



मानसिक स्वास्थ्य कितना जरूरी

कोविड - 19 (कोरोना वायरस) के रूपों में निरंतर बदलाव हो रहे हैं और नए-नए वैरिएंट सामने आ रहे हैं। दुनिया भर में संक्रमित मरीजों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसी के साथ-साथ संक्रमित लोग थोड़ी सी सावधानी रखकर और अपने घर में ही अन्य सदस्यों से अलग (होम आइसोलेशन में) रहकर समय पर दवाई, थोड़ा सा व्यायाम, पोषण आहार और मजबूत मनोबल बनाए रखकर पूर्ण रूप से स्वस्थ हो रहे हैं। लेकिन संक्रमित होने के साथ-साथ बीमार होने का भय तो है ही, साथ ही दो सप्ताह के लिए घर में बंद हो जाना एवं काम धंधे से दूर हो जाना आदि बातें मानसिक तनाव को बढ़ाती हैं। याद रखें कि जब हम तनावग्रस्त होते हैं तब हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घट जाती है। इसलिए हमें शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत बनाए रखने हेतु प्रयास करने होंगे। हमारे सामने ऐसे बहुत से उदाहरण हैं जिनमें कई मरीज अपने मजबूत मनोबल के कारण गंभीर स्थितियों से निकलकर स्वस्थ हुए हैं। अतः कोविड-19 की इस लड़ाई को भी मजबूत मनोबल से ही जीता जा सकता है।

‘बगैर मानसिक स्वास्थ्य के
सच्चा शारीरिक स्वास्थ्य नहीं हो सकता है’

— ब्रॉक चिशहोम —

मनोरोग चिकित्सक, विश्व स्वास्थ्य संगठन के पहले महानिदेशक

तनाव कैसे-कैसे

हमें कोरोना संक्रमण न हो जाए?

यह भय का नहीं, सावधानी पूर्ण व्यवहार का विषय है।

क्या दुनिया खत्म हो जाएगी?

दुनिया में पहले भी महामारियां आती रही हैं। तब तो आज जैसी सुविधाएं भी नहीं हुआ करती थीं। फिर भी दुनिया खत्म नहीं हुई। हर महामारी का एक पीक आता है। कोविड का भी आएगा, यह तय बात है।

बच्चों को कोविड संक्रमण न हो जाए?

तनाव के बजाए हम मास्क का उपयोग करें और कोरोना से बचाव के लिए तय दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए बच्चों के साथ खेलें, रचनात्मक काम करें।

अगर हमें संक्रमण हो गया, तो इलाज कैसे करवाएंगे?

उपचार की व्यवस्थाएं सरकार द्वारा की जा रही हैं। ऐसे में हम अपने मित्रों, सहयोगियों और रिश्तेदारों से संवाद करते रहें ताकि समय पर सहयोग मिल सके।

पूरा परिवार संक्रमित हो जाए?

जरूरी नहीं है, ऐसे तमाम उदाहरण हैं जहां पर पूरा परिवार संक्रमित नहीं हुआ है। यह पूरा मामला लापरवाही का है। प्रोटोकाल का पालन करके परिवार सुरक्षित रह सकता है।

हमारा रोजगार चला जाएगा, तो क्या करेंगे?

ऐसे में सभी इस प्रयास में हैं कि कोई बेरोजगार न हो। यदि ऐसा होता है, तो जरूरी है कि मित्र और साथी मिलकर नए रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाएं। भय से रोजगार तो नहीं मिलेगा।

कोरोना कर्फ्यू के कारण लगातार घर में रहने से तनाव

हमारा जीवन रुक गया है। हम बेकार हैं। ऐसा नहीं है। इस वक्त में हमें अपने काम, अपने योगदान, अपने भविष्य की योजनाओं पर विचार करना चाहिए। इस महामारी से जो सबक मिल रहे हैं, उन पर चिंतन करें एवं घर में सकारात्मक माहौल बनाएं।

कर्ज में डूब जाने का भय

कर्ज से उबरा भी जा सकेगा, जीवन में परिस्थितियों को जीवटता से बदला जा सकता है।

मृत्यु हो जाने का भय

महामारी से 95 प्रतिशत लोग ठीक हो रहे हैं।

इलाज न मिलने का भय

तमाम लोग इलाज के बंदोबस्त में लगे हैं। ज्यादा दिक्कतें अस्पताल में हैं। हमें कोशिश करनी है कि अस्पताल तक जाने की नौबत ही न आए। इसके लिए अपनी दिनचर्या और खान-पान ठीक रखें।

भोजन न मिलने का भय

भारत में भुखमरी जैसी परिस्थितियां नहीं बनेंगी। कोविड के साल में भी किसानों ने भरपूर उत्पादन किया है। वितरण की दिक्कतें हो सकती हैं, पर हम सजगता से अपने अधिकार प्राप्त करेंगे।

पढ़ाई छूट जाने का भय

रचनात्मक कामों से हम अपने नुकसान की पूर्ति कर सकते हैं। इस महामारी से निपटने के बाद छूटी हुई शिक्षा को भी जरूर पूरा किया जाएगा।

तनाव का असर

शरीर पर असर - बार-बार सिरदर्द, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना, थकान और ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव, ब्लड शुगर लेवल भी बढ़ सकता है।

भावनात्मक असर - चिंता, गुस्सा, भय, चिड़चिड़ापन, उदासी और उलझन हो सकती है।

दिमाग पर असर - बार-बार बुरे ख्याल आना। जैसे मैं संक्रमित हो गया तो ठीक होऊंगा या नहीं, मेरे जाने के बाद क्या होगा। मेरे परिवार का क्या होगा। किसी भी काम में मन नहीं लग पाना।

व्यवहार पर असर - ऐसे में लोगों को बुरी आदत जैसे शराब या सिगरेट लग सकती है या मात्रा बढ़ सकती है। चीखने-चिल्लाने की प्रवृत्ति, बार-बार गुस्सा होना, घरेलू हिंसा आदि बढ़ सकती है।

लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर असर - तनाव से किसी भी समस्या का हल नहीं मिलता बल्कि नई समस्याएं बढ़ सकती हैं, मनोबल कमजोर हो जाता है और किसी भी समस्या का सामना करने के लिए मजबूत मनोबल होना जरूरी है।

तनाव को कैसे करें बेअसर

- घर का माहौल ठीक / सकारात्मक रखें।
- अंधविश्वास से दूर रहें और वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखें।
- परिजनों, बच्चों से संवाद करें, भविष्य की योजनाएं बनाएं, अपने आप को व्यस्त रखें।
- बच्चों पर विशेष ध्यान दें। कोई भी विपरीत लक्षण (अवसाद, भय आदि) दिखने पर काउंसिलिंग करवाएं। जरूरत पड़ने पर अस्पताल की सहायता लें।
- अपने रिश्तों, परिजनों को अधिक समय दें, संबंध प्रगाढ़ बनाएं। अच्छी फिल्में देखें, अपनी रचनात्मकता को उभारें। किताबों से जुड़ें, संगीत सुनें।
- मेडिटेशन करें, व्यायाम करें। बाहरी आपाधापी से अलग अपने अंदर झांकने की कोशिश करें।
- सुरक्षा के साथ मदद के लिए हमेशा तैयार रहें, मदद करना आपके मानसिक स्वास्थ्य को हमेशा मजबूत रखता है, आप मदद करेंगे तो लोग भी आपकी मदद करते हैं।

यदि फिर भी कोविड-19 संक्रमण से प्रभावित हो जाएं तो

- संक्रमित व्यक्ति को हेय या धिक्कार, घृणा के नजरिए से नहीं देखें। संक्रमण मजबूत से मजबूत व्यक्ति को भी हो सकता है।
- आपके आसपास सकारात्मक माहौल बनाएं।
- यदि कोई व्यक्ति ऐसी सूचना देता है तो उसकी मदद करें। उस तक हर जरूरत का सामान पहुंचाने की बात करें।
- आपके आसपास एक अच्छा माहौल बनता है, व्यक्ति का मनोबल बढ़ाने में सहायक होता है।

संक्रमण से ठीक हो जाने के बाद क्या करें?

- अपने स्वस्थ होने की कहानी को लोगों से जरूर शेयर करें। उन्हें बताएं कि आपने किस तरह से संक्रमण पर क्या विजय प्राप्त की। कौन से तरीके अपनाए। कितना कठिन या सरल लगा। आपके अनुभव दूसरों को हिम्मत देंगे।
- स्वस्थ होने के बाद भी कोविड-19 नियमों का पालन करें।

देखभाल करने वाले की भूमिका और मानसिक स्वास्थ्य

कोविड एक ऐसी महामारी है जिसमें ज्यादा लोग आपकी प्रत्यक्ष मदद नहीं कर सकते। करना भी नहीं चाहिए। लेकिन यह सभी उम्र के लोगों को हो रही है। कई लोगों को ज्यादा मदद या सेवा की जरूरत होती है, ज्यादातर लोग घर पर ही इसका इलाज करवा रहे हैं तो यह भी जरूरी हो जाता है कि घर का माहौल ठीक रहे, इसके लिए जो लोग भी कोविड प्रभावित व्यक्ति की किसी भी तरह की प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सेवा में लगे हों, उन्हें अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत रखना चाहिए।

- सबसे पहले तो यह मानें कि यदि सुरक्षा उपायों का ठीक तरह से पालन किया जाए तो कोई भी व्यक्ति इससे बच सकता है। हमने अपने आसपास कितने ही उदाहरण देखे हैं जहां लोगों ने कोविड संक्रमित लोगों की सेवा की, लेकिन वह संक्रमित नहीं हुए। इसका सीधा सा मतलब यह है कि हर व्यक्ति जो पूर्ण सावधानी रखेगा वह कोविड संक्रमण से बचा रह सकता है।
- चूंकि देखभाल करने वाले परिजन पर हर तरह से कई सारे दबाव काम करते हैं, तो ऐसे में उसको अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना जरूरी हो जाता है।
- देखभाल करने वाले परिजन को चाहिए कि वह अधिकाधिक लोगों को पास आने से रोकता रहे, लेकिन संचार माध्यमों से संपर्क में रहे, दूर से जो भी मदद हो सकती है वह करे।
- कई परिजन, रिश्तेदार, मित्र कोविड संक्रमण होने पर फोन से बार—बार खबर लेने की कोशिश करते हैं, यदि देखभालकर्ता संक्रमित व्यक्ति का हेल्थ अपडेट एक साथ एक संदेश बनाकर सभी को नियमित रूप से देते रहें तो बार—बार की परेशानी से बचे रहेंगे। इससे उन्हें सभी अपडेट रिपीट नहीं करने पड़ेंगे और शुभचिंतकों को भी खबरें मिलती रहेंगी। इससे संक्रमित व्यक्ति को भी भरपूर आराम मिलता रहेगा। जरूरत होने पर अपनी तरफ से फोन कॉल जरूर कर लें।
- देखभाल करने वाले परिजन संक्रमित व्यक्ति के साथ अपने पोषण का और पानी पीने का भी खूब ध्यान रखें, कोविड संक्रमण से बचने के लिए उनका प्रतिरक्षा तंत्र तभी काम करता रहेगा, जब उन्हें भरपूर पोषण मिलेगा, लेकिन खाने से पहले हाथ धोने का जरूर ध्यान रखें।

यदि अस्पताल में भर्ती हों तो

- संभव हो तो जब भी मरीज के पास जाएं सभी सुरक्षा साधनों का प्रयोग करें, ग्लव्स पहनें। अस्पताल में स्थिति खराब हो तो पीपीई किट पहनकर जाएं। दोहरे मास्क का प्रयोग करें। खुद की सफाई का ध्यान रखें। रोजाना 6 से 8 घंटे नींद जरूर लें।
- अपना मानसिक दबाव कम करने के लिए जब भी समय मिले, अच्छा संगीत सुनें, भजन करें, प्रार्थना करें अपने परिजनों से कोविड के अलावा भी बात करते रहें।
- यदि आप घर में ही हैं तो घर का माहौल बोझिल न होने दें। कैसी भी विषम परिस्थिति में जितनी संभव हो सके सकारात्मकता बनाए रखें।
- यदि संभव हो तो दो लोग बारी—बारी से जिम्मेदारियां निभाएं, बाहर से सामान की जरूरत होने पर किसी तीसरे व्यक्ति को एंगेज करें।

“इस पर्व को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाकर इस मुहिम के भागीदार बनें”

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रीशन प्रोग्राम) - कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत संकलित और प्रकाशित

विकास संवाद समिति

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर, (शील पब्लिक स्कूल के पीछे), बावड़िया कलां,

भोपाल, मध्य प्रदेश-462 039. फोन - 0755-4252789, E-mail : office@vssmp.org, www.vssmp.org

