

## स्वहेरचाहका उपायहरू (Tips for Self Care, Text)

व्यक्ति मानसिक र भावनात्मक रूपमा स्वस्थ हुनको लागि उसको समस्यासँग सामना गर्ने सिप, पारिवारिक र सामाजिक सहयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। साथसाथै, यस्तो अवस्थामा व्यक्ति आफैले आफूलाई गर्ने हेरचाह अर्थात् स्वहेरचाहको पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यसरी हामीमा विभिन्न खाले मनोसामाजिक समस्याहरू जस्तै धेरै थकाइ लाग्ने, रोइरहने वा रुन मन लागि रहने, तनाव, चिडचिडापन, धेरै रिस उठ्ने, डर लाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने आदि देखापरेमा विभिन्न खालका स्वहेरचाहका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

- कुनै परिस्थिति, घटना वा दुर्घटना आदिका कारण भावनामा तीव्र उतारचढाव भएमा विश्वास गर्न सकिने, नजिकको, मन मिल्ने र गोपनीयता राखिदिने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्दा मन हल्का हुनसक्छ।
- आफ्ना भावना तथा तनावको बारेमा तत्काल व्यक्त गर्ने अवसर नभएमा आफ्ना सोचाइ, भावना तथा विचारलाई दैनिक रूपमा डायरीमा लेख्दा मन हल्का हुनसक्छ।
- शरीर र मनबिच अन्योन्यासित सम्बन्ध हुने भएकोले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न चाहिने आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै समयमा भोजन, पर्याप्त निन्द्रा र पर्याप्त आराम मिलेको खण्डमा हाम्रो मनमा स्फूर्ति पैदा भई स्वस्थ अनुभव हुन्छ। निन्द्रासँग सम्बन्धित समस्याहरूसँग सामना गर्ने उपायहरूको बारेमा जान्न यसै वेभसाइटमा भएका अन्य सामग्रीहरू पनि हेर्नुहोला।
- समय समयमा कामबाट फुर्सद निकाल्ने, परिवार र मन मिल्ने साथीभाइसँग छुट्टी बिताउने र बेलाबेलामा आफूलाई मनोरञ्जन हुने क्रियाकलापहरू जस्तै गीतसङ्गीत सुन्ने, मन पर्ने साहित्य वा प्रेरणा दिने किताब पढ्ने, आफ्ना भावनाहरू विभिन्न कलाकारिता र चित्रका माध्यमबाट व्यक्त गर्ने, प्राकृतिक वातावरण, बारी वा बगैँचामा समय बिताउने गर्दा शरीर र मनमा उर्जा मिल्न सक्छ।
- समय समयमा व्यायाम, योग, ध्यान, आरामदायी अभ्यासमा संलग्न हुँदा पनि शारीरिक र मानसिक रूपले निरोगी रहन मद्दत मिल्छ। यसको लागि गहिरो श्वास प्रश्वास विधि, ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास र अन्य आरामदायी अभ्यास बारे जान्न, कृपया, यसै वेभसाइटमा रहेका अन्य सामग्रीहरू पनि हेर्नुहोला।
- त्यस्तै आफ्नो धार्मिक आस्था अनुसार आध्यात्मिक ग्रन्थ सामग्रीहरूको अध्ययन गरेर, पूजापाठ गरेर, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा वा चर्च गएर वा परम्परा विश्वास अनुसार धामी भाँक्रीकहाँ गएर पनि मनमा शान्ति मिल्न सक्छ।
- यदि घर कार्यालयमा आफूले बढी काम गर्नु परेको वा आफूमाथि अन्याय भएको जस्तो लागेमा अरूसँग कामको जिम्मेवारी बाँड्न सकिन्छ, र सबै काम मै गर्छु भन्ने भावना त्यागेर सहयोगका लागि आग्रह गर्न सकिन्छ।
- थप जानकारी र अन्य सहयोगको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नुहोला।