

कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९)प्रकोपका बेला चिन्ता र सामाजिक दूरीसँग सामना गर्न

रोगको प्रकोप तनावपूर्ण हुन्छ खासगरी जतिबेला हामीले नजिकबाट आफ्नै स्वास्थ्य नियाल्नुपर्छ, जतिसक्दो धेरै घरमा बस्नुपर्छ, र अरुसँग अनावश्यक सामाजिक (भौतिक) सम्पर्क त्याग्नुपर्छ। सामाजिक दूरी र छुट्टै बस्नुपर्ने कुराले तपाईंको कामलाई, तपाईंको पारिवारिक जीवनलाई र तपाईंले चिजविच गर्ने तरिका र अरुसँग सम्पर्क गर्ने तरिकालाई प्रभावित बनाएको छ। यी सबै कुराले परिस्थितिमा चिन्ता थप्न सक्छ। उकुसमुकुस हुने, दुखी हुने, चिन्तित वा त्रसित हुने अथवा अरु कष्टका लक्षणहरु जस्तै सुत्न समस्या हुने सामान्य हुन्। चिन्ताको नकारात्मक असरलाई सामान्य रूपले प्रतिक्रिया दिएर घटाउन सक्नुहुन्छ, तनाव घटाउने क्रियाकलापको अभ्यास गरेर र सहयोग मागेर घटाउन सक्नुहुन्छ।

के अपेक्षा गर्ने भनेर थाहा पाउनुहोस्।

चिन्ताले तपाईंले सोच्ने, महसुस गर्ने र क्रिया गर्ने तरिकामा असर गर्छ। धेरैजसो प्रभावहरु चिन्तालाग्दा घटनाका लागि सामान्य हुन र सामान्यतया केही समयका लागि मात्र हुन्। यहाँ तपाईंले अनुभव गर्नसक्ने केही प्रभाव र लक्षणहरु छन्:

- भौतिक प्रभाव: थकान, गलित, टाउको दुखाइ, मुटुको गति तिब्र अथवा पहिल्यै देखि रहेको स्वास्थ्य समस्या भन् बढ्नु (उत्तेजित हुनु, बढ्ने वा, बिग्रिँदै जानु)।
- भावनात्मक असर: दुखको भावना, चिन्ता, क्रोध, व्याकुलता र चिढिचिढापन
- मानसिक असर: भ्रम, बिसन्तु, अथवा कुनै कुरामा ध्यान दिन गाह्रो हुनु वा निर्णय गर्न गाह्रो हुनु
- व्यवहारमा असर: अप्रिय खालका व्यवहारहरु जस्तै चञ्चल हुनु, आफ्नो कुरामा ढिपी गर्नु अथवा छिट्टै रिसाउनु अथवा सुत्ने र खाने तरिकामा परिवर्तन आउनु

सूचित रहनुहोस्

के भइरहेको छ, र सबभन्दा राम्रोसँग आफू कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बुझ्नका रोगको प्रकोपबारे अद्यावधिक रहन विश्वसनीय सूचनाका स्रोतहरु प्रयोग गर्नुहोस्। पुष्टी नभएका समाचार सेयर गर्न बन्द गर्नुहोस् अथवा हल्लामा नलाग्नुहोस्, किनकी यसले गलतसूचना, त्रास र आतंकमा बल पुर्याउँछ। कोभिड-१९ बारेको जानकारीको लागि nyc.gov/coronavirus अथवा cdc.gov/coronavirus वेबपेज हेर्नुहोला।

एउटा सीमामा बसेर स्क्रिन चलाउनुस र मिडिया हेर्नुहोस्

मोबाइल र कम्प्युटरमा धेरै समय अथवा चौविसे घण्टा समाचार सुन्ने गर्नाले तपाईंको चिन्ता र डर बढाउन सक्छ। जानकारी र मार्गदर्शन दिनको दुइ वा तीनपटक मात्र हेर्नुहोस्।

जोडिइ रहनुस वा सम्पर्कमा रहनुस

परिवार, साथीभाइ र सामाजिक सञ्जालमा इमेल सोसल मिडिया, भिडियो बैठक, टेलिफोन, फेसटाइम अथवा स्काइप प्रयोग गरेर सम्पर्कमा रहनुहोस्। तपाईंको छिमेकी वृद्ध र तपाईंले थाहा पाएका एकलै बसेका मानिसलाई उनीहरुले कस्तो गरिरहेकाक छन् भनेर फोन गर्नुहोस् र तपाईंले उनीहरुको ख्याल गर्नुहुन्छ भन्ने देखाउनुहोस्।

दैनिक तालिका कायम राख्नुहोस्

तालिकालाई कायम राख्दा नियन्त्रणको आभाष दिन्छ र चिन्ता घटाउँछ। दैनिक तालिकालाई जारी राख्न वा आवश्यक परेको खण्डमा नयाँ बनाउन सक्दो प्रयास गर्नुहोस ताकी परिवर्तनको सामाना गर्न तपाईंलाई सहयोग गरोस्।

सकारात्मक रहनुहोस्

तपाईंको जीवनमा राम्रो भइरहेका कुराहरु जसमा तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ, त्यस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनुहोस् । मानिसहरु जसका सकारात्मक कथाहरुबाट उनीहरुलाई परिवर्तनको सामना गर्न र दह्रो बन्न बाटो मिलिरहेको छ, त्यसबाट सासस र प्रेरणा लिनुहोस ।

तपाईंको आधारभूत आवश्यकता र आर्थिक चिन्तामा क्रियाशील रहनुहोस्

आफूलाई के चाहिन्छ भन्ने बारे आफ्नो वकालत आफैं गरेर तपाईं आफूलाई के चाहिन्छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस् जस्तै खानेकुरा, औषधी, सुरक्षित र आरामदायी रहने । यदि तपाईं काम गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंको रोजगारदातालाई सम्पर्क गर्नुहोस् र विदाका लागि कुनै उपाय छन् कि भनेर छलफल गर्नुहोस् । तपाईंलाई मासिक बिल पठाउने कम्पनीहरुलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र फरक भुक्तानीको व्यवस्थाका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । ३११ मा फोन गर्नुहोस् अथवा एनवाइसी ३११को

कोरोनाभाईरस (कोभिड-१९) र शहरी जीवन (Coronavirus (COVID-19) and City Life) वेब पेज खोल्नुहोस थप रिसोर्सका लागि ।

विचारशील र संवेदनशील हुनुहोस्

को मान्छे कस्तो देखिन्छ र उनीहरु अथवा उनीहरुका परिवार कहाँका हुन भन्ने आधारबाट उनीहरुलाई रोग छ भन्ने अनुमान र आरोप नलगाउनुहोस् । जाति जातियता र संक्रामक रोगबीच कुनै सम्बन्ध छैन । जब तपाईंले भुट्टा हल्लाहरु सुन्नुहुन्छ र जातिभेद र विदेसीलाई घृणा गर्ने कुरालाई प्रबर्द्धन गर्ने नकारात्मक कुरा(स्टेरियोटाइप) आएमा बोल्नुहोस् । तपाईंको आफ्नो जाति, जन्मिएको देश अथवा अरु परिचयका कारण उत्पीडनमा परिरहनुभएको छ भने ३११ मा फोन गर्नुहोस् अथवा न्यूयोर्क मानवअधिकार आयोगको वेवसाइटमा जानुहोस् र **उजुरी अनलाइनमै गर्नुहोस् ।**

सहयोग खोज्नुहोस्

कोभिड-१९ जस्तो संक्रामक रोगका प्रकोज तपाईं, तपाईंका प्रियजन र तपाईंका साथीभाइका लागि तनावपूर्ण हुनसक्छ । उल्लेखभएअनुसार, उकुसमुकुस हुने, दुखी हुने, चिन्तित वा त्रसित हुने अथवा अरु कष्टका लक्षणहरु जस्तै सुत्न समस्या हुने सामान्य हुन् । तपाईंको तनाव घटाउन र परिस्थितिलाई व्यवस्था गर्न:

- सकारात्मक हुने प्रयास गर्नुहोस् ।
- आफ्ना बलिया पक्षका बारेमा आफैंलाई सम्झाउनुहोस् ।
- आफ्ना साथी र प्रिय जनसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्
- सामना गर्ने स्वस्थ दक्षता प्रयोग गर्नुहोस्

एनवाइसी वेब

यदि चिन्ताका लक्षणहरु तपाइएका लागि यदि सम्हालन नसकिने बन्छ भने तपाईं न्यूयोर्क वेबका तालिमप्राप्त परामर्शदातासँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, जसले स्वतन्त्र र गोप्य मानसिक स्वास्थ्य सहयोग सेवा जसले न्यूयोर्कवासीलाई सामना गर्न सहयोग गर्छ ।

न्यूयोर्क वेबका कर्मचारीहरु दिनको चौविसै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छन् र विस्तृत परामर्श उपलब्ध गराउन र २०० भन्दा बढि भाषामा केयर गर्न रिफरल उपलब्ध गराउन सक्छन् । सहयोगका लागि ८८८ एनवाइसी वेब (८८८-६९२-९३५५)मा फोन गर्नुहोस धर्मी भिपजभचव ६५१७३ मा टेक्स्ट पठाउनुहोस् अथवा **अनलाईन च्याट गर्नुहोस् ।**

तपाईंले **nyc.gov/nycwell** वेबपेज खोल्न सक्नुहुन्छ र उनीहरुको **App Library** क्लिक गर्नुहोस् र तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्य र भावनात्मक स्वास्थ्यलाई कसरी घरबाटै व्यवस्थापन गर्ने भनेर सहयोगका लागि अनलाइन टुल खोज्नुहोस् ।