

లాక్ డౌన్ కాలంలో ప్రజలు క్షేమంగా ఉండడం కోసం

కోవిడ్-19 అకస్మాత్తుగా విజృంభిస్తున్న తరుణంలో మనమంతా ఇళ్ళలోనే ఉండడం చాలా అవసరం. దీని వల్ల మన సాధారణ దైనందిన కార్యకలాపాల్లో పూర్తిగా మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ మార్పులకు అలవాటుపడడం కష్టమైనదే అయినప్పటికీ అనివార్యమైనది కూడా. మన నియంత్రణలో ఉండే పనుల మీద దృష్టిపెట్టడం ద్వారా, ప్రయోజనకరమైన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియను కాస్త సరళంగా మార్చుకోవచ్చు (అంటే మన గురించి మనం జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లాంటివి).

- **రోజు మొత్తం ఏం చెయ్యాలి ఒక పథకం వేసుకోండి:** ఇది అత్యంత అరుదైన, అత్యవసర పరిస్థితి, కాబట్టి కొన్ని విషయాల్లో మనం సర్దుకుపోవాలి. ఇలాంటి ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో రోజంతా ఎలా గడపాలో నిర్ణయించుకుని ఆ విధంగా పనిచెయ్యడం ద్వారా మన మీద మనకు మరింత నియంత్రణ, మానసిక స్థిరత్వం లభిస్తాయి. మీకు సాధారణంగా ఉండే ఆఫీసు పని లేదా పిల్లలకు స్కూళ్ళు లేనట్లయితే ఇలా గడపడం చాలా ముఖ్యం. రోజు వారీ ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోండి. ఉదయం లేవడానికి పనులు పూర్తి చేసుకోవడానికి, వీడియో కాల్స్, వ్యాయామం, విశ్రాంతి, ఇతర కార్యకలాపాల కోసం నిర్దుష్టమైన సమయాలు కేటాయించండి. వీలైనంతగా ఆ సమయాల్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా పాటించండి.
- **వార్తలు చూడడం, చదవడం తగ్గించండి:** ఏ మాధ్యమం ద్వారా అయినా వార్తలు తెలుసుకోవడం మీకు ఉపయోగపడుతుంది. అయితే అస్తమానం వార్తలు చూస్తూ కూర్చోవడం వల్ల ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మీలో భయాందోళనలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. మీరు వార్తలు చూసే సమయాన్ని, చదివే సమయాన్ని చాలా పరిమితం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు తెలుసుకునే వార్తలు విశ్వసనీయమైనవై ఉండేలా చూసుకోండి. దీంతో పాటుగా వార్తల విషయంలో కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండడంలో తప్పేం లేదు. మీ బంధువులు, స్నేహితులతో మీరనుకున్నది నిజాయితీగా చెప్పండి. ఆందోళనకు గురిచేసే వార్తలు, సమాచారాల్ని తరచుగా మీకు పంపవద్దని చెప్పండి.
- **మీరు ఆస్వాదించే పనులకు సమయం కేటాయించండి:** మిమ్మల్ని పునరుత్తేజపరిచే పనుల్లో నిమగ్నం అవ్వడానికి సమయాన్ని కేటాయించండి. పుస్తకాలు చదవడం, పెయింటింగ్, కళాకృతులు తయారుచెయ్యడం, పాటలు పాడడం, కవితలు రాయడం ఇలా ఇంట్లో ఉండే చేసుకోగలిగే అభిరుచులకు సమయం కేటాయించండి. మన మనసు బాగోలేనప్పుడు ఇలాంటి పనుల వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. వాటికి సరైన సమయం ఇవ్వడం, వాటిని పూర్తి చెయ్యడం వల్ల మంచి ఉత్సాహం కలుగుతుంది.
- **ధ్యానం సాధన చెయ్యండి:** లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం, కండరాలకు విశ్రాంతినివ్వడం, ఏకాగ్రతను సాధించడం లాంటివి మీ మనసును స్థిరంగా ఉండేలా చేసి, మరింత ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయి. ఇంటర్నెట్ లో చాలా యాప్ లు, ధ్యానానికి సంబంధించిన వీడియోల సమాచారం అందుబాటులో ఉంటుంది. మీకు ఏది పనిచేస్తుందో చూడండి.

- **బంధుమిత్రులతో మాట్లాడుతూ ఉండండి:** ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒంటరితనంగా అనిపించడం సహజం. ముఖ్యంగా మీరు కుటుంబానికి దూరంగా ఒంటరిగా నివసిస్తున్నట్లయితే అలా అనిపిస్తుంది. అందరం ఇళ్ళలోనే ఉండిపోవాల్సిన పరిస్థితి వల్ల సాధారణంగా బయటకలుసుకోవడం, సరదాగా గడపడం లాంటివి సాధ్యం కాదు. అయితే ఇతర మార్గాల ద్వారా మనం బంధుమిత్రులతో గడపొచ్చు. ఫోన్ కాల్, వీడియో కాల్, చాటింగ్, లెటర్లు, కలిసి ఆన్లైన్ గేమ్ లు ఆడడం, ఇతర కార్యకలాపాలు, కలిసి భోంచెయ్యడం లేదా మెసేజ్ లు పంపుకోవడం ద్వారా మీకు అలాగే మీ మిత్రులకు కూడా మంచి కాలక్షేపం అవుతుంది. వీలైతే, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మరింత సహాయం అవసరమైన వారిని గుర్తించి వాళ్ళతో మాట్లాడడం కూడా చాలా అవసరం (అంటే ముసలి వారు, దివ్యాంగులు, ఆర్థిక సమస్యల్లో ఉన్న వాళ్ళు, కుటుంబం నుంచి దూరమైన వాళ్ళు).
- **మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి:** మన శారీరక ఆరోగ్యం మన మనసు మీద చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. వీలైనప్పుడల్లా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినండి, సరిపడా మంచి నీళ్ళు తాగండి, బాగా నిద్రపోండి, నడవండి, ఎంతో కొంత వ్యాయామం చెయ్యండి. మీరు ఆస్వాదింపే, ఇంట్లో చెయ్యగలిగే శారీరక శ్రమ ఏదైనా చెయ్యండి (అంటే డ్యాన్స్, యోగా, వ్యాయామం లాంటివి). ఏవైనా మత్తు పదార్థాలు గనక మీకు అందుబాటులో ఉండి మీరు వాటిని తీసుకుంటుంటే, పరిమితంగానే వినియోగించండి. తాత్కాలికంగా అవి మీకు ఉపయోగపడినప్పటికీ ఏ పదార్థాన్నైనా అధికంగా తీసుకుంటే తర్వాత దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అలాగే దాని వినియోగం తగ్గించుకోవడం కష్టమవుతుంది.
- **క్లిష్టమైన భావోద్వేగాలు, ఆందోళనల్ని అధిగమించండి:** ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆందోళనలకు, భయాలకు, దిగులకు, కొన్ని రకాల భావోద్వేగాలకు లోనవ్వడం అనివార్యం. వాటిని గుర్తించి సన్నిహితులతో పంచుకుని, వాటిని అధిగమించే ప్రయత్నం చెయ్యండి. అలాగే మీ మనసులోని భావాలు డైరీ రాయడం, నమ్మకస్తులైన సన్నిహితులతో పంచుకోవడం, దానికి సంబంధించిన చిత్రాల, కళాకృతులు తయారు చెయ్యడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. గతంలో క్లిష్టమైన భావోద్వేగాలను అధిగమించడానికి మీకు ఉపయోగపడిన నైపుణ్యాల గురించి ఆలోచించండి. వాటిని మళ్ళీ ఇప్పుడు ఉపయోగించండి.

వాటిలోంచి బయటపడలేనంత ఎక్కువ ఇబ్బందిగా అనిపిస్తూ ఉంటే నిపుణులు అందించే కౌన్సిలింగ్ సహాయం కొరకు ఐకాల్ కి ఫోన్ చెయ్యొచ్చు. మీరు సంప్రదించాల్సిన మా వివరాలు కింద పొందుపరుస్తున్నాం:

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.

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

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