

# चुनौतियों का सामना: नाविकों और उनके परिवारों के लिए एक गाइड



घबराहट, तनाव या ध्यान भटकना? लगातार समाचारों पर नज़र रखना? क्या आप अपनी नींद, एकाग्रता या मनोदशा में बदलाव महसूस कर रहे हैं? ये भावनाएँ सामान्य हैं। संकट के समय ऐसी प्रतिक्रिया होना स्वाभाविक है। यदि चिंताएं गहराने लगे, तो किसी विश्वसनीय व्यक्ति से चर्चा करें या हमसे संपर्क करें। आप ये उपाय भी अपना सकते हैं:

## उस पर ध्यान दें जो आपके नियंत्रण में है

- अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित रखें- समय पर भोजन, पर्याप्त आराम और अपनी रोज़मर्रा की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाए रखें।
- एक समय में एक कदम पर ध्यान दें, बहुत आगे की न सोचें।
- भ्रामक खबरों पर ध्यान न दें। हमेशा विश्वसनीय स्रोतों से मिली जानकारी को ही सच मानें।



## अपनों के संपर्क में रहें और उनसे बातें करते रहें

- हाल-चाल पूछने के अपने सामान्य समय और तरीके को न बदलें।
- एक-दूसरे की चिंताओं और डर को समझें और संयम से काम लें।
- कल की फिक्र करने के बजाय, आज की बातों पर ध्यान दें।
- केवल सटीक और पुख्ता जानकारी ही साझा करें। ऐसी अफवाहों से बचें जो बेवजह डर या चिंता पैदा करती हों।
- अपनों के प्रति अपना प्यार जाहिर करें और उन्हें बताएं कि आप उनका कितना सम्मान करते हैं।



## तनाव बढ़ने पर अपने शरीर को शांत करें।

- बस एक पल रुकिए और गहरी, लंबी सांस लें।
- थोड़ा चलें-फिरें- कुछ मिनट स्ट्रेचिंग करें, टहलें या अपनी जगह बदलें।
- यदि आपको घबराहट या मानसिक बोझ महसूस हो, तो कुछ देर के लिए खबरों और तनावपूर्ण चर्चाओं से दूरी बना लें।
- अपना ध्यान वर्तमान पर लाएं- अपने आसपास की किसी ऐसी चीज़ पर गौर करें जिसे आप देख, सुन या महसूस कर सकते हैं।
- वही करें जो आपको सुकून देता हो- जैसे संगीत सुनना, प्रार्थना करना या कोई पसंदीदा शौक।



## नाविक साथी: एक-दूसरे का सहारा बनें

- साथी नाविकों से बातचीत करें- महज हाल-चाल पूछना भी उनका तनाव कम कर सकता है।
- खुद को कमरे तक सीमित न रखें; भोजन और विश्राम के दौरान सबके साथ बैठें।
- अगर कोई अपने दिल की बात कहना चाहे, तो उसे बिना टोके तसल्ली से सुनें।
- अगर कोई साथी कटा-कटा सा लगे, तो उन्हें अकेला न छोड़ें; बस एक बार प्यार से पूछें- क्या सब ठीक है?
- आपसी सहयोग, थोड़ी सी हमदर्दी और हंसी-मजाक की छोटी-छोटी बातें भी सबका हौसला बढ़ा सकती हैं।



हालात चाहे कितने ही मुश्किल क्यों न हों, याद रखें कि हम सब आपके साथ हैं।

मन की बात साझा करने के लिए हमारी हेल्पलाइन हर दिन 24 घंटे उपलब्ध है। सहायता के लिए

[iswan.org.uk/get-support](http://iswan.org.uk/get-support) पर आएँ।

