

कोविड-१९ च्या परिस्थितीत काम करणे

या अभूपूर्व काळात, आपल्यापैकी बरेच जण पूर्णपणे बिघडलेल्या दैनंदिन वेळापत्रकाशी झगडतो आहेत. आपल्यातील काही जण घरून काम करून ह्या बदलाशी मिळते-जुळते घेण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. अशा वेळी आपल्याला स्वतःला हरवलेले, घाबरलेले, असहाय्य आणि अशा इतर अनेक भावनांत अडकल्यासारखे वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे. आपल्याला यातून बाहेर पडण्याची कृती सोपी व्हावी आणि आपल्या कामाच्या दिवसाला अधिक स्थैर्य यावे यासाठी आपण पुढील काही गोष्टी करू शकतो:

- **वेळापत्रकाप्रमाणे पुढे जा:** वेळापत्रक असणे व त्यानुसार कृती करणे यामुळे आपल्याला एक ढाचा मिळेल व त्यामुळे आपल्या हातात अधिक नियंत्रण आल्याचे जाणवेल. आपल्याला ऑफिसचे काम करण्यासाठी काही तास नेमून दिले असतील तर त्याप्रमाणे अमलात आणायचा प्रयत्न करा. आपण स्वतःसुध्दा आपले काम सुरु करण्याची व संपविण्याची वेळ नक्की करून रोजच्या रोज त्या वेळापत्रकाला जितके शक्य असेल तितके चिकटून राहू शकता.
- **कामाचे ठिकाण नेमलेले असावे :** नेमून दिलेली व लक्ष कमी विचलित करणारी कामाची जागा तिच्या सीमेसह ठरविल्यास मदत होते आणि काम करणे सोपे जाते. आपल्या घरातील अशी कामासाठी नेमून देण्यास चांगली अशी जागा शोधा जेथे आपण अनेक तास आरामात बसू शकता.
- **कामात मधून-मधून विश्रांती घ्या :** आपल्या सहकाऱ्यांच्या बरोबर काम करताना आपला मधून-मधून थोडा वेळ विश्रांती घेण्याकडे कल असतो. आपण घरात सुध्दा असे करण्याबाबत दक्ष रहा. समाज-माध्यमे किंवा बातम्यांचा वापर हा एक विश्रांतीचा प्रकार झाला. याशिवाय तांत्रिक/ इलेक्ट्रॉनिक पडद्याचा वापर न करता विश्रांती घ्या. उभे रहा, शरीराला ताण द्या, सभोवती चाला, शरीराची काही हालचाल करा.
- **कामात होणारी चाल-ढकल नियंत्रित करण्यासाठी :** आपल्या घरात आपण डझनावारी कामे करीत असतो आणि त्यामुळे ऑफिस-कामात चाल-ढकल न करणे अवघड होऊ शकते. आपण आदल्या दिवशी कामाची यादी केली व त्यात आपल्याला खरोखर संपविण्याच्या कामांचा समावेश केला तर त्या यादीची आपल्याला मदत होण्याची शक्यता असते. आपल्या कामांचे प्राधान्य ठरवा आणि त्यांच्या छोट्या छोट्या स्टेप्सम लिहा. त्या प्रत्येक उपकामासाठी वेळ नियुक्त करा. आपल्या कामाचा दिवस आपल्याला अत्यंत नावडत्या कामाने /अवघड कामाने सुरु करा आणि त्याला आपल्या मार्गातून प्रथम बाजूला करा. आपल्या कामात येणाऱ्या व्यत्ययांची नोंद करण्याची आठवण ठेवा आणि त्यांचा आपण कसा मुकाबला करणार याचे नियोजन करा.

- **आपल्या कामापासून विलग होण्याची खात्री बाळगा :** घराच्या एकाच एका दृश्यामुळे आणि सामानाची बांधाबांध करणे, घरापर्यंत प्रवास असे नेहमीचे विधी बंद झाल्यामुळे ऑफिस-कामातून खऱ्या अर्थाने विलग होणे अधिक अवघड झाले आहे. अनेक व्यक्तींना पुरेसे काम न केल्याची काळजी वाटते किंवा ते आपली स्वतःची इतर कामे संपविण्याकडे आपला मोकळा वेळ वापरतात. आपण आपल्या वेळेला चिकटून राहणे महत्वाचे आहे (शक्य असेल तर) म्हणजे आपल्याला पूर्णपणे थकून गेल्यासारखे वाटणार नाही.
- **अलगीकरण/एकाकीपणाच्या भावनांशी मुकाबला करणे :** हा एकदम आलेला आणि अमल बजावणी झालेला बदल आहे. सुरुवातीला वाटणाऱ्या, प्रवास करावा लागत नाही, घरीच राहायला मिळते आहे आणि अशा प्रकारच्या मुक्ततेचे वाटणारे समाधान कमी महत्वाचे होऊन त्यांची जागा स्वाभाविकपणे अलगीकरण/ एकाकीपणाच्या भावनांनी घेतली जाते. आपण सध्या आपल्या कुटुंबीयांपासून वेगळे राहत असल्यास या भावना विशेष उल्लेखनीय होऊ शकतात. या त्रासदायक भावना मान्य करा आणि आपण स्वतः त्यांचा अनुभव घ्या. तांत्रिक गोष्टींचा वापर करून आणि इतर मार्गांनी समाजाशी जोडलेले रहा.

शेवटी, ह्या सर्व विलक्षण घटना आहेत आणि आपण या अवघड परिस्थितीशी संघर्ष करीत आहात जी आपल्याला अनेक प्रकारांनी त्रासदायक होत आहे. आपल्या कामावरसुध्दा त्यामुळे परिणाम होणार आहे. आपण पूर्वीसारखे उत्पादनक्षम राहिले नसाल तरी त्याबद्दल स्वतःला दोष देऊ नका. आपल्या स्वतःची काळजी घ्या आणि आपण जे काही साध्य करीत आहात त्याबद्दल स्वतःला बक्षीस द्या. आपल्याला भावनाकल्लोळ भेडसावत असतील तर आपण आयकॉलला फोन करून व्यावसायिक समुपदेशन व भावनिक सहाय्य घ्या. आमच्याशी संपर्क पुढीलप्रमाणे करा:

खास कोविड फोन क्र. +९१-९१५२९८७८२०. (सोम ते शनि. स. १०.०० ते सायं. ६.००)

आय कॉल: +९१-९१५२९८७८२१ (वेळ: सोम-शनिवारी सकाळी १०:०० ते रात्री ८:०० वा)

इमेल: icall@tiss.edu

चॅट: प्लेस्टोर वर nULTA एप