



(in English & Hindi language)

Developing Healthy Coping Skills for Stress and Negative Emotions

A Patient-Friendly Guide to Building Your Sober Toolkit

तनाव और नकारात्मक भावनाओं के लिए स्वस्थ मुकाबला करने के कौशल विकसित करना

अपना सोबर टूलकिट बनाने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for nashafree.com

This book is dedicated to helping you build a new life, one healthy skill at a time.

A Message to You, the Reader

In active addiction, you had a single, powerful tool for dealing with every problem: the substance. Whether you felt stressed, sad, bored, angry, or even happy, the solution was the same. It was a tool that worked in the short term but destroyed everything in the long term.

Now, in recovery, you face a crucial task: you must build a whole new toolbox. This toolbox will be filled with many different, healthy tools called **coping skills**.

A coping skill is any healthy thought or action that helps you manage difficult situations and emotions without returning to substance use.

This book will guide you through why these skills are essential for your brain's healing and provide you with a practical collection of skills to start using today. Recovery isn't about white-knuckling through life; it's about learning to live well.

Chapter 1: Why You Need a New Toolkit – The Void Left Behind

When you remove the substance, you are left with a void. This void is not just physical; it's emotional and practical. For years, the substance was your primary—and often only—coping mechanism. Without it, life's normal stresses and negative emotions can feel overwhelming and unmanageable.

The Brain's Perspective:

- Your brain learned that substances were the fastest and most reliable way to change your emotional state.
- The neural pathways for "Problem -> Use Substance -> Feel Better" are well-worn superhighways.
- The pathways for healthy coping are like overgrown, unused footpaths.

The goal of recovery is not to just "stop using." The goal is to actively build and strengthen those overgrown footpaths until they become your new preferred routes. As noted by renowned addiction expert Dr. Gabor Maté:

"The question is not why the addiction, but why the pain." Healthy coping skills address the pain directly, so the addiction is no longer needed.

Chapter 2: The Two Types of Coping Skills – Problem-Focused vs. Emotion-Focused

Understanding the two main types of coping skills helps you choose the right tool for the job.

1. Problem-Focused Coping

- **What it is:** Taking action to change or eliminate the source of stress.
- **Use it when:** The situation is within your control.
- **Examples:**
 - Creating a budget to tackle financial stress.
 - Having a difficult conversation to resolve a conflict.
 - Making a "To-Do" list to manage work overload.
 - Leaving a triggering situation.

2. Emotion-Focused Coping

- **What it is:** Managing your emotional reaction to a stressful situation you cannot change.
- **Use it when:** You have to endure the situation.
- **Examples:**
 - Using deep breathing when stuck in traffic.
 - Calling a friend for support after receiving bad news.
 - Practicing mindfulness to observe feelings of anger without acting on them.
 - Using self-compassion when you make a mistake.

A balanced toolkit contains both types of skills. You need to know how to fix problems *and* how to soothe yourself when problems can't be fixed.

Chapter 3: Your Coping Skills Toolkit – Practical Skills to Use Today

Here is a collection of evidence-based coping skills. Try them, practice them, and see which ones work best for you.

Skill 1: Deep Breathing (The Portable Relaxation Tool)

- **Why it works:** It activates the parasympathetic nervous system, which is your body's "brake." It counteracts the stress response.
- **How to do it (Box Breathing):**
 1. Breathe in slowly through your nose for a count of 4.

2. Hold your breath for a count of 4.
3. Breathe out slowly through your mouth for a count of 4.
4. Hold at the bottom for a count of 4.
5. Repeat 5-10 times.

Skill 2: The 5-4-3-2-1 Grounding Technique (For Anxiety and Overwhelm)

- **Why it works:** It pulls your focus away from anxious thoughts and into the present moment by engaging your five senses.
- **How to do it:**
 - **Look:** Name 5 things you can see around you.
 - **Feel:** Name 4 things you can feel ("my feet in my socks," "the chair against my back").
 - **Listen:** Name 3 things you can hear.
 - **Smell:** Name 2 things you can smell.
 - **Taste:** Name 1 thing you can taste.

Skill 3: Physical Movement (The Body's Stress Release Valve)

- **Why it works:** Exercise burns off stress hormones like cortisol and adrenaline and releases endorphins, your body's natural mood elevators.
- **How to do it:**
 - Go for a brisk 10-minute walk.
 - Do 20 jumping jacks.
 - Stretch your muscles.
 - Put on music and dance.

Skill 4: Journaling (Get It Out of Your Head)

- **Why it works:** Writing about your thoughts and feelings can provide emotional release and help you process events more clearly.
- **How to do it:**
 - **Stream of Consciousness:** Write non-stop for 5 minutes without judging or editing.
 - **Gratitude Journal:** Write down 3 things you are grateful for each day.
 - **The "Worry Dump":** Write down all your worries to get them out of your head and onto paper.

Skill 5: Progressive Muscle Relaxation (PMR) – For Physical Tension

- **Why it works:** It helps you recognize and release physical tension that accompanies stress.
- **How to do it:**
 - Sit or lie down comfortably. Take a few deep breaths.
 - Start with your feet. Tense the muscles as hard as you can for 5 seconds.
 - Release the tension suddenly and notice the feeling of relaxation for 10 seconds.
 - Move up your body, repeating this process with your calves, thighs, abdomen, hands, arms, shoulders, and face.

Chapter 4: Building Long-Term Resilience – Skills for a Stronger You

While the previous skills are for "in-the-moment" crises, these skills build your overall ability to handle stress.

1. Mindfulness and Meditation

- **The Skill:** Learning to observe your thoughts and feelings without judgment.
- **The Benefit:** Creates a "pause" between a trigger and your reaction. It weakens the automatic link between discomfort and craving.
- **How to Start:** Use a free app like Insight Timer or Headspace for guided meditations. Start with just 5 minutes a day.

2. Building a Support Network

- **The Skill:** Actively reaching out and connecting with people who support your recovery.
- **The Benefit:** Combats loneliness (a major HALT trigger) and provides a safe space to talk.
- **How to Start:** Commit to calling one supportive person or attending one support group meeting each week, even when you don't "need" to.

3. Healthy Routine and Structure

- **The Skill:** Creating a daily schedule that includes sleep, meals, work, recovery activities, and leisure.
- **The Benefit:** Reduces uncertainty and decision fatigue, which are major sources of stress. An idle mind and unstructured time can be dangerous in early recovery.
- **How to Start:** Plan your next day each evening. Include at least one activity you enjoy and one that contributes to your recovery.

Chapter 5: What to Do When a Skill Doesn't Work

Not every skill will work every time. That's normal. Your toolkit needs variety.

If one skill fails, don't give up. Try another.

- Feeling angry and journaling didn't help? -> Go for a run (Physical Movement).
- Tried deep breathing but still anxious? -> Use the 5-4-3-2-1 Grounding technique.
- Still overwhelmed? -> This is the time to use your most important skill: **Reaching Out**. Call your sponsor, a friend, or a helpline.

The act of *trying* a coping skill is a success in itself. It means you are fighting the automatic urge to use and are consciously choosing a new path. Every time you do this, you weaken the old neural superhighway and strengthen a new, healthy path.

Conclusion: You Are the Craftsman

Think of yourself as a craftsman. Your sobriety is your most valuable project. In the past, you only had a hammer (the substance), so you treated every problem like a nail.

Now, you are gathering a full set of tools: wrenches, screwdrivers, pliers, and measuring tapes. Some days you'll need a gentle touch (mindfulness), and other days you'll need brute force (intense exercise).

With practice, using these tools will become second nature. You will no longer feel defenseless against stress and emotion. You will feel capable, resilient, and free.

References and Further Reading

- **National Institute on Drug Abuse (NIDA).** *Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide (Third Edition)*.
 - **National Institute of Mental Health (NIMH).** *Coping With Stress*.
 - Maté, G. (2008). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Knopf Canada.
 - McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2021). *Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life*. New Harbinger Publications.
 - *SMART Recovery Handbook*. (2023). SMART Recovery.
-

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

This document is prepared exclusively for nashafree.com.

Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.

तनाव और नकारात्मक भावनाओं के लिए स्वस्थ मुकाबला करने के कौशल विकसित करना

अपना सोबर टूलकिट बनाने के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

nashafree.com के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक एक स्वस्थ कौशल के साथ एक नया जीवन बनाने में आपकी मदद करने के लिए समर्पित है।

आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

सक्रिय लत में, आपके पास हर समस्या से निपटने के लिए एक एकल, शक्तिशाली उपकरण था: पदार्थ। चाहे आप तनावग्रस्त, उदास, ऊब, गुस्से में, या खुश महसूस कर रहे हों, समाधान एक ही था। यह एक ऐसा उपकरण था जो अल्पावधि में काम करता था लेकिन लंबी अवधि में सब कुछ नष्ट कर देता था।

अब, रिकवरी में, आप एक महत्वपूर्ण कार्य का सामना करते हैं: आपको एक पूरी नई टूलकिट बनानी होगी। यह टूलकिट कई अलग-अलग, स्वस्थ उपकरणों से भरी होगी जिन्हें **कॉपिंग स्किल्स (मुकाबला करने के कौशल)** कहा जाता है।

एक कॉपिंग स्किल कोई भी स्वस्थ विचार या कार्य है जो आपको पदार्थों के उपयोग में लौटे बिना कठिन परिस्थितियों और भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करता है।

यह पुस्तक आपको मार्गदर्शन देगी कि ये कौशल आपके मस्तिष्क के उपचार के लिए क्यों आवश्यक हैं और आपको आज से उपयोग शुरू करने के लिए व्यावहारिक कौशलों का एक संग्रह प्रदान करेगी। रिकवरी जीवन से बचने के बारे में नहीं है; यह अच्छी तरह से जीना सीखने के बारे में है।

अध्याय 1: आपको नई टूलकिट की आवश्यकता क्यों है – पीछे छूटी खालीपन

जब आप पदार्थ को हटा देते हैं, तो आप एक खालीपन के साथ रह जाते हैं। यह खालीपन सिर्फ शारीरिक नहीं है; यह भावनात्मक और व्यावहारिक है। वर्षों तक, पदार्थ आपका प्राथमिक—और अक्सर एकमात्र—मुकाबला करने का तरीका था। इसके बिना, जीवन के सामान्य तनाव और नकारात्मक भावनाएं भारी और असहनीय लग सकती हैं।

मस्तिष्क का दृष्टिकोण:

- आपके मस्तिष्क ने सीखा कि पदार्थ आपकी भावनात्मक स्थिति को बदलने का सबसे तेज़ और विश्वसनीय तरीका थे।
- "समस्या -> पदार्थ का उपयोग -> बेहतर महसूस करना" के लिए तंत्रिका मार्ग अच्छी तरह से चले हुए सुपरहाइवे हैं।
- स्वस्थ मुकाबला करने के मार्ग उग आए, अप्रयुक्त पगडंडियों की तरह हैं।

रिकवरी का लक्ष्य सिर्फ "उपयोग करना बंद करना" नहीं है। लक्ष्य उन उग आए मार्गों को सक्रिय रूप से बनाने और मजबूत करने का है जब तक कि वे आपके नए पसंदीदा रास्ते न बन जाएं। जैसा कि प्रसिद्ध लत विशेषज्ञ डॉ. गैबोर मेट ने कहा है:

"सवाल यह नहीं है कि लत क्यों, बल्कि दर्द क्यों है।" स्वस्थ कॉपिंग स्किल्स सीधे दर्द को संबोधित करती हैं, ताकि अब लत की आवश्यकता न रहे।

अध्याय 2: दो प्रकार की कॉपिंग स्किल्स – समस्या-केंद्रित बनाम भावना-केंद्रित

दो मुख्य प्रकार की कॉपिंग स्किल्स को समझना आपको काम के लिए सही उपकरण चुनने में मदद करता है।

1. समस्या-केंद्रित मुकाबला (प्रॉब्लम-फोकस्ड कॉपिंग)

- **यह क्या है:** तनाव के स्रोत को बदलने या खत्म करने के लिए कार्रवाई करना।
- **इसका उपयोग कब करें:** जब स्थिति आपके नियंत्रण में हो।
- **उदाहरण:**
 - वित्तीय तनाव से निपटने के लिए बजट बनाना।
 - संघर्ष को सुलझाने के लिए एक कठिन बातचीत करना।
 - काम के बोझ को प्रबंधित करने के लिए "करने के लिए" सूची बनाना।
 - किसी ट्रिगर करने वाली स्थिति को छोड़ना।

2. भावना-केंद्रित मुकाबला (इमोशन-फोकस्ड कॉपिंग)

- **यह क्या है:** एक तनावपूर्ण स्थिति के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया को प्रबंधित करना जिसे आप बदल नहीं सकते।
- **इसका उपयोग कब करें:** जब आपको स्थिति को सहना पड़े।
- **उदाहरण:**
 - ट्रैफिक में फंसने पर डीप ब्रीदिंग का उपयोग करना।
 - बुरी खबर मिलने के बाद सहायता के लिए किसी मित्र को कॉल करना।
 - गुस्से की भावनाओं को उन पर कार्रवाई किए बिना देखने के लिए माइंडफुलनेस का अभ्यास करना।
 - गलती करने पर स्व-दया (सेल्फ-कम्पैशन) का उपयोग करना।

एक संतुलित टूलकिट में दोनों प्रकार के कौशल होते हैं। आपको समस्याओं को ठीक करना और खुद को शांत करना आना चाहिए जब समस्याओं को ठीक नहीं किया जा सकता।

अध्याय 3: आपकी कॉपिंग स्किल्स टूलकिट – आज से उपयोग करने के लिए व्यावहारिक कौशल

यहाँ साक्ष्य-आधारित कॉपिंग स्किल्स का एक संग्रह है। उन्हें आजमाएं, अभ्यास करें, और देखें कि कौन सा आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है।

कौशल 1: डीप ब्रीदिंग (पोर्टेबल विश्राम उपकरण)

- **यह क्यों काम करती है:** यह पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करती है, जो आपके शरीर की "ब्रेक" है। यह तनाव प्रतिक्रिया का प्रतिकार करती है।
- **इसे कैसे करें (बॉक्स ब्रीदिंग):**
 1. 4 की गिनती के लिए अपनी नाक से धीरे-धीरे सांस अंदर लें।
 2. 4 की गिनती के लिए अपनी सांस रोकें।
 3. 4 की गिनती के लिए अपने मुंह से धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ें।
 4. नीचे 4 की गिनती के लिए रोकें।
 5. 5-10 बार दोहराएं।

कौशल 2: 5-4-3-2-1 ग्राउंडिंग तकनीक (चिंता और अभिभूत होने के लिए)

- **यह क्यों काम करती है:** यह आपके ध्यान को चिंताजनक विचारों से दूर खींचकर वर्तमान क्षण में लाती है और आपकी पांच इंद्रियों को शामिल करती है।
- **इसे कैसे करें:**
 - **देखें:** 5 चीजों के नाम लें जिन्हें आप अपने आस-पास देख सकते हैं।
 - **महसूस करें:** 4 चीजों के नाम लें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं ("मोजे में मेरे पैर," "मेरी पीठ के खिलाफ कुर्सी")।
 - **सुनें:** 3 चीजों के नाम लें जिन्हें आप सुन सकते हैं।
 - **सूंघें:** 2 चीजों के नाम लें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं।
 - **चखें:** 1 चीज का नाम लें जिसे आप चख सकते हैं।

कौशल 3: शारीरिक गतिविधि (शरीर का तनाव रिलीज वाल्व)

- **यह क्यों काम करती है:** व्यायाम कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन जैसे तनाव हार्मोन को जलाता है और एंडोर्फिन जारी करता है, जो आपके शरीर के प्राकृतिक मूड एलिवेटर हैं।
- **इसे कैसे करें:**
 - तेज 10 मिनट की सैर के लिए जाएं।
 - 20 जंपिंग जैक करें।
 - अपनी मांसपेशियों को खींचें।
 - संगीत चालू करें और नाचें।

कौशल 4: जर्नलिंग (इसे अपने दिमाग से बाहर निकालें)

- **यह क्यों काम करती है:** अपने विचारों और भावनाओं के बारे में लिखने से भावनात्मक रिलीज मिल सकती है और घटनाओं को अधिक स्पष्ट रूप से संसाधित करने में मदद मिल सकती है।
- **इसे कैसे करें:**
 - **स्ट्रीम ऑफ कॉन्शियसनेस:** 5 मिनट तक बिना रुके, बिना आलोचना या संपादन के लिखें।
 - **ग्रेटिट्यूड जर्नल:** हर दिन 3 चीजें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।
 - **"वरी डंप":** अपनी सारी चिंताओं को लिखें ताकि वे आपके दिमाग से निकलकर कागज पर आ जाएं।

कौशल 5: प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (पीएमआर) – शारीरिक तनाव के लिए

- **यह क्यों काम करता है:** यह आपको तनाव के साथ आने वाले शारीरिक तनाव को पहचानने और छोड़ने में मदद करता है।
 - **इसे कैसे करें:**
 - आराम से बैठें या लेट जाएं। कुछ गहरी सांसें लें।
 - अपने पैरों से शुरुआत करें। 5 सेकंड के लिए मांसपेशियों को जितना कर सकते हैं उतना कस लें।
 - अचानक तनाव छोड़ दें और 10 सेकंड के लिए विश्राम की भावना पर ध्यान दें।
 - अपने शरीर के ऊपर की ओर बढ़ें, इस प्रक्रिया को अपने पिंडलियों, जांघों, पेट, हाथों, बांहों, कंधों और चेहरे के साथ दोहराएं।
-

अध्याय 4: दीर्घकालिक लचीलापन बनाना – एक मजबूत आप के लिए कौशल

जबकि पिछले कौशल "इसी क्षण" के संकटों के लिए हैं, ये कौशल तनाव को संभालने की आपकी समग्र क्षमता का निर्माण करते हैं।

1. माइंडफुलनेस और मेडिटेशन

- **कौशल:** अपने विचारों और भावनाओं को बिना आलोचना के देखना सीखना।
- **लाभ:** एक ट्रिगर और आपकी प्रतिक्रिया के बीच एक "विराम" बनाता है। यह बेचैनी और क्रेविंग के बीच की स्वचालित कड़ी को कमजोर करता है।
- **कैसे शुरू करें:** गाइडेड मेडिटेशन के लिए इनसाइट टाइमर या हेडस्पेस जैसे मुफ्त ऐप का उपयोग करें। दिन में सिर्फ 5 मिनट से शुरुआत करें।

2. एक सपोर्ट नेटवर्क बनाना

- **कौशल:** सक्रिय रूप से उन लोगों से संपर्क करना और जुड़ना जो आपकी रिकवरी का समर्थन करते हैं।
- **लाभ:** अकेलेपन (एक प्रमुख HALT ट्रिगर) से लड़ता है और बात करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करता है।
- **कैसे शुरू करें:** हर हफ्ते एक सहायक व्यक्ति को कॉल करने या एक सपोर्ट ग्रुप मीटिंग में शामिल होने का वचन दें, भले ही आपको "जरूरत" न हो।

3. स्वस्थ दिनचर्या और संरचना

- **कौशल:** एक दैनिक कार्यक्रम बनाना जिसमें नींद, भोजन, काम, रिकवरी गतिविधियाँ और अवकाश शामिल हों।
 - **लाभ:** अनिश्चितता और निर्णय थकान (डिसीजन फैटिग) को कम करता है, जो तनाव के प्रमुख स्रोत हैं। एक निष्क्रिय दिमाग और असंरचित समय शुरुआती रिकवरी में खतरनाक हो सकता है।
 - **कैसे शुरू करें:** हर शाम अपना अगला दिन योजनाबद्ध करें। इसमें कम से कम एक गतिविधि शामिल करें जिसका आप आनंद लेते हैं और एक जो आपकी रिकवरी में योगदान देती है।
-

अध्याय 5: जब कोई कौशल काम नहीं करता तो क्या करें

हर कौशल हर बार काम नहीं करेगा। यह सामान्य है। आपकी टूलकिट को विविधता की आवश्यकता है।

यदि एक कौशल विफल हो जाता है, तो हार मत मानो। दूसरा आजमाएं।

- गुस्सा महसूस कर रहे हैं और जर्नलिंग ने मदद नहीं की? -> दौड़ने जाएं (शारीरिक गतिविधि)।
- डीप ब्रीदिंग की कोशिश की लेकिन फिर भी चिंतित हैं? -> 5-4-3-2-1 ग्राउंडिंग तकनीक का उपयोग करें।
- अभी भी अभिभूत हैं? -> यह आपके सबसे महत्वपूर्ण कौशल का उपयोग करने का समय है: **संपर्क करना**। अपने स्पॉन्सर, किसी मित्र, या हेल्पलाइन को कॉल करें।

एक कॉपिंग स्किल *आजमाने* की क्रिया अपने आप में एक सफलता है। इसका मतलब है कि आप उपयोग करने की स्वचालित इच्छा से लड़ रहे हैं और जानबूझकर एक नया रास्ता चुन रहे हैं। हर बार जब आप ऐसा करते हैं, तो आप पुराने तंत्रिका सुपरहाइवे को कमजोर करते हैं और एक नए, स्वस्थ रास्ते को मजबूत करते हैं।

निष्कर्ष: आप शिल्पकार हैं

अपने आप को एक शिल्पकार समझें। आपकी सोबराइटी आपकी सबसे मूल्यवान परियोजना है। अतीत में, आपके पास सिर्फ एक हथौड़ा (पदार्थ) था, इसलिए आपने हर समस्या को एक कील की तरह माना।

अब, आप उपकरणों का एक पूरा सेट इकट्ठा कर रहे हैं: रिंच, पेचकश, प्लायर्स, और मापने वाले टेप। कुछ दिन आपको कोमल स्पर्श (माइंडफुलनेस) की आवश्यकता होगी, और अन्य दिनों में आपको जबरदस्त ताकत (तीव्र व्यायाम) की आवश्यकता होगी।

अभ्यास के साथ, इन उपकरणों का उपयोग करना दूसरी प्रकृति बन जाएगा। आप अब तनाव और भावना के खिलाफ असहाय महसूस नहीं करेंगे। आप सक्षम, लचीला और स्वतंत्र महसूस करेंगे।

संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन ड्रग एब्यूज (NIDA). *प्रिंसिपल्स ऑफ ड्रग एडिक्शन ट्रीटमेंट: ए रिसर्च बेस्ड गाइड (थर्ड एडिशन)*।
 - नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ (NIMH). *कॉपिंग विद स्ट्रेस*।
 - मेट, जी. (2008). *इन द रियल्म ऑफ हंग्री घोस्ट्स: क्लोज एनकाउंटर्स विद एडिक्शन*। नोप्फ कनाडा।
 - मैकके, एम., डेविस, एम., और फैनिंग, पी. (2021). *थॉट्स एंड फीलिंग्स: टेकिंग कंट्रोल ऑफ योर मूड्स एंड योर लाइफ*। न्यू हार्विंजर पब्लिकेशन्स।
 - *स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक*। (2023). स्मार्ट रिकवरी।
-

कॉपीराइट © 2024 वृिंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।
यह दस्तावेज़ विशेष रूप से nashafree.com के लिए तैयार किया गया है।
अनधिकृत प्रजनन, वितरण, या नकल करना सख्त वर्जित है।