

कोविड-19 लॉकडाउन के दौरान अकेलेपन से निपटना

दुनिया के अधिकांश लोग कोविड-19 महामारी को रोकने के लिए लॉकडाउन से गुजर रहे हैं। जबकि हम में से कुछ अपने प्रियजनों के साथ रह रहे हैं, कई लोग ऐसे भी हैं जो अपनों से दूर घर की चार दीवारों में बद्ध रह कर अकेलेपन से जूझ रहे हैं। शोध में बताया गया है कि प्रतिबंधित सामाजिक मेल-मिलाप दुनिया से विच्छिन्न महसूस कराता है और ऊब या निराशा का कारण बनता है जिससे लोग संकट का अनुभव करते हैं (ब्रूक्स एवं अन्य, 2020)।

इसलिए अकेलेपन को सम्बोधित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह न केवल एक अप्रिय स्थिति है बल्कि इसलिए भी क्योंकि यह हमारे स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित कर सकता है।

अकेलापन हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है:

क्लीन (2020) के मुताबिक अकेलापन एक जैविक चेतावनी है जो दूसरे लोगों को तलाशने की ज़रूरत की ओर संकेत करता है और यह हमारे स्वास्थ्य को निम्नलिखित दो तरीकों से प्रभावित करता है:

1. जो लोग अकेला महसूस करते हैं उन्हें वही घटनाएं ज्यादा गंभीर और तनावपूर्ण महसूस होती हैं। यह हृदय की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है और इसके कारण विशेष रूप से रक्त वाहिकाओं में जकड़न और संचार प्रणाली में रक्त की मात्रा में वृद्धि पाई गयी है, तथा
2. नींद को इतने गंभीर रूप से प्रभावित करता कि इससे उबरने की दर धीमी हो जाती है।

कोरोनावायरस महामारी के दौरान कई लोगों के लिए अकेलापन का संकेत प्रखर हो सकता है और इसे कम करने के तरीके सीमित हो सकते हैं। ऐसे शोध में अकेलेपन के लंबे समय तक के प्रभाव का अध्ययन किया गया है और इससे यह समझ आता है कि अकेलेपन को प्रतिबंधित करने पर ज़ोर इसलिए दिया गया है ताकि इसका प्रभाव हमारे जीवन पर हावी न हो।

मौजूदा स्थिति निश्चित रूप से अकेलेपन को व्यापक मात्रा में बढ़ावा देगी। इसलिए अकेलेपन से निपटना ज़रूरी है और इसके लिए विशेषज्ञ निम्नलिखित सलाह देते हैं:

1. **यह समझें कि अकेलापन कोई तथ्य नहीं, एक भावना है:** हमारे मस्तिष्क का डिज़ाइन ऐसा है जो भावनाओं को तर्कसंगत बनाता है। उनमें से एक भावना अकेलापन है जिससे "में

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

अकेला हूँ क्योंकि मैं इसी लायक हूँ और मुझे कोई भी प्यार नहीं करता है" जैसे विचारों का जन्म होता है। इसलिए यह समझना ज़रूरी है कि अकेलापन वर्तमान परिस्थितियों से पैदा होने वाली एक भावना है नाकि यह तथ्य कि आप वाकई में दूसरों से विमुख हैं। ऐसा करने से हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि इन संकोची विचारों का व्यक्तिगत परिप्रेक्ष्य में समग्र रूप से सामान्यीकरण नहीं किया जा रहा है।

2. **जुड़े रहें:** किसी भी तरह का मानवीय मेलजोल, चाहे वो इलेक्ट्रॉनिक ही क्यों न हो, अकेलेपन और उत्कंठा को दूर करने में मदद करती है। लोगों से संपर्क करने से कतराएं नहीं। आप ऐसा वीडियो कॉल, वर्चुअल सामूहिक गतिविधियां जैसे वर्चुअल तरीके से एकजुट होकर फिल्में देखना, रात का खाना खाना, ऑनलाइन गेम खेलना इत्यादि के माध्यम से कर सकते हैं। इसके अलावा आप उन पुराने दोस्तों से संपर्क कर सकते हैं जिनका साथ छूट गया है।

3. **सोशल मीडिया का उपयोग करना:** सार्स और मार्स जैसे पिछले प्रकोपों के दौरान ऊब को कम करने में इलेक्ट्रॉनिक संचार ने एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। सोशल मीडिया का सीमित समय के लिए उपयोग बोरियत और अकेलेपन को कम करने में मदद कर सकता है। सोशल मीडिया विशेष रूप से प्रियजनों से दूर रह रहे लोगों के साथ संपर्क करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है और इसलिए यह प्रत्येक हितधारक के लिए आश्वासन के रूप में काम करता है।

4. **ऑनलाइन सहायता समूहों से जुड़ें:** कोविड-19 के प्रकोप की विशिष्ट स्थिति को सम्बोधित करने वाले ऑनलाइन सहायता समूहों से जुड़ने की कोशिश करें। यहां आप समान स्थितियों और तनावों से गुजरने वाले लोगों से मिल सकते हैं। यह अकेलेपन की भावना को दूर करने में मदद करेगा। इस तरह के एक समूह को माइंडस्पेस होस्ट करता है (इसके लिए यहां क्लिक करें: [ऑनलाइन कोविड-19 सहायता समूह](#))।

5. **ऑनलाइन समुदायों / प्लेटफार्मों के माध्यम से अपनी रुचियों को बढ़ावा दें:** ऐसे कई प्लेटफॉर्म हैं जो ऑनलाइन कार्यशालाएं या समुदाय बना रहे हैं जो विभिन्न हॉबी और रुचियों से सम्बन्धित हैं, जैसे कि खाना बनाना, संगीत का प्रदर्शन करना, आदि। समान सोच वाले लोगों के साथ मिलकर अपनी रुचियों के अनुसार गतिविधियों में शामिल होने से आप सामाजिक रूप से जुड़े रहते हैं और साथ ही आपके कौशल को भी बढ़ावा मिलता है।

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

6. **दयावान रहें:** अपने आसपास मौजूद लोगों की जरूरतों को समझें। आप खाना बनाकर, ज़रूरत की चीजें उपलब्ध करवाकर या भावनात्मक सहारा देकर उनकी वास्तविक रूप से मदद कर सकते हैं। जरूरतमंद लोगों के साथ साझा करें, विशेष रूप से बुजुर्गों के साथ, क्योंकि ऐसे समय में वे भ्रमित और खोए हुए महसूस कर सकते हैं और उन्हें मदद की जरूरत हो सकती है। उनके लिए किराने का सामान, दवाएं इत्यादि खरीद कर देने से आपकी मदद का उनपर काफी प्रभाव पड़ सकता है। ऐसा करने से एक व्यक्ति न केवल अपने अकेलेपन से मन हटाकर दूसरों की ओर ध्यान देता है, बल्कि परोपकार के कार्यों में भी शामिल होता है, जो मनोवैज्ञानिक कल्याण को बेहतर बनाता है और सामाजिक सम्बन्धों को जन्म देता है।

7. **आभार व्यक्त करें:** विभिन्न अध्ययनों ने अकेलेपन की भावनाओं को कम करने में आभार व्यक्त करने के महत्व के साथ जोड़ा है। ऐसा एक जर्नल बनाकर या ऐसे लोगों के प्रति आभार व्यक्त करके किया जा सकता है जिन्होंने अतीत में आपकी मदद की है या अब आपकी मदद कर रहे हैं। यह सामाजिक सम्बन्धों को बढ़ावा देता है और आपका ध्यान आपके जीवन की कमियों से हटा कर उन चीजों पर केंद्रित करता है जो आपके पास हैं। आभार अभिव्यक्ति के जर्नल के अलावा आप अपने साथ हुई सकारात्मक चीजों के बारे में भी लिख सकते हैं या ऐसे लोगों को पत्र लिख सकते हैं जो आपको अच्छा महसूस कराते हैं। आभार और कृतज्ञता से जुड़े पहलुओं की अभिव्यक्ति को कल्याण के साथ जोड़ा गया है क्योंकि यह खुशी (मॉर्गन, गुलिफ़र्ड और क्रिस्टजेनसन, 2017) जैसी सकारात्मक भावनाओं को उजागर करते हैं।

8. **ऑनलाइन चिकित्सीय साधनों का उपयोग करना:** वर्तमान स्थिति को ध्यान में रखते हुए अलगाव, अनिश्चितता और तनाव के कारण आपकी स्वस्थता में गिरावट आना स्वाभाविक है। ऐसे संकट भरे समय में विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य प्लेटफार्म संसाधन प्रदान कर रहे हैं जो आपको उत्कंठा का प्रबंधन करने और घबराहट और संकट के दौरान काम करते रहने में मदद करेंगे। विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य-सम्बन्धी एप्लीकेशन जैसे कि वयसा, वूबोट, जॉयबल और टॉकस्पेस (Wysa, Woebot, Joyable और Talkspace) लोगों को उत्कंठा और तनाव सहित मनोवैज्ञानिक समस्याओं से निपटने में मदद करते हैं। कई मनोवैज्ञानिक लॉकडाउन के संदर्भ में इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों द्वारा चिकित्सा और परामर्श प्रदान कर रहे हैं। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने ऐसी समस्याओं से मुकाबला करने के लिए एक मनोसामाजिक हेल्पलाइन (08046110007) की भी स्थापना की है।

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

सबसे महत्वपूर्ण बात- आप मदद के लिए हमेशा आइकॉल से संपर्क कर सकते हैं। हमारे विवरण इस प्रकार हैं:

यदि आपको लगता है कि आपके तनाव का स्तर लगातार ऊंचा रहा है, अगर आप भावनात्मक रूप से अभिभूत महसूस कर रहे हैं या यदि तनाव आपके कामकाज में हस्तक्षेप कर रहा है तो पेशेवर मदद लेने में संकोच न करें।

हमारी विशेष कोविड लाइन - 9152987820 पर आइकॉल करें

आइकॉल सामान्य लाइन 9152987821/ icall@tiss.edu/ प्लेस्टोर पर nULTA एप्लीकेशन