

- जब मस्तिष्क में संरचनाएं मात्रा खो देती हैं या सिकुड़ने लगती हैं, तो हमारे मस्तिष्क के कार्य मस्तिष्क के उन हिस्सों के साथ-साथ सिकुड़ जाते हैं। व्यायाम सिकुड़ने को रोकने में मदद करता है।
- प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और हिप्पोकैम्पस, मस्तिष्क में संरचनाएं जो मेमोरी फंक्शन और उच्च-स्तरीय संज्ञानात्मक कार्यों का समर्थन करती हैं, 55 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए प्रत्येक वर्ष लगभग 1% से 2% की दर से सिकुड़ने लगती हैं।
- 2010 में किए गए शोध ने पहला प्रलेखित सबूत दिखाया कि जीवन में शुरुआती व्यायाम बाद के वर्षों में मस्तिष्क में संकोचन को रोकने में मदद करता है, संज्ञानात्मक गिरावट का खतरा कम करता है।



5. उठें और चलें। मस्तिष्क के कार्य में सबसे बड़ा सुधार प्रदान करने के लिए वैज्ञानिक समुदाय अभी भी सबसे अच्छा अभ्यास करने के लिए और उन्हें कब तक करने के लिए काम कर रहा है। हालांकि यह सवाल अनुत्तरित है, कुछ चीजें स्पष्ट हो गई हैं।

- ब्रेन फंक्शन को बेहतर बनाने के लिए स्ट्रेचिंग और मसल टोन एक्सरसाइज बहुत कम काम करते हैं।
- आप जो भी करते हैं, उसे कुछ ऐसा होना चाहिए जिसे सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता हो।
- ट्रेडमिल पर चलना और सक्रिय रूप से भाग लेते हुए एक स्थिर साइकिल की गिनती की सवारी करना।
- इस प्रकार का एरोबिक व्यायाम न केवल मस्तिष्क की क्षमताओं को बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि वास्तव में उन क्षमताओं को ठीक करने में मदद कर सकता है जो दूर हो सकती हैं। यहां तक कि जब उम्र बढ़ने की प्रक्रिया, चिकित्सा की स्थिति और यहां तक कि मस्तिष्क की चोट, आपके खिलाफ काम कर रहे हैं, तो व्यायाम करना आपके वापस लड़ने का एक सिद्ध तरीका है।
- इसलिए उठें और चलें। ट्रेडमिल या एक परिकल्पित और सुरक्षित पथ का उपयोग करके वाक करें, यदि सुरक्षा की अनुमति हो, तो स्थिर साइकिल या नियमित सवारी करें और संभवतः टेनिस जैसे प्रतिस्पर्धी खेलों में भी भाग लें।
- प्रतिस्पर्धी और सक्रिय खेल, जैसे कि टेनिस, मस्तिष्क के अन्य क्षेत्रों में लगे होने के बाद भी अधिक लाभ प्रदान कर सकते हैं। मस्तिष्क के संपर्क के अतिरिक्त हिस्सों में सामूहीकरण, समस्या-समाधान, नेत्र संबंधी प्रतिक्रिया, प्रत्याशा और प्रतिक्रिया समय शामिल हैं।



6. अपने संज्ञानात्मक लचीलेपन में सुधार करें। संज्ञानात्मक लचीलापन हमें एक ही समय में एक से अधिक चीजों के बारे में सोचने की अनुमति देता है, तेजी से अपनी गतिविधि और अपने विचारों को एक विषय से दूसरे विषय पर बदलने के लिए और जल्दी से बदलती परिस्थितियों के अनुकूल होने की अनुमति देता है।

- सक्रिय और लगातार व्यायाम, विशेष रूप से चल रहा है, संज्ञानात्मक लचीलेपन में महत्वपूर्ण सुधार के साथ जुड़ा हुआ है।

भाग 3. अपने फ्रंटल लोब को उत्तेजित करना



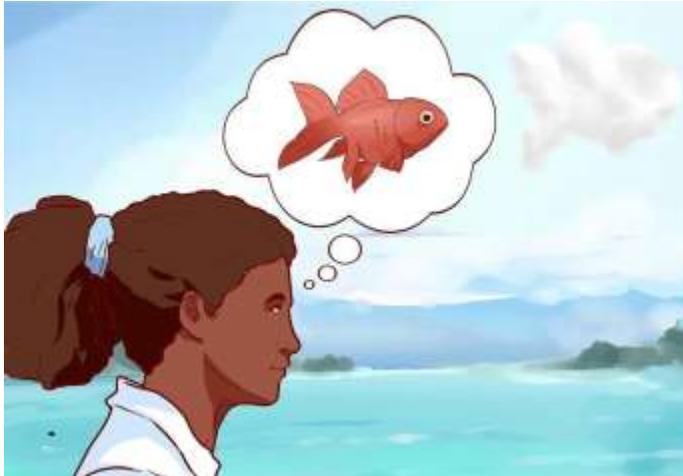
1. अपने फ्रंटल लोब के बारे में अपनी केंद्रीय कमान के रूप में सोचें। आपका फ्रंटल लोब चार लोबों में से सबसे बड़ा है और उच्च स्तर के संज्ञानात्मक कार्य के लिए जिम्मेदार क्षेत्र है।

- फ्रंटल लोब आपके कार्यकारी कार्य का केंद्र है और आपके कार्यकारी कार्य निर्णयों को करने के लिए आपके मस्तिष्क के बाकी हिस्सों में संचार को भी एकीकृत करता है।
- कार्यकारी प्रकार्य मस्तिष्क में आने वाली जानकारी को व्यवस्थित करने और आपकी प्रतिक्रिया को विनियमित करने के लिए क्षमताओं की आवश्यकता होती है।
- उदाहरण समय प्रबंधन, ध्यान प्रक्रियाओं, मल्टी-टास्किंग और स्विचिंग फोकस को शामिल करें, जरूरत पड़ने पर विस्तार उन्मुख होने के नाते, जो आप कहते हैं और करते हैं, उस पर नियंत्रण रखें और आपके पूर्व अनुभवों के आधार पर निर्णय बनाते हैं।



2. खेलें। एक बच्चे, दोस्त, या परिवार के सदस्य के साथ व्यायाम और सौम्य खेल के रूप में दोनों शारीरिक खेल फ्रंटल कोर्टेक्स और कार्यकारी समारोह से जुड़ी प्रक्रियाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं।

- शारीरिक खेल आपके कार्यकारी कार्य कौशल को तेज करने में मदद करते हैं जैसा कि आप अनुमान लगाते हैं और लगातार बदलती परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया करते हैं।



3. अपनी कल्पना का उपयोग करें। कल्पनाशील खेल कार्यकारी कार्य क्षमता को मजबूत करने में मदद करते हैं जैसा कि आपका मस्तिष्क आपके दिमाग में अज्ञात परिस्थितियों और परिस्थितियों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया को रणनीतिक बनाने के लिए काम करता है।

- सकारात्मक परिदृश्यों के बारे में सोचें और उन्हें एक कहानी के भीतर कहानियों, या अध्यायों में विकसित करें।
- बादलों में चित्र खोजें, बतख और मछली के बीच वार्तालाप की कल्पना करें, अपने पसंदीदा गीत की अपने दिमाग में एक पेंटिंग बनाएं या ऐसा कुछ भी करें जो आपकी कल्पना-शक्ति को बढ़ाता है।
- अपनी कल्पना का उपयोग करते हुए अपने मस्तिष्क को उन रसायनों को जारी करने के लिए उत्तेजित करें जो पुरस्कृत और आकर्षक हैं। अक्षतंतु, डेंड्राइट और सिनेप्स के साथ मस्तिष्क के न्यूरॉन्स को फायर करना, जो शायद ही कभी इस्तेमाल किया जाता है, नए लोगों को विकसित करने में महत्वपूर्ण है।



4. नकारात्मक प्रभावों से बचें। हालांकि ऐसी स्थितियों को संबोधित करना महत्वपूर्ण है जो कठिन हैं, नकारात्मकता को आपके सोचने और महसूस करने के तरीके को मनाने से बचने की कोशिश करें।

- कुछ लोग और परिस्थितियां बहुत नाटकीय हो सकती हैं। नकारात्मक परिस्थितियों का सामना करने पर सकारात्मक और समस्या को सुलझाने वाला रवैया रखें।



5. गले लगाएं। शारीरिक संपर्क के रूप, जैसे कि गले लगाना और गले मिलना और समर्थन और दोस्ती के अन्य शारीरिक इशारे, मस्तिष्क पर शांत प्रभाव प्रदान करते हैं।

- सकारात्मक सामाजिक संपर्क स्वस्थ हैं और आपके मस्तिष्क में नए रास्ते विकसित करने में मदद कर सकते हैं, जब आप एक अपरिचित, फिर भी सकारात्मक स्थिति में होते हैं। नए मस्तिष्क पथ बनाने के लिए सामाजिक संपर्क महत्वपूर्ण हैं।
- आपका मस्तिष्क लगातार कार्य कर रहा है और कार्यकारी फ़ंक्शन कौशल का उपयोग कर रहा है जैसा कि आप अन्य लोगों के साथ बातचीत करते हैं, स्थितियों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया तैयार करते हैं, और दूसरे व्यक्ति की संभावित प्रतिक्रियाओं पर विचार करते हैं और तदनुसार प्रतिक्रिया करते हैं।



6. संगीत सुनें। मस्तिष्क के फ्रंटल लोब में संगीत को स्पष्ट रूप से सकारात्मक और नकारात्मक दोनों परिवर्तनों का कारण दर्शाया गया है।

- इससे संसर्ध संगीत आपके आईक्यू को बेहतर बनाने और सीखने की क्षमता को बढ़ाने में सहायता के रूप में सिद्ध हुआ है। पढ़ना और साक्षरता कौशल में सुधार, स्थानिक-सामयिक तर्क को बढ़ाया जाता है और गणितीय क्षमताओं में सुधार किया जाता है।
- संगीत की कुछ शैलियों को बुरे परिणामों से जोड़ा गया है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली विकल्प, आपराधिक गतिविधि और यहां तक कि आत्मघाती व्यवहार भी शामिल है।
- संगीत की अन्य शैलियों को विजुओस्पेशियल क्षमताओं के शुरुआती विकास, बेहतर गणित प्रदर्शन, एक विदेशी भाषा सीखने की क्षमता में सुधार और एक समग्र स्वस्थ जीवन शैली से जोड़ा जाता है।



7. एक रॉक संगीत अध्ययन से परिणामों की समीक्षा करें। अध्ययन ने विभिन्न संगीत शैलियों के संपर्क में आए माइस के तीन समूहों का इस्तेमाल किया।

- समूह ने रॉक संगीत से अवगत कराया, जिसमें धृष्टतापूर्ण धड़कन शामिल है, एक अव्यवस्थित, भ्रमित और खोए हुए तरीके से व्यवहार किया गया। उस समूह ने एक चक्रव्यूह में भोजन करने का अपना रास्ता भूल गया जो वे पहले से ही स्थित थे।
- दो अन्य समूह, एक केवल शास्त्रीय संगीत से अवगत कराया और एक से कोई भी संगीत सक्षम नहीं थे भोजन के लिए भूलभुलैया के माध्यम से अपना रास्ता खोजने के लिए, वास्तव में और भी तेज प्रदर्शन किया था।
- आगे के अध्ययन के साथ, वैज्ञानिकों ने समूह में फ्रंटल लोब संकोचन और हिप्पोकैम्पल क्षति को पाया जो कि रॉक संगीत के साथ डिहार्मोनिक बीट्स के संपर्क में थे।
- हालांकि कई अध्ययनों से पता चलता है कि रॉक संगीत या संभवतः रॉक संगीत के भीतर द्विपद धड़कता है, एक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, अन्य शोध रॉक संगीत सहित पसंद के संगीत का समर्थन करते हैं, आपके मस्तिष्क को संलग्न करने और अतिरिक्त न्यूरोनल मार्गों को विकसित करने के लिए एक अच्छा तरीका है।

भाग 4. अपनी नाजुक सोचने की क्षमता का विस्तार करना



1. चुनौती को स्वीकार करें। अपने नाजुक सोच कौशल में सुधार करना अपने आप में एक प्रतिबद्धता है। यह एक प्रक्रिया है जिसमें समय लगता है।

- गहन सोच विश्लेषण, मूल्यांकन और निर्णय लेने की एक विधि है। ज्यादातर लोग दी गई सोच के बारे में सोचते हैं और सोच की आदतों का मूल्यांकन करने और दैनिक परिस्थितियों के लिए गंभीर रूप से मूल्यांकन और प्रतिक्रिया करने के लिए नए और सकारात्मक तरीके विकसित करने की आवश्यकता को अनदेखा करते हैं।
- एहसास करें कि महत्वपूर्ण सोच कौशल का मूल्यांकन, परिवर्तन और विकास करने के लिए दोनों समय लगता है, और जिस स्तर पर आप चाहते हैं, वहां पहुंचने के लिए अभ्यास करें। जिस तरह एक पेशेवर एथलीट या संगीतकार अपनी प्रतिभा और क्षमताओं को तेज करना जारी रखता है, आप अपनी सोच कौशल को तेज करने के लिए काम कर सकते हैं।
- अपनी महत्वपूर्ण विचार क्षमता में सुधार के लिए आपकी सोच में पूर्वाग्रह, अति-सामान्यीकरण, सामान्य पतन या पूर्व-निर्धारित विश्वास, धोखे और कठोरता और संकीर्णता से बचकर जानकारी और निर्णय लेने की आवश्यकता होती है।
- ठोस चीजें करने से आपकी सोच प्रक्रियाओं को प्रकाश में लाने में मदद मिलती है, और आपको अपनी महत्वपूर्ण सोच में सुधार करने वाले बदलाव करने में मदद मिलती है। कोई भी एक कदम सहायक हो सकता है, लेकिन समय के साथ सक्रिय रूप से और नियमित रूप से परिवर्तनों का अभ्यास करना आपकी सोचने की क्षमता में सुधार करता है।



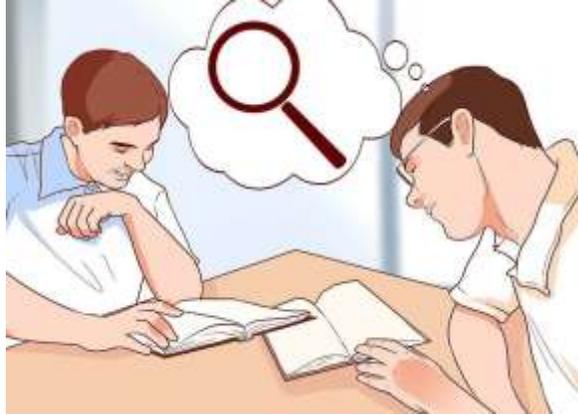
2. व्यर्थ समय का सदुपयोग करें। चैनलों के माध्यम से फ्लिप करने से, ट्रैफिक में बैठने के दौरान निराश हो जाना, बिना किसी चिंता के, और बिना किसी आनंद के एक गतिविधि या डायवर्सन से दूसरे में कूदने से भी बचें।

- अपने आप से सवाल पूछने के लिए उस बहुमूल्य समय का उपयोग करें जो अगले दिन आपके दृष्टिकोण को बेहतर बना सके। ऐसे प्रश्न पूछें जो उस दिन आपके द्वारा किए गए अच्छे कामों का मूल्यांकन करने में आपकी मदद करें, या इतनी अच्छी तरह से नहीं। अपनी ताकत और दिन की कमजोरियों पर विचार करें।
- यदि संभव हो, तो अपने उत्तर रिकॉर्ड करें ताकि आप उन क्षेत्रों में भी अपने विचारों को विकसित कर सकें।



3. हर दिन एक समस्या हल करें। अपने नियंत्रण से बाहर की समस्याओं को अलग रखें और उन उपकरणों पर ध्यान केंद्रित करें जिनकी आपको आवश्यकता है और आपके नियंत्रण में समस्याओं को हल करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों पर विचार करें।

- अभिभूत या भावुक होने से बचें और समस्या पर व्यवस्थित, तार्किक और विचारशील तरीके से काम करें।
- दीर्घकालिक समाधानों के विपरीत अल्पकालिक समाधान जैसे कारकों पर विचार करें, आपके द्वारा विचार किए जा रहे समाधानों के फायदे और नुकसान और समस्या को हल करने के लिए एक कार्यनीतिक रणनीति विकसित करें।



4. प्रत्येक सप्ताह अपने विचारों को एक बौद्धिक मानक पर केंद्रित करें। स्वीकार किए गए बौद्धिक मानकों में विचार, सटीकता, प्रासंगिकता, गहराई, चौड़ाई, तार्किक कारक और महत्व की स्पष्टता शामिल है।

- उदाहरण के लिए, सप्ताह के दौरान आप स्पष्टता पर ध्यान केंद्रित करते हैं, आप इस बारे में सोचना चाह सकते हैं कि बैठक के दौरान या अपने जीवनसाथी या किसी मित्र से बातचीत में आपने कितनी स्पष्टता से संवाद किया। उन तरीकों के बारे में सोचें जिन्हें आपने अपनी स्पष्टता में सुधार किया होगा।
- यह भी विचार करें कि दूसरों ने आपको या किसी समूह को कितनी स्पष्ट जानकारी दी है।
- लेखन में स्पष्टता उतनी ही महत्वपूर्ण है। अपने स्वयं के लिखित संचार, दूसरों के और प्रकाशित साहित्य में मूल्यांकन करें।



5. पत्रिका। अपनी पत्रिका के लिए एक पैटर्न का पालन करें और प्रत्येक सप्ताह कई प्रविष्टियां करें।

- उन स्थितियों के बारे में लिखें जिनमें आप शामिल थे, आपने कैसे प्रतिक्रिया दी, चीजों का आपका विश्लेषण स्पष्ट और स्थिति में छिपा हुआ है, और इस बात का आकलन है कि आपने इस प्रक्रिया में अपने बारे में क्या सीखा।



6. अपने कैरेक्टर को नया आकार दें। दृढ़ता, स्वायत्तता, सहायुभूति, साहस, विनम्रता, और किसी भी अन्य लक्षण जो आप दूसरों में प्रशंसा कर सकते हैं लेकिन अपने आप में कमी पाते हैं उसके सहित प्रत्येक महीने एक बौद्धिक विशेषता पर ध्यान दें।

- प्रत्येक विशेषता के बारे में सोचें और अपने आप में उस विशेषता को सुधारने की रणनीति विकसित करें। संभवतः अपनी प्रगति को अपनी पत्रिका में शामिल करें।
- पूरे महीने अपने चुने हुए विशेषता पर अपना ध्यान केंद्रित रखें। लगातार अपने प्रदर्शन को सुधारने, असफलताओं और अतिरिक्त कार्य की आवश्यकता का मूल्यांकन करें।



7. अपनी खुद की अहंकारी सोच का सामना करें। खुद पर पक्षपात करना सोच का एक स्वाभाविक तरीका है।

- उन स्थितियों की पहचान करने में मदद करने के लिए अपने आप से प्रश्न पूछें जहां आपने अपनी राय पर बहुत अधिक जोर दिया हो। उन प्रश्नों को शामिल करें, जो आपको महत्वहीन या छोटी चीजों पर चिड़चिड़ापन के आधार पर आपके द्वारा किए गए किसी भी कार्यों का मूल्यांकन करने में मदद करते हैं, चीजों को अपने तरीके या ऐसी स्थितियों को धक्का देने के लिए तर्कहीन रूप से करना, जहां आपने अपनी इच्छा या राय दूसरों पर थोप दी थी।
- एक बार जब आप अपनी अहंकारी प्रतिक्रियाओं को पहचान लेते हैं, तो उन व्यवहारों को ठीक करने के लिए अपनी सोच को संशोधित करने के लिए कदम उठाएं।



8. चीजों को देखने के तरीके को समायोजित करें। कठिन या नकारात्मक परिस्थितियों में अच्छी बात को देखने का अभ्यास करें।

- हर स्थिति में सकारात्मक या नकारात्मक होने की क्षमता है। किसी स्थिति में सकारात्मक को देखने से व्यक्ति अधिक पुरस्कृत, कम निराश और समग्र रूप से प्रसन्न महसूस करता है। गलतियों को अवसरों में बदलने का मौका लें और शुरुआत में डेड-एंड का उपयोग करें।



9. अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को पहचानें। उन स्थितियों या विचारों का मूल्यांकन करें जिनके कारण आप दुखी, उदास, निराश या परेशान महसूस कर रहे हैं।

- यह पता लगाने का अवसर लें कि आपकी नकारात्मक भावना का कारण क्या है और इसे सकारात्मक प्रतिक्रिया में बदलने का एक तरीका खोजें।



10. उन समूहों की समीक्षा करें जो आपके जीवन को प्रभावित करते हैं। समूहों के पास कुछ मान्यताओं का सुझाव देने का एक तरीका है या ऐसा व्यवहार है जो दूसरों की तुलना में "बेहतर" है।

- अपने स्वयं के जीवन में उन समूहों का विश्लेषण करें जो आपके निर्णयों और आपके कार्यों को प्रभावित करते हैं। समूह द्वारा आपके ऊपर रखे गए दबावों पर विचार करें और उन दबावों का मूल्यांकन सकारात्मक या नकारात्मक होने के नाते करें। विचार करें कि आप रिश्तों को नुकसान पहुंचाए या समूह को गतिशील बनाए बिना नकारात्मक दबावों पर अपनी प्रतिक्रिया कैसे समायोजित कर सकते हैं।



11. आप कैसे सोचते हैं, इसके बारे में सोचें। अपनी सोच कौशल का अभ्यास करें और अपनी महत्वपूर्ण सोच क्षमता को विकसित करें।

- ऐसी रणनीतियों को विकसित और कार्यान्वित करें जो आपके महत्वपूर्ण अनुभवों को और प्रभावित करने और विकसित करने के लिए आपके व्यक्तिगत अनुभवों का उपयोग करें।

भाग 5. अपने मस्तिष्क के कार्यों में सुधार करने के लिए आहार और पूरक का उपयोग करना



1. सेहतमंद आहार लें। एक हालिया शोध में 550 वरिष्ठों में आहार का मूल्यांकन किया गया था। अध्ययन लेखक केवल आहार और मस्तिष्क कार्यों के बीच एक लिंक के सबूत की तलाश में थे।

- शोधकर्ताओं ने जो पाया उसकी तुलना में अधिक पाया गया। अध्ययन से पता चला कि एक स्वस्थ आहार खाने से वास्तव में फ्रंटल लोब में कार्यकारी कामकाज में सुधार होता है।
- परिणाम यह भी दृढ़ता से सुझाव देते हैं कि एक स्वस्थ आहार खाने से मस्तिष्क उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के खिलाफ ढल सकता है जो मनोभ्रंश और अल्जाइमर रोग का कारण बनता है।
- जिन प्रतिभागियों के सर्वश्रेष्ठ स्कोर थे, उनका अध्ययन भी शारीरिक गतिविधि और धूम्रपान जैसी आदतों से बचने में अधिक रुचि रखता था।



2. अपने कोलेस्ट्रॉल की निगरानी करें। जब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सीधे मस्तिष्क के कार्य से नहीं जोड़ा गया है, कम कोलेस्ट्रॉल के स्तर वाले लोगों में स्थिर रक्त प्रवाह होता है जो रक्त में ऑक्सीजन को प्रभावी ढंग से इष्टतम कार्य के लिए मस्तिष्क में ले जाने की अनुमति देता है।

- अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। किसी भी स्तर को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के तरीके हो सकते हैं जो सामान्य सीमा के भीतर नहीं हैं। आपके डॉक्टर द्वारा सुझाए गए हस्तक्षेपों में डॉक्टर के पर्चे की दवाओं के साथ-साथ गैर-दवा विकल्प दोनों शामिल हो सकते हैं।

- कुछ अध्ययन प्रतिभागियों ने परिणाम दिखाया कि खराब कार्यकारी कार्य को विकसित करने की बाधाओं में 66% की कमी पूरी तरह से संतुप्त वसा के सेवन के स्वस्थ स्तरों पर आधारित है जो कोलेस्ट्रॉल के निम्न स्तर में योगदान देता है।



3. संज्ञानात्मक गिरावट का कारण बनने वाली चिकित्सा स्थितियों को रोकें। मस्तिष्क के कार्य मूल्यों से परे, खोजकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि एक स्वस्थ आहार बनाए रखने से उन परिस्थितियों को रोका जा सकता है जो धीमी सोच, संज्ञानात्मक गिरावट और कम कार्यकारी कार्यप्रणाली की क्षमता को जन्म देती हैं।

- मस्तिष्क समारोह में समग्र गिरावट में योगदान करने के लिए जानी जाने वाली कुछ चिकित्सा स्थितियों में हृदय रोग, मधुमेह, संवहनी रोग और मोटापा शामिल हैं।



4. पूरक के बारे में तथ्यों को जानें। राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के पूरक और एकीकृत स्वास्थ्य केंद्र द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, कई उत्पाद ऐसे लाभों का दावा कर रहे हैं जो मौजूद नहीं हैं।

- मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार, स्मृति हानि को रोकने, स्मृति समारोह में सुधार, मनोभ्रंश का इलाज करने या अल्जाइमर रोग को धीमा करने में लाभ का दावा करने वाले पूरक के वैज्ञानिक मूल्यांकन, उन दावों को निराधार बताते हैं।
- आज तक, प्रभावकारिता के दावों का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है कि कोई भी आहार या हर्बल पूरक कार्य में गिरावट को रोक सकता है या स्मृति समारोह में समस्याओं में सुधार कर सकता है। इसमें जिन्कगो, ओमेगा -3 फैटी एसिड, मछली का तेल, विटामिन बी और ई, एशियाई जिनसेंग, अंगूर के बीज का अर्क और करक्यूमिन जैसे उत्पाद शामिल हैं।
- हालांकि इन उत्पादों की प्रभावकारिता के किसी भी दावे का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है, लेकिन वैज्ञानिकों ने इन एजेंटों में से कुछ का अध्ययन करना जारी रखा है ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि क्या कोई संभावित लाभ है।
- माइंडफुलनेस तकनीक और म्यूजिक थेरेपी से जुड़े शोध चल रहे हैं, जिसमें प्रारंभिक परिणाम इन क्षेत्रों में कुछ वादे दर्शाते हैं।



5. जैसे ही आपको लक्षण दिखें, अपने डॉक्टर को दिखाएं। जब आप अन्य तरीकों से उपचार करने की कोशिश करते हैं, तब अपने चिकित्सक को दिखाने में देरी न करें।

- हालांकि कुछ दृष्टिकोण आपकी स्थिति के लिए सहायक हो सकते हैं, आपका चिकित्सक एक जबरदस्त जानकारी प्रदान कर सकता है जो आपकी देखभाल को ऐसे तरीके से निर्देशित कर सकता है जिसने परिणाम सिद्ध किए हैं।
- कई पूरक दृष्टिकोण जिसमें हर्बल दवाइयां और कुछ विटामिन ठेस शामिल हैं, वे पर्चे ताकत की दवाओं के साथ गंभीरता से बातचीत कर सकते हैं।
- संज्ञानात्मक क्षमताओं में गिरावट या स्मृति हानि के साक्ष्य के लक्षणों के उपचार के लिए किसी भी उत्पाद का प्रयास करने से पहले अपने चिकित्सक से बात करें।

मानसिक रूप से मजबूत कैसे रहें

मजबूत मानसिक स्वास्थ्य का आनंद लेने का अर्थ है भलाई के अर्थ को समझना, सामान्य रूप से रोजमर्रा की जिंदगी में काम करना और दैनिक आधार पर आपके सामने आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए पर्याप्त आत्मविश्वास होना। कई मायनों में, मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अलग नहीं है, क्योंकि स्वस्थ दिमाग को बढ़ावा देने के लिए कार्रवाई की जा सकती है। अवसाद, चिंता, अत्यधिक तनाव और नशे की लत से बचने के लिए बचपन से ही मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है, ऐसी स्थितियां जो किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं। शांत चित्त रहना हमेशा जीवन भर एक महत्वपूर्ण लक्ष्य होना चाहिए।

तरीका 1. संबंध बनाना



1. दोस्तों और परिवार के साथ जुड़ें। ये वे लोग हैं जो आपसे प्यार करते हैं और आपकी परवाह करते हैं और आपके साथ सबसे ईमानदार होंगे।

आपके पास जो भी खालीपन है, वह दोस्तों और परिवार द्वारा भरा जा सकता है जो आपको आराम और आत्मविश्वास प्रदान करेगा। काम, मस्ती और परिवार के बीच अपने जीवन को संतुलित करना महत्वपूर्ण है।

- जिन लोगों से आप प्यार करते हैं और जिन पर विश्वास करते हैं, उनके साथ बात करना तनाव को दूर करने, सकारात्मक सोचने और अपने दिमाग को काम और अन्य दबाव वाले मुद्दों से दूर करने का एक अच्छा तरीका है।
- आपका साप्ताहिक कार्यक्रम कितना भी व्यस्त क्यों न हो, सप्ताह का एक दिन दोस्तों और परिवार को समर्पित करने के लिए निकालें। आपका शरीर और दिमाग इसकी सराहना करेंगे।
- परिवार और दोस्त भी साहचर्य, मस्ती-मजाक और अधिक खुशियां प्रदान करते हैं, जो अकेलेपन और तनाव की भावनाओं को कम करते हैं।



2. समान हितों को साझा करने वाले लोगों के साथ सामूहिकरण करें। ऐसे लोगों के साथ संवाद करना जो समान गतिविधियों का आनंद लेते हैं, अपनेपन की भावना पैदा करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

- जिम, बुक या कार्ड क्लब, एक खेल टीम या शाम की सैर के समूह में शामिल हों, न केवल शारीरिक और मानसिक व्यायाम का आनंद लें बल्कि घर से बाहर भी निकलें।
- बुद्धिमान, शिक्षित और अनुभवी लोगों के साथ दोस्ती करें। ये दोस्ती आपको नए विचारों, दृष्टिकोणों और समझ को उजागर करने वाले विभिन्न विषयों पर उत्तेजक वार्तालापों का उत्पादन करेगी, जो एक अच्छा मानसिक व्यायाम है।
- आप इन क्लबों और संगठनों को कई जगहों पर देख सकते हैं जैसे कि ऑनलाइन, समाचार पत्र के वर्गीकृत अनुभाग या दोस्तों और परिवार के सदस्यों के माध्यम से, इनकी खोज कर सकते हैं।



3. अपने समुदाय में स्वयंसेवक बनें। स्वयंसेवक गतिविधियों में भाग लेने से किसी की भलाई, आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान में वृद्धि को दर्शाता है।

स्वेच्छा से अक्सर समुदाय को लाभ होता है, जिससे आपको एकता, उपलब्धि और जीवन पर सकारात्मक दृष्टिकोण की भावना मिलती है।

- स्वयंसेवा के लिए एक प्रमुख उपक्रम होना आवश्यक नहीं है। इसके बजाय, एक बुजुर्ग पड़ोसी को किराने का सामान लेने में मदद करें, सर्दियों में एक ही मां के लिए ड्राइववे को फावड़ा दें या दूसरों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सामुदायिक उद्यान लगाएं।
- जैविक रूप से, स्वयंसेवा के माध्यम से सामाजिक संबंध बनाने का दुष्प्रभाव हार्मोन ऑक्सीटोसिन की रिहाई है, जो छूट, विश्वास और मनोवैज्ञानिक स्थिरता से जुड़ा हुआ है।

तरीका 2. जिंदगी का आनंद लेना



1. शौक का पता लगाएं। सप्ताह भर के समय को उन गतिविधियों में संलग्न करें, जिन्हें करने में आपको आनंद आता है। आराम करने के लिए एक बिंदु बनाएं और बिना अधिक तनाव के मंज़े करें। उदाहरण के लिए, आपकी व्यस्त जीवनशैली से विराम लेने के लिए एक महान बहाना है, लेकिन अभी भी उन्हें करने का उद्देश्य है।

- अध्ययनों से पता चलता है कि उत्साह या खुशी की लहर, जैसे कि टहलना, अपने कुत्ते के साथ खेलना या खाना बनाना, यूस्ट्रेस जारी करना, जो कि एक मध्यम मनोवैज्ञानिक तनाव है जो आपके लिए फायदेमंद है।
- काम से एक सकारात्मक ब्रेक के रूप में, शौक आपके मस्तिष्क के लिए नई चुनौतियां और तनाव के लिए एक आउटलेट की पेशकश करते हैं। काम से अलग गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने से आपके दिमाग को नए कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है।
- जिस चीज का आप आनंद लेते हैं उसमें भाग लेने की तीव्रता समय के अनुसार उड़ान भरती है। यह समय आपका है, न अतीत के बारे में सोचें और न ही भविष्य की चिंता न करें।
- उन गतिविधियों में संलग्न होना, जिनसे आप प्यार करते हैं, रक्तचाप, कोर्टिसोल, मोटापा और शरीर द्रव्यमान सूचकांक को कम करने के लिए साबित हुए हैं, जबकि एक ही समय में, सकारात्मक मनोदशाओं के बढ़ते स्तर। यह साबित करता है कि शौक मन, शरीर और आत्मा के लिए अच्छा है।



2. सक्रिय रहें। व्यायाम आपके शरीर के लिए अच्छा होता है, लेकिन साथ ही यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। कई अध्ययनों ने व्यायाम के साथ आत्म-सम्मान, एकाग्रता और शारीरिक उपस्थिति में वृद्धि की।

व्यायाम करने से तनाव, तनाव और मानसिक थकान कम होने के साथ नींद, ऊर्जा का स्तर और सामाजिक जुड़ाव भी बेहतर होता है।

- महंगी जिम सदस्यता की कोई जरूरत नहीं है। इसके बजाय, पार्क में टहलना, समुद्र, झील या नदी में तैरना या लिविंग रूम में खिंचाव करना आवश्यक है। जिम के बाहर या काम पर भी सक्रिय रहने के कई तरीके हैं।
- मध्यम व्यायाम - सामान्य से भारी सांस लेना या सिर्फ एक पसीना आना - तीस मिनट के लिए सप्ताह में पांच बार अधिकांश चिकित्सकों द्वारा सिफारिश की जाती है।
- ऐसी गतिविधियां चुनें जो आपके दैनिक कार्यक्रम में फिट होती हों, जो आपके लिए काम करती हैं और इसे जीवन शैली प्रतिबद्धता बनाएं।
- यदि आपको प्रेरित रखने के लिए किसी साथी की आवश्यकता है, तो किसी सहकर्मी, मित्र या परिवार के सदस्य को खुद से जुड़ने के लिए कहें।



3. स्वस्थ भोजन खाएं। स्वस्थ भोजन मजबूत मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। ऐसा नहीं करने से केवल संभावित मानसिक स्वास्थ्य बीमारियों को बढ़ावा मिलेगा। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन के प्रकार यह निर्धारित करेंगे कि आप मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से अधिक ग्रस्त हैं या नहीं। संक्षेप में, एक संतुलित आहार खाएं जो बहुत सारे फलों और सब्जियों पर जोर देता है।

- अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए हर दिन तीन स्वस्थ भोजन खाने की कोशिश करें। दिन भर का भोजन, विशेष रूप से नाश्ते से, आपको दिन भर भूख, चिड़चिड़ाहट और थकान हो सकती है। अगर आपको करना है तो इसके लिए हेल्दी स्नैक खाएं।
- चीनी जैसे परिष्कृत खाद्य पदार्थों को कम करने और साबुत अनाज, फलों और सब्जियों को बढ़ाने पर ध्यान दें। चीनी आपको ऊर्जा का एक उछाल देगी लेकिन अंततः आपको थका हुआ और चिड़चिड़ेपन के साथ छोड़ देगी जबकि फलों में मौजूद शुगर धीमा अवशोषित होता है और आपके मूड को संतुलित रखती है।
- प्रोटीन एमिनो एसिड ट्रिप्टोफैन से भरा होता है, जो चिंता और तनाव को कम करता है, व्यवहार को नियंत्रित करता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है। सुनिश्चित करें कि आपके नियमित भोजन योजना में आपके मस्तिष्क को मांस, मछली, अंडे, पनीर और नट्स शामिल करके ट्रिप्टोफैन का एक स्थिर आहार बनाया जाता है।
- मछली के तेल में पाए जाने वाले ओमेगा -3 और ओमेगा -6 फैटी एसिड को भी अपने आहार में अपना रास्ता खोजना चाहिए क्योंकि वे सामान्य मस्तिष्क विकास और कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, और दिल के दौरों, स्ट्रोक और कैंसर को रोकने में मदद करने के लिए जाने जाते हैं।

- हाइड्रेटेड रहने के लिए बहुत सारा पानी पीएं और निर्जलीकरण को रोकने के लिए अत्यधिक शराब से बचें। निर्जलीकरण के कारण चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी और मानसिक शक्ति कम हो जाती है, जो शराब के दुष्प्रभावों में भी पाया जाता है।
- अपने आहार को विविधतापूर्ण और दिलचस्प रखें ताकि आप यह सुनिश्चित कर सकें कि आपको विटामिन, खनिज और पोषक तत्वों की पूरी शृंखला मिल रही है और आपके शरीर और दिमाग को उच्च स्तर पर कार्य करने की आवश्यकता है।
- अपने मूड और आत्मसम्मान को नियंत्रित करने के लिए स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- ड्रग्स लेने से बचें। मादक द्रव्यों का सेवन आपकी समस्याओं को हल करने के लिए एक समाधान नहीं है। ड्रग्स लेने से केवल समस्याएं पैदा होती हैं।



4. अच्छी नींद की आदतों का अभ्यास करें। अगले दिन के लिए तैयारी करते हुए, दिन में आठ घंटे की नींद आपके दिमाग और शरीर को बहाल करेगी। पर्याप्त नींद के बिना, आपके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान होगा, आपकी एकाग्रता कम होगी और आप आसानी से उत्तेजित हो जाएंगे।

- प्रत्येक दिन एक ही समय बिस्तर पर जाने की कोशिश करें और उसी समय पर जागें। अच्छी आदतों का परिणाम बेहतर नींद के पैटर्न में होगा जिससे आपका शरीर दिनचर्या का अभ्यस्त हो जाएगा।
- यदि आपको पर्याप्त नींद नहीं मिलती है, तो अपने दिमाग को भटकने, दिवास्वप्न या दिन के दौरान ध्यान करके अपने मस्तिष्क को आराम करने के लिए पांच या दस मिनट का समय निकालें।



5. मदद के लिए पूछें। तनाव भरे समय में दूसरों पर भरोसा करने से न डरें। चाहे वह मां के घर पर बच्चों को छुट्टी के लिए छोड़ना हो या बच्चों को पड़ोसी के घर में सोने देना हो।

- हमेशा किसी ऐसे व्यक्ति से पूछने की कोशिश करें जिस पर आप भरोसा करते हैं। इससे आपको आराम मिलेगा और मन को सुकून मिलेगा।
- सच्ची ताकत और समझ आपके संसाधनों - मित्रों और परिवार के उपयोग से आती है - जब आपको उनकी आवश्यकता होती है। यह कमजोरी या मदद मांगने में विफलता का संकेत नहीं है। ज्यादातर समय, आप पाएंगे कि लोग अन्य लोगों की मदद करने में आनंद लेते हैं, खासकर यदि यह ऐसा कोई व्यक्ति है जो वास्तव में इससे लाभान्वित होगा।
- उन कारणों के लिए विशिष्ट होने का प्रयास करें जिनकी आपको मदद चाहिए। जब लोग जानते हैं कि वे एक महत्वपूर्ण कारण के लिए मदद कर रहे हैं तो लोग अधिक समझ रहे हैं।



6. पेशेवर मदद लें। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) एक मनोचिकित्सा है जो कई अलग-अलग प्रकार के मानसिक विकारों के लिए समस्या-समाधान और दीक्षा व्यवहार परिवर्तन पर केंद्रित है। संज्ञानात्मक चिकित्सा नए कौशल सिखाने में सहायक है जो जीवन भर के लिए सोच और व्यवहार को बदल देगा।

- भावनाओं से ज्यादा हालात से निपटने के लिए सीबीटी केंद्र पर जाएं।
- थेरेपी सिर्फ उन लोगों के लिए नहीं है जो मानसिक विकार से ग्रस्त हैं, बल्कि ये सभी के लिए खुली हुई है। वास्तव में, किसी भी बिंदु पर आप अपने जीवन में काम, घर, परिवार और दोस्तों, व्यक्तिगत संबंधों या सहकर्मियों में बदलाव करना चाहते हैं, चिकित्सा लेने के लिए एक सुरक्षित मार्ग है।
- संज्ञानात्मक चिकित्सा भी उपयोगी है यदि आप अपनी बुद्धि, सांस्कृतिक हितों में सुधार करना चाहते हैं, नए कौशल सीखते हैं, या बस अपने जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार करते हैं।

तरीका 3. खुद को चुनौती देना



1. एक नया कौशल सीखें। कार्यालय, जिम, रसोई या गैरेज में एक नया कौशल खोजने के लिए अपने आप को चुनौती दें।

आप जिस चीज में रुचि रखते हैं, उसे चुनें और उसमें महारत हासिल करने की कोशिश करें। यह आपको एक लक्ष्य प्राप्त करने, अपनी क्षमताओं में आत्मविश्वास बनाने और अपनी मानसिक फिटनेस में सुधार करने में मदद करेगा।

- अधिकांश कामों को समय के साथ कुछ अनुकूलन की आवश्यकता होती है। एक नया कौशल सीखने के लिए समय निकालना आपको अपने करियर पथ पर नियंत्रण रख सकता है, आपके आत्मसम्मान को बढ़ा सकता है और आपके दिमाग को तेज कर सकता है।
- आजीवन सीखने वाले तेजी से बदलते समय के साथ खुद को बनाए रखने और आधुनिकता की लगातार बढ़ती चुनौतियों का सामना करने में सक्षम होते हैं।
- एक नए कौशल को प्राप्त करने से आपके दिमाग को उच्च स्तर पर संचालित रखने में मदद मिलेगी, संज्ञानात्मक हानि का जोखिम कम होगा और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का समग्र आनंद मिलेगा।



2. तनाव से निपटें। तनाव जीने का एक हिस्सा है और अपरिहार्य है, हालांकि, यह समझना कि आपकी मानसिक ताकत को बरकरार रखते हुए आपका तनाव किस तरह से बढ़ता है। एक संतुलित जीवनशैली तनाव से निपटने का सबसे तात्कालिक तरीका है, लेकिन अगर आप तनाव को कम करते हुए पाते हैं, तो आपको एक कदम और आगे जाना होगा और योग या सांस लेने के व्यायाम की कोशिश करके तनाव को कम करना होगा।

- योग को अपने वास्तविक स्वरूप - विचारों, भावनाओं और भावनाओं का अनुभव करने में मदद करने के तरीके के रूप में निष्पादित करें - तनावपूर्ण वातावरण के साथ बातचीत करने में आपकी सहायता करने के तरीके के रूप में काम कर सकता है। संक्षेप में, यह आपके जीवन की गुणवत्ता का कारक हो सकता है।
- कम समय लेने पर, आप जो कर रहे हैं उसे रोकने के लिए हर दिन तीन बार कुछ मिनट का ब्रेक लेते हैं और गहरी सांस लेते हैं और अपने विचारों को स्पष्ट करने में मदद कर सकते हैं, आपको शांत कर सकते हैं और आपको अधिक उत्पादक बना सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपको एक शांत जगह मिल जाए ताकि आप सांस लेने पर ध्यान केंद्रित कर सकें, जैसे कि हवा आपके पूरे शरीर में घूमती है।



3. वर्तमान क्षण में जिएं। अपनी सभी इंद्रियों को आजमाने और अनुभव करने के लिए हर रोज़ समय निकालें।

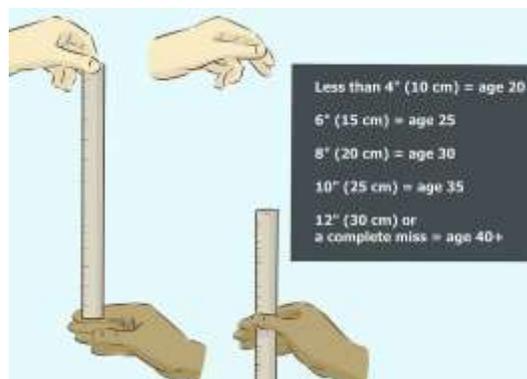
इन अभ्यासों को करने से आपका शरीर धीमा हो जाएगा और आपकी मस्तिष्क शक्ति को बढ़ावा मिलेगा, तनाव को कम करेगा, और बाकी दिनों के लिए अपने विचारों को फिर से भरना होगा। हमारा दिमाग लगातार दृश्य और मानसिक अव्यवस्था दोनों से भरा हुआ है क्योंकि हम अपने चारों ओर उन्मादी और अराजक दुनिया को सहन कर रहे हैं। माइंडफुल एक्सरसाइज हमें वर्तमान क्षण में और अधिक पूरी तरह से डूबने में सक्षम बनाते हैं, और तनाव और चिंता की शृंखला को तोड़ते हैं।

- माइंडफुलनेस, सामान्य, रोजमर्रा की गतिविधियों की चरण-दर-चरण प्रक्रिया का अनुभव करने की कला है, सचेत रूप से यह सोचकर कि कैसे प्रत्येक भावना सांसारिक करने में भूमिका निभाती है। श्वास इस अभ्यास का एक प्रमुख तत्व है क्योंकि आपको अपने पूरे शरीर में यात्रा के दौरान सांस लेने, छोड़ने और हवा के मार्ग का पता लगाने पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होगी। माइंडफुल एक्सरसाइज विचारों, संवेदनाओं, भावनाओं और आपके आस-पास के वातावरण की एक-एक पल की जागरूकता लाएगा।
- घर के आसपास नियमित रूप से काम करने से मन लगाकर व्यायाम किया जा सकता है। चाहे वैक्यूमिंग, इस्त्री, या डस्टिंग, बिना सोचे-समझे प्रदर्शन करने के बजाय प्रक्रिया के प्रत्येक चरण के साथ संलग्न हों।
- हर दिन दस मिनट का समय निकालकर एक दिमाग की गतिविधि करें। अपने अनुभव को शब्दों में समझाने के लिए प्रत्येक गतिविधि के लिए अपनी भावनाओं को लिखने के लिए एक पत्रिका रखें। दिमाग की तुलना में गतिविधि को ध्यानपूर्वक करने में अंतर का एहसास करना महत्वपूर्ण है।

अपने मस्तिष्क की उम्र कैसे कम करें

मिल्की वे (लगभग 100 बिलियन) में जितने भी तंत्रिका कोशिकाएं हैं, आपके मस्तिष्क में आपके शरीर के कुल वजन का 2.5 प्रतिशत है और आपकी कुल ऊर्जा आपूर्ति का 20 प्रतिशत तक उपयोग करता है। उचित उपयोग, देखभाल और ज्ञान के साथ, आपके पास अपने जीवन के किसी भी स्तर पर अपने मस्तिष्क की आयु कम करने का साधन है। यह विषय आपको आपकी वर्तमान दिमागी उम्र की गणना के लिए कुछ सरल परीक्षण देगा और फिर आपको अपनी मानसिक क्षमताओं को तेज करने के लिए कुछ विचार देगा।

भाग 1. अपने वर्तमान मस्तिष्क की उम्र का परीक्षण करना



1. अपने प्रतिक्रिया के समय की जांच करें। एक अन्य व्यक्ति को आपके सामने एक 12" (30 सेमी) रूलर रखने के लिए कहें।

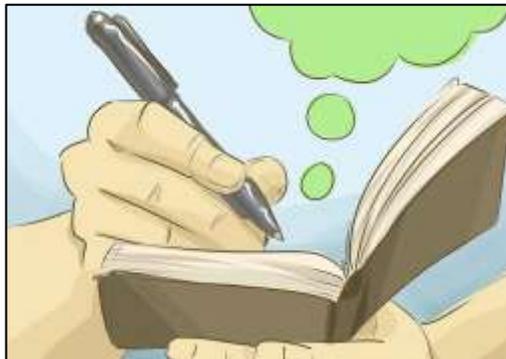
- अपने खुले हाथ को रूलर के नीचे रखें और अपने परीक्षक को बिना बताए रूलर को छोड़ दें। जब आप यह कर सकते हैं, तब इसे पकड़ें।

- देखें कि आप कहां रेट करते हैं (पकड़े जाने की दूरी)
- 4" से कम (10 सेमी) = 20 वर्ष
- 6 "(15 सेमी) = 25 वर्ष
- 8 " (20 सेमी) = 30 वर्ष
- 10"(25 सेमी) = 35 वर्ष
- 12 "(30 सेमी) या एक पूरी मिस = 40 वर्ष +



2. अपने संतुलन का परीक्षण करें। खड़े हो जाएं। एक घुटने को दाहिने कोण पर अपने घुटने के बल सामने की ओर उठाएं और अपनी भुजाओं को साइड की ओर रखें।

- अपनी आंखें बंद करें और देखें कि आप कितने समय तक इस मुद्रा को धारण कर सकते हैं। बस यह सुनिश्चित करें, खासकर अगर आप बड़े हैं, कि यदि आप गिरते हैं तो आपको संभालने के लिए वहां पर कोई है ताकि आप एक नरम जगह पर नीचे आ सकें।
- अपने परिणामों की जांच करें (फर्श पर पैर को वापस आने से पहले पारित समय):
 - 30 सेकंड के ऊपर = 20 वर्ष
 - 20 से 30 सेकंड = 30 वर्ष
 - 15 से 20 सेकंड = 40 वर्ष
 - 10 से 15 सेकंड = 50 वर्ष
 - 10 सेकंड से कम = 60 वर्ष



3. अपनी स्मृति का मूल्यांकन करें। इस परीक्षण के लिए आपको एक साथी की आवश्यकता होगी।

- 6 अलग-अलग वाक्यों की सूची लिखिए। किसी और को लाइन 1 पर 4, लाइन 2 पर 4, लाइन 3 पर 6, लाइन 4 पर 8, लाइन 5 पर 10, और लाइन 6 पर 12 पर 2 मिश्रित अक्षरों (और प्रतीकों) को रखें।
- एक लाइन पढ़ें और फिर उस लाइन को कवर करें। नीचे लिखी गई लाइन के आगे आपको जो याद है उसे लिख लें। प्रत्येक चरण से गुजरने तक इस चरण को दोहराएं।
- गणना करें कि आप प्रत्येक वाक्य को कितने सही ढंग से याद करते हैं और इसे एक प्रतिशत के रूप में लिखते हैं। सभी 6 प्रतिशत जोड़ें और फिर एक औसत पाने के लिए उस संख्या को कुल 6 से विभाजित करें।
- अपने आप को रेट करें (सही प्रतिशत द्वारा):
 - 100% = 20 वर्ष
 - 90% = 30 वर्ष
 - 80% = 40 वर्ष
 - 70% = 50 वर्ष
 - 60% = 60 वर्ष
 - 50% = 70 वर्ष
 - 40% = 80 वर्ष
 - 30% या उससे कम = 90 वर्ष

भाग 2. स्वस्थ आदतों के साथ अपने मस्तिष्क को तेज करना



1. अपने मस्तिष्क को तेज करने वाले खाद्य पदार्थों को चुनें। प्रोसेस्ड फूड को न्यूनतम रखने और अपने मस्तिष्क को ऊर्जा देने के लिए स्वस्थ वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट चुनने के बीच, खाद्य प्रकारों के बीच संतुलन का पता लगाएं।



2. स्वस्थ वसा चुनें। यहां कुछ चीजें हैं जिनका उपयोग आप अच्छे वसा का सेवन बढ़ाने के लिए कर सकते हैं:

- जैतून के तेल जैसे स्वस्थ तेल के साथ खाना पकाएं।
- साल्मन, अखरोट और सन बीज जैसे खाद्य पदार्थ खाने से अधिक ओमेगा 3 वसा जोड़ें।
- पीएस सप्लीमेंट लें। फॉस्फेटिडिलसेरिन (पीएस) आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला फॉस्फोलिपिड है। पीएस और अन्य फॉस्फोलिपिड की खुराक लेने से आपका मूड, याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ावा मिल सकता है।



3. अन्य सप्लीमेंट्स ट्राई करें। लेसिथिन ग्रेन्यूल्स, जिन्को बाइलोबा, नियासिन, बी 12, अमीनो एसिड पायरोग्लुटामेट और बी 5 भी सहायक मस्तिष्क बूस्टर हैं।



4. बी विटामिन और विटामिन ई युक्त खाद्य पदार्थ खाएं। पत्तेदार साग और लीन मीट अच्छे विकल्प हैं।



5. अधिक पौधे वाले खाद्य पदार्थ खाएं। जब आप खाना खाते हैं, तो आपकी प्लेट के आधे हिस्से में फल या सब्जियां होनी चाहिए।

- विभिन्न प्रकार के रंगीन फल चुनें। उदाहरण के लिए, स्ट्रॉबेरी, प्लम, केले और कीवी को मिलाएं। आप भोजन के साथ या भोजन के रूप में परोसने के लिए फलों का सलाद भी बना सकते हैं।
- जब आप सब्जियां खाते हैं तो अपने रंगों से सावधान रहें। इसे शकरकंद, पालक, काले बीन्स और हरी मटर के साथ मिलाकर खाएं।
- फल और सब्जियां एंटीऑक्सिडेंट के अच्छे स्रोत हैं। जिन खाद्य पदार्थों में बहुत अधिक एंटीऑक्सिडेंट और फेनॉल्स होते हैं, वे कोशिका क्षति को रोकने में मदद करते हैं और विशेष वसा को तोड़ते हैं जो आपके मस्तिष्क के लिए महत्वपूर्ण हैं।



6. अधिक पानी पिएं। आपके मस्तिष्क में 85 प्रतिशत पानी होता है। इसलिए, आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य के साथ-साथ आपके शरीर के बाकी हिस्सों के लिए, हर दिन 8 औंस (240 मिलीलीटर) पानी पीएं।



7. उन खाद्य पदार्थों से बचें, जो आपके मस्तिष्क को एज करते हैं। इसमें शामिल है:

- सफेद आटा और प्रसंस्कृत चीनी युक्त डोनट्स, केक, कुकीज़, पाई और पेस्ट्री सहित बेक किया हुआ सामान।
- अल्कोहल।
- हार्ड चीज और संसाधित डेयरी उत्पाद।
- शीतल पेय, फलों के पेय और शक्कर युक्त नाश्ते के भोजन जैसे मीठा भोजन।
- मलाईदार सॉस।

- हाइड्रोजनीकृत तेल और ट्रांस वसा।
- मेयोनीज़।
- पैकिंग वाला भोजन और फास्ट फूड।



8. शारीरिक व्यायाम करें। 25 साल की उम्र के उपरांत, हमारे लिए दी गई शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट शुरू हो जाती है, निष्क्रिय जीवनशैली के साथ मदद मिलती है। शारीरिक व्यायाम आपके मस्तिष्क के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बहुत आवश्यक ऑक्सीजन प्रदान करता है; मस्तिष्क में बेहतर रक्त प्रवाह, मस्तिष्क की नई कोशिका "शाखाओं" (डेन्ड्राइट्स) के विकास में मदद करता है।

- जो लोग व्यायाम करते हैं उनमें व्यायाम न करने वालों की तुलना में सघन दिमाग होता है। मस्तिष्क घनत्व और मात्रा का नुकसान हम उम्र के रूप में अधिक प्रचलित हो जाता है और मानसिक गिरावट का एक प्रमुख कारक है।
- वजन वहन करने वाले व्यायाम को वयस्कों में सेरोटोनिन और डोपामाइन के स्तर में सुधार के लिए दिखाया गया है, जो मस्तिष्क की उम्र बढ़ने से सीधे संबंधित मस्तिष्क के दो रसायन हैं।



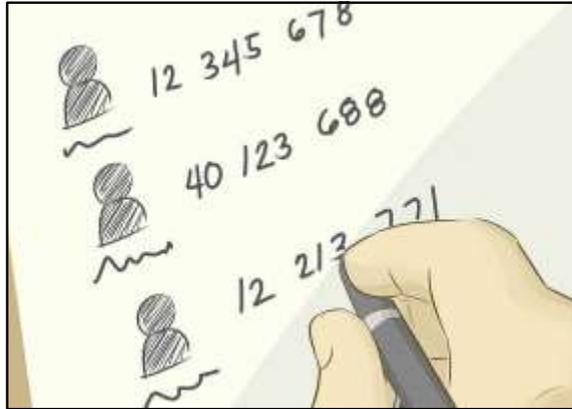
9. अच्छी नींद की आदतों का अभ्यास करें। उम्र बढ़ने का मुकाबला करने के लिए नींद एक शक्तिशाली तरीका है।

- अनुसंधान से पता चला है कि नियमित 8 घंटे की नींद का पैटर्न उम्र में गिरावट को धीमा कर देता है और लोगों को पुरानी उम्र से संबंधित स्मृति हानि से बचाता है।
- प्रत्येक रात एक ही समय पर सोने जाएं और हर सुबह एक ही समय पर उठें। 7 से 8 घंटे की नींद अवश्य लें। आपका मस्तिष्क आभारी और कम उम्र का होगा - जो कि जरूरत से ज्यादा लगातार और नियमित रिचार्जिंग के लिए आवश्यक है।

भाग 3. मानसिक व्यायाम के साथ अपने मस्तिष्क को तेज करें



1. पहेलियां सुलझाएं। पहेली जैसे कि क्रॉसवर्ड, सुडोकू, ट्रिविया गेम, ब्रेनटीज़र, मेज़ और शब्द पहेली सभी शानदार मानसिक व्यायाम हैं।



2. संख्याओं, अक्षरों, शब्दों या प्रतीकों के दृश्यों को याद करें। एक दोस्त के साथ ऐसा करें ताकि आप दोनों अपनी याददाश्त में सुधार कर सकें।



3. मेमोरी वाले गेम खेलें। उदाहरण के लिए, विभिन्न वस्तुओं को एक ट्रे पर रखें, उन्हें याद करने की कोशिश करें और फिर उन्हें कवर करें और जो वे हैं उसे दोहराएं। लगातार उन वस्तुओं की संख्या में वृद्धि करें, जिन्हें आप याद रखने की कोशिश कर रहे हैं।



4. अपने कंप्यूटर पर गेम खेलें। सबसे अच्छा खेल आपको गणितीय समस्याओं को जल्दी से हल करने की आवश्यकता है। पहेलियां, जिसमें आपको घड़ी के खिलाफ दौड़ लगाने की आवश्यकता होती है, वे भी सहायक होती हैं।



5. डाउन टाइम का फायदा उठाएं। टेक्स्ट, फ़ोन नंबर, मुद्रित पत्रों की पंक्तियां या कुछ और याद रखने की कोशिश करें जिसे आप अपने आस-पास रख सकते हैं।

- अपने पास बैठे लोगों के बारे में चीजों को याद रखने की कोशिश करें। अपनी आंखें बंद करें और उनके बारे में चीजों को याद रखने की कोशिश करें और जांचें कि क्या आपको यह सही लगा (ध्यान रखें कि घूरना नहीं है)।
- आप इसे एक पत्रिका में चित्रों के साथ भी कर सकते हैं, जो कार्रवाई या तत्वों से भरे हुए हैं। 10 सेकंड के लिए एक तस्वीर को घूरें। फिर, जितनी संभव हो उतनी बातें लिखें, जिनके बारे में आप याद रख सकें और बाद में अपने रिकॉल की तुलना कर सकें।
- एक अच्छे कहानीकार बनें। यह आपकी यादों को जीवित रखने का एक शानदार तरीका है और कहानीकार की नैतिक, पाठ, या पिछले अनुभव के भीतर की पुष्टि की कहानीकार की तकनीक का उपयोग करके एक सकारात्मक प्रकाश में पिछली घटनाओं को देखने में मदद करता है।



6. ढेर सारी अच्छी किताबें पढ़ें। पढ़ना लंबे समय से आपके दिमाग को सचेत रखने और नए विचारों और दृष्टिकोणों से जुड़ने की गारंटी है।



7. कुछ नया करने का प्रयास करें। "न्यूरोप्लास्टिसिटी" शब्द का उपयोग मस्तिष्क के एक नए अनुभवों के आधार पर अपने तंत्रिका मार्गों को पुनर्गठित करने की क्षमता को समझाने के लिए किया जाता है।

- कुछ ऐसा करने का नया तरीका आजमाएं जो आपने हमेशा किया हो। यह आपके मस्तिष्क में नए पैटर्न बनाने का एक बहुत अच्छा तरीका है।
- एक नया कौशल सीखें। नए कौशल सीखना लगातार आपके मस्तिष्क को पुश करेगा और आपको नए लोगों से मिलने, नए अनुभवों का नमूना लेने और आपके जीवन में विविधता लाने के अवसर प्रदान करेगा। वास्तव में कुछ नया करने की कोशिश करने से आपको अपने मस्तिष्क को "अव्यवस्थित" करने और अप्रासंगिक जानकारी को निकालने और इसे उपयोगी जानकारी से बदलने में मदद मिल सकती है।



8. एक नई भाषा सीखें। अपने आप को एक नई भाषा सिखाना सबसे पुरस्कृत मानसिक वर्कआउट में से एक है। जब आप कुशल हों, तो आप एक ऐसे देश की यात्रा की योजना बना सकते हैं जो उस भाषा को खुद को एक नया अनुभव प्रदान करने के लिए बोली जाती है।



9. ट्यूशन की कोशिश करें। जब आप दूसरों को सिखाते हैं, तो आप पिछले अनुभवों को आकर्षित करते हैं और उन्हें एक अलग तरीके से लागू करते हैं। शिक्षण या ट्यूशन देते समय, आप कई समस्याओं को सुलझाने के कौशल को भी आकर्षित करेंगे।

भाग 4. अच्छी मानसिक स्वास्थ्य प्रथाओं के साथ अपने मस्तिष्क की उम्र घटाएं



1. तनाव से निपटना। तनाव छोटी खुराक में आपके लिए अच्छा है क्योंकि यह आपको अपने पैर की उंगलियों पर रखता है और यह आपको यह याद दिलाने में मदद करता है कि आप जीवित हैं और कुछ स्थितियों में सावधान रहने की आवश्यकता है। हमारे आधुनिक जीवन जीने के तरीके में अत्यधिक, उच्चारण और कभी न खत्म होने वाला तनाव, हालांकि, दिमाग की कोशिकाओं को मारता है और आपके दिमाग को तेजी से एज करता देता है। अपनी दिमागी उम्र को कम करने के लिए, तनाव को कम करने और असहिष्णुता को कम करने के तरीकों को खोजें जो इसे कम करते हैं, ऐसे तरीके जो आपके लिए काम करते हैं। कुछ विचारों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- मनन करना। ध्यान आपके जीवन में तनाव को कम करने के लिए अधिक प्रभावी तरीकों में से एक है और यह घर पर, काम पर और यहां तक कि यात्रा करते समय भी किया जा सकता है।
- एक शारीरिक गतिविधि करना, जो तनाव को दूर करती है, जैसे कि योग, मार्शल आर्ट, किकबॉक्सिंग या टेनिस खेलना।
- अधिक मुखर होना और खुद को व्यक्त करना सीखें। मुखर लोग अपनी आवश्यकताओं को बताने में बेहतर होते हैं और विनम्रता से लेकिन दृढ़ता से चाहते हैं। अपने आप को स्पष्ट रूप से व्यक्त करना और अपने आप को इस्तेमाल करने की अनुमति देने से इनकार करना या दूसरों द्वारा दिए गए तनाव को किनारे पर रखने का एक अच्छा तरीका है।
- अधिक व्यायाम करें। व्यायाम तनाव हार्मोन को जलाने और मस्तिष्क कोशिकाओं को नष्ट करने वाले कोर्टिसोल का पीछा करके तनाव के प्रभावों को दूर करता है। व्यायाम के साथ मूड में भी सुधार होता है, क्योंकि नॉरएड्रेनालाईन स्रावित होता है और एंडोर्फिन रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। ये पदार्थ आपको एक लिफ्ट देते हैं और अवसाद को दूर करने में मदद करते हैं।



2. अपने रवैए में सुधार करें। आपका रवैया मस्तिष्क की गतिविधि को प्रभावित करता है और आपके मनोदशा और भावनात्मक स्थिति को प्रभावित करता है। एक सकारात्मक दृष्टिकोण जो आपको अपने मूल्य और आत्म-मूल्य में विश्वास बनाए रखने की अनुमति देता है, आपको एक पूर्ण जीवन जीने की अनुमति देगा जिसमें आपका मस्तिष्क नई संभावनाओं के लिए खुला रहता है। दूसरी ओर, निरंतर नकारात्मक सोच आपको निरंतर सीखने और विकास से आसानी से बंद कर सकती है, जिससे आपका मस्तिष्क तेजी से उम्र का कारण बनेगा।

- नकारात्मक सोच को नियंत्रित करना सीखें। पहला कदम नकारात्मक विचारों को पहचानना है। दूसरा कदम विचारों को कुछ अधिक यथार्थवादी और सकारात्मक में बदलना है। नकारात्मक सोच को बदलना किसी भी अन्य बुरी आदत को बदलने के समान है। जितना अधिक आप सकारात्मक सोच रखते हैं, उतना ही आपका दिमाग जवाब देगा।
- अपनी भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर काम करें। जब आपके पास भावनात्मक बुद्धिमत्ता है, तो आप अपनी भावनाओं को पहचान सकते हैं, उनके साथ तर्क कर सकते हैं और विचार को बढ़ाने के लिए उनका उपयोग कर सकते हैं। आप अधिक रचनात्मक होंगे, बेहतर निर्णय लेंगे और समस्याओं के सकारात्मक समाधानों को लागू करेंगे। जितना अच्छा आप अपनी भावनाओं पर महारत हासिल करते हैं, उतना ही बेहतर होगा कि आप दूसरों के साथ-साथ उन लोगों में भी सकारात्मक भावनाएं पैदा करें, जो आपके जीवन में अधिक फलदायी संबंध बनाएंगे।
- अपने मन में अतीत को फिर से लिखें। जब आप अतीत को नहीं बदल सकते हैं, तो आप अपने रवैये को बदल सकते हैं और पीड़ित मानसिकता में फिसलने से बच सकते हैं। उन घटनाओं की फिर से जांच करें जो आपको शर्म, अपराध, अपमान, उदासी और भय लाती हैं ताकि आप उन्हें जाने दें। आप अपने मस्तिष्क की उम्र को एक बेहतर दृष्टिकोण के साथ कम कर देंगे क्योंकि आप बेकार, ऊर्जा-युक्त विचारों को हटा देंगे और उन्हें स्वस्थ, दूरदेशी और आत्म-क्षमाशील विचारों से बदल देंगे जो आपको उत्साहित करेंगे।



3. वह करें जिससे आप प्यार करते हैं। जो लोग जीवन में वह काम करते हैं, जिससे वे प्यार करते हैं, वे उद्देश्य और खुशी की अधिक भावना का अनुभव करते हैं। आप अपने सपनों की नौकरी, गतिविधि या संबंध में नहीं हो सकते हैं, लेकिन आप उन चीजों के लिए आभारी हो सकते हैं जो आपके जीवन में अग्रणी हैं। हर दिन काम के कार्यों को मिलाएं और अपने जीवन में चंचलता, रुचि और मस्ती को जोड़ने के लिए अन्य गतिविधियों का भरपूर पालन करें।



4. अपने प्रयास में 100 प्रतिशत मानसिक व्यायाम दें। मानसिक कसरत करते समय, ध्यान केंद्रित करना और ठीक से ध्यान केंद्रित करना सुनिश्चित करें। आपको केवल गतियों के माध्यम से जाने से लाभ नहीं मिलेगा - आपको मानसिक कसरत गतिविधियों को पूर्ण ध्यान के साथ करने के लिए वास्तव में खुद को फेंक देना चाहिए।

भाग 5. आपके मस्तिष्क की आयु कम करने के अन्य उपाय



1. अपने आध्यात्मिक स्वयं का पोषण करें। आपकी जो भी मान्यताएं या उनमें कमी है, अपने आध्यात्मिक आत्म को पोषित करना या विस्मय से जोड़ना और जीवन को आश्चर्यचकित करना आपके मस्तिष्क को युवा बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

- हमारे दिमाग आध्यात्मिक अनुभवों के लिए तार-तार हो जाते हैं, जैसे कि हम दुनिया में अपने स्थान के लिए एक समग्र दृष्टिकोण लेते हैं और पूर्ण कल्याण और उद्देश्य की भावना की तलाश करते हैं।
- प्रार्थना, ध्यान, प्रतिबिंब का अभ्यास करें, समय निकालकर या जो कुछ भी आप अपने आध्यात्मिक आत्म पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देते हैं। यह आपके मस्तिष्क को संबंध बनाने और जीवन के "प्रवाह" की तलाश करने के लिए जगह देगा जिसमें दिल, दिमाग और शरीर सभी एक के रूप में काम करते हैं।
- अपने आध्यात्मिक स्व का पोषण करना खुद के लिए और दूसरों के लिए आपकी अनुकंपा में वृद्धि करता है, जिससे आप दूसरों के साथ बेहतर जुड़ सकते हैं और इससे आपके मस्तिष्क की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।



2. अपने मस्तिष्क को बढ़ावा देने के लिए बैंगनी रंग चुनें। वॉयलेट और लैवेंडर के रंगों सहित बैंगनी, आपके सोचने और हासिल करने की क्षमता में सुधार कर सकता है। बैंगनी स्मृति, कल्पना, रचनात्मकता, बुद्धिमत्ता और रणनीतिक समस्या-समाधान से जुड़ा हुआ है, इसलिए इस रंग को अपने जीवन में और अधिक जोड़ने से आपके मस्तिष्क पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है।

- कुछ बैंगनी आपूर्ति खरीदें। बैंगनी तस्वीर फ्रेम, कार्यालय की आपूर्ति या यहां तक कि एक बैंगनी सेल फोन खरीदें।
- अपने आप को बैंगनी रंग के साथ घेरें। अपनी दीवारों को बैंगनी रंग दें। बैंगनी कपड़े या सामान पहनें और अपने घर में अपने सोच क्षेत्र में बैंगनी फर्नीचर रखें।
- अपने जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीजों को प्राथमिकता देने में मदद करने के लिए एक बैंगनी दृश्य बोर्ड का निर्माण करें।

- बैंगनी फ्रेम के अंदर दुनिया का नक्शा लटकाएं। बैंगनी स्टिक-पिन को दुनिया भर के उन स्थानों पर चिपकाएं, जहाँ आप जाना चाहते हैं या फिर घूमना चाहते हैं।



3. एक सामाजिक तितली बनें और सामाजिक समर्थन नेटवर्क का निर्माण करें। एक अकेला दिमाग तेजी से उम्र की ओर बढ़ता है और जब आप पार्टी के जीवन और आत्मा होने की जरूरत नहीं है, तो आपको उस लिफ्ट की आवश्यकता है जो अन्य लोगों के साथ नियमित संबंध आपको प्रदान कर सकती है।

- केवल अपने ही आयु वर्ग के लोगों के साथ न घूमें, खासकर यदि आप बड़े हैं। लोग उन लोगों के समान सोचते हैं, जिनके साथ वे समय बिताते हैं और "पुराना महसूस" कर रहे हैं
- पुराने लोग उन लोगों के आसपास रहना पसंद करते हैं, जिनसे वे सबसे अधिक परिचित होते हैं, जबकि युवा लोग नए लोगों से मिलने और लोगों की व्यापक विविधता जानने का आनंद लेते हैं। यदि आप अपने मस्तिष्क को छोटा रखने जा रहे हैं, तो अपने सामाजिक संपर्कों को मिलाकर और सभी आयु वर्ग के लोगों के साथ समय बिताकर युवाओं की तरह सोचें।



4. अपने समय में वापस जाएं। अपनी युवावस्था के बारे में सोचना और जब आप युवा थे तब आपकी यादों के बारे में सोचना, आपके मस्तिष्क को युवा रख सकता है।

- 1979 में, हार्वर्ड के मनोविज्ञान के प्रोफेसर एलेन लैंगर ने एक प्रयोग किया, जिसमें बुजुर्ग लोगों को एक घर में रहने के लिए भेजा गया था, जैसे कि यह 209 साल पहले 1959 में था। उन्हें 1950 का टीवी देखना था, युग के कपड़े पहनना और अभिनय करना जैसे कि वे 50 के दशक में जी रहे थे। जिन लोगों ने अध्ययन में भाग लिया, उनमें सुधार, बुद्धिमत्ता और यहां तक कि उनकी दृष्टि में सुधार हुआ। वे तब भी छोटे दिखाई दिए जब उनकी तस्वीरों की तुलना पहले और बाद में की गई थी।

- जॉन बार्ग के एक अध्ययन से पता चला है कि उम्र बढ़ने से संबंधित शब्दों के बारे में सोचने वाले लोग परीक्षण करने के बाद धीमा हो जाते हैं। जब भी आप अपनी उम्र के बारे में विचार करते हैं, तो ज्यादातर युवा, जीवन शक्ति, ऊर्जा और पीईपी से संबंधित शब्दों पर विचार करें।
- खुद को अपनी जैविक उम्र से कम देखने की तलाश करें। आप अपनी उम्र के बारे में कैसे सोचते हैं यह उतना ही महत्वपूर्ण है जितना आप खाते हैं और आप कितना व्यायाम करते हैं। ज्यादा उम्र बढ़ने की बात दिमाग में है। यदि आप एक छोटे व्यक्ति की तरह रहते हैं और सोचते हैं, तो आपका मस्तिष्क निश्चित रूप से सहयोग करेगा।



5. मल्टी-टास्किंग से बचें। मल्टी-टास्किंग आपके मस्तिष्क की प्रभावशीलता को कम कर देती है और इससे आपको तनाव हो सकता है। इसके बजाय, अधिक फोकस के साथ एकल कार्यों को पूरा करें।



6. टीवी देखने के समय को कम करें। इसके बजाय, ऐसे पास्टाइम चुनें जो अधिक संवादात्मक हों और मस्तिष्क इनपुट की आवश्यकता हो। केवल टीवी देखने का उपयोग एक सामयिक उपचार के रूप में करें।

अपने दिमाग को टॉप शेप में कैसे रखें

अपने मस्तिष्क को शीर्ष आकार में रखना आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने का एक शानदार तरीका है। पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने, अक्सर कसरत करने और पर्याप्त नींद लेने से शुरू करें। अपने मस्तिष्क को चुनौती देने के लिए, पज़लिंग, गेमिंग या नया इंस्ट्रूमेंट या भाषा सीखने का प्रयास करें। साथ ही एक सकारात्मक मानसिकता बनाए रखना महत्वपूर्ण है। थोड़े से काम के साथ, आपका मस्तिष्क सभी सिलेंडरों पर चल सकता है।

तरीका 1. अपने दिमाग को चुनौती देना



1. अपने आराम के क्षेत्र से बाहर निकलें। आपका मस्तिष्क एक मांसपेशी की तरह है और अधिक पूरी तरह से विकसित होने के लिए चुनौतियों और नवीनता की आवश्यकता होती है। एक बार जब आप निर्धारित करते हैं कि अध्ययन या मानसिक गतिविधि का एक निश्चित क्षेत्र आपके आराम क्षेत्र के बाहर है, तो वैसे भी प्रयास करने के लिए अपने आप को पुश करें। एक अच्छा नियम यह है कि आराम आपके मस्तिष्क के लिए अच्छा नहीं है। सीखने में अस्थिरता और अनिश्चितता के लिए लक्ष्य रखें।

- उदाहरण के लिए, यदि गणित आपके लिए कठिन है, तो आप इस पर काम करने के लिए कुछ और समय बिताना चाहते हैं। अधिक आरामदायक विषय पर आगे बढ़ने की तुलना में यह आपके मस्तिष्क के लिए बेहतर हो सकता है।
- अब और फिर कुछ नया करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, यदि आप स्वाभाविक रूप से एथलेटिक नहीं हैं, तो कुछ ऐसा करने की कोशिश करें जिसमें एथलेटिक कौशल की आवश्यकता हो, जैसे दोस्तों के साथ सॉफ्टबॉल खेलना या व्यायाम कक्षा लेना।



2. चुनौतीपूर्ण पढ़ाई का चयन करें। केवल एक नई पुस्तक शुरू करने के बजाय, जो आपको अच्छी लगती है, यह सोचें कि आप किन विषयों में रुचि रखते हैं और उन क्षेत्रों में पुस्तकों की तलाश करें। जमीनी स्तर पर अपने पढ़ने की शुरुआत करें और अपने तरीके से मास्टर कार्यों तक काम करें। किसी विषय में निपुणता प्राप्त करने का यह एक तरीका है। आप यह भी पाएंगे कि आपकी शब्दावली और कठिन अवधारणाओं को समझने की क्षमता में भी सुधार होगा।

- उदाहरण के लिए, यदि आप भौतिकी के बारे में उत्सुक हैं, तो आप एक वृत्तचित्र के साथ शुरू करना चाहते हैं और फिर प्रसिद्ध भौतिकविदों द्वारा अधिक विशिष्ट पुस्तकों पर आगे बढ़ सकते हैं।



3. एक नई भाषा सीखें। एक स्थानीय कॉलेज पाठ्यक्रम में दाखिला लें। एक साप्ताहिक आधार पर एक ट्यूटर के साथ काम करें। या, ऑनलाइन भाषा सॉफ्टवेयर खरीदें और खुद को सिखाएं। जब आप एक नई भाषा पर काम करते हैं, तो यह आपके मस्तिष्क के कुछ हिस्सों को सक्रिय करती है, जो आमतौर पर अन्यथा निष्क्रिय रहते हैं। एक बार जब आप एक भाषा के साथ सहज हो जाते हैं, तो आगे बढ़ें।



4. एक संगीत वाद्ययंत्र बजाना सीखें। एक निजी ट्यूटर के साथ सीखें। एक स्थानीय कॉलेज पाठ्यक्रम में दाखिला लें। या, एक ऑनलाइन या डिजिटल प्रशिक्षक खोजें जो उन्नत सबक के लिए परिचयात्मक प्रदान करता है। किसी वाद्य को बजाने में मास्टर होना आपके आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है।

- संगीत सुनने से भी आपके मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। मोज़ार्ट या अन्य कलाकारों और संगीतकारों द्वारा गाने सुनने के बाद आपका आईक्यू अस्थायी बढ़ावा दे सकता है।



5. वीडियो गेम खेलें, लेकिन टीवी देखने के समय को काट दें। गेम कंसोल से बाहर निकलें और प्रत्येक दिन कम से कम 15 मिनट खेलें। वीडियो गेम के माध्यम से अपने तरीके से काम करना वास्तव में आपके मस्तिष्क के बाईं ओर की कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि कर सकता है। यह आपकी प्रतिक्रिया समय और आंखों के समन्वय में सुधार कर सकता है।

- इसके विपरीत, टीवी देखने से आपके दिमाग को बेकार की जानकारी से अधिक हो सकता है, जो मानसिक मंदी का कारण बन सकता है। लंबे समय तक टीवी देखने को भी एडीएचडी से जोड़ा गया है।
- ध्यान रखें कि आप इसे वीडियो गेम के साथ भी ओवरडोज कर सकते हैं। अपनी वीडियो गेम गतिविधि को मध्यम करने का प्रयास करें और यदि आपको लगता है कि आप बहुत अधिक खेल रहे हैं, तो उस समय को कम कर दें।
- वीडियो गेम, जैसे कि माइनक्राफ्ट, लोगों को सामाजिक संबंधों को विकसित करने में मदद कर सकता है जो गेमिंग क्षेत्र के बाहर का विस्तार करते हैं। असामाजिक रूढ़िवादिता बनने के बजाय, अंशकालिक गेमर्स अभियोगात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं।



6. शतरंज खेलें या पहेलियां हल करें। एक शतरंज सेट खरीदें और एक खेल के लिए दोस्तों और परिवार को चुनौती दें। ऑनलाइन जाएं और एक शतरंज क्लब में शामिल हों। अपने स्थानीय समाचार पत्र में क्रॉसवर्ड या सुडोकू पहेली को देखें। या, एक ऑनलाइन पहेली साइट ढूँढ़ें और नियमित ईमेल की सदस्यता लें। पजलिंग और रणनीति के खेल आपके मस्तिष्क को दबाव में शांत रहने और समस्याओं के रचनात्मक समाधान के साथ आने के लिए सिखाते हैं।

तरीका 2. उचित मानसिकता प्राप्त करना



1. अपने तनाव के स्तर को कम करें। एक योग कक्षा लें, प्रत्येक सप्ताह एक आराम की तारीख की रात की योजना बनाएं या आराम करने वाली दिनचर्या बनाएं, जैसे कि काम के बाद बबल बाथ लेना। क्रोनिक तनाव आपको मनोभ्रंश और मस्तिष्क के अन्य विकारों की ओर धकेल सकता है, इसलिए संज्ञानात्मक प्रदर्शन में सुधार करने की दिशा में आराम एक लंबा रास्ता तय कर सकता है।



2. सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए सामाजिक कनेक्शन बनाएं। सामाजिक गतिविधियों के लिए सहकर्मियों को आमंत्रित करें।

नए लोगों से मिलने के लिए सामाजिक क्लबों में भाग लें। जब भी आप अपने फोन पर केंद्रित रहने के बजाय बाहर जाएं तो लोगों के साथ बात करने की कोशिश करें। हर बार जब हम सकारात्मक मानव संपर्क बनाते हैं तो हमारा दिमाग एक्सपोर्टर जैसे अच्छे रसायनों में तेजी लाता है। सामाजिक रहें और आपका मस्तिष्क आपको धन्यवाद देगा।



3. चिंतन और मनन करें। अपने आसपास एक योग स्टूडियो या मनोरंजन केंद्र में एक औपचारिक ध्यान कक्षा लें। प्रत्येक दिन कम से कम 15 मिनट ध्यान या चिंतन में बिताएं। आप रात में बिस्तर पर बैठ सकते हैं, अपना दिमाग साफ कर सकते हैं और दिन की घटनाओं के बारे में सोच सकते हैं। यह आपके दिमाग को एक बार सोने पर जाने के बाद अपने काम पर कूद पड़ता है।

- ध्यान की स्थिति में प्रवेश करने के लिए, आपको एक शब्द या वाक्यांश को दोहराने की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि, "आराम करो," या "प्रतिबिंबित"। एक ऐसे क्षेत्र में ध्यान लगाने की कोशिश करें, जहां आप बिना सोचे-समझे और मन की एक अर्ध-चेतन फ्रेम में स्लाइड करने की कोशिश कर सकते हैं।
- यदि चाहें तो आप निश्चित रूप से 15 मिनट से अधिक समय तक ध्यान लगा सकते हैं।



4. सरल कार्यों के लिए दिनचर्या स्थापित करें। उन चीजों के लिए जो आप हर दिन करते हैं, एक पैटर्न स्थापित करने का प्रयास करें कि कैसे व्यवहार करना है या क्या करना है और इसके साथ कैसे रहना है। उदाहरण के लिए, जब आप रात को घर आते हैं, तो अपने घर में उसी स्थान पर अपनी चाबियां रखें। इस तरह की सरल स्थितियों में किसी भी निर्णय लेने से अधिक जटिल समस्याओं से निपटने के लिए आपकी दिमागी ताकत को मुक्त करता है।

- उदाहरण के लिए, एक कैलेंडर या प्लानर में अपनी सभी नियुक्तियों को लिखना अच्छा है, ताकि आपको मूल विवरण याद रखने के बारे में चिंता या तनाव न हो।
- उपयोग करने के बाद चीजों को बांधने और दूर रखने की आदत, रहने और काम करने के लिए एक स्वच्छ, व्यवस्थित वातावरण बनाएगी।

तरीका 3. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखना



1. अपने डॉक्टर से सलाह लें। अपने मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाने का निर्णय लेने से पहले अपने सामान्य चिकित्सक को देखना एक अच्छा विचार है। वे संभवतः यह सुनिश्चित करने के लिए रक्त परीक्षण की एक श्रृंखला चलाएंगे कि कोई भी शारीरिक बीमारी आपकी प्रगति को रोक नहीं पाएगी। उच्च रक्तचाप या मधुमेह जैसी कुछ स्थितियां, आपके मस्तिष्क की जानकारी को संसाधित करने और संग्रहीत करने की क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं।



2. प्रति रात कम से कम 8 घंटे की नींद लें। जल्दी सो जाना और जल्दी जागना आपकी दिमागी शक्ति को बेहतर बनाने का एक तरीका है। इसलिए, एक सुसंगत तरीके से सोने और उठने का समय निर्धारित करें और उसके साथ रहने की कोशिश करें। 8 घंटे की निर्बाध नींद आपके मस्तिष्क के लिए जानकारी को संसाधित करने और अगले दिन के लिए पूरी तरह से तैयार करने के लिए पर्याप्त है।

- नींद की रुकावटों को कम करने के लिए, अपने फोन को बंद कर दें और किसी को भी अपने साथ रहने का कार्यक्रम बता दें। नींद में खलल का हर पल आपके मस्तिष्क के तनाव के स्तर को बढ़ाता है।



3. संतुलित आहार खाएं। आपका मस्तिष्क असंसाधित खाद्य पदार्थों, लीन मीट, बहुत सारे ताजे उत्पाद और स्वस्थ वसा से उचित रूप से चलेगा।

स्वस्थ भोजन करने से आपके मस्तिष्क की याददाश्त क्षमता और समग्र कामकाज दोनों में सुधार हो सकता है। दूसरी ओर, शुगर मस्तिष्क के सेल कनेक्शन को धीमा कर सकती है और मानसिक रूप से सामान्य रूप से घबराहट पैदा कर सकती है।

- ओमेगा -3 फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे कि ब्रोकेड या बेकड मछली को अपने आहार में शामिल करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। ये आपके मस्तिष्क में रिक्त स्थान को मेमोरी के लिए बढ़ा सकते हैं।



4. सप्ताह में कम से कम 3 बार व्यायाम करें। एक ऐसा वर्कआउट रेजिमेंट बनाएं जिसमें कार्डियो और वेट रजिस्टेंस गति दोनों शामिल हों। इस दिनचर्या में कम से कम 30 मिनट का समय लगना चाहिए। यदि आप 3 से अधिक बार काम करना चाहते हैं, तो आप संभावित रूप से अधिक संज्ञानात्मक लाभ देखेंगे। व्यायाम आपके मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है और इसकी कोशिकाओं को सक्रिय और ताज़ा रखता है।



5. सीधी मुद्रा बनाए रखें। अपनी रीढ़ को सीधा रखें, कंधों को पीछे रखें, बिना बांधे भुजाएं और अपने पेट को अपनी रीढ़ की ओर सक्रिय हुआ रखें। प्रत्येक घंटे की जांच करें कि आप इन मुद्राओं को बनाए रख रहे हैं। खराब मुद्रा आपके मस्तिष्क को एक नकारात्मक संदेश भेजती है जो अवसाद में योगदान कर सकती है और स्मृति को धीमा कर सकती है। अपने आप को सकारात्मक तरीके से पकड़ना आपके मस्तिष्क को उस दिशा में भी धकेल सकता है।



6. सप्लीमेंट्स लें। अपने आहार के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें कि क्या मल्टीविटामिन या सप्लीमेंट आपके स्वास्थ्य के लिए उचित हो सकते हैं।

मछली के तेल के पूरक, विशेष रूप से, अक्सर बेहतर स्मृति और समग्र मस्तिष्क कार्यप्रणाली से जुड़े होते हैं। आपका डॉक्टर यह देखने के लिए रक्त परीक्षण का भी आदेश दे सकता है कि क्या आपके स्तर किसी भी अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों, जैसे विटामिन बी, सी, डी, और ई पर कम हैं।

- मानव विकास हार्मोन (एचजीएच) की खुराक 30 से अधिक उम्र के कुछ लोगों के लिए उपयोगी हो सकती है जो स्मृति हानि और मस्तिष्क मंदी का मुकाबला करने की कोशिश कर रहे हैं।

मानसिक रूप से फिट कैसे रहें

मानसिक रूप से फिट कैसे रहें, यह जानने के लिए इन चरणों को पढ़ें। ये निश्चित रूप से आपकी मदद करेंगे।

कदम



1. अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखें। पेपर पढ़ें, वर्ग पहेली को हल करें, पहेलियों को सुलझाएं, सामाजिककरण करें और लोगों के साथ संपर्क रखें।



2. अपने पारिवारिक चिकित्सक के साथ आप जिस प्रकार की दवा का उपयोग कर रहे हैं, उस पर चर्चा करें। कुछ दवाएं (जिसमें नींद की गोलियां शामिल हैं) और दवाओं के कुछ संयोजन आपकी याददाश्त पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।



3. स्वस्थ भोजन खाएं। आपके भोजन में विभिन्न प्रकार की कमी से विटामिन की कमी हो सकती है, जिससे याददाश्त की समस्या हो सकती है।

कुछ शोधकर्ताओं का कहना है कि हल्दी का उपयोग एडी के जोखिम को कम करता है। दूसरों को लगता है कि फल, सब्जियां, अनाज में उच्च आहार, लेकिन कम मांस और डेयरी उत्पाद, मदद करते हैं।



4. मॉडरेशन में पेय पदार्थ पिएं। आप जितने बड़े होंगे, आपका दिमाग शराब से उतना ही कम हो सकता है।



5. खूब व्यायाम करें। बेहतर रक्त परिसंचरण, वास्कुलर डिमेंशिया जैसे विकारों के जोखिम को कम कर देता है।



6. यदि आपको लगता है कि आप या आपका कोई प्रिय व्यक्ति असमान्य तरीक से सोच रहा है या व्यवहार कर रहा है तो अपने चिकित्सक को दिखाएं।

अपने मानसिक स्वास्थ्य को दैनिक रूप से कैसे पोषित करें

मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होने से आपके जीवन में कई तरह से लाभ होता है। जब आपकी समग्र मनोवैज्ञानिक भलाई अच्छी स्थिति में होती है, तो आप जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना करने में बेहतर होते हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य को दैनिक आधार पर पोषित करने से तनाव के प्रति दृढ़ता बढ़ जाती है, जो शारीरिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है, आपकी मनोदशा और दृष्टिकोण में सुधार करता है और आपके जीवन की संतुष्टि को बढ़ाता है। अपने सामाजिक संबंधों को अधिकतम करके, अपने शरीर का पोषण और जीवन में अर्थ और उद्देश्य को पाकर हर रोज मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना सीखें।

तरीका 1. अक्सर दूसरों के साथ जुड़े रहना



1. हर दिन दोस्तों और परिवार के साथ घूमें। दोस्तों और परिवार का मजबूत और सहायक नेटवर्क होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। सामाजिक संपर्क तनावपूर्ण घटनाओं के प्रति लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है और यहां तक कि आपको लंबे समय तक जीने में भी मदद करता है। जब आप दूसरों के साथ समय बिताते हैं जो आपको अच्छा महसूस कराते हैं, तो आपका शरीर उन हार्मोनों को उत्पन्न करता है जो मूड को अच्छा करते हैं और तनाव से लड़ते हैं।

- प्रत्येक सप्ताह की शुरुआत में, दैनिक आधार पर करीबी दोस्तों और परिवार के संपर्क में आने की कोशिश करें। आपका संपर्क एक साधारण फोन कॉल या लंच डेट हो सकता है। आप डॉक्टर की नियुक्ति या करियर समारोह के रूप में इन संबंधों को शेड्यूल कर सकते हैं। हालांकि सोशल मीडिया और ग्रुप फ़ोरम के ज़रिए ऑनलाइन दोस्ती करना अच्छा है, लेकिन कुछ दोस्तों से नियमित रूप से मिलने का लक्ष्य रखें। यह आपको अपने दैनिक दिनचर्या से एक ब्रेक लेने की अनुमति देता है और सामाजिक कनेक्शन के लिए आपकी सहज आवश्यकता को संतुष्ट करता है।



2. हर रात परिवार के साथ डिनर करें। परिवार के साथ भोजन करने की अक्सर अनदेखी की जाती है। हालांकि, जिन लोगों से आप प्यार करते हैं, उनके साथ भोजन साझा करने से कई फायदे हैं-जिनमें से कम से कम यह एक-दूसरे के साथ जुड़ने का अच्छा मौका होता है।

पारंपरिक पारिवारिक भोजन की कल्पना करें: प्रत्येक सदस्य के पास दैनिक जीवन के बारे में बड़े और छोटे विवरणों को साझा करने का मौका होता है जो अन्यथा दिन की हलचल में दबे रह सकते हैं। हर किसी को ध्यान देने और प्राप्त करने का एक विशेष अवसर है।

- अनुसंधान से पता चलता है कि परिवार के भोजन की परंपरा दुर्भाग्य से घट रही है। केवल 30 से 35% परिवार एक साथ कम से कम 3 भोजन का आनंद लेते हैं। यह समझ में आता है कि हर एक व्यस्त है, लेकिन सभी को एक साथ बैठकर भोजन करने का लक्ष्य बनाएं और सप्ताह में कई बार एक साथ भोजन करें। जब आप ऐसा करेंगे तो सभी को फायदा होगा।
- यदि आप अपने परिवार के साथ नहीं रहते हैं या वे बहुत दूर रहते हैं, तो कोशिश करें कोई मित्र या रूममेट, जितनी बार संभव होता है उतनी बार रात के खाने के लिए आपसे जुड़ता है। आप अपनी सबसे अच्छी दोस्त के साथ भोजन करके भी समान लाभ कमा सकते हैं।



3. स्कूल या काम के बाद प्रत्येक दिन अपने पालतू जानवरों के साथ खेलें। जब आप कनेक्शन के बारे में सोचते हैं, तो जानवर का ख्याल तुरंत दिमाग में नहीं आ सकता, लेकिन ऐसा होना चाहिए। यदि आपके पास कभी कुत्ते, बिल्ली या अन्य पालतू जानवरों का स्वामित्व है, तो आप शायद सभी अच्छी तरह से जानते हैं कि आनंद और तृप्ति जानवरों के स्तर की पेशकश कर सकते हैं। पालतू जानवर पालने से सकारात्मक मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में योगदान करने वाले कई लाभ प्रदान करते हैं, जैसे:

- अवसाद को कम करना
- रक्तचाप कम होना
- विश्राम को बढ़ावा देना
- व्यायाम के लिए एक उत्तेजना पैदा करना
- अन्य पालतू-मालिकों से मिलने में आपकी सहायता करना



4. सप्ताह में कुछ दिन स्वयंसेवक बनें। अपने स्थानीय समुदाय में मदद करने से नए लोगों से मिलने और दूसरों के साथ जुड़ने के कई अवसर मिलते हैं।

यह न केवल सामाजिक संपर्क के लिए आपकी स्वाभाविक मानवीय इच्छा को संतुष्ट करता है, बल्कि यह आपको उद्देश्य और अर्थ की भावना भी देता है। एक अच्छे कारण के लिए हर दिन या सप्ताह में कुछ घंटे समर्पित करने से आपको यह महसूस करने में मदद मिल सकती है कि आप एक प्रभाव बना रहे हैं, जिसके परिणामस्वरूप आत्मविश्वास मजबूत होता है और अधिक से अधिक कल्याण होता है।

- उन तरीकों की तलाश करें जो आप अपने समुदाय में योगदान कर सकते हैं। पशु आश्रयों, नर्सिंग होम, बेघर आश्रयों, धार्मिक संगठनों और स्कूलों में आमतौर पर स्वयंसेवकों की आवश्यकता होती है। इन समूहों से संपर्क करें और देखें कि आप दूसरों के लिए खुद को कैसे अच्छा बना सकते हैं।

तरीका 2. प्रतिदिन अपने शरीर की देखभाल करना



1. प्रतिदिन स्वस्थ आहार का सेवन करें। खाली कैलोरी, अतिरिक्त वसा, नमक और चीनी से भरे खाद्य पदार्थ खाने से आपकी संज्ञानात्मक क्षमता धीमी हो जाएगी और आप थका हुआ और सूखा महसूस करेंगे। सभी खाद्य समूहों से पौष्टिक खाद्य पदार्थों का चयन आपके शरीर को आवश्यक विटामिन और पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में ऊर्जा, स्पष्ट सोच और सकारात्मक मानसिकता प्रदान करता है।

- फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, प्रोटीन के दुबले स्रोतों, कम वसा वाले डेयरी और पानी से भरपूर आहार का आनंद लें। प्रतिदिन कई छोटे भोजन खाएं और स्वस्थ स्नेक्स जैसे नट्स, बीज, सूखे फल और कच्ची सब्जियां शामिल करें। जंक फूड, फास्ट फूड और ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जो अत्यधिक संसाधित होते हैं (जैसे कि लंबे, व्यापक घटक सूचियां)।



2. दैनिक आधार पर व्यायाम करें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक शानदार तरीका है। व्यायाम न केवल शारीरिक फिटनेस का समर्थन करता है, यह आपके मनोदशा को भी बढ़ाता है और प्रभावी रूप से आपको कार्य करने के लिए ऊर्जा भी देता है।

मनोहन हार्ट-पंपिंग एक्सरसाइज से शरीर में फील गुड केमिकल पैदा होते हैं जिन्हें एंडोर्फिन कहा जाता है। ये रसायन आपको विशेषता "उच्च" देते हैं जो आप व्यायाम करने के बाद महसूस करते हैं।

- अधिकांश अध्ययन बताते हैं कि आपको सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए। हालाँकि आप जो करते हैं, वह आपके ऊपर है। उन गतिविधियों के बीच चुनें और चुनें जिन्हें आप पसंद करते हैं और जो आपको शारीरिक रूप से चुनौती देती हैं। आप दौड़ सकते हैं, तैर सकते हैं, वेट ट्रेन कर सकते हैं, नृत्य कर सकते हैं, या बॉक्स को लात मार सकते हैं - बस लाभ पाने के लिए आगे बढ़ें।
- इससे पहले कि आप कुछ और करें, प्रत्येक सुबह कसरत करने का लक्ष्य रखें। ऐसा करने से आपको अपने दिन को आगे बढ़ाने में ऊर्जा मिलती है और बाद में आपको थकने से रोकता है।



3. हर रात नींद को प्राथमिकता दें। आराम लंबे समय तक चलने वाले मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। आप सोच सकते हैं कि कुछ घंटों की नींद का त्याग आपको जीवन में आगे बढ़ने का लाभ देगा, लेकिन नियमित रूप से ऐसा करने से वास्तव में आपकी समग्र भलाई हो सकती है। काम या स्कूल में सुस्त या थका हुआ महसूस करने के कारण आप गलतियां कर सकते हैं और खराब प्रदर्शन कर सकते हैं।

- प्रति रात 7 से 9 घंटे की नींद का लक्ष्य रखें। ऐसा करने से दिन के दौरान उत्पादकता बढ़ सकती है, आपको सतर्क रखने में मदद कर सकते हैं, बीमारी को रोकने के लिए अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा सकते हैं और अवसाद या चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से लड़ सकते हैं।
- अपनी नींद की गुणवत्ता को अनुकूलित करने के लिए कुछ रणनीतियों को लागू करें। इनमें हर रात को एक अनजानी दिनचर्या बनाना जैसे जर्नलिंग, पढ़ना, गर्म स्नान करना और एक कप चाय बनाना शामिल हो सकता है। प्रत्येक दिन एक ही समय पर उठने और निवृत्त होने का प्रयास करें। बिस्तर पर जाने से कम से कम 30 मिनट पहले अपने तकनीकी उपकरणों को बंद कर दें। और, अपने नींद के वातावरण को आरामदायक बनाएं- कमरे के तापमान को कम करके, विकर्षणों को दूर करके और ब्लैक-आउट पर्दों का उपयोग करके, सोने के लिए उचित तैयारी करें।



4. अपने दैनिक कार्यक्रम में तनाव-प्रबंधन को शामिल करें। यदि आप दिन-प्रतिदिन के आधार पर तनावग्रस्त महसूस करते हैं, तो आपके मानसिक स्वास्थ्य (और शारीरिक स्वास्थ्य) को नुकसान हो सकता है।

हालाँकि तनाव से पूरी तरह से बचना असंभव है, फिर भी तनाव को रोकने के लिए अपनी जीवन संतुष्टि को प्रभावित करने के लिए रणनीति बनाना एक अच्छा विचार है। उपयोगी कौशल का एक टूलबॉक्स विकसित करें जो आपको खाड़ी में तनाव रखने में मदद करता है।

- आपके तनाव राहत टूलबॉक्स में गहरी सांस लेना, ध्यान लगाना या विजुअलाइज़ेशन जैसे विश्राम तकनीक शामिल हो सकते हैं। इसके अलावा, ऐसी गतिविधियां / शौक शामिल करें, जो आपको खुशी दें, जैसे कि संगीत सुनना, पेंटिंग करना, लिखना या मालिश करना।
- यह न भूलें कि अस्वास्थ्यकर आहार लेना, अपने काम को छोड़ देना और सोने में असफल रहना सभी तनाव के प्रभाव को खराब कर सकता है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को नियमित रूप से अपनी शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं में लगातार भाग लेने की आवश्यकता होती है।
- आप आराम करने के तरीके के रूप में एक आध्यात्मिक अभ्यास भी विकसित कर सकते हैं। इसमें ध्यान, प्रार्थना या कुछ अन्य आध्यात्मिक अभ्यास शामिल हो सकते हैं जो आपको संतोषजनक लगते हैं।



5. शराब और ड्रग्स के सेवन से बचें। कठिन समय के दौरान, शराब और ड्रग्स जैसे पदार्थ एक अच्छे विचार की तरह लग सकते हैं। ये पदार्थ अक्सर लोगों को उनकी भावनाओं को सुन्न करने या अस्थायी मनोदशा लिफ्ट प्रदान करने में मदद करते हैं। हालाँकि, लंबे समय में, शराब और ड्रग्स केवल मूल समस्या को खराब करते हैं। शराब के उपयोग को कम करें और समय स्वास्थ्य और कल्याण के लिए ड्रग्स को "ना" कहें।

- यदि आपको शराब या ड्रग्स छोड़ने में परेशानी होती है, तो जल्द से जल्द सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। या तो अत्यधिक उपयोग से काम या स्कूल में काम करने में समस्याएं हो सकती हैं और आपके रिश्तों में समस्याएं पैदा हो सकती हैं। स्वस्थ तरीके से शराब या नशीली दवाओं के दुरुपयोग को दूर करने में आपकी मदद करने के लिए एक पेशेवर परामर्शदाता या चिकित्सक को दिखाएं।

तरीका 3. सामान्य कल्याण को बढ़ावा देना

1. अपने काम पर या स्कूल में संतुष्टि के स्रोतों को पहचानें। काम पर या स्कूल में भरा हुआ महसूस करना आपकी सामान्य भलाई को बढ़ावा देने और आपके मानसिक स्वास्थ्य को पोषण करने का एक शानदार तरीका है। ऐसा करने के लिए, उन सभी चीजों की सूची बनाने का प्रयास करें, जिन्हें आप अपने काम पर या स्कूल के लिए कर रहे हैं।

- उदाहरण के लिए, आपकी नौकरी जिसमें आप ग्राहकों के साथ बातचीत करना, मेरे सहकर्मियों के साथ मिलकर काम करना या मेल सॉर्ट करना शामिल हो सकते हैं। स्कूल के लिए, आप कुछ चीजें शामिल कर सकते हैं, जैसे गणित वर्ग, मेरे दोस्तों के साथ दोपहर के भोजन के समय पर आना, या शारीरिक शिक्षा वर्ग में फुटबॉल खेलना।

- यदि आप कोई ऐसा काम कर रहे हैं जो आपको संतोषजनक नहीं लगता है या जो आपको दुखी करता है, तो यह एक बदलाव का समय हो सकता है। अन्य नौकरियों में देखना शुरू करें जो आप करना चाहते हैं। यदि आप उन चीजों को खोजने के लिए संघर्ष कर रहे हैं जो आपको स्कूल में खुश करती हैं, तो आप स्कूल काउंसलर के साथ बात करने पर विचार कर सकते हैं ताकि उन तरीकों की पहचान करने में कुछ मदद मिल सके जिनसे आप अपने स्कूल के अनुभव को बेहतर बना सकते हैं।

2. अपने मन को उत्तेजित करने के तरीके खोजें। मानसिक उत्तेजना आपके समग्र कल्याण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। जब आप काम कर रहे हों या कुछ विशेष वर्गों में हों, तो आप बौद्धिक रूप से उत्तेजित महसूस कर सकते हैं, या आपको बौद्धिक उत्तेजना के लिए अपने स्वयं के अवसर बनाने की आवश्यकता हो सकती है।

- उदाहरण के लिए, आप एक नई पुस्तक पढ़ने की कोशिश कर सकते हैं, एक दैनिक पहेली सुलझा सकते हैं या अपने परिवार के साथ बौद्धिक रूप से उत्तेजक खेल खेल सकते हैं, जैसे कि शतरंज या स्क्रैबल।

3. अपनी भावनाओं को संसाधित करने और व्यक्त करने का तरीका जानें। अपनी भावनाओं को संसाधित करने और व्यक्त करने के लिए स्वस्थ तरीके ढूंढना आपके मानसिक स्वास्थ्य को पोषण देने के लिए महत्वपूर्ण है और यह आपको समग्र रूप से दांव लगाने में मदद कर सकता है। प्रसंस्करण के लिए एक रणनीति विकसित करने और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की कोशिश करें, जैसे कि उनके बारे में पत्रिका में लिखना या किसी मित्र को फोन करना और उन्हें बताना कि क्या चल रहा है।

- यदि आपका दिन खराब था, तो आपको यह महसूस करने में 15 मिनट लग सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, भावना को लेबल करें, और फिर इस भावना के स्रोत के बारे में लिखें। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आप ऐसा न करें क्योंकि आप गुस्से में हों और इसे अपने गणित की परीक्षा में निम्न श्रेणी में लाने का श्रेय दिया जाए। आप इस बारे में लिख सकते हैं कि आपको अपने आप पर गुस्सा कैसे आता है क्योंकि आपने परीक्षण के लिए अध्ययन नहीं किया था।
- सुनिश्चित करें कि आप भावनाओं से निपटने के लिए एक स्वस्थ तरीके की पहचान करें, जैसे कि दौड़ के लिए जाना, कुछ संगीत बजाना या किसी पसंदीदा शौक में उलझना, जैसे खाना बनाना या बुनाई करना।



4. अपनी व्यक्तिगत शक्तियों का लाभ उठाएं। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक शक्तिशाली तरीका है, सार्थक कार्यों में संलग्न होना। आपने मुहावरा सुना होगा "वही करें जिससे आप प्यार करते हैं, आप जो करते हैं उससे प्यार करें।" एक स्वस्थ, जीवन को पूरा करने के लिए कोई बेहतर नुस्खा नहीं है। हालांकि, आप जिसे प्यार करते हैं, वह जरूरी नहीं कि आपको नौकरी या करियर का उल्लेख करना पड़े। अपनी नौकरी से प्यार करना जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है, लेकिन सार्थक तरीके से योगदान करने के कई अन्य तरीके भी हैं।

- सार्थक कार्य करने का रहस्य आपकी व्यक्तिगत शक्तियों का उपयोग कर रहा है। सबसे पहले, आपको अपनी शक्तियों को निष्क्रिय करना चाहिए - या तो उन क्षेत्रों / कौशल की समीक्षा करके, जिनमें आप अच्छे हैं, दूसरों से प्रतिक्रिया के लिए पूछें और एक शक्ति-आधारित प्रश्नावली को पूरा करना, जैसे कि वीआईए कैरेक्टर स्ट्रेंथ प्रश्नावली को पूरा करना, आपके लिए उपयोगी हो सकता है।

- एक बार जब आप समझ गए कि आपकी ताकत क्या है, तो आप उन्हें अपने हर दिन के जीवन में लाभ उठा सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपकी एक प्रमुख चरित्र शक्ति अखंडता है, तो आप इस ताकत का उपयोग अपने लाभ के लिए कर सकते हैं। एक सामुदायिक संगठन में कोषाध्यक्ष की भूमिका निभाएं या एक वैश्विक फंडराइज़र के लिए एक राजदूत बनें क्योंकि अखंडता का व्यक्ति पैसे को संभालने के लिए एक बढ़िया विकल्प है।
- काम करने के लिए अपनी व्यक्तिगत शक्तियों को लगाने के लिए हर दिन जितने तरीके हो सकते हैं, उतने तरीके खोजें। जैसा आप करते हैं, इससे आप खुद को और अधिक सशक्त और अपने जीवन से संतुष्ट होते हुए देखेंगे।



5. यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें और रोजाना उन तक पहुंचने के लिए काम करें। सभी की भविष्य के लिए आकांक्षाएं हैं। आप एक डॉक्टर बनना चाहते हैं, दुनिया की यात्रा कर सकते हैं या कॉलेज वापस जा सकते हैं। हालांकि छोटे या बड़े, आपके सपने हैं, आप केवल एक बार में प्रबंधनीय विखंडू को पूरा करके उन तक पहुंच सकते हैं। यथार्थवादी और प्राप्य लक्ष्य निर्धारित करने की आदत को अपनाने से आप अपनी उपलब्धियों के बारे में निपुण हो सकते हैं और महसूस कर सकते हैं और इसलिए, आपके जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि होती है।

- एक यथार्थवादी लक्ष्यों को स्थापित करने की विधि स्मार्ट संक्षिप्त का उपयोग करना है। स्मार्ट लक्ष्य वे हैं जो निम्नलिखित हैं:
 - विशिष्ट- आप क्या करना चाहते हैं, इसके बारे में स्पष्ट रहें।
 - मापने योग्य- स्पष्ट होना आप कि प्रगति का ट्रैक कैसे रख सकते हैं।
 - प्राप्य- सुनिश्चित करें कि लक्ष्य वास्तव में कार्रवाई के माध्यम से प्राप्त करने योग्य है।
 - प्रासंगिक- सुनिश्चित करें कि लक्ष्य आपके और आपके सपनों के लिए प्रासंगिक है।
 - समय-बद्ध- निश्चित समय सीमा तय करनी है जो चुनौतीपूर्ण है, लेकिन उचित है।



6. अपने कम्फर्ट जोन से बाहर कदम रखें। जीवन की संतुष्टि को अधिकतम करने और मानसिक विकास को पोषण देने का सबसे अच्छा तरीका है स्थिर विकास। आप उसे कैसे करते हैं? आप खुद को चुनौती देकर और अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलकर बढ़ सकते हैं।

- यदि आपने हमेशा वही किया जो सुरक्षित और परिचित था, तो आप अन्य संभावित क्षेत्रों से बंद हो जाएंगे जो आप विकसित कर सकते हैं। अपने आराम वाले ज़ोन से परे चुनौती होने के कारण थोड़ा अच्छा तनाव पैदा होता है जिससे आपको सीखने, आविष्कार करने, बनाने और बदलने के लिए प्रेरित किया जाता है।
- डर को एक तरफ रख कर खुद को चुनौती दें और खुद से पूछें "अगर मैं असफल नहीं होता तो मैं आज क्या करता?" आपके दिमाग में जो कुछ भी आता है, उसके लिए जाएं।
- साथ ही, आपको गलतियां करने से डरना नहीं चाहिए क्योंकि आप बढ़ रहे हैं और अवसरों को सीख रहे हैं। इसे नया अर्थ देकर असफलता को कैसे देखें - इसे फेल समझें "सीखने के लिए पहला प्रयास" होता है।



7. प्रत्येक दिन प्रकृति में 20 मिनट बिताएं। यदि आप प्रत्येक दिन अपने मानसिक कल्याण को बढ़ाने के लिए एक छोटा रास्ता खोज रहे हैं, तो अपने सामने के दरवाजे से आगे नहीं देखें। प्राकृतिक दुनिया में बाहर निकलना शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए अविश्वसनीय फायदे देता है। जब वे बाहर कदम रखते हैं तो बहुत से लोग उच्च शक्ति या ब्रह्मांड से अधिक जुड़े हुए महसूस करते हैं। उल्लेख नहीं करने के लिए, थोड़ी सी धूप और ताजी हवा प्राप्त करना अविश्वसनीय रूप से ताज़ा हो सकता है।

- अध्ययनों से पता चलता है कि बाहर समय बिताना अवसाद को कम कर सकता है, ऊर्जा बढ़ा सकता है और किसी की समग्र भलाई में सुधार कर सकता है। जो लोग प्रकृति में सिर्फ 20 मिनट बिताते थे, वे पुनः सक्रिय महसूस करते थे और उनमें बीमारी का प्रतिरोध अधिक था।
- बाहर एक किताब ले जाएं और पढ़ें। अपने कुत्ते को एक पट्टे से बांध कर रखें और जंगल में चलें। या, केवल अपने बगीचे के माध्यम से आनंद लेने के लिए प्रत्येक दिन कुछ मिनट का समय लें। बाहर बिताया गया समय आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक निवेश है।