MINDTHEORY

भावात्मक शून्यता:

अत्यधिक तनाव के बाद मन भावनाएं महसूस करना क्यों बंद कर देता है?

यह आपकी कमजोरी नहीं है,
यह आपके तंत्रिका तंत्र का सुरक्षा तंत्र हैं।



1 दिमाग का सुरक्षा ब्रेक

तनाव में आपका तंत्रिका तंत्र शटडाउन मोड में चला जाता है

जब तनाव बहुत ज्यादा हो जाता है, तो आपका तंत्रिका तंत्र खुद को बचाने के लिए एक सुरक्षात्मक अवस्था में चला जाता है, जिसे **डॉर्सल वेगल शटडाउन** कहा जाता है। यह 'ब्रेक' आपको और अधिक भावनात्मक दर्द से बचाता हैं।



क्या होता है?

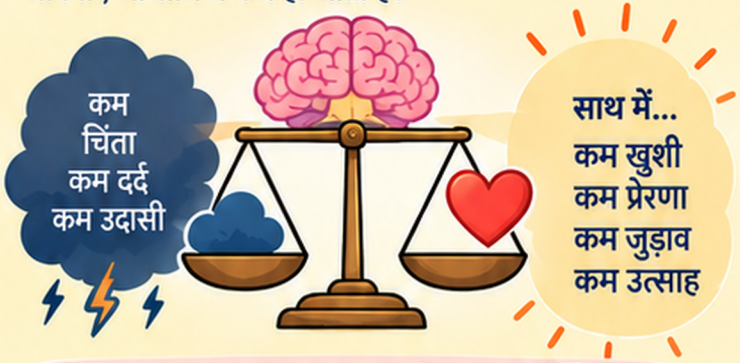
1. आपका दिमाग खतरे और अत्यधिक तनाव को महसूस करता हैं।
2. भावनात्मक गतिविधि कम कर दी जाती है ताकि आप सुरक्षित रहें।
3. आप सुन्न, अलग-थलग या 'कुछ भी महसूस न होने' जैसा अनुभव कर सकते हैं — यह विफलता नहीं, बल्कि सुरक्षा तंत्र है।

आपका दिमाग कमजोर नहीं है —
वह आपका बचाव कर रहा है।

2 मुख्य समझ

आप केवल बुरे विचारों को ही सुन्न नहीं कर सकते बिना अच्छी भावनाओं को भी कम किए

आपकी सभी भावनाएं आपस में जुड़ी हुई हैं। जब आपका तंत्रिका तंत्र चिंता, दुख या डर जैसी कठिन भावनाओं को कम करता है, तो खुशी, प्रेरणा, जुड़ाव और उत्साह जैसी सकारात्मक भावनाएं भी साथ में कम हो जाती हैं।



भावात्मक शून्यता एक स्थायी अवस्था नहीं है,
यह एक अस्थायी सुरक्षा तंत्र है।

3 तंत्रिका तंत्र को शांत करने के 4 व्यावहारिक उपाय

छोटे-छोटे कदम, जो आपको फिर से वेतमान में लौटने में मदद कर सकते हैं।

1 तापमान का उपयोग करें

चेहरे पर बर्फ का टुकड़ा रखें, ठंडा पानी छिड़कें या कुछ ठंडा महसूस करें।



यह आपके तंत्रिका तंत्र को तुरंत वर्तमान में लाने में मदद कर सकता है।

2 स्पर्श और बनावट महसूस करें

किसी मुलायम कंबल, खुरदरी कपड़े, लकड़ी की सतह या किसी बनावट वाली चीज को छुएँ और महसूस करें।



शारीरिक संवेदनाएं आपको यहाँ और अभी में स्थिर करती हैं।

3 अपने आप से पूछें (1 से 10 तक)

रूकें और पूछें:
"अभी मैं कैसा महसूस कर रहा/रही हूँ?"
1 (पूरी तरह सुन्न) से
10 (बेहद भावनात्मक) तक
अपनी स्थिति को आँकें।
बस ध्यान दें, कोई निर्णय नहीं।



जागरूकता, परिवर्तन की पहली सीढ़ी है।

4 अपना बोझ कम करें

तनाव के स्रोतों को सीमित करें, रूटीन बनाएं, अधिक आराम करें और खुद को धीमा होने की अनुमति दें।



एक शांत और सुरक्षित पर्यावरण, आपके तंत्रिका तंत्र को फिर से संतुलित होने में मदद करता हैं।



अगर आप लंबे समय से सुन्न महसूस कर रहे हैं, खुद को संभालने में कठिनाई हो रही है, या आत्म-हानि के विचार आते हैं, तो कृपया किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें। आप यह अकेले नहीं हैं।

धीरे-धीरे
फिर से महसूस करना
संभव है

MINDTHEORY
समझें • स्वस्थ रहें • आगे बढ़ें
एक शांत मन • एक बेहतर आप