



सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए कदम *Steps to Positive Mental Health*

नाविकों के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए मार्गदर्शिका
Good Mental Health Guide for Seafarers



STEAMSHIP MUTUAL





ऐसे कई कारक हैं जो नाविकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं; जैसे नौकरी संबंधी तनाव, पारिवारिक दबाव, सीमित किनारे की छुट्टी आदि। समुद्र में दूर होने से भी सहायता का उपयोग करना मुश्किल हो सकता है।

हालांकि, मदद वहाँ उपलब्ध है! यह स्वयं-सहायता मार्गदर्शिका आपकी भावनाओं से निपटने में आपकी मदद करने के लिए कुछ युक्ति, व्यायाम और रणनीतियों का विवरण देता है, जब जीवन तनावपूर्ण हो या आप उदास हो।



विषय

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए कदम	4-6
तथ्य बनाम राय	7
सिंहावलोकित दृश्य - कार्यपत्रक	8-9
सकारात्मक मुकाबला कथन	10
सचेतन	11-13
अपनी समस्या के बारे में सीफैररहेल्प् से बात करें	14



ऑयस्वान (ISWAN) एक अंतरराष्ट्रीय दानी संस्था है जो सभी राष्ट्रियताओं, वर्ग, रंग, लिंग और सम्प्रदाय के नाविकों को कठिनाई या परेशानियों से राहत देने में समर्पित है।

www.seafarerswelfare.org



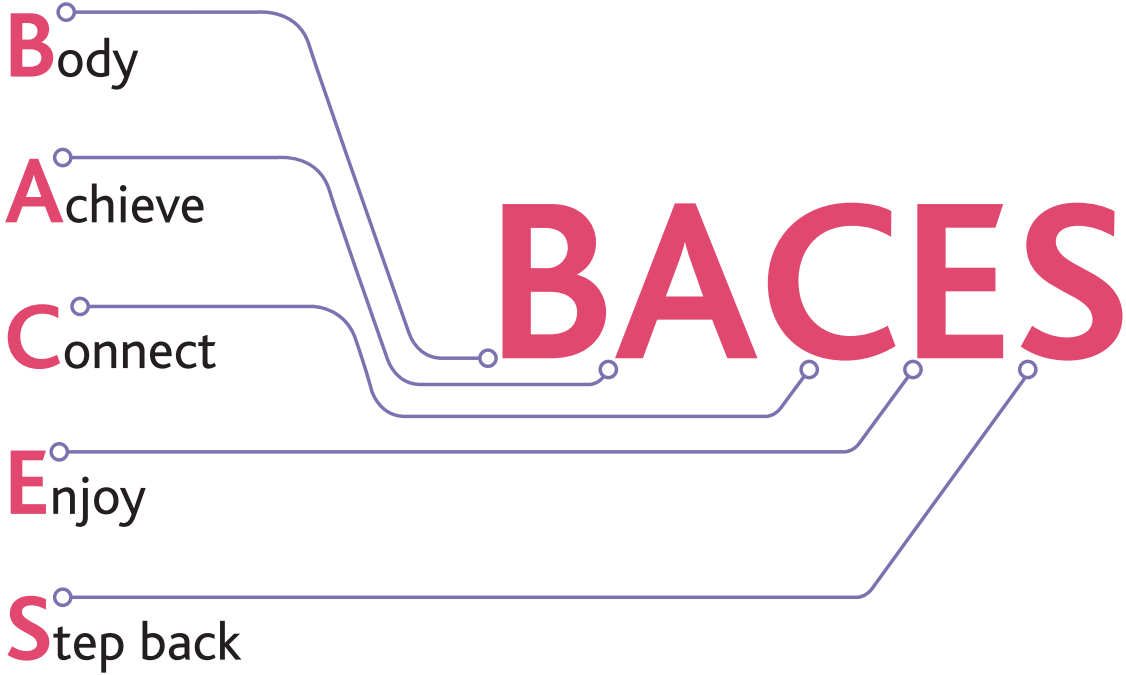
SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

हम निःशुल्क २४ घंटों की बहुभाषी हेल्पलाइन चलाते हैं - सीफैररहेल्प् - जिसका उद्देश्य दुनिया भर में जहां कहीं भी नाविकों और उनके परिवारों को समस्या है, उनकी सहायता करना है।
www.seafarerhelp.org

यह मार्गदर्शिका www.getselfhelp.co.uk से प्राप्त जानकारी और सलाहकार रोगविषयक मनोवैज्ञानिक डॉ. पेनी ब्लैकबर्न के पर्यवेक्षण के अंतर्गत विकसित किया गया है।



सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए कदम



शरीर : स्वयं की देखभाल

हमारे शरीर की अच्छी देखभाल करने पर हम भावनात्मक समस्याओं से निपटने में ज्यादा सक्षम होंगे।



अपनी आवश्यकता के अनुसार नींद पाने के लिए कदम उठाएं।



स्वस्थ और नियमित रूप से खाएं।



नियमित रूप से व्यायाम करें, विशेषतः बाहरी / प्राकृतिक स्थान में।



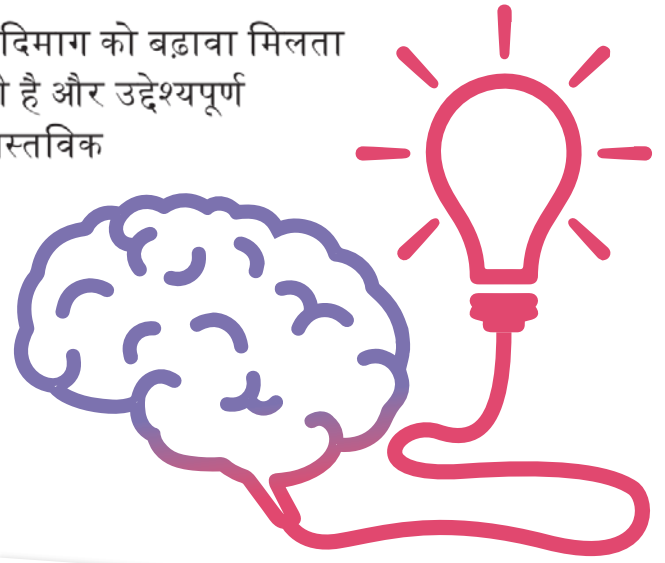
विश्राम समय का सर्वोत्तम उपयोग करने की योजना बनाएं।



पेय, ड्रग्स, धूम्रपान और कैफीन जैसी चीजों के प्रभाव से सावधान रहें।

सफल होना

जब हम दिन में सफलता प्राप्त करते हैं, तो हमारे दिमाग को बढ़ावा मिलता है। सफलता से न्यूरोट्रांसमिटर डोपामीन बढ़ जाती है और उद्देश्यपूर्ण गतिविधि से सेरोटोनिन बढ़ जाती है। हर दिन वास्तविक और प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों की योजना बनाना उपयोगी है, जो काम काज और अध्ययन से संबंधित हो। लेकिन हम ऐसे गतिविधियों और लक्ष्य भी निर्धारित कर सकते हैं जो दूसरों से मिलने, आनंद और व्यायाम से संबंधित हो।



संबंध रखना

जब हम उदास होने लगते हैं, हम अधिक थका हुआ महसूस करते हैं और हम कम काम करते हैं। हम ज्यादा अकेले रहना शुरू करते हैं, अपने आप को दूसरों से दूर और अलग करने लगते हैं। जहाज़ पर होने की अनूठी परिस्थितियों में अलगाव अधिक होने की संभावना है। दोस्तों और परिवार के साथ घर पर संवाद करने के लिए आपके पास सीमित अवसर हो सकते हैं, लेकिन जब भी आपको मौका मिले, तो प्रियजनों से जुड़े रहना महत्वपूर्ण है। अलग शिफ्ट पैटर्न और अन्य कारणों से जहाज़ पर अन्य चालक दल के साथ जुड़ना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आपस में मिलाने का प्रयास करने से मदद मिल सकती है। क्या जहाज़ पर शाम को कोई फिल्म प्रदर्शन या खेल में शामिल होने के अवसर हैं? यदि नहीं, तो चालक दल के साथ आनंद लेने के लिए विविध कार्यक्रम जैसे के: डेक बारबेक्यू, खेल शाम, सामूहिक क्रीडा, फिल्म प्रदर्शन और कैरीओके प्रतियोगिता का नियमित आयोजन कर सकते हैं।



Photo by: Fernando O. Esmeralda



Photo by: Capt. Tonci Gvozdanic

आनंद लेना

जब हमारी मनोदशा बहुत अच्छी होती है, तो जो हमें करना है उन चीज़ों के अलावा विविध मज़ेदार कार्य को भी करते हैं। जैसे ही हमारी मनोदशा और ऊर्जा के स्तर में गिरावट होती है, हम और कम काम करते हैं, जब तक कि हम आवश्यक दैनिक काम करने में भी संघर्ष करते हैं। ज्यादा मज़ेदार कार्य करने का प्रयास करें। ऐसे कार्य ढूंढने का प्रयास करें जो करने में आपको खुशी मिलती है और अपनी अगली यात्रा / अनुबंध के लिए योजना बना सकते हैं -आप अपने साथ क्या ले जा सकते हैं जिसका आप जहाज पर आनंद ले सकते हैं? खुद के और दूसरों के साथ अपना समय संतुलित करने का प्रयास करें। सामाजिक गतिविधियां संभव नहीं होती हैं तो व्यक्तिगत शौक सहायता कर सकती हैं:

- व्यायाम वास्तव में आपके मनोदशा को सुधारने में मदद कर सकता है। प्रेरणा के लिए www.trainingonboard.org पर देखें।
- एक चुनौती चाहते हैं? अपनी गति से नए कौशल सीखें। कई मुफ्त ऑनलाइन कोर्स हैं जो आपको नए शौक और कार्य से परिचित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, www.lynda.com पर आजमाएं।
- रचनात्मक लग रहा है? जहाज पर अपने समय की एक लिखित या फोटोग्राफी पत्रिका रखें।

पीछे हटना

जब हमें कोई समस्या आती है तो हम भावनाओं (क्रोध, हताशा, उदासी) के पकड़ में आ सकते हैं - ऐसे समय में स्पष्ट रूप से सोचना और पूरी स्थिति को ठीक से देखना मुश्किल हो जाता है और हम ऐसे कामों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं जो बेकार हैं।

तनावपूर्ण समय पर, हम अपनी भावनाओं और विचारों से प्रेरित होते हैं, जो एक-दूसरे का समर्थन करके एक दुष्चक्र पैदा करते हैं। हमारी भावनाएं हमारी राय को मजबूत करती हैं, जो बदले में, हमारी भावनाओं को तीव्र करती हैं।

इससे आवेगी कार्य और असहनीय दीर्घकालिक परिणाम होते हैं, जो समग्र समस्या को बनाए रखने में मदद करता है। ऐसा लगता है कि उन चीज़ों को करने में उस समय मदद मिलती है, लेकिन आवेगहीन या हर समय एक ही तरह से प्रतिक्रिया करने से, हम सिर्फ समस्या को जारी रखते हैं।

हम अलग प्रतिक्रिया और सोचने का ढंग सीख सकते हैं। निम्नलिखित पृष्ठों पर दिए गए युक्ति और व्यायाम उपयोगी हो सकते हैं, उनका अभ्यास करने का प्रयास करें ताकि जब आप उदास हो जाओ तब आप उनका उपयोग करने के लिए तैयार हों।



Photo by: Albert Garayev



Photo by: Albert Garayev

क्या यह सोच एक तथ्य है या कि एक राय है?



- सच्चाई का समर्थन करने के लिए साक्ष्य
- अविवादित
- बुद्धिसंपन्न विचार से प्रेरित
- बुद्धि



- व्यक्तिगत दृश्य
- तर्क योग्य
- भावनाओं से प्रेरित और प्रबलित
- दिल

सहायक परिवर्तन करने के लिए तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है। हमारा राय पर प्रतिक्रिया करना व्यर्थ और परेशानदायक है। "क्या यह तथ्य है या राय?" पूछने से हमें अपने संकट से पीछे हटने में मदद मिलती है और निराशाजनक सोच से दूर करता है।

यह अक्सर अर्थ या राय होती है, जिसे हम तथ्यों से जोड़ते हैं जो हमें परेशान करते हैं, बजाय खुद तथ्य के।

आपके नियमित से अलग एक अखबार पढ़ने की कल्पना करें। आप सुर्खियों को देख कर शायद यह सोचें कि क्या वे किसी तरह से पक्षपातपूर्ण हो सकते हैं। यह तथ्यों के बजाय पत्रकार की राय हो सकती है। तो हम खुद से पूछ सकते हैं कि यह सुर्खियां "तथ्य है या राय"। हम अपने विचारों के साथ भी ऐसा ही कर सकते हैं।

यदि हम एक विचार के रूप में हमारे खयाल की पहचान करते हैं, तो हम तथ्यों को देख सकते हैं - हम यह स्थिति के बारे में क्या जानते हैं। फिर हम इसके बारे में चुनाव कर सकते हैं कि क्या हम कर सकते हैं या नहीं।

तो अपने आप से पूछें:

क्या यह एक तथ्य है या राय?

अधिक उचित स्पष्टीकरण क्या है?

यह कैसे महत्वपूर्ण है? यह ६ महीने के समय में कितना महत्वपूर्ण होगा?

अपने आप को याद कराये कि यह विचार बीत जाएगा

सिंहावलोकित दृश्य

किसी भी तनावपूर्ण परिस्थिति में, भावनाओं में पकड़े जाने आसान होता है, जिस से चीजों के बारे में हमारा नजरिया मरोड़ जाता है। इस कार्यपत्रक को पूरा करने से आपको एक अलग दृष्टिकोण दिखाई देगा:

स्वयं: मैं किस पर प्रतिक्रिया कर रहा हूँ? इस स्थिति का मुझसे क्या मतलब है, या मेरे बारे में क्या कहता है? यह सोचने में या इस स्थिति के बारे में सबसे बुरी बात क्या है?

दुसरे लोग: इसमें शामिल दुसरे लोगों को यह कैसा दिखता है? वे इस स्थिति को क्या अर्थ दे सकते हैं? उनके विचार और भावनाएं क्या हो सकती हैं?

रुकिए!
साँस लीजिये। पूरी
स्थिति क्या है?

बाहरी व्यक्ति: इस स्थिति से बाहर किसी को कैसे प्रतीत होगा, जो भावनात्मक रूप से शामिल नहीं है? कोई और क्या कहेगा? मैं दूसरों को क्या कहूँगा?

समझदार मन: जो काम करता है उस पर अमल करें! क्या करना सबसे अच्छी बात होगी - मेरे लिए, दूसरों के लिए, इस स्थिति के लिए? क्या सबसे ज्यादा मदद देगा?



रुकें!

बस एक पल के लिए विराम दें

सांस लें

जब आप सांस अंदर और बाहर लेते हैं अपनी श्वसन पर ध्यान दें।

ध्यान से देखें

अभी आपके दिमाग में क्या विचार चल रहे हैं?

आपका ध्यान कहां केंद्रित है?

आप किस पर प्रतिक्रिया कर रहे हैं?

आपके शरीर में आपको क्या उत्तेजनाएं दिखाई देती हैं?

ठहरिये - कुछ परिप्रेक्ष्य डालें

पूरी स्थिति क्या है?

सिंहावलोकित दृश्य लें।

इस स्थिति को देखने का एक और तरीका क्या है?

मैं एक दोस्त को क्या सलाह दूंगा?

एक भरोसेमंद दोस्त अभी मुझको क्या कहेगा?

सकारात्मक मुकाबला कथन

सकारात्मक मुकाबला कथन हमें प्रोत्साहित करते हैं और हमें संकटमय समय से निपटने में मदद करते हैं। आपको खुद के साथ सकारात्मक बातें करने की शक्ति देखने के लिए केवल एक टेनिस मैच देखना होगा। जो खिलाड़ी निराश दिखता है, वह बहुत सारी गलतियाँ करते हुए खुद की आलोचना कर रहा है। दूसरा खिलाड़ी बहुत आश्वस्त लग सकता है, खुद को प्रोत्साहित और प्रेरित करने के लिए बहुत सशक्त आत्म-चर्चा का उपयोग करता है, और वह एक माहिर की तरह खेलता है। यह प्रक्रिया मैच के दौरान खिलाड़ियों के बीच अदला बदली हो सकती है - लेकिन जिसने सकारात्मक आत्म-चर्चा का प्रयोग किया और उस में विश्वास किया वह उस समय बेहतर खिलाड़ी होगा। हम यह उत्साहजनक शब्द अपने आप से कह सकते हैं, और हमारे अपने व्यक्तिगत प्रशिक्षक बन सकते हैं। हम सब कुछ बहुत ही कष्टदायक समय से गुज़र चुके हैं, और हम उन अनुभवों का उपयोग करके खुद को मौजूदा समस्याओं से जूझने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

मुकाबला कथन के उदाहरण

मैं इस चुनौती को एक अवसर के रूप में देखने का चुनाव करता हूँ

मैं बुरा महसूस कर सकता हूँ और फिर भी एक नई और स्वस्थ दिशा लेने का विकल्प चुन सकता हूँ

रुको, और साँस लो, मैं यह कर सकता हूँ

मैं चिंतित / नाराज / उदास हो सकता हूँ और फिर भी इस से निपट सकता हूँ

मैंने यह पहले किया है, और मैं इसे फिर से कर सकता हूँ

मैं पहले इससे गुज़रा हूँ, मैं अब भी इससे गुज़र जाऊँगा

मैं इस अनुभव से सीखूँगा, भले ही अभी समझना मुश्किल हो

मैं अपने मुकाबला कौशल का उपयोग करके इससे निपट सकता हूँ

मैं इससे सीख सकता हूँ और यह अगली बार आसान होगा

यह मुश्किल और असुविधाजनक है, लेकिन यह केवल अस्थायी है

ऐसे शब्द चुनें जो आपके लिए काम करें। प्रत्येक मुश्किल या कष्टदायक स्थिति के लिए एक मुकाबला विचार या सकारात्मक बयान लिखें। अपने आप से कुछ कहें जो आपकी सहायता करेगा। उन्हें कार्ड के एक टुकड़े पर लिखें और इसे अपनी जेब में ले जाएं ताकि आपको याद दिला सके।

सचेतन

सचेतन क्या है?

सचेतन एक प्राचीन बौद्ध अभ्यास है जो आज के जीवन के लिए बहुत उचित है। यह एक बहुत सरल विचार है। सचेतन का मतलब है किसी खास तरीके से ध्यान देना: उद्देश्य पर, वर्तमान समय में, और गैर-न्यायिक रूप से। यह हमारे वर्तमान-क्षण की वास्तविकता की जागरूकता, स्पष्टता और स्वीकृति को बढ़ाता है।

सचेतन धार्मिक, सांस्कृतिक या वैज्ञानिक, किसी भी विश्वास या परंपरा के साथ संघर्ष नहीं करता है। यह केवल विचारों, शारीरिक अनुभव, दृश्य, आवाज़ों, गंध पर ध्यान देना का एक व्यावहारिक तरीका है - जिसको हम सामान्य रूप से ध्यान नहीं देते हैं। वास्तविक युक्ति सरल हो सकती है, लेकिन क्योंकि यह हमारे दिमाग के सामान्य रूप से व्यवहार करने के ढंग से बहुत अलग है, इसलिए इसमें ज्यादा अभ्यास लगता है।

सचेतन से हमें हमारे ध्यान को प्रशिक्षित करने में मदद मिलती है। हमारा मन लगभग ५०% समय भटकता है, लेकिन हर बार जब हम सचेतन का अमल करते हैं, हम अपने ध्यान के "मांसपेशी" का व्यायाम कर रहे हैं और मानसिक रूप से ज्यादा योग्य बन रहे हैं। हम अपने ध्यान केंद्र पर अधिक नियंत्रण रख सकते हैं, बजाय इस के कि हमारा ध्यान निष्क्रिय रूप से चिंताजनक विचारों से हावी हो।

सचेतन को हमारे ध्यान केंद्र को नियंत्रित करने का चुनाव और खुला, जिज्ञासु और अनुकूलनीय होने के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

सचेतन

मतलब एक खास
तरीके से ध्यान देना है

उद्देश्य पर

वर्तमान क्षण में

गैर-न्यायिक रूप से

जॉन कवाट- झिन्न, जहाँ भी तुम जाओ, वहाँ तुम हो: रोजमर्रा की जिंदगी के लिए सचेतन ध्यान



SeafarerHelp: The lifeline for seafarers

निःशुल्क, गोपनीय, बहुभाषी और २४ घंटे प्रति दिन, ३६५ दिन प्रति वर्ष उपलब्ध
www.seafarerhelp.org

तनावपूर्ण परिस्थितियों को सचेतन से उत्तर देने की कोशिश करें:



संकट प्रतिक्रिया

- निर्णय करना
- राय के आधार पर
- विचार जो सच लगे
- विचारों पर विश्वास करना और उनके साथ जुड़ना
- अतीत और भविष्य पर ध्यान देना
- (स्थितियों, विचारों, भावनाओं) से बचना
- संघर्ष
- विकेंद्रित होना
- परेशानी और दर्द
- चिंतित विचारों का कोहरा
- प्रतिक्रियाशील आवेगी व्यवहार
- अपरिहार्य, विपत्तिपूर्ण
- प्रतिक्रिया में खोया



सचेत प्रतिक्रिया

- गैर-न्याय, स्वीकार करना
- तथ्य के आधार पर
- मानसिक घटनाओं के रूप में विचार
- विचारों से दूर/वियुक्त होना
- इस पल की जागरूकता
- दृष्टिकोण
- मुक्त होना
- रुचि, केंद्रित, चौकस
- कम संकट और दर्द
- साफ़ और सतर्क
- विचार-विवाहित विकल्प
- शांत, प्रभावी
- स्पष्ट जागरूकता

जिस संकट का आपने अनुभव किया है या कभी अनुभव करने की संभावना है, उस पर गौर करें। क्या यह समय अतीत में है? क्या यह शायद भविष्य में है?

अभी, इस पल में, क्या आप सबसे अधिक परेशान हैं, जो आप कभी भी रहे हैं या होने की संभावना है?

यदि नहीं, तो शायद यह सचेतन सीखने का एक अच्छा कारण है- इस क्षण पर ध्यान देने के लिए।

सचेत श्वसन

जब हम व्यथित महसूस करते हैं, तब हम अपने सांस पर हमारा ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जिससे हमारे मन और शरीर को शांत करने में मदद मिलेगी। सचेत श्वसन का प्राथमिक लक्ष्य केवल एक शांत, गैर-न्यायिक जागरूकता है जिसमें हम विचारों और भावनाओं को उनमें उलझे बिना आने और जाने की अनुमति देते हैं। सचेत श्वसन का अभ्यास करने के लिए प्रति दिन १० मिनट का समय लें:

जिसमें हम विचारों और भावनाओं को उनमें उलझे बिना आने और जाने की अनुमति देते हैं

- आराम से बैठें, अपनी आँखें बंद करें और अपनी रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।
- अपने श्वसन पर अपना ध्यान लाएं।
- कल्पना कीजिए कि आपके पेट में एक गुब्बारा है। हर बार जब आप सांस लेते हैं, तो गुब्बारा फूलता है।
- हर बार जब आप सांस छोड़ते हैं, गुब्बारे से हवा निकल जाता है। जैसे गुब्बारा फुलता है और खाली होता है, आपके पेट में हो रही उत्तेजना पर ध्यान दें। आपका पेट सांस खींचने से बड़ रहा है, और सांस छोड़ने से गिर रहा है।
- विचार आपके मन में आएं, और वह ठीक है, क्योंकि इंसान का मन यही करता है। बस उन विचारों को ध्यान में रखते हुए, फिर से अपना ध्यान अपनी श्वसन पर वापस लाएं। इसी तरह, आप ध्वनि, शारीरिक अनुभूति और भावनाओं को महसूस कर सकते हैं, और फिर से अपना ध्यान अपनी श्वसन पर वापस ला सकते हैं।
- आपको उन विचारों या भावनाओं पर ध्यान नहीं देना है, उस सोच के लिए खुद की आलोचना न करें ना ही किसी भी तरह से उनका विश्लेषण करें। विचारों का होना ठीक है। बस उन विचारों को ध्यान दें, और उन्हें दूर बहाते हुए, आपका ध्यान अपनी श्वसन पर वापस लाएं।
- जब भी आपको लगे कि आपका ध्यान छूट गया है और विचारों या भावनाओं में उलझ रहा है, तो बस पहचानें कि ध्यान में गिरावट आई है, और फिर धीरे से आपका ध्यान अपनी श्वसन पर वापस लाएं।
- विचारों का आपके जागरूकता में प्रवेश करने स्वाभाविक है और आपका ध्यान उनकी तरफ जाना ठीक है। जितनी भी बार ऐसा होता है, बस आपका ध्यान अपनी श्वसन पर वापस लाएं।



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

सीफैररहेल्प दुनिया भर के नाविकों और उनके परिवारों के लिए एक निः शुल्क, गोपनीय हैल्पलाइन है। हमारी बहुभाषी टीम २४/७, साल में ३६५ दिन उपलब्ध है। यदि आप उदास, अकेला या नाखुश महसूस कर रहे हैं और किसी से अपनी भाषा में बात करना चाहते हैं, तो सीफैररहेल्प टीम आपको तब तक सुनने के लिए उपलब्ध है जब तक आपको ज़रूरत हो। वह चीज़ें जो आपको चिंतित कर रहे हैं, उन के बारे में किसी से बात करने से आप अपनी स्थिति और विकल्पों को अधिक स्पष्ट रूप से देख सकते हैं और इससे आपको ज्यादा बेहतर महसूस हो सकते हैं।

संपर्क करें



एसएमएस करें:

+44 (0)7860 018 538



हमें ऑनलाइन पाएं:

www.seafarerhelp.org



ईमेल करें:

help@seafarerhelp.org



Skype:

info-seafarerhelp.org



लाइव चैट करें:

www.seafarerhelp.org



WhatsApp:

+44 (0)7909 470 732



फोन कॉल वापस करने के लिये निवेदन करें:

+44 (0)207 323 2737





