

COVID-19 को परिवार के साथ नेविगेट करना: संयुक्त कैसे रहें और एक दूसरे का समर्थन करें

COVID-19 के प्रकोप के दौरान, हम अपने आप को बार-बार कुछ परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है, जैसे कि कक्षा का निलंबन, घर से काम करना, रेस्तरां में भोजन करने पर प्रतिबंध या यहां तक कि बाहर जाने में सक्षम नहीं होना। हमारे दैनिक जीवन में भारी बदलाव आया है। कम बार बाहर जाना वायरस को घेरने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन घर पर रहने का बढ़ा हुआ समय हमारे लिए नई चुनौतियां ला सकता है। यदि हमने हाल ही में निम्नलिखित का अनुभव किया है, तो समीक्षा के लिए कुछ समय दें:

फंसा हुआ महसूस करना



**अनुभव बाधित
काम और आराम की लय,
अनियमित बिस्तर समय है**



**घर से पढ़ने वाले बच्चों की
चिंता करना**



**खुद नोटिस करो या
परिवार के सदस्य
आसानी से उत्तेजित हो जाना**



**संचार से बचें या
संपर्क करें
परिवार के सदस्य**



**नाराज़गी अनुभव होना,
तनावग्रस्त और / या अनिच्छुक
कब बात करना है
परिवार के साथ रहना**



COVID-19 प्रकोप द्वारा लाए गए तनाव और खेती न केवल हमें व्यक्तिगत रूप से बनाती है, बल्कि रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ हमारे संबंधों को भी बाधित करती है। इस अवधि के दौरान, हम अधिक नकारात्मक भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं। यदि इन भावनाओं को ठीक से व्यक्त नहीं किया जाता है और हम आसानी से आवेगी और चिड़चिड़े हो जाते हैं, तो इसे दूसरों के साथ प्राप्त करने के लिए इसे पंथ में ढाल देना चाहिए। आखिरकार, इससे परिवार के सदस्यों में तनाव और बदलाव हो सकता है। दूसरी ओर, यदि हम इन नकारात्मक भावनाओं को ठीक से संभाल सकते हैं, तो हम एक अच्छे पारिवारिक रिश्ते को बनाए रख सकते हैं, जो चुनौतियों का सामना करने पर हमारा कट्टर और विश्वसनीय समर्थन हो सकता है। जो लोग अपने परिवार से समर्थन प्राप्त करते हैं, वे उन लोगों की तुलना में तनाव में बेहतर किराया लेते हैं।

पंथ के समय के दौरान, परिवार के सदस्यों के लिए एक दूसरे को समझना और समर्थन करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हम निम्नलिखित युक्तियों का उपयोग करके इस लक्ष्य की ओर काम कर सकते हैं:

01

ध्यान से सुनने और सक्रिय रूप से दूसरों की मदद करने के लिए

हम घर पर अपने समय का उपयोग परिवार के अन्य सदस्यों की देखभाल के लिए कर सकते हैं। हम उनके साथ अधिक चैट कर सकते हैं, उनके अनुभवों और भावनाओं को सुन सकते हैं, और उनके मूड में बदलाव पर अधिक ध्यान दे सकते हैं। हम उन्हें बता सकते हैं कि हम उनके बारे में सुनने और उनकी देखभाल करने के लिए तैयार हैं, जैसे कि पूछना: "क्या कुछ ऐसा है जो आप आज चैट करना चाहते हैं?" हम परिवार के सदस्यों से यह पूछने के लिए पहल कर सकते हैं कि क्या उन्हें गृहकार्य, स्कूलवर्क या। नेंस की मदद की जरूरत है। हम कह सकते हैं: "हम परिवार हैं। अगर आपको किसी भी चीज़ के लिए मदद चाहिए, तो मुझे बताएं।"

02

उचित तरीकों से अपनी भावनाओं को व्यक्त करें



हमें खुद को याद दिलाना चाहिए कि जब हम खराब मूड में होते हैं तो उसे दूसरों पर नहीं निकालते। हम अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं और अपने नकारात्मक मनोदशा को और अधिक सकारात्मक तरीकों से राहत दे सकते हैं, जैसे कि परिवार या दोस्तों के साथ अपनी भावनाओं को साझा करना, व्यायाम के माध्यम से बाहर निकलना, या संगीत सुनना, किताबें पढ़ना या अन्य गतिविधियां जो हमारा ध्यान आकर्षित करती हैं और हमें आराम करने में मदद करती हैं। अगर हमारे परिवार के सदस्य बुरे मूड में हैं, तो हम उन्हें भी इसी तरह से इस्तेमाल करके एनडी राहत के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

03

संचार को प्रोत्साहित करें आरोप लगाने के बजाय

कभी-कभी हमारा नकारात्मक मूड परिवार के सदस्यों के साथ से पैदा हो सकता है। उदाहरण के लिए, जब वीडियो गेम खेलने वाले परिवार के किसी सदस्य का शोर हमें परेशान करता है, तो हम डांट का सहारा ले सकते हैं: "आप सभी पूरी रात वीडियो गेम खेल रहे हैं, और पूरा परिवार आपकी वजह से सो रहा है!" इस तरह का एक बयान थोड़ा अतिरंजित और पक्षपाती है। अभियोगात्मक स्वर दूसरे व्यक्ति को असहज महसूस कराता है और उसके या उसके साथ आपके रिश्ते को बढ़ावा देता है। इसके अलावा, इस तरह की टिप्पणी किसी भी समाधान का प्रस्ताव नहीं करती है। संवाद करने का एक बेहतर तरीका "आप..." वाक्यों का उपयोग करने से बचना है जो दूसरे पक्ष पर आरोप लगाते हैं। इसके बजाय, "मैं..." वाक्यों का उपयोग करें जो हमारी राय और भावनाओं को व्यक्त करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हम उस व्यवहार का वर्णन कर सकते हैं जो हमें परेशान करता है, बिना अतिवादी या दोषारोपण के। हम तब वर्णन कर सकते हैं कि "मैं" कैसा महसूस करता है और एक स्पष्टीकरण और / या एक प्रस्तावित समाधान देता है। उदाहरण के लिए, हम दूसरे व्यक्ति को बता सकते हैं: "वीडियो गेम रात में बहुत अधिक शोर करते हैं। मैं पंथ सो जाता हूं और मेरा मूड एक है। क्या आप अगली बार वॉल्यूम कम कर सकते हैं या हेडफोन का उपयोग कर सकते हैं?" यह न केवल समस्या को इंगित करता है और हमारी चिंताओं को व्यक्त करता है, बल्कि एक समाधान भी प्रदान करता है ताकि दूसरे पक्ष को पता चले कि कैसे सुधार और समायोजित करना है।

04



घर का काम बाँटे

कई परिवारों में, गृहकार्य समान रूप से साझा नहीं किया जाता है और यहां तक कि सिर्फ एक व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है। ओवरबर्डन तनाव का एक स्रोत बन सकता है। यदि हम अपने परिवार का पालन-पोषण करते हैं, तो हम एक साथ महामारी को दूर करने के लिए गृहकार्य साझा करने की पहल कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, हम अपने घर को साफ और कीटाणुरहित करने में मदद कर सकते हैं, विरोधी महामारी आपूर्ति की भरपाई कर सकते हैं या रात का खाना तैयार कर सकते हैं। गृहकार्य साझा करना न केवल ओवरबर्डन को रोकता है, बल्कि परिवार के अन्य सदस्यों को परिवार में योगदान करने और स्कूली शिक्षा के लिए आवश्यक कड़ी मेहनत को समझने का अवसर देता है।



05

प्रशंसा के साथ कंजूस मत बनो

पारिवारिक सद्भाव को सुविधाजनक बनाने के लिए उचित तरीका होने पर प्रशंसा देना। परिवार के सदस्यों के लिए जो एक दूसरे के साथ शायद ही कभी संवाद करते हैं या दूर का रिश्ता रखते हैं, प्रशंसा करना वार्तालाप खोलने का एक अच्छा अवसर हो सकता है। तारीफ करने के लिए हमें विशेष स्थितियों तक इंतजार नहीं करना पड़ेगा। यहां तक कि घरेलू कार्यों जैसे दैनिक कार्यों के लिए, हम यह कहकर प्रशंसा कर सकते हैं: "आपकी कड़ी मेहनत के लिए धन्यवाद। आपने बहुत अच्छी तरह से सफाई की है।" व्यक्तिगत रूप से प्रशंसा करने के अलावा, हम मोबाइल फोन पर नोट्स या संदेश लिखकर भी प्रशंसा भेज सकते हैं, या छोटे-छोटे उपहारों के द्वारा अपनी कृतज्ञता दिखा सकते हैं।



दूसरों के व्यक्तिगत स्थान पर विचार करें और उनका सम्मान करें



हांगकांग में रहने वाले स्थान अक्सर छोटे और चोर। होते हैं। प्रकोप के दौरान, कम बार बाहर जाना आवश्यक है। लंबे समय तक तंग जगहों पर रहने से परिवार के सदस्यों के बीच तनाव बढ़ने और होने की संभावना अधिक होती है। ऐसी परिस्थितियों में, आपसी समझ और सहिष्णुता विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाती है। हमें अपनी गतिविधियों के साथ दूसरों से बचने के लिए अधिक विचारशील होना चाहिए, और घरेलू सुविधाओं (जैसे टीवी, कंप्यूटर और बाथरूम) को साझा करने पर परिवार के अन्य सदस्यों के साथ व्यवस्था करने के बारे में सोचना चाहिए। इसके अलावा, यहां तक कि जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे के करीब होते हैं, तब भी हर कोई (छोटे बच्चों सहित) अभी भी कुछ व्यक्तिगत स्थान और गोपनीयता का आनंद लेगा। परिवार के सदस्यों को एक दूसरे की जरूरतों का सम्मान करना चाहिए।

सहनशील और उदार बनें

07

कोई भी पूर्णतया कुशल नहीं होता। हम अपना आपा खो सकते हैं या समय-समय पर गलती कर सकते हैं। यदि हम अपने शब्दों या कार्यों के साथ परिवार के अन्य सदस्यों को समाप्त करते हैं, तो गलत तरीके से माफी मांगना या गलतफहमी को स्पष्ट करना बेहतर है, ताकि एक पारिवारिक रिश्ते को जारी नहीं रखेगा। अगर हमें लगता है कि अन्य लोगों की गलतियों पर पकड़ बनाने के बजाय, "आरोपों के बजाय संचार को प्रोत्साहित करें" में पहले बताई गई युक्तियों का उपयोग करके चुनावों को हल करना बेहतर है।



08

गतिविधियों के साथ परिवार के बंधन को मजबूत करें



परिवार के सदस्य पैरेंट-चाइल्ड फिजिकल गेम खेलने में एक साथ समय बिता सकते हैं, जिसमें कई होते हैं जैसे शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार और पारिवारिक बॉन्ड को मजबूत करना (पैरेंट-चाइल्ड फिजिकल गेम्स के लिए, कृपया देखें: <https://www.startsmart.gov.hk/en/others.aspx?MenuID=132>)। हम शतरंज और बोर्ड गेम भी खेल सकते हैं, या अपने परिवार के साथ पिछली तस्वीरें और खुश यादें साझा कर सकते हैं। ये गतिविधियां सकारात्मक मनोदशा की खेती करती हैं और हमें महामारी से निपटने के लिए बेहतर तरीके से तैयार करने में मदद करती हैं।

COVID-19 से संबंधित अधिक मानसिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, आप "Shall We Talk" वेबसाइट पर "COVID-19 और मानसिक स्वास्थ्य" पृष्ठ पर जा सकते हैं:

<http://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



COVID-19 को परिवार के साथ नेविगेट करना



अभिभावक-बच्चे शारीरिक खेल



"COVID-19 और मानसिक स्वास्थ्य" वेबसाइट

