

## संदेश 2: अपनी भावनाओं को संतुलित करें

1. यदि आप चिंतित हैं, तो उस चीज़ का अभ्यास करें जिससे आपको अत्यधिक सकारात्मक ऊर्जा मिले.
2. उदाहरण के लिए, कुछ मिनट के लिए धीरे-धीरे साँस लेने का अभ्यास करें.
3. ऐसा करते समय, उन विचारों को दूर करने का कोशिश करें जिनके कारण आप चिंतित हैं. उन चिंताजनक विचारों की जगह शांति प्रदायी चीज़ों का स्मरण करें ताकि उत्तेजना को दूर किया जा सके.
4. जब गुस्सा और चिढ़ का महसूस करते हैं तब उसके स्थान पर ऐसी भावनाओं का प्रयोग करें, जो इनका शमन करती हैं और आपको शांत करने में मदद करती हैं. ऐसी तकनीकों का उपयोग करें जो आपकी सहायता कर सकती हैं - यह सरल प्रक्रिया है, जैसे कि आप विपरीत क्रम में 10 से 1 तक की गिनती करें और अपने विचारों को दूसरी दिशा में मोड़ दें.
5. जब भय आपको जकड़ ले, तो निम्नलिखित का आत्म निरीक्षण करने का प्रयास करें:
  - मेरे नियंत्रण में क्या है?
  - सबसे खराब स्थिति होने की क्या होने की संभावना है?
  - पहले जब भी मुझे गंभीर तनाव महसूस होता था, तो मैं अपने डर को दूर करने के लिए क्या करता था?
  - खुद को सकारात्मक रखने के लिए मैं क्या काम कर सकता हूँ?
6. अक्सर अकेलापन या उदासी भी महसूस होती है.
  - दूसरों के साथ जुड़े रहें.
  - परिजनों और दोस्तों के साथ जुड़ें रहें, जिससे आप खुश रहें.
  - ऐसे लोगों को कॉल करें जिनसे समय के अभाव के कारण आप बात नहीं कर सके और उन्हें कॉल करके विस्मित कर दें.
  - दोस्तों और शुभचिंतकों के साथ अच्छी घटनाओं, हितों की बात करें और अपनी पसंदीदा विषयों पर विचार-विमर्श करें.
7. जब भावनाओं से बाहर निकलने की कोशिश करने के बावजूद वे लगातार बनी रहें, तो विश्वविद्यालय के परामर्शदाताओं से बात करें. यदि भावनाएँ बिगड़ती हैं और आप असहाय, निराश और उदास महसूस करें या व्यथित हों, तो निम्नलिखित नंबरों पर संपर्क करें.

**डॉ. हेमावती - 9515,157087**

**श्री सुभाष - 8008477643**

यदि आप को कोरोना संक्रमित होते हैं, तो याद रखें कि **ज्यादातर लोग स्वस्थ हो जाते हैं**. भयभीत न हों.