

चलिए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करते हैं

Hindi | हिन्दी

जीवन में हमें अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, लेकिन अपने मानसिक स्वास्थ्य या मानसिक सकुशलता को भी प्राथमिकता देना आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य संकट के कुछ अधिक सामान्य आरंभिक कारकों की एक आधारीक सूची नीचे दी गई है। यदि आप इस बात से अवगत होते/होती हैं कि आपको या किसी प्रियजन को संभावित आरंभिक कारक का अनुभव हुआ है और फिर आप या वे इनमें से दो या इससे अधिक सामान्य संकेत और लक्षण प्रदर्शित कर रहे हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप या वह व्यक्ति-विशेष नैदानिक सहायता प्राप्त करें।

मानसिक स्वास्थ्य संकट या रोग के विकसित होने के लिए सामान्य आरंभिक कारक

- तनाव
- किसी प्रियजन की मृत्यु
- आघात देने वाली घटनाएँ
- संबंध टूटना
- शराब और मादक-पदार्थों का दुरुपयोग
- आघात
- धमकाया या भयभीत किया जाना
- सामाजिक दबाव और अपेक्षाएँ
- आर्थिक अपेक्षाएँ
- कार्यस्थल में दबाव
- व्यक्तिगत अवास्तविक अपेक्षाएँ
- लैंगिकता या लैंगिक पहचान के आधार पर भेदभाव
- घरेलू हिंसा
- बंध्यता और प्रसवकालीन हानि
- गर्भावस्था
- रजोनिवृत्ति

मानसिक रोग के अधिक सामान्य संकेतों और लक्षणों की जानकारी प्राप्त करना

स्पष्टता के लिए, "संकेत" वह होता है जो आपको किसी व्यक्ति में दिखाई देता है और "लक्षण" वह होता है जो किसी व्यक्ति को महसूस होता है या व्यक्ति अनुभव करता है।

व्यवहार

- पीछे खींच लेना
- कार्यों को पूरा करने में असमर्थता
- शराब या मादक-पदार्थों पर निर्भरता
- एकाग्रता में कमी
- सामाजिक गतिविधियों में शामिल न होना

भावनाएँ

- अभिभूत
- ग्लानि
- चिड़चिड़ापन
- निराशा
- आत्मविश्वास की कम
- नाखुश
- निर्णय लेने में असमर्थता
- हतोत्साह
- दुखी

शारीरिक

- हर समय थकावट
- बीमार और दुर्बल महसूस करना
- सिरदर्द और मांसपेशियों में पीड़ा
- पेट में ऐंठन
- भूख में कमी या परिवर्तन
- गंभीर रूप से भार कम होना या बढ़ना

इस बात पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि ये केवल आधारीक संकेतक ही हैं। वास्तविकता में मानसिक-स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति में उपरोक्त में से कोई भी संकेत या लक्षण दिखाई नहीं दे सकते हैं। यही कारण है कि हमारे लिए एक समुदाय के रूप में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सकारात्मक संस्कृति का निर्माण जारी रखना और महसूस होने वाली शर्मिंदगी तथा बाधाओं को दूर करना महत्वपूर्ण है, ताकि उन लोगों के लिए अवसर पैदा किए जा सकें जो अपने अलगाव के कारण समर्थन के लिए किसी से मदद मांगने में असमर्थ हैं।

अनेक प्रकार से सहायता और समर्थन उपलब्ध है - परिवार और दोस्तों से लेकर आपके जीपी या मनोवैज्ञानिक जैसे स्वास्थ्य पेशेवरों तक।

यदि आपको या किसी प्रियजन को समर्थन की आवश्यकता है, तो लाइफलाइन 24/7, वर्ष में 365 दिन उपलब्ध है। नंबर 13 11 14 पर कॉल करें।



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor @ManAnchor man_anchor

मानसिक स्वास्थ्य विकार के अधिक सामान्य संकेतों से अवगत होना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कृत्रिम सांस देने की जानकारी होना। इन दोनों के पास किसी के जीवन को बचाने की क्षमता है।