

कोविड 19 के समय अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल करना



इस समय हर कोई कोविड 19 (Covid-19) के बारे में बात कर रहा है और यह हमें भयभीत, दुःखी या चिंतित कर सकता है। आप अकेले नहीं हैं।

संसार में जो कुछ हो रहा है और जब इतना कुछ बदल रहा है, उसके बारे में चिंतित होना और अनिश्चित महसूस करना ठीक है।

यहाँ पर कुछ छोटी-छोटी चीजें दी गई हैं जो आप को बेहतर महसूस करने के लिए और अपने आप को तथा समुदाय के लोगों की देखभाल करने के लिए सहायक होंगी।

अपने मित्रों एवं परिजनों के संपर्क में रहें

यदि लॉकडाउन के दौरान घर में रहते हुए अपने मित्रों या परिजनों के संपर्क में रहना हो तो कई उपाय उपलब्ध हैं जैसे कि:

उन्हें टेक्स्ट या
मैसेज करें।



अपने मित्र या मित्रगणों के साथ विडियो कॉल करें। कई विडियो कॉलों में श्रवणबाधित व्यक्तियों के लिए कैप्शन की सुविधा इनविल्ट रहती है।



पार्कों या अपने घर के बाहर खुली जगहों में मिलना। यह सुनिश्चित करें कि आप अपने देश के नियमों के अनुसार कितने लोग मिल सकते हैं, आप के और अन्य लोगों के बीच कितनी दूरी होनी चाहिए और कहाँ और कब मास्क (face mask) पहनना चाहिए।



यहाँ पर आप को अपने देश के सहायक वेबसाइट एवं हेल्पलाइन का विवरण मिलेगा।

कोविड 19 के समय अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल



ऑनलाइन की हरेक चीज़ सच नहीं होती

इंटरनेट पर कई जानकारियाँ उपलब्ध है और हर चीज जो आप को संयोग से मिल जाती है, वह सच नहीं है।

ऑनलाइन (online) में पायी जानेवाली जानकारी की जाँच करना आवश्यक है। क्या आप उस जानकारी पर भरोसा करते हैं? क्या यह भरोसेमंद वेबसाइट है या अच्छी प्रतिष्ठा वाली न्यूज चैनल है? हो सकता है कि आप के किसी मित्र ने आप को वाट्सअप (WhatsApp) पर लिंक भेजा हो, इसका मतलब यह नहीं है कि वह सच है।

इंटरनेट के प्रयोग के लिए टिप्स:

आप कभी समाचार जाँच सकते हैं लेकिन हमेशा अपडेट जाँचने की जरूरत नहीं है विशेष रूप से जब वह आप को चिंतित या दुःखी करता है।

यह सोचिए कि आप कितनी बार अपने सोशल मिडिया चैनल को जाँचते हैं। शायद बार बार ऐसा करने की जरूरत नहीं है।

याद रखिए - आपने कंप्यूटर या फोन से ब्रेक लीजिए यदि आप को लगे कि आप इनका ज्यादा प्रयोग कर रहे हो और सोने पहले इनका प्रयोग करने की कोशिश न करें क्योंकि इस से आप को नींद आने में दिक्कत होगी।

एक नई दिनचर्या का निर्माण करें

वायरस (virus) को फैलने से रोकने के लिए हमें थोड़े समय तक उन चीजों को करने से रोकना चाहिए जिससे मज़ा आता हो। कॉफी बदलाव हमें चिंतित कर सकते हैं और इस नई परिस्थिति की आदत पडने में कुछ समय लग सकता है। यह और भी कठिन है जब ये बदलाव हमारे विकल्प नहीं है और हमारे पास अपने आप को किसी योजना बनाने का या तैयारी करने का समय नहीं रहा है।

यह सोचिए कि आप अपने दिन की योजना कैसे बनायेंगे यदि आप का स्कूल या कॉलेज लॉकडाउन (lockdown) के दौरान बंद हो। एक नई दिनचर्या का निर्माण करना सहायक हो सकता है। इस दिनचर्या में आप पढ़ना, मित्रों के साथ ऑनलाइन संपर्क करना और व्यायाम करने की योजना बना सकते हैं।

सक्रिय रहें

व्यायाम करना अपने आप को प्रसन्न एवं स्वस्थ रखने का एक अच्छा ज़रिया है।

कोई खेल खेलिए, चाहे अकेले ही खेलना हो जैसे साइकिल चलाना, फुटबॉल को मारना या बास्केट बॉल को ड्रिब्ल करना।



दौड़ लगाएं



यदि स्थानीय नियम अनुमति देते हैं तो अपने अडोस-पडोस में कोई खेल या स्पोर्ट खेलें। लेकिन नियमित तोर पर हाथ धोना और लोगों से दुरी रखना जैसे नियमों का पालन करें।



कोविड 19 के समय अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल



...लेकिन आप अपने विश्राम के लिए समय निकालें

अपने आप को अपने इर्दगिर्द संसार से दूर रखना भी आवश्यक है जिसके लिए आप यह कर सकते हैं।

कुछ रंग करना या चित्र बनाना या पेंट करना सीखें।



रसोई बनाने का अभ्यास करें या अपने परिवार के सदस्यों के लिए खाना बनाएं।



घरेलू कामों में हाथ बंटायें या पौधे या सब्जी उगाएं।



कोई हस्तकला सीखें जैसे सिलाई या टैलरिंग। आप अपने परिवार के सदस्यों के लिए मास्क (facemask) बना सकते हैं।



किताब पढ़ें।



धार्मिक क्रियाकलापों में या ध्यान में भाग लें या विश्राम के व्यायाम सीखें।



कुछ मजा करें

संकट के समय खुश रहना या मजा करना भले ही ठीक न लगे, परन्तु यह भी आवश्यक है। आप यह सब कर सकते हैं :

अपने परिवार के सदस्यों के साथ कोई खेल खेलें या अपने मित्रों के साथ ऑनलाइन (online) खेल खेलें।



कमरे के अंदर अपने पसंदीदा गाने पर नाचें।



कोई हास्य कार्यक्रम (programme) देखें।



चुटकुला सुनाएं।



अपने परिवार के सदस्यों के साथ अपने जीवन की मजेदार घटनाओं के बारे में बात करें।



कुछ दिलचस्प व्यंजन पकाएं।



मिट्टी, पत्ते एवं टहनियों जैसे प्राकृतिक वस्तुओं से कुछ बनाएं।



कोविड 19 के समय अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल



दूसरों की सहायता करें

जब कोई संकट हो, तब लोग एक साथ मिलकर एक दूसरे को सहयोग देते हैं।

घर में अपने परिवार के सदस्यों की सहायता करें।



अपने भाई या बहन के साथ खेलें।



अपने पड़ोसी को बाजार से सामाने लाने में या कटाई करने में सहायता करें।



आप के समुदाय में किस तरह की सहायता की जरूरत है, यह जानने के लिए

स्थानीय अखबारों में देखें।



अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों से पूछें।



स्थानीय वॉट्सअप ग्रुप में पोस्ट देखें।



यदि आप किसी को अपने समुदाय में आमने सामने सहयोग दे रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि

कोरोना वायरस के लक्षण नहीं हैं।

आप किसी बीमार व्यक्ति के संपर्क में न आये हों।

अपने आप को स्वच्छ रखा हो - नियमित तौर पर हाथ धोने से, चेहरे को छूने से परहेज़ करने से और यदि जरूरी हो तो मास्क पहनने से।

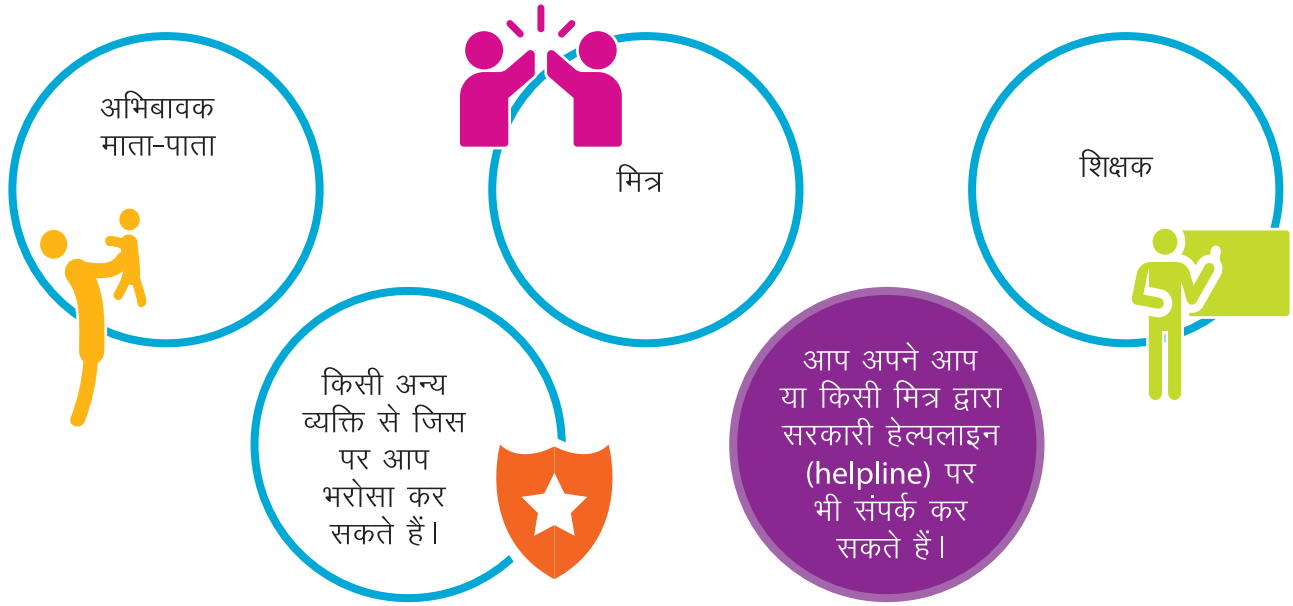
आप के देश एवं स्थानीय जगहों में लागू किए नियमों का पालन करें।

कोविड 19 के समय अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल



सहायता की माँग करें

यदि आप किसी चीज़ के बारे में अनिश्चित या चिंतित हैं, तो सहायता माँगने में कोई हर्ज नहीं है।



किसी से अपनी भावनाएं शेयर में दिक्कत आ सकती है लेकिन जब हम अपनी समस्याएं अपने अंदर रखते हैं तो हम अपने आप को फंसा हुआ, अभिभूत या अकेला महसूस करते हैं।

हमारी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने से हम उन्हें बेहतर समझ सकते हैं।

यदि मैं बोलना नहीं चाहता तो?

हमारी समस्याओं के बारे में लिखना एवं हम कैसे महसूस कर रहे हैं, सब हमें अपने मन में कई चीज़ें स्पष्ट करती हैं। कभी कभी हमारी चिंताओं को कम करने के लिए लिखना कॉफी है।

आप लिखने की कोशिश कर सकते हैं...

आप को क्या हो रहा है, इस के बारे में खुद को पत्र लिखें।



कोई गीत



एक कविता या कहानी



कभी कभी हम किसी अनजान व्यक्ति से अपनी भावनाएं आसानी से शेयर कर सकते हैं। आप के देश के सहयोगी वेबसाइट्स एवं हेल्पलाइन्स का विवरण यहां उपलब्ध है
www.childhelplineinternational.org