



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



fraserhealth
Better health. Best in health care.

સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

Tips for Good Mental Well-being

Gujarati



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

તમે તમારા શરીરની કાળજી લેવા માટે કદાચ અલગ-અલગ રીતો વિશે સાંભળ્યું હશે. શું તમે જાણો છો કે તમે તમારા મનની સંભાળ પણ રાખી શકો છો?

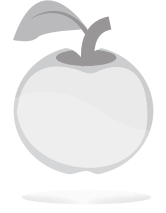
તમે તમારા વિશે અને તમારી આસપાસની દુનિયા વિશે જે રીતે વિચારો છો અને અનુભવો છો તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે. જ્યારે તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખો છો, ત્યારે તણાવ અને અન્ય સમસ્યાઓને નિયંત્રણ કરવાનું સરળ બને છે. પ્રથમ તમારી સંભાળ રાખવાથી, તમે બીજાની વધુ સારી રીતે કાળજી લઈ શકશો.

આ પુસ્તિકામાં, તમે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બનાવવાની અલગ-અલગ રીતો શીખી શકશો. તમે શીખી શકશો કે કેવી રીતે:

૧. તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખવું
૨. સ્વસ્થ વિચારધારા આચરણ કરવી
૩. ધીમા થવું
૪. મજા કરવી
૫. સંપર્ક કરવો

૧. તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખવું

તમારું શરીર અને મન જોડાયેલા છે. જ્યારે તમે તમારા શરીરની કાળજી લો છો, ત્યારે તમે તમારા મનની પણ કાળજી લો છો.



સારી રીતે ખાઓ

ખોરાક તમને મહત્વપૂર્ણ પોષક તત્વો આપે છે જે તમારા શરીરને સારી રીતે કામ કરવામાં મદદ કરે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે તમે કોની સાથે ખાઓ છો અને તમે કેવી રીતે ખાઓ છો તે તમારા માનસિક અને એકંદર સુખાકારીને પ્રભાવિત કરે છે. અન્ય લોકો સાથે ખાવાનો પ્રયાસ કરો અને ધ્યાનપૂર્વક ખાવાનો અભ્યાસ કરો.

કેટલીકવાર આપણે આપણી જાતને અગ્રતા આપતા નથી. આપણે કંઈક એવું ખાઈ શકીએ છીએ જે બનાવવા અથવા મેળવવામાં સૌથી સરળ હોય છે. તમારી જાતનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ભૂલશો નહીં કે તમારી પસંદગીઓ પણ જરૂરીની છે અને તમે જે ભોજનનો આનંદ માણો છો તેના તમે લાયક છો.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

તમારા શરીરની સંભાળ રાખવા માટે અહીં અમુક ટીપ્સ છે:

- નિયમિતપણે ખાઓ, જેથી તમારા શરીરમાં આખો દિવસ સારું અનુભવવા માટે પૂરતી ઊર્જા હોય. ભોજન છોડવાથી તમે થાકેલા અથવા ચીડિયાપણું અનુભવી શકો છો.
- વધારે પડતું કેફીન ધ્યાનમાં રાખો. કેફીન એ કોફી, ચા અને કેટલાક સોડા નો ભાગ છે જે તમને ઊર્જા આપે છે. તે અન્ય પીણાં અને નાસ્તામાં પણ છે. કેફીન ચિંતાની લાગણીઓ માં વધારો કરી શકે છે. તે તમને સારી રીતે ઊંઘતા પણ રોકી શકે છે.
- તમે કેટલી ખાંડ ખાઓ છો તે જુઓ. ખાંડ ખાવાથી તમને ઝડપથી ઊર્જા મળે છે. પરંતુ જ્યારે તે ઊર્જા જતી રહે છે, ત્યારે તમને વધુ થાક લાગે છે. તે તમારો મિજાજ નીચો કરી શકે છે અને તમને ચીડિયાપણું અનુભવી શકે છે.
- તમારો દારુનો ઉપયોગ જુઓ. દારુ થોડા સમય માટે સમસ્યાઓ છુપાવી શકે છે, પરંતુ ઉદાસી, તણાવ અને અન્ય લાગણીઓને પછીથી તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

સારું ખાવા વિશે વધુ જાણવા માટે, ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરો. લોકોને સારું ખાવામાં મદદ કરવા માટે ડાયેટિશિયનો ખાસ તાલીમ ધરાવે છે. બીસી માં, તમે સોમવારથી શુક્રવાર સવારે ૯ થી સાંજે ૫ વાગ્યા સુધી ડાયેટિશિયન સાથે મફતમાં વાત કરવા માટે ૮-૧-૧ પર કૉલ કરી શકો છો. દુભાષિયા માટે, તમારી ભાષા અંગ્રેજીમાં ત્રણ વખત કહો. દુભાષિયો કૉલમાં જોડાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ.

કસરત

કસરત તમારા શરીર માટે સારી છે. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સારું છે? આ થોડી રીતે કસરત મદદ કરી શકે છે:

- તે તમને તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.
- તેનાથી ચિંતા ઓછી થાય છે.
- તે તમારા મિજાજને સુધારવામાં મદદ કરે છે.
- તેનાથી તમારી ઊર્જા વધે છે.
- તે તમને તમારા વિશે સારું અનુભવવામાં મદદ કરે છે.
- તે તમને સારી રીતે ઊંઘવામાં મદદ કરે છે.



તમારે આ અસરો અનુભવવા માટે ઘણો સમય પસાર કરવાની જરૂર નથી. દિવસમાં માત્ર ૩૦ મિનિટ, અઠવાડિયામાં ત્રણ કે ચાર દિવસ ફેરફારો જોવા માટે પૂરતા છે. તમે કેવા પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરો છો તે મહત્વનું નથી. વ્યાયામ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધારવા માટે અહીં કેટલીક ટિપ્સ આપી છે:

- આગલી વખતે જ્યારે તમે ઉદાસી, ચિંતા અથવા તણાવ અનુભવો, ત્યારે બહાર ફરવા જવાનો પ્રયાસ કરો. ચાલવું એ ઝડપી અને સારું અનુભવવાની સરળ રીત હોઈ શકે છે.
- તમને ગમતી પ્રવૃત્તિ પસંદ કરો. યાદ રાખો, તમે એવી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરી શકો છો જે તમને હલનચલન કરાવે! જો તમને પ્રવૃત્તિ ગમતી હોય, તો તમે તે કરશો તેની શક્યતા વધુ છે.
- તમારા પરિવારના સભ્યો અને મિત્રો સાથે બેડમિન્ટન, સોકર, હોપસ્કોચ, દોરડા કૂદવા અથવા ડાન્સ પાર્ટી જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરો.
- મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે કસરત કરો. તમને વ્યાયામના ફાયદા મળશે અને તમે કોઈ બીજા સાથે જોડાઈ જશો. જો તમે તમારા વ્યાયામ સત્રોને બીજા કોઈની સાથે પ્લાન કરો છો તો તમે તેને ચાલુ રાખશો તેની શક્યતા પણ વધારે છે.
- પ્રવૃત્તિ તમને કેવું અનુભવે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારે તમારા મિજાજમાં સુધારો, તણાવના સ્તરમાં ઘટાડો અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો નો અનુભવ થવો જોઈએ.
- તમારા સ્થાનિક અખાડો અથવા સમુદાય કેન્દ્ર પર જાઓ. અખાડામાં જવું અમુક વ્યક્તિઓ માટે ઘાઠમઠકી અને ડરામણું હોઈ શકે છે. તમે ટ્રેનર માટે પૂછી શકો છો તમને શરૂ કરવામાં મદદ કરવા માટે.



જો તમને હાલની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા હોય, તો તમે નવો કસરત કાર્યક્રમ શરૂ કરો તે પહેલાં તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

પૂરતી ઊંઘ લો

ઊંઘ ની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ભારે અસર પડે છે. જ્યારે તમે પૂરતી ઊંઘ મેળવો છો, ત્યારે તણાવનો સામનો કરવો, સમસ્યાઓનું સંચાલન કરવું, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, સકારાત્મક વિચારવાનું અને વસ્તુઓ યાદ રાખવાનું સરળ બને છે.

તમને કેટલી ઊંઘ ની જરૂર છે તે તમારા પોતાના શરીર પર આધારિત છે. મોટા ભાગના પુખ્તોને રાત્રે સાતથી નવ કલાકની ઊંઘની જરૂર હોય છે.

એવું વિચારવું સરળ છે કે જો તમે ઊંઘમાં ઘટાડો કરો તો તમે વધુ કરી શકો છો. પરંતુ જ્યારે તમને પૂરતી ઊંઘ ન મળે ત્યારે તમને વસ્તુઓ પૂર્ણ કરવામાં વધુ થાક લાગે છે.

જો તમને સારી ઊંઘ ન આવતી હોય તો અજમાવવા માટે અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે:

- તમારા સૂવાના સમયની ખૂબ નજીક કસરત કરવાનું ટાળો. વ્યાયામ તમને ઉર્જા આપે છે, જેના કારણે ઊંઘ આવવી મુશ્કેલ બની શકે છે. પરંતુ વાંચન જેવી ધીમી અને આરામ આપનારી પ્રવૃત્તિઓ તમને ઊંઘવામાં મદદ કરી શકે છે.
- સૂતા પહેલા મોટા ભોજન, દારુ, સિગારેટ અને કેફીન ટાળો. કેફીન એ કોફી, ચા, અથવા અમુક સોડાનો ભાગ છે જે તમને જાગૃત અનુભવે છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

- ખાતરી કરો કે તમારો રૂમ સૂવા માટે આરામદાયક છે. ઘણા લોકોને લાગે છે કે જ્યારે તેમનો ઓરડો અંધારો, શાંત અને ઠંડો હોય ત્યારે તેઓ શ્રેષ્ઠ ઊંઘે છે.
- સૂતા પહેલા શાંત પ્રવૃત્તિઓ કરો, જેમ કે વાંચવું, ધ્યાન કરવું, લંબાવું અથવા રોજની મનની વાતો લખવી.
- એક દિનચર્યા અનુસરો. દરરોજ રાત્રે લગભગ એક જ સમયે સૂવાનો પ્રયાસ કરો અને સપ્તાહના અંતે પણ દરરોજ સવારે તે જ સમયે જાગી જાઓ.
- સૂવા માટે તમારા શયનખંડનો જ ઉપયોગ કરો. તમારું કામ કરો અથવા ટીવી જુઓ અલગ ઓરડામાં.
- જો તમને રાત્રે સૂવામાં તકલીફ પડતી હોય તો દિવસ દરમિયાન ઝોકું ખાવાનું ટાળો.
- તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા સિવાય ઊંઘ ની ગોળીઓ ટાળો. તમે ઝડપથી ઊંઘી શકો છો, પરંતુ તેનાથી તમને સારી, શાંત ઊંઘ મળતી નથી.



મોટા ભાગના લોકોને સમયાંતરે ઊંઘવામાં તકલીફ થતી હોય છે. જો તમને વારંવાર ઊંઘવામાં તકલીફ થતી હોય, તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી શ્રેષ્ઠ છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

૨. સ્વસ્થ વિચારનો અભ્યાસ કરો

સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો અર્થ એ નથી કે તમે ફક્ત ખુશ વિચારો જ રાખો. અમુક અનુભવો વિશે અસ્વસ્થ અથવા ઉદાસી અનુભવવામાં કંઈ ખોટું નથી કારણ કે આ તમારી લાગણીઓ છે અને તે જીવનનો એક ભાગ છે. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો અર્થ એ છે કે પરિસ્થિતિ ખરેખર શું છે અને તમે જે વસ્તુઓને નિયંત્રિત કરી શકો અને ન કરી શકો તે વચ્ચેના તફાવતને સમજો.

નકારાત્મક વિચારો અને "વિચારવાનો ફાંસો"

માટે ધ્યાન રાખો

તમે જે રીતે કોઈ વસ્તુ વિશે વિચારો છો તે તમારા અનુભવની રીત પર મોટી અસર કરે છે. જો તમને લાગે છે કે તમે કોઈ સમસ્યાને હલ કરી શકો છો, તો તમને ઘણી વાર સારું લાગે છે. જો તમને લાગતું નથી કે તમે કોઈ સમસ્યાને હલ કરી શકશો, તો તમે વારંવાર અસ્વસ્થ થાઓ છો.



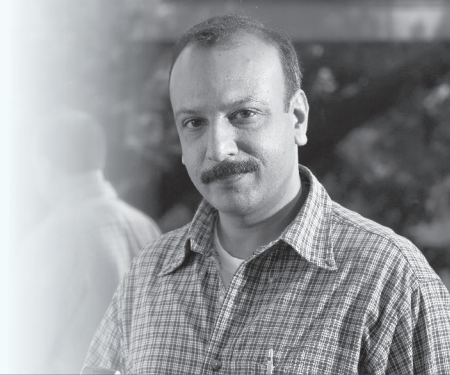
કેટલીકવાર, તમને નકારાત્મક વિચારો આવે છે, ભલે તે સાચા ન હોય. આ વિચારોને કેટલીકવાર "વિચારવાનો ફાંસો" કહેવામાં આવે છે. તે ફાંસો છે કારણ કે તેમાં પડવું સરળ છે અને તે તમને અટવાઈ અને અસ્વસ્થ અનુભવી શકે છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

અહીં અમુક સામાન્ય “વિચારવાનો ફાંસો” છે.

- એવું વિચારવું કે તમારી સાથે હંમેશા ખરાબ વસ્તુઓ થાય છે. “હું દરિયા કિનારે જવા માગતો હતો, પણ હવે વરસાદ પડી રહ્યો છે. આ હંમેશા મારી સાથે થાય છે ! હવે મારો દિવસ બરબાદ થઈ ગયો છે !”
- એવું વિચારવું કે કંઈક ફક્ત બધું સારું અથવા બધું ખરાબ હોઈ શકે છે. “હું છેલ્લી ટેસ્ટમાં જે રીતે ઇચ્છતો હતો તેમ કર્યું ન હતું. હું આ કોર્સ માટે પૂરતો હોશિયાર નથી.”
- ફક્ત પરિસ્થિતિના નકારાત્મક ભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. “મારી ટીમ જીતી ગઈ, પરંતુ હું વિશ્વાસ કરી શકતો નથી કે હું તે શોટ ચૂકી ગયો. હું સોકર માં ખૂબ જ ખરાબ હોવો જોઈએ. કદાચ મારે રમવાનું બંધ કરવું જોઈએ.”
- ખરેખર શું થયું તે જાણતા પહેલા નકારાત્મક નિષ્કર્ષ પર આવવું. “મારા મિત્રએ મને પાછો બોલાવ્યો નથી. તેઓ મને બહુ પસંદ કરતા નથી.”
- નકારાત્મક નિષ્કર્ષ પર આવવું. “મને તે પાર્ટીમાં આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું ન હતું. મને થાય છે કે હું ત્યાં ન હતો ત્યારે મારા મિત્રો અને કુટુંબીજનો શું ચર્ચા કરતા હતા.”



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

તમે હકીકત જોઈને તમારા "વિચારવાનો ફાંસો" ને પડકારી શકો છો. આગલી વખતે જ્યારે તમે જોશો કે તમે તમારી જાતને "વિચારવાનો ફાંસો" માં ફસાવી રહ્યા છો, ત્યારે હકીકત શોધવા માટે તમારી જાતને પ્રશ્નો પૂછો. પૂછવા માટે અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે:



- શું આ વિચાર પાછળ કોઈ સાબિતી છે?
- શું મેં પરિસ્થિતિની બધી બાજુ વિશે વિચાર્યું છે? શું હું કંઈ ચૂકી ગયો છું?
- શું હું પહેલા આ સ્થિતિમાં રહી ચૂક્યો છું? ત્યારે પછી શું થયું?
- જો મારો મિત્ર પણ આવી જ પરિસ્થિતિમાં હોત, તો હું શું કહેત?

એકવાર તમે હકીકત પર નજર નાખ્યા પછી, તમે વધુ સંતુલિત, હકીકત-આધારિત વિચાર સાથે "વિચારવાનો ફાંસો" વિચારને બદલી શકો છો.

સમસ્યાઓને ઉકેલો

આપણે દરરોજ સમસ્યાઓનો સામનો કરીએ છીએ. આપણે કેટલીક સમસ્યાઓને સરળતાથી ઠીક કરી શકીએ છીએ, પરંતુ અન્ય સમસ્યાઓ હલ કરવી એટલી સરળ નથી. જ્યારે આપણે પગલાં લેતા નથી, તાણાવ ત્યાં સુધી વધી શકે છે કે આપણને ખબર નથી પડતી આગળ શું કરવું.



ઉકેલો વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ કરો. "મારી સાથે આવું કેમ થઈ રહ્યું છે" એ વિચારવાને બદલે, તમે પરિસ્થિતિ વિશે શું નિયંત્રિત કરી શકો છો અને તમે કયા ફેરફારો કરી શકો છો તે વિશે વિચારો. તમારી સમસ્યાઓને જોવાની અને તેને ઉકેલવાનું શરૂ કરવાની આ એક સરળ રીત છે. આગલી વખતે જ્યારે તમે કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરો, ત્યારે આ પગલાં અનુસરો:

પગલું ૧: નક્કી કરો કે સમસ્યા શું છે. શક્ય તેટલું ચોક્કસ બનવાનો પ્રયાસ કરો. જ્યારે તમે જાણો છો કે શું ઠીક કરવાની જરૂર છે ત્યારે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવું વધુ સરળ છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

પગલું ૨: વિવિધ ઉકેલો અથવા અંતિમ લક્ષ્યો વિશે વિચારો. તમે કરી શકો તેટલા વિશે વિચારો. તે બધાને લખો, ભલે તે મૂર્ખતા જેવું લાગે.

પગલું ૩: જે તમને લાગે કે શ્રેષ્ઠ કામ કરશે તે ઉકેલ પસંદ કરો.

પગલું ૪: તમારા ઉકેલ ને અજમાવવા માટે તમારે શું કરવાની જરૂર છે તે નક્કી કરો. આ તમારી યોજના છે. જો તમને જરૂર હોય તો તમે તમારી યોજનાને નાના પગલાઓમાં તોડી શકો છો.

પગલું ૫: તમારી યોજનાને અમલમાં મૂકો. તમારી સંતુલિત, તથ્ય-આધારિત વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું યાદ રાખો.

પગલું ૬: તમારી યોજના કામ કરી છે કે કેમ તે જોવા માટે પાછળ જુઓ. જો તે કામ ન કરે, તો પગલું ૨ માં તમારી સૂચિમાંથી એક અલગ ઉકેલ પસંદ કરો અને નવી યોજના બનાવો. જ્યાં સુધી તમને કોઈ ઉકેલ ન મળે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો.

૩. ધીમા થાવ

ધીમા થવું અને આરામ કરવા માટે આપણે બધાએ આપણા માટે સમય કાઢવો જોઈએ. તે તણાવ નું સંચાલન કરવાનો અને આપણા જીવનનો આનંદ માણવાનો એક મોટો ભાગ છે. આપણને કેટલીકવાર બીજાઓ માટે બધું કરવાનું શીખવવામાં આવે છે અને આપણે ઘણી વાર એવી વસ્તુઓ કરવાનું ભૂલી જઈએ છીએ જે આપણને ખુશ કરે છે.

જ્યારે આપણે ધીમા થવામાં સમય લેતા નથી, ત્યાં સુધી તણાવ વધી શકે છે કે આપણે કંઈ પણ કરવા માટે અતિશય ભરાઈ ન જઈએ.

જ્યારે આપણે આરામ કરીએ છીએ, ત્યારે સમસ્યાઓ અને ઉકેલ ને સ્પષ્ટપણે જોવાનું સરળ બને છે. મુશ્કેલ લાગણીઓનું સંચાલન કરવું સરળ છે, અને વસ્તુઓની સારી બાજુઓ જોવાનું સરળ છે. ભૂતકાળ કે ભવિષ્યની ચિંતા કરવાને બદલે અત્યારે શું થઈ રહ્યું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું સહેલું છે.

તમે કેવી રીતે આરામ કરો અને તમારા માટે સમય કાઢો તે તમારા પર નિર્ભર છે. આમાંની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ જ સરળ હોઈ શકે છે, જેમ કે:

- યોગ, ધ્યાન અથવા શ્વાસ લેવાની કસરતો
- પ્રાર્થના કરવી અથવા તમારા પૂજા સ્થળમાં જવું
- વાંચવું, કલા અથવા બાગકામ કરવું
- પ્રકૃતિમાં સમય પસાર કરવો, જેમ કે દરિયા કિનારે જવું
- તમને આનંદ થાય એવું કંઈક ખાવું
- તમારી મનપસંદ ફિલ્મ અથવા શો જોવા

આ ખૂબ જ સરળ વસ્તુઓ હોઈ શકે છે, પરંતુ તમને જે ગમે તે કરવાથી તમારો મિજાજ તરત જ બદલાઈ શકે છે અને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં મદદ મળી શકે છે.

૪. મજા કરો!

તમને જે ગમે તે કરવું તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. તે તમને તાજગી અનુભવવામાં મદદ કરે છે અને તમને તમારા વિશે સારું અનુભવવામાં મદદ કરે છે. પછી તણાવ અને અન્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો સરળ બને છે. જ્યારે તમે ઉદાસી અથવા ચિંતા અનુભવો છો, ત્યારે તમને ખુશ કરતી નાની વસ્તુઓ કરવાનું બંધ કરવું સરળ થાય છે. આ તમને વધુ ખરાબ અનુભવી શકે છે.

દરરોજ તમે જે કરી શકો છો જે તમને ખુશ કરે છે તેની યાદી બનાવો. પછી તમારી જાતને આ પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય આપો. તમારા જીવનમાં આમાંની વધુ પ્રવૃત્તિઓ ઉમેરવાની રીતો શોધવા માટે તમારી સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતાનો ઉપયોગ કરો.

- અહીં એક ઉદાહરણ છે: તમે તમારી સૂચિમાં પુસ્તકો વાંચવા અથવા ગૂંથણકામ મૂકી શકો છો, પરંતુ તમને લાગે છે કે તમારી પાસે સમય નથી. કેટલીક સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કર્યા પછી, તમે તમારા પુસ્તક અથવા ગૂંથણકામ પરિયોજના તમારા અપોરના ભોજન ના વિરામમાં કામે અથવા શાળામાં લાવવાનું શરૂ કરી શકો છો.

૫. સંપર્ક કરો

તમારા જીવનમાંના લોકો તમારા પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો એક મોટો ભાગ છે. આપણે બધા એકબીજાને મદદ કરીએ છીએ, સારા સમયમાં ભાગ કરીએ અને એકબીજા પાસેથી શીખીએ.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

અન્ય લોકો સાથે જોડાઓ

સામાજિક સમૂહો એ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો એક મોટો ભાગ છે. તમારા સામાજિક સમૂહો એ તમારા જીવનમાં એવા લોકો છે જે તમને ટેકો આપે છે, તમારી સફળતાની ઉજવણી કરે છે અને તમને સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.

આપણે એકબીજાને મદદ કરી શકીએ એવી ઘણી જુદી જુદી રીતો છે.

- કેટલાક લોકો લાગણીઓ સાથે વ્યવહાર કરવામાં સારા હોય છે. આ તમને આરામ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક લોકો મદદ કરવામાં સારા હોય છે, જેમ કે બળકસંભાળ અથવા કરિયાણાની ખરીદી. આ તમને રોજિંદા કામકાજનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક લોકો અલગ દૃષ્ટિકોણ આપવામાં સારા હોય છે. આ તમને સમસ્યાઓને વધુ વાસ્તવિક રીતે જોવામાં મદદ કરી શકે છે.
- કેટલાક લોકો માહિતી આપવામાં સારા હોય છે. આ તમને વધુ સારા ઉકેલો શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

આપણામાંના મોટાભાગના લોકો પાસે જુદા જુદા લોકોનું સમુહ છે. તેમાં કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, સહકાર્યકરો, સહાધ્યાયીઓ, પડોશીઓ અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ લોકો શામેલ હોઈ શકે છે.

મજબૂત સમર્થન જૂથ બનાવવા માટે અહીં કેટલીક ટિપ્સ છે:

- મદદ માટે પૂછો. અન્ય લોકો તમને મદદ કરી શકશે નહીં જો તેઓ જાણતા નથી કે તમને શું જોઈએ છે.
- લોકોને મળવાની નવી રીતો વિશે વિચારો. જો તમે કોઈ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિનો આનંદ માણો છો, તો જૂથ અથવા વર્ગમાં જોડાવું એ સમાન રુચિ ધરાવતા અન્ય લોકોને મળવાની સારી રીત છે.
- સમર્થન જૂથમાં જોડાઓ. ખાસ સમસ્યા માટે મદદ મેળવવાની આ એક સારી રીત છે.
- ખરાબ સંબંધો છોડી દો. આપણા સમૂહના કેટલાક લોકો કદાચ આપણને સમર્થન ન આપે. તે મુશ્કેલ છે, પરંતુ કેટલીકવાર આપણે આ લોકોને છોડી દેવાની જરૂર છે.



સારી માનસિક સુખાકારી માટે ટિપ્સ

બીજાને મદદ કરો

અન્ય લોકોને મદદ કરવાથી તમને તમારા વિશે સારું લાગે છે. અન્ય લોકોને મળવા અને નવા કૌશલ્યો શીખવાની પણ તે એક સારી રીત છે. તમારા મનપસંદ જૂથ અથવા સંસ્થાને પૂછવાનો પ્રયાસ કરો કે શું તેમની પાસે સ્વયંસેવક કાર્ય છે.

જ્યારે તમને જરૂર હોય ત્યારે મદદ મેળવો

સ્વસ્થ રહેવા માટે, જ્યારે તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો ત્યારે તમારે મદદ શોધવી જરૂરી છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ એવું જ છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ઝડપથી પકડાય છે ત્યારે તેની સંભાળ રાખવી વધુ સરળ છે. જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો છો અને કંઈ મદદ કરતું નથી, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.



ફોન લાઇન સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે

નીચેની બધી સેવાઓ મફત છે અને અઠવાડિયાના ૭ દિવસ, દિવસના ૨૪ કલાક ઉપલબ્ધ છે

ભાષા સહાય: દુભાષિયા માટે, તમારી ભાષા અંગ્રેજીમાં ત્રણ વખત કહો. દુભાષિયો કૉલમાં જોડાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ.

૩૧૦ મેન્ટલ હેલ્થ આધાર લાઇન

૩૧૦-૬૭૮૯ પર કૉલ કરો (કોઈ વિસ્તાર કોડની જરૂર નથી)

તમને ચિંતા અથવા ચિંતાનું કારણ હોય તેવી કોઈપણ વસ્તુ માટે ગોપનીય ભાવનાત્મક સમર્થન, કટોકટી દરમિયાનગીરી અને સમુદાય સંસાધન માહિતી પ્રદાન કરે છે, જેમ કે:

- આત્મઘાતી વિચારો અથવા લાગણીઓ
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનની ચિંતા
- કૌટુંબિક અને સંબંધોમાં તકરાર અને દુરુપયોગ
- ખોટ કે એકલતા

સમુદાય સેવાઓ – બીસી ૨૧૧

૨-૧-૧ પર કૉલ કરો

સમુદાય અને સરકારી સમર્થન અને સેવાઓ શોધવામાં મદદ મેળવો. આધાર અને સેવાઓના ઉદાહરણોમાં રોજગાર મદદ, નાણાકીય મદદ, કાનૂની મદદ, રહેઠાણ, ભાષાના વર્ગો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ, નવા આવનારા આધાર, માતાપિતા માટે સંસાધનો, વરિષ્ઠ સેવાઓ, સહાયક જૂથો, પીડિત સેવાઓ, યુવા સેવાઓ અને વધુ નો સમાવેશ થાય છે.

હેલ્થ લિંક બીસી

૮-૧-૧ અથવા ૬૦૪-૨૧૫-૮૧૧૦ પર કૉલ કરો

નીચેની સેવાઓ પૂરી પાડે છે

- કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા ચિંતાઓ પર નર્સની સલાહ
- તમારા સમુદાયમાં આરોગ્ય સેવાઓ શોધવામાં મદદ
- પ્રવૃત્તિ અને કસરત અંગે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની સલાહ
- દવાઓ પર ફાર્માસિસ્ટની સલાહ
- ખોરાકની પસંદગી અને પોષણ સાથે ડાયેટિશિયનની મદદ

અસ્વીકરણ: કેનેડિયન મેન્ટલ હેલ્થ એસોસિએશન, બીસી ડિવિઝન અને બીસી પાર્ટનર્સ ફોર મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ સબસ્ટન્સ યુઝ ઇન્ફોર્મેશનની પરવાનગી સાથે ફ્રેઝર હેલ્થ ઑર્થોરિટીના સાઉથ એશિયન હેલ્થ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ (સાહી) દ્વારા આ સંસાધનને ગુજરાતી માં અનુકૂલિત અને અનુવાદિત કરવામાં આવ્યું છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પદાર્થના ઉપયોગની માહિતી માટેના બીસી પાર્ટનર્સ અનુવાદ અને અનુકૂલન પ્રક્રિયામાં સામેલ ન હતા અને અંતિમ અનુવાદની ગુણવત્તાને પ્રમાણિત કરી શકતા નથી.

મૂળ અંગ્રેજી સંસ્કરણ જોવા માટે, www.heretohelp.bc.ca/plainerlanguage-series પર જાવ.



www.fraserhealth.ca/sahi

આરોગ્ય સેવાઓ પ્રવેશ કરવા માટે કોઈ પ્રશ્ન છે અથવા મદદની જરૂર છે?
દક્ષિણ એશિયન સમુદાયને ટેકો આપવામાં સામેલ થવા માંગો છો?



ટેક્સ્ટ, વૉટ્સએપ, અથવા ૨૩૬-૩૩૨-૬૪૫૫ પર કૉલ કરો



અમને ઈમેલ કરો SouthAsianHealth@fraserhealth.ca

આ માહિતી તમારા આરોગ્ય સંભાળ પવદાતા દ્વારા તમને આપવામાં આવેલી સલાહને બદલતી નથી.