

# कार्यसूची

- आपका स्वागत है
- पढ़ें  
समूह के दिशानिर्देश और  
समर्थन के सिद्धांत
- चेक इन  
(1-2 मिनट की सीमा। भागीदारी को प्रोत्साहित  
किया जाता है, लेकिन यह पूरी तरह से स्वैच्छिक है।)
- सामूहिक-चर्चा
- समापन

# समूह के दिशानिर्देश

1. समय पर शुरू और बंद करें
2. चेक इन के लिए समय सीमा
3. पूर्ण गोपनीयता
4. आदर से पेश आएं
5. दूसरों के बारे में सोचें; ना टोकें ना ही केवल अपनी चलाएं
6. बातचीत वर्तमान आधारित रखें
7. एक दूसरे के हालात से सहाभूति रखें

# समर्थन के सिद्धांत

1. हम पहले व्यक्ति को देखेंगे, बीमारी को नहीं।
2. हमारा मानना है कि मानसिक बीमारियां चिकित्सीय बीमारियां हैं, जो माहौल के हिसाब से उभर सकती हैं।
3. हम समझते हैं कि मानसिक बीमारियां दर्दनाक घटनाओं का रूप ले सकती हैं।
4. बेहतर सहनशीलता हमारा लक्ष्य है।
5. हमें अनुभव साझा करने से ताकत मिलती है।
6. हम कलंक को अस्वीकार करते हैं और भेदभाव को बर्दाश्त नहीं करते।
7. हम दूसरों के दर्द को अपने दर्द से कम नहीं आंकेंगे।
8. हम खुद को क्षमा करते हैं और अपराध को अस्वीकार करते हैं।
9. हम हास्य को अच्छी आदत मानते हैं।
10. हम इस बात को स्वीकार करते हैं कि हम सभी समस्याओं का समाधान नहीं कर सकते।
11. हम एक ऐसे भविष्य की उम्मीद करते हैं जिसे आकार हमें देना है।
12. हम उम्मीद कभी नहीं छोड़ेंगे।

# आरोग्य प्राप्ति के भावनात्मक चरण

## एनएएमआई आपके लिए हर स्तर पर मौजूद है।

I. विनाशकारी घटनाओं से निपटने के लिए,  
संकट/बवाल/धक्का  
अस्वीकार करना; “सामान्य करना”  
निराशा; स्वयं को अलग करना

ज़रूरतें  
समर्थन  
आराम  
वर्तमान स्थिति के प्रति  
सहानुभूति  
संसाधन खोजने में मदद  
संकट प्रबंधन आश्वासन  
दर्द के लिए सहानुभूति स्तब्ध  
होने की अनुमति आशा

II. निपटना सीखना  
क्रोध/अपराध-बोध/असंतोष  
मान्यता  
दुःख

ज़रूरतें  
भावनाओं को बहने देना  
शिक्षा  
स्व-देखभाल  
जान-पहचान  
बढ़ाने का  
कौशल सिखाने  
का प्रशिक्षण  
जाने देना  
तंत्र की कार्य-प्रणाली को  
सीखना आशा

III. पक्ष-समर्थन में जाना  
समझ  
स्वीकृति  
जवाबदेही

ज़रूरतें  
जीवन में संतुलन बहाल करना  
पक्षसमर्थन/कार्रवाई से  
तंत्र  
अर्थ खोजना  
सशक्तिकरण का भाव  
सक्रियतावाद  
आशा

