



आपके कल्याण में सुधार करने के छः तरीके

चुनौतीपूर्ण समय में ठीक महसूस न करना ठीक ही है।

मौजूदा स्थिति के बारे में बहुत से लोग चिंतित महसूस कर रहे हैं तथा दुनिया के दूसरे हिस्सों में मित्रों एवं परिवार के बारे में चिंतित हो सकते हैं। यह समय सभी के लिए चुनौतीपूर्ण तथा अनिश्चित है, मगर कुछ लोगों को उनकी निजी परिस्थितियों के कारण यह दूसरों की अपेक्षा कठिन लग रहा है। यहाँ हम में से कुछ लोग अपने भविष्य के बारे में असमंजस तथा अनिश्चितता महसूस कर रहे हैं, एवं हममें से बहुत से लोग अकेलापन महसूस कर रहे हैं तथा उन्हें अपने प्रियजनों से दूर रहना कठिन लग रहा है। ये बातें महसूस होना सामान्य हैं, क्योंकि हममें से कोई भी अतिमानव नहीं है।

अब हम यह पहले से कहीं अधिक चाहते हैं कि सारे लंदनवासी चाहे आप कहीं पैदा हुए या आप जो भी भाषा बोलते हैं, यह जान लें कि आप अकेले नहीं हैं, तथा आप जो भी कर रहे हों, उसके लिए सहायता उपलब्ध है।

चिंतित अथवा तनावग्रस्त होना आम बात है, मगर यह सचमुच जरूरी है कि हम यथा संभव अपने स्वास्थ्य तथा कल्याण का ध्यान रखें। यह प्रलेख इन चुनौतीपूर्ण समय का सामना करने में लोगों की सहायता के लिए तैयार किया गया है। चाहे आपको सोने में कठिनाई हो, ध्यान केंद्रित करने में समस्या हो, अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हों अथवा आप असुरक्षित महसूस कर रहे हों, इसके लिए सहायता उपलब्ध है।

यहां, हमें आशा है कि आपको कुछ ऐसी चीजें मिलेंगी जिनका आप खुद को ठीक रखने के लिए चयन कर सकते हैं तथा यदि आपको यह कठिन लग रहा हो, तो सहायता पाने के लिए कुछ उपयोगी तरीके दिए गए हैं। यह लंदन के मेयर के सहयोग से डॉक्टर्स ऑफ द वर्ल्ड यूके एंड थाइव लंदन के बीच एक सहयोगी कार्य है।

याद रखें, आप अकेले नहीं हैं - इसमें हम सब साथ हैं। आपका GP आपके सरोकारों में सहायता करने के लिए मौजूद है। यदि आपको स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में सलाह अथवा किसी GP में पंजीकरण कराने में सहायता की जरूरत हो, तो डॉक्टर्स ऑफ द वर्ल्ड हेल्पलाइन को कॉल करें:

0808 1647 686 (फ्रीफोन, सोमवार से शुक्रवार सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक)

**हमारी सलाह
तथा सुझाव >**

1. दूसरों से जुड़ें... या तो फोन से, टेक्स्ट से, सोशल मीडिया से, कोई पत्र लिखकर अथवा अपने पड़ोसियों से मुस्कराकर।





हममें से कई लोगों को हमारी सामान्य गतिविधियों में भाग लेने में तथा परिवार तथा मित्रों की कमी खलेगी, पर याद रखें कि यह अस्थायी है।

यह जरूरी है कि हम जुड़े रहें। अपने विचारों को साझा करने के लिए परिवार तथा मित्रों के संपर्क में रहें तथा चैट करें।

यदि आप ऑनलाइन हों, तो
www.campaigntoendloneliness.org
पर हमारे मित्रों से कुछ सुझाव पाएं।

2. शांत रहें, सब
बेहतर हो जाएगा।





अपने नियंत्रण से बाहर की चीजों के बारे में चिंतित और आशंकित महसूस करना आम बात है।

निश्चित रहने का प्रयास करें, गहरी सांसें लें, इससे नकारात्मक भावनाओं को हल्का करने में सहायता मिल सकती है।

यदि आप या आपका भरोसेमंद कोई व्यक्ति ऑनलाइन जा सकता हो, तो www.good-thinking.uk पर जाएं जहां आप चिंता, खिन्न मनोदशा, नींद की समस्याओं एवं तनाव को प्रबंधित करने में सहायता के लिए NHS-अनुमोदित डिजिटल उपकरण मुफ्त प्राप्त कर सकते हैं। आप इस पर भी जा सकते हैं: www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home

3. खुद के प्रति
नम्र रहें, कुछ ऐसा
करने का समय
निकालें जिसमें
आपको मज़ा आए।





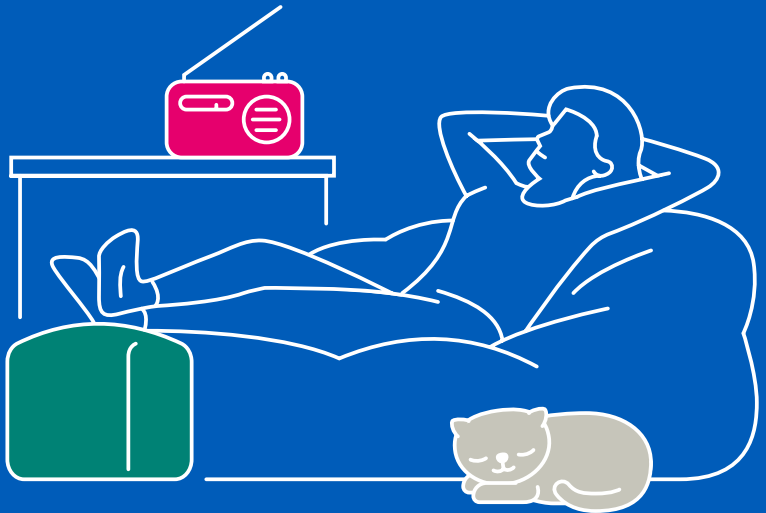
उन चीजों से अपना उपचार करना ठीक है जिससे आप मुस्कराएं तथा अच्छा महसूस करें।

अपने लिए कोई गर्म पेय बनाएं, कोई फिल्म देखें, कोई किताब पढ़ें, या कोई पहेली आजमाएं। अपने स्थानीय परस्पर सहायता समूह में या अपने क्षेत्र में किसी दूसरे स्थानीय समूहों में स्वयंसेवा करने का प्रयास करें।

अपने प्रति कठोर न बनें।

अपनी सफलताओं तथा उन चीजों को मान्यता देना जरूरी है जिनके प्रति आप आभारी हैं, चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हों। आप हर दिन कोई कृतज्ञता डायरी लिखने पर विचार कर सकते हैं जिसमें आप सोने से पहले हर रात इनमें से दो या तीन चीजें लिखें।

4. समाचार सुनने,
देखने या पढ़ने से
अवकाश लें।





यूके तथा आपकी उत्पत्ति के देश में जो हो रहा है, उसके बारे में चिंतित होना आम बात है।

यदि आप ऑनलाइन हों, तो आप डॉक्टर्स ऑफ द वर्ल्ड वेबसाइट पर अपनी भाषा में सरकार तथा NHS से नवीनतम मार्गदर्शन पा सकते हैं:

www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

आप यहां लंदन-विशिष्ट जानकारी भी कई भाषाओं में देख सकते हैं:

www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

फिर भी, सूचनाओं के भार के प्रभाव को कम करने से आपको स्वस्थ रहने में सहायता मिलेगी।

नकारात्मक समाचार पढ़ने अथवा सुनने से थोड़ा अवकाश लें। दैनिक समाचारों को सुनना सीमित करना सुनिश्चित करें क्योंकि बहुत अधिक कवरेज आपको तनावग्रस्त अथवा चिंतित कर सकती है।

5. आसपास घूमें तथा सक्रिय रहने के विभिन्न तरीके खोजें।





सक्रिय होने से तनाव कम होता है तथा बेहतर सोने में हमें सहायता मिलती है।

यदि आपकी पहुंच बगीचे तक हो या आपके लिए व्यायाम के लिए अपना घर छोड़ना सुरक्षित हो, तो कुछ ताजी हवा लें, टहलने या दौड़ने के लिए जाएं।

यदि बाहर निकलना तथा आसपास घूमना आपके लिए आसान अथवा संभव न हो, तो घर के अंदर उतना और उतनी बार घूमें जितना आप कर सकें।

अपने दिन में शारीरिक गतिविधि एवं क्रियाकलाप जोड़ने के विभिन्न तरीकों का पता लगाएं तथा कुछ ऐसे काम करें जो आपके लिए बेहतरीन हों।

**6. यदि आप
स्वस्थ न हों,
तो सहायता
उपलब्ध है।**





कई बार चीजें बहुत कठिन लग सकती हैं। आप जिस भी दौर से गुजर रहे हैं उसके लिए सहायता उपलब्ध है, आशा की किरण है तथा आप अकेले नहीं हैं। शराब या किसी अन्य पदार्थ के सेवन समेत कई मुद्दों पर सहायता और सलाह के लिए आप अपने GP (पारिवारिक चिकित्सक) से संपर्क कर सकते हैं। यदि आपके पास कोई GP नहीं है, तो डॉक्टर्स ऑफ द वर्ल्ड को कॉल करें, जो आपकी रिहाइश के समीप के GP खोजने में सहायता कर सकते हैं: 0808 1647 686 (फ्रीफोन, सोमवार से शुक्रवार सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक)।

यदि आपको लगे कि जिन मुद्दों पर आपको चर्चा करने की जरूरत है वे तत्कालिक हैं, तो NHS 111 पर कॉल करें

फिर भी, कृपया जागरूक रहें कि दुर्भाग्यवश सभी सहायता आपकी भाषा में उपलब्ध नहीं होने वाली है, मगर हमें आशा है कि इस गाइड में सलाह लेने के लिए सहायता सेवाओं तथा विकल्पों का मिश्रण है।

ये हेल्पलाइनें स्वतंत्र और गोपनीय हैं:

समारीटन (Samaritans): 116 123 पर कॉल करें तथा समारीटन स्वयंसेवक आपके सरोकारों तथा चिंताओं को सुनेंगे

शाउट (SHOUT): कल्याण संबंधी किसी भी चिंता में सहायता के लिए 85258 टेक्स्ट सेवा पर मुफ्त में Shout टेक्स्ट करें

क्रूस (CRUSE): 0808 808 1677 पर कॉल करें तथा प्रशिक्षित स्वयंसेवक शोक तथा किसी प्रियजन की हानि से प्रभावित किसी को भी भावनात्मक सहायता एवं सलाह देंगे

यदि आप अपने घर के किसी व्यक्ति के कारण असहज अथवा असुरक्षित महसूस करते हैं तथा सहायता या सलाह की जरूरत हो, तो संपर्क करें: सोलेस वीमेन (Solace Women) सलाह लाइन से 0808 802 5565 पर या advice@solacewomensaid.org, पर ईमेल करें, या रेस्पेक्ट मैन (Respect Men) सलाह लाइन से 0808 801 0327 पर या info@mensadvice.org.uk पर ईमेल करें

—

यदि आप यूके में शरणार्थी हैं तथा आपको सहायता या सलाह की जरूरत हो, तो आप www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services पर स्थानीय सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं

यदि आप यूके में शरण चाहने वाले हैं तथा आपको सहायता या सलाह की जरूरत हो, तो 0808 8010 503 पर प्रवासी सहायता को कॉल करें या www.migranthelpuk.org पर जाएं

हमारे बारे में...

डॉक्टर्स ऑफ द वर्ल्ड यू.के एक मेडिकल चैरिटी है जो पूर्वी लंदन में एक क्लिनिक चलाता है तथा इंग्लैंड के मरीजों की ओर से स्वास्थ्य देखभाल तक सुरक्षित एवं न्यायसंगत पहुंच की हिमायत करता है। हमारा काम बहिष्कृत लोगों जैसे निराश्रित प्रवासियों, यौनकर्मियों तथा बिना निर्धारित पते वाले लोगों पर ध्यान केंद्रित करता है।

www.doctorsoftheworld.org.uk

—

थाइव लंदन (Thrive LDN) सभी के लिए बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए लंदन के NHS, सार्वजनिक सेवाओं, लंदन के मेयर, परिषदों तथा चैरिटीज के बीच एक साझेदारी है। लंदन, मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर अधिक सोचे तथा बात करे, इसके लिए हम हमारे पड़ोस, हमारे परिवार तथा हमारे मैत्री समूहों में तथा काम पर कई भागीदारों तथा लोगों के साथ काम करते हैं।

www.thriveldn.co.uk

—

लंदन के मेयर शहर में आने वालों, रहने वालों या काम करने वाले सभी लोगों के लिए लंदन को एक बेहतर स्थान बनाने के लिए जिम्मेदार हैं। कोरोनावायरस के प्रकोप के दौरान, यह विशेष रूप से जरूरी है कि हम अपने शारीरिक तथा मानसिक कल्याण की देखभाल करें।

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether