

कोविड 19 (Covid-19 pandemic) के दौरान शरीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें?

कोविड के इस कठिन दौर ने हमें एक अनिश्चित समय में ला कर खड़ा कर दिया और हमें यह सोचने पर मजबूर किया है कि इस विषम परिस्थिति में हमें अपने आप को किस तरह से बचाकर रखना है ताकि हम अपनी शरीरिक सेहत के साथ अपनी मनःस्थिति को भी मजबूत रख सकें। कुछ परिस्थितियाँ जैसे की अचानक ऑनलाइन कक्षाओं का शुरू होना, अपने सहपाठियों और अध्यापकों से ना मिल पाना, आमने-सामने बात-चीत ना कर पाना, और कभी-कभी अपने माता पिता को आर्थिक तंगियों से परेशान होते हुए देखना, किसी अपने का बीमार होना आदि के कारण मन परेशान हो जाता है। इसके अलावा खुद के बीमार होने के डर के साथ अपनी पढ़ाई एवं दिनचर्या के बदलावों से गुजरना हमें तनाव-ग्रस्त कर सकता है। यदि तनाव प्रबंधन सही समय पर नहीं किया जाए तो यह कई रोगों का कारण बन जाता है। इस परिस्थिति से उभरने के लिए हमें स्वयं ही प्रयास करना होगा और अपने आपको सुदृढ़ करना, मजबूत बनाना हमारी अपनी ज़िम्मेदारी हो जाती है।

तो इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुये, हमें बहुत से तरीकों को अपनी आदतों में, निरन्तर अभ्यास के साथ, शामिल करना होगा। जैसे -

1. नियमित दिनचर्या के अंतर्गत योग एवं व्यायाम, मेडिटेशन, संतुलित भोजन शारीरिक सफाई एवं अच्छी नींद शामिल करें।
2. कोविड नियमों का पालन करें जैसेकि नियमित रूप से हाथों को धोना, मास्क पहन कर रखना और सार्वजनिक स्थानों पर दो गज कि दूरी बनाए रखें।
3. ऑनलाइन क्लासेस के साथ-साथ घर पर स्वाध्याय के लिए एक समय सारिणी बनाएँ।
4. अकेलेपन से ऊब जाने के कारण होने वाली उदासी से बचने के लिए घर के कामों में रुचि लीजिए तथा खाली समय में कोई भी ऐसा काम करें जो आपको खुशी दे जैसे संगीत सुनना, चित्र बनाना, किताबें पढ़ना, इंडोर गेम खेलना आदि! ये आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।
5. विषम आर्थिक परिस्थितियों में संयम रखते हुये अपने आपसी संबंध अच्छे बनाए रखें। स्वयं पर विश्वास रखें क्योंकि ये परिस्थिति समय के साथ बादल जायेगी।
6. परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएँ और एक दूसरे के सहयोगी बनें।

7. अपनी भवनाओं को छुपाए नहीं परंतु प्रभावशाली ढंग से बातचीत करें और दूसरों की भवनाओं को भी समझें।

8. सकारात्मक सोच बनाएँ रखें। कभी भी नकारात्मकता को अपने ऊपर हावी न होने दें क्योंकि इससे आप गुस्सा, चिडचिडापन, घबराहट एवं हताशा ही अनुभव करेंगे। इससे आपका तनाव और ज्यादा बढ़ जाएगा।

9. लोगो से जुड़ने के लिए सोशल-मीडिया का सहारा ले सकते हैं परंतु अफवाहों पर कभी ध्यान न दें।

10. स्वयं से सकारात्मक बातें करें जैसे कि मैं अच्छा महसूस कर रहा हूँ, मैं बहुत खुशी का अनुभव कर रहा हूँ, सब कुछ बिल्कुल अच्छा हो रहा है, मेरे चारों ओर सकारात्मक ऊर्जा है आदि।

11. जरूरत पड़ने पर आप किसी मनोचिकित्सक, स्कूल काउन्सलर या हेल्पलाइन से मदद/सलाह लेना न भूले।

इसके साथ आत्मसंयम बनाएँ रखें एवं अपने मनःस्थिति में परिवर्तन कर इस परिस्थितियों का सामना करें। विपरीत परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाएँ रखना ही प्रसन्नता की चाबी है।

सतर्क रहे आप सुरक्षित रहे आपके साथ आपका परिवार व समाज !

YUVA HELPLINE- 1800116888 / 10580