

# आपके जिन कामों से आपको मदद मिलती है

जाँचसूची – पत्रक-1

## क्या आप

नियमित और स्वास्थ्यकर भोजन करते हैं

भोजन का लुत्फ उठाने के लिए समय रखते हैं

टिक करें

सोने के लिए समय निकाल पाते हैं

यह किसी भी दिन के लिए एक अच्छी शुरुआत होती है

टिक करें

दैनिक कार्य करते रहते हैं

कपड़े इस्तरी करना, घर का काम, बागबानी

टिक करें

दूसरे लोगों के साथ काम करते रहते हैं

परिवार और दोस्तों के साथ, या फ़ोन / पत्र / ई-मेल द्वारा समय बिताते हैं

टिक करें

ऐसे काम करते हैं जिनसे आपमें उत्साह आए

उदा. शौक के काम करना, संगीत सुनना, अच्छी तरह से नहाना जिससे आपको आनंद / सुख प्राप्त हो

टिक करें

विश्वसनीय मित्रों और परिवार के साथ समस्याएँ साझा करते हैं

इससे वास्तव में मदद मिल सकती है

टिक करें

इस बारे में अधिक जानना कि आप कैसा महसूस करते हैं

उदाहरण के लिए: क्षेत्र के स्वैच्छिक स्वयं-सहायता समूह में भाग लेना

टिक करें

परेशान करने वाले विचारों पर ध्यान न देना

ठहरते हैं, सोचते हैं और चीजों के बारे में चिंतन-मनन करते हैं

टिक करें

# आपके जिन कार्यों से आपको मदद मिलती है

जाँचसूची – पत्रक-2

## क्या आप

अपने भय का सामना करते हैं

धीरे-धीरे स्थिर कदमों का उपयोग करते हैं

टिक करें

व्यायाम करते हैं/ सैर के लिए जाते हैं / तैराकी आदि करते हैं

इससे आपका उत्साह बढ़ सकता है

टिक करें

तनाव दूर करने के लिए हँसी-मजाक का सहारा लेते हैं

हँसना हमेशा फायदेमंद होता है

टिक करें

स्वयं अपने लिए और दूसरों के लिए भी समय की योजना बनाते हैं

पूरा समय नहीं देते हैं

टिक करें

कोई भी निर्धारित दवा नियमित रूप से लेते हैं

यह स्वास्थ्यलाभ की प्रक्रिया का हिस्सा हो सकता है

टिक करें

आराम करते हैं

सीडी, डीवीडी, स्नान, आपको जो भी अच्छा लगता हो

टिक करें

अपने आसपास के लोगों का उपयोग करते हैं

अपने चिकित्सक, परिवार या मित्र – उन सभी से काम लेते हैं

टिक करें

आवश्यक कार्यों को करते हैं

अदा न किए गए बिलों का ढेर नहीं लगने देते हैं

टिक करें

**प्रश्न:** क्या मैं ऐसी दूसरी चीजें कर रहा/रही हूँ जिनसे मदद मिलती हो?

आप जो कुछ कर रहे हैं उसके बारे में लिखें, अगर यह आप पर लागू होता हो