

Sheridan College

## SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence

---

Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults

Community Tools

---

2019

# Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Hindi)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: [https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping)

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

---

### SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Hindi)" (2019). *Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults*. 11.  
[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping/11](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping/11)

#### Creative Commons License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 License](#).

This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. It has been accepted for inclusion in Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. For more information, please contact [source@sheridancollege.ca](mailto:source@sheridancollege.ca).

*Building Connected Communities:*  
**Coping with Loneliness:  
A Resource for Older Adults (Hindi)**

नरिमाण जुड़े समुदाय:  
अकेलेपन के साथ परछती: पुराने वयस्कों के  
लएि एक संसाधन



इस संसाधन और टूलकटि पर जाने के लिए:

[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)

# अवलोकन

हम सब कभी-कभार अकेला महसूस करते हैं। चाहे वह दनि, सप्ताह, महीने या साल के लिए है, अकेला महसूस के साथ सामना करने के लिए मुश्किल हो सकता है। अकेलेपन से मुकाबला करने के लिए एक महत्वपूर्ण पहला कदम है पहचानने का अकेलापन एक सामान्य मानवीय भावना है कि हम सब एक समय या किसी अन्य महसूस करते हैं।

चूंकि अकेलापन एक ऐसा व्यक्तिगत अनुभव है, इसलिए कारणों के साथ-साथ कुछ संभावित समाधानों पर विचार करना उपयोगी हो सकता है। इस तकनीक को आत्म-प्रतिबिंबि कहा जाता है। हमें उम्मीद है कि यह संसाधन आपको स्वयं को प्रतिबिंबित करने में मदद करेगा।

यह संसाधन आपके लिए सही हो सकता है यदि:

- आप समझते हैं कि आप अकेले हैं
- आप के साथ या सफलता के बिना अकेलेपन की अपनी भावनाओं को संबोधित करने की कोशिश की है
- आप आराम से अपने जीवन के बारे में सोच रहे हैं (यानी अतीत और भविष्य के लिए योजना पर प्रतिबिंबित)

इस संसाधन में शामिल हैं:

- अकेलेपन के बारे में जानकारी
- गतिविधियों में मदद करने के लिए आप कैसे आप महसूस कर रहे हैं के बारे में लगता है
- व्यक्तिगत प्रतिबिंबि
- संसाधनों/ पील और हैलट क्षेत्र में सेवाएं

**याद रखें: मदद के लिए पूछना ठीक है।**

यदि आप अपने अकेलेपन के बारे में अधिक चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या किसी अन्य योग्य पेशेवर से बात करें।

# 01

## अपने अकेलेपन की दर

अकेलेपन की भावनाएं आ सकती हैं और जा सकती हैं या वे नरितर और दीर्घकालिक हो सकती हैं। कसिी भी तरह, यह समझना महत्वपूर्ण हो सकता है कआपकी भावनाएं कतिनी मजबूत हैं और यह देखने के लिए कविे समय के साथ कैसे बदलते हैं।

चेहरों को देखो, कौन सा मेल खाता है कआप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?



मुझे हर समय  
अकेलापन महसूस  
होता है



मैं कुछ समय  
अकेला महसूस  
करता हूं



मैं कभी अकेला  
महसूस नहीं  
करता

युक्तः आप इन चेहरों को एक मापने के उपकरण की तरह उपयोग कर सकते हैं, यह ट्रैक करने के लिए कआप दनि-प्रतदिनि कतिना अकेला महसूस करते हैं।

- कुछ लोगों को अकेलापन अनुभव है कआता है और चला जाता है
- दूसरों को लंबे समय तक अकेलापन का अनुभव होता है जो कभी दूर नहीं जाता है
- कुछ लोग दोस्तों से घरि होने पर भी अकेलापन महसूस करते हैं
- दूसरों को अकेलापन महसूस होता है क्योंकि वे अकेले रहते हैं और सामाजिक रूप से अलग-थलग हैं



कनाडा में, मेरा जीवन एकाकी है। मैंने यहां कनाडा में रहने का फैसला किया क्योंकि मेरा एकमात्र बच्चा यहां रहता है। मेरी इच्छा है कि मैं कनाडा में और अधिक सामाजिक गतिविधियाँ पा सकता हूँ, विशेषकर सप्ताह के दिनों में।

-प्रतभागी 1

मैं कनाडा में लंबे समय तक रहना पसंद नहीं करता। मैं कई तरह से अकेला और प्रतबंधित महसूस करता हूँ।

-प्रतभागी 2

जब मैं चीन में था, मेरे पड़ोस में मेरे और भी परिचित थे जिनसे मैंने शतरंज खेला। मैं अधिक सामूहिकरण करता था, लेकिन यहां चीजें अलग हैं इसलिए मैं कम सामाजिककरण करता हूँ (यानी ज्यादातर समय पोते-पोतियों का ध्यान रखता हूँ और गृहकार्य करता हूँ)।

-प्रतभागी 3

मैं समुदाय में बाहर जाना चाहता हूँ, लेकिन स्थानों नहीं ढूँढ सकता और परिवहन की लागत सहन नहीं कर सकता।

-प्रतभागी 4



ये केवल कुछ उदाहरण हैं कि अकेलापन पुराने वयस्कों द्वारा वर्णित के रूप में कैसा देख सकता है, जिन्होंने अपने अनुभवों के बारे में अनुसंधान टीम के साथ बात की थी।

# 02

## अपनी भावनाओं में योगदान देने वाली स्थितियों के बारे में सोचें

कभी-कभी हम किसी विशेष स्थिति के कारण एक निश्चित तरीके से महसूस करते हैं। कुछ परिस्थितियाँ हमारे लिए सामाजिक जीवन का आनंद लेने के लिए बाधाएँ बन सकती हैं। इन स्थितियों में हमारी भावनाओं को पहचानना कुछ समाधान खोजने में पहला कदम हो सकता है।

### अपने जीवन पर लागू होने वाली स्थितियों की जाँच करें (✓)

मैंने अपना जीवनसाथी / परिवार का सदस्य / मतिर खो दिया		मुझे नहीं पता कि गतिविधियों के लिए कहां जाना है	
मैं एक नए घर / पड़ोस में चला गया		मेरे पास पर्याप्त धन नहीं है	
मुझे मेरे स्वास्थ्य को लेकर समस्या है		मैं अच्छी तरह से देख या सुन नहीं सकता	
मैं अंग्रेजी में संवाद नहीं कर सकता		मेरे लिए आस पास जाना मुश्किल है	
मेरे पास तकनीक नहीं है		मेरे पास परिवहन नहीं है	
मैं अकेला रहता हूँ		मेरे पास पास रहने वाले परिवार या मतिर नहीं हैं	
मुझे नहीं पता		अन्य:	

उन स्थितियों को आप कैसा महसूस करते हैं?

यदि आप स्थिति को बदल नहीं सकते हैं, तो क्या आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं बदल सकते हैं? आप इसे कैसे पूरा कर सकते हैं?

युक्ति: यदि अंतिम प्रश्न का उत्तर देना बहुत कठिन है, तो अन्य अभ्यासों को आजमाएं और बाद में इस पृष्ठ पर वापस आएं।

# 03

## गौर कीजिए कि आपके वचार आपकी भावनाओं को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं

कभी-कभी, हम उन स्थितियों को नहीं बदल सकते जसमें हम हैं और अपनी भावनाओं को बदलना भी मुश्किल है। एक और दृष्टिकोण यह है कि हमारे नकारात्मक वचारों को अधिक सकारात्मक लोगों में बदलने की कोशिश करें। कभी-कभी हमारे सोचने के तरीके को बदलने से हमें बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है।

**आप किस तरह के वचारों को प्रभावित कर रहे हैं? जांचें (✓) जो आप पर लागू होती हैं, या, अपना खुद का लिखें।**

**कभी - कभी मैं सोचता हूँ...**

लोग मुझसे बात नहीं करना चाहते हैं		मैं लोगों पर भरोसा नहीं करता	
मैं नए दोस्त नहीं बना सकता		कोई मुझे नहीं समझता	
मैं हमेशा के लिए अकेला रहूंगा		मैं दूसरे लोगों पर भरोसा नहीं कर सकता	
कोई परवाह नहीं करता है		मैं सामाजिक नहीं हूँ	
मेरे पास योगदान करने के लिए कुछ भी नहीं है		मैं बाहर नहीं जा सकता	
मेरे लिए संबंध नहीं हैं		मेरी राय और वचार मायने नहीं रखते	
मैं अप्रिय हूँ		मैं कभी-कभी अदृश्य महसूस करता हूँ	
मुझे नहीं पता		अन्य:	



उपरोक्त में से कुछ को अधिक सकारात्मक वचारों में बदलने के लिए, नीचे दिए गए कथनों से शुरू करने का प्रयास करें:

लोग करते हैं...		हो जाएगा...	
मुझसे यह हो सकता है...		मैं इसके लिए शुक्रगुज़ार हूँ...	
मैं करता हूँ...		मैं करने के लिए उत्साहित हूँ...	
मैं योग्य हूँ...		मुझे लगता है...	
मेरे पास है...		खुद लिखिए:	

# 04

## अपने जीवन और अपनी व्यक्तिगत शक्तियों के बारे में सोचो

जनि चीजों के लिए आप आभारी हैं, उनके बारे में सोचने से सकारात्मकता की सामान्य भावना को बढ़ावा मलित है। अपने जीवन पर पीछे मुड़कर उन यादों को वापस ला सकते हैं जो आपने अतीत में की हैं जो अब आपकी मदद कर सकती हैं। अपनी उपलब्धियों के बारे में विशेष रूप से सोचकर, चाहे वह कतिना भी बड़ा या छोटा हो, आपको अपनी ताकत या कौशल को पहचानने में मदद कर सकता है।

**आप कसिके लिए आभारी है?**

टपि: यह आपके जीवन में **लोग, चीजे या परस्थितियां** हो सकती हैं जो अच्छी हैं या आपको खुश करती हैं।

**यदि आप स्थितिको बदल नहीं सकते है, तो क्या आप इसके बारे में कैसा महसूस करते है बदल सकते है? आप इसे कैसे पूरा कर सकते है?**

युक्त: उन कार्यों के बारे में सोचें जनिहें आपने **पूरा कयिा है**, जनि लोगों की आपने मदद की है, आपके पास जो कौशल हैं, जो कठनिाइयाँ है, उन्हें **दूर कयिा है**।

**आपके सकारात्मक गुण या कौशल क्या है?**

युक्त: उन लोगों के बारे में सोचें, जो आपके व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए अन्य लोगों का उपयोग करेंगे।

**अतीत में, कठनि परस्थितियों के दौरान आपने कनि रणनीतियों को मददगार पाया है?**

टपि: इसमें शामिल हो सकते हैं: किसी दोस्त से बात करना, टहलना, प्रार्थना या ध्यान करना।

# 05

## जब आप कर सकते हैं, एक योजना बनाओ!

उन स्थितियों पर एक और नज़र डालें जो आपको उन सामाजिक अंतःक्रियाओं को रोकने से रोक रही हैं जो आप चाहते हैं। क्या आप उनमें से किसी को बदलने की योजना के साथ आ सकते हैं?

याद रखें, आप सभी स्थितियों को नहीं बदल सकते हैं, लेकिन कभी-कभी अपनी भावनाओं या अपने वचारों को संबोधित करने के लिए केवल एक छोटा सा बदलाव, फर्क कर सकता है।

युक्त: पछिले अभ्यास में आपके द्वारा पहचाने गए कौशल या रणनीतियों का उपयोग करें।

स्थिति	योजना



## मंसूर से मलिन 'हैप्पी' लधनी

मंसूर लधानी 73 साल के हैं। वह अपने विश्वास समूह के भीतर और बुजुर्गों की टीम के लिए केयर द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में बहुत सक्रिय हैं। वह 1973 में कनाडा चले गए और पछिले 35-40 वर्षों से नियमित रूप से उनकी पूजा स्थल पर जाते रहे हैं। वह सक्रिय रूप से व्यायाम में भाग लेता है और साप्ताहिक आधार पर योग कार्यक्रम, और अस्पतालों, सरकार, अग्निशमन विभाग और अधिक के साथ साझेदारी में आयोजित सूचना सत्रों में भी भाग लेते हैं। मंसूर ने नए अप्रवासियों को भाषा, परिवहन और गतिशीलता के मुद्दों के साथ अपने उम्र के संघर्ष में देखा है। श्री लधानी अन्य पुराने अप्रवासियों को अनुवाद करने, स्वयंसेवकों की सवारी करने और करिने की खरीदारी में सहायता करने में मदद करने के लिए एक कदम ऊपर जाते हैं। वह विश्वास समुदायों के माध्यम से वरिष्ठ कार्यक्रमों को चलाने के लाभ को स्वीकार करता है क्योंकि यह पुराने अप्रवासियों को कम अकेला महसूस करने में मदद करता है, समय गुजरता है और व्यस्त रहता है। जब वह व्यक्तिगत रूप से कैसे लाभान्वित होता है, इस बारे में बोलते हुए, वह साझा करता है, "मुझे खुशी महसूस हो रही है। मैं इसे हर समय करना पसंद करता हूँ क्योंकि मैं एक सेवानवृत्त व्यक्ति हूँ और मैं जो कर सकता हूँ वह कर सकता हूँ!"



चेहरों को देखें, कौन सा मेल खाता है कि आप अब कैसा महसूस कर रहे हैं कि आपने प्रतिक्रियाओं को पूरा कर लिया है और आगे बढ़ने की योजना है?



मुझे अच्छा नहीं लगता



मैं कुछ बेहतर लग रहा है



मैं काफी बेहतर महसूस कर रहा हूँ

टिप: पेज 3 पर अपनी प्रतिक्रिया की तुलना पृष्ठ 13 पर अपनी प्रतिक्रिया के साथ करें. क्या कोई अंतर था? या फरि वही था?

**याद रखें: अपने अकेलेपन के बारे में बात करना ठीक है और ज़रूरत पड़ने पर मदद के लिए बाहर निकलना ठीक है।**

अपने समुदाय के साथ-साथ हमारे टिप शीट में उपलब्ध संसाधनों के लिए हमारे इंटरैक्टिव मानचित्र देखें: सामाजिक रूप से जुड़े रहना नमिन् पृष्ठ विभिन्न सामुदायिक संसाधनों के लिए एक त्वरित पहुँच मार्गदर्शिका है।

यदि आपके पास किसी और से बात करने के लिए नहीं है, तो टेलीफोन हेल्पलाइन पर कॉल करने पर विचार करें। ये टेलीफोन पर दी जाने वाली सहायता सेवाएँ हैं। आपकी कॉल गुमनाम रहेगी।

कुछ उदाहरण:

- Halton वरिष्ठ हेल्पलाइन: 1-866-457-8252
- स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन (Peel: बहुभाषी सेवाएं उपलब्ध): 905-459-7777
- टेली टच रशियोरेंस प्रोग्राम: 1-800-387-7127

# 06

## सामुदायिक संसाधन

सामाजिक सगाई	उपलब्ध सामुदायिक संसाधनों के लिए बाधाएं
दुख	शोक समर्थन की तलाश करें, शोक और हीलिंग के लिए केंद्र का प्रयास करें (Halton & Peel): 905-848-4337 या संपर्क करें Acclaim Health (Halton): 1-800-387-7127
नया घर /पड़ोसी	2-1-1 पर कॉल करें या अपने पड़ोस में सामाजिक, स्वास्थ्य और सरकारी सेवाओं के लिए <a href="http://www.211ontario.ca">www.211ontario.ca</a> पर जाएं। समुदाय के बारे में अधिक जानकारी के लिए Halton कम्युनिटी सर्विसेज <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> और / या Peel सामुदायिक सेवा नरिदेशिका <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> पर जाए।
स्वास्थ्य चुनौतियां	डॉक्टर की मदद के लिए 1-800-445-1822 पर मुफ्त, गोपनीय स्वास्थ्य सलाह या हेल्थ केयर कनेक्ट के लिए 1-866-797-0000 पर telehealth ऑटारियो को कॉल करें।
भाषा	अनुवाद सेवाओं सहित दैनिक जरूरतों के लिए सहायता के लिए स्थानीय नपिटान एजेंसियों से जुड़ें। Halton बहुसांस्कृतिक परिषद (HMC): 905-842-2486 या, Peel का नवागंतुक केंद्र: 905-306-0577 का प्रयास करें।
प्रौद्योगिकी	कंप्यूटर पर काम करने के लिए अपनी स्थानीय लाइब्रेरी पर जाएं।
परिवहन	अपने समुदाय में स्थानीय सार्वजनिक पारगमन प्रणाली, या अन्य पारगमन वकिलों के बारे में जानकारी के लिए 3-1-1 पर कॉल करें। <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> पर हाल्टन सामुदायिक सेवा डेटाबेस पर जाएं और / या विशेष पर अधिक जानकारी के लिए <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> पर Peel सामुदायिक सेवा नरिदेशिका अपने क्षेत्र में पारगमन सेवाएं।
अकेले रहने	दूसरों (Skype, Facetime, Facebook, Wechat, Whatsapp ) से जुड़ने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करके अन्वेषण करें। यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो जांचें कि क्या आपके स्थानीय पुस्तकालय में कक्षाएं हैं।
सेवाओं के बारे में ज्ञान की कमी	अपने स्थानीय पुस्तकालय और / या विश्वास समुदाय पर जाएं, ये जानकारी प्राप्त करने और लोगों से मिलने के लिए अच्छे स्थान हैं। समुदाय और सामाजिक सेवाओं के लिए अधिक जानकारी और रेफरल के लिए 2-1-1 पर कॉल करने पर विचार करें, और नगरपालिका कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए 3-1-1 पर कॉल करने पर विचार करें। 2-1-1 और / या 3-1-1 सेवाएं मुफ्त, गोपनीय, बहुभाषी और 24 घंटे उपलब्ध हैं।
वित्तीय बाधाओं	संघीय आय सहायता कार्यक्रमों के बारे में जानकारी के लिए 1-800-622-6232 पर सेवा कनाडा को फोन करें और प्रांतीय आय सहायता कार्यक्रमों के बारे में जानकारी के लिए 1-800-267-8097 पर सेवा ऑटारियो को फोन करें।

## संदर्भ

Campaign to End Loneliness (2018). About Loneliness. Retrieved from: <https://www.campaigntoendloneliness.org/>

Office for Senior Citizens (2015). Looking out for one another. Retrieved from: <http://superseniors.ms.govt.nz/documents/age-friendly-communities/preventing-social-isolation/osc301-looking-out-for-one-another.pdf>

Masi, C.M., Chen, H., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

## ध्यान दें

यह उपकरण सेंटर फॉर एल्डर रिसर्च, ओकविले ON, कनाडा द्वारा 2015-19 से विकसित किया गया था। यह बिल्डिंग कनेक्टेड कम्युनिटीज: नामक 4 साल की शोध परियोजना का हिस्सा है, 65 और उससे अधिक उम्र के प्रवासियों में सामुदायिक सुधार के लिए अकेलापन और सामाजिक अलगाव को कम करता है। इस क्षेत्र में विशेष रूप से पुराने प्रवासियों के अनुभवों (Peel and Halton) पर परियोजना केंद्रित था। यह उपकरण अकेलेपन के लिए एक मानकीकृत या मान्य उपचार नहीं है और यह मानसिक स्वास्थ्य सलाह का विकल्प भी नहीं है। इसमें किसी भी एजेंसी या सेवा का समावेश उपकरण सेवा का समर्थन नहीं करता है।

इस शोध को कनाडा की सामाजिक विज्ञान और मानविकी अनुसंधान परिषद द्वारा समर्थित किया गया था।



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Canada