



A healthy world begins with a healthy woman

कोरोना महामारी में आपके भावनाओं का  
खयाल कैसे रखेंगे

बस्ती कार्यकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका

April, 2020



# इस स्थिति से कई प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं. ये सभी प्राकृतिक और न्यायसंगत हैं



अपने और अपने प्रियजन की भलाई के बारे में चिंता करना

तत्काल और भविष्य के बारे में अनिश्चितता

सामाजिक और शारीरिक दूरी के बजह से अकेलापन महसूस करना

इस स्थिति से निपटने के बजह से निराशा महसूस करना

बोसिंग और व्यर्थता की भावनाएँ

कई साधन नियंत्रण से बाहर होने के कारण असहाय महसूस करना

अपने ज़िंदगी के बारे में डर महसूस करना

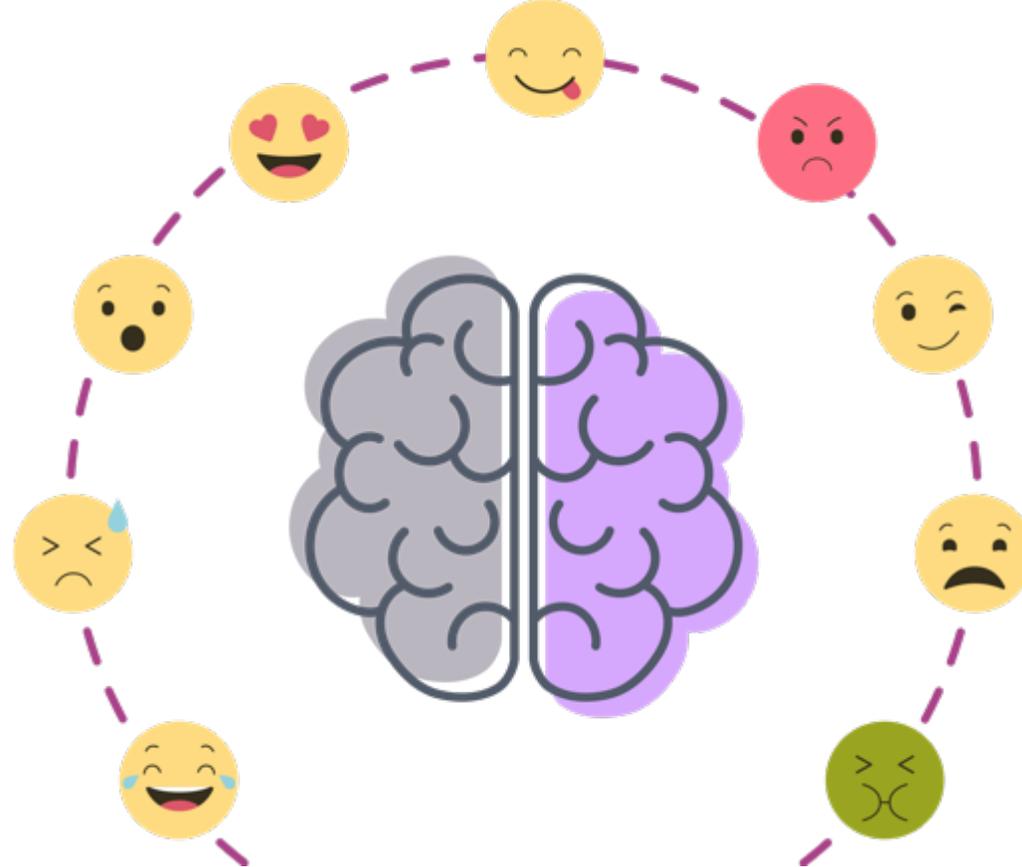
सामान्य रूप में निराशा महसूस करना

फँसने या अटकने की भावना

प्रेरणा और ऊर्जा में कमी

क्रोध और चिड़चिड़ापन

उदासी



# कोरोना पैनिक/ डर को रोकना- सीमित और सही जानकारी का उपयोग



- केवल विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी हासिल करना महत्वपूर्ण है (केंद्र सरकार/महानगरपालिका द्वारा जारी किये गए वेबसाइट या परिपत्र या हेल्पलाइन नंबर **(MCGM Helpline: 1916/National Helpline : 1075)**  
<https://www.mohfw.gov.in/>      <http://stopcoronavirus.mcgm.gov.in/>
- व्हाट्सएप, फेसबुक , आपके पड़ोसी आदि द्वारा बताई गई किसी भी अन्य जानकारी पर विश्वास न करें, जब तक यह ऊपर बताये गए स्रोतों से न हो
- कोशिश करें और खुद को याद दिलाएं कि सभी आपातकालीन सेवाएं जल्द ही उपलब्ध होंगी क्योंकि उसी को विनियमित करने के लिए उपाय किए जा रहे हैं। चिंता कर के कुछ हासिल नहीं होगा
- दिन में थोड़ा समय निकालें जब आप कोरोना सम्बंधित कोई भी खबर या न्यूज न देखें और न पढ़ें। इस वक़्त आप किसी भी और विषय पर बातचीत करें या कुछ और पढ़ें जो उपस्थित हालात के बारे में न हों

# Practising general emotional hygiene



भावनात्मक स्वास्थ्य बनाये रखना

- संतुलित आहार
- पानी पीना
- सोना
- संतुलित परिमाण में व्यायाम

घर में ये चीज़ें करने की कोशिश करें

- खेलना
- कुछ नया कौशल्य सिखाना/ सीखना
- ध्यान करना
- बैठे और १० मिनट सांस लें
- कुछ नया करना
- प्रियजनों से फ़ोन पर बात करने के लिए निर्धारित समय तय करें



## अनुपयोगी विचार = निरर्थक सोच

- ✗ मैं घर के अन्दर कैद हो गयी/गया हूँ
- ✗ मुझे कोरोना इन्फेक्शन नहीं होगा।  
लोग बस ओवररिएक्ट कर रहे हैं और सामाजिक और शारीरिक दूरी की ज़रूरत नहीं है।
- ✗ अगर मुझे और मेरे करीबी रिश्तेदार को यह बीमारी हुई तो?



## उपयोगी विचार = सकारात्मक सोच

- ✓ मैं घर में रहकर वायरस से सुरक्षित हूँ।
- ✓ यह एक वास्तविक वैश्विक आपातकालीन परिस्थिति है। कोई भी संक्रमित हो सकता है या दूसरों को संक्रमित कर सकता है।
- ✓ सरकार के स्वास्थ्य सम्बंधित सुचनाओं का पालन कर के मैं खुद को और बाकी सब को सुरक्षित रख सकती /सकता हूँ
- ✓ अगर ये सब करने से भी मुझे इन्फेक्शन हुआ तो सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था २४ घंटे इसके ऊपर काम कर रही है जो मुझे मदद करेगी



### अनुपयोगी विचार = नकारात्मक विचार

- ✗ सब बंद हो रहा है। मुझे जिसकी जरूरत है वह मुझे नहीं मिला तो?
- ✗ क्या पता ये कब खत्म होगा, सब ऐसे ही चलने वाला है तो?
- ✗ भविष्य के बारे में इतनी अनिश्चितता है। मुझे बहुत असहाय महसूस हो रहा है



### उपयोगी विचार = सकारात्मक विचार

- ✓ सरकारी अधिकारी यह सुनिश्चित करने की कोशिश कर रहे हैं कि आपातकालीन सेवाएं चालू रहें और सभी के लिए आवश्यक सेवाएं उपलब्ध हो। तब तक मुझे जो संसाधन उपलब्ध है उसका ठीक से उपयोग करना है
- ✓ सभी बेहतरीन डॉक्टर और अधिकारी इस पर काम कर रहे हैं और कुछ समय में इसे नियंत्रण में लाने की संभावना है। इस बीच, मैं केवल उपस्थित कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर सकता / सकती हूँ।
- ✓ यह हमारे लिए कठिन समय है। किसी के द्वारा भी इस भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है। अभी मैं सिर्फ इतना कर सकती /सकता हूँ जो मेरे नियंत्रण में है



## अनुपयोगी कार्य

- ✗ अपडेट के लिए लगातार समाचारों की जाँच करना
- ✗ कई किराने की दुकानों में भागना या दहशत में सब सामान जमा करना
- ✗ बैठ के कुछ भी नहीं करना
- ✗ सरकार के सूचनाओं को अनदेखा करना और बाहर जाना
- ✗ अकेले घर का सारा काम करते रहना
- ✗ भावनात्मक रूप से प्रियजनों से अलग रहना
- ✗ हर समय दूसरों के साथ स्थिति के बारे में बात करना



## उपयोगी कार्य

- ✓ घर पर रहना और खुद को व्यस्त रखने की कोशिश करना
- ✓ प्रियजनों के साथ फ़ोन के ज़रिये संपर्क बनाये रखना
- ✓ कुछ नया सीखना
- ✓ आराम और सुकून के लिए व्यायाम करना
- ✓ परिवार के साथ समय बिताना, प्रार्थना करना और विश्वास रखना (अगर आप धार्मिक हो)
- ✓ मज़ेदार और पसंदीदा कार्य करना जैसे की गाने सुनना, टीवी देखना, कोई नया खाना पकाना
- ✓ २० सेकंड तक साबुन और पानी से हाथ धोते रहिये और २ मीटर की शारीरिक दूरी बनाये रखें

# घरेलू हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं और बच्चों के लिए



इस तरह के संकट के समय बहुत बड़ी चुनौती है परिवार के ऐसे किसी सदस्य के साथ पंसना जो आपके ऊपर हिंसा करता हो।

अगर आप खुद को पंसा हुआ और असहाय महसूस करते हैं तो SNEHA को फ़ोन करे

हेल्पलाइन : [98330 52684](tel:9833052684) / [91675 35765](tel:9167535765)

के इ एम् अस्पताल में वन स्टॉप क्राइसिस सेंटर (OSCC): [022-24100511](tel:022-24100511)

- यदि फोन सेवाएं उपलब्ध नहीं हैं, तो जहां तक संभव हो किसी के भी उकसाने पर जवाब न दें।
- थोड़ी होशियारी दिखाएं अपनी सुरक्षा के लिए।



वर्तमान में मानसिक बीमारी हैं ?  
आत्महत्या के विचार आते हैं ?

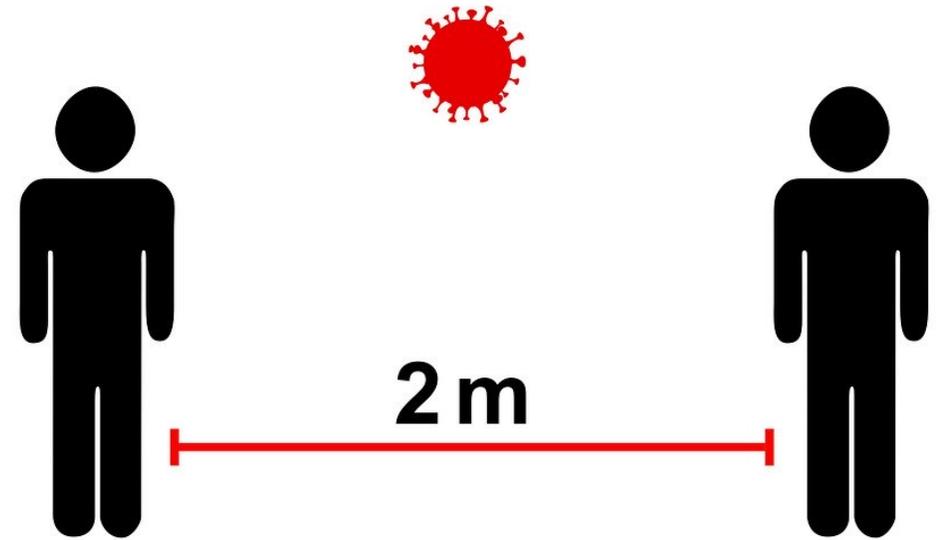
हेल्पलाइन : [98330 52684](tel:9833052684) / [91675 35765](tel:9167535765)

के इ एम् अस्पताल में वन स्टॉप क्राइसिस सेंटर (OSCC): [022-24100511](tel:022-24100511)

मत भूलिए...



२० सेकंड तक साबुन और पानी से हाथ धोते रहिये



२ मीटर की शारीरिक दूरी बनाये रखें