

## **ताळेबंदी (Lockdown) मध्ये आपल्या स्वास्थ्याची काळजी घेणे**

सध्या कोविड-१९ चा उद्रेक आपल्याला घर-बंदी होणे भाग पाडतो आहे. त्या मुळे आपले नेहमीचे दैनंदिन जीवन अमुलाग्र बदलण्याची मागणी करित आहे. हा बदल आपल्याला अत्यंत कठीण आणि भीषण दिवस दाखविण्याची शक्यता आहे. आपल्या हातात असलेल्या गोष्टींवर नियंत्रण ठेवून व आपली स्वतःची काळजी आपणच घेण्यासारख्या काही फायदेशीर सवयींवर लक्ष केंद्रित करून हा बदल आपण सुसह्य करू शकतो.

- **आपल्या दिवसाला योग्य आकार द्या:**

सध्याच्या नवीन परिस्थितीशी आपल्याला मिळते-जुळते घेणे आवश्यक आहे. अशा वेळी आपल्या दिवसाचे आयोजन आणि दैनंदिन वेळापत्रक आखल्याने आपल्याला प्रत्येक दिवस स्व-नियंत्रित आणि अर्थपूर्ण वाटेल. आपल्याला ऑफिसचे काम किंवा शाळेचा गृहपाठ नसेल तर ह्याचे महत्त्व अधिक आहे. आपण आपले वेळापत्रक तयार करा आणि त्यात सकाळी उठणे, नित्यकर्म पार पाडणे, व्हिडिओ मीटींग्ज, व्यायाम आणि आपण ज्या इतर कामात व्यग्र असाल त्या सर्वांसाठी वेळ द्या. शक्य होईल तितके त्याचे पालन करा.

- **बातम्यांसाठी वेळेची मर्यादा पाळा:**

एखादी बातमी योग्य प्रकारे आकलन केल्यास आपल्याला सुसज्ज होण्यास मदत होते. परंतु संपूर्ण वेळ ताजी बातमी मिळविण्याच्या प्रयत्नातून आपल्याला चिंता आणि काळजी वाटू शकेल. आपण ताज्या बातम्या दिवसातून किती वेळा मिळविता आणि प्रत्येक वेळी त्यासाठी किती वेळ घालविता यावर मर्यादा घालण्याचा प्रयत्न करा. आपला बातमी मिळविण्याचा स्रोत विश्वासाह असल्याची खात्री करून घ्या. या शिवाय आपण अधून-मधून थोडी विश्रांती घेऊन ताजे-तवाने झालात तर ते योग्यच आहे. याच बरोबर आपल्या प्रेमळ व्यक्तींशी प्रामाणिक राहणे व त्यांच्या बरोबर मर्यादा आखून घेणे हे सुध्दा योग्य आहे. आपल्याला चिंता वाटेल अशी अर्धवट माहिती वरचेवर देऊ नये असेही आपण आप्तेष्टांना सांगू शकता.

- **आपल्या आवडीच्या गोष्टी करण्यासाठी सवड काढा.**

आपल्याला ताजेतवाने होण्यास मदत करतील अशा गोष्टी करण्यासाठी वेळ काढा. यामध्ये वाचन, रंगकाम, कला-निर्मिती, गायन, काव्य आणि घरात बसून जोपासण्याचा कोणताही छंद या गोष्टी येऊ शकतात. आपण आपल्या उत्तम मनःस्थितीत नसताना या सर्व गोष्टींना दुय्यम स्थान देण्याकडे आपला कल असतो. पण सध्या त्यांना वेळापत्रकात स्थान देऊन त्या पूर्ण केल्याने आपण प्रोत्साहित होऊ शकतो.

- **स्वास्थ्य मिळविण्याच्या तंत्रांचा सराव करा:**

दीर्घ श्वसन, एका पाठोपाठ एक या पध्दतीने स्नायनां आराम देणे, चित्त-शुध्दी (वर्तमान स्थितीवर लक्ष केंद्रित करणे) अशा स्वास्थ्य मिळविण्याच्या तंत्रांनी उत्तेजना व स्थैर्य मिळण्यास खूप मदत होते. आपल्याला मोबाईल किंवा संगणकावर विविध प्रकारच्या ध्यान-धारणेसंबंधी मार्गदर्शक ॲप्स आणि साईट्स उपलब्ध आहेत आणि त्यातून आपण आपल्याला योग्य वाटेल त्यांचा वापर करू शकतो.

- **परिस्थितीशी जोडलेले रहा**

आपण विशेषतः जेव्हा कुटुंबीयांपासून दूर, एकटेच रहात असाल तेव्हा आपल्याला एकाकीपणा जाणवणे स्वाभाविक आहे. त्याच प्रमाणे घरात राहणे बंधनकारक असणे याचाच अर्थ आपण नेहमीच्या सामाजिक पध्दतीने लोकांशी जवळीक साधण्यास असमर्थ असणे हा आहे. पण अशा वेळी आपण विविध प्रकारच्या नवीन पध्दती शोधून काढू शकता. व्हिडिओवर मित्रांशी गप्पा मारणे, आभासी नोंदी/ पत्रे लिहिणे, ऑनलाईन खेळ खेळणे किंवा कामे करणे, भोजन वेळ एकत्र घेणे किंवा एखादे साधे मदतीचे वाक्यसुध्दा आपल्याला व इतरांना एकमेकांशी जोडले जाण्यास मदत करू शकते.

- **आपल्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घ्या:**

आपल्याला कसे वाटते या गोष्टीवर आपले शारीरिक आरोग्य परिणाम करित असते. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा पौष्टिक अन्न खा, भरपूर पाणी प्या, चांगली झोप घ्या आणि काही व्यायाम/ हालचाली करित रहा. आपल्याला आवडणारे आणि घरातल्या घरात करता येणारे नाच, शरीराला ताण देणे, योगाभ्यास अशा प्रकारच्या व्यायामात स्वतःला गुंतवून घ्या.

याशिवाय, तुम्हाला जर खाद्यपदार्थ उपलब्ध होत असतील तर त्यांच्या सेवनाबाबत जागरूक रहा. एखाद्या पदार्थाचे अवाजवी सेवन क्षणिक आनंद देत असेल तरी त्यामुळे तुम्हाला नंतर पश्चात्ताप होईल आणि अशी सवय घालविणे अवघड ठरू शकेल.

- **चिंता आणि त्रासदायक भावनांचे नियमन करा :**

सध्याच्या परिस्थितीत चिंता वाटणे, चिड-चिड होणे, भीती वाटणे आणि अशा अनेक भावना उफाळून अपरिहार्य आहे. त्यांचा स्वीकार करा आणि त्या उघड करा, त्यांचे नियमन करा. रोजनिशीत त्यांची नोंद करणे, विश्वासू मित्रांशी/ कुटुंबातील व्यक्तींशी त्याबाबत बोलणे, त्यावर आधारित कलाकृती तयार करणे अशा काही गोष्टी आपण करू शकतो. पूर्वी कधीतरी अशा

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

कठीण प्रसंगाला तोंड देताना आपल्या उपयोगी पडलेले कौशल्य आठवा आणि त्याचा ह्या प्रसंगी वापर करा.

जर आपल्याला खूप त्रासदायक वाटत असेल तर आपण आमच्या आय-कॉल व्यावसायिक समुपदेशक व भावनिक सहाय्यक (iCALL for professional counseling and emotional support) यांना फोन करू शकता. संपर्कासाठी माहिती खालीलप्रमाणे:

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

**आय कॉल:** +९१-९१५२९८७८२१

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

बोला: प्लेस्टोर वर nULTA एप

वेळ: सोम-शनिवारी सकाळी १०:०० ते रात्री ८:०० वा