

# जुड़े रहने के तरीके

## अकेलापन क्या है?



अकेलापन मन की एक अवस्था है

कोई अकेला महसूस कर सकता है, भले ही वह रूममेट्स या साथियों से घिरा हो

## अकेलापन महसूस होने के कारण



नए वातावरण में जाना



अकेला रह रहा हूँ



भाषा या सांस्कृतिक बाधाएँ



हानि या शोक की अनुभूति



मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति (उदा। अवसाद या चिंता)



नए लोगों से मिलने में कठिनाई

## अकेलापन और आपका स्वास्थ्य

### भौतिक लक्षण



बीमारियों



सिर दर्द



वेदना / दर्द



स्वास्थ्य की स्थिति खराब होना

### व्यवहार लक्षण



भूख में कमी



शराब, सिगरेट, ड्रग्स का अधिक सेवन



सोने में कठिनाई, या बहुत अधिक सोना



बार-बार थकान महसूस होना और प्रेरणा की कमी

### मानसिक स्वास्थ्य विकार



नाकाबिल होने के भावना, निराशा या आत्महत्या के बारे में विचार



अवसाद, चिंता, व्यामोह या आतंक के हमलों का खतरा बढ़ जाना

## अकेलेपन से मुकाबला



### अपने परिवार और दोस्तों के साथ जुड़े रहें

फोन पर बात करें, टेक्स्ट या वीडियो द्वारा अपने प्रियजनों को अपने देश में बार-बार कॉल करें और बड़ी घटना या संकट होने पर सिर्फ चैट न करें।

**टिप्स!** अपने प्रियजनों को पास रखने के अन्य तरीके भी हैं, जैसे जन्मदिन याद रखना और उन्हें हस्तलिखित कार्ड या ई-कार्ड भेजना।



### बाहर जाओ!

ऐसी कई गतिविधियाँ हैं जो आप अपने दोस्तों के साथ कर सकते हैं, जैसे कि व्यायाम, खरीदारी या बस भोजन के लिए एक कैफे में जाना।

सामाजिक कार्यों के लिए जाएं; यदि आप शामिल हैं या सामाजिक सेटिंग्स के दौरान अजीब महसूस करते हैं, तो अपने सामाजिक कौशल में सुधार करने के तरीके को पढ़ने के लिए **यहां** क्लिक करें।



### पालतू पाने पर विचार करें

पालतू जानवर महान साथी हैं। वे संकट और अलगाव के समय आराम प्रदान कर सकते हैं।

एक पालतू जानवर प्राप्त करना एक आजीवन प्रतिबद्धता है। एक को अपनाने से पहले, सुनिश्चित करें कि आप पालतू जानवरों के लिए आजीवन देखभाल प्रदान कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, आप जानवरों के आश्रय में स्वयंसेवा कर सकते हैं।



### शामिल हो

एक नया शौक चुनने या एक नया कौशल सीखने की कोशिश करें। वैकल्पिक रूप से, परिसर की गतिविधियों में शामिल हों। पीएसबी अकादमी में कई कार्यक्रम हैं जो सभी पीएसबी अकादमी के छात्रों के लिए मुफ्त हैं।

जैसे ही हम आपको नई रोमांचक गतिविधियों पर अपडेट करते हैं, अपने ईमेल अक्सर देखें! उन क्षेत्रों में हमारे छात्र क्लबों में शामिल हों, जो आपकी रुचि के हो सकते हैं।

उपलब्ध क्लबों की सूची में शामिल होने या जानने के लिए **यहां** क्लिक करें।



### सहयोग प्राप्त करें

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप अपने संकट और चिंताओं के बारे में भरोसा करते हैं।

वैकल्पिक रूप से, आप **PSB** अकादमी के इन-हाउस काउंसलर से संपर्क कर सकते हैं, **6390 9214** पर अपॉइंटमेंट ले सकते हैं या **care@psb-academy.edu.sg**

अधिक सामुदायिक संसाधनों के लिए **यहां** क्लिक करें।