

जीवनशैली Lifestyle

जीवनशैली की आदतें मानसिक तन्दुरुस्ती का एक अहम हिस्सा हैं। अच्छी आदतें आपकी मानसिक और शारीरिक सेहत को सुधारती हैं और आपके तनाव को घटाने में भी मदद करती हैं। आप इन आदतों से ज़िन्दगी में ज़्यादा से ज़्यादा हासिल कर सकते हैं।

मनोरंजन। Recreation

मनोरंजन उन सब गतिविधियों से तालुक रखता है जो आप मज़े के लिए करते हैं। मनोरंजन बहुत प्रकार का हो सकता है जिसमें खेल, फिल्में, शौक, दस्तकारी और कला का शौक है।

यह बहुत ज़रूरी है कि आप कुछ समय निकाल कर उन कार्यों को करें जो आप को खुशी देते हैं। इससे आपका तनाव का स्तर कम होता है और आपको अच्छा महसूस होता है और आप भी मज़ा करते हैं।

कई ऐसे कार्यों में ऐसी गतिविधियाँ शामिल हैं जिनमें आप और लोगों के साथ मिल कर एक जैसे कार्य करते हैं जैसे की खेल कूद। हो सकता है जो आप कर रहे हैं उसमें और लोगों की ज़रूरत नहीं पर ऐसे कार्य जिनमें और लोग, जिनकी रुचि भी ऐसी चीज़ों में

है शामिल हों तो उस कार्य को करने का और मज़ा आता है।

आपको कुछ मनोरंजन कार्य करते हुए ऐसा लग सकता है कि अगर आप उनको अकेले करें तो आप के लिए अच्छा होगा और इससे आप अपना समय बिता पाएंगे पर यह याद रखें कि अपने समाजिक मेल-मिलाप बरकरार रखने चाहिए और अकेलापन नज़दीक नहीं आने देना चाहिए।

जिन लोगों को साएकोसिस होता है उन्हें यह महसूस हो सकता है कि उन्होंने अपने पहले के दिल बहलाने वाले शौक या तो छोड़ दिए हैं या बहुत ही कम कर दिए हैं। अगर यह आपका तर्जुबा रहा है तो आपको चाहिए कि आप वह शौक दुबारा अपना सकते हैं या फिर कुछ नया शुरू करें।

सब से ज़रूरी है कि आप कुछ ऐसा ढूँढ़ें जिसको करने से आप को खुशी मिलती है और आपको मज़ा आता है। जो आप पहले करते थे अब आपको खुशी नहीं देता तो आप यह मत सोचिए कि आपको वह करना ही करना है। मनोरंजन के नए साधन तब तक ढूँढ़िए जब तक आपको कुछ ऐसा नहीं मिलता जिसको करने से आपको खुशी मिलती है।

खुराक और कसरत। Diet and Exercise

आप जितनी सन्तुलित और पौषटिक खुराक balanced -diet लेते हैं आप उतने ही ज़्यादा तन्दरुस्त होते हैं। इससे आप को ज़्यादा ताकत भी मिलती है।

अगर आप असन्तुलित आहार ले रहे हैं तो आप अपने शरीर को तनाव में डाल रहे हैं क्योंकि आपके शरीर को सब पौषटिक तत्व नहीं मिल रहे हैं। अगर आप सन्तुलित आहार का सेवन करें तो आपके शरीर को वह सारे तत्व प्राप्त होंगे और आपका शरीर असरदार तरीके से काम करेगा।

रोज़ कसरत जिसमें सैर करने से लेकर ज़ोरदार कसरत आपकी सेहत के लिए बहुत ही अच्छी है। कसरत आपके शरीर में कुदरती इन्डोर्फिनस endorphins पैदा करती है जिससे आप को सेहतमंद होने का अहसास होता है। कसरत आपको ताकत देती है और आपकी नींद को भी बेहतर करने में मदद करती है।

लगातार हर रोज़ कसरत शायद शारीरिक तनाव घटाने physical stress-reduction techniques का एक सब से महत्वपूर्ण तरीका है।

कसरत न ही सिर्फ आपकी सेहत को बेहतर बनाती है बल्कि यह आपकी अकड़ी हुई मॉसपेशियो को आराम पहुँचाती है और तनाव को भी कम करती है।

एक बात याद रखनी बहुत ज़रूरी है कि कसरत आपके लिए मनोरंजन की तरह होनी चाहिए क्योंकि अगर ऐसा नहीं है तो आप इसे लगातार बहुत देर नहीं कर पाएंगे। कसरत कर पाने के कुछ रोचक तरीके ढूँढ़ें। कसरत को अपनी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी का एक हिस्सा बनाए और नई चीज़ें जैसे कि पहाड़ चढ़ना, खेल खेलना, अपने किसी दोस्त के साथ मिल कर दौड़ने जाना या फिर जिमनेसियम जाना।

कई बार कई दवाईयों medications के बुरे असर से वज़न बढ़ जाता है। अगर आपको ऐसी कोई समस्या आ रही हो तो अपने ई पी आई क्लीनिशियन से बात करें। वह आपके साथ मिल कर योजना बनाएंगे कि आप अपना वज़न सही कैसे रखें सकते हैं या फिर हो सकता है कि वह आपको कोई और दवाई बदलने का सुझाव दें।

वर्जिश और पौषटिक खाना आपको सही वज़न रखने में मदद कर सकते हैं।

किताबों, ईन्टरनेट और पत्रिकाओं में बहुत सी गलत और हानी पहुंचाने वाली सूचना छपती हैं।

आपके लिए यह सब जानने की जगह आपके ई पी आई क्लीनिशियन और आपके मनोविज्ञानिक हैं। इसके अलावा आपके परिवारिक डॉक्टर या

कोई विशेषज्ञ आपको सही सूचना दे सकते हैं जैसे कि न्यूट्रीशिनिसट nutritionist। ये सूचना के साथ साथ आपके साथ मिल कर आपके के लिए क्या सही है इसकी भी सलाह देंगे।

नींद Sleep

जितनी ज़रूरी है उतनी नींद लेने से आपके स्वाभाव और आपकी काम करने की शक्ति पर सही असर पड़ता है। नींद की बुरी आदतों से सोने में परेशानियाँ या फिर बुरी नींद हो सकती हैं। नींद में अगर कोई परेशानियाँ हैं तो उसका असर सीधा आपके स्वभाव पर पड़ता है और आप उस पर काबू नहीं कर पाते।

अगर आपके स्वाभाव में परेशानियाँ आई हैं जैसे कि बहुत उदासी तो आप के लिए बहुत ज़रूरी है कि आप जितनी ज़रूरी है उतनी नींद लें और सोने की अच्छी आदतें डालें।

नीचे कुछ सुझाव हैं जिससे आप सोने की अच्छी आदतें डाल सकते हैं :

- अपने सोने का समय और जागने का समय निश्चित रखें। यह आप हफ्ते के अन्त में और छुट्टियों पर में भी एक सा रखें।
- सोने से पहले चाय काफी नशे चॉकलेट या फिर कोला बिल्कुल न पीए।
- सोने से पहले आराम देने वाले कार्य करें जैसे कि कोई किताब पढ़ें या फिर गर्म पानी से नहाए।

- अपने विस्तर को पढ़ने, टी वी देखने, खाना खाने और काम करने की जगह न बनाए।
- अगर विस्तर पर पड़ने के 30 मिनट बाद भी नींद न आए तो फिर कोई आराम देने वाला कार्य करें लेकिन जब तक आपको नींद न आए टी. वी. ना देखें।
- दिन में न सोए और खासकर शाम को तो बिल्कुल भी नहीं। अगर बहुत ज़रूरी है तो दोपहर में 30 मिनट के लिए सो जाए।
- अपने कमरे में अँधेरा रखें और उसे शान्त रखें। यह भी देखें कि आपके कमरे का तापमान ठीक हो। यह भी ध्यान में रखें कि आपका विस्तर और आपके तकिए सन्तोष दायी हैं कि नहीं।
- रात के खाने के बाद कोई भी भारी वर्जिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि उससे नींद देर से आती है। हालाँकि सोने से पहले हल्की वर्जिश जैसे कि चलना थकावट पैदा करता है और सोने में मदद करती है।

अगर आपको सोने में कोई भी परेशानियाँ आ रही हैं तो अपने क्लीनिशियन से बात करें और वह आपको यह समस्या सुलझाने में मदद करेंगे।

सैक्सुअैलटी ।

Sexuality

यह ज़रूरी नहीं है कि अगर आप ने किसी के साथ सैक्स सम्बन्ध किए हैं या नहीं, पर यह ज़रूरी है कि आप अपनी कामवासना के बारे में कितना अच्छा महसूस करते हैं।

यह भी ज़रूरी है कि आप सुरक्षित तरीकों से सैक्स करे कि ऐसी चीज़ों से बचे रहें जैसे कि सैक्स से होती विमारी sexually transmitted disease या फिर अनचाहा गर्भ unwanted pregnancy या कुछ और खतरे।

काफी लोगों को इस बारे में कभी न कभी परेशानियां आती हैं। बहुत लोगों के मन में ऐसे सवाल होते हैं जिन के जवाब वह विशेषज्ञों से पूछना चाहते हैं।

दुःख की बात यह है कि बहुत से लोगों को यह जवाब कभी नहीं मिलते क्योंकि वह अपनी परेशानी बताने में हिचकिचाते हैं। ऐसा महसूस करना बहुत ही स्वाभावी है क्योंकि यह एक ऐसा निजी विषय है जिसके बारे में अकसर दूसरो से बात नहीं की जाती। पर यह बहुत ज़रूरी है कि अगर आप के पास कोई सैक्स सम्बन्धी कोई सवाल हैं या ऐसी मुश्किल से गुज़र रहें हैं तो अपने क्लीनिशिएन से इसके बारे में बात करें।

अगर आपने हाल में ऐसी कोई सैक्सुअल परेशानी देखी है तो हो सकता है कि वह किसी दवाई का बुरा असर हो। ऐसी बहुत सी तकनीकें हैं जिससे आप अपनी सैक्सुअल ज़िन्दगी पहले जैसी बना सकते हैं।

बहुत सी ऐसी परेशानियों के उपाय हो सकते है और बहुत से सवाल हैं जिन का जवाब दिया जा सकता है। पर यह सब तभी हो सकता है जब आप किसी हेल्थ केयर के विशेषज्ञों से बात करें।

यह भी याद रखें कि सेहत की देख रेख करने वाले डॉक्टर यह सैक्स सम्बन्धी मुश्किलें ओर सैक्स सम्बन्धी बातें सुनते हैं और वह आम तौर पर इनके बारे में बात आसानी से कर सकते हैं।

12/7/2004