

युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बनाना और बढ़ावा देना



अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस हर साल **12 अगस्त** को
दुनिया भर में मनाया जाता है

संयुक्त राष्ट्र का लक्ष्य युवाओं को समुदायों और भविष्य को आकार देने में अपनी आवाज़ उठाने का अधिकार देना है। इस महत्वपूर्ण दिन के सम्मान में, आइए युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति जागरूकता लाने और उसे बढ़ावा देने के तरीकों पर विचार करें।

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में स्वयं को शिक्षित करें

मानसिक बिमारियाँ आम हैं और इनका ईलाज हो सकता है। मानसिक बिमारियों से ग्रस्त लोग सक्रिय, उत्पादक जीवन जी सकते हैं और जीते भी हैं, जिससे यह पता चलता है कि ये स्थितियाँ सभी पृष्ठभूमियों और जीवन के सभी क्षेत्रों के व्यक्तियों को प्रभावित कर सकती हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि पेशेवर मदद लेने में कोई शर्म की बात नहीं है।

हर किसी को वह समर्थन मिलना चाहिए जो उसे आगे बढ़ने के लिए चाहिए।



7 में से 1

किशोर मानसिक बिमारियों से प्रभावित हैं

50%

मानसिक बिमारियाँ
14 की उम्र में शुरू होती हैं

प्रत्येक सप्ताह 3 गतिविधियाँ अकेले या अपनी देखभाल में किसी किशोर के साथ पूरी करें।



स्व-देखभाल का अभ्यास करें

3 चीज़ें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।

कोई मज़ेदार गतिविधि करें।

20 मिनट आराम करें।

किसी दोस्त के साथ समय बिताएं।

30 मिनट तक शरीर की कसरत करें।

आज सोशल मीडिया से ब्रेक लें।

पौष्टिक नाश्ता खाएं।

3 बार 10 गहरी साँस लें।

प्रकृति के साथ समय बिताएं।

अपने शरीर को स्ट्रेच करें।

अनुकूलन-क्षमता विकसित करें

लिखें वे 3 चीज़ें जिनकी आपको अपेक्षा हैं।

बताएं खुद को वे 3 चीज़ें जो आपको अपने बारे में पसंद हैं।

सोचें इस बारे में कि कौन आपकी सहायता कर सकता है।

याद रखें वह समय जब आपको अच्छा महसूस हुआ था। इसका आनंद लें।

सोचें उस हाल ही के उस समय के बारे में जब आपने व्यथित महसूस किया था। आप इससे कैसे निपटे थे?

इस दोष को हटाने में सहायता करें

- ✓ दयालु बनें। अनुकूल एवं सहयोगी वातावरण बनाने के लिए लोगों के साथ दयालुता एवं करुणा से पेश आएं।
- ✓ मित्र बनें। सभी लोगों के प्रति सम्मान और गरिमा को प्रोत्साहित करें।
- ✓ मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुलकर बात करें। सम्मानपूर्वक सुनें और मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व के बारे में खुली बातचीत के लिए आमंत्रित करें।
- ✓ समझ को बढ़ावा दें। अपने आप को और जो लोग आपसे प्रभावित हैं, उन्हें मानसिक स्वास्थ्य को उसी तरह देखने के लिए प्रोत्साहित करें, जिस तरह आप शारीरिक स्वास्थ्य को देखते हैं।
- ✓ अपना अनुभव सांझा करें। यदि आपको किसी मानसिक बिमारी का व्यक्तिगत अनुभव है, तो समझ बढ़ाने और एक परिप्रेक्ष्य प्रदान करने के लिए दूसरों को इसके बारे में बताने पर विचार करें।

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. जून 2022 में अपडेट किया गया।

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. दिसंबर 2023 में समीक्षा की गई।

United Nations. International Youth Day. 15 मई 2023 को देखा गया।

World Health Organization. 10 facts on mental health. 8 जुलाई, 2022 को प्रकाशित किया गया।

WF13575805 144095-042024