

कल्याण: अपनी ज़िन्दगी को दें थोड़ा समय! (Wellbeing: Invest In Your Life)

हिन्दी/Hindi

तथ्य-पत्र (Factsheet)

कल्याण के बारे में सोचने के कई तरीके हैं। कल्याण से अक्सर हमारा तात्पर्य होता है सुख और संतुष्टि से। इस बात से कि हम अपना जीवन तथा दूसरों के साथ अपने सम्बंध की गुणवत्ता को कैसे संभालते हैं। आपके कल्याण के लिए क्या महत्वपूर्ण है इस सम्बंध में आपकी अपनी वरीयता सूची हो सकती है।

हमने इस बात पर विचार करने का निर्णय लिया है कि हमारे जीवन के चार अलग-अलग हिस्सों में कल्याण का क्या अभिप्राय है: हमारा मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक कल्याण।

आप किस तरह अपने स्वास्थ्य को बेहतर से बेहतर आयाम दे सकते हैं, इस तथ्य-पत्र में इस सम्बंध में कई सरल एवं रोजमर्रा के लिए उपयोगी सुझाव दिए गए हैं। शायद आप प्रत्येक उदाहरण को आजमाना नहीं चाहेंगे मगर उनमें आपके लिए कुछ आकर्षक बात हो सकती है। कुछ सुझाव ऐसे हैं जिनके लिए आपको काफी अभ्यास करना होगा, जबकि कुछ ऐसे हैं जिनसे आप तुरन्त फ़र्क महसूस करेंगे।

मानसिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा "स्वास्थ्य की ऐसी दशा" के रूप में करता है "जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को महसूस कर सके, जीवन के सामान्य तनावों से जूझ सके, उत्पादक एवं सफल रूप से कार्य कर सके, और अपने समुदाय के प्रति योगदान देने में सक्षम हो सके।" मानसिक स्वास्थ्य केवल इस बात तक सीमित नहीं है कि आप मानसिक बीमारी के लक्षणों को प्रकट कर रहे हैं या नहीं।

अक्सर, मानसिक स्वास्थ्य को "सामाजिक एवं भावनात्मक कल्याण" जैसे अन्य शब्दों के माध्यम से अभिव्यक्त किया जाता है। ऑस्ट्रेलिया के अनेक लोगों, खास तौर पर ऑस्ट्रेलिया के जनजातीय लोगों के लिए, स्वास्थ्य और कल्याण को उनके सम्पूर्ण अर्थ में देखा जाता है, और उसके दायरे में पूरे समुदाय और व्यक्ति का सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक कल्याण शामिल होता है। इसी तरह, अनेक सांस्कृतिक एवं भाषिक विविधता वाले समुदाय किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को पूरे समुदाय के स्वास्थ्य के अंग के रूप में देखते हैं।

मेरा मानसिक स्वास्थ्य कैसे बेहतर हो सकता है?

अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक अच्छा उपाय है तनावपूर्ण स्थितियों से निबटने के स्वस्थ एवं लचीले तरीकों को सीखना। प्रायः हर रोज हमारा सामना ऐसी बातों से होता है जो हमें तनाव से भर देती हैं: काम में कोई गलती हो जाना, किसी दोस्त से झगड़ा, किसी पालतू जीव का मर जाना, अकेलापन, कर्ज़ या ऐसी ही अन्य बातें।

आप प्रयास कर सकते हैं चुनौती झेलने की कुशलता

अगली बार जब आपका सामना किसी तनावपूर्ण स्थिति से हो तो चिन्ता या क्रोध करने अथवा समस्या की उपेक्षा करने के बजाय उस स्थिति से निबटने के लिए किसी सकारात्मक उपाय के बारे में सोचें। समस्या-समाधान की कोशिश करें। इसमें आप समस्या को परिभाषित करेंगे, कई प्रकार के समाधानों के बारे में विचार-मंथन करेंगे, हर समाधान के पक्ष-विपक्ष के बारे में सोचेंगे और सबसे बढ़िया विकल्प पर काम करेंगे। कई बार यह काम हम स्वतः रूप से करते हैं जबकि कई बार सर्वोत्तम तरीके का पता लगाने में हमें थोड़ा समय चाहिए होता है।

लेकिन कई बार समस्या इस तरह की होती है कि हमारा उस पर मानो कोई नियंत्रण ही नहीं होता, या उससे ऐसा तनाव उत्पन्न होता है कि हम एकदम से समस्या-समाधान की दिशा में नहीं जा सकते। ऐसे मामलों में, समस्या से जूझने के कुछ स्वस्थ उपायों में ये बातें शामिल हो सकती हैं:

- किसी पारिवारिक सदस्य या मित्र से बात करना
- कुछ ऐसा काम करना जिसे आप पसंद करते हों और आरामदेह महसूस करते हों
- उस स्थिति में कुछ अच्छाई तलाशना
- आध्यात्मिकता का प्रयोग
- व्यायाम
- किसी सलाहकार या मनोवैज्ञानिक से बात करना

इनमें से कई सुझावों के बारे में "कम तनाव के लिए 10 सुझाव" (10 Tips to Stress Less) वेबसाइट पर विस्तार से समझाया गया है: www.stresslesstips.org.au



Mental Health Association NSW
Level 5, 80 William Street, East Sydney NSW 2011
फोन: (02) 9339 6008 फैक्स: (02) 9339 6066
promoadmin@mentalhealth.nsw.gov.au

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118, Parramatta CBD BC 2124
फोन: (02) 9912 3850 फैक्स: (02) 9840 3755
tmhc@swahs.health.nsw.gov.au



Transcultural
Mental Health Centre

कल्याण: अपनी ज़िन्दगी को दें थोड़ा समय! (Wellbeing: Invest In Your Life)

हिन्दी/Hindi

तथ्य-पत्र (Factsheet)

शारीरिक स्वास्थ्य

बीमारी और स्वास्थ्य इन दोनों ही प्रसंगों में, हमारा शारीरिक और भौतिक कल्याण कई रूपों में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हमारे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम या शारीरिक कार्यकलाप खास तौर पर महत्वपूर्ण है, और कुछ शोधों से तो यह भी पता चला है कि वे उदासी से निबटने में भी कारगर हैं।

यदि आप पर्याप्त व्यायाम नहीं करते तो इस मानसिक स्वास्थ्य माह में आप अपने कार्यकलाप बढ़ाने की दृष्टि से अपने लिए कुछ सरल लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं।

मेरा शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर कैसे हो सकता है?

हममें से बहुतों के लिए, शारीरिक कार्यकलाप के लिए समय निकालना कठिन हो सकता है। अपने दैनिक कार्यकलाप में व्यायाम को शामिल करके और नियमित रूप से अपनी पसन्द के शारीरिक कार्यकलाप की योजना बनाकर, सक्रिय और चुस्त-दुरुस्त जीवन जीना आसान बनाया जा सकता है। निम्नांकित कार्यों के माध्यम से अपने दैनिक जीवन में कुछ व्यायाम शामिल करें:

- किसी कैफे में जाकर कॉफी पीने के बजाय अपने मित्र से पार्क में घूमकर मुलाकात करना
- कपड़ों का ड्रायर इस्तेमाल न करके उन्हें रस्सियों के सहारे लटकाकर सुखाना
- फोन पर बैठकर बात न करके टहलते हुए बात करना
- सार्वजनिक परिवहन से जाने या कार के बजाय टहलते हुए या साइकिल इत्यादि से आना-जाना

यह अनुशंसा की जाती है कि हम 30 मिनट के लिए मध्यम गहनता वाले शारीरिक क्रियाकलाप तथा कुछ अतिरिक्त ताकत वाले व्यायाम, यदि संभव हो, किया करें। इससे हमारा शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होगा और यह दोस्तों के साथ समय बिताने या नए दोस्त बनाने का भी एक शानदार तरीका होगा। नियमित शारीरिक कार्यकलाप करने की योजना बनाते समय यह सोचना भी महत्वपूर्ण होगा कि आप किस प्रकार के शारीरिक कार्यकलाप पसन्द करते हैं और आप व्यायाम कैसे करना पसन्द करते हैं - अकेले, किसी दोस्त के साथ या टीम में। यह बात हर किसी के साथ अलग-अलग होती है! शुरुआत करने से पहले आपको अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से भी चेक-अप कराने की जरूरत हो सकती है।

आप प्रयास कर सकते हैं.... नृत्य

नृत्य यानी डांस सक्रिय और चुस्त-दुरुस्त रहने का एक मनोरंजक सामाजिक तरीका है। नृत्य के अनेक रूप हैं, जैसे बॉलरूम, सालसा, बैले, हिप-हॉप, फ्लैमेंको, बेली डांसिंग, पारंपरिक शास्त्रीय नृत्य और जाज। कुछ शैलियां तो आप स्वयं सीख सकते हैं और दूसरे नृत्य ऐसे हैं जिनके लिए आपको साथी चाहिए (आपकी जोड़ी आपको अक्सर क्लास के दौरान मिल जाया करेगी)। ऐसी कई जगहें हैं जिनके बारे में नौसिखिया लोग जान सकते हैं और जहां वे नृत्य का मज़ा ले सकते हैं, जैसे नृत्य स्कूल, सामुदायिक कॉलेज एवं सामाजिक स्थल। आप अपने लाउज रूम में भी थिरकने का मज़ा ले सकते हैं। आस-पास के कुछ जिम में भी व्यायाम के अलावा नृत्य क्लास शामिल हो सकते हैं (जैसे: जुम्बा)।

शारीरिक सक्रियता बरतने से आपके शारीरिक स्वास्थ्य का विकास तो होगा ही, लेकिन साथ ही स्वस्थ भोजन करना, गहरी नींद सोना और ज्यादा शराब इत्यादि न पीना भी महत्वपूर्ण है।

इस बारे में और अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: www.livelifewell.nsw.gov.au



कल्याण: अपनी ज़िन्दगी को दें थोड़ा समय! (Wellbeing: Invest In Your Life)

हिन्दी/Hindi

तथ्य-पत्र (Factsheet)

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

विभिन्न लोगों के लिए आध्यात्मिकता का अलग-अलग अर्थ हो सकता है और उसे कई प्रकार से अभिव्यक्त किया जा सकता है। आप आध्यात्मिकता का अर्थ उद्देश्य और सार्थकता, आशा तथा अपने से बड़ी किसी शक्ति से जुड़ने के रूप में ले सकते हैं। कुछ लोगों के लिए आध्यात्मिकता का अर्थ किसी खास चर्च, मंदिर या धर्म से जुड़ने के संदर्भ में होता है, लेकिन कुछ अन्य लोगों के लिए इसका ऐसा कोई मतलब नहीं होता।

मेरा आध्यात्मिक स्वास्थ्य बेहतर कैसे हो सकता है?

अपने स्वास्थ्य को ज्यादा विकसित रूप देने की दृष्टि से, ऐसे कार्यकलापों में नियमित रूप से भाग लेना बहुत अच्छा तरीका है जो आपको आध्यात्मिकता पर ध्यान केन्द्रित करने में सहायता दे सकें। आप निम्नांकित करना पसन्द कर सकते हैं:

- किसी पारम्परिक उपासना स्थल पर आन-जाना जैसे स्थानीय यहूदी उपासनागृह, मंदिर, चर्च या मस्जिद
- योगाभ्यास करना
- ध्यान-मनन
- घर से बाहर समय बिताना
- प्रार्थना करना
- प्रेरणा देने वाली पुस्तकें पढ़ना
- परोपकार कार्य के लिए दान देना
- अपने दैनिक जीवन में 'पवित्र' और 'पावन' तत्वों की तलाश करना।

आप प्रयास कर सकते हैं योग

योगा एक प्राचीन भारतीय प्रथा है जो कि ऑस्ट्रेलिया में भी अत्यंत लोकप्रिय है। हालांकि यह एक विशिष्ट धर्म या दर्शन-शास्त्र से जुड़ा हुआ है लेकिन इसका प्रयोग विश्रान्ति और व्यायाम के रूप में किया जाता है। इसके अंतर्गत आपके शरीर को विभिन्न स्थितियों या संस्थितियों में घुमाने का काम तथा श्वसन और ध्यान के खास तरीके शामिल हैं। इससे आपको ज्यादा तनावरहित बनने तथा शरीर पर अधिक नियंत्रण रखने में मदद मिलेगी। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि इससे अवसाद और चिन्ता से निबटने में भी मदद मिलती है। योग का बेहतर अभ्यास किसी कक्षा के माहौल में किया जा सकता है। किसी योग शिक्षक से पूछें कि आपके लिए किस प्रकार का योग उचित रहेगा (हठयोग सबसे ज्यादा लोकप्रिय है) और आपको कैसी पोशाक पहननी है या कक्षा में क्या लेकर आना है। यह ध्यान रहे कि यदि आप किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त हों तो अपने योग शिक्षक को यह जरूर बताएं।

झलकी: 'ऑस्ट्रेलियन ऑफ दि इयर' दान की शक्ति के बारे में बताते हैं

2011 'ऑस्ट्रेलियन ऑफ दि इयर' सायमन मैकयोन एक अत्यंत सफल इन्वेस्टमेंट बैंकर हैं और विश्व रिकॉर्ड बनाने वाले नाविक। उनके जीवन की सबसे बड़ी लालसा है अपने से कम खुशकिस्मत लोगों की मदद करना तथा अन्य ऑस्ट्रेलिया के लोगों को भी ऐसा करने की प्रेरणा देना। यह पूछे जाने पर कि वे किस तरह एक स्वस्थ और सुखी जीवन बिताते हैं, सायमन का कहना है: "2010 वर्ल्ड गिविंग इंडेक्स के अनुसार, दान देने तथा किसी देश के समग्र कल्याण के बीच किसी देश के कल्याण और उसकी धन-दौलत से भी ज्यादा दृढ़ सम्बंध है। मेरी समझ से यही बात व्यक्तियों पर भी लागू होती है - दूसरों पर ध्यान केन्द्रित करने और उन्हें सहायता देने में हम जितना ही ज्यादा समय लगाते हैं, हमारा सामान्य कल्याण उतना ही ज्यादा बेहतर होता है। मेरी समझ से कल्याण का मतलब है "दूसरों" को समय देने तथा "अपने आप पर" समय लगाने के बीच एक सही संतुलन कायम करना - दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।"



Mental Health Association NSW
Level 5, 80 William Street, East Sydney NSW 2011
फोन: (02) 9339 6008 फैक्स: (02) 9339 6066
promoadmin@mentalhealth.nsw.gov.au

Transcultural Mental health Centre
Locked Bag 7118, Parramatta CBD BC 2124
फोन: (02) 9912 3850 फैक्स: (02) 9840 3755
tmhc@swahs.health.nsw.gov.au



Transcultural
Mental Health Centre

कल्याण: अपनी ज़िन्दगी को दें थोड़ा समय! (Wellbeing: Invest In Your Life)

हिन्दी/Hindi

तथ्य-पत्र (Factsheet)

सामाजिक कल्याण

सामाजिक कल्याण से मतलब है किसी व्यक्ति में अपने समुदाय से सही सम्बंध रखने और समुचित अभिक्रिया करने की क्षमता होना। सामाजिक सम्बंध और नेटवर्क मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण की दृष्टि से अच्छे होते हैं।

मेरा सामाजिक कल्याण बेहतर कैसे हो सकता है?

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपना सामाजिक कल्याण बेहतर बना सकते हैं। इनमें शामिल हैं अपने घनिष्ठ संबंधों का पालन-पोषण, नए लोगों से मुलाकात और स्वयंसेवा। इसके लिए आप ऐसे कार्यक्रमों में शामिल हो सकते हैं जिनसे साथ ही साथ शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी सुनिश्चित होता हो। उदाहरण के लिए, अपने परिवार के साथ मिलकर साइकिल चलाना या किसी धार्मिक चैरिटी में स्वयंसेवा करना।

अपने सम्बंधों के लिए समय निकालना बहुत महत्वपूर्ण कार्य है क्योंकि आपको पता नहीं कि आपको अपनी सहायता के लिए कब किसी मित्र या परिवार को बुलाने की आवश्यकता पड़ सकती है। एक अच्छा दोस्त बनने का मतलब है अपने सम्बंध को प्राथमिकता देना, अपने मित्र की सफलता पर खुश होना, दूसरों की बात धैर्य से सुनना और क्षमाशील एवं निष्ठावान होना।

आप प्रयास कर सकते हैं.... स्वयंसेवा

अपने स्थानीय समुदाय के कार्यक्रमों में अधिक भागीदारी निभाने और उनकी सहायता करने की दृष्टि से स्वयंसेवा एक बेहतरीन तरीका है। साथ ही यह आपके लिए भी लाभदायक है। स्वयंसेवा से सामाजिक सम्पर्क ज्यादा घनिष्ठ होता है, जीवन की गुणवत्ता और कल्याण में बेहतर आती है। वयोवृद्ध लोगों के लिए यह खास तौर पर सच है।

आप अपने स्थानीय क्षेत्र में स्वयंसेवा के अवसरों के बारे में जानने के लिए यह वेबसाइट देख सकते हैं:

www.govolunteer.com.au

कुछ वेबसाइट जिनसे आपको और अधिक जानकारी मिल सकती है

- ऑस्ट्रेलिया सरकार, स्वाप इट, डॉट स्टॉप इट <http://swapit.gov.au/>
- बेटर हेल्थ चैनल, डांस - स्वास्थ्य के लाभ www.betterhealth.vic.gov.au
- ऑस्ट्रेलिया सरकार, स्वास्थ्य एवं वृद्धावस्था विभाग, शारीरिक कार्यक्रमों मार्गदर्शिका www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines
- सक्रिय जीवन के बारे में हार्ट फाउंडेशन द्वारा दी गई जानकारी www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

अन्य भाषाओं में जानकारी तथा सांस्कृतिक एवं भाषायी रूप से विविध समुदायों के बारे में प्रासंगिक सूचना के लिए देखें:

- दि ट्रांसकल्चरल मेंटल हेल्थ सेन्टर वेबसाइट www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

