

COVID-19: ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

COVID-19 ಏಕಾಏಕಿ ಜನರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವು ವಿಪರೀತವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಭಯ ಅನೇಕ ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು / ಸೀನುವ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳಂತಹ ಅಗತ್ಯವಾದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ;

- ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ನಿಮ್ಮ ಸಂವ್ರತ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಆತಂಕ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ; WHO ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅಥವಾ ಅಧಿಕೃತ ಸರ್ಕಾರದಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ವದಂತಿಗಳಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳು; ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನವೀಕರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜನರ ಮೇಲೆ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್ -19 ಅನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಾಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುವು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ.
- COVID-19 ಪೀಡಿತ ಜನರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಲಿಂಕ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಳಂಕವು COVID-19 ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತಂಕ, ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಆಕ್ರೋಶ, ಬೆಡ್‌ವೆಟಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ, ಅವರ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ, ದಯೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, COVID-19 ಪೀಡಿತ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೋಡಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಳಂಕವು COVID-19 ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು.
- ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಕಲವೊಮ್ಮೆ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಿಸುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿರಾಳರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳು, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹೊಸ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು, ಕುಟುಂಬದೊಳಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಮತ್ತು ಬೆರೆಯಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಅವನತಿ / ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಆಕ್ರೋಶ ಮತ್ತು ಏಕಾಏಕಿ ಸಂಪರ್ಕ ತಡೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೌಪಚಾರಿಕ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳು (ಕುಟುಂಬಗಳು) ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸರಳ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ / ಇಲ್ಲದ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಹ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆಂಬಲ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ, ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀವು ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಪ್ರತಿಫಲನವಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ತುರ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೂರುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು (ಉದಾ. ಸನ್ನಿವೇಶ, ಮನೋರೋಗ, ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ), ದಯವಿಟ್ಟು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯಕೀಯ / ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

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.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.bbc.com/news/health-51873799>