

कोविड-19 का प्रकोप लोगों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है। ऐसी बीमारी जिसके कारण डर और चिंता बहुत ज्यादा हो सकती है और दृढ़ भावनाओं का कारण बन सकती है। नियंत्रण से बाहर होने और अनिश्चितता को सहन करने में असमर्थ होने का डर कई चिंता, विकारों जैसी सामान्य स्थितियां हो सकती हैं। मौजूदा परिस्थितियां मानसिक सोच वाले लोग इस स्वास्थ्य के मददे को बदतर बना सकती हैं। जब हम सामाजिक बचाव हाथ धोने और खॉंसी/छींकने के शिष्टाचार जैसे आवश्यक नियवारक उपायों का अभ्यास करते रहते हैं, तो यह भावनात्मक और मानसिक रूप से सामायोजित करने के लिए भी महत्वपूर्ण है जो मन और शरीर दोनों के लिए स्वस्थ है।

ऐसे समय में इन बातों को ध्यान में रखते हुए लोगों के बौद्धिक शारीरिक सहायता के लिए सलाह

- इस समय खुद सामान्य अनुभावों से असमर्थता एवं भय को समझना चाहिए।
- सामाजिक देखना कम करें जो आपके चिंता अथवा दुःख का कारण हो बन सकता है, केवल विश्वसनीय श्रोत जैसे डब्ल्यूएचओ अथवा प्राधिकृत सरकारी एजेंसी से सूचना पर भरोसा करे जो आपको सच और अफवाह खबरों की पहचान करायेगें। केवल विशेष समय पर दिन में एक बार सूचना का अपडेट प्राप्त करें।
- खुद को सुरक्षित रहे और दूसरों के लिए मददगार बनें। दूसरों के जरूरत में मददगार बनें जिससे जरूरत के समय व्यक्ति को आपसे मददगार की तरह लाभान्वित हो सकें। जैसे कि फोन के माध्यम से आपके परोस में अथवा समुदाय में जिसको अतिरिक्त मदद की आवश्यकता हो। सभी एक होकर कोविड-19 को खत्म करने के लिए एक दूसरे का हौसला बढ़ाए।
- सुगमतापूर्ण सिद्धांतों का अनुकरण करने की कोशीश करें जैसे कि कार्य के दौरान अथवा शिफ्ट में भरपूर विश्राम एवं विराम करना, पर्याप्त एवं स्वस्थ भोजन ले, शारीरिक गतिविधि में भाग लें, और परिवार एवं दोस्तों के सम्पर्क में रहे।
- जानकारी, कैसे कोविड-19 से संक्रमित लोगों की मदद करना है और उनका जुड़ाव उपलब्ध संसाधनों के साथ कैसे करें। यह शारीरिक एवं मानसिक पीडीतो की आवश्यक जरूरी सहयोग के लिए विशेष महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़े कलंक कोविड-19 और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों दोनों में मदद को लेकर अनिच्छा हो सकते हैं।
- बच्चे अलग-अलग तरीकों से दिक्कतों को बता सकते हैं कम बोलना, चिंतित, पीछे हटना, क्रोधित या उत्तेजित होना, बिस्तर गीला करना आदि। अपने बच्चों के ऐसे व्यवहार को ध्यान दें और उनहे समझे, बच्चों की डर को समझे और उनहे अधिक से अधिक समय और ध्यान दें। बच्चों के ध्यान से सुने और उनहे उनके साथ मिठी बोलें और उन्हें आश्वस्त करें। संभवतः बच्चों को खेलने और आराम करने के लिए समय दें।
- बच्चों को डर और उदासी जैसी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए समारात्मक तरीके खोजने में मदद करें। भावनाओं को व्यक्त करने के लिए हर बच्चे का अपना तरीका होता है। कभी-कभी एक रचनात्मक गतिविधि में संलग्न होना, जैसे खेलना, और ड्राइंग इस प्रक्रिया को सुविधाजनक बना सकता है। बच्चों को राहत महसूस होती है यदि वे एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में अपनी भावनाओं को व्यक्त और संवाद कर सकते हैं।
- जितना संभव हो दैनिक जीवन में परिचित दिनचर्या बनाए रखें या एक नए वातावरण में नई दिनचर्या बनाएं, जिसमें नियमित व्यायाम, सफाई, दैनिक काम, गायन, पेंटिंग या अन्य गतिविधियां शामिल हैं। बच्चों के लिए आकर्षक आयु उपयुक्त गतिविधियाँ प्रदान करें, जिसमें उनके सीखने

के लिए गतिविधियाँ शामिल हैं। जितना संभव हो सके, बच्चों को दूसरों के साथ खेलना और सामाजिक रूप से जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करें, भले ही परिवार के भीतर ही क्यों न हो।

- बड़े व्यस्क, विशेष रूप से अलगाव में और संज्ञानात्मक गिरावट/मनोभ्रंश वाले लोग अधिक चिंतित, क्रोधित, तनावग्रस्त, उत्तेजित हो सकते हैं और प्रकोप के दौरान/संगरोध में वापस आ सकते हैं। अनौपचारिक नेटवर्क (परिवारों) और स्वास्थ्य पेशेवरों के माध्यम से व्यावहारिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान करें।
- जो चल रहा है उसके बारे में सरल तथ्य साझा करें और संज्ञानात्मक हानि के साथ/बिना पुराने लोगों के शब्दों में संक्रमण के जोखिम को कम करने के बारे में स्पष्ट जानकारी दें। जब भी आवश्यक हो जानकारी को दोहराएं। निर्देशों को स्पष्ट, संक्षिप्त, सममानजनक और रोगी तरीके से संप्रेषित करने की आवश्यकता है। यह लिखित या चित्रों में प्रदर्शित हाने वाली जानकारी के लिए भी सहायक हो सकता है। जानकारी प्रदान करने और उन्हें रोकने के उपायों का अभ्यास करने में उनके परिवार और अन्य सहायता नेटवर्क को संलग्न करें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और चिकित्सा पेशेवरों के लिए, दबाव में महसूस करना आपके और आपके कई सहयोगियों के लिए एक संभावित अनुभव है। वर्तमान स्थिति में इस तरह से महसूस करना काफी सामान्य है। तनाव और इससे जुड़ी भावनाएं किसी भी तरह से प्रतिबिंब नहीं हैं कि आप अपना काम नहीं कर सकते हैं या आप कमजोर हैं। इस दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक भलाई का प्रबंधन करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य का प्रबंधन
- तत्काल मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका संबंधी शिकायतों (उदाहरणार्थ प्रलाप, मनोविकृति, गंभीर चिंता या अवसाद) का प्रबंधन करने के लिए, कृपया प्रशिक्षित चिकित्सा/मनोवैज्ञानिक पेशेवरों से परामर्श लें।

## References

- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- [https://www.communityengagementhub.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/MHPSS-during-disease-outbreak\\_GEN\\_ENG\\_final.pdf](https://www.communityengagementhub.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/MHPSS-during-disease-outbreak_GEN_ENG_final.pdf)
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.bbc.com/news/health-51873799>