

कोविड-19 के दौरान अपने मन और मस्तिष्क का ध्यान रखना

कोविड-19 महामारी के दौरान अक्सर टेलीविजन, सामाजिक मीडिया, अखबार, परिवार और मित्रों और अन्य स्रोतों के माध्यम से इस रोग के संचारण के बारे में सुनने और पढ़ने को मिलता है। समस्त विश्व एक मुश्किल दौर से गुजर रहा है। सबके समक्ष बेहद सामान्य भावना भय है। ये भावनाएं हमें चिंतित और आतंकित करती हैं तथा यहां तक कि संभवतः हमें कहने और कुछ करने की असुविधा में डाल देती हैं जिसे हम सामान्य परिस्थितियों में उचित नहीं मान सकते हैं।

लॉकडाउन के महत्व को समझना

लॉकडाउन का मतलब एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण को फैलने से रोकना है, इसके माध्यम से स्वयं और दूसरों की रक्षा करना है। इसका मतलब यह है, जब तक बहुत ज्यादा आवश्यकता न हो तब तक घर से बाहर खरीदारी के लिए न निकलना, जितना संभव हो सके घर से बाहर जाने से बचना। इसके अलावा यदि बहुत ज्यादा आवश्यकता हो, तो परिवार के किसी स्वस्थ सदस्य का घर से खरीदारी के लिए बाहर जाना। यदि घर में कोई ऐसा व्यक्ति है जो बहुत बीमार है तथा उसे चिकित्सीय सहायता की ज़रूरत पड़ सकती है, तो आपको अपने नज़दीकी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र के बारे में ज़रूर पता होना चाहिए।

सामाजिक अलगाव के दौरान

घर पर रहना कुछ समय के लिए काफी अच्छा हो सकता है, लेकिन कई बार यह उबाऊ और प्रतिबंधित भी हो सकता है। नीचे सकारात्मक और हंसमुख रखने के कुछ उपाय बताए गए हैं।

1. व्यस्त रहें। एक नियमित दिनचर्या का पालन करें। पारिवारिक सदस्यों को कुछ काम करने में सहयोग करें।
2. संगीत सुनने, पढ़ने, टेलीविजन पर मनोरंजक कार्यक्रम देखकर नकारात्मक भावनाओं से खुद को विचलित होने से रोकें। यदि आपको पेंटिंग, बागवानी या सिलाई जैसे रुचियां थीं, तो उन्हें दोबारा शुरू करें। अपनी रुचियों की ओर पलटें।
3. संतुलित आहार का सेवन करें तथा अधिक से अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीएं।
4. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। घर पर रहकर किए जाने वाले सरल व्यायाम करें, जो कि आपको स्वस्थ और तंतुस्त रहने में सहयोग करेंगे।

5. 'साझा करना' ही देखभाल का दूसरा नाम है। इस बात को समझें कि यदि आपके आसपास किसी को सलाह, भोजन या अन्य आवश्यक चीजों की ज़रूरत है, तो उनके साथ साझा करने के लिए तत्पर रहें।

6. बुजुर्ग लोग भ्रमित महसूस कर सकते हैं और कई बार चीजों को भूल सकते हैं इसलिए उन्हें आपकी मदद की आवश्यकता है। उन्हें जो चाहिए जैसे कि उनकी दवाइयां, रोजमर्रा ज़रूरत की चीज़े आदि में उन्हें मदद करें।

7. यदि आपके घर में बच्चे हैं, तो उन्हें घर के कामों में मदद करने के लिए प्रोत्साहित करें इससे बच्चे घर पर व्यस्त रहेंगे- उन्हें जिम्मेदार महसूस कराए तथा उन्हें नए कौशल सीखने में मदद करें।

तथ्यों पर ध्यान न दें, अफवाहों और सिद्धांतों को अस्वीकार करें

1. ज्ञान शक्ति है; जितना अधिक आप किसी निश्चित मुद्दे के बारे में जानते हैं, उतना ही आप कम भयभीत महसूस करते हैं। आत्म-सुरक्षा के लिए जानकारी के सबसे विश्वसनीय स्रोत तक पहुंच और विश्वास सुनिश्चित करें।

2. सनसनीखेज खबर या सोशल मीडिया पोस्ट का अनुसरण न करें, जो कि आपकी मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है। किसी भी असत्यापित समाचार या जानकारी को आगे न फैलाए या साझा न करें।

3. कौन और कैसे बीमार हो गया, इसके बारे में हर समय चर्चा न करें। इसके बजाय जो इस रोग से ठीक हो गये है और उपचारित हुए है उनके बारे में जानें।

4. ज्ञात सलाह से चिपके रहें- हाथों की स्वच्छता बनाए रखें और दूसरों से शारीरिक दूरी बनाए रखने का पालन करें। अपने बारे में सावधान रहें और दूसरों की देखभाल के बारे में भी सावधान रहें।

5. सामान्य सर्दी कोरोना संक्रमण नहीं है। कोरोना के लक्षणों को अच्छी तरह से बताया गया है। छीकने, खांसने, सार्वजनिक स्थानों पर थूकने से बचें जैसे शिष्टाचार के नियमों का पालन करें।

6. ज्यादातर लोगों में कोरोना संक्रमण हल्के लक्षणों का कारण बनता है तथा व्यक्ति को केवल सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) का पालन करने की आवश्यकता होती है जब तक कि वह ठीक नहीं हो जाते है। आमतौर पर दो सप्ताह का समय लगता है। हल्के संक्रमण होने पर किसी व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत नहीं है। केवल जिन लोगों को सांस लेने में दिक्कत होती है, उन्हें अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत होती है। ज्यादातर लोग अपने आप ही ठीक हो जाते हैं।

## भावनात्मक समस्याओं का निपटान

1. चिंता के दौरान कुछ मिनटों के लिए धीरे-धीरे सांस लेने का अभ्यास करें, जो विचार आपको परेशान कर रहे हैं, उन्हें मस्तिष्क से निकालने का प्रयास करें। कुछ 'शांति और स्थिरता' के बारे में सोचें तथा धीरे-धीरे अपने मन को स्थिर करें।

2. जब आप गुस्सा और चिढ़ापन महसूस करें, तब अपने मन को शांत करने के लिए दस से एक तक उलटी गिनती गिनें, इससे आपको अपना ध्यान दूसरी ओर लगाने में मदद मिलेगी।

3. भय महसूस करते समय अपने आप से पूछें कि इससे कैसे निपटा जाए:

क. मेरे नियंत्रण में क्या है?

ख. क्या मैं अनावश्यक रूप से सबसे ज़्यादा खराब चीज के बारे में चिंता कर रहा हूँ जो कि हो सकती है?

ख. जब मैं अतीत का आकलन करता हूँ तब पाता हूँ कि मैंने कैसे चीजों का प्रबंधन किया है?

घ. ऐसी कौन सी चीज हैं जो कि मैं अपनी मदद करने और सकारात्मक होने के लिए कर सकता हूँ?

4 अकेला या उदास महसूस करना भी काफी सामान्य बात है। दूसरों से जुड़े रहें। संवाद से आपको परिवार और मित्रों से जुड़ने में मदद मिलती है। उन लोगों को कॉल करें, जिनसे आपने काफी लंबे समय से बात नहीं की है और उन्हें आश्चर्यचकित करें। सुखद क्षण, सामान्य हित, पाककला पद्धति और संगीत का आदान-प्रदान करें।

5 यदि इनमें से कोई भी भाव कई दिनों तक लगातार बना रहता है, बावजूद इसके आप इससे बाहर निकलने की कोशिश कर रहे हैं, तो किसी के साथ इसके बारे में बात करें। यदि भावनाएं और खराब हो जाती हैं, तो व्यक्ति असहाय और निराशाजनक महसूस कर सकता है तथा यह महसूस करता है कि जीवन जीने लायक नहीं है। यदि ऐसा होता है, तो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह के लिए हेल्पलाइन नंबर (080-46110007) पर कॉल करें या अपने चिकित्सक/मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें।

क्या उचित नहीं है

1. तंबाकू, अल्कोहल और अन्य दवाओं के उपभोग से बचें। भावनाओं या बोरियत से निपटने के लिए तंबाकू या अल्कोहल या अन्य दवाओं का उपभोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर सकता है तथा यह प्रतिरक्षा प्रणाली को भी कम करता है। जो लोग पहले से ही मादक पदार्थ उपभोग की समस्या से पीड़ित हैं, उन्हें पेशेवर मदद की आवश्यकता होती है, विशेषकर जब वे अपने स्वभाव में बदलाव महसूस करते हैं या तनाव महसूस करते हैं।

2. कोविड संक्रमण वाले लोगों को दूर न करें या उनके प्रति न्यायपरक न बनें या उनके साथ भेदभाव न करें। जबकि आपको इसके संक्रमण को रोकने के लिए शारीरिक दूरी बनाए रखने और अपने आप को सुरक्षित रखने की आवश्यकता है, याद रखें कि उन्हें देखभाल और विशेष देखरेख की आवश्यकता होती है। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं, जिसे संक्रमण हो सकता है, तो उन्हें सावधानियों तथा यदि आवश्यक हो, तो चिकित्सा सहायता कैसे प्राप्त करें के बारे में बताएं।

3. यदि आप कोरोना से संक्रमित हो जाते हैं, तो यह याद रखें कि ज्यादातर लोग ठीक हो जाते हैं इसलिए घबराएं नहीं। आत्म-अलगाव का अभ्यास करें और प्रस्तावित दवाओं का सेवन करें।

रोग से ठीक के होने के बाद भावनात्मक मुद्दे

1. हालांकि कोविड संक्रमण से ठीक होना बेहद सुखद है। आप वास्तव में तनाव का सामना कर सकते हैं जब आप ठीक हो जाते हैं और समुदाय में वापस जाना चाहते हैं। आपको अपने प्रियजनों के बीमार पड़ने का भय हो सकता है।

2 जो लोग बीमारी को अच्छी तरह नहीं समझते हैं, वे वास्तव में आपको दूरी पर रख सकते हैं, जो बहुत तनावपूर्ण और अलग-थलग भी हो सकता है।

3. आप अपराध बोध की भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं कि आप काम करने या दूसरों की देखभाल करने में सक्षम नहीं थे। इससे अवसाद, लाचारी या हताशा की भावनाएं उत्पन्न हो सकती हैं।

4 इन भावनाओं से निपटने के लिए पहले बताए गए तरीकों का उपयोग करें। अपनी सकारात्मक कहानी दूसरों के साथ साझा करें, कि कोविड-19 संक्रमण से उबरना संभव है।

अपने नज़दीकी और प्रियजनों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानें

जिस तरह आप अपनी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को पहचान सकते हैं, वैसे ही अपने नज़दीकी और प्रियजनों में ऐसी समस्याओं के प्रति संवेदनशील रहें, जिसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

1. नींद के चक्र (पैटर्न) में बदलाव।
2. सोने और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी।
3. स्वास्थ्य समस्याओं का बिगड़ना।
4. अल्कोहल, तंबाकू या मादक पदार्थों का बढ़ता उपयोग।

उनके लिए सहयोगदायक बनें। यदि समस्याएं बनी रहती हैं, तो कृपया हेल्पलाइन (080-46110007) पर संपर्क करें या अपने चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें।

मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए:

जिन व्यक्तियों को पहले से मानसिक रोग थे, उन्हें आत्म-अलगाव या कोविड संक्रमण के दौरान नई चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है:

1. उनके पास अन्य लोगों के समान भय और तनाव भी होगा, जो उनकी पिछली मानसिक स्वास्थ्य स्थिति को और अधिक खराब कर सकता है।
2. सामाजिक अलगाव उन्हें और अधिक अंतर्मुखी बना सकता है। यह उनके स्वभाव में परिवर्तन और चिड़चिड़ेपन का कारण बन सकता है।
3. वे दवाओं और परामर्श तक सरल पहुंच प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

मानसिक रोगों से पीड़ितों और उनके परिवारों के लिए अन्य स्वास्थ्य देखभाल दाताओं से सहायता और सहयोग प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य हेल्पलाइन निर्धारित दवा, नियमित दैनिक दिनचर्या, व्यस्त और सकारात्मक रखने के अलावा सहायता प्रदान कर सकते हैं।

याद रखें, मुश्किल समय में अच्छी मानसिक स्थिति से आप लड़ाई और अधिक आसानी से जीत सकते हैं!