

SOME LOCAL CONTACTS

Useful numbers

Samaritans 0845 790 9090

MIND Information Line. 0161 272 8205

Crisispoint. For help with crisis accommodation, personal support and daytime telephone contact. 0161 225 9500

42nd Street, Helpline for young people. 0161 832 0170
(Mon-Friday, 12.30 to 4.30pm)

Hearing Voices Network Helpline. 0845 122 8642. Mon-Fri, 10am to 4pm

NHS Direct. 24 hrs a day. 0845 4647

For a range of local self help groups and services, contact Self Help Services, The Big Life Company on 08770 777 7832

For information and advice about anxiety, panic and phobia problems, contact the National Phobics Society on 0870 7700 456

Visit your local library Health Information Point for information about mental health.

For easy access to a range of websites about mental health and local services, try:

www.mentalhealthinmanchester.org.uk

www.mind-in-manchester.org.uk

Manchester 
North, Central and South
Primary Care Trusts

Manchester Public Health Development Service

General text by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust

A Self Help Guide to

तनाव व चिन्ता

अपनी सहायता स्वयं करने के लिए एक मार्गदर्शिका

“क्या आप बहुत जल्दी घबरा जाते हैं”

“आप बहुत चिन्ताग्रस्त रहते हैं”

“परेशान हो जाते हैं”

“आराम महसूस करने में असमर्थ होते हैं”

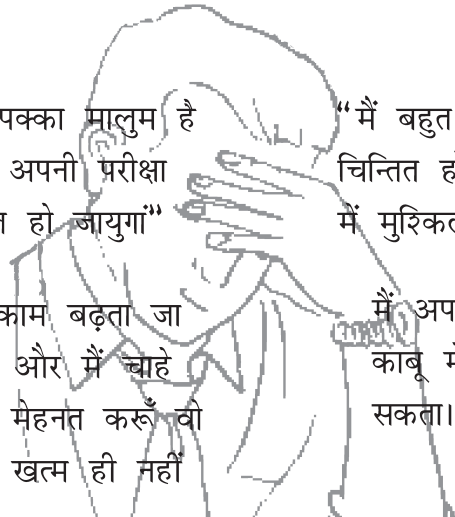
“परेशान व नर्वस रहते हैं”

..... ऊपर लिखे ये वो शब्द हैं जो किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बताते हैं जिन्हें चिन्ता से संबन्धित कोई मुश्किल होती है। यदि किसी व्यक्ति को बहुत देर से कोई तनाव व परेशानी है तो उसके परिणाम स्वरूप वो चिन्ताग्रस्त रहते हैं। यह पत्रिका चिन्ता से संबन्धित है और इसका उद्देश्य आपको निम्नलिखित बातों के लिए सहायता देना है:

1. पहचान करना कि वास्तव में आप चिन्ताग्रस्त के लक्षण से गुजर रहे हैं या नहीं।
2. यह समझना कि चिन्ता क्या होती है, यह किस वजह होती है और इसके बढ़ने के क्या कारण होते हैं।
3. बेहतर तरीके से इसका सामना करके चिन्ताग्रस्त होने से बचिए।

“मुझे पक्का मालूम है कि मैं अपनी प्रीक्षा में फ़ैल हो जायुगा”

“मेरा काम बढ़ता जा रहा है और मैं चाहे कितनी मेहनत करूँ भी मेरे से खत्म ही नहीं होता



“मैं बहुत थका हुआ हूँ लेकिन चिन्तित होने की वजह से सोने में मुश्किल होती है।”

“मैं अपने आपको काबू में नहीं रख सकता।”

चिन्तित महसूस होना क्या सामान्य नहीं होता?

हम सभी जीवन में कभी न कभी चिन्ताग्रस्त होते हैं। किसी खतरे की हालत में चिन्ताग्रस्त होना बहुत सामान्य है। जैसे कि आपरेशन के लिए हस्पताल में जाने से पहले, ड्राईविंग टेस्ट या कोई परीक्षा में बैठना पड़े, तो चिन्तित होना बहुत आम बात है। किसी हालत में चिन्तित होने से बहुत मदद मिलती है, खासकर जब आपसे कोई प्रभावशाली कार्य करने की उम्मीद की जाती है या किसी ऐमरजन्सी का सामना करते समय।

कुछ चिन्ताएँ बिल्कुल भी मदद नहीं करती क्योंकि:

- जब किसी खतरे कि स्थिति न होने के बावजूद चिन्तित होना दुःख:देयी हो सकता है।
- लक्षण घबराने वाले हो सकते हैं खासकर जब किसी व्यक्ति को यह नहीं पता होता कि ये लक्षण केवल चिन्तित होने के लक्षण हैं।
- कभी-कभार जिन लोगों में चिन्तित होने के लक्षण होते हैं उन्हें इस बात की चिन्ता होती है कि उन्हें कोई गंभीर बिमारी है। इस चिन्ता से उनमें अधिक चिन्तित होने के लक्षण पैदा हो जाते हैं जिससे उनकी चिन्ता और बढ़ जाती है।

यदि चिन्ता बहुत अधिक हो या बहुत दिनों तक रहें तो व्यक्ति के काम करने में रूकावट पैदा हो जाती है।

क्या मैं चिन्ता से पीड़ित हूँ?

- मैं हर बात की चिन्ता करता/ती हूँ। मैं बहुत जल्दी परेशान हो जाता/ती हूँ और गुस्सा आ जाता है और गुस्सा बच्चों को थप्पड़ मार कर निकालता/ती हूँ।
- “यहाँ तक कि वहाँ पहुँचने से पहले ही मुझे चिन्ता हो जाती है कि क्या क्या गलत हो सकता है। जब मैं वहाँ पहुँचता/ती हूँ मेरा दिल डूबने लगता है, मेरी टाँगें काँपने लग जाती हैं और मुझे पता होता है कि लोग मेरा मजाक उड़ायेंगे। मुझे बाहर जाना पड़ता है।
- मुझे ऐसा महसूस होता है कि मेरे गले में कुछ फस सा गया है। मेरा मुँह सूख जाता है और कुछ भी निगलने में मुश्किल होती है। तब मैं घबरा जाता हूँ मुझे ऐसा लगता है कि मेरी सांस रूक गयी है। मेरा दिमाग बहुत तेजी से काम करता है और मुझे ऐसा लगता है कि मेरा अपने पर काबू नहीं रहेगा और मैं कहीं पागल न हो जाऊँ।

चिन्ताग्रस्त लोगो को इस प्रकार के अनुभव होते हैं। यदि आप चिन्तित हैं तो हो सकता है आपके मन में भी ऐसे विचार आयें। कभी ऐसा भी हो सकता है कि आप चिन्ताग्रस्त हैं लेकिन आपको इसके बारे में पता नहीं है। खासकर जब आप अपने आपको चिन्ताग्रस्त व्यक्ति नहीं मानते हैं। आमतौर पर लोग चिन्ताग्रस्त के लक्षणों को गल्ती से कोई शारीरिक बिमारी समझते हैं। इसलिए यह सीखने के लिए कि चिन्ताग्रस्त से कैसे निपटा जाएँ यह जरूरी है कि यह पहचाना जाये कि क्या चिन्ताग्रस्त रहना आपके लिए एक समस्या है या नहीं।

चिन्ताग्रस्त होने से हम पर कम से कम निम्नलिखित 4 प्रकार का प्रभाव पड़ सकता है:

- हम कैसा महसूस करते हैं
- जिस तरीके से हम सोचते हैं
- जिस तरीके से हमारा शरीर काम करता है
- जिस तरीके से हम व्यवहार करते हैं।

यह जानने के लिए कि आप चिन्ताग्रस्त से पीड़ित हैं या नहीं, कृपया उन लक्षणों के आगे सही का निशान लगाएँ जिनका आपको नियमित रूप से अनुभव होता है:

आप कैसा महसूस करते हैं

- चिन्तित, नर्वस, खबराये, डरे हुए
- ऐसा महसूस होता है कि आपके साथ कुछ बहुत खराब होने वाला है
- परेशान, चिन्तित, तनाव, चिड़चिड़े व अशान्त हो जाते हैं
- अकेलापन लगता है
- घबराये हुए भगदड़ महसूस करते हैं
- नियमित रूप से फिक्रमंद रहते हैं
- केन्द्रीकरण नहीं कर सकते
- विचार दौड़ते रहते हैं
- दिमाग एक चीज़ से दूसरी चीज़ में चला जाता है।
- बुरे खयाल आते हैं और उसी विषय पर विचार करते रहते हैं

सामान्य विचार

- मैं बेकाबू होता/ती जा रहा/हीं हूँ
- मैं टूटता/ती जा रहा/हीं हूँ
- मैं बेहोश होने वाला/ली हूँ
- मेरी टाँगें काँप रही हैं
- मुझे हार्ट अटैक होने वाला है
- लोग मेरा मज़ाक उड़ाने वाले हैं
- मैं अब और नहीं सह सकता/ती
- मुझे अब बाहर निकल जाना चाहिए

यदि आपको इनमें से कुछ या सभी लक्षणों का अनुभव होता है तो ऐसा संभव है कि आप चिन्ताग्रस्त से पीड़ित हैं।

आपके शरीर को क्या होता है

- दिल गिरता है, भागता है, तेज़ धड़कता है
- छाती अकड़ी हुई और दर्द सी होती है
- पैरो और हाथों की अंगुलीयों में जलन होती है और सुन्न हो जाती हैं
- पेट में तितलियाँ सी उड़ती है
- टायलेट बार बार जाना पड़ता है
- डरे ओर थका हुआ महसूस करते हैं
- माँसपेशियाँ तनी हुई रहती हैं
- शरीर में दर्द रहता है
- पसीना आता है
- सांस उपर नीचे होता है
- चक्कर आते हैं और सर हल्का होता है

आप क्या करते हैं

- कदम चलने की गति उपर नीचे होना
- काम शुरू करना लेकिन समाप्त न होना
- बैठ कर आराम नहीं कर सकते
- हमेशा काम करते रहना
- जल्दी से बात करना या सामान्य से ज़्यादा बोलना
- चिड़चिड़े रहना और गुस्से में रहना
- अधिक पीना
- अधिक धूम्रपान करना
- अधिक या कम खाना
- डरने वाली स्थिति से बचना

चिन्ता क्या होती है?

चिन्ता एक ऐसी भावना होती है जो हमारे शरीर को किसी उर या खतरे के महसूस होने पर अनुभव होती है। इसे लड़ों या भागों के नाम से भी पुकारा जाता है। यह आपके शरीर को खतरे से लड़ने या उससे दूर भागने के लिए तैयार करता है। चिन्ता के शारीरिक लक्षणों का उद्देश्य आपके शरीर को खतरे का सामना करने के लिए होता है। यह समझने के लिए कि आपके शरीर में क्या हो रहा है यह कल्पना करे कि आप पर हमला होने वाला है। जैसे ही आपको खतरे का पता चलेगा मांसपेशियाँ कार्यवाही के लिए तैयार हो जायेंगी। आपका हृदय रक्त को आपकी माँसपेशियों व मस्तक में ले जाने के लिए तेजी से धड़केगा, जहाँ की इसको बहुत ज़रूरत है। आक्सीजन के लिए आप तेजी से सांस लेते हैं जो कि शक्ति के लिए ज़रूरी होती है। आपका शरीर अधिक गर्म होने से बचने के लिए पसीना छोड़ता है। आपका मुँह सूख जाता है और पेट में तितलियाँ सी उड़ने लग जाती हैं। जब आपको लगता है कि हमला करने वाला वास्तव में दोस्त है तो भावना खत्म हो जाती है परन्तु आप उस अनुभव से डरे हुए या कमज़ोर महसूस कर सकते हैं। यह डरने व भागने की प्रणाली वास्तव में गुफावासी युग से चलती आ रही है और यह पशुओं में होती है जो कि जिन्दा रहने के लिए इसपर निर्भर रहते हैं। सौभाग्यवश, अब हम इस जीवन और मृत्यु की हालत में नहीं होते हैं, परन्तु अफसोसजनक है कि हमें जिन चिन्ताओं का सामना करना पड़ता है, उनसे हम लड़ नहीं सकते, भाग नहीं सकते। इसप्रकार ये लक्षण हमारी मदद नहीं करते। असल में इनसे हमारी और तबीयत खराब हो जाती है खासकर जब हम इसे अच्छी तरह से नहीं समझते हैं।

चिन्ता होने के मुख्य कारण क्या होते हैं?

हो सकता है चिन्तित होने के कई कारण हो

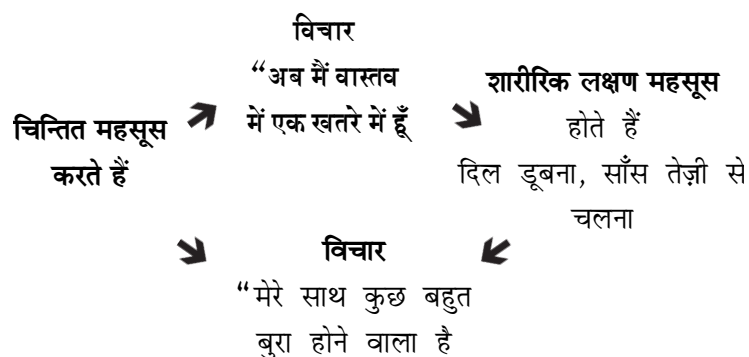
- कुछ लोगों का चिन्तित रहने का व्यक्तित्व हो और उन्होंने चिन्ता करना सीख लिया हो
- कुछ दूसरों के जीवन में सामना करने के लिए चिन्ताजनक घटनाएँ हुई हो, उदाहरणतः देहान्त, नौकरी से निकालने या तलाक की स्थिति में।
- हो सकता है दूसरे कई लोग अपने काम, घर पर बहुत दबाव में हो जैसे कि कोई फैमली या बिल चुकाने से संबन्धित मुश्किल होने पर।



चिन्ता कैसे बढ़ती रहती है?

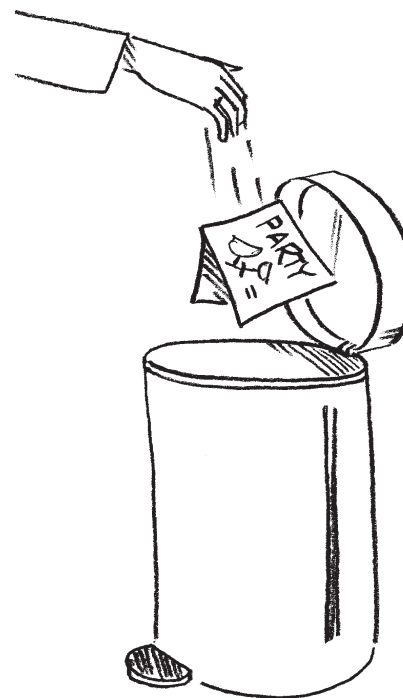
कभी-कभार चिन्ता बढ़ती रहती है और जीवनभर के लिए एक समस्या हो जाती है। इसके अनेक कारण हो सकते हैं:

1. यदि किसी का चिन्ताजनक व्यक्तित्व है और हमेशा चिन्ताजनक रहता है तो हो सकता है उन्हें चिन्ता महसूस करने की आदत हो जाती है।
2. कुछ लोगो को कई वर्षों से कोई न कोई परेशानी रहती है जिसका अर्थ हुआ कि उन्हें चिन्तित रहने की आदत हो जाती है।
3. चिन्तित रहने का दुराचक्र - जैसे कि चिन्तित रहने के शारीरिक लक्षण डरावने, असामान्य व दुःखदायी हो सकते हैं, लोग आमतौर पर ऐसा सोचते हैं कि उन्हें कोई बिमारी है और सच में उनके साथ कोई बहुत बुरा होने वाला है। इससे अधिक लक्षण खराब हो जाते है। इस प्रकार एक खराब चक्र का विकास हो जाता है।



4. “डर का डर होना” - यदि किसी को किसी खास हालत में चिन्ताग्रस्त रहने का अनुभव हुआ तो हो सकता है वो चिन्ता महसूस करने की भविष्यवाणी करना शुरूकर दें और उसके लक्षणों से अपने आप डर जायें, इससे वास्तव में डर का लक्षण पैदा हो जाता है।

चिन्तित होने के डर का लक्षण हो रहा है → इससे शारीरिक लक्षण पैदा होते हैं



टालना या बचाव करना

एक बार बुरा चक्र बन जाने पर अनेक व्याकुल विचार होने से चिन्ता के लक्षण बढ़ने शुरू हो जाते हैं। अधिकतर सामना करने के लिए टालने की विधि का प्रयोग किया जाता है। खतरे को टालना एक आम बात है लेकिन लोग चिन्तित होने पर जिन चीज़ों को टालते हैं वो आमतौर पर खतरनाक नहीं होते, जैसे व्यस्त दुकानें, बसे, भीड़-भाड़ वाली जगह बाहर वाले स्थान लोगो से बातचीत करना इत्यादि खतरनाक नहीं होता, बल्कि जीवन के लिए ज़रूरी होता है। इन चीज़ों को टालने से जीवन बहुत कठिन व असुविधाजनक हो सकता है। इसे टालने के परिणाम स्वरूप आत्मविश्वास खत्म हो जाता है और आप अधिक व्याकुल हो जाते हैं और चिन्ता का बुरा चक्र बन जाता है।

संक्षिप्त रूप में:

- तनाव की वजह से शरीर में आमतौर चिन्ता होती है, यद्यपि हम में से कुछ को दूसरो की अपेक्षा ज्यादा चिन्ता या व्याकुलता होती है।
- जब हम चिन्तित होते हैं जबकि असुविधाजनक होने के बावजूद ये किसी खतरे या संकट के प्रति शरीर की तरफ से जवाब होता है, परन्तु यह फिर भी खतरनाक नहीं होता है
- चिन्तित होने के लक्षण संघर्ष करने का एक हिस्सा होते हैं और जिस प्रकार हम संघर्ष का सामना करते हैं उससे कार्यवाही करने में प्रोत्साहन मिलता है।
- चिन्ता एक समस्या बन जाती है जब उनमें निम्नलिखित लक्षण होते हैं:
 - वो कठिन व असुविधाजनक हो जाना
 - लम्बे समय तक रहे
 - बार बार हो जाये
 - हम परेशान हो जायें कि हमारे साथ कुछ गंभीर रूप से गलत है
 - हम जो करना चाहते हैं उसमें रूकावट पैदा हो जाये
- चिन्ता आमतौर पर एक बुरे चक्र को पैदा कर देती है जहाँ हमारे लक्षण, विचार और व्यवहार व्याकुलता को बनाये रखते हैं।

अब कुछ समय निकाल कर उन तरीकों को लिखें जिससे आप चिन्तित रहते हैं।

1) असुविधाजनक/डरावने लक्षण जिनका कि आपको अनुभव हुआ है;

2) इन लक्षणों के बारे में आपका विश्वास और विचार;

3) वो काम जो आप प्रतिदिन करने को टालते हैं;

4) आपकी जिन्दगी में वर्तमान तनाव।

मैं अपनी चिन्ता को कैसे बेहतर तरीके से संभालूँ?

हम जान चुके हैं कि चिन्ताग्रस्त होना कोई बिमारी नहीं है इसलिए इसका कोई इलाज नहीं है। यदि हम इस बुरे चक्र को तोड़ दें तो हम अपनी चिन्ता कम करना सीख सकते हैं और अपने आपको अधिक संभाल सकते हैं। हम कम से कम चार अलग अलग प्रकार के तरीकों पर गौर कर सकते हैं:-

1. अपनी चिन्ताओं को अच्छी तरह से समझना
2. शारीरिक लक्षणों में कमी लाना
3. चिन्ता से संबन्धित अपने विचारों को बदलना
4. चिन्ता से संबन्धित व्यवहार में परिवर्तन लाना

1. अपनी चिन्ताओं को अच्छी तरह से समझना

अब आपको शायद पता चल गया हो कि चिन्ता होने के मुख्य क्या कारण है। अगले भाग में बताया गया है कि चिन्ताग्रस्त के बुरे चक्र को कैसे तोड़ा जाए। परन्तु ऐसा करने से पहले अपनी चिन्ता को बेहतर तरीके से समझना बहुत उपयोगी है। क्या आपकी चिन्ता किसी खास हालत, जगह या व्यक्ति से संबन्धित है, आपको वास्तव में क्या कोई व्याकुलता है, जो किसी भी व्यक्ति को चिन्तित कर दें? निम्नलिखित दो अम्यास से आपको अपनी चिन्ता को बेहतर जानने में मदद मिलेगी।

- i) चिन्ताग्रस्त डायरी-दो हफ्ते के लिए (या लंबे समय के लिए) अपनी चिन्ता व गतिविधि के स्तर की प्रति घंटे की डायरी बनाये। अपनी चिन्ता को 0 से 10 के बीच नम्बर दें। आपको जो भी महत्वपूर्ण लगे उसे लिखें। आप घर पर हो या काम पर, आपके साथ और कौन था, आप क्या कर रहे थे, क्या सोच रहे थे। इससे आपको उन स्थितियों के बारे में पता चलना शुरू हो जायेगा कि आपको किनसे चिन्ता हो जाती है और किस को आप टालना चाहते हैं। आपका तनाव सामान्य रूप से कैसा है? इस जानकारी से आपको अपनी चिन्ता से निपटाने में मदद मिलेगी।
- ii) यदि आपको पता चल जाता है कि आपको किन परेशानियों व मुश्किलों से चिन्ता होती है तो तब **“समस्या सुलझाने”** नामक विधि से आपको मदद मिल सकती है।

शुरूआत का सबसे बेहतर तरीका यह है कि अपनी समस्या के बारे में लिखें उदाहरणतः “मेरे पास कभी भी कोई पैसा नहीं हुआ” यह बहुत अस्पष्ट है लेकिन मुझे “विभिन्न क्रेडिट कार्ड की कम्पनियों को 3.000 पौंड चुकाने हैं, अधिक स्पष्ट है। फिर उनके जितने हल हो सकते हैं उनको लिखें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने बेकार के हल लिख रहे हैं मुख्य बात हल सुलझाने के अलग अलग तरीके लिखने हैं। सोचने की कोशिश करे कि आपने पहले इसकी मिलती जुलती स्थिति में कैसे अपने

लिए कोई हल ढूँढ़ा था या अपने मित्र से पूछे कि वो क्या करेंगे। यह सोचे कि यदि आपके मित्र को यही मुश्किल हो तो आप उसे क्या परामर्श देंगे। जैसे कि:

- आप जितना पैसा आसानी से चुका सकते हैं उसकी किस्त बांध ले
- डेट कार्ड्सलर को मिले
- पार्ट टाइम नौकरी करे
- अपनी कार बेच दें

यदि आपको कोई मुश्किल होती है जिससे आपको चिन्ता हो रही है तो उसे नीचे लिखने की कोशिश करे:

अब उन मुश्किलों के लिए जितनी संभव उपाय हो सकते हैं उसकी सूची लिखिए:

अब उनमें से सबसे अच्छे उपाय को चुने और लिखे कि उसे पूरा करने के लिए क्या क्या कदम उठाने पड़ेंगे। और कौन-कौन आपकी मदद कर सकता है? और क्या गलत हो सकता है? आमतौर पर यह सोचना भी मदद करता है कि “इससे सबसे खराब क्या होगा” यदि आप कोई योजना के बारे सोच सकते हैं तो उसका सामना कीजिए, आपकी चिन्ता इससे बहुए कम हो सकती है।

यदि आप अपनी मुश्किल से निपटाने के लिए कोई योजना के अनुसार काम करना चाहते हैं तो आमतौर पर इसके बारे में अपने मित्र या डाक्टर से बात करने से भी मदद मिल सकती है।

तनावयुक्त जीवस्तर – सामान्य नुस्खें

आजकल जीवन आमतौर पर बहुत तनावयुक्त होता है और दबाव बढ़ना बहुत आसान होता है। बाहर से आने वाले तनाव हमेशा काबू नहीं किये जा सकते परन्तु हम अपने ऊपर जो दबाव डालते हैं उसमें कमी लाने के तरीके ढूँढ़ सकते हैं:

- उन परिस्थितियों की पहचान करने की कोशिश करे जिनसे आपको तनाव हो जाता है खासकर परेशानी के आरम्भ में।
- जिनसे आपको तनाव होता है उससे निपटने के लिए उचित कदम उठाएँ।
- यह सुनिश्चित करे कि आपको जो अच्छा लगता है उसके लिए समय है
- मनोरंजनात्मक रूची लेने की कोशिश कीजिए
- यह सुनिश्चित करे कि आपको पूरी निंद लेते हैं।
- संतुलित भोजन खाएँ।
- नियमित रूप से कसरत कीजिए
- विश्राम करना सीखें।

2. शारीरिक लक्षणों में कटौती लायें – विश्राम करना

शारीरिक तौर पर होने वाले लक्षणों में कमी लाने के लिए उपयोगी रहेगा कि शुरू में ही इस परेशानी की पहचान की जाये।

एक बार जब आप परेशानी को शुरूआत में ही पहचान लेते हैं तो आप अधिक चिन्ताग्रस्त होने से बचने के लिए **शिथिल प्रणाली** का प्रयोग कर सकते हैं। कुछ लोग कसरत, म्युज़िक सुनकर, टी.वी देखकर और कोई पुस्तक पढ़ कर आरामदेय महसूस कर सकते हैं।

वहीं दूसरो को तनाव कम करने के लिए कुछ कसरते करनी पड़ती हैं। कुछ लोगो के लिए विश्राम और योगा करना उपयोगी हो सकता है। आप अपने डाक्टर से “रिलेक्सेशन टेप” प्राप्त कर सकते हैं। इसकी टेप बाहर दुकानों में भी मिलती हैं।

विश्राम करना एक ऐसी कला होती है जिसे सिखने की ज़रूरत होती है और इसे सीखने में समय भी लगता है। निम्नलिखित कसरतों को करने से माँसपेशियों को विश्राम मिलता है और इसके द्वारा अनेक लोगों को अपने तनाव व चिन्ताएँ कम करने में मदद मिलती है।

गहन माँसपेशियों को विश्राम देना – निर्देशो को पढ़ने और फिर सीखने से फायदा पहुँचता है। सबसे पहले एक आरामदायक शान्त व गर्म जगह चुनिए जहाँ कि आपको कोई तंग न करे। सबसे पहले दिन का वो समय चुने जब आप परेशान नहीं होते हैं। आराम से लेट जाये, अपनी आँखे बंद कीजिए और एकाग्र होकर अपनी साँस पर ध्यान दें। अपनी साँस धीरे व शान्ति से खींचे: फिर दो तीन बार बाहर छोड़िए। साँस बाहर छोड़ते समय इन शब्दो का उच्चारण कीजिए:

“शान्त” या “विश्राम”। विश्राम की कसरत आपको माँसपेशियों के अलग अलग भागों में ले जायेगी, पहले तनाव करना फिर ढीला छोड़ना सिखायेगी। जब आप साँस भीतर ले तो तनावयुक्त और जब बाहर छोड़े तो विश्राम की स्थिति में होना चाहिए। अपने हाथों से शुरू कीजिए, अपने हाथ को कस कर मुट्टी बाँधे। इससे आपके हाथों की माँसपेशियों में कितना तनाव पैदा होता है उसके बारे में सोचे। इस तनाव पर कुछ सेकिन्ड के लिए ध्यान दीजिए फिर अपना हाथ ढीला छोड़ दीजिए। अब तनाव व विश्राम के फर्क पर गौर कीजिए। हो सकता है आप थोड़ी जलन महसूस करे, यहाँ से विश्राम की स्थिति का विकास होता है।

इसी प्रकार दूसरे हाथ के साथ कीजिए।

प्रत्येक समय जब आप विश्राम करते हैं तो माँसपेशियों का एक समुह को पता चलता है कि विश्राम कैसा होता है। तनाव को शरीर से निकलने दीजिए। अपनी माँसपेशियों को जितना हो सके ढीला छोड़िए। माँसपेशियों का अन्तर देखें। अब ऐसे ही अपने शरीर की दूसरी माँसपेशियों के साथ कीजिए। हर बार माँसपेशियों को कुछ सेकिन्ड के लिए तने फिर ढीला छोड़िए। इस क्रिया से माँसपेशियों को कैसा महसूस होता है इसके बारे में जानिए फिर उनसे तनाव निकाले।

माँसपेशियों की इस कसरत के लिए एक ही क्रम रखिए:

- **हाथ**— कस कर मुट्टी बाँधिए फिर ढीला छोड़ दीजिए
- **बाजू**— अपनी कोहनी को मोड़ें और बाजू को कसे। बाजू के उपर के भाग में खींच महसूस करे। याद रहे इसे कुछ सेकिन्ड करे और फिर ढीला छोड़ दीजिए।
- **गर्दन**— अपना सिर पीछे की ओर कीजिए और एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाएँ। महसूस करे कि कैसे खींच इधर-उधर होती है। फिर अपना सिर आगे एक आरामदायक मुद्रा में लायें।
- **मुँह** आपके मुँह में अनेक माँसपेशियाँ होती है, परन्तु अपने माथे और जबड़े पर ध्यान दें। पहले अपनी भौंहें चढ़ाएँ। माथे को ढीला छोड़े। आप अपनी भौंहें ऊपर की तरफ भी कर सकते हैं फिर ढीला छोड़िए। अब अपने जबड़े को तने और जब ढीला छोड़े तो नोट करे कि आपको कितना फर्क पड़ता है।
- **छाती** — लंबी साँस लीजिए, कुछ सेकिन्ड के लिए रोकिए, तनाव नोट करे फिर ढीला छोड़िए। अपनी साँस को सामान्य अवस्था में लायें।
- **पेट** — अपना पेट की माँसपेशियों को जितना कस सके उतना कसे फिर ढीला छोड़िए
- **चूतड़** — अपने दोनों चूतड़ों को कस कर इकट्ठा खींचिए और ढीला छोड़िए।
- **टाँगे** — टाँगे सीधी कीजिए और अपने पायों को ऊपर मुँह की तरफ मोड़े। पैरों की अंगुलियों को हिला-डुला कर इस कसरत को खत्म कीजिए।

हो सकता है यदि आपके कोई मित्र आपको निर्देश पढ़ कर सुनाये तो आपको मदद मिले, ज्यादा मेहनत न करे बस अपने आप ही होने दीजिए।

विश्राम से फायदा उठाने के लिए आपको:

- रोज़ अभ्यास करना पड़ेगा
- रोज़ की परिस्थितियों में विश्राम का प्रयोग करना पड़ेगा
- माँसपेशियों को बिना तनाव किये विश्राम करना सीखना पड़ेगा।
- मुश्किल हालत में मदद करने के लिए विश्राम के भागों का प्रयोग करना चाहिए जैसे कि साँस धीरे से लेना।
- अधिक आरामदेयी जीवनस्तर व्यतीत करने का विकास करना चाहिए।

आपके डाक्टर से आपको विश्राम (रिलेक्सेशन) की टेप मिल सकती हैं।

याद रखिए विश्राम करना एक ऐसी कुशलता है जिसे सीखने के लिए उतना ही समय लगता है जितना किसी दूसरी कुशलता सीखने में लगेगा। विश्राम की कसरत से पहले और बाद में आप कितना चिन्तित महसूस करते हैं, इसको नोट करे। अपनी चिन्ता को 0 से 10 के बीच क्रम में रखें।

नियंत्रित रूप से साँस लेना

चिन्ता की स्थिति में तेज़ी से साँस लेना आम बात है। वो साँस निगल सकते हैं, और ऐसा सोचते हैं कि उनका दम घुट रहा है और तेज़ी से साँस लेना शुरू कर देते हैं। इससे उन्हें चक्कर से आने लगते हैं और वो अधिक व्याकुल हो जाते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं तो इसकी पहचान कीजिए और धीमे से साँस लीजिए। नियमित ताल से दो-तीन से साँस लेने और दो तीन से साँस छोड़ने से आपकी साँस लेने की क्रिया सामान्य हो जायेगी। कुछ लोग घड़ों का प्रयोग कर अपने साँस पर नज़र रखते हैं। कुछ लोगो को पेपर बैग में साँस छोड़ कर मदद मिलती है। कम से कम 3 मिनट तक धीमे से या बैग में साँस छोड़ने के बाद साँस सामान्य अवस्था में आती है।

ध्यान भंग

यदि आप अपना ध्यान अपने लक्षणों से हटा ले तो आप देखेंगे कि लक्षण गायब हो गये हैं। अपने आसपास देखिए। विस्तृत रूप से जानने की कोशिश कीजिए जैसे कि रजिस्ट्रेशन नम्बर, लोग किस प्रकार के जूते पहन रहे हैं, कैसे बातचीत करते हैं। आपको कम से कम तीन मिनट तक अपना ध्यान भंग करना पड़ेगा तभी आपके व्याकुलता के लक्षणों में कमी आनी शुरू होगी।

विश्राम, साँस लेने की कसरत और ध्यान भंग करने के तरीके से चिन्ताग्रस्त में कमी आ सकती है। यह जानना बहुत ज़रूरी है कि चिन्ता नुकसानदेयी या खतरनाक नहीं होती। यदि हमने इस विधि का प्रयोग नहीं किया तो कुछ बुरा नहीं होगा। चिन्ता से हमें कोई नुकसान नहीं पहुँचता परन्तु यह असुविधाजनक हो सकता है। इन विधियों का प्रयोग करने से असुविधा कम हो जाती है।

3. चिन्ताग्रस्त से संबन्धित अपने विचारों को बदलना

हमने देखा है कि चिन्ता के बुरे चक्र में कैसे विचार चलते रहते हैं। कभीकभार आपके दिमाग में कभी कोई तस्वीर भी हो सकती है।

उदाहरण: सोचे कि आप एक बस पकड़ने के लिए भाग रहे हैं। अचानक ही आपकी छाती में दर्द उठता है और आप बेचैन से हो जाते हैं। आपके दिमाग में आता है कि आपको हार्ट अटैक होने वाला है। यह विचार बहुत डरावना है। और आपका दिल तेज़ी से धड़कने लग जाता है जिससे कि आपको लगता है कि वाकई “आपको दिल की बिमारी है”। आपके दिमाग में तस्वीर सी बने कि एक एम्बुलैन्स आ रही है और आप स्टैचर में लेटे हुये हैं।

अब निम्नलिखित प्रश्नों के बारे में सोचे और उनके उत्तर लिखिए:

1) जब आप व्याकुल होते हैं तो आपके दिमाग में कौन कौन से विचार आते हैं?

2) क्या आपके दिमाग में कोई तस्वीर बनती है कि क्या होने वाला है?

3) क्या कोई ऐसे विचार हैं जिनसे आपको बहुत खराब महसूस होता है?

जिस प्रकार के विचारों से लोग चिन्ताजनक होते हैं वे तुरन्त आते व जाते हैं यह जानना इतना आसान नहीं है कि किस बात से चिन्ताग्रस्त होना आपके लिए बहुत खराब हो जाता है। ऐसे विचार जिनसे लोग कुछ चिन्तित हो जाते हैं वो अचानक आ व जा सकते हैं, और हो सकता है, एक आदत सी बन जाती है और ऐसे विचार अपने आप आने व जाने शुरू हो जाते हैं। ये विचार एक दूसरे के साथ इतने मिलते जुलते होते हैं कि वो आपकी जिन्दगी का एक हिस्सा सा बन जाते हैं।

दो हफ्ते के लिए डायरी लिखने की कोशिश कीजिए। उन बातों को लिखें जिनसे आपको चिन्ता हो जाती है।

अब, उस दिन को याद करे जब पिछली बार आप चिन्तित हुये थे। उसे एक फिल्म की तरह विस्तृत रूप से याद करने की कोशिश करे। अब उन विचारों को लिखने की कोशिश कीजिए जिनसे आपको डर लगता था।

याद रखिए आप किसी भी प्रकार के विचार लिख सकते हैं। कोई भी विचार छोटे और बेकार के नहीं होते। यहाँ तक कि “ओह नहीं” या “ ये फिर हो गया” जैसे विचारों से परेशानी और चिन्ताएँ बढ़ जाती हैं। कुछ विचारों में आपके दिमाग में कोई दुःख:दायी तस्वीर भी बन सकती है।

डरावने वाले विचार:

एक बार जब आपको पता चल जाता है कि आप क्या सोच रहे हैं, आप उससे संघर्ष कर सकते हैं और उस बुरे चक्र को तोड़ सकते हैं।

विशेषकर, अपने आप से पूछें:

1. क्या मैं अपनी समस्या को **बढ़ा-चढ़ा** तो नहीं रहा, जैसे कि “हर बात गलत हो जाती है मेरे साथ हमेशा ही ऐसा होता है”
2. क्या मैं **जल्दी से गलत अनुमान** तो नहीं लगाता/ती, जैसे कि “मेरी छाती में दर्द हो रही है सो यह अवश्य ही दिल की बिमारी है”
3. क्या मैं केवल बुरी चीजों कि तरफ ही अपना ध्यान केन्द्रित कर रहा/ही हूँ, जैसे “कल मेरा दिन बहुत बुरा गुजरा” (इस बाए पर ध्यान नहीं दिया कि उसके बाद अच्छे दिन भी आये थे)।

निम्नलिखित प्रश्नों से स्वयं उतर प्राप्त करने की कोशिश करें। इसका बेहतर तरीका यह है कि अपने विचारों को दो कालम में लिखें - एक में वो विचार जो आपको चिन्तित करते हैं, और दूसरे में वो जो अधिक सँतुलित हैं, जैसे कि:

चिन्तित विचार

चक्कर आने से लगता है कि मैं बेहोश होने वाला/ली हूँ।

सँतुलित विचार

मेरे साथ ऐसा पहले कई बार हुआ है और मैं बेहोश नहीं हुआ/ई। मैं एक बार बेहोश हुई था/थी लेकिन वो बिल्कुल अलग महसूस हुआ था।

मेरा दिमाग खराब होता जा रहा है।

मेरा दिमाग खराब नहीं हुआ है और डाक्टर ने मुझे बताया है कि चिन्ताग्रस्त होना पागलपन नहीं होता।

अब अपने कुछ विचार लिखें और उसके जितने उतर लिख सकते हैं उतने लिखें। हो सकता है यह प्रश्न शायद आपकी मदद करे- यदि आपका मित्र भी आपकी तरह सोचे तो आप उसे क्या सलाह देंगे। इस विधि का उद्देश्य उन चिन्तित विचारों को तेजी से पकड़ कर तुरन्त सही उतर देना है। ऐसा करने के लिए बहुत अम्यास की ज़रूरत होती है लेकिन यह विधि बहुत उपयोगी होती है।

4. चिन्ताग्रस्त से संबन्धित व्यवहार में परिवर्तन लाना

- जब आप किसी चीज से दूर भागे तो उसकी पहचान करने की कोशिश करें और जहाँ तक संभव हो इस उर के विचार से निपटें, सभी को इकट्ठे एकदम नहीं बल्कि धीरे धीरे एक एक करें।
- अपने लिए छोटे-छोटे उद्देश्य तय करें। यहाँ लिखें कि आप पहले किस उद्देश्य को पूरा करना चाहते हैं पहले आसान से शुरू करें और उसे पूरा करने के बाद उसके आगे सही का निशान लगायें।

यदि आप चिन्ताग्रस्त स्थिति में रहते हैं तो आप अपनी चिन्ता के बारे में क्या भविष्यवाणी करते हैं। आमतौर पर लोग सोचते हैं कि ये दिन पर दिन खराब होता जा रहा है। ऐसा नहीं है इसमें कमी आयेगी।

- लोग केवल कुछ हालत से बचकर भागने की कोशिश करते हैं। वो अपने आपको सुरक्षित महसूस करने के लिए कुछ और करते हैं, जैसे कि शापिना ट्राली को पकड़ कर रखना, लेटना। यह “सुरक्षित व्यवहार” कुछ देर के लिए मदद कर सकते हैं, लेकिन इससे चिन्ता में कम नहीं होती परन्तु बढ़ती रहती है, क्योंकि चिन्ताग्रस्त व्यक्ति कभी नहीं सीखता कि यदि वहाँ ट्राली न हो तो उसके साथ कुछ खराब नहीं होगा। ज़रा सोचे अगर वहाँ ट्राली न हो तो उनके लिए कितने उर वाली बात होगी।
- यह देखने के लिए कि आपके चिन्ताग्रस्त विचार कितने वास्तविक हैं, कुछ करें, जैसे कि “यदि मैं बाहर नहीं गया/ई तो क्या मैं बेहोश हो जायुँगा/गीं।
- यह जानना बहुत ज़रूरी है कि आप जितना किसी चीज से दूर भागेंगे, उसे वज़ में करना उतना ही मुश्किल होगा, जिसके परिणाम स्वरूप आप अधिक चिन्ताग्रस्त हो जायेंगे।

चिन्ताग्रस्त के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

- अधिकतर लोग चिन्ताग्रस्त लोगों को अपनी मदद खुद करने से फायदा पहुँचता है। जैसे कि यह पत्रिका।
- अपनी फैमली डाक्टर, हेल्थ विज़िटर या प्रैक्टिस नर्स भी आपको चिन्ता से निपटने के लिए मदद कर सकते हैं।
- कभी-कभार चिन्ता के लिए डाक्टर दवाईयाँ भी देते हैं। वो कोई खास व्याकुलता की वजह से हालत बिगड़ने पर केवल थोड़े समय के लिए लेनी चाहिए।
- यदि आप अपनी सहायता करने में असमर्थ होते हैं तो आपका डाक्टर आपको मैन्टल हेल्थ वर्कर और काउंसलर के पास भी भेज सकता है।
- कम्युनिटी हेल्थ सेन्ट्रो या स्थानिय सर्जरीयों में भी व्याकुलता को नियंत्रित करने ग्रुप व क्लासे चलती हैं। यदि आप इन क्लासों में जाने के लिए रूची रखते हैं तो अपने डाक्टर को बतायें।

यदि मुझे लगे कि मैं चिन्ताग्रस्त से पीड़ित हूँ तो मैं कहाँ से सहायता प्राप्त कर सकता/ती हूँ ?

सर्वप्रथम, हम आशा करते हैं कि आपके लिए इस पत्रिका में दी गई सलाह उपयोगी व मददगार होगी। यदि पत्रिका का प्रयोग करके आपको लगता है कि आपको अधिक मदद कि ज़रूरत है तो आपको अपने डाक्टर से परामर्श करना चाहिए, जो कि आपको दूसरे उपाय व स्थानिय सर्विसिज़ के बारे में जानकारी देंगे। कुछ दूसरे लोगों को अन्य पुस्तकों से मदद मिली है, जो कि खास कर “अपनी मदद खुद करना” (सेल्फ हेल्थ) करने के विषय पर होती है। ये पुस्तकें आपको अपनी स्थानिय लाईब्रेरी से मिल सकती हैं।

हैलन किनरली: (1997) ओवरकमिना एनाजाइटिज़, रोबिन्सन लंडन
डेविड बर्नज़: (1980) द फोलीना गुड हैन्डबुक, न्यु अमेरिकन लाईब्रेरी
डाक्टर क्लेअर विक्स: सेल्फ हैल्प फार युअर नर्वज़
सुज़न जैफरिज़: फिल द फियर एन्ड डू इट ऐनी वे नामक पुस्तकें पढ़िए।

निम्नलिखित संस्थाएँ तथा हैल्पलाइनज़ भी आपके लिए उपयोगी हो सकती हैं:

- CRUSE 'बिरीवमेन्ट लाईन' मृत्युशोक संतप्त लोगो और वियोग से युक्त लोगो की देखभाल करने वालो के लिए एक हैल्प लाईन
- **माईन्ड इन्फोलाईन: 08457660163**
- **नेशनल डेबिट लाईन-कर्ज़ में डूबे हुए लोगो के लिए हैल्प लाईन या जिन्हें इस बात की चिन्ता हो कि वो कर्ज़ में डूब जायेंगे' टेलिफोन: 0808 8084000 (मुफ्त का फोन)**
- **रिलेट-शादी या आपसी संबन्ध से संबन्धित मुश्किलो के लिए फोन: 0845 1304010**
- **नो पैनिक् - डरने चिन्तित व घबराने से संबन्धित विषयो के लिए नैशनल सैल्फ हैल्प ओरगनाईजेशन हैल्पलाईन 01952 590545; आफिस 01952 590005**
- **ऐच ऐच ऐस डाईरेक्ट: मुफ्त की 24 घन्टे के लिए 'हैल्पलाईन' स्थानीय दर पर काल का खर्चा: 0845 4647**

विभिन्न प्रकार की चिन्ताएँ

इस पत्रिका में सामान्य चिन्ताग्रस्त व व्याकुलता से संबन्धित जानकारी दी गई है। इसके अतिरिक्त अन्य खास चिन्ताएँ तथा दूसरी चिन्ताओं से संबन्धित अन्य समस्याएँ भी होती हैं। निम्नलिखित में से कुछ पत्रिकाएँ आपके लिए भी उपयोगी हो सकती हैं:

- **सामाजिक चिन्ताएँ - लोगो के साथ होने का भय**
- **आवेश विवशता विकार- कुछ चिन्ताओं व डर का लगातार बार बार होना**
- **आकस्मिक डर का विकार-नियमित रूप से अचानक ही भंयकर डर का दौरा पड़ना**
- **उदास होना- मूड खराब रहना और शरीर में शक्ति न होना**
- **तनाव का सामना करना**

ऊपर दी गई पत्रिकाएँ आपको निम्नलिखित स्थानीय सर्जरी से मिल सकती हैं:

यदि आपको महसूस होता है कि शायद आपको कोई समस्या है तो -कृपया अपने डाक्टर, हैल्प विज़िटर, प्रैक्टिस नर्स, डिस्ट्रिक्ट नर्स या रिसेप्शनिष्ट पूछिए।

कुछ स्थानिय सम्पर्क

उपयोगी नम्बर

- काल्म (CALM) 0800 58 58 58 (प्रत्येक दिन, 5 बजे से 3 बजे तक)मुफ्त व गोपनिय सलाह
- समेरिटन्ज़ 0845 790 9090
- माईन्ड (MIND) जानकारी देने वाली लाईन:0161 272 8205
- क्राईसिज़ लाईन (Crisisline)0808 808 2007 (टेकस्ट फोन 0808 808 2117) प्रत्येक दिन, रात के 8 बजे से आधी रात तक। मुफ्त व गोपनिय।
- क्राइसिज़ प्वान्ट। मुसीबत में रहने का स्थान , नीजि सहायता व दिन का फोन नम्बर 0161 839 5030
- 42nd स्ट्रीट, नवयुवाओं के लिए सहायता 0161 832 0170 (सोम,मंगल,शुक्रवार, सुबह 10.30 बजे से शाम 5 बजे तक। बुधवार व वीरवार दोपहर 1.30 बजे से 5 बजे तक।
- हिअरिना वोइसिज़ नेटवर्क हैल्प लाईन 0161 834 3033 सोमवार-शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक।

स्थानिय रूप से उपलब्ध विभिन्न सेल्फ हैल्प ग्रुपो (स्वमं सहायता करना) व सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया सेल्फ हैल्प सर्विसिज़, द बिग लाईफ कम्पनी (the Big Life Company) से 226 5412 नम्बर पर सम्पर्क कीजिए।

चिन्ता, घबराहट व डर से संबन्धित समस्याओं के लिए कृपया नेशनल फोबिक्स सोसाईटी (National Phobics Society) वालो से 0870 7700 456 नम्बर पर सम्पर्क कीजिए।

मानसिक स्वास्थ्य (मैन्टल हैल्प) व स्थानिय सेवाओं से संबन्धित विषयो पर इन्टरनेट पर जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया निम्न वेबसाईट देखिए:

www.mentalhealthinmanchester.org.uk

www.mind-in-manchester.org.uk