

# चिंता और घबराहट को कम करने के तरीके



तात्कालिक परिस्थितियों से निपटने की रणनीतियाँ अक्सर चिंता के विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकती हैं। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिन्हें आप आज़मा सकते हैं ताकि आप जान सकें कि आपके लिए कौन सा तरीका सबसे अच्छा काम करता है।



## जर्नलिंग

अपनी भावनाओं को दर्शाना, आप जिस दौर से गुज़र रहे हैं उसे समझने और शांति पाने का एक बहुत ही मददगार तरीका हो सकता है। आप इसे किसी भी तरीके से कर सकते हैं जो आपके लिए सबसे अच्छा हो — चाहे कलम और कागज के ज़रिए, खुद को ईमेल लिखकर, सिफ़र अपने कानों के लिए वॉइस मेमो रिकॉर्ड करके या कोई और तरीका। इस रिकॉर्ड को याद रखने से आपको अपने अनुभवों और प्रतिक्रियाओं का आकलन करने और सभावित ट्रिगर्स की पहचान करने में मदद मिल सकती है।



## श्वास व्यायाम

जब आप सोने के लिए तैयार हों या आपको बस एक ब्रेक की ज़रूरत हो, तो श्वास व्यायाम एक पल में शांत होने और आराम पाने में आपकी मदद कर सकते हैं। हालाँकि श्वास व्यायाम कई प्रकार के होते हैं, लेकिन हर एक व्यायाम आपको एक विशिष्ट गिनती पैटर्न में साँस लेने, रोकने और छोड़ने का निर्देश देता है।

इस महीने के टूलकिट में आपको श्वास व्यायाम के 2 वीडियो मिलेंगे:

- 4-7-8 श्वास तकनीक आपको 4 की गिनती तक अपनी नाक से धीरे-धीरे साँस लेने, 7 की गिनती तक साँस रोकने और 8 की गिनती तक साँस छोड़ने का निर्देश देती है।
  - बॉक्स श्वास तकनीक आपको 4-गिनती वाली गहरी श्वास व्यायाम में मार्गदर्शन करती है जो कि योगाभ्यास से आती है। प्रत्येक 4 गिनती के लिए, आप साँस लेंगे, साँस अंदर रोकेंगे, साँस छोड़ेंगे और साँस बाहर रोकेंगे।

दोनों तकनीकों का वर्तमान परिस्थितियों से निपटने और समग्र शांति बनाए रखने में व्यापक उपयोग किया जाता है। ये आपके पैरासिम्प्टेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती हैं, जो आपकी हृदय गति और रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। ये पाचन और अन्य महत्वपूर्ण जीवन-निर्वाह कार्यों को बढ़ावा देने में भी मदद करती हैं। ये दीर्घकालिक रूप से लचीलापन और समग्र स्वास्थ्य बनाने में आपकी मदद कर सकती हैं।



## अनुपयोगी विचारों को फिर से व्यवस्थित करना

जब आप पहले से ही परेशान या चिंतित महसूस कर रहे हों, तो नकारात्मक विचार आपको और भी बदतर महसूस करा सकते हैं। इसलिए, कठिन परिस्थितियों में, अन्य संभावनाओं और दृष्टिकोणों पर विचार करना, जिनमें अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण भी शामिल हैं मददगार हो सकता है। फिर से व्यवस्थित करने का अभ्यास करने का एक अच्छा तरीका है स्वयं से प्रश्न पूछना, जैसे:

- मैं इसके बारे में इतना चिंतित क्यों हूं?
- यदि कोई ऐसा व्यक्ति जिसकी मैं परवाह करता हूं, इस स्थिति में हो तो मैं उससे क्या कहूंगा?
- कौन से सबूत इन अनुपयोगी विचारों को चुनौती देते हैं?

फिर से व्यवस्थित करने की प्रक्रिया से गुज़रने से आपको शांत महसूस करने में भी मदद मिल सकती है, क्योंकि यह आपका ध्यान उस घटना से हटा देता है और आपका ध्यान आत्म-मूल्यांकन और समस्या-समाधान पर केंद्रित करने में मदद करता है। यह बदले में आपको अधिक नियंत्रण, सशक्त और अधिक आशावादी महसूस करने में मदद कर सकता है।

अभ्यास के साथ, अधिक सकारात्मक सोच आपके जीवन का हिस्सा बन सकती है — और आपके समग्र मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। यहां अनुपयोगी विचारों को फिर से व्यवस्थित करने में मदद के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका दी गई है। अपने आप से पूछें:

**1. मैं तनावग्रस्त क्यों हूं और/या मेरे मन में चिंताजनक विचार क्यों आ रहे हैं? क्या हुआ?**

---

---

**2. मेरे मन में कौन से अनुपयोगी विचार आ रहे हैं?**

---

---

**3. उन विचारों से मुझे कैसा महसूस होता है?**

---

---

**4. कौन सा सबूत इन अनुपयोगी विचारों का समर्थन करता है?**

---

---

**5. कौन से सबूत इन अनुपयोगी विचारों को चुनौती देते हैं?**

---

---

**6. सबूत के आधार पर, इस बारे में सोचने का अधिक उपयोगी, यथार्थवादी और/या संतुलित तरीका क्या है?**

---

---

फिर, गहरी सांस लें, अन्य दृष्टिकोणों को अपने अंदर समा जाने दें और स्वयं को फिर से स्थापित होने दें।



## अपने शरीर को गतिशील बनाना

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना तनाव कम करने, आराम बढ़ाने और दीर्घकालिक स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने का एक सामान्य सहायक तरीका है। चूँकि प्रत्येक व्यक्ति का फिटनेस स्तर, शारीरिक क्षमताएँ और रुचियाँ अलग-अलग होती हैं, इसलिए यह जानना ज़रूरी है कि आपके लिए सबसे उपयुक्त क्या है।

अपने शरीर को गतिशील बनाने से तनाव मुक्त होने और वर्तमान में चिंताजनक विचारों और भावनाओं को शांत करने में भी आपको मदद मिल सकती है, खासकर तब जब आप पैनिक अटैक का अनुभव कर रहे हों।



## मदद कब मांगनी चाहिए

यदि आप चिंतित हैं कि चिंताजनक विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करना आपके लिए कठिन हो रहा है या वे आपके दिन-प्रतिदिन के जीवन में बाधा डाल रहे हैं, तो मदद के लिए किसी चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श लें। वे यह पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं कि क्या हो रहा है और इसे नियंत्रित करने के लिए कदम उठाने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

### स्रोत

Anxiety and Depression Association of America, “Exercise for Stress and Anxiety.” 15 अप्रैल, 2024 को एक्सेस किया गया।

Cleveland Clinic, “Box Breathing Benefits and Techniques.” 16 अगस्त, 2021 को प्रकाशित।

Cleveland Clinic, “How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise.” 5, 2022 को प्रकाशित।

HealthDirect, “Anxiety.” सितंबर 2022 में समीक्षित।

Mayo Clinic, “Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress.” 21 नवंबर, 2023 को प्रकाशित।

Mind, “What is a panic attack?” फरवरी 2021 को प्रकाशित।

NHS, “Anxiety, fear and panic.” 17 जनवरी, 2023 को समीक्षित।

NHS, “Breathing exercises for stress.” 15 अगस्त, 2022 को समीक्षा की गई।

NHS, “Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters.” 15 अप्रैल, 2024 को एक्सेस किया गया।

Optum Wellbeing, “Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety.” दिसंबर 2023 में प्रकाशित।

© 2024 Optum, Inc. सर्वोधिकार सुरक्षित।

WF13433129 144062-032024