

# माइन्डफुल स्टप Mindful S.T.O.P.

## पाठ्यक्रम

कोरोनाभाइरस (COVID-19) ले हाम्रो जीवनमा अप्रत्याशित परिवर्तनहरू ल्याएको छ। यो अज्ञात संक्रामक रोगको सामना गर्नुपर्दा हामी मध्ये धेरैले घरमा बस्नु परेको छ, हाम्रो यात्रा योजना र निर्धारित गतिविधिहरू रद्द गर्दै, र अस्थायी रूपमा हाम्रो परिवार र साथीहरूबाट अलग हुनुपरेको छ।

हामी निरन्तर चिन्तित छौं कि हामी आफैं वा कसैले हाम्रो ख्याल गर्ने संक्रमित छ वा छैन। यी अनिश्चितताहरूले हामीलाई भावनात्मक रूपमा गडबडी र तनावको निर्माण गराइरहेको छ। यस कमजोर समयको दौरानमा हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा स्थापित मेडिकल जर्नल, द ल्यान्सेट (The Lancet), बाट गरिएको अध्ययनले प्रमाणित गरेको छ।

यी परिस्थितिमा तनाव व्यवस्थापन गर्न बनाईएको "महामारीमा मनोवैज्ञानिक स्वयं सहायता विधि" (Mindful S.T.O.P.) ले तपाईंलाई कार्यस्थलमा र / वा भविष्यमा दैनिक जीवनमा अन्य प्रकारको तनाव प्रबन्ध गर्न मद्दत गर्नेछ।

### १. लामो सास लिनुहोस्

- नाकबाट गहिरो स्वास लिनुहोस्, पेटलाई बाहिरी विस्तारको अनुभूति गर्नुहोस्।
- मुखबाट बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस्, फोक्सोबाट पेटको आधारसम्म सबै खाली गर्नुहोस्।
- सास फेर्दा, डायफ्राम मांसपेशीहरू विस्तार र संकुचन हुन्छ, जसले सम्पूर्ण पेटको गुहाको आन्दोलनलाई चलाउँछ, जसले हाम्रो शरीरको वास्तविकता र वास्तविकताको जागरूकता जगाउँदछ, अधिक अक्सिजन साँस लिन्छ, तनाव जारी गर्दछ, भावनाहरूलाई शान्त पार्छ र दिमागलाई स्पष्ट पार्दछ।

### २. कोरोनाभाइरस को समाचार स्रोतहरूलाई सीमित गर्नुहोस्

- मानव स्वाभाविक रूपमा अनिश्चितताको समयमा अधिक जानकारी चाहन्छ, तर गलत सूचना र स्थिर हेडलाइन्सले हाम्रो भित्री शान्तिको भावनालाई हानी गर्दछ।
- एक दिनमा बढिमा ३ सन्देशहरूमा सीमित रहनुस्।

### ३. कल गर्नुहोस्

- एक विश्वसनीय नातेदार, मित्र वा समुदाय संसाधनमा कल गर्नुहोस्।
- तपाईंको ख्याल गर्ने कसैलाई कल गर्नुहोस् वा फेसटाइम गर्नुहोस् र तपाईं कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस्।

- एक व्यक्तिबाट अर्को म्युचुअल मद्दतले हाप्रो तनावलाई कम गर्न सक्छ र सुरक्षा र नियन्त्रणको भावना प्राप्त गर्न सक्छ ।

#### **४. आफैँलाई खुशी पार्न हरेक दिन केही काम गर्नुहोस्**

- प्रत्येक दिन तपाईँलाई आनन्द दिनको लागि केहि खोज्नुहोस् ।
- केहि दिनको लागि तपाईँ आभारी केहि विचार गर्नुहोस् ।
- सरल र साना चीजहरूमा आनन्द प्राप्त गर्नुहोस् ।

#### **५. तपाईँको शरीरको साथ सम्पर्कमा रहनुहोस्**

- साधारण ब्यायाम का साथ दिनको सुरुवात गर्नुहोस् ।
- शरीरका सबै अङ्गहरूमा महसुस गर्नुहोस् ।
- शारीरिक सनसनी मा फोकस ग्राउन्डिङ छ र चिन्ता मा बनाउँछ कि तनाव जारी गर्न मद्दत गर्दछ ।

#### **६. यस् सहायता विधि कम्तिमा ३ पटक दिनहु अभ्यास गर्नुहोस्**

- सहायता विधिले प्रभावकारी रूपमा मानिसहरूलाई तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ।
- सहायता विधि अभ्यासहरूको लागि तल अडियो गाईड अनुसरण गर्न सक्नुहुन्छ।

(अडियो यहाँ सम्मिलित गर्नुहोस्)

#### **७. स्वस्थ जीवनको मूल लय कायम गर्नुहोस्**

- तपाईँको लागि नयाँ तालिका सिर्जना गर्नुहोस् जुन तपाईँ दैनिक र साप्ताहिकमा लागि रहनुहुन्छ ।
- सन्तुलित आहार खानुहोस् ।
- निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईँ कुनै तरिकामा तपाईँको शरीरलाई व्यायाम गर्दै हुनुहुन्छ ।