

वे शुरुआती संकेत जो बताते हैं कि आपको सहायता की आवश्यकता हो सकती है

आपकी भावनाओं और ऊर्जा का बढ़ना और घटना पूरी तरह से सामान्य है। हर किसी के जीवन में कठिन दिन, व्यस्त सप्ताह और ऐसे क्षण आते हैं जब चीजें भारी लगने लगती हैं। लेकिन कभी-कभी ये भावनाएं अपेक्षा से अधिक समय तक बनी रहती हैं या आपकी दिनचर्या को प्रभावित करने लगती हैं।

मानसिक परेशानी के शुरुआती लक्षणों पर ध्यान देने से आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि आपको क्या चाहिए। इससे आपको जल्दी ही संपर्क करने का मौका मिलता है, इससे पहले कि चीजें बहुत अधिक कठिन हो जाएं। आपको तब तक इंतजार करने की जरूरत नहीं है जब तक कि आपकी हालत खराब न हो जाए।

इन प्रारंभिक परिवर्तनों को पहचानना और उन पर ध्यान देना स्वयं के प्रति देखभाल का कार्य है।

शुरुआती संकेत कैसे दिख सकते हैं

बहुत से लोग किसी भी चीज को स्पष्ट रूप से 'गलत' महसूस करने से पहले ही छोटे बदलावों को नोटिस करना शुरू कर देते हैं। ये परिवर्तन सूक्ष्म हो सकते हैं, और आप यह भी प्रश्न कर सकते हैं कि क्या इनका कोई महत्व है। वे महत्व रखते हैं।

सामान्य प्रारंभिक लक्षणों में शामिल हैं:

- सामान्य से अधिक थका हुआ या कमजोर महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करना या व्यवस्थित रहना कठिन लगना
- चिड़चिड़ापन या बेचैनी का बढ़ना
- नींद में परिवर्तन - या तो बहुत कम या बहुत ज़्यादा
- उन लोगों या गतिविधियों से दूर हो जाना जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं
- अधिक बार या अधिक तीव्रता से चिंता करना
- अटका हुआ, उदास या अप्रेरित महसूस करना
- बिखरा हुआ या आसानी से अभिभूत महसूस करना।

ये अनुभव सामान्य हैं। उनका यह मतलब नहीं है कि आप असफल हो रहे हैं। उनका मतलब है कि आप मानव हैं, और आपके जीवन या वातावरण में कुछ ऐसा है जो आपके भावनात्मक संसाधनों को प्रभावित कर रहा है।

जब शुरुआती संकेत अधिक चिंताजनक हो जाते हैं

यदि आप निम्नांकित संकेत देखते हैं तो कुछ सहायता लेने का समय आ गया है:

- इन संकेतों का कुछ हफ्तों से ज़्यादा समय तक चलना
- आपके काम, अध्ययन, घरेलू जीवन या रिश्तों को प्रभावित करना
- कार्यों को पूरा करना कठिन बना देना
- आपको उन परिस्थितियों से बचने के लिए प्रेरित करना जो आमतौर पर प्रबंधनीय लगती हैं
- समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ना
- अकेले प्रबंधन करना बहुत भारी लगने लगना।

ये संकेत डरने वाली बात नहीं हैं। ये संकेत हैं कि आपको अतिरिक्त सहायता से लाभ हो सकता है और आप इसके हकदार हैं।

जब आपको तत्काल सहायता की आवश्यकता हो

यदि आप या कोई अन्य व्यक्ति निम्न अनुभव कर रहा है:

- खुद को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने के विचार
- तीव्र संकट जो सुलझ नहीं रहा है
- व्यवहार में अचानक या महत्वपूर्ण परिवर्तन
- नियंत्रण खोने या असुरक्षित होने की भावना,

कृपया तत्काल सहायता के लिए संपर्क करें। आप **000** पर कॉल कर सकते हैं, अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जा सकते हैं, या लाइफलाइन को **13 11 14** पर कॉल कर सकते हैं। आप अकेले नहीं हैं और आपकी सुरक्षा महत्वपूर्ण है।

आप अभी क्या कर सकते हैं

आपको संपर्क करने से पहले हर बात के समझ में आने का इंतजार करने की जरूरत नहीं है। आप अभी अपनी गति से शुरुआत कर सकते हैं।

आप किसी विश्वसनीय व्यक्ति, अपने GP से बात कर सकते हैं, मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य लाइन पर कॉल कर सकते हैं, या मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र पर जा सकते हैं।

इनमें से किसी भी काम के लिए आपको किसी रेफरल या निदान की आवश्यकता नहीं है।

इस बीच खुद को सहारा देने के छोटे-छोटे तरीके

शीघ्र सहायता से सार्थक अंतर आ सकता है।

आप शायद ये प्रयास करना चाहेंगे:

- मनोदशा, ऊर्जा या तनाव में छोटे बदलावों को नोटिस करना
- एक सौम्य दैनिक दिनचर्या बनाए रखना
- जब चीजें बहुत ज्यादा लगने लगे तो छोटे-छोटे ब्रेक लेना
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ जुड़े रहना जिस पर आप भरोसा करते हैं
- ग्राउंडिंग या शांत करने वाली तकनीकों का उपयोग करना
- एक समय में एक छोटा सा कार्य करना।

ये कदम आपके शरीर और मन को स्थिर रखने में मदद करते हैं और जब आप तैयार हों, तो मदद लेना आसान बना सकते हैं।

आप अपनी यात्रा में चाहे कहीं भी हों, आपको समर्थित महसूस करने का हक है

शुरुआती संकेत इस बात की चेतावनी नहीं हैं कि आपके साथ कुछ गड़बड़ है। ये ध्यान देने, धीमा होने और अपना ध्यान रखने का निमंत्रण हैं। आपको इन भावनाओं का सामना अकेले नहीं करना है। सहायता अभी उपलब्ध है, तथा आगे और मदद आने वाली है।