

कोविड - १९ भोवती वावरणाच्या भीषण विचारावर काम करणे

केवळ चार महिन्यांपूर्वी जागतिक पातळीवर उद्योग-धंदे, मॉल्स, शाळा वगैरे बंद करण्याचा विचार कदाचित अनाकलनीय वाटला असता. तथापि, अशा धोकादायक वास्तवात आणि प्रचंड अनिश्चिततेत आपण स्वतः रहात आहोत. कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावानंतर केवळ काही आठवड्यातच आपले दैनंदिन जीवन नाट्यमय रित्या बदलले आहे.

कोविड -१९ च्या प्रादुर्भावानंतर त्याच्या भोवती घिरट्या घालणाऱ्या अनिश्चिततेची सुरुवात अस्तित्वापासून होते आणि या आजाराने विश्वात होणाऱ्या मृत्यूदरातील वाढीपासून ते आपल्याला त्याची लागण होण्याच्या भीतीपर्यंत ती पसरते. या अनिश्चिततेच्या भावनेच्या जोडीला स्वतःच्या जीवनावरील ताबा न राहिल्याचे होणारे आकलन यामुळे एखाद्याला वर्तमान व भविष्याबाबत असहाय्य वाटू शकते.

या प्रतिक्रिया टाळणे आपल्याला नेहमीच शक्य नसले तरी त्या अनुभवणे स्वाभाविक आहे. जेव्हा आपण या अनिश्चित परिस्थितीशी मिळते-जुळते घेण्याचा प्रयत्न करीत असतो तेव्हा या प्रतिक्रिया कधी-कधी असहाय्य आणि अनुत्पादकसुद्धा असू शकतात. काही असहाय्य, अतिरंजित, अविवेकी विचारांचे साचे हे ताण-तणावावर आणि कधी-कधी नैराश्य आणि चिंता या आजारावर सुद्धा शिक्का उमटवतात. हे विचार आपल्याला सद्यःपरिस्थितीचे आणि बहुतेक प्रसंगी नकारात्मक पध्दतीने, चुकीचे आकलन करण्याकडे ओढतात. याउलट विवेकी विचारांचा कल अधिक वस्तुनिष्ठ असून ते आपल्याला शांत करतात व प्रसंगावर ताबा मिळवतात.

अशा प्रकारे, जेव्हा आपल्याला भीती वाटत असेल किंवा परिस्थिती असह्य वाटेल, तेव्हा तिच्याशी जुळवून घेण्यासाठी आपण खालील गोष्टी माहित करून घेऊ शकता:

१. आपल्या नियंत्रणाखालील गोष्टी (उदा. उत्कृष्ट आहार, व्यायाम, स्वच्छता); आपल्या प्रभावाखालील गोष्टी (उदा. खरेपणा तपासलेली माहिती/संदेश देणे); आणि आपल्या नियंत्रणाखाली व प्रभावाखाली नसलेल्या गोष्टी (उदा. इतर लोकांचे निर्णय आणि आरोग्य, सरकारी कामकाज, बातम्या, स्वास्थ्य व्यवस्थेची सद्यःस्थिती);
२. आपण फक्त अतिशय शक्यता असलेल्या गोष्टीच घडतील असे न समजता अत्यंत वाईट गोष्टीच घडतील असे समजून विनाकारण चिंता करीत आहात काय याची तपासणी;
३. ज्या प्रकारे आपण पूर्वी अशा प्रकारची तणावपूर्ण परिस्थिती हाताळली होती; आणि आपण आपल्या स्वतःलाच मदत करण्यासाठी करू शकू अशा सकारात्मक गोष्टी.

येथे काही आपल्याला सहाय्य न करणारी उदाहरणे, ज्यातून आपणास असहाय्य करणारे विचार कोणते असू शकतात, ते असहाय्य असण्याचे कारण आणि त्यांच्या जागी कोणत्या प्रकारचे सहाय्य करणारे विचार असले पाहिजेत.

असहाय्य विचार	कारण	पर्यायी विचार
मला कोविड-१९ संसर्ग नक्कीच होणार नाही कारण मी निरोगी व्यक्ती आहे.	महामारीच्या संकटाला आपण कमी लेखणे आणि हे एका व्यक्तीची आत्मपूजक संरक्षण व्यवस्था ज्यामुळे तो स्वतःला इतरांपेक्षा श्रेष्ठ समजतो.	मी इतर कोणत्याही व्यक्तीप्रमाणे या आजाराला बळी पडू शकतो. तथापि, स्वच्छतेचे घालून दिलेले नियम आणि सामाजिक विलगीकरण पाळून मी याचा संसर्ग होण्याचा धोका कमी करू शकतो.
४४२१ लोकांना कोविड-१९ चा संसर्ग झाला आहे. त्यामुळे मलाही कोविड-१९ चा संसर्ग होईल.	हा एक वास्तव माहितीचे केलेले सर्वसामान्य परिणाम असून तो नकारात्मक निष्कर्ष/ अंदाज आहे.	मार्गदर्शक तत्वांची जर मी काळजी घेतली नाही तर मला कोविड-१९ चा संसर्ग होण्याची शक्यता आहे.
येथे सर्वत्र धोके आहेत आणि मी काहीही केले तरी ते अपुरे असेल.	हे वास्तविकता प्रमाणाबाहेर मोठे वाढवलेले आहे आणि एका व्यक्तीचे प्रयत्न अयोग्यरित्या कमी महत्त्वाचे दाखवीत आहे.	मला कमीत कमी धोका असण्याची खात्री वाटण्यासाठी माझ्यापेक्षा जास्त माहिती असलेल्या शास्त्रज्ञांनी दिलेल्या शिफारशी मी पाळीन.
इतक्या मोठ्या संख्येने होणाऱ्या माणसांच्या मृत्युसह हे विश्व त्याच्या विनाशाकडे चालले आहे.	सर्वसाधारण परिस्थितीला महासंकट समजून, नकारात्माकतेला अनेक पटींनी फुगवून आणि त्याच्या समवेत फार मोठे संकट येणार अशी अपेक्षा करून काढलेला हा निष्कर्ष आहे.	खूप लोक या साथीने मृत्युमुखी पडले आहेत आणि खूप लोक त्यातून बरे झाले आहेत. मृत्यु झालेल्यांची संख्या खूप जास्त असली तरी परिस्थिती नियंत्रणात आणण्यासाठी तज्ज्ञ त्यांच्या प्रयत्नांची शिकस्त करीत आहेत.

<p>तो/ती डॉक्टर आहे व कोविड-१९ पेशंटवर इलाज करीत असल्याने आपल्या घरी विषाणू घेऊन जातात. मी त्याला/तिला माझ्या शेजारच्या सदनिकेत राहू देता कामा नये, जरी मला त्यांना बळ वापरुं व हिंसक मागणेमार्गाने बाहेर काढावे लागले तरी.</p>	<p>येथे एखाद्याला लेबलिंग करणे व अपुऱ्या पार्श्वभूमीच्या माहितीवरून एकदम निष्कर्षाप्रत उडी मारणे या दोन्ही गोष्टींचे मिश्रण आहे. ह्या परिस्थितीत आपण पुरेशी काळजी घेणे चांगले आहे. तथापि, अपुऱ्या माहितीवरून भेदभाव करणे चांगले नव्हे.</p>	<p>जेव्हा त्याचा/तिचा डॉक्टरी पेशा कोविड-१९ पेशंटच्या जवळ जाणे भाग पाडतो, याचाच अर्थ त्याला/तिला या आजाराबाबत पुरेशी माहिती आहे व त्यामुळे त्याला/तिला विषाणूची लागण थोपविण्यासाठी काय उपाय-योजना करावयाची तेसुद्धा माहिती आहे. तेव्हा माझ्या स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी तो/ती निर्जंतुकीकरण राखण्याच्या सर्व स्टेप्स घेत आहेत याची खात्री करून घेणे व त्याच्या/तिच्या पासून सोशल डिस्टन्स ठेवणे चांगले आहे.</p>
<p>मला घरात बसून कंटाळा आला आहे. जर मी बाहेर जाऊन जलद चालून आलो/ले तर काही होणार नाही.</p>	<p>येथे वैश्विक व स्थानिक अधिकाऱ्यांनी दिलेल्या सल्ल्याचे महत्त्व कमी लेखले जात आहे. येथे तर्कसंगतीने वाढवून लांब चालण्याच्या व ग्रूपमध्ये जाण्याच्या वर्तणुकीचा मार्ग खुला करतो.</p>	<p>अगदी जलद चालण्यात सुद्धा मला विषाणूची बाधा होण्याचा धोका संभवतो, विशेषतः सरकारने जेव्हा अलगीकरण व लॉकडाऊन सक्तीचे केले आहे. म्हणून मी जेव्हा बाहेर जाणे जरूरीचे असेल तेव्हाच जावे, कंटाळा घालविण्यासाठी नाही.</p>
<p>जर मी लॉकडाऊन काळात अनिवार्य सेवेचा वापर करू शकलो नाही तर? लॉकडाऊन काळात जर माझा किराणा माल संपला तर?</p>	<p>एखाद्या गोष्टीची काळजी करणे हे स्वाभाविक आहे. जर-तरचे विचार असहाय्य बनवितात कारण त्यात आजच्यापेक्षा उद्यावर अधिक भर दिलेला असतो.</p>	<p>आज मला अनिवार्य सेवा मिळत आहेत. माझा किराणा माल संपला तरी मी तो पुन्हा विकत आणू शकतो.</p>
<p>मला माझ्या प्रिय व्यक्तींची काळजी वाटते. म्हणजे ते</p>	<p>यातून तुम्हाला काहीही मदत होणार नाही कारण हे भावनेवर</p>	<p>मला माझ्या प्रिय व्यक्तींची काळजी वाटते आहे. पण ते सुरक्षित आहेत</p>

नक्कीच असुरक्षित असतील.	आधारित असल्याने खात्रीशीर नाहीत.	कारण ते नियमांचे पालन करीत आहेत.
-------------------------	----------------------------------	----------------------------------

तुम्ही ह्या गोष्टीसुद्धा करू शकता:

१. आपल्याला होत असलेला त्रास मान्य करा व इतरांना दाखवा.
२. विश्रांती घेण्याचे ध्यानात ठेवा.
३. निरोगी प्रकारे स्वतःला विलग करा.
४. स्वतःची काळजी घ्या.
५. आपल्या चिंतेचे व्यवस्थापन करा.
६. महत्वाच्या व्यक्तींच्या संपर्कात रहा.
७. विश्वासाह माहिती ब्राउज व शेअर करा आणि
८. नकारात्मक भावना टिकून राहिल्या असतील तर मानसिक आरोग्य केंद्राच्या हेल्पलाईनची मदत घ्या.

आपणास कोविड-१९ च्या भोवताली जमा झालेली प्रचंड भीती व चिंता यांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी अधिक माहिती येथे मिळेल: मॅनेजिंग पॅनिक अँड अँक्झाइटी अराउंड कोविड-१९ (Managing panic and anxiety around COVID-19.)

कोविड-१९ या वैश्विक महामारीचा उद्रेक आपल्यापुढे वस्तुस्थिती ठेवत आहे की “आपण सर्व एकाच होडीत आहोत.” जरी ही वस्तुस्थिती कठोर असली तरी ती एकजूट दर्शविते. म्हणून, या परिस्थितीत इतरांशी दयाळूपणा व स्वतःशीही दयाळूपणा हे सूत्र पुढे येते. हे करण्यासाठी, विकासही कृती, भावना आणि विचार जे महामारीसोबत येणाऱ्या अनिश्चिततेला अनुकूल करण्यासाठी स्वतःसाठी व सभोवतालच्या इतर लोकांसाठी सेवा करणे अनिवाय झाले आहे.

आपण नेहमीच iCALL ला जोडलेले राहा, त्यांना भेट व त्यांची मदत घ्या. 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

चॅट: प्लेस्टोर वर nULTA एप