

चिंता क्या है?

चिंता तनाव के प्रति एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है और यह हमारे मन और शरीर को सुरक्षित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यद्यपि समय-समय पर चिंतित महसूस करना सामान्य बात है, लेकिन जब चिंता, भय या डर की भावनाएं बनी रहती हैं या आपके रोजमर्रा के जीवन को प्रभावित करने लगती हैं, तो चिंता को नियंत्रित करना कठिन हो जाता है।

4 में से 1 व्यक्ति
अपने जीवन में किसी न किसी मोड़ पर चिंता का अनुभव करते हैं।



चिंता के प्रकार

सामान्यीकृत चिंता विकार (जीएडी)

किसी विशिष्ट घटना से संबंधित न होकर, रोजमर्रा की चीजों के बारे में लगातार अत्यधिक चिंता करना।

सामाजिक चिंता

दूसरों द्वारा आंके जाने या देखे जाने का निरंतर भय।

भय

विशिष्ट चीजों, स्थितियों या गतिविधियों का तीव्र, लगातार भय।

पैनिक अटैक

तीव्र मानसिक और शारीरिक चिंता के लक्षणों के संक्षिप्त प्रकरण।

संकेत और प्रभाव

चिंता हर किसी के लिए अलग-अलग हो सकती है, लेकिन कुछ सामान्य अनुभव इस प्रकार हैं:



बेचैनी या घबराहट महसूस करना

जैसे कि कुछ बुरा हो सकता है, भले ही आपको पता न हो कि ऐसा क्यों हुआ।



अत्यधिक सोच-विचार में फंस जाना

चिंता या ऐसे विचारों का चक्रव्यूह जिसे बंद करना कठिन हो।



अपने शरीर में बदलावों को नोटिस करना

मांसपेशियों में तनाव, दिल की धड़कन तेज होना, हाथ कांपना, पसीना आना, चक्कर आना या बीमार महसूस होना।



नींद से जूझना

नींद आने में परेशानी, सोते रहने में परेशानी, या जागने पर थका हुआ महसूस करना।



उन चीजों से बचें जो बहुत कठिन लगती हैं

उन लोगों, स्थानों या परिस्थितियों से दूर रहना जो चिंता उत्पन्न करते हैं।



शुरुआत करना मुश्किल लग रहा है

रोजमर्रा के कार्य या निर्णय असंभव या बहुत कठिन लग सकते हैं।

कारण

चिंता कई अलग-अलग अनुभवों और प्रभावों से उत्पन्न हो सकती है, जैसे:

कठिन समयों से गुज़रना

अस्थिरता के बीच बढ़ा होना, मानसिक आघात का अनुभव करना, या परिवार के सदस्यों में चिंता देखना इसमें भूमिका निभा सकता है।

जीवन से दबाव महसूस करना

बढ़ते खर्च, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं या रिश्तों में समस्याएं जैसे कारक इसमें योगदान दे सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन

कम आत्मसम्मान, बेकार विचार पैटर्न, या क्रोध का जमाव इसमें योगदान दे सकता है।

विशिष्ट ट्रिगर्स का सामना करना

भीड़, अतीत के आघात की यादें, या कुछ स्थान, वस्तुएं या परिस्थितियां चिंताजनक भावनाओं को जन्म दे सकती हैं।

पदार्थों का उपयोग

शराब, कैफीन या अन्य नशीले पदार्थ कभी-कभी चिंता को और भी बदतर बना सकते हैं।

स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रबंधन

पुराना दर्द, चोट, हार्मोनल परिवर्तन या खराब नींद आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

चिंता का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

यह पहचानना कि आपकी चिंता कब और कैसे प्रकट होती है

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है जो आपको चिंतित कर सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

चिंता प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

चिंता की भावना किस कारण उत्पन्न हो सकती है?
उदाहरण के लिए, काम का तनाव, रिश्तों की समस्याएं, वित्तीय समस्याएं

पहचान करना

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं चिंतित महसूस कर रहा हूँ?
उदाहरण के लिए, नींद न आना, तनाव, विचारों का चक्रव्यूह

प्रबंधित करना

मैं इससे निपटने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?
उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग तकनीक अपनाएं, किसी मित्र को फोन करें, टहलने जाएं, या किसी चिकित्सक से मिलें



Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

➡ lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो

अपनी चिंताओं को साझा करने से उन्हें कम परेशानी महसूस करने में मदद मिल सकती है।



अपने शरीर को हिलाएँ

पैदल चलना, योग या कोई भी हल्का व्यायाम चिंताजनक ऊर्जा को कम करने में मदद कर सकता है।



कैफीन और शराब का सेवन कम करें

कैफीन, अल्कोहल या अन्य पदार्थों का सेवन कम करने से चिंता के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।



ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें

अपने आस-पास की चीजों पर ध्यान केंद्रित करने से आपके शरीर और मन को शांत रखने में मदद मिल सकती है।



नींद को प्राथमिकता दें

अच्छी गुणवत्ता वाली नींद आपको दैनिक तनाव से बेहतर ढंग से निपटने में मदद कर सकती है।



सहायता लें

एक चिकित्सक या सहायता समूह चिंता को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए उपकरण और समझ प्रदान कर सकता है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, **किसी बात को क्रम से कहना**, या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से** शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान उन चीजों से हट सकता है, जिनके कारण आप चिंतित महसूस कर रहे हैं।



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीजें जिन्हें आप **देख** सकते हैं



4 चीजें जिन्हें आप **महसूस** कर सकते हैं



3 चीजें जिन्हें आप **सुन** सकते हैं



2 चीजें जिन्हें आप **सूँघ** सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप **चख** सकते हैं



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयास करते रहें जब तक आपको वह न मिल जाए जो आपके लिए सबसे अधिक मददगार है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आपकी चिंता अत्यधिक हो जाती है या दूर होने का नाम ही नहीं लेती।
- ✓ चिंता आपके दैनिक जीवन, आत्मसम्मान या रिश्तों को प्रभावित कर रही है।
- ✓ आप चिंता से निपटने के लिए लोगों, स्थानों या गतिविधियों से बच रहे हैं।
- ✓ आप कार्यस्थल या स्कूल में अपनी जिम्मेदारियों को निभाने में संघर्ष कर रहे हैं।
- ✓ सिरदर्द या नींद न आने जैसी समस्याओं में कोई सुधार नहीं हो रहा है।
- ✓ आप बार-बार या अत्यधिक पैनिक अटैक का अनुभव कर रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

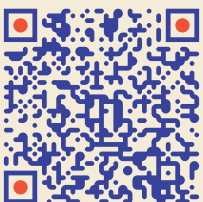
सहायता उपलब्ध है

चिंता को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जिसे आपको अकेले ही करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/anxiety/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

📠 टेक्स्ट 0477 131 114

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।