

## लॉकडाउन के दौरान अपनी कुशलता पर ध्यान देना

कोविड -19 के प्रकोप के कारण हमें कुछ समय के लिए घर में रहना पड़ रहा है। इसके कारण हमारी सामान्य दिनचर्या पूरी तरह से बदल गई है और यह बदलाव हमें मुश्किल और अभिभूत करने वाला लग सकता है। इस प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए जो चीज़ें हमारे नियंत्रण में हैं हम उन पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और अपनी देखभाल करने जैसी कुछ लाभकारी आदतों को अपना सकते हैं।

### • अपने दिन को संरचित करें:

ये नई परिस्थितियां हैं जिनमें समायोजन की ज़रूरत है। ऐसे समय में, अपने दिन को संरचित करने और एक दिनचर्या होने से आप नियंत्रित और उद्देश्यपूर्ण महसूस कर सकते हैं। यह आपके लिए विशेष रूप से ज़रूरी है अगर आपके पास कार्यालय या स्कूल का काम न हो। अपने लिए एक दिनचर्या बनाएं और उठने, काम पूरा करने, वीडियो कॉल, व्यायाम, आराम, किसी भी दूसरी गतिविधियों को पूरा करने के लिए नियमित समय निर्धारित करें और जितना हो सके, इसका पालन करें।

### • सीमित समाचार देखें:

किसी भी माध्यम से समाचार मिलते रहने से आपको लगेगा कि आप स्थिति से निपटने के लिए बेहतर तरीके से तैयार हैं। लेकिन हर पल की खबर रखने से उत्कंठा और चिंता जैसी भावनाएं भी बढ़ सकती हैं। आप कितनी बार अपडेट के लिए समाचार देखते हैं और हर बार कितनी देर तक समाचार देखते हैं, इसे कोशिश करके सीमित करें। सुनिश्चित करें कि आपके समाचार का स्रोत विश्वसनीय हो। ज़रूरत पड़ने पर ब्रेक लें और पीछे हट जाएं - इसमें कोई हर्ज नहीं है। अपने प्रियजनों के साथ ईमानदार होना और सीमाएं तय करना बिल्कुल ठीक है। उनसे अनुरोध करें कि वे आपके साथ लगातार ऐसी खबरें साझा न करें जो आपको उत्कंठित करती हैं।

### • उन चीज़ों के लिए समय निकालें जिनमें आपको आनंद आता हो:

आपको उज्जीवित महसूस करा सकें ऐसी चीज़ों के लिए समय निकालें। यह पढ़ना, पेंटिंग, कला-कार्य, गायन, काव्य या आपकी ऐसी कोई भी हॉबी हो सकती है जिसका आप घर में रहकर अभ्यास कर सकते हैं। जब हम बहुत अच्छा महसूस नहीं कर रहे होते हैं तब ये

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

गतिविधियां ध्यान में नहीं रहती हैं। लेकिन इन्हें करने की ठान कर और पूरा करने से आप प्रोत्साहित महसूस करेंगे।

- **रिलैक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करें:**

गहरी सांस लेने, मांसपेशियों को क्रमशः शिथिल करने से और माइंडफुलनेस (सचेतन - वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना) जैसी रिलैक्सेशन तकनीकें अधिक केंद्रित और शांत महसूस करने में मदद कर सकती हैं। विभिन्न एप्लिकेशन और ध्यान के निर्देशित सत्र उपलब्ध हैं। आप अपने लिए सबसे उपयुक्त विकल्प चुन सकते हैं।

- **जुड़े रहें:**

ऐसे समय में अकेलापन महसूस करना स्वाभाविक है, खासकर यदि आप परिवार से दूर अकेले रहते हैं। घर पर होने का मतलब यह भी है कि रिश्तों को बनाए रखने और सामाजीकरण के हमारे सामान्य तरीके संभव नहीं हैं। लेकिन आप कई नए तरीकों का पता लगा सकते हैं। फ़ोन, वीडियो-चैटिंग, वर्चुअल नोट्स / चिट्ठी लिखने, ऑनलाइन गेम खेलने या गतिविधियों में शामिल होने, एक साथ खाना खाने, या यहां तक कि एक साधारण सा मैसेज करने से भी आप दूसरों से अधिक जुड़ा हुआ महसूस कर सकते हैं। अगर संभव हो तो आप ऐसे लोगों का वर्चुअल तरीके से हालचाल ले सकते हैं जिन्हें ऐसे समय में अधिक समर्थन की जरूरत है (बुजुर्ग व्यक्ति, विकलांग लोग, वित्तीय कठिनाइयों का सामना कर रहे लोग, जिनके पास परिवार का समर्थन नहीं है, आदि)।

- **अपने शरीर की देखभाल करना:**

हम कैसा महसूस करते हैं उस का सीधा प्रभाव हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। जब भी संभव हो पौष्टिक खाना खाएं, लगातार पानी या दूसरे पेय पीते रहें, अच्छी नींद लें और व्यायाम करें। ऐसी शारीरिक गतिविधियों में शामिल हों जो आपको पसंद हैं और जो आप घर पर कर सकते हैं (नृत्य, स्ट्रेचिंग, योग)।

इसके अलावा, यदि आपके पास नशीले पदार्थ हैं, तो उनके सेवन के प्रति सचेत रहें। हालांकि यह थोड़े समय के लिए मददगार लग सकता है, किसी भी पदार्थ का अत्यधिक सेवन करने से आप बाद में बदतर महसूस कर सकते हैं और इस आदत को छोड़ पाना आगे चलकर मुश्किल हो सकता है।

- **चिंताओं और कठिन भावनाओं से निपटें:**

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

ऐसे समय में चिंता, परेशानी, डर और दूसरी भावनाओं को महसूस करना अपरिहार्य है। इन्हें स्वीकार करें और इन्हें व्यक्त और विनियमित करने के तरीके खोजें। जर्नलिंग, विश्वसनीय दोस्तों / परिवार के सदस्यों से बात करना, इस स्थिति पर कला-कार्य करना कुछ तरीके हैं। उन कौशलों के बारे में सोचें जिनकी मदद से आप अतीत में कठिन भावनाओं से निपट पाए थे और उनका आज के समय में उपयोग करें।

यदि आप बहुत ज्यादा अभिभूत महसूस कर रहे हैं तो आप पेशेवर परामर्श और भावनात्मक समर्थन के लिए आइकॉल को फ़ोन कर सकते हैं। विवरण इस प्रकार हैं:

**विशेष कोविड लाइन:** + 91-9152987820 (सोम-शनि - सुबह 10:00 बजे से शाम 6:00 बजे तक)

आइकॉल: + 91-9152987821

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

चैट: प्लेस्टोर पर [nULTA](#) ऐप

समय: सोम-शनि सुबह 10:00 बजे से रात 8:00 बजे तक