

# घर पर रह कर कैसे स्तैर रह

हम मनुष्य हमेशा सबसे अच्छे समय में हमारी भलाई को ध्यान में रखते हुए बहुत अच्छे नहीं होते हैं, खास कर जब अत्यधिक दबाव और अनिश्चिता के साथ अकेले चलते हैं। यदा हम कोरोनावायरस के प्रसार को कम करने के लिए घर पर रहना पड़ेगा, तो हम यह कैसे करेंगे?

'५-वेस टू वेलबेइंग' आपके मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए पाँच सरल और प्रभावी तरीके प्रस्तुत करता है जो व्यापक अंतरराष्ट्रीय शोध पर आधारित हैं।

यह आपको खुशहाल और लंबा जीवन जीने में मदद करेगा और साथ ही आपको तनाव से निपटने में मदद करेगा।

हर कोई घर पर 'ट्राई द ५' कर सकता है। यह कुछ भी खर्च नहीं करता है और यह आपके वचिर से आसान है!

खुशहाल लोग अपने जीवन में ७.५ साल जोड़ सकते हैं!

## ५-वेस टू वेलबेइंग

सीखते रहो जागरूक रहें

दूसरों की मदद करो लोगों के साथ जुड़ें



सक्रिय हों

### लोगों के साथ जुड़ें

करीबी रश्ति वकिसति करना और दोस्तों, परिवार और अन्य लोगों के साथ मेलजोल करना, अच्छे स्वास्थ्य और भलाई के लिए महत्वपूर्ण है। अपने सामाजिक नेटवर्क और व्यापक समुदाय में दूसरों के साथ संबंधों की सीमा को बढ़ाना, आपकी भलाई के लिए भी महत्वपूर्ण है।



### शारीरिक दूरी बनाए रखने के बावजूद मैं कैसे जुड़ा रह सकता हूँ?

- » टीवी पर बनी अपने परिवार के साथ डिनर करें
- » कहीं आप पेटेडो या पौधों को टकटकी लगाकर देख सकते हैं
- » पालतू जानवरों और जानवरों के साथ समय बतियाएँ
- » एक-दूसरे को जोर-जोर से पढ़ें कहानियाँ
- » फोन पर and वॉक एंड टॉक' के लिए किसी मतिर को आमंत्रित करें (हॉलवे के ऊपर और नीचे - चलना और बात करना वास्तव में काम करता है!)
- » एक आभासी रात्रिभोज पार्टी करें जहाँ आप सभी एक वीडियो कॉन्फ्रेंस में एक साथ भोजन करते हैं
- » अपने दोस्त / रश्तिदार के रूप में एक ही समय में एक कप चाय बनाएँ और उनसे फोन पर बात करें जब तक आपके पास कप्पा न हो
- » किसी दोस्त या रश्तिदार को एक ईमेल या एक पत्र लिखें

मनुष्य को जोड़ने और संबंधित करने के लिए कड़ी मेहनत की जाती है

### सक्रिय हों

सक्रिय रहना आपके अच्छे मूड को बढ़ा सकता है, आपको स्वस्थ वजन में बनाए रख सकता है, आपकी मांसपेशियों को बढ़ा सकता है, आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं को बढ़ा सकता है, आपके लुक में सुधार कर सकता है और कई बीमारियों की शुरुआत को रोक सकता है या वलंब कर सकता है।

आम तौर पर सक्रिय होना मुश्किल या महंगा नहीं है,

लेकिन यदा आप अपने घर से बाहर नहीं जा सकते हैं, तो दिन में ६० मिनट की गहन गतिविधियाँ मांसपेशियों को मजबूत करने की सफिरशि करना एक चुनौती है।

### वचिरों में शामिल हो सकते हैं:

- » टहलने या दौड़ने के लिए जाएँ (यदा यह स्वास्थ्य / सरकारी सलाह के अनुरूप है!) कृतों को लेना न भूलें!
- » अपने दिल का नृत्य!
- » एक ऑनलाइन शारीरिक चुनौती में शामिल हो (जैसे पुशअपस)
- » ऊपर और नीचे सीढ़ियों से २० गुना (यहाँ तक कि छोटी उड़ाने)
- » लॉन घास काटना, रोक के पत्ते, या बस टहनियाँ उठाएँ जो यार्ड में गरि है
- » स्कापिंग के ६० सेकंड करें
- » एक परिवार के रूप में कुछ स्ट्रेचिंग या स्ट्रेथ एक्सरसाइज करें
- » एक ऑनलाइन योग / व्यायाम वीडियो का उपयोग करें



यदा आप व्यायाम पर बड़े नहीं हैं, तो सामान्य रूप से एक छोटी गतिविधि चुनें और इसे दिन में दो बार करें, इसका निर्माण करें

### सीखते रहो

दशकों के अनुभवों और व्यवहारों को शामिल करते हुए, मानव मस्तिष्क स्वयं को अच्छी तरह से मध्यम आयु में पुनः स्थापित करने में सक्षम है। नई चीजें सीखना मजेदार हो सकता है, हमारे आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान को बढ़ा सकता है, हमें जीवन में अर्थ और उद्देश्य खोजने में मदद कर सकता है और हमें दूसरों से जोड़ सकता है।

### घर से क्या किया जा सकता है?

- » एक नया नुस्खा आजमाएँ
- » इंटरनेट पर' कैसे "वीडियो देखें
- » किसी को उनके होमवर्क के साथ मदद करें

- » एक संग्रहालय या आर्ट गैलरी पर जाएँ
- » हर दिन एक पहेली या प्रश्नोत्तरी या क्विज़सर्वर करें
- » एक दिलचस्प वचिर पर पॉडकास्ट सुने या एक किताब पढ़ें
- » किसी को उनके शौक और रुचियों के बारे में पूछें और उन्हें आपको दिखाने के लिए कहें
- » कुछ ऑनलाइन पेशेवर विकास खोजें

हम सीखने के लिए कभी भीबहुत छोटे या बहुत बड़े नहीं हैं!



### जागरूक रहें

माइंडफुल होना एक अवशिवसनीय रूप से मूल्यवान कौशल है क्योंकि यह आपके शांत रहने की क्षमता को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है, आपको स्पष्ट रूप से सोचने में मदद करता है, आपको कठिन परिस्थितियों से बेहतर ढंग से निपटने में मदद करता है, मूड में सुधार करता है और चिंता, चिंता और अवसाद को कम करता है।

हमारी संवेदनाओं, वचिरों और भावनाओं के बारे में नयिमति रूप से जागरूक होकर कई वर्षों से एक व्यक्ति की भलाई को बढ़ावा देने के लिए दखिया गया है। और यह बनी किसी रासायनिक दुष्प्रभाव के मुफ्त है। हम यह कर सकते हैं कि कोई फर्क नहीं पड़ता कि कमरा कतिना बड़ा या छोटा है कि हम अपना समय अंदर बतिया रहे हैं।

### लगता है कि यह करना आसान है!

- » अपने वचिरों, भावनाओं, शरीर की संवेदनाओं और अपने आस-पास की दुनिया पर ध्यान देने के लिए खुद को याद दिलाएँ
- » चलते समय अपने चेहरे और शरीर पर हवा के चलने की अनुभूति करें
- » धीरे-धीरे भोजन का स्वाद नोटिस करें
- » एक आभार पत्रिका रखें - उन चीजों को लिखें जो आप दैनिक आधार पर आभारी हैं
- » एक पौधा या अंकुर चुनें और इसे हर दिन देखें -



- » नोटिस करें कि यह बदल गया है और बढ़ता है
- » हाथ धोते समय, वशिष रूप से संवेदना पर ध्यान दें
- » एक ऐप पर माइंडफुलनेस सेशन करें
- » हर दिन धीमी गति से टहलने के लिए पार्क और पड़ोस की खोज करें (यदा अनुमति हो) - बाद में देखने के लिए फोटो लें

यदा आप हर दिन ये छोटी चीजें कर सकते हैं, तो आप बहुत शांत महसूस करेंगे और जब आप वास्तव में तनाव महसूस करते हैं तो अपने कौशल का निर्माण करेंगे।

### दूसरों की मदद करो

ज्यादातर लोग इस बात से सहमत होंगे कि दूसरों की मदद करना अपने आप में एक अच्छी बात है। लेकिन शोध से पता चलता है कि यह आपकी भलाई में भी सुधार कर सकता है। दूसरों की मदद करने से हमारे साथ-साथ जिन लोगों की हम मदद करते हैं, उनके लिए खुशी बढ़ती है, जीवन की संतुष्टि बढ़ती है, अर्थ की भावना मिलती है, सक्षमता की भावना बढ़ती है और हमारे मूड में सुधार होता है और तनाव कम होता है साथ ही यह हमारे मन को अपनी परेशानियों से भी निकालने में मदद कर सकता है। इसके अलावा यह भी परेशानी!

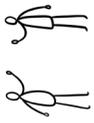
जब हम सभी अपने घरों में फंस जाते हैं तो मैं दूसरों की मदद कैसे कर सकता हूँ?

- » प्रत्येक दिन के अंत में अपने घर में प्रत्येक व्यक्ति के साथ की जाँच करें
- » एक रश्तिदार या मतिर को फोन करें जिस सहायता या कंपनी की आवश्यकता है
- » किसी परियोजना में किसी की मदद करने का प्रस्ताव
- » अपने स्थानीय समुदाय में स्वयंसेवक ऑनलाइन
- » सक्रिय रूप से वहाँ रहें - जब कोई आपके परिचित व्यक्ति की ज़रूरत हो, तो उनके साथ बैठें, सुनें, और यदा आप कर सकें, तो उनकी मदद करें
- » अपने आप को उठाओ और किसी और के काम भी करो!
- » अपने बच्चों को जितना हो सके उतने जीवन कौशल सिखाएँ
- » अपने पड़ोसी की आपूर्ति को फरि से भरना, जबकि आप अपने खुद के आराम करते हैं

जो लोग अपना समय दूसरों को देते हैं उन्हें बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य के साथ पुरस्कृत किया जाता है - जिसमें नमिन रक्तचाप और लंबी उम्र शामिल है।

टैग @STREATMelbourne अपने रचनात्मक तरीके से रहने के लिए

# मेरा व्यक्तिगत / परिवार की योजना अगले सप्ताह के सर्वेक्षण के लिए



लोगों के साथ जुड़े

सक्रिय हों

सीखते रहो

जागरूक रह

दूसरों की मदद करो

अब मेरे द्वारा क्या किया जा रहा है?

मैं क्या बदलना चाहता हूँ या अधिक करना चाहता हूँ?

आरंभ करने के लिए प्रत्येक क्षेत्र में एक अगला कदम क्या हो सकता है?

## WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE	13 11 14
KIDS HELPLINE	1800 551 800
MENSLINE	1300 789 978
BEYOND BLUE	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE	1800 675 398

## REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>