

अकेलेपन को समझना

अकेलापन वह एहसास है जो दूसरों के साथ अधिक संबंध या निकटता की इच्छा से आता है। यह सिर्फ अकेले रहने के बारे में नहीं है। यदि आपको अपने आस-पास के लोगों से कोई अर्थ या समर्थन महसूस नहीं होता है, तो आप लोगों से घिरे होने पर भी अकेलापन महसूस कर सकते हैं।

अकेलापन जीवन के किसी भी पड़ाव पर किसी को भी प्रभावित कर सकता है। यह एक व्यक्तिगत अनुभव है जो हर किसी के लिए अलग दिखता है। हालाँकि आपको ऐसा लगता है, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आपकी भावनाएँ मान्य हैं, और सहायता उपलब्ध है।



लगभग 4 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई लोग अकेलापन महसूस करते हैं।

3 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई कहते हैं कि वे दोस्तों के समूह का हिस्सा महसूस नहीं करते हैं।

55% ऑस्ट्रेलियाईयों में साहचर्य की कमी है।

संकेत और प्रभाव

अकेलापन हर किसी के लिए अलग महसूस कर सकता है। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



अनदेखी या असंबद्ध महसूस करना

जैसे आप कोई फर्क नहीं पड़ता या दूसरों के साथ पूरी तरह से जुड़ नहीं सकते।



भावनात्मक थकावट

खुद को प्रेरित करना या रोजमर्रा के कामों को करते रहना मुश्किल लगता है।



अत्यधिक सोच-विचार में पड़ना

यह चिंता करना कि किसी को परवाह नहीं है या ऐसा महसूस नहीं हो रहा है कि आप अकेले बेहतर हैं।



दूसरों से दूर हटना

उन लोगों या गतिविधियों से बचना जिनका आप आनंद लेते थे।



नींद या भूख में बदलाव

हर समय थकान महसूस करना या अपने खाने की आदतों में बदलाव देखना।



स्ट्रेस या तनाव में वृद्धि

अधिक तनाव महसूस करना, निराश होना, या भावनात्मक रूप से थका हुआ महसूस करना।

कारण

वित्तीय तनाव कई अलग-अलग अनुभवों से उत्पन्न हो सकता है, जैसे:

जीवन बदलता है

किसी करीबी को खोना, किसी नई जगह पर जाना, या स्कूल, विश्वविद्यालय या सेवानिवृत्ति जैसे जीवन का एक नया चरण शुरू करना।

कनेक्ट करने में कठिनाई

सामाजिक चिंता से जूझना, बहिष्कृत महसूस करना, या सार्थक संबंध बनाना कठिन लगता है।

एकांत

अकेले रहना, दूर से काम करना, दूसरों से मिलने के सीमित अवसर होना, या यह बताया जाना कि आप कहाँ जा सकते हैं या आप किसे देख सकते हैं।

सांस्कृतिक या व्यक्तिगत अंतर

किसी नए देश, भाषा या समुदाय के साथ तालमेल बिठाना या अपने आसपास के लोगों से अलग महसूस करना।

आत्म-संदेह

यह चिंता करना कि आप काफी अच्छे नहीं हैं, अस्वीकृति से डरना, या ऐसा महसूस करना कि दूसरे कनेक्ट नहीं होना चाहते हैं।

ऑनलाइन बहुत ज्यादा समय बिताना

सोशल मीडिया से ऐसा लग सकता है कि बाकी सब जुड़े हुए हैं और फल-फूल रहे हैं, भले ही यह वास्तविकता न हो।

अकेलेपन का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं उसे नेविगेट करने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

अकेलापन कब और कैसे दिखता है, यह पहचानना

नीचे दी गई योजना होने से आपको उन स्थितियों के लिए तैयार होने में मदद मिल सकती है जो अकेलेपन की भावना पैदा 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।

अकेलापन प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

किस बात से मुझे अकेलापन महसूस होता है?

उदाहरण के लिए, दिन के निश्चित समय, सोशल मीडिया, बहुत ज्यादा अकेले रहना

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूंगा या कैसी प्रतिक्रिया दूंगा?

उदाहरण के लिए, बिना प्रेरणा के, अधिक सोचना, लोगों से पीछे हटना

प्रबंधित करना

कौन से छोटे कदम मदद कर सकते हैं?

जैसे, किसी दोस्त को कॉल करना, बाहर जाना, क्लास लेना, स्वयंसेवा करना, वॉकिंग ग्रुप में शामिल होना या क्लब चलाना



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



अपनी भावनाओं को स्वीकार करें

अकेलापन महसूस करना ठीक है। अपने आप को दोष दिए बिना या यह सोचे बिना कि आपको अलग तरह से महसूस करना चाहिए, अपनी भावनाओं पर ध्यान दें।



दूसरों के साथ फिर से कनेक्ट करें

किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिस पर आप भरोसा करते हैं, या किसी ऐसे समूह, वर्ग या गतिविधि में शामिल होने का प्रयास करें, जहाँ आप समान रुचियों वाले लोगों से मिल सकें।



ग्राउंडिंग तकनीक आजमाएं

ग्राउंडिंग ऑब्जेक्ट को पकड़ना, पांच इंद्रियों के व्यायाम का उपयोग करना, या धीमी, गहरी सांसें लेना आपके मन और शरीर को पल भर में शांत करने में मदद कर सकता है।



सोशल मीडिया का समय सीमित करें

ऑनलाइन बहुत अधिक समय बिताने से अकेलापन भारी पड़ सकता है। व्यक्तिगत रूप से या सार्थक बातचीत की ओर छोटे कदम मदद कर सकते हैं।



खुद के प्रति दयालु रहें

कनेक्शन बनाने या फिर से बनाने में समय लगता है। अपनी गति से चलें और अपने हर छोटे कदम का श्रेय खुद को दें।



अपने भविष्य के लिए एक पत्र लिखें

अपने विचारों, आशाओं और भावनाओं को शब्दों में बयां करने से आपको अपने आप से और अधिक जुड़ाव महसूस करने में मदद मिल सकती है कि आप कहां जा रहे हैं।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप इस समय अकेलापन महसूस कर रहे हैं, तो छोटी-छोटी हरकतें आपको और अधिक स्थिर महसूस करने में मदद कर सकती हैं। **बॉक्स ब्रीदिंग** की कोशिश करें, **अपनी पांच इंद्रियों का उपयोग करें**, या अपने विचारों और भावनाओं को **जर्नलिंग** करके अपना ध्यान केंद्रित करें और खुद से फिर से जुड़ जाएं।

बॉक्स ब्रीदिंग



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीज़ें जिन्हें आप **देख** सकते हैं



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



3 चीज़ें जिन्हें आप **सुन** सकते हैं



2 चीज़ें जिन्हें आप **सूंघ** सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप **चख** सकते हैं

अपने विचारों और भावनाओं को लिखें



मैं कौन सी भावना महसूस कर रहा हूँ?

मैं इसे अपने शरीर में कहाँ महसूस करता हूँ?

यह मुझे क्या बताने की कोशिश कर रहा है?

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 प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब ले

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आप ज्यादातर समय अकेलापन महसूस करते हैं, और इसमें सुधार नहीं हो रहा है।
- ✓ यह आपकी मनोदशा, आत्मसम्मान, या आप भविष्य को कैसे देखते हैं, को प्रभावित कर रहा है।
- ✓ आपको उन दोस्तों, परिवार या उन गतिविधियों के साथ फिर से जुड़ना मुश्किल हो रहा है, जिनका आपने कभी आनंद लिया था।
- ✓ आप निराश, अभिभूत महसूस करते हैं, या ऐसा लगता है कि चीजें कभी नहीं बदलेंगी।
- ✓ आप लोगों या जिम्मेदारियों से पीछे हट रहे हैं क्योंकि अकेलापन बहुत भारी लगता है।
- ✓ आप अकेलेपन के साथ-साथ चिंता, अवसाद या खुद को नुकसान पहुंचाने के विचारों का अनुभव कर रहे हैं।

सहायता के लिए संपर्क करना मुश्किल लग सकता है, लेकिन आपको अकेले अकेलेपन का सामना नहीं करना पड़ेगा। आपको अधिक जुड़ाव और आशावान महसूस करने में मदद करने के लिए सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

अकेलेपन को समझना और प्रबंधित करना कुछ ऐसा नहीं है जो आपको अपने दम पर 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।

lifeline.org.au/loneliness/services पर जाएं या शुरू करने के लिए QR कोड को 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

☎ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

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

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