

## COVID-19 के समय के दौरान बर्नआउट

COVID-19 महामारी ने हमारी दिनचर्या और हमारे द्वारा अपना काम करने के तरीके में रुकावट पैदा की है। इससे बहुत ज़्यादा तनाव हो सकता है और हम सभी थकान के प्रति संवेदनशील बन सकते हैं।

बर्नआउट लंबे समय तक काम से जुड़े तनाव का नतीजा होता है जिससे हम शारीरिक और भावनात्मक रूप से थकान तथा अपने काम के प्रति लापरवाह महसूस करते हैं। अश्वेत और हाशिए पर मौजूद अन्य समूहों के कर्मचारियों का मौजूदा उत्पीड़न और उनके विरुद्ध भेदभाव की वजह से भी लंबे समय तक तनाव हो सकता है और वह बर्नआउट का कारण बन सकता है।

अप्रबंधित बर्नआउट हमारे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बहुत ज़्यादा कमज़ोर कर सकता है। वह हमारे बीमार पड़ने और अवसाद, शराब और नशीले पदार्थों की लत, और हाई ब्लड प्रेशर, जैसी गंभीर स्थितियाँ विकसित होने के जोखिम को बढ़ा सकता है। वह हमारे घरेलू और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

यहाँ दी गई जानकारी ज़्यादा प्रभावी ढंग से स्थितियों का सामना करने और आपके बर्नआउट के जोखिम को कम करने में आपकी मदद कर सकती है।

### **बर्नआउट के संकेतों और लक्षणों से अवगत रहें**

बर्नआउट के संकेतों और लक्षणों को पहचानना उसे संभालने की दिशा में पहला कदम है, जो आम तौर पर सामान्य और लंबे समय तक काम से जुड़े तनाव संबंधी प्रतिक्रियाओं का मेल होता है।

### **काम से जुड़े संकेत और लक्षण**

- अपने काम के बारे में नकारात्मक और भ्रमित महसूस करना
- सहकर्मियों, ग्राहकों और क्लाइंट्स के साथ चिड़चिड़ा या बेचैन होना
- समय पर काम शुरू या पूरा करने में मुश्किल होना और गलतियाँ करना
- प्रेरणा की कमी, भटकाव महसूस करना
- उपलब्धियों से संतुष्टि न मिलना
- बीमार होने पर सामान्य से ज़्यादा छुट्टियाँ लेना
- काम छोड़ने के बारे में सोचना

### लंबे समय तक तनाव के अन्य संकेत और लक्षण

- तनावग्रस्त, चिंतित और बेचैन, घबराया हुआ, परेशान, उदास, निराश या दुःखी महसूस करना
- थकावट
- चिड़चिड़ापन
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- सोने में मुश्किल होना
- बेहतर महसूस करने या कुछ भी महसूस न करने के लिए भोजन, नशीले पदार्थों या शराब का सेवन करना

### बर्नआउट के सामान्य कारण

कार्यस्थल के जिन तत्वों से बर्नआउट हो सकता है उनमें शामिल हैं: नियंत्रण की कमी, काम से जुड़ी अस्पष्ट उम्मीदें, असामान्य रूप से पेश आने वाली गतिशील स्थितियाँ, दमनकारी कार्यस्थल, नीरस कार्य, काम करने का अस्त-व्यस्त माहौल, काम का ज़्यादा बोझ, और कार्य-जीवन असंतुलन।

महामारी और टेलीवर्किंग की वजह से हम बर्नआउट के अतिरिक्त कारणों का सामना करते हैं, जैसे:

- वायरस के संपर्क में आने के जोखिम के बारे में चिंता
- कार्य और घरेलू जीवन के बीच सीमाओं का अभाव तथा उसके परिणामस्वरूप डाउनटाइम में कमी
- संचार के नए साधनों का उपयोग करना और तकनीकी मुश्किलों से निपटना
- काम करते हुए व्यक्तिगत और पारिवारिक ज़रूरतों का ख्याल रखना, जैसे बच्चों को घर पर पढ़ाना और बुजुर्गों का ध्यान रखना या उनकी देखभाल करना
- यह एहसास कि आप पर्याप्त योगदान नहीं दे रहे हैं
- आपके कार्यस्थल और/या नौकरी के भविष्य के बारे में अनिश्चितता
- सामाजिक सहायता और फ़ीडबैक की कमी

### बर्नआउट से बचने के लिए ये कदम उठाएं

**अपने कार्यस्थान को अनुकूलित करें:** परिवार के हर सदस्य के लिए काम करने और पढ़ने के लिए जगह तय करें। अपने कार्यस्थान को आरामदायक बनाएं और आदर्श रूप से काम के बाद की अपनी गतिविधियों से अलग रखें।

**अपनी दिनचर्या को नियंत्रित करें:** एक अनुकूल दिनचर्या रखें, काम करने की समय-सीमा तय करें, समय-समय पर ब्रेक लें, काम की योजना बनाएं और उसे प्राथमिकता दें, सकारात्मक रवैया कायम रखें, तथा ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगें।

**जुड़े रहें:** अपनी टीम और सहकर्मियों के साथ नियमित रूप से बातचीत करें, और अपने सामाजिक सहायता सिस्टम से जुड़े रहें।

**अपने शरीर को स्वस्थ और मज़बूत रखें:** समय-समय पर शरीर को स्ट्रेच करने और इधर-उधर घूमने के लिए उठें, ताज़ी हवा लें, पर्याप्त नींद लें, चिंतन करें, अच्छी तरह से खाएं, और हाइड्रेटेड रहें।

**अपने दिमाग को मज़बूत रखें:** यह पता लगाएं कि आपका तनाव कैसे उत्पन्न होता है, अपने तनाव से जुड़ी प्रतिक्रियाओं से अवगत रहें, ऐसी स्वास्थ्य-संबंधी रणनीतियों के साथ अपने तनाव को प्रबंधित करें जो आपके लिए कारगर हों, और वे काम करें जिन्हें करने में आपको मज़ा आता है।

**दूसरों तक अपनी आवाज़ पहुँचाएं:** अगर भेदभावपूर्ण और अपमानजनक व्यवहार आपको तनाव महसूस होने की वजह हैं, या उसमें योगदान देते हैं, तो शांत रहकर उसे सहन न करें। ऐसे अन्य लोगों से संपर्क करें जो समान रूप से प्रभावित हो सकते हैं और सामूहिक रूप से दूसरों तक अपनी आवाज़ पहुँचाएं। उचित व्यवहार प्राप्त करने के लिए कार्यस्थल, सरकार या अन्य संगठनों से संपर्क करें, तथा व्यवस्थित परिवर्तन का समर्थन करें।

**अपने मीडिया उपयोग को सीमित करें:** खबरें देखने के लिए एक विशिष्ट समय निर्धारित करें, सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को सीमित करें, और विश्वसनीय स्रोतों से अपनी जानकारी प्राप्त करें।

### **बर्नआउट का अनुभव होने पर क्या करना चाहिए**

**काम के तनाव को कम करने के लिए अपने विकल्पों का मूल्यांकन करें।** अपने सुपरवाइज़र के साथ इस बारे में खुलकर बात करें कि महामारी आपको और आपके काम को कैसे प्रभावित कर रही है। समाधान ढूँढने के लिए मिलकर काम करें।

**अपने तनाव को प्रबंधित करने के लिए नए तरीके खोजें।** इस बारे में सहकर्मियों, दोस्तों या परिवार के विचार जानने के लिए उनसे बात करें कि आप अपने तनाव को कैसे कम कर सकते हैं या ज़्यादा प्रभावी ढंग से उसे कैसे प्रबंधित कर सकते हैं।

**मदद माँगें।** अपने लक्षण बिगड़ने तक इंतज़ार न करें; सहायता के उपलब्ध विकल्पों के बारे में पूछें और मदद माँगें। अगर आप किसी कर्मचारी सहायता कार्यक्रम को एक्सेस कर सकते हैं तो उनकी सेवाओं का लाभ उठाएं। मानसिक स्वास्थ्य के संसाधनों और पेशेवरों से संपर्क करें।

## **उपलब्ध सहायता**

**NYC Well:** अगर तनाव के लक्षण बहुत ज़्यादा असहनीय हो जाएं, तो आप एक मुफ्त और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा NYC Well में प्रशिक्षित सलाहकार के साथ जुड़ सकते हैं जो न्यूयॉर्क वासियों की ऐसी स्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकती है। NYC Well कर्मचारी-विभाग दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन उपलब्ध है और 200 से ज़्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। सहायता के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें या ऑनलाइन चैट करें।

**मानव अधिकारों के लिए NYC आयोग (NYC Commission for Human Rights):** अगर आपको लगता है कि आपकी आप्रवासन स्थिति, राष्ट्रीय मूल, या किसी अन्य संरक्षित वर्ग की सदस्यता की वजह से आपके विरुद्ध भेदभाव हुआ है, तो भेदभाव की शिकायत दर्ज करने के लिए 311 या 718-722-3131 पर आयोग से संपर्क करें।

**कर्मचारी सुरक्षा हॉटलाइन (Worker Protection Hotline):** कार्यस्थल को दोबारा खोलने, स्वास्थ्य और सुरक्षा से जुड़े दिशानिर्देशों के बारे में प्रश्नों के साथ, या कार्यस्थल को दोबारा खोलने की शर्तों का पालन न करने वाले किसी नियोक्ता की रिपोर्ट करने के लिए 311 या 212-436-0381 पर कॉल करें।

**NYC Hope:** घर हमेशा एक सुरक्षित ठिकाना नहीं होता। आप खुद अपने लिए या उन लोगों की मदद करने के लिए संसाधन और सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं जो डेटिंग, घरेलू या लिंग-आधारित हिंसा का अनुभव कर रहे हैं। अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/nychope](http://nyc.gov/nychope) पर जाएं। तत्काल सुरक्षा योजना, आश्रय या नागरिक कानूनी मदद, या परामर्श के लिए NYC की 24-घंटे की घरेलू हिंसा हॉटलाइन को 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350) पर कॉल करें। आपातकालीन स्थिति के लिए, 911 पर कॉल करें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

7.8.20