



## अपने मूड अर्थात अपनी मनोदशा का प्रबंध करना

चुनौतियों, तनाव, चिंता या यहाँ तक कि बदलाव का सामना करते समय उदास या परेशान महसूस करना आम है। भाग्यवश, अपने मूड को अच्छा करने के लिए कुछ सामान्य कार्यनीतियाँ हैं जो आप कर सकते/सकती हैं। हम पूरी तरह आपको प्रोत्साहन देते हैं कि आप:



हर रोज़ कम से कम एक मनोरंजनात्मक या संतोषजनक गतिविधि करें (प्रेरणा के लिए नीचे गतिविधियों की सूची देखें)।



शराब से परहेज करें या इसका सेवन कम करें। शराब एक अवसादक है और यह आपके मूड को बिगाड़ेगी। अपने डॉक्टर से सलाह-मशविरा करके ऐसा करें, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके द्वारा किए जाने वाले कोई बदलाव सुरक्षित हैं।



हर रोज़ कसरत करें, भले ही यह तेज़-तेज़ सैर करना हो। कसरत करना डिप्रेशन (अवसाद) के लिए सबसे प्रभावी उपचारों में से एक है, और यह निःशुल्क है!



हर रात 8 घंटे सोएँ – यदि आप थके हुए/थकी हुई हैं तो अच्छा महसूस करना मुश्किल हो सकता है!



बहुत सा पानी पीएँ और स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएँ। यदि आप अस्वास्थ्यप्रद भोजन खा रहे/रही हैं या आप निर्लजित (डीहाइड्रेटेड) महसूस कर रहे/रही हैं तो खराब मूड और खराब हो जाता है।



अपने प्रति नम्र रहें! अपनी आलोचना करने की बजाए, अपने आपको यह याद दिलाएँ कि आप अपने लक्षणों का प्रबंध करना सीखना अभी केवल शुरू कर रहे/रही हैं। अपने आपसे विशेषज्ञ बनने की उम्मीद न करें।

यदि आप इस कार्यक्रम की अवधि के दौरान हर रोज़ इनमें से कम से कम दो काम करते/करती हैं, तो इसकी समाप्ति तक आप अपने आप से ये काम करेंगे/करेंगी (और आपको इसके लाभ दिखाई देने शुरू हो जाएँगे)!

यदि आपका मूड बहुत खराब है, तो इलाज के विभिन्न विकल्पों के बारे में बात करने के लिए अपने डॉक्टर (और अपने सुपरवाइज़िंग थेरेपिस्ट से, यदि आपका कोई ऐसा थेरेपिस्ट हो तो) से जितनी जल्दी संभव हो सके, संपर्क करें।

यदि आप ऑस्ट्रेलिया में रहते/रहती हैं और आप किसी मनोविज्ञानी से मिलना चाहते/चाहती हैं, तो आप Australian Psychological Society (ऑस्ट्रेलियाई मनोवैज्ञानिक संस्था) (APS) की वेबसाइट [www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist) पर 'Find a Psychologist' ('किसी मनोविज्ञानी का पता लगाएँ') साधन का प्रयोग कर सकते/सकती हैं।



## अपने मूड अर्थात अपनी मनोदशा का प्रबंध करना

अपने मूड को अच्छा करने के लिए सबसे अधिक प्रभावी तरीकों में से एक तरीका कोई ऐसा काम करना है जिसे करके आपको मनोरंजन, दिलचस्पी, खुशी या उपलब्धि का अहसास हो। यदि आप कोई काम नहीं सोच सकते/सकती हैं, तो बस इनमें से कोई एक गतिविधि करने की कोशिश करें!

सैर करने जाएँ

दोस्तों या परिजनों को फोन करें

कोई नया टी.वी. शो देखें

कोई फिल्म देखें

संगीत सुनें

ऑडियोबुक सुनें

चित्रकारी या पेंटिंग करें

कोई किताब पढ़ें

बागवानी करें

किसी दोस्त के साथ कॉफी पीने जाएँ

बिस्तर पर साफ चादरें बिछाएँ

कुछ नया पकाएँ

घास पर नंगे पैर चलें

चाय पीएँ

योगा करें

अपने घर किसी मेहमान को बुलाएँ

रंग भरने की चित्रकारी करें

किसी खेलकूद टीम से जुड़ें

मूवी नाईट का आयोजन करें

बॉथरूम साफ करें

आराम करें

मूवी नाईट का आयोजन करें

रसोई की साफ-सफाई करें

अपने दराज़ों में सामान ठीक से रखें

अपने सप्ताह की योजना बनाएँ

सिनेमा जाएँ

फोटोग्राफी करने की कोशिश करें

कोई पहली बूझें

कंप्यूटर गेम खेलें

केरेओके पर गाना गाएँ

बेक करें

मित्रों के साथ डिनर पर जाएँ

कार्डियो जिम क्लास में भाग लें

कोई बोर्ड गेम खेलें

कोई कविता या कहानी लिखें

बुशवॉक पर जाएँ

जोगिंग करने जाएँ

स्वयंसेवी काम करें

दान संस्था को पैसे दान करें

तैराकी करने जाएँ

साइकल चलाने जाएँ

कोई नई भाषा सीखें

पोडकास्ट सुनें

अपनी अलमारी में सामान ठीक से सजाएँ

किसी प्रियजन को गले लगाएँ

घर के अंदर रखने वाले पौधे खरीदें

टेक्स्ट मैसेजों का जवाब दें

कला की कक्षा में भाग लें

अपनी गली की साफ-सफाई करें

अपना बिस्तर बनाएँ

नहाएँ

कोई खेल खेलें

सर्फिंग करने जाएँ

तैरते बादल देखें

मछली पकड़ने जाएँ

अपनी मनोकामनाओं की सूची बनाएँ

क्रॉसवर्ड करें

कोई वाद्ययंत्र बजाएँ

पार्क जाएँ

पिकनिक करें

म्यूज़िम जाएँ

आर्ट गैलरी जाएँ

बाज़ार जाएँ

बीच (समुद्री तट) पर जाएँ

टेन पिन बाउलिंग जाएँ

पिलाटे करें

सुडोकु करें

खुद से कोई प्रोजैक्ट करें

लकड़ी का काम करें

किसी पालतू पशु के साथ समय बिताएँ

धूप में लेट जाएँ

किराने के सामान की सूची लिखें

कोई वृत्तचित्र देखें

अपने चेहरे की मालिश करें

किसी दोस्त के साथ दौड़ने जाएँ



## अपने मूड अर्थात अपनी मनोदशा का प्रबंध करना

कोई ऑनलाइन कोर्स करें  
कोई नया शौक आरम्भ करें  
किसी पर्यटन स्थल पर घूमने जाएँ  
ध्यान लगाएँ  
जिम जाएँ  
अपने नाखूनों की साफ-सफाई  
किसी पेशेवर से कराएँ  
सिलाई का काम करें  
पार्क में बैठें  
किसी वृद्ध रिश्तेदार को फोन करें  
कैलीग्राफी लेखनी लिखने का प्रयास करें  
शॉपिंग करने जाएँ  
पुरानी फोटो देखें  
जर्नल या डायरी लिखें  
तारे देखें  
कुछ भोजन बनाएँ  
म्यूज़िक प्लेलिस्ट बनाएँ  
अपना ओवन साफ करें  
कैंपिंग करने जाएँ  
किसी की मालिश करें  
कराटे क्लास में भाग लें  
घर में मैनीक्योर करें  
थिएटर देखने जाएँ  
नौकायान करने जाएँ  
कुकिंग क्लास में भाग लें  
अपने घर की वैक्यूम से साफ-  
सफाई करें

बुनाई का काम करने की कोशिश करें  
बुलेट जर्नल शुरू करें  
दान संस्था को कपड़े दान दें  
बोटैनिक गार्डन जाएँ  
प्रार्थना करें  
ताज़ा कॉफी बनाएँ  
किसी के लिए उपहार खरीदें  
गाना गाएँ  
अपने कमरे को फिर से सजाएँ  
मालिश करवाएँ  
किक-बॉक्सिंग करें  
सूर्यास्त देखें  
शुक्रिया अदा करने वाला कार्ड भेजें  
कुछ ताजे फूल खरीदें  
किसी दोस्त की मदद करें  
अपने कपड़े इस्तरी करें  
दिन में कहीं घूमने जाएँ  
रोडट्रिप की व्यवस्था करें  
आभार सूची लिखें  
टू-डू (जो काम करने हैं उनकी)  
लिस्ट बनाएँ  
कुकीज़ बेक करें  
सेमीनार में भाग लें  
विदेश में रहने वाले किसी मित्र को  
फोन करें  
पिज्जा का आटा गुंथें  
इनडोर रॉक-क्लाइमिंग करने जाएँ

अच्छे कपड़े पहनें और साज-  
सज्जा करें  
विंडो शॉपिंग करने जाएँ  
किसी की प्रशंसा करें  
अपना ई-मेल इनबॉक्स व्यवस्थित  
करें  
अनावश्यक वस्तुएँ निकाल कर  
अलग करें  
कोई नया कौशल सीखें  
ताजी ब्रेड बनाएँ  
स्क्रेपबुक बनाएँ  
छुट्टी की योजना बनाएँ  
स्पा पर जाएँ  
मोमबत्ती जलाएँ  
ट्रिविया नाइट में भाग लें  
थोड़ा उधार चुकाएँ  
हल्की गहरी सांस लें  
एस्केप रूम में जाएँ  
मोमबत्तियाँ बनाएँ  
होटल में रात रूकने की बुकिंग करें  
ऑनलाइन शॉपिंग करें  
जूजीत्सू करें  
फ्रिज़ की साफ-सफाई करें  
कोई संगीत-समारोह देखने जाएँ  
बीच (समुद्री तट) पर जाएँ  
सप्ताहांत में कहीं घूमने जाएँ  
अपने कंप्यूटर की साफ-सफाई करें  
फूलों से साज-सज्जा करें

हर सप्ताह करने के लिए इनमें से कुछ गतिविधियाँ चुनें। कुछ ऐसी गतिविधियाँ चुनने की कोशिश करें जो आप खुद से कर सकते/सकती हैं और कुछ ऐसी जो आप दूसरे लोगों के साथ कर सकते/सकती हैं। सक्रिय और आरामदेह, दोनों, प्रकार की मिलीजुली गतिविधियाँ चुनना भी सहायक हो सकता है।