

## कोविड-१९ भोवतीची भीती व चिंता नियंत्रित करणे

कोविड-१९ चा उद्रेक ही सामान्य परिस्थितीच्या बाहेरची विलक्षण घटना आहे आणि त्यामुळे आपण ज्या प्रकारे आपले जीवन जगत होतो त्याच्यात अकस्मात बदल करण्यास सांगत आहे - सामाजिक अंतर ठेवण्याचा सराव करणे, एकांतात राहणे, स्वच्छतेचे कठोर धडे पाळणे इत्यादी. त्याचबरोबर आपण भीती आणि अनिश्चिततेच्या वातावरणात राहतो आहोत. आपण आपल्या व आपल्या प्रियजनांच्या सुरक्षिततेबाबत घाबरलेले आहोत. अशा वेळी या परिस्थितीबाबत विविध प्रकारच्या भावनिक प्रतिक्रियांना, विशेषतः मानसिक चिंतेला सामोरे जाणे हे नॉर्मल आहे.

चिंता हे नेहमी संगंधीता व परिस्थिती नियंत्रणात नसल्याचे जाणवण्याशी जोडली जाते. त्यामुळे अशा सारखी परिस्थिती आपल्यातील बहुतेकांना चिंता करणे भाग पाडते. कोविड-१९ बाबत सर्वसामान्यपणे अनुभवले जाणारे चिंतेचे प्रकार खालीलप्रमाणे:

- महाभयंकर संकटाची कल्पना (फक्त अत्यंत वाईट घटनाच घडणार असे चित्र पाहणे)
- ताज्या बातम्यांसाठी/ माध्यमातून अद्यावत माहितीसाठी व्यापलेली मनःस्थिती
- रोगाची लक्षणे दिसण्यासाठी प्रकृतीची अवास्तव देखरेख करणे.
- मानसिक चिंतेच्या इतर पैलूंचे प्रगटीकरण उदा. अस्वस्थता वाटणे, लक्ष केंद्रित करणे
- अवघड जाणे, झोप/भूक यामध्ये बदल होणे, हृदयाचे ठोके वाढणे इत्यादी.

जरी ही गंभीर सामाजिक आरोग्याशी संबंधित वाटणारी विलक्षण चिंता असली आणि प्रत्येकजण पुरेशी काळजी घेत असेल तरी काही वेळा ही चिंता आपल्याला योग्य उपयांची पाऊले उचलण्यापासून रोखते आणि केवळ प्रश्नावरच जास्त लक्ष केंद्रित करण्याची बळजबरी करते. यामुळे, सध्याच्या ह्या वैश्विक संकट-काळात मानसिक चिंतेचे व्यवस्थापन हे आपल्या स्वास्थ्याची काळजी घेण्यातील अत्यंत महत्त्वाचे पाउल आहे.

१). आपल्या भावनांच्या बाबतीत सावध रहा - आपल्याला काय वाटते त्याची नोंद ठेवा आणि आपल्या भावना अनुभवण्यास स्वतःला परवानगी द्या - जरी त्या दुःखद असल्या तरी. आपण दुःख, भीती, राग, उद्विग्नता इत्यादींची नोंद करू शकतो.

२). आपल्या प्रियजनांच्या संपर्कात रहा - आपल्या भावनांत इतरांना सहभागी करून घ्या व आपल्या प्रियजनांच्या - मित्र किंवा कुटुंबीय यांच्या संपर्कात रहा - संभाषणात आणि घरगुती खेळात सामील व्हा!

३). समाजाशी संपर्कात राहण्याचे मार्ग शोध - मित्रांबरोबर व्हिडिओ-बातचीत, एकत्र व्यायामाची वेळ ठरवा, करमणुकीचे पॉडकास्ट ऐका, ऑनलाईन भाषणे व चर्चेत भाग घ्या

४). इतर कशाबद्दल तरी बोला - कोविड-१९ बाबतची आपल्या डिनर-टेबलवरील कुटुंबीयांसमवेतची बातचीत, मित्रांबरोबर कॅज्युअल गप्पा आणि फोनवरचे संभाषण. यात खंड पाडून इतर गोष्टीबाबतसुद्धा बोला.

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

५). आपण खरीखुरी माहिती मिळवत आहोत याची खात्री करून घ्या - सध्याच्या अनिश्चिततेच्या काळात ही गोष्ट अधिक महत्वाची आहे की आपण विश्वासार्ह सूत्राकडून माहिती मिळवीत आहोत याची काळजी घ्या. चुकीची माहिती नेहमी चिंतेचा व घबराटीचा स्रोत होऊ शकतो.

६). सकारात्मक, विकसित गोष्टींच्या संपर्कात रहा - काही वेळा बातम्या किंवा माध्यमे काय चुकीचे चालले आहे त्याचीच मुख्य बातमी बनवितात आणि त्यातील चांगल्या गोष्टी सांगणे राहून जाते. सकारात्मक व अद्यावत बातम्या, जो अधिक वास्तववादी चित्र उभे करत असेल अशांचा शोध घ्या.

७). बातम्या व सामाजिक माध्यमांचा वापर मर्यादित ठेवा - वस्तुस्थितीबाबत अद्यावत माहिती मिळविण्यासाठी स्वतःवर खूप ओझे लादून न घेण्याची काळजी घ्या. ठराविक वेळाने बातम्या ऐकण्यासाठी वेळ द्या आणि सतत आपल्या फोन/ टीव्हीचा वापर अद्यावत माहितीसाठी करू नका.

८). सकारात्मक आणि आपल्या नियंत्रणात राहू शकतील अशाच गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करा - चिंता आपल्याला नेहमी 'जर - तर' आणि सर्वात वाईट चित्राचा विचार करायला लावते. आपल्या मनात महासंकटाचा विचार सुरु होत असेल तेव्हा स्वतःला सावध ठेवण्याचा प्रयत्न करा. ज्यावर आपले नियंत्रण आहे त्याच गोष्टी करीत राहण्याबाबत स्वताला बजावत रहा. आपल्याला घेता येतील अशा छोट्या छोट्या स्टेप्स घेत रहा, ज्या या क्षणी घेतल्याने आपल्याला सुरक्षित व शांत वाटेल.

९). आपल्या प्रकृतीची काळजी घ्या - आरोग्यदायी आहार, व्यायाम, चांगली झोप आणि पुरेशी विश्रांती आपल्याला नुसते धडधाकट आणि निरोगीच ठेवणार नाही तर त्यातून आपल्याला स्वनियंत्रणाची जाणीव देईल.

१०). श्वसनाच्या व्यायामाचा सराव करा, सोप्या सावधानतेचा किंवा योगाचा सराव आपल्याला शांत व निरोगी राहण्यास मदत करतो.

११). जर आपल्याला अस्वस्थ वाटत असेल तर मदत घ्या/ भेटा. आपण आयकॉल ला व्यावसायिक समुपदेशक आणि भावनिक सहाय्यक यांची फोन करून मदत घेऊ शकता: आमच्या संपर्कासाठी:

**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](mailto:icall@tiss.edu) / चॅट: प्लेस्टोर वर nULTA एप**