

## **कोविड-19 के समय में काम करना**

ऐसे अभूतपूर्व समय में हमारा दिनचर्या पूरी तरह से बदल गया है। हम में से अधिकांश लोग इस बदलाव से जूझने की कोशिश कर रहे हैं। कुछ लोग घर से काम कर रहे हैं और इस बदलाव के साथ निबाह करने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसे समय में दिशाहीन, निराश, असहाय और दूसरी भावनाएं महसूस करना स्वाभाविक है। यहां कुछ बातें बताई गई हैं जिनकी मदद से आप इस प्रक्रिया को आसान बना सकते हैं और अपने कार्यदिवस में अधिक स्थिरता ला सकते हैं।

### **दिनचर्या का पालन करें**

एक दिनचर्या होने और उसका पालन करने से आपको लेगा कि स्थिति नियंत्रण में है और आपके जीवन में नियमितता है। अगर आपके ऑफिस का समय निर्धारित था तो उसी विशिष्ट समय में काम करने की कोशिश करें। आप अपने काम को शुरू और खत्म करने के समय को तय कर सकते हैं और जहां तक संभव हो रोज़ इसका पालन करें।

### **काम करने के लिए एक निर्दिष्ट जगह का चयन करें**

काम करने की एक निर्धारित जगह जहां ध्यान कम से कम भंग हो, एक सीमा तय करता है और काम करना आसान बनाता है। अपने घर में एक ऐसी जगह ढूंढें जहां अच्छी तरह से काम किया जा सके और लंबे समय तक बैठा जा सके।

### **विराम लें**

सहकर्मियों के साथ और एक समूह में काम करते हुए हम नियमित रूप से छोटे ब्रेक लेते रहते हैं। सुनिश्चित करें कि आप घर पर भी ऐसा ही कर रहे हैं। सोशल मीडिया या समाचार देखना या पढ़ना ब्रेक लेने का एक तरीका हो सकता है। ऐसे ब्रेक भी लें जो प्रौद्योगिकी / स्क्रीन से जुड़े न हों। खड़े हों, स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें-फिरें और गतिविधियों में शामिल हों।

### **टाल-मटोल से निपटना**

ऐसी दर्जनों दूसरी चीज़ें हैं जो आप ऐसे समय में घर पर कर सकते हैं। ऐसे में काम में टाल-मटोल न करना बहुत कठिन हो सकता है। एक दिन पहले ऐसी चीज़ों की यथार्थवादी सूची बनाने से मदद मिल सकती है जिन्हें आप पूरा करना चाहते हैं। अपने कार्यों को प्राथमिकता दें और उन्हें छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करें। हर चरण के लिए एक समय

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

अवधि निर्धारित करें। अपने कार्यदिवस की शुरुआत उस काम से करें जिसमें आप को कम से कम मज़ा आता है या जो आपको मुश्किल लगता है। ऐसे काम को पहले ही निपटा देना फायदेमंद होगा। संभव विकर्षणों के लिए तैयार रहें और उनसे निपटने की योजना तैयार रखें।

### **काम से स्वयं को वियोजित करें**

स्थान या परिवेश में बदलाव और सामान बटोर कर घर के लिए सफर करने जैसे सामान्य रीतियों के न होने से वास्तव में काम से स्वयं को वियोजित करना मुश्किल हो सकता है। बहुत से लोग इस बारे में भी चिंता करते हैं कि शायद वे पर्याप्त काम नहीं कर रहे हैं या वे अपना खाली समय कुछ और काम पूरा करने में लगा सकते हैं। समय पर काम बंद करना (यदि आप कर सकते हैं) ज़रूरी है ताकि आपको काम के अधिक बोझ से होने वाला तनाव (बर्नाउट) महसूस न हो।

### **विच्छिन्न होने / अकेलेपन की भावनाओं से निपटना**

यह एक ऐसा बदलाव है जिसे आकस्मिक तरीके से लागू किया गया है। जैसे ही रोज़ के रोज़ सफर न करने और घर पर रहने के एहसास कम होने लगते हैं विच्छिन्न होने / अकेलेपन की भावनाओं का आना स्वाभाविक है। अगर आप वर्तमान में अपने घर से दूर रह रहे हैं तो ऐसा होने की विशेष संभावना है। इन कठिन भावनाओं को स्वीकार करें और अपने आप को इसका अनुभव करने दें। प्रौद्योगिकी का उपयोग करें और सामाजिक रूप से जुड़े रहने के दूसरे तरीके खोजें।

आखिरकार ये असामान्य परिस्थितियां हैं और आप एक कठिन परिस्थिति से निपट रहे हैं जो आपको विभिन्न तरीकों से प्रभावित करेगी। यह साफ़ है कि आपका काम भी इससे प्रभावित होगा। यदि आपको लगता है कि आप पहले की तरह उत्पादक नहीं हैं तो खुद के प्रति कठोर न बनें। अपना ख्याल रखें और आप जो भी हासिल कर पा रहे हैं उसके लिए खुद को पुरस्कृत करें।

यदि आप अभिभूत महसूस कर रहे हैं तो आप पेशेवर परामर्श और भावनात्मक समर्थन के लिए आइकॉल को फ़ोन कर सकते हैं। हमारे विवरण इस प्रकार हैं:

हमारी विशेष कोविड लाइन - 9152987820 पर आइकॉल करें

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