

टाळेबंदीमध्ये आपल्या घरात स्वतःसाठी वेगळे स्थानक (Personal Space)

निर्माण करणे

कोविड-१९ चा उद्रेक झाल्यापासून आणि टाळेबंदी हक्क अंमलात आल्यापासून हे जग आपली मागणी पुरवण्यासाठी सर्वार्थाने आकसले जात आहे. हेच तत्व आपल्या जीवनातील व्यक्तींच्या बाबतही वाढविता येते. आपण दैनंदिन व्यवहारात ज्यांच्या संबंधात येतो त्यांची संख्या नाट्यमय रित्या कमी झाली आहे. उलटपक्षी, काही थोड्याच पण निवडक व्यक्तींच्या बरोबर आपला संवाद अनेक पटींनी वाढल्याने आपले एकमेकातील संबंधावर त्याचा प्रभाव पडतो आहे. त्यामुळे एखाद्याला यातून 'स्वतःचा वेळ' एकांतवासात घालविण्याची लालसा निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. एकांतवास उपयुक्त आहे कारण त्यात आपल्याला थकल्यानंतर विश्रांती घेण्याची आणि आपले सध्याचे स्नेह-संबंध वाढविण्याची संधी देत आहे. त्याच बरोबर ते आपल्या भावना आणि मानसिक ताण नियंत्रणात ठेवण्यासाठी मदत करणार हे.

आपल्या सध्याच्या इतरांशी वाटून घेतलेल्या राहत्या घरात आपली स्वतःची जागा (Space) निर्माण करण्यासाठी आपण पुढील काही गोष्टी करू शकता:

१). **आरोग्यदायी आणि संतुलित सीमा आखून घ्या:** डॉ. ओर्नागुरॅल्नीख (Dr Orna Guralnikh) म्हणतात की एकाच जागेत अधिक दिवस एकत्र राहणाऱ्या व्यक्तींमध्ये वादावादीची संख्या वाढत जाते. म्हणून, घरात एकत्र राहणाऱ्या व्यक्तींनी आपापल्या जागेभोवती कृत्रिम सीमा घातल्या व त्याला दुराग्रहाने चिकटून राहिल्यास भांडणांचे प्रमाण मर्यादित ठेवण्यास सहाय्य होते. अशा सीमा प्रत्यक्षात घालून देण्यासाठी आपण घरातील इतर व्यक्तींना असे सांगू शकता की जेव्हा आपल्या खोलीचे दार बंद असेल तेव्हा त्यांनी आपल्या शांततेचा भंग करू नये. कृत्रीमरीत्या सुध्दा आपण "कामाची वेळ" आणि "कुटुंबासाठी वेळ" इतरांना दाखवू शकता. उदा. कामाच्या वेळी कानात प्लग किंवा हेड-फोन घालून दाखविणे इत्यादी. अशाप्रकारच्या सीमा घातल्यामुळे कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीला फायदा होतो कारण प्रत्येकाला एकमेकांच्या गरजांचा आदर करण्यास शिकतो. अशा सीमा आखून घेण्याचा आणखी एक फायदा म्हणजे बोलण्यातून होणारे गैरसमज व त्यातून भांडणे होण्याची शक्यता कमी होते.

२). **स्वतःच्या व्यक्तिगत कामाची-जागा व वेळ निर्माण करा:** जेव्हादे शक्य असेल तेव्हादे आपले कार्यक्षेत्र, जसे की आपले काम करण्याची, छंद जोपासण्याची जागा नक्की ठरवून घेणे. त्याच प्रमाणे आपण त्या जागेचा वापर करण्याचे वेळापत्रक तयार करा आणि त्यानुसार वेळ पाळण्याचा प्रयत्न करा. आपले कार्यक्षेत्र क्षणार्धात नक्की केले तरी त्याची माहिती कुटुंबातील सर्वांना देण्याची खबरदारी घ्या. असे केल्याने कुटुंबातील इतर व्यक्तींना आपल्या कामाच्या वेळा आणि आपल्या नियोजित जागेची माहिती झाल्यामुळे घरात होणारे वाद-विवाद कमी होतील.

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

वेगवेगळ्या कामांसाठी प्रत्यक्ष जागा मिळणे शक्य नसेल तर आपण काम करण्याच्या जागेची मनामध्ये सीमा आखून घेऊ शकता.

३). **सर्व कुटुंबियांना भेटण्याची एक सार्वजनिक जागा व वेळ ठरवा:** जसे आपल्याला व्यक्तिगत जागा व वेळ असणे महत्वाचे आहे तसेच घरातील सर्वांना एकत्र येण्याची एक सार्वजनिक जागा व वेळ ठरविणे महत्वाचे आहे. सर्वांसाठी एकच बंधनकारक (structured) वेळ पाळल्यामुळे एकाकीपणाची भावना कमी होण्यास मदत होते आणि त्याच बरोबर, पॅलिंगासच्या (Palinkas) म्हणण्यानुसार, “लोकांना इतर सर्व आपल्यावर सतत लक्ष ठेवत आहेत किंवा सतत उपस्थित असतात”. आपण सर्वजण मिळून सिनेमा पाहणे, व्यायाम करणे, जेवण करणे, जेवण तयार करणे अशा सारख्या कार्यक्रमातून एकत्र वेळ घालविण्याचे नियोजन करू शकता. त्यामुळे कुटुंबातील परस्पर सहकार्य वाढेल कारण सर्वांच्या सहभागाने होणाऱ्या कृतीतून अनुभव, उद्दिष्ट-पूर्ती सर्वजण शेअर करतील व त्यातून मैत्री वाढेल.

४). **लहान-सहान गोष्टी निसटून जाऊ दे:** सामाजिक मानसशास्त्रज्ञ आणि कोलंबिया विद्यापीठातील संघर्ष मिटविण्यातील संशोधक कोलमन (Coleman) यांच्या म्हणण्यानुसार लोक अलगीकरणाच्या काळात कुटुंबाच्या आपापसातील भावनिक तीव्रतेत होणारी वाढ मान्य करतात. (c. f. Klein, 2020). याखेरीज, नकारात्मक तंटे-बखेडे सकारात्मक गोष्टींपेक्षा अधिक खोलवर जखमांचे व्रण ठेवतात व अधिक काळ लक्षात राहतात. म्हणून जाणून-बुजून सकारात्मक गोष्टींना मोठे करून इतर किरकोळ गोष्टी सोडून द्याव्यात हेच योग्य आहे. (तथापि, कोणत्याही परिस्थितीत एखाद्याने आपल्याला दुरुत्तर करणे/स्वतःची मर्यादा कोणत्याही प्रकारे ओलांडणे योग्य नाही. जर आपल्याला असुरक्षित वाटत असेल तर इतरांची मदत घ्या. याबाबत आम्ही पुढे सविस्तरपणे लिहिले आहे.)

५). **संघर्ष मिटविण्याचा सराव करा:** ज्या प्रसंगी संघर्ष अटळ असतो, तेव्हा त्याबाबत संभाषण आवश्यक असते, जरी त्यावेळी ते सोपे नसते. अशा वेळी आतमध्ये डोकावून हा झगडा कोठून सुरू झाला हे पाहणे फायद्याचे ठरते. संघर्ष मिटविण्यासाठी अनेक साधने उपलब्ध असतात. उपयुक्त टिप्स उदा. ‘मी’ चा वापर असलेले वाक्य आत्मविश्वासाने ऐकविणे (आपल्याला अधिक टिप्स येथे मिळतील: [Rules to guide you through conflict; How to Address Family Conflict & Your Child’s Behavioral Problems During the COVID-19 Pandemic](#))

६). **स्वतःची काळजी घेणे महत्वाचे आहे:** इतरांच्या गरजा जशा महत्वाच्या आहेत तशाच आपल्याही आहेत हे समजून घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे. म्हणून हे नेहमी ध्यानात ठेवा की इतरांच्या स्वास्थ्यासाठी पूर्णपणे आपण जबाबदार नसता. स्वतःची काळजी घेण्यामध्ये स्वतःसाठी जेव्हा हवे तेव्हा इतरांपासून थोडी सुट्टी घेणे, आत्मपरीक्षण करून स्वतःबद्दल अधिक जाणून घेणे, आपले झोपेचे वेळापत्रक सांभाळणे, आरोग्यदायी आहार घेणे, दुसऱ्याबरोबरच

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

स्वतःवर सुध्दा दया करणे या सर्व गोष्टी येतात. (आपल्याला स्वतःची काळजी कशी घ्यानी याबाबत अधिक माहिती येथे पहा: Self-care practices for every area in your life)

७). निरोगी सहाया यंत्रणेची मदत घ्या: घरातील त्याच व्यक्तींच्या बरोबर वाढीव काळ राहणे, त्यांच्याशिवाय दुसऱ्या कोणाही व्यक्तीबरोबर आमने-सामने संभाषणाशिवाय राहणे यामुळे आपले भावनिक संतुलन आणि स्वास्थ्य बिघडू शकते. आपल्या जीवनातील इतर व्यक्तींबरोबर, जे सध्या आपल्याबरोबर रहात नाहीत त्यांच्याशी संपर्क साधणे हा चांगला पर्याय आहे, कारण त्यामुळे आपले त्यांच्या बरोबरचे संबंध घनिष्ट होतीलच शिवाय त्यांना उत्तम आरोग्य आणि अधिक लवचिकता लाभेल.

हे लक्षात ठेवा की जर आपण स्वतः आपल्या घरात अपमानास्पद वातावरणात किंवा संबंधात वा लोकांच्या बरोबर असुरक्षिततेच्या भावनेत रहात असाल तर कृपया आमची मदत घ्या. आमची माहिती पुढील प्रमाणे:

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

आय कॉल: +९१-९१५२९८७८२१

इमेल: icall@tiss.edu

बोला: प्लेस्टोर वर nULTA एप

वेळ: सोम-शनिवारी सकाळी १०:०० ते रात्री ८:०० वा