

जब आप संघर्ष कर रहे हों तो मदद कैसे मांगें

सहायता प्राप्त करना एक सार्थक कदम है, और अपने एपॉइंटमेंट की तैयारी करने से आपको अधिक सहज महसूस करने में मदद मिल सकती है। कई लोग किसी चिकित्सक (जीपी), परामर्शदाता, मानसिक स्वास्थ्य नर्स या किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने से पहले घबराहट, अनिश्चितता या अभिभूत महसूस करते हैं। आपको इस बात की चिंता हो सकती है कि कहीं आप गलत बात न कह दें, कोई महत्वपूर्ण बात भूल न जाएं, या यह न जान पाएं कि आप जो महसूस कर रहे हैं, उसे कैसे बताएं।

ये बहुत आम चिंताएं हैं। किसी से बात करने से पहले आपको सब कुछ तय कर लेने की आवश्यकता नहीं है। आपको बस वैसे ही प्रस्तुत होने की जरूरत है जैसे आप हैं। यहां कुछ सरल सुझाव दिए गए हैं जो आपको अधिक समर्थित और तैयार महसूस करने में मदद करेंगे।

आपको सही शब्दों की ज़रूरत नहीं है

यदि आपकी भावनाएं अव्यवस्थित हैं या उन्हें व्यक्त करना कठिन है तो इसमें कोई बुराई नहीं है। यदि आप यह नहीं जानते हैं कि जो कुछ घटित हुआ है उसे कैसे समझाएं तो कोई बात नहीं। आप सरल बातों से शुरुआत कर सकते हैं जैसेकि:

- “मैं सामान्य से अधिक तनाव महसूस कर रहा हूँ।”
- “मुझे चीजों को प्रबंधित करना कठिन लग रहा है।”
- “कुछ ठीक नहीं लग रहा है और मैं इसके बारे में बात करना चाहता हूँ।”

यह एक उपयोगी बातचीत शुरू करने के लिए पर्याप्त है।

यह सोचें कि आप क्या साझा करना चाहते हैं

अपने एपॉइंटमेंट से पहले, आप कुछ नोट्स लिखना चाह सकते हैं। उन्हें विस्तृत रूप से बताने की आवश्यकता नहीं है। कुछ शब्द या छोटे वाक्य पर्याप्त हैं।

आप निम्न पर ध्यान दे सकते हैं:

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं
- जब परिवर्तन शुरू हुए
- सबसे कठिन क्या रहा है
- नींद, भूख या दिनचर्या में कोई भी बदलाव
- ऐसी चीज़ें जिन्होंने मदद की है या चीज़ों को कठिन बना दिया है
- आप एपॉइंटमेंट से क्या पाने की उम्मीद करते हैं।

आप अपने नोट्स से पढ़ सकते हैं। बहुत से लोग ऐसा करते हैं।

अपने साथ कोई भी उपयोगी जानकारी लाएँ

यदि आप दवा लेते हैं, हाल ही में आपके स्वास्थ्य में कोई बदलाव आया है, या आप अपने मूड या नींद पर नजर रख रहे हैं, तो आप इसे अपने साथ ला सकते हैं।

निम्नलिखित साथ लाने से भी मदद मिल सकती है:

- आपकी दवाओं की सूची
- यदि आपके पास कोई हालिया परीक्षण परिणाम हैं तो लाएं
- एक छोटी सी मूड डायरी या अपने सप्ताह के बारे में कुछ पंक्तियाँ
- आपके प्रश्न।

यदि इससे आपको अधिक सहज महसूस होने में मदद हो, तो आप किसी सहायक व्यक्ति को भी साथ ला सकते हैं।

समझाएं कि चीजें आपके दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित कर रही हैं

उदाहरण साझा करने से आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को यह समझने में मदद मिल सकती है कि आप किस स्थिति से गुजर रहे हैं।

आप इस बारे में बात कर सकते हैं:

- सुबह उठने में कठिनाई
- काम या स्कूल में थका हुआ या अभिभूत महसूस करना
- लोगों या गतिविधियों से अलग हटना
- ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में परेशानी
- तनाव, चिंता या चिड़चिड़ेपन में वृद्धि।

आपको हर बात समझाने की जरूरत नहीं है। जो भी संभव लगे उसे साझा करें।

आप भी प्रश्न पूछ सकते हैं

आपको अपने विकल्पों को समझने में सहायता मांगने की अनुमति है।

आप निम्न सवाल पूछ सकते हैं:

- “आपको क्या लगता है क्या हो रहा होगा?”
- “मेरे समर्थन विकल्प क्या हैं?”
- “मुझे सबसे पहले किस पर ध्यान देना चाहिए?”
- “अपने अगले एपॉइंटमेंट की प्रतीक्षा करते समय मैं क्या कर सकता हूँ?”

- “मेरी स्थिति में किसी के लिए आप क्या सुझाव देंगे?”

प्रश्न पूछना यह दर्शाता है कि आप समझने की परवाह करते हैं, और यह बहुत अच्छी बात है।

यदि आपके एपॉइंटमेंट से पहले चीजें बदल जाती हैं

आप किसी भी समय सहायता ले सकते हैं। यदि आपकी तबीयत खराब है या आप इस बात को लेकर अनिश्चित हैं कि क्या करें, तो आपको अपने निर्धारित एपॉइंटमेंट के लिए प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है।

आप निम्न काम कर सकते हैं:

- अपने GP से संपर्क करें
- सहायता और मार्गदर्शन के लिए मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य फ़ोन लाइन पर कॉल करें
- किसी व्यक्ति से व्यक्तिगत रूप से बात करने के लिए मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र पर जाएँ।

यदि आप आत्महत्या का विचार कर रहे हैं, या खतरे में हैं, तो कृपया **000** पर कॉल करें या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

यदि बातचीत ठीक न लगे

आगे संपर्क करने के लिए साहस की आवश्यकता होती है, और यह आसान नहीं है। इसलिए, यदि आप यह महसूस करते हुए एपॉइंटमेंट से बाहर आते हैं कि आपकी बात नहीं सुनी गई या आपको गलत समझा गया, तो यह हतोत्साहित करने वाला हो सकता है।

यदि ऐसा होता है, तो कृपया जान लें कि आप निम्न काम कर सकते हैं:

- किसी दूसरे GP को आजमाएं
- अगली बार एक सहायक व्यक्ति को अपने साथ लाएँ
- जो ठीक न लगे उसे लिख लें और पुनः प्रयास करें।

दोबारा प्रयास करना, नए सिरे से शुरुआत करना नहीं है। यह स्वयं की देखभाल जारी रखने जैसा है।

आप ऐसे समर्थन के हकदार हैं जो सुरक्षित और मानवीय लगे

अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में किसी चिकित्सक से बात करना साहसपूर्ण और संवेदनशील महसूस हो सकता है। लेकिन आपको मदद मांगने की अनुमति है। आपको यह कहने की अनुमति है कि आप संघर्ष कर रहे हैं। आप एक ऐसी बातचीत के हकदार हैं जिसमें आपका ध्यान, जिज्ञासा और सम्मान रखा जाए।

आप इसमें अकेले नहीं हैं, और सहायता उपलब्ध है।