

## सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य

हम ऐसे समय में रह रहे हैं जहां महामारी के कारण काफी ज्यादा चिंता बढी हुई है। लोगों की पीडा, मृत्यु, नौकरियों का नुकसान, अस्पतालों में बेड, ऑक्सीजन, वैक्सीन की कमी के बारे में सुनकर तनाव बढ सकता है और किसी को भी भावनात्मक क्षति पहुँच सकती है।

पर कृपया याद रखे कि 'आप शक्तिहीन नहीं हैं'

**घबराएं नहीं।** अपने विचारों की दिशा को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है और इसे अपने ऊपर हावी न होने दें।

सूचित रहें, लेकिन सूचना प्रवाह से ग्रस्त न हों।

**अपनी ऊर्जा को निदेशित करें।** संरक्षा के उपायों का अनुसरण करें तथा दूसरों को इसका पालन करने का सुझाव दें।

भरोसेमंद स्रोतों पर कायम रहें - असत्य समाचार के शिकार न बने।

आप जो भी साझा कर रहे हैं **उससे सतर्क रहें-** किसी मुसीबत में न पड़ें।

**इन चीजों पर ध्यान देकर** - आप अपने जीवन को नियंत्रित कर सकते हैं-

- सरकार द्वारा उल्लिखित दिशानिर्देशों जैसेकि- मास्क पहनना, सामाजिक दूरी बनाए रखना इत्यादि का अनुसरण करें,
- भीड़-भाड़ से बचें।
- बाहर जाना सीमित रखें केवल जरूरी हो तो बाहर जाएं।
- स्वास्थ्य जीवन शैली का पालन करें।
- अपने परिवार के साथ समय व्यतीत करें।
- अपने दोस्तों के साथ जुड़े रहें- यहां तक कि जहां शारीरिक रूप से पृथक हों।

**बचें/दूर रहें -**

- गप-शप
- स्वयं चिकित्सा/दवाई

**याद रखें** कि भले ही यह अनिश्चित समय हो एक बार एक तरह से अभिभूत महसूस करने के लिए ठीक है लेकिन अपनी आंतरिक शक्ति को बढाने और मानसिक तौर पर सकारात्मक बने रहना अधिक महत्वपूर्ण है।

**आप इसमें अकेले नहीं हो**

नाईस परिवार हमेशा आपकी जरूरत के समय में मदद करने के लिए तैयार रहता है। चिकित्सा अनुभाग अपने कर्तव्यों को निभाने की संपूर्ण कोशिश कर रहा है।

यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो डॉक्टर के पास जाने से संकोच न करें तथा आपातकालीन के समय दूरभाष संख्या **040-27184261** पर आगे के मार्गदर्शन हेतु संपर्क स्थापित करें।