

कोविड-19 से सम्बन्धित अभिभूत करने वाले विचारों के साथ चलना

सिर्फ चार महीने पहले तक किसी से भी यह सोचा न होगा कि कारोबार, मॉल, स्कूल आदि का वैश्विक स्तर पर बंद हो सकते हैं। फिर भी हम इस अनिश्चित वास्तविकता में जी रहे हैं जहां अगले पड़ाव के बारे में किसी को कोई जानकारी नहीं है। कोविड-19 के प्रकोप के चलते कुछ ही हफ्तों में दैनिक जीवन को बहुत बदलना पड़ा है।

कोविड-19 के प्रकोप से सम्बन्धित अनिश्चितता की व्याप्ति वैश्विक स्तर पर बढ़ती मृत्यु दर के कारण अपने अस्तित्व की चिंता से लेकर इस बीमारी से स्वयं पीड़ित होने के डर तक है। अनिश्चितता की भावना अक्सर किसी के जीवन पर नियंत्रण की कमी की धारणा से जुड़ी होती है और यह वर्तमान के साथ-साथ भविष्य के बारे में काफी असहाय महसूस करा सकती है।

हम हमेशा इन प्रतिक्रियाओं से बच नहीं सकते हैं मगर ऐसे अनुभवों का होना स्वाभाविक है। जैसे- जैसे हम खुद को इस अनिश्चित स्थिति में ढालने की कोशिश करते हैं, ये प्रतिक्रियाएं कभी-कभी समस्यास्पद और यहां तक की अनुत्पादक भी हो सकती हैं। कुछ समस्यास्पद अतिरंजित और तर्कहीन विचार के प्रतिरूप तनाव को लक्षित करते हैं और कई मामलों में अवसाद और चिंता के भी। ये विचार हमें वास्तविकता को गलत एवं, ज्यादातर मामलों में, नकारात्मक तरीके से समझने के लिए प्रेरित करते हैं। यथार्थवादी विचार अधिक निष्पक्ष होते हैं, हमें शांत करते हैं और यह एहसास कराते हैं कि स्थिति हमारे नियंत्रण में है।

इस प्रकार जब भी आप डर या अभिभूत महसूस करें तब आप इन निम्नलिखित बातों के प्रति अपनी जागरूकता बढ़ाएं:

1. आपके नियंत्रण में क्या है (जैसे अच्छी तरह से खाना, व्यायाम करना, स्वच्छता बनाए रखना); आप किन चीजों को प्रभावित कर सकते हैं (जैसे सत्यापित जानकारी / मैसेज फैलाना); एवं जो आपके नियंत्रण में नहीं है और जिसे आप प्रभावित नहीं कर सकते हैं (जैसे दूसरे लोगों के निर्णय और स्वास्थ्य, सरकार की गतिविधियां, समाचार, स्वास्थ्य प्रणाली की स्थिति);
2. इस पर ध्यान रखना कि क्या आप अनावश्यक रूप से केवल बुरे से बुरे हालातों के बारे में चिंता कर रहे हैं, बजाय इसके कि क्या होने की सबसे ज्यादा संभावना है;
3. जिस तरह से आप ने अतीत में इसी तरह की किसी तनावपूर्ण स्थिति का मुकाबला किया; और
4. ऐसी चीजें जो आप खुद की मदद के लिए और सकारात्मक होने के लिए कर सकते हैं।

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं जिनसे आपको अंदाज़ा हो सकता है कि किस तरह के विचार समस्यास्पद हैं, ये विचार समस्यास्पद क्यों हैं और इन्हें किस तरह के उपयोगी विचारों से बदला जा सकता है।

समस्यास्पद विचार	कारण	वैकल्पिक विचार
मुझे कोविड -19 हो ही नहीं सकता क्योंकि मैं एक स्वस्थ व्यक्ति हूं।	यह महामारी से जुड़े खतरे को कम करता है और यह आत्ममुग्ध बचाव के तरीकों का संकेत है, जिसमें व्यक्ति खुद को दूसरों से उच्चतर मानता है।	मैं बीमारी के प्रति उतना ही संवेदनशील हूं जितना कोई और है। हालांकि स्वच्छता और सामाजिक दूरी से सम्बन्धित उचित नियमों का पालन करके मैं इस बीमारी के होने की संभावना को कम कर सकता हूं।
4421 लोगों को कोविड-19 हुआ है इसलिए मुझे भी निश्चित रूप से कोविड-19 होगा।	यह एक तथ्य का सामान्यीकरण करके एक नकारात्मक परिणाम का निष्कर्ष निकालता है या भविष्यवाणी करता है।	दिशानिर्देशों के प्रति सावधान नहीं रहने पर मुझे कोविड-19 हो सकता है।
हर जगह खतरा है और जो कुछ भी मैं करता हूं वह अपर्याप्त है।	यह वास्तविकता के अनुपात का नाश करता है और किसी के प्रयासों के महत्व को अनुचित रूप से कम करता है।	अपने लिए खतरे को न्यूनतम करने के लिए मैं उन वैज्ञानिकों की सिफारिशों का पालन कर सकता हूं जो वायरस के बारे में मुझसे ज्यादा जानते हैं।
इतने लोगों की मौत के साथ दुनिया अपने अंत की ओर बढ़ रही है।	यह स्थिति को भयावह बनाता है और नकारात्मकता को बढ़ाने का एक परिणाम है जो कुछ विनाशकारी होने की उम्मीद के साथ जुड़ा हुआ है।	ऐसे कई लोग हैं जो वायरस से पीड़ित हैं और कई लोग इससे उबर चुके हैं। जबकि मरने वालों की संख्या उच्च स्तर पर बनी हुई है विशेषज्ञ स्थिति को नियंत्रित करने की पूरी कोशिश कर रहे हैं।
यह कोविड-19 के रोगियों का इलाज	यह किसी को कलंकित करने और पृष्ठभूमि की	जबकि एक डॉक्टर होने के नाते वे कोविड-19 के रोगियों के आस-पास

<p>करने वाले डॉक्टर हैं और इसलिए यह वायरस को घर ले जाते हैं। मुझे उन्हें अपने बगल वाले अपार्टमेंट में रहने की अनुमति नहीं देनी चाहिए, भले ही मुझे उन्हें हिंसक रूप से बाहर जाने के लिए मजबूर करना पड़े।</p>	<p>पर्याप्त जानकारी के बिना निष्कर्ष पर कूदने का एक संयोजन है। हालांकि इस परिदृश्य में एहतियाती उपाय करना अच्छा है, अपर्याप्त जानकारी के आधार पर भेदभाव करना सही नहीं है।</p>	<p>रहते हैं, इसका मतलब यह भी है कि उन्हें इस बीमारी के बारे में पर्याप्त जानकारी है और उन्हें वायरस के प्रकोप को रोकने के उपाय पता हैं। अपनी स्वयं की सुरक्षा के लिए मैं यह सुनिश्चित कर सकता हूँ कि वे स्वच्छता बनाए रखने के लिए ज़रूरी कदम ले रहे हैं। इसके अलावा उनसे सामाजिक दूरी बनाए रखना बेहतर होगा।</p>
<p>मैं घर पर बहुत ऊब गया हूँ। अगर मैं थोड़ी दूर टहलता हूँ तो मुझे कुछ नहीं होगा।</p>	<p>यह दी गई सलाह और स्थानीय और वैश्विक अधिकारियों द्वारा उठाए गए कदमों के महत्व को कम करता है। इसके अलावा यह दूसरे व्यवहारों जैसे कि दूर तक लंबे समय के लिए टहलने जाना, समूहों में बाहर जाना, इत्यादि को तर्कसंगत बनाता है।</p>	<p>थोड़ी दूर तक टहलने जाना भी मुझे वायरस के प्रति संवेदनशील बनाता है, खासकर ऐसे समय में जब सरकार ने संगरोध और लॉकडाउन अनिवार्य कर दिया है। इसलिए मैं केवल ज़रूरत से ही बाहर जाऊंगा, बोरियत से नहीं।</p>
<p>क्या होगा अगर लॉकडाउन के दौरान आवश्यक सेवाएं उपलब्ध न हो? क्या होगा अगर लॉकडाउन के दौरान किराने का सामान खत्म हो जाए?</p>	<p>किसी चीज के बारे में चिंता करना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। पर 'क्या होगा अगर' जैसे सवालों से कोई मदद नहीं मिलती क्योंकि ऐसे सवाल वर्तमान के बजाय भविष्य पर ज़ोर देते हैं।</p>	<p>मेरे पास अभी ज़रूरी सेवाएं उपलब्ध हैं और किराने का सामान खत्म हो जाने पर मैं उन्हें फिर से खरीद सकता हूँ।</p>

मुझे अपने प्रियजनों के लिए डर है, वे शायद खतरे में होंगे।	ऐसी सोच से कोई मदद नहीं मिलती है क्योंकि यह उन भावनाओं पर आधारित हैं जो विश्वसनीय नहीं हैं।	मुझे अपने प्रियजनों की चिंता है, लेकिन वे सुरक्षित हैं क्योंकि वे प्रोटोकॉल का पालन कर रहे हैं।
---	---	---

अन्य चीजें जो आप कर सकते हैं:

1. अपने संकट को स्वीकार करें और व्यक्त करें,
2. तनाव से मुक्त होने के उपाय करें,
3. गुणकारी तरीके से अपने ध्यान को दूसरी ओर करें,
4. अपना ख्याल रखें,
5. अपनी उत्कंठा का प्रबंधन करें,
6. अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों के साथ जुड़ें,
7. विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी प्राप्त करें और साझा करें, एवं
8. यदि कोई नकारात्मक भावनाएं बनी रहती हैं तो मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन पर कॉल करें।

आपको कोविड-19 से सम्बन्धित घबराहट और चिंता के प्रबंधन के लिए अधिक जानकारी यहां मिल सकती है: [Managing panic and anxiety around COVID-19.](#)

एक वैश्विक महामारी होने के नाते कोविड -19 का प्रकोप इस वास्तविकता को दर्शाता है कि "हम सब एक ही नाव पर सवार हैं"। यह वास्तविकता कठोर है मगर यह एकता की भावना को भी बढ़ावा देती है। इसलिए ऐसे समय में दूसरों और स्वयं के प्रति दयालुता प्रमुख हो जाती है। ऐसा करने के लिए महामारी से सम्बन्धित अनिश्चितता से निपटने के लिए अनुकूल गतिविधियों, भावनाओं और विचारों को विकसित करना अपने और आसपास के लोगों के लिए एक ज़रूरी सेवा बन जाती है।

आप मदद के लिए हमेशा आइकॉल से जुड़ सकते हैं। हमारे विवरण इस प्रकार हैं:

हमारी विशेष कोविड लाइन - 9152987820 पर आइकॉल करें

आइकॉल सामान्य लाइन 9152987821/ icall@tiss.edu/ प्लेस्टोर पर nULTA एप्लीकेशन