

खाने की चुनौतियाँ और शारीरिक छवि

समय-समय पर भोजन, व्यायाम या आप कैसे दिखते हैं के बारे में सोचना स्वाभाविक है। लेकिन जब ये विचार आपके दैनिक जीवन पर हावी होने लगें या उसे प्रभावित करने लगें, तो ये खाने की चुनौतियों या शरीर से असंतुष्टि के संकेत हो सकते हैं।

ये अनुभव आपके महसूस करने, सामाजिक मेलजोल और रोजमर्रा की जिंदगी को प्रबंधित करने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। वे खाने संबंधी विकार (EDs) या शारीरिक छवि संबंधी समस्याओं जैसी अधिक गंभीर चुनौतियों को भी जन्म दे सकते हैं।



खाने की चुनौतियाँ किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं
उम्र, लिंग, लैंगिकता, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि या शरीर के आकार की परवाह किए बिना।

संकेत और प्रभाव

खाने-पीने की चुनौतियाँ और शारीरिक असंतुष्टि अलग-अलग लोगों में अलग-अलग तरीके से सामने आ सकती है। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:

-  **अत्यधिक चिंता**
भोजन, वजन या दिखावे के बारे में विचार लगातार आते रहते हैं।
-  **कठोर दिनचर्या**
व्यायाम न करना या अलग-अलग भोजन न करना तनाव का कारण बनता है।
-  **अपने शरीर की तुलना दूसरों से करना**
ऐसा महसूस होना कि आप योग्य नहीं हैं या आपको बदलने की जरूरत है।
-  **खाने के बाद अपराध बोध/शर्म**
आप भोजन से परहेज कर सकते हैं, छिपकर खा सकते हैं, या भोजन की पूर्ति करने का प्रयास कर सकते हैं।
-  **इससे निपटने के लिए भोजन/व्यायाम का उपयोग करना**
आराम के लिए खाना या नियंत्रण में महसूस करने के लिए कम खाना।
-  **दर्पण/फोटो से बचना**
स्वयं को देखने या फोटो में दिखने में असहजता महसूस करना।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि ये भावनाएँ और व्यवहार आपके द्वारा चुने गए विकल्प नहीं हैं। ये इस बात का हिस्सा हैं कि खाने की चुनौतियाँ आपके मन और शरीर दोनों को कैसे प्रभावित कर सकती हैं।

कारण

खाने-पीने की चुनौतियां और शारीरिक असंतुष्टि कई तरह के अनुभवों और प्रभावों के कारण विकसित हो सकती है, जैसे:

एक खास तरह से दिखने का दबाव महसूस करना

सोशल मीडिया, सौंदर्य मानक या दूसरों की टिप्पणियां आपको यह महसूस करा सकती हैं कि आपके शरीर में बदलाव की जरूरत है।

कठिन अनुभवों से गुजरना

धमकाना, चिढ़ाना, या भोजन और शारीरिक छवि से जुड़ी कठिन परिस्थितियाँ आपके साथ रह सकती हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य में परिवर्तन का प्रबंधन

बीमारी, चोट या अन्य स्वास्थ्य चुनौतियाँ आपके खाने-पीने और अपने शरीर के प्रति आपके दृष्टिकोण को प्रभावित कर सकती हैं।

कुछ खास संदेशों के बीच बड़ा होना

आपके परिवार या संस्कृति में भोजन और शरीर के बारे में आहार संबंधी नियम, आलोचना या दृढ़ विश्वास, आपके अपने बारे में आपकी भावनाओं को आकार दे सकते हैं।

आत्म-सम्मान या नियंत्रण के साथ संघर्ष

कम आत्मविश्वास, पूर्णतावाद, या नियंत्रण में महसूस करने की इच्छा कभी-कभी इसमें भूमिका निभा सकती है।

भावनाओं से निपटने के तरीके खोजना

कभी-कभी भोजन, व्यायाम या अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करना तनाव या कठिन भावनाओं को प्रबंधित करने के तरीके लग सकते हैं।

खान-पान और शारीरिक छवि से जुड़ी चुनौतियों का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं।

यह पहचानना कि ट्रिगर कब और कैसे प्रकट होते हैं

नीचे दी गई योजना के अनुसार काम करने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है, जो खाने-पीने और शारीरिक छवि से संबंधित चुनौतियों को जन्म दे सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

ट्रिगर प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

मेरे खाने संबंधी चुनौतियों का कारण क्या हो सकता है?
उदाहरण के लिए, सोशल मीडिया, रात्रिभोज का निमंत्रण, काम पर तनाव

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूंगा या कैसी प्रतिक्रिया दूंगा?
उदाहरण के लिए, भोजन, व्यायाम या नकारात्मक आत्म-चर्चा को सीमित करने की इच्छा

प्रबंधित करना

मैं अपनी देखभाल के लिए क्या कर सकता हूँ?
उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग तकनीक अपनाएं, किसी मित्र को कॉल करें, या किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



अपने ट्रिगर्स पर ध्यान दें

कुछ स्थितियों, भावनाओं या विचारों को पहचानने से आपको अधिक तैयार महसूस करने में मदद मिल सकती है।



ग्राउंडिंग तकनीक का प्रयास करें

गहरी सांस लेने या अपने आस-पास के वातावरण पर ध्यान केंद्रित करने से आपकी इच्छाएं कम हो सकती हैं और आपको अधिक वर्तमान का अनुभव करने में मदद मिल सकती है।



खुद के लिए दयालु रहें

उपचार में समय लगता है। हर छोटा प्रयास मायने रखता है, और स्वयं के प्रति करुणा दिखाने से बड़ा अंतर आ सकता है।



अपना ध्यान केंद्रित करें

यदि इच्छाएं प्रबल हों, तो डायरी लिखने, अपने शरीर को हिलाने-डुलाने या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने का प्रयास करें, जिस पर आप भरोसा करते हैं।



एक सहायक स्थान बनाएँ

सोशल मीडिया या आहार संबंधी बातचीत को सीमित करने से दबाव कम हो सकता है और नकारात्मक आत्म-तुलना कम हो सकती है।



ट्रेकिंग नंबरों को छोड़ दें

कैलोरी गिनने, वजन जांचने या व्यायाम के आंकड़ों से दूर रहने से भोजन और आपके शरीर के साथ एक स्वस्थ संबंध बनाने में मदद मिल सकती है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, **किसी बात को क्रम से कहना**, या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से** परेशानी को कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान परेशानी का कारण बनने वाली चीजों से हट सकता है।

बॉक्स ब्रीदिंग

— साँस अंदर लें —
नाक से



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीजें जिन्हें आप देख सकते हैं



4 चीजें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीजें जिन्हें आप सुन सकते हैं



2 चीजें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ भोजन, खानपान या शारीरिक छवि के बारे में विचार लगातार या भारी लगते हैं।
- ✓ आप भोजन से परहेज कर रहे हैं, छिपकर खा रहे हैं, या खाने के बाद दोषी महसूस कर रहे हैं।
- ✓ भोजन या अपने शरीर के बारे में चिंता करने से आपके रिश्ते, काम या दैनिक जीवन पर असर पड़ता है।
- ✓ आप अटके हुए, निराश महसूस करते हैं, या यह नहीं जानते कि अनुपयोगी पैटर्न को कैसे तोड़ा जाए।
- ✓ आप तनाव या गंभीर भावनाओं से निपटने के लिए भोजन या व्यायाम पर नियंत्रण रखते हैं।
- ✓ चक्कर आना, थकान या वजन में परिवर्तन जैसे शारीरिक लक्षण आपको प्रभावित कर रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

खाने-पीने की चुनौतियों और शारीरिक छवि को समझना और प्रबंधित करना ऐसा काम नहीं है जो आपको अकेले ही करना है।

खानपान और शारीरिक छवि तथा मदद कर सकने वाली राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं के बारे में अधिक जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/eating-and-body-image/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।