

# स्त्री मनोरक्षा प्रशिक्षण

---

## आत्म-देखभाल



# सीखने का उद्देश्य

- आत्म-देखभाल की क्या आवश्यकता है?
- आत्म-देखभाल का अभ्यास कैसे करें?



# आत्म-देखभाल क्यों महत्वपूर्ण है?

हर काउंसलर पहले इंसान होता है; हमारी भावनाएं और विचार समान रूप से वास्तविक और महत्वपूर्ण हैं। हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना ज़रूरी है।

- हिंसा के बारे में महिलाओं को सुनते या उनसे बात करते समय -
  - अपनी भावनाओं/विचारों से सचेत रहें
  - आप क्रोध जैसी तीव्र प्रतिक्रिया या भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं
  - आप अपने आघात का फिर से अनुभव करना शुरू कर सकते हैं (विचार/भावनाओं के रूप में)



# सहानुभूति थकान (कम्पैसन फटीग)

सहानुभूति थकान (कम्पैसन फटीग)

सहानुभूति संतुष्टि (कम्पैसन सेटिसफैक्शन): एक चिकित्सक को अपना काम अच्छी तरह से करने में या उस काम में कुशल होने में जो आनंद मिलता है।

बर्नआउट: किसी काम को अच्छे या प्रभावी ढंग से करने में निराशा और कठिनाइयों की भावना का महसूस होना।

सेकेंडरी/विकारियस टॉमा: ये टॉमा तब महसूस हो सकता है जब आप टॉमा से पीड़ित लोगो से मिलते हैं या उनके प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संपर्क में आते हैं। ऐसा पीड़ित के बारे में पढ़ने या देखने से भी हो सकता है।





# चेतावनी के संकेत आत्म-देखभाल की आवश्यकता

## शारीरिक संकेत

- नींद आने में कठिनाई
- नींद बाधित होना  
(बुरे सपने/बेचैनी/जागते रहना)
- शक्तिहीन / सुस्त, थका हुआ महसूस करना
- बार-बार सिरदर्द, पीठ दर्द, स्नायु दर्द होना
- समस्याओं का सामना करने के लिए शराब पीना या  
मादक द्रव्यों का सेवन करना
- कोई शारीरिक/आरामदायक हलचल में सक्रिय न होना



# चेतावनी के संकेत आत्म-देखभाल की आवश्यकता

## मनोवैज्ञानिक संकेत

- लगभग हर समय डरना या समस्याओं का सामना करने में असमर्थ महसूस करना
- आत्म-संदेह
- असफलता की भावना
- बार-बार गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन
- रुचि और संतुष्टि में कमी
- अपने कार्य से संबंधित मुश्किल या ख़ौफ़नाक घटना के बारे में हर समय सोचते रहना



# चेतावनी के संकेत आत्म-देखभाल की आवश्यकता

## सामाजिक संकेत

- सहकर्मियों के साथ घुलने-मिलने से बचना या अकेले रहना।
- दोस्तों और परिवार से संपर्क नहीं करना।
- किसी भी सामाजिक गतिविधि से बचना या डरना।

# आत्म - देखभाल पहिया



## अपना देखभाल कैसे रखें?

- नियमित रूप से ऐसी गतिविधियों और अभ्यासों में संलग्न होना जो तनाव को कम करते हैं और स्वास्थ्य वृद्धि में सहायक होते हैं
- आत्म - देखभाल के सभी छह क्षेत्रों के बीच संतुलन बनाना, इससे अपनी स्वास्थ्य तथा सर्वोत्तम कयाल रख सकते हैं
- संकट सहनशीलता के लिए ब्रीथ(BREATHE) तकनीक को आजमाना।



## ब्रीथ(BREATHE) तकनीक :

बी - सांस लें

आर - मदद के लिए संपर्क करें

इ - पौष्टिक भोजन खाएं

ए - खामियों को स्वीकारें

टी - अपने लिए थोड़ा समय निकालें

एच - स्वच्छता पर ध्यान दें (अच्छी नींद लें)

इ - व्यायाम करें



# धन्यवाद

Remy Lobo, Project Trainer  
Sampurna Chakraborty, Project Manager  
Kimneihat Vaiphei, Co – Principal Investigator  
Project Stree Manoraksha, NIMHANS



© Project Stree Manoraksha, NIMHANS