

5 संकेत, जो बताते हैं कि आप Mentally Exhausted हो गए हैं, जानें कैसे करें खुद को रिकवर

VERIFIED By: Dr. Malini Saba

Mental tiredness Ko kaise Dur Kare: क्या आप भी शारीरिक और मानसिक रूप से थक गए हैं? अगर हां तो इन 5 तरीकों से जानें रिकवर होने का तरीका।

Written by Vidya Sharma | Published : October 16, 2025 6:00 PM IST



Activities To Improve Mental HealthAnxietySigns Mentally Exhausted



मानसिक कमजोरी को कैसे दूर करें



Mansik Kamjori Dur Karne Ke Liye Kya Kare: हम सभी जीवन में कभी न कभी ऐसे दौर से गुजरते हैं जब दिमाग और दिल दोनों थक जाते हैं। यह थकान शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक होती है और अक्सर लोग इसे पहचान नहीं पाते। काम, जिम्मेदारियां, परिवार, रिश्ते- सब कुछ संभालते-संभालते कभी-कभी हमारा दिमाग ओवरलोड हो जाता है। यह थकान बाहर से नहीं दिखती, लेकिन अंदर से सब कुछ बदल देती है। आज हम आपको इस लेख में साइकोलॉजिस्ट और महिला एवं मानवाधिकारों की समर्थक डॉ॰ मालिनी सबा द्वारा बताए गए 5 संकेत बताएंगे। अगर आप नीचे दिए गए कुछ संकेत महसूस कर रहे हैं, तो समझ लीजिए कि आपका दिमाग अब थोड़ा आराम चाहता है।



नींद के बाद भी थकान महसूस होना



रात को अच्छी नींद लेने के बाद भी अगर सुबह उठते समय दिमाग भारी लगता है, तो यह दिमाग की थकान का पहला संकेत है। यह इसलिए होता है क्योंकि हमारा दिमाग पूरे दिन बहुत ज्यादा सोचता रहता है और उसे आराम नहीं मिलता। क्या करें- दिन में कुछ मिनट खुद के लिए निकालिए। फोन दूर रखिए, आंखें बंद करिए और कुछ गहरी साँस लीजिए। इससे दिमाग को थोड़ी राहत मिलती है। **Also Read - World Pancreatic Cancer Day 2025 : जल्दी पहचान में नहीं आते पैंक्रियाटिक कैंसर के लक्षण, कहीं आप भी तो नहीं कर रहे हैं इश्वर**



छोटी बातें भी परेशान करने लगती हैं



कभी-कभी कोई छोटी सी बात या हल्की सी गलती भी हमें बहुत चुभ जाती है। यह इसलिए होता है क्योंकि हमारा दिमाग पहले से ही थका हुआ होता है। क्या करें- उस समय तुरंत रिएक्ट न करें। थोड़ा रुकिए, चुपचाप बैठिए या थोड़ी देर टहल आइए। जब दिमाग शांत होगा, तो सब कुछ आसान लगेगा।



नींद और भूख का पैटर्न बिगड़ जाना



कभी नींद नहीं आती, तो कभी बहुत ज्यादा आती है। कभी भूख नहीं लगती, तो कभी ज़रूरत से ज़्यादा खाने का मन करता है। यह दिमाग की थकान का एक साफ संकेत है। क्या करें- अपनी दिनचर्या को थोड़ा नियमित बनाइए। हल्का और पौष्टिक खाना खाइए, पानी ज्यादा पीजिए और सोने से पहले फोन या टीवी से दूर रहिए। **Also Read - बेटे को 'नीर' कहकर पुकारेंगे परिणीति चोपड़ा और राघव चड्ढा, जानें क्या है इस खूबसूरत नाम का मतलब**



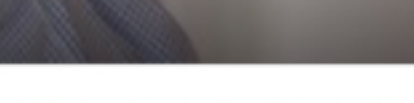
ध्यान न लगाना या बातें भूलना



जब दिमाग बहुत काम करता है, तो वह थक जाता है। ऐसे में ध्यान लगाना या चीजें याद रखना मुश्किल हो जाता है। क्या करें- एक बार में बहुत सारे काम करने की कोशिश मत करें। जो जरूरी है, वही पहले करें। अपने आप से कहिए- "आज इतना करना काफी है।"



मन का खाली या सुन्न महसूस होना



कभी-कभी सब कुछ होते हुए भी मन खाली लगता है। न कोई खुशी, न उत्साह, बस अंदर से थकान। यह भी दिमाग की थकान का संकेत है। क्या करें- खुद को थोड़ा समय दीजिए। अपनी पसंद की चीजें कीजिए - जैसे किताब पढ़ना, टहलना, संगीत सुनना या किसी अपने से बात करना। **Disclaimer:** प्रिय पाठकों यह आर्टिकल केवल सामान्य जानकारी और सलाह देता है। यह किसी भी तरह से चिकित्सा राय का विकल्प नहीं है। इसलिए अधिक जानकारी के लिए हमेशा किसी विशेषज्ञ या अपने चिकित्सक से परामर्श जरूर करें। thehealthsite.com इस जानकारी के लिए जिम्मेदारी का दावा नहीं करता है। **Also Read - क्या खाने से हमारी स्किन ग्लो करती है? ये 3 चीजे डाइट में शामिल करते ही दिखेगा कमाल का निखार**



Latest Articles

Amla To Til Laddoos: 5 Immunity-Boosting Foods To Stay Infection-Free This Winter

Tulsi Water For Skin: 6 Powerful Ayurvedic Benefits For Natural Glow

Vitamin D Overdose Can Lead to Kidney Damage: Key Symptoms You Should Never Ignore

BTS Member V Once Suffered From 'Cholinergic Urticaria': What This Infection Actually...

Cancer Screening Tests That Are Non-Negotiable For Individuals Who Are Over 45, Why It Is...

Chai vs Coffee: Which Drink Keeps You Energized All Day Long?

VIEW MORE →