

रिश्ते और कल्याण

रिश्ते हमारी भावनात्मक भलाई का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। स्वस्थ संबंध, चाहे वे परिवार, मित्रों या साथी के साथ हों, हमें तनाव का प्रबंधन करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और अकेलेपन को कम महसूस करने में मदद कर सकते हैं। दूसरों द्वारा मूल्यवान और समर्थित महसूस करना हमारे स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि भोजन और आश्रय।

यदि किसी रिश्ते के कारण आप चिंतित, असमर्थित या भावनात्मक रूप से थके हुए महसूस कर रहे हैं, तो सहायता मांगना ठीक है।



सभी रिश्तों में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, लेकिन जब समस्याएं बनी रहती हैं, तो वे हमारे दैनिक अनुभव को प्रभावित करने लगती हैं।

रिश्ते की समस्याओं के संकेत

हर रिश्ता अलग होता है, लेकिन कुछ सामान्य संकेत बताते हैं कि कुछ ठीक नहीं है जिसमें शामिल है:

- | | |
|--|---|
|  <p>दूरी का एहसास
बातचीत अब मजबूरी लगती है, या साथ में समय बिताना अब आनंददायक नहीं लगता।</p> |  <p>विश्वास के मुद्दे
ईर्ष्या, नियंत्रणकारी व्यवहार या बेईमानी जैसी चीजें तनाव पैदा कर रही हैं।</p> |
|  <p>बार-बार होने वाली बहस
संघर्ष अक्सर होता रहता है, और एक ही मुद्दे बिना समाधान के सामने आते रहते हैं।</p> |  <p>एक साथ समय बिताने से बचना
आप अलग रहना पसंद करेंगे, या फिर साथ में समय बिताने के बाद थका हुआ महसूस करेंगे।</p> |
|  <p>असमर्थित महसूस करना
आपकी आवश्यकताओं, भावनाओं या विचारों को महत्व नहीं दिया जाता या उन पर विचार नहीं किया जाता।</p> |  <p>दुर्व्यवहार का अनुभव
किसी को भी आपको नियंत्रित करने, धमकाने या नुकसान पहुंचाने का अधिकार नहीं है।</p> |

यदि आपको संदेह है कि आपके साथ दुर्व्यवहार हो रहा है, तो सहायता उपलब्ध है।

1800RESPECT (1800 737 732) पर कॉल करें गोपनीय सहायता और जानकारी के लिए 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन।

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

lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

प्रभाव

जब रिश्ते कठिन या असुरक्षित लगते हैं, तो वे आपके मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को कई तरीकों से प्रभावित कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:



अधिक तनाव या चिंता महसूस करना

निरंतर संघर्ष या तनाव आपको तनावग्रस्त, परेशान या भावनात्मक रूप से थका हुआ महसूस करा सकता है।



आत्म-अपमान

अनसुना, आलोचना या अप्रशंसित महसूस करना आपके स्वयं के प्रति दृष्टिकोण को बदलने लग सकता है।



प्रेरणा का नुकसान

अलग-थलग या असमर्थित महसूस करना आपकी ऊर्जा को खत्म कर सकता है और काम, शौक या आत्म-देखभाल जैसी चीजों को मुश्किल बना सकता है।



मनोदशा में परिवर्तन

रिश्तों में संघर्ष के कारण आप उदास, निराश या चिड़चिड़े हो सकते हैं, जिससे रोजमर्रा की जिंदगी कठिन लगने लगती है।



नींद न आना

चिंता, तनाव या भावनात्मक पीड़ा के कारण नींद आना या सोते रहना कठिन हो सकता है।



दूसरों से दूर हटना

जब कोई रिश्ता मुश्किल लगने लगे, तो आप सामाजिक स्थितियों से बचना शुरू कर सकते हैं या उन लोगों से दूरी बना सकते हैं जो आपकी परवाह करते हैं।

किसी रिश्ते का अंत ऐसा महसूस हो सकता है जैसे आपने अपनी दुनिया का एक हिस्सा खो दिया हो। जो कुछ हुआ उसके लिए दुःखी होना ठीक है, साथ ही धीरे-धीरे आगे बढ़ने का रास्ता भी तलाशना चाहिए।

कारण

रिश्तों में समस्याएं सभी प्रकार के अनुभवों से उत्पन्न हो सकती हैं, और अक्सर यह कई चीजों का मिश्रण होता है, जिससे जुड़े रहना कठिन हो जाता है। कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं:

विश्वास के मुद्दे

अतीत के अनुभव, बेईमानी, या टूटी हुई प्रतिबद्धताएं सुरक्षित महसूस करना और संबंध पुनः बनाना कठिन बना सकती हैं।

वित्तीय तनाव

धन, कर्ज या नौकरी की असुरक्षा की चिंता रिश्तों पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती है और संघर्ष का कारण बन सकती है।

दुःख और हानि

किसी प्रियजन को खोना, किसी पालतू जानवर को अलविदा कहना, या जीवन में बड़े बदलाव का सामना करना, लोगों के एक-दूसरे से जुड़ने और एक-दूसरे का समर्थन करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है।

अलग-अलग मूल्य या जीवन लक्ष्य

प्राथमिकताओं, विश्वासों या भविष्य की योजनाओं में बदलाव के कारण एक ही पृष्ठ पर बने रहना या एक-दूसरे के साथ आगे बढ़ना कठिन हो सकता है।

बाहरी दबाव

काम की मांग, पारिवारिक जिम्मेदारियां या स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के कारण एक-दूसरे के लिए कम समय और ऊर्जा बच पाती है।

संचार चुनौतियाँ

गलतफहमी, अधूरी अपेक्षाएं, या अपनी आवश्यकताओं और भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई तनाव और दूरी पैदा कर सकती 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।

स्वस्थ संबंध बनाने के लिए व्यावहारिक सुझाव

खुले संचार का अभ्यास करें

अपने विचारों और भावनाओं को खुलकर साझा करें, और **बिना किसी को टोके** या आलोचना किए सुनें। यह महसूस करना कि आपकी बात सुनी और समझी गई है, संबंधों को गहरा करने में मदद करता है।

आत्म-देखभाल के लिए समय निकालें

आराम, डायरी लिखने और गतिविधि के माध्यम से स्वयं की देखभाल करने से **आत्म-सम्मान में सुधार** हो सकता है, जिससे आपको अपने रिश्तों में अधिक संतुलित और उपस्थित महसूस करने में मदद मिल सकती है।

संघर्ष के दौरान विराम

यदि भावनाएं तीव्र हों, तो 20 मिनट का ब्रेक लेकर टहलें, एक गिलास पानी पिएं, या **बॉक्स ब्रीदिंग** करें। एक छोटा विराम आपको शांत महसूस करने और सुनने के लिए अधिक तैयार होने में मदद कर सकता है।

व्यक्तिगत सीमाएँ निर्धारित करें

अपने आस-पास के लोगों को बताएं कि क्या ठीक है और क्या नहीं। सीमाएँ निर्धारित करने से आपके रिश्तों के मूल में ईमानदारी को बनाए रखते हुए **आपकी भलाई की रक्षा** करने में मदद मिलती है।

साझा गतिविधियों के साथ पुनः जुड़ें

एक साथ समय बिताएं खाना बनाना, टहलना या कोई पसंदीदा शो देखना जैसे काम आप दोनों को पसंद हों। खुशी के छोटे-छोटे पल आपके रिश्ते को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं।

परामर्श का प्रयास करें

अकेले या युगल के रूप में परामर्शदाता से बात करने से आपको अपने रिश्ते को मजबूत करने, संचार में सुधार करने और चुनौतियों का मिलकर सामना करने के कौशल विकसित करने में मदद मिल सकती है।

अब कुछ आजमाना चाहते 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?

बॉक्स ब्रीदिंग



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 विश्वसनीय व्यक्ति या पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ रिश्तों से जुड़ी चुनौतियों के कारण आप लगातार तनावग्रस्त, चिंतित या परेशान महसूस कर रहे हैं।
- ✓ आपके आत्मसम्मान या आत्मविश्वास पर असर पड़ा है।
- ✓ आप अपने रिश्ते में असमर्थित, अनसुना या अलग-थलग महसूस करते हैं।
- ✓ संघर्ष असहनीय लगता है, या वही मुद्दे बिना समाधान के बार-बार सामने आते रहते हैं।
- ✓ आप नियंत्रणकारी, डराने वाले या हानिकारक व्यवहार का अनुभव कर रहे हैं।
- ✓ आप इस बात को लेकर अनिश्चित हैं कि रिश्ते में बने रहें या उसे छोड़ दें और मार्गदर्शन चाहते 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

स्वस्थ रिश्ते बनाना कोई ऐसा काम नहीं है जो आपको अकेले ही करना पड़े।

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/relationships/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

✉ 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।