

కోవిడ్-19 లాక్ డౌన్ లో ఒంటరితనంతో పోరాడడం:

కోవిడ్-19 ని అదుపులో ఉంచడానికి దాదాపు ప్రపంచమంతా లాక్ డౌన్ ను భరిస్తోంది. ఈ సమయంలో మనలో కొంత మంది మన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జీవిస్తున్నాం. మనలో చాలా మందికి, కుటుంబ సభ్యులు, ప్రేమించే వారి నుంచి దూరంగా ఉండడం, ఎప్పుడూ ఇంట్లోనే ఉండాల్సి రావడం వల్ల ఒంటరితనంగా అనిపిస్తుంది. సామాజిక సహచర్యం లేకుండా ఇంట్లోనే జీవించడం వల్ల మిగతా ప్రపంచంతో సంబంధం తెగిపోయినట్టు అనిపిస్తుందని ఒక పరిశోధనలో తేలింది. దాని వల్ల విసుగు లేదా చిరాకు కలుగుతాయి. అది మనుషుల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తుంది(బ్రూక్స్ ఎల్ అల్. 2020).

ఒంటరితనం అనేది అసౌకర్యమైన మానసిక పరిస్థితి మాత్రమే కాదు, దాని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం, ఆనందం మీద కూడా పడుతుంది. కాబట్టి దాని నుంచి బయటపడాలి.

ఒంటరితనం మన ఆరోగ్యంపై ఎలా ప్రభావం చూపిస్తుంది:

ఒంటరి తనం అనేది ఇతర మనుషుల్ని మనం కోరుకోవడానికి ఒక జీవ సంకేతం అని క్లెయిన్(2020) చెప్పారు. అది మన ఆరోగ్యం మీద ఈ కింది రెండు విధాలుగా ప్రభావం చూపిస్తుంది:

1. ఒంటరితనాన్ని అనుభవించే వాళ్ళకు మనం ఎదుర్కోవడానికి పరిస్థితులే తీవ్రమైనవిగా అనిపించి ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి. అది గుండె పని తీరు మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా రక్త నాళాలు బిగుసుకుపోవడం, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ద్వారా పంపించే రక్తం స్థాయి పెరగడం లాంటివి జరగడాన్ని ఇంతకు ముందు గమనించారు.
2. నిద్ర మీద అది తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దాని నుంచి కోలుకునే స్థాయి మందగించే దాకా వెళ్తుంది.
3. కరోనా మహమ్మారి వ్యాప్తిస్తున్న ప్రస్తుత సమయంలో, చాలా మందిలో ఒంటరితనం అనే భావన పెరుగుతుంది. దాని నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఇప్పుడు చాలా తక్కువ మార్గాలే ఉన్నాయి. ఒంటరితనం ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే అది చూపించే ప్రభావాల గరించి ఈ పరిశోధనలు అధ్యయనం చేస్తున్నాయి. అది మన జీవితం మీద మరింత ప్రభావం చూపించక ముందే దాన్ని నివరించడానికి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో ఆ పరిశోధనలు తెలియజేస్తాయి.

ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితి చాలా మందిలో ఒంటరితనం భావన వృద్ధి చెందడానికి అనువైనది. కాబట్టి ఒంటరితనాన్ని తట్టుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకు నిపుణులు ఈ కింది సూచనలు చేశారు:

1. ఒంటరితనం అనేది వాస్తవం కాదు, భావన మాత్రమే అని అర్థం చేసుకోండి: రకరకాల భావాల్ని నచ్చినట్టు కలిగించేలా మన మెదడు రూపొందించబడింది. ఒంటరితనం కూడా అలాంటి వాటిలో ఒకటి. “నేను అన్నిటిలో ఓడిపాతాను అందుకే ఒంటరయ్యాను, నన్ను ఎవరూ ఇష్టపడరు” అనే భావనను అది కలిగిస్తుంది. మనం ఒకరిని ఒకరం కలుసుకోవడానికి అవకాశం లేదన్నది వాస్తవం. అయినప్పటికీ ఒంటరితనం అనేది ప్రస్తుత పరిస్థితుల వల్ల తలెత్తిన భావోద్వేగం అని

- అలాంటి వాళ్ళు తెలుసుకోవాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఆత్మన్యూనతను కలిగించే ఆలోచనల్ని మనం దరిచేరకుండా చూసుకోవచ్చు.
2. సన్నిహితులతో మాట్లాడండి: ఏ మార్గం ద్వారా అయినా సరే మనుషులతో మాట్లాడడం మంచిది. అది ఫోన్ల ద్వారా అయినా సరే దాని వల్ల ఒంటరితనం నుంచి ఉపశమనం కలిగి, ఆందోళన తగ్గుతుంది. సన్నిహితులకు ఫోన్, మెసేజ్ చెయ్యడానికి మొహమాటపడకండి. వీడియో కాల్స్ చెయ్యడం, ఆన్లైన్లో కలిసి గేమ్స్ ఆడడం, సినిమాలు చూడడం, వీడియో కాల్ లో కలిసి భోంచెయ్యడం లాంటివి మీరు చెయ్యవచ్చు. అలాగే ఎక్కువ రోజుల నుంచి మాట్లాడని పాత స్నేహితులను కూడా ఫోన్లో పలకరించండి.
3. సోషల్ మీడియా వినియోగం: ఇంతకు ముందు సార్స్, మెర్స్ లాంటి వైరస్ లు విజృంభించినప్పుడు ఫోన్ల ద్వారా అనుసంధానమవ్వడం అనేది ఒంటరితనం వల్ల కలిగే విసుగుని తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషించింది. పరిమిత సమయం ప్రకారం సోషల్ మీడియాను ఉపయోగించడం ద్వారా ఒంటరితనం, చిరాకును తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా సన్నిహితులు, ప్రేమించిన వాళ్ళతో మాటలు పంచుకోవడంలో సోషల్ మీడియా కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల ఒకరికొకరు తోడుగా ఉండడం వీలవుతుంది.
4. ఆన్లైన్ సేవల గ్రూపుల్లో చేరండి: ప్రత్యేకించి కోవిడ్-19 విజృంభణ సమయంలో సేవలందిస్తున్న ఆన్లైన్ సహాయ బృందాలకు రిజిస్టర్ అవ్వండి. మీలాగే ఒంటరితనం, ఒత్తిడికి లోనవుతున్న ఇతరుల్ని ఇక్కడ మీరు కలుసుకోవచ్చు. ఒంటరితనం నుంచి బయటపడ్డానికి ఇది పనికొస్తుంది. అలాంటి ఒక గ్రూప్ ని మైండ్ స్పేస్ నిర్వహిస్తోంది.(దాన్ని మీరు ఇక్కడ పొందొచ్చు: [Online COVID-19 support group](#)).
- ఆన్లైన్ వేదికలు/సమూహాల ద్వారా మీ ఆసక్తులను ప్రదర్శించండి: ఆన్లైన్ వర్క్ షాపులు లేదా సంగీతం, వంటలు లాంటివి ప్రదర్శించే రకరకాల ఆసక్తులు, అభిరుచులకు సంబంధించిన గ్రూపులు చాలా ఉన్నాయి. మీలాంటి భావసారూప్యత కలిగిన మనుషులతో మీ ఆసక్తులను, మీరు చేసే పనులను పంచుకోవడం ద్వారా సామాజిక అనుసంధానంతో పాటు మీ నైపుణ్యాలు కూడా మెరుగవుతాయి.
5. దయతో మెలగండి: మీ చుట్టుపక్కల ఉన్న వాళ్ళ అవసరాలను అర్థం చేసుకోండి. వంట చెయ్యడంలో సహాయపడడం లేదా వాళ్ళకి తోడుగా ఉండడం లేదా భావోద్వేగాలను పంచుకోవడం ద్వారా మీరు వాళ్ళకి సహాయపడొచ్చు. అలాంటి అవసరాలు ఉన్న వాళ్ళతో దగ్గరగా ఉండండి. ముఖ్యంగా ముసలి వాళ్ళు ఇలాంటప్పుడు ఆందోళనగా ఉంటారు. వాళ్ళకి మీ సహాయం అవసరం. సరకులు, మందులు లాంటివి తేవడంలో సహాయపడండి. ఇలా మీకు వీలైన విధంగా సహాయపడొచ్చు. ఇలా చెయ్యడం వల్ల వాళ్ళ దృష్టిని ఒంటరితనం అనే భావన మీద నుంచి మరల్చడం మాత్రమే కాకుండా పరోపకార భావన కూడా సమాజంలో పెంపొందించనవారవుతారు. మంచి సామాజిక బంధాలు ఏర్పడి, అందరూ బాగుంటారు.

6. కృతజ్ఞతను తెలియజేయండి: ఒంటరినం భావనల్ని తగ్గించడంలో కృతజ్ఞతను తెలియజేయడానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి రకరకాల అధ్యయనాలు గుర్తించాయి. డైరీ రాయడం లేదా గతంలో మీకు సహాయం చేసిన వారికి, ప్రస్తుతం చేస్తున్న వారికి నేరుగా కృతజ్ఞతలు చెప్పడం ద్వారా దీన్ని పాటించొచ్చు. ఇది సామాజిక బంధాలను పెంపొందించి, మీ దృష్టిని మీ దగ్గర లేని వాటి నుంచి మీ దగ్గర ఉన్న వాటి మీదకి మళ్ళిస్తుంది. కృతజ్ఞతతో డైరీ రాయడంతో పాటు, మీకు జరిగిన మంచి గురించి కూడా రాయొచ్చు. లేదా మీకు మంచి చేసిన వారికి లెటర్లు రాయొచ్చు. కృతజ్ఞతను తెలియజేయడం, కృతజ్ఞతను తెలియజేసే లెటర్లు పంపడం వల్ల మానసిక ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. మంచి సంతోషం, సంతృప్తి లాంటి భావోద్వేగాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. (మోర్గాన్, గలీఫోర్డ్, క్రిస్ట్ జాన్సన్, 2017).
7. ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స మాధ్యమాల్ని ఉపయోగించుకోవడం: ప్రస్తుత పరిస్థితుల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, ఇంటర్నెట్ జీవించడం, అస్థిరత, ఒత్తిడి మూలంగా మన మానసిక ఆరోగ్యం కాస్త క్షీణించడం సహజమే. అలాంటి ఆందోళనకరమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కోడానికి రకరకాల మానసిక వైద్య సహాయ వేదికలు ఆందోళనల్ని, దిగులు, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి పనిచేస్తున్నాయి. Wysa, Woebot, Joyable, and Talkspace లాంటి మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన రకరకాల అప్లికేషన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. లాక్ డౌన్ నేపథ్యంలో చాలా మంది సైకాలజిస్ట్ లు చికిత్సలు, కౌన్సిలింగ్ అందించడానికి ఆన్లైన్ సేవలు అందిస్తున్నారు. ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కూడా అలాంటి సమస్యలకు గల వారికి సహాయపడ్డానికి ఒక సైకో-సోషల్ హెల్ప్ లైన్(08046110007) ను ఏర్పాటు చేసింది.

అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా మీరు సహాయం కోసం ఎల్లవేళలా ఐకాల్ ని సంప్రదించొచ్చు. మా వివరాలు కింద పొందుపరిచాం:

కోవిడ్ ప్రత్యేక ఫోన్ లైన్: +91-9152987820 (సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ - ఉదయం 10:00 గంటల నుంచి - సాయంత్రం 6:00 గంటల వరకూ)

ఐకాల్(iCALL): +91-9152987821

Email: icall@tiss.edu

ప్లేస్టోర్ లో nULTA యాప్ డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

సమయం: సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ ఉదయం 10:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 8:00 గంటల వరకూ.

కోవిడ్-19కి సంబంధించిన ఆందోళన, దిగులను అధిగమించడం

1. (WhatsApp ChatBot) Phone number: 8297104104
2. (Facebook messenger) www.facebook.com/ArogyaAndhra
3. (Youtube) <https://www.youtube.com/channel/UCIZgF500-VITZ98JIRmwJlw>
4. (TeleMedicine) Phone number: 14410