

विद्या- भवन ,बालिका विद्यापीठ, लखीसराय

नीतू कुमारी, वर्ग- तृतीय, विषय-सह -शैक्षणिक गतिविधि, दिनांक-09-10-2020

एन.सी.ई.आर.टी पर आधारित

सुप्रभात बच्चों,

आज आपको सह-शैक्षणिक गतिविधि मे स्वास्थ्य संवर्धन सप्ताह के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानना है-

हम सभी तनाव, चिंता और दुःख जैसी अनेक भावनाओं का अनुभव करते हैं, और अधिकांश समय ये भावनाएं जल्दी से समाप्त भी हो जाती हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए यह भावनाएँ अधिक जटिल बनी रहती हैं और जीवन की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं।

यह अतिआवश्यक है कि हम किस तरह से सोचते हैं, कार्य करते हैं या महसूस करते हैं या हमारे करीबी लोग कैसा महसूस करते हैं या परिवर्तन को पाते हैं। उन्हें देखते हुए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि हम सभी को स्वस्थ और प्रसन्न रहने के लिए हर तरह की सहायता करनी चाहिए।

कुछ सामान्य 'चेतावनी' पूर्वसंकेत जो एक मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा रहा व्यक्ति अपने स्वभाव में स्वनुभाव करता है, वह निम्नांकित हैं।

चिड़चिड़ापन, तनावग्रस्त और अशांत महसूस करना।

बहुत सारा समय अकेले बिताने की कोशिश और सामाजिक स्थितियों का सामना न करने की चाह ।

थकावट और खिन्नता।

आराम करना या ध्यान केंद्रित करना कठिन होना।

खुद के बारे उदासीनता या बुरा महसूस करना।

अस्वास्थ्यकर खाना पीना और भोजन का त्याग और लंघन।

अपर्याप्त निद्रा, नींद के पैटर्न का अटपटा होना या सामान्य समय से विलंब से जागना।

आशाहीन, निराशाजनक और असहाय महसूस करना।

खुद को नुकसान पहुँचाने का विचार या स्वयंक्षति।

चिंतित, भयभीत, घबराया हुआ या तनावग्रस्त , उत्साहहीन महसूस करना।

शारीरिक लक्षण जैसे पसीना, शरीर का काँपना, चक्कर आना या तेजी से दिल की धड़कन बढ़ जाना।

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कोविड-19 में छात्रों को हुई इस लोक डाउन के दौरान पोस्टर तैयार करें तथा स्लोगन लिखें।

