

# खुद का ध्यान रखना

किसी मित्र या प्रियजन को ठीक होने में सहायता करते समय, आप अपना भी ध्यान रख रहे हैं, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है।



## किसी व्यक्ति को रिकवरी के दौरान सहायता देने का महत्व

चाहे आप समय-समय पर आ रहे हों या दैनिक उपस्थित हो रहे हों, किसी को स्वास्थ्य लाभ में मदद करने से उनमें महत्वपूर्ण अंतर आ सकता है।

उपचाराधीन और ठीक हो रहे लोगों के पास एक मजबूत सहायता प्रणाली होने पर उनके अधिक संयमी होने की संभावना होती है। यह जानना कि लोग उनकी परवाह करते हैं और भावनात्मक तथा व्यावहारिक रूप से उनके साथ हैं, उन्हें प्रेरित कर सकता है। यह उनको जवाबदेही की भावना प्रदान करते हुए उन्हें अधिक आशावादी और प्रोत्साहित महसूस होने में मदद कर सकता है। और भोजन पकाने या सफाई करने जैसे कुछ दैनिक कार्य करने से तनाव से राहत होती है और उन्हें स्वास्थ्य लाभ करने में मदद मिलती है।

लेकिन साथ ही, उनके करीबी व्यक्ति के रूप में आपको अपना भी ध्यान रखना होगा। आप किस प्रकार, कितनी बार और किस सीमा तक मदद करते हैं, यह आपकी अपनी आवश्यकताओं के साथ संतुलित होना चाहिए। अपनी देखभाल के लिए यहाँ कुछ विचार दिए गए हैं।



## खुद का ध्यान रखें

जब आप उन लोगों के साथ रहना चाहते हैं जिनसे आप प्यार करते हैं, तो अपने आप को स्वस्थ रखना महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है, पौष्टिक भोजन खाना, पर्याप्त नींद लेना, आराम करने के लिए समय निकालना और सक्रिय रहने जैसे बुनियादी बातों पर ध्यान देना। इसका अर्थ यह भी है कि आप अपनी पसंद के काम करें और आवश्यकतानुसार अवकाश लें।

यदि आप अपने स्वास्थ्य और कल्याण को प्राथमिकता नहीं देते हैं, और दीर्घकालिक तनाव और थकान का जोखिम उठाते हैं, तो आपको चिंता, अवसाद और अन्य गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। आपको शारीरिक समस्याएँ होने या उनके बिगड़ने का भी खतरा रहता है।

परिस्थिति के आधार पर, आप समय-समय पर वहाँ जा सकते हैं या अपने प्रियजन के साथ रहने का स्थान साझा कर सकते हैं। आप उन्हें बताएँ कि मदद करने के मामले में आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं, कितना समय दे सकते हैं से लेकर कितना खर्च कर सकते हैं और आपकी अपनी भावनात्मक और शारीरिक क्षमता की सीमा क्या है। और उस पर कायम रहें।



## यात्रा के लिए तैयार रहें

ठीक होने में समय लगता है और यह व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं के आधार पर अलग-अलग तरीकों से होता है। हर किसी के लिए व्यवहार बदलना कठिन है, चाहे उनकी परिस्थितियाँ कैसी भी हों। जो बात एक व्यक्ति के लिए अच्छा काम करती है वह दूसरे के लिए काम नहीं भी कर सकती है। कुछ लोग बातचीत चिकित्सा और संयम के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं, जबकि अन्य लोगों को अपने उपचार योजना में व्यसन उपयोग विकार के लिए दवा या अफीम उत्पाद का उपयोग विकार के लिए दवा को एकीकृत करने से बहुत लाभ होता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि मदद मांगने और पाने वाले आधे से अधिक लोगों की जीवन गुणवत्ता तीन महीने बाद बेहतर हो जाती है। लेकिन, ध्यान रखें, कई लोग दीर्घकालिक सफलता प्राप्त करने से पहले एक से अधिक बार रिकवरी का प्रयास करते हैं। दोबारा होना कमजोरी या असफलता का संकेत नहीं है। यह ठीक होने का एक कठिन हिस्सा है जिसे कुछ लोग अनुभव करते हैं।

इसलिए, धैर्य रखने की पूरी कोशिश करें, तदनुसार अपनी अपेक्षाएँ निर्धारित करें और आशावान बने रहें। यदि आपके प्रियजन को दोबारा समस्या होती है, तो उनको दोबारा प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित करें।

**महत्वपूर्ण:** इसके अलावा, रास्ते में जीत का जश्न मनाना भी सुनिश्चित करें।



## अपनी भावनाओं को स्वीकार करें

जब आप किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करने का प्रयास कर रहे हैं जिसकी आप परवाह करते हैं तो उसे व्यसन से उबरने में विभिन्न प्रकार की भावनाओं का अनुभव होना स्वाभाविक है। आप कभी-कभी निराश, क्रोधित और हताश महसूस कर सकते हैं। अन्य समय में आप बिल्कुल विपरीत महसूस कर सकते हैं। जिस तरह आपका प्रियजन यात्रा पर है, वैसे ही आप भी यात्रा पर हैं। अपने प्रति दयालु बनें और अपने प्रति करुणा दिखाएँ।

यदि आप नकारात्मक भावनाओं को महसूस करना शुरू करते हैं, तो स्वयं की देखभाल के लिए गहरी श्वास लेने, 10 तक गिनने, या कुछ क्षण के लिए अपनी आँखें बंद करने जैसे कार्य करें। यदि भावनाएँ बनी रहती हैं, तो विचार करें कि दीर्घकालिक तनाव या जलन जैसा क्या कुछ और भी चल रहा है। बीच-बीच में अवकाश लेना ठीक है। उन मित्रों और परिवारजनों से संपर्क करें जो आगे आकर आपको कुछ समय के लिए विश्राम दे सकते हैं। जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं उसको बताएँ कि आपको अपनी देखभाल के लिए कुछ समय चाहिए और आप उनकी मदद के लिए दोबारा कब उपलब्ध होंगे।



## सहायता खोजें

जैसे-जैसे आप अपने साथी के ठीक होने की यात्रा में आगे बढ़ते हैं, आपको अपने लिए भी सहायता प्रणालियों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। ऐसे अन्य लोगों से संपर्क करें जिनको आप जानते हैं, और जो आपकी जैसी स्थिति से गुजर चुके हैं और आपकी स्थिति को समझ सकते हैं। ठीक हो रहे लोगों के परिवार और दोस्तों के लिए तैयार सहायता समूह से जुड़ने पर विचार करें। किसी चिकित्सक या परामर्शदाता से संपर्क करें जो इस यात्रा के दौरान आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं और अपना केंद्र ढूँढने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

यदि आप नहीं जानते कि कहाँ से शुरू करें, तो समर्थन प्रणालियों को अपने क्षेत्र में और आभासी समर्थन प्रणालियों को ऑनलाइन खोजें। पूरे विश्व के समुदायों में हॉटलाइन से लेकर चैटरूम, समूह बैठकें और शैक्षिक सामग्री तक, कई संगठन, सेवाएँ और संसाधन मौजूद हैं।

## स्रोत

National Addictions Management Service. [How to help your loved one](#).  
Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). 10 मई, 2024।  
American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). 30 जनवरी, 2024।  
Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). 16 अगस्त, 2023।  
HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). फरवरी, 2024।  
Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). जून 2022।



**महत्वपूर्ण सहायता जब आपको इसकी आवश्यकता हो**  
किसी भी अतिरिक्त महत्वपूर्ण सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।

# Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं में नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातकालीन स्थिति में, 911 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। विशिष्ट स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं, उपचार या दवा के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसकी सहयोगी कंपनियों, या ऐसे किसी भी संस्थान, जिसके माध्यम से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कॉल करने वाले को ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोजता या स्वास्थ्य योजना) के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है। यह कार्यक्रम और इसके घटक सभी राज्यों में या सभी आकारों के समूहों के लिए शायद उपलब्ध न हों और इसमें बदलाव भी हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।