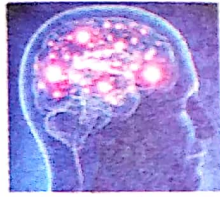


ह्यूमन बॉडी के हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर को समझें और मेंटल हैल्थ फिट रखें

वर्ल्ड मेंटल हैल्थ डे- मनोवैज्ञानिकों का कहना मूड और थॉट में अक्सर निगेटिव बदलाव आए तो एक्सपर्ट से कंसल्ट करना जरूरी



सिटी रिपोर्टर, जबलपुर | इन दिनों हम कम्प्यूटर की लैंग्वेज अच्छी तरह से समझते हैं। जिस तरह कम्प्यूटर में हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर होता है वैसे ही ह्यूमन बॉडी भी वर्क करती है। मनोवैज्ञानिक ने बताया



कि ह्यूमन बॉडी के ऑर्गन्स हार्डवेयर और थॉट व इमोशन सॉफ्टवेयर होते हैं। जिस तरह बॉडी के ऑर्गन्स की केयर करने के लिए हमें डॉक्टर्स की सलाह लेने की जरूरत होती है वैसे ही हमारे सॉफ्टवेयर यानी थॉट व इमोशन्स पर भी ध्यान देने के लिए मनोचिकित्सकों की सलाह जरूरी है। तो आइए आज हम मेंटल हैल्थ डे पर शहर के मनोवैज्ञानिकों से कुछ खास बातें जानते हैं। कैसे हमें अपनी मेंटल हैल्थ को फिट रखना है। डेली रूटीन में योगा और मेडिटेशन जरूरी है। फैमिली के स्पॉट से मेंटल हैल्थ प्रॉब्लम्स दूर की जा सकती हैं। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस वर्ष 1992 में पहली बार विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा मनाया गया था। (आर-1)

पेरेंट्स रहें अवेयर

कई बार पेरेंट्स बच्चों के मूड में आ रहे परिवर्तन को नजरअदाज कर देते हैं। उनकी दिनचर्या में आने वाले बदलाव को ऑब्जर्व करें। अगर किसी तरह के चेंजेस दिखते हैं तो बच्चों से बात करनी चाहिए। यह कहना है एक्सपर्ट कंगना चावला का, उन्होंने बताया कि मेंटल हैल्थ के प्रति महिलाओं को अवेयर रहना होगा। ब्रेन को स्ट्रॉंग बनाएँ।

ह्यूमन सॉफ्टवेयर खराब हो तो खुद करें केयर

मनोवैज्ञानिक पायल चौरसिया ने बताया कि सॉफ्टवेयर हमारे थॉट और इमोशन्स हैं। जिनके खराब होने की खबर हमें पता चल जाती है लेकिन हम बार-बार इग्नोर करते हैं। मेंटल हैल्थ इश्यू में सबसे बड़ी बात कि व्यक्ति के बर्ताव में परिवर्तन दिखने लगता है। जैसे कम बोलना। दिन भर सोचते रहना या फिर चिड़चिड़ापन होना। कामों में पूरा वक्त नहीं दे पाना आदि। इस तरह के सिम्प्टम्स कई बार मेंटल हैल्थ की गड़बड़ी की वजह से हो सकते हैं। निगेटिव थॉट आना सबसे बड़ा सिम्प्टम है। इसलिए खुद के लिए अवेयर रहना जरूरी है, ह्यूमन सॉफ्टवेयर में अगर खराबी दिखे तो एक्सपर्ट की सलाह जरूरी है।

ऐसा हो सकता है

- प्रजेक्ट लाइफ से खुश न होना।
- वर्क की क्वालिटी बिगड़ना।
- जरूरत से ज्यादा शांत रहना।
- निगेटिव थॉट आना या फिर खुद को परेशानी में डालने जैसे कई विचार आना।
- बॉडी लूक और फैट जैसे इश्यूज सामने आना।

ऐसा करें

- मन को शांत रखने के लिए योगा- मेडिटेशन को फॉलो करें।
- ऐसा काम करें जिसमें आपको खुशी मिलती हो, इससे आप कूल और कामि होंगे।
- ब्रेन को एनर्जी देने के लिए म्यूजिक, बुक या फिर कुकिंग कर सकते हैं।
- यंगस्टर्स फेक लाइफ से दूर रहें और रियल लाइफ को अपनाएं।
- फैमिली मेम्बर्स को अपना दोस्त बनाएँ। पी-2