

देखभाल करणाच्यांकरता स्वतःची देखभाल



सुसाइड करणाच्या भावना आणि विचार अनुभवणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीला आधार देऊन त्यांची देखभाल करणे शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या तणावाचे होऊ शकते. त्या दरम्यान तुम्हाला स्वतःला अनेक प्रकारच्या भावना अनुभवाला येऊ शकतात (उदाहरणार्थ राग, उदासी, असहाय्यता). **याकरता, आपण आपली काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे आणि खात्री करा की तुमच्या प्रिय व्यक्तीला आधार देण्यासाठी तुम्ही तुमची काळजी घेत आहात.**

स्वतःची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही हे करू शकता:

1. स्वतःच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या:

तुम्ही पुरेशी झोप व नियमित पौष्टिक आहार घेत आहात, आणि जे केल्याने तुम्हाला शांत वाटतं त्या गोष्टी तुम्ही करता आहात याकडे लक्ष ठेवा. (उदाहरणार्थ, फिरायला जाणे, ध्यान करणे, संगीत ऐकणे इत्यादी)

2. स्वतःसाठी वेळ काढा:

स्वतःचा सगळा वेळ आपल्या प्रिय व्यक्तीला आधार देण्यासाठी देऊ शकला नाहीत तर त्याबद्दल अपराधी वाटण्याची गरज नाही. तुमच्या स्वतःच्या गरजा पूर्ण करणे हेही महत्त्वाचे आहे. असे मार्ग शोधा की त्यामुळे ज्या गोष्टी करण्यात तुम्हाला आनंद मिळतो त्या तुमच्या रोजच्या दिनचर्येत सामील करू शकाल.

3. इतरांशी जोडलेले रहा:

तुमचे कुटुंबीय/मित्र ह्यांना नियमित भेटत जा. अशा गोष्टींमध्ये सहभागी व्हा ज्या इतरांशी जोडलेले राहण्यात तुमची मदत करतील आणि तुम्हाला ही जाणीव होईल की लोकं तुमच्यावर प्रेम करतात.

4. मर्यादा घालून घ्या:

स्पष्ट करा की तुम्ही कशा प्रकारचा आधार किती काळ देऊ शकता. तुम्हाला ह्या सर्वामुळे दडपण येऊ लागले तर त्या व्यक्तीच्या सपोर्ट नेटवर्कमधील इतरांची तुम्ही मदत घेऊ शकता.

5. स्वतःवर दया करा:

काही वेळा शक्य ते सर्व प्रयत्न वा आधार देऊन सुद्धा, त्यांच्या परिस्थितीत सुधारणा होत नाही किंवा सुसाइडने त्यांचा मृत्यू देखील होऊ शकतो. अशा प्रसंगी स्वतःला दोषी आणि सर्वस्वी जबाबदार ठरवणे या सारख्या भावना येऊ शकतात. काही भावना योग्य आणि काही अयोग्य असे काही नसते, परंतु घडलेल्या घटनेसाठी तुम्ही स्वतःला दोषी न धरणे महत्त्वाचे आहे. लक्षात असू द्या की त्या व्यक्तीच्या जीवन आणि निर्णयांसाठी तुम्ही जबाबदार नाही.

6. स्वतःच्या भावनांबद्दल बोला:

तुमच्या भावनांबद्दल एखाद्या आरोग्य तज्ञाशी [डॉक्टर, काऊन्सलर, थेरेपिस्ट (उपचार तज्ञ)] बोलून पुढे जाण्याचे मार्ग शोधा. एखादा पियर (समवयस्क) आधार गटात सामील होऊन अशांच्या संपर्कात राहा ज्याचे अनुभव तुमच्यासारखे आहेत.

(आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विक्सेंड डिझाईन स्टुडियो यांनी एकत्रितरित्या अमलात आणलेला आहे. www.outlive.in वर अधिक माहिती मिळवा.)

KIRAN HELPLINE
1800-599-0019
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING
HELPLINE +91 11 41198666
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline