

कोविड-19 से सम्बन्धित घबराहट और उत्कंठा का प्रबंधन करना

कोविड-19 का प्रकोप एक असामान्य स्थिति है जिसके दौरान हमें हमारे जीवन जीने के तरीके में आकस्मिक बदलाव लाने होंगे - जैसे सामाजिक दूरी का अभ्यास करना, एकांत में रहना, कड़ी स्वच्छता प्रथाओं का पालन करना आदि। हम भय और अनिश्चितता के माहौल में रह रहे हैं। हम अपनी और अपने प्रियजनों की सुरक्षा को लेकर भयभीत हैं। ऐसे समय में इस स्थिति के प्रति अनेक प्रकार की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं एवं खासकर उत्कंठा का अनुभव करना सामान्य है।

उत्कंठा अक्सर अस्पष्टता और होनी पर नियंत्रण न होने की भावना से जुड़ी होती है। इसलिए इस तरह की स्थिति स्वाभाविक रूप से हम में से ज्यादातर लोगों को उत्कंठित कर रही है। कुछ सामान्य कारण हैं जिनके चलते हम कोविड-19 को लेकर उत्कंठित अनुभव कर सकते हैं:

- तबाही (सिर्फ बुरी से बुरी स्थिति की कल्पना करना)
- अपडेट के लिए उन्मत्त होकर समाचार देखना या दूसरे प्रकार की मीडिया के जरिए खबर का पता लगाना
- संभावित लक्षणों की जांच के लिए अपने स्वास्थ्य की हद्द से ज्यादा निगरानी करना
- उत्कंठा की दूसरी अभिव्यक्तियां जैसे: बेचैनी महसूस करना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, नींद / भूख में बदलाव, हृदय गति में वृद्धि आदि।

यद्यपि यह एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता है और हमें पर्याप्त सावधानी बरतनी चाहिए, उत्कंठा कभी-कभी हमें समाधान की दिशा में सक्रिय कदम उठाने से रोक सकती है और बजाय इसके हमारा ध्यान समस्या पर केंद्रित कर सकती है। इसलिए, इस वैश्विक संकट के समय में, चिंता का प्रबंधन हमारे कल्याण के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण कदम है।

1. **अपनी भावनाओं से अवगत रहें** - ध्यान दें कि आप क्या महसूस कर रहे हैं और भावनाओं को नियंत्रित करने की कोशिश न करें - भले ही वे अप्रिय हों। आपको उदासी, भय, क्रोध, हताशा जैसी भावनाएं महसूस हो सकती हैं। इन भावनाओं को महसूस करने से खुद को न रोकें और खुद को बताएं कि आपके लिए ऐसा महसूस करना बिल्कुल ठीक है।

2. **अपने प्रियजनों के साथ जुड़ें** - अपनी भावनाओं को साझा करें और अपने प्रियजनों - दोस्तों या परिवार के साथ जुड़े रहें। बातचीत करें और घर पर खेले जा सकते हैं ऐसे खेलों का आनंद लें!
3. **सामाजिक रूप से जुड़े रहने के तरीके खोजें** - दोस्तों के साथ वीडियो-चैट करें, एक साथ कसरत करें, मजेदार पॉडकास्ट सुनें, ऑनलाइन बातचीत और चर्चा में भाग लें या ऑनलाइन कोर्स के लिए साइन अप करें।
4. **किसी और चीज़ के बारे में बात करें** - संभवतः आप कोविड-19 के बारे में परिवार के साथ खाना खाते समय और दोस्तों के साथ यूसी फोन पर बात करते हुए करते हैं। ऐसा करने से बचें और दूसरी चीज़ों के बारे में भी बात करें।
5. **सुनिश्चित करें कि आपको सटीक जानकारी मिल रही है** - अनिश्चितता से भरे इस समय में विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी की खोज करना अधिक महत्वपूर्ण बन गया है। गलत सूचना अक्सर उत्कंठा और घबराहट का कारण बन सकती है।
6. **सकारात्मक घटनाक्रमों के बारे में जानकारी रखें** - कभी-कभी समाचार और मीडिया केवल उन चीज़ों को उजागर करने में लगी रहती है जो गलत हो रही हैं लेकिन उन चीज़ों की सूचना देने से चूक जाती हैं जो अच्छी तरह से चल रही हैं। सकारात्मक समाचार और अपडेट खोजें जो स्थिति की अधिक यथार्थवादी तस्वीर देने में मदद करेगा।
7. **समाचार और सोशल मीडिया का उपयोग सीमित करें** - तथ्यों का अपडेट रखने के दौरान सुनिश्चित करें कि आप खुद को बहुत ज्यादा जानकारी से नहीं भर रहे हैं। अपडेट के लिए अपने फ़ोन / टीवी पर लगातार समाचार देखने के बजाय दिन में आप कितनी बार और कितनी देर तक समाचार देखेंगे यह समयसीमा बांध लें।
8. **ऐसी चीज़ों पर ध्यान दें जो सकारात्मक हैं और जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं** - उत्कंठा अक्सर हमें 'क्या होगा अगर' और बुरी से बुरी स्थिति के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करती है। ध्यान दें कि कब आपका मन तबाही की उद्घोषणा कर रहा है। स्वयं को याद दिलाते रहें कि आपके नियंत्रण में क्या है और ऐसे छोटे सकारात्मक कार्यों की तलाश करें जो आप इस समय खुद को सुरक्षित और शांत रखने के लिए कर सकते हैं।
9. **अपने शरीर का ख्याल रखें** - स्वस्थ भोजन करना, व्यायाम करना, अच्छी नींद लेना और आराम करना न केवल आपको फिट और स्वस्थ रखेगा बल्कि आपको यह भी एहसास दिलाता रहेगा कि स्थिति आपके नियंत्रण में है।
10. शांत और फिट रहने के लिए प्राणायाम, सरल माइंडफुलनेस या योग का अभ्यास करें।

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

11. यदि आप बहुत अधिक अभिभूत महसूस कर रहे हैं तो मदद प्राप्त करें। आप पेशेवर परामर्श और भावनात्मक समर्थन के लिए आइकॉल को फ़ोन कर सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि आपके तनाव का स्तर लगातार उंचा 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। हमारे विवरण इस प्रकार हैं:

हमारी विशेष कोविड लाइन - 9152987820 पर आइकॉल करें

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