

# लहान आणि किशोरवयीन मुलांना मानसिक आरोग्य आणि मनोसामाजिक आधार देणारे मुख्य संदेश



hello  
नमस्ते



## विकसित द्वारा:

आयकॉल, टाटा सामाजिक विज्ञान संस्था  
युनिसेफच्या भागीदारीत

### सह-लेखक

#### डॉ अपर्णा जोशी

प्रकल्प संचालक, आयकॉल;  
सहाय्यक प्राध्यापक, स्कूल ऑफ ह्युमन इकोलॉजी,  
टीआयएसएस, मुंबई

#### तनुजा बाबरे

प्रोग्राम समन्वयक,  
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

#### सिंधुरा तम्मना

वरिष्ठ संशोधन सहकारी,  
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

#### माधुरी तांबे

कार्यक्रम अधिकारी,  
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

#### नीरजा औटी

कार्यक्रम अधिकारी,  
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

### पुनरावलोकनकर्ते :

#### डॉ अमृता जोशी, Psy.D.

प्रकल्प सह-निदेशक- सुकून  
क्लिनिकल मानसशास्त्रज्ञ

#### अल्पा वोरा

बाल संरक्षण तज्ञ  
युनिसेफ

#### डॉ मोहुआ निगुडकर

टाटा सामाजिक विज्ञान संस्था  
बाल न्याय प्रणाली आणि बाल संरक्षण अधिवक्ता

#### डॉ संगीता सक्सेना

सह-संस्थापक, एनफोल्ड प्रोएक्टिव्ह हेल्थ ट्रस्ट  
बाल लैंगिक अत्याचार प्रतिबंध आणि बाल संरक्षण अधिवक्ता

#### सबाह खान

सह-संस्थापक, परचम  
सामाजिक कल्याण

### डिझाइन आणि लेआउट:

#### प्रथमेश घाटे

prathamghate@gmail.com

contact.icall@tiss.edu

# अनुक्रम

05

प्रस्तावना

06

अग्रलेख

07

परिचय

08

पुस्तिकेबद्दल बदल

09

संदेशांचे विहंगावलोकन



10

लहान आणि किशोरवयातील मुले



16

प्राथमिक काळजीवाहक / पालक



30

बाल देखभाल संस्थेचे कर्मचारी



44

युवा स्वयंसेवक



50

वस्ती पातळीवरील कार्यकर्ते  
(आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. और स्वच्छता कर्मचारी)

## प्रस्तावना

महामारी आणि त्यानंतरच्या लॉकडाऊनने प्राथमिक सेवा प्रदान करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांवर कार्य सुरळीत पाडण्याची जबाबदारी वाढली आणि त्याचबरोबर त्यांचा तणाव वाढला. प्राथमिक सेवा प्रदान करणारे कर्मचारी म्हणजेच घरगुती पातळीवरील, स्त्रिया आणि सामाजिक पातळीवरील स्वच्छता कामगार होते. तसेच ग्रामीण भागांमधील स्थलांतरित कुटुंबांना मदत करणारे स्वयंसेवक; खेड्यात व इतर भागात ते अंगणवाडी व आशा कामगार; आणि बाल संरक्षण समितीतील सदस्य, मग ते समुपदेशक, सामाजिक कार्यकर्ते, बाल संगोपन संस्थांमधील कर्मचारी असोत. या सर्व सदस्यांना, कोविड-१९ च्या प्रसाराबद्दल चुकीच्या माहितीस समाज बळी पडू नये याची सातत्याने आठवण करावी लागत होती.

प्राथमिक सेवा प्रदान करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना मास्कचा वापर करणे, सामाजिक अंतर राखणे आणि हात धुणे यासारख्या प्राथमिक संदेशांची पुनरावृत्ती करत असताना स्वतःच्या वैयक्तिक आयुष्यातील अडचणींना सुद्धा सामोरे जावे लागत होते. जसे स्त्रियांसाठी, पुरुषांना सवय नसलेल्या घरगुती कामाची जबाबदारी कोणत्या प्रकारे वाटावी, स्वच्छता कामगारांसाठी कोविड द्वारे निर्माण होणारा कचरा हाताळण्याच्या कलंकचा कसा सामना करावा; आशा आणि अंगणवाडी सेविकांसाठी सुरक्षेचे नियम पाळताना आणि रहिवाशांच्या वैरभावनाचा सामना करत असताना घोघरी आढाव किंवा चौकशी करणे; आणि युवक स्वयंसेवकांना त्यांच्या स्वतःच्या नाकारास न डगमगता स्थलांतरित कुटुंबांना मदत करण्यासाठी बाहेर पडण्याची गरज होती. या काळात स्वतःच्या मनातील विषाणूच्या भीतीपेक्षा, सातत्याने पाउले उचलणे जास्त गरजेचे होते. ह्या सगळ्या तणाव आणि त्रासाचा कार्यकर्त्यांच्या तसेच काळजीवाहूंच्या मनोसामाजिक कल्याणावर परिणाम झाला. मग काळजीवाहूंची काळजी कोण घेईल?

युनिसेफ आणि टीआयएसएस, मुंबईच्या आयकॉल फील्ड ऍक्शन प्रकल्पाने कुटुंबातील महिला, आशा आणि अंगणवाडी सेविका, बाल संरक्षण सेवा यासारख्या विशिष्ट गटांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक संदेश तयार केलेले आहेत. तयार केलेले संदेश, संकटांना प्रभावीपणे सामोरे जाण्यासाठी तसेच स्वतःला आणि इतरांना प्रश्न विचारण्यात सक्षम होण्यासाठी वेळोवेळी स्मरणपत्र आहेत. मी आत्ता काय करावे जे मला बरे करण्यास मदत करेल? आपणास दुखापत कोणत्या प्रकारे होते? मी तुमची काय मदत करू शकतो/शकते? पुढील पृष्ठांमध्ये, मुख्य संदेशांमध्ये ठराविक टिप्पण्या दिलेल्या आहेत ज्याच्या सहाय्याने या प्रश्नांची उपयुक्त उत्तरे देता येतील.

राजेश्वरी चंद्रशेखर  
चीफ ऑफिस ऑफ फील्ड ऑफिस  
युनिसेफ, महाराष्ट्र

unicef  
for every child

## अग्रलेख



डॉ. अपर्णा जोशी  
प्रकल्प संचालक, आयकॉल;  
सहाय्यक प्राध्यापक, स्कूल ऑफ ह्युमन इकोलॉजी,  
टीआईएसएस, मुंबई

iCALL  
T I S S

साथीचा रोग आणि परिणामी आलेले अनोखे अनुभव जसे कि टाळेबंदी, शारीरिक अंतर, विस्कळीत शिक्षण, आजार आणि मृत्यूची भीती, अनोळखी आजारबद्दलची अनिश्चितता इ. प्रत्येकासाठी शारीरिक, भावनिक आणि मानसिक-सामाजिक पातळीवरील अडचणींनी भरलेली होती, खासकरून त्यांच्यासाठी जे असुरक्षित गणलेल्या गटात आधीपासूनच होते.

असाच एक गट म्हणजे लहान बालके आणि किशोरावस्थेतील मुले जी कठीण परिस्थितीतून जात आहेत जसे कि हलाकीची सामाजिक-आर्थिक परिस्थिती, रोजंदारीवर काम करणारे कामगार किंवा स्थलांतरित मजुर यांची मुले, हिंसेचा सामना करावा लागला आहे (हिंसेचे बळी किंवा साक्षीदार म्हणून), कौटुंबिक कलह, प्राथमिक काळजीवाहूंचे आजारपण, आणि त्यांच्या आजारामुळे काळजीवाहकांपासून दूर होणे इ. या आव्हानांचा परिणाम म्हणून ते सक्ती बालमजुरी, बाल विवाह, बाल तस्करी सारख्या समस्यांना बळी पडू शकतात (बाल व किशोरवयीन मनोविज्ञान विभाग, NIMHANS, २०२०). ही परिस्थिती पाहता, बालके आणि किशोरावस्थेतील मुलांच्या हक्कांच्या संरक्षणासाठी आणि त्यांची क्षमता बळकट करण्यासाठी काम करणाऱ्या भागधारकांच्या गरजांकडे लक्ष देणे आवश्यक झालेले आहे जेणेकरून ते या नवीन आणि जटिल परिस्थितीच्या आव्हानात्मक मागण्या पूर्ण करू शकतील.

त्याचप्रमाणे, भागधारक म्हणजेच कुटुंबे / प्राथमिक काळजीवाहक, बाल संरक्षण कार्यकर्ते, युवा स्वयंसेवक आणि जनतेच्या मानसिक आरोग्यासाठी काम करणारे समाजसेवक, हे सर्व ही त्यांच्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनात साथीच्या आजाराचा परिणाम अनुभवत आहेत. यामुळे बालक आणि किशोरावस्थेतील मुलांच्या चिंतेला उत्तर देताना भागधारकांना त्यांचे आरोग्य आणि कल्याणाची काळजी घेण्यास मदत करण्याच्या संसाधनांनी सज्ज असणे आवश्यक आहे. प्रत्येक भागधारक गतिशील वातावरणात विविध गरजा आणि मागण्यांसह कार्य करतो. म्हणूनच, प्रदान केलेल्या मार्गदर्शकतत्वे अश्याप्रकारे आखली पाहिजे कि ते स्वतःला आणि दुसऱ्यांना आधार देऊ शकतील. जसे की पालक / प्राथमिक काळजीवाहू, त्यांच्या व्यावसायिक तसेच त्यांच्या वैयक्तिक जीवनातील गरजांचे व्यवस्थापन करू शकतील, दुसऱ्या पातळीवरील काळजीवाहकांसाठी, गरजू मुलांचे संरक्षण करताना संस्थागत आणि बिगर संस्थागत बालक आणि किशोरावस्थेतील मुलांच्या गरजा भागवणे, समाजसेवकांसाठी, आपल्या समाजातील स्वच्छता राखण्यासाठी अर्खडित काम करणे. युवा स्वयंसेवक या प्रणालीत नवीन असले तरीही गरजू लोकांना आधार देण्यासाठी आपला वेळ देतात आणि मेहनत करतात. म्हणूनच, हा दस्तऐवज कोविड १९ शी संबंधित मनोसामाजिक मुद्यांना हाताळताना स्वतःला आणि दुसऱ्यांना कशी मदत करावी हा संदेश देण्याचा प्रयत्न आहे. अशा प्रकारे, भागधारकांना सहजपणे संसाधने उपलब्ध व्हाव्यात या उद्देशाने पुढे जाण्यासाठी, युनिसेफने आयकॉल सोबत भागीदारी करत माहितीपूर्ण आणि पुरावा-आधारित मुख्य संदेश विकसित केले आहेत. ह्यात बालक आणि किशोरवयीन बालकांना मनोसामाजिक आधार देण्याचे मार्ग, व्यक्तीच्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक समस्यांना कसे हाताळावे आणि स्वकाळजी कशी घ्यावी ह्या मुद्यांवर भर दिलेला आहे.

दस्तऐवज विकसित करण्याच्या प्रारंभिक अवस्थेत समस्येचे स्वरूप आणि त्यांना प्रतिसाद देण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे ओळखण्यासाठी विद्यमान साहित्याचा सखोल पुनरावलोकन केले गेले. यानंतर युनिसेफ, महिला व बालविकास विभाग, स्वयंसेवी संस्थांचे भागीदार जे वस्तीपातळीवर मदतकार्य करत होते, युवकांचे समर्थन करत होते, मदतनीस आणि हेल्पलाइन-आधारीत समर्थन देत होते आणि शेवटी वैकल्पिक देखभाल प्रणालीतील भागधारक जसे कि बालगृहातील समुपदेशक आणि कर्मचारी अशा प्रमुख भागधारकांशी संवाद साधण्यात आला. त्याचशिवाय, दस्तऐवजाचे ४ विषयतज्ञांनी पुनरावलोकन केले आणि त्यांचे अभिप्राय ह्या संदेशांमध्ये समाविष्ट केले गेले. या पार्श्वभूमीच्या आधारावर, खालील लक्षित लाभार्थी निवडले गेले.

- बालक आणि किशोरवयीन मुले
- प्राथमिक काळजीवाहक (पालक)
- बालगृहातील काळजीवाहक (उदा. सीसीआय कर्मचारी, स्वयंसेवी संस्थांमधील काळजीवाहक)
- युवा स्वयंसेवक
- वस्ती पातळीवरील कार्यकर्ते (आशा, एडब्ल्यूडब्ल्यू, आणि स्वच्छता कामगार)

हे संदेश कोविड १९ च्या काळातील बालक आणि किशोरावस्थेतील मुलांना मनोसामाजिक आधार प्रदान करण्यास तसेच स्वतःला मदत करण्यास भागधारकांना उपयोगी ठरेल. प्रत्येक भागधारक विविध समुदायासोबत काम करीत असल्याने हे संदेश विशिष्ट वास्तविकतेची जुळवून घेण्यात आलेले आहेत. आम्हाला आशा आहे की हे स्त्रोत मानसिक आरोग्य आणि मनोसामाजिक कल्याण याविषयी संवाद वाढविण्यास उपयुक्त ठरेल, विशेषतः असुरक्षित आणि दुर्लक्षित घटकांतील मुले आणि किशोरवयीन मुलांसाठी.

## परिचय

कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव गरिबीच्या आणि असमान उत्पनाच्या लढाई विरोधातील विकासाला, अनेक दशके मागे घेऊन गेला आणि यामुळे लाखो मुलांसाठी धोका निर्माण झाला आहे. या साथीच्या रोगामुळे लहान आणि किशोरवयीन मुले, तसेच अत्यावश्यक सेवा देणारे कर्मचारी यांचे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य धोक्यात आले आहे. वेगाने पसरलेल्या कोविड-१९ च्या प्रादुर्भावामुळे लोकांमध्ये जास्त प्रमाणात अस्वस्थता निर्माण झाली आणि यामुळे होणाऱ्या मृत्यूमुळे या रोगाचा उपचार करणाऱ्या किंवा यातून बरे होणाऱ्या लोकांमध्ये व्यापक भीती, कलंकितपणा, आणि सामाजिक अलिप्तता या भावना वाढीस लागण्याची शक्यता आहे. भारत सामाजिक असुरक्षा आणि असमानता या समस्यांचा सामना करीत आहे. या टाळेबंदीमुळे भारतीय समाजाच्या पूर्वीच्या अस्तित्वाला छेद दिला गेला आहे ज्यामुळे विषमता, भेदभाव आणि चिंता उद्भवल्या आहेत.

कोविड-१९च्या साथीच्या काळात इतरांची काळजी घेणे हे तणाव, चिंता, भीती आणि इतर तीव्र भावना उद्भवू शकणारे ठरत आहे. या भावनांचा आपण कसा सामना करता याचा आपले चांगले आरोग्य, आपण आपले काम करत असताना इतरांची आपल्याकडून घेतली जाणारी काळजी आणि आपण कामाच्या ठिकाणी ज्यांची काळजी घेत आहात त्या लोकांचे आरोग्य यावर परिणाम होऊ शकतो. या साथीच्या आजाराच्या काळात तणाव कसा असतो हे समजून घेणे, आपली प्रतिरोधक्षमता वाढवण्यासाठी आणि तणावाचा सामना करण्यासाठी उपाययोजना करणे आणि तुम्हाला मदत हवी असल्यास कोठे जायचे हे माहित असणे या बाबी महत्त्वाच्या आहेत. पालकांना लहान मुलांची अत्याधिक काळजी घ्यावी लागते. म्हणूनच नेहमी स्वतःची काळजी घेणे आवश्यक आहे. जेव्हा आपण शांत असता तेव्हा आपल्या मुलांसोबत असणे आणि त्यांच्या गरजा पूर्ण करणे सोपे असते. कोविड-१९ चे मानसिक परिणाम कमी करण्यासाठी ज्यामुळे आपण स्थिर राहू अशा सकारात्मक मानसिक घटकांचा वापर केला पाहिजे.

यात मांडलेले सर्व विचार हे आयकॉल हेल्पलाइन, टीआयएसएस, मुंबई या संस्थेने युनिसेफ च्या सहकार्याने विकसित केलेले आहेत. हे विचार एक संदेशांची मालिका या स्वरूपात आहेत जे या प्रदुर्भावाच्या काळात वेगवेगळ्या समुदायासोबत मनो-सामाजिक हिताच्या आधारासाठी वापरले जाऊ शकतात.

## पुस्तिकेबद्दल बद्दल:

आयकॉलने खालील दस्तऐवज पद्धतशीर आणि वेळेवर विकसित करण्यासाठी विविध पातळीवर प्रक्रिया केली. प्रारंभिक टप्प्यात चिंतेचे मुद्दे ओळखण्यासाठी उपलब्ध साहित्याचे सखोल पुनरावलोकन केले आहे. यानंतर युनिसेफ, महिला व बालविकास विभाग, स्वयंसेवी संस्था युवा हक्क, मैत्रीपूर्ण आधार आणि हेल्पलाइन-आधारीत समर्थन आणि वैकल्पिक देखभाल प्रणालीतील भागधारक जसे समुपदेशक आणि सीसीआय कर्मचारी सदस्य अशा मुख्य भागीदारांशी अनेक चर्चा झाल्या. ह्या पार्श्वभूमीच्या कार्याद्वारे, खालील भागधारक ओळखले गेले:

- लहान आणि किशोरवयातील मुले
- प्राथमिक काळजीवाहक / पालक
- बाल देखभाल संस्थेचे कर्मचारी
- युवा स्वयंसेवक
- वस्ती पातळीवरील सामाजिक कार्यकर्ता: आशा, अंगणवाडी सेविका आणि सफाई कामगार

प्रत्येक भागीदाराक गटाशी संबंधित मुख्य क्षेत्र ओळखले गेले. कोविड-१९ विषयी विविध साहित्यावर आधारित, ओळखलेली आव्हाने आणि गरजांवर आधारित मनोसामाजिक आधार देणारे संदेश तर करण्यात आले. या मुख्य संदेशांद्वारे भागधारकांना विशिष्ट मनोवैज्ञानिक समस्या समजून घेण्यास आणि निराकरण करण्यात मदत करणारी कृतीशील निदर्शने उपलब्ध होतील. या संदेशांद्वारे हितधारकांना कोविड-१९मध्ये मानसिक आरोग्य आणि मानसशास्त्रीय पाठिंबा वाढविण्यात आपली भूमिका कशी पार पाडू शकतात, मुले आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये मनोविज्ञानाच्या प्रश्नांची उत्तरे कशी देऊ शकतात आणि अनुभवणाऱ्या आव्हानांना कसे हाताळावे अशा मार्गाची माहिती प्रदान करण्यात येईल. क्षेत्रातील तज्ञांनी संदेशांचे विश्लेषण केले आणि त्यानुसार संदेश अधिक प्रभावी बनविण्यासाठी बदल समाविष्ट केले गेले.

वर्तमान कागदपत्रात, वाचकांना समस्येचे आकलन होण्यासाठी आणि त्यांच्या त्रासाचा सामना अधिक सक्षमपणे करण्यासाठी सोप्या भाषेचा वापर केलेला आहे, तसेच ते मुलांच्या आणि किशोरवयीन मुलांच्या मनो-सामाजिक काळजी घेण्याची काळजी घेण्याची रणनीती विकसित करण्यास सक्षम असतील. प्रस्तुत मुख्य संदेश एकत्रित स्त्रोत किंवा विशिष्ट गट आणि समस्यांसाठी स्वतंत्र विभाग म्हणून वापरले जाऊ शकतात. मुख्य संदेश केवळ संदर्भित भागधारकांसाठी नाही तर महामारीचा मानसिक-सामाजिक प्रभाव सखोल समजण्याची आणि प्रतिसाद यंत्रणे तयार करण्याची इच्छा असणाऱ्या व्यक्तींसाठी आहे. आम्हाला आशा आहे की या संसाधनाद्वारे मानसिक आरोग्य आणि मनोवैज्ञानिक कल्याण विषयी संभाषण वाढवण्यात, विशेषतः असुरक्षित समुदाय आणि अविकसित प्रदेशांमध्ये संभाषण विस्तृत करण्यात मदत करता येईल.

## संदेशांचे विहंगावलोकन

अनु. क्र.	भागधारकांचा प्रकार	तयार केलेले संदेश
१.	लहान आणि किशोरवयातील मुले	<ol style="list-style-type: none"> <li>स्वतःची काळजी घेणे (मुले)</li> <li>तणावाला सामोरे जाणे (किशोरवयातील)</li> <li>किशोरवयातील सहकार्य</li> </ol>
२.	प्राथमिक काळजीवाहक / पालक	<ol style="list-style-type: none"> <li>भावनिक सुरक्षा देणे</li> <li>लहान आणि किशोरवयातील मुलांना आधार देणे</li> <li>आरोग्य सांभाळणे</li> </ol>
३.	बाल देखभाल संस्थेचे कर्मचारी	<ol style="list-style-type: none"> <li>व्यावसायिक भूमिकेच्या मागण्यांकडे लक्ष देणे</li> <li>तणावाचे व्यवस्थापन</li> <li>आत्महत्येचे विचार आणि स्वतःला इजा करणे याना संबोधित करणे (इतरांसाठी आणि स्वतः साठी)</li> </ol>
४.	युवा स्वयंसेवक	<ol style="list-style-type: none"> <li>मानसीक आधार प्रदान करणे</li> <li>आधार देण्यातील मर्यादा</li> <li>आरोग्य सांभाळणे</li> </ol>
५.	वस्ती पातळीवरील सामाजिक कार्यकर्ता: आशा, अंगणवाडी सेविका आणि सफाई कामगार	<ol style="list-style-type: none"> <li>कलंक आणि भेदभाव</li> <li>आरोग्य सांभाळणे</li> <li>बर्नआउट/अकार्यक्षमता रोखणे</li> <li>प्रेरणाहीन वाटणे</li> </ol>

## लहान मुले आणि किशोरवयातील मुले :



## लहान मुले



कोरोना ह्या महामारीने आपल्या दैनंदिन जीवनात बरेच बदल आणले आहेत, अगदी रोजच्या शाळेपासून ते मित्रांसह खेळण्यापर्यंत. या बदलांच्या दरम्यान गोंधळलेले वाटणे, भारावून जाणे किंवा ताणतणाव वाटणे ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. अशा वेळी आपण भिन्न तंत्रे वापरू शकता जे या बदलांची तीव्रता कमी करण्यास तुम्हाला मदत करेल. या काळात स्वतःची काळजी घेण्यासाठी आपण पुढील टिपण्या वापरू शकता.

### स्वतःची काळजी घेणे (मानसिक त्रासाच्या सामोरे जाताना सोप्या सूचना) :

- **निरोगी शरीर-निरोगी मन:** स्वतःचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. जसे जेवण वेळेवर करणे व नियमित पोषक जेवणाचे सेवन करा. पोषक आहाराबरोबरच पुरेशी झोप सुद्धा महत्वाची आहे. दररोज ७-८ तासांची झोप मिळेल याची खात्री करा. कवायत, योगा इत्यादीसारखे साधे व्यायाम करा.
- **नियमित दिनचर्या पाळा:** जरी आपण रोज शाळेत जात नसलात (केवळ ऑनलाइन शाळा) तरीसुद्धा दिनचर्या तयार करा. जेथे आपण स्वतःसाठी खेळायला, अभ्यासाला आणि खायला व झोपयला वेळ आहे याची खात्री करता येईल.
- **आपल्या आवडत्या गोष्टी करण्यासाठी वेळ उपलब्ध ठेवा:** आपल्या दिवसाची योजना आपल्या पालक/काळजीवाहकांबरोबर करा. आपल्याला ज्या गोष्टींनी आनंद मिळतो, त्या करण्यासाठी दिवसभरात काही वेळ ठेवा. उदा- चित्रकला, खेळ खेळणे, नृत्य करणे इ.
- **आपल्या आवडत्या व्यक्तींशी बोला:** जर आपण आपल्या मित्र-मैत्रिणींना व कुटुंबातील इतर सदस्यांना भेटू शकत नसाल तर आपण त्यांच्याशी फोनवर बोलू शकता. आपला दिवस कसा होता, आपण काय करण्यास उत्सुक आहात वगैरे याबद्दल त्यांना सांगा.
- **काहीतरी नवीन शिका:** घरामध्ये रहाणे जरा कंटाळवाणे / नीरस होऊ शकते. यावेळी स्वतःसाठी काहीतरी करण्याचा प्रयत्न करा. उदा- चित्रकला, नृत्य किंवा गाणे शिकणे, नवीन शब्द शिकणे, कथा पुस्तके वाचणे, इत्यादि.

- **तुमच्या कल्पनाशक्तीचा वापर करा:** आल्याळा बाहेर जाता येत नसल्यास, आपण बाहेरच्या ज्या गोष्टींची आठवण येते त्या चित्र काढून व्यक्त करा. आपल्याला बाहेर खेळायला दिले तर आपण काय केले असते याचा विचार करा. आपल्याला निसर्गाबद्दल काय आवडते, इ याचा विचार करा.
- **जेव्हा आपल्याला चिंता किंवा भीती वाटत असते, तेव्हा दीर्घ श्वास घ्या:** आपणास काही वाईट भावना मनात आल्या तर, तीन दीर्घ श्वास घ्या आणि आपल्या सभोवतालच्या वस्तूंचे रंग, आजूबाजूचा आवाज यांची नोंद घ्या.
- **भारावून गेल्यासारखे वाटत असल्यास, मन शांत करण्यासाठी पुढील उपायांचा वापर करू शकतात:**
  - हातात लिंबू पकडा किंवा रुमालाचा गोळा/मऊ बॉल पकडा. जसे आपण लिंबू पुळतो तसेच तो लिंबू/रुमालाचा गोळा/बॉल घट्ट दाबा आणि दाबण्याचे थांबवा. परत घट्ट दाबा आणि सोडा.
  - जणू मांजर आळस देताना तिचे शरीर ताणते, तसेच तुमचे हाथ, आणि शरीर ताणा आणि १० सेकेंदसाठी त्याच स्थितीमध्ये थांबा.
  - जेव्हा आपल्याला एखाद्या अडगळीच्या जागेतून जायचे असल्यास, आपण ज्या प्रमाणे आपले अंग चोरुन चालतो त्याच प्रमाणे दीर्घ श्वास घेऊन स्वतःचे पोट आत घ्या आणि ४-५ सेकेंद तसेच रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा.
- **मोबाईल, संगणक, इ वापरत असताना मधेमधे योग्य विश्रांती घ्या:** ऑनलाईन शाळा असल्यामुळे, तुम्ही बराच वेळ कॉम्प्युटर किंवा मोबाईल वापरत असाल हि शक्यता असेल, म्हणून दर अर्ध्या तासाला विश्रांती घेण्याचा प्रयत्न करा. मोबाईल व संगणक खूप जवळून पाहू नका. शाळेतून, असे उपक्रम करा ज्यामध्ये आपल्याला ही यंत्रे वापरायला लागणार नाहीत.





## किशोरवयीन मुले

### मूल्य

स्व-करुणा दया स्व-काळजी स्वीकार स्वायत्ततेचा अधिकार संतुलन

कोविड-१९ मुळे आपले रोजचे जीवन बऱ्याच प्रकारे बदलले आहे. या काळात प्रत्येकजण त्यांच्या स्वतःच्या पद्धतीने या बदलांचा सामना करत आहे. आयुष्यातील वेगवेगळ्या बदलांचा प्रतिसाद म्हणून एखाद्याचा तणाव वाढू शकतो. अशा प्रसंगी आपण आपल्या त्रासाचा, विचारांचा आणि भावनांचा सामना करण्यासाठी पुढील गोष्टी वापरू शकता:

### मानसिक त्रासाला कसे सामोरे जावे?

- **आपल्या मानसिक त्रासाचे स्रोत ओळखण्याचा प्रयत्न करा:** कोणत्या कारणांमुळे तुम्ही मानसिक त्रास अनुभवत आहात याचा विचार करा. कुटुंब? घरात राहणे? मित्र? परिवार? इ. तणावाचे स्रोत ओळखल्यास, आपला तणाव कसा कमी करावा हे शोधण्यात मदत होईल.
- **एक दैनंदिन नित्यक्रम ठरवा:** (स्वतः साठी वेळ, स्वतः साठी लहान-लहान गोष्टी करण्यासाठी समर्पित वेळ): या अनिश्चित काळात, स्वतःचा दिनचर्या असल्याने अनिश्चित काळात ओळखीचे वातावरण असल्याची भावना जाणण्यास मदत होते. एक दिनचर्या तयार करा जी तुम्हाला स्वतः साठी वेळ, आपल्या शैक्षणिक कामांवर लक्ष केंद्रित करण्याची वेळ, छंद जोपासण्यासाठी किंवा नवीन कौशल्य शिकण्यासाठी काही काळ, आभासी माध्यमांद्वारे मित्र किंवा कुटुंबाशी संवाद साधण्यासाठी वेळ, तसेच एखाद्या ठिकाणी कवायत, योगा, धावणे यासारख्या शारीरिक क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त राहण्याची वेळ, इ उपलब्ध करून देईल.
- **संतुलित गोष्टींशी संपर्क राखा:** नियमितपणे खात्रीपूर्वक पोषक आहार घ्या आणि पुरेशी झोप घ्या. टीव्ही, सामाजिक प्रसार माध्यमे इत्यादींवर सतत कोविड-१९ च्या बातम्या पाहायला आढळतात. सतत या बातम्या पाहण्यामुळे तणाव वाढू शकतो. कोविड-१९शी संबंधित बातम्या बघण्याचे प्रमाण मर्यादित करा. नाजूक मानसिक परिस्थितीमध्ये अंमली पदार्थांच्या आहारी जाऊ नका.
- **आपल्या प्रियजनांच्या संपर्कात रहा:** कोविड-१९ मुळे तुम्हाला इतरांशी शारीरिक अंतर राखणे आवश्यक आहे. आपण सुरक्षित शारीरिक अंतर राखले जात असले तरी तंत्रज्ञानाच्या (virtual) सहाय्याने सामाजिक संबंध राखा. आपल्या मित्रांशी किंवा कुटुंबाशी विविध माध्यमांद्वारे संवाद साधा किंवा उपक्रम करा जसे ऑनलाईन खेळ किंवा शक्य असल्यास ऑनलाईन भेटेची योजना करा किंवा साप्ताहिक ऑनलाईन भेटेची वेळ ठरवा किंवा त्यांच्याशी फोनवर गप्पा मारा किंवा व्हिडिओ कॉलद्वारे त्यांच्याशी संपर्क साधा.

- **असुरक्षित वाटत असताना मदतीची हाक मारा:** आपल्या आयुष्यात अशा परिस्थिती उद्भवू शकतात जेथे आपणास एखाद्या प्रकारची वैयक्तिक हिंसा किंवा शारीरिक शोषण (आई-वडील किंवा काळजीवाहक यांच्याकडून हानी), लैंगिक शोषण (आपण जबाबदार समजत असलेल्या किंवा विश्वास असणाऱ्या एखाद्याद्वारे झालेले लैंगिक शोषण), भावनिक अत्याचार (पालक किंवा काळजीवाहक वारंवार मुलाला नाकारतात किंवा भयभीत करण्यासाठी धमक्यांचा वापर करतात) यासारख्या गैरवर्तनाच्या परिस्थितीचा सामना करावा लागू शकतो. असे असुरक्षित वातावरण अनुभवताना किंवा अशा घटना घडल्यास आपण तातडीने स्थानिक पोलिस अधिकाऱ्यांशी किंवा १०३ किंवा १०९८ सारख्या राष्ट्रीय हेल्पलाइनवर संपर्क करा.

### विचारांना कसे सामोरे जावे?

- **आपल्या नियंत्रणात काय आहे ते ओळखा:** आपल्या आयुष्यात काही गोष्टी आहेत ज्यावर आपण नियंत्रण नाही ठेऊ शकत. जर आपण आपल्या नियंत्रणाखाली नसलेल्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित केले, उदा. सरकारचे कोरोना बद्दलची नियम निर्णय किंवा इतरांनी आपल्याशी कसे वागावे, तर आपला तणाव अधिक वाढू शकतो. त्याऐवजी, या परिस्थितीत आपण काय करू शकता यावर आपले लक्ष केंद्रित करा. उदा. तुम्ही काय केल्याने स्वतःला सुरक्षित ठेवू शकतात? इ.
- **आपण स्वतःशी कसे बोलता ते पहा:** अती नकारात्मक विचारांचा एखाद्याच्या स्वाभिमानावर परिणाम होतो आणि तणाव देखील आणखीन वाढतो. असलेल्या नकारात्मक विचारांना पर्याय शोधा आणि त्यासाठी तटस्थ किंवा सकारात्मक विचार करा. उदा - "माझे आयुष्य कधीच चांगले होणार नाही" ह्या विचाराच्या ऐवजी, "मला आता हताश वाटू आहे, पण जर मी त्यावर काम केले आणि मला काही मदत मिळाली तर कदाचित माझे आयुष्य चांगले होईल" असा विचार करा.
- **परिपूर्णतेची अपेक्षा करणे टाळा:** स्वतःकडून किंवा इतरांकडून परिपूर्णतेची मागणी किंवा अमानवी अपेक्षा हे सुद्धा आपला तणावाचे स्रोत असू शकतात. म्हणून, स्वतःकडून आणि इतरांकडून वास्तवाशी जोडलेल्या अपेक्षा ठेवा आणि सक्षम किंवा "चांगले" (पुरेसे चांगले) कार्य करण्याबद्दल चांगले वाटून घ्यायला शिका.

### भावनांचा सामना कसा करावा?

- **स्वतः ला शांत होण्यास मदत करा (उदर श्वसन व स्नायू शिथिल करण्याचे तंत्र):** असे अनेक विभ्रंती देणारे उदर श्वसनचे व्यायाम आहेत जे एखाद्या व्यक्तीला शांत करण्यास मदत करतात. उदा - तीन दीर्घ श्वास घेत आपल्या भोवतालचे रंग, आवाज आणि संवेदनांचे निरीक्षण करणे किंवा तीन सेकंदांपर्यंत दीर्घ श्वास घेऊन - तीन सेकंद धरून ठेवणे - तीन सेकंद हळूहळू श्वास सोडणे, इ. स्वतःला शांत करण्यासाठी तुम्ही इतर तंत्रांचा वापर करू शकतात. अधिक माहिती साठी स्वतःची काळजी घेणे ह्या संवादातील आठवा मुद्दा पाहा.
- **आपल्या भावना मोकळेपणाने व्यक्त करा:** आपणास जे वाटते त्याबद्दल मोकळे रहा. जर आपणास तणाव वाटत असेल, एखाद्या गोष्टीबद्दल काळजी वाटत असेल तर आपल्या भावना व्यक्त करा. आपण याबद्दल आपल्या मित्रांशी, कुटुंबाशी बोला किंवा त्यांच्याशी बोलणे सहज शक्य वाटत नसल्यास आपण त्या विचार, चिंता, काळजीची नोंद वहीत किंवा डायरी मध्ये करा.
- **आपल्या भावनांबद्दल बोला:** सध्याच्या परिस्थितीबद्दल, आपल्या प्रियजनांबद्दल किंवा भविष्याविषयी घाबरून, एकटेपणा वाटणे किंवा दुःखी होणे खूप स्वाभाविक आहे. या विचारांबद्दल आपल्या मित्रांशी किंवा कुटुंबियांशी बोलण्याचा प्रयत्न करा. आपल्याला काय वाटते आहे, याची चर्चा त्यांच्याशी मोकळेपणाने करा. या भावना कायम राहिल्यास तज्ञांना किंवा आधार देणार्या हेल्पलाइनशी संपर्क साधा. **अशीच एक हेल्पलाईन आयकॉल आहे. तुम्ही ९१५२९८७८२१ येथे संपर्क साधू शकता.**

## संबंधात्मक समर्थन/पाठबळ (मतभेद हाताळणे):

### मूल्य

आदर करा संयम बाळगा मोकळे व खुले मन ठेवा शांत रहा इतरांची काळजी घ्या स्वतःला व्यक्त करा

कोविड -१९ मुळे आपल्या दैनंदिन जीवनात अनेक बदल घडले आहेत. या काळात प्रत्येकजण आपापल्या पद्धतीने या बदलांचा सामना करत आहे. ठराविक लोकांपुरते मर्यादीत राहणे कठीण आहे, विशेषतः जेव्हा प्रत्येकजण समोर आलेल्या बदलांशी जुळवून घेत आहे. अश्या परिस्थितीमध्ये, काही काळा नंतर कुटुंबातील सदस्य, मित्र आणि इतर महत्त्वपूर्ण लोकांमध्ये मतभेद, गैरसमज यामुळे वाद-विवाद निर्माण होऊ शकतात. खालील संदेश या वादविवादांना प्रतिबंधित करण्यास आणि संबंध सुधारण्यास मदत करू शकतात.

- **“मी” विधान वापरा:** प्रतिसाद देताना, “माझ्यावर” लक्ष केंद्रित करणाऱ्या विधानांचा वापर करा (मला वाटते...../ मी असा विचार करते/करतो.....) आणि “दुसऱ्यांवर” केंद्रित करणारी विधाने वापरण्याचे टाळा (तू असे केले...../ तू असे म्हणालीस/म्हणालास.....).
- **आपले मत ठामपणे व्यक्त करा:** आपले मत व्यक्त करताना ठाम रहा. याचा अर्थ असा की विनम्र, दृढ मार्गाने भावना व्यक्त करणे आणि अत्यधिक आक्रमक किंवा निष्क्रीयपणे नव्हे. उदा- कोणीतरी आपल्यावर ओरडले तर ओरडण्याऐवजी आपल्याला काय वाटते हे ठामपणे सांगा. "जेव्हा तुम्ही माझ्यावर ओरडता तेव्हा मला राग येतो.", "कृपया आरडाओरडा थांबवा."
- **परिस्थितीवर लक्ष केंद्रित करा:** कोणाचा दोष आहे हे कळून घेण्यापेक्षा, काय घडत आहे हे समजून घ्या. विवाद चालू ठेवण्यात प्रत्येकाची काही न काही भूमिका असते, मग ती लहान असू शकते किंवा मोठी. दोष देण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षा, संघर्ष होण्याच्या स्थितीत काय काय आहे हे समजून घेण्यासाठी एक विचार करण्याचा प्रयत्न करा.
- **कार्यक्षम उपाय:** आपल्या गरजांबद्दल एकमेकांशी संवाद साधा आणि बोलणे करून नात्यातील सीमा ठरवा. युक्तिवाद आणि गैरसमज दूर करण्यासाठी मार्ग तयार करण्याचा प्रयत्न करा. उदा - टीव्ही पहाण्यासाठी नियुक्त वेळ, नात्यातील सीमा ठरवणे. इ.

## प्राथमिक काळजीवाहक किंवा पालक:



## लहान आणि किशोरावस्थेतील मुलांसाठी भावनात्मक सुरक्षिततेचे जाळे उपलब्ध करून देणे:



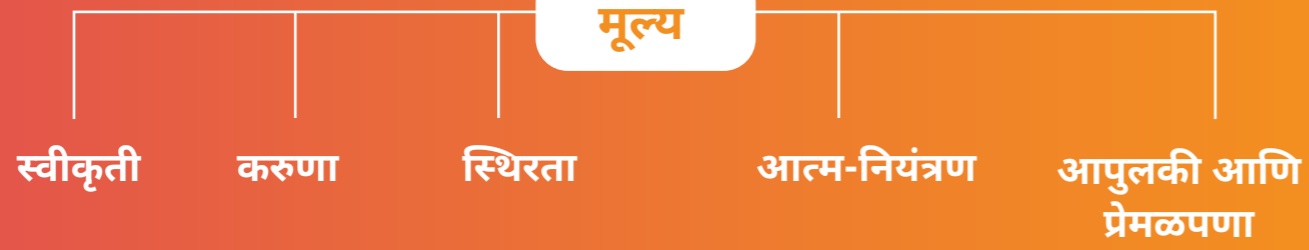
महामारीच्या दरम्यान, मुले आणि पौगंडावस्थेच्या मुलांना त्यांच्या आयुष्यातील प्रौढांकडून अधिक काळजी आणि पाठिंब्याची गरज असते. म्हणूनच, त्यांना भावनिकदृष्ट्या सुरक्षित वातावरण प्रदान करणे फार महत्वाचे आहे. पुढील सोप्या संदेशांचे अनुसरण करून आपण हे अनुकूल वातावरण प्रदान करू शकता:

- I. **होणाऱ्या त्रासाचा स्वीकार करा/होणारा त्रास मान्य करा:** तुमची मुले त्रस्त आहात ते नकारू नका. लहान आणि किशोरवयीन मुले त्रस्त असणे, सध्याच्या परिस्थितीला खरोखरच ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे आणि हि वस्तुस्थिती स्वीकारा.
- II. **अधिक काळजी आणि आधार द्या:** साथीच्या आजारात मुले आणि किशोरावस्थेतील मुलांना ह्या काळामध्ये नेहमीपेक्षा अधिक काळजी आणि आधाराची गरज असते. त्यांच्याशी धीराने वागा आणि त्यांच्या विशिष्ट गरजा समजून घ्या.
- III. **मुलासाठी सुरक्षित वातावरण तयार करा:** लहान व किशोरावस्थेतील मुले हिंसाचारमुक्त वातावरणात राहणे हा त्यांच्या सुरक्षिततेचा हक्क आहे. लहान आणि किशोरावस्थेतील मुलांना सुरक्षित आणि हिंसा मुक्त वातावरण प्रदान करण्याचे सुनिश्चित करा. त्यांच्याशी कोणत्याही प्रकारचा हिंसाचार करू नका. मुलांवर मारहाण करू नका, मुलाचा शारीरिक, मानसिक छळ करू नका किंवा शिवीगाळ करू नका, मुलाबद्दल अपमानास्पद भाषा वापरू नका. कुटुंबातील इतर सदस्य जसे की पती/पत्नी किंवा वृद्ध व्यक्तींशी गैरवर्तन न करणे देखील तितकेच महत्वाचे आहे.
- IV. **मुलाच्या मूलभूत गरजा पूर्ण झाल्या आहेत याची खात्री करा:** मुलांसाठी मूलभूत गरजा जसे की सुरक्षित जागेची आवश्यकता, पोषण, झोप आणि विविध क्रियांमध्ये व्यस्त असणे याची पूर्तता होत आहे याची काळजी बाळगा (अधिक माहितीसाठी पुढील संदेश वाचा).
- V. **भावनिक आधार द्या:** मुलांना या परिस्थितीबद्दल काय वाटते याबद्दल बोला, त्यांची विश्वदृष्टी/त्यांचा दृष्टिकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. त्यांना कोविड-१९ विषयी माहिती वयानुसार द्या. राज्य अधिका-यांनी पुरविलेल्या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करण्याचे आश्वासन देऊन त्यांची भीती व चिंता दूर करण्याचे सुनिश्चित करा.
- VI. **मुलासाठी पोषक वातावरण तयार करा:** अशा क्रियांना प्रोत्साहन द्या ज्यामुळे त्यांचे स्व-मूल्य, आत्मविश्वास आणि व्यक्तिमत्व वाढेल. आपण आपल्या मुलांना घरातल्या सोप्या कामात मदत करणे, नवीन नृत्य किंवा कला शिकण्यास प्रोत्साहित करा आणि खरे कौतुक करून त्यांच्या वागण्याला प्रोत्साहन द्या. (रॉस, २०१३).

- VII. **मुलांच्या आयुष्यातील आधारस्तंभ बना:** मुले विशेषतः अनिश्चित काळात त्यांच्या आयुष्यातील प्रौढांवर अवलंबून असतात. मुलांसमोर असताना आपल्या वागण्यात शांतता ठेवा. मुलांशी संवाद साधताना आपल्या चिंता किंवा आपला वैयक्तिक ताण प्रदर्शित करण्याचे टाळा.
- VIII. **मुलांबरोबर संवाद साधा:** मुलांबरोबर संवाद साधणे अवघड असू शकते. तुम्ही पुढाकार घेऊन मुलांशी संवाद साधल्यास ते तुमच्याशी मनमोकळेपणाने स्वतःच्या भावना व्यक्त करू शकतात. संवाद साधताना तुम्ही मुक्त प्रश्नांचा वापर करू शकतात. जसे "तुला लॉकडाऊन संपल्यावर काय करायला आवडेल?" किंवा "तुझं कॉलेज/शाळा सध्या बंद असल्याबद्दल तुला काय वाटते?" किंवा "तुझ्या मित्र मैत्रिणींचा लॉकडाऊन बद्दल काय अनुभव आहे?". मुलांची उत्तरे किंवा मते स्वीकार करण्याची तयारी ठेवा. तुम्हाला पटत नसेल तरीसुद्धा त्यांच्या मतांना खोडू नका.
- IX. **स्वतःचा ताण सांभाळा:** जर आपणास त्रास होत असेल किंवा भारावल्यासारखे वाटत असेल तर मदतीसाठी संपर्क साधा. आपण एखाद्या व्यावसायिकांशी संपर्क साधू शकता किंवा भावनिक समर्थन देणाऱ्या हेल्पलाइनवर संपर्क साधू शकता. **आयकॉल अशीच एक हेल्पलाइन आहे. तुम्ही ९१५२९८७८२१ येथे संपर्क साधू शकता.**



## मुले आणि किशोरावस्थेतील मुलांसाठी समर्थन पुरविणे/आधार देणे:



भावनात्मकदृष्ट्या सुरक्षित वातावरण प्रदान करण्याबरोबरच मुलांची व पौगंडावस्थेतील मुलांची गरज समजून घेणे व त्यांना उचित मानसिक आधार देणे देखील तितकेच महत्वाचे आहे. हा पाठिंबा कसा द्यावा हे जाणून घेणे आव्हानात्मक असू शकते. आपण मुले आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना मानसिक आधार देण्यासाठी पुढील संदेश वापरू शकता:

### मुले



#### अ. कोविड - १९ विषयी संवाद साधा:

- मुलांना कोणत्या प्रकारची माहिती मिळत आहे आणि मुलांना खरं काय वाटतं ते तपासा. त्यानुसार, त्यांच्याशी कोविड-१९ विषयी बोला आणि त्यांची भीती कमी करण्यासाठी किंवा साथीच्या रोगाबद्दलचे त्यांचे गैरसमज दूर करण्यासाठी आश्वासन द्या आणि त्याऐवजी अचूक माहिती द्या.

- मुलांच्या प्रतिसादाचे संकेत ध्यानात घेऊन, मुलांच्या प्रश्नांची उत्तरे द्या. प्रश्नांची उत्तरे प्रामाणिकपणे द्या. त्यांची काळजी झटकून टाकू नका. खोटी आश्वासने देऊ नका. जसे कि, “काळजी करण्याची काय गरज आहे?” किंवा “काहीही होणार नाही” असे बोलणे मुलं स्वतःला कोणकोणत्या प्रकारे सुरक्षित ठेवू शकतात, कुटुंबातील व्यक्ती आजारी पडल्यास काय करू शकतात याबद्दल चर्चा करा. प्रदान केलेल्या मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करण्याचे महत्त्व समजावा.
- मुलांना कोविड-१९ च्या संबंधित अतिरिक्त माहिती मिळत नाही आहे ह्याची काळजी घ्या. कोविड-१९ च्या संबंधित नकारात्मक घटनांवर जास्त लक्ष केंद्रित करणार्या माहितीवर किंवा बातम्यांवर चर्चा करणे टाळा. या माहितीने मुलांची चिंता वाढू शकते.
- साथीच्या आजाराशी संबंधित भीती आणि चिंतेबद्दल निखळपणे बोला: मुले आणि किशोरावस्थेतील मुलांना किटाणूकबद्दलची चिंता किंवा काळजी वाटणे स्वाभाविक आहे म्हणून त्यांची भीती नाकारू नका. मुलांना त्यांच्या चिंता ऐकून घेण्यासाठी, त्यांना बोलण्यासाठी, त्यांच्याविषयी भावनांना समजून घेण्यासाठी आणि त्यांना खात्री देण्यास जागेचे प्रदान करावी. उदा., “मला माहित आहे की तू कोरोनाव्हायरसच्या संसर्गाबाबत चिंतीत आहेस. असे वाटणे साहजिकच आहे. पण हात धुणे, घरीच रहाणे, इत्यादी अश्या सरकारने सुचवलेल्या नियमांचे पालन केल्याने आपण स्वतःची आणि इतरांची काळजी घेऊ शकतो!”.
- जर मुलांना बरे वाटत नसेल किंवा व्हायरसबद्दल काळजी वाटत असेल तर त्यांना ते तुमच्याशी मोकळेपणाने सांगण्यास प्रोत्साहित करा. त्यांना समजावून सांगा की, त्यांना बरं वाटत नसेल तर आपण आणि इतर प्रौढ व्यक्ती त्यांना मदत करू शकतात

#### ब. मुलांमधील तणावाची चिन्हे ओळखा:

मुलांचा त्रास त्यांच्या प्रतिक्रियांद्वारे, त्यांच्या शारीरिक प्रतिक्रियांद्वारे आणि त्यांच्या भावनिक आणि वर्तनात्मक प्रतिक्रियांद्वारे दिसून येतो. खालील तक्त्यात आपल्याला त्यांच्या या प्रतिक्रियांबद्दल सविस्तर माहिती मिळू शकेल:

वयगट (वर्षे)	सामान्य प्रतिगामी प्रतिक्रिया	सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया	सामान्य भावनिक आणि वर्तनात्मक प्रतिक्रिया
१ - ५	<ul style="list-style-type: none"> <li>आपत्तीपूर्वी प्रशिक्षण दिले गेले असले तरी झोपेत बिछान्यात लघवी होणे</li> <li>अंगठा चोखणे</li> <li>अति भीती (जसे कि अंधार, प्राणी, भूत, अपरिचित व्यक्ती)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>भूक न लागणे</li> <li>जास्त खाणे</li> <li>अपचन आणि इतर पचनाच्या समस्या</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिंताग्रस्त</li> <li>पालक किंवा प्राथमिक काळजीवाहकांपासून दूर होण्याची चिंता</li> <li>चिडचिड आणि आज्ञा न पाळणे</li> </ul>
५ - ११	<ul style="list-style-type: none"> <li>पालक किंवा प्राथमिक काळजीवाहूंना चिकटून बसणे</li> <li>रडणे किंवा कुजबुज करणे</li> <li>भरवण्यासाठी किंवा कपडे घालण्यासाठी विनवण्या करणे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>डोकेदुखी</li> <li>दिसणे किंवा ऐकणे या बाबत तक्रारी करणे</li> <li>झोपेसंबंधी समस्या आणि भयानक स्वप्न पाहणे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शाळेची भीती</li> <li>सामाजिक विलीनीकरण</li> <li>चिडचिड आणि आज्ञा न पाळणे</li> </ul>
११ - १४	<ul style="list-style-type: none"> <li>पालक किंवा प्राथमिक काळजीवाहूंकडून लक्ष मिळवण्यासाठी लहान भावंडांसोबत स्पर्धा करणे</li> <li>कामे आणि सामान्य जबाबदाऱ्या पार पाडण्यात असमर्थ ठरणे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अस्पष्ट दुखणी, त्रासाची तक्रार करणे</li> <li>भूक न लागणे किंवा जास्त खाणे</li> <li>त्वचेच्या संबंधात समस्या</li> <li>झोपे संबंधी समस्या</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खराब शालेय कामगिरी</li> <li>विघटनकारी वर्तन</li> <li>अधिकार्यांना विरोध करणे</li> </ul>
१४ - १८	<ul style="list-style-type: none"> <li>पूर्वीचे वागणे आणि दृष्टिकोन परत अंगीकारणे</li> <li>पूर्वीच्या जबाबदारीच्या वागण्यात घट होणे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>डोकेदुखी</li> <li>झोपे संबंधी समस्या</li> <li>पाचन समस्या</li> <li>अस्पष्ट शारीरिक तक्रारी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शारीरिक हालचाली वाढणे किंवा कमी होणे</li> <li>नैराश्य</li> <li>एकाकीपणा</li> <li>असामाजिक वर्तन</li> </ul>

(SAMHSA, , २०१८)

- क. **मुलांसाठी समस्यांना सामना करण्याच्या पद्धतींना स्वीकारा:** एखाद्या तणावग्रस्त परिस्थितीला प्रतिक्रिया म्हणून लहान किंवा किशोरावस्थेतील मुलांनी जर जुन्या सवयीं अवलंबवल्या (जसे कि अंगठा चोखणे, अंथरूपण ओले करणे, लहान मुलांसारखे बोलणे) तर त्यांवर टीका, उपहास किंवा त्रासित होऊ नका. मुले ह्या सवयी मुद्दामून करत नाहीत पण ह्या सवयींमुळे ते स्वतःला दिलासा देण्याचा प्रयत्न करतात. या सवयींवर कठोर प्रतिक्रिया देऊ नका. उदा. "तुम्ही जे करीत आहात ते चुकीचे आणि लाजिरवाणी आहे." लहान मुलांशी/किशोरावस्थेतील मुलांशी अ-निर्णायक वृत्तीने बोला "ठीक आहे, काही हरकत नाही होत अस कधी कधी." "तुला याबद्दल काही बोलायचे आहे का?" इतर मार्गांनी त्यांची चिंता कमी केली जाऊ शकते का यावर चर्चा करा. जेव्हा ताण/चिंता कमी होतो तेव्हा बहुतेक प्रतिगामी वर्तणूक दूर होतात.
- ड. **मुलांना त्यांच्या भावनांना सामोरे जाण्यास मदत जरा:** मुलांना भारावून गेल्यावर, त्यांना तीन दीर्घ श्वास घेण्यास सांगा. मुलांना स्वतःचा तणाव जाणून घ्यायला आणि त्याला सामोरे जाण्यासाठी, तुम्ही पुढील मार्गांचा पुआयोग करू शकतात. पण लक्षात घ्या, प्रत्येक मुलं वेगळे असते आणि म्हणूनच काही उपाय ठराविक मुलांसाठी अधिक योग्य असतील:
- **चिंता पेटी:** चिंता पेटी बनवा, ज्यात मुले स्वतःच्या चिंता गुप्तपणे लिहून त्या पेटीत टाकू शकतात. आठवड्याच्या एखाद्या दिवशी त्या चिंतनाचे निरसन तुम्ही करू शकतात.
  - **चिंतेचा काळ:** मुलांना त्यांच्या दिनचर्येत थोडासा चिंतेचा काळ द्या जेथे मुले स्वतःच्या चिंतेबद्दल विचार करू शकतात. असे केल्याने मुलांना स्वतःच्या चिंतेबद्दल सुद्धा बोलता/विचार करता येईल पूर्ण दिवस विचार करत बसण्यापेक्षा.
  - **शांतीचा कोपरा:** आपल्या बालगृह किंवा संस्थेमध्ये एक असा कोपरा निवडा जिथे मुलांच्या आवडीच्या गोष्टी ठेवल्या आहेत. वस्तू ज्यामुळे मुले शांत होतील उदा. खेळणी, रंग, इ.
  - **आनंदाची पेटी:** आनंदाची पेटी बनवा ज्यात मुलांच्या आवडीच्या गोष्टी आहेत. असे केल्याने जेव्हा ती पेटी उघडतील तेव्हा मुलांना त्यांचे लक्ष ज्या गोष्टींमुळे त्यांना आनंद मिळतो त्यावर केंद्रित करता येईल.
  - ह्या ऐवजी मुलांना भारावून गेल्यासारखे वाटले असल्यास काही, मन शांत करण्यासाठी **शारीरिक विश्रांतीच्या उपक्रमांची मदत** होईल. अशा परिस्थितीमध्ये पुढील उपायांचा वापर करू शकतात:
    - हातात लिंबू पकडा किंवा रुमालाचा गोळा/मऊ बॉल पकडा. जसे आपण लिंबू पुळतो तसेच तो लिंबू/रुमालाचा गोळा/बॉल घट्ट दाबा आणि दाबण्याचे थांबवा. परत घट्ट दाबा आणि सोडा.
    - जणू मांजर आळस देताना तिचे शरीर ताणते, तसेच तुमचे हाथ, आणि शरीर ताणा आणि १० सेकेंदसाठी त्याच स्थितीमध्ये थांबा.
    - जेव्हा आपल्याला एखाद्या अडगळीच्या जागेतून जायचे असल्यास, आपण ज्या प्रमाणे आपले अंग चोरून चालतो त्याच प्रमाणे दीर्घ श्वास घेऊन स्वतःचे पोट आत घ्या आणि ४-५ सेकेंद तसेच रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा.
- इ. **आपल्या मनाची शांतता ठेवा आणि त्यांच्या वागण्याबद्दल सहनशीलता राखा:** मुले अनेकदा आसपासच्या प्रौढांना अनिश्चित परिस्थितीत मार्गदर्शक मानतात. म्हणून त्यांच्यासमोर न घाबरता, शांतता राखून, कोविड-१९ साठी प्रतिबंधक उपाययोजना करून प्रौढांनी अशा परिस्थितीचा सामना करण्याचे योग्य मार्ग दर्शविणे आहे.
- फ. **मुलांची वाढ समजून घ्या:** हे शक्य आहे की काही विशिष्ट वर्तणूक-जसे काल्पनिक खेळ, लहान-सहान रागाचा उद्रेक किंवा आक्रस्ताळेपणा जे अयोग्य मानले जातात- ते विकासाच्या दृष्टीने योग्य असू शकतात. मुलांच्या वैयक्तिकतेचा आदर करा कारण प्रत्येकाच्या आवडी-निवडी वेगळ्या असतात- त्यांची प्रतिभा, त्यांची वैयक्तिकता, त्यांचा मानसिक, बोधनात्मक आणि भावनिक विकास यावर भर द्या.

- ग. **मुलांसाठी एक दिनचर्या आखा:** एक नियमित दिनक्रम तयार केल्याने मुलांना आधार वाटतो. त्यांच्या नित्यक्रमाची योजना अशा प्रकारे करा की त्यांच्याकडे शिकण्यासाठी वेळ असेल, सामाजिक संवादासाठी वेळ असेल, कौटुंबिक वेळ असेल, विश्रांतीसाठी वेळ असेल, घरातील सहज करता येणारे व्यायामासाठी जसे योग, कवायत, रश्शी उड्या इत्यादीसाठी वेळ असेल. जेवण आणि झोपण्याची वेळ ठरवा.
- ह. **मुलांसाठी उपक्रमांचे नियोजन:** मुलांसाठी उपक्रम ठरवताना आपण शिकणे, विश्रांती घेणे, कुटुंबासमवेत वेळ घालवणे इत्यादींसाठी वेळ देऊ शकता. उपक्रमांची काही उदाहरणे खालीलप्रमाणे आहेत:
- भाषा, संख्या, वस्तू, नावे, रंग शिकण्या संबंधित क्रिया करू शकता जसे वस्तू ओळखणे, त्यांना नवे देणे, संख्यांचे खेळ खेळणे, इत्यादी.
  - विश्रांतीशी संबंधित क्रिया जसे चित्र काढणे, गाणे किंवा नृत्य करणे, एकमेकांच्या कृती प्रतिबिंबित करणे इत्यादी करू शकतात. ह्या क्रिया करत असताना, मुलांना स्वतःला व्यक्त करण्यास मदत करतात.
  - सामाजिक संवादाशी संबंधित क्रिया जसे अंताक्षरी खेळणे किंवा चित्रातील, आजूबाजूच्या परिसरातील रंग शोधणे, प्राण्यांचे अनुकरण करणे, कुटुंबासह चित्रपट पहाणे इत्यादीचा समावेश होतो. लॉकडाऊनच्या दरम्यान मुलांना कुटुंबाशी जोडण्यासाठी चांगली संधी आहे. शक्य असल्यास त्यांना अधूनमधून त्यांच्या मिता मैत्रिणींशी आणि नातेवाईकांशी फोनवर बोलू द्या.
- ई. **मुलांचा आदर करा:** मुलांना शिस्त लावण्यासाठी शिक्षेचा वापर टाळा. शिक्षा केल्याने मुलांच्या ज्ञान, सर्जनशीलता आणि अभिव्यक्तीस मर्यादित करते. मुलांना शिक्षा करण्याच्या ऐवजी त्यांचे वर्तन सुधारण्यासाठी इतर मार्गांचा वापर करा जसे, घरात शिस्त बाळगण्यासाठी साधे नियम ठरवा आणि सातत्याने ते पुन्हा सांगा. तुम्ही पुढील मार्गांचा वापर करू शकतात:
- **विराम द्या:** मुलांना स्वतःच्या चुकांवर प्रतिबिंबित करण्यासाठी आणि विचार करण्यासाठी वेळ द्या. आपण त्यांच्या विशेषाधिकारांवर मर्यादा घालून हे करू शकता उदा. त्यांच्या टीव्हीवरील पाहण्याचा वेळ कमी करणे किंवा काही काळ खेळण्यापासून दूर करणे.
  - **इतर पर्याय पाहण्यास मदत करा:** मुलांनी स्वतः ठरविलेल्या वर्तनाचे सातत्याने अनुसर/ करण्याची शक्यता जास्त असते. मुलांना परिस्थिती समजावून सांगा आणि वागण्याचे वेगवेगळे पर्याय सुचवा. थोड्या मोठ्या मुलांना तुम्ही संभाव्य पर्यायी वर्तनाचा विचार करण्यास प्रोत्साहित करू शकतात. "तुला यापेक्षा चांगल्या मार्गांचा विचार करू शकता का?" "ह्या व्यतिरिक्त, अधिक उपयुक्त काय होईल असे तुला वाटते?"
  - **सकारात्मक वर्तनास प्रोत्साहित करा:** नियमांचे उल्लंघन झाल्यास, शिस्त लावा आणि इच्छित वर्तन अधिक मजबूत करा. मुलांना जे योग्य ते करण्यास अधिक उत्तेजन द्या. त्यांच्यावर विश्वास दाखवा "मला तुमच्यावर विश्वास आहे", "मला खात्री आहे की तू हे करू शकतो/शकतेस" हे सांगा.
  - **सामर्थ्यावर लक्ष केंद्रित करा:** त्यांनी काय चूक केली आहे यावर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी त्यांची शक्ती काय आहे ते ओळखा आणि त्या क्षेत्रातील ताकद मजबूत करा. यामुळे मुलांच्या मनात स्वतःची सकारात्मकप्रतिमा विकसित करण्यात मदत होईल.
- ज. **स्वतःची काळजी घ्या:** आपणास त्रास होत असल्यास किंवा दडपण जाणवत असल्यास, आपल्या तणावाचा सामना करण्यासाठी आपण विविध तंत्रे वापरू शकता. आपण याबद्दल अधिक माहिती पुढच्या संदेशामध्ये वाचू शकता. आपण एखाद्या व्यावसायिकांशी संपर्क साधू शकता किंवा भावनिक समर्थन हेल्पलाइनवर संपर्क करा. **अशीच एक हेल्पलाईन आहे आयकॉल. तुम्ही ९१५२९८७८२१ येथे संपर्क साधू शकता.**

## किशोरवयातील मुले



### १. कोविड - १९ विषयी संवाद साधण्याबाबत:

- किशोरवयातील मुले, कोविड - १९ शी संबंधित त्यांच्या प्रश्नाविषयी अधिक बोलके असण्याची शक्यता आहे. असे असताना, सध्याच्या परिस्थितीबद्दल अचूक वस्तुस्थितीची माहिती द्या.
- त्यांना विश्वसनीय स्रोतांद्वारे माहिती जाणून घेण्याचे महत्त्व समजावा आणि सामाजिक प्रसारमाध्यमांवर प्रसारित केलेल्या अविश्वसनीय स्रोतांचे अनुसरण न करण्यास सांगा.
- त्यांना भारत सरकारचे आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय (MoHFW), जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) किंवा रोग नियंत्रण केंद्रे (CDC) यासारख्या विश्वासाई स्रोतांद्वारे माहिती मिळविण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

२. **किशोरवयातील मुलांचा ताण ओळखा:** मुलांमध्ये होणारे शारीरिक, मानसिक आणि वागणुकीत बदलांचे बारकाईने निरीक्षण करा. कधीकधी हे बदल सूक्ष्म असू शकतात. उदा - तणावाची शारीरिक चिन्हे जसे डोकेदुखी, भूकेमध्ये किंवा झोपेमध्ये बदल, भावनिक आणि वर्तणुकीशी संबंधित चिन्हे जसे त्रासदायक वर्तन, आरोग्यास प्रोत्साहित करण्याच्या वर्तनाकडे दुर्लक्ष करणे, मित्र-मैत्रीणी आणि प्रियजनांपासून दूर राहणे, क्रियाकलापांमध्ये रस कमी होणे, पालक आणि काळजीवाहक यांच्याविरूद्ध जाणे. खालील तक्त्यातून ते मानसिक त्रासाला कसा प्रतिसाद देतात याची सविस्तर माहिती आपल्याला मिळू शकेल:

आयु वित्सार (वर्ष)	सामान्य प्रत्यावर्तन प्रतिक्रियाएँ	सामान्य कायिक/शारीरिक प्रतिक्रियाएँ	सामान्य भावनिक और वार्तनिक प्रतिक्रियाएँ
१ - ५	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आपत्ति के पहले शौच-प्रशिक्षित किये गये बालक की बिस्तर में पेशाब करने की क्रिया</li> <li>• अंगूठा चूसना</li> <li>• अत्याधिक भय (अंधेरा, प्राणि, राक्षस, अपरिचित आदि से)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भूख नष्ट होना</li> <li>• अति-सेवन करना</li> <li>• अपाचन और अन्य पाचन-संबंधी समस्याएँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• उदासीनता</li> <li>• अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों से दूर होने के बारे में चिंता</li> <li>• चिढ़-चिढ़ापन और आज्ञा-भंग</li> </ul>
५ - ११	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों से चिपके रहना</li> <li>• रोना या रिरियाना</li> <li>• खाना खिलाये जाने के लिए या कपड़े पहनाये जाने के लिए बिनतियाँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सरदर्द</li> <li>• देखने या सुनने की समस्याओं की शिकायतें</li> <li>• नींद की समस्याएँ और डरावने सपनें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पाठशाला का अति-भय</li> <li>• सामाजिक तौर पर अलग होना</li> <li>• चिढ़-चिढ़ापन और आज्ञा-भंग</li> </ul>
११ - १४	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों का ध्यान पाने के लिए छोटे भाई-बहनों से प्रतिस्पर्धा करना</li> <li>• काम करने या सामान्य जिम्मेदारियों निभाने में असफलता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सरदर्द</li> <li>• असंदिग्ध दर्द और दुख की शिकायतें</li> <li>• अति-सेवन या भूख नष्ट होना</li> <li>• त्वचा की समस्याएँ</li> <li>• नींद की समस्याएँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गतिविधियों में होनेवाली अभिरुचि नष्ट होना</li> <li>• पाठशाला की गतिविधियों में खेदजनक प्रदर्शन</li> <li>• विध्वंसक वर्तन</li> <li>• अधिकारियों को विरोध</li> </ul>
१४ - १८	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पहले का वर्तन और अभिवृत्तियों का पुनरांरंभ</li> <li>• पिछले जिम्मेदार वर्तन का अस्वीकार</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सरदर्द</li> <li>• नींद की समस्याएँ</li> <li>• पाचन-संबंधी समस्याएँ</li> <li>• असंदिग्ध शारीरिक शिकायतें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शारीरिक गतिविधियाँ बढ़ना या कम होना</li> <li>• निराशा</li> <li>• अलगाव</li> <li>• असामाजिक वर्तन</li> </ul>

(SAMHSA, , २०१८)

३. **मुलांच्या अडचणी ऐका:** किशोरवयीन मुलांच्या अडचणी त्यांना न टोकता ऐका, त्यांच्या अडचणी समजून घ्या आणि त्यांना धीर द्या, किशोरवयीन मुलांशी सध्याच्या परिस्थितीतील अडचणींवर मात करण्यासाठी असलेल्या मार्गाची चर्चा करून त्यांच्यात आशा निर्माण करा आणि समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी आधार द्या. आपण असे विचारून संभाषणास सुरुवात करू शकता- "तुला कसे वाटत आहे?" किंवा "मी तुला काही मदत करू का?".
४. **महामारीच्या (कोविड-१९) आधीचे नित्यक्रम चालू ठेवण्यास प्रोत्साहित करा:** नित्यक्रमांचे पालन केल्याने जीवनात ओळखीची भावना निर्माण होण्यास त्यांना मदत होईल. त्यांना पुरेशी झोप मिळत आहे व पोषक आहार घेत आहेत याची खात्री करून घ्या. त्यांना आराम करण्यासाठी वेळ मिळेल, त्यांच्या अभ्यासासाठी वेळ मिळेल व आभासी माध्यमातून मित्रांसोबत वेळ मिळेल याची खात्री करून घ्या.
५. **फोन व संगणक यांचा वापर मर्यादित ठेवा:** मुलांशी संवाद साधून ह्याची खात्री करा कि ते फोन, संगणक, इ. चा मर्यादित वापर करतील. रोजच्या नित्यकर्माचा एक भाग म्हणून फोन, संगणक, इ. च्या वापरा व्यतिरिक्त क्रियाकलापांच्या समावेश याबद्दल त्यांच्याशी चर्चा करा. उदा - झोपेच्या १ तासाआधी वरील तंत्रज्ञान वापरायचे नाही, या तंत्रज्ञानाचा वापर मर्यादित ठेवायचा, खेळण्यासाठी, व इंटरनेट इ. साठी सतत तंत्रज्ञानाचा वापर करू नये, इ.
६. **स्वतःसाठी वेळ व घरात वैयक्तिक जागा द्या:** त्यांच्या वागणुकीवर सतत देखरेख करणे टाळा. घरात वैयक्तिक जागा देणे शक्य नसेल तर निदान त्यांना स्वतःसाठी वेळ द्या. मित्र किंवा भावंडांशी ते गप्पा मारत असताना सतत त्यांच्या वर लक्ष ठेऊ नका.

७. **त्यांना सामना करण्यास मदत करा:** किशोरवायीन मुलांना त्यांच्या भावनांचा सामना करण्यासाठी सोपे मार्ग शिकणे महत्वाचे आहे. श्वासोच्छ्वास करणे, शारीरिक विश्रांतीची तंत्रे, त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी पद्धतींचा वापर यासारख्या तंत्रांमुळे त्यांचे दुःख व्यवस्थापित करण्यास मदत होऊ शकते। मन शांत करण्यासाठी शारीरिक विश्रांतीच्या उपक्रमाचा वापर कसा करावा ह्याबद्दल अधिक माहिती यापूर्वीच्या भागात मिळेल.
८. **तज्ञांची मदत घ्या:** त्यांच्यात वर्तणूक, भावनिक, झोपेतील, आहारातील लक्षणीय बदल झाला असेल तर किंवा इतरांबद्दल वैर निर्माण होणे किंवा मृत्यूची इच्छा, आत्मघातकी कल्पना व निराशा किंवा स्वतःला हानी पोहोचविण्याचा प्रयत्न करत असतील तर किंवा त्यांनी दारू किंवा ड्रग्सचे सेवन कोणत्याही प्रकारे केले तर - लगेच संकोच न करता तज्ञांची मदत घ्या.
९. भारावलेले वाटत असताना तज्ञांची मदत मिळवण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करा किंवा हेल्पलाइनद्वारे तज्ञांशी संपर्क साधा. **अशी एक हेल्पलाईन आहे- आयकॉल ९१५२९८७८२१.**

## आरोग्य सांभाळणे:



आरोग्याची काळजी घेणे म्हणजे स्वतःच्या शारीरिक आरोग्याची, विचारांची, भावनांची, कामाची आणि नातेसंबंधांची काळजी घेणे. पुढील संदेश अडचणीच्या काळात तुम्हाला स्वतःची काळजी घेण्यात मदत करतील.

### १. स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेणे:

- नियमितपणे सकस जेवणाचे सेवन करा. जेवण मनापासून खा आणि जेवत असताना आपलं सगळं लक्ष अन्नावर केंद्रित करा व खाताना कामाशी संबंधित इतर विचारांकडे लक्ष देऊ नका.
- आपल्या दैनंदिन जीवनात शारीरिक क्रियाकलाप आणि व्यायामाचा समावेश करा. हे आपल्या जीवनशैलीमध्ये उचित होण्यासारखे काही असू शकते.
- आपल्याला पुरेशी झोप मिळेल याची खात्री करा. झोपेच्या एक तासापूर्वी व्यायाम किंवा मोबाइल / तंत्रज्ञान वापरणे टाळा. आपण ज्या खोलीत झोपता ती खोली स्वच्छ आहे आणि झोपेसाठी पुरेशी आरामदायक आहे याची खात्री करा.
- काम करताना पुरेशी विश्रांती घ्या आणि बरं वाटत नसल्यास पुरेसा आराम करा.

### २. आपले विचार व्यवस्थापित करा:

- **आपल्या विचारांची चाचणी घ्या:** हातातील परिस्थितीचे आकलन करण्याचा प्रयत्न करा. उदा., महामारीबद्दल भीती वाढत असल्यास स्वतःला विचारा, आपण आवश्यक खबरदारी घेत आहात? आपले प्रियजन आवश्यक खबरदारी घेत आहेत? आपण किंवा आपल्या प्रियजनांना लक्षणे येत आहेत का? आपले विचार वास्तविकतेशी मिळते-जुळते आहेत की नाही हे तपासण्याचा प्रयत्न करा.

- **भीती वाटत असली तरीही, परिस्थितीवर आपले नियंत्रण तपासा:** कोविड बद्दल सतत बातम्या आणि माहिती समोर येत राहिल्यास आपल्या भीतीची पातळी वाढू शकते. अशा वेळी स्वतःला विचारा - (अ) माझ्या काय नियंत्रणाखाली आहे? (ब) घडू शकणाऱ्या सर्वात वाईट गोष्टीबद्दल मी अनावश्यकपणे काळजी करीत आहे का? (क) जेव्हा मी भूतकाळात तणावग्रस्त होतो तेव्हा मी कसे व्यवस्थापित केले होते? (ड) स्वतः ला मदत करण्यासाठी आणि सकारात्मक होण्यासाठी मी काय करू शकतो?
- **एक दीर्घ श्वास घ्या:** बऱ्याच मागण्या आणि मर्यादित संसाधनांच्या परिस्थितीत जगणे आणि त्यामुळे तणाव व चिंता अनुभवणे ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. आपल्याला काय वाटत आहे आणि आपण काय करीत आहात हे ओळखण्यासाठी एक विराम घेऊन आणि थोडा वेळ देऊन विचार करा. आपण तणाव दूर करण्यासाठी मदत करणारे काही तंत्रे वापरू शकता. उदा - तीन दीर्घ श्वास घेत आपल्या भोवतालचे रंग, आवाज आणि संवेदनांचे निरीक्षण करणे किंवा तीन सेकंदांपर्यंत दीर्घ श्वास घेऊन-तीन सेकंद धरून ठेवणे-तीन सेकंद हळूहळू श्वास सोडणे, इ.
- **जर-तर विचार करणे टाळा:** कोविड - १९ रोगाचा संसर्ग होण्याच्या अनेक शक्यता आहेत. आपण किंवा आपल्या प्रियजनांना संक्रमित होऊ शकणार्या सर्व संभाव्य मार्गांबद्दल विचार केल्यास चिंता आणखी वाढू शकते. त्याऐवजी, आपण आपल्या सुरक्षिततेसाठी आणि स्वच्छतेसाठी कोणती खबरदारी घेऊ शकता यावर लक्ष केंद्रित करा.

### ३. आपल्या भावनिक आणि मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घ्या:

- **स्वतःप्रति कनवाळू व दयाळू राहा:** महामारीमुळे अनेक भूमिका व्यवस्थापित करण्यासाठी बऱ्याच अडचणी येत आहेत. कौटुंबिक सदस्यांच्या मागण्या व व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवन दोन्ही एकदम हाताळणे खूप कठीण / त्रासदायक असू शकते. विशेषतः स्त्रियांबाबत असे गृहीत धरले जाते की गृहस्तीच्या कामाची जबाबदारी फक्त तिचीच असते. म्हणून, आपल्या स्वतःच्या आवश्यकतांना महत्त्व द्या, आणि स्वतः साठी वेळ समर्पित करा आणि पूर्णपणे स्वतः साठी काहीतरी करा.
- **आपल्या भावना लक्षात घ्या आणि त्यांचे अस्तित्व कबूल करा:** व्यथित होत असताना किंवा ताण जाणवत असताना, आपल्याला असे का जाणवत आहे किंवा कशामुळे जाणवत आहे ते समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. जेव्हा आपण चिंताग्रस्त होता तेव्हा शांतपणे स्वतः ला सांगा - "ठीक आहे, मला वाटते की मी पुन्हा चिंतेत आहे कारण मला माझ्या कुटुंबाच्या आरोग्याबद्दल काळजी वाटते." आपणास काही ताण किंवा काळजी वाटते हे कबूल केल्याने आपली चिंता कमी होण्यास मदत होते.
- **त्रास किंवा ताण स्वाभाविक आहे हे स्वीकारा:** जेव्हा आपण त्रास अनुभवतो तेव्हा आपली त्वरित प्रतिक्रिया म्हणजे त्याकडे दुर्लक्ष करणे, त्यास नकार देणे किंवा घाबरून जाणे असते. एक मानव म्हणून आपल्या मर्यादा स्वीकारा आणि आपण दुः खी असाल तर मान्य करा. दुःखी झाल्याबद्दल स्वतःला प्रश्न विचारू नका. स्वतःवर सहानुभूती व दया दाखवा.
- **आपले सामाजिक नातेसंबंधे मजबूत करा:** ज्यांची सोबत आपणस आनंद देते, त्यांच्याबरोबर वेळ घालवा. प्रियजनांबरोबर वेळ घालवताना कोविड -१९ संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये किंवा संभाषणांमध्ये गुंतण्याचा प्रयत्न करा.
- **आपल्या कार्याशी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांनासुद्धा वेळ द्या:** आपल्या कार्याशी संबंधित नसलेल्या गोष्टी करण्याची संधी शोधा. स्वतः साठी असे काहीतरी करण्यास वेळ देण्याचा प्रयत्न करा ज्यामुळे आपल्याला आनंद व समाधान मिळेल. उदा- एखादा चित्रपट पाहणे किंवा खेळ खेळणे किंवा चहा / जेवण कसे बनवायचे ते शिका, इ. हे आपल्याला आपण करू इच्छित कार्य करण्याची संधी देते व त्यावर प्रभुत्व प्राप्त करण्याची शक्यता प्राप्त होते.

- **विश्रांती किंवा शांततेचा अनुभव देणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त व्यस्त राहा:** जेव्हा आपण ताणदबाव अनुभवाल तेव्हा थोडा वेळ काढून स्वतः वर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करा. या साध्या क्रिया केल्याने आपणास मदत होऊ शकेल -
  - आरामदायक स्थितीत बसा किंवा हवे असल्यास विश्रांती स्थितीत पाठीवर पडा आणि डोळे बंद करा
  - आपल्या विचारांकडे लक्ष द्या. मनात येणाऱ्या विचारांना येऊ द्या, त्यांना प्रतिबंधित करण्याचा प्रयत्न करू नका. कशा प्रकारचे विचार मनात येत आहे त्या कडे लक्ष द्या
  - आपणास कसे वाटते आहे ह्या कडे लक्ष द्या. आपला दिवस कसा होता हे स्वतःला विचारा. आपण काय अनुभवत आहात ते पहा. स्वतःच्या शरीरकडे लक्ष वळवा आणि पहा कसे वाटत आहे. आपल्याला थकल्यासारखे किंवा दमल्यासारखे वाटत आहात का, हे स्वतःला विचार आणि तसे वाटत असेल तर एकदा मनात म्हणा "मला थकल्या आणि दमल्या सारखे वाटत आहे."
  - एक दीर्घ श्वास घ्या. नाकातून श्वास कसा आत जातो आणि तोंडातून कसा बाहेर येतो यावर लक्ष द्या
  - २-३ दीर्घ श्वास घेतल्यानंतर काही होकारार्थी वाक्य म्हणा, जसे "तसे ठीक आहे. ते काहीही असो, मी ठीक आहे!"
  - या विश्रांती किर्याकलापानंतर, कसे वाटते आहे ते पहा. काही फरक जाणवतो आहे का पहा
  - विश्रांती नंतर जेव्हा आपल्याला उठावेसे वाटेल तेव्हा, डोळे उघडा

### ४. व्यावसायिक जीवन:

- काम करत असताना मध्ये अल्प-विश्रांती घ्या:** दीर्घ किंवा विस्तारित वेळेत काम करण्याचे पर्यवसान ताण आणि अतिथकता यांमध्ये होते, म्हणून स्वतःमध्ये पुन्हा स्फूर्ती निर्माण करण्यासाठी तुम्ही अल्प-विश्रांती घेताय याची खात्री करून घ्या. एक अल्प-विश्रांती कामावर पुन्हा लक्ष केंद्रित करायला मदत करते. तसेच, ती पुन्हा ताजे-तवाने होण्यासाठी आणि कामात कार्यक्षम होण्यासाठी संधीची तरतूद करते.
- कामांची तुकड्यांमध्ये विभागणी करा:** सोपविलेली कामे पूर्ण करणे ही एक अतिव्याप्त प्रक्रिया असते. त्याबाबतीत काही संबंधित बाबी असू शकतात, जसे की काम कधी सुरु करावे, कशावर लक्ष केंद्रित करावे, इत्यादी. तुम्हाला दिलेल्या जबाबदाऱ्यांचा स्वीकार करा आणि त्यांची लहान लहान कामांमध्ये विभागणी करा. यामुळे मोठ्या कामांकडे अधिक सोपी आणि साध्य करण्यायोग्य म्हणून बघण्यास मदत होते.
- तुमच्या सह-कर्मचाऱ्यांशी जोडलेले राहा:** सह-कर्मचाऱ्यांसह संवाद आणि तुमच्या समवयस्कांकडून मिळणारा आधार हे, ते त्यांचा मानसिक त्रास कसा हाताळतात हे समजून घेण्यास मदत करतात. ते समवयस्कांशी असणारे संबंध आणखी बळकट करते, ज्याचा व्यक्तीच्या आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम दिसून येतो.
- तुमचे काम आणि वैयक्तिक जीवन यांमध्ये सीमारेषा आखा:** एकदा घरी गेल्यानंतर कोणतेही सर्वेक्षण किंवा अतिरिक्त कागदी कामे करायची नाहीत, किंवा (कार्यालयीन) कामानंतर स्वतःला वेळ समर्पित करा, तुमच्या कामाशी संबंधित नसलेल्या क्रियांमध्ये व्यस्त राहा, इत्यादी गोष्टी ठरवून तुम्ही सीमारेषा आखू शकता. काम आणि वैयक्तिक जीवन यांमध्ये एक सुस्पष्ट सीमारेषा आखणे, हे तुमच्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवन या दोन्हीमधील ताण-तणाव कमी करण्यास मदत करते.
- "नाही" म्हणणे शिका:** नाही म्हणणे हे स्वार्थीपणाचे लक्षण नाही. प्रसंगी नाही म्हंटल्याने सुस्पष्ट सीमारेषेची तरतूद करण्यास मदत होते आणि इतरांनासुद्धा तुमच्याकडून काय अपेक्षा ठेवाव्यात, हे माहीत करून घेण्यास परवानगी देते. तुम्हाला सोपविलेल्या कामांचा प्राधान्यक्रम ठरवा आणि ही कामे इतर प्रतिनिधींना सोपविताना तुम्ही वाटाघाटी करू शकता का, याविषयी मूल्यांकन करा.



## ५. संबंधविषयक आरोग्य:

- अ. **सामाजिक विलगीकरण** (social isolation) आणि **विलगीकरण** (quarantine) हे तुम्हाला आणि तुमच्या कुटुंबाच्या मानसिक आरोग्याला प्रभावित करू शकतात, याविषयी सतर्क राहा
- ब. **जबाबदाऱ्या वाटून घ्या.** कामाच्या ठिकाणी तसेच वैयक्तिक आयुष्यातील मागण्या पूर्ण करणे आव्हानात्मक असू शकते. रोजची घरातील कामे वाटून करण्यासाठी आपल्या कुटुंबाशी बोलणी करा. स्वतः विशिष्ट कामांची जबाबदारी घेऊन बाकीची कामे घरातील इतर सदस्यांवर सोपवून भार वाटून घ्या.
- क. **प्रियजनां बरोबर वेळ घालवा:** सामाजिक अंतराचे पालन करणे ही एक एकटेपणा वाढण्याची प्रक्रिया असू शकते. त्यामुळे जरी प्रत्यक्ष भेटणे शक्य नसले तरी इंटरनेट च्या सहाय्याने आभासी पद्धतीने आपल्या प्रियजनांशी संपर्क ठेवा आणि कोविड-१९ शी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये आणि संभाषणांमध्ये व्यस्त रहा.
- ड. **तीव्र प्रतिक्रिया टाळा:** कोविड-१९ आणि लॉकडाऊनची कठोर वास्तविकता ताणतणाव वाढवू शकते आणि आपल्याला रागवू शकते. रागाच्या स्रोतास ओळखणे, त्यास कसे सामोरे जावे हे समजून घेणे मदत करू शकते.
- स्वतःला विचारा "मला त्रास कशामुळे होतो?", "मी सहसा कधी अस्वस्थ होतो?" आणि "मी दुःखी आहे तेव्हा मी काय प्रतिक्रिया देऊ".
  - आपण स्वतःची काळजी घेत असाल तर ते ओळखा, आपण जास्त काम केले असल्यास, आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करीत असल्यास, झोप इत्यादी निराशा सहन करण्याच्या क्षमतेला कमी करतात. भावनिक आणि मानसिक कल्याण भागातील टिपांचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा.
- इ. **हिंसाचाराचा सामना करत असलेल्या व्यक्ती पुढील बाबी करू शकतात:**
- तणावाचा सामना करण्यासाठी तसेच व्यावहारिक गरजा भागविण्यास आपल्या कुटुंबाची आणि मित्रांची मदत घ्या. (उदा. अन्न, मुलांची देखभाल, निवारा).
  - हिंसा वाढल्यास आपल्याच तसेच आपल्या मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी सुरक्षा योजना तयार करा. सुरक्षा योजना तयार करताना आपण खालील तपशील लक्षात ठेवू शकता
    - जर तुम्हाला ताबडतोब बाहेर जाण्याची गरज भासली असेल तर महत्त्वाची कागदपत्रे, पैसा, काही वैयक्तिक गोष्टी तुमच्या बरोबर घेऊन जाण्यासाठी ठेवा.
    - आपणास घर कसे सोडता येईल आणि मदत कशी घेता येईल याची योजना करा (उदा. वाहतूक, स्थान) तुमच्या आयुष्यातील अश्या व्यक्तींच्या संपर्कात रहा जे तुम्हाला मदत करू शकतील जसे शेजारी, मित्र आणि कुटुंब. त्याशिवाय अश्या परिस्थितीत आपल्याला मदत देऊ शकणाऱ्या कार्यकर्त्यांशी संपर्क साधा.
    - १०३, १८१, १०९१ सारख्या महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचारविरुद्ध मदत करणाऱ्या संस्थांचे संपर्क जवळ ठेवा किंवा जवळच्या क्रायसिस सेंटर, सामाजिक कार्यकर्ते आणि बाल संरक्षण प्रणाली किंवा जवळच्या पोलिस स्टेशन आणि सहाय्य सेवेशी संपर्क साधा. त्रास देणाऱ्या व्यक्तीच्या हाती

# बाल देखभाल संस्थेचे कर्मचारी:



संस्थांमध्ये राहणारी लहान आणि किशोरवयीन मुले यांनी त्यांच्या आयुष्यात काही प्रकारचे त्रास, आव्हाने आणि मानसिक घात अनुभवलेले असतात. विशेषतः कोविड-१९ मध्ये मुलांना अतिरिक्त प्रेम, समर्थन आणि काळजी घेतली जाणे आवश्यक आहे हे समजून घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे. अशा वेळी नोकरीच्या भूमिकेशी संबंधित मर्यादांसह लहान आणि किशोरवयातील मुलांच्या गरजा भागवणे आव्हानात्मक असू शकते. खालील संदेश आपल्याला लहान आणि किशोरवयातील मुलांना आवश्यक असलेला पाठिंबा/आधार प्रदान करण्यात मदत करतील:

## नोकरीच्या मागण्यांकडे लक्ष वेधणे/ मुलांचा त्रास व्यवस्थापित करणे

### मूल्य

संयम अ-निर्णायक करुणा स्व-नियंत्रण आदर प्रेमळ संतुलन

### लहान आणि किशोरवयातील मुलांची काळजी घेणाऱ्या काळजी वाहकांसाठी सूचना:

- I. **स्वागतार्ह रहा:** तुम्ही मुलांना आपल्याशी सहजतेने वागण्यासाठी आणि आपल्याला त्यांच्या जीवनातला विश्वासू प्रौढ म्हणून समजण्यासाठी प्रयत्न करणे महत्वाचे आहे. मुलांना आपल्या मदतीची आवश्यकता असू शकते किंवा कोणत्याही वेळी किंवा दिवशी आपल्याकडे ते येऊ शकतात या वस्तुस्थितीचा स्वीकार करा. मुलं म्हणून त्यांनी तुमच्याकडून मदत घेणे हा त्यांचा हक्क आहे. उदा. "ठीक आहे. तुला काही लागल्यास मी तुझ्याबरोबर आहे" "तुला ह्याबद्दल अजून/काही सांगायचे आहे?" "तू मला ह्या बद्दल अधिक सांगशील?"
- II. **चर्चा करण्यासाठी संधी द्या:** मुलं संस्थेत कसे आहेत हे समजून घेण्याची संधी निर्माण करण्यासाठी मुलांना संपर्क साधा. त्यांना कळू द्या की ते आपल्याशी बोलू शकतात. जर ते आपल्याकडे येत असतील तर त्यांच्या समस्येबद्दल त्यांचे परीक्षण करू नका. जरी ते आपल्यापेक्षा भिन्न असले तरीही त्यांचा स्वीकारा आणि त्यांच्या मतांचा आदर केला जाईल याची त्यांना खात्री वाटू द्या. मुलांना संस्थेत त्यांच्या समवयस्कांशी त्यांच्या भावना, चिंता इत्यादींबद्दल बोलण्यास सांगा.

III. **मुलांना मोकळेपणाने मत व्यक्त करण्याची परवानगी द्या:** मुलांना आपल्या भावना शब्दांद्वारे व्यक्त करणे कठीण होऊ शकते. मुले या साथीच्या रोगराईने घाबरत आहेत हे कबूल करण्याचे टाळू शकतात. त्यांच्या भावना उघडपणे व्यक्त करण्यात त्यांना मदत करा. मुलांना व्यक्त होण्यास मदत करण्यासाठी आपण विविध क्रियाकलाप वापरू शकता.

- कलाकृती तयार करण्याच्या माध्यमातून उदा., त्यांना काय वाटते आहे या भावनेला एक रंग देणे, त्यांना काय वाटते किंवा त्यांच्यासोबत काय झाले आहे त्याबद्दल चर्चा करा.
  - कथाकथनाच्या माध्यमातून उदा. मुलांना एका कथेद्वारे पुढील विचारा, जर तुम्हाला अशाच परिस्थितीतून जावे लागले तर तुम्हाला काय वाटेल? या परिस्थितीबद्दल तुमचे काय मत आहे? इत्यादी.
- IV. **प्रामाणिक संवाद सुलभ करा:** मुलांनी काही चुका केल्या तरीही त्यांना प्रामाणिक राहण्याचे प्रोत्साहन करा. जेव्हा मुले चूक करतात तेव्हा लगेच त्यांना शिक्षा करण्या ऐवजी किंवा ओरडण्यापेक्षा आधी त्यांचे म्हणणे ऐकून घ्या. मुलांचे म्हणणे ऐकणे महत्वाचे आहे आणि त्यानंतर आपण त्यांना सुधारण्यासाठी पुढील तंत्र वापरू शकतात. त्यांचे वर्तन दुरुस्त करण्याचे मार्ग:
- **नियम पाळण्यावर भर द्या:** संस्थेत साधे, वास्तववादी नियम ठरवा आणि त्यावर सातत्याने भर देत रहा.
  - **वेळ द्या:** त्यांच्या चुकांवर चिंतन आणि विचार करण्यासाठी त्यांना वेळ द्या. आपण त्यांच्या विशेषाधिकारांवर मर्यादा घालून हे करू शकता उदा. त्यांचा टीव्ही पाहण्याचा वेळ कमी करणे किंवा काही काळ त्यांचे खेळणे काढून घेणे.
  - **त्यांना पर्याय शोधण्यास मदत करा:** मुले स्वतः ठरविलेल्या वर्तनाचे अनुसरण जास्त सातत्याने करतात. मुलांना परिस्थिती समजावून सांगा आणि वागण्याचे वेगवेगळे पर्याय सुचवा. मोठ्या मुलांना आपण संभाव्य वैकल्पिक वर्तनाचा विचार करण्यास सांगू शकता. जसे उदा., "आपण त्यापेक्षा चांगल्या मार्गाचा विचार करू शकतो का?" "तुम्हाला असे वाटते का की हे अधिक उपयुक्त होईल?"
  - **सकारात्मक वर्तनास प्रोत्साहित करा:** नियमांचे उल्लंघन झाल्यास, शिस्त लावा आणि इच्छित वर्तन अधिक मजबूत करा. मुलांना जे योग्य ते करण्यास अधिक उत्तेजन द्या. त्यांच्यावर विश्वास दाखवा "मला तुमच्यावर विश्वास आहे", "मला खात्री आहे की आपण हे करू शकता" अशा संभाषणाचा उपयोग करा.
  - **सहानुभूती निर्माण करा:** आपण सहानुभूती वाढवण्याच्या संधी म्हणून मुलांना विचारू शकता 'एखाद्याने तुमच्याबरोबर असेच वर्तन केले असेल तर तुम्ही काय केले असते?' 'इतरांनी तुमच्याशी कसे वागलेले तुम्हाला आवडेल?'
- V. **वर्तणुकीत महत्त्वपूर्ण बदलांप्रती सतर्क रहा:** मुलांची झोपण्याची पद्धत, खाण्याची सवय आणि एकाग्रता पातळीत होणाऱ्या महत्त्वपूर्ण बदलांविषयी काळजी वाहकाचे सावध असले पाहिजेत. विस्तृत भावनात्मक बदल किंवा वारंवार शारीरिक तक्रारी यांच्याकडे लक्ष द्या. जर यापैकी कोणतीही क्रिया झाली तर ती थोड्या वेळात संभाव्यतः कमी होईल. पण कमी झाले नसता आपण मुलांना संबंधित तज्ञांची मदत आणि समुपदेशन घ्यावे.
- VI. **त्यांच्या भावना वैध्या माना/ बरोबर आहेत असे माना :** संस्थांमधील मुलांनी त्यांच्या भूतकाळात अनेकदा काही प्रकारचे आव्हाने अनुभवली आहेत. त्यांना कळू द्या की तणाव जनावण्यात काहीच हरकत नाही. त्यांच्या समस्येवर आणि म्हणण्यावर लक्ष द्या. त्यांच्या चिंता नाकारू नका किंवा बोलताना त्यांना व्यत्यय आणू नका.
- VIII. **मुलांना त्यांच्या भावनांना सामोरे जाण्यास मदत जरा:** मुलांना भारावून गेल्यावर, त्यांना तीन दीर्घ श्वास घेण्यास सांगा. मुलांना स्वतःचा तणाव जाणून घ्यायला आणि त्याला सामोरे जाण्यासाठी, तुम्ही पुढील मार्गाचा पुआयोग करू शकतात. पण लक्षात घ्या, प्रत्येक मुलं वेगळे असते आणि म्हणूनच काही उपाय ठराविक मुलांसाठी अधिक योग्य असतील.
- **चिंता पेटी:** चिंता पेटी बनवा, ज्यात मुले स्वतःच्या चिंता गुप्तपणे लिहून त्या पेटीत टाकू शकतात. आठवड्याच्या एखाद्या दिवशी त्या चिंतनाचे निरसन तुम्ही करू शकतात

- **चिंतेचा काळ:** मुलांना त्यांच्या दिनचर्येत थोडासा चिंतेचा काळ द्या जेथे मुले स्वतःच्या चिंतेबद्दल विचार करू शकतात. असे केल्याने मुलांना स्वतःच्या चिंतेबद्दल सुद्धा बोलता/विचार करता येईल पूर्ण दिवस विचार करत बसण्यापेक्षा.
- **शांतीचा कोपरा:** आपल्या बालगृह किंवा संस्थेमध्ये एक असा कोपरा निवडा जिथे मुलांच्या आवडीच्या गोष्टी ठेवल्या आहेत. वस्तू ज्यामुळे मुले शांत होतील उदा. खेळणी, रंग, इ.
- **आनंदाची पेटी:** आनंदाची पेटी बनवा ज्यात मुलांच्या आवडीच्या गोष्टी आहेत. असे केल्याने जेव्हा ती पेटी उघडतील तेव्हा मुलांना त्यांचे लक्ष ज्या गोष्टींमुळे त्यांना आनंद मिळतो त्यावर केंद्रित करता येईल.

तसेच मुलांना भारावून गेल्यासारखे वाटल्यास काही **शारीरिक शांततेच्या उपक्रमांनी**, मन शांत करण्यास मदत होईल. अश्या परिस्थितीमध्ये पुढील उपायांचा वापर करू शकतात:

- हातात लिंबू पकडा किंवा रुमालाचा गोळा/मऊ बॉल पकडा. जसे आपण लिंबू पुळतो तसेच तो लिंबू/रुमालाचा गोळा/बॉल घट्ट दाबा आणि दाबण्याचे थांबवा. परत घट्ट दाबा आणि सोडा.
- जणू मांजर आळस देताना तिचे शरीर ताणते, तसेच तुमचे हाथ, आणि शरीर ताणा आणि १० सेकेंदसाठी त्याच स्थितीमध्ये थांबा.
- जेव्हा आपल्याला एखाद्या अडगळीच्या जागेतून जायचे असल्यास, आपण ज्या प्रमाणे आपले अंग चोरून चालतो त्याच प्रमाणे दीर्घ श्वास घेऊन स्वतःचे पोट आत घ्या आणि ४-५ सेकेंद तसेच रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा.

IX. **मुलांना गुंतवून ठेवा:** निरनिराळ्या उपक्रमांमध्ये व्यस्त राहिल्यास मुलांना शिकायला मिळते आणि त्यांची चांगली वाढ होते. मुलांना मानसिकदृष्ट्या व्यस्त राहता येणाऱ्या विविध क्रिया करण्यास परवानगी द्या. त्यांच्या वेळेचा सकारात्मक मार्गाने उपयोग करण्यास त्यांना मदत करा. मुलांना अधिक परस्परसंवाद आणि सामाजिक समर्थनासाठी गट क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त राहण्याची संधी निर्माण करा. क्रियाकलाप शैक्षणिक बाबी, विश्रांती आणि सामाजिक संवाद यावर केंद्रित केले जाऊ शकतात.

- शिक्षणाशी संबंधित क्रियाकलापांमध्ये भाषा, संख्या, वस्तू, साधे उपक्रम जसे वस्तूंना नावे देणे, वस्तू ओळखणे यासारख्या साध्या उपक्रमांचा समावेश करावा.
- विश्रांतीशी संबंधित क्रियाकलापांद्वारे मुलांना चित्र काढणे, गाणे किंवा नृत्य करणे, एकमेकांच्या कृतींची नकल करणे इत्यादी सर्जनशील माध्यमांद्वारे व्यक्त होण्याची परवानगी द्या.
- सामाजिक संवादाशी संबंधित क्रियाकलापांमध्ये साधे उपक्रम जसे अंताक्षरी खेळणे किंवा एखाद्या चित्रातील किंवा आजूबाजूच्या वातावरणातील एखादा रंग शोधणे, प्राण्यांचे अनुकरण करणे, संस्थेतील सदस्यांसह चित्रपट पहाणे इत्यादींचा समावेश असावा. शक्य असल्यास त्यांना फोनवर किंवा इतर तंत्रज्ञानाचा वापर करून त्यांच्या समवयस्कांशी आणि नातेवाईकांशी संपर्क साधण्याची परवानगी द्या.

X. **बाहेरचे विश्व आत घेऊन या:** संस्थांमध्ये राहणारी मुले बाहेरच्या जगातील टाळेबंदीबरोबर (लॉकडाऊन) आणखी एक टाळेबंदी अनुभवत असतात. ५ ते ६ महिने मुक्तपणे बाहेर जाता न आल्यामुळे त्यांना हरवल्यासारखे वाटू शकते. बाहेरील जगाची आठवण करून देण्याचा प्रयत्न करणार् या सोप्या क्रियाकलापांमुळे त्यांना बाह्य जगाशी जोडले गेल्याची भावना जाणण्यास मदत होते. साधे उपक्रम जसे मुलांना त्यांनी बाहेर काय काय करण्यात वेळ घालवला असता याबद्दल विचार करण्यास प्रोत्साहित करा. जसे चित्रे काढणे, कथा सांगणे, खेळ, गाणे, किंवा निसर्गाबद्दल त्यांना काय आवडते इत्यादी बाबींचा विचार करण्यात त्यांना प्रोत्साहित केले जाऊ शकते.

XI. **मुलांच्या आवडी-निवडींचा विचार करा:** मुलांसाठी वेगवेगळ्या क्रियाकलापांची व्यवस्था करताना, मुलांना खरोखरच त्यात सहभागी व्हायचे आहे का ते पहाण्याचा प्रयत्न करा. त्यांची रुची तसेच त्यांना काय करण्याची इच्छा आहे याचा विचार करा. उपक्रमात सहभागी होण्याची तुम्ही जर सक्ती केली तर त्याने मुलांचा तणाव अधिक वाढू शकतो.

XIII. **एक सुरक्षित आणि समृद्ध वातावरण प्रदान करा:** मुल कोणत्याही प्रकारचे गैरवर्तन / हिंसाचार नसलेल्या सुरक्षित जागी आहे हे सुनिश्चित करा. त्यांची वर्तनात्मक चिन्हे पहा जसे की मूल नेहमीपेक्षा शांत असणे, त्याच्या शरीरावर दृश्यमान जखमा असणे, तो समवयस्कांपासून दूर असणे, अचानक रडणे किंवा संवेदनशील होणे इत्यादि.

XIV. **त्यांच्या प्रसार माध्यमांच्या उपलब्धतेचे परीक्षण करा:** मुलांसाठी बाहेरच्या प्रसार माध्यमे हि जणू जग पाहण्याची खिडकी म्हणून कार्य करतात. लहान आणि किशोरवयातील मुले कोविड- १९ शी संबंधित सामग्री जास्त प्रमाणात पाहत तर नाहीत ना याची खात्री करा. कोविड- १९ ची लहान आणि किशोरवयीन मुलांसंबंधित असणारी व्यापक चर्चा टाळा. नकारात्मक माहितीने त्यांची चिंता आणि भीती देखील वाढू शकते.

XV. **सुरक्षा अधिकाऱ्यांसाठी:** काळजीवाहकांशी नियमित संवाद ठेवा ज्यामुळे बालगृहातील घडामोडींबद्दल माहिती मिळण्यास मदत होईल. कर्मचाऱ्यांना गरज असल्यास इतर सेवांशी संपर्क साधण्यास प्रोत्साहन द्या.

## मुलांशी संवाद साधताना स्वतःचे व्यवस्थापन:

- I. **शांततेचे उदाहरण बना आणि धीर द्या:** तणावाच्या परिस्थितींमध्ये मुलं प्रौढांकडे पाहतात तेव्हा आपण शांत राहा. मुलांना स्वतःला सुरक्षित कसे ठेवता येईल याची खात्री द्या. त्यांना वयानुरूप-योग्य माहिती द्या आणि कोविड-१९मध्ये लोकांना सुरक्षित राहण्यास मदत करणाऱ्या गोष्टींबद्दल चर्चा करा.
- II. **तणावाचा सामना करण्याच्या पद्धती स्वीकारा:** तणावाची प्रतिक्रिया म्हणून लहान किंवा किशोरवयातील मुलांनी जुन्या सवयींचे (उदा. अंगठा चोखणे, अंधरुण ओले करणे आणि बालिश-बोलणे) पुनरावलोकन केले तर टीका, उपहास किंवा त्रास करून घेणे टाळा. ते हेतुपुरस्सर करीत नाहीत तर त्यामुळे मुलांना एक प्रकारचा आधार मिळतो. सामना करण्याच्या या पद्धतींवर कठोर प्रतिक्रिया देणे टाळा. मुलांच्या भीतीदायक परिस्थितीचा सामना करण्याच्या पद्धतींसाठी त्यांची चेष्टा करणे, त्यांना नावे ठेवणे इ करू नका.
- III. **आपल्या रागचे व्यवस्थापन करा:** मर्यादित स्रोतांसह मुलांच्या गरजा पूर्ण करणे त्रासदायक असू शकते. मुलांना शिस्त लावण्यासाठी हिंसात्मक कृती करणे हे उत्तर नाही. शारीरिक शिक्षा बेकायदेशीर आहे आणि म्हणूनच मुलांवर हिंसाचाराचा प्रतिबंधित असले पाहिजे. जर आपणास मुलांचा फारच त्रास झाला असेल किंवा राग वाटला असेल तर १० सेकंदासाठी थांबा आणि मुलाला प्रतिसाद देण्यापूर्वी दीर्घ श्वास घ्या. मुलांना शिस्त लावण्यासाठी हिंसा ऐवजी इच्छित वागण्याला बळकटी देऊन मुलांना शिस्त लावण्यासाठी सुयोग्य मार्गाचा वापर करा. उदा. काहीतरी चांगले केल्याबद्दल त्यांचे कौतुक करा, त्यांना जास्तीचा खेळाची किंवा झोपेचा वेळ द्या, बक्षीस द्या, टीव्हीवरील कोणता कार्यक्रम पाहायला हवा आहे हे निवडायला द्या इत्यादी.
- IV. **आपल्या हिताची काळजी घ्या:** व्यावसायिक तसेच वैयक्तिक जीवनात वाढत्या जबाबदारींमुळे त्रास होणे स्वाभाविक आहे. स्वतःची काळजी घेतल्यामुळे आपण इतरांचीही काळजी घेण्यास सक्षम होऊ शकता. येथे आपले हित कसे व्यवस्थापित करावे याबद्दल आपण पुढील संदेश वाचू शकता.
- V. **जिल्हास्तरीय अधिकाऱ्यांशी संपर्क साधा:** हिंसाचार, गैरवर्तन इत्यादी घटनांमध्ये अतिरिक्त मदतीची आवश्यकता वाटत असेल तर अशा वेळी आपल्या पर्यवेक्षकांशी समन्वय साधून संबंधित जिल्हा अधिकारी किंवा बाल संरक्षण अधिकारी किंवा आपण मानसशास्त्रीय सहाय्यक ऑफर करणार्या हेल्पलाइनशी संपर्क साधू शकता, **अशी एक हेल्पलाइन आयकॉल आहे. तुम्ही ९१५२९८७८२१ येथे संपर्क साधू शकता.**

## काळजी वाहकांसाठी स्वतःची काळजी घेण्यासाठी टिपा:



महामारीच्या दरम्यान व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवनात विविध बदलांना सांभाळणे कठीण असू शकते. इतरांना मदत करण्यासाठी आपण नेहमीच आपल्या स्वतःच्या गरजांकडे दुर्लक्ष करता परंतु स्वतःची काळजी घेणे तितकेच महत्वाचे आहे. एखाद्याचे आरोग्य, विचार, भावना, कार्य आणि नातेसंबंधांची काळजी घेत एखाद्याचे कल्याण करणे याकडे पाहिले जाऊ शकते. खालील टिप्स आपल्याला या कठीण परिस्थितीत स्वतःची काळजी घेण्यास मदत करू शकतात:

### स्वतःची काळजी घेण्याचे सोपे मार्ग :

### दिवसाच्या वेळात स्वतःची काळजी घेण्याचे मार्ग

- I. नियमितपणे पोषक आहार आणि चांगली झोप घेऊन आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घ्या.
- II. दररोज शारीरिक क्रियाकलाप करून शारीरिकरित्या सक्रिय व्हा. जसे साधे व्यायाम, योग इ.
- III. आपले विचार वास्तवाशी निगडीत आहेत कि नाहीत ते तपासा.
- IV. भीती वाटत असताना, परिस्थितीवर आपले नियंत्रण तपासा. आपल्या नियंत्रणापलीकडे काय आहे यावर लक्ष न देता आपल्या नियंत्रणामध्ये काय आहे यावर लक्ष द्या. उदा. आपली सुरक्षितता आणि स्वच्छता यासाठी आपण कोणती खबरदारी घेऊ शकता यावर लक्ष द्या.
- V. आपण आपल्या स्वतः च्या आणि आपल्या प्रियजनांच्या आरोग्याबद्दल चिंता करीत आहात किंवा आपण दुःखी आहात याचा स्वीकार करण्यासाठी स्वतःला थोडा वेळ द्या.
- VI. आपल्याला आनंदित करणाऱ्या व्यक्तींच्या सहवासात राहा किंवा आपल्या कार्याशी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये गुंतून राहा. आपण करीत असलेल्या कार्यावर संपूर्ण लक्ष केंद्रित करा. यात एखादा चित्रपट पाहणे, किंवा खेळ खेळणे किंवा आपल्यासाठी चहा/आवडते खाद्यपदार्थ शिकणे इत्यादी बाबी असू शकतात.
- VII. आपल्या कुटुंबाबरोबर वैयक्तिक जीवनातील कामे वाटून घ्या. कुटुंबातील इतर सदस्यांना लहान-लहान कामे किंवा उपक्रम द्या.

VIII. आभासी पद्धतीने का होईना परंतु कुटुंब, मित्र आणि प्रियजनांशी संपर्क करा. त्यांच्याशी बोलण्यामुळे आपल्याला सकारात्मक भावना निर्माण होते आणि परिस्थितीशी सामना करण्यासाठी मदत मिळते.

IX. महामारीदरम्यान घरगुती हिंसाचारात वाढ झाली आहे. ज्या लोकांना हिंसाचाराचा सामना करावा लागला आहे त्यांना खालील गोष्टी मदत करू शकतात:

- तणावाचा सामना करण्यास तसेच व्यावहारिक गरजा (उदा. अन्न, मुलांची देखभाल, निवारा) पूर्ण करण्यासाठी मदत करणारे सहाय्यक कुटुंब आणि मित्रांपर्यंत पोहोचणे.
- हिंसा आणखीनच तीव्र झाल्यास आपल्या स्वतःच्या सुरक्षेसाठी तसेच आपल्या मुलांच्या सुरक्षेसाठी एक सुरक्षा योजना तयार करा. सुरक्षितता योजना तयार करताना आपण खालील तपशील लक्षात ठेवू शकता:
  - ज्यांना आपण फोन करू शकता किंवा मदतीसाठी जाऊ शकता अशा शेजारी, मित्र आणि कुटुंबाशी आपण संपर्क करू शकता
  - अशा परिस्थितीत आपल्याला मदत देऊ शकणाऱ्या अधिकाऱ्यांशी संपर्क साधा
  - आपणास ताबडतोब बाहेर जाण्याची आवश्यकता असल्यास आपल्याबरोबर घेण्यायोग्य महत्त्वपूर्ण कागदपत्रे, पैसा, काही वैयक्तिक गोष्टी सोबत ठेवा.
  - आपण घर कसे सोडता आणि मदत कशी घ्याल याची योजना करा (उदा. वाहतूक, स्थान).
  - १०३, १८१, १०९१ सारख्या महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराविरुद्ध मदत करणाऱ्या संस्थांचे संपर्क जवळ ठेवा किंवा जवळच्या क्रायसिस सेंटर, सामाजिक कार्यकर्ते आणि बाल संरक्षण प्रणाली किंवा जवळच्या पोलिस स्टेशन आणि सहाय्य सेवेशी संपर्क साधा. त्रास देणाऱ्या व्यक्तीच्या हाती हि माहिती मिळणार नाही याची दक्षता घ्या.

## विश्रांतीसाठी ५ मिनिटे:

जेव्हा जेव्हा आपण कामाच्या अधिक भाराने थकले असाल तेव्हा थोडा वेळ काढून स्वतः वर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करा. आपणास काय वाटते आणि आपण काय करीत आहोत हे ओळखण्यासाठी थोडा वेळ घ्या. आपण आपला त्रास दूर करण्यासाठी तंत्रे वापरू शकता. (३ दीर्घ श्वास घ्या, आपल्या सभोवतालचे निरीक्षण करून पहा आणि आपण काय पाहू शकता, अनुभवू शकता, ऐकू शकता, वास आणि चव घेऊ शकता ते पहा, चौकटीतला श्वासोच्छ्वास (बॉक्सड ब्रीथिंग) घ्या, वेगवान श्वास घ्या.) पुढील क्रियाकलाप केल्याने मदत मिळू शकते:

- आरामदायक स्थितीत बसा किंवा तुम्हाला हवे असल्यास पडून राहा आणि डोळे बंद करा
- आपल्या विचारांवर स्वतःचे लक्ष केंद्रित करा. आपल्या विचारांना प्रतिबंधित करण्याचा प्रयत्न करू नका. येत असलेले विचार फक्त लक्षात घ्या.
- आपण कसे अनुभवत आहात ते पहा. आपला दिवस कसा होता हे स्वतःला विचारा. आपण कसे अनुभवत आहात ते पहा
- शरीराला कसे वाटते ते पहा. आपल्याला थकल्यासारखे वाटत आहे का? जर होय, तर “होय मला थकवा जाणवत आहे” असे बोलून कबूल करा.
- दीर्घ श्वास घ्या. आपल्या नाकातून श्वास कसा घेतला जातो आणि आपल्या तोंडातून श्वास कसा घेतला जातो यावर लक्ष द्या.

- व्यायामानंतर तुम्हाला आता कसे वाटते ते पहा. जर आपल्याला काही फरक लक्षात आला आहे का पे पहा.
- जेव्हा तुम्ही डोळे उघडण्यास तयार असाल तेव्हा डोळे उघडा.

## कामाशी संबंधित ताणतणाव हाताळणे

बाल देखभाल संस्थेचे कर्मचारी म्हणून आपण गरजू किंवा पीडित व्यक्तींची मदत करणे अपेक्षित आहे. याचा अर्थ असा आहे की एखाद्याला इतरांना मदत करण्याची आवश्यकता असल्यामुळे तणाव येऊ शकतो. या तणावाला “करुणा थकवा” म्हणतात. व्यावसायिक मांडणीमध्ये हे पुढील मार्गांनी पाहिले जाऊ शकते:

- कामाच्या ओझ्याने/अतिकामाने दबून जाणे
- एखाद्याच्या क्षमतेपेक्षा अधिक मदत करण्याची जबाबदारी वाटणे
- करुणा / सहानुभूती कमी होणे
- भावनिक निचरा होणे
- इतरांची काळजी घेतल्यामुळे थकल्यासारखे वाटणे
- कामामध्ये जास्त गुंतणे
- निष्क्रियता जाणवणे

### ● हे कमी कसे करावे:

- त्या विश्रांती दरम्यान कामाशी संबंधित नसलेले काहीतरी करा जसे आपल्या सहकार्यांशी बोलणे इत्यादि.
- सह कर्मचाऱ्यांची किंवा पर्यवेक्षकाची मदत घ्या आणि ते करुणा थकवा कसे हाताळतात यावर चर्चा करा.
- कार्य आणि वैयक्तिक आयुष्यामध्ये सीमा तयार करा. आपण एकदा घरी आल्यावर अतिरिक्त कागद पत्रांवर काम न करण्याचा निर्णय घ्या किंवा ईमेलला प्रतिसाद न देण्याचे ठराव, किंवा कामा नंतर स्वतःसाठी वेळ समर्पित करू शकता आणि बरे वाटण्यासाठी दिलेल्या इतर सूचनांचे अनुसरण करा.
- आपल्या कामाच्या भूमिकेत अत्यधिक अपेक्षा असल्यास आपल्या पर्यवेक्षकांशी चर्चा करा आणि अतिरिक्त कार्ये सोपविली जाऊ शकतात की नाही याचे मूल्यांकन करा.
- आपले आरोग्य, विचार आणि भावनिक हित जपण्यासाठी वेगवेगळ्या मार्गांचा अवलंब करा. (बिंदू १,२ आणि ३ पहा)
- तज्ञांची मदत घेण्याचा विचार करा. आपण मानसिक आरोग्य तज्ञांची मदत घेऊ शकता किंवा जे मानसिक सहाय्य देऊ शकतात. **आयकॉल-९१५२९८७८२१ सारख्या हेल्पलाइनशी संपर्क करू शकता.**

## स्व-इजा / आत्महत्या विषयक काल्पनिक विचार

जागतिक महामारीचा जनजीवनाच्या विभिन्न क्षेत्रात परिणाम झाला आहे, जसे की, सामाजिक क्षेत्र, सुदृढ आर्थिक क्षेत्र, आणि मानसिक क्षेत्र. या जागतिक महामारीने ज्या प्रकारे मानसिक आरोग्य प्रभावित केले आहे, त्याचे पर्यवसान निराशावाद, असहाय्यता, मूल्यहीनता यांसारख्या भावना, आणि भावनिक दुःखाने अतिव्याप्त झाल्याची भावना यांमध्ये होऊ शकते. यामुळे समस्यांचे कोणत्याही प्रकारे निराकरण होऊ शकत नाही आणि त्या समस्यांवर काहीच तोडगा नाही, असे चित्र निर्माण होऊ शकते. अशा वेळी आयुष्य संपविण्याविषयीचे विचार निर्माण होऊ शकतात. लहान मुले आणि किशोरवयीन मुले हे विचार स्पष्टपणे शब्दांत मांडू शकत नाहीत. त्या ऐवजी तुम्ही त्यांचे खालील प्रकारे निरीक्षण करू शकता:

- स्व-मालकीच्या वस्तूंचा त्याग करणे
- चित्रे, लेखन, किंवा संभाषणे यांद्वारे मृत्यूविषयक विचारांनी व्याप्त राहणे
- स्वतःचे आयुष्य संपवण्यासंबंधित किंवा त्यांचे आयुष्य संपले असता काय होईल यासंबंधी विधानांचा वापर करणे "मी मरेन तेव्हा तुझी मला आठवण येणार नाही"
- संस्थेमध्ये एकटेच बसून राहणे
- कुटुंबातील सदस्यांशी आणि इतर सदस्यांशी न बोलणे
- मित्र आणि कुटुंबापासून अलिप्त राहणे
- आक्रमक किंवा वैरभावनेचे वर्तन करणे
- घातक वर्तनात गुंतलेले असणे
- आत्महत्याच्या ऐवजी स्वतःला हानी पोहोचवणारी कृत्ये करणे (उदा. कापणे, डोके आपटणे, उपासमार करणे)
- व्यक्तिमत्त्वात बदल होणे, उदाहरणार्थ, आनंदी असण्यापासून ते शांत राहणे
- उद्विग्नता, अस्वस्थता, व्यथित अवस्था किंवा भेदरलेले वर्तन
- खाण्याच्या आणि झोपण्याच्या सवयींमध्ये बदल
- चेष्टामस्करीत आत्महत्याचा संदर्भ करणे

हे विचारसुद्धा त्यांच्या वर्तनात प्रतिबिंबित होऊ शकतात. लहान मुले असे वर्तन आत्महत्याविषयक काल्पनिक विचारांचे प्रतीक म्हणून नाही, तर त्यांच्या जीवनातील अवस्थेचा सामना करण्यासाठी दर्शवू शकतात, याची नोंद घेणे आवश्यक आहे. वर सूचीबद्ध केलेली काही चिन्हे अधिक स्पष्ट आहेत (उदा आत्महत्याबद्दल बोलणे) तर काही अंतर्भूत (उदा जोखीम घेण्यासारखे वर्तन) आणि त्यांना अतिरिक्त चौकशीची आवश्यकता असू शकते आपण या चिन्हे खालील मार्गांनी संबोधित करू शकता

### इतरांना कशा प्रकारे मदत करावी :

- क. **वर्तनातील आणि मनोवस्थेतील बदलांचे निरीक्षण करा:** लहान मुले ज्या प्रकारचे बदल अनुभवत आहेत, त्यांचे निरीक्षण करा. त्यांच्या वर्तनातील बदलांमागील कारण समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.
- ख. **परिस्थिती अमान्य करू नका किंवा मदतीची गरज अमान्य करू नका.** ते लक्ष वेधून घेण्यासाठी हे करत नसून, त्यांना खरोखरच मदतीची गरज आहे, हे समजून घ्या. त्यांच्या भावना स्वीकारा. त्यांच्या सामना करण्याच्या धोरणाबद्दल अ-निर्णायक व्हा. "मला समजतं आहे की आपल्याला सध्या खूप वेदना होत आहेत"

ग. **चेतावणी दर्शवणाऱ्या चिन्हांबद्दल जाणून घ्या:** आत्महत्यासंबंधित प्रश्न विचारल्याने त्यांना मोकळेपणे बोलण्यासाठी मदत होईल आणि आपण त्या विषयावर बोलण्यास इच्छुक आहात हे त्यांना सूचित करेल. तुम्ही असे प्रश्न विचारू शकता, जसे की "तू गेले काही दिवस मला अस्वस्थ वाटत आहेस तुला मला काही सांगायचे आहे का?", "मी कशा प्रकारे मदत करू शकतो/शकते?", "कधी कधी जेव्हा लोकांना \_\_\_\_\_ असा अनुभव येतो किंवा त्यांना तुमच्यासारखे वाटते, तेव्हा ते स्व-हत्याविषयी/ आत्महत्याविषयी विचार करतात. तुम्ही स्वतःला इजा करून घेण्याविषयी विचार करत आहात का?". त्यांचे अनुभव, युक्तिवाद एका आणि त्यांचे भावनिक दुःख वैध ठरवा. तुम्ही अशा प्रकारची विधाने वापरू शकता, जसे की "\_\_\_\_\_ हे अनुभवणे खूप अवघड आहे" किंवा "मी समजू शकतो/शकते की या घटनेला सामोरे जाणे खरंच दुःखदायक /अवघडच असेल. तुम्ही मला तुमच्या भावनांविषयी काही अधिक सांगू शकाल का?"

घ. **त्यांना भावनिक आधार द्या:** मुले आणि किशोरीवयीन मुले या विषयाबाबत मोकळेपणे बोलायला घाबरतात म्हणून तुम्हाला त्यांच्याविषयी काळजी आहे हे सांगणे अत्यंत महत्वाचे आहे. आधार देताना गोपनीयता पाळा. भावनिक आधार देताना पुढील गोष्टी ध्यानात ठेवा.

संकट परिस्थितीत भावनिक समर्थन करताना

त्यांचे म्हणणे ऐकायला तयार राहा

भावना व्यक्त करण्यासाठी परवानगी द्या

त्यांच्या भावना आणि त्यांचे विश्व दृष्टिकोन स्वीकारा

अ-निर्णायक राहा

आत्महत्या योग्य किंवा चूक आहे, या भावना चांगल्या किंवा वाईट आहेत यावर चर्चा करू नका

त्यांच्या समस्यांना दिलेले महत्व कमी करण्याचा प्रयत्न करू नका

त्यांचे आयुष्य कसे जगावे यासाठी त्यांना सल्ला देऊ नका

जीवनाच्या मूल्यावर व्याख्यान देऊ नका

ड. **सहानुभूती दाखवू नका किंवा त्यांना दया दाखवू नका.** उदा. "अरे नाही! मला तुमच्यासाठी खूप वाईट वाटते." आत्महत्या योग्य की चूक आहेत किंवा भावना चांगल्या आहे, किंवा जीवनाच्या मूल्यावर व्याख्यान देऊ नका. "आत्महत्या करणारे लोक भ्याड आहेत आणि ते फक्त सुटू इच्छित आहेत" किंवा "आत्महत्या करणे पाप आहे, आपण असे का विचारत आहात?" किंवा "काळजी करू नका की सर्व काही ठीक होईल!"

च. **मुलाशी करार करा** की त्यांनी प्रथम आपल्याशी बोलल्याशिवाय कोणतीही कठोर पाउल उचलली जाणार नाही.

छ. **गोपनीयता बाळगा** आणि त्यांना खात्री द्या की त्यांच्या गोपनीयतेचा आदर केला जाईल. संप्रेषण करा की त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी जबाबदार असलेल्यांनाच ही माहिती उघड केली जाईल (उदा. वैद्यकीय अधिकारी, अधीक्षक सल्लागार).

ज. शक्य झाले, तर त्यांना एकटे सोडू नका. त्यांना त्यांच्या समवयस्कांसह किंवा कुटुंबासह, संस्थेतील इतरांसह राहण्याचे सुचवा. जर तुम्ही स्व-हत्येविषयी विचारांसह असणाऱ्या व्यक्तीबरोबर प्रत्यक्ष उपस्थित राहू शकत नसाल, तर इतरसुद्धा जे मदत करू शकतील, अशा व्यक्तींविषयी कल्पना विकसित करण्याविषयी त्यांच्याशी बोला.

झ. त्यांच्या सभोवताल सुरक्षित वातावरण तयार करा. खरेदी केलेल्या कोणत्याही दहानिकारक सामग्रीपासून त्यांचे अंतर ठेवा. सुरक्षित वाटणाऱ्या घटकांना ओळखण्यास सांगा. मदत करू शकणाऱ्या व्यक्तींबद्दल त्यांच्याशी बोला.

ज. सुरक्षा जाळे तयार करा. सुरक्षितता आणि स्थिरतेची भावना सिद्ध करणारे लोक, ठिकाणे आणि अनुभव ओळखण्यास त्यांना मदत करा. आंघोळ करणे, बर्फ ठेवणे, आपल्या सभोवतालचे वेगवेगळे रंग लक्षात घेणे, रंग इत्यादी उपक्रमांनी मदत होऊ शकते.

ट. त्यांचा पाठपुरावा करा, त्यांना स्थिर वाटत नसल्यास इतर सेवांबरोबर संपर्क होईपर्यंत त्यांच्या सुरक्षिततेची तपासणी करत रहा. मानसशास्त्रज्ञ किंवा हेल्पलाइनशी संपर्क साधा आय-कॉल ९१५२९८७८२१ ही अशा प्रकारची एक सहाय्य-प्रणाली आहे.

## स्वतःची मदत करणे

(स्व-हत्याविषयक/ आत्महत्याविषयक काल्पनिक विचार अनुभवत असताना):

एखाद्या कठीण परिस्थितीत निराश होणे, क्षीण होणे इ नैसर्गिक आहे या नकारात्मक भावना टिकून राहिल्यामुळे मन विचलित होऊ शकते अशा घटनांमध्ये जेव्हा एखाद्याची सामना करणारी यंत्रणा अपुरी असते; स्वतःला दुखापत करण्याचे विचार येऊ शकतात आत्महत्याग्रस्त विचार म्हणजे तीव्र भावनांचा अनुभवणे आणि त्यांचा सामना करण्याचे स्रोत कमी असणे अशा घटनांना खालील प्रकारे प्रतिसाद दिला जाऊ शकतो.

### • दुःख कमी करणे

○ कुणाशीतरी बोला: तुमच्या सामाजिक संरचनेशी जोडलेले राहा. तुमच्या मित्र-मैत्रीणीला, किंवा कुटुंबातील सदस्याशी संपर्क साधा. तुम्हाला म्हाला मदत करू इच्छिणाऱ्या किंवा काळजी करणाऱ्या व्यक्तींबरोबर राहायचा प्रयत्न करा. साहाय्य-प्रणालीला संपर्क करा, आय-कॉल ९१५२९८७८२१ ही अशा प्रकारची एक सहाय्य-प्रणाली (helpline) आहे, तज्ज्ञांना संपर्क करा, अशा कोणत्याही ठिकाणी जा, जेथे तुम्हाला सुरक्षित वाटेल.

○ स्व-सांत्वन: तुम्हाला चांगले वाटण्यास मदत करेल असे काहीतरी करा. अशा काही वस्तू डब्या/ बटवा/ पिशवी जमा करा, जसे जवळच्या व्यक्तींची छायाचित्रे, आवडीचे कपडे अशी एखादी वस्तू ज्यामुळे तुम्हाला आनंद होतो जसे पात्र किंवा कार्ड, इत्यादी. तुमचे सांत्वन करतील अशा गोष्टी शोधण्यासाठी सर्व पाच ज्ञानेंद्रियांचा उपयोग करा.

दृष्टी	तुमचे लक्ष काहीतरी छान गोष्ट, निसर्ग, एखादे चित्र, एखादा आवडता कार्यक्रम किंवा चित्रपट पाहण्यावर केंद्रित करा.
ऐकणे	संगीताची एखादी आवडती कलाकृती, निसर्गातील आवाज ऐका, गा.
गंध	गंधाची खरंच दखल घ्या - आवडता साबण, खाद्यपदार्थ, सुगंधी तेल.
चव	चवीशी संबंधित संवेदना तुमचे लक्ष केंद्रित करण्यासाठी वापरा. जाणीवपूर्वक पदार्थांचे सेवन करा - प्रत्येक क्षणाचा आस्वाद घ्या.
स्पर्श	नरम, आरामदायक मोजे घाला, पाळीव प्राण्याला गोंजारा, स्वतःला हाताचा मालिश द्या.

## पाच ज्ञानेंद्रियांचा वापर करण्यासाठी एक उपयोगी स्मृती-माध्यम:

५	मी पाहू शकते/शकतो अशा ५ गोष्टी
४	मी ऐकू शकते/शकतो अशा ४ गोष्टी
३	मी स्पर्श करू शकते/शकतो अशा ३ गोष्टी
२	मी गंध किंवा चव घेऊ शकते अशा २ गोष्टी
१	१ श्वास. त्यानंतर फक्त श्वासावर, आणि श्वासाची तुमच्या शरीरातील - तुमचे नाक, घसा, पोट यांमध्ये होणाऱ्या संवेदनांवर लक्ष देणे सुरु ठेवा.

○ जेव्हा तुम्ही भावनिक दृष्ट्या भेदरलेले किंवा अतिव्याप्त असाल, तेव्हा कोणत्याही पदार्थांचे, जसे की मद्य आणि इतर मादक पदार्थ यांचे सेवन करू नका. अशा पदार्थांचे सेवन मदत करत असल्याचे वाटेल, पण पुढे मात्र अनुभवलेले दुःख आणि मानसिक त्रास आणखी वाढेल.

○ स्वतःला खालील प्रश्न विचारा:

- भूतकाळात मला कोणत्या गोष्टीने अधिक चांगले वाटण्यास मदत केली आहे?
- मला अधिक चांगले वाटण्यास मदत करेल, असे आता या क्षणी मी काय करू शकते/शकतो, जे?
- कोणत्या गोष्टीने माझ्या आयुष्याला अर्थ दिला आहे? माझी ध्येये, स्वप्ने, किंवा जीवनातील मूल्ये कोणती आहेत? उदाहरणार्थ, कुटुंब, मित्र-परिवार, पाळीव प्राणी, इतरांना मदत करणे, विश्वास, आध्यात्मिकता, सामाजिक/सांप्रदायिक जीवन, निसर्गाशी जोडलेले राहणे.

○ तुम्ही या कठीण प्रसंगांमध्ये काय करू शकता, त्याची स्वतःला आठवण करून द्या:

- मी इथपर्यंत सामना केला आहे, मी यातून पुढील \_\_\_\_\_ (दिवस, तास, १० मिनिटांत) बाहेर पडू शकेन.
- नैराश्य हे क्षणिक आहे - हे कालांतराने निघून जाईल.
- नैराश्य हे माझ्या विचारांना छिन्न-विच्छिन्न करत आहे - हे विचार माझ्या नैराश्याचा आवाज आहेत. ते वस्तुस्थिती नाहीत. मला त्या विचारांना अंमलात आणायचे नाही.

○ सुरक्षा योजना निर्धारित करा: तुम्हाला कोणती गोष्ट शांत करण्यास/स्व-सांत्वन करण्यास मदत करते, तुम्ही स्वतःला काय सांगू शकता (स्वतःला आठवण करून द्या), जेव्हा तुम्हाला असे वाटेल तेव्हा तुमच्या संपर्कात कोण राहू शकेल, हे ओळखा. स्व-हत्या / आत्महत्या प्रतिबंधक आपत्कालीन सेवा-प्रणाली, मानसिक आरोग्य तज्ज्ञ, आणि विश्वासू मित्र-परिवार आणि कुटुंब-सदस्य, ज्यांच्याशी तुम्ही आपत्कालीन प्रसंगी संपर्क करू शकता अशा व्यक्तींचे दूरध्वनी क्रमांक तुमच्या दूरध्वनी / भ्रमणध्वनीमध्ये / मोबाईलमध्ये / फोनमध्ये जतन करून ठेवा.

## सुरक्षा योजना

मी सामना करेन, स्वतःला \_\_\_\_\_ याद्वारे शांत करेन/स्व-सांत्वन करेन.

मी स्वतःला सांगेन: \_\_\_\_\_

मी यांना संपर्क करेन: \_\_\_\_\_

मी या \_\_\_\_\_ ठिकाणी जाईन.

● **एखाद्या मानसिक आरोग्य तज्ज्ञाशी किंवा मदत-प्रणालीशी संपर्क साधा, जेव्हा तुम्हाला खालील गोष्टी आढळतील:**

- तुम्ही स्व-हत्या/ आत्महत्या कशी करावी याबाबतीत योजना आखणे सुरु केले असेल.
- तुम्हाला असे वाटत असेल, की तुमच्याकडे जगण्यासाठी एकही कारण नाही.
- तुम्ही तुमच्या घटना क्रमाने लावण्यासाठी योजना आखण्यास सुरुवात केली असेल, जसे की, निरोप घेणे, किंवा तुमच्या मालकीच्या वस्तूंचा त्याग करणे.
- तुम्हाला अपराधीपणाची भावना, लाज, किंवा असह्य दुःख वाटत असेल, आणि असे वाटेल की जणू काही आता एकही मार्ग उरला नाही.
- तुम्ही वारंवार अंमली पदार्थ किंवा मद्याचे सेवन करत असाल.
- परिणामांची काळजी न करता तुम्ही जोखीमपूर्ण वर्तनात गुंतला आहात.

● **सामना करण्यासाठी आवश्यक संसाधने वाढवा (भविष्यासाठी)**

- **तुमची सुरक्षा योजना अंमलात आणा:** तुमची सुरक्षा योजना सुगम ठेवा. तुम्ही त्याची तुमच्या भ्रमणध्वनीत देखील नोंद करून ठेवा, जेणे करून ती नेहमीच तुमच्या बरोबर राहील.
- **एका वेळी एकाच क्रमाची निवड करा:** त्यातून बाहेर पडण्यासाठी पुढील दिवस, पुढील आठवडा किंवा महिना, कदाचित पुढील तास किंवा त्याहूनही कमी कालावधी निश्चित करा. स्वतःला सांगा: "मी इथपर्यंत बाहेर आलो/आले आहे, मी पुढील एका तासात त्यातून बाहेर पडेन."
- **एका क्षणासाठी एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करा:** काहीतरी वेगळे करा, आणि तुम्ही करत असलेल्या गोष्टींवर पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करा. उदाहरणार्थ, टीव्ही. पहा, इंटरनेटवर आधारपूर्ण चर्चा पहा, चाला, धावा, संगीत ऐका, काहीतरी रचनात्मक करा.
- **कुणाशीतरी बोला:** तुमच्या सामाजिक संरचनेशी जोडलेले राहा. तुमच्या मित्र-मैत्रिणीला, किंवा कुटुंबातील सदस्याशी संपर्क साधा, प्रयत्न करा की तुम्ही स्वतःला अशा व्यक्तींपासून वेगळे ठेवणार नाही, ज्यांना तुमची काळजी आहे आणि तुम्हाला मदत करू इच्छितात. अशा साहाय्य-प्रणालीला संपर्क करा, ज्या मनो-सामाजिक आधार देतात, **आय-कॉल ९१५२९८७८२१ ही अशा प्रकारची एक सहाय्य-प्रणाली आहे**, तज्ज्ञांना संपर्क करा, अशा कोणत्याही ठिकाणी जा, जेथे तुम्हाला सुरक्षित वाटेल.

# युवा स्वयंसेवक:





इतर भागधारकांसह, युवा स्वयंसेवक समाजातील सदस्यांना अविरत पाठिंबा देत आहेत. एका तरुण स्वयंसेवकासाठी, समाजातील सदस्यांच्या वेगवेगळ्या मागण्या पूर्ण करणे किंवा भिन्न सदस्यांना पाठिंबा देणे आवघड असू शकते. या विभागातील संदेश, एक तरुण स्वयंसेवक गरजू लोकांना मानसिक सहाय्य प्रदान कसे करू शकेल याबद्दल माहिती देतात.

## मानसिक आधार प्रदान करणे

कोरोना महामारीमुळे समाजातील विविध गटांमध्ये भीती, ताणतणाव वाढलेला आहे. युवा सेवक म्हणून जेव्हा तुम्ही समाजातील इतर व्यक्तींबरोबर किंवा मुलांबरोबर संवाद साधत असताना त्यांना मनोसामाजिक आधार पुढील प्रमाणे देऊ शकता:

### मुल्य:

प्रामाणिकपणा सहानुभूती करुणा अ-निर्णायक दृष्टीकोन संयम स्वीकृती मदतगार स्वायत्ततेचा अधिकार

## भावनांचा सामना कसा करावा?

### ● मदतीचे नातेसंबंध विकसित करणे: मदतीचे नातेसंबंध विकसित करताना खालील सूचनांचा विचार करा:

- **आदरपूर्वक वागा:** सर्व मुले एकमेकांपासून विभिन्न असतात. त्यांच्या या विभिन्नतेचा आदर बाळगा. प्रत्येकाचे व्यक्तिमत्त्व, सामर्थ्य, स्वभावचरणा, प्रतिक्रिया आणि विकासाचा दर विभिन्न असतो. उदा. जर आपण ज्या व्यक्तीशी संवाद साधत आहात त्याला भीती वाटत असेल तर एखादा ते रडून व्यक्त करू शकतो, तर दुसरा एखाद्यास चिकटून व्यक्त करू शकतो इ.
- **गोपनीयता बाळगा:** आपल्याशी चर्चा केलेली प्रत्येक गोष्ट खात्रीपूर्वक खाजगी ठेवा. माहिती केवळ कागदपत्रांसाठी किंवा अतिरिक्त मदतीची आवश्यकता असतानाच वापरा.
- **विश्वासपूर्ण नातेसंबंध प्रस्थापित करा:** आपल्या आवाजाच्या स्वर, देहबोली आणि मुलांसोबत आपण जो संवाद साधू त्याद्वारे तुमचा प्रामाणिकपणा आणि त्यांच्याबद्दलची तुमची तळमळता व्यक्त करा जेणेकरून ते आपल्यावर विश्वास ठेवून मन मोकळेपणाने बोलू शकतील.
- **अचूक माहिती द्या:** जर एखादे मूल तुम्हाला कोविड-१९ संदर्भात काही प्रश्न विचारत असेल तर त्यांना सत्य माहितीच्या आधारे प्रामाणिकपणे उत्तर द्या. मोठी आकडेवारी सांगून त्यांना घाबरवू नका. त्यांना कोविड-१९ची परिस्थिती समजावून सांगा.

● **एक विश्वासाई नातेसंबंध स्थापित करा:** प्रामाणिकपणा व्यक्त करा आणि आपल्या आवाजाच्या स्वरातून आपली चिंता व्यक्त करा स्वागतार्थ आवाजात बोला गैर-मौखिक हावभावांवर लक्ष केंद्रित करा जेणेकरून ते तुमच्यावर विश्वास ठेवू शकतील आणि त्यांच्यासह मुक्त राहतील. जसे लक्षपूर्वक पाहणे, त्यांच्याकडे झुकणे, सरळ बसणे. भावनिक आधार कसा द्यावा हे खालील मुद्दे स्पष्ट करतात:

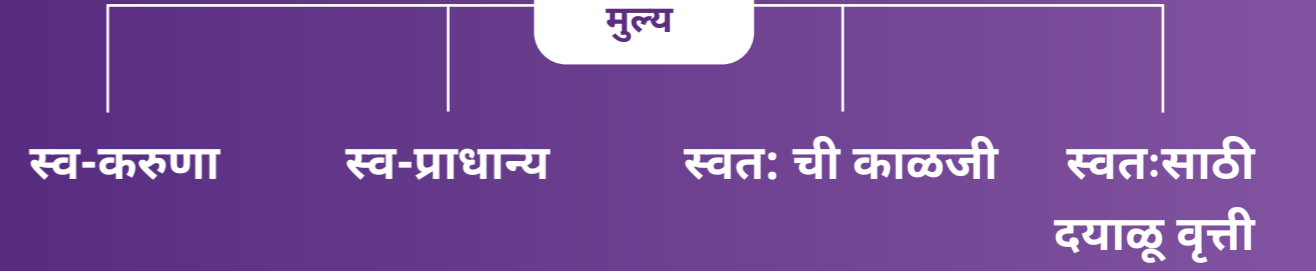
- त्यांच्या समस्या सक्रियपणे ऐका: आपण त्यांना लक्षपूर्वक ऐकत आहोत हि जाणीव करून देणे महत्वाचे असते. आपल्याला काय बोलायचे आहे त्यापेक्षा मुलांना काय सांगायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करा. त्यांचे बोलणे ऐकत असताना इतर कामे टाळा. समोरासमोर संवाद साधताना, शारीरिक हावभाव मोकळेपणाचे असू द्या.
- आपण त्यांना ऐकत आहोत हे दर्शवण्यासाठी मान डोलवा, किंवा 'हम्म', 'मी ऐकत आहे', 'ओह-हुह', 'अरे खरोखर?' असे शब्दप्रयोग करा. विचलित होऊ नका किंवा इतर गोष्टींकडे पाहणे टाळा. त्या व्यक्तीवर आपले लक्ष केंद्रित करा.
- मुलांना आरामदायक वाटू द्या: मुलांशी बोलताना आवाजात उबदारपणा असावा जो आपली काळजी व्यक्त करेल तसेच ते बोलताना त्यांच्यावर लक्ष केंद्रित करा. हे करताना सांस्कृतिकदृष्ट्या योग्य देहबोलीचा वापर करावा. उदा. मान डोलावणे, पुढे झुकणे, नजर स्थिर ठेऊन बोलणे.
- त्यांच्या भावनांबद्दल बोला: त्यांचा दृष्टिकोन समजून घ्या आणि आपल्याला त्यांच्या जागी ठेवून त्यांची चिंता जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा. मुलांच्या भावना स्वीकाराआपल्याला त्यांचे बोलणे समजले आहे आणि त्यांच्या भावना योग्य आहेत हे त्यांना सांगा. यासाठी आपण अशी वाक्ये वापरू शकता जसे की: "असे वाटणे खूप स्वाभाविक आहे..." "आपण काय म्हणण्याचा प्रयत्न करीत आहात हे मला समजत आहे"
- प्रश्न विचारा: त्यांच्याशी बोलताना परिस्थितीची अधिक तपशीलवार माहिती घेण्यासाठी प्रश्न विचारा. त्यांचा दृष्टिकोन समजून घेण्यासाठी मोकळेपणाने ते उत्तरे देता येतील अशा प्रश्नांचा उपयोग करा. उदा. "घरातील कोणती गोष्ट तुम्हाला आवडते?" किंवा "तुमचा दिवस कसा गेला?" तसेच वस्तुस्थिती समजून घेण्यासाठी एका शब्दात उत्तरे देण्याजोगे प्रश्न विचारले जाऊ शकतात जसे, "तुम्ही आज खेळला का?", "तुमची शाळा कोठे आहे?"
- सारांश: प्रत्येक भेटीच्या शेवटी, चर्चेचा सारांश द्या: भेटीमध्ये कोणत्या विषयावर/ समस्येवर चर्चा केली गेली + आपण या बैठकीत काय केले + पुढील भेटीत आपण काय कराल हे सांगा. हे मुलांना सत्रामध्ये काय चर्चा होते त्याचा आढावा घेण्यास मदत करते आणि सत्रादरम्यान ते कोणती तंत्रे शिकले यावर त्यांचे लक्ष केंद्रित होते.
- संदर्भ: मुलाला डॉक्टर, मानसशास्त्रज्ञ, संरक्षण अधिकारी यांच्याकडून अतिरिक्त मदतीची आवश्यकता आहे असे आपल्याला वाटत असेल तर अशा प्रकरणांमध्ये त्यांना योग्य ते संदर्भ द्यावे किंवा त्याबद्दल आपल्या पर्यवेक्षकाशी बोलावे. आपण खालील बाबींसाठी संदर्भ देऊ शकता:
  - जर दीर्घकाळ भावनिक त्रास जाणवत असेल
  - जर स्वतः साठी किंवा आजूबाजूच्या लोकांच्या सुरक्षिततेला धोका असेल
  - जर भावनिक आणि वर्तणुकीशी संबंधित जर खूप बदल दिसत असतील
  - जर दैनंदिन जीवनात व्यत्यय आणणारे भावनिक किंवा वर्तनात्मक चिन्हे असतील

## आधार देण्यातील मर्यादा:

एक स्वयंसेवक म्हणून, आपण शक्य तितके मुलांना आणि किशोरांना मदत करू इच्छितो. आपण आधार देताना त्याच्या काही मर्यादा असतात. या मर्यादांमुळे उदभवणाऱ्या ताणतणावाचा सामना करण्यासाठी आपण खालील सुचनांचा वापर करू शकता:

- **त्यांना उपाय सुचविण्यासाठी ताण घेऊ नये:** तरूण स्वयंसेवक म्हणून काम करताना अशी अनेक उदाहरणे असतील ज्यात आपणास गरजू लोकांना मदत करणे तणावाचे वाटू शकते. स्वतः ला आठवण करून घ्या की आपण गरजू लोकांना जो आधार देत आहात तो त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी त्यांना सक्षम करेल.
- **मदतीसाठी आपण काय योगदान देऊ शकता यावर लक्ष द्या:** या परिस्थितीत गरजू लोकांना आपण कोणत्या प्रकारची मदत देऊ शकता यावर आपले लक्ष केंद्रित करा. त्यांच्या तणावाची किंवा आव्हानांची तीव्रता कमी करण्याच्या तंत्रांवर जोर द्या. उदा. भावनिक आधार, त्यांच्या चिंता समजून घेणे इत्यादी.
- **आपल्या पर्यवेक्षकांशी चर्चा करा:** एखाद्या मुलास मदत पुरविणे आपणांस कठीण वाटत असेल तर आपल्या पर्यवेक्षकांना भेटा आणि आपण मदत कशी देऊ शकता यावर चर्चा करा.
- **आपला तणाव व्यवस्थापित करा:** मुलांबरोबर कार्य करताना आपल्याला परानुभूतीशील असावे लागते. कधीकधी तुम्हाला तणावाचा सामना करावा लागेल. अशा परिस्थितीत, आपल्या दिनचर्येमध्ये वेगवेगळ्या क्रियांचा समावेश करा ज्या आपल्या हितासाठी मदत करतील.

## स्वतःची काळजी घेणे:



समाजातील इतर व्यक्तींची काळजी घेत असताना, स्वतःची काळजी घेणे सुद्धा महत्वाचे आहे. स्वतःची काळजी घेणे म्हणजेच स्वतःचे आरोग्य, विचार, भावना आणि नातेसंबंधांची काळजी असे पाहिले जाऊ शकते. स्वतःची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही पुढील उपायांचे अवलंब करू शकता:

### १. तुमच्या आरोग्याची काळजी घ्या:

- नियमितपणे पोषक आहार आणि चांगली झोप घ्या.
- आपल्या दैनंदिन जीवनात शारीरिक क्रियांचा समावेश करा. यात अगदी थोडासा व्यायाम, योग सारख्या सोप्या गोष्टींचा समावेश होऊ शकतो.

### २. आपले विचार व्यवस्थापित करणे:

- दैनंदिन जीवनात अनेक खोट्या बातम्या आपल्या कानावर येत असतात, ज्यामुळे आपण चिंतीत होऊ शकतो. कोविड-१९ संदर्भात खूप जास्त माहिती घेणे टाळा. मिळालेली माहिती हि राज्य सरकारद्वारे किंवा MoHFW, WHO, CDC सारख्या योग्य स्रोतांकडून असल्याची पडताळणी करा.
- चिंताग्रस्त झाल्यावर, आपल्या मनात सर्व संभाव्य परिणामांबद्दल विचार येऊ शकतो. आपले विचार वास्तवाशी मिळते-जुळते आहेत का ते पहा.
- भीती वाटत असतानाही, परिस्थितीवर आपले किती नियंत्रण आहे ते बघा, तसेच आपल्या नियंत्रणामध्ये काय आहे आणि आपल्या नियंत्रणाबाहेर काय आहे ते बघा. जसे की आपल्या सुरक्षिततेसाठी आणि स्वच्छतेसाठी आपण कोणती खबरदारी घेऊ शकता यावर लक्ष केंद्रित करा.

## आपल्या भावनिक आणि मानसिक कल्याणाची काळजी घेणे:

- आपल्या स्वतःच्या गरजांना महत्त्व द्या आणि जेव्हा शक्य असेल तेव्हा स्वतःसाठी वेळ द्या.
- आपल्या स्वतःच्या आणि आपल्या प्रियजनांच्या आरोग्याबद्दल आपण चिंतीत असाल किंवा आपण तणावात असाल तर ते स्वीकारा.
- ज्यांच्या सोबत आपणास आनंद वाटतो त्यांच्या सोबत वेळ घालवा किंवा आपल्या कामाशी निगडित नसलेल्या गोष्टी करा. आपण करीत असलेल्या कार्यावर संपूर्ण लक्ष केंद्रित करा. मग त्यात एखादा चित्रपट पाहणे, किंवा गेम खेळणे किंवा आपल्यासाठी चहा / आवडते खाद्यपदार्थ कसे बनविणे शिकणे अशा गोष्टींचा समावेश असू शकतो.
- स्वतः ला शांत होण्यास मदत करा. (ओटीपोटात श्वासोच्छ्वास घेणे आणि स्नायू विश्रांती तंत्रे): असे अनेक विश्रांती किंवा श्वास घेण्याचे व्यायाम आहेत ज्यामुळे एखाद्या व्यक्तीला शांत होण्यास मदत होते. जसे की तीन दीर्घ श्वास घेणे, सभोवतालचे रंग, आवाज, संवेदनांचे निरीक्षण करणे किंवा तीन सेकंदांकरिता दीर्घ श्वास घेणे - तीन सेकंद रोखून धरणे आणि तीन सेकंद हळूहळू श्वास सोडणे इ.
- आपल्या भावना व्यक्त करा: आपल्याला काय वाटते ते बोला. जर आपणास तणाव वाटत असेल, एखाद्या गोष्टीबद्दल काळजी असेल तर त्या आपल्या भावना व्यक्त करा. आपण याबद्दल आपल्या मित्रांशी, कुटूंबियांशी बोला किंवा त्यांच्याशी बोलणे आपणास अवघड वाटत असेल तर आपण त्यांना डायरीमध्ये लिहू शकता.
- जर या नकारात्मक भावना कमी होत नसतील तर व्यावसायिक मदत घ्या किंवा मानसिक आधार देणार् या हेल्पलाईनशी संपर्क साधा. **अशीच एक हेल्पलाईन आयकॉल आहे. तुम्ही ९१५२९८७८२१ येथे संपर्क साधू शकता.**

# वस्ती पातळीवरील कार्यकर्ते (आशा, अंगणवाडी सेविका आणि सफाई कामगार)



वस्ती पातळीवरील हे कार्यकर्ते, या साथीचा प्रादुर्भाव सुरु झाल्यापासून अत्यावश्यक सेवा पुरवीत आहेत. कोविड -१९ ला सामोरे जात असताना ते सर्व काही विशिष्ट आव्हाने अनुभवत आहेत. पुढील संदेश या विशिष्ट आव्हानांना आणि ताणतणावांना सामोरे जाण्यासाठी मनोसामाजिक संदेश म्हणून कार्य करू शकतात.

## भेदभाव आणि कलंक विरुद्ध आधार

(सर्व समाजातील सदस्यांसाठी/ समाजातील सर्व सदस्यांसाठी):

### कलंक आणि भेदभाव म्हणजे काय?

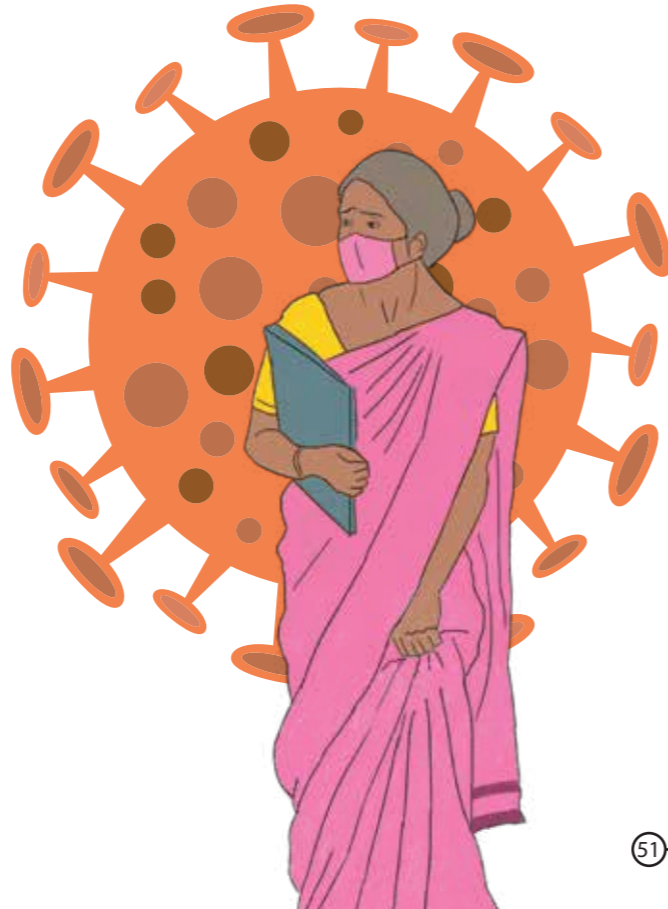
कोविड-१९ च्या संदर्भात सामाजिक कलंक कोरेना व्हायरसशी निगडित लक्षण दाखवणाऱ्या एखाद्या व्यक्ती किंवा समुदायासोबत नकारात्मक संबंध. असे निदर्शनास आले आहे की ज्या व्यक्तींना कोविड-१९ची लागण झालेली आहे किंवा जे आशंकित आहेत, ते त्यांच्यासोबतचे कामगार आणि समाजातील लोकांकडून भेदभाव अनुभवत आहेत.

### सामाजिक कलंकाचा परिणाम:

१. भेदभाव होऊ नये म्हणून लोक आजार लपवितात.
२. त्वरित आरोग्य सेवांकडे जाण्यास किंवा चाचणी करण्यास लोक टाळाटाळ करतात.
३. सरकारने दिलेल्या सुरक्षा उपायांचे उल्लंघन होते.
४. ज्या व्यक्तींना कोविड-१९ ची लागण झालेली आहे किंवा जे आशंकित आहेत, तसेच अत्यावश्यक सेवा देणारे कामगार यांच्या. मनोसामाजिक आरोग्यावर परिणाम होतो.

### यह कलंक कायम क्यों रहता है, इसके मुख्य कारण ये हैं:

१. आजाराबद्दलची अचूक माहिती कमी प्रमाणात उपलब्ध असणे.
  २. अज्ञात भीती व चिंता.
- या कलंकासोबत सामना करण्यासाठी लोकांना माहितीची आणि भावनिक आधाराची गरज आहे.



## इतर लोक अनुभवत असलेल्या कलंक आणि भेदभावास संबोधित करणे

(आशा आणि अंगणवाडी सेविका):



- समाजातील अस्तित्वात असलेला कलंक ओळखा:** कोविड -१९ ची चर्चा कशी केली जाते, त्यासाठी वापरले जाणारे विशिष्ट शब्द (म्हणजे संशयित रुग्ण, विलगीकरण) आणि भाषेचा अर्थ लोकांसाठी नकारात्मक असू शकतो आणि कलंकित मनोवृत्ती वाढवू शकतो. कोविड-१९ चा रुग्ण, कोविड-१९ चे प्रकरण, किंवा एखाद्या विशिष्ट गटाला नावं ठेवणाऱ्या शब्दावलीचा वापर टाळा. अशी भाषा वापरल्यामुळे आधीच अस्तित्वात असलेले पूर्वाग्रह दृष्टिकोन किंवा अनुमान दृढ होतात, यामुळे रोग व इतर घटकांमधील खोटी संबद्धता मजबूत होते, ज्यांना हा आजार झाला आहे अशा लोकांची जास्त प्रमाणात भीती वाटते किंवा त्यांना अमानुष वागणूक दिली जाते. समाजात निदर्शनास आलेल्या अशा घटनांची नोंद घ्या.
- अचूक माहिती द्या:** कलंक वाढण्याची कारणे म्हणजे कोविड-१९ कसा पसरतो, त्याचा संसर्ग कसा रोखला जाऊ शकतो आणि कसा उपचार केला जातो याविषयी असलेली अपुरी माहिती होय. यास प्रतिसाद करताना, लोकांच्या जागरूकतेसाठी कोविड -१९ बद्दल अचूक माहिती संकलित करा आणि तिचा प्रसार करा.
- त्यांच्या गैरसमजुती दुरुस्त करताना त्यांच्या भावनांचाही विचार करा:** कोविड -१९ विषयीच्या चुकीच्या माहितीमुळे समाजातील लोकांची भीती व चिंता वाढली आहे. त्यांचे गैरसमज दूर करताना लोकांच्या भावना आणि त्यांची भीती अगदी वास्तविक आहे हे कबूल करणे देखील महत्त्वाचे आहे.
  - व्यत्यय न आणता त्यांची चिंता ऐका. आपल्या विचारांसोबत त्यांचे म्हणणे जुळत नसेल तरी त्यांना व्यक्त होण्याची संधी द्या. जरी आपण त्यास सहमत नसाल तरी ते धुडकावून लावू नका.
  - त्यांची भीती व चिंता साथीच्या रोगासाठी नैसर्गिक प्रतिसाद आहे हे मान्य करा. "तुम्ही असुरक्षितता अनुभवणे/घाबरून जाणे स्वाभाविक आहे..." "तुम्ही घाबरले आहात आणि तुम्हाला सुरक्षित राहण्याची इच्छा आहे हे मला समजत आहे "अशी वाक्य तुम्ही वापरू शकता. त्यांच्या भावनां बरोबर आहेत हे त्यांना सांगा आणि त्यांना या भावनांबद्दल बोलण्यास प्रोत्साहित करा.
  - शेवटी, त्यांना चुकीच्या कल्पनांच्या स्पष्टीकरणानंतर अचूक माहिती देऊन त्यांना खात्री द्या. उदा., "मी समजू शकतो की आपणास रोगाच्या संसर्गाची चिंता आहे. ही अगदी नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे जी कोणालाही वाटेल. वस्तुतः जर आपण एखाद्या धार्मिक गटाशी संबंधित असल्यास किंवा कोविड -१९ बाधित व्यक्ती सोबत संपर्क आल्याने हा आजार पसरत नाही. मास्क न घातल्यास, हात स्वच्छ न धुतल्यास हा आजार पसरतो. म्हणूनच या खबरदारीची काळजी घेणे आपल्यासाठी महत्त्वाचे आहे ".

- IV. **आजारातून बरे होत असताना प्रोत्साहित करा:** साधे प्रतिबंधात्मक उपाय जसे कि हात धुणे, मास्क वापरणे, शारीरिक अंतर राखणे हे स्वतः ला, आपल्या प्रियजनांना आणि असुरक्षितांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी वापरले जाऊ शकते. ज्यांना अतिरिक्त वैद्यकीय मदतीची गरज आहे अशा लोकांना लवकर तपासणी आणि उपचाराचे महत्व पटवून द्या. ह्याचा एक मार्ग म्हणजे कोविड -१९ मध्ये लवकर वैद्यकीय सहाय्य मिळविल्यामुळे फायदा झालेल्या समुदायाच्या सदस्यांची उदाहरणे देणे. उदा. "मला माहित आहे की बरेच लोक चाचणी करण्यास घाबरले आहेत. कारण त्यांना असे वाटते की त्यांची चाचणी घेतल्यास परिणाम सकारात्मक होतील. परंतु असे बरेच लोक आहेत ज्यांची लक्षणे पाहिल्याबरोबरच त्यांची चाचणी झाली आहे. आणि आता ते कोरोना मुक्त आहेत! / हे बरे झाले आहेत! जर एखाद्यास संसर्ग झाला असेल तर लवकरात लवकर तो जाणून घेणे चांगले होईल - नंतर स्वतःचे परीक्षण करण्यासाठी पावले उचलता येतील. उपचार घेण्यास उशीर लावण्यापेक्षा लवकर उपचार घेतल्यास आपल्याला मदत होईल आणि इतरांनाही संरक्षण मिळेल"
- V. **इतरांना मदतीचा हात द्या:** अशी परिस्थिती असू शकते की आपणासोबत भेदभाव होत नाही आहे परंतु आपण पाहत आहात कि कामाच्या ठिकाणी एखाद्या सहकाऱ्यासोबत भेदभाव किंवा छळ होत आहे. आपल्या सहकार्यांना आपला पाठिंबा दर्शवा आणि पर्यवेक्षकांशी चर्चा करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करा.

## कलंक आणि भेदभाव व्यवहाराशी आपण करीत असलेला सामना (आशा, अंगणवाडी सेविका, सफाई कामगार):

- I. **स्वतःला शांत होण्यास मदत करा:** भेदभावाचा सामना करावा लागल्याने राग, दुःख आणि शर्म यासारख्या तीव्र भावना जागृत होऊ शकतात. असे अनुभव अनेकदा शरीरावर परिणाम करतात ज्यामुळे आपला रक्तदाब, हृदय गती आणि श्वासोच्छ्वास वाढू शकतो. आपल्या शरीरावर लक्ष केंद्रित करा. हळूहळू श्वासोच्छ्वास घ्या किंवा विश्रांतीचा इतर व्यायाम करा. जसे की तीन दीर्घ श्वास घेणे किंवा तीन सेकंदांकरिता दीर्घ श्वास घेणे, तो ३ सेकंद रोखून धरणे आणि ३ सेकंदात श्वास हळूहळू सोडणे. ज्यामुळे तुमचा शारीरिक तणाव कमी होईल.
- II. **नकारात्मक मते अंतर्गत करू नका:** कलंक आणि भेदभाव एखाद्या व्यक्तीस इतरांच्या नकारात्मक मतांवर विश्वास ठेवण्यास भाग पाडू शकतो मग ती मते खोटी असली तरी. असे संदेश जे आपले मानसिक खच्चीकरण करतात ते आपण नाकारू शकतो. या नकारात्मक मतांवर विश्वास ठेवणे टाळा. आशा, अंगणवाडी सेविका किंवा सफाई कर्मचारी म्हणून काम करताना आपण भूतकाळात कोणत्या गोष्टी साध्य केल्या आहेत तसेच तुम्ही कसे इतरांना मदत केली आहे ते आठवा:
- **आपल्या योगदानाची कबुली द्या:** आपण करीत असलेल्या कार्याचा समाजावर आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांवर खूप प्रभाव आहे. आपण आतापर्यंत केलेल्या प्रयत्नांची आणि योगदानाला महत्व द्या आणि स्वतःच्या योगदानाचे कौतुक करा.
  - **आपल्या सामर्थ्यावर लक्ष केंद्रित करा:** आपल्या मूलभूत मूल्यांवर, विश्वासांवर आणि समजलेल्या सामर्थ्यावर लक्ष केंद्रित केल्याने आपणांस चांगले वाटू शकते आणि पक्षपातीपणाचा नकारात्मक परिणाम देखील कमी होतो. या अडचणींवर मात केल्यास आपली ताकद वाढते आणि भविष्यातील आव्हानांचा सामना करण्यास आपण अधिक सक्षम होतो.
  - **सामाजिक पाठिंबा मिळवा:** आपल्या आयुष्यातील महत्त्वपूर्ण लोकांशी संपर्क साधा आणि त्यांच्यासोबत आपल्या भावना व्यक्त करा. त्यांच्या आधाराने समाजातील लोकांच्या चुकीच्या-नकारात्मक मतांकडे दुर्लक्ष करण्यास आपणास मदत होऊ शकते. आपल्या सहकाऱ्यांसोबत चर्चा करा आणि त्यांचा सल्ला घ्या, ते या नकारात्मक मतांचा कसा सामना करत आहेत ते बघा.
  - **अतिरिक्त संसाधने ओळखा (अधिकारी):** काम करत असताना आपल्याला अनेक आव्हाने येऊ शकतात. जसे की कामाशी संबंधित विषय किंवा समुदायाकडून असहकार्य इ. आपणास जेव्हा जेव्हा भेदभावाचा अनुभव येईल तेव्हा आपले अधिकारी कशाप्रकारे मदत करू शकतील हे जाणून घ्या. जसे की, आपल्या पर्यवेक्षकाकडून किंवा तुमच्या वतीने बोलू शकणाऱ्या संस्थांकडून आधार घ्या.

- III. **इतरांशी दयाळूपणे वागताना स्वतः:** शीही दयाळूपणे वागणे: आपले काम आणि वैयक्तिक जीवनातील समतोल राखणे आव्हानात्मक असू शकते. समाजासाठी आपण केलेले योगदान कौतुकास्पद आहे. इतरांची काळजी घेताना स्वतःची काळजी घेणे तितकेच महत्वाचे आहे.
- IV. **जर यापैकी कोणतीही भावना खूप दिवस त्रास देत असेल आणि खूप प्रयत्न करूनही मदत मिळत नसेल तर त्याबद्दल कोणाशी तरी बोला जसे जोडीदार, कुटुंब, मित्र. जर भावना तीव्र झाल्या तर एखाद्या व्यावसायिकाकडे जा किंवा हेल्पलाइनवर कॉल करा. आयकॉल ९१५२९८७८२१ अशीच एक हेल्पलाईन आहे.**



# आरोग्य सांभाळणे :चांगले आरोग्य व्यवस्थापित करणे

(आशा, अंगणवाडी सेविका)

## मूल्य

स्व-करुणा

स्व-प्राधान्य

स्वतः ची काळजी घेणे

स्वतःप्रती दयाळू वृत्ती

समाजातील इतर व्यक्तींची काळजी घेत असताना, स्वतःची काळजी घेणे सुद्धा महत्वाचे आहे. स्वतःची काळजी घेणे म्हणजेच स्वतःचे आरोग्य, विचार, भावना, कार्य आणि नातेसंबंधांची काळजी असे पाहिले जाऊ शकते. स्वतःची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही पुढील उपायांचे अवलंब करू शकता:

## १. तुमच्या आरोग्याची काळजी घेणे

- I. नियमितपणे पौष्टिक जेवण खा. जेवताना मनापासून अन्न ग्रहण करा म्हणजे खाताना कामाशी संबंधित इतर बाबींवर लक्ष देऊ नका.
- II. आपल्या जीवनशैलीशी मेळ घालू शकतील अशा शारीरिक हालचाली आपल्या दैनंदिन जीवनात अंतर्भूत करा. उदा. साधा व्यायाम, योग इत्यादी.
- III. पुरेशी झोप होईल याची काळजी घ्या. झोपेच्या एक तासापूर्वी व्यायाम करणे किंवा मोबाइल/तंत्रज्ञान वापरणे टाळा.
- IV. घरी परत आल्यावर सुचविलेले सुरक्षिततेचे उपाय जसे की घरी परत आल्यावर हाथ धुणे, आंघोळ करणे, आपले वापरलेले कपडे वेगळे ठेवणे हि खात्री करा.
- V. आपल्या शरीराची काळजी घ्या आणि सुट्टी घ्या किंवा आजारी पडल्यास पुरेशी विश्रांती घ्या.

## २. विचार व्यवस्थापन करणे:

- I. **आपले विचार तपासा:** उद्भवलेल्या परिस्थितीचे मूल्यांकन करण्याचा प्रयत्न करा. स्वतःला विचारा कि, आपण आवश्यक खबरदारी घेत आहोत का? आपले प्रियजन आवश्यक खबरदारी घेत आहेत का? आपण किंवा आपल्या प्रियजनांना कोणती संबंधित लक्षणे अनुभवास येत आहेत का? आपले विचार खरे असण्याची शक्यता किती आहे? कधीकधी जेव्हा आपण घाबरत असतो तेव्हा आपल्याला नकारात्मक घटनेची संभाव्यता जास्त जाणवते.

- II. **भीती वाटत असतानाही, परिस्थितीवरील आपल्या नियंत्रणाचा आढावा घ्या:** कोविड बद्दल सतत बातम्या आणि माहिती समोर येत राहिल्यास आपल्या भीतीची पातळी वाढू शकते. अशा वेळी स्वतःला विचारा, अ. माझ्या नियंत्रणात काय आहे? ब. घडू शकणाऱ्या वाईट गोष्टीबद्दल मी विनाकारण काळजी करीत आहे का? क. जेव्हा मी भूतकाळात तणावग्रस्त होतो तेव्हा मी त्या ताणावाला कसे व्यवस्थापित केले? ड. स्वतःला मदत करण्यासाठी आणि सकारात्मक होण्यासाठी मी काय करू शकतो?
- III. **"असे झाले तर" असा विचार करणे टाळा:** कोविड -१९ च्या संक्रमणाच्या अनेक शक्यता आहेत. आपण किंवा आपले प्रियजन यांना संक्रमण होऊ शकत असणाऱ्या सर्व संभाव्य मार्गाबद्दल विचार केल्यास चिंता आणखी वाढते. त्याऐवजी, आपण आपल्या सुरक्षिततेसाठी आणि स्वच्छतेसाठी कोणती खबरदारी घेऊ शकता यावर लक्ष केंद्रित करणे चांगले. 'काय-काय करावे' ही विचारसरणी आपल्याला कृती करण्यास आणि सद्य परिस्थितीशी योग्य पद्धतीने सामना करण्यास मदत करते.
- IV. **एक दीर्घ श्वास घ्या:** मर्यादित संसाधने आणि अधिक मागणी असलेल्या वातावरणात कार्य करताना तणाव आणि चिंता अनुभवास येणे ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. आपणास काय वाटते आणि आपण काय करीत आहोत हे ओळखण्यासाठी थोडा वेळ घ्या. आपण तणाव दूर करण्यासाठी मदत करणारी तंत्रे वापरू शकता. (तीन दीर्घ श्वास घ्या, आपल्या सभोवतालचे निरीक्षण करा आणि आपण काय पाहू शकता, काय ऐकू शकता यावर लक्ष केंद्रित करा किंवा तीन सेकंद दीर्घ श्वासोच्छ्वास घ्या, तीन सेकंदांपर्यंत श्वास धरून ठेवा आणि तीन सेकंदांपर्यंत श्वास सोडा).

## ३. आपल्या भावनिक आणि मानसिक हिताची काळजी घेणे:

- I. **स्वतःबाबत कनवाळू आणि दयाळू व्हा:** साथीच्या काळामध्ये आपण दररोज ज्या प्रकारचे कार्य करत आहात त्यामुळे मानसिक त्रास होऊ शकतो. म्हणून, आपल्या स्वतःच्या आवश्यकतांना महत्त्व द्या आणि जेव्हा शक्य असेल तेव्हा स्वतः ला वेळ द्या.
- II. **अनुभवलेल्या त्रासाचा स्वीकार करा:** आपण आपल्या स्वतःच्या आणि आपल्या प्रियजनांच्या आरोग्याबद्दल चिंतातूर आहात किंवा याचा आपल्याला त्रास होत आहे याचा स्वीकार करा. विशेषतः आपण आशा आणि अंगणवाडी सेविका म्हणून नोकरी आणि वैयक्तिक जीवनातील अशा दोन्ही ठिकाणाचे व्यवस्थापन करत आहात. जसे कि लिंग आधारित मापदंडानुसार कुटुंबाचा सांभाळ करणे, मुलांची देखभाल करणे, घरगुती कामे करणे इत्यादी कामे अशा काळात आणखी त्रासदायक असू शकतात.
- III. **अनुभवलेला त्रास कमी करण्यासाठी श्वासोच्छ्वासाच्या व्यायामाचा वापर करा:** व्यायाम करणे किंवा आपल्या सभोवतालचे निरीक्षण करणे ताण कमी करण्यास मदत करते आणि एखाद्यास नकारात्मक भावनांपासून दूर करण्यास मदत करते. जेव्हा आपण लोकांमध्ये काम करत असता तेव्हा स्वतः ला कोविड-१९ होण्याची किंवा आपण त्याचे वाहक होण्याची भीती वाटणे हा तुमचा अगदी नैसर्गिक प्रतिसाद आहे.
- IV. **आपले सामाजिक संबंध मजबूत करा:** ज्यांच्या सोबत आपल्याला आनंद मिळतो त्यांच्याबरोबर वेळ घालवा. प्रियजनांबरोबर वेळ घालवताना कोवीड-१९ शी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये किंवा संभाषणात जाणीवपूर्वक व्यस्त रहा.
- V. **आपल्या कार्याशी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त रहा:** आपल्या कार्याशी संबंधित नसलेल्या गोष्टी करण्याची संधी शोधा. स्वतः ला असे काहीतरी करायला वेळ देण्याचा प्रयत्न करा ज्यामुळे तुम्हाला आनंद मिळेल आणि बरे वाटेल म्हणजे तुम्ही एखादा चित्रपट पाहणे, किंवा खेळ खेळणे किंवा चहा / अन्न कसे बनवायचे इत्यादी शिकणे होय. यामुळे आपण जे करू इच्छिता ते करतो आणि त्यावर आपल्याला प्रभुत्व मिळाल्याचे समाधान मिळते.

VI. **आपल्या घालवलेल्या दिवसावर चिंतन करा:** आपला दिवस कसा होता याचा विचार करण्यासाठी वेळ द्या, शक्य असल्यास आपल्या अनुभवांना लिहून काढा, दिवसभर आपल्याला कसे वाटले ते लक्षात घ्या. असे काही महत्त्वाचे क्षण होते ज्यामुळे आपणास विशेषतः अस्वस्थ वाटले होते. इ. अशा प्रकारच्या स्व-चिंतनाने आपण आपल्या भावनांबद्दल जागरूक होण्यास मदत मिळते.

## व्यावसायिक जीवन

- I. **काम करत असताना विश्रांती घ्या:** जास्त वेळ काम केल्याने ताणतणाव आणि थकवा जाणवतो. म्हणून काम करण्याची उर्जा मिळण्यासाठी विश्रांती घ्या. कारण विश्रांती घेतल्याने कामावर पुन्हा लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते. त्यामुळे आपल्याला अधिक ताजेतवाने आणि अधिक कार्यक्षम झाल्यासारखे वाटते.
- II. **कार्य विभाजित करणे:** नियुक्त केलेली कामे पूर्ण करण्याची प्रक्रिया ही खूप दीर्घ आणि जास्त असू शकते. कोठे सुरु करावे, कशावर लक्ष केंद्रित करावे याविषयी चिंता असू शकते. देऊ केलेल्या जबाबदाऱ्या घ्या आणि त्या छोट्या छोट्या कामात विभागा. यामुळे मोठी कामे सहज करता येण्याजोगी वाटतात.
- III. **आपल्या सहकाऱ्यांशी संपर्क साधा:** सहकार्यांशी संवाद साधल्याने आणि त्यांचा पाठिंबा मिळाल्याने ते त्यांचे त्रास कसे व्यवस्थापित करतात हे समजण्यास मदत मिळते. यामुळे समवयस्क नातेसंबंध देखील बळकट होतात ज्यांचे एखाद्याच्या हितावर सकारात्मक प्रभाव पडतात.
- IV. **आपले कार्य आणि वैयक्तिक आयुष्य यामध्ये सीमारेषा तयार करा:** आपण घरातून कोणत्याही सर्वेक्षणावर किंवा अतिरिक्त कागदाच्या कामांवर काम न करण्याचा निर्णय घेणे किंवा कामानंतर स्वतःसाठी वेळ समर्पित करणे, आपल्या कार्याशी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त राहणे इत्यादी कामाच्या मर्यादा ठरवून आपण कार्य आणि वैयक्तिक आयुष्य यामधील सीमारेषा निश्चित करू शकता. अशा सीमारेषेमुळे आपल्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक अशा दोन्ही जीवनातील तणाव कमी होण्यास मदत मिळते.
- V. **“नाही” म्हणायला शिका:** नाही म्हणणे हे स्वार्थीपणाचे लक्षण नाही. यामुळे मर्यादा स्पष्ट होण्यास मदत मिळते आणि आपल्याकडून काय अपेक्षित केले जाऊ शकते हे इतरांना कळते. नियुक्त केलेल्या कामांना प्राधान्य द्या आणि दिलेल्या कामाबाबत तुम्ही वाटाघाटी करू शकत असल्यास त्याचे मूल्यांकन करा.

## संबंधात्मक चांगले आरोग्य:

- I. सामाजिक दुरावा, अलगीकरण आणि अंतर राखणे हे आपल्या आणि आपल्या कुटुंबाच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकते याबाबत जागृत रहा.
- II. **जबाबदाऱ्या वाटून घ्या:** कामाच्या ठिकाणी तसेच वैयक्तिक आयुष्यातील मागण्या पूर्ण करणे आव्हानात्मक असू शकते. रोजची घरातील कामे वाटून करण्यासाठी आपल्या कुटुंबाशी बोलणी करा. स्वतः विशिष्ट कामांची जबाबदारी घेऊन बाकीची कामे घरातील इतर सदस्यांवर सोपवून भार वाटून घ्या.
- III. **प्रियजनांबरोबर वेळ घालवा:** सामाजिक अंतराचे पालन करणे ही एक एकटेपणा वाढण्याची प्रक्रिया असू शकते. त्यामुळे जरी प्रत्यक्ष भेटणे शक्य नसले तरी इंटरनेट च्या सहायाने आभासी पद्धतीने आपल्या प्रियजनांशी संपर्क ठेवा आणि कोविड-१९ शी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये आणि संभाषणांमध्ये व्यस्त रहा.

IV. **तीव्र प्रतिक्रिया टाळा:** कोविड-१९ आणि लॉकडाऊनची कठोर वास्तविकता ताणतणाव वाढवू शकते आणि आपल्याला रागवू शकते. रागाच्या स्रोतास ओळखणे, त्यास कसे सामोरे जावे हे समजून घेणे मदत करू शकते.

- स्वतःला विचारा “मला त्रास कशामुळे होतो?”, “मी सहसा कधी अस्वस्थ होतो?” आणि “मी दुःखी आहे तेव्हा मी काय प्रतिक्रिया देऊ”.
- आपण स्वतःची काळजी घेत असाल तर ते ओळखा, आपण जास्त काम केले असल्यास, आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करीत असल्यास, झोप इत्यादी निराशा सहन करण्याच्या क्षमतेला कमी करतात. भावनिक आणि मानसिक कल्याण भागातील टिपांचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा.

V. **हिंसाचाराचा सामना करत असलेल्या व्यक्ती पुढील बाबी करू शकतात:**

- तणावाचा सामना करण्यासाठी तसेच व्यावहारिक गरजा भागविण्यास आपल्या कुटुंबाची आणि मित्रांची मदत घ्या. (उदा. अन्न, मुलांची देखभाल, निवारा).
- हिंसा वाढल्यास आपल्याच तसेच आपल्या मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी सुरक्षा योजना तयार करा. सुरक्षा योजना तयार करताना आपण खालील तपशील लक्षात ठेवू शकता:
  - जर तुम्हाला ताबडतोब बाहेर जाण्याची गरज भासली असेल तर महत्त्वाची कागदपत्रे, पैसे, काही वैयक्तिक गोष्टी तुमच्या बरोबर घेऊन जाण्यासाठी ठेवा;
  - आपणास घर कसे सोडता येईल आणि मदत कशी घेता येईल याची योजना करा (उदा. वाहतूक, स्थान)
  - तुमच्या आयुष्यातील अश्या व्यक्तींच्या संपर्कात जे तुम्हाला मदत करू शकतील या जसे कि शेजारी, मित्र आणि कुटुंब. त्याशिवाय अश्या परिस्थितीत आपल्याला मदत देऊ शकणाऱ्या कार्यकर्त्यांशी संपर्क साधा.
  - १०३, १८१, १०९१ सारख्या महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराविरुद्ध मदत करणाऱ्या संस्थांचे संपर्क जवळ ठेवा किंवा जवळच्या क्रायसिस सेंटर, सामाजिक कार्यकर्ते आणि बाल संरक्षण प्रणाली किंवा जवळच्या पोलिस स्टेशन आणि सहाय्य सेवांशी संपर्क साधा. त्रास देणाऱ्या व्यक्तीच्या हाती हि माहिती मिळणार नाही याची दक्षता घ्या.



## स्वतः ची काळजी घेणे

(सफाई कामगार)

### मूल्य

स्व-करुणा

स्व-प्राधान्य

स्वतःची काळजी

स्वतःप्रती  
दयाळू वृत्ती

समाजातील इतर व्यक्तींची काळजी घेत असताना, स्वतःची काळजी घेणे सुद्धा महत्वाचे आहे. स्वतःची काळजी घेणे म्हणजेच स्वतःचे आरोग्य, विचार, भावना, कार्य आणि नातेसंबंधांची काळजी असे पाहिले जाऊ शकते स्वतःची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही पुढील उपायांचे अवलंब करू शकता:

### तुमच्या आरोग्याची काळजी

- नियमितपणे पौष्टिक अन्न आणि चांगली झोप खात्रीनीशी घ्या.
- मद्यपान आणि इतर मादक पदार्थांचे सेवन करू नका.
- घरी परत आल्यावर सुचविलेले सुरक्षा उपाय, जसे की घरी परत आल्यावर हाथ धुणे, आंघोळ करणे, आपले वापरलेले कपडे वेगळे ठेवणे, खात्रीनीशी करा.
- शारीरिक क्रियाकलापांचा उपयोग करा ज्यामुळे बरे वाटेल. आपण साधे व्यायाम, योग इ. सारखे सोपे काहीतरी करू शकता.

### आपले विचार व्यवस्थापित करणे:

- चिंताग्रस्त असताना आपण कधीकधी विचार करू शकतो कि आपण जेव्हा घाबरतो तेव्हा आपण नकारात्मक घटनेचा त्याच्या संभाव्यतेपेक्षा जास्त विचार करतो. आपण स्वतःला विचारा "आपले विचार खरे ठरण्याची शक्यता काय आहे?" आपले विचार वास्तविकतेशी मिळते-जुळते आहेत की नाही हे तपासण्याचा प्रयत्न करा.
- भीती वाटत असताना, परिस्थितीवरील आपले नियंत्रण तपासा. आपल्या नियंत्रणामध्ये काय आहे आणि आपल्या नियंत्रणाबाहेर काय आहे हे तपासा.
- आपल्या नियंत्रणात असलेल्या गोष्टींवर आपले लक्ष केंद्रित करा जसे की आपण आपल्या सुरक्षिततेसाठी आणि स्वच्छतेसाठी घेत असलेली काळजी.

### आपल्या भावनिक आणि मानसिक हिताची काळजी घेणे:

- आपल्या स्वतःच्या गरजांना महत्त्व द्या आणि जेव्हा शक्य असेल तेव्हा स्वतः साठी वेळ द्या.
- आपल्या स्वतःच्या आणि आपल्या प्रियजनांच्या आरोग्याबद्दल आपण चिंताग्रस्त आहात किंवा आपण दुःखी आहात हे स्वीकारण्यासाठी थोडा वेळ घ्या.
- आराम वाटेल अशा कार्यात व्यस्त रहा: जेव्हा तुम्हाला दडपण येईल तेव्हा थोडा वेळ काढा आणि पूर्णपणे स्वतःवर लक्ष केंद्रित करा. ही साधी क्रिया आपल्याला मदत करू शकते.
  - आरामदायक स्थितीत बसा किंवा हवे असल्यास जमिनीवर आरामात पडून राहा आणि डोळे बंद करा
  - आपले विचार लक्षात घ्या. आपल्या विचारांना थांबवण्याचा प्रयत्न करू नका. येत असलेल्या विचारांना फक्त पहा.
  - आपल्याला कसे वाटत आहे ते पहा. आपला दिवस कसा होता हे स्वतःला विचारा. आपल्याला कसे वाटत आहे ते पहा.
  - शरीराला कसे वाटते ते पहा. आपण थकल्यासारखं वाटत आहे का? जर होय, तर "होय मला थकवा जाणवत आहे" असे बोलून कबूल करा.
  - दीर्घ श्वास घ्या. आपल्या नाकातून श्वास कसा घेतला जातो आणि आपल्या तोंडातून श्वास कसा सोडला जातो यावर लक्ष केंद्रित करा.
  - काही दीर्घ श्वास घेतल्यानंतर सकारात्मक वाक्ये बोला जसे, "ठीक आहे," "काहीही असो, मी ठीक आहे"
  - व्यायामानंतर तुम्हाला आता कसे वाटते ते पहा. आपल्याला काही फरक लक्षात येतो का ते पहा.
  - जेव्हा तुम्ही तयार असाल तेव्हा डोळे उघडा.
- भावना व्यक्त करण्याचे उचित मार्ग शोधा. व्यथित झाल्यास, त्या व्यथा व्यक्त करण्यासाठी मदत करू शकणारे मार्ग शोधा. आपला त्रास किंवा राग व्यक्त करण्याच्या मार्गाने वागणे किंवा हिंसाचाराचा वापर करणे टाळा.
- जर आपणास राग / हिंसक अभिप्राय आला असेल तर आपल्या मुलाकडे / कुटुंबाच्या सदस्या कडे माफी मागा आणि असा उद्रेक करणाऱ्या तुमच्या भावनांवर लक्ष केंद्रित करा.
  - तुम्हाला काय वाटत आहे किंवा तुमच्या मनात काय आहे याकडे लक्ष द्या.
  - तुम्ही काय आहात त्याला नाव द्या उदा. " माझ्या असे लक्षात येत आहे कि मी रागावले आहे / मला राग जाणवत आहे".
  - आपल्याला आपल्या भावना लक्षात आल्यानंतर भावनिक त्रासास व्यवस्थित करण्यासाठी वर दिलेल्या विश्रांती तंत्राचा वापर करा जसे दीर्घ श्वासोच्छ्वास आणि आपणांस जाणवणाऱ्या दृश्य, स्पर्श, आवाज, गंध आणि चव यांवर लक्ष केंद्रित करा.
  - जेव्हा आपण भावनांनी विचलित होता तेव्हा ही प्रक्रिया पुन्हा करा.



## आपले नातेसंबंध व्यवस्थापित करणे/ आपले नातेसंबंध जोपासणे :

- सामाजिक दुरावा, विलगीकरण आणि अंतर राखणे हे आपल्या आणि आपल्या कुटुंबाच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकते याबाबत जागृत रहा.  
**जबाबदाऱ्या वाटून घ्या:** कामाच्या ठिकाणी तसेच वैयक्तिक आयुष्यातील मागण्या पूर्ण करणे आव्हानात्मक असू शकते. रोजची घरातील कामे वाटून करण्यासाठी आपल्या कुटुंबाशी बोलणी करा. स्वतः विशिष्ट कामांची जबाबदारी घेऊन बाकीची कामे घरातील इतर सदस्यांवर सोपवून भार वाटून घ्या.
- **प्रियजनां बरोबर वेळ घालवा:** सामाजिक अंतराचे पालन करणे ही एक एकटेपणा वाढण्याची प्रक्रिया असू शकते. त्यामुळे जरी प्रत्यक्ष भेटणे शक्य नसले तरी इंटरनेटच्या सहाय्याने आभासी पद्धतीने आपल्या प्रियजनांशी संपर्क ठेवा आणि कोविड-१९ शी संबंधित नसलेल्या क्रियाकलापांमध्ये आणि संभाषणांमध्ये व्यस्त रहा.
- **तीव्र प्रतिक्रिया टाळा:** कोविड-१९ आणि लॉकडाऊनची कठोर वास्तविकता ताणतणाव वाढवू शकते आणि आपल्याला रागवू शकते. रागाच्या स्रोतास ओळखणे, त्यास कसे सामोरे जावे हे समजून घेण्यात मदत करू शकते.
  - स्वतःला विचारा "मला त्रास कशामुळे होतो?", "मी सहसा कधी अस्वस्थ होतो?" आणि "मी दुःखी आहे तेव्हा मी काय प्रतिक्रिया देऊ".
  - आपण स्वतःची काळजी घेत असाल तर ते ओळखा, आपण जास्त काम केले असल्यास, आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करीत असल्यास, झोप इत्यादी कमी निराशा सहन करण्यास कारणीभूत ठरू शकतात.
  - भावनिक आणि मानसिक कल्याण भागातील टिपांचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा.
- **हिंसाचाराचा सामना करत असलेल्या व्यक्ती पुढील बाबी करू शकतात:**
  - तणावाचा सामना करण्यासाठी तसेच व्यावहारिक गरजा भागविण्यास आपल्या कुटुंबाची आणि मित्रांची मदत घ्या. (उदा. अन्न, मुलांची देखभाल, निवारा).
  - हिंसा वाढल्यास आपल्याच तसेच आपल्या मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी सुरक्षा योजना तयार करा. सुरक्षा योजना तयार करताना आपण खालील तपशील लक्षात ठेवू शकता:
    - जर तुम्हाला ताबडतोब बाहेर जाण्याची गरज भासली असेल तर महत्त्वाची कागदपत्रे, पैसे, काही वैयक्तिक गोष्टी तुमच्या बरोबर घेऊन जाण्यासाठी ठेवा;
    - आपणास घर कसे सोडता येईल आणि मदत कशी घेता येईल याची योजना करा (उदा. वाहतूक, स्थान) तुमच्या आयुष्यातील अश्या व्यक्तींच्या संपर्कात जे तुम्हाला मदत करू शकतील या जसे कि शेजारी, मित्र आणि कुटुंब. त्याशिवाय अश्या परिस्थितीत आपल्याला मदत देऊ शकणाऱ्या कार्यकर्त्यांशी संपर्क साधा.
    - १०३, १८१, १०९१ सारख्या महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराविरुद्ध मदत करणाऱ्या संस्थांचे संपर्क जवळ ठेवा किंवा जवळच्या क्रायसिस सेंटर, सामाजिक कार्यकर्ते आणि बाल संरक्षण प्रणाली किंवा जवळच्या पोलिस स्टेशन आणि सहाय्य सेवांशी संपर्क साधा. त्रास देणाऱ्या व्यक्तीच्या हाती हि माहिती मिळणार नाही याची दक्षता घ्या.

## कामावरील आव्हानांचा सामना करणे (आशा, अंगणवाडी सेविका आणि सफाई कामगार):

वस्ती पातळीवर काम करत असताना अनेक आव्हानांना सामोरे जावे लागू शकते. ह्या सगळ्यांमुळे कामाबद्दल थकवा जाणवणे किंवा बर्नआऊटहोणे आणि प्रेरणाहीन वाटू शकते. पुढील टिपण्यांचा वापर करून आपण बर्नआऊट आणि प्रेरणाहीन वाटण्यास सामोरे जाऊ शकतात:

### बर्नआऊट/अकार्यक्षमता रोखणे:

- I. **बर्नआऊट ओळखा:** त्रासदायक वातावरणात काम केल्याने त्याचा परिणाम आपल्याला काय वाटते यावर होऊ शकतो. नेहमीपेक्षा जास्त थकल्यासारखे वाटणे, तणाव जाणवणे, डोकेदुखी अनुभवणे, पोटदुखी होणे, उत्पादकता घटणे, निराशेची भावना इत्यादी लक्षणे असू शकतात.
- II. **आपल्या मर्यादा जाणून घ्या:** वाढीव कामाच्या ताणाखाली असताना त्रासदायक वाटणे आणि त्याला सामोरे जाणे अशक्य वाटणे स्वाभाविक आहे. कामावर किंवा घरात आपले काही ओझे दूर करण्यासाठी आपण काय कृती करू शकता यावर विचार करा. आपण आपल्या पर्यवेक्षक किंवा कुटुंब सदस्यांशी याबद्दल चर्चा करू शकता.
- III. **आपली कार्ये विभाजित करा:** बऱ्याचदा जेव्हा घर सांभाळणे, कामावर जाणे, कामातील आव्हाने यासारख्या जबाबदाऱ्यांचा ओघ असतो तेव्हा आपण काय करावे याकडे आपले लक्ष लागत नाही. देऊ केलेल्या जबाबदाऱ्या घ्या आणि त्या छोट्या छोट्या कार्यात विभाजित करा आणि ती कामे पूर्ण केल्यावर स्वतःचे कौतुक करा.
- IV. **विश्वांती घ्या:** लहान विश्राम घेतल्याने ताण कमी होण्यास मदत होते, लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते आणि ते कामात अधिक कार्यक्षम होण्यासाठी मदत करते.
- V. **"नाही" म्हणायला शिका:** जबाबदारीची वाढलेली पातळी आणि ताण आपल्या हिताला हानी पोहोचवू शकतो. दुसऱ्या एखाद्याने स्वीकारू शकणाऱ्या जबाबदाऱ्यांना नाही म्हणायला शिका. यामुळे इतरांवरचे ओझे वाढते आहे अशी भीती आपणास वाटू शकते. परंतु स्वतःच्या कार्यक्षमतेने कार्य करण्यासाठी आपला वेग ओळखणे महत्त्वाचे आहे.
- VI. **सकारात्मक परस्परसंवाद शोधा:** या चिंता आणि समस्यांविषयी आपल्या जवळच्या व्यक्तीशी बोला. आपण नेहमीच आपली आव्हाने व अडचणी ओळखतो जेव्हा आपण आपल्या जवळच्या लोकांशी संवाद साधतो आणि प्रियजनांना संपर्क साधल्याने नेहमीच मदत होते.
- VII. **जीवनशैलीतील बदल स्वीकारा:** साथीच्या रोगाने आपल्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनात मोठ्या प्रमाणात बदल घडवून आणला आहे. बदल स्वीकारा आणि आपण सकारात्मक वाटेल असे वाटणाऱ्या वर्तनात व्यस्त रहा.
- VIII. **स्वतः कडे लक्ष द्या:** आपल्याला आनंद देणाऱ्या साध्या-साध्या कार्यात मग्न रहा. जसे कि सकाळी चहा घेणे किंवा ध्यान करणे असे काहीतरी. छोटी- छोटी कामे करणे देखील उपयोगी ठरू शकते. यात सुसंगतता असणे ही गुरुकिल्ली आहे. आपण प्रत्येक वेळी भिन्न क्रियाकलाप निवडू शकता परंतु तो वेळ स्वतःसाठी काढणे येथे महत्त्वाचा भाग आहे.
- IX. **येथे आणि आता:** सद्य परिस्थितीवर आणि आपण सध्या जे कार्य करीत आहात त्यावर लक्ष द्या. भूतकाळ (काय घडले आहे) किंवा भविष्य (काय घडू शकते) यावर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी सद्य परिस्थितीवर लक्ष केंद्रित करा. आपण श्वासोच्छवासाच्या व्यायामाचा वापर करू शकता जसे की तीन दीर्घ श्वास घेणे जे आपले मन आपल्याला वर्तमानात येण्यास मदत करतात.

- X. **स्वतःची काळजी घ्या:** कोविड-१९ चा ताण आणि त्रास आपल्या मानसिक आरोग्यासह आपल्या शारीरिक आरोग्यावरही करू शकतो. या ताणाचे परिणाम झोपेमध्ये अडथळे, भूक न लागणे, रुची कमी होणे इ. मध्ये बदलू शकतात या परिस्थितीत निरोगी जीवनशैली राहिल याची खबरदारी घ्या.
- XI. यापैकी कोणतीही भावना कित्येक दिवस सातत्याने कायम मनात राहिल्यास, त्यातून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करत असला तर त्याबद्दल कुणीतरी, जोडीदार, कुटूंब, मित्रांशी बोला. जर भावना तीव्र झाल्या तर एखाद्या हेल्पलाइनवर कॉल करा किंवा एखाद्या व्यावसायिक समुपदेशकाकडे जा. **आयकॉल ९१५२९८७८२१ ही अशीच एक हेल्पलाइन आहे.**



## प्रेरणाहीन वाटणे:

(आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू., स्वच्छता-कर्मचारी):

- **करुणा आणि स्वतःबाबत करुणामय असणे:** या साथीच्या रोगाचे स्वरूप असे आहे की यामुळे व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवनात जबाबदाऱ्यांची संख्या वाढली आहे. अशा कठीण प्रसंगी स्वतःबाबत आणि आपल्या गरजांबाबत करुणामय रहा. आपण कामावर आणि घरी सर्व कर्तव्ये आणि जबाबदाऱ्या पार पाडण्यास सक्षम असतोच असे नाही आणि ते ठीकही आहे. कार्याचे प्राधान्य ठरवून जे करणे आवश्यक आहे त्यावर केवळ लक्ष केंद्रित करा.
- **प्रेरणाहीन भावनेसाठी स्वतः:** ला दोष देऊ नका: बऱ्याच अडचणींसह काम करत असताना एखाद्याच्या प्रेरणेवर परिणाम होणे स्वाभाविक आहे. आपल्या नियंत्रणाबाहेर असे बरेच घटक आहेत जे आपली प्रेरणाहीन वाटण्याची भावना वाढवतात. स्वतःला दोष न दिल्यास असहाय्यतेची भावना कमी होण्यात मदत होईल.
- **आपल्या योगदानाची कबुली द्या:** आपण आतापर्यंत सक्षमपणे केलेल्या कार्याबद्दल विचार करण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या कार्यामुळे लोकांना कसा फायदा झाला. समाजातील आपल्या भूमिकेचे महत्त्व जाणा.
- **शेवटच्या ध्येयावर लक्ष केंद्रित करा:** आपण आशा, अंगणवाडी सेविका किंवा सफाई कर्मचारी म्हणून आपण कोणत्या कारणास्तव निवडले गेले आहात आणि आपण सातत्याने हे कार्य का करीत आहात याची आठवण स्वतःला करून देण्याचा प्रयत्न करा आणि. या कारणांवर लक्ष केंद्रित करा आणि त्यांचा स्वतःला प्रवृत्त करण्यासाठी वापर करा.
- **सकारात्मक प्रतिज्ञांचा वापर करा:** आपण उदास असल्याचे जाणवत असले तरीही कार्य करण्यास सक्षम होण्यासाठी स्वतः ला थोडेसे श्रेय द्या. आपल्या स्वतःच्या प्रयत्नांचे आणि आपल्या स्वतः चे कौतुक करा.
- **मदतीसाठी इतरांपर्यंत पोहोचा:** इतर लोक जी आव्हाने अनुभवत आहेत त्यापैकी काही आपण देखील अनुभवत आहोत. या चिंता मान्य करा आणि आपल्या स्वतःबद्दल करुणामय रहा. यापैकी कोणत्याही आव्हानांना त्वरित समाधान नाहीत. या चिंता आपण जेथे सांगू शकू अशा सुरक्षित जागा शोधा. कुटुंबातील सदस्यांशी मदतीसाठी बोलणी करा. त्यांच्याकडून प्रतिकार झाल्यास मदत मिळण्याचे अतिरिक्त स्रोत शोधा. कामाच्या ठिकाणी काही कार्ये इतरांना देण्यासाठी आपल्या पर्यवेक्षकांशी चर्चा करा.
- यापैकी कोणतीही भावना कित्येक दिवस सातत्याने कायम मनात राहिल्यास, त्यातून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करत असला तर त्याबद्दल कुणीतरी, जोडीदार, कुटूंब, मित्रांशी बोला. जर भावना तीव्र झाल्या तर एखाद्या हेल्पलाइनवर कॉल करा किंवा एखाद्या व्यावसायिक समुपदेशकाकडे जा. **आयकॉल ९१५२९८७८२१ ही अशीच एक हेल्पलाइन आहे.**

## शब्दकोश

**मानसिक लकाचिकाता:** मानवांमध्ये जन्मजातच त्रासातून बाहेर येण्याची क्षमता असते. लहान साधीसोप्पी कार्ये द्या जी एक सकारात्मक स्व-धारणा वाढविण्यास मदत करतील व त्यांच्यातली गुणवत्ता वाढेल. भविष्यात जर ते एखाद्या वेळी अडकले तर या मागील अनुभवकडे लक्ष देऊन, त्यांना पुन्हा प्रयत्न करण्यास मदत होईल. हे करत असताना, स्वतःबद्दल करुणा असणे आणि सामाजिक नातेसंबंध मजबूत करणे देखील मुलांना अधिक लवचिक होण्यास मदत करते.

**बर्न आऊट/ अकार्यक्षमता (कामामुळे अतिशय थकून जाणे):** बर्न आऊट म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला मानसिकरित्या रिक्त आणि थकल्यासारखे वाटणे. यामुळे एखाद्याची कार्यक्षमतेत आणि त्यांच्या काम करण्याच्या उत्साहात अडथळा येऊ शकतो म्हणून एखाद्यास त्यांचे कार्य सांभाळणे कठीण वाटू शकते. त्याचबरोबर वाढता तणाव अनुभवणे आणि जबाबदाऱ्यांमध्ये बुडत असल्यासारखे वाटू शकते. एखाद्या व्यक्तीस असे वाटू शकते की त्यांची ऊर्जेची सर्व स्रोत संपली आहेत परिणामी बर्नआऊटची भावना निर्माण होते.

**आत्महत्या विषयक काल्पनिक विचार:** जेव्हा एखाद्या व्यक्तीच्या मनातील त्रास सहन करण्याची क्षमता ओलांडते तेव्हा ती असहाय्यता आणि निराशेची भावना बनू शकते. अशा घटनांमध्ये, काही जण आत्महत्या करण्याच्या विचारांना व्यक्त करू शकतात म्हणजेच मृत होऊ इच्छित असण्याबद्दल निष्क्रीय विचार किंवा स्वतःची हत्या करण्याबद्दल सक्रिय विचार. आपण स्वतः ला असे विचार असल्याचे आढळल्यास एखाद्या व्यावसायिक मानसशास्त्रज्ञास संपर्क साधा किंवा आयकॉल ९१५२९८७८२१ सारख्या हेलपलाइनवर संपर्क साधा .

**परणुभूती:** परणुभूती म्हणजे दुसऱ्याच्या दृष्टिकोनातून त्यांच्या अडचणी, भावना आणि अनुभवांना समजून घेणे. परंतु हे करत असताना आपण त्यांच्या दृष्टिकोनातून बघण्याचा प्रयत्न करत आहोत स्वतःच्या लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे.

**स्वतःबद्दल करुणा:** जेव्हा आपण दुःख भोगतो, अयशस्वी होतो किंवा स्वतः ची टीका केली जाते तेव्हा स्वतः ची टीका करण्याऐवजी, स्वतःचे दुःख नाकरण्याऐवजी स्वतःसाठी करुणा दाखविली पाहिजे म्हणजेच स्वतःच्या भावनांना स्वीकारा आणि तुमच्या भावनांना समजून घ्या.

**स्वतः ची काळजी:** स्वतः ची काळजी म्हणजे आपल्या मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक आरोग्याची काळजी घेणे. जरी ही सिद्धांताची एक सोपी संकल्पना आहे, परंतु ही अशी गोष्ट आहे जी आपण बऱ्याचदा दुर्लक्ष करतो. यामुळे आपला दररोजचा ताण कमी होण्यास मदत होते. स्वतःची काळजी घेण्यासाठी जर तुम्ही सक्तीने पूर्ण केली तर

**पुष्टीकरण :** पुष्टीकरण ही सकारात्मक विधाने आहेत जी आपल्याला स्वतः ची तोडफोड आणि नकारात्मक विचारांना आव्हान देण्यास आणि मात करण्यास मदत करतात. जेव्हा आपण त्यांची वारंवार पुनरावृत्ती करता आणि त्यांच्यावर विश्वास ठेवता तेव्हा आपण सकारात्मक बदल करू शकता.

