



Ohio
Council for
Cognitive
Health

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहायोवासीहरूलाई तिनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाहकर्ताहरू र समुदायसँग मिलेर अर्थ, उद्देश्य र आनन्दका साथ जीवन जीउन मद्दत गर्दै।

स्व-हेरचाहका साथ पुनर्स्थापना

जब हामी अरूको हेरचाह गर्दछौं हामी प्रायः आफ्नो हेरचाह गर्न भने बिर्सन्छौं। हेरचाहकर्ता हुनाले मानसिक र शारीरिक थकानको भावना तीव्र गर्न सक्छ। दिन लामो छ र काम कष्टप्रद हुन सक्छ। यस कार्यका धेरै पक्षहरू इनामदायी भएतापनि यसले पश्चातापको भावना निम्त्याउन सक्छ र तपाईंलाई थकित वा आक्रोशित बनाउन सक्छ। हामी तपाईंलाई स्व-हेरचाहको साथ आफूलाई पुनर्स्थापित गर्ने केही सरल तरिकाहरू बताउन चाहन्छौं।

स्व-हेरचाह भनेको हामीले सचेत रूपमा आफ्नो मानसिक, भावनात्मक र शारीरिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न गर्ने कुनै पनि गतिविधि हो। यो एक सरल र रमाइलो अभ्यास हुनुपर्छ।

स्व-हेरचाहको लागि नियमित रूपमा समय निकाल्नाले तपाईंलाई अरूको लागि अझै राम्रो हेरचाहकर्ता बनाउन सक्छ। स्व-हेरचाहले हामीलाई आफूलाई भित्री र बाहिरी रूपमा सुधार गरी अरुप्रति करुणा राख्न र आत्म-सम्मान बढाउन प्रोत्साहन दिन्छ। जब हामी राम्रो आन्तरिक संवाद सिर्जना गर्ने कोशिश गर्दछौं त्यसको प्रभावहरू हाम्रा सबै सम्बन्धहरूमा देखा पर्नेछन्।

सरल स्व-हेरचाह प्रविधिहरू

ध्यानपूर्वक सास फेर्न समय तालिका बनाउनुहोस् – दिनको एक पटक चुपचाप बस्नुहोस् र तपाईंको ध्यान आफ्नो सासमा केन्द्रित हुन दिनुहोस्। अनुसन्धानले देखाउँछ कि ध्यानपूर्वक सास फेर्नु दैनिक तनावको स्तर कम गर्नका साथै तपाईंको शरीरको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न सबैभन्दा प्रभावकारी तरिकाहरू मध्ये एक हो। जब तपाईं आफ्नो सासको बारेमा सजग हुनुहुन्छ, यसलाई कसरी अनुभव मात्र गर्न र सास भित्र लिने र बाहिर फाल्ने प्रति तपाईंको जागरूक हुन सक्नुहुन्छ। यसलाई नियन्त्रण गर्ने वा यसको बारेमा सोच्ने प्रयास नगर्नुहोस्; हुन मात्र दिनुहोस्।

कृतज्ञता डायरी – प्रत्येक दिन त्यो दिन तपाईं कृतज्ञ हुनुको ३-५ कारणहरू लेख्नुहोस्। यसो गरेर तपाईंले नयाँ अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्नुहुनेछ जसले तपाईंलाई भेषमा आउने सबै आशिषहरू पहिचान गर्न दिन्छ। यसलाई दैनिक अभ्यास राख्दा खेरी तपाईंले आफूलाई साँच्चै खुशी बनाउने चीजहरूमा बढी समय र ऊर्जा केन्द्रित गर्नुहुनेछ।

केहि नयाँ सिक्नुहोस् – पोजिटिभ साईकोलोजीकी च्याम्पियन भनेसा किङ्गले भनेझैं: "विचारहरू असंबद्ध देखिने चीजहरूबाट आउँछन्।" जब हामी नयाँ चीजहरू सिक्दैछौं यसले हाम्रो जीवनका अन्य क्षेत्रहरूमा राम्रा विचारहरू निम्त्याउन सक्छ। जब हामी नयाँ ज्ञान र सीपहरू सिक्दैछौं, हामी आत्म-प्रभावकारिता निर्माण गर्छौं। तपाईंले आफ्नो फोनमा डूवोलिङ्गो(Duolingo) जस्ता नयाँ भाषा एप डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंले सधैं लिन चाहनुभएको अनलाइन कक्षाको सदस्यता लिन सक्नुहुन्छ, नयाँ रेसिपीको बारेमा यूट्यूब(YouTube) भिडियो हेर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको क्षितिज फराकिलो गर्ने सम्भावनाहरू अनन्त छन्!!

स्व-हेरचाहका लाभहरू

- **आराम र विश्रामलाई बढावा दिन्छ**
दिमागलाई शान्त बनाउँछ ताकि हामी अझ शान्तिपूर्वक आराम गर्न सकौं।
- **स्वस्थ सम्बन्ध प्रवर्द्धन गर्छ**
अरूलाई आवश्यक परेका बेला उनीहरूको साथ हुन दिन्छ।
- **मानसिक स्वास्थ्य सुधार**
हामीले हासिल गर्न नसकेको कुरामा आफूलाई दोष दिईरहन बन्द गर्न सशक्त बनाउँछ।
- **शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ**
हाम्रो शरीरलाई उत्तेजित गर्ने गतिविधिहरू गर्नको लागि हामीलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ।
- **भावनात्मक स्वास्थ्य सुधार गर्दछ**
पीडित मानसिकताबाट मुक्त राख्छ।
- **आत्म-सुधारलाई प्रोत्साहन दिन्छ**
हामीलाई निरन्तर रूपमा आफ्नो लागि अझ धेरै गर्न लोभ्याउने ढोका खोल्छ।
- **आत्मसम्मानलाई प्रोत्साहन दिन्छ**
स्वस्थ सीमाहरू सेट गरेर हामीलाई बलियो बन्न मद्दत गर्दछ।
- **करुणा बढाउँछ।**
हामीलाई अरूलाई "हेर्न" र इमानदार नैतिक समर्थन प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।