

## కోవిడ్-19 సమయంలో ఉద్యోగ బాధ్యతల నిర్వహణ

మునుపెన్నడూ లేని విధంగా ఎదురైన ఈ సంకట పరిస్థితుల్లో మనలో చాలా మంది దైనిందిన జీవితాలు మారిపోయాయి. మనలో కొంత మంది ఇంటి దగ్గర నుంచే ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ మార్పుకి అలవాటుపడ్డానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో ఏదో కోల్పోయినట్టుగా, విసుగ్గా, నిస్సహాయంగా, ఇతర ప్రతికూల భావోద్వేగాలు కలగడం సహజం. ఈ ప్రక్రియను తేలిక చేసుకోవడానికి, ఇంటి దగ్గర ఉండి సమర్థవంతంగా పనిచేసుకోవడానికి మీరు అనుసరించాల్సిన కొన్ని సూచనలు ఇక్కడ అందిస్తున్నాం.

**ఒక టైం టేబుల్ ని అనుసరించండి:** ఒక టైం టేబుల్ రూపొందించుకుని, దానికి కట్టుబడి పనిచెయ్యడం వల్ల మీపై మీరు మరింత నియంత్రణ సాధిస్తారు. మీ ఆఫీస్ లో మీకు నిర్దిష్టమైన పని గంటలు ఉంటే, వాటిని అనుసరించడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రతిరోజు వీలునూ బట్టి మీ అంతట మీరు పని మొదలుపెట్టి, ఆపేసే సమయం నిర్ధారించుకోండి.

**పనిచేసుకోవడానికి ఒక ప్రత్యేక ప్రదేశం నిర్దేశించుకోండి:** మీ దృష్టి మళ్ళకుండా చేసుకోవడానికి ఒక ప్రత్యేక ప్రదేశం ఎంచుకుంటే ఒక సరిహద్దుని ఏర్పరుచుకుని తేలిగ్గా పనిచెయ్యడానికి సహాయపడుతుంది. మీ పనికి సరిగ్గా సరిపోయే ప్రదేశాన్ని మీ ఇంట్లో ఎంచుకోండి. ఎక్కువ సేపు కూర్చోని పనిచెయ్యడానికి అనువుగా ఉండేలా చూసుకోండి.

**విరామాలు తీసుకోండి. :** సహద్యోగులతో కలిసి ఒక బృందంగా పనిచేసేటప్పుడు మనం తరచుగా చిన్న చిన్న విరామాలు తీసుకుంటాం. మీరు ఇంటి దగ్గర కూడా ఇలా విరామాలు తీసుకునేలా చూసుకోండి. కాసేపు సోఫల్ మీడియా చూడడం లేదా వార్తలు చూడడం లాంటివి చెయ్యొచ్చు. అలాగే ఫోన్, టీవీ చూడని విరామాలు కూడా తీసుకోండి. పైకి లేచి ఒళ్లు విరుచుకుని, కాసేపు నడవండి. కాస్త కదులుతూ ఉండండి.

**ఆలస్యాన్ని తగ్గించుకోవడం:** ఇంటి దగ్గర మీరు డజన్ల కొద్దీ ఇతరత్రా పనులు కూడా చేస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి మీ ఉద్యోగానికి సంబంధించిన పని సమయానికి చెయ్యడం చాలా కష్టమవుతుంది. మీరు చెయ్యాల్సిన పనుల గురించి ఒక జాబితా తయారుచేసుకుంటే సమయ నిర్వహణ అనేది కొంత వరకూ తేలికవుతుంది. చెయ్యాల్సిన పనుల ప్రాధాన్యతా క్రమాన్ని నిర్ణయించి, ఒక క్రమంలో చెయ్యండి. ఒక్కో దానికి సమయాన్ని కేటాయించండి. మీరు చాలా తక్కువగా ఆస్వాదింపే పని, మీ కష్టంగా అనిపించే పనితో మీ రోజుని మొదలుపెట్టి దాన్ని త్వరగా పూర్తి చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీ దృష్టిని మళ్ళించే వాటిని గుర్తించండి. వాటిని నుంచి బయటపడే మార్గాలు అన్వేషించండి.

**ఆఫీసు పనివేళల తర్వాత పని గురించి మర్చిపోండి:** సాధారణంగా వస్తువులన్నీ సర్దుకుని ఇంటికి బయల్దేరడం, ప్రయాణం చెయ్యడం, ఆఫీసు వాతావరణం నుంచి ఇంటి వాతావరణానికి మారడం లాంటివి లేకపోవడం వల్ల ఇప్పుడు మీ ఆఫీసు పని ఆలోచనలన నుంచి బయటపడ్డం కాస్త కష్టమవుతుంది. చాలా మంది సరిపడా పనిచెయ్యలేదని, మరింత ఎక్కువ పని పూర్తి చెయ్యడానికి ఖాళీగా ఉన్న సమయాన్ని వినియోగించలేదని ఆందోళన చెందుతుంటారు. నీరసించిపోయినట్టు అనిపించకుండా ఉండాలంటే రోజు పని పూర్తి చేసే సమయానికి కట్టుబడి ఉండడం ముఖ్యం.

**ఒంటరితనం/ఏకాంతానికి సంబంధించిన భావోద్వేగాలను భరించడం:** ఇది అకస్మాత్తుగా వచ్చిన, అనివార్యమైన మార్పు. ఇంతకు ముందులాగా ఆఫీసుకి, ఇంటికి తిరగాల్సి రాకపోవడం కొంత ఉపశమనమే. అయితే దీని వల్ల ఒంటరితనం, విసుగు లాంటి భావనలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా మీరు గనక ఇప్పుడు కుటుంబం నుంచి దూరంగా ఉంటే వీటికి ఎక్కువగా

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

లోనవుతారు. ఈ క్లిప్టమైన భావోద్వేగాల్ని గుర్తించి, వాటిని అనుభూతి చెందండి. పోస్టు ఇతర మార్గాల ద్వారా సన్నిహితులతో మాట్లాడుతూ ఉండండి.

చివరగా చెప్పేది ఏంటంటే, ఇవి అసాధారణమైన పరిస్థితులు, మీరు క్లిప్టమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది మీపై రకరకాలుగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. మీ పని మీద కూడా దీని ప్రభావం పడుతుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంతకు ముందులాగా మీరు సమర్థవంతంగా పనిచెయ్యలేకపోతే దాని గురించి మరీ ఎక్కువ ఆందోళన చెందొద్దు. మీ గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. మీరు చేసిన పనికి సంతృప్తి చెందండి.

మీరు గనక తీవ్రమైన ఆందోళనతో ఇబ్బంది పడుతుంటే 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)

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/UCIZgF5O0-VITZ98JIRmwJlw>
4. (TeleMedicine) Phone number: 14410