



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

तनाव के साथ निपटना वैब आरटीकल

“ मैं सेंट.कैथरीनज जैसे छोटे शहर में रहना पसंद करती हूँ क्योंकि जब मैंने टोरोन्टो में रहने की कोशिश की तो वह मुझे बहुत ही तनावपूर्ण वाला लगा। मुझे पता था कि अगर मैं वहाँ रहा तो उदास या बीमार हो जाऊँगा। वहाँ पर बहुत ज्यादा लोग व बहुत सारी समर-याओं वाले प्रवासी थे। एक बड़े शहर में रहने के लिए आपको ताकतवर होने की जरूरत है। मेरे लिए सेंट.कैथरीनज बेहतर है। यहाँ पर मित्र बनाना टोरोन्टो से आसान है। ”

रोमानिया से वलाद

तनाव वो शरीरिक, भावात्मक और दिमागी भार है जो जीवन के बहुत शक्ति इस्तेमाल करने पर महसूस होता है। हर रोजमर्रा के जीवन के एक भाग की तरह तनाव का अनुभव करता है। नए देश से तालमेल बिठाना व एक नई जिंदगी बनाना बहुत ही दबाव वाला हो सकता है। तनाव नौकरी ढूँढने या अंग्रेजी सीखने जैसे कठिन कामों से आ सकता है या ऐसी चीजें जो कि मजा देने वाली होनी चाहिए जैसे कि लोगों से मिलने के लिए बाहर जाना या नए दोर-त बनाना।

तनाव से बचा नहीं जा सकता लेकिन लोग इसको व्यवस्थित करना सीख सकते हैं ता कि वो जीवन का मजा ले सकें व शरीरिक या दिमागी तौर से बीमार होने के संजोगों को घटा सकें। वो ऐसी गतिविधियाँ चालू रख सकते हैं जो कि उनको अपने देश में शांत व ठीक ठाक रहने में मदद करती थीं। उनको सट्टरैस को घटाने के लिए नए तरीकों का इर-तेमाल करने की कौश्ल की जरूरत भी पड़ सकती है।

तनाव का सामना करने के लिए कुछ संकेत:

तनाव का सामना करने के कुछ तरीके ये हैं:

1. लचीला बने – जान लें कि क्या बदला जा सकता है और क्या नहीं। ऐसी चीजों पर ध्यान दें जिन पर नियंत्रण किया जा सके।
2. खूब हसें – इस से तनाव में कमी होती है। चुटकुले सुनाएँ, टेलीवीजन पर कोई कामेडी देखें या मजाकिया फिल्म या कामिक्स पढ़ें।
3. धीमे साँस लें – दिन में कुछ मिनट निकालें आराम के लिए और कुछ गहरे, धीमे साँस लें। इस से दिमाग व शरीर हलके होते हैं।
4. गलतियाँ होने की इजाजत दें – जब आप गलती करें तो नर्म रहें। कोई भी पूर्ण नहीं है और उनको अपनी गलतियों से सीखना चाहिए।
5. समर-याओं का सामना एक एक कर के करें। सब चीजों का सामना एक साथ करने से बटी हुई समस्याओं का सामना करना आसान है।
6. अपनी समर-याओं के बारे में दूसरों से बात करें – बाँटने से समर-या व्यवस्थित करने योग्य लगने लगती है। आपका कोई मित्र, सलाहकार, या सहकर्मी भी ऐसी ही चीज से गुजर रहा हो सकता है। हो सकता है वो कुछ सलाह ही दे पाएँ।
7. दुखी महसूस करना ठीक है – बदलाव पहले जैसे चीजें थी, के लिए खो जाने का एहसास ला सकता है। ये तब भी सही है जब बदलाव से जीवन की क्वालिटी बेहतर हो। घाटे के लिए दुख मनाने व उससे तालमेल बिठाने के लिए समय देना चाहिए। दुख मनाने से भी टैन्शन में कमी आती है।
8. बहुत ज्यादा करने के लिए “ना” कहें। पहले ये कठिन होगा लेकिन वार-तविक बनें - कोई भी सब कुछ नहीं कर सकता।

9. ताजी हवा प्राप्त करें – कसरत और बाहर निकलना शरीर व दिमाग को अच्छा महसूस करवा सकते हैं।
10. और जयादा खेलें – मजा लेना कड़ी मासपेशीयों को खोलने के लिए कुदरती तरीका है। एक मित्र, बच्चे या पालतु जानवर के साथ मनोरंजन करने की कोशिश करें।
11. मजेदार किताब या मैगजीन पढ़ें। हो सकता है इससे समस्याओं से कुछ समय के लिए दिमाग हट जायें।
12. ध्यान या योगा दिमाग को आराम दे सकते हैं। योगा मासपेशीयों को धीरे से खींचता भी है।

आपको अकेले परेशान होने की जरूरत नहीं है। मदद उपलब्ध है।

मदद या और जानकारी कहाँ से लें:

मकलौहलिन अडिक्शन अँड मैन्टल हैलथ इन्फरमेशन सेंटर

1 800 463 6273

टरोन्टो में 416 595 6111

अपने पबलिक हैलथ युनिट को – अपनी स्थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या 411 को फोन करें।

अपने स्थानीय कमियूनिटी इन्फरमेशन सेंटर – अपनी स्थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या 411 को फोन करें।

अपनी स्थानिक सैटलमैट सेवाएँ ।

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

अलोन इन कैनेडा : २१ वेज टु मेक इट बैटर

ए सैलफ हैलप गाइड फार सिंगल नयुकमरज

से ढाला गया

कापीराइट © 2001 सेंटर फार अडिक्शन अँड मैन्टल हैलथ

से ढाला गया

COPING WITH STRESS – WEB ARTICLE (HINDI)