

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ: ಸ್ವ-ಆರೈಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಒತ್ತಡದ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಶಾಲೆ, ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು



- ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿದ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ಮಲಗಲು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುತ್ತೀರಿ.
- ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಾನು ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು!

ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಿ.

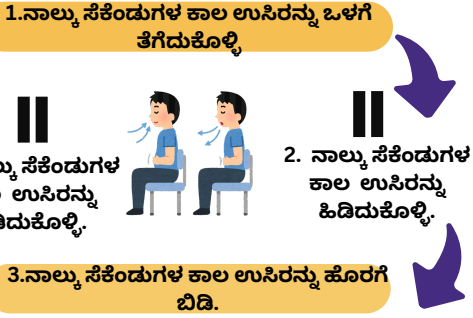
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಹಂತವು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ - ನೀವು ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು!

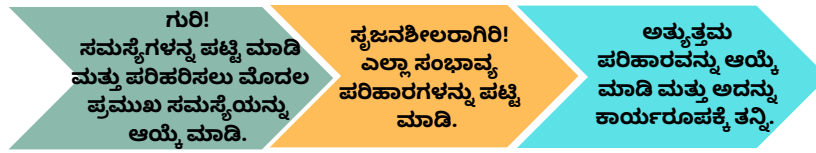


ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಯತ್ತ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ!

ಹೆಜ್ಜೆ 1 ನಿಧಾನ ಉಸಿರಾಟ: 12-15 ಬಾರಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

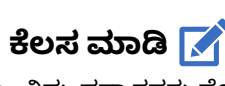


ಹೆಜ್ಜೆ 2 ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಣ್ಣ ಗೆಲುವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ಪರಿಹಾರವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು!

ಹೆಜ್ಜೆ 3 ಚಲನೆ - ಭೇಟಿ - ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ! ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ



- ನಡೆದಾಡುವುದು (ಒಂದು ವಾರ್ಕ್ ಗೆ ಹೋಗುವುದು.)
- ಕ್ರೀಡೆ ಆಡುವುದು
- ಈಜುವುದು
- ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿ ಜೊತೆ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು

- ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ
- ಸ್ಥಳೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ
- ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಅಥವಾ ಯುವ ಕ್ಲಬ್ ಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ

- ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ (ರೇಖಾಚಿತ್ರ, ಓದುವಿಕೆ, ಅಡುಗೆ)
- ತೋಟಗಾರಿಕೆ
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಸಿ ಇಡುವುದು
- ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ
- ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ!

ಹೆಜ್ಜೆ 1 ನಿಧಾನ ಉಸಿರಾಟ: 12-15 ಬಾರಿ
ಹೆಜ್ಜೆ 2 ಒಂದು ಉನ್ನತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಉನ್ನತ ಪರಿಹಾರ

ಹೆಜ್ಜೆ 3 ಚಲನೆ - ಭೇಟಿ - ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ!
ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ:

ಸ್ವ-ಆರೈಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.

ಮನಸ್ಸು

ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

ದೇಹ

ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸಮೋತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಪರಿಸರ

ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ.

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮೂಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನಲ್ಲ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಬೇಸರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ-

ಟೆಲಿ ಮನಸ್ ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಉಚಿತ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ (24x7): ಡಯಲ್ 14416

- ಬಿಗಿಯಾದ ದವಡೆ, ವೇಗದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಬೆವರುವಿಕೆಯಂತಹ ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಶಾಂತವಾಗಲು ನಿಧಾನ ಉಸಿರಾಟ, ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ.



ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ಕೋಪವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆ. ಭಯ, ನೋವು ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಳವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ - ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.
- ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಕ್ಷಮೆ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆ - ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನ

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ, ಗೇಮಿಂಗ್ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಚಡಪಡಿಕೆ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕಠಿಣ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ನಿಜ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಮನಿಸಿ.



- ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಗೆ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ತಡರಾತ್ರಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಇಲ್ಲದೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ.
- ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಲನೆ - ಭೇಟಿ - ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ!
- ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ - ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ಆತಂಕ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವ ವಿಧಾನ: "ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ." ನಿಮಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. "ನಾನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟವನು", "ನಾನು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತೇನೆ" ಇರುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ನೋಡುವ 3 ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ, ಅಥವಾ ಸ್ಥಳ ಬದಲಿಸಿ.
- ಅಡಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿ - ಆತಂಕವನ್ನು ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕೋಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

- ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.

- ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
- ಮೌನವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.



ಕೀಳರಿಮೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಅದು ಖಿನ್ನತೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೇರಿವೆ- ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ. ನೀವು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ನಿರಾಶೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಜ - ಮತ್ತು ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

- ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ: ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸುವುದೂ ಸಹ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ದುಃಖವು ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಸರಿ. ನೀವು ಆರೈಕೆಗೆ ಅರ್ಹರು.



ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ - ಬೆಂಬಲ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಟೆಲಿ ಮಾನಸ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ: ಉಚಿತ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ (24x7): 14416 ಅನ್ನು ಡಯಲ್ ಮಾಡಿ