

ઑક્ટોબર ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

**માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને
સુખાકારી**



દરેક વ્યક્તિએ તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. આ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. કેટલીકવાર એવી પરિસ્થિતિઓ જે આપણે જોઈ શકતા નથી કે જે સૌથી વધુ નુકસાન પહોંચાડે છે.

આ ડિજિટલ યુગમાં, આપણે આપણા ફોન દ્વારા ખૂબ સારી રીતે જોડાયેલા છીએ પરંતુ વ્યક્તિગત જોડાણનો અભાવ છે. આપણેઘણી વાર લોકોથી ઘેરાયેલા હોઈએ છીએ છતાં એકલતા અનુભવીએ છીએ.

અહીં પાંચ રીતો છે જેનાથી દરેક વ્યક્તિ તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને સુધારી શકે છે:

માઈન્ડફુલનેસ ધ્યાન

માઈન્ડફુલનેસ એ ક્ષણમાં હાજર રહેવા વિશે છે. આ માટે તમારે તમારા શરીર, શ્વાસ અને તમારી આસપાસની દુનિયા પ્રત્યે જાગૃતિલાવવાની જરૂર છે. તે તમારા મગજમાં ચાલતા વિચારો અને લાગણીઓના પાગલ ધસારાને રોકવામાં મદદ કરે છે અને તમારા જીવનમાં શાંતિ લાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

હેડસ્પેસ જેવી એપ્સ ડાઉનલોડ કરવાનો પ્રયાસ કરો જે તમને માર્ગદર્શિત માઈન્ડફુલનેસ મેડિટેશન પ્રેક્ટિસમાં લઈ જાય છે અથવા તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તમારા દિવસમાંથી ૧૦ મિનિટનો સમય કાઢો અને બીજું કંઈ નહીં.

વાત

આ તે કોઈપણ માટે હોઈ શકે છે જેની સાથે તમે આરામદાયક અનુભવો છો - પછી ભલે તે કુટુંબ હોય, મિત્રો હોય કે વ્યાવસાયિક હોય. જો તમે કેવું અનુભવો છો તે વ્યક્ત કરવા માટે તમે પહેલું પગલું ભરો તો જ આ તમામ સ્ત્રોતોમાંથી ભાવનાત્મક ટેકો સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ છે. ફરક લાવવા માટે માત્ર એક ફોન કોલ જરૂરી છે.

કસરત

વ્યાયામ તમારા મગજમાં રસાયણોને મુક્ત કરવા માટેનું કારણ સાબિત થયું છે, જે આપમેળે તમને વધુ ખુશીનો અનુભવ કરાવે છે. તેઅતિશય અથવા પીડાદાયક હોવું જરૂરી નથી, ચાલવા, તરવા અથવા યોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો - તે નૃત્ય જેવી મજા પણ હોઈ શકે છેઅને જુઓ કે તે તમારા મૂડ પર કેટલી અસર કરે છે!

ઊંઘ

ઊંઘ તમારા મૂડમાં ઘણો ફરક લાવી શકે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે સતત ઊંઘનું ચક્ર રાખવું એ વ્યક્તિ જેટલી ઊંઘ લે છે તેના કરતાં વધુ સારું છે, તેથી દરરોજ એક જ સમયે સૂવાનો અને જાગવાનો પ્રયાસ કરો. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમને સારી ગુણવત્તાની ઊંઘમેળવવામાં પણ મદદ કરશે.

અધિનિયમ

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે નવું કૌશલ્ય શીખવું અથવા નવો શોખ પસંદ કરવાથી તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર પડી શકે છે. તે મુશ્કેલ હોવું જરૂરી નથી, ભલે તે કોઈ અલગ શાક રાંધતા હોય અથવા મિત્રો સાથે બેડમિન્ટન રમતા હોય. અન્ય લોકોને આપવાથી હેતુની સમજ પણ મળી શકે છે જ્યારે તે જ સમયે અન્યને મદદ કરવી, ઉદાહરણ તરીકે, કુટુંબના સભ્યને મદદ કરવી અથવા સ્થાનિક સમુદાયમાં સ્વયંસેવી.

લોકો ઘણી વાર તેમના વિચારો અને લાગણીઓ વિશે વાત કરતી વખતે સંકોચ અનુભવે છે, તેમ છતાં ૫ માંથી ૧ વ્યક્તિ માનસિકબીમારીથી પીડાય છે. તમે એકલા નથી. જો તમે સામનો ન કરી રહ્યાં હોવ તો કૃપા કરીને આરોગ્ય વ્યવસાયીનો સંપર્ક કરો. NHS મફતસેવાઓ પ્રદાન કરે છે જેનો તમે સ્વ-સંદર્ભ કરી શકો છો. અન્યથા તમારા જીપી અથવા ઈમરજન્સી સેવાઓનો સંપર્ક કરવામાં અચકાશોનહીં.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાણકારી તમને મદદરૂપ બને.
તમે ૧૦૦ વરસના સુખી થાવ.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. સોનમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health