

आपके मानसिक कल्याण के समर्थन के 8 तरीके

प्रत्येक दिन करने के लिए एक तरीका चुनें या सभी तरीके प्रतिदिन करें — यह आप पर निर्भर है।



अपनी भावनाओं को महसूस करें

- इसके बारे में खुद से दयालु, सहयोगी तरीके से बात करें, या किसी विश्वसनीय मित्र या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ साझा करें।
- अपनी भावनाओं को कला के माध्यम से व्यक्त करें, जैसे जर्नलिंग, पेंटिंग, चित्रकारी या रचना के द्वारा।
- ध्यान, योगाभ्यास, गेंद की ड्रिबलिंग या बास्केट/गोल शूट करके इसे ध्यानपूर्वक करें।



कुछ नया करने का प्रयास करें

- मैराथन के लिए प्रशिक्षण लें।
- स्कूबा डाइविंग करना सीखें।
- कोई नई भाषा सीखें या कोई वाद्य बजाना सीखें।



आराम करने के लिए समय निकालें

- कुछ ऐसा करें जिससे आपको हंसी आए।
- गहरी साँस लेने का व्यायाम या प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम सीखें और उनका अभ्यास करें।
- लेट जाएं और 5 मिनट के लिए अपनी आंखें बंद करें।



सचेतनता का अभ्यास करें

- जब लोग आपकी मदद करें तो उन्हें धन्यवाद देकर कृतज्ञता व्यक्त करें।
- अपने जीवन की अच्छी बातों पर प्रतिदिन चिंतन करें।
- प्रतिदिन कम से कम 3 दयालुतापूर्ण कार्य करें।



कोई शौक अपनाएं (और बनाए रखें)

- किसी फैंटेसी फुटबॉल लीग या टीम खेल में शामिल हों।
- बच्चों को मार्गदर्शन या प्रशिक्षण दें।
- कोई वाद्ययंत्र बजाना, लकड़ी का काम करना, खाना बनाना या बागवानी करना सीखें।



खुद का ध्यान रखें

- सोने का समय निर्धारित करें ताकि अधिकतर रातों में आप 7-9 घंटे सो सकें।
- संतुलित, पौष्टिक भोजन और नाश्ता बनाएं, और अपने शरीर को नियमित रूप से गतिशील रखें।
- अनुशंसित स्वास्थ्य जांच और प्रतिबंधक देखभाल प्राप्त करें।



बाहर समय बिताएँ

- हाईकिंग, रॉक क्लाइम्बिंग (अपनी सीमा के भीतर रहकर), कैम्पिंग या स्नॉर्कलिंग करें।
- किसी स्थानीय पार्क या सड़क से कूड़ा उठाएं।
- स्थानीय आश्रय स्थल या अपने पड़ोसी(ओं) के लिए उनके कुत्तों को घुमाने के लिए वॉलन्टियर करें।



खुद के प्रति दयालु बनें

- गलतियों और असफलताओं से सीखें, फिर उन्हें पीछे छोड़ दें।
- सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएँ जो आपको खुद के बारे में अच्छा महसूस कराते हैं।
- खुद के साथ सम्मान और समझदारी से पेश आएँ, जैसे आप किसी अच्छे मित्र के साथ पेश आएंगे।



Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF18414558 146783-082025 OHC