

2. ఆత్మహత్య భావన తరచుగా విడిగా ఉండటానికి దారితీస్తుంది

లోతైన స్థాయిలో ఎవరితోనైనా గోప్యంగా మాట్లాడండి, మీరు చెప్పేవానిని నిర్ధారించడం లేదా తిరస్కరించడం లాంటివి చేయని వారితో మాత్రమే, ఇది చాలా ముఖ్యం. మీ అనుభూతి గురించి సిగ్గుపడాల్సిన అవసరం లేదు. మన దుర్బలత్వాలను అంగీకరించడం భయానకంగా ఉంటుంది, కానీ ఒకసారి మనం వికసిస్తే అది గొప్ప ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ ప్రణాళికలను కేవలం ఒక వ్యక్తితో పంచుకోవడం మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

మిమ్మల్ని మీరు సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి చిట్కాలు:

- మీరు మీ ఆలోచనలపై చర్య తీసుకోనవసరం లేదని గుర్తుంచుకోండి, అవి వాటిపై చర్య తీసుకోకుండా కూడా ఉండగలవు.
- మిమ్మల్ని మీరు బాధపెట్టాలని భావిస్తే; వేచి ఉండండి, ఇది 5 నిమిషాలు అయినా, వేచి ఉండండి మరియు ఊపిరి పీల్చుకోండి... ఇది కష్టంగా ఉండవచ్చు కానీ తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో తెలుసుకోవడానికి మీరు విశ్వసించగల వ్యక్తి లేదా సమూహానికి కాల్ చేయండి.
- ఏదైనా భావోద్వేగాలను వ్యక్తీకరించడానికి సురక్షితమైన మార్గాన్ని కనుగొనండి.
- హెల్ప్లైన్కు కాల్ చేయండి - మీరు వెనుక పేజీలో నంబర్లను కనుగొనవచ్చు.



మిమ్మల్ని మీరు శక్తివంతం చేసుకోండి; 'ముందస్తు ప్రకటన' సృష్టించండి

మీ సంక్షోభాలు మిమ్మల్ని ఆసుపత్రిలో చేర్చుతగా చెడిపోతాయని మీకు తెలిస్తే, మీరు 'సైకియాట్రిక్ ముందస్తు ప్రకటన' అని పిలిచే ఒకసాధనం ఉంది.

మీరు ముందస్తు ప్రకటన చేయాలనుకుంటే, మీ స్థానిక మెంటల్ హెల్త్ బ్రాన్చిలో ముందస్తు ప్రకటన స్కీమ్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవాలి. మీరు దీన్ని మీ కేర్ కోఆర్డినేటర్, సైకియాట్రిస్ట్ తనిఖీ చేయవచ్చు.

ముందస్తు ప్రకటన కోసం మీరు టెంప్లేట్ని ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు మీ ముందస్తు ప్రకటనను వీరాసే బదులు ఎవరికైనా చెప్పవచ్చు. అయితే రాతపూర్వకంగా ఉంటే మంచిది. మీరు వీటిని చేర్చమని మేము సిఫార్సు చేస్తున్నాము:

- నా పూర్తి పేరు మరియు చిరునామా.
- నేను అస్వస్థతలో ఉన్నప్పుడు నేను స్నేహితుని లేదా బంధువు వంటి వారిని సంప్రదించాలనుకుంటున్న వారి వివరాలు.
- నా కోసం నేను నిర్ణయాలు తీసుకోలేనప్పుడు నేను ఎవరిని నా కోసం తీసుకోవాలనుకుంటున్నాను.
- నేను ఎలాంటి చికిత్స చేయాలనుకుంటున్నాను అనే ప్రకటన.
- నేను ఎలాంటి చికిత్సలను ఇష్టపడను.
- నా మద్దతుదారుల నుండి నేను ఎలాంటి సహాయం కోరుకుంటున్నాను.
- ఈ సమయాల్లో నాకు ఏది సహాయపడుతుంది, ఉదా: కళ చేయడం, నడకకు వెళ్లడం, ప్రకృతిలో ఉండటం, ఒంటరిగా ఉండటం / వినడం.
- ఈ సమయంలో నాకు ఏది ముఖ్యమైనది, ఉదా నా పెంపుడు జంతువుల సంరక్షణ, నేను ఆరోగ్యకరమైన / ప్రత్యేకమైన ఆహారం తీసుకుంటాను.
- నా వైద్యుడి వివరాలు.
- నా సంతకం.
- సంతకం చేసిన తేదీ మరియు సాక్షి నుండి సంతకం.
- ఈ సమాచారం ఏదైనా మారితే, మీరు మీ ముందస్తు ప్రకటన అప్డేట్ చేసి, మీ వాళ్ళకి తెలియజేయాలని నిర్ధారించుకోండి.

మీ ప్రకటనను ఎక్కడ ఉంచాలి:

- మీకు సన్నిహితంగా ఉన్నవారికి మీ ముందస్తు ప్రకటన గురించి మరియు అది ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.
- స్పెట్ మెంట్ కాపీని వీరికి ఇవ్వడం గురించి మీరు ఆలోచించాలి:
- మీ వైద్యుడి, మీ మానసిక ఆరోగ్య బృందం మరియు స్నేహితుడు లేదా బంధువు.



భారతీయ నిర్దిష్ట సహాయక వనరులు

ఆధ్యాత్మిక ఆవిర్భావ నెట్వర్క్-వర్క్ (SEN-I) - SEN-India తమ బాధ ఆధ్యాత్మిక ఆవిర్భావానికి సంబంధించినదని భావించే వారికి సహాయ సేవలను అందిస్తుంది. మీరు వారిని ఇక్కడ సంప్రదించవచ్చు:
spiritualemergencenetwork.india@gmail.com
www.spiritualemergencenetwork.org/india

రోషి హెల్ప్లైన్ అణగారిన మరియు ఆత్మహత్యకు పాల్పడే వారికి భావోద్వేగ మద్దతును అందించడం ద్వారా ఉచిత మరియు గోప్యమైన సేవలను అందిస్తుంది, ఉదయం 11 నుండి రాత్రి 9 వరకు, అన్ని రోజులు: తెలుగు, గుజరాతీ, English: **+91-040-66202000** , **+91-040-66202001** ఇమెయిల్: roshnihelp@gmail.com

iCALL - i కాల్ అనేది భావోద్వేగ మరియు మానసిక వేదనలో ఉన్న వ్యక్తుల కోసం మానసిక సామాజిక హెల్ప్లైన్. ఉదయం 08:00 నుండి రాత్రి 10:00 వరకు, సోమవారం నుండి శనివారం వరకు. మరాఠీ, బాగాల్, తెలుగు, గుజరాతీ, English: **+91-022-25521111**, **+91-9152987821**, ఇమెయిల్: icall@tiss.edu

ఆస్సో - డివర్సన్ మరియు ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్న వారికి సంరక్షణ మరియు మద్దతును అందిస్తుంది. 24-గంటలు అన్ని రోజులు: గుజరాతీ, English: **+91-9820466726** ఇమెయిల్: aasrahelpline@yahoo.com

సమారిటన్స్ ముంబై - సమారిటన్స్ ముంబై అనేది ఒత్తిడి, బాధ, నిస్సహాయ లేదా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి భావోద్వేగ మద్దతును అందించే హెల్ప్లైన్. వారి జాతీయ నంబర్ **+91 84229 84528 / +91 84229 84529** / **+91 84229 84530** 4 PM నుండి 10 PM (అన్ని రోజులు) మరాఠీ, గుజరాతీ, English, లేదా మీరు talk2samaritans@gmail.com కి ఇమెయిల్ చేయవచ్చు. <https://www.samaritansmumbai.org/>

లైఫ్ లైన్: నిరాశ, నిస్సహాయ లేదా ఆత్మహత్యకు పాల్పడే వ్యక్తులకు భావోద్వేగ మద్దతును అందించే ఉచిత టెలి-హెల్ప్లైన్ ను అందిస్తుంది. ఉదయం 10:00 నుండి రాత్రి 10:00 వరకు అన్ని రోజులు. బాగాల్, గుజరాతీ, English: **+91-033-40447437** **+91-9088030303** ఇమెయిల్: lifelinekolkata@gmail.com

భారతీయ ఆధారితం కాని మద్దతు కోసం మీరు ISEN ని సంప్రదించవచ్చు: www.spiritualemergencenetwork.org. ఈ క్రికెసిస్ గ్రేడ్ను సిగ్నిచ్యూర్ ఎమర్జెన్సీ నెట్వర్క్ల సహకారంతో ISEN రూపొందించింది మరియు వీరేరణ కోసం మేము Icarus పోజిక్టిక్ కృతజ్ఞతలు. మరింత సమగ్రమైన మరియు వివరణాత్మక వనరులను www.spiritualemergencenetwork.org లో కనుగొనవచ్చు. ఇది ఇంటరాక్టివ్ సమాచార భాగస్వామ్యం కోసం ఫోరమ్ ను అందిస్తుంది.



Spiritual Emergence Network ఆధ్యాత్మిక ఆవిర్భావ నెట్వర్క్

సంక్షోభ మార్గదర్శి:

మీ సంక్షోభం నుండి బయటపడండి:

సంక్షోభం అనేది ప్రతి ఒక్కరికీ భిన్నంగా ఉంటుంది, కానీ మనందరికీ ఒక సమానమైన విషయం ఉంది; మనం సంక్షోభంలో ఉన్నప్పుడు ప్రతిదీ విచ్చిన్నమైనట్లు అనిపిస్తుంది.

'**విచ్చిన్నం**' లో నుండి పురోగతి అనే ప్రక్రియలో భాగంగా మీ సంక్షోభాన్ని చూడటం అనేది, ఒక ఆశ యొక్క భావాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ మార్గదర్శి మీకు సురక్షితంగా ఉండటానికి మరియు మీ సంక్షోభం నుండి బయటపడేందుకు మీ ప్రక్రియను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని సులభమైన కానీ కీలకమైన సాధనాలను అందించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

మన అనుభవాలను 'సాధారణం', వాస్తవమైనది, సహజమైనది మరియు అర్థవంతమైనవిగా ధృవీకరించడం అనేది, నయం చేయడానికి మరియు ఎదగడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటి.

ఈ సమయంలో మనం మనపట్ల దయ చూపడం చాలా ముఖ్యం మరియు ఏదైనా భావోద్వేగాలు బయటపడటానికి మరియు సురక్షితమైన వాతావరణంలో వ్యక్తీకరించబడటానికి అనుమతించండి.

ఇలాంటి అనుభవాలను అనుభవించిన మరియు తీర్పు లేకుండా వినగలిగే వారి నుండి తోటివారి మద్దతు పొందడం నిజంగా సహాయకరంగా ఉంటుంది. మీ స్థానిక పోరాటంలో మీకు అత్యంత సహాయకరంగా ఉండే వనరులను కనుగొనడానికి వెనుక పేజీకి వెళ్లండి.

నువ్వు ఒంటరి వాడివి కావు! మీరు ఎదుర్కొంటున్నది వైద్యం ప్రక్రియలో సాధారణ భాగం. వదులుకోవద్దు - మీరు పూర్తిగా చీకటిలో ఉన్నట్లు అనిపించినప్పుడు కూడా సొరంగం చివరలో కాంతి ఉంటుంది.

మీరు వెర్రీవారు కాదు, మీరు క్షేమంగా మరియు సంపూర్ణంగా ఎదుగుతున్నారు, మరియు ఇది బాధాకరమైన ప్రక్రియ.

త్వరిత చిట్కాలు

1. మీ దుర్బలత్వాన్ని అనుమతించండి-ఇది మీ కన్నీళ్ళు రాలడానికి మరియు మీ హృదయాన్ని ప్రకాశింపజేయడానికి ఒక బలం - ఇది మనం మనుషులుగా కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు ఒంటరిగా తక్కువ అనుభూతి చెందడానికి ఉత్తమ మార్గం.

2. మిమ్మల్ని మీరు "పూర్తిగా మార్చడానికి" అనుమతించండి మరియు ఇదంతా ప్రక్రియలో భాగమని విశ్వసించండి. 'చీకటి' ఆలోచనలు మరియు అస్థాకర్య భావోద్వేగాలను కలిగి ఉండటం సరైందేనని అంగీకరించడం కూడా దీని అర్థం.

3. శ్వాస తీసుకోండి అటువంటి అపారమైన మార్పు ప్రక్రియ ద్వారా మీరు అహంకారంతో ఉన్నప్పుడు మీకు స్థిరత్వం లేదని భావించడం సాధారణం, కానీ అది స్థిరపడుతుంది మరియు నిర్వహించడం సులభం అవుతుంది.

4. సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని కనుగొనండి. ఉదా: ఒక థెరపిస్ట్ లేదా ఒక సమూహంలో, గాయం నయం కావాలి వచ్చినప్పుడు దాని ద్వారా పని చేయడంలో మీకు సహాయం చేస్తుంది. మీ భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడం; మౌఖికంగా, భౌతికంగా మరియు ఏ ఇతర మార్గంలో అవసరం చాలా ముఖ్యమైనది.

5. మీ స్వీయ సంరక్షణపై దృష్టి పెట్టండి - శారీరక వ్యాయామం / ప్రకృతిలో ఉండటం / ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు పుష్కలంగా నిద్రపోవడం ముఖ్యం. ఏరారంభంలో, మీ జీవితాన్ని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడటానికి కొన్ని సూచించిన మందులు అవసరం కావచ్చు.

6. ఉద్దీపనలను నివారించండి (ఆల్కహాల్ / డ్రగ్స్ / కెఫిన్ / ఏరాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ముఖ్యంగా చక్కెర).

7. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరండి - ఇది ఆన్‌లైన్ ఫోరమ్ కావచ్చు / ఇది మిమ్మల్ని మీరు వేరుచేసుకోకుండా సహాయపడుతుంది. మీరు విశ్వసించే కనీసం ఒక వ్యక్తిని కనుగొనడానికి ప్రయత్నించండి, అక్కడ మీరు తీర్పు చెప్పబడతారేమో అనే భయం లేకుండా మీ అనుభవాల గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడవచ్చు.

8. సాధ్యమైన చోట ఒత్తిడిని తగ్గించండి; ఇంట్లో మరియు పనిలో రెండూ.

9. ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలను తగ్గించండి, ఇది మీ అనుభవాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

10. ప్రశాంతమైన లేదా ఉత్తేజపరిచే సంగీతాన్ని వినండి మరియు ప్రకృతి ధ్వనులను వినడం కూడా సహాయకరంగా ఉంటుంది.

11. సంబంధాలు - మద్దతునిచ్చే వ్యక్తులతో సమయాన్ని వెచ్చించండి మరియు ఒత్తిడికి గురవుతున్న వారి నుండి దూరంగా ఉండండి.

12. మీరు మాట్లాడటం కష్టంగా అనిపించినప్పుడు సృజనాత్మక స్వీయ వ్యక్తీకరణ సహాయపడుతుంది, ఉదా. డిరాయింగ్, పెయింటింగ్, కవిత్యం, సంగీతం, డ్రమ్మింగ్, లిప్సం, గానం.

13. మీరు ఇప్పటికే సూచించిన మందులను తీసుకుంటుంటే, క్లినికల్ మార్గదర్శకత్వం లేకుండా దీన్ని తగ్గించడం లేదా ఆపడం మంచిది కాదు.

ఆహారం

తినాలని గుర్తుంచుకోవడం నిజంగా సహాయపడుతుంది. మీ ప్రక్రియ యొక్క వివిధ దశలలో మీరు వివిధ రకాల ఆహారాల వైపు ఆకర్షితులవబడవచ్చు మరియు అవసరం కావచ్చు.

సాధారణ ఏకాభిప్రాయం ఏమిటంటే, భారీ ఆహారాలు గ్లౌండింగ్ కోసం ఉపయోగపడతాయి, వీటిలో ధాన్యాలు, వేరు కూరగాయలు, పప్పులు, పాల ఉత్పత్తులు మరియు మాంసం ఉన్నాయి. మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ ఒక ముఖ్యమైన అంశంగా ఉండాలి, అయితే కొన్ని సమయాల్లో, జంతు ఉత్పత్తులు జీర్ణం కావడం కష్టంగా మారవచ్చు; ఈ సందర్భంలో, మొక్క-సంబంధిత ప్రోటీన్ మూలాలకు మారడం ఉదా. పప్పులు లేదా ధాన్యం మీ శరేయస్సు కోసం మంచి ఎంపిక.

తీపి ఆహారాలు మరియు చక్కెర రకంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయని గుర్తుంచుకోండి, ఇది మీ మానసిక స్థితిని అస్థిరపరుస్తుంది. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ వంటి ఉద్దీపనలను నివారించండి, కానీ టీ, ఫిజి డ్రిరింక్స్ మరియు చాక్లెట్‌లలో కూడా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ మరియు కొవ్వుతో కూడిన ఏరాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ఎటువంటి పోషకాహారం లేకుండా, మీరు నిదానంగా భావించేలా చేయవచ్చు.

మీకు వీలైనప్పుడల్లా తాజా ఆహారాన్ని తినడం, ఎక్కువగా తోకగడం, ప్రధానంగా నీరు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. తక్కువ తినండి, తరచుగా, మీ ఆహారాన్ని నిర్వహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గం. అయితే, ఉపవాసం మీ అనుభవాన్ని తీవ్రతరం చేస్తుంది. మీ సమతుల్యతకు విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు చాలా ముఖ్యమైనవి, ఉదా: విటమిన్లు సి, విటమిన్ బి, ఐరన్ మరియు కాల్షియం.

మీరు మీ శారీరక శరేయస్సును ట్యూన్ చేయగలరు మరియు మీరు తినాలి" అని మీ మనస్సు చెబుతున్నదాని కంటే మీ శరీరం ఏమి పిలుస్తుందో వినవచ్చు. మనం దానిని వినడం నేర్చుకోగలిగితే మన శరీరాలకు వారి స్వంత జ్ఞానం ఉంటుంది.

నిద్రించుట

సాధారణ నిద్ర విధానాలకు అంతరాయం కలగవచ్చు, ఇది కొద్ది సేపటికి సరికావచ్చు, ప్రత్యేకించి అవసరమైనప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవడం సాధ్యమైతే. అయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలం పాలు నిద్రపోవడం మీ అనుభవాన్ని మరింత కష్టతరం చేస్తుంది, కాబట్టి మీరు బబుల్ బాత్ తీసుకోవడం, కొన్ని రిలాక్సేషన్ బోరియోగ్ టెక్నిక్స్ చేయడం, గైడెడ్ మెడిటేషన్స్ వినడం, లావెండర్ ఆయిల్ ఉపయోగించడం మరియు చమోమిలె టీ తాగడం వంటి కొన్ని సులభమైన రిలాక్సేషన్ పద్ధతులను ప్రయత్నించవచ్చు.

మీరు ఆత్మరుతగా లేదా భయపడుతున్నట్లయితే, మూలికా నివారణలు సహాయపడతాయి. పీలైతే, మీ అవసరాలకు తగినట్లుగా ఏదైనా సలహా కోసం అభ్యాసకుడిని అడగండి. మూలికలు సహాయం చేయకపోతే, వైద్య సలహాను కోరడం పరిగణించండి; కొన్ని రాత్రిలకు స్లీపింగ్ టాబ్లెట్ తీసుకోవడం సాధారణ నిద్ర సమూహాను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడవచ్చు

ప్రకృతి

ప్రకృతిలో ఎక్కువ సమయం గడపడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది సరళంగా లేదా స్పష్టంగా అనిపించవచ్చు కానీ సహజ వాతావరణంలో సమయాన్ని గడపడం నిజంగా గొప్ప ఒప్పందానికి సహాయపడుతుంది. మానసిక క్షోభను అనుభవిస్తున్న వ్యక్తులకు, ప్రకృతి ప్రశాంతతపై దృష్టి సారించడం వల్ల మనస్సులో ఏర్పడే గందరగోళం నుండి ఉపశమనం మరియు ఉపశమనం లభిస్తుంది.

బహుశా ఈ క్రింది జాబితాలో మీరు చేయగలిగినది ఏదైనా ఉంది-

- కొంత తోటపని చేయండి (లేదా పొరుగువారి తోటలో సహాయం చేయడానికి కూడా) కొన్ని పువ్వులను కిటికీ పెట్టెలో లేదా ఇంటి లోపల నాటండి; కొన్ని కూరగాయలు పండించండి.

- అదవుల్లో నడకకు వెళ్ళండి.

- ప్రకృతిలో పనిచేసే లేదా స్థానిక వాతావరణాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడే సమూహంతో పాలుపంచుకోండి. ఇతర వ్యక్తులను కలపడానికి మరియు స్నేహితులను చేసుకోవడానికి ఇది గొప్పమార్గం.

- మురికిగా ఉండటానికి మిమ్మల్ని అనుమతించండి - సరదాగా గడపడం మరియు భూమితో సన్నిహితంగా ఉండటం వల్ల స్వస్థత చేకూరుతుంది.

వ్యాయామం

కొందరు వ్యక్తులు పరుగు వంటి తీవ్రమైన వ్యాయామాన్ని చేస్తారు, ఎందుకంటే వారు వారి శరీరంలో పెరుగుతున్న శక్తి కారణంగా చాలా సహాయకారిగా ఉంటారు. మరికొందరు సన్నితంగా నడపడం లేదా యోగా చేయడం తమకు అవసరమని భావిస్తారు. సృజనాత్మక వ్యాయామం ఉదా: డ్యాన్స్, డ్రమ్మింగ్ లేదా హులా-హూపింగ్ కూడా మీ శరీరం నుండి కొంత శక్తిని విడుదల చేయడంలో సహాయపడతాయి. మీ శరీరం మీకు సహజంగా అనిపించేలా కదలనివ్వండి.

ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలు

సంక్షోభం ఏరారంభంలో ఏదైనా ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలను నిలిపివేయడం లేదా కనీసం తగ్గించడం మంచిది, ఉదా: ధ్యానం, మీ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది; వీటిని కాలక్రమేణా క్రమంగా తిరిగి ప్రవేశపెట్టవచ్చు.

ఒత్తిడి

ఈ సమయంలో అధిక స్థాయి ఆందోళనను అనుభవించడం చాలా సాధారణం. ఇది నిస్సారమైన శ్వాస, దడ, చెమట, గందరగోళం లేదా తీవ్ర భయాందోళనలకు కూడా దారితీయవచ్చు. గైడెడ్ బాడీ స్కాన్ వంటి వాటిని నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని సులభమైన మరియు ప్రభావవంతమైన స్వీయ-సహాయ సాధనాలు ఉన్నాయి, ఉదాహరణకు ఆటోజెనిక్ టెక్నిక్. నిద్ర విభాగంలో చేర్చబడిన రిలాక్సేషన్‌కు సంబంధించిన ఏరాధమిక చిట్కాలను మరియు భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడం మరియు మీరు విశ్వసించే వారితో బహిరంగంగా మాట్లాడటం ద్వారా పొందే ప్రయోజనాలను కూడా గుర్తుంచుకోండి.

సృజనాత్మకత మరియు స్వీయ వ్యక్తీకరణ:

చాలా మంది వ్యక్తులు తమ సృజనాత్మక శక్తులు చురుకుగా ఉన్న సమయంలో సంక్షోభ సమయాలను కూడా కనుగొంటారు. పెయింటింగ్, డిరాయింగ్, కొరాఫ్ వర్క్; ఇవి అనుభవాలను వ్యక్తీకరించడానికి, భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడానికి మరియు దృష్టిని తీసుకురావడానికి ఒక మార్గంగా ఉపయోగించవచ్చు. అంతిమ ఫలితంపై దృష్టి పెట్టడం కంటే, వచ్చిన వాటి సృష్టిని ఆస్వాదించండి; గజిబిజి కూడా మంచిది!

సృత్యం, కదలిక, పాడటం మరియు సంగీతాన్ని వినటం, అపారమైన శక్తిని విడుదల చేయగలదు. చెడు రోజులో ఉన్నప్పుడు కూడా, మీకు ఇళ్ళమైన సంగీతాన్ని వినడం మరియు చుట్టూ డ్యాన్స్ చేయడం వల్ల సానుకూల దృష్టి కేంద్రీకరించే అపారమైన శక్తి ఉంటుంది. సంగీతాన్ని బిగ్గరగా వినటం మరియు పరిమితి చేయబడ్డ అరుపులను కూడా బయటకు పంపండి; ఇణచివేయబడిన భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడం చాలా ఉత్ప్రేకంగా ఉంటుంది.

కథలు రాయడం, కవిత్యం రాయడం, లేదా దుస్తులను ధారణ విషయాలు సృజనాత్మక వ్యక్తీకరణకు సహాయపడతాయి.

నెమ్మదిగా వెళ్ళండి - చిన్న అడుగులు పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి, ప్రత్యేకించి అవి సంతృప్తి మరియు విశ్వాసం యొక్క పెరుగుతున్న భావానికి దారితీసినప్పుడు.

ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మరియు స్వీయ హాని:

ఒక సంక్షోభం స్వస్థత దిశగా వృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ, అది చాలా చీకటిగా, భయానకంగా మరియు ప్రమాదకరంగా ఉండే సమయాలు ఉండవచ్చు; ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మరియు స్వీయ హాని ఆలోచనలు కలిగి ఉండటం సర్వసాధారణం. అయితే, ఈ బాధను నిర్వహించడంలో సహాయపడే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. నిజానికి మీరు ఒంటరిగా లేరు - ఇతర వ్యక్తులు లోతైన మరియు భయంకరమైన నొప్పిని అనుభవించారు మరియు దాని నుండి బయటకి వచ్చారు - మీరు కూడా రా గలరు!

1. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని భావించడం అంటే జీవితాన్ని వదులుకోవాలని అనిపించడం కాదు.

మీకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తే, మీరు విషయాలు భిన్నంగా ఉండాలనే కోరికతో ఉండవచ్చు. ఈ జీవితం ముగించాలని కోరుకోవడం, కొత్త మరియు మెరుగైన జీవితాన్ని ఏరారంభించే అవకాశాన్ని తీసిపుచ్చదు, కానీ అది ప్రస్తుతం అందుబాటులో లేదని మీరు భావించవచ్చు. మెరుగైన జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి మరియు ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి మీరు ఉంటే, దాన్ని ఎలా గ్రహించడం సాధ్యమో చూడగలరు. ఆ ఆత్మహత్య శక్తిని మీ జీవితంలో వచ్చే మార్పు వైపు మళ్ళించండి. ఇది మీరు ముగించాలనుకునే ప్రవర్తనా విధానం లేదా జీవిత స్థితి కావచ్చునని పరిగణించండి. మిమ్మల్ని మీరు ఇలా ప్రశ్నించుకోండి, "నాలో ఏమి చనిపోవాలి?".

