Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

अवसाद और उदासी

आपकी स्वयं सहायता मार्गदर्शिका

Depression and Low Mood
Your Self Help Guide - Hindi

विषय सामग्री

01	यह पुस्तिका किस तरह मेरी सहायता कर सकती है?
02	शोधकार्य हमें अवसाद के बारे में क्या बताते हैं?
03	अवसाद के चिह्न और लक्षण
05	इन अनुभूतियों को समझना
07	नकारात्मक विचारों की पहचान करना
14	क्या मैं अपनी सहायता कर स्वयं सकता हूँ?
14	सकारात्मक चरण : सक्रिय बनना
21	परिवर्तनशील अनुभूतियों का ABC
22	विचार संतुलन बनाना
25	जटिल समस्याओं का समाधान करना
29	दीर्घकालीन मान्यताएँ
30	निद्रा प्रबंधन
31	अपना खयाल रखना
32	सदमों से उबरना
33	स्वस्थ रहने की योजना
37	अन्य सहायता
38	अन्य पुस्तकें
38	अन्य समर्थन
40	आपात सुविधाएँ
41	आभार ज्ञापन
42	अनुलग्नक - दैनिक योजना

दो अवसादग्रस्त व्यक्तियों के विचार नीचे दिए गए हैं :

"मैं बहुत अकेलापन महसूस करता हूँ, मुझे अब अपने मित्र दिखाई नहीं देते, लगता है उन्होंने मुझे छोड़ दिया है। शायद वे मुझे पसंद नहीं करते। कौन करेगा? कोशिश करने का कोई मतलब नहीं है। कोई फायदा नहीं होगा... मैं स्वयं से नफ़रत करता हूँ"

"मुझे हर वक्त रोने का मन करता है, मैं बहुत थका हूँ और किसी चीज़ में दिलचस्पी नहीं ले सकता। दरअसल मुझे जो कार्य करते रहना चाहिए उन्हें मैं शुरू भी नहीं करता। मैं दूसरों को आसान लगने वाले बुनियादी कार्यों को भी नहीं कर सकता..."

आपने स्वयं में भी इन विचारों को पाया होगा। अवसाद एक आम समस्या है। अनेक व्यक्ति समय-समय पर उदास या निराश महसूस करते हैं। यह अकसर बिछुड़ना, उम्र बढ़ना, शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या, पैसे या मकान संबंधी समस्याएँ, या संबंधों में जटिलता जैसे तनावों के कारण होता है। कुछ लोगों के लिए ये समस्याएँ अत्यंत जटिल हो जाती हैं और सामान्य जीवन जीने में बाधा बन जाती हैं।

यह पुस्तिका किस तरह मेरी सहायता कर सकती है?

ऐसा लग सकता है कि आपको अच्छी अनुभूति कराने के लिए और कुछ नहीं किया जा सकता। पर कुछ ऐसी क्रियाएँ हैं जिन्हें कर आप बदलाव ला सकते हैं। फिर भी यदि अवसाद में सुधार नहीं दिखाई दे, तो अन्य सहायताएँ उपलब्ध हैं।

स्वस्थ बनें। यह तरीक़ा कॉगनीटिव बिहेवियर थिरेपी (CBT) कहलाता है। CBT आज़माई और जाँची-परखी उन विधियों का उपयोग करता है, जिन्हें प्रभावी पाया गया है। इसमें आप किसी चीज़ के बारे में जो सोचते हैं, उसे उस नजरिए से देखना भी शामिल है। हमने इस पुस्तिका में क़लम और क़ागज वाला अभ्यास भी शामिल किया है ताकि आपको समझने में मदद मिले और अवसाद से व्यावहारिक रूप से निपटने में आसानी हो। यह अभ्यास पूर्ण करने पर आपको मदद मिलेगी।

यदि यह पुस्तिका पढ़कर मुझे अत्याधिक अवसाद महसूस हुआ तो?

यदि आप अत्याधिक अवसादग्रस्त हैं तो शायद आपको एकाग्रचित्त होने या यहाँ तक कि पुस्तक पढ़ने में भी कठिनाई होगी। शायद यह बहुत कठिन और लंबी लगे। चिंता न करें। इसमें ढेर सारी जानकारी हैं इसलिए एक बार में थोड़ा ही पढ़ें। यदि कोई भाग समझने में कठिनाई होती है तो आप यह पाठ पढ़कर इसके अंश की चर्चा अपने प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता या अन्य चिकित्सक के साथ कर सकते हैं।

शोधकार्य हमें अवसाद के बारे में क्या बताते हैं ?

जीवन कभी-कभी कठिन हो जाता है और हम जानते हैं कि कम आमदनी, तलाक या संबंधों की अन्य समस्याएँ और नौकरी छूटने जैसे कारणों से लोगों के अवसादग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। नए शोध कार्यों ने अवसाद को और स्पष्ट रूप से समझने में हमारी मदद की है। हम अब जान गए हैं कि अवसाद में विचारों की भूमिका भी महत्वपूर्ण हो सकती है। भावनाओं में परिवर्तन क्रमश: आता है, परंतु कोई व्यक्ति अवसादग्रस्त होने के बाद जिस तरीक़े से स्वयं के बारे में विचार करता है, वह पहले की तुलना में बिलकुल भिन्न होता है। शायद आपने स्वयं, या किसी अवसादग्रस्त व्यक्ति के मन में विचारों के कुछ उदाहरणों पर गौर किया होगा।

एक व्यापारी, जो मानता है कि वह दिवालिया होने की कगार पर है

एक बुद्धिमान छात्र, जो सोचता है कि वह एकाग्र नहीं हो पा रहा है

एक सहृदय माँ, जो सोचती है कि उसकी दिलचस्पी अपने बच्चों से खत्म हो गई है

एक आम व्यक्ति, जो सोचता है कि वह निरर्थक है क्योंकि उसकी नौकरी छूट गई है

अवसादग्रस्त व्यक्तियों के सामान्यत: इसी प्रकार के विचार होते हैं और उस समय वे इन्हें सत्य मानते हैं। जब किसी व्यक्ति के विचार इस तरह परिवर्तित होने लगें, तो उसे भी अन्य बदलावों का अनुभव होना शुरू हो जाता है।

अवसाद के चिह्न और लक्षण

भावनाएँ या अनुभूतियाँ (यदि आप ऐसा महसूस करते हैं तो चिह्न लगाएँ)

- □ दुखी, दोषी,परेशान, सन्न या निराश
  - मज़ेदार चीज़ों में दिलचस्पी खो देना।
  - बहुत ज्यादा रोना या जब सचमुच ग़म का माहौल हो तो न रो पाना
  - लोगों के बीच होते हुए एकाकी अनुभव करना
  - छोटी-छोटी बातों के लिए क्रोध और चिड़चिड़ापन अनुभव करना

भौतिक या शारीरिक चिह्न

- थकान
- बेचैनी
- नींद संबंधी समस्याएँ
- दिन के किसी समय - सामान्यत: सुबह सबसे ज्यादा बुरा महसूस करना
- वजन, भूख और आहार में परिवर्तन
- सेक्स में रुचि न रहना

विचार

- स्वयं से विश्वास उठ जाना
- सबसे बुरा घटित होने की कल्पना करना
- यह सोचना कि आप स्वयं से घृणा करते हैं/ निरुद्देश्य महसूस करना
- याददाश्त या एकाग्रता में कमी
- सोचना कि जीवन जीने योग्य नहीं है।

व्यवहार

- ☐ निर्णय क्षमता में कमी
- ☐ रोज़मर्रा के कार्य की परवाह नहीं करना
    - कार्य टालते रहना
    - जिन कार्यों से आनंदित होते हैं उन्हें न करना

यदि आपने इनमें से अनेक बॉक्सों पर टिक लगाया है, तो संभव है कि आप उदासी या अवसाद का अनुभव कर रहे हैं। जब आप निराश होते हैं, तो आपको लग सकता है कि आप असहाय और दुनिया में अकेले हैं; आप अपने अंदर जिन कमियों के होने की बात सोचते हैं, उन सभी के लिए अक्सर स्वयं को दोष देते हैं।

कुल मिलाकर बात यह है कि आप स्वयं, दुनिया और भविष्य के बारे में नकारात्मक महसूस करते हैं। इसलिए आप अपने इर्द-गिर्द हो रही चीज़ों से दिलचस्पी खो बैठते हैं और जिन बातों से आनंदित होते थे, उनसे आपको संतुष्टि नहीं मिलती। निर्णय लेना और उन छोटे-छोटे कार्यों को भी करना कठिन हो जाता है जिन्हें आपने पहले बिना किसी समस्या के कर लिया था।

सारांश
शोधकार्य अब हमें बताते हैं कि अवसाद में नकारात्मक विचार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब कोई व्यक्ति अवसादग्रस्त होता है, तो सामान्यत: पहले जिस तरह महसूस करता (उनकी भावनाओं) था, उसका शरीर प्रतिक्रिया करता था, जैसा सोचता था और जैसा व्यवहार करता था, उसमें बदलाव आ जाता है।

इन अनुभूतियों को समझना

आप जिस तरीके से सोचते हैं वह आपके महसूस करने के तरीकों को प्रभावित करता है, जिससे आपके व्यवहार का तरीका प्रभावित होता है। आप जैसा महसूस करते हैं वह बदलना कठिन है, पर जिस तरीके से आप सोचते हैं उसे परिवर्तित कर सकते हैं।

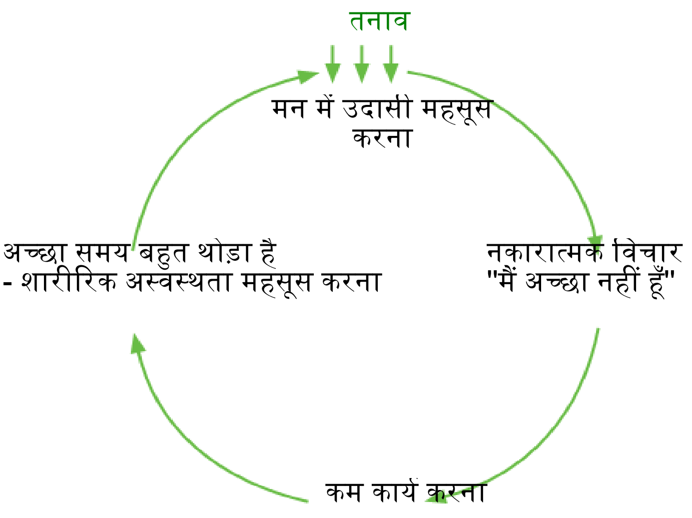
जब आप अवसादग्रस्त महसूस करते हैं तो संभव है कि कई बार आपके दिमाग में नकारात्मक विचार चल रहे हों। प्रत्येक नकारात्मक विचारों के साथ अवसाद की अनुभूति के बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।

कई बार नकारात्मक विचार आपको ऐसे कार्य करने से रोकते हैं, जिन्हें आप सामान्य स्थिति में करते रहे हैं। फलस्वरूप, आपके पास आलसी, या ग़ैरजिम्मेदार होने के गंभीर विचार आ सकते हैं जो आपको और भी बुरा महसूस करवा सकते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो आप एक दुष्चक्र में फंस सकते हैं।

उदाहरण के लिए:

मान लो आप सड़क पर पैदल जा रहे हैं और आपको एक मित्र दिखाई देता है जिसने आपको पूरी तरह अनदेखा कर दिया है। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आपके मित्र ने आपसे मुँह क्यों फेर लिया और थोड़े उदास हो सकते हैं। बाद में आप इस घटना का जिक्र उस मित्र से करते हैं। वह बताता है कि वह उस समय कहीं व्यस्त था और आपको देख नहीं सका। सामान्यत: आप बेहतर महसूस करेंगे और जो हुआ उसे अपने दिमाग से निकाल देंगे। परंतु यदि आप अवसादग्रस्त हैं, तो संभवत: महसूस करेंगे कि आपके मित्र ने आपको ठुकरा दिया है। आप उससे इस बारे में पूछेंगे तक नहीं, और इस ग़लती में सुधार नहीं हो पाएगा। यदि आप अवसादग्रस्त महसूस कर रहे हैं तो संभव है कि आप इस प्रकार की ग़लती बार-बार दुहराएंगे।

यह दुश्चक्र निम्न प्रकार से हो सकता है :



क्या आपके साथ भी इसी तरह की घटना हुई थी? यदि हाँ, तो उसका रेखचित्र बनाने की कोशिश करें।

नकारात्मक विचारों की पहचान करना

जब आप उदास महसूस करते हैं, तब नकारात्मक विचार इतने परिचित लगने लगते हैं और ऐसा आपके साथ इतनी बार होता है कि आप उन्हें सत्य के रूप में स्वीकार कर लेते हैं।

नकारात्मक विचार अक्सर स्वयं के बारे में होते हैं, उदाहरण के लिए: "मैं अच्छा नहीं हूँ", "लोग मुझे पसंद नहीं करते", "मैं एक बुरा मिक्सर हूँ", "मैं बदसूरत हूँ"।

क्या आपके स्वयं के बारे में नकारात्मक विचार हैं ?

इन्हें लिखें :

ये विचार कभी-कभी अन्य चीज़ों के बारे में हो सकते हैं, जैसे आपके इर्द-गिर्द की दुनिया या आपका भविष्य। उदाहरण के लिए, "लोग निर्दयी होते हैं", "यह दुनिया एक भयंकर जगह है", "कुछ अच्छा नतीजा नहीं निकलेगा"।

क्या अन्य चीज़ों के बारे में आपके विचार नकारात्मक हैं?
इन्हें लिखें :

मुझे इन नकारात्मक विचारों के बारे में और क्या जानना चाहिए?

नकारात्मक विचारों के उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें लोग अवसादग्रस्त होने पर सोचते हैं। यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि संभव है जब आप अवसादग्रस्त न हों, तब भी आपको ऐसे विचार आते होंगे। अंतर केवल इतना है कि आप इन्हें अपने दिमाग से निकाल देते हैं। जब आप अवसादग्रस्त होते हैं, तो ये विचार पूरे समय आपके इर्द-गिर्द कायम रहते हैं।

आइए, इन नकारात्मक विचारों पर और विस्तार से गौर करें:

1. नकारात्मक विचार अपने आप आते प्रतीत होते हैं। ये वस्तुत: किसी कारण या तर्क के आधार पर नहीं आते, बल्कि वे बस आ जाते हैं।

2. कई बार ये विचार अतर्कसंगत और अवास्तविक होते हैं। इनसे कोई कार्य पूरा नहीं होता। वे इतना ही करते हैं कि आपको बुरा महसूस करवाते हैं और आपको ऐसी राह पर ले जाते हैं जिन पर आप सचमुच जाना चाहते हैं। यदि आप इनके बारे में सावधानी से सोचें, तो शायद पाएंगे कि आप ऐसे नतीजे पर कूद पड़े हैं जिसका सत्य होना ज़रूरी नहीं है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति ने आपको हाल ही में फ़ोन नहीं किया है, इसलिए यह सोचते हैं कि वह आपको पसंद नहीं करता।

3. भले जी ये विचार अतर्कसंगत हों, वे उस समय आपको तर्कसंगत और सही प्रतीत होते हैं।

4. आप नकारात्मक विचारों पर जितना विश्वास और उन्हें स्वीकार करेंगे उतना ही आपको बुरा महसूस होगा। यदि आप स्वयं को इन विचारों के चंगुल में फँसने देते हैं, तो आप हर चीज़ को एक नकारात्मक नजरिए से देख रहे हैं।

जब लोग अवसादग्रस्त होते हैं, तो उनके विचार अक्सर परिवर्तित हो जाते हैं। जब वे नकारात्मक सोचने लगते हैं तो संभव है कि निम्न ग़लतियाँ कर बैठें:

नकारात्मकता को बढ़ा- चढ़ा कर प्रस्तुत करना

इसका अर्थ है कि चीज़ें वास्तव में जितनी बुरी हैं, उनसे ज्यादा बुरी आप सोचते हैं। उदाहरण के लिए, आप कार्य में एक छोटी सी ग़लती कर सकते हैं और सोचते हैं कि इसके कारण आपको नौकरी से बर्खास्त कर दिया जाएगा। आप अपने घर की चाबी गुम कर मान सकते हैं कि आपने 'अपना दिमाग खो दिया है'।

दूसरे शब्दों में, आप नकारात्मक नतीजे पर पहुँच जाते हैं और मान लेते हैं कि ऐसा होने वाला है। आप इस चिंता में ढेर सारा समय खर्च कर सकते हैं कि आपने अपने मित्र को नाराज़ कर दिया जबकि बाद में पता चलता है कि उसे यह बात याद भी नहीं।

क्या आपने कभी नकारात्मकता को बढ़ा-चढ़ा कर सोचा है?

पिछले दो सप्ताह के बारे में सोचें और उदाहरणों की सूची बनाएँ :

अति सामान्यीकरण

उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति आपके साथ मित्रवत नहीं है, तो आप सोच सकते हैं कि "मुझे कोई पसंद नहीं करता"। यदि आपने अपना कोई एक दैनिक कार्य पूरा नहीं किया और सोच सकते हैं कि, "मैंने कुछ हासिल नहीं किया - अब कुछ नहीं हो सकता"। यदि आप बिना किसी मदद के एक कार्य नहीं कर पाते, तो सोच सकते हैं "मैं इसे स्वयं नहीं कर सकता - मेरा होना निरर्थक है।"

दूसरे शब्दों में, अपने साथ घटित होने वाली किसी एक चीज़ से आपने एक ऐसा नकारात्मक नतीजा निकाल लिया जो बहुत विशाल है और उसने सभी चीज़ों को ढक लिया है।

क्या आप अति सामान्यीकरण करते हैं ?

पिछले दो सप्ताह के बारे में सोचें और उदाहरणों की सूची बनाएँ :

सकारात्मकता को अनदेखा करना

अवसादग्रस्त लोगों में अपनी सोच नकारात्मक या बुरी घटनाओं पर केंद्रित और सकारात्मक या अच्छी घटनाओं को अनदेखा करने की प्रवृत्ति पाई जाती है। आप फुटबॉल खेल रहे हैं और संभव है कि आप एक बार गोल करने से चूक गए, पर सामान्यत: आपने अच्छा खेला। खेल के बाद आप केवल एक चूके हुए वार के बारे में सोचते हैं, शेष खेल के बारे में नहीं, जिसमें आपने अच्छा खेला था। आपके अनेक अच्छे मित्र हो सकते हैं जो आपसे वर्षों से परिचित हैं, परंतु आप अन्य सभी अच्छी मित्रता को याद करने के बजाए केवल एक के बारे में चिंतित होते और ध्यान देते हैं जिसने आपसे मित्रता तोड़ दी है।

क्या आप कभी-कभी सकारात्मकता को अनदेखा करते हैं ?

पिछले दो सप्ताह के बारे में सोचें और उदाहरणों की सूची बनाएँ :

चीज़ों को व्यक्तिगत तौर पर लेना

कई बार हमारा मन उदास होता है और जो भी ग़लत घटित होता है उसके लिए स्वयं को दोष देते हैं, भले ही उससे हमारा कोई लेना-देना न हो। उदाहरण के लिए, आप एक स्थानीय दुकान में जाते हैं और आपकी परिचित सहायिका आप पर 'ध्यान नहीं' देती, तो आप स्वत: ही सोचते हैं कि "वह मुझे पसंद नहीं करती.... क्या मैंने उसके साथ कोई बुरा किया है?" परंतु ज्यादा संभावित कारण यह हो सकता है कि वह अत्याधिक थकी हो, या खिन्न हो या वह 'दिन बुरा' गुजरा हो। इस उदाहरण में आपने इसका दोष व्यक्तिगत तौर पर ले लिया है।

क्या आप कभी-कभी चीज़ों को व्यक्तिगत तौर पर ले लेते हैं जबकि उसका आपसे शायद ही कोई लेना-देना हो?

पिछले दो सप्ताह के बारे में सोचें और उदाहरणों की सूची बनाएँ :

सारांश

जब लोग अवसादग्रस्त होते हैं तो स्वयं, दुनिया और भविष्य के बारे में उनके विचार अक्सर खिन्न या सहायता-रहित होते है। वे अपने विचार की दिशा में त्रुटियाँ भी कर सकते हैं। वे नकारात्मकता को बढ़ाते-चढ़ाते हैं, बुरी घटनाओं का सामान्यीकरण करते हैं, अपने जीवन के सकारात्मक पक्षों को अनदेखा करते हैं और चीज़ों को व्यक्तिगत तौर पर ले लेते हैं। इन सहायता-रहित विचारों और सोच की त्रुटियों को हटाना महत्वपूर्ण होता है।

क्या मैं अपनी सहायता कर सकता हूँ?

अब तक हमने चर्चा की है कि हम जो सोचते हैं, वह कैसे हमारे महसूस करने के तरीक़े को प्रभावित करता है और हमने सोचने का विशेष तरीका भी देखा है जो हमें अवसाद की ओर ले जा सकता है। इस सत्र में हम अवसादपूर्ण अनुभूतियों और विचारों पर काबू पाने के व्यावहारिक चरणों पर गौर करेंगे।

सकारात्मक चरण : किए जाने वाले कार्यों की सूची बनाएँ,
गतिविधियों में शामिल हों

लोगों से मिले-जुलें

वे कार्य करें जिन हैं

सकारात्मक चरण : सक्रिय बनना

एक सार्थक और चरणबद्ध तरीक़े से अधिक सक्रिय बनने से आपके मन और स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। जब आप अवसाद के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो आप पाते हैं कि आपको कुछ करने का मन नहीं करता, निर्णय करने में कठिनाई होती है कि रोज़ाना क्या करना है और अंतत: कुछ विशेष नहीं कर पाते। इसका अर्थ है कि आप वे कार्य बहुत कम कर रहे हैं जो आपको आनंद की अनुभूति देते हैं, या आपको उपलब्धि या सार्थकता की अनुभूति देते हैं।

कम कार्य करने का अर्थ है कि आपके पास खर्च करने के लिए ज्यादा समय है और आप उस समय का उपयोग उन सभी परेशान करने वाली चीज़ों के बारे में सोचने में लगाते हैं। आपको कुल मिलाकर उन कार्यों को करना है जो आपको खुशी का अहसास दें और आप यदि इसे अपने जीवन में शामिल नहीं करते, तो और अवसादग्रस्त और उदास हो सकते हैं।

अधिक सक्रिय कैसे बनें, यह सीखने के बाद आप नियमित दिनचर्या निर्धारित कर सकते हैं, जिनमें आनंददायक और आवश्यक गतिविधियाँ शामिल होती हैं और वे गतिविधियाँ भी शामिल होती हैं जो आपको उपलब्धि का अहसास प्रदान करती हैं। ढेर सारे शोधकार्य बताते हैं कि सावधानीपूर्वक योजनाबद्ध गतिविधियाँ अवसाद के लिए बहुत प्रभावी उपचार हो सकती हैं।

सक्रिय होना क्यों जरूरी है ?

जब आप अवसादग्रस्त महसूस करते हैं, तो आप शारीरिक रूप से अस्वस्थ महसूस कर सकते हैं, नकारात्मक विचार महसूस कर सकते हैं, जो परिणामस्वरूप आपको अपना व्यवहार परिवर्तित करने की राह पर ले जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप अवसादग्रस्त महसूस करते हैं, तो अपने मित्रों और परिवारजनों को की ओर देखना बंद कर देते हैं, व्यायाम बंद कर देते हैं, और अपने लिए आनंददायक कार्यों को करना बंद कर देते हैं। अल्प अवधि में, आप राहत महसूस कर सकते हैं कि आपको श्रम वाले कार्य नहीं करने पड़ेंगे। यह राहत का अहसास आपको और भी उपेक्षित बना सकता है।

दीर्घकाल में, यदि आप बातों को टालना जारी रखते हैं, तो आप इन गतिविधियों से मिलने वाली खुशी या उपलब्धि का अहसास खो बैठते हैं। इससे अवसाद के लक्षण और बिगड़ जाते हैं और आपका आत्मविश्वास कम हो जाता है।

जब लोग अवसादग्रस्त होते हैं तो किस प्रकार की गतिविधियों से बचते हैं ?

दैनिक गतिविधियाँ

आपको लग सकता है कि आप निम्न प्रकार की रोजमर्रा की उन गतिविधियों से बचें जो आपकी दिनचर्या के लिए आवश्यक हैं:

1. घर का झाड़ू-पोंछा और साफ़-सफाई करने से बचें।
2. देर से उठें और जल्दी सो जाएँ।
3. भोजन से बचना या अस्वास्थ्यप्रद आहार लेने से बचना।
4. कपड़ों पर स्त्री करने या कपड़े धोने से बचना।

आनंददायक गतिविधियाँ

आप जिन गतिविधियों को आनंददायक पाते थे, उनसे बचेंगे या उन्हें करना बंद कर देंगे, जैसे :

1. मित्रों से मिलना-जुलना
2. व्यायाम जैसे तैरना या जॉगिंग
3. कार्यालय के मित्रों के साथ लंच करना
4. अध्ययन
5. बच्चों के साथ खेलना

आवश्यक गतिविधियाँ

यह एक तीसरा क्षेत्र है जिसमें लोग आवश्यक महत्वपूर्ण कार्यों वाली गतिविधियों से बचते हैं

1. बिलों का भुगतान करना
2. चिट्ठियाँ खोलना
3. कार्यालय की कठिन परिस्थितियों का सामना करना

ये महत्वपूर्ण और साथ ही आनंददायक गतिविधियाँ हैं, क्योंकि यदि आप इनसे बचते हैं तो इससे और समस्या हो जाती है और तनाव में बढ़ोत्तरी करती है।

चरणबद्ध तरीके से सक्रिय होना:

चरण 1: अपना चक्र समझना

कई बार लोगों को यह जानना मुश्किल होता है कि वे उदासी के कारण किस प्रकार की गतिविधियों से बच रहे हैं या अभी भी क्या करना जारी रखे हुए हैं जो उन्हें अच्छा महसूस कराती है। आप रोजाना क्या कर रहे हैं, और आपको क्या कठिनाई आ रही है यह देखने के लिए पहला चरण एक डायरी बनाना है (इस पुस्तिका का पृष्ठ 42 देखें)। इसका उपयोग अधिक गतिविधियों की योजना बनाने के लिए किया जा सकता है।

चरण 2: आपकी दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियाँ कौन-कौन सी हैं ?

अगला चरण यह है कि आप जिन दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों को किया करते थे, और बाद में करते रहेंगे, परंतु उदास होने के कारण करना रोक दिया है, उनकी पहचान करें।

अभ्यास 1: आप जब से उदास महसूस करने लगे, तब से किन गतिविधियों को रोक दिया /बंद कर दिया जिन्हें आप करना चाहेंगे?

1. दैनिक गतिविधियाँ

2. आनंददायक गतिविधियाँ

3. आवश्यक गतिविधियाँ

चरण 3: अपनी दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों की सूची कठिनाई के क्रम से बनाना

अभ्यास 1 के अपने उदाहरण का उपयोग करते हुए, उन्हें कठिनाई के आधार पर निम्न तीन समूहों में समूहीकृत करने के लिए क्रमबद्ध करें:

1. कठिन
2. मध्यम कठिन
3. सबसे आसान

इन प्रत्येक तीन समूहों में आपको कार्य करने के लिए कुछ दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियाँ शामिल करनी चाहिए।

अभ्यास 2: अपनी सूची को कठिनाई क्रम में निम्न समूहों में रखें जिसमें दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों का मिश्रण हो:

सबसे आसान (न्यूनतम प्रयास)

मध्यम कठिन

सबसे कठिन (अधिकतम प्रयास)

चरण 4 : कुछ दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियाँ करने का लक्ष्य निर्धारित करना

अब आप जान गए हैं कि आपने किन गतिविधियों को करना कम कर दिया है और पुन: प्रारंभ करना चाहते हैं, और कौन-कौन सी आसान और कठिन हैं। अब अपनी गतिविधियों को बढ़ाने के लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करने का समय आ गया है। शुरूआत के लिए अपनी सबसे आसान गतिविधि, जिसमें आनंददायक, दैनिक और आवश्यक गतिविधियाँ शामिल हों, लेना अच्छा होता है। आप अपना लक्ष्य निर्धारित करने के लिए अभ्यास 2 की गतिविधियों का उपयोग कर सकते हैं।

आप इस सप्ताह की गतिविधियों की योजना बनाने के लिए एक सामान्य गतिविधि डायरी का उपयोग कर सकते हैं । आप अपने लक्ष्य के प्रति यथासंभव स्पष्ट (कहाँ, कब, किसके साथ और कौन सी गतिविधि) होंगे, आपके सफलता की संभावना उतनी ही अधिक होगी। बड़े लक्ष्य बनाना अच्छा लगता है, परंतु शोधकार्य बताते हैं कि शुरूआती अवस्थाओं में छोटी और नियमित गतिविधियाँ निर्धारित करने का तरीका सबसे प्रभावी है। आपको गतिविधियाँ संपन्न करते रहना भी होगा ताकि आप स्वयं के लिए एक बार में अत्याधिक लक्ष्य न निर्धारित कर सकें।

अभ्यास 3: गतिविधियाँ बढ़ाने के लिए लक्ष्य निर्धारित करना

बढ़ती हुई दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों के लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करें, सबसे आसान के साथ शुरूआत करें और उन्हें एक सामान्य डायरी के पन्ने पर लिखें (पृष्ठ 21) ताकि आप जान सकें कि उन पर कब कार्य करना है।

चरण 5: इसे अभ्यास में लाना और सक्रिय बनना

अब आप एक योजना बना चुके हैं कि किन गतिविधियों और लक्ष्यों पर कार्य करना है, तो समय आ गया है कि इस योजना पर अमल करें और इसका अनुकरण करें। अपने लिए निर्धारित किए गए गतिविधि लक्ष्यों को हासिल करें। याद रखें कि आपके स्वास्थ्य लाभ के लिए दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों का संतुलन सर्वाधिक मददगार होता है। इसलिए प्रत्येक प्रकार की कुछ गतिविधियों को पूरा करने का प्रयास करें।

अभ्यास 4: आपने अपनी व्यवहार संबंधी सक्रियता डायरी में जिस गतिविधि कार्य की योजना बनाई है, उस पर अमल करने का प्रयास करें

डायरी के पन्ने पर एक नोट बनाएँ कि क्या आपने इन लक्ष्यों को हासिल किया अथवा नहीं, कोई समस्या तो नहीं आई, या आपने कौन-कौन सी सफलताएँ पाई हैं।

चरण 6: अपनी प्रगति का पुनरावलोकन करना और नए गतिविधि लक्ष्यों का निर्धारण

इन पालन संबंधी सत्रों के दौरान यह चर्चा करना अच्छा होता है कि आप इन गतिविधि लक्ष्यों के साथ कैसे आगे बढ़ रहे हैं, क्या अच्छा चल रहा है या आपको कौन-कौन सी कठिनाई आई हैं। आप अपने सहकर्मी के साथ समस्या निवारण भी कर सकते हैं और अपने लक्ष्यों को इस आधार पर अपना सकते हैं:

1. कठिनाई
2. आवृत्ति
3. दैनिक, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों का संतुलन
4. आपके जीवन की मांग

अभ्यास 5 : मैं कैसे कार्यरत बना रह सकता हूँ?

प्रत्येक सत्र में और अपने खाली समय में इस बात पर विचार करना उपयोगी होता है कि आपका लक्ष्य निर्धारण और लक्ष्य हासिल करने का कार्य कैसा चल रहा है। यदि आपको कुछ लक्ष्य हासिल करने की दृष्टि से आसान लगते हैं, और आपकी मन: स्थिति के लिए मददगार साबित हो रहे हैं, तो उन लक्ष्यों पर कार्य करना उपयोगी होता है अन्यथा कठिन लक्ष्य वाले अगले चरण की ओर बढ़ें।

यदि आपको कोई लक्ष्य हासिल करने में कठिनाई हो रही है, तो स्वयं से निम्न बातें पूछने पर मदद मिल सकती हैं:

1. क्या लक्ष्य मेरे लिए मायने रखते हैं? यदि नहीं, तो मैं एक भिन्न लक्ष्य निर्धारित करना चाहता हूँ।

2. क्या लक्ष्य इस समय मेरे लिए बहुत आसान है या अत्यंत कठिन? यदि कठिन, तो आप इस लक्ष्य को छोटे और प्रबंध करने योग्य छोटे लक्ष्यों में कैसे तोड़ेंगे?

3. क्या मैं यह कार्य सही समय पर करने का प्रयास कर रहा हूँ? प्रयास करने और लक्ष्य हासिल करने के लिए दिन या सप्ताह में कोई और आसान समय हो सकता है?

4. यदि मैं किसी से सहायता या मदद मांगूँ तो क्या इससे यह कार्य आसान हो जाएगा? यदि हाँ, तो कौन मेरी मदद कर सकता है? जैसे जोड़ीदार, सहकर्मी या मित्र?

समय बीतने के साथ-साथ आप इन रणनीतियों के उपयोग से अधिक सकारात्मक तथा कम अवसादग्रस्त महसूस करेंगे। इसके अलावा, आपको यह कौशल सीखना पड़ेगा जिसे यदि आपको भविष्य में पुन: ऐसा महसूस होना आरंभ हो, तो इसका उपयोग कर सकें।

सुझाई गई दैनिक कार्य योजना स्वरूप
(आपके उपयोग के लिए इसकी एक बड़ी प्रतिलिपि पुस्तिका के अंत में दी गई है।)

समय	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि	रवि
सुबह							
दोपहर							
शाम							

परिवर्तनशील अनुभूतियों का ABC

अधिकांश अवसादग्रस्त व्यक्ति सोचते हैं कि उनका जीवन इतना भयानक है कि उन्हें स्वयं को दुखी महसूस करने का पूरा अधिकार है। वास्तव में हमारी अनुभूतियाँ इस बात से आती हैं हम किस बारे में सोचते हैं और हमारे साथ जो घटित हुआ है उसे कैसे महसूस करते हैं।

एक हाल ही की घटना के बारे में सोचने का प्रयास करें जिसने आपको परेशान और अवसादग्रस्त किया है। आपको उसे तीन भागों में क्रमबद्ध करना चाहिए।

A. घटना (जैसे, क्या हुआ)
B. उसके बारे में आपके विचार (जैसे, आपके दिमाग में क्या चल रहा था)
C. उसके बारे में आपकी अनुभूतियाँ।

अधिकतर लोग सामान्य रुप से केवल A और C के बारे में जानते हैं। चलो एक उदाहरण देखें।

मान लो कि कोई व्यक्ति आपके द्वारा किए गए किसी कार्य के लिए आपकी आलोचना करता है।

A. घटना - आलोचना। आप आहत और झेंप महसूस कर सकते हैं।

B. आपके विचार - "वह सोचता है कि मैं अच्छा नहीं हूँ, और वह सही है, मैं निरर्थक हूँ, मैं हर कार्य के लिए बेकार हूँ"।

C. आपकी अनुभूतियाँ - आहत, झेंपा हुआ

आपको अपने दिमाग में चलने वाले विचारों पर गौर करने के लिए दिमाग में इस घटना को दुबारा देखना पड़ेगा।

कितना अवसादपूर्ण है! ताज्जुब नहीं कि आपको बुरा लगा हो! इन तीन चरणों A, B और C के बारे में जानने की कोशिश करने का महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि इस घटना के बारे में जो हमारी सोच है, उसे हम बदल सकते हैं अत: हम उसके बारे में जो महसूस करते हैं उसे भी बदल सकते हैं।

विचार संतुलन बनाना

प्रयास करने की एक महत्वपूर्ण तकनीकी संतुलन बनाना है। जब आपके पास एक नकारात्मक, गंभीर विचार आता है, तो स्वयं के बारे में एक अधिक सकारात्मक कथन कह कर उसे संतुलित करें। उदाहरण के लिए:

विचार "मैं अपने कार्य में अच्छा नहीं हूँ", को विचार "मेरे बॉस ने बताया है कि मैंने जो कार्य कल किया था वह उसकी कितनी सराहना करता है।" से संतुलित किया जा सकता है। विचार "मैं एक बुरी माँ हूँ" को विचार "स्वास्थ्य सलाहकार कहता है कि मेरी बेटी सचमुच अच्छा प्रदर्शन कर रही है" से संतुलित किया जा सकता है। विचार "मैं कुछ नहीं कर सकता" को "मैंने अपने मित्र की मदद से खरीददारी की और एक प्यारा दिन बिताया" से संतुलित किया जा सकता है।

दोहरे स्तंभ की तकनीकी

आप एक और कार्य कर सकते हैं। आप अपने नकारात्मक विचारों को एक स्तंभ में लिखें और प्रत्येक के सामने उससे अधिक संतुलनकारी सकारात्मक विचार लिखें। जैसे:

नकारात्मक विचार	संतुलनकारी विचार
जॉन ने मुझे कॉल नहीं किया, वह मुझे प्यार नहीं करता	मैं पिछले सप्ताह की तुलना में इस सप्ताह अच्छा प्रदर्शन कर रही हूँ, इसलिए उसे मेरे बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है

ब्यौरे याद रखने का प्रयास करें और याद रखें

अनुसंधान बताते हैं कि अवसादग्रस्त लोग घटनाओं के ब्यौरे ठीक से याद नहीं रखते, परंतु उनमें सामान्य कथन "मैं किसी भी कार्य में अच्छा नहीं हो सका" कहने की प्रवृत्ति पाई जाती है। स्वयं को ब्यौरे याद दिलाने की कोशिश और प्रशिक्षित करें ताकि अच्छे समय और अच्छे अनुभव को याद करना आसान हो सके। विशेष समय के बारे में सोचें। एक दैनिक डायरी ऐसा करने में आपकी मदद कर सकती है। अपने बारे में वास्तविक उपलब्धियों और अच्छे पक्षों की सूची बनाएँ जैसे "मैं हमेशा समय पर करता हूँ", "मैंने मंगलवार को अपने मित्र की मदद की", "मेरे जोड़ीदार ने पिछले सप्ताह कार्य के लिए मेरी तारीफ़ की थी"।

घटनाओं, अनुभूतियों और विचारों की एक डायरी बनाने की कोशिश करें। यह निम्न तालिका जैसी दिखाई देगी। अधिक संतुलनकारी विचारों को पकड़ने का प्रयास करें। विचार में त्रुटियों पर गौर करें।

घटना	अनुभूति या भावनाएँ	आपके दिमाग में विचार	दूसरे अधिक संतुलनकारी विचार
मेरे पड़ोसी ने मुझे अनदेखा किया।	उदास और अवसादग्रस्त	वह मुझे पसंद नहीं करती, कोई पसंद नहीं करता	शायद उसके दिमाग में कुछ चल रहा था, मैं नतीज़े पर कूद कर पहुँच रहा हूँ
आपका उदाहरण			

सारांश

नियमित योजना, उपलब्धियों और आनंददायक नोट्स का उपयोग करते हुए शारीरिक गतिविधियाँ बढ़ाने और नकारात्मक विचारों तथा अधिक संतुलनकारी विचारों की एक डायरी बनाने पर आपको अवसाद और उससे जुड़े सहायता-रहित विचारों से लड़ने में मदद मिलेगी।

जटिल समस्याओं का समाधान करना

कभी-कभी हम करने वाले बहुत से जटिल और कठिन कार्यों से लद जाते हैं। समस्या-समाधान एक व्यवस्थित तरीक़ा है जिससे आपकी समस्या को प्रबंधित करने में मदद मिलती है। यह आपको अधिक नियंत्रित तरीक़े से महसूस करने, वास्तविक और व्यावहारिक समाधानों के बारे में सोचने में मदद कर सकता है।

समस्या समाधान के सात चरण

1. **समस्या की पहचान करें और उसे स्पष्ट रूप से परिभाषित करें।**
   यदि आप एक से अधिक कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं, तो पहले निपटने के लिए सबसे ज़रूरी या सबसे आसान तरीके का चयन करें।

2. **"दिमाग लड़ाएँ" या चुनी गई समस्या के सभी संभव सामाधानों की सूची तैयार करें।**
   मूर्खतापूर्ण या ऐसे उपाय जिनके कारगर होने की संभावना न हो, उन्हें भी लिखना उपयोगी होता है - जितने अधिक उपाय आप लाते हैं, समाधान पाने की संभावना उतनी ही अधिक बढ़ जाती है।

3. **प्रत्येक समाधान कितना प्रभावी हो सकता है, इसका मूल्यांकन करें।**
   प्रत्येक समाधान को पढ़ें और उनके अच्छे और बुरे पक्षों की सूची बनाएँ - इससे आपको निर्णय लेने में मदद मिलेगी कि कौन सा समाधान सर्वाधिक उपयुक्त है।

4. **सबसे वास्तविक और व्यावहारिक समाधान चुनें।**
   आपके द्वारा चुना गया समाधान उपयोगी और हासिल करने योग्य होना चाहिए।

5. **अपने समाधान पर कार्य करने के लिए चरणों की योजना बनाएँ।**
   अपने समाधानों को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ने पर आपको यह देखने में मदद मिलेगी कि इन्हें कैसे हासिल किया जा सकता है, और कोई ज्यादा कठिन पक्ष मौजूद है या नहीं। सोचने का प्रयास करें कि क्या करना है, कब करना है, कौन-कौन शामिल होंगे, और कहाँ करना है।

6. **अपनी योजना पर अमल करें।**

7. **परिणाम का पुनरावलोकन करें।** यदि समाधान कारगर है, तो बहुत बढ़िया! स्वयं को बधाई दें और इस सफलता को भविष्य के लिए याद रखें। यदि समस्या का समाधान नहीं होता, तो समझने का प्रयास करें कि गलती कहाँ हुई थी - संभव है आप विशेषत: अस्वस्थ महसूस कर रहे हों या ज्यादा कार्य करने का प्रयास किया हो। कारण जो भी हो, आप असफल नहीं हुए हैं। इस अनुभव से सीखें। आप अपनी समाधान सूची में वापस जाकर अगला सबसे उपयुक्त समाधान चुनकर पुन: प्रयास कर सकते हैं। आप समाधानों की सूची में जितनी बार आवश्यकता पड़े, लौट सकते हैं। आप जितने ज्यादा उपाय बताएंगे, विकल्पों की सूची उतनी ही लंबी होती जाएगी।

उदाहरण:

समस्या :
"मैं इस माह अपने क्रेडिट कार्ड के बिल का भुगतान नहीं कर सकता" (यह समस्या का एक स्पष्ट और विशिष्ट कथन है।)

संभावित समाधान

- समस्या को अनदेखा करें
- एक बैंक लूटें
- बैंक से एक ओवरड्राफ़्ट की व्यवस्था करें और उससे बिल का भुगतान करें
- बिल की एक छोटी राशि का भुगतान करें
- बदलकर दूसरे क्रेडिट कार्ड लें जिसमें ब्याज दर कम हो
- बकाए के बारे में विशेषज्ञ, जैसे नागरिक सलाहकार ब्यूरो से बात करें
- क्रेडिट कार्ड कंपनी को भुगतान की शर्तों में बदलाव लाने का अनुरोध करें।

चुना गया समाधान :

"बैंक से एक ओवरड्राफ़्ट की व्यवस्था करें"

अच्छा पक्ष : ब्याज दर बेहतर है और लंबे समय तक भुगतान किया जा सकता है। **बुरा पक्ष :** वे मना कर सकते हैं और एक बैंक मैनेजर से बातें करने में डर लग सकता है।

योजना: "मैं एक पत्र से बैंक का नंबर ले सकता हूँ और उन्हें फ़ोन कर सकता हूँ। मैं यह कल सुबह करूँगा। मुझे क्या कहना है, इसकी योजना पहले ही बनाऊँगा ताकि मैं शब्द बोलते समय गड़बड़ा न जाऊँ। मैं इस चर्चा के लिए एक अपॉइंटमेंट लूँगा कि मुझे क्रेडिट कार्ड के बिल का भुगतान करने में समस्या आ रही है। मैं उससे सुबह मिलने के लिए पूछूँगा (क्योंकि मैं दोपहर को थका और उदास महसूस करता हूँ)। मैं सुनिश्चित करूँगा कि बैठक में अपने क्रेडिट कार्ड और बैंक खाते से संबंधित सभी जानकारी साथ ले जाऊँ। यदि वे मेरे अनुरोध को मना कर देते हैं, तो मैं अन्य समाधान देखूँगा।"

इस विधि से समस्या का स्वयं समाधान करने की कोशिश करें।

समस्या क्या है? (उसे लिखें)

सभी समाधानों की सूची बनाएँ (दिमाग लड़ाएँ) याद रखें कि आपने पहले इसी तरह की समस्या का समाधान कैसे किया था। आपका मित्र आपको क्या सलाह देगा ?

प्रत्येक समाधान के अच्छे और बुरे पक्षों (लाभ एवं हानियों) की सूची बनाएँ:

सर्वश्रेष्ठ समाधान चुनें (उसे लिखें)

लिए जाने वाले चरण (इसमें क्या, कैसे, कब, कौन और कहाँ वाले पक्ष शामिल करें)

चरण 1
चरण 2
चरण 3
चरण 4
चरण 5

दीर्घकालीन मान्यताएँ

कुछ लोग स्वयं के बारे में लंबे समय से ऐसे विचार धारण किए होते हैं जो अत्यंत आत्म-आलोचनायुक्त होते हैं - उदाहरण के लिए, "मैं ज्यादा चालाक व्यक्ति नहीं हूँ" या "मैं ज्यादा प्यार योग्य नहीं हूँ"। ऐसी मान्यताएँ अकसर हमारे पिछले अनुभव से पैदा होती हैं जिनकी वर्तमान समय की वास्तविकता में कोई सत्यता नहीं होती। आत्म-आलोचना को चुनौती देने का प्रयास करें, स्वयं को नीचा दिखाना बंद करें, स्वयं के प्रति दयालू बनने का तरीका तलाशें और इन मान्यताओं को ग़लत साबित करने के लिए सबूत ढूँढें। यदि आपका कोई अच्छा मित्र स्वयं के बारे में यही मान्यताएँ रखे, तो आप उसे क्या कहेंगे?

नींद प्रबंधन

अवसाद के साथ नींद की समस्या होना आम बात है

आपको नींद आने में कठिनाई हो सकती है, या आप रात में बार-बार या सुबह जल्दी जाग सकते हैं। यह महत्वपूर्ण बात न भूलें कि जब आप तनाव कम महसूस करेंगे तभी आपकी नींद में सुधार होगा।

अच्छी नींद के लिए नियम

अच्छी नींद के लिए कुछ बुनियादी नियम निम्नलिखित हैं :

- एक नियमित समय पर बिस्तर में जाने और उठने की आदत डालें।
- बिस्तर में जाना नियमित बनाएँ और सोने के समय से पहले शिथिलता लाने की कोशिश करें।
- रात में चाय, कॉफ़ी और अल्कोहल से बचें।
- दिन में झपकी न लें - भले ही आपको सचमुच थकान लगी हो। इससे आपकी शारीरिक घड़ी बिगड़ जाएगी।
- सोने के समय से पहले भारी भोजन न करें। यदि आपको सोने के समय से पहले भूख लगती है, तो हल्का नाश्ता करें।
- दिन के समय व्यायाम करने का प्रयास करें, पर सोने के समय न करें।
- केवल अपने बिस्तर में सोएँ, किसी सीट पर या अन्य जगह पर नहीं।
- यदि आप पिछले अनुभवों से निश्चित न हों बिस्तर पर टीवी देखने, खाने या लिखने से आपको नींद लाने में मदद मिलेगी, तो बिस्तर पर ये कार्य न करें।
- जब तक आपको तेज़ नींद न लगी हो, बिस्तर पर न जाएँ।
- यदि आपको आधे घंटे के अंदर नींद न लगे, तो उठ जाएँ और कुछ ध्यान बँटाने और शिथिलता लाने वाला कार्य (यदि संभव हो तो बिस्तर से दूर) करें। बिस्तर में वापस तभी जाएँ जब आपको नींद आ रही हो। इससे अपने नींद संबंधी व्यवहार का भी निरीक्षण करने में, यह देखने में मदद मिलेगी कि आपको कब नींद आती है और कब नहीं आती। साथ ही आपको वापस नींद में भेजने वाली गतिविधि दर्ज करने में मदद मिलेगी।

अपना खयाल रखना

जब आप उदास महसूस कर रहे हों, तो विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि आप अपना ख्याल रखें। नियमित भोजन या व्यायाम करना भूल जाना आसान होता है।

आपका आहार स्वास्थ्यप्रद और आनंददायक होना चाहिए। नियमित रूप से भोजन करने से आपकी दैनिक दिनचर्या बनी रहती है और आपका ऊर्जा स्तर ऊँचा रहता है। कम या ज्यादा खाने से बचें और अस्वास्थ्यप्रद भोजन करना सीमित करें बल्कि बंद ही कर दें।

शारीरिक व्यायाम आपको स्वस्थ रखने में मदद करती है और आपको वास्तव में थकान के बजाए शक्तिशाली महसूस कराती है। इसकी सिफारिश अल्प-मध्यम अवसाद के इलाज के रूप में भी की गई है। अपना ऊर्जा स्तर ऊँचा रखने के ढेर सारे तरीक़े हैं, चाहे वह श्रमासाध्य घरेलू कार्य हो, दैनिक टहलना या एक स्थानीय जिम/सामुदायिक केंद्र में भाग लेना हो। यदि आपको शारीरिक व्यायाम से संबंधित कोई चिंता हो, तो अपने चिकित्सक से पूछें।

विश्राम करने का समय निकालें। सभी व्यक्तियों को एकाध बार विराम की आवश्यकता पड़ती है।

प्रारंभ बिंदु

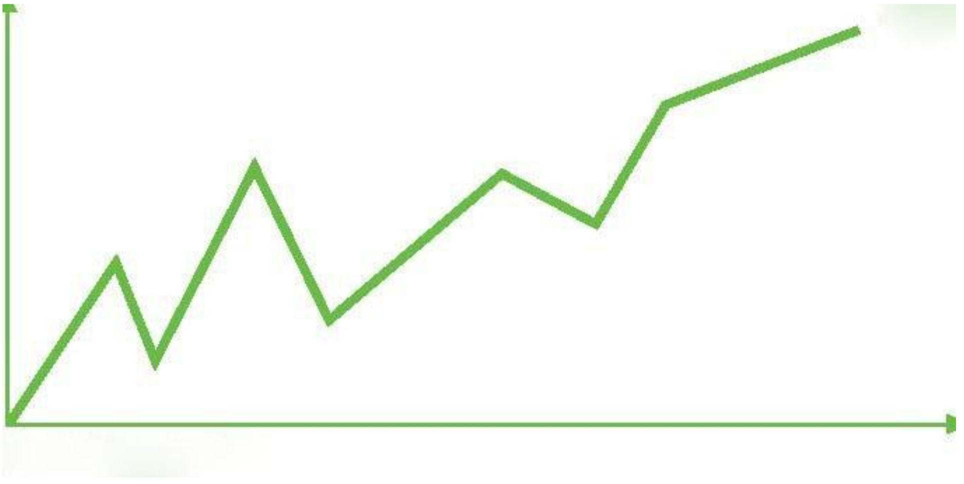
विशेषकर तनावपूर्ण समय पर

कई व्यक्ति अपने जीवन के उन कठिन दौर का अनुभव करते हैं जो ऐसी घटनाओं से, जिन्हें वे बदल नहीं सकते, जुड़ी होती हैं। उदाहरण के लिए, बिछुड़ना, जोड़ी से संबंध विच्छेद, बेरोज़गारी, लंबी बीमारी, गंभीर वित्तीय समस्या या एकाकीपन। कई बार अनेक घटनाएँ एक साथ घटती हैं और फलस्वरूप अवसाद हो जाता है। समय बीतने के साथ लोग पुन: सामान्य हो जाते हैं, पर यह किसी की मदद के बिना मुश्किल हो सकता है।

सदमों पर काबू पाना

हममें से अधिकांश लोग अपनी समस्याओं में लंबे उतार चढ़ाव का सामना करते हैं। यह चित्र दर्शाता है कि आपको कैसी प्रगति की उम्मीद करनी चाहिए:

लक्ष्य



प्रारंभ बिंदु

"जैसे ही मैंने प्रगति करना शुरू किया और चीज़ें ठीक चलने लगीं, वैसे ही मुझे सदमा लगा और मैं वापस पहले स्थान पर आ गई। वापस शुरूआत करने के लिए मुझे अपने पति के मदद की जरूरत थी, पर जल्दी ही मैंने अपना आधार बना लिया। मैं भटक गई थी, पर अब आगे जा रही हूँ। मुझे फिर भी एक या दो सदमे लगे, पर मैं अपना कार्य करती रही।"

यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है। यदि आप बिना किसी सदमे के अच्छा कार्य करने की आशा करते हैं तो सदमा लगने पर आप बहुत परेशान हो सकते हैं, या मान सकते हैं कि आपने कुछ ग़लत किया है।

सदमा आम बात हैं। जब सदमा आता है तो याद करें कि ऐसा होने की आशंका पहले से थी। आपने अब तक जितनी प्रगति की है, उस पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें। आप जानते हैं कि आपने एक बार ऐसा कर दिखाया है, इसलिए आप फिर ऐसा कर सकते हैं।

हममें से अधिकांश लोगों ने समस्या पर काबू पाने के दौरान उतार चढ़ाव का सामना किया है।

स्वस्थ रहने की योजना

अच्छा महसूस करने और स्वस्थ रहने के लिए यह महत्वपूर्ण होता है कि अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान ठीक उसी प्रकार रखा जाए जैसा कि आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। स्वयं को बेहतरी की राह पर आगे बढ़ते देखना सहायक हो सकता है। इस यात्रा के एक भाग के रूप में अपने सत्र के दौरान आपने जो कुछ सीखा है, उसका उपयोग जारी रखना महत्वपूर्ण है। इससे आपको अपना भविष्य बेहतर बनाए रखने, और आपके स्वास्थ्य में सुधार की दिशा में मदद मिलेगी।

यह खंड पुनरावलोकन करने में मदद करेगा कि आपकी क्या कठिनाइयाँ थीं, आपने क्या किया जिससे चीज़ों में सुधार आया, और आप स्वस्थ रहने और अपनी भावनाओं में सुधार लाने के लिए क्या कर सकते हैं।

1. मैंने किन कठिनाइयों के लिए मदद माँगी थी ?

- मेरे लक्ष्य क्या थे?
- मैंने किन चीज़ों पर कार्य किया था?

2. मेरी समस्या (समस्याओं) को किस चीज़ ने कायम रखा था?

- व्यवहार, जैसे परिस्थितियों या लोगों से बचना
- सोच, जैसे हमेशा सबसे बुरे की कल्पना करना
- जीवन की घटनाओं की कठिन परिस्थितियाँ, जैसे संबंध, कार्य संबंधी समस्याएँ।

3. मैंने अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए क्या प्रगति की है? मैंने ऐसा कैसे किया?

4. मैंने किन उपायों और उपकरणों को सीखा जिसने मेरी मदद की ?

5. किन बाधाओं के कारण सदमा लगा या जिसने स्वस्थ रहना मुश्किल बना दिया ? जैसे

- तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ/ परिस्थितियाँ
- नकारात्मक प्रेरणा और सोच

6. यदि मुझे पुन: कठिनाई आनी शुरू होगी, तो मैं पहले किस बात पर ध्यान दूँगा? जैसे

- अपने सोचने के तरीक़े में बदलाव जैसे हमेशा सबसे बुरे की कल्पना करना
- अपने व्यवहार में बदलाव जैसे चीज़ों को टालना, मद्यपान
- मैं जैसा शारीरिक रूप से महसूस करता हूँ उसमें बदलाव, जैसे अधिक थकान महसूस करना
- जैसा महसूस करता था उसमें बदलाव, जैसे अश्रुपूर्ण या चिड़चिड़ापन

विचार :

व्यवहार :

शारीरिक:

भावनात्मक:

7. मैं बेहतर महसूस करने में स्वयं की मदद के लिए किन रणनीतियों का उपयोग कर सकता हूँ ? मैं किससे बात कर सकता हूँ ? जैसे मित्रों या परिवारवालों से, व्यायाम के लिए नियमित समय निकालूँगा आदि।

8. मैंने जो भी हासिल किया है उस पर कैसे टिका रह सकता हूँ? और कौन से लक्ष्य निर्धारित कर सकता हूँ ताकि स्वयं को अच्छा रखने में मदद मिले?

- अल्पकालिक

- दीर्घकालिक

अनेक व्यक्तियों ने पाया कि यह ढांचा तथा नियमित रूप से किसी से बातचीत मददगार होती है। अब जब आपका सत्र समाप्त होने वाला है, आप उपयोगी मानकर इसका अभ्यास जारी रख सकते हैं। स्वयं के साथ नियमित पुनरावलोकन निर्धारित कर आज स्वयं जाँचें कि आप आज के समय में कैसा महसूस कर रहे हैं।

मेरे लिए अच्छा नियमित समय कब होगा जब मैं स्वयं की जाँच करूँगा कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?

- कौन सा दिन/ दिन का कौन सा समय?
- कितनी बार?
- क्या मैं ऐसा करने के लिए किसी अन्य की मदद चाहता हूँ ?
  जैसे एक मित्र या जोड़ीदार

अन्य सहायता

हम आशा करते हैं कि आप इस पुस्तिका में सुझाए गए व्यायामों का उपयोग करेंगे। ये आपको अवसाद पर काबू पाने की शुरूआत करने में आपकी मदद करेंगी और अपने विचारों और जीवन में वापस आपका नियंत्रण बनाएंगी।

यदि आपको लगता है कि आपकी प्रगति बहुत कम है तो इस समस्या पर काबू पाने में अन्य सहायता उपलब्ध हैं।

सर्वप्रथम चर्चा के लिए सबसे उपयुक्त व्यक्ति आपका पारिवारिक चिकित्सक है। वह उपचार या अवसादरोधी टेबलेट या दोनों लेने का सुझाव दे सकता / सकती है। वह आपको ऐसी समस्याओं की विशेषज्ञ मदद के लिए मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलने का सुझाव भी दे सकता/सकती है। यदि आप इतने अधिक अवसादग्रस्त महसूस करते हैं कि आपमें स्वयं को क्षति पहुँचाने वाले विचार आते हैं तो यथाशीघ्र अपने चिकित्सक से संपर्क करें और उन्हें अपनी अनभूति के बारे में बताएँ।

मैं अतिरिक्त सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकता हूँ ?

यदि आपको लगता है कि आप अवसादग्रस्त हो सकते हैं, तो पहली बार बात करने के लिए सबसे उपयुक्त व्यक्ति आपका चिकित्सक है। उनके पास स्थानीय सेवाओं की जानकारी होती है, जिनसे मदद मिल सकती है। इसके अलावा सेवाओं और संगठनों की सूची इस पुस्तिका में पृष्ठ 38 पर दी गई है। सहायक नर्स या आपके चिकित्सक से संबंधित सलाह लेने वालों से भी मदद ली जा सकती है।

यदि अनुशंसित की गई दवाई के बारे में आपकी कोई शंका है, तो आप अपने चिकित्सक के पास जाएँ और बातें करें। इसके अतिरिक्त आप जानकारी के लिए NHS डायरेक्ट पर 0845 4647 पर फोन कर सकते हैं।

अन्य पाठ्य सामग्री

इस पुस्तिका में दिए गए बहुत से उपाय निम्न पुस्तकों में और विस्तार से बताए गए हैं, इनमें से कुछ अनुशंसित योजना की पुस्तकें योजना के भाग के रूप में मांग कर ले जाने के लिए स्थानीय पुस्तकालयों में उपलब्ध हैं (अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछें):

माइंड ओवर मूड : चेंजिंग हाऊ यू फ़ील बाई चेंजिंग द वे यू थिंक (1995) क्रिस्टीन ए पैडेस्की एंड डेनिस ग्रीनबर्गर। गिलफ़ोर्ड पब्लिकेशंस

द फ़ील गुड हैंडबुक (2000 द्वितीय संस्करण) डेविस बर्न्स, प्लूम, यू.एस.

ओवरकमिंग डिप्रेशन (1999) पॉल गिलबर्ट

अन्य समर्थन

उपयोगी संगठन

डिप्रेशन एलाएंज़
212 Spitfire Studios 63-71 Collier Street London N1 9BE
फ़ोन : 0845 123 2320
खुलने का समय : 10am–5.30pm
www.depressionalliance.org

यह एक राष्ट्रीय सेवार्थ संस्था है जो अवसाद से पीड़ित व्यक्तियों और उनके देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी और सहायता प्रदान करती है।

हैल्पलाइन

केयरर्स लाइन
0808 808 7777 (बुधवार और गुरूवार 10am–12pm, 2–4pm) देखभालकर्ताओं के लिए किसी भी मुद्दे पर जानकारी और सलाह देने के लिए हैल्पलाइन।

क्रूज़ बेरेवमेंट केयर
0844 477 9400 (दिन के समय हैल्पलाइन) वंचित व्यक्तियों के लिए जानकारी एवं सलाह सेवा।

ड्रिंकलाइन
0800 917 8282 (24 घंटे खुली) अपनी या किसी और की मद्यपान की समस्या से संबंधित गोपनीय जानकारी और सलाह सेवा। स्थानीय रेफ़रल भी प्रदान करते हैं।

नेशनल डेब्टलाइन
0808 808 4000 (सोम–शुक्र 9am–9pm, शनि 9.30am–1pm)। ऋण संबंधी समस्याओं कैसे निपटें, उस पर स्वतंत्र सलाह।

पैरेंटलाइन
0808 800 2222 (24 घंटे खुली) तनाव में रहने वाले अभिभावकों के लिए हैल्पलाइन और जानकारी सेवा।

शेल्टरलाइन
0808 800 4444 (प्रतिदिन 8am-मध्यरात्रि तक खुली) तुरंत आवास की आवश्यकता वाले व्यक्तियों के लिए।

नेशनल डोमेस्टिक वायलेंस हैल्पलाइन
0808 2000 247 (24 घंटे खुली) घरेलू हिंसा से प्रभावित महिलाओं के लिए राष्ट्रीय हैल्पलाइन।

वेबसाइट

www.livinglifetothefull.com
ऑनलाइन जीवन कौशल संसाधन जो एक कॉग्निटिव बिहैविरल थिरैपी (CBT) स्वयं सहायता विधि का उपयोग करता है। इसमें साइन अप नि:शुल्क है।

www.sortoutstress.co.uk
युवा पुरुषों के लिए सलाह और जानकारी के लिए वेबसाइट

www.moodgym.anu.edu.au
नि:शुल्क स्वयं सहायता कार्यक्रम जो अवसाद और उद्विग्नता के सुग्राही लोगों को कॉग्निटिव बिहैविरल थिरैपी (CBT) कौशल की शिक्षा देता है।

आपातस्थिति

यदि आप संकट में हैं, विशेषकर यदि आपको स्वयं या किसी और से नुकसान पहुँचने का खतरा है, तो कृपया अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

वैकल्पिक रूप से आप संपर्क कर सकते हैं:

CAMIDOC – 020 7388 5800
लोगों को सोमवार से शुक्रवार 6.30 pm - 8 am तक तथा सप्ताहांतों और बैंक के अवकाश दिनों में 24 घंटे त्वरित चिकित्सकीय देखभाल प्रदान करता है।

Samaritans – 08457 90 90 90 या ईमेल jo@samaritans.org
गोपनीय भावनात्मक सहायता, 24 घंटे प्रतिदिन, ऐसे व्यक्तियों के लिए जो संकट या निराशा या आत्महत्या की भावना महसूस करते हैं।

Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73
हर समय की टेलीफ़ोन हैल्पलाइन तथा परामर्श सेवा

खुलने का समय सोमवार से शनिवार 5pm-10pm

Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याग्रस्त सभी लोगों के लिए रात्रिकालीन टेलीफ़ोन लाइन। प्रत्येक रात्रि 12.30 am - 6 am तक खुली है।

आप अपने निकटतम दुर्घटना और आपातकाल विभाग पर भी जा सकते हैं वहाँ आपको कोई ऐसा व्यक्ति देखेगा जिसे आप अपनी समस्याएँ बता सकते हैं।

आभार ज्ञापन

इस पुस्तिका की सामग्री यहाँ से ली गई थी:

डिप्रेशन एंड लो मूड: ए सेल्फ़ हैल्प गाइड (2003) नॉरथंबरलैंड, टाइन एंड वीयर, NHS ट्रस्ट

मैनेजिंग एंग्जाइटी: ए यूज़र्स मैनुअल (2002) हैलन केनरली, साइकोलॉजी डिपार्टमेंट, वार्नरफ़ोर्ड हॉस्पिटल, ऑक्सफ़ोर्ड कॉग्निटिव थेरैपी सेंटर एडुकेशनल सेल्फ़ हैल्प बुकलेट्स द्वारा वितरित

डीलिंग विथ वरी: ए सेल्फ़ हैल्प बुकलेट (2005) एस ब्लैक, जे. हास्टिंग्स, एम. हैंडरसन, NHS बॉडर्स

मैनेजिंग एंग्ज़ाइटी एंड डिप्रेशन : ए सेल्फ़ हैल्प गाइड (1999) निकोलस होल्ड्सवॉर्थ एंड रोजर पाक्सटॉन, द मेंटल हेल्थ फॉउंडेशन

मैनेज युअर माइंड (1995) गिलियन बटलर एंड टोनी होप, ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस

अनुलग्नक

दैनिक योजना/डायरी शीट

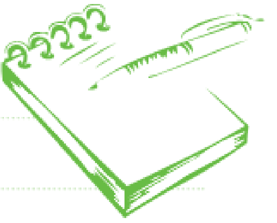
आवश्यकता पड़ने पर इसकी फोटोकॉपी कर इसका उपयोग किया जा सकता है। आपकी मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक के पास इस कार्यशीट की बड़ी प्रतिलिपियाँ भी हो सकती हैं जिसे आप विभिन्न अभ्यास के दौरान उपयोग कर सकते हैं।

समय	सोम	मंगल	बुध
सुबह			
दोपहर			
शाम			

सप्ताह प्रारंभ :

गुरू	शुक्र	शनि	रवि

नोट्स



यह पुस्तिका अपने पास रखने के लिए है, इसलिए इसका उपयोग बार-बार करें

इस पुस्तिका की अधिक प्रतियों के लिए, कृपया जन स्वास्थ्य प्रशासन कार्यालय पर 020 3317 3651 पर संपर्क करें
@ NHS कैम्डन

इस श्रृंखला की अन्य पुस्तिकाएँ:

December 2012