

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

तनाव के बारे में कुछ युक्तियां



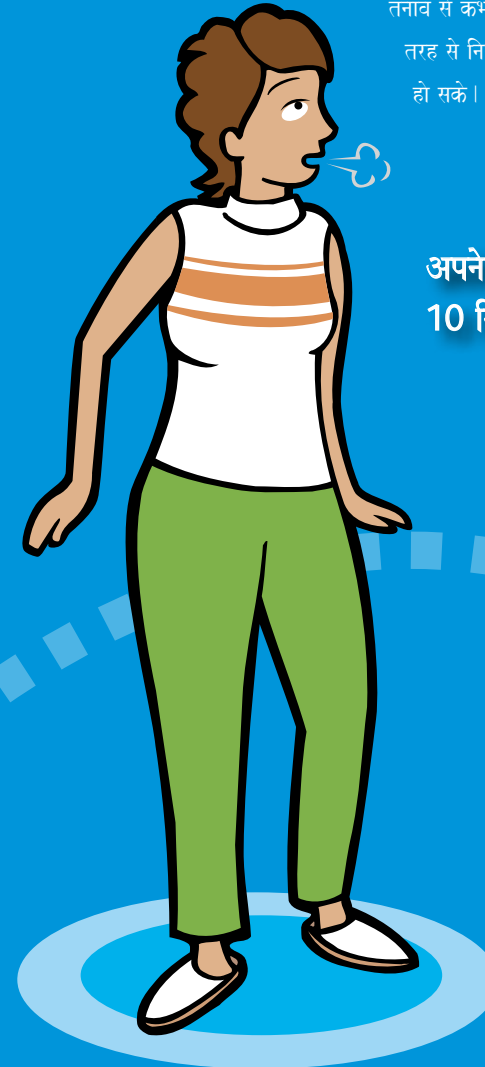
कुछ चीजें दूसरी चीजों से ज्यादा जरूरी होती हैं, यह निश्चित करने की कोशिश करें कि आपके लिए कौन से काम वाकई में जरूरी हैं और कौन से काम ज्यादा जरूरी नहीं हैं जिन्हें आप समय मिलने पर पूरा करेंगी।

‘मैं जब अपने शिशु के साथ ज्यादा ही तनावग्रस्त होती हूँ तो मैं गाना गाने लगती हूँ’

माता-पिता के लिए युक्तियां

परिवार की देखभाल, कपड़ों की धुलाई, खाना पकाना, सफाई करना, एक जगह से दूसरी जगह जाना, पैसे आदि जैसे कई कामों को एकसाथ करते समय तनावग्रस्त हो जाना आसान है। ऐसे कई मौके होते हैं जब जरूरत से ज्यादा तनाव के कारण जीवन काफी कठिन हो जाता है क्योंकि हर चीज बहुत बड़ी और मुश्किल दिखवाई देने लगती है।

तनाव से कभी पूरी तरह से नहीं बचा जा सकता, परन्तु इस पर इस तरह से नियंत्रण किया जा सकता है कि यह आप पर हावी न हो सके।



अपने लिए समय निकालें, बैठ कर 10 मिनट के लिए किताब पढ़ें।

‘माता की भूमिका से थोड़ा आराम लें’

जो चीजें सहायक हो सकती हैं।

- इस बारे में ध्यान दें कि कुछ खास स्थितियों में आपकी क्या प्रतिक्रिया होती है। क्या कुछ ऐसी चीजें हैं जिनसे आप अन्य की तुलना में ज्यादा ही उत्तेजित हो जाते हैं? इनके बारे में किसी और से बात करें और ऐसे उपायों के बारे में विचार करें जिन्हें आप लागू कर सकें।
- कभी-कभी केवल इस बात को स्वीकार करने से कि 'मैं इस बारे में कुछ नहीं कर सकता/सकती, यह मेरी मुसीबत नहीं है' काफी राहत मिलती है।
- वास्तविक अपेक्षाएं निर्धारित करें। अगर आपके बच्चे छोटे हैं तो घर को सम्भाल कर रखने की कोशिश करना असंभव है। दिन के अन्त में थोड़ा समय निकाल कर रखें जब आप सब मिलकर सारे खिलौनों को संभाल कर रख सकें।
- व्यायाम करें। सप्ताह में तीन बार घूमने या टहलने के लिए जाने की कोशिश करें, हर सुबह 20 उठ-वैठक लगाएं या बगीचे में खुदाई आदि का काम करें।
- अपने लिए थोड़ा समय निकाल कर रखें। बैठ कर 10 मिनट के लिए किताब पढ़ें, या टीवी देखें। जब आपके बच्चे सोते हैं तो सारा समय इधर-उधर भाग-दौड़ कर काम करने में व्यस्त न हों, उस समय को अपने लिए इस्तेमाल करें। फोन के प्लग को हटा दें और स्नान करें, अपनी भावनाओं को लिख लें, लॉन की कटाई करें, धूप में लेटें, अपने मित्र से फोन पर बात करें।

- नए दोस्त बनाएं। सपोर्ट ग्रुप में जाएं, अथवा प्ले सेंटर या कोहांगा रीयो के सदस्य बनें। अपने बच्चे के साथ खेलने वाले बच्चों के माता-पिता के साथ बात करें, क्योंकि ऐसा दोस्ती बढ़ाने में सहायक होगा जिससे आपको सहायता मिल सकती है।



जो चीजें सहायक नहीं हो सकती।

- अपनी आलोचना न करें, कोई भी हर काम हमेशा ही उत्तम रूप से नहीं करता।
- दूसरों के प्रति आक्रामक व्यवहार न करने की कोशिश करें, एक गहरी सांस लें और वहाँ से हट जाएं।
- यह सुनिश्चित करें कि आप खाना कम खाने, अत्यधिक खाने अथवा बहुत ज्यादा काफी या मदिरा पीने के जाल में न पड़ जाएं।

‘अगर मेरे आसपास कुछ और हो रहा है तो मुझे जल्दी ही गुस्सा आ जाता है’

‘बाहर निकलें, खिड़की खोलें और अगर हो सके तो किसी दूसरी जगह पर चले जाएं।’

- चीखने-चिल्लाने से उत्तेजना बढ़ती ही है और इससे आपको तथा आपके बच्चों की अशान्ति बढ़ जाती है।
- कभी-कभी घर से बाहर आना-जाना बहुत मुश्किल और थकावट भरा महसूस हो सकता है। मित्र और परिवार आपके सबसे अच्छे सहायक हैं। अगर आपकी किसी से जान-पहचान नहीं है, तो इस बारे में विचार करें कि आप ऐसी कौन सी जगह जा सकते हैं जहाँ आप अपनी जैसी स्थिति में होने वाले अन्य माता-पिता से मिल सकें - प्ले सेंटर, कोहांगा, किंडरगार्टन आदि।
- पर्याप्त मात्रा में नींद न मिलना। आपके बच्चे जब सो रहे हों तो लेट कर विश्राम करने की कोशिश करें। सोने के लिए जल्दी जाएं। कोशिश करें कि आपको इतनी थकान न हो कि हर चीज बहुत मुश्किल दिखाई देने लगे।

अपने दिन पर नियंत्रण रखें।

जब बच्चे छोटे होते हैं तो करने के लिए हमेशा ही बहुत काम होता है। दिनचर्या बनाने की कोशिश करें ताकि सारे काम एक-एक करके इकट्ठे न हो जाएं। अगर कोई और काम आ पड़ता है तो अपनी दिनचर्या में बदलाव के लिए तैयार रहें। अगर बाहर अच्छी थूप निकल रही है तो बाहर टहलने के लिए जाएं, या फिर कोई मिलने के लिए आ जाता है तो घर के काम की चिन्ता न करें।

‘बहुत ऊँचा संगीत
लगा कर नाच करें’

‘स्नान के
लिए जाएं’



कुछ ध्येय या गोल निश्चित करें।

‘घर छोड़ने से
पहले के आखिरी
15 मिनट तक मैं
फोन का जवाब
नहीं देती’

प्राथमिकताएं निश्चित करें (सिट प्रायोरिटीज)। कुछ चीजें दूसरी चीजों से ज्यादा जरूरी होती हैं, यह निश्चित करने की कोशिश करें कि आपके लिए कौन से काम वाकई में जरूरी है और कौन से काम ज्यादा जरूरी नहीं हैं जिन्हें आप समय मिलने पर पूरा करेंगी। अपने लिए छोटे लक्ष्य निर्धारित करें ताकि आपको यह महसूस हो कि आपको हर दिन कुछ उपलब्धि हुई है। उदाहरण के तौर पर आप फ्रिज में से पुरानी या खराब हो गई सारी चीजों को बाहर निकाल कर फेंकने का लक्ष्य बना सकती हैं, या अपने बच्चे के साथ पढ़ कर कुछ समय विताने का लक्ष्य बनाएं।

अगर कोई आपसे ऐसा कुछ करने के लिए कहता है जिससे आपको तनाव होता है, तो उसे न करें।

‘मैं बच्चों के लिए वीडियो चला देती हूँ’

अगर आप चिन्तित हैं।

अगर आप इस बारे में चिन्तित हैं कि आप बहुत तनावग्रस्त या उदास महसूस कर रही हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

‘मुझे प्रसव के बाद के बाद उदासी (पोस्ट-नेटल डिप्रेशन) हो गई थी। मैं अपने परिवार से बहुत दूर थी और मुझे किसी से बात करने की जरूरत थी। मैंने अपने जीपी या डॉक्टर से लगभग एक घंटे तक बात की और जब मैं अपनी कार में वापिस आई तो भरे साथी ने कहा कि ‘मैं एक दूसरी ही महिला थी।’

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

Skip (स्किप) माता-पिता तथा देखभाल करने वालों की बच्चों का उचित रूप से पालन-पोषण करने में सहायता करती है।

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएं:

www.familyservices.govt.nz/skip/

ईमेल: skipinfo@msd.govt.nz

या 04 916 3300 नम्बर पर फोन करें

माता-पिता के लिए सहायता सम्बन्धी अधिक जानकारी के लिए

www.familyservices.govt.nz

वेबसाइट पर जाएं और National Directory (नेशनल डायरेक्टरी) पर क्लिक करें।



family &
community services
ratonga ā-whānau, ā-hapori

A service of the Ministry of Social Development