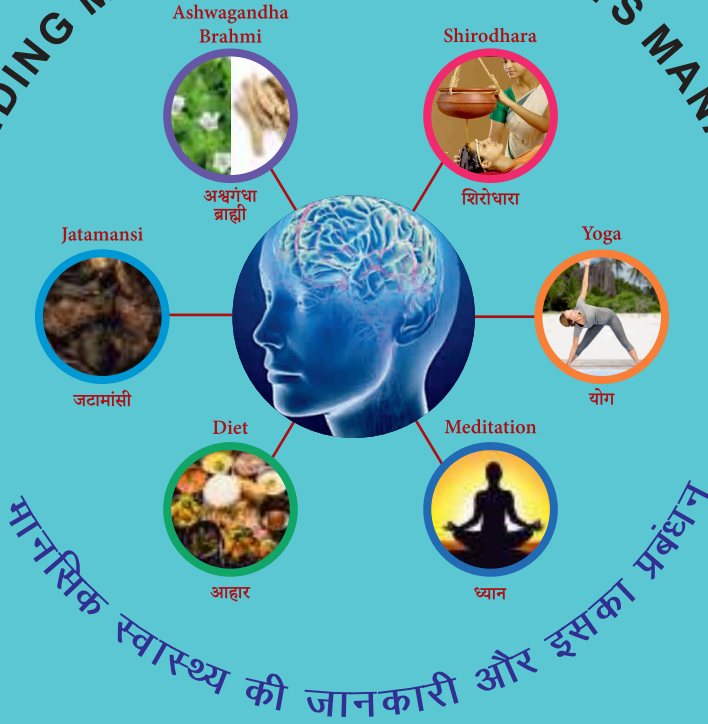


सर्वेषां स्वस्ति भवतु ।

UNDERSTANDING MENTAL HEALTH AND ITS MANAGEMENT



“Stress Management by Ayurveda Intervention for Police Personnel”
Funded by Ministry of Ayush

पुलिस कर्मियों के लिए आयुर्वेद द्वारा तनाव प्रबंधन
आयुष मंत्रालय द्वारा वित्तीयन किया गया



अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)
(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)



सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय

INDEX

1.	मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी और इसका प्रबंधन Understanding Mental Health And Its Management	1-4
2.	तनाव नियंत्रण की कार्यनीति Stress Management Strategies	5-6
3.	आयुष मंत्रालय द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर पीएचआई परियोजना PHI Project on Mental Health By AYUSH MINISTRY (AIIA)	7-8
4.	मानसिक स्वास्थ्य/तनाव के लिए आहार और जीवन शैली Diet And Lifestyle For Mental Health/ Stress	9-11
5.	मानसिक स्वास्थ्य/तनाव के लिए योग प्रोटोकॉल Yoga Protocol For Mental Health/ Stress	12-14
6.	क्रोध पर नियंत्रण Anger Management	15-17
7.	योग Yoga	18-23

सर्वेषां स्वस्ति भवतु ।

“Stress Management by Ayurveda Intervention for Police Personnel”
Funded by Ministry of Ayush

पुलिस कर्मियों के लिए आयुर्वेद द्वारा तनाव प्रबंधन
आयुष मंत्रालय द्वारा वित्तीयन किया गया



Prof. Tanuja Manoj Nesari (Chief Co-ordinator)

Prof. Medha Kulkarni (Principal Investigator)

Dr. Meena Shamrao Deogade (Co Principal Investigator)

Dr. Jayakrishnan K (Content Writer)

मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी और इसका प्रबंधन

प्रस्तावना:-

देश की आंतरिक सुरक्षा पर प्राथमिक ध्यान देने के साथ, राष्ट्र की सुरक्षा को बनाए रखने में कानून प्रवर्तन अधिकारी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। साक्ष्य दर्शाता है की कानून प्रवर्तन तनाव के कई रूपों की घटनाओं से जुड़ा रहता है, जिसमें शारीरिक, मनोसामाजिक और अपेक्षित



तनाव शामिल हैं। अधिकारियों को प्रतिदिन सेवा के दौरान दर्दनाक वातावरण का सामना करना पड़ता है, जिसमें बाल शोषण, घरेलू हिंसा, कार दुर्घटनाएं और हत्याएं शामिल हैं। यह पुलिसकर्मियों और उनके आश्रितों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को उत्पन्न कर सकता है। पुलिस कार्य की इस श्रेणी को एक असाधारण तनावपूर्ण व्यवसाय के रूप में पहचाना गया है। चयन के समय, पुलिस कर्मियों का विभिन्न स्वास्थ्य और फिटनेस परीक्षण होता है, लेकिन बाद में, नियमित रूप से स्वास्थ्य मूल्यांकन नहीं किया जाता। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली तथा चुनौतीपूर्ण कार्य वातावरण उन्हें हृदयरोग, मांसपेशी, जठरांत्र और मनो वैज्ञानिक विकार सहित विविध प्रकार के विकारों से ग्रसित करते हैं। भारत में पुलिस कर्मियों के बीच रुग्णता प्रोफ़ाइल के महामारी विज्ञान के आंकड़े सीमित हैं। डब्ल्यू एच ओ ने निम्न और मध्यम आय वाले देशों के संदर्भ में मानसिक विकारों के उपचार अंतराल के आंकलन की सिफारिश की है।

पुलिस के बीच मानसिक स्वास्थ्य विकारों का कुल जमा बिंदु प्रसार मनोवसाद (डिप्रेसन) के लिए 14.6%, पीटीएसडी (पोस्ट टॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर) के लिए 14.2% से 18.7%, जी ए डी (जनरलाईज्ड स्ट्रेस डिसॉर्डर) के लिए 9.6% था। डब्ल्यू एच ओ ने कहा है कि भारत में सात में से एक व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित है और यह आंकलन पुलिस जैसे तनावपूर्ण व्यवसायिक क्षेत्रों में अधिक पाया जाता है। सामाजिक कलंक के दृष्टिकोण के कारण कोई भी व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं की अक्सर चर्चा नहीं की जाती है। इस सामाजिक उपचार रूपात्मकताए लम्बे प्रयोग पर

UNDERSTANDING MENTAL HEALTH AND ITS MANAGEMENT

Introduction :-

Law enforcement officers play an integral part in maintaining the nation's security, with a primary focus on internal security. Evidence suggests that law enforcement is associated with the incidence of many forms of



stress, including physical, psychosocial, and anticipatory stress. Officers are exposed to traumatic calls for service daily, including child abuse, domestic violence, car crashes, and homicides. It can develop mental health problems in policemen and their dependents. This range of police work has been identified as an exceptionally stressful occupation. At the time of selection, police personnel undergo various health and fitness tests but subsequently, health assessments are not done regularly. Unhealthy lifestyles and challenging work environments predispose them to various somatic sequelae, including cardiovascular diseases, musculoskeletal, gastrointestinal, and psychological disorders. There is limited epidemiological data on the morbidity profile among police personnel in India. The WHO has recommended the assessment of the Treatment Gap of mental disorders in the context of low- and middle-income countries.

The overall pooled point prevalence of mental health disorders among police was 14.6% for depression, 14.2% for PTSD to 18.7%, 9.6% for GAD. The WHO has stated that one in seven people in India is affected with mental health problems and it is higher among occupational sectors like policing. Mental health problems are often underreported due to social stigma. The contemporary treatment modalities are often symptom-based with adverse effects on prolonged use. So, it is important to

प्रतिकूल प्रभाव के साथ अक्सर लक्षण आधारित होते हैं इसलिए सामाजिक और आर्थिक रूप से खुशहाल जीवन जीने के लिए किसी की मानसिक स्थिति और तंदरुस्ती की लगातार जाँच करना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। पुलिस कर्मियों के सामान्य जीवन को प्रभावित करने वाले तनाव का आंकलन करने के लिए निम्नलिखित दस्तावेज में दिशानिर्देश बताए गए हैं:

- * यदि आप तनाव का अनुभव कर रहे हैं, तो आप अकेले नहीं हैं।
- * इस समय आपके आस पास और दुनिया भर में कई लोग हैं जो किसी न किसी तनाव से जूझ रहे हैं।
- * हम आपको तनाव मुक्त होने के लिए व्यावहारिक तरीके सीखने में मदद करेंगे
- * आप हमें इस पुस्तक में सदैव पाएंगे। क्योंकि हम आपको वे तरीके सिखाएंगे जिनकी आपको आवश्यकता है।
- * सीखने की अपनी यात्रा का आनंद उठाए कि तनाव के समय में जिसकी आवश्यकता हो उसे किस प्रकार करना है।



तनाव क्या है?

तनाव उस दबाव, भार या परेशानी के कारण अनुभव होता है, जो किसी भी चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते समय उत्पन्न होता है। यह हमारे जीवन का हिस्सा है और यह सबके साथ होता है। हालांकि, किसी स्थिति को तनावपूर्ण माना जाता है या नहीं, यह आंकलन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न रहता है। यह जानना कि आपको व्यक्तिगत रूप से क्या तनावपूर्ण लगता है, आपको अपने जीवन में बेहतर तरीके से सामना करने में मदद कर सकता है।

constantly monitor one's mental status and wellbeing to lead a socially and economically productive life. The following document is a guideline to assess stress affecting the normal life of police personnel.

- * If you are experiencing stress, you are not alone.
- * Right now, there are many other people in your community and all around the world who are also struggling with stress.
- * We will help you to learn practical skills for dealing with stress.
- * You will see us throughout this book, as we teach you the skills you need.
- * Enjoy your journey of learning how to do what matters in times of stress!



What is stress?

Stress is the feeling of pressure, strain or tension that comes from dealing with challenging situations. It is a part of life and it happens to everyone. However, whether or not a situation is considered stressful varies from person to person. Knowing what you personally find stressful can help you cope better in life.

आप कैसे जान सकते हैं कि आप तनावग्रस्त हैं?

हर कोई तनाव पर अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। जब आप तनाव के संकेतों से अवगत हो जाते हैं तब आपको इस तनाव को बढ़ने से रोकने के लिए कदम उठाने में मदद मिल सकती है। यहाँ तनाव के कुछ सामान्य लक्षण बताये गए हैं:

शारीरिक संकेत

- एलर्जी
- पेट दर्द
- सिरदर्द
- बेचैनी
- हृदय की धड़कन का बढ़ना
- कब्ज
- पीठ दर्द
- थकान
- पाचन समस्याएं

भावनात्मक संकेत

- चिड़चिड़ापन या आसानी से क्रोधित हो जाना।
- चिंतित या भयभीत महसूस करना।
- अस्थिरचित्तता।
- मनोवसाद (डिप्रेसन)।



व्यक्ति पर तनाव का प्रभाव

- भोजनेच्छा में परिवर्तन
- सोने में कठिनाई
- तनावपूर्ण भावनाओं से बचने के लिए शराब, अन्य नशीले पदार्थों का अधिक उपयोग या अन्य व्यसनी व्यवहार (जैसे जुआ, सेक्स या गेमिंग) में शामिल होना।
- ध्यान केंद्रित करने में समस्या उत्पन्न होना।
- भूल जाना
- नकारात्मक विचारों का बढ़ जाना

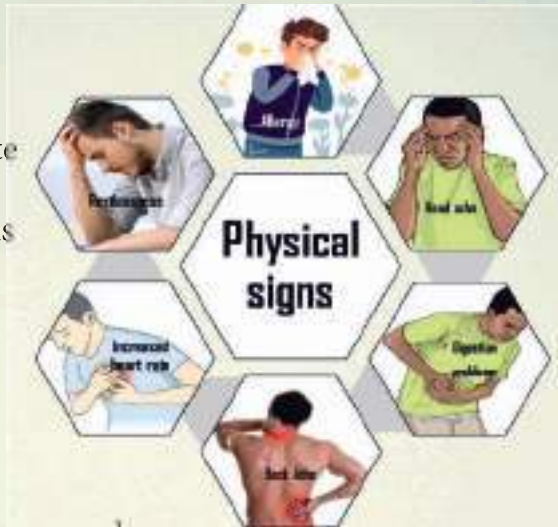


How do you know you are Stressed?

Everyone reacts to stress differently. Being aware of the signs of stress can help you take steps to prevent it from getting worse. Here are some common manifestations of stress.

Physical signs

- Allergies
- Headaches
- Increased heart rate
- Back pain
- Digestion problems
- Stomach aches
- Restlessness
- Constipation
- Fatigue



Emotional signs

- Irritability or easily angered
- Feeling anxious or fearful
- Moodiness
- Depression

Impact of stress on the individual

- Change in appetite
- Sleep problems
- Increased use of alcohol, other drugs or engaging in other addictive behaviours (such as gambling, sex, or gaming) to avoid the stressful feelings
- Problems concentrating
- Forgetfulness
- Increased negative thoughts



तनाव की जटिलताएँ

यदि तनाव के प्रति समय पर व्यवस्था नहीं की जाती, तो इससे निम्नलिखित जटिलता हो सकती है

- मधुमेह
- अम्लपित्त
- उच्च रक्तचाप
- चिंता
- अवसाद
- हृदय विकार



मानसिक स्वास्थ्य और आयुर्वेद

मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों में शारीरिक और मानसिक कारकों (दोषों) द्वारा विकार शामिल होते हैं।

मानसिक रोग के कारण

- **आहारज:** अस्वास्थ्यकर आहार (अस्वच्छ एवं अस्वास्थ्यकर आहार)।
- **विहारज:** अस्वास्थ्यकर गतिविधियाँ जैसे [वेगधारण (प्राकृतिक शारीरिक वेगों का दमन), साहसम (अपनी क्षमता से अधिक गतिविधियाँ करना आदि)]।
- **कर्मज:** प्रजनापराध (गलत जानते हुए भी अशुभ कर्म करना)।
- **मानसिका:** ईर्ष्या (जलन), भय (डर), क्रोध (गुस्सा), लोम (लालच) आदि।

मानसिक रोग के सामान्य लक्षण

- शारीरिक लक्षण- शरीर में दर्द और पीड़ा बने रहना, भूख में परिवर्तन एवं नींद में गड़बड़ आदि।
- मनोविभ्रम - विचार में दुर्बलता।
- धी-विभ्रम - बौद्धिक दुर्बलता।
- सत्वसम्प्लव - स्वयं में खोएँ जैसा महसूस करना।
- अधीरता - साहस की हानि।

Complication of Stress

If the Stress is not managed in time, then it may lead to following complications :-

- Diabetes
- Hyper Acidity
- Hypertension
- Anxiety
- Depression
- Heart Issue



Mental health & Ayurveda

Mental health problems (manasa roga) involve the vitiation of physical (shareerika) and mental (manasika) factors (dosha).

Causes of mental diseases.

- **Aharaja:** Unhealthy Diet (Unwholesome/ Unhealthy diet regimes)
- **Viharaja:** Unwholesome activities (Vegadharana) (suppression of natural urges), sahasam (activities beyond one's abilities) etc.
- **Karmaja:** Prajnaparadha (Unwholesome deeds even after knowing its wrong)
- **Manasika:** Ershya (jealousy), bhaya (fear), krodha (anger), lobha (greed) etc.

Common signs and symptoms of Mental diseases.

- Shareerika lakshana - Generalized aches and pains, altered appetite & disturbed sleep habits etc.
- Manovibhrama- Thought impairment.
- Dhee vibrama- Intellectual impairment.
- Satwa samplava- Losing one's self.
- Adheerata-Loss of courage.

- अबाध वाक - अप्रासंगिक बोलना ।
- हृदय शून्यता - खालीपन का अहसास होना ।
- इंद्रिय विभ्रम - मतिभ्रम ।

तनाव को नियंत्रित करने का सही तरीका !

क्या आपका दिन खराब रहा है? क्या आप तनावग्रस्त हैं अथवा नीचा महसूस कर रहे हैं? इन व्यसनो / समस्याओं वाले व्यक्ति तनाव को निम्नलिखित द्वारा कम करते हैं:

- मादक पेयों का सेवन
- धूम्रपान
- दवाओं का सेवन

सच यह है कि मदद के लिए इन पदार्थों पर निर्भर रहना आपको अस्थायी रूप से तनाव से मुक्ति दिला सकता है। इन स्थितियों का मुकाबला करने का एक स्वस्थ, अधिक प्रभावशाली तथा टिकाऊ तरीका है कि आप अपने तनाव को सक्रिय रूप से नियंत्रित करना सीखें।

तनाव नियंत्रण की कार्यनीति

समय प्रबंधन !



- कुशलतापूर्वक समय का प्रबंधन करने और कार्यों को प्राथमिकता देने के बारे में सीखकर अपने दैनिक जीवन में संतुलन प्राप्त किया जा सकता है।

- Abadha vaak - Irrelevant speech.
- Hridaya shoonyata - Feeling of emptiness.
- Indriya vibhrama - Hallucinations.

Managing stress, the right way!

Did you have a bad day? Are you stressed out or feeling down? Individuals with addictions problems often deal with stress by

- consuming alcoholic drinks
- smoking
- taking prescription drugs

The truth is, relying on substances for help can only relieve you of your stress temporarily. A healthier, more effective, and sustainable way of coping these situations is to learn to actively manage your stress.

STRESS MANAGEMENT STRATEGIES

Time management



- Find balance in your daily life by learning to manage time efficiently and prioritizing tasks.

आप जो कर सकते हैं उसके बारे में यथार्थवादी बनें !

- स्वयं के लिए यथार्थवादी और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें ताकि आप निराश या निरुत्साहित न हों।
- अपने समय को व्यवस्थित करने और योजना बनाने के लिए लक्ष्य-निर्धारण करना भी एक अच्छा तरीका है।

सकारात्मक सोचिये-



- अपनी तनावपूर्ण नकारात्मक सोच का सामना करें और इसे कम करें जैसे की अवास्तविक अपेक्षाएं, अहंकार, अधिकार की भावना, दोषारोपण, निराशावाद और अपने ढंग से चीज़े करना।
- अपने आप पर कठोर होने से बचें।
- अपने कुछ सकारात्मक लक्षणों को पहचानें और अपने बारे में कम आलोचनात्मक बनें।
- सकारात्मक आत्म-चर्चा को बढ़ाएँ जैसे “यह कठिन है, लेकिन मैं यह कर सकता हूँ!”

स्वस्थ रहें-



Be realistic about what you can do!

- Set realistic and achievable goals for yourself so that you do not become frustrated or discouraged.
- Goal-setting is also a good way to get yourself started on organizing and planning your time.

Think positive



- Confront and lessen your stressful negative thinking such as unrealistic expectations, self-righteousness, a sense of entitlement, blaming, pessimism and doing things your own way
- Avoid being hard on yourself.
- Identify some of your positive traits and be less critical of yourself.
- Increase the amount of positive self-talk such as 'This is hard, but I can do it!'

Stay healthy



स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें –

- सही खाएं।
- पर्याप्त नींद लें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- शराब और नशीली दवाओं से बचें।

आयुष मंत्रालय द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर पीएचआई परियोजना

परियोजना आयुर्वेदिक मध्यवर्ती के माध्यम से पुलिस कर्मियों के बिच जानकारी, दृष्टिकोण और व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य की परिस्थिति (चिंता, तनाव और अवसाद) का विकार करने की पात्र हैं।

इस परियोजना का उद्देश्य निम्नलिखित मध्यवर्ती के माध्यम से पुलिस कर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को ठीक करना है।

- आचार रसायन – योग एवं ध्यान।
- आजसिक रसायन - आहार (पौष्टिक और संतुलित आहार दिनचर्या)।
- औषध रसायन - मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में औषधि उपचार एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



Maintain a healthy lifestyle

- Eat well
- Get enough sleep
- Exercise regularly
- Avoid alcohol and drugs.

PHI Project on Mental Health By AYUSH MINISTRY (AIIA)

The project is entitled "Promotion of knowledge, Attitude and Practices on Mental health status (Anxiety, Stress, and Depression) among Police Personnel through Ayurvedic Intervention".

The project aims to tackle mental health issues of police personnel through the following interventions.

- Achara Rasayana - Yoga & Meditation.
- Ajasrika Rasayana – Ahara (nutritious and balanced dietary routine).
- Ausudha Rasayana- Drug treatment plays a significant role in improving mental health.



1. जटामांसी

- मिर्गी, हिस्टीरिया, बेहोशी, आक्षेप (दौरे पड़ना) और मानसिक दुर्बलता में प्रयोग किया जाता है।
- इन स्थितियों में इसका उपयोग आहार पूरक के रूप में भी किया जाता है।
- अनिद्रा में इस औषधि का अच्छा चिकित्सीय प्रभाव देखा गया है।
- चिकित्सक के परामर्श के अनुसार लेना चाहिए।

2. ब्रह्म रसायन

- उन्माद में प्रयोग किया जाता है।
- बुद्धि में सुधार करता है। स्मृति को बढ़ाता है।
- रोगप्रतिकारक क्षमता को बढ़ाता है।
- चिकित्सक के परामर्श के अनुसार लेना चाहिए।

3. योग

- शारीरिक ऑक्सीजन में सुधार लाता है।
- संपूर्ण मनो-शारीरिक तंत्र को तनाव मुक्त कर प्रबल बनाता है।
- सम्पूर्ण विश्राम प्रदान करता है।
- तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।

4. शिरोधारा

- सिर, आंख, कान के रोगों के प्रबंधन में विशेष रूप से उल्लेख किया गया।
- आधार तेल हैं (पौधा/पशु)।
- त्वचा के माध्यम से छिद्रों में प्रवेश करता है।
- शांति तथा स्थिरता की भावना पैदा करता है।
- वासोडिलेशन
- रक्त परिसंचरण में सुधार लाता है
- लसीका प्रणाली को उत्तेजित करता है।



1. Jatamansi

- Used in epilepsy, hysteria, syncope, Convulsions, and mental weakness.
- It is even used as a dietary supplement in these conditions.
- Good therapeutic effect in insomnia.
- To be used under medical supervision

2. Brahma Rasayana

- Indicated in Unmada.
- Improves intelligence, boosts memory.
- Augments the immune mechanism.
- To be used under medical supervision

3. Yoga

- Improves oxygenation
- Relaxes the whole psycho-physiological system
- Brings about deep relaxation
- Helps in reducing stress and anxiety

4. Shirodhara




- Mentioned specifically in management of diseases of head, eye, ear.
- Base is oil (plant/ animal)
- Permeation through the skin
- Induces a sense of calm and serenity
- Vasodilation
- Improved blood circulation
- Stimulation of lymphatic system



मानसिक स्वास्थ्य/तनाव के लिए आहार और जीवन शैली

समय	आहार
प्रातः 8:15 बजे	नाश्ता
	<p>1. क. गेहूँ का दलिया/बाजरे का पोहा या दलिया/रवा उपमा- 1 कटोरी। ख. मेथी / पालक के साथ भरवां चपाती। ग. मूंगाफली/टमाटर/नारियल की चटनी के साथ 2 इडली।</p>
	<p>2. रात भर भीगे हुए बादाम (5-7) + अखरोट (4-5) + सूखी खुबानी (3-4) + किशमिश (3-4)</p>
	
प्रातः 11:00 बजे	मौसमी फल (1 1/2 - 2 कप)
	<p>प्राथमिकता के तौर पर सेब (1)/ संतरा (1)/ ब्लू बेरी (4-5)/ अंगूर (100 ग्राम)/ स्ट्रॉबेरी (8-9)/ कीवी (1)/ एवोकैडो (1) / तरबूज (150 ग्राम)भुने हुए कद्दू के बीज/ सूरजमुखी के बीज/अलसी के बीज + ब्लू बेरी (1 चम्मच)</p>
	
दोपहर 1:00 बजे	दोपहर का भोजन
	<p>1. सब्जी- हरी/मौसमी सब्जी - 1 कटोरी 2. कोई भी दाल/सांभर-1 कटोरी 3. रोटी (चपाती): 2-3</p>
	



DIET AND LIFESTYLE FOR MENTAL HEALTH/ STRESS

TIME	DIET
8:15 AM	Breakfast
	<ol style="list-style-type: none"> 1. a. Wheat Daliya / Millet Poha or Daliya / Rava Upma- 1 Bowl b. A stuffed chapatti with methi /palak c. 2 Idli with peanut/tomato/coconut chutneys.
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Overnight Soaked Almonds (5-7) + Walnuts (4-5) + Dry Apricots (3-4) + Raisins (3-4)
	
11:00 AM	Seasonal Fruits (1 ½ - 2 cups)
	Preferably Apple (1), Orange (1), Blue berries (4-5), Grapefruit(100gms), Strawberries (8-9), Kiwi (1), Avocados (1), Watermelon (150 grams) Roasted Pumpkinseeds/Sunflower seeds/Flax seeds+ Blue Berries (1 teaspoon)
	
01:00 PM	Lunch
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sabzi- Green/Seasonal Vegetable – 1 katori 2. Any Daal/ Sambhar-1 katori 3. Chapati: 2-3
	

सांय 05:00 बजे	शाम का नाश्ता	
	पत्तेदार सब्जियों के सूप (1 कटोरी) / आंवला कैंडी 1-2 / आंवला मुरब्बा- 1 चम्मच / मटर के दाने (उबले हुए भी लिए जा सकते हैं) - 2-3 बड़े चम्मच / खजूर - 2-3 / भुना हुआ नाश्ता (मखाना या चना पसंद किया जा सकता है) - 1 छोटी कटोरी	
		
		
रात्रि 8:00 बजे	रात का भोजन	
	1. सब्जी- हरी/मौसमी सब्जी -1 कटोरी	
	2. दाल/सांभर - 1 कटोरी	
	3. रोटी (चपाती): 2-3	
रात्रि 10:00 बजे	सोने से एक घंटा पहले दूध (250-300 मिली) में ¼ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर अथवा केसर 1 कतरा और 1 चम्मच घी डाल कर पीए।	

अन्य निर्देश:

- ब्राह्मी शरबत दिन में ले सकते हैं।
- भोजन ताजा बना कर गर्म ही लेना चाहिए।
- भूख लगने पर दो भोजन के समय के बीच में फल/सलाद ले सकते हैं।
- दिन में कम से कम एक बार गुनगुना पानी (प्यास के अनुसार) अवश्य पियें।
- पंचामृत (4 चम्मच दूध + 1 चम्मच दही + ½ चम्मच घी + 1 चम्मच शहद + 1 चम्मच चीनी) लेना चाहिए।
- भूख लगने पर ही खाएं।
- फायदेमंद सब्जियां- तोरी, लौकी, कद्दू, कुंदरू, घीया, टिंडा, करेला, परवल, मेथी, पेठा, पालक, बथुआ आदि।

	Evening Snacks	
05:00 PM	<p>Soups of Leafy vegetables (1 bowl) / Amla Candies 1-2/ Amla murabba- 1 teaspoon /Pea nuts (boiled can also be taken)- 2-3 tablespoon/ Dates – 2-3/ Roasted Snacks (Preferably makhana or Chana) – 1 small bowl</p>	
8:00 PM	<p>Dinner</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sabzi- Green /Seasonal Vegetable -1 katori 2. Daal/Sambhar – 1 katori 3. Chapati: 2-3 	
10:00 PM	<p>Milk with turmeric (¼ teaspoon) or saffron (1 strand) preferably and 1 tsp ghee (hour before sleep) (250-300ml)</p>	

Other Instructions:

- Brahmi sharbat can be taken in day time.
- Food should be freshly prepared and taken warm.
- Fruits/salad can be taken between the meals, if hungry.
- Take lukewarm water (as per thirst) at least once a day
- Panchamruta (4 tsp milk + 1 tsp curd +½ tsp ghee + 1 tsp honey + 1 tsp rock sugar) should be taken.
- Eat only when hungry.
- Suggested Vegetables- Tori, lauki, Kaddu, Kundru, Gheya, Tinda, Karela, Parwal, Methi, Petha, Palak, Bathua etc

जीवन शैली:

- दिन में न सोएं।
- रोज़ाना खाना खाने के बाद 100 कदम चलें।
- व्यायाम 30-40 मिनट प्रतिदिन करना चाहिए। जैसे: - पैदल चलना/साइकिल चलाना/ दौड़ना/तैराकी/योग आसन आदि।
- सोने से पहले तेल से प्रतिमर्श नस्य।
- पाद अभ्यंग (पैरों की मालिश) सोने से पहले करना चाहिए। (वरीयता देना नारियल का तेल)
- शिरो अभ्यंग (सिर की मालिश) करनी चाहिए। (वरीयता देना नारियल का तेल)

तनाव कम करने की तकनीक

- यहां निम्नलिखित कुछ उपयोगी तकनीकें दी गई हैं, जिनके अभ्यास से आप अपने तनाव को कम कर सकते हैं। निम्न में से उन तकनीकों को चुनें जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हों तथा उत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए उनका अक्सर उपयोग करें-

विश्राम अभ्यास

- दृश्य कल्पना एवं ध्यान जैसे श्वसन योग तथा मानसिक विश्राम अभ्यासों के माध्यम से स्वयं को आराम देना सीखें।

शारीरिक व्यायाम

- जॉगिंग या खेल कूद जैसे व्यायामों में शामिल होना न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत करता है बल्कि इससे स्वस्थ और प्राकृतिक तरीकों से मानसिक तनाव भी कम होते हैं।

Lifestyle:

- Do not sleep in the daytime.
- Walk 100 steps after meals daily.
- Exercise- 30-40 minutes daily – Walking/ cycling/ running/ swimming/ Yoga etc.
- Pratimarsh Nasya with oil before sleep.
- Pada abhyanga (Foot massage) should be done before sleep (Preferably – coconut oil)
- Shiro abhyanga (Head massage) should be done. (Preferably – coconut oil)

Stress Reduction Techniques

- Here are some useful techniques that you can practice to reduce stress. Choose those which best suits you and use them often for the best results.


Relaxation exercises

- Learn to relax through breathing and mental relaxation exercises such as visual imagery or meditation


Physical exercises

- Engaging in exercises such as jogging or playing sports not only strengthens your physical body but also reduces mental stress in a healthy and natural way.

मानसिक स्वास्थ्य/तनाव के लिए योग प्रोटोकॉल

क्रमांक	योग अभ्यास	राउंड	अवधि
1.	प्रार्थना		
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म परिसंचरण अभ्यास)		
	क. गर्दन का व्यायाम:	3 राउंड	
	ख. कंधे का व्यायाम:	3 राउंड	
	ग. कमर का व्यायाम:	3 राउंड	
	घ. घुटने का व्यायाम:	3 राउंड	
	ड. टखने का व्यायाम:	3 राउंड	
			
3.	योगिक स्थूल व्यायाम		
	योगासन	3 राउंड	15 मिनट
	क. खड़े होकर करने वाले आसन		
	• ताड़ासन		
	• उर्ध्व हस्तोत्तानासन		
	• कटिचक्रासन		
	• त्रिकोणासन		
	ख. पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन		
	• पवनमुक्तासन		
	• सरल मत्स्यासन		
	• सर्वांगासन		
	• सेतुबंधासन		
	• शवासन		

YOGA PROTOCOL FOR MENTAL HEALTH/ STRESS

S. No	Yoga practices	Rounds	Duration
1.	Prayer		
2.	Yogic Sukshma Vyayama (micro circulation practice)		
	a. Neck movement	3 Rounds	
	b. Shoulder movement	3 Rounds	
	c. Trunk movement	3 Rounds	
	d. Knee movement	3 Rounds	
	e. Ankle movement	3 Rounds	
			
3.	Yogic Sthula Vyayama		
	Yogasanas	3 Rounds	15 Minutes
	a. Standing Postures		
	• Tadasana		
	• Urdhva Hastottanasana		
	• Katichakrasana		
	• Trikonasana		
	b. Supine Postures		
	• Pavanamuktasana		
	• Sarala Matsyasana		
	• Sarvangasana		
	• Setubandhasana		
	• Shavasana		

	ग. पेट के बल लेटकर करने वालें आसन		
	• भुजंगासन		
	• मकरासन		
	• धनुरासन * *		
	घ. बैठकर करने वालें आसन		
	• वक्रासन/अर्ध मत्स्येन्द्रासन		
	• उष्ट्रासन		
	• जानू शिरासन / पश्चिमोत्तानासन		
	• उत्तान मंडुकासन		
4.	कपालभाति	(10-20 स्ट्रोक)	2 मिनट
5.	प्राणायाम (कुंभक के बिना)		
	• अनुलोम-विलोम / नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नथुने से श्वास)	3 राउंड	5 मिनट
	• उज्जयी	5 राउंड	
	• भ्रामरी प्राणायाम	3 राउंड	
6.	ध्यान		5 मिनट
7.	शांति पाठ		1 मिनट
		कुल समय	35 मिनट

समर्थन प्रणाली होनी चाहिए

- दोस्तों, परिवार के सदस्यों, साथियों के समर्थन, या एक आध्यात्मिक समूह के साथ एक समर्थन प्रणाली विकसित करें।
- यदि आवश्यक हो, तो मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता या चिकित्सक से मिलें और उनकी सहायता लें।

रुचि वाले विषय

- नए और रुचि वाले विषय विकसित करें, जैसे कि संगीत की क्लास या खाना पकाने की कक्षाएं, पेंटिंग क्लास, बागवानी आदि। ये हमारे मन को तनावपूर्ण घटनाओं से उभरने में सहायक होते हैं।

	c. Prone Postures		
	• Bhujangasana		
	• Makarasana		
	• Dhanurasana **		
	d. Sitting Postures		
	• Vakrasana/Ardha Matsyendrasana		
	• Ushtrasana		
	• Janu Shirasana / pashchimottanasana		
	• Utana Mandukasana		
4.	Kapalabhati	(10-20 strokes)	2 Minute
5.	Pranayama (without Kumbhaka)		5 Minute
	• Anuloma-Viloma/ Nadishodhana (Alternate Nostril Breathing)	3 rounds	
	• Ujjayi	5 rounds	
	• Bhramari Pranayama	3 rounds	
6.	Dhyana		5 Minute
7.	Shanti Patha		1 Minute
	Total Time:		35 Minute

Have a support system

- Develop a support system with friends, family members, peer support, or a spiritual group
- If necessary, seek professional help such as seeing a psychologist, counselor or doctor.

Find a hobby

- Develop new and fun hobbies, such as taking up music lessons or cooking classes, painting classes, Gardening etc. These can take your mind off stressful events.

तनाव को नियंत्रित करने की योजना बनाएं

- आराम करने के लिए खुद को समय दें। सार्थक और मनोरंजक गतिविधियों को जीवन में अपनायें और उनको जारी रखें।

हास्य की भावना बनाए रखें

- जीवन की निराशाओं के बारे में शिकायत करने के अपेक्षा उनपर हास्य की भावना बनायें रखें क्योंकि हंसने से तनाव दूर होता है, दर्द के प्रति सहनशीलता बढ़ती है और प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।
- हम जैसा महसूस करते हैं उसके लिए हम स्वयं उत्तरदायी होते हैं, चाहे हम तनावग्रस्त अनुभव करते हैं अथवा नहीं और इसके लिए भी कि इस तनाव को नियंत्रित करने का चयन कैसे करते हैं।
- याद रखें कि हमारे पास तनाव को नियंत्रित करने की शक्ति है!

सहायता प्राप्त करें



हमेशा किसी ऐसे व्यक्ति से बात करते रहे जो आपको जानता है या आपकी परवाह करता है। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

- परिवार के सदस्य
- दोस्त
- सहकर्मी
- परामर्शदाता
- सहायता समूह के सदस्य

यदि आपके कोई प्रश्न हैं या आप तनाव नियंत्रित करने के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो आज ही हमारे काउंसलर या डॉक्टर से बात कर सकते हैं!

Make plans to manage stress

- Give yourself time to relax. Schedule meaningful and enjoyable activities and stick with them.

Maintain a sense of humor.

- Instead of complaining about life's frustrations, try to laugh about them as laughing can relieve stress, increase pain tolerance and strengthen the immune system.
- The bottom line is that we are responsible for the way we feel, whether or not we feel stressed out, and also how we choose to manage stress.
- Remember that we have the power to choose serenity over stress.

Get support



It always helps to talk with someone who knows or cares about you. These include:

- Family members
- Friends
- Co-workers
- Counsellors
- Support group members

If you have any questions or would like to learn more about stress management, talk to our counsellor or doctor today.

क्रोध पर नियंत्रण



एक टाइमआउट लें ।

अगर आपको लगता है कि आपका गुस्सा आपको कुछ ऐसा कहने या करने के लिए प्रेरित करेगा जिसके लिए आपको भविष्य में पछतावा हो सकता है तो यह प्रतिक्रिया करने से पहले कुछ मिनट शांत हो जाएं। आप 10 तक गिनने / या गहरी सांसों लेने की कोशिश कर सकते हैं।

कुछ समय लें ।

स्थिति से कुछ दूर चलना या खुद को दूर करना आपके गुस्से को शांत करने में मदद कर सकता है और आपको चीजों पर एक बेहतर दृष्टिकोण दे सकता है।

अपने गुस्से को रचनात्मक तरीके से व्यक्त करना सीखें ।

अपनी निराशा को गैर-टकराव वाले तरीके से व्यक्त करना एक स्वस्थ दृष्टिकोण है। कुछ स्वस्थ तरीकों में ह्वाबी शामिल हैं जो आपको अच्छी लगती हैं। यह साधारण भी हो सकती हैं जैसे घरेलू कार्य करना।

कुछ व्यायाम करें ।

शारीरिक गतिविधियाँ न केवल आपकी भावनाओं के लिए एक 'आउटलेट' प्रदान करती हैं बल्कि आपको आराम देने के लिए आपके शरीर में शांतिदायक एंडोर्फिन उत्पन्न करने में लाभदायक होती हैं। तेजी से चलें, दौड़ लगाएं अथवा तैराकी करें।

ANGER MANAGEMENT



Take a timeout.

If you feel your anger will lead you to say or do something you might regret, take a few minutes to calm down before reacting. You may want to try counting to 10 and/or taking deep breaths.

Get some space.

Walking away or distancing yourself from the situation can help defuse your temper and give you a better perspective on things.

Learn to express your anger in a constructive way.

It's healthy to express your frustration in a non-confrontational way. Some healthy ways include hobbies that you enjoy. It can even be as simple as doing housework.

Get some exercise.

Physical activity not only provides an outlet for your emotions but has the added advantage of producing calming endorphins in your body to relax you. Go for a brisk walk, a run, or a swim.

विश्राम करने के हुनर का अभ्यास करें।

- आराम करने तथा तनाव मुक्त होने के विभिन्न उपाय सीखने से भी आप अपने गुस्से को नियंत्रित कर सकते हैं।
- गहरी साँस लेने के व्यायाम या आराम के दृश्य की कल्पना करें।
- क्रोध को कम करने के अन्य सिद्ध तरीकों में संगीत सुनना, लिखना, योग का अभ्यास करना शामिल हैं।

कुछ भी कहने से पहले अच्छी तरह सोचें।

अन्यथा क्रोध के कारण आप कुछ ऐसा कह सकते हैं जिसके लिए आपको पछतावा होगा। आप जो कहना चाहते हैं उसे लिखना उपयोगी हो सकता है ताकि आप अपने मुद्दों पर टिके रह सकें।

तनावपूर्ण स्थिति के समाधान की खोज एवं पहचान करना।

इस बात पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय कि आपने किस बात पर गुस्सा किया है, आप उस व्यक्ति के साथ बातचीत करें जिसने आपको नाराज किया है ताकि मुद्दे का हल निकाला जा सके। समस्या का वर्णन करते समय “मैं” कथनों का प्रयोग करें। यह आपको दूसरे व्यक्ति की आलोचना करने या दोष लगाने से बचने में मदद करेगा।

द्वेष मत रखें।

- यदि आप दूसरे व्यक्ति को क्षमा कर सकते हैं, तो यह आप दोनों की सहायता करेगा।
- जीवन में आगे बढ़ने पर ध्यान दें।

तनाव मुक्त रहने के लिए हास्य का प्रयोग करें।

हास्य तनाव नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। एक चुटकुला साझा करना या स्थिति को हल्के-फुल्के ढंग से देखना, स्थिति को तनावमुक्त करने में मदद करेगा।

Practise relaxation skills.

- Learning skills to relax and destress can also help you to control your temper.
- Practise deep-breathing exercises or visualise a relaxing scene.
- Other proven ways to ease anger include listening to music, writing and practising yoga.

Think carefully before you say anything.

Otherwise, in the heat of the moment, you are likely to say something you will regret. It can be helpful to write down what you want to say so that you can stick to the issues.

Identify solutions to the situation.

Instead of focusing on what made you mad, work with the person who angered you to resolve the issue at hand. Use 'I' statements when describing the problem. This will help you to avoid criticising or placing blame on the other person.

Don't hold a grudge.

- If you can forgive the other person, it will help you both.
- Focus on moving forward.

Use humour to release tension.

Humour can help diffuse tension. Sharing a joke or looking at the situation in a light-hearted way will help to diffuse the situation.

शराब और अन्य नशीले पदार्थों से बचें ।

शराब, अवैध ड्रग्स या ओवर-द-काउंटर ड्रग्स का उपयोग करने से आपकी समस्याओं का समाधान नहीं होगा। वास्तव में, वे आपकी स्थिति को और बदतर बना देंगे अथवा अन्य समस्याएं पैदा करेंगे।

समर्थन प्राप्त करें:-

हमेशा किसी ऐसे व्यक्ति से बात करते रहे जो आपको जानता है या आपकी परवाह करता है

इन लोगो में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं :

- परिवार के सदस्य
- दोस्त
- सहकर्मी
- परामर्शदाता
- सहायता समूह के सदस्य

सन्दर्भ:

- शैक्षिक ब्रोशर - मानसिक स्वास्थ्य संस्थान [इंटरनेट] । आईएमएच.कॉम.एसजी. 2022 [उद्धृत 20 जनवरी 2022]
<https://www.imh.com.sg/page.aspx?id=1024>
- <https://www.who.int/news-room/feature-stories/mental-well-being-resources-for-the-public>

Avoid Alcohol and Other Drugs

Using alcohol, illegal drugs or over-the-counter drugs will not solve your problems. In fact, they will only make them worse or create further problems.

Get Support

It always helps to talk with someone who knows or cares about you. These people may include:

- Family members
- Friends
- Co-workers
- Counsellors
- Support group members

References:

- Educational Brochures – Institute of Mental Health [Internet]. Imh.com.sg. 2022 [cited 20 January 2022]. <https://www.imh.com.sg/page.aspx?id=1024>
- <https://www.who.int/news-room/feature-stories/mental-well-being-resources-for-the-public>

योग

क. खड़े रहकर करने वाले आसन

1. ताड़ासन:

फ़ायदे:

1. यह आसन शरीर में स्थिरता लाता है, मेरुदंड की नसों के जमाव को दूर करने में मदद करता है, और दोषपूर्ण मुद्रा को ठीक करता है।
2. एक निश्चित उम्र तक ऊँचाई बढ़ाने में मदद करता है।



2. उर्ध्व हस्तोत्तानासन:

फ़ायदे:

यह मुद्रा पेट के सभी अंगों को फैलाती है और पाचन में सुधार करती है। इससे हाथ और कंधे की मांसपेशियों को व्यायाम होता है, रीढ़ की नसों को व्यवस्थित करता है, फेफड़ों की क्षमता का विकास करता है और अतिरिक्त वजन को कम करता है।



3. कटिचक्रासन:

फ़ायदे:

1. यह आसन कमर, पीठ और कूल्हों को व्यवस्थित करता है। यह पीठ की अकड़न और शारीरिक समस्याओं को ठीक करने के लिए उपयोगी है।
2. इस योगासन की मुद्रा शरीर में हल्केपन की भावना पैदा करती हैं और दिन के दौरान किसी भी समय शारीरिक और मानसिक तनाव को दूर करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।



Yoga

A. Standing Postures

1. Tadasana

Benefits:

1. This asana brings stability to the body, helps to clear up congestion of the spinal nerves, and corrects faulty posture.
2. Helps to increase height up to a certain age.



2. Urdhva Hastottanasana

Benefits:

This pose stretches all the abdominal organs and improves digestion. It exercises the arm and shoulder muscles, tones the spinal nerves, opens the lungs and removes excess weight.



3. Katichakrasana

Benefits:

1. This asana tones the waist, back and hips. It is useful for correcting back stiffness and postural problems.
2. The relaxation and swinging movement induce a feeling of lightness and may be used to relieve physical and mental tension at any time during the day.



4. त्रिकोणासनः

फ़ायदे:

1. इस में धड़, कमर और पैरों के पिछले हिस्से की मांसपेशियों का उपयोग किया जाता है।
2. यह तंत्रिका प्रणाली को उत्तेजित करता है और तंत्रिका अवसाद (डिप्रेसन) को कम करता है।
3. यह पाचन में सुधार करता है, भ्रूख को बढ़ाता है, आंतों को सक्रिय करता है, और कब्ज को कम करता है।
4. यह श्रोणि क्षेत्र को भी मजबूत करता है और प्रजनन अंगों को व्यवस्थित करता है।
5. नियमित अभ्यास से कमर की चर्बी कम करने में मदद मिलेगी।



ख. पीठ के बल लेट कर करने वाले आसन

1. पवनमुक्तासनः

फ़ायदे :

1. कब्ज दूर करता है; पेट फूलने पर राहत देता है, पेट में सूजन को कम करता है, और पाचन में सहायता करता है।
2. श्रोणि और कमर क्षेत्र में मांसपेशियों, स्नायुबंधन और टेंडन के अत्यधिक जटिल नेटवर्क पर गहरा आंतरिक दबाव, अंग मर्दन और खिंचाव प्रदान करता है।
3. यह पीठ की मांसपेशियों और रीढ़ की नसों को व्यवस्थित करता है।



4. Trikonasana

Benefits:

1. It uses the muscles on the sides of the trunk, the waist and the back of the legs.
2. It stimulates the nervous system and alleviates nervous depression.
3. It improves digestion, stimulating the appetite, activating intestinal peristalsis, and alleviating constipation.
4. It also strengthens the pelvic area and tones the reproductive organs.
5. Regular practice will help reduce waistline fat.



B. Supine Postures

1. Pavanamuktasana

Benefits:

1. Removes constipation; gives relief from flatulence, decreases the bloating sensation in the abdomen, and aids digestion.
2. Offers deep internal pressure, massage, and stretching of the highly complicated network of muscles, ligaments, and tendons in the pelvis and waist region.
3. It tones up the back muscles and spinal nerves.



2. सरल मत्स्यासन

फ़ायदे:

1. यह आसन आंतों और पेट के अंगों को फैलाता है और पेट की सभी बीमारियों को ठीक करने में उपयोगी है।
2. यह थायरॉयड ग्रंथि के कार्य को विनियमित करता है और थाइमस ग्रंथि को उत्तेजित करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है।
3. श्रोणी क्षेत्र को एक अच्छा खिंचाव प्रदान करता है। और पेट का भार जांघों पर पड़ने से टांग में रक्त परिसंचरण में बहुत कमी आती है जिससे श्रोणी क्षेत्र के प्रति इसका विपथन होता है।
4. यह युवावस्था और जीवन शक्ति का रक्षण करने में मदद करता है।



3. सर्वांगासन / विपरीतकरणी

फ़ायदे:

1. छाती को ठोड़ी से दबा कर यह आसन थायरॉयड ग्रंथि को उत्तेजित करता है, परिसंचरण, पाचन, प्रजनन, तंत्रिका और अंतःसावी तंत्र को संतुलित करता है।
2. मस्तिष्क में समृद्ध रक्त प्रवाह के साथ, यह मन को भी शांत करता है, मानसिक और भावनात्मक तनाव, भय और सिरदर्द से राहत देता है, और मनोवैज्ञानिक गड़बड़ी को दूर करने में मदद करता है।
3. थाइमस ग्रंथि भी उत्तेजित होती है, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है।
4. गर्दन के अस्थिखण्ड के लचीलेपन में सुधार करता है और गर्दन से दिमाग तक जाने वाली नसों को व्यवस्थित रखता है।



2. Sarala Matsyasana

Benefits:

1. This asana stretches the intestines and abdominal organs and is useful for all abdominal ailments.
2. It regulates the function of the thyroid gland and stimulates the thymus gland, boosting the immune system.
3. The pelvic region is given a good stretch and the pressure of the feet on the thighs greatly reduces blood circulation in the legs, diverting it to the pelvic organs.
4. This helps to restore youthfulness and vitality



3. Sarvangasana/ Viparitakarani

Benefits:

1. By pressing the chest against the chin this asana stimulates the thyroid gland, balancing the circulatory, digestive, reproductive, nervous, and endocrine systems.
2. Together with the enriched blood flow to the brain, it also tranquilizes the mind, relieves mental and emotional stress, fear and headaches, and helps clear psychological disturbances.
3. The thymus gland is also stimulated, boosting the immune system.
4. The flexibility of the neck vertebrae is improved and the nerves passing through the neck to the brain are toned.



4. सेतुबंधासन

फ़ायदे:

1. छाती, गर्दन, रीढ़ की हड्डी और कूल्हों की कार्य क्षमता को विकसित करता है।
2. पीठ, नितंबों और हैमस्ट्रिंग माँसपेशी को मजबूत करता है।
3. तनाव और हल्के अवसाद को कम करने में मदद करता है।
4. मस्तिष्क और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।
5. थकान, चिंता और अनिद्रा को कम करता है।
6. दमा और उच्च रक्तचाप के लक्षणों से राहत देता है।



4. शवासन

फ़ायदे:

1. यह आसन संपूर्ण मनो-शारीरिक प्रणाली को आराम देता है।
2. इसका अभ्यास सोने से पहले करना चाहिए; या आसन अभ्यास के पहले, दौरान और बाद में, विशेष रूप से गतिशील व्यायाम जैसे सूर्य नमस्कार के बाद; और जब अभ्यासी शारीरिक और मानसिक रूप से थका हुआ महसूस करता है।
3. इससे शरीर में जागरूकता का विकास होता है। जब शरीर को पूरी तरह से आराम मिल जाता है, तो मन की जागरूकता बढ़ जाती है।



ग. पेट के बल लेट कर करने वाले आसन

1. भुजंगासन

फ़ायदे:

1. यह आसन पीठ के निचले हिस्से के दर्द में उपयोगी है। यह रीढ़ की हड्डी को लचीला और स्वस्थ रखता है।
2. यह रीढ़ की हड्डी में दर्द में आराम, पीठ में परिसंचरण में सुधार, और तंत्रिकाओं को व्यवस्थित करता है।



4. Setubandhasana

Benefits:

1. Stretches the chest, neck, spine, and hips
2. Strengthens the back, buttocks, and hamstrings
3. Helps alleviate stress and mild depression
4. Calms the brain and central nervous system
5. Reduces fatigue, anxiety, and insomnia
6. Relieves symptoms of asthma and high blood pressure



4. Shavasana

Benefits:

1. This asana relaxes the whole psycho-physiological, system.
2. It should ideally be practised before sleep; before, during and after asana practice, particularly after dynamic exercises such as surya namaskara; and when the practitioner feels physically and mentally tired.
3. It develops body awareness. When the body is completely relaxed, awareness of the mind increases.



C. Prone Postures

1. Bhujangasana

Benefits:

1. This asana is useful in low back pain and keeps the spine flexible and healthy.
2. Arching the spine, improving circulation in the back region, and toning the nerves.



3. महिलाओं में यह आसन अंडाशय और गर्भाशय को व्यवस्थित करता है, तथा मासिक धर्म विकार और अन्य स्त्रीरोग संबंधी विकारों को कम करने में मदद करता है।
4. यह भ्रूख को उत्तेजित करता है, कब्ज को कम करता है, और पेट के सभी अंगों, विशेष रूप से यकृत और गुर्दे के लिए फायदेमंद होता है।

2. मकरासन

फ़ायदे:

1. यह आसन स्लिप डिस्क, साइटिका, पीठ के निचले हिस्से में दर्द या रीढ़ की हड्डी के किसी अन्य विकार से पीड़ित लोगों के लिए बहुत प्रभावी है।
2. उन्हें इस आसन में लंबे समय तक रहना चाहिए क्योंकि यह रीढ़ के अस्थिखण्ड को अपने सामान्य आकार में फिर से आने के लिए प्रोत्साहित करता है और रीढ़ की नसों के संपीड़न को मुक्त करता है।
3. दमा के रोगी और जिन लोगों को फेफड़ों की कोई अन्य बीमारी है, उन्हें इस सरल आसन का सांस के प्रति जागरूकता के साथ नियमित रूप से अभ्यास करना चाहिए क्योंकि यह फेफड़ों में अधिक हवा को प्रवेश करने में मदद देता है।



3. धनुरासन:

फ़ायदे:

1. इस आसन से संपूर्ण आहार नली का नवीनीकरण होता है और पेट के आसपास का अतिरिक्त वजन कम होता है। यह पाचन, उन्मूलन और प्रजनन अंगों के कार्य में सुधार करता है।
2. मधुमेह, मूल विकार, आंतों की सूजन, मासिक धर्म संबंधी विकारों को ठीक करने के लिए योग थेरेपी में और सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस में चिकित्सक के विशेष परामर्श के अंतर्गत करने का प्रयास किया जाता है।
3. यह सामान्यतया रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। स्पाइनल कॉलम को फिर से सुव्यवस्थित करता है और स्नायुबंधन, मांसपेशियों और नसों को एक अच्छा खिंचाव प्रदान कर उनकी कठोरता को दूर करता है।
4. यह रीढ़ की हड्डी के कूबड़ को ठीक करने में मदद करता है।



3. This asana tones the ovaries and uterus, and helps alleviate menstrual and other gynecological disorders.
4. It stimulates the appetite, alleviates constipation, and is beneficial for all the abdominal organs, especially the liver and kidneys.

2. Makarasana

Benefits:

1. This asana is very effective for people suffering from slipped disc, sciatica, lower back pain or any other spinal disorders.
2. They should remain in this asana for extended periods of time as it encourages the vertebral column to resume its normal shape and releases compression of the spinal nerves.
3. Asthmatics and people who have any other lung ailments should practice this simple asana regularly with breath awareness as it allows more air to enter the lungs.



3. Dhanurasana

Benefits:

1. The entire alimentary canal is reconditioned by this asana and excess weight is reduced around the abdominal area. This leads to improved functioning of the digestive, eliminative, and reproductive organs.
2. It is recommended in yoga therapy for the management of diabetes, incontinence, colitis, menstrual disorders, and under special guidance, cervical spondylitis.
3. It improves blood circulation generally. The spinal column is realigned and the ligaments, muscles, and nerves are given a good stretch, removing stiffness.
4. It helps correct the hunching of the thoracic area of the spine.



5. धनुरासन दमा रोग सहित छाती के विभिन्न बीमारियों से राहत पाने के लिए उपयोगी है, और सर्वाइकल और थोरैसिक क्षेत्र में तंत्रिकाओं में ऊर्जा को मुक्त कर सामान्यतया श्वसन में सुधार के लिए उपयोगी होता है।

4. प्राणायाम

फ़ायदे:

1. नाड़ी शोधन सुनिश्चित करता है कि पूरे शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन की आपूर्ति से पोषण मिलता रहे। कार्बन डाइऑक्साइड कुशलतापूर्वक निष्कासित हो जाता है और रक्त विषाक्त पदार्थों से शुद्ध होता है।
2. मस्तिष्क केंद्रों को उनकी इष्टतम क्षमता से काम करने में मदद मिलती है।
3. यह शांति, विचार की स्पष्टता और एकाग्रता को भी प्रेरित करता है, और मानसिक कार्य में लगे लोगों के लिए फायदेमंद है।
4. यह प्राणों के सामंजस्य से जीवन शक्ति को बढ़ाता है और तनाव और चिंता के स्तर को कम करता है। यह प्राणिक रुकावटों को दूर करता है और इडा तथा पिंगला नाड़ियों को संतुलित करता है, जिससे सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाह होता है, जिससे ध्यान और आध्यात्मिक जागृति की गहरी अवस्था में पहुंच जाते हैं।



5. Dhanurasana is useful for relieving various chest ailments, including asthma, and for freeing nervous energy in the cervical and thoracic sympathetic nerves, generally improving respiration.

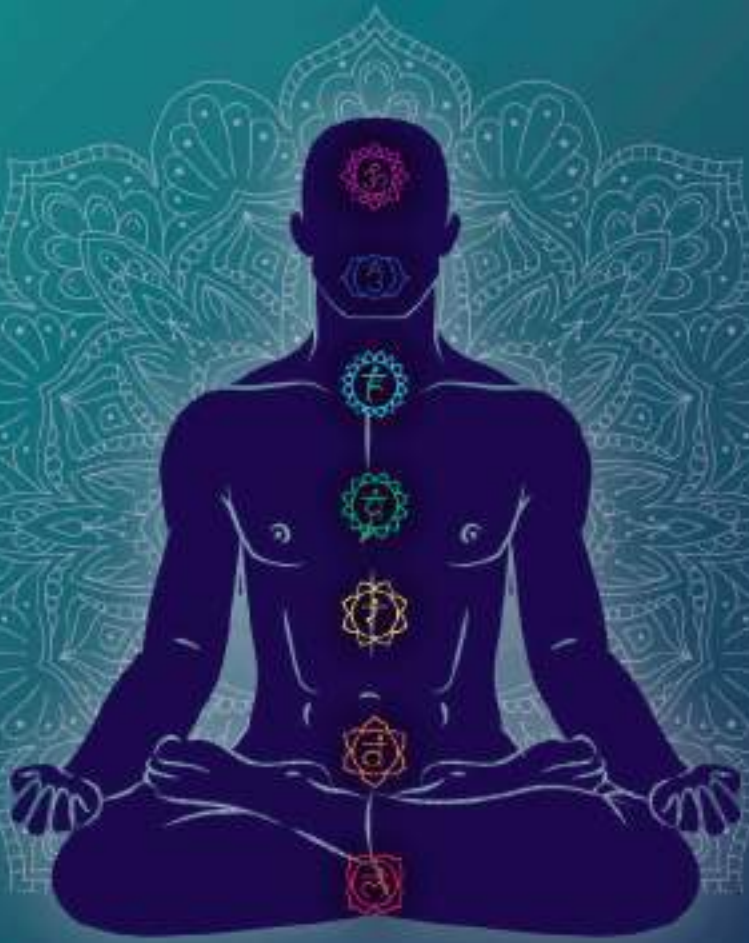
4. Pranayama

Benefits:

1. Nadishodhana ensures that the whole body is nourished by an extra supply of oxygen. Carbon dioxide is efficiently expelled and the blood is purified of toxins.
2. The brain centres are stimulated to work nearer to their optimum capacity.
3. It also induces tranquillity, clarity of thought and concentration, and is recommended for those engaged in mental work.
4. It increases vitality and lowers levels of stress and anxiety by harmonising the pranas. It clears pranic blockages and balances ida and pingalanadis, causing sushumna nadi to flow, which leads to deep states of meditation and spiritual awakening.







Know Yourself'

“Promotion of knowledge, Attitude and Practices on Mental Health Status (Anxiety, Stress Depression) among Police personnel through Ayurvedic Intervention”

“आयुर्वेद द्वारा पुलिस कर्मियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य स्थिति (चिंता, तनाव, अवसाद) पर ज्ञान, दृष्टिकोण और व्यवहार का प्रचार”