

कोविड-१९ च्या प्रसारापासून वाचविण्यासाठी आणि या दरम्यान आलेला ताण व चिंता कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

उपचार	भावनिकता जपा
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ आपल्या भावना समजून घ्या ✓ इतरांच्या भावना समजून घ्या ✓ डॉक्टर, नर्स, पोलीस यांना योग्य सहकार्य द्या. ✓ 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

तात्पुरते उपाय

- कुठल्याही गोष्टीवर तात्काळ प्रतिक्रिया देणे टाळा.
- जे तुम्हाला आत्मविश्वास देऊ शकतात त्यांच्याशी चर्चा करा.
- खूप जास्त कामाचा ताण आल्यास प्राधान्यक्रम ठरवून काम करा.
- आपल्या व्यवसायापेक्षा भिन्न छंद जोपासा.
- कुटुंबासोबत आनंदाचे क्षण आठवा.
- डोळे बंद करून आपले आवडते संगीत ऐका.
- रात्रीच्या वेळी चांदणे बघा.
- दिवसातून एकदा डोळे बंद करून विचारप्रक्रिया हळूहळू थांबवा.
- दीर्घश्वास घेऊन तो सोडत तणावालाही बाहेरचा रस्ता दाखवा.
- श्वासाकडे लक्ष द्या.
- व्यायाम करा.