# मानसकि स्वास्थ्य कटि प्रवासी जनसंख्या

देश को बदलना बहुत कठनि और चुनौतीपूर्ण हो सकता है, या तो इसलएि कि हम एक बेहतर जीवन की तलाश में थे और इसे बनाने में सक्षम नहीं हैं, या क्योंकि हमें अपनी इच्छा के वरिुद्ध अपना देश छोड़ना पड़ा।
एक नए देश में, हमें यह नहीं पता होगा कि काम, चकित्सिा सहायता, आश्रय या सहायता कहां मलिेगी, और ऐसे लोगों का समूह ढूंढना भी मुश्कलि हो सकता है जो हमें घर जैसा महसूस कराएं।

इन चुनौतयिों का सामना करते हुए, यह महसूस करना स्वाभावकि है...

## दर्दनाक स्थतियिों का (पुनः) अनुभव करना।

संकेतः
मैं भ्रमति और भावनाहीन महसूस करता हूं, मैं ध्यान केंद्रति नहीं कर सकता या सामान्य रूप से नहीं रह सकता, ऐसा लगता है जैसे मेरा शरीर यहां है लेकनि मानसकि रूप से मैं नहीं हूं, मैं सबसे बुरे क्षणों को ऐसे जी रहा हूं जैसे कि मैं वहां था, मैं दोषी महसूस करता हूं, शराब पी रहा हूं, नशीली दवाओं का उपयोग कर रहा हूं या स्वयं को चोट पहुँचाना ही एकमात्र समाधान प्रतीत होता है जो मैं जानता हूँ।

दर्दनाक स्थतियिों के बारे में और जानें।

## चतिति और बहुत चतिति।

संकेतः
सरि सोचना बंद नहीं करता, मुझे भूख नहीं लगती, मेरी धड़कनें और सांसें तेज़ हैं, मैं आराम नहीं कर पाता या अच्छी नींद नहीं ले पाता, मैं हमेशा सतर्क रहता हूं, मेरे सरि, छाती और या पेट में दर्द रहता है, मैं थका हुआ महसूस करता हूं और मेरे दमिाग से बाहर।

चतिा के बारे में और जानें

## दुख की बात है क्योंकि हमने कसिी को या कुछ महत्वपूर्ण चीज़ (घर, आराम, सुरक्षा) को खो दयिा है।

संकेतः
मैं बस अकेला रहना चाहता हूं, मुझे खालीपन और घर की याद आती है, मेरे पास कसिी भी चीज के लएि ऊर्जा नहीं है, मुझे बस रोने का मन करता है, मैं चड़िचड़िा हूं, मैं चीजों का केवल बुरा पक्ष देखता हूं, मुझे ऐसा लगता है जैसे मैंने कुछ कयिा है।' मैंने उसे अलवदिा कहा या मैंने क्या खोया, कभी-कभी बस गायब हो जाना ही सबसे अच्छा समाधान लगता है।

अवसाद और दुःख के बारे में और जानें।

## इस तरह महसूस करना कठनि है, लेकनि हम कर सकते हैं:

**01.** उस पर ध्यान केंद्रति करें जसि आप नयिंत्रति कर सकते हैं। अपने दनि की प्राथमकिताओं की एक सूची बनाएं और आप कनि बातों का ध्यान रख सकते हैं। जो करना सबसे आसान और तेज़ है उससे शुरुआत करें।

**02.** चतिाओं को परप्रिेक्ष्य में रखें उस चीज़ के बारे में लखिें जो आपको चतिति, परेशान या दुखी करती है। फरि, कसिी के साथ साझा करें या बाद में पढ़ने के लएि सहेजें।

**03.** उन लोगों से जुड़ें जनि्हें हम पसंद करते हैं। आप जसि दौर से गुजर रहे हैं और महसूस कर रहे हैं उसे साझा करते हुए परविार के कसिी सदस्य या मत्रि को कॉल करें। जो कठनि है उसके बारे में बात करें लेकनि अच्छे समय को याद करने का अवसर भी लें।

**04.** शारीरकि गतविधिि करें उदाहरण के लएि, आप चल सकते हैं, दौड़ सकते हैं या नृत्य कर सकते हैं। इन क्षणों में, अपने आस-पास क्या हो रहा है उस पर ध्यान केंद्रति करें: ध्वनयिाँ, संगीत, गंध, कारों के रंग, सड़कें, बगीचे।

**05.** अपना ख्याल रखें ऐसी गतविधियिाँ खोजें जो आपको अच्छा महसूस कराएँ, उदाहरण के लएि: वीडयिो, सीरीज़ या फ़लिमें देखना, पेंटगि करना, गर्म स्नान करना, वशिष्टि भोजन बनाना या अपने देश के लोगों के साथ समय बतिाना। प्रत्येक गतविधिि के लएि सप्ताह के दनि और घंटे नर्धिारति करें।

स्व-देखभाल के बारे में और जानें।

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

JRS
SERVIÇO JESUÍTA AOS REFUGIADOS
PORTUGAL

पेशेवर मदद लें. यदि आपको लगता है कि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो SNS24 टेलीफोन लाइन - 808 24 24 24 - पर कॉल करें, जहां आप कसिी भी समय नःिशुल्क मनोवैज्ञानकि सहायता पा सकते हैं।