

जब आपका मूड (मनोदशा) खराब हो

हर किसी का मूड बदलता है। कुछ दिन आप सुबह उठते ही हल्का तथा अधिक स्थिर महसूस करते हैं। अन्य दिनों में आप सुस्त, थके हुए या अस्वस्थ महसूस करते हैं। ये स्वाभाविक उतार-चढ़ाव इंसान होने का हिस्सा हैं।

जब 'निराशाजनक' क्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, भारी लगते हैं, या रोजमर्रा की जिंदगी को कठिन बनाने लगते हैं, तो आपके मूड पर ध्यान देना आवश्यक हो जाता है।

यह समझना कि क्या सामान्य है, किस पर नजर रखनी है, तथा कब सहायता लेने का समय है, आपको अगला कदम उठाने में मदद कर सकता है।

सामान्य मनोदशा परिवर्तन कैसे दिखते हैं

हम सभी के जीवन में ऐसे दिन आते हैं जब हम इनमें से एक या अधिक चीजें महसूस कर सकते हैं:

- थोड़ा सा सुस्त या व्याकुल
- धीमी गति से काम करना
- कम प्रेरित
- चिड़चिड़ा
- अधिक संवेदनशील या आसानी से अभिभूत हो जाने वाला।

आमतौर पर, ये भावनाएं तब दूर हो जाती हैं जब आप आराम करते हैं, दूसरों के साथ जुड़ते हैं, या ब्रेक लेते हैं। छुट्टी का दिन होने का मतलब यह नहीं है कि कुछ गलत है। इसका सीधा सा मतलब है कि आप इंसान हैं।

जब आपका मन उदास रहता है

कभी-कभी आपका मूड उस तरह से नहीं होता है जैसा कि आमतौर पर होता है। यह लंबे समय तक उदास बना रहता है, भारी लगता है, तथा आपके दिन को और अधिक प्रभावित करने लगता है।

लम्बे समय तक उदास मनोदशा रहना अलग बात है। यह अधिक समय तक चलता है, भारी लगता है, तथा इससे उबरना कठिन होता है। आराम करने के बाद इसके दूर होने के बजाय, यह आपके साथ रहता है और आपके दिन को और अधिक प्रभावित करना शुरू कर देता है।

आप निम्न नोटिस कर सकते हैं:

- रोजमर्रा के कामों में ज़्यादा मेहनत लगती है
- आपके विचार भारी या अधिक नकारात्मक लगते हैं
- उन चीजों का आनंद लेना कठिन है जिन्हें आप आमतौर पर पसंद करते हैं

Mental Health Check In

- आपकी नींद या भूख बदल गई है
- सब कुछ थोड़ा सा 'ज़रूरत से ज्यादा' लगता है।

ऐसा अक्सर तब होता है जब आप तनाव, हानि, परिवर्तन या थकावट से इतने लंबे समय तक जूझते रहते हैं, जितना कि आपका शरीर सहजता से संभाल नहीं सकता है। इन क्षणों में निराश महसूस करना असफलता का संकेत नहीं है। यह इस बात का संकेत है कि आप बहुत अधिक बोझ ढो रहे हैं। आपका मन और शरीर बस देखभाल की मांग कर रहे हैं।

जब आपका मूड अधिक ध्यान देने योग्य हो

इससे एकल क्षणों के बजाय पैटर्न पर ध्यान देने में मदद मिलती है।

यदि आपके पास निम्नांकित लक्षण हों तो स्वयं की जांच करने का समय आ गया है:

- आपका मूड कुछ हफ्तों से खराब चल रहा है
- अधिकांश दिनों में आपकी ऊर्जा कमज़ोर महसूस होती है
- आप उन चीज़ों से अलग-थलग महसूस करने लगते हैं जो आमतौर पर आपके लिए मायने रखती हैं
- आप लोगों या दिनचर्या से दूर हो रहे हैं
- आप अधिकतर समय अभिभूत या अतिभारित महसूस करते हैं
- दैनिक कार्यों का प्रबंधन कठिन होता जा रहा है।

इन संकेतों का मतलब यह नहीं है कि आपके साथ कुछ गलत है। ये केवल संकेत हैं कि आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

आपको एक ही बार में सब कुछ ठीक करने की ज़रूरत नहीं है

कई लोग यह चिंता करते हैं कि उदास महसूस करने का मतलब है कि कुछ गंभीर हो रहा है। अक्सर इसका मतलब यह होता है कि आप थके हुए हैं, तनावग्रस्त हैं, या अपनी सीमा से अधिक तनाव में हैं। आपको मदद मांगने के लिए किसी निदान की आवश्यकता नहीं है, और आपको यह बताने के लिए सही शब्दों की भी आवश्यकता नहीं है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

आप एक समय में एक छोटा कदम उठा सकते हैं।

छोटी-छोटी चीजें जो मददगार हो सकती हैं

जब आपका मूड खराब हो, तो देखभाल के कुछ सरल क्षण आपको थोड़ा अधिक स्थिर महसूस करने में मदद कर सकते हैं। वह चुनें जो आपके लिए संभव लगे।

आप ऐसा कर सकते हैं:

- कुछ मिनटों के लिए बाहर निकलें
- गर्म शॉवर लें
- एक छोटा सा काम करें
- हल्का संगीत लगाएं
- किसी ऐसे व्यक्ति को संदेश भेजें जिस पर आप भरोसा करते हैं
- कुछ पौष्टिक खाएं
- उस एक बात पर ध्यान दें जो आपको सुकून देती है।

ये समाधान नहीं हैं। ये छोटे-छोटे सहायक क्षण होते हैं जो आपके शरीर को स्थिर होने और स्वस्थ होने में मदद करते हैं।

सहायता के लिए आगे बढ़ना

आपको तब तक इंतजार करने की जरूरत नहीं है जब तक कि चीजें असहनीय न लगने लगे। यदि आपका मूड आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है, या आप इस बात को लेकर अनिश्चित हैं कि इस चक्र को स्वयं कैसे तोड़ा जाए, तो यह आपके लिए लाभकारी होगा।

आप शायद ये काम करें:

- अपने जीपी (डॉक्टर) या अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से इस बारे में बात करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं
- उपलब्ध सहायता जानने के लिए [मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य लाइन](#) पर कॉल करें
- रेफरल की आवश्यकता के बिना प्रशिक्षित कर्मचारियों 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।

आप समर्थित महसूस करने के हकदार हैं

उदास महसूस करने का मतलब यह नहीं है कि आपने कुछ गलत किया है। इसका मतलब है कि आप सामान्य से अधिक भार लेकर चल रहे हैं। धीमा होना, आराम करना और मदद मांगना ठीक है।

Mental Health Check In

आप ऐसे समर्थन के हकदार हैं जो आपके साथ दयालुता से पेश आए और आपको अकेलापन महसूस न करने दे, एक समय में एक छोटा सा कदम।