

കോവിഡ് - 19: മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ കരുതൽ

കോവിഡ്-19 ന്റെ കടന്നുവരവ് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ വലിയ തോതിൽ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പുതിയ ഒരു രോഗത്തിനെ കുറിച്ചുള്ള ഭയവും ആകാംക്ഷയും അമിതമാകാനും അത് ജനങ്ങളെ വികാര വികേഷാഭങ്ങളിലേയ്ക്കും ഉത്കണ്ഠാകുലരാക്കാനും ഇടയുണ്ട്.

നിയന്ത്രണാതീതമായതിനെ ഭയപ്പെടുക, അനശ്ചിതത്വമായ സാഹചര്യം സഹിക്കാൻ കഴിയാതെയാവുക എന്നിവയാണ് ആൻസൈറ്റിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ. മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നവർക്ക് ഇപ്പോഴുള്ള സാഹചര്യം അവരുടെ മാനസിക സ്ഥിതി മോശമാക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, കൈ കഴുകുക, തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട മര്യാദ കാണിക്കുക തുടങ്ങിയവ പ്രതിരോധ നടപടികളുടെ ഭാഗമായി ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം ആരോഗ്യമുള്ള മനസിനും ശരീരത്തിനും വേണ്ടി വികാര വിചാരങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കുക എന്നതും പ്രധാനമാണ്.

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മാനസിക ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായ ഏതാനും കാര്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു .

- തങ്ങളുടെയുള്ളിലെ സാധാരണമായ വികാരങ്ങളായ ഭയവും നിസഹായവസ്ഥയും സ്വയം അംഗീകരിക്കാൻ ആവശ്യമായ സമയം അവനവനു തന്നെ അനുവദിച്ചു കൊടുക്കുക
- മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും ഉണ്ടാക്കുന്നതായ വാർത്തകൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കുക; WHO വെബ്സൈറ്റ് ,സർക്കാർ അംഗീകൃത സ്രോതസ്സുകൾ തുടങ്ങിയ വിശ്വാസ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിലൂടെ വ്യാജ വാർത്തകളിൽ നിന്ന് സത്യത്തെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും; ദിവസേന നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഇടവേളകളിൽ മാത്രം വാർത്തകളുടെ സ്ഥിതിവിവരം അന്വേഷിക്കുക
- സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണയും നൽകുക. അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നത് സഹായം സ്വീകരിക്കുന്നവരെയും നല്ലുനവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. ഉദാഹരണത്തിന് സഹായം ആവശ്യമുള്ള നിങ്ങളുടെ അയൽവാസികളെയോ സമൂഹത്തിലുള്ളവരെയോ ഫോണിലൂടെ ബന്ധപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുക. അങ്ങനെ കോവിഡ്-19 ന് എതിരെ ഒരു സമൂഹമായി ഒന്നു ചേർന്ന് പ്രവർത്തിച്ച് ഐക്യദാർഢ്യം പ്രഖ്യാപിക്കാൻ കഴിയും.

- കുടുംബാംഗങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കളുമായി നല്ല സൗഹൃദം പുലർത്തുക , വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക , ആരോഗ്യപരവും ആവശ്യത്തിനുമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക , ആവശ്യമായ വിശ്രമം ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും ജോലികൾക്കിടയിലും ഷിഫ്റ്റിനിടയിലും ബ്രേക്ക് എടുക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുകയും പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കോവിഡ് 19 ബാധിതരെ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കാമെന്നും നിലവിലുള്ള സംവിധാനങ്ങളുമായി എങ്ങനെ ബന്ധിപ്പിക്കാമെന്നും അറിഞ്ഞിരിക്കുക. ഇതേറ്റവും ആവശ്യകരമായി വരുന്നത് മാനസികാരോഗ്യവും സാമൂഹിക പിന്തുണയും ആവശ്യമുള്ളവർക്കിടയിലാണ്. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളാലുള്ള അപമാനം ഭയന്ന് പിന്തുണ ആവശ്യപ്പെടാൻ കോവിഡ് ബാധിതരും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നവരും മടിക്കുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടായേക്കാം.
- കൂടുതൽ ഉത്തുംകുലരായും പിൻവലിഞ്ഞും ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിച്ചും തുടങ്ങിയ വഴികളിലൂടെയായിരിക്കും കുട്ടികൾ സമ്മർദ്ദത്തിനു പ്രതികരിക്കുക. കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തോട് പിന്തുണ നൽകും വിധം പ്രതികരിക്കുക, അവരുടെ ആശങ്കകൾ കേൾക്കുകയും കുറച്ചധികം സമയം അവർക്കു വേണ്ടി ചിലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടികളെ കേൾക്കാനും അവരോട് നല്ല രീതിയിൽ സംസാരിക്കാനും ഓർക്കുക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനുമുള്ള കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുക.
- ഭയവും സങ്കടവും പോലുള്ള വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അനുചിതമായ വഴികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക. ഓരോ കുട്ടിയ്ക്കും വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവരുടേതായ ശൈലിയുണ്ട്. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ കളികളിലേർപ്പെടുക, ചിത്രം വരയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ ക്രിയാത്മകമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് വികാരങ്ങളെ നല്ല രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിച്ചേക്കും. സുരക്ഷിതവും പിന്തുണ ലഭിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ളതുമായ ഇടങ്ങളിൽ തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും പങ്ക് വെയ്ക്കാനും സാധിച്ചാൽ അത് കുട്ടികൾക്ക് ആശ്വാസമേകും.
- നിത്യ വ്യായാമം, ശുചീകരണം, ദൈനംദിന ജോലികൾ ചെയ്യുക, പാട്ട് പാടുക, ചിത്രം വരയ്ക്കുക മുതലായ അറിയാവുന്ന ദിനചര്യകൾ നില നിർത്തി കൊണ്ടു പോകാനോ പുതിയതായി ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനോ ശ്രമിക്കുക. പഠനത്തിനാവശ്യമായതുൾപ്പെടെയുള്ള

പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുക. കഴിയുമെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ കളിക്കുവാനും സോഷ്യലൈസേഷനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക.

- പ്രായമായവർ പ്രത്യേകിച്ച് ഒറ്റപ്പെട്ടവരും മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ട് / മറവിരോഗമുള്ളവരുമായവർ ക്യാറന്റീൻ അവസ്ഥയിൽ കൂടുതൽ ഉത്സാഹകുലരാവുകയും ദേഷ്യം , സമ്മർദ്ദം, പിൻവലിയൽ തുടങ്ങിയവ പ്രകടമാക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. അവർക്ക് ആവശ്യമായ മാനസിക പിന്തുണ കൂടുംബം വഴിയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ വഴിയും നൽകുക.
- പ്രായമായവർക്ക് മനസിലാകുന്ന ഭാഷയിലും രീതിയിലും സമൂഹത്തിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്നതിന്റെ ലഘു വിവരണം നൽകുക. കൂടാതെ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളും ലളിതമായി പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. ആവശ്യ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിവരങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക. നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൈമാറുന്നതും നൽകുന്നതും തീർത്തും വ്യക്തമായും സംക്ഷിപ്തമായും ബഹുമാനത്തോടെയും ക്ഷമയോടും കൂടി ആയിരിക്കണം. വിവരങ്ങൾ എഴുത്തിലൂടെയോ ചിത്രങ്ങളിലൂടെയോ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതും സഹായകരമാകും. വിവരങ്ങൾ കൈമാറുന്നതിലും പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നതിലും അവരുടെ കൂടുംബാംഗങ്ങളെയും പിന്തുണക്കുന്നവരെയും ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും ആരോഗ്യമേഖലയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കും മാനസിക സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ ഈ വികാരം ഉണ്ടാവുക സ്വാഭാവികവുമാണ്. സമ്മർദ്ദമോ അനുബന്ധവികാരങ്ങളോ നിങ്ങൾ ദുർബലനാണ് എന്നതിന്റേയോ നിങ്ങൾക്ക് ജോലി ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല എന്നതിന്റേയോ പ്രതിഫലനമല്ല. നിങ്ങളുടെ മാനസികമായ സൗഖ്യം നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.
- അടിയന്തരമായ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ന്യൂറോളജിക്കൽ വൈകല്യങ്ങൾക്കും (ഉദാ: ആകുലത , സൈക്കോസിസ് ,അമിതമായ ഉത്സാഹം,വിഷാദം) മനഃശാസ്ത്ര വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കുക.

References

- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- https://www.communityengagementhub.org/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/MHPSS-during-disease-outbreak_GEN_ENG_final.pdf
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.bbc.com/news/health-51873799>