

कोविड-१९ च्या प्रसारापासून वाचविण्यासाठी आणि या दरम्यान आलेला ताण व चिंता कमी करण्यासाठी खालील प्रतिबंधात्मक उपायांचे काटेकोरपणे अनुसरण / पालन करा

- भारत सरकारच्या निर्देशानुसार लॉकडाऊनचे काटेकोरपणे पालन करा, विनाकारण बाहेर निघू नका.
 - आपले हात साबणाने आणि पाण्याने वारंवार धुवा. तसेच सॅनीटायझरने आपले हात पूर्णपणे स्वच्छ करत रहा.
 - बोलतांना प्रत्येकामध्ये कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) सामाजिक अंतर (Social Distancing) राखा. जर आपल्याला खोकला किंवा शिंका येत असेल तर तोंडावर स्वच्छ रुमाल किंवा कपडा ठेवा.
 - चेह-यावरील डोळे, नाक आणि तोंड यांना वारंवार स्पर्श करू नका.
 - श्वसन क्रियेचा सराव करत रहा. याचा अर्थ असा की जेव्हा खोकलता किंवा शिंकता तेव्हा आपले तोंड आणि नाक आपल्या वाकलेल्या हाताच्या कोप-यांनी किंवा कापडानी झाकून घ्या. मग वापरलेल्या कापडाची त्वरित विल्हेवाट लावा.
 - आपल्याला ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास त्वरित वैद्यकीय डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. अगोदरच अपोइंटमेंट घेण्याचा प्रयत्न करा.
 - स्थानिक शासनाच्या आणि अधिकाऱ्यांच्या वेळोवेळी निर्गमित केलेल्या निर्देशांचे आणि सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करा.
 - जर आपल्या डॉक्टरांनी काही सल्ला किंवा सूचना दिल्या असतील तर त्याचे कडकपणे पालन करा.
२. अशा परिस्थितीत “ताण येणे आणि तणावग्रस्त प्रतिक्रिया देणे” हि सामान्य स्थिती आहे, पण लक्षात ठेवा, मानसिक ताण-तणाव हे अशक्तपणाचे लक्षण नाही किंवा तुम्हाला कुठलाही मानसिक आजार नाही.

३. कोविड-१९ या आजारा संबंधित बातम्यांच्या अतिजास्त बघण्यावर मर्यादा घाला, जास्त वेळ टी.व्ही. वरील बातम्या बघू नका. कोविड-१९ या आजारा संबंधित महत्वाच्या बातम्या पाहणे / वाचणे आणि ऐकण्याची दिवसाच्या वेळा ठरवून घ्या, उदा. सकाळ आणि रात्री.
४. कोविड-१९ या आजारा संबंधित बातम्या किंवा माहिती फक्त विश्वसनीय स्रोतांकडून घ्या (जसे की डब्ल्यू.एच.ओ., भारत सरकार किंवा आय.सी.एम.आर. ई.). उचित माहितीच्या विश्वसनीय स्रोताच्या आधारावरच आपल्या भीतीचे आणि शंकेचे समाधान करून घ्या.
५. आपल्या शरीराची आणि आरोग्याची नियमित काळजी घ्या: निरोगी आणि योग्य आहार, स्वच्छता, शिष्टाचार, झोप (किमान ६-७ तास) ठेवा आणि पुरेशी विश्रांती घ्या. दररोज शारीरिक व्यायाम किंवा योग किमान ३०-४५ मिनिटे करा.
६. आपली दिनचर्या नियमित पाळण्याचा प्रयत्न करा: प्रत्येक दिवसाची योजना बनवा. जर आपल्याकडे आधीचे वेळापत्रक तयार असेल तर शक्य असल्यास तेच सुरू ठेवा, आणि त्याचे पालन करा.
७. सामाजिकदृष्ट्या इतरांच्या सतत संपर्कात रहा, फोन किंवा इतर सोशल मिडियाद्वारा जुना मित्र किंवा शाळेतील मित्रांशी संपर्कात रहा. आपल्या घरातील सदस्यांबरोबर संवाद साधण्याची आणि तुटलेल्या नात्याला सुधारण्याची ही उत्तम वेळ असू शकते. मित्र, नातेवाईक आणि सहकाऱ्यांकडून मदत मागण्यास अजिबात संकोच करू नका.
८. व्याकुलता आणि प्रतिबद्धता तंत्रांचे अनुसरण करा: जर चिंता आणि काळजी नेहमीपेक्षा जास्त भासत असेल तर, आनंददायी आवाजात संगीत ऐकणे, वाचन करणे, घरी नवीन पदार्थ तयार करायला शिकणे यासारख्या तंत्रे वापरा. आपल्या छंद आणि आठवणींना पुन्हा जिवंत करण्याची ही उत्तम संधी म्हणून या वेळेचा वापर करा.
९. प्राणायाम, ध्यान, मानसिक शांत विश्रांती किंवा श्वास घेण्यासारख्या विश्रांतीचा व्यायाम दिवसातून किमान दोनदा १०-१५ मिनिटांसाठी करा. सकारात्मक विचाराने आपली प्रतिकारशक्ती सुधारेल आणि आपण तणावमुक्त रहाल.
१०. तंबाखू, अल्कोहोल, ड्रग्स किंवा स्वतःच्या मताने औषधे घेणे यासारखे तंत्र ताण कमी करण्यासाठी अजिबात वापरू नका.
११. पालकांनी आपल्या मुलांबरोबर रचनात्मक संवाद साधा, त्यांच्याशी विविध विषयांवर बोला, त्यांना त्यांच्या परिपक्वता पातळीवर आधारित कोव्हीड-१९ विषयी माहिती द्या, एका वेळी एकाच कामाची आखणी करा, रोजचे नित्यक्रम तयार करा, प्रलंबित असाइनमेंट्स

आणि कार्य पूर्ण करा, घरातील विविध कार्य व सर्जनशील क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त रहा आणि घरातील विविध कामात घराच्या व्यक्तींना मदत करा, एखादा बोर्ड गेम्स आणि इनडोअर स्पोर्ट्स इत्यादींचा वापर करून खेळ खेळू शकता पण व्हिडिओ गेम खेळणे टाळा. विविध प्रकारची नियम आणि अटी घालून मुलांना घरात शिस्त लावण्याचा प्रयत्न करा.

१२. वयस्क / वयोवृद्ध किंवा ६० वर्षे अधिक वयाच्या प्रौढांची आणि लहान बालकांची काळजी घेणे आवश्यक आहे, कारण त्यांना या गंभीर आजाराचा धोका जास्त असतो. वयोवृद्धांना कोरोनाचा प्रादुर्भाव पाहण्यात, ऐकण्यात किंवा वाचण्यात जास्त वेळ घालवू देऊ नका, त्यांच्याबरोबर परस्पर क्रियाकलाप / खेळांमध्ये व्यस्त रहा, त्यांनी नियमितपणे औषधे घेतली असल्याचे सुनिश्चित करा. त्यांना एखादे मोठे व कठीन कार्य लहान-लहान करून करू द्या. त्यांना करता येईल अशी सोपी आणि मनोरंजक कामे देण्याचा प्रयत्न करा. उदा. जुने फोटो आणि स्मृतीचिन्हे एकत्रितपणे संयोजित करणे, त्यांनी प्रेरणा घेतलेल्या कथांचा आणि आनंदी आठवणींचा आनंद घेणे.

१३. दुदैवाने कोविड-१९ या रोगांनी संसर्ग झालेल्या लोकांचा तिरस्कार करू नका, सामाजिक अंतर राखत असतानाही, आपण त्यांच्याशी सहानुभूती दर्शवू शकता, भावनिक आणि व्यावहारिकदृष्ट्या सोशल मीडिया या तंत्रज्ञानाचा वापर करून त्यांना मदत करू शकता.

१४. एखाद्या मानसिक आरोग्य विषयक दर्शविणारी चेतावणी किंवा चिन्हे, जसे खूप कमी किंवा जास्त दुःखी, तीव्र चिंता / प्रचंड भीती, आत्महत्याची भावना / कल्पना किंवा कृती, हताश भावना, या विषाणूविषयी बोलताना किंवा ऐकताना घाबरून जाणे, नकारात्मक व्यापक विचार येणे, कोणत्याही गोष्टीत आनंद आणि स्वारस्य कमी होणे, वारंवार रडणे, झोप न लागणे, भूक लक्षणीय प्रमाणात कमी होणे, वजन कमी होणे, कमी उर्जा / उत्साह, दैनंदिन कामे पार पाडण्यात अडचण, अल्कोहोल, ड्रग आणि ड्रग्सचा गैरवापर किंवा अति-वापर इत्यादी चिन्हे आधळल्यास त्वरित मानसशास्त्रज्ञ तज्ञांची मदती घ्या.

१५. आपणास विनंती पूर्वक आव्हान करण्यात येते की, जर आपल्यापैकी एखाद्याने स्वतःमध्ये किंवा इतर कोणत्याही व्यक्तीमध्ये वर नमूद केलेल्या प्रतिक्रियेचे किंवा चिन्हांचे वारंवार निरीक्षण केले तर एखाद्या मानसिक आरोग्य तज्ञांशी संपर्क साधावा, हि विनंती.

Aparna Bhalerao

Asst. Professor

DEPARTMENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY

(Contact No.: 88881 25826)