

### COVID-19

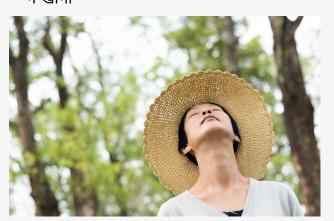
# संकट का संभालन

जब हम मुश्किल और अनिश्चित समय का सामना कर रहे हों, तो चिंताजनक महसूस करना एक सामान्य प्रतिक्रिया है।



# आम प्रतिक्रियाएँ

- चिंता
- डर
- निराशा
- उदासी
- भावना
- मजबूर
- ध्यान केंद्रित करने और सोने में परेशानी
- गतिविधियों में रुचि की कमी
- एक दौड़ता दिमाग या दौड़ता दिल
- खाने में बदलाव बहुत ज्यादा खाना या पर्याप्त न खाना



## मदद करने के लिए ४ सरल बातें

### १. एक सांस लें

एक लंबी धीमी गहरी सांस अपनी नाक के माध्यम से अंदर लें और फिर बहुत धीरे-धीरे इसे बाहर आने दो।



### २. समय निकालना

एक याद करनेवाला पल निकाले कि आपके आसपास क्या हो रहा है। अपनी इंद्रियों का उपयोग करें सकारात्मक चीजों पर ध्यान देने के लिए:

- आप क्या देख सकते हैं जिससे आपको खुशी मिलती है?
- आप क्या सुन सकते हैं जो आपको आराम करने में मदद करता है?
- आप क्या महसूस कर सकते हैं जो आपको शांत करने में मदद करता है?
- आप अभी और बेहतर महसूस करने के लिए क्या कर सकते हैं?





### ३. अपना ख्याल रखें

- मध्यस्थता करें, प्रार्थना करें, संगीत सुनें
- लेखन, गायन, पेंटिंग, नृत्य के माध्यम से अपनी भावनाओं को व्यक्त करें
- एक स्वस्थ संतुलित आहार खाएं
- हर दिन व्यायाम करें कुछ भी मिनटों के लिए
- भरपूर नींद लें ७ या ८ घंटे

### ४. दूसरों की देखभाल करें

- दूसरों की मदद के लिए देखो
- दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें
- लोगों के साथ व्यवहार दया के साथ करें



# बात करने की ज़रूरत? RASNZ समर्थन और सूचना लाइन ०८०० ४७२ ७६९

