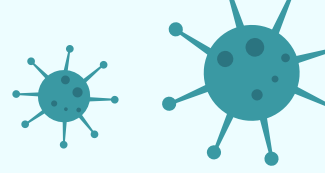


मानसिक स्वास्थ्य पर कोरोनावायरस रोग (COVID-19) के  
प्रभाव और इससे निपटने के तरीके पर सिफारिशें  
(Hindi version)



हांगकांग को वर्तमान में कोरोनावायरस रोग (COVID-19) के प्रसार से खतरा है। बहुत से लोग चिंतित हैं कि वे या उनके परिवार संक्रमित हो सकते हैं और इसलिए वे परेशान, चिंतित और तनावग्रस्त महसूस करते हैं। जब हमें खतरा महसूस होता है तो ये सामान्य मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाएं होती हैं। जबकि ये भावनाएँ हमारे दैनिक जीवन को बाधित कर सकती हैं, वे हमें अधिक सतर्क बनने में मदद कर सकती हैं और हमें कार्रवाई करने और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।

प्रकोप के खतरे के तहत, तनाव प्रतिक्रियाओं का अनुभव करना सामान्य है (जैसे कि तेजी से सांस लेना, हृदय गति में वृद्धि, मांसपेशियों में तनाव, शुष्क मुंह, पेट में परेशानी, नींद में गड़बड़ी, भूख न लगना, "बुरी खबर" पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करना और पक्षपाती सोच ) और नकारात्मक भावनाएं (जैसे चिंता, अकेलापन, अवसाद, अपराधबोध, क्रोध और असंतोष)। यह भी समझ में आता है कि हमारे अविश्वास या दूसरों को दोष देने की अधिक संभावना हो सकती है।

यहां कुछ सिफारिशें दी गई हैं जो हमें नकारात्मक भावनाओं और मनोवैज्ञानिक तनाव से निपटने में मदद कर सकती हैं:

हमें बचना चाहिए:

- आत्म-दोष, आत्म-पृथक, खुद को छोड़ दें या स्वास्थ्य सुरक्षा के उपाय करना बंद कर दें
- लगातार परेशान करने वाली जानकारी ब्राउज़ करना या अग्रेषित करना (विशेषकर वे जो निराधार हैं)
- विचार जो आपको एक अंधी गली में ले गए, अति-विनाशकारी, और दहशत को बढ़ा दिया (जैसे यह सोचना कि आप केवल इसलिए संक्रमित हैं क्योंकि आप मास्क पहनना भूल गए हैं, या यह सोचना कि प्रकोप आपके पड़ोस में सिर्फ इसलिए पहुंच गया है क्योंकि आपने किसी को सड़क पर खांसते देखा है)
- दूसरों को दोष देना और अनावश्यक संघर्ष करना (जैसे कि बीमार लोगों को दूसरों को संक्रमित करने के लिए दोष देना, परिवार के सदस्यों को ईमानदार गलतियाँ करने के लिए दोषी ठहराना, आपूर्ति खरीदने के लिए जल्दबाजी करने के लिए दूसरों को दोष देना या आपूर्ति न होने के लिए दुकानदारों को दोष देना)
- अपने परिवार या चिकित्सा कर्मियों से समस्या को छुपाना

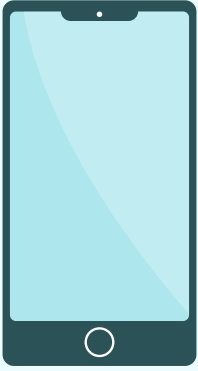
हम यह कर सकते हैं:

- तनाव के प्रति हमारी प्रतिक्रिया को स्वीकार करें नकारात्मक भावनाओं का दमन या खंडन न करें
- अपनी सुरक्षा और बचाव के उपाय करें (जैसे बार-बार हाथ धोना और बाहर जाते समय मास्क पहनना)
- स्वस्थ रहने के लिए स्व-देखभाल का अभ्यास करें। संतुलित आहार ले, नियमित व्यायाम करें, पर्याप्त नींद और आराम करने के साथ-साथ एक सुकून भरा भाव हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और संभावित संक्रमणों से बचाव में मदद कर सकता है
- प्रकोप के समाचार अपडेट प्राप्त करते समय तर्कसंगत रहें, सूचना स्रोतों की विश्वसनीयता की जांच करें, लोगों की मानसिकता का पालन करने से बचें और अतिरंजित संदेशों के लिए ले; हम बीमारी से संबंधित समाचार पढ़ने के लिए एक निश्चित समय और अवधि चुन सकते हैं, और सकारात्मक समाचारों पर भी ध्यान दे सकते हैं।
- नियमित रूप से परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें, दूसरों से समर्थन प्राप्त करें और बदले में अपना समर्थन दें (संचार फोन कॉल, वीडियो मेसेज आदि के साथ किया जा सकता है, उपयोगी आपूर्ति साझा की जा सकती है और देखभाल व्यक्त की जा सकती है)
- बुद्धिमानी से समय बिताएं और कुछ सार्थक करें (जैसे व्यायाम, किताबें पढ़ें, फिल्में देखें, या उचित समय के साथ अपने शौक में व्यस्त रहे)
- शरीर और दिमाग को आराम देने के लिए विश्राम व्यायाम का अभ्यास करें
- प्रकोप में हमारे अनुभव को देखते हुए सकारात्मक विचार और दृष्टिकोण स्थापित करें (उदाहरण के लिए, यह जानते हुए कि हम अपनी, अपने परिवार और अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए प्रभावी उपाय कर सकते हैं; यह जानते हुए कि प्रकोप केवल अस्थायी है, हमेशा के लिए नहीं; शुक्र है कि हम अभी भी स्वस्थ हैं और किसी को हमारी परवाह है; इस बारे में सोचें कि हम भविष्य में अपने प्रियजनों के साथ कैसे मिल सकते हैं)।





यदि भावनात्मक संकट दो सप्ताह या उससे अधिक समय तक बना रहता है, तो कृपया पेशेवर सहायता लें।



यदि आपको भावनात्मक संकट के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो आप पूछताछ सकते हैं:

- COVID-19 और मानसिक स्वास्थ्य

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



COVID-19 पर अधिक अपडेट प्राप्त करने और नवीनतम स्वास्थ्य दिशानिर्देश पढ़ने के लिए, कृपया देखें:

- COVID-19 विषयगत वेबसाइट

<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>

