

देख-रेख करने वालों के लिए खुद की देखभाल



सुसाइड के विचारों एवं भावनाओं का अनुभव करने वाले व्यक्ति की मदद और देखभाल करना शारीरिक तथा भावनात्मक रूप से तनावपूर्ण हो सकता है। आप कई भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं (जैसे गुस्सा, दुःख, असहायता)।

इसलिए, यह ज़रूरी है कि आप अपनी देखभाल करें, और यह सुनिश्चित करें कि अपने प्रियजन की सहायता करने के लिए आप खुद का खयाल भी रख रहे हैं।

अपनी देखभाल करने के लिए कुछ कदम जो आप ले सकते हैं:

1. अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का खयाल रखें

यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी नींद पूरी कर रहे हैं, स्वस्थ-संतुलित भोजन नियमित रूप से खा रहे हैं, और वो चीज़ें कर रहे हैं जिनसे आप रिलैक्स महसूस करते हैं (जैसे सैर के लिए जाना, मैडिटेशन, गाने सुनना, इत्यादि)।

2. अपने लिए समय निकालें

अपने प्रियजन की मदद के लिए अपना पूरा समय न दे पाने पर दोषी महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। आपको अपनी ज़रूरतों का खयाल भी रखना है। अपने रोज़मर्रा के जीवन में ऐसी गतिविधियों को शामिल करने के तरीके ढूँढिए जिन्हें करने में आपको मज़ा आता है।

3. जुड़े रहें

समय-समय पर दोस्तों, परिवार के लोगों, और अन्य प्रियजनों से मिलते रहें। ऐसी गतिविधियों में सहभागी बनिए जो आपको दूसरों से जुड़े रहने में मदद करती हैं और यह एहसास दिलाती हैं कि लोग आपसे प्यार करते हैं।

4. सीमा तय करें

यह स्पष्ट रूप से बताएं कि आप किस प्रकार की सहायता कब तक कर सकते हैं। यदि यह सब बोझिल लगने लगे, आप उस व्यक्ति के सपोर्ट ग्रुप में से किसी से मदद मांग सकते हैं।

5. खुद पर दया दिखाएं

कभी-कभी, मदद करने की सबसे अच्छी कोशिश के बावजूद, किसी व्यक्ति की हालत में सुधार नहीं आता या उनकी सुसाइड से मौत भी हो सकती है। ऐसी परिस्थितियों में खुद को दोषी मानना या पूरा इलज़ाम अपने ऊपर डालने की भावना आ सकती है। किसी बात को महसूस करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है, लेकिन यह ज़रूरी है कि जो कुछ हो रहा है उसके लिए हम खुद को दोष न दें। याद रखें, आप किसी दूसरे व्यक्ति के जीवन या निर्णयों के लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं।

6. अपनी भावनाओं के बारे में बात करें

अपनी भावनाओं के बारे में किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ (डॉक्टर, काउंसलर, थेरेपिस्ट) से बात करने से मदद मिल सकती है और आगे बढ़ने का रास्ता ढूँढा जा सकता है। आप किसी पीयर सपोर्ट ग्रुप में शामिल होकर ऐसे लोगों से जुड़ सकते हैं जिन्हें आपके जैसे अनुभव हैं।

(आउटलाइव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकमैड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। www.outlive.in से और अधिक जानकारी प्राप्त करें।)

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

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

Outline