

# फेस्टिव सीजन में रखे अपने मेन्टल हेल्थ का खास ख्याल



THAPAR INSTITUTE  
OF ENGINEERING & TECHNOLOGY  
(Deemed to be University)

## फेस्टिव सीजन में अपनी मेंटल हेल्थ का भी रखें खास ख्याल

### **i** MENTAL HEALTH



Dr. Ina goel

Assistant  
Professor,  
Thapar School  
of Liberal Arts  
and Sciences,  
Patiala

इंडिया में फेस्टिवल का मौसम, खुशी, सेलिब्रेशन और एकजुटता का समय है. हालांकि, तैयारियों की भागदौड़, सोशल एक्सपेक्टेडेंस और कल्चरल रिस्पॉन्सिबिलिटी के साथ मिलकर, अक्सर तनाव, चिंता और धकान का रीजन बन सकती है. इंडियन साइकिएट्रिक सोसाइटी द्वारा की गई एक स्टडी में पाया गया कि फेस्टिव सीजन, खासकर दिवाली और क्रिसमस के दौरान डिप्रेशन के लिए मदद मांगने वाले पेशेंट्स की संख्या काफी बढ़ी हुई है. यह फेस्टिव सीजन के माहौल और बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं के बीच संबंध की ओर इशारा करता है. इसके अलावा, त्योहारों के दौरान खुश और प्रसन्न रहने की सोशल एक्सपेक्टेडेंस उन व्यक्तियों के लिए और भी दबाव पैदा कर सकती है जो डिप्रेशन से जूझ रहे हैं. इससे अपराधबोध (guilt), शर्मिंदगी और आइसोलेशन की फीलिंग पैदा हो सकती है, जिससे उनकी मेंटल हेल्थ कंडीशन और खराब हो सकती है.

एक हेल्दी और सेटिस्फाइड फेस्टिव सीजन सुनिश्चित करने के लिए, स्वयं की देखभाल को प्रायोरिटी देना अहम है. फेस्टिव सीजन कई तरह की फीलिंग्स लेकर आ सकता है, जिनमें शामिल हैं:

- 1 दुःख और हानि:** अगर आपने प्रियजनों को खो दिया है, तो फेस्टिवल का माहौल उदासी-लालसा की भावनाएं पैदा करता है.
- 2 अकेलापन:** अगर आप अकेले छुट्टियां बिता रहे हैं, तो इससे अकेलेपन और अलगाव की भावनाएं पैदा हो सकती हैं.
- 3 सबके जैसा दिखने का प्रेशर:** फेस्टिवल्स में हिस्सा लेने के लिए सोशल एक्सपेक्टेडेंस और फैमिली प्रेशर स्ट्रेसफुल हो सकता है.
- 4 फाइनेंशियल प्रेशर:** त्योहारों से जुड़े खर्च फाइनेंशियल प्रेशर पैदा कर सकते हैं.
- 5 निराशा:** अगर चीजें प्लानिंग के अकार्डिंग नहीं होती हैं, तो इससे निराशा हो सकती है.

अगर आप इनमें से किसी भी फीलिंग का एक्सपीरियंस कर रहे हैं, तो अपने प्रति काईड होना और प्रियजनों या मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल से हेल्थ लेना अहम है. याद रखें, फेस्टिव सीजन के दौरान खुद की देखभाल जरूरी है. अपना ख्याल रखकर, आप फेस्टिवल को एंजॉय कर सकते हैं और अपनी सेहत को बनाए रख सकते हैं. इस समय को सहजता से पार करने में आपकी हेल्प के लिए यहां कुछ स्ट्रेटेजिस दी गई हैं:

#### रियलिस्टिक एक्सपेक्टेडेंस सेट करें

खुद को ओवर कमिटेड करने से बचे और फेस्टिव सीजन के लिए रियलिस्टिक एक्सपेक्टेडेंस डिस्काइज करें.

#### सोशल मीडिया को लिमिटेड करें

तनाव और तुलना को कम करने के लिए स्क्रीन पर समय कम करें और सोशल मीडिया पर कौन्टेंट लिमिटेड करें.

#### असाइन टास्क

अपने काम को कम करने के लिए फैमिली मेंबर्स या दोस्तों को काम सौंपने में हिचक न करें. सबको सबकी रिक्ल्स के अकार्डिंग काम बांटे.

#### अर्वाइड इम्पल्सिव एर्चिजिंग

अपनी खरीदारी के बारे में सचेत फैसले लें और फिजूल खर्च से बचने के लिए अपने बजट पर कायम रहें.

## दैनिक जागरण

Agra, Page : 9, Dated: 26-10-2024