

આ તણાવયુક્ત સમય છે. તમારી જાતની સંભાળ લો, જેથી તમે તમારા બાળકોને સપોર્ટ આપી શકો.

તમે એકલા નથી

આપણી જેમ લાખો લોકોને સરખો ડર છે. એવી કોઈ વ્યક્તિને શોધો જે તમે કેવું અનુભવી રહ્યાં છો એ વિશે વાત કરી શકે. તેમની વાતો સાંભળો. જે તમને વધુ ગભરાવે છે એ સોશિયલ મીડિયાથી દૂર રહો.

આલ્કોહોલના સેવનથી બચવાનો પ્રયત્ન કરો

જ્યારે પરિવારો સાથે ભેગા થાય છે, ત્યારે આરામ કરવાનો અથવા તણાવમુક્ત થવાના અન્ય માર્ગ શોધવાનો શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે. આલ્કોહોલની અસરને લીધે આપણે બૂમો પાડી, એકબી જાની મારી શકીએ છીએ અને ગુસ્સો અનુભવી શકીએ છીએ.

તમારા બાળકોની વાતોને સાંભળો

નવા વિચારોને સ્વીકારવા તૈયાર રહો અને તમારા બાળકોની વાતોને સાંભળો. તમારા બાળકો તમારી સામે સમર્થન અને પુનરાશ્વાસન માટે જોશે. તમારા બાળકોની વાતો સાંભળો જ્યારે તેઓ પોતે શું અનુભવી રહ્યાં છે એ શેર કરતા હોય. તેઓ કેવું અનુભવે છે તેનો સ્વીકાર કરો અને તેમને આરામ આપો.



વિરામ લો

જ્યારે

પણ તમે

તણાવયુક્ત

અથવા ચિંતા

અનુભવી રહ્યાં

હો, ત્યારે તમે

1-મિનિટના

આરામની

પ્રવૃત્તિ કરી

શકો છો

પગલું 1: આરામથી બેસો

- તમારા પગ જમીન પર સીધા, તમારા હાથ તમારા ખોળામાં રહે તે રીતે આરામથી બેસો.
- તમારી આંખો બંધ કરી દો જો તમે આરામદાયક અનુભવતા હો તો.

પગલું 2: વિચારો, લાગણીઓ, શરીરની સંવેદનાઓને અનુભવો

- તમારી જાતને પૂછો, "હું હમણાં શેનો વિચાર કરું છું?"
- તમારા વિચારોને ધ્યાનમાં લો. તેઓ નકારાત્મક અથવા સકારાત્મક છે કે કેમ તે ધ્યાનમાં લો.
- તમે ભાવનાત્મક રીતે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તે ધ્યાનમાં લો. તમારી લાગણીઓ ખુશીની છે કે નહીં તેને ધ્યાનમાં લો.
- તમારું શરીર કેવું અનુભવે છે તે ધ્યાનમાં લો. તમને દુઃખ પહોંચાડતી હોય કે તણાવુક્ત બનાવી દેતી હોય એવી કોઈપણ બાબતને ધ્યાનમાં લો.

પગલું 3: તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

- તમારો શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે થતા તેના અવાજને સાંભળો.
- તમે તમારા પેટ પર હાથ મૂકી શકો છો અને દર શ્વાસે તેને ઊંચું થતું અને નીચે બેસતું અનુભવી શકો છો.
- તમે કદાચ તમારી જાતને કહેવા માંગતા હોઈ શકો "હવે ઠીક છે. તે જે પણ છે, હું ઠીક છું."
- પછી બસ થોડી ક્ષણ માટે તમારા શ્વાસના અવાજને સાંભળો.

પગલું 4: વર્તમાન સ્થિતિમાં પરત ફરવું

- તમારું શરીર કેવું અનુભવે છે તે ધ્યાનમાં લો.
- રૂમમાં થઈ રહેલા અવાજોને સાંભળો.

પગલું 5: મનન કરવું

- વિચારો 'શું હું બિલકુલ અલગ અનુભવ કરું છું?'. [વિરામ]
- જ્યારે તમે તૈયાર થઈ જાઓ, ત્યારે તમારી આંખો ખોલો. [વિરામ]

વિરામ તમારા માટે મદદરૂપ બની શકે છે જ્યારે તમને ખ્યાલ આવે છે કે તમારું બાળક તમને ઉશ્કેરી રહ્યું છે અથવા તમારા બાળકે કંઈક ખોટું કર્યું છે. આ તમને શાંત રહેવાની તક આપે છે. થોડા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી અથવા નીચે જમીન પર બેસવાથી પણ ફેર પડી શકે છે. તમે તમારા બાળકની સાથે "એક વિરામ" પણ લઈ શકો છો!

UNICEF અને WHO પાસેથી વધુ મદદરૂપ સૂચનો જોઈએ છે?

પુરાવા-આધાર અહીં છે