

# બહેતર માનસિક સ્વાસ્થ્ય તરફના પગલાં

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય શું છે?

તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે, અને લિંગ, વંશીયતા, સંસ્કૃતિ, ધાર્મિક માન્યતા, વ્યવસાય અથવા સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના દરેક વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવાય છે. કેટલીકવાર તેના વિશે ગેરસમજ થાય છે, અથવા તેના વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ બને છે.



સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણને આપણું જીવન જીવવામાં, સારા નિર્ણયો લેવામાં અને સંબંધો બાંધવામાં મદદ કરે છે. જોકે આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય હંમેશા સારું નથી હોતું.

મારી સાથે શું ખોટું છે?



આપણા જીવનમાં અમુક સમયે, આપણામાના મોટાભાગના લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખરાબ હોય છે. આ ઘણીવાર શારીરિક બીમારી જેટલું ખરાબ અથવા બદતર લાગે છે.



પૈસાની ચિંતા, કામ, રહેઠાણ, સંબંધો અને ભૂતકાળના અનુભવો જેવી બાબતો આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. પરંતુ સામનો કરવાની અને ખીલવાની રીતો પણ છે.



ઇલીગના એક રહેવાસીએ કહ્યું: "આપણી સંસ્કૃતિમાં પશુધન માટે સૌ શબ્દો છે પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે માત્ર એક જ શબ્દ છે... 'કેઝી'."

## હું મારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ કેવી રીતે રાખી શકું?

આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે આપણામાંથી દરેક વ્યક્તિ આપણાં રોજિંદા જીવનમાં પાંચ પગલાં ભરી શકે છે. આ કેટલાક ઉદાહરણો સાથે નીચે સૂચિબદ્ધ છે. તમારી પાસે અન્ય વિચારો હોઈ શકે છે જે તમારી માન્યતાઓ અથવા જીવનશૈલી સાથે વધુ સુસંગત હોય. તમે તમારા વિશ્વાસમાં આ પગલાં કેવી રીતે લાગુ કરી શકો તે સહિત વધુ માહિતી માટે, [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) ની મુલાકાત લો.



### જોડાઓ

- પરિવાર માટે સમય કાઢો
- મિત્રો સાથે એક દિવસ બહાર જવાનું ગોઠવો
- સ્થાનિક સામુદાયિક જૂથમાં સામેલ થાઓ



### સક્રિય બનો

- ઈલિંગના બગીચાઓમાંથી એકમાં બહાર નીકળો
- કામ કરવા માટે થોડા અથવા આખા માર્ગ ચાલો
- તમને જેમાં આનંદ આવે તેવી કસરત કરો



### આપો

- કોઈના માટે થાનો એક કપ બનાવી આપો
- મિત્રો અથવા સંબંધીઓ સાથે સમય વિતાવો જેમને સમર્થનની જરૂર હોય
- દયાળુ બનો



### નોંધ લો

- સહાનુભૂતિ સાથે, તમારી આસપાસની દુનિયાની સાથે બની રહો
- દરરોજ શું સારું રહ્યું તેના પર વિચાર કરવા માટે સમય કાઢો



### શીખો

- તમને પડકાર આપે તેવા નવા એક શોખનો પ્રયાસ કરો
- નવું ભોજન રાંધો
- નવું કૌશલ્ય શીખો

## હું અન્યોને કેવી રીતે મદદરૂપ બનું?

તમારા પરિવાર અને મિત્રો સાથે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે વાતચીત કરવા માટે મુક્ત રહો જો તેઓ માટે એવું લાગે છે કે તેઓ કદાચ સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે, તો તેમને પૂછો કે તેઓ કેમ છે અને તેમને તેમની વાર્તા કહેવા માટે જગ્યા આપો. તેઓ કેવું અનુભવે છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરો. પ્રતિભાવશીલ ભાષાનો ઉપયોગ કરો અને તેમને જણાવો કે તેઓ એકલા નથી.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણને સૌને અસર કરે છે. ચાલો આપણે સૌ એકબીજા સાથે વાતચીત કરવાનું અને સાંભળવાનું શરૂ કરીએ



જો તમે આધારની જરૂરિયાત ધરાવો છો, તો ઈલિંગ એડવાઇસ સર્વિસનો સંપર્ક કરો. કયુઆર કોડને સ્કેન કરો અથવા 020 8578 8429 પર કૉલ કરો

