JOYFUL

好心情@HK

आनंद • अनुभव • साझा करना

(Hindi version)

"Joyful@HK" मानसिक स्वास्थ्य के प्रचार के लिए तीन साल का क्षेत्र-व्यापी अभियान है। इस अभियान का लक्ष्य हांगकांग में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में लोगों की समझ विकसित करना और इसमें जनभागीदारी को बढ़ावा देना है।

मानसिक स्वास्थ्य के कई अलग-अलग रूप हो सकते हैं, लेकिन एक सामान्य व्याख्या अच्छा महसूस करना और अच्छी तरह से काम करना है। मानसिक स्वास्थ्य एक संपूर्ण व्यक्ति के सेहत का अभिन्न हिस्सा है। एक स्वस्थ मन हमें चुनौतियों का सामना करने, समस्याओं को हल करने, लक्ष्यों को प्राप्त करने और जीवन का आनंद लेने में मदद करता है। स्वस्थ मन वाला व्यक्ति स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर भी कम असुरक्षित होता है और उसकी उम्र अधिक होती है।

जीवन में कुछ पड़ावों पर हम सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों का सामना करना बहुत सामान्य है , इसलिए कोई भी इसे नजरअंदाज नहीं कर सकता है। 2014 में किए गए एक स्थानीय सर्वेक्षण से पता चला है कि हांगकांग में 18 से 64 वर्ष के आयु वर्ग के 80% उत्तरदाताओं ने पिछले 30 दिनों में मनोवैज्ञानिक परेशानियों के कुछ लक्षणों का अनुभव किया था।

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना मुश्किल नहीं है। इसे स्वस्थ, खुश और अधिक सार्थक बनाने के लिए अपने जीवन में बस "साझा करने", "मन" और "आनंद" का तत्व जोड़ें।

आनंदित रहने के नुस्खे

आनंदित रहने के नुस्खे

अभी ऐसा करें! आइये "साझा करने", "मन" और "आनंद" से आपके लिए खुशी आने दें।
http://www.joyfulathk.hk पर Joyful@HK वेबसाइट पर अपनी प्रतिज्ञा भी करें और अपनी खुशी को अपने मुताबिक किसी भी समय और कहीं भी दूसरों के साथ साझा करें।

衞生署 Department of Health
衞生防護中心 Centre for Health Protection
Produced in 2016

साझा करना

1. अपने दैनिक जीवन की चीजें दूसरों के साथ बांटे।
2. समाज में दूसरों के साथ संबंध स्थापित करें और इसे बनाए रखें।
3. दूसरों के साथ अक्सर प्रशंसा, कृतज्ञता या प्रोत्साहन जाहिर करें।
4. दूसरों के प्रति दयालु और उनके मददगार बनें।
5. अपने परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं।

मन

1. नए विचारों को स्वीकार करने के लिए हमेशा मन खुला रखें।
2. उन चीज़ों के बारे में सोचें जिनके लिए आपमें कृतज्ञता का भाव है।
3. तनावपूर्ण परिस्थितियों को संभालते वक्त सकारात्मक रूप से सोचें।
4. अपने मनोदशा में आ रहे बदलावों पर गौर करें।
5. अपनी परेशानियों को अलग रख आराम करें और आशावादी रहें।

आनंद

1. उन गतिविधियों में शामिल हों और उनका आनंद लें जिनमें आप रुचि रखते हैं और उन्हें अपने शौक में बदलें।
2. नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों या मन-शरीर अभ्यासों में शामिल हों जिसमें आप रुचि रखते हैं।
3. अपने आस-पास को लेकर उत्सुक रहें और इस पर नजर रखें।
4. अपनी पसंद की कुछ नई चीजें सीखें।
5. उन गतिविधियों में शामिल हों जो आपकी ताकत या प्रतिभा को और विकसित कर सकती हैं और आपकी क्षमता को अधिकतम कर सकती हैं।