

## కోవిడ్-19కి సంబంధించిన ఆందోళన, దిగులను అధిగమించడం

కోవిడ్-19 విజృంభణ అకస్మాత్తుగా తలెత్తిన అసాధారణమైన పరిస్థితి. దీని వల్ల మనం రోజు వారీ జీవితాల్లో హఠాత్తుగా మార్పులు అవసరమయ్యాయి. సామాజిక దూరం పాటించడం, ఇళ్ళలోంచి బయటికి రాకుండా ఉండడం, ఖచ్చితమైన పరిశుభ్రతా ప్రమాణాలు పాటించడం లాంటివి చెయ్యాలి. అదే సమయంలో మనం భయం, అస్థిరతతో నిండిన వాతావరణంలో జీవిస్తున్నాం. మన భద్రత గురించి, మనం ప్రేమించే వారి భద్రత గురించి భయపడతున్నాం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొన్ని క్లిష్టమైన భావోద్వేగాలకు, ముఖ్యంగా ఆందోళనకు లోనవ్వడం అనేది సహజం.

సాధారణంగా ఆందోళన అనేది సందిగ్ధమైన పరిస్థితులు, మనం నియంత్రించలేని విషయాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితులు మనలో చాలా మందిలో ఆందోళన కలిగిస్తాయి. కోవిడ్-19 గురించి మనం సాధారణంగా ఆందోళన చెందే విషయాలు ఏంటంటే:

- వినాశనం(కేవలం దారుణమైన పరిణామాల్ని మాత్రమే ఊహించుకోవడం)
- వార్తలు/మీడియా కథనాల్ని అదే పనిగా చూస్తూ ఉండడం.
- 'లక్షణాలు' ఉన్నాయేమో అనే భయంతో మన ఆరోగ్యాన్ని అతిగా పర్యవేక్షించడం.
- ఆందోళనను కలిగించే ఇతర కారకాలు: విశ్రాంతి లేకపోవడం, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం, ఆకలి/నిద్రల్లో మార్పులు, గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరగడం మొదలైనవి.

సమాజానికి ఇది చాలా తీవ్రమైన ఆరోగ్య విపత్తు అయినప్పటికీ, మీరు దీనికి తగిన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ఆందోళన వల్ల కొన్నిసార్లు మనం పరిష్కారాల వైపు అడుగులు వెయ్యకుండా ఆగిపోతాం. కేవలం సమస్య మీదనే అతిగా దృష్టిపెడతాం. కాబట్టి ఇలాంటి ప్రాపంచిక విపత్తు తలెత్తిన సమయంలో మన శ్రేయస్సు గురించి మనం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటే ఆందోళనను అధిగమించడం ముఖ్యం.

1. మీ భావోద్వేగాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి- మీ మనసుకి ఎలా అనిపిస్తుందో గుర్తించండి. ఆ భావోద్వేగాలు కష్టమైనవైనా సరే వాటిని అనుభూతి చెందే అవకాశం మీ మనసుకి ఇవ్వండి. బాధ, భయం, కోపం, విసుగు లాంటి భావోద్వేగాలు మీకు కలగొచ్చు. ఈ భావోద్వేగాలను అనుభూతి చెందకుండా మిమ్మల్ని మీరు అదుపుచేసుకోవద్దు. అలా అనిపించడం సహజమేనని మీకు మీరు చెప్పుకోండి.

2. మీరు ప్రేమించే వారితో మాట్లాడండి. స్నేహితులైనా, కుటుంబ సభ్యులైనా సరే మీ భావాలను పంచుకుంటూ, వారితో మాట్లాడతూ ఉండండి. ఇంట్లో ఆడే ఆటల ద్వారా, మాట్లాడుకోవడం ద్వారా వారికి దగ్గరగా ఉండండి.
3. సామాజిక సంబంధాలు కొనసాగించే మార్గాలు వెతుక్కోండి. స్నేహితులతో వీడియో కాల్స్ మాట్లాడడం, కలిసి వ్యాయామం చెయ్యడం. సరదాగా కామెడీ పోడ్ కాస్ట్ లు వినడం, ఆన్లైన్ టాక్స్, చర్చల్లో లో చేరడం, ఆన్లైన్ కోర్సులు నేర్చుకోవడం లాంటివి చెయ్యండి.
4. వేరే విషయాల గురించి కూడా మాట్లాడండి. కోవిడ్-19 కి సంబంధించిన మాటలు, చర్చలు మీ కుటుంబంతో భోజనం చేసే సమయంలోకి, స్నేహితులతో జరిపే సరదా సంభాషనల్లోకి, ఫోన్ కాల్స్ లోకి కూడా ఇప్పటికే ప్రవేశించి ఉండొచ్చు. దాని గురించి మాట్లాడడం వీలైనంతగా తగ్గించండి.
5. మీరు సరైన సమాచారాన్ని పొందేలాగా చూసుకోండి- అనిశ్చితి నెలకొని ఉన్న ప్రస్తుత తరుణంలో నమ్మకమైన వనరుల నుంచి వచ్చే సరైన సమాచారం పొందడం అనేది చాలా ముఖ్యమైనదిగా మారింది. తప్పుడు సమాచారం తరచుగా ఆందోళన, దిగులుకు కారణమవుతుంది.
6. మంచి పరిణామాల్ని కూడా తెలుసుకుంటూ ఉండండి- కొన్నిసార్లు మీడియా కేవలం జరుగుతున్న చెడు మీద మాత్రమే ఎక్కువగా చూపిస్తుంటుంది. మంచి పరిణామాల్ని రిపోర్ట్ చెయ్యడం మర్చిపోతుంది. మంచి వార్తల కోసం వెతకండి. అవి ప్రస్తుత పరిస్థితికి సంబంధించిన వాస్తవ దృక్పథం అలవడేలాగా చేస్తాయి.
7. వార్తలు, సోషల్ మీడియా చూసే సమయం తగ్గించండి- వాస్తవాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూనే, మీ మనసలు అతిగా వార్తల మీద కేంద్రీకరించకుండా చూసుకోండి. వార్తలు చూడడానికి కొన్ని నిర్దిష్టమైన సమయాలను కేటాయించండి. నిరంతరం ఫోన్, టీవీల్లో వార్తలు, సమాచారం చూడడానికి పరితపించిపోవడం తగ్గించండి.
8. మంచి విషయాలు, మీరు నియంత్రించగలిగిన విషయాల మీద దృష్టిపెట్టండి. ఆందోళన వల్ల మనం చాలా రకాలుగా 'ఒకవేల అలా జరిగితే ఎలా' అని భయంకరమైన పరిణామాల గురించి ఆలోచిస్తాం. మీ మనసు ఎప్పుడు వినాశనం గురించి ఆలోచిస్తుందో గుర్తించి అప్రమత్తంగా ఉండండి. మీ నియంత్రణలో ఉన్న వాటిని నిర్వహించుకోవాలని మనసుకి గుర్తుచెయ్యండి. ప్రస్తుత సమయంలో ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా ఉండడానికి అవసరమైన చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.
9. మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా చూసుకోండి- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, వ్యాయామం చెయ్యడం, సరిగ్గా నిద్రపోవడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం లాంటివి మిమ్మల్ని బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాకుండా పరిస్థితుల మీద మీకు నియంత్రణ ఉందన్న భావన కలిగిస్తాయి.
10. శ్వాస వ్యాయామాలు, సులభమైన ధ్యానం, యోగ సాధన చెయ్యండి. బలంగా, ప్రశాంతంగా ఉండండి.
11. మీరు తీవ్రమైన ఆందోళనలో ఉన్నారనిపిస్తే నిపుణుల కౌన్సిలింగ్, భావోద్వేగపరమైన సహాయం కోసం ఐకాల్ ని సంప్రదించండి. మా వివరాలు కింద పొందుపరిచాం:

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

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

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](http://www.facebook.com/ArogyaAndhra)
3. (Youtube) <https://www.youtube.com/channel/UCIZgF500-VITZ98JIRmwJlw>
4. (TeleMedicine) Phone number: 14410