

आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

आपदा रिकवरी टूलकिट

वर्तमान में रखने वाले व्यायामों के साथ तीक्ष्ण भावनाओं का प्रबंधन करना

ये व्यायाम तीक्ष्ण भावनाओं (स्ट्रॉन्ग इमोशंस) का प्रबंधन करने और अत्यधिक तीव्र (रोकी न जा सकने वाली) भावनाओं का सामना करने के लिए अलग-अलग तरीके प्रदान करते हैं, खासतौर पर जब आपको लगता है कि आप अतीत में हुई चीजों में रहने या भविष्य में होने वाली चीजों पर ध्यान केंद्रित करने में बहुत अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं।

वर्तमान में रखने वाले व्यायामों का औचित्य

वर्तमान में रखने वाले व्यायाम बोझिल यानी अत्यधिक तीव्र विचारों या भावनाओं से निपटने में आपके मददगार हो सकते हैं, और आपको अधिक नियंत्रण में रहने में महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

वे आपका ध्यान आसपास के वातावरण पर केंद्रित बनाए रखने का काम करते हैं – वर्तमान में – न कि अतीत या भविष्य के बारे में परेशान करने वाले विचारों पर। बदले में, वे अनुपयोगी विचारों के चक्र को तोड़ते हैं जो आपको अधिक परेशान महसूस करा सकते हैं।

आप इन व्यायामों का उपयोग किसी भी समय और कहीं भी कर सकते हैं

वर्तमान में रखने वाले व्यायामों का अभ्यास करें

वर्तमान में रखने वाले व्यायामों का अभ्यास करते समय, इस बात का निर्णय करने से बचें कि आप कितना अच्छा काम कर रहे हैं और क्या आप इसे 'सही' कर रहे हैं (जैसे कि अतीत या भविष्य के निरंतर विचारों से खुद का पीछा छुड़ाना)। इसके बजाय, इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आसपास और वर्तमान में क्या कुछ चल रहा है, न कि अतीत और भविष्य में। इससे पहले कि आप शुरू करें, अपनी परेशानी के पैमाने की व्यक्तिपरक इकाइयों यानी सब्जेक्टिव यूनिट्स (SUDS) को लिखें।

पूरी तरह से निश्चित										पूरी तरह तनाव ग्रस्त
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

वर्तमान में रखने वाले निम्न व्यायामों में से किसी एक का अभ्यास करें। आप उसे चुन सकते हैं जिसके साथ आप ज्यादा सहज महसूस करते हैं।

आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

5, 4, 3, 2, 1 व्यायाम के लिए निर्देश

कुछ सांसों लें, अंदर... और बाहर...
अपने आसपास जो अलग-अलग चीज़ें आप देख या सुन सकते हैं उन पर ध्यान दें।
अब, उन 5 चीज़ों का नाम लें जिन्हें आप देख सकते हैं। आपको इन्हें ज़ोर से नहीं बोलना, बस अपने मन में कहना है।
अब, उन 4 चीज़ों का नाम लें जिन्हें आप सुन सकते हैं... 3 चीज़ें जिन्हें आप छू या महसूस कर सकते हैं...
2 चीज़ें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं। और, अंत में जहां आप हैं, वहां की आपकी पसंद की 1 चीज़।
आपने क्या ध्यान दिया?

ध्यान देने के व्यायाम के लिए निर्देश

अपने आसपास की वस्तुओं पर पूरा ध्यान दें। जब आप ऐसा कर रहे हैं, तो अपने विचारों या जो हो रहा है उसका विश्लेषण करने से बचें। बस मौजूदा यानी वर्तमान क्षण में आपके वातावरण की चीज़ों पर ध्यान दें और अगली चीज़ पर जाएं...
आप जिस कुर्सी पर बैठे हैं उस पर ध्यान दें, उसके रंगों, बनावट और आकार पर खास ध्यान दें...
कुर्सी पर बैठना कैसा लगता है? क्या यह नरम या कठोर है? आपको क्या लगता है कि इसका आपके शरीर से कहां संपर्क हो रहा है?

आपके द्वारा उपरोक्त में से कोई व्यायाम का अभ्यास पूरा करने के बाद, इस बारे में सोचें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और अपने SUDS को फिर से रेटिंग दें।

पूरी तरह से निश्चित										पूरी तरह तनावग्रस्त
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

नियमित रूप से अभ्यास करें

पूरे सप्ताह के दौरान अभ्यास करने के लिए कोई एक व्यायाम चुनें।

जब आप शांत महसूस कर रहे हैं तो किसी नए कौशल का अभ्यास करना सबसे अच्छा है, कुछ निजता रखें, और अभ्यास के लिए पर्याप्त समय लें। फिर, जब आपको यह आत्मविश्वास हो जाए कि आपको इसमें महारत हो गई है, तो फिर आप जब तनावग्रस्त महसूस कर रहे हों या आप अतीत में हुई चीज़ों में विचरण कर रहे हों या भविष्य में हो सकने वाली चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हों, तो उस समय वर्तमान में रखने वाले व्यायाम कर सकते हैं।