



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

ब्रिटिश कोलंबिया में नवागंतुकों के लिए

## नवागंतुक तनाव



बड़े कदम कठिन हैं लेकिन मदद उपलब्ध है

आघात बहुत मुश्किल और डरावना अनुभव है। यह सीधे तौर पर हमारे साथ हो सकता है या हम इसे किसी और के साथ होते हुए देख सकते हैं। हममें से कई लोग युद्ध, दुर्व्यवहार, उपेक्षा, बीमारी, हानि और अन्य आघातों से गुजर चुके हैं। आघात से ठीक होने में समय और प्रयास लगता है, खासकर यह आघात नया है।

बड़े बदलाव-जैसे कि किसी नए देश में जाकर रहना- आपको एक नया आघात दे सकता है। यह तब भी सच है, जब हम यहां मौजूद होने के लिए आनंदित हों। नई भाषा सीखना और नए दोस्तों से मिलना मुश्किल हो सकता है। एक नई संस्कृति में अध्ययन या काम करना तनावपूर्ण हो सकता है। सेवाएं प्राप्त करने के नए तरीके भ्रामक, धीमे या अनुचित महसूस हो सकते हैं। हम अपनी मानवभूमि को अत्यधिक याद कर सकते हैं। दूसरे देश में जाकर रहने का तनाव पति-पत्नी या परिवार के सदस्यों के बीच संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है। यह पहले से खराब रिश्तों को बदतर बना सकता है।

लेकिन ऐसी कई चीजें हैं जो हम अपने नए स्थान पर समायोजित करने, ठीक करने और आगे बढ़ने के लिए कर सकते हैं। और आपने यहां आने और अपना और अपने परिवार का ख्याल रखने के लिए पहले ही बहुत कुछ किया है। कैनेडा में ऐसे लोग हैं, जो हमें अपना अस्तित्व बनाए रखने और आगे बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

## कैसे चंगा करें और बढ़ें

1. अपने दैनिक जीवन पर चिंतन करें।
2. अपनी समस्याओं के बारे में किसी से बात करें।
3. शराब और मादक द्रव्यों के उपयोग पर विचार करें।
4. अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

## अपने दैनिक जीवन पर चिंतन करें

कैनेडा में कई मूल निवासी उपचार के लिए एक गाइड के रूप में मेडिसिन व्हील का उपयोग करते हैं। वे चार प्रकार के स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं:

- आध्यात्मिक (प्रकृति, निर्माता या उच्च शक्ति)
- शारीरिक (शरीर प्रणाली)
- भावनात्मक (भावनाएं, स्वयं और दूसरों की देखभाल)
- मानसिक (सीखना, लक्ष्य)



यदि कोई क्षेत्र कमजोर है, तो वे उस पर गर्व से काम करते हैं। या वे मदद मांगते हैं। लक्ष्य संतुलन हासिल करना है।

**आपको कैसा लगता है कि आप प्रत्येक क्षेत्र में क्या कर रहे हैं? आपको किस क्षेत्र पर ध्यान देने की जरूरत है? आपको बेहतर और अधिक संतुलित महसूस करने में कौन मदद कर सकता है?**

उपचार को देखने का एक और तरीका स्वस्थ जीवन शैली पर विचार करना है। ये गतिविधियां शरीर में रसायनों को छोड़ती हैं जो हमें अच्छा महसूस कराती हैं:

- प्रकृति में घूमना
- व्यायाम करना
- ध्यान करना

- संगीत सुनना
- नृत्य करना
- हंसना
- किसी मजेदार प्रोजेक्ट पर काम करना
- परिवार या दोस्तों के साथ समय बिताना

आप एक सप्ताह में कितनी अच्छी गतिविधियां करते हैं? क्या कोई गतिविधि है जिसे आप इसमें जोड़ सकते हैं?

## अपनी समस्याओं के बारे में किसी से बात करें

कभी-कभी जो चीजें हम देखते, सुनते और अनुभव करते हैं, वे हमें गुस्सा, उदास या डरा हुआ महसूस कराते हैं। थोड़ी देर के लिए गहरी भावनाएं होना सामान्य है। लेकिन अगर वे भावनाएं लंबे समय तक हमारे साथ रहती हैं, तो वे हमें चोट पहुंचा सकती हैं। क्या गलत है, इसके बारे में बात करना किसी की भी मदद कर सकता है। यदि आप इसे अक्सर नहीं करते हैं तो शुरू करना मुश्किल हो सकता है।



कई मूल निवासी किसी अगुवा या अन्य विश्वसनीय वयस्क से मिलने जाते हैं, जब उन्हें मदद की आवश्यकता होती है। अन्य लोग मार्गदर्शन के लिए अपने विश्वास नेताओं, परिवार या दोस्तों से सहायता ले सकते हैं।

कैनेडा में, सभी के लिए कई प्रकार की सहायता उपलब्ध है। यदि आपके पास गहरी भावनाएं हैं और आप नियंत्रण से बाहर महसूस करते हैं, तो आप किसी

- परामर्शदाता
- डॉक्टर
- सहायता समूह से बात कर सकते हैं

2-1-1 पर कॉल करें या अपने शहर में स्वास्थ्य और सामाजिक सहायता के बारे में जानने के लिए bc.211.ca खोजें। 240 भाषाओं और बोलियों में दिन या रात के किसी भी समय उपलब्ध है। बस उस भाषा का नाम अंग्रेजी में बताएं जिसकी आपको आवश्यकता है (जैसे, "फारसी" या "कैंटोनीज")।

अगर आपको लगता है कि आप खुद या किसी और को चोट पहुंचाना चाहते हैं ...  
रोकें, गहरी सांस लें, और फिर

- संकट लाइन पर फोन करें:
- बी.सी. में, 310-6789 पर कॉल करें (7 अंक, कोई क्षेत्र कोड नहीं)
- 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)
- 9-8-8 सुसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन (आप इस नंबर पर फोन कर सकते हैं या टेक्स्ट संदेश भेज सकते हैं)
- 9-1-1 पर कॉल करें
- अस्पताल जाएं



## शराब और नशीली दवाओं के उपयोग पर विचार करें

आप क्या उपयोग कर रहे हैं? कितना? कितनी बार? क्यों?

बहुत से लोग अपने दैनिक जीवन में मदद करने के लिए शराब और अन्य दवाओं का उपयोग करते हैं। ये पदार्थ हमारे सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को बदल सकते हैं।

कुछ पदार्थ हल्के होते हैं, कुछ ज्यादा असरदार होते हैं। कुछ हमें अधिक सतर्क करते हैं, कुछ हमें धीमा कर देते हैं। यदि हम बहुत अधिक बार उपयोग करते हैं, तो कुछ हमें नुकसान पहुंचा सकते हैं या हमारी जान भी ले सकते हैं।

कैनेडा में आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले पदार्थ:

- कैफीन (कॉफी, चाय, ऊर्जा पेय, चॉकलेट में पाया जाता है)
- निकोटीन (सिगरेट, वेप्स, पाइप में पाया जाता है)
- अल्कोहल (बीयर, वाइन, स्पिरिट में पाया जाता है)
- कैनबिस (कलियों, खाद्य पदार्थों में पाया जाता है)
- प्रेस्क्रिप्शन दवाएं (जैसे दर्द निवारक, अवसादरोधी, नींद की गोलियां)
- स्ट्रीट ड्रग्स (जैसे एक्स्टसी, कोकीन, हेरोइन, मेथामफेटामाइन)

स्ट्रीट ड्रग्स का उपयोग करना जोखिम भरा है। वे सरकारी नियंत्रण से बाहर हैं। इसका अर्थ है कि सरकार इसमें शामिल नहीं है कि उन्हें कैसे बनाया और वितरित किया जाता है। वे उपयोग करने के लिए असुरक्षित हो सकती हैं। यह जानना कठिन है कि उनमें क्या है या वे कितने असरदार हैं। स्ट्रीट ड्रग्स का उपयोग करते समय कई लोग दुर्घटनावश मारे गए हैं।

यदि आपको या आपके किसी प्रियजन को शराब या अन्य मादक पदार्थों की लत है, तो इसके बारे में बात करने के लिए किसी को ढूँढ़ें। अल्कोहल एंड ड्रग इन्फॉर्मेशन रेफरल सर्विस को कॉल करें। यह सेवा दिन या रात किसी भी समय उपलब्ध है। कई भाषाओं में उपलब्ध है।

- 1-800-663-1441 (बीसी में कहीं भी टोल फ्री)
- 604 660-9382 (मेट्रो वैक्यूवर में)

heretohelp.bc.ca पर मादक पदार्थों और इनके उपयोग के बारे में अधिक जानें

कोई भी कैफीन खरीद सकता है, लेकिन यह बहुत अधिक स्वस्थकारी नहीं है।

बी.सी. में, निकोटीन, शराब और भांग खरीदने के लिए आपकी आयु 19 वर्ष या उससे अधिक होनी चाहिए। ये पदार्थ अलग-अलग लोगों को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित करते हैं। यह व्यक्ति की उम्र, पृष्ठभूमि और अनुभव पर निर्भर करता है। यह पदार्थ के प्रकार और मात्रा और स्थिति पर भी निर्भर करता है।

केवल डॉक्टर या नर्स प्रैक्शिनर ही अवसाद, चिंता, नींद की समस्याओं आदि के लिए दवा लिख सकता है।

## अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें

हमारे दिमाग का ख्याल रखना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ दिमाग के बिना, दैनिक जीवन कठिन हो सकता है।

माता-पिता को अपने बच्चों की देखभाल के लिए स्वस्थ मनोदशा की आवश्यकता होती है। उन्हें अपने बारे में देखभाल करने की आवश्यकता है ताकि वे अपने परिवार की देखभाल कर सकें। माता-पिता और अन्य वयस्क बच्चों और किशोरों के लिए आदर्श हैं।



कैनेडा में, कई कंपनियां श्रमिकों को उनके मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। इसमें कर्मचारियों को मानसिक स्वास्थ्य कारणों से या बीमार होने पर समय निकालने की अनुमति देना शामिल है। समय निकालने से आपके रेजीडेंसी आवेदन की स्थिति प्रभावित नहीं होगी। अधिकांश कंपनियां अपने कर्मचारी लाभ के हिस्से के रूप में संसाधनों की पेशकश करती हैं, जैसे कि परामर्शदाता तक पहुंच। कंपनी को नहीं पता कि कौन से कर्मचारी इन सेवाओं का उपयोग करते हैं।

कई संगठन काम और घर पर उनकी मदद करने के लिए स्वस्थ कार्यप्रणाली अपनाने के तौर-तरीकों पर कर्मचारियों की कार्यशालाएं प्रदान करते हैं।



### बेहतर महसूस करने के लिए टिप्स

जब आप अपने शरीर में गुस्सा, तनाव या चिंता बढ़ती महसूस करते हैं, तो बॉक्स ब्रीदिंग का प्रयास करें। यह आपके दिमाग और शरीर को संतुलन में वापस आने में मदद करेगा। तभी आप बेहतर निर्णय ले सकते हैं।

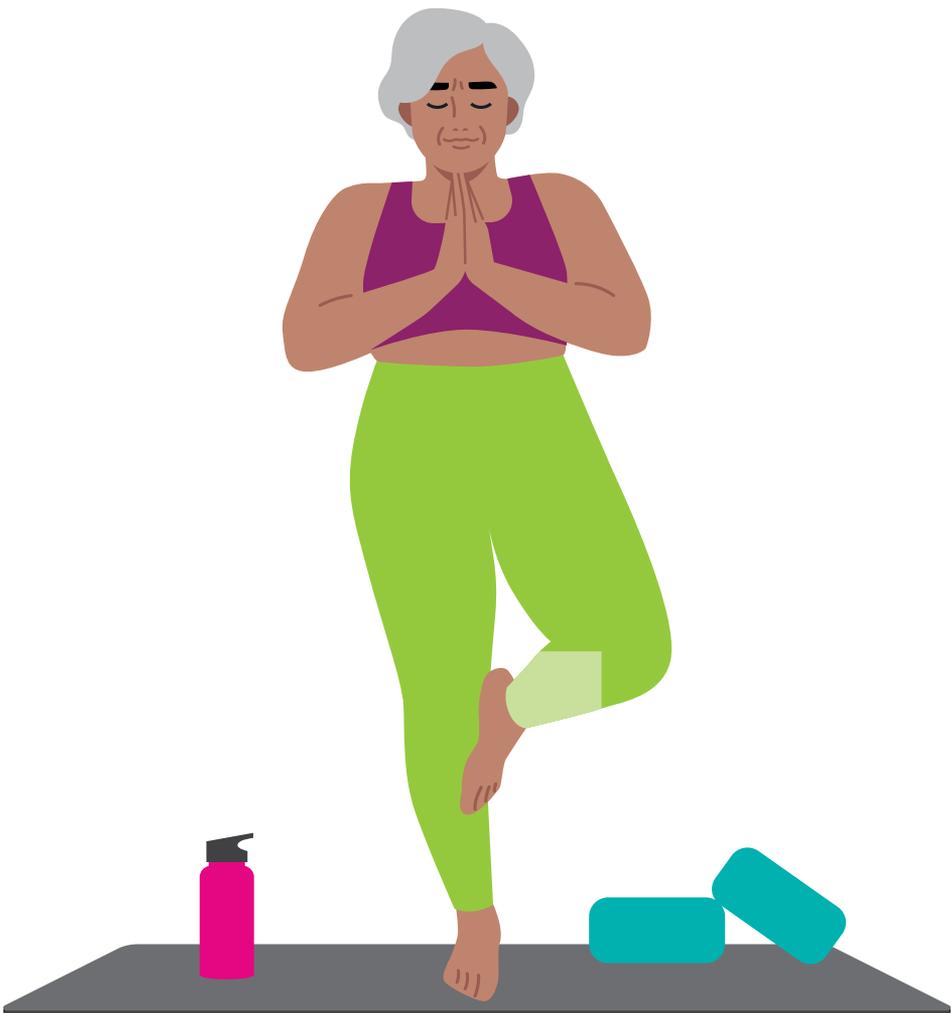
बॉक्स श्वास: 4 सेकंड के लिए श्वास लें, 4 सेकंड के लिए श्वास को रोक कर रखें, 4 सेकंड के लिए सांस छोड़ें और 4 सेकंड के लिए रोक कर रखें। इसे कई बार दोहराएं या जब तक आप हल्का और शांत महसूस न करें। यदि आप कर सकते हैं, तो सांस लें ताकि आपका पेट आपकी पसलियों के बजाय अंदर और बाहर जाए। यह एक गहरी और शांत तरह की सांस है।

### क्या आप जानते हैं? ?

- स्वस्थ भोजन से अक्सर आपको अपने दिमाग में भी बेहतर महसूस करने में मदद मिलती है। बहुत अधिक अस्वास्थ्यकर भोजन खाने से आपके शरीर, भावनाओं और मनोदशा को बाधित किया जा सकता है।
- नींद आपके शरीर को ठीक करने में मदद करती है। इसलिए पर्याप्त नींद लेना जरूरी है। लेकिन बहुत अधिक सोना एक संकेत हो सकता है कि कुछ गलत है।
- प्रकृति में होने से हमें अपनी प्राकृतिक स्थिति में लौटने में मदद मिलती है और हमें चीजों को अलग तरह से देखने में मदद मिलती है। हमें शांत और संतुलन की भावना अधिक मिल सकती है।

यदि आपके पास समय है, तो ध्यान करें, थोड़ी देर टहलें, या कुछ मिनट हल्का योग करें। ये आपके शरीर में आराम देने वाले रसायनों को छोड़ते हैं। फिर किसी समस्या को हल करने के तरीके के बारे में सोचें।

मेल-जोल बढ़ाएं। जब हम अच्छा महसूस नहीं करते, तो हम अकेले रहना चाहते हैं। लेकिन अन्य लोगों के साथ होने से हमारे शरीर में आनंद देने वाले रसायन पैदा होते हैं। यह हमें यह भी याद दिलाता है कि हम इस दुनिया में अकेले नहीं हैं और हम यहां से जुड़े हैं। किसी पूजा स्थल पर जाएं, किसी सहायता समूह में शामिल हों, ऑनलाइन पर कॉल करें, या स्थानीय सेटलमेंट एजेंसी में चल रहे किसी निःशुल्क कार्यक्रम में भाग लें।



---

आपके लिए हम इन स्थानीय सेवाओं की सिफारिश करते हैं:

---

यह पुस्तिका कैनेडियन मेंटल हैल्थ एसोसिएशन के बी.सी. डिवीजन द्वारा लिखी गई थी।

1918 में स्थापित, CMHA एक राष्ट्रीय परोपकारी संस्था है जो सभी कैनेडियन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में मदद करती है।

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*

Proud to be affiliated with



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust