

## **कोविड-१९ च्या लॉकडाऊन काळात एकाकीपणाशी मुकाबला**

कोविड-१९ महामारीला काबूत ठेवण्यासाठी बहुतांश जग लॉकडाऊनचा अनुभव घेत आहे. या काळात आपल्यातील काहीजण आपल्या प्रेमळ व्यक्तींच्या सहवासात आहेत, तर आपल्यातील अनेक जण प्रेमळ व्यक्तींपासून दूर आहेत. आपल्यातील अनेक घरातच अडकून पडल्यामुळे एकाकीपणाशी झगडत असण्याची शक्यता आहे. संशोधनातून असे नोंदविले गेले आहे की सामाजिक भेटी-गाठींना बंधने घातल्यामुळे इतर जगापासून अलग झाल्याची भावना निर्माण होते आणि कंटाळल्यामुळे किंवा वैफल्यामुळे लोकांना त्रास होतो. (ब्रूक्स इ टी अल .. २०२०)

एकाकीपणा ही मनाची एक अप्रिय अवस्थाच नाही तर त्यामुळे आपल्या आरोग्य आणि स्वास्थ्यावर परिणाम होतो आणि म्हणून एकाकीपणाला संबोधणे महत्वाचे आहे.

एकाकीपणा आपल्या आरोग्यावर कसा परिणाम करतो?:

क्लेन (२०२०) Klein (2020) एकाकीपणाचे कारण जीवशास्त्रीय धोक्याचा इशारा, दुसऱ्या लोकांची मदत घेण्यात शोधतो आणि सांगतो की त्यामुळे आपल्या प्रकृतीवर खालील दोन प्रकारे परिणाम होतो:

१). एकाकीपण अनुभवणारे लोक तेच प्रसंग अधिक तीव्रतेने व तणावाखाली अनुभवतात. ही गोष्ट त्यांच्या हृदयाच्या रक्ताभिसरण क्रियेत दिसून आलेली आहे; विशेषतः रक्तवाहिन्या ताठ होणे व रक्ताभिसरण क्रियेत हृदयाकडून अधिक रक्त पंप केले जात असल्याचे दिसून आले आहे. आणि

२). निद्रानाशाच्या गंभीर समस्या निर्माण होतात व त्यामुळे रोगातून पूर्वस्थितीला येण्याचा वेग मंदावतो.

करोना व्हायरस महामारीच्या काळात अनेकांसाठी एकाकीपणाचा धोका वाढेल आणि तो कमी करण्यासाठी मर्यादित मार्ग आहेत. संशोधकांनी एकाकीपणाचा अभ्यास जरी दीर्घ कालावधी गृहीत धरून केला असला तरी ही एक चांगली केस ठरेल ज्यात झटपट कृतीत येतील असे मुद्दे घ्यावेत जे आपल्या आयुष्यावर आघात करण्यापूर्वी वापरता येतील.

सध्याची परिस्थिती नक्कीच एकाकीपणा वाढवण्यासाठीची सुपीक भूमी आहे. म्हणून एकाकीपणावर नियंत्रण आणणे महत्वाचे आहे आणि त्याबाबत तज्ञ व्यक्ती खालील गोष्टींची शिफारस करतात:

एकाकीपणा ही वस्तुस्थिती नसून भावनिक अवस्था आहे: आपला मेंदू भावनांना तर्कसंगत करण्यासाठी बनलेला आहे. एकाकीपणा हा त्यातलाच एक असल्यामुळे “मी एकाकी आहे कारण

<http://icallhelpline.org/covid-19/>

मी पराभूत आहे आणि माझ्यावर कोणीही प्रेम करीत नाही.” अशा प्रकारचा विचार करतो. म्हणून येथे हे आवश्यक आहे की एकाकीपणा ही सध्याच्या परिस्थितीने चालना दिलेली एक भावना आहे आणि ती काही बाहेरच्या ग्राहवरून आलेली अवतरलेली वस्तू नव्हे, हे त्या व्यक्तीला कळले पाहिजे. असे केल्याने आपण हे नक्की करतो की ह्या स्वतःला प्रभावी करणाऱ्या विचारांचे पूर्णपणे आपल्यासाठीच सामाजिकीकरण करीत नाही.

२). संपर्कात रहा: माणसाच्या आवाजातील साम्य, जरी ते इलेक्ट्रॉनिकली वाढविलेले असले तरी ते एकाकीपणा आणि चिंता यातून सुटका करण्यास मदत करते. लोकांना भेटण्यास लाजू नका. तुम्ही व्हिडिओवर कॉल करून, आभासी कृती गट तयार करून - उदा. आभासी सिने-नाईट तयार करणे, आभासी भोजन-पार्टी करणे, ऑनलाईन खेळ खेळणे वगैरे. याशिवाय, जुन्या मित्रांशी संपर्क साधणे, ज्यांच्याशी तुम्ही खूप दिवसात संपर्क केलेला नाही, याचाही विचार करा.

३). सामाजिक माध्यमांचा वापर करा: पूर्वीच्या एसएआरएस व एमइआरएस उद्रेकात इलेक्ट्रॉनिक संदेशवहनाने कंटाळवाणेपणा कमी करण्यात महत्वाचा वाटा उचलला होता. काही वेळासाठी सामाजिक माध्यमांचा वापर कंटाळवाणेपणा आणि एकाकीपणा कमी करण्यास मदत करू शकतो. प्रत्येक भागीदारासाठी, विशेषतः जे आपल्या प्रेमळ व्यक्तींपासून दूर राहतात त्यांच्याशी संपर्क साधण्यासाठी सामाजिक माध्यम महत्वाचे आहे आणि ते त्यांना आश्वासक आहे.

४). ऑनलाईन आधार गटात सहभागी व्हा: कोविड-१९ महामारीच्या परिस्थितीसंबंधी माहितीवर आधारित ऑनलाईन आधार गटाबरोबर आपली नोंदणी करण्याचा विचार करावा. येथे आपल्याला आपल्या सारख्याच परिस्थितीत आणि मानसिक तणावाखाली असलेल्या व्यक्ती भेटतील. त्यामुळे आपली एकाकीपणाची भावना वितरीत होतील. अशा प्रकारच्या एका गटाची स्थापना ज्यांनी केली आहे ते आहेत माइंडस्पेस (MindSpace). आपल्याला तो येथे भेटेल: ऑनलाईन कोविड-१९ सपोर्ट ग्रुप

५). ऑनलाईन समुदाय/प्लॅटफॉर्मस् चा वापर करून आपल्या आवडीच्या गोष्टी जोपासा: येथे ऑनलाईन कार्यशाळा चालविणारे विविध प्लॅटफॉर्मस् किंवा विविध आवडी, छंद उदा. कुकिंग, म्युझिक जोपासणारे समुदाय आहेत. आपल्या आवडीच्या कामामध्ये, आपल्या सारखीच आवड असणाऱ्या लोकांसमवेत व्यग्र राहिल्याने आपले त्यातील कौशल्य वाढते आणि आपणास समाजाशी जोडले जाण्यास मदत होते.

६). दयाळूपणाचे आचरण करा : आपल्या सभोवतालच्या लोकांच्या गरजा समजून घ्या. आपण त्यांना अन्न बनविण्यात किंवा इतर आवश्यक वस्तू किंवा भावनिक मदतीची गरज प्रत्यक्ष व्यवहारात पुरवून मदत करू शकतो. ज्या लोकांना गरज असेल त्यांच्या बरोबर शेअर करण्याची इच्छा बाळगा. विशेषतः जे वयस्कर असतील त्यांच्या भावनांचा गोंधळ होऊन हरवल्यासारखे होते अशांना मदतीची आवश्यकता असते. त्यांना किराणा माल, औषधे इत्यादी आणून देण्यासाठी मदतीचा हात पुढे केल्याने बरेच काही साध्य होते. असे वागल्याने एखाद्याचे त्याच्या

<http://icallhelpline.org/covid-19/>

एकाकीपणातील लक्ष दुसऱ्या व्यक्तीकडे वळते. एवढेच नव्हे तर अशा निःस्वार्थी कृतीमुळे त्याच्या मानसिक समाधानामध्ये आणि सामाजिक संपर्कात वाढ होते

७). कृतज्ञता दाखवा: निरनिराळ्या संशोधनाणी एकाकीपणाची भावना कमी करण्याशी कृतज्ञता दाखविणे ही महत्वाची लिंक असल्याचे दाखविले आहे. रोजनिशीमध्ये कृतज्ञतेची नोंद करून किंवा ज्यांनी आपल्याला पूर्वी मदत केली आहे अथवा जे सध्या करीत आहेत त्यांच्याबद्दल कृतज्ञता आपण दर्शवू शकता. असे केल्याने समाजाशी आपले नाते दृढ होते आणि आपल्याकडे काय नाही या ऐवजी काय आहे याकडे आपले लक्ष वळते. कृतज्ञता-रोजनिशी लिहिण्याबरोबरच आपल्याबाबत ज्या सकारात्मक गोष्टी घडल्या असतील त्या लिहाव्यात, अथवा ज्या लोकांच्यामुळे आपल्याला चांगले वाटले त्यांना पत्रे लिहावीत. कृतज्ञता आणि त्यातून आपल्यावर झालेले चांगले संस्कार वा परिणाम व्यक्त करणे या गोष्टी आपल्या स्वास्थ्याशी जोडल्या गेल्या आहेत कारण त्यातून आपल्याला सुख-समाधानासारख्या गोष्टी मिळतात. (मॉर्गन, गल्लीफोर्ड आणि ख्रिश्चनसन, २०१७) (Morgan, Gulliford, and Kristjánsson, 2017).

९). ऑनलाईन उपलब्ध असलेल्या उपचार पध्दतींचा वापर करणे: अलगीकरण, अनिश्चितता आणि मानसिक ताणाच्या सध्याच्या परिस्थितीचा विचार करता आपले आरोग्य थोडे खालावणे स्वाभाविक आहे. अशा त्रासदायक प्रसंगी आपल्याला आपली चिंता नियंत्रणात ठेवून, भीती व त्रासिक परिस्थितीत आपले काम चालू ठेवण्यासाठी निरनिराळे ऑनलाईन प्लॅटफॉर्मस् मानसिक आरोग्यासंबंधी साधन-सामुग्री पुरवून मदत करत आहेत. विसा (Wysa), वोबोट (Woebot), जॉयेबल व टॉकस्पेस सारख्या मानसिक आरोग्या संबंधीचे ॲप्स लोकांना चिंता व ताण सारख्या मानसिक आजारांशी मुकाबला करण्यास मदत करीत आहेत. लॉकडाऊन संदर्भात अनेक मानसतज्ञ व समुपदेशक इलेक्ट्रॉनिक जगतात येऊन उपचार पध्दती व समुपादेष्ण करीत आहेत. अशा प्रकारच्या समस्या असलेल्यांना मदत करण्यासाठी आरोग्य व कुटुंब स्वास्थ्य मंत्रालयाने सुध्दा मानस-सामाजिक हेल्पलाईन (०८०४६११०००७) सुरु केली आहे.

आपण नेहमीच आयकॉल शी संपर्क साधून मदत घेऊ शकत हे अत्यंत महत्वाचे. संपराकासाठी:

**खास कोविड फोन क्र.** +९१-९१५२९८७८२०. (सोम ते शनि. स. १०.०० ते सायं. ६.००)

**आय कॉल:** +९१-९१५२९८७८२१ (वेळ: सोम-शनिवारी सकाळी १०:०० ते रात्री ८:०० वा)

इमेल: [icall@tiss.edu](mailto:icall@tiss.edu)

चॅट: प्लेस्टोर वर nULTA एप