

COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH



अपना मानसिक स्वास्थ्य बनाएं रखने के तरीके

एक नियमित दिनचर्य का पालन करें

हम सभी तनावपूर्ण स्थितियों का सामना अलग अलग तरीके से करते हैं और कोविड १९ (COVID 19) जैसी अनिश्चित स्थिति गंभीर तनाव का कारण बन सकती है। इसलिए, इस कठिन समय के दौरान हमारे मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना आवश्यक है। एक दैनिक दिनचर्या बनाये रखने से हमें चीजों पर नियंत्रण महसूस करने में मदद मिल सकती है, और हमें अपने महत्वपूर्ण कार्यों के लिए समय बनाने में भी मदद मिल सकती है। दिनचर्या हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायता कर सकती है।

यह हमें बदलते समय का सामना करने, स्वस्थ आदतें बनाने और हमारे तनाव को कम करने में मदद कर सकता है जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है।

एक दैनिक दिनचर्या होने के मानसिक स्वास्थ्य लाभ

- दैनिक दिनचर्या हमें स्थिरता दे सकता है। दिन में चाहे कुछ भी हो, यह जानकर की हम शाम का भोजन तकरीबन ६ बजे खाएंगे और सोने हम तकरीबन १० बजे जाएंगे, हमें बेहद सुकून मिल सकता है।

हमारी दिनचर्या की निश्चितता हमें उस अनिश्चितता का सामना करने में मदद कर सकती है जो ज़िन्दगी हमारे सामने प्रस्तुत करती है।

- अनिश्चित समय का सामना करना संभव लगता है जब हमारे पास एक ठोस नीति या ढांचा हो ।
- यह हमें दैनिक आदतों को बनाने में मदद करती है जिससे हमें और हमारे मानसिक स्थिति बनाये रखने में मदद मिलती है। इसमें सोने का नियमित समय, स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं। जब यह चीज़े हमारे दिनचर्या की हिस्सा बन जाती हैं तो उनके साथ बने रहना आसान हो जाता है और यह हमारे 'नए सामान्य' बन जाते हैं।
- दैनिक दिनचर्या रखने से हमारे तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है। चीजों को याद रखने की कोशिश करना वास्तव में तनावपूर्ण हो सकता है। हमारा दिमाग दैनिक कार्यों से बहुत आसानी से भर सकता है और आप इससे अभिभूत महसूस कर सकते हैं।
- दैनिक दिनचर्या हमारे दिन के अनिश्चितता को दूर कर सकती है, जिससे हम अधिक नियंत्रण में, और कम तनावग्रस्त महसूस कर सकते हैं।

Keeping Stress and Anxiety at Bay

तनाव और चिंता को दूर रखना

महामारी कभी भी सभी लोगों को एक समान प्रभावित नहीं करती । कुछ लोग दूसरों की तुलना में अधिक चिंता और तनाव का अनुभव करते हैं। लोग खोए हुए महसूस कर सकते हैं और ऐसा महसूस करना स्वाभाविक है, खासकर जब हम तनाव और अनिश्चितता का अनुभव कर रहे हो।

कृपया इस वीडियो को देखिए, यह जानने के लिए कि चिंता करना कैसा लगता है :

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

चिंता के दौरों के लक्षणों में दिल की धड़कन तेज़ हो जाना, पसीना आना, जी मचलना, सीने में दर्द और / या सांस लेने में तकलीफ शामिल है। यह याद रखियें कि चिंता और कोविड १९ (COVID-19) के लक्षण बहुत अलग होते हैं। कोविड १९ (COVID-19) के शुरुआती लक्षण हैं खांसी, गले में खराश, सिरदर्द और बुखार ।

अपनी चिंता को कैसे नियंत्रण में रखेंगे:

उत्साहजनक कथन: ऐसे कथन / वाक्य लिखियें जो आप को शांत रहना याद दिलाएं। ऐसे कथन / वाक्य लिखें जो आपको मन शांत रहने का याद दिलाते रहे और इन कथनों को छोटे पर्चों पर (पोस्ट-इट नोट्स), आईने, या फ्रिज के दरवाजों पर रख सकते हैं, जहाँ आप उन्हें आसानी से देख सकते हैं। जब भी आप तनाव महसूस कर रहे हों, अपने उत्साहजनक कथन को पढ़ें, उदाहरण के तौर पर “सभ ठीक हो जाएगा, मैं यह कर सकता /सकती हूँ। मैं / हम इससे निकल जाऊँगा /जाएंगे।”

चिंता नियंत्रण: अपनी चिंता को नियंत्रण में करने के लिए इन सरल कदमों का पालन करें:

- 1) अपने आप से पूछें: मैं चिंतित क्यों हूँ? उन विशिष्ट बातों को लिखिए जो आप खुद से कह रहे हैं।
- 2) किसी एक चिंता को लिखियें और अपने आप से पूछिए: क्या मैं इसके बारे में कुछ कर सकता /सकती हूँ? यदि हाँ, तो योजना बनाएं कि आप समस्या का समाधान कैसे करेंगे। अपने आप को बताएं कि आप इस नई योजना का पालन कैसे करेंगे।
- 3) यदि आप इन चिंताओं के बारे में कुछ नहीं कर सकते तो:
 - ध्यान बाटने कि कोशिश करें, उदाहरण के तौर पर: दोस्तों से बात करना, संगीत सुनना, या लम्बी / गहरी साँसे लेना।
 - चिंता के लिए निर्धारित समय बनाए। यह आपकी चिंता में बिताए समय की मात्रा को कम करने में मदद करता है। चिंता का समय नियुक्त करें।
 - 1) सबसे पहले - चिंता करने के लिए एक विशेष समय, स्थान और समय की लंबाई नियुक्त करें।
 - 2) यह समय, स्थान और अवधि प्रत्येक दिन समान होनी चाहिए। (जैसे की शाम के 6 बजे, 20 मिनट के लिए)
 - 3) इस जगह को अलग बनाने के लिए इसे आरामदायक बनाएं और मन को विचलित करने वाले चीज़ों से परे हो। यह कोई ऐसे जगह नहीं होनी चाहिए जहाँ आप नियमित रूप से जाते हो, जैसे की किसी सामूहिक कमरे की कोई आरामदायक कुर्सी। यह जगह सिर्फ चिंता के लिए नियुक्त होनी चाहिये। समय सुविधाजनक होना चाहिए ताकि आप नियमित रूप से इस कार्य को कर सकें, और यह कार्य सोने के समय के निकट नहीं होना चाहिये।
 - 4) अपनी चिंताओं को लिखें, उनकी जांच करें और यह निर्णय लीजिये की आप उन चिंताओं के बारे में क्या करेंगे। आप शायद अपनी चिंता को दूर करने के लिए कुछ ना कर सकें। लेकिन कभी-कभी चिंता के विषय को थोड़ा समय देने से, आपके बाकी के दिन में आपके मन के विचलन को कम करने में मदद मिल सकती है। जब आपका चिंता का समय समाप्त होता है तो आप चिंता करना बंद कर दें और दुसरे दिन फिर उसी समय पर फिर

शुरुआत करे । इससे आपके दिमाग को चिंता से कम समय में जूझने कि आदत पड़ती है, ताकि आप सारा दिन चिंता में ना व्यतीत करे ।

- 5) अगर आपको अपने निर्धारित समय के अलावा चिंता होती है तो आप उसे लिख ले और अपने आप को समझाएँ के आप उन विषयों के बारे में अपने निर्धारित समय पर विचार या चिंता करेंगे।

ग्राउंडिंग: ज़मीन से जुड़ना (ग्राउंडिंग) सचेतन होने (माइंडफुलनेस) का एक रूप है, जिसका उपयोग क्षणिक रूप में तनाव, चिंता, क्रोध, या अन्य अवांछित या भारी भावनाओं को संबोधित करने के लिए किया जा सकता है, नकारात्मक भावनाओं बजाय पल के अनुभवों पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करके। यह नकारात्मक भावनाओं को कम कर सकता है ताकि व्यक्ति के पास अभिभूत होने के बजाय पुनर्विचार करने का समय हो। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति क्रोधित हो सकता है, लेकिन किसी अन्य व्यक्ति पर चिल्लाने से पहले वे खुद को जमीन पर ले जाने के लिए एक क्षण ले सकते हैं, और चिल्लाने के बजाय, उत्पादनशील तरीके से अपने आवश्यकताओं पर चर्चा कर सकते हैं।

ग्राउंडिंग करते समय, अपना ध्यान उस क्षण पर केंद्रित करें... 5,4,3,2,1

- ५ (5) चीजें जो आप देख सकते हैं,
- ४ (4) चीजें जिन्हें आप छू सकते हैं,
- ३(3) बातें जो आप सुन सकते हैं,
- २(2) चीजें जिन्हें आप सूँघ सकते हैं,
- १(1) चीज जिसे आप चख सकते हैं।

जब आप इस प्रक्रिया को कर रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आप प्रत्येक अनुभूति पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और अन्य विचारों या भावनाओं को बाहर करते हैं। उदाहरण के तौर पर, जिस फूल को आप देख रहे हैं, क्या आप बता सकते हैं की उसका रंग गुलाबी रंग का कौनसा दर्जा है? जब आप सड़क पर सायरन सुनते हैं, तो क्या वाहन आपकी ओर आ रहे हैं या आपसे दूर जा रहे हैं?

यदि आपको या किसी और को चिंता की तकलीफ है तो कृपया अपने फॅमिली डॉक्टर या मनोचिकित्सक (साइकेट्रिस्ट) से संपर्क करे। यदि इस समय आमने-सामने मिलना संभव ना हो, तो डॉक्टर / मनोचिकित्सक आपको फोन पर अपनी स्थिति का मूल्यांकन करने में मदद कर सकते हैं। आप एक परामर्शदाता, जैसे एक पंजीकृत मनोवैज्ञानिक या पंजीकृत सामाजिक कार्यकर्ता के साथ भी एक अपॉइंटमेंट ले सकते हैं। हेअल्थी माइंड्स मुफ्त ऑनलाइन परामर्श सेवाएं प्रदान कर रहा है। परामर्श सेवाओं का उपयोग करने के लिए आपको डॉक्टर से निर्देश (रेफरल) की आवश्यकता नहीं है।

कृपया COVID-19 सुरक्षा और चिंता प्रबंधन के बारे में अंग्रेजी में अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित लिंक देखें:
<https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

Managing Depression

अवसाद से जूझना



अवसाद में उदासी की लगातार भावनाएं, सार्वजनिक गतिविधियों या दैनिक जीवन में रुचि की कमी, कम कर्मशक्ति, निराशा की भावनाएं, नींद की समस्या, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और दूसरों से दूर रहना शामिल हो सकती

है। अवसाद तरंगों में आ सकता है, तीव्रता में भिन्नता हो सकती है, और शारीरिक एवम मनोवैज्ञानिक लक्षण हो सकते हैं।

अवसाद के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया निम्नलिखित वीडियो देखें:

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

अपने अवसाद से कैसे जूझें:

- सूचित रहें, अपर्याप्त जानकारी और / या विरोधाभासी जानकारी आपकी प्रतिक्रिया को बढ़ा सकती है।
- अपनी भावनाओं पर ध्यान दें, उन्हें कहीं लिखें या विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से व्यक्त करें। ऐसी काम करें जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराएँ।
- स्वस्थ रहने की आदतें, उचित पोषण और पर्याप्त नींद का अभ्यास करें
- अपना ध्यान रखें
- कठिन समय से निपटने के लिए आपने अतीत में किए गए सफल तरीकों को याद कीजिये।
- उन लोगो से सहयोग लीजिये जो आपको सुरक्षित महसूस करवाते हैं। जिस व्यक्ति से आप बात करते हैं ज़रूरी नहीं के उनके पास आपकी समस्या का समाधान हो; उन्हें बस एक अच्छा श्रोता होने की ज़रूरत है - कोई ऐसा व्यक्ति जो आप की बातों को ध्यान से सुने, बिना विचलित हुए। और आप के बारे में कोई राये भी ना बनाये । परिवार और दोस्त एक बड़ी सहयोग प्रणाली हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया नीचे दिए गए लिंक को देखें

<https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>

- उन तनावपूर्ण स्थितियों से दूर रहने का प्रयत्न करे जो अवसाद की भावनाओं को जागृत सकती हैं। यदि अपनी प्रतिक्रियाओं पर काबू पाना संभव ना हो, तो मदद लें। अपने डॉक्टर / मनोचिकित्सक को फोन करें। मानसिक स्वास्थ्य सहायता को 811 पर फोन करें।

नींद की तकलीफ से जूझना

लगभग 30% वयस्कों को नींद आने में, या नींद कायम रखने में दिक्कत होती है, या नींद से जागने के बाद तरोताजा महसूस नहीं करते। और लगभग 10% लोगों को नींद की समस्या इतनी गंभीर होती है कि यह दिन की गतिविधियों को भी प्रभावित कर सकती है। इसलिए यह समझना आवश्यक है कि आपको नींद की तकलीफ क्यों है ।

कुछ कारकों में शामिल हैं:

- खराब नींद की आदतें, या शाम को बहुत अधिक नीली रोशनी, जैसे की बहुत ज्यादा टेलीविज़न देखना या मोबाइल अथवा टेबलेट का इस्तेमाल करना ।
- व्यायाम की कमी; व्यायाम थकान पैदा करता है जो आराम से ठीक हो जाता है।
- दिन के बारे में या भविष्य के बारे में चिंता करने से लोगों को सोते समय चिंता हो सकती है और जिसका प्रभाव नींद पर पड़ सकता है ।
- चिकित्सा समस्याएं या दवाएं नींद की आदत को प्रभावित कर सकती हैं।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया यहां दिए गए लिंक पर जाए

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

नींद आने की योजनाएं:

- निरंतरता बनाए रखें! हर दिन एक ही समय पर जागने और सोने की कोशिश करें।
- रात को सोने के पहले का एक सूची बनाये । इसमें दांत मांजना, अपने रात के कपड़ों को पहनना आदि शामिल हो सकते हैं। यह आदतें आपके शरीर को संकेत देते हैं की सोने का समय हो रहा है। यह आपको शाम को आराम करने में भी मदद करता है।
- स्वस्थ, पौष्टिक आहार लें। कुछ लोगों को रात को अधिक भोजन ना खाने से भी फायदा होता है।
- अपने शरीर की सुने। यदि आप शाम को थके हुए हैं, अपने निर्धारित समय से पहले सोने चले जाएँ। अपने आप को एक निर्धारित समय तक जगाए रखने से कभी कभी उस निर्धारित समय पर नींद आना कठिन हो सकता है।
- मध्यम तीव्रता के साथ व्यायाम करने का प्रयास करें। कुछ थकान पैदा करने से आपके शरीर को सोने में मदद मिलती है।

- सोने से 1-2 घंटे पहले सभी इलेक्ट्रॉनिक चीजों को बंद कर दें।
- सोने से पहले गर्म स्नान करने से शरीर को आराम मिलता है।
- कम नीली रोशनी (मोबाइल इत्यादि) का अन्वेषण करें। नीली रोशनी, प्रकाश की तरंगें होती हैं जो आपके दिमाग को दिन होने का एहसास दिलाती है, जिससे हमारे नींद पर प्रभाव पड़ सकता है।
- अपनी इंद्रियों को ढंकने की कोशिश करें, जैसे कि शोर को कम करने के लिए अपने कानों में प्लग लगाएं, प्रकाश को कम करने के लिए आंखों को ढकें।
- कैफीन (चाय और कॉफी) और निकोटीन (सिगरेट इत्यादि) से बचें, खासकर दोपहर और शाम को।
- दिन के समय बिस्तर पर या बेडरूम में समय न बिताएं। बिस्तर में ऐसी कार्य न करें जो नींद से संबंधित ना हो, जैसे कि काम करना या कंप्यूटर गेम खेलना।
- यह याद रखिये कि आपकी नींद को इन योजनाओं से प्रभावित होने के लिए दो सप्ताह तक लग सकते हैं। यदि आपको तीन हफ्तों तक नियमित रूप से प्रयास करने के बाद भी नींद में कोई बदलाव नहीं दिखता है, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

तनावपूर्ण समय से सामना करने के लिए शराब और / या अन्य पदार्थों का उपयोग करने के सम्बन्ध में:

यह महामारी एक तनावपूर्ण समय है, और कई लोग तनाव और अलगाव का सामना करने के लिए नए तरीके तलाश रहे हैं। हो सकता है कि कुछ लोगों ने किसी अवसर पर शराब या अन्य नशीले पदार्थों का उपयोग करना शुरू कर दिया हो, लेकिन अब उन्हें यह पता लग रहा है कि शराब या मादक द्रव्यों का उपयोग उनका अधिक से अधिक समय ले रहा है। यदि आप भी इस समस्या से चिंतित हैं, तो नीचे दिए गए संसाधनों का उपयोग करें या सहायता के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

यदि आपको लगता है कि आपका शराब पीना या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन आपके लिए एक समस्या है तो आप यहाँ एक स्व-स्क्रीनिंग परीक्षण पूरा कर सकते हैं: :

<https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

अधिक जानकारी के लिए देखें:

https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPE SI18abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB

आप शराब की लत लगने का खतरा हो सकता है यदि आप:

- प्रति सप्ताह 10 से अधिक पेय (महिलाओं के लिए) या 15 से अधिक पेय (पुरुषों के लिए) पीते हैं
- एक दिन में 3 से अधिक पेय (महिलाओं के लिए) या 4 से अधिक पेय (पुरुषों के लिए) खासकर अगर यह नियमित रूप से होता है

निम्नलिखित संपर्कों का उपयोग करके सहायता प्राप्त करने का प्रयास करें:

- किड्स हेल्प फ़ोन (युवाओं के लिए): १-८००-६६८-६८६८ ■ 1-800-668-6868
- लत हेल्पलाइन (हर किसी के लिए, बहुभाषी सेवा): १-८६६-३३२-२३२२ ■ 1-866-332-2322
- स्वास्थ्य लिंक (सभी के लिए, बहुभाषी सेवा): ८-१-१ ■ 8-1-1
- मानसिक स्वास्थ्य हेल्प लाइन (सभी के लिए, बहुभाषी सेवा): १-८७७-३०३-२६४२ ■ 1-877-303-2642

स्वस्थ संबंध बनाए रखना

यह महामारी सभी के लिए तनावपूर्ण रही है, लेकिन यह विशेष रूप से रिश्तों के लिए मुश्किल साबित हो सकती है। संगरोध या यात्रा प्रतिबंधों के कारण कुछ रिश्तों को अलग कर दिया गया है, दूसरों को मजबूरन पास पास रहना पड़ रहा है और एक ही स्थान में रहकर काम तथा जीवन का संतुलन बनाने की कोशिश कर रहे हैं। चाहे आप सामान्य से अधिक या कम अपने साथी को देख रहे हों, यह उम्मीद करना सामान्य है कि रिश्ते पर सामान्य से अधिक तनाव है।

रिश्तो में तनाव को सुलझाने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- **रिश्ते पर चर्चा के लिए समय निकालें:** COVID-19 ने हमारे जीवन जीने के तरीके को बदल दिया है। अपने साथी के साथ वार्तालाप करने के लिए समय निकालें और देखें कि वे आपके रिश्ते के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं। बात करने के लिए एक समय निर्धारित करें अपनी बातचीत में एक दूसरे के प्रति ईमानदारी रखें।

उन समस्याओं को संबोधित करें, जो महामारी का कारण बनी हैं, जैसे घर से काम करना, अलग होना, काम और बच्चे की देखभाल, घरेलू जिम्मेदारियाँ, आदि।

- **विचार करें कि आप समस्याओं का समाधान कैसे करते हैं:** जब आप निराश हैं तो अपने साथी पर नाराज़ होना या चुप रहकर बात ना करने से समस्याओं का हल नहीं होगा। अनुरोध करने या किसी आवश्यकता को व्यक्त करते समय अपने स्वर की आवाज़ और आपके द्वारा चुने गए शब्दों पर ध्यान दें। इन तरीकों से यदि हमने अतीत में परेशानियों को हल किया भी हो तब भी क्योंकि महामारी का तनाव अपने आप में ही परेशानियों को का हल मुश्किल बना देता है, हमें इस बात का ध्यान रखना है कि हम अपने साथी से किस तरीके से बात कर रहे हैं।

- **सुनो और दयालु बनो:** महामारी से तनाव के कारण गुस्सा जल्दी आ सकता है लेकिन अपने और अपने साथी के साथ धैर्यपूर्वक बर्ताव करें और यह भी विचार करें कि तनाव लोगों को अलग तरह से प्रभावित करता है, इसलिए आपके साथी का अनुभव आपसे अलग हो सकता है, तब भी जब आप अपना सारा समय एक साथ बिता रहे हों।

- **रिक्नेक्ट:** आप अपना सारा समय एक साथ बिता रहे होंगे, लेकिन सुनिश्चित करें कि उस समय का कुछ हिस्सा इरादे से हो। अपनी दिनचर्या में कुछ युगल समय को अलग रखें, भले ही यह टहलने और बात करने या एक साथ कार्ड गेम खेलने जैसे सरल काम हो। यदि आप COVID-19 के कारण अलग हो गए हैं, तो कनेक्ट करने के ऑनलाइन तरीकों की तलाश करें,

जैसे कि बोर्ड गेम ऑनलाइन खेलना, या प्लेटफॉर्म जो आपको फिल्में एक साथ देखने देता है, जैसे कि नेटफ्लिक्स।

- **मदद लीजिए:** कभी-कभी, परामर्श आपका सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है। एक अनुभवी युगल परामर्शदाता आपकी और आपके साथी की समस्याओं को बताने और आपकी भावनाओं को संबोधित करने में आपकी मदद कर सकता है।

दुर्व्यवहार को संबोधित करें

याद रखें: “कनाडा में, शोषण बर्दाश्त नहीं किया जाता है। आपको अपमानजनक स्थिति में रहने की कोई आवश्यकता नहीं है ”

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

शोषण के प्रकार:

शारीरिक शोषण:

- संपर्क का कोई भी रूप जो डराता या आहत करता है

यौन शोषण:

- किसी भी प्रकार का यौन संपर्क या क्रिया जो आपकी इच्छा के विरुद्ध की जाती है

भावनात्मक शोषण:

- अपमान करना, अपमानित करना, परेशान करना, डराना, अत्यधिक ईर्ष्या / अधिकार, नाम-पुकार करना, अपने बच्चों या अपने पालतू जानवरों को दूर करने या चोट पहुँचाने जैसे रूपों में धमकी देना और / या अपने परिवार को देखने से रोकना।

वित्तीय शोषण:

- कोई भी रूप जो आपको चोट पहुंचाने के लिए किसी व्यक्ति को पैसे तक आपकी पहुंच को सीमित करने की अनुमति दे सकता है

व्यवहार पर नियंत्रण:

- कोई भी व्यवहार जो आपकी स्वतंत्रता को सीमित कर सकता है, जैसे कि आपका पासपोर्ट, पहचान और अन्य दस्तावेजों को रोकना। या आपको निगरानी में रखना और लोगों को सीमित करना जो आप देख सकते हैं और नहीं देख सकते हैं।

ज़बरदस्ती की शादी:

- जब शादी के लिए सहमति एक या अधिक दलों के दबाव के माध्यम से दी जाती है।

मदद लें:

- आपातकालीन स्थिति में 9-1-1 या अपने स्थानीय पुलिस को कॉल करें
- 24 घंटे की पारिवारिक हिंसा हेल्पलाइन के लिए 403-234-SAFE (7233) पर कॉल करें यह नंबर संसाधन प्रदान कर सकता है और यदि आवश्यक हो तो आश्रय में एक स्थान की व्यवस्था कर सकता है। शरणार्थी महिलाओं, उनके बच्चों और छोटे पालतू जानवरों के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान कर सकते हैं जब वे शोषण से बचकर भागे हों। यह संख्या दुर्व्यवहार का सामना करने वाली महिलाओं और युवाओं के लिए परामर्श सेवाओं तक पहुंच प्रदान करती है, और वे पुरुष जो अपने अपमानजनक व्यवहार पर काम करना चाहते हैं।
- ग्राहक सहायता केंद्र से संपर्क करने के लिए 1-888-242-2100 पर कॉल करें यदि मामले में नागरिकता या आव्रजन स्थिति शामिल है।

स्वयं को नुकसान के विचारों को संबोधित करें

आत्महत्या मौत का एक प्रमुख किन्तु निवारण योग्य कारण है जिसका कि अत्यंत भावनात्मक और सामाजिक असर पड़ता है । यदि आपको संदेह है कि आपके परिवार का कोई सदस्य या कोई दोस्त आत्महत्या के विचारों से जूझ रहा है, तो कृपया चेतावनी के संकेत देखने और उनका समर्थन करने के तरीके खोजने के लिए नीचे दिए गए लिंक की जाँच करें:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

संकेत कि एक व्यक्ति आत्महत्या कर सकता है:

- परिवार, दोस्तों, या गतिविधियों से दूर रहने लगना।
- ऐसा महसूस करना कि जीवन में कोई उद्देश्य नहीं है या जीने का कारण नहीं है
- जीवन से निपटने के लिए दवाओं, शराब और अन्य पदार्थों का उपयोग
- किसी पर बोझ बनने या असहनीय दर्द होने के बारे में बात करना
- अलग-थलग और बिना सहारे के महसूस करना
- भविष्य के बारे में निराशाजनक या फंस जाने जैसा महसूस करना और ऐसा सोचना कि किसी स्थिति से बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं है।

एक व्यक्ति के आत्महत्या का प्रयास करने की अधिक संभावना है यदि:

- उन्होंने पहले भी प्रयास किया है
- वे आत्महत्या करने या धमकी देने की बात कर रहे हैं
- उनकी एक विशिष्ट योजना है - तिथि, समय, विधि

- वे नकारात्मक प्रभाव वाले एक प्रमुख जीवन परिवर्तन से गुज़रे हैं जैसे किसी प्रियजन की हानि, स्वतंत्रता की हानि, एक गंभीर विकार का निदान

यदि आप या आपका कोई परिचित आत्महत्या कर रहा है, तो सहायता प्राप्त करें:

क्राइसिस सर्विसेज़ कनाडा (सभी के लिए)

Crisis Services Canada (everyone):

कॉल करें: १-८३३-४५६-४५६६ (1-833-456-4566)

मैसेज करें: ४५६४५ (45645)

बच्चों की हेल्पलाइन (कनेडियन उम्र ५-२९ वर्ष तक) Kids Help Phone (For Canadians aged 5-29)

1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 (TIES, is this number correct?)

होप फॉर वेलनेस हेल्पलाइन

Hope for Wellness Help Line (For Indigenous peoples across Canada):

१-८५५-२४२-३३१०

(1-855-242-3310) or connect to the online Hope for Wellness chat.

मानसिक अस्वस्थता से जूझ रहे हैं बच्चों के संघर्ष का समर्थन करना

यदि आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित है, तो वे आवश्यक सेवाओं के लिए पात्र हो सकते हैं। बच्चे के शिक्षक या अन्य देखभाल करने वालों से बात करें और यह देखें कि बच्चे को लेकर कहीं उन्हें भी इस प्रकार की कोई चिंता है यह नहीं।

मानसिक स्वास्थ्य सलाह के लिए अपॉइंटमेंट या 811 लेने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

यदि अंग्रेजी आपके बच्चे की दूसरी भाषा है, तो आपके बच्चे का स्कूल इस प्रक्रिया में सहायता के लिए दुभाषिया प्रदान करने में सक्षम हो सकता है।

सेवा स्थान खोजने के लिए, कृपया निम्नलिखित वेबसाइट देखें:

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

सेवा स्थानों पर स्कॉल करें और अपना निर्दिष्ट स्थान खोजें।

यहाँ उपलब्ध सेवाओं की सूची है:

- मूल्यांकन, निदान, उपचार, चिकित्सा और सहायता

उपयुक्त होने पर अन्य पेशेवर या सामुदायिक एजेंसियों के लिए रेफरल

- वॉक-इन, एकल सत्र सेवाएं और मानसिक स्वास्थ्य रोगियों को सामुदायिक जीवन में लौटने में सहायता करने के लिए अस्पतालों से छुट्टी

अपने भावनात्मक जीवन की देखभाल करने के लिए अन्य तरीके

- कोविड -19 के बारे में सम्मानित समाचारों को सुनें:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

यदि कोविड -19 से संबंधित जानकारी जान कर आपको तनाव होता है तो समाचार पढ़ने या देखने / सुनने में बिताए जाने वाले समय को सीमित करें।

- आत्म-करुणा का अभ्यास करें। आप जो नहीं कर रहे हैं, उसके लिए खुद की आलोचना करने के बजाय, आपने जो किया है, उसके लिए खुद की तारीफ करें। इस कठिन समय में, अपने आपसे अपनी अपेक्षाओं के साथ कोमल बनें। कभी-कभी, बुनियादी स्वच्छता और अपने आप को खिलाना ही सब कुछ है जो आप एक दिन में कर सकते हैं, और यह ठीक है।

- लिंक: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

- दूसरों से, विशेषकर सोशल मीडिया पर अपनी तुलना न करें। सोशल मीडिया को लोगों को स्वयं का सर्वश्रेष्ठ संस्करण पेश करने की अनुमति देने के लिए डिज़ाइन किया गया है, और कभी-कभी यह संस्करण वास्तविक भी नहीं होता है। सोशल मीडिया पर जाकर ऐसे लोगों का दिख जाना बहुत आसान है जो इस महामारी के दौरान भी बिल्कुल भी चिंतित नहीं हैं, जो अपने जीवन में सभी लक्ष्यों को प्राप्त कर रहे हैं और जिनके जीवन में कोई भी परेशानी नहीं है। अपने आप की तुलना आप उन लोगों की इस छवि से ना करें जो आपको दिखाई देती है, यह वास्तविक नहीं है, या इसका आपके अनुभव से कोई लेना-देना नहीं है। इसके बजाय, अपने लिए छोटे, यथार्थवादी कार्यों की स्थापना पर ध्यान केंद्रित करें, जो चीज़ें आपकी रुचि की हैं और आपको प्रेरित करती हैं आवश्यक हो तो सोशल मीडिया से ब्रेक लें।

- याद रखें कि बुरे दिन एक सार्वभौमिक मानवीय अनुभव है। यह इस बात का प्रतिबिंब नहीं है कि आप एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं, यह कुछ ऐसा है जो हर किसी के साथ होता है।

- अपने बच्चों से बात करें, उनके साथ समाचार पर चर्चा करें लेकिन उनकी उम्र और परिपक्वता के स्तर पर विचार करें। जानकारी को उनकी समझ के स्तर पर समायोजित करें। यहां दिए गए लिंक का अनुसरण करें:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html

- पौष्टिक खाना खाएं, प्रतिदिन व्यायाम करें और भरपूर आराम करें। कनाडा के खाद्य दिशानिर्देश और स्वास्थ्य योजना का पालन करें।

- <https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>
- एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें। काउंसलिंग अपॉइंटमेंट बुक करें। परामर्श तनाव, चिंता, अलगाव और महामारी से संबंधित बर्नआउट से निपटने में मदद कर सकता है। यह मौजूदा मुद्दों के साथ भी मदद कर सकता है जो महामारी के दौरान गंभीर हो गए हैं, जैसे सह-पालन, नौकरी का नुकसान, काम का तनाव, करियर में बदलाव, संबंध तनाव आदि।
- माइंडफुलनेस के बारे में जानें, और माइंडफुलनेस का नियमित अभ्यास करें। अपने विचारों और भावनाओं पर ध्यान देना सीखने के लिए आपवासी शिक्षा सोसाइटी की माइंडफुलनेस वर्कशॉप को एक ऐसे तरीके से लें, जो कठिन परिस्थितियों को प्रबंधित करने की आपकी क्षमता को बढ़ाता है और आपको अच्छे विकल्प बनाने में मदद करता है।
- इस माइंडफुलनेस डेली कैलेंडर को देखें : <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

आगे की सहायता के लिए संसाधन:

कोविड -19 के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन पर एक नि: शुल्क पाठ्यक्रम

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

तनाव और चिंता का प्रबंधन, नि: शुल्क पाठ्यक्रम

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

माइंडफुल हेल्दी माइंड्स

<https://www.mindful.org/>