मानसिक स्वास्थ्य र कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) सम्बन्धी जानकारी

कोभिड-१९ र यसबाट सिर्जित अहिलेको बिषम् परिस्थितिमा हामीले आफू र आफ्नो परिवारको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई ध्यान दिन एकदमै जरुरी छ । त्यसको लागि हामी सबैले आफूलाई शारिरीक तथा मानसिक रुपमा तन्दुरुस्त राख्न विभिन्न उपायहरु अवलम्बन गर्न जरुरी हुन्छ । जसमध्ये स्वस्थ रहने केही उपायहरु यस प्रकारका छन् :

जीवनका व्यवहारिक पक्षहरुप्रति सजग रहनुहोस् ।

- सरकारले कोभिड-१९ को विरुद्ध जारी गरेका रोकथामका उपायहरु अवलम्बन गरेर यसबाट हुन सक्ने कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बच्नुहोस् र अरुलाई पनि बचाउनुहोस् ।
- आफू र आफ्नो परिवारको आधारभूत आवश्यकताहरु सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि आधारभूत आवश्यकता पूर्ति गर्न कठिनाई भएमा उपलब्ध सहयोगको खोजि गर्नुहोस् ।
- तपाई र तपाईको परिवारको प्रत्येक सदस्यसँग अत्यावश्यक र आपत्कालिन परिस्थितिमा आवश्यक पर्न सक्ने सहयोगी निकायहरुको जानकारी तथा सम्पर्क नम्बरको उपलब्धता बारे सुनिश्चित हुनुहोस् । जस्तै : प्रहरी, स्वास्थ्य संस्था, स्थानिय निकाय, खाद्यान्न आपूर्ति गर्ने निकाय, आदि ।
- परिवार र समाजमा एकले अर्कालाई कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ ? त्यसलाई विचार गर्नुहोस् र आवश्यक परेमा सकेको सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहयोग पुऱ्याउने नाममा पसल, चौतारी तथा सार्वजनिक स्थानहरुमा बसेर अनावश्यक भिडभाड नगर्नुहोस् र यस्तो क्रियाकलापलाई दुरुत्साहन गर्नुहोस् ।
- तनावको अवस्थामा वा समय बिताउन नकारात्मक सामना जस्तै : रक्सी खाने, चुरोट पिउने, अधिक मात्रामा इन्टरनेटमा समय बिताउने जस्ता कार्य नगर्नुहोस् ।
- क्वारेन्टाईन र आईसोलेसनमा बसेका व्यक्तिहरु थप समस्या नहोस् भनि सावधानी अपनाएका हुन् तसर्थ तिनलाई हेलाको भावले नहेरौं । सावधानी नअपनाउँदा जो कसैलाई पनि यो रोग लाग्न सक्ने हुँदा संवेदनशील बनौं । कोभिड-१९ भएका व्यक्तिहरु तथा उनीहरुका परिवारलाई कुनै पनि माध्यमबाट दुर्व्यवहार नगरौं ।

सीमित र सही जानकारी मात्र लिनुहोस्

- अहिलेको संकटको अवस्थामा हामी सबै कोभिड-१९ लाई लिएर धेरै जिज्ञासु हुनु र सकेसम्म बढी भन्दा बढी जान्न खोज्नु स्वभाविक हो । तर, तर आवश्यक भन्दा बढि जिज्ञासु भएर नकरात्मक तथा भ्रामक सूचना वा समाचारहरु हेर्ने गर्नाले झन् डर, त्रास, अन्यौता, दिक्दारी बढाउन सक्दछ जसले अन्ततः हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न पनि सक्दछ । त्यसैले कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित सूचना तथा जानकारी सुन्न, हेर्न र पढ्नका लागि एक निश्चित समय निर्धारण गर्नुहोस् । जस्तै : दिनमा एक वा दुई पटक मात्र जानकारी लिने बानीको विकास गर्नुहोस् ।
- सूचना तथा जानकारीको लागि आधिकारीक र विश्वसनिय सञ्चार स्रोतलाई मात्र आधार मान्नुहोस् ।

TPO Nepal PEACE OF MIND

unicef

Protection Cluster Nepal
संरक्षण विषयगत क्षेत्र नेपाल

मानसिक स्वास्थ्य र कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) सम्बन्धी जानकारी

- सकेसम्म सामाजिक सञ्जालको कम प्रयोग गर्नुहोस् । आफू र आफ्नो परिवारमा चिन्ता बढाउने किसिमका सञ्चार र सञ्चार माध्यलाई सुन्न, हेर्न र पढ्न बन्द गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि समाचार राम्ररी पढेर, सुनेर र बुझेर आफूलाई सही लागेमा मात्र अरुलाई पठाउनुहोस् । शिर्षक हेरेकै भरमा वा थोरै सुनेकै भरमा तपाईंले पठाउनु भएको सूचनाले अरुमा गलत सन्देश जानुका साथै भ्रम तथा त्रास बढाइ राख्नुभएको हुनसक्दछ ।

तनाव व्यवस्थापनका उपायहरु अपनाउनुहोस् ।

- अहिलेको महामारीको अवस्थामा वा यस्तै अन्य कुनै पनि संकटको अवस्थामा जो कोही विचलित र चिन्तित महसुस गर्नु स्वभाविक प्रतिक्रियाहरु हुन् भन्ने कुरालाई स्वीकार्नुहोस् ।
- आफ्नो शरीर, भावना, सोचाई र व्यवहारमा कुनै गाह्रो अप्ठ्यारा परिवर्तनहरु आएमा तिनलाई कम गर्न आफूले विगतमा अपनाउनु भएका कुनै सकरात्मक उपायहरु छन् भने त्यसलाई पुनः दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्नका लागि नियमित सफा, स्वस्थ्य र सन्तुलित खाना खानुहोस् ।
- नियमित योग ध्यान लगायत शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस् ।
- एउटा निश्चित रुटिन बनाई घर भित्र, बाहिर, करेसाबारी लगायतका घरायासी काममा व्यस्त रहनुहोस् ।
- आफूलाई मन पर्ने सकारात्मक र रचनात्मक क्रियाकलापहरुमा जस्तै : खेल्ने, लेख्ने, पढ्ने, पेन्टिङ गर्ने, नाच्ने, गाउने, सिलाई बुनाई, आदिमा व्यस्त हुने कोसिस गर्नुहोस् ।
- आराम र निको लागि पर्याप्त समय दिनुहोस् ।
- आफूलाई मनमा लागेका कुराहरु विश्वासिलो र मन मिल्ने व्यक्तिसँग व्यक्त गर्नुहोस् ।
- आफूलाई सहयोग चाहिएमा आवश्यक मद्दतहरु खोज्नुहोस् ।

कोभिड-१९ ले निम्त्याएको संकटको यससमयमा यदि तपाईंलाई दैनिक जीवनमा आएका परिवर्तनहरु सामना र समाधान गर्न कठिन भइरहेको छ भने र तपाईंलाई मनोसामाजिक वा मानसिक स्वास्थ्य सहयोग आवश्यकताको महसुस भएमा टि.पि.ओ. नेपालले सञ्चालन गरेको हेल्प लाईन अन्तर्गत टोल फ्रि नं. **१६६० ०१० २००५** मार्फत बिहान ८ बजे देखि साझ ६ बजे सम्म सम्पर्क गरी सेवा लिन सक्नुहुनेछ । यसमा नेपाल टेलिकमको नेटवर्कबाट फोन गर्दा पैसा लाग्दैन र सहयोगकर्ताले तपाईंको सम्पूर्ण विवरण गोप्य राखी तपाईंलाई आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुहुनेछ ।

TPO Nepal PEACE OF MIND

unicef

Protection Cluster Nepal
संरक्षण विषयगत क्षेत्र नेपाल