

मानसिक तनाव के दौरान सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- स्कूल/ कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस एंबेसडर (टीचर/HWA) से
- आयुष्मान आरोग्य मंदिर में कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर (सीएचओ) से
- ब्लॉक/ज़िला के सरकारी अस्पताल में कार्यरत साधिया केंद्र के काउंसलर से
- ज़िला अस्पताल में मनकक्ष के काउंसलर या मनोचिकित्सक से
- टेली-मानस नंबर 14416 पर कॉल करके



इस विषय में अगर मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साधिया केंद्र की काउंसलर / आशा / ए.एन.एम से भी बात कर सकते हैं।

आप पुनः साधिया केंद्र ज़रूर आयें।

काउंसलर का नाम _____

फ़ोन नंबर _____

क्लिनिक खुलने का समय _____

टेली-मानस 14416: आपकी 24/7 मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

- मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के माध्यम से मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं से जुड़ें।
- टेली मानस के टॉल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें। यह सेवा तत्काल सहायता के लिए हर समय निःशुल्क उपलब्ध है।
- आप के द्वारा दी गयी जानकारी गोपनीय रखी जाती है।



शर्म को खत्म करें और मानसिक रोग के बारे में खुलकर बात करें।



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश

स्वस्थ मस्तिष्क, सुरक्षित भविष्य

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?



मानसिक स्वास्थ्य में हमारे विचार, भावनाएं, व्यवहार, आस पास की दुनिया को देखने का नजरिया, अलग अलग स्थितियों में हमारे व्यवहार और प्रतिक्रियाएं समाहित हैं। इसमें तनाव का सामना करने, बातचीत करने, और निर्णय लेने का तरीका आदि शामिल है। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य भी हमारे संपूर्ण विकास का एक अभिन्न हिस्सा है।

एक खुशहाल जीवन जीने के लिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है। यह हमें जीवन की चुनौतियों और तनाव की स्थितियों में जैसे असफलताएं, रिश्तों की मुश्किलें आदि का प्रभावी ढंग से मुकाबला करने की क्षमता देता है। मानसिक स्वास्थ्य पर उचित ध्यान ना देने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं, जो हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है,
मदद मांगना ही सही विकल्प है।

मानसिक तनाव के लक्षणों को पहचानें



- लगातार उदासी या निराशा की ऐसी भावनाएँ जो दैनिक जीवन में रुकावट पैदा करने लगे।
- बार-बार थकान या घबराहट महसूस होना।
- मांसपेशियों में तनाव और हृदयगति का तेज़ होना।
- बार बार पेशाब आना।
- व्यवहार में अचानक और असामान्य परिवर्तन होना।
- ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई होना।
- स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने के विचार आना।
- नींद में कठिनाई या नींद के पैटर्न में बदलाव होना।
- पसंदीदा कामों में रुचि खोना।
- भूख या वजन में अचानक परिवर्तन होना।
- नशे की लत या उन पर निर्भरता होना।
- रिश्तों में कठिनाइयाँ या दूसरों के साथ बार-बार मतभेद होना।

आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है, मानसिक तनाव के लिए सहायता उपलब्ध है।



किशोरों में पाए जाने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मुख्य प्रकार।

तनाव: स्कूल, परिवार या दोस्तों की ओर से किसी प्रकार के दबाव के कारण तनाव हो सकता है।



चिंता: भविष्य या विशेष परिस्थितियों को लेकर चिंता हो सकती है।



अवसाद: लगातार उदासी, काम में रुचि खोना, और निराशा महसूस करना अवसाद के लक्षण हैं।



मादक पदार्थों का सेवन: समस्याओं से निपटने के लिए नशीले पदार्थों या शराब का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को और बढ़ा सकता है।



एडीएचडी: ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, अति सक्रियता, और आवेग में कार्य करना एडीएचडी के संकेत हो सकते हैं।



ओसीडी: बार-बार अवांछित विचार और दोहराए जाने वाले व्यवहार ओसीडी के संकेत हैं।



आत्महत्या की प्रवृत्तियाँ: आत्महत्या या स्वयं को हानि के विचार आना।



इंटरनेट की लत: अधिकांश समय इंटरनेट पर बिताने से सामाजिक अलगाव या काम, पढ़ाई और अन्य जिम्मेदारियाँ का प्रभावित होना।



ऊपर किसी भी एक अथवा एक से अधिक लक्षणों के होने पर तुरंत मनोचिकित्सक विशेषज्ञ से मिलें।

स्वस्थ मन के लिए कुछ उपाय



नियमित रूप से व्यायाम करें।

अपने आप को सक्रिय रखें।



दोस्तों से बात करें।

दिन की कार्य सूची बनायें।



संगीत सुने।

पौष्टिक भोजन करें।



अपनी रुचियों के लिए समय निकालें।

नकारात्मक सोच को ना आने दें।



ग्रुप गतिविधियों में भाग लें।

खुल कर हँसे।



दोस्तों या करीबी लोगों से अपने मन की भावनाओं को साझा करें।

अकेलापन महसूस होने पर दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं।



सोने और जागने का समय निर्धारित करें।

श्वास संबंधी व्यायाम करें।



अपने जीवन की प्रगति के लिए काम करें

अपने आसपास ऐसे लोगों के साथ रहें जो आपको खुशी देते हैं।

