

కోవిడ్-19 కి సంబంధించిన అనివార్యమైన అంశాలను పరిగణనలోకి

తీసుకోవడం:

వ్యాపారాలు, మార్కెట్స్, స్కూళ్ళు మొదలైనవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూసి ఉంచడం అనే ఆలోచన నాలుగు నెలల క్రితం దాకా అసలు మన ఊహకు కూడా అందలేదు. అయినప్పటికీ మనం ఈ ప్రమాదకరమైన వాస్తవిక పరిస్థితిలో, అంతులేని అస్థిరతలో చిక్కుకున్నాం. కోవిడ్-19 అకస్మాత్తుగా విస్తరించడంతో కొన్ని వారాల వ్యవధిలోనే మన రోజువారీ జీవితం నమ్మకశక్యంగా విధంగా మారిపోయింది.

కోవిడ్-19 వ్యాప్తి చుట్టూ నెలకొని ఉన్న అస్థిరత ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ వైరస్ కారణంగా పెరుగుతున్న మరణాల రేటుకి సంబంధించిన తీవ్రమైన ఆందోళనల దగ్గర నుంచి ఆ వైరస్ మనకు కూడా సోకుతుందేమో అనే భయం దాకా ఉంది. మన జీవితం మీద నియంత్రణ లేని సమయంలోనే అస్థిరత్వం అనే భావన తరచుగా మనల్ని అలుముకుంటుంది. ఆ భావన ప్రస్తుత, భవిష్యత్ పరిస్థితి మనకు నిస్సహాయంగా అనిపించేలా చేస్తుంది.

ఇలాంటి భావనల్ని, స్పందనల్ని మనం ఎల్లప్పుడూ తప్పించుకోలేం, వాటిని అనుభూతి చెందడం సహజమే. ఇలాంటి నిస్సహాయమైన పరిస్థితులకు అలవాటు పడే క్రమంలో ఈ స్పందనలు మనకు నిస్సహాయంగా, ఉత్పత్తిపూతుకాలుగా మారతాయి. అలాంటి నిస్సహాయమైన, అతిగా అనిపించే, విచిత్రమైన ఆలోచనలు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. కొన్నిసార్లు దిగులు, ఆందోళనకు కారణమవుతాయి. ఈ ఆందోళనకరమైన ఆలోచనల వల్ల చాలా సందర్భాల్లో మనం వాస్తవాన్ని తప్పుగా, వ్యతిరేఖ ధోరణితో అర్థం చేసుకునే ప్రమాదం ఉంది. ఈ పరిస్థితుల్లో వాస్తవ దృక్పథంతో కూడిన ఆలోచనలు మరింత స్పష్టతను ఇచ్చి మనం ప్రశాంతంగా, పరిస్థితి మీద నియంత్రణ కలిగి ఉండేలా చేస్తాయి.

కాబట్టి, మీకు ఈ పరిస్థితి వల్ల భయం కలిగినా లేదా, ఆందోళనగా అనిపించినా అవగాహన పెంచుకోవడం ద్వారా దాని నుంచి బయటపడొచ్చు. అందుకు కింది మార్గాలను అనుసరించాలి:

1. మీ నియంత్రణలో ఉన్న పనులేంటి? (ఉదాహరణకు: మంచి ఆహారం తినడం, వ్యాయామం చెయ్యడం, పరిశుభ్రంగా ఉండడం); మీరు ప్రభావం చూపించగలిగేవి (ఉదాహరణకు: నిర్ధారిత సమాచారం, ఎస్పిఎస్ లు పంపుకోవడం); మీ నియంత్రణలో లేని, మీరు ప్రభావం చూపించలేని విషయాలు(ఉదాహరణకు: ఇతర వ్యక్తుల నిర్ణయాలు, వాళ్ళ ఆరోగ్యం, ప్రభుత్వ కార్యచరణ, వార్తలు, ఆరోగ్య వ్యవస్థ పరిస్థితి);
2. అసలు జరగడానికి అవకాశం ఉన్న విషయాల గురించి కాకుండా కేవలం జరగబోయే దారుణమైన విషయాల గురించి మాత్రమే ఆలోచించి అనవసరంగా ఆందోళనకు గురవుతున్నారేమో చూసుకోండి.
3. గతంలో ఇలాగే ఒత్తిడి ఆందోళన కలిగించిన పరిస్థితి నుంచి మీరు ఎలా బయటపడ్డారో గుర్తు తెచ్చుకోండి; అలాగే,
4. మీరు వాస్తవిక దృక్పథంతో ఉండడానికి ఉపయోగపడే పనులు చెయ్యండి.

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

నిస్సహాయమైన ఆలోచనలు ఎలా ఉంటాయో మీకు తెలియజేసే ఉదాహరణలు కింద ఉన్నాయి. అవి ఎందుకు నిస్సహాయమైనవో, ఏ రకమైన ఉపయోగకరమైన ఆలోచనలతో వాటిని భర్తీ చెయ్యాలో పొందుపరిచాం.

నిస్సహాయమైన ఆలోచనలు	కారణం	ప్రత్యామ్నాయ ఆలోచనలు
నేను ఆరోగ్యవంతుడిని/ఆరోగ్యవంతురాలిని కాబట్టి ఖచ్చితంగా నాకు కోవిడ్-19 సోకదు.	ఈ ఆలోచన వల్ల ఆ వ్యక్తికి ఈ మహమ్మారి వల్ల పొంచి ఉన్న అపాయం చాలా చిన్నదిగా అనిపిస్తుంది. ఇది నేనే గొప్ప అనుకునే వ్యక్తుల రక్షణాత్మక వైఖరిని సూచిస్తుంది. అలాంటి వ్యక్తులు తాము మిగతా వాళ్ళ కంటే గొప్పవాళ్ళమని అనుకుంటారు.	ఇతరుల్లాగానే నాకు కూడా వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఉంది. అయితే పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత దూరం లాంటి ప్రమాణాలను పాటించడం ద్వారా నాకు వ్యాధి సోకే ప్రమాదాన్ని నేను తగ్గించుకోవచ్చు.
4421 మందికి కోవిడ్-19 వ్యాధి సోకింది కాబట్టి ఆ వ్యాధి నాకు ఖచ్చితంగా సోకుతుంది.	వాస్తవాన్ని సాధారణంగా చూడడం వల్ల నష్టాన్ని కలిగించే ఫలితాలే వస్తాయి.	మార్గదర్శక సూత్రాలను గనక నేను జాగ్రత్తగా పాటించకపోతే పోతే నాకు కోవిడ్-19 సోకే ప్రమాదం ఉంది.
అంతటా ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఇక నేను ఏం చేసినా ఉపయోగం లేదు.	ఈ ఆలోచన వాస్తవాన్ని మరుగున పడేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒక వ్యక్తి చెయ్యాలిచ్చిన కృష్టి ప్రాముఖ్యాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది.	నాకు వైరస్ సోకే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవడానికి, నాకంటే వైరస్ గురించి ఎక్కువగా తెలిసిన శాస్త్రవేత్తలు సూచించిన మార్గదర్శకాలను నేను అనుసరిస్తాను.
ఈ ప్రపంచం వినాశనం దిశగా వెళ్తోంది. చాలా మంది చనిపోతారు.	ఇలాంటి ఆలోచన పరిస్థితిని ప్రమాదకరంగా మారుస్తుంది. ప్రమాదాలను భూతద్దంలో పెట్టి చూస్తూ, ఏదో వినాశనం రాబోతోందని ఊహించుకోవడం తగదు.	ఈ వైరస్ బారిన పడి కన్నుమూసిన వాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. దీని నుంచి కోలుకుని బయటపడిన వాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. మరణాల రేటు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ పరిస్థితిని నియంత్రించడానికి నిపుణులు వాళ్ళ శక్తిమేరకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.
అతను/ఆమె కోవిడ్-19 రోగులకు చికిత్స అందించే డాక్టర్ గా పనిచేస్తున్నారు. కాబట్టి వాళ్ళు వైరస్ ను ఇంటికి మోసుకొస్తారు. ఈ	ఈ ఆలోచనల వల్ల సరైన పూర్తి స్థాయి సమాచారం లేకుండా నిర్ణయాలకు రావడం, ఒక వ్యక్తిని నిందించే	వైద్య వృత్తిలో పనిచేస్తున్న వాళ్ళు కోవిడ్-19 రోగులకు దగ్గరగా ఉండి వైద్యసేవలు అందిస్తున్నప్పటికీ, వాళ్ళు నిపుణులు కాబట్టి ఆ వైరస్ గురించి

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

<p>అపార్ట్మెంట్ లో వాళ్ళు నివసించడానికి అనుమతించకూడదు. హింసాత్మకంగానైనా వాళ్ళని ఇక్కడి నుంచి ఖాళీ చేయించాలి.</p>	<p>తప్పు జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో జాగ్రత్త ప్రమాణాలు పాటించడం మంచిది. సరైన సమాచారం లేకుండా వివక్ష చూపించడం మంచి పని కాదు.</p>	<p>వాళ్ళకు బాగా తెలుసు. వైరస్ వ్యాప్తిని అడ్డుకోవడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో వాళ్ళకి బాగా తెలుసు. నా భద్రత కోసం ఆయా వైద్యులు పరిశుభ్రంగా ఉండడానికి, అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. వాళ్ళ నుంచి దూరంగా ఉండడం మంచిది.</p>
<p>నాకు ఇంట్లో విసుగ్గా అనిపిస్తోంది. నేను కాసేపు బయట నడవడానికి వెళ్ళినంత మాత్రాన నాకు ఏమీ కాదు.</p>	<p>స్థానిక, జాతీయ, ప్రాపంచిక అధికారులు సూచించే సలహాలు, ప్రమాణాల ప్రాముఖ్యాన్ని ఇలాంటి పనులు తగ్గిస్తాయి. అలాగే దూర ప్రదేశాలకు వెళ్ళడం ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళడం, గుంపులుగా తిరగడం లాంటి ప్రవర్తనల్ని కూడా ఇది ప్రోత్సహిస్తుంది.</p>	<p>బయటికి వెళ్ళి నడిచే చిన్న నడక వల్ల అయినా నాకు వైరస్ సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా లాక్ డౌన్, క్వారంటైన్ లాంటి ప్రమాణాల్ని ప్రభుత్వం తప్పనిసరి చేసినప్పుడు అనవసరంగా బయటికి వెళ్ళకూడదు. కాబట్టి నేను అవసరం ఉంటేనే బయటికి వెళ్ళాను తప్ప, కాలక్షేపం కోసం బయట తిరగను.</p>
<p>లాక్ డౌన్ సమయంలో అత్యవసరమైన సేవలు నాకు అందుబాటులో లేకపోతే పరిస్థితి ఏంటి? లాక్ డౌన్ సమయంలో ఇంట్లో సరుకులు అయిపోతే పరిస్థితి ఏంటి?</p>	<p>ఇలాంటి విషయాల గురించి ఆందోళన చెందడం సహజమే. అలా అయితే ఏంటి? ఇలా అయితే ఏంటి అని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే చివరికి నిస్సహాయంగా అనిపిస్తుంది. దాని వల్ల ప్రస్తుతం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు పట్టించుకోకుండా భవిష్యత్తు గురించి దిగులు పెరుగుతుంది.</p>	<p>అత్యవసరమైన సేవలకు నాకు పరిమిత సమయంలో అనుమతి ఉంటుంది. నా ఇంట్లో సరుకులు అయిపోయినా సరే మళ్ళీ నేను వాటిని కొనుక్కోవచ్చు.</p>
<p>నేను ప్రేమించే వారి గురించి భయంగా ఉంది. వాళ్ళు ప్రమాదంలో ఉండుంటారు.</p>	<p>ఇలాంటి ఆలోచనలు వాస్తవమైనవి కావు భావోద్వేగాలకు సంబంధించినవి. కాబట్టి అలా ఆలోచించ కూడదు.</p>	<p>నేను ప్రేమించే వాళ్ళ గురించి ఆందోళనగా ఉంది. కానీ భద్రత ప్రమాణాల్ని పాటిస్తున్నారని కాబట్టి వాళ్ళు సురక్షితంగా ఉంటారు.</p>

1. మీ ఆందోళనల్ని గుర్తించి వాటిని సన్నిహితులతో పంచుకోండి.
2. విశ్రాంతి తీసుకోండి.
3. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల మీద మనసు పెట్టండి.
4. మీ గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.
5. ఆందోళన తగ్గించుకోండి.
6. మీరు ప్రేమించే వారితో మాట్లాడుతూ ఉండండి.
7. ఖచ్చితమైన, నిర్ధారితమైన వార్తలను మాత్రమే వేరే వాళ్ళకు పంపండి.
8. ఆందోళనకరమైన భావోద్వేగాలకు గురవుతూ ఉంటే మానసిక నిపుణులు సహాయం అందించే హెల్ప్ లైన్ కి ఫోన్ చెయ్యండి.

కోవిడ్-19 వల్ల కలిగే భయాందోళనల్ని ఎలా అధిగమించాలో చెప్పే మరింత సమాచారం మీకు ఇక్కడ లభిస్తుంది: [Managing panic and anxiety around COVID-19.](#)

ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న మహమ్మారి అయిన కోవిడ్-19 నిరంతరంగా వ్యాపిస్తూ మానవ జాతి మొత్తం ఇప్పుడు ఒకే పడవలో ఉందనే వాస్తవాన్ని మన కళ్ళ ముందుకి తెచ్చింది. ఇది కఠినమైన వాస్తవం అయినప్పటికీ, ఇది మనందరిలో ఐకమత్యం పెంచి ఒక తాటి మీదకి తీసుకొచ్చింది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో ఇతరుల పట్ల జాలి చూపించడం, బాధ్యతగా ప్రవర్తించడం చాలా అవసరం. అలా చెయ్యాలంటే, ఈ అత్యవసర పరిస్థితి చుట్టూ నెలకొని ఉన్న అస్థిరతను తట్టుకోగలిగే ఆలోచనలు, భావాలు, కార్యచరణను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. మనకు, మన చుట్టూ పక్కల ఉన్న వాళ్ళకు ఉపయోగపడే విధంగా పనిచెయ్యాలి.

సహాయం కోసం మీరు ఎల్లప్పుడూ ఐకాల్ ని సంప్రదించవచ్చు. 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