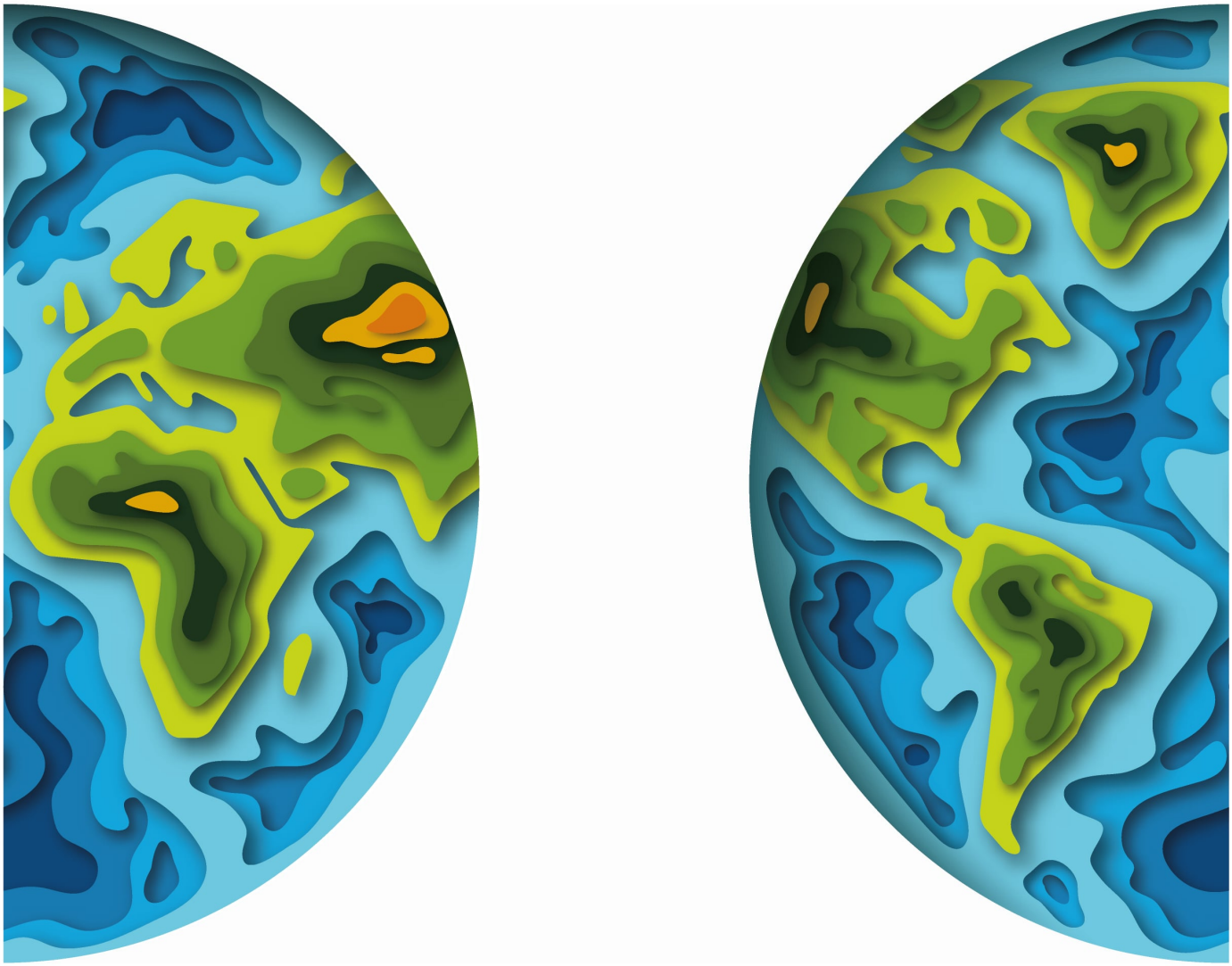
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

**गाइड**

भाषा: हिन्दी

# वैश्विक अस्थिरता के दौरान चिंता और व्याकुलता में जीना





Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

# इस गाइड के बारे में

हमारी दुनिया इस समय तेजी से बदल रही है। कुछ समाचार कवरेज को देखते हुए चिंतित न होना मुश्किल होगा कि यह सब क्या मायने रखता है आपके और आपके प्रियजनों के लिए।

चिंता और व्याकुलता आम समय में भी बड़ी समस्याएं हैं, और जब वह घेर लेती हैं तो असहनीय हो जाती हैं। सयकोलोजी टूल्स (PsychologyTools) वेबसाइट पर हमलोगों ने यह मुफ्त गाइड इस परिवर्तनशील समय में आपकी चिंता और व्याकुलता को नियंत्रित करने के लिए बनाया है।

जब आप जानकारी पढ़ ले, और आपको लगता है कि वे आपके लिए सहायक हो सकते हैं तो अभ्यासों को बेझिझक उपयोग करें। जब समय परिवर्तनशील होता है तब संघर्ष करना स्वाभाविक है, इसलिए अपने आप को और अपने क़रीब के लोगों की देखभाल करुणा के साथ करें।

शुभकामनाओं के साथ,

डॉक्टर मैथिऊ व्हेली और डॉक्टर हरदीप कौर



PSYCHOLOGYTOOLS®

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

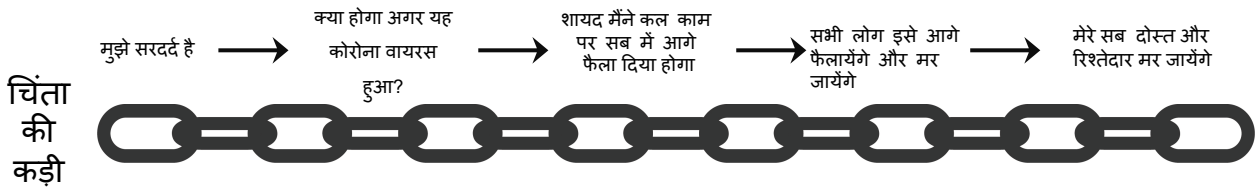
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

## चिंता क्या है?

मनुष्य में भविष्य की घटनाओं के बारे में सोचने की अद्भुत क्षमता है। 'आगे की सोच' का अर्थ है कि हम बाधाओं या समस्याओं का अनुमान लगा सकते हैं और हमें समाधान की योजना बनाने का अवसर प्राप्त होता है। जब यह हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता करता है, 'आगे की सोच ' सहायक हो सकती है। उदाहरणतः- हाथ धोना और सामाजिक दूरी उपयोगी निर्णय हैं जो की हमें वायरस के प्रसार को रोकने में सहायता कर सकते हैं। हालाँकि, चिंता 'आगे की सोच' का एक तरीका है जो अक्सर हमें व्याकुल या आशंकित महसूस कराता है। जब हम अत्यधिक चिंता करते हैं, तो हम अक्सर सबसे कठिन स्थिति और परिणाम की कल्पना करते हैं और महसूस करते हैं कि हम उस स्थिति का सामना करने में असक्षम रहेंगे।

## चिंता किस प्रकार महसूस होती है?

जब हम चिंता करते हैं तो विचारों और छवियों की एक कड़ी बनती जाती है, जो तेजी से विनाशकारी और असंभावित दिशाओं में बढ़ सकती है । कुछ लोग चिंता के बेकाबू होने का अनुभव करते हैं - ऐसा लगता है कि यह अनुभव अपना अलग अस्तित्व बना लेगी। यह स्वाभाविक है कि हम में से कई ने हाल ही में स्वयं को सबसे कठिन स्थिति और परिणाम की कल्पना करते हुए पाया होगा। नीचे दिए गए उदाहरण से पता चलता है कि कैसे चिंताएं मामूली कारण से भी तेजी से बढ़ सकती हैं। क्या आपने इस प्रकार के किसी भी विचार पर ध्यान दिया है? (स्वीकार करता हूँ:  मैंने भी किया है!)




चिंता सिर्फ हमारे मस्तिष्क में ही नहीं बस्ती, जब यह बढ़ जाती है तो हमारे शरीर में व्याकुलता पैदा करती है। चिंता और व्याकुलता शारीरिक लक्षणों में सम्मिलित हैं:

- मांसपेशियों में तनाव या दर्द एवं पीड़ा ।
- बेचैनी का अनुभव और आराम करने में असमर्थता ।
- ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई ।
- सोने में कठिनाई
- आसानी से थकान महसूस होना।


PSYCHOLOGYTOOLS®
Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

## चिंता और व्याकुलता को क्या ट्रिगर करता है?

चिंता किसी भी कारण से ट्रिगर हो सकती है। यहां तक कि जब स्थिति सही भी हो जाती हैं, तो आप चिंता करते हैं कि " यह सब गड़बड़  हो सकता है?"। मगर कुछ ऐसी विशेष परिस्थितियाँ हैं जहाँ चिंता और भी आम हो जाती है।  चिंता को ट्रिगर करने की और भी स्थितियां हैं:

- अस्पष्टता – विभिन्न अथवा अनेकार्थक व्याख्याओं के लिए खुला।
- अनोखा और नया – जिसका हमारे पास पिछला कोई अनुभव नहीं है।
- अनिश्चित – स्थिति का बदलना स्पष्ट नहीं है।

क्या इस समय यह परिचित दिखाई देता है? वर्तमान विश्वव्यापी स्वास्थ्य स्थिति उपरोक्त सभी से मिलती है, और इसलिए यह समझ में आता है कि लोग बहुत अधिक चिंता का सामना कर रहे हैं। यह बहुत अनिश्चितता के साथ एक असामान्य स्थिति है, जो स्वाभाविक रूप से हमें चिंतित और व्याकुल महसूस करा सकती है।

## क्या चिंताएँ  विभिन्न प्रकार की हैं?

चिंता सहायक या असहायक हो सकती है, और मनोवैज्ञानिक अक्सर 'वास्तविक समस्याओं' बनाम 'काल्पनिक समस्याओं' से संबंधित चिंताओं के बीच अंतर करते हैं।

- वास्तविक समस्याएं उन समस्याओं के बारे में हैं जिन्हें अभी समाधान की आवश्यकता है। उदाहरणतः, इस समय वायरस के बारे में वास्तविक चिंता के बहुत से कारण हैं, यदि आपके आसपास लक्षण हैं तो नियमित रूप से हाथ-धोना, सोशल डिस्टेंसिंग और शारीरिक दूरी सहायक उपाय हैं ।
- काल्पनिक समस्याएं में वर्तमान स्वास्थ्य संकट के बारे में सबसे कठिन परिस्थिति के बारे में सोचना सम्मिलित हो सकता है (जिसे हम विपत्तिजनक कह सकते हैं). उदाहरणतः, सबसे कठिन स्थिति की कल्पना करना जैसे कि अधिकांश लोगों की मृत्यु हो रही है ।

**वास्तविक समस्याएं**
*वास्तविक समस्याएं जो अभी आपको प्रभावित कर रही हैं।*

"मेरे बच्चे स्कूल नहीं जा रहे हैं और मुझे उनकी देखभाल करने में मदद चाहिए"

" मेरे घर में ज़्यादा दिनों के लिए पर्याप्त भोजन नहीं है "

**काल्पनिक समस्याएं**
उन चीजों के बारे में हैं जो वर्तमान में नहीं हैं, लेकिन जो भविष्य में हो सकती हैं।

"अगर मैं अपनी नौकरी खो देता हूं तो बेसहारा और मजबूर हो जाऊंगा"

"मैं युवा और स्वस्थ हूं, लेकिन अगर मैं वेंटिलेटर पर चला जाता तो क्या होगा?"



PSYCHOLOGYTOOLS®
Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

## चिंता कब एक समस्या बन जाती है?

सभी कुछ हद तक चिंता करते हैं, और 'आगे की सोच' हमें योजना बनाने और सामना करने में सहायता कर सकती है। चिंता की कोई 'उचित' मात्रा नहीं है। हम कहते हैं कि चिंता एक समस्या तब बन जाती है जब यह आपको उस जीवन को जीने से रोकती है जिसे आप जीना चाहते हैं, या फिर यह आपको हतोत्साहित, शक्तिहीन और थका हुआ महसूस करावाती है।

| | |
|---|---|
| जो आप चाहते हैं उसे पाने में आपकी सहायता करती है | आपको हतोत्साहित, शक्तिहीन और थका हुआ महसूस करवाती है । |
| आपको अपने जीवन की समस्याओं को हल करने में सहायता करती है । | आप जैसा जीवन व्यतीत करना चाहते हैं उसमें बाधा डालती है । |

## मैं चिंता के विषय में क्या कर सकता हूं?

इस समय आपके लिए चिंता करना स्वाभाविक है, लेकिन अगर आपको लगता है कि यह अत्यधिक हो रही और आपके जीवन के हर क्षण को ले रहा है – उदाहरण के लिए अगर यह आपको चिंतित कर रहा है, या यदि आप सोने के लिए संघर्ष कर रहे हैं – तब आपके लिए बेहतर होगा कि यह चिंता करने वाले समय को सीमित करने का प्रयास करें, और अपनी भलाई के प्रबंधन के लिए कदम उठा सकते हैं। इस गाइड के अगले भाग में हमने अपने पसंदीदा सूचना हैंडआउट, व्यायाम और कार्यपत्रकों का चयन शामिल किया है स्वास्थ बनाए रखने और चिंता पर नियंत्रण करने के लिए। ये आपकी मदद कर सकते हैं:

- अपने जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए। मनोवैज्ञानिक सोचते हैं कि बेहतर स्वास्थ, जीवन में संतुलित गतिविधियों के पालन से प्राप्त होता है जो आपको खुशी, सफलता और आत्मीयता अनुभव करवाती है। हमारी सूचना हैंडआउट 'अपने स्वास्थ की देखरेख संतुलन बनाकर करें' इस पर विस्तार से चर्चा करता है। निम्नलिखित पृष्ठ पर एक्टिविटी मेनू में गतिविधियों के कुछ सुझाव हैं जो आपके ध्यान का केंद्र बदलने और सक्रिय रहने में सहायता करेंगे । याद रखें कि हम सामाजिक प्राणी हैं – हमें पनपने और उन्नति के लिए साधन चाहिए। हम आपसे अनुग्रह करते हैं कि कम से कम कुछ ऐसी गतिविधियों का प्रयास करें जो सामाजिक हो और अन्य लोगों को भी सम्मिलित करे । इस प्रकार की परिस्थिति में आपको सामाजिक गतिविधियां दूरी बना कर करने के लिए कुछ रचनात्मक तरीके खोजने पड़ सकते हैं। उदाहरणतः, ऑनलाइन या फोन द्वारा संपर्क में रहना।
- पहचानने का अभ्यास करें क्या आपकी चिंता 'वास्तविक समस्या' है, या 'काल्पनिक चिंता' है। चिंता निर्णय वृक्ष (वरी ट्री) एक उपयोगी उपकरण है जो आपकी चिंता का प्रकार तय करने में सहायक होगा । यदि आप बहुत ज़्यादा काल्पनिक चिंताओं का सामना कर रहे हैं, तब अपने आप को यह याद दिलाना


PSYCHOLOGYTOOLS®
Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

ज़रूरी है कि आपका दिमाग एक ऐसी समस्या पर ध्यान केंद्रित नहीं कर रहा है जिसे आप अभी हल कर सकते हैं, और फिर चिंता को दूर करने और अपना ध्यान बदलने के तरीके खोजें। यदि आपके बच्चे इसका सामना करने में संघर्ष कर रहे हैं तो आप उनके साथ भी इस उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

- अपनी चिंता को स्थगित करने का अभ्यास करें। चिंता द्दृढ़ रहती है – यह आपको ऐसा महसूस करवा सकती है जैसे आपको अभी इसी पर ध्यान देना है। लेकिन आप काल्पनिक चिंता को स्थगित करने का प्रयोग कर  सकते हैं और कई लोग इससे अपनी चिंताओं के साथ एक अलग संबंध स्थापित कर लेते हैं । यह इस प्रकार साधें, प्रतिदिन चिंता करने के लिए एक समय निर्धारित करें (उदाहरणतः प्रत्येक दिन के अंत में 30 मिनट)। यह पहली बार करने में अजीब महसूस हो सकता है इसका मतलब यह भी है कि दिन में बचे हुए 23.5 घंटों के लिए आप चिंता को स्तगित करने की कोशिश करते हैं जब तक कि आप अपने 'चिंता समय' तक नहीं पहुंच जाते। हमारा चिंता स्थगन अभ्यास, चरणों के माध्यम से अभ्यास करने में आपका मार्गदर्शन करेगा।

- स्वयं से करुणापूर्वक वार्तालाप करें। व्याकुलता, सरोकार द्वारा होती है - हम दूसरों की चिंता करते हैं जब हमें उनकी परवाह होती है । परम्परागत कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सी बी टी) की  एक तकनीक है जिसमें नकारात्मक, व्याकुल, या दुखद विचारों को लिखा जाता है और फिर उनसे जूझने का एक अलग तरीका ढूंढा जाता है। हमारे "वैश्विक स्वास्थ्य संकट के दौरान अपने विचारों को सहानुभूतिपूर्वक चुनौती दें" वाली वर्कशीट का उपयोग करके अपने चिंतित या व्याकुल विचारों का जवाब दया और करुणा के साथ देने का अभ्यास करें । हमने आपको प्रारंभ करने के लिए एक उदाहरण दिया है।

- माइंडफुलनेस (ध्यान विधि) का अभ्यास करें। माइंडफुलनेस  सीखने और अभ्यास करने से हमें चिंताओं को दूर करने और स्वयं को वर्तमान में वापस लाने में सहायता मिल सकती है। उदाहरणतः अपनी सांस की धीमी गति या अपने आसपास सुनाई देने वाली आवाजों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, वर्तमान में वापस आने के लिए सहायक 'एंकर' के रूप में सहायता मिल सकती है और चिंतामुक्त हो सकते हैं।





Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

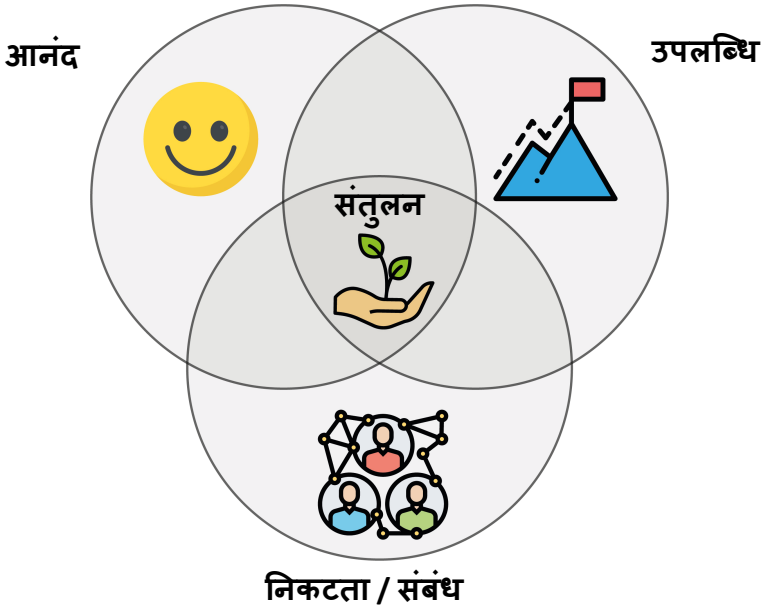
# संतुलन के साथ अपनी स्वास्थ्य को बढ़ाएं

वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति के कारण हमारी सामान्य दिनचर्या और दैनिक गतिविधियों में कई बदलाव आ रहे हैं। स्वाभाविक है की यह हमें व्याकुल कर सकता है, और हम पाते हैं कि जिन गतिविधियों को हम साधारणतः पर अपने स्वास्थ के लिए करते थे, वे कठिन हो जाती हैं। चाहे आप घर से काम कर रहे हों, या किसी प्रकार की पृथक स्थिति या दूरी में, अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करने से सहायता मिल सकती है जिसमें गतिविधियों के बीच संतुलन हो:

- जिससे आपको उपलब्धि का अनुभव होता है,
- जिससे घनिष्ठता और लगाव अनुभव होता है और
- गतिविधियाँ जो आप केवल आनंद के लिए कर सकते हैं।

जब हम चिंता और व्याकुलता से जूझ रहे होते हैं, तो हम उन चीजों से संपर्क खो सकते हैं जो हमें खुशी देती है। प्रतिदिन कुछ ऐसी गतिविधियाँ करने की योजना बनाएं जो आनंददायक हों और आपको प्रफुल्लित अनुभव कराये। उदाहरणतः, एक अच्छी किताब पढ़ना, एक कॉमेडी देखना, अपने पसंदीदा गीतों पर नाचना या गाना, आरामदायक स्नान करना या अपना पसंदीदा भोजन करना।

हमें अच्छा लगता है जब हमने कुछ हासिल किया या पूर्ण किया , इसलिए हर दिन ऐसी गतिविधियों को सम्मिलित करना सहायक है जो आपको उपलब्धि का अनुभव दें । उदाहरणतः, कुछ गृहकार्य करना, सजाना, बागवानी करना, एक नयी व्यंजन विधि, एक व्यायाम कार्यक्रम, या बिल का भुगतान करने जैसे कार्य।




हम सामाजिक प्राणी हैं, इसलिए हमें दूसरे लोगों के साथ निकटता और संबंध बनाने की आवश्यकता और इच्छा रहती है। वर्तमान स्वास्थ्य संकट से हम में से कई लॉकडाउन में हो सकते हैं या दूसरों से दूर हो सकते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि हम रचनात्मक तरीकों से संपर्क में रहने पर विचार करें ताकि हम सामाजिक रूप से अलग-थलग और अकेले न हो जाएँ। आप कैसे परिवार और दोस्तों के साथ जुड़े रह सकते हैं और सामाजिक वातावरण के आभास में जीवन व्यतीत कर सकते हैं ? शायद सोशल मीडिया, फोन और वीडियो कॉल का उपयोग करके आप साझा ऑनलाइन गतिविधियों को निर्धारित कर सकते हैं उदाहरणतः जैसे एक वर्चुअल किताब या फिल्म क्लब। आप स्थानीय ऑनलाइन पड़ोसी समूहों का भी पता लगा सकते हैं, और देखें कि क्या आपके पास स्थानीय समुदाय की सहायता करने के तरीके हैं।

आनंद, उपलब्धि और निकटता का असंतुलन हमारे मिज़ाज को प्रभावित कर सकता है। उदाहरणतः यदि आप अपना अधिकांश समय बिना आनंद या सामाजिकता के साथ काम करने में व्यतीत करते हैं, तो आप उदास और अलग-थलग महसूस कर सकते हैं। इसके विपरीत, यदि आप अपना अधिकांश समय आनंद और सामाजिकता के लिए आराम करने में बिताते हैं और अन्य काम नहीं करते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं तो यह भी आपके मिज़ाज को प्रभावित कर सकता है।

प्रत्येक दिन के अंत में आप अपने आप से पूछ सकते हैं और विचार कर सकते हैं कि 'मैंने आज क्या किया जिससे मुझे उपलब्धि अनुभव हुआ? आनंद मिला? दूसरों के साथ घनिष्ठता बढ़ी? ' क्या मुझे एक अच्छा संतुलन मिला, या मैं कल क्या अलग कर सकता हूँ?



PSYCHOLOGYTOOLS®
Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

# एक गतिविधि मेनू का उपयोग करें जो आपको व्यस्त रहने के लिए कुछ उपाय दे

**जानवर**
किसी पालतू जानवर को लाड़-प्यार करें
कुत्ते को टहलाने ले जायें
पक्षियों को सुनें

**रचना करना**
चित्र बनायें
पोर्ट्रेट बनायें
तस्वीर खीचें
रेखाचित्र बनायें
तस्वीरें व्यवस्थित करें
तस्वीरो का एल्बम बनायें
स्क्रैपबुक बनायें
परियोजना पूर्ण करें
सिलाई/बुनाई करें

**चित्त**
कल्पना
ध्यान
प्रार्थना
विचार
सोच
तनाव-मुक्ति व्यायाम करें
योग अभ्यास करें

**अनुसूची**
अत्यधिक जल्दी उठें
देर तक जागें
देर तक सोयें
'कार्य करने' की सूची में से कुछ हटायें

**सक्रिय रहें**
टहलने जायें
दौड़ लगायें
तैरने के लिए जायें
साइकल चलायें
घर पर व्यायाम वीडियो का उपयोग करें

**अभिव्यक्ति**
हसना
रोना
गाना
चिल्लाना
चीखना

**संगीत**
पसंदीदा संगीत सुनें
नया संगीत सुनें
रेडियो सुनें
कुछ संगीत बनायें
गाना गायें
संगीत-उपकरण बजायें
पॉडकास्ट सुनें

**स्वयं की देखभाल**
स्नान करें
शावर स्नान करें
बाल धोएं
चेहरे का उपचार करें
नाखून काटें
सनस्क्रीन लगायें/पहनें
झपकी लें

**सफ़ाई**
घर साफ़ करें
यार्ड साफ़ करें
टॉयलेट साफ़ करें
बेड रूम साफ़ करें
फ़्रिज साफ़ करें
चूल्हा साफ़ करें
जूते साफ़ करें
बर्तनों साफ़ करें
डिशवॉशर में बर्तन लगायें या निकालें
कपड़े साफ़ करें
कुछ घर का काम करें
अपने कार्यक्षेत्र को व्यवस्थित करें

**दयालुता**
मित्र / पड़ोसी / अजनबी की सहायता करें
किसी के लिए उपहार बनायें
बिना सोचे समझे दयालुता करें
किसी को असामान्य सहयोग दें
किसी को कला सिखाएं
किसी के लिए कुछ अच्छा करें
किसी के लिए आश्चर्य की योजना बनायें
अपने अच्छे व्यवहार की सूची लिखें
ऐसे व्यक्तियों की सूची बनायें जिनके प्रति आप आभारी हैं

**प्रकृति**
बागवानी करें
पौधारोपण करें
छटाई करें
घास की छटाई करें
फूल चुनें
फूल खरीदें
प्राकृतिक भ्रमण करें
धूप सेकें

**कुछ नया प्रयास करें**
नया व्यंजन बनायें/खाएं
नया संगीत सुनें
नया धारावाहिक या फिल्म देखें
नयी पोषाक पहनें
नयी पुस्तक पढ़ें
कुछ अकस्मात करें
स्वयं को व्यक्त करें

**लोगों से संपर्क जोड़ें**
किसी मित्र से संपर्क करें
एक नए समूह में सम्मिलित हों
किसी राजनीतिक दल में सम्मिलित हों
किसी डेटिंग वेबसाइट से जुड़ें
किसी दोस्त को संदेश भेजें
किसी दोस्त को पत्र लिखें
किसी पुराने दोस्त के साथ फिर से संपर्क करें

**सीखना**
कुछ नया सीखें
नयी कला सीखें
नयी जानकारी सीखें
शिक्षआत्मक विडियो देखें

**संकल्प/योजना**
लक्ष्य निर्धारित करें
पूंजी निर्धारण करें
5-वर्ष के लिए योजना बनायें
'कार्य करने' की सूची बनायें
'बकेट लिस्ट' बनायें
खरीदारी की सूची बनायें

**देखें**
फिल्म देखें
धारावाहिक देखें
यूट्यूब विडियो देखें

**खाना पकाना**
अपने लिए खाना पकाएं
किसी और के लिए खाना बनायें
केक बनाएं / बिस्किट बनाएं
नयी व्यंजन विधि ढूंढे

**मरम्मत**
घर में या घर की कुछ मरम्मत करें
वाहन की मरम्मत करें
कुछ नया बनायें
बल्बें/ ट्यूबलाइट बदलें
कमरा सजायें

**पढ़ें**
पसंदीदा पुस्तक पढ़ें
नयी पुस्तक पढ़ें
अखबार पढ़ें
पसंदीदा वेबसाइट देखें

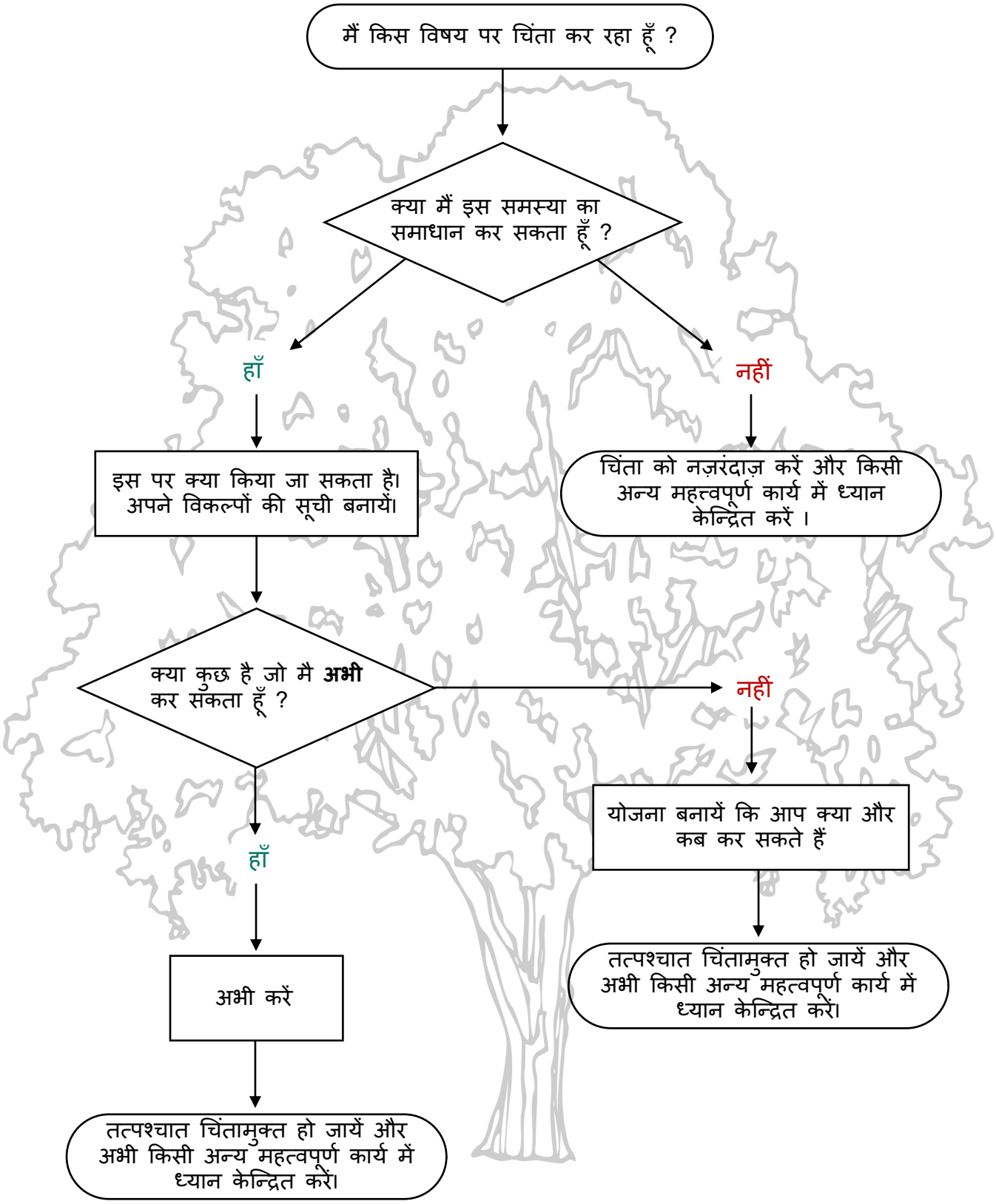
**लिखें**
प्रशंसा पत्र लिखें
अपने नेता को पत्र लिखें
क्रोध-पत्र लिखें
आभार-पत्र लिखें
धन्यवाद-पत्र लिखें
पत्रिका/डायरी लिखें
बायो-डाटा लिखें
पुस्तक लिखना शुरू करें



PSYCHOLOGYTOOLS®
Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

**इस निर्णायक वृक्ष का प्रयोग कर 'वास्तविक समस्या' की चिंता बनाम 'काल्पनिक चिंता' का मूल्यांकन किया जा सकता है:**





Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

## अनिश्चित-काल के लिए चिंता स्थगित करना

मनोवैज्ञानिकों का सोचना है की चिंता दो प्रकार की है :

1. **'वास्तविक समस्या' चिन्ताएं** वह अकाल्पनिक संकट है जो वर्तमान को प्रभावित करता है जिस पर आप तुरंत प्रतिक्रिया कर सकते हैं। "मेरे हाथ बागवानी से गंदे हो गए, मुझे हाथ धोने हैं", " मेरी चाबियां नहीं मिल रही", "मैं बिजली का बिल देने में असमर्थ हूँ", "मेरा बॉयफ्रेंड मुझसे बात नहीं कर रहा है" ।
2. **काल्पनिक चिंताएं** वह हैं जो वर्तमान में मौजूद नहीं हैं, परन्तु भविष्य में हो सकती है । "यदि मै मर गया तो?", "चिंता करना शायद मुझे पागल कर देगा"

जो लोग चिंताओ से परेशान रहते है अक्सर उनके लिए यह *अनियंत्रित* होता है, समय-व्ययी होता है, और कभी-कभी विश्वास होता है की चिंताजनक स्थिति आने पर चिंता करना फायदेमंद होगा। चिंताओं को स्थगित करने के प्रयोग में- जानबूझ कर पूरे दिन के समय में कुछ समय चिंता करने के लिए रखें और समय सीमित रखें – चिंता के साथ सम्बन्ध पता लगाने में यह काफी सहायक होगा। निम्नलिखित निर्देश कम से कम एक सप्ताह प्रयास कीजिये।

### Step 1: तैयारी

आपका 'चिंतन समय' कब होगा **तय** कीजिये, और **अवधि** तय कीजिये।

- 'चिंतन समय' वह समय है जो रोज़ाना किसी खास उद्देश्य के लिए रखा है ।
- दिन के किस अंतराल में आप सोचते है की चिंता करने के लिए आपकी मानसिक स्थिति बेहतर होगी?
- आप कब परेशान नहीं होते हैं ?
- अगर आप नहीं जानते तो 15 से 20 मिनट रोज़ शाम 7 बजे शुरू करने के लिए अच्छा समय होता है।

### Step 2: चिंता स्थगित करना

दिन में तय करें की जो चिन्ताएं उभरती हैं वे 'वास्तविक संकट' चिंता हैं जिस पर तुरंत काम करना है, या वे काल्पनिक चिन्ताएं हैं जिन्हें स्थगित करने की आवश्यकता है।

क्या यह 'वास्तविक संकट' चिंता है जिसके लिए तुरंत कुछ किया जा सकता है ?

**हाँ** → **तुरंत प्रतिक्रिया करें**

**नहीं** → **'चिंतन समय' आने तक उस विषय में सोचना स्थगित करें।**

**वर्तमान में सतर्क होकर अपने ध्यान को वर्तमान क्षण में पुनः केन्द्रित करें ।**

- अपनी इन्द्रियों का उपयोग करें (देखना, सुनना, छूना, सूंघना, स्वाद)।
- अपने ध्यान को समस्या के अन्दर की उपेक्षा समस्या के बाहर से केन्द्रित करें ।
- स्वयं से कहें "मैं अभी इस चिंता पर ध्यान नहीं दूंगा, बाद में ध्यान दूंगा"।

### Step 3: चिंतन का समय

चिंता करने के लिए अपने समर्पित 'चिंतन समय' का उपयोग करें । कोई ऐसी काल्पनिक चिंता लिखें जो आपको याद है कि दिनभर रही हो। अब वह कितनी चिंताजनक हैं ? क्या सभी चिंताओं में कोई ऐसी है जिसके सम्बन्ध में कुछ करने की आवश्यकता है ?

- अपने सम्पूर्ण 'चिंतन समय' का उपयोग करें, अगर आपके पास कुछ चिंताजनक नहीं भी हो, या फिर ऐसी चिन्ताएं जो वर्तमान में अहम प्रतीत नहीं हो रहीं।
- अब अपनी चिंताओं पर विचारें – क्या वह पहले जैसी भावनात्मक 'किक' (अत्यधिक आनंद) दे रही है जैसा कि पहली बार सोचने पर हुआ था ?
- क्या आपकी कोई भी चिंता एक व्यावहारिक समस्या में परिवर्तित हो सकती है जिसके लिए उपाय किया जाए?



PSYCHOLOGYTOOLS®

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

# वैश्विक स्वास्थ्य संकट के दौरान अपने विचारों को सहानुभूतिपूर्वक चुनौती दें

| परिस्थिति<br>आप किसके साथ थे? आप क्या कर रहे थे? आप कहाँ थे? यह कब हुआ था? | भावना और शारीरिक सनसनी<br>आपने क्या महसूस किया?<br>(तीव्रता बताएं 0-100%) | स्वतः विचार<br>आपके दिमाग में क्या चल रहा था?<br>(विचार, तस्वीरें, या स्मृतियाँ) | सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया<br>आपके नकारात्मक विचारों पर सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया क्या होगी? |
|---|---|---|---|
| लगातार दूसरे घंटे समाचार देखना | चिंता एवं बढ़ती हुई घबराहट की अनुभूति होना | यह भयानक है। बहुत सारे लोग मर सकते हैं। मेरा और मेरे परिवार का क्या होगा ?<br><br>अगर कोई तस्वीर या स्मृति है, उसका आपके लिए क्या मायने है ? | आपका चिंता करना स्पष्ट है – ऐसा नहीं होना, असामान्य होगा। इस समय वह सर्वश्रेष्ठ कार्य क्या है जिसे करने से आप बेहतर महसूस कर सकते है ? शायद आप एक समाचार के बदले कॉमेडी देखें, या उठ खड़े हों और कुछ और करें।<br><br>प्रयत्न करें कि सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया करें जैसे विवेक, शक्ति, आत्मीयता, करुणा और धारणा-रहित<br>• मेरा घनिष्ठ मित्र क्या बोलेगा ?<br>• सहानुभूतिशील व्यक्ति मुझसे क्या बोलेगा ?<br>• किस आवाज़ और लहज़े में बात करने से मुझे आश्वस्त महसूस होगा ? |

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

# वैश्विक स्वास्थ्य संकट के दौरान अपने विचारों को सहानुभूतिपूर्वक चुनौती दें

| परिस्थिति<br>आप किसके साथ थे? आप क्या कर रहे थे? आप कहाँ थे? यह कब हुआ था? | भावना और शारीरिक सनसनी<br>आपने क्या महसूस किया?<br>(तीव्रता बताएं 0-100%) | स्वतः विचार<br>आपके दिमाग में क्या चल रहा था?<br>(विचार, तस्वीरें, या स्मृतियाँ) | सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया<br>आपके नकारात्मक विचारों पर सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया क्या होगी? |
|---|---|---|---|
| | | अगर कोई तस्वीर या स्मृति है, उसका आपके लिए क्या मायने है ? | प्रयत्न करें कि सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया करें जैसे विवेक, शक्ति, आत्मीयता, करुणा और धारणा-रहित<br>• मेरा घनिष्ठ मित्र क्या बोलेगा ?<br>• सहानुभूतिशील व्यक्ति मुझसे क्या बोलेगा ?<br>• किस आवाज़ और लहज़े में बात करने से मुझे आश्वस्त महसूस होगा ? |

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

## कुछ अंतिम सुझाव :

- **दिनचर्या का कार्यक्रम बनायें –** यदि आप घर पर अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं, तो नियमित दिनचर्या जारी रखना आवश्यक है । जागने और सोने के समय का नियमित रूप से पालन करें, भोजन नियमित समय पर करें, और रोज़ सुबह तैयार हों और वस्त्र पहनें । आप अपने दिन को व्यवस्थित करने के लिए समय-सारिणी का उपयोग कर सकते है।

- **मानसिक एवं शारीरिक रूप से सक्रिय रहें .** अपनी दिनचर्या की समय-सारिणी में ऐसी गतिविधियाँ सम्मिलित करें जो शरीर और मस्तिष्क दोनों को सक्रीय रखें । उदाहरणतः, आप ऑनलाइन कोर्स द्वारा कुछ नया सीखें, स्वयं को कोई नयी भाषा सीखने की चुनौती दें । शारीरिक रूप से सक्रिय रहना भी आवश्यक है, उदाहरणतः 30 मिनट लगातार घर के कठिन काम करें या ऑनलाइन व्यायाम विडियो देखें।

- **कृतज्ञता अभ्यास करें.** परिवर्तनशील समय में, कृतज्ञता का बोध करने से आपको हर्ष, जिंदादिली और आनंद के पलों का अनुभव होगा । प्रत्येक दिन के अंत में, समय लगा कर ध्यान करें कि आज आप किसलिए आभारी हैं । प्रतिदिन कुछ नया प्रयत्न और ध्यान करें, उदाहरणतः 'मैं आभारी हूँ कि आज दोपहर के भोजन के समय अच्छी धूप थी और मैंने बागीचे में आनंदमय समय बिताया' । आप एक आभार जर्नल या आभार जार आरंभ कर सकते हैं । आप इसमें अपने परिवार के अन्य सदस्यों को भी सम्मिलित होने के लिए प्रोत्साहित करें।

- **ध्यान दें और चिंता के कारणों को सीमित करें ।** जैसे जैसे स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंता बढ़ती है हमें लगातार समाचार और सोशल मीडिया से जानकारी प्राप्त करने की इच्छा होती है। हालांकि, आप ध्यान देंगे तो यह भी आपकी चिंता और व्याकुलता बढ़ाती है । चिंता बढ़ने के कारण पर ध्यान दें । उदाहरणतः क्या वह, 30 मिनट से अधिक समाचार देखना है? प्रत्येक घंटे सोशल मीडिया देखना? प्रतिदिन चिंता के कारणों को सीमित करने का प्रयत्न करें। आप प्रतिदिन समाचार निश्चित समय पर सुनना चुन सकते हैं, या समाचार जानने के लिए सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करने की अवधि को सीमित करें।

- **समाचार के लिए प्रतिष्ठित स्रोत पर निर्भर करें ।** यह आपको सचेत रहने में भी सहायता करेगा कि आप समाचार और जानकारी कहाँ से प्राप्त कर रहे हैं । प्रतिष्ठित और विश्वसनीय स्रोत चुनने में सावधानी बरतें । The World Health Organization उत्तम जानकारी प्रदान करता है, यहाँ :

https://www.who.int/emergencies/diseases/ novel-coronavirus-2019/advice-for-public



PSYCHOLOGYTOOLS®

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited.

## Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Hindi
Translated title: वैश्विक अस्थिरता के दौरान चिंता और व्याकुलता में जीना
Translated by: Shuja Hoda, Kiran Sharma, Elite Psychology Associates
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.