

## घाबरू नका, मानसिकता जपा

हल्ली सर्वत्र कोरोना विषाणूची चर्चा सुरू आहे. सोशल मीडिया, टी.व्ही., पेपर यातून सर्वत्र कोरोना विषयी बोलताना दिसून येतात. सद्य परिस्थिती मानसिक, शारीरिक व भावनिक पातळीवर अतिशय कठीण होत चालली आहे. आशा परिस्थितीत आपण नेमके कसे वागावे या विषयी अनेक संभ्रम निर्माण झाले आहेत.

कोरोनाचे भय सर्वत्र दिसून येते याचा मानसिक परिणाम ताण तणाव निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरतोय. कोरोना विषयीचे अनेक प्रश्न गुंतागुंतीचे बनत असून त्यावर समाधानकारक उत्तरे प्राप्त होत नाहीत. यातून मानसिक वर्तन बदलताना दिसते साधं सदीं ताप आला तरी कोरोना विषयीची भीती चिंता मनात उत्पन्न होते या भीतीतून अनेक कोरोनाचे मनोरुग्ण निर्माण होत आहेत.

काल आलेल्या बातमीनुसार अनेक रुग्ण डॉक्टर, नर्स, पोलीस यांना सहकार्य देताना आढळत नाही. कोरोनाच्या चिंतेमुळे त्यांच्यातील सहकार्याची भावना नष्ट होऊन त्याची जागा भितीने घेतली आहे. कोरोनाची भीतीमुळे रुग्ण नकारात्मक प्रतिक्रिया देत आहेत. यातून ते सामाजिक, भावनिक चौकटीची मर्यादा मोडताना दिसतात, तसेच त्यांच्यातील भीतीची/ चिंतेची पातळी उच्च होताना दिसते. यातून उलटसुलट हावभाव करून अशाब्दीक वर्तनातून, हलचालीतून आपली भीतीची भावना व्यक्त करताना दिसतात. उदा. नर्स, डॉक्टरांच्या अंगावर थुंकणे, घाणेरडे इशारे करणे, पोलिसांना मारहाण करणे इ.

कोरोनविषयीची शास्त्रीय माहिती फार कमी प्रमाणात लोकांपर्यंत पोहोचताना दिसते. कोरोना झालेला रुग्ण आसपास आढळला तर त्या रुग्णा विषयी वेगवेगळ्या भावना मनात येऊ शकतात. सर्वात आधी येते ती भीतीची भावना. ह्या भीतीच्या भावनेने लोक अनेक प्रकारची काळजी घेत आहेत. सतत सॅनिटायझर किंवा साबण लावून हात धुणे, सोशल डिस्टन्स ठेवणे, घराच्या बाहेर न पडणे इ. खरं तर कोरोनाची साखळी आपल्याला कधी डिप्रेसन मध्ये नेऊन टाकेन हे सांगता येत नाही. कोरोना मनोरुग्णांच्या डिप्रेसन ची साखळी पुढील प्रमाणे सांगता येईल.

कोरोना ➡ काळजी ➡ भीती ➡ ताण ➡ चिंता ➡ औदासिन्य (डिप्रेसन)

## उपचारात्मक काळजी

कोरोना व्हायरस मुळे आज समाजात अनेक मानसिक बदल होताना दिसतात. सर्वजण एकमेकांपासून अंतर ठेवून वागत आहेत. हा एक काळजीचा प्रकारचं आहे पण कोरोना व्हायरस पासून बचावासाठी अजून काळजी कशी घ्याल.

- आपले हात वारंवार धुवा.
- शिंकताना, खोकलताना नेहमी रुमालाचा वापर करावा.
- सुरक्षित घरी राहा.
- अतिआवश्यकता असेल तरच घराबाहेर पडा.
- घरांतून निघतांना चेहऱ्यावर मास्क असू द्या.
- चेहऱ्यावरील कुठल्याही भागाला हाताने बोटाने स्पर्श करू नका.
- आपल्या आणि इतरांच्या भावना समजून घ्या.
- डॉक्टर, नर्स, पोलीस यांना योग्य सहकार्य द्या.
- नेहमी सकारात्मक विचार करा.
- रागाच्या भावनेवर नियंत्रण मिळवा.
- कोरोनाच्या संदर्भातील बातम्या सतत ऐकण्या पासून दूर राहा.
- स्वतःचे विलगिकरण व्यवस्थित करा.
- व्यायामाला प्राधान्य द्या.
- आहार, विहार, निद्रा यांचे वेळापत्रक व्यवस्थित तयार करा.
- आपले छंद जोपासा.
- वाचन करा

तरीही कोरोनाची भीती वाटत असेल तर आम्हाला संपर्क करा किंवा कुठल्याही मानसतज्ञांची मदत घ्या. कोरोनामुळे आपले मानसिक स्वास्थ्य जपा व आपल्या सोबत समाजाला सुरक्षित करा.

**Aparna Bhalerao**

Asst. Professor

**DEPARTMENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY**

(Contact No.: 88881 25826)