

कोविड - 19

दूसरी लहर बड़ी आवधानी

मानसिक स्वास्थ्य कितना जरूरी

कोविड की दूसरी लहर और भी खतरनाक साबित हो रही है। संक्रमित मरीजों की बढ़ती हुई संख्या के साथ स्वास्थ्य इंतजाम कम पड़ गए हैं। इससे ऐसे दृश्य सामने आ रहे हैं कि हमें भय लगने लगता है, हम परेशान होने लगते हैं, लेकिन यदि संक्रमण की दर, मृत्यु दर आदि को देखें तो कोविड वायरस पिछली लहर की तरह ही है। घरों में लोग ठीक हो रहे हैं, रिकवरी रेट बेहतर है। ऐसे में हमें अपना मानसिक स्वास्थ्य मजबूत रखना चाहिए। हमारे सामने तमाम ऐसे उदाहरण आ रहे हैं, जिनके मनोबल के कारण ही वह संकट की स्थिति से बाहर निकलकर आए हैं। कोविड की इस लड़ाई को मजबूत मनोबल के माध्यम 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

क्यों सभी लोगों को मानसिक रूप से मजबूत रहना जरूरी?

चाहे आप संक्रमित हों या नहीं हों, इस महामारी से हम सभी लोगों को मिलकर लड़ना है। महामारी हमारे सामने दूसरे संकट भी खड़े कर रही है, आगे और भी करेगी, ऐसे में एक देश के रूप में हमारे सामने एक—दूसरे का साथ देने की जरूरत होगी, मदद की जरूरत होगी। मजबूत मनोबल से ही हम सामना कर सकेंगे।

क्या मानसिक स्वास्थ्य का बीमारी से सम्बन्ध है?

बिल्कुल पड़ता है, यदि मनोबल मजबूत होगा तो हम बेहतर तरीके से सामना कर पाएंगे। हमें महामारी ने एक साल का वक्त दिया है, संभलकर चलने को। हो सकता है आगे और भी मुश्किलें आएँ, लेकिन धैर्य रखकर हम इस पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

क्या तनाव या भय से हमें किसी समस्या का हल मिलता है?

बिल्कुल नहीं, तनाव से किसी भी समस्या का हल नहीं मिलता है, बल्कि यह और नई समस्याएं बढ़ा सकता है। तनाव समस्याओं को हल करने में बाधा बन सकता है। अधिक तनाव आपकी छवि को नुकसान पहुंचाता है।

क्या तनाव का बुरा असर पड़ता है? किस पर कैसा असर होता है?

जी हां, तनाव का व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है, जो कि कोविड संक्रमण होने के बाद घातक साबित हो सकता है।

तनाव का 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, चिड़चिड़पना, 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। सही और गलत समझ ना आना, 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।

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 बजाये हम मास्क का उपयोग करें, बच्चे बाहर न निकलें, 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 अच्छे 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 करना चाहिए।

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 ठीक करें।

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।

मानसिक स्वास्थ्य मजबूत रखने के लिए क्या करें?

प्रोटोकॉल का पालन। कोविड जितना कठिन है, उतना ही सरल भी है। केवल तीन-चार उपाय जैसे मास्क का पहनना, शारीरिक दूरी, हाथ धोने की आदत, बेहतर खानपान, व्यायाम और नियमित दिनचर्या से हम बचे रह सकते हैं। इतनी जागरूकता तो सभी में है पर दूसरे स्तर पर जरूरी है इन उपायों का ईमानदारी से पालन, खानापूर्ति न करें, खुद के लिए ईमानदार बने। इससे आपका मनोबल हमेशा ऊंचा रहेगा, आपको विश्वास रहेगा, और यह आदतें आपको तनावमुक्त भी रखेंगी।

क्या वैज्ञानिक और तार्किक दृष्टिकोण आपके मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत रखेगा?

बिल्कुल, हम ऐसे समाज में रहते हैं जहां पर बहुत अधिक अंधविश्वास मौजूद है। हम देखादेखी काम करने में यकीन रखते हैं। ऐसे में कोविड संक्रमण के दौर में वैज्ञानिक दृष्टिकोण आपके निश्चित ही काम आएगा।

इन सबके बावजूद भी संक्रमण हो जाए तो?

कोई बात नहीं, कोविड का अर्थ मृत्यु नहीं है। यदि आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर है तो आप इसका मजबूती से सामना कर पाएंगे। 90 प्रतिशत कोविड मरीज घर पर रहकर ही ठीक हो रहे हैं। दूसरी लहर में फैलाव जरूर हो गया है, पर मृत्यु दर अब भी अधिक नहीं है, इसलिए भयभीत न हों। पर इसकी तैयारी जरूर रखें। आप ऐसे पहले व्यक्ति नहीं हैं जिन्हें यह संक्रमण हुआ हो। यदि आप समझते हैं कि संसार में आपका महत्व है तो इससे लड़ने की पहले से तैयारी रखें।

घर में माहौल को ठीक रखें

कोविड में लॉकडाउन की प्रक्रिया संक्रमण की चैन को तोड़ती है। दूसरी लहर में भी इस तरह की प्रक्रियाओं में जाना पड़ रहा है। पहली लहर में ऐसी तमाम खबरें सामने आई थीं जिनमें बताया गया था कि घरों में लगातार रहने के कारण परिवारों में झगड़े बढ़ गए, घरेलू हिंसा के मामलों में बढ़ोत्तरी हुई। बच्चों पर हिंसा और मारपीट के मामले बढ़ गए।

याद रखें, ऐसा हर व्यवहार आपके मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पैदा करेगा। चूंकि आपको घर में ही रहना है, इसलिए घर का माहौल रहने लायक बनाए रखें। संवाद बनाएं। बच्चों को स्नेह करें, मिलजुल कर काम करें। भविष्य की योजनाएं बनाएं, डिजिटल माध्यमों से अन्य परिजनों से संवाद करें। अपने आप को व्यस्त रखें। झगड़े हो भी जाएं तो उन्हें मन की गांठ न बना लें। इन छोटी-छोटी बातों से ही आप घर का माहौल ठीक बना लेंगे। यह कोई कठिन काम कतई नहीं है।

अगर एक व्यक्ति चिड़चिड़ापन दिखाता है, तो इससे बच्चे भी दुखी होते हैं और दूसरे परिजन भी। चिड़चिड़ाने, गुस्सा करने या हिंसा करने से पहले 30 सेकंड रुकें और सोचें इससे क्या आपके बच्चे, माता-पिता, दोस्त, पड़ोसी खुश होंगे? क्या इससे समस्या हल होगी? खुश रहते हैं तो परिवार के अन्य सदस्यों की हिम्मत और उम्मीद बंधी रहती है।

कोविड से बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोविड के कारण किशोरों और बच्चों में अवसाद के मामलों में भारी बढ़ोत्तरी की आशंका जताई है। महामारी के कारण बच्चों में चिड़चिड़ापन, भय, घबराहट और बैचेनी बढ़ गई है। एक अनुमान के अनुसार तकरीबन बीस फीसदी बच्चों में अभी इस तरह की समस्याएं आ रही हैं। यदि इन समस्याओं को समय पर ठीक से नहीं समझा गया तो यह बड़े होने तक कायम रह सकती हैं।

- बच्चों में ऐसे लक्षण होने पर काउंसिलिंग करवाएं। स्कूलों में ऐसे काउंसलर्स नियुक्त हैं। अस्पतालों में भी सहायता ले सकते हैं। अवसाद या डर को अनदेखा न करें।
- बच्चों को यह भरोसा दिलाएं कि दुनिया में महामारी विशेषज्ञ इस पर काम कर रहे हैं, वैक्सीन भी बन गई है और यह जल्द ही सभी को मिल जाएगी। साथ ही यह भी कि कोई भी महामारी स्थायी नहीं होती है, उसे जाना ही होता है।
- बच्चों को ज्यादा लाड़—प्यार दें। उन्हें अच्छे भविष्य के लिए प्रेरित करें। खाली समय का उपयोग अच्छे से करने की कोशिश करें।
- लॉकडाउन में बच्चे डिजिटल गैजेट का अधिक इस्तेमाल कर सकते हैं, कोशिश करें कि उनके पास उसके अलावा भी संसाधन हों, केवल डांटने से काम नहीं चलेगा, अच्छा यह होगा कि अलग—अलग कामों के लिए समय तय करें। हर गतिविधि का एक रूटीन बनाएं, इससे उनके कामों में विविधता आएगी।

इसी तरह किशोर अवस्था भी एक बहुत संवेदनशील अवस्था है, इस अवस्था में एक किशोर के जीवन में बहुत सारे परिवर्तन होते हैं। ऐसे वक्त में किशोरों को बहुत संवेदनशीलता के साथ देखने की जरूरत है।

मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत रखने के क्या उपाय हो सकते हैं

(मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सलाह)

- खबरों को कम सुनें, सोशल मीडिया का प्रयोग कम करें। हम वह हर चीज पहले से जानते हैं जिन्हें हमें जानना चाहिए।
- इंटरनेट पर बहुत ज्यादा जानकारियों को नहीं खोजें, यह आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
- मौतों के आंकड़े नहीं गिनते रहें, याद रखें यह कोई क्रिकेट मैच नहीं है, जिसका लाइव स्कोर जानना जरूरी हो।
- अपने रिश्तों, परिजनों को अधिक समय दें, संबंध प्रगाढ़ बनाएं। अच्छी फिल्में देखें, अपनी रचनात्मकता को उभारें। किताबों से जुड़ें, संगीत सुनें।
- आपकी उन दबी हुई हसरतों को पूरा करने की कोशिश करें, जिन्हें समयाभाव में नहीं कर पा रहे थे।
- मेडिटेशन करें, व्यायाम करें, ध्यान करें। बाहरी आपाधापी से अलग अपने अंदर झांकने की कोशिश करें।
- अपने आसपास की प्रकृति से जुड़ें, पशु—पक्षियों से मोहब्बत करें। हो सके तो सूर्योदय और सूर्यास्त को निहारें।
- 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।

- आपका सकारात्मक नजरिया आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएगा। निराशावादी रवैया और कमजोर करेगा।
- बंधुत्व और समानुभूति का माहौल तैयार करें। इसका असर पीड़ित व्यक्ति ही नहीं बल्कि आपसे जुड़े हुए हर व्यक्ति तक होता है।
- जागरूकता से संबंधित सामग्री को अपने परिचितों तक पहुंचाएं। अच्छी सामग्री पढ़ने से व्यक्ति को मजबूती मिलती है।
- यदि भजन गाना या सुनना मन को अच्छा लगता है, तो यही करें।
- पेड़ पौधों की देखभाल करें। सुबह शाम घर के आसपास टहलें।
- बच्चों के साथ खेलें।
- हास्य-विनोद वाले कार्यक्रम देखें। खाना पकाएं।

क्या नहीं करें?

- हमेशा चुटकुलेबाजी नहीं करें। कोविड जैसी गंभीर संक्रामक बीमारियों पर हजारों चुटकुले प्रचलन में हैं। इससे गंभीरता पर प्रभाव पड़ता है।
- मदद करने की जगह निराशात्मक संदेश या पूर्वाग्रहों से युक्त संदेश ही नहीं भेजते रहें।
- फेक न्यूज और भयभीत कर देने वाली सामग्री को प्रसारित नहीं करें।
- जाति/धर्म/लिंग/आर्थिक आधार आधारित भेदभाव न करें।
- कोविड संक्रमित व्यक्ति/परिवार से घृणा का व्यवहार नहीं करें।
- किसी भी परिस्थिति में भयभीत न हों, न ही ऐसा व्यवहार/संवाद करें जिससे कोई दूसरा व्यक्ति उसी स्थिति में चला जाये।

यदि कोई संक्रमण से प्रभावित हो जाता है तो

- हेय या धिक्कार, घृणा के नजरिए से नहीं देखें। संक्रमण मजबूत से मजबूत व्यक्ति को भी हो सकता है। यदि इसके प्रति आपके आसपास सकारात्मक माहौल बनता है तो आपकी बारी आने पर आपको भी वही सकारात्मक माहौल मिलता है।
- आजकल अपने दायरे में ऐसे तमाम ग्रुप होते हैं, जिनमें इस तरह की बातें साझा होती हैं, आप अपने ग्रुप के माध्यम से अपने आस-पड़ोस का माहौल ठीक बनाए रख सकते हैं।
- यदि कोई व्यक्ति ऐसी सूचना देता है तो उसको मदद का आफर दें। उस तक हर जरूरत का सामान पहुंचाने की बात करें। ऐसे में आपके आसपास एक अच्छा माहौल बनता है, व्यक्ति पैनिक नहीं होता।
- हर दो-तीन दिन में व्यक्ति का व्यक्तिगत रूप से हालचाल लें। भले ही आप उसकी पास जाकर मदद नहीं कर पाएं, लेकिन लोगों का साथ होना ही व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखता है।

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 अटेंडर 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। जब भी मौका मिले नौंद जरूर ले 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।

कोविड संक्रमण के ठीक हो जाने के बाद क्या कर सकते हैं

- 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। आपकी ओरिजनल लर्निंग्स लोगों को बहुत काम आएंगी।
- यदि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ रहे हैं तो रिकवर होने के बाद अपने प्लाज्मा आदि को दान देकर और लोगों को प्रेरित कर सकते हैं।

मोटी-मोटी सीखें

- डर और तनाव कोरोना संक्रमण का इलाज नहीं है।
- यह उपचार के असर को कम करता है।
- जिनका मनोबल मजबूत होता है, वे संक्रमण से जल्दी मुक्त हो रहे हैं।
- जो हँसते हैं, जो गहरी सांस लेते हैं, वे संक्रमण को हराते हैं।
- तनाव, संकट से जूझने की हमारी ताकत को कम करता है।
- बच्चों, परिजनों, दोस्तों से बातचीत करते रहें।
- यदि कुछ भय है, तो अपने दोस्तों से साझा करें।
- यदि कोई आपसे अपना भय साझा करता है, तो उसे ध्यान से सुनें और उस पर बात करें।
- यदि खुश रहेंगे तो दिल मजबूती से काम करेगा।
- यदि बातचीत करते रहेंगे तो दिमाग जल्दी रास्ता सुझाएगा।
- एक-दूसरे की मदद करेंगे, तो महामारी से अच्छे से जूझ पाएँगे। इससे नए दोस्त-नए रिश्ते बनेंगे।
- सम्प्रदाय और जाति के आधार पर न कुछ सोचें, न कुछ करें। इंसानियत अपनाएँ।

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

(विकास संवाद द्वारा कोविड जागरुकता के लिए प्रकाशित)



विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, धन्वन्तरी कॉम्प्लेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्य प्रदेश
फोन : 0755-4252789, E-mail - vikassamvad@gmail.com

