

లాక్ డౌన్ సమయంలో ఇంటి దగ్గర మీకంటూ ఒక ఏకాంత ప్రపంచాన్ని

సృష్టించుకోవడం అవసరం

కోవిడ్-19 వ్యాపించడం మొదలైనప్పటి నుంచి, ఇళ్ళలోంచి బయటికి వెళ్ళకూడదనే నిబంధనను విధిగా అనుసరించాల్సి వస్తోంది. దీంతో మనకు మన ఇల్లే ప్రపంచంగా మారింది. మన జీవితంలో ఉండే మనుషులు సంఖ్య పరిమితం అయిపోయింది. మనం రోజువారీ కలుసుకుని మాట్లాడే వ్యక్తుల సంఖ్య చాలా తగ్గిపోయింది. ఫలితంగా ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ మన చుట్టూ పరిమితంగా ఉండే వాళ్ళతో మనం జరిపే సంభాషణలు మన వ్యక్తిగత సంబంధాలపై తీవ్రంగా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో కూడా మనకు ఏకాంతంగా గడపాలని, ఒంటరిగా గడపాలని అనిపించడం సహజమే. ఏకాంతంగా గడపడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంది. దాని వల్ల మన జీవితంలోని బంధాల గురించి విస్తృతంగా ఆలోచించి వాటిని బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మీ భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకుని, ఆందోళనలకు దూరంగా ఉండొచ్చు.

మీరు కలిసి జీవిస్తున్న కుటుంబంలోనే, ఆ ఇంట్లోనే మీకంటూ వ్యక్తిగతమైన ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకోవడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి:

1. ఆరోగ్యకరమైన, సమతౌల్యంతో కూడిన సరిహద్దులను నిర్దేశించుకోండి. డాక్టర్ ఓర్నా గురాల్పిఖ్ ఒక విషయం చెప్పారు. అదేంటంటే ఒక ఇంట్లో ఎక్కువ కాలం నుంచి జీవించే వ్యక్తుల మధ్య గొడవలు ఎక్కువగా అయ్యే అవకాశం ఉంటుందట. కాబట్టి ఇంట్లో ఉన్న వాళ్ళతో అలాంటి గొడవల్ని తగ్గించుకోవడానికి కృత్రిమ సరిహద్దుల్ని సృష్టించుకోవాలి. వాటికి కట్టుబడి ఉండడం వల్ల గొడవలు జరగకుండా ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సరిహద్దుల్ని సృష్టించుకోవడం అనేది భౌతికమైనది కావచ్చు ఎలా అంటే, తలుపు మూసి ఉన్నప్పుడు మీరు ఇతరులు లోనికి రావడం ఇష్టపడ్డం లేదని తెలియజేయొచ్చు. లేదా ఆ సరిహద్దులు కృత్రిమమైనవే కావచ్చు ఎలా అంటే, ఇయర్ ఫ్లగ్స్ లేదా హెడ్ ఫోన్స్ పెట్టుకోవడం ద్వారా ఎదుటి వాళ్ళకు మీరు పనిచేసే సమయం, కుటుంబంతో గడిపే సమయం గురించి తెలియజేయొచ్చు. ఇలాంటి సరిహద్దులను అలవరుచుకోవడం ద్వారా కుటుంబ సభ్యులు ఒకరి అవసరాలను మరొకరు గౌరవించుకుంటారు కాబట్టి ఇద్దరికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సరిహద్దుల్ని ఏర్పరుచుకోవడం వల్ల ఇంతకు ముందు చెప్పినట్టుగా గొడవలకు కారణమయ్యే అపార్థాలు కూడా చోటు చేసుకోకుండా ఉంటాయి.
2. పనిచెయ్యడానికి, ఏకాంతంగా గడపడానికి ఒక వ్యక్తిగత ప్రదేశం, సమయం కేటాయించండి: ఉద్యోగ రిత్యా ఇంటి నుంచి పనిచెయ్యడానికి, అభిరుచులు సాధన చెయ్యడానికి, వ్యాయామం లాంటి వాటికి ఒక ప్రదేశాన్ని కేటాయించండి. దాని వల్ల మిగతా వాళ్ళు మీ కార్యకలాపాలకు

- ఆటకం కలిగించకుండా చూసుకోవచ్చు. ఆ నిర్దేశిత ప్రదేశంలో మీరు మీ పనులు చేసుకోవడానికి ఒక ప్రణాళికాబద్ధమైన సమయాన్ని అనుసరించండి. ఆ ప్రదేశాన్ని మీరు మీకు నచ్చినప్పుడల్లా ఉపయోగించుకోవాల్సిన అవసరం అంటే దాని గురించి మీ కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేయండి. దీని వల్ల మీ పని సమయం గురించి, మీరు ఏకాంతంగా ఉండాలనుకుంటున్న ప్రదేశం గురించి కుటుంబ సభ్యులు అప్రమత్తతో ఉంటారు. దీని వల్ల ఇంట్లో గొడవలు జరగకుండా ఉంటాయి. రకరకాల కార్యకలాపాలకు అనువైన ప్రదేశాలు నిర్దేశించుకోవడం సాధ్యం కాకపోతే, మీ మనసులో మీరు సరిహద్దుల్ని సృష్టించుకుని ఆ కార్యకలాపాల్ని నిర్వహించుకోవచ్చు.
3. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి గడిపే సమయం, ప్రదేశాన్ని సృష్టించుకోండి: వ్యక్తిగతంగా, ఏకాంతంగా గడిపే సమయం, ప్రదేశం ఎంత ముఖ్యమో, ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి గడిపే సమయం, ప్రదేశం కూడా అంతే ముఖ్యం. ప్రణాళికా బద్ధంగా అందరూ కలిసి గడపడం వల్ల ఒంటరితనం దూరమవుతుంది. ఇతరులు నిరంతరం మనల్ని గమనిస్తున్నారనే భావన లేదా నిరంతరం పక్కనే ఉంటున్నారనే భావన తగ్గుతుందని పాలింకస్ అభిప్రాయం. కలిసి సినిమాలు చూడడం, పనులు చెయ్యడం, భోజనం చెయ్యడం, వంట చెయ్యడం లాంటి వాటి ద్వారా కుటుంబ సభ్యులు కలిసి గడపొచ్చు. ఇది బంధాలను బలపరుస్తుంది. కలిసి పనులు చెయ్యడం ద్వారా మీ అనుభవాలను, లక్ష్యాలను పంచుకోవచ్చు. మీ కుటుంబంలోని బంధాలు బలపడతాయి.
4. చిన్న చిన్న భేదాభిప్రాయాల్ని పక్కన పెట్టండి: కొలంబియా యూనివర్సిటీలో సోషల్ సైకాలజిస్ట్, వివాదాలను పరిష్కరించే పరిశోధకుడిగా పనిచేస్తున్న కోల్మాన్ చెప్పిన దాని ప్రకారం, ఇలాంటి ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో కుటుంబ సభ్యుల పట్ల పెరిగే భావోద్వేగాల తీవ్రను గుర్తించడం చాలా కీలకం. (సీఎఫ్. క్లెయిన్, 2020). ముఖ్యంగా గొడవల వల్ల చాలా లోతైన భేదాభిప్రాయాలు ఏర్పడతాయి. సంతోషకరమైన సంఘటనల కంటే, గొడవలే ఎక్కువ కాలం గుర్తుంటాయి. కాబట్టి అప్రమత్తంగా ఉండి ఎదుటివారిలో మంచి విషయాల్ని గుర్తించి, భేదాభిప్రాయాలు పక్కన పెట్టడం మంచిది. (అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో మీ ప్రమేయం లేకుండా ఎదుటి వ్యక్తులు మిమ్మల్ని నిందించొచ్చు, మీ వ్యక్తిగత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. అవి మీకు ఆందోళన కలిగిస్తే మా సహాయం కోసం సంప్రదించండి. మా వివరాలు కింద పొందుపరుస్తున్నాం).
5. గొడవలు పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యండి: వివాదాలు చెలరేగిన తరుణంలో, దాని గురించి ఎదుటివారితో ప్రశాంతంగా చర్చించడం అవసరం. ఆ సమయంలో అదంత తేలికైన పని కాదు. అయినప్పటికీ, అసలు ఆ వివాదం ఏ కారణంతో మొదలైందో తెలుసుకోవడానికి, ఆలోచించడానికి అది సహాయపడుతుంది. వివాదాలను పరిష్కరించుకోవడానికి చాలా వనరులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆత్మవిశ్వాసంతో 'నేను' అనే మాటను ఉపయోగించడం లాంటి సలహాలను పాటించవచ్చు. (మరిన్ని సలహాలు ఇక్కడ పొందొచ్చు: [Rules to guide you through conflict; How to Address Family Conflict & Your Child's Behavioral Problems During the COVID-19 Pandemic](#))

6. స్వీ సంరక్షణను ముఖ్యమైందిగా పరిగణించండి: ఇతరుల అవసరాలకాగానే మీ అవసరాలు కూడా ముఖ్యమైనవి అని అర్థం చేసుకోవడం కీలకం. దాని ప్రకారం, ఇతరులు సంతోషంగా ఉండడానికి మీరొక్కరే బాధ్యులు కాదనే విషయం గుర్తుంచుకోండి. అవసరమైనప్పుడు ఇతరుల నుంచి ఒంటరిగా గడపడం, ఆత్మావలోకనం ద్వారా మీ గురించి మీరు మరింత తెలుసుకోవడం, సరిగ్గా నిద్రపోవడం, ఆరోగ్యకరంగా తినడం, ఇతరులతో స్నేహపూర్వకంగా నడుచుకోవడం కూడా స్వీయ సంరక్షణ కిందకే వస్తాయి. (మరిన్ని స్వీయ సంరక్షణ సాధనల్ని ఇక్కడ పొందొచ్చు: Self-care practices for every area in your life)
7. దగ్గర లేని సన్నిహితులతో మాట్లాడండి: ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యులతో ఎక్కువ సమయం కలిసి ఉండడం, ఇతరులతో ముఖాముఖీ సంభాషించే అవకాశం లేకపోవడం లాంటివి మీ భావోద్వేగాలు, శ్రేయస్సు మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఇప్పుడు మీతో లేని మీ జీవితంలోని సన్నిహితులతో మాట్లాడడం చాలా మంచిది. అది మీ బంధాన్ని బలోపేతం చెయ్యడానికి ఉపయోగపడడమే కాకుండా మీ మానసిక ఆరోగ్యం ఉత్సాహవంతంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
8. మీ ఇంటి వాతావరణంలో లేదా మీరు కలిసి ఉంటున్న వారితో ల గనక తరచూ గొడవలు అవుతుంటే లేదా మీరు కలిసి ఉంటున్న వారి వల్ల అభద్రత భావానికిలోనవుతూ ఉంటే సహాయం కోసం మమ్మల్ని సంప్రదించండి. మా వివరాలు కింద పొందుపరిచాం:

కోవిడ్ ప్రత్యేక ఫోన్ లైన్: +91-9152987820 (సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ - ఉదయం 10:00 గంటల నుంచి - సాయంత్రం 6:00 గంటల వరకూ)

ఐకాల్ (iCALL): +91-9152987821

Email: icall@tiss.edu

ప్లేస్టోర్ లో nULTA యాప్ డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

సమయం: సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ ఉదయం 10:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 8:00 గంటల వరకూ.

కోవిడ్-19కి సంబంధించిన ఆందోళన, దిగులను అధిగమించడం

1. (WhatsApp ChatBot) Phone number: 8297104104
2. (Facebook messenger) www.facebook.com/ArogyaAndhra
3. (Youtube) <https://www.youtube.com/channel/UCIZgF5O0-VITZ98JIRmWJlw>
4. (TeleMedicine) Phone number: 14410