

## कोरोनावायरस (COVID-19) के प्रकोप के दौरान तनाव से जूझने और सामाजिक दूरी बनाये रखने के उपाय

किसी भी बिमारी का प्रकोप तनावपूर्ण हो सकता है, विशेष रूप से वो जिसमें हम सभी को अपने स्वास्थ्य पर अत्यंत सावधानी और नज़र रखने की जरूरत होती है, जहां तक हो सके, घर पर ही रहें और दूसरों से कोई भी गैर-ज़रूरी सामाजिक (शारीरिक) मेलजोल ना करें। सामाजिक दूरी और अलगाव से आपके काम, आपके पारिवारिक जीवन, आपके काम करने के ढंग और आपके दूसरों से मेलजोल रखने के तरीकों पर गहरा असर पड़ सकता है। ये सब पहले से ही तनावपूर्ण स्थिति को और मुश्किल बना सकता है। ऐसे में घबराहट, उदास, चिंतित या डर महसूस करना, या बेचैनी के अन्य लक्षणों, जैसे कि सोने में परेशानी का अनुभव करना स्वाभाविक है। आप सामान्य प्रतिक्रियाओं की आशंका करके, तनाव को कम करने वाली गतिविधियों का अभ्यास करके और मदद मांगकर तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम कर सकते हैं।

### जानिये कि क्या हो सकता है

तनाव आपके सोचने, समझने और काम करने के ढंग को प्रभावित कर सकता है। अधिकांश प्रभाव परेशान करने वाली घटनाओं के कारण पैदा होने वाली सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं और आमतौर पर कुछ ही समय तक रहती हैं। निम्न कुछ प्रभाव और लक्षण हैं जो आप अनुभव कर सकते हैं:

- शारीरिक प्रभाव: सुस्ती, थकावट, सिर दर्द, दिल की धड़कन तेज होना या पहले से मौजूदा स्वास्थ्य-सम्बन्धी हालातों में (उत्तेजना, बढ़ोतरी, गंभीरता) इजाफ़ा होना
- भावनात्मक प्रभाव: उदासी, चिंता, गुस्सा, अशांति या चिड़चिड़ापन जैसी भावनाएं
- मानसिक प्रभाव: भ्रम, भूलना या ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में तकलीफ़
- व्यावहारिक प्रभाव: बेचैनी का अनुभव करना, जैसे बेचैन, बहस करना या जल्दी गुस्सा आना, या खाने और सोने के तरीकों में बदलाव।

### सावधान रहें

बीमारी के प्रकोप के बारे में भरोसेमंद स्रोतों से ही जानकारी प्राप्त करें कि वास्तव में क्या हो रहा है, खतरों के बारे में समझें और अपने आप को सुरक्षित रखने के सबसे अच्छे तरीका अपनाएँ। किसी भी ऐसे समाचार, जिसकी पुष्टि ना हुई हो, या अफवाहों पर कार्रवाई ना करें, क्योंकि ऐसा करना सिर्फ़ गलत सूचना, डर और खलबली को बढ़ाता है। COVID-19 के जानकारी के लिए, [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) या [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus) पर जाएँ।

**खबरों को देखने और मीडिया में बताई जाने वाली बेबुनियाद बातों पर अपना समय बर्बाद ना करें**

NYC स्वास्थ्य विभाग स्थिति के गंभीर होने पर अपनी संस्तुति बदल सकता है।

फ़ोन या कंप्यूटर पर बहुत ज़्यादा समय, या सप्ताह के सातों दिन 24 घंटे हर वक़्त समाचार देखना या सुनना, आपकी चिंता और डर को बढ़ाएगा। दिन में सिर्फ़ दो से तीन बार ही अपडेट और गाइडेंस प्राप्त करें

### **जुड़े रहें और ज़रूरत पड़ने पर सहायता प्राप्त करें**

ईमेल, सोशल मीडिया, वीडियो कॉन्फ्रेंस, टेलीफोन, फेसटाइम या स्काइप के माध्यम से परिवार, दोस्तों और अपने सामाजिक नेटवर्क के साथ जुड़े रहें। अपने पड़ोसी या बड़े बुजुर्ग लोगों और अकेले रहने वाले लोगों को कॉल करने पर विचार करें जिन्हें आप जानते हैं पता करें कि वे कैसे हैं और जताएँ की आप उनकी देखभाल के लिए मौजूद हैं।

### **दैनिक दिनचर्या बनाए रखें**

दिनचर्या सामान्य रखने से हमें नियंत्रण का एहसास होता है और चिंता कम हो सकती है। जहां तक हो सके, दैनिक दिनचर्या सामान्य रखें या ज़रूरत पड़े, तो बदलावों से निपटने में आपकी मदद करने के लिए नई चीज़ें करने की कोशिश करें।

### **आशावादी बने रहें**

उन चीज़ों पर ध्यान दें, जिनके लिए आप आभारी हैं और जो चीज़ें आपके जीवन में अच्छी चल रही हैं। उन लोगों की प्रेरणात्मक कहानियों से साहस और प्रेरणा प्राप्त करें, जो मुसीबतों का सामना करने और मजबूत बने रहने के तरीके खोज रहे हैं।

### **अपनी मूल ज़रूरतों और वित्तीय तनावों के बारे में सक्रिय रहें**

अपने आप यह सुनिश्चित करें कि आपके पास सुरक्षित और आराम से रहने के लिए आवश्यक चीज़ें, जैसे कि खाना और दवा उपलब्ध हैं। अगर आप काम करने में असमर्थ हैं, तो अपने मालिक से संपर्क करें और छुट्टी की गुंजाइश के बारे में बात करें। आपको मासिक बिल भेजने वाली कंपनियों से संपर्क करें और भुगतान के अन्य उपलब्ध तरीकों का अनुरोध करें। 311 पर कॉल करें या अतिरिक्त उपलब्ध संसाधनों के लिए NYC 311 के [कोरोनावायरस \(COVID-19\) और सिटी लाइफ़ वेब पेज](#) पर जाएँ।

### **विचारशील और संवेदनशील बनें**

जो ये बिमारी से ग्रस्त हैं, उनके रूप-रंग से या वे और उनके परिवार कहाँ से हैं, उनके बारे में ऐसी बेबुनियादी बातें ना करें और उन्हें दोषी न ठहराएँ। नस्ल/ जातीयता और संक्रामक रोगों के बीच कोई संबंध नहीं है। जब आप झूठी अफवाहें या नकारात्मक रूढ़िवादी बातें सुनते हैं, जो जातिवाद और ज़ेनोफोबिया को प्रोत्साहित या बढ़ावा देती हैं, तो उनके खिलाफ़ आवाज़ उठाएँ। अगर आपकी जाति, मूल राष्ट्र या अन्य पहचानों के कारण आपको परेशान किया जा रहा है, तो 311 पर कॉल करें या मानव अधिकार के लिए आयुक्त NYC आयोग की वेबसाइट पर जाएँ और [ऑनलाइन शिकायत दर्ज करें](#)।

NYC स्वास्थ्य विभाग स्थिति के गंभीर होने पर अपनी संस्तुति बदल सकता है।

## **मदद मांगे**

COVID-19 जैसी एक संक्रामक बीमारी का प्रकोप आपके, आपके प्रियजनों और आपके दोस्तों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है। जैसा कि उल्लिखित है, घबराहट, उदास, चिंतित होना और डर महसूस करना या बेचैनी के अन्य लक्षणों, जैसे कि सोने में परेशानी का अनुभव करना स्वाभाविक है। अपने तनाव को कम करने और हालातों से निपटने के लिए:

- आशावादी सोच रखें
- अपनी ताकत के बारे में खुद को याद दिलाते रहें
- अपने दोस्तों और प्रियजनों के साथ जुड़े रहें
- स्थिति से निपटने के लिए सकारात्मक तरीके अपनाएँ

## **NYC वेल**

अगर तनाव के लक्षण आपके लिए असहनीय हो जाते हैं, तो आप NYC वेल में प्रशिक्षित काउंसेलर्स के साथ जुड़ सकते हैं, एक निःशुल्क और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा है जो इस स्थिति का सामना करने में न्यूयॉर्क वासियों की मदद कर सकती है।

NYC वेल स्टाफ सप्ताह के सातों दिन 24 घंटे उपलब्ध हैं, और 200 से अधिक भाषाओं में देखभाल के लिए संक्षिप्त काउंसलिंग और रेफरल प्रदान कर सकते हैं। समर्थन के लिए, 888-NYC-WELL (888-692-9355) पर कॉल करें, 65173 पर "WELL" टेक्स्ट करें या **ऑनलाइन चैट करें**।

घर पर रहकर भी आपके शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में आपकी मदद के लिए सहायक ऐप और ऑनलाइन टूल का चयन करने के लिए आप **nyc.gov/nycwell** पर जाकर उनके **ऐप लाइब्रेरी (App Library)** पर क्लिक भी कर सकते हैं।