



आत्म-देखभाल

A GUIDE FOR CAREGIVERS ON CARING FOR ONESELF

Prepared and compiled by Counsel to Secure Justice

आत्म-देखभाल क्या है?

प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए, सभी को अपनी भलाई का ध्यान रखना आवश्यक है। शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए अभ्यास आत्म-देखभाल का गठन करते हैं।

आत्म देखभाल के तत्व

1. शारीरिक आत्म-देखभाल

पौष्टिक आहार लेना

- प्रोटीन और पाचन के लिये बेहतर खाद्य पदार्थों का समावेश
- खुशी देने वाले खाद्य का सेवन

पर्याप्त नींद लेना

- नींद का नियोजन
- सोने के समय के अनुष्ठान, गतिविधि

शरीर की गति / व्यायाम

2. मानसिक स्व-देखभाल

दिनचर्या

- उन सभी कार्यों की सूची बनाएं जिन्हें आप दिन में पूरा करना चाहते हैं
- एक समय स्लॉट की योजना बनाएं जिसे आप जागना और सोना चाहते हैं
- अपने और अपने शौक के लिए समय निर्धारित करें
- नई चीजें सीखें
- सप्ताह में एक बार कुछ नया करें
- खेल / खाना बनाना

कृतज्ञता का अभ्यास करें

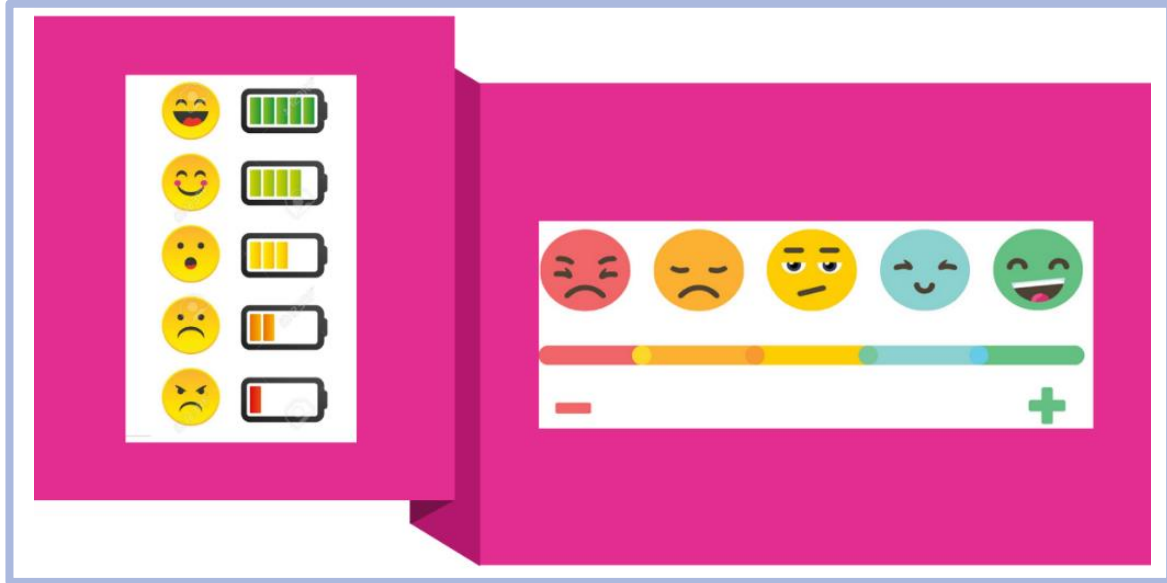
- जिन चीजों के लिए हम आभारी हैं, उन्हें लिखना
- लोगों को यह बताना कि हम उनके लिए क्यों आभारी हैं
- नोट्स / पत्र लिखना

जागरूकता

- खुद को बेहतर समझने की तकनीक

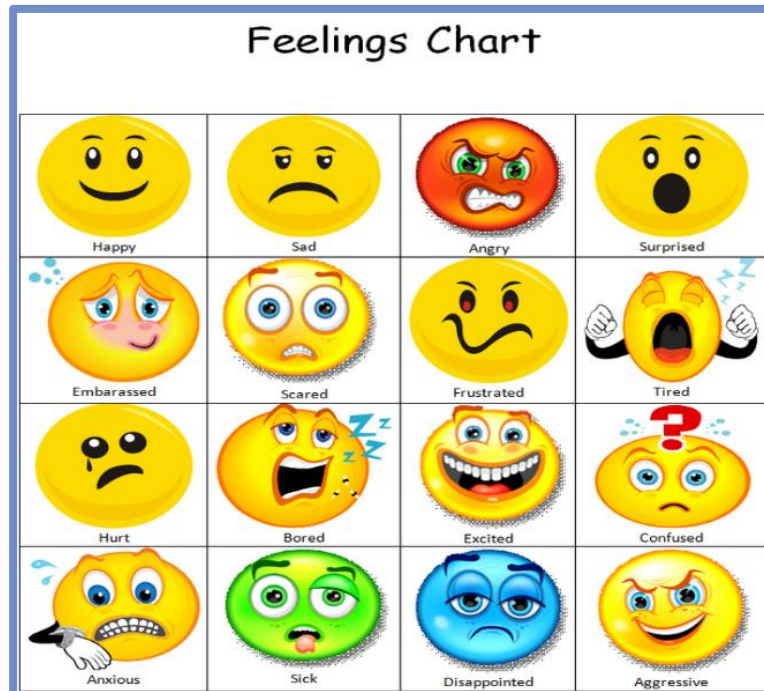
खुद को बेहतर समझने की तकनीक

इन उपकरणों का उपयोग करके, अपने आप से पूछें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



खुद की भावनाओं को समझने की तकनीक

अपने आप से पूछें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



खुद को शांत करने की तकनीक

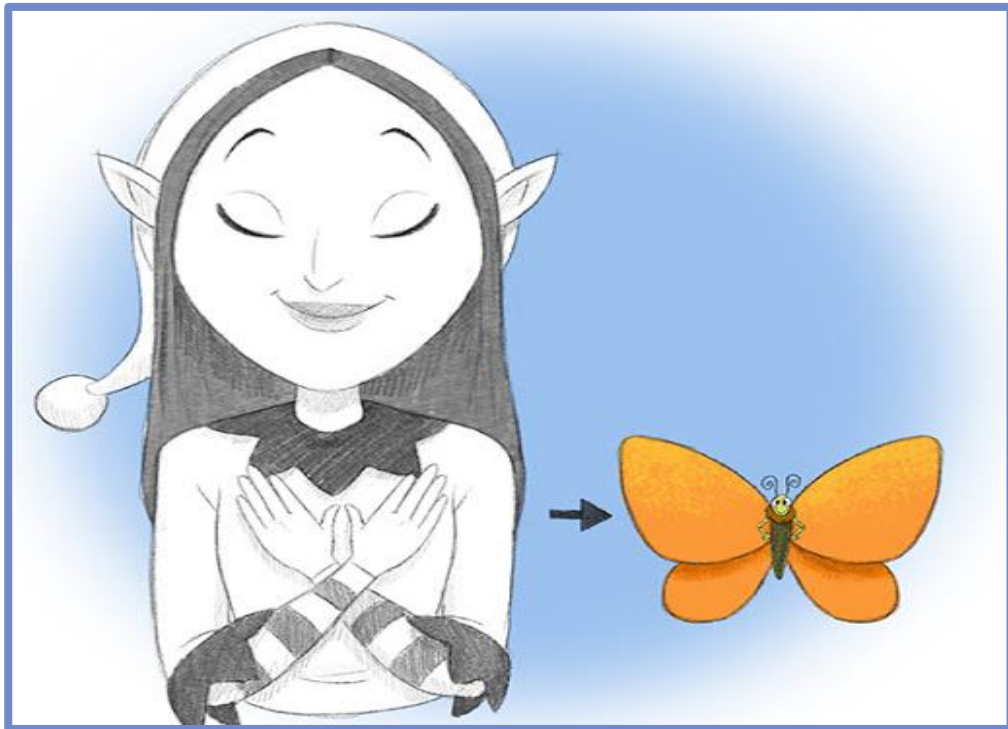
शरीर का स्कैन

कुछ गहरी सांसों लें। अंदर और बाहर जाते समय अपनी सांस पर ध्यान दें। धीरे-धीरे अपने शरीर को सिर से पैर तक स्कैन करें, अपने शरीर के प्रत्येक क्षेत्र पर अपना ध्यान केंद्रित करें।

मुश्किल भावनाओं को संबोधित करने की तकनीक

तितली हग

1. अपने हाथों को अपनी छाती के आर-पार करें, अपनी मध्य उंगलियों के साथ अपने कॉलरबोन पर आराम करें
2. अपने तितली पंख बनाने के लिए अपनी कोहनी उठाएं
3. धीरे-धीरे अपनी छाती पर हाथों को टैप करें, बारी-बारी से बाएं और दाएं
4. टैप करते समय, अपनी नाक से सांस लें और अपनी नाक से साँस छोड़ें



घबराहट / चिंता / तनाव / भारी भावनाओं के लिए ग्राउंडिंग तकनीक

- **साँस लेना**
 - साँस लेते हुए 2 तक गिनें, साँस बाहर छोड़ते समय 4 तक गिनें
 - साँस लेते हुए 3 तक गिनें, साँस बाहर छोड़ते समय 6 तक गिनें।
- **अपनी 5 इंद्रियों का उपयोग करें**
 - आप क्या देख सकते हैं?
 - आप क्या सुन सकते हैं?
 - आप क्या स्वाद ले सकते हैं?
 - आप क्या महसूस कर सकते हैं?
 - आप क्या सूँघ सकते हैं?
- **अपने आसपास देखो**
 - दिखाई देने वाली चार आकृतियों को नाम दें
 - तीन रंगों का नाम लें जिन्हें आप देख सकते हैं
 - B से शुरू होने वाली चीजों को नाम लें
 - हरे रंग की सभी चीजों को गिनें
- **शारीरिक स्पर्श**
 - अपने हाथ में एक आइस क्यूब रखें
 - अपने चेहरे पर ठंडा पानी डालें
 - अपने पैरों को ठंडी जमीन पर रखें

आपातकालीन आत्म देखभाल तकनीक किट

यह इन चीजों का संग्रह हो सकता है

- चीजें जो आपको शांत करती हैं
- 5 इंद्रियों से जुड़ी चीजें जो आपको ग्राउंड कर सकती हैं
- चीजें जो आपको आराम करने में मदद करती हैं
- ऐसी चीजें जो आपको खुश करती हैं
- संग्रह में शामिल नहीं की गई चीजों के की याद देने की चीजे



इसमें कुछ भी शामिल हो सकता है, चित्र, तस्वीरें, संगीत, ड्राइंग बुक, भोजन सैक, पानी (अन्य पेय), पुराने पत्र एक दोस्त को कॉल करने के लिए अनुस्मारक, आदि।

मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

पूरे भारत में

iCALL:

- काउंसिलिंग: 9152987821 (सुबह 10 से रात 8 बजे तक, सोमवार- शनिवार)
- विशेष COVID हेल्पलाइन: 9152987820 (सुबह 10 से शाम 6 बजे तक)
- वेबसाइट: <http://icallhelpline.org/>
- ईमेल: icall@tiss.edu
- एप्लिकेशन: nUltra

NIMHANS:

- टोल फ्री मानसिक हेल्पलाइन: 08046110007

फोर्टिस स्ट्रेस हेल्पलाइन

- हेल्पलाइन: 7893078930 (सुबह 10 से शाम 6 बजे तक, सोमवार- शनिवार)
- +91-8376804102 (सभी दिन २४*७)

अर्पिता फाउंडेशन (English , Kannada , Hindi , Tamil , Telegu , Malayalam , Gujarati and Bengali)

- 080-23655557 (सुबह 10 से दोपहर 1 बजे तक सोमवार- शनिवार)
- ईमेल: arpita.helpline@gmail.com

स्पंदन (English and Hindi)

- 7389366696 (सभी दिन २४*७)

बंगलुरु

- Mitram Foundation: 080-25722573 (सुबह 10 से शाम 2 बजे तक, सोमवार- शनिवार)

- ईमेल: share@mitramfoundation.org

मुंबई

- mPower और महाराष्ट्र की सरकार और बी.एम.सी.: 1800-120-820050
- Poddar Foundation और मुंबई रोटरी क्लब: 1800-121-0980
- Hitguj: 022-24131212

गांधीनगर, गुजरात पुलिस

- जीवन आस्था हेल्पलाइन: 1800 233 3330
- वेबसाइट : <http://www.jeevanaastha.com/>

गोवा

- COOJ Mental Health Foundation: 0832-2252525
- One life Foundation (English, Hindi, Tamil) : 7893078930

मोबाइल एप्लिकेशन

- Wysa
- Moodpresso
- Calm
- Ambience
- Cure Fit
- Virtual Hope Box
- Stop, Breathe & Think