

COVID-19 के दौरान बेचैनी और घबराहट के दौर

अश्वेत, लैटिनो, मूल निवासियों, और कम आय वाले समुदायों को विषम रूप से प्रभावित करने वाली इस वैश्विक-महामारी के दौर में जीते हुए, न्यू यॉर्क वासियों को पहली बार बेचैनी या घबराहट के दौरों का अनुभव हो सकता है। हमारे शहर में नस्ली/जातीय अन्याय और असमानता के दीर्घस्थायी प्रभाव, अलग-थलग पड़ना, काम छूटना, अस्वस्थता, प्रियजनों और समुदाय के लोगों की मृत्यु, और अन्य तनावकारक मिलकर भी बेचैनी या घबराहट के नए या पुराने लक्षण उत्पन्न कर सकते हैं या उनमें वृद्धि कर सकते हैं। यह दस्तावेज़ इस बारे में मार्गदर्शन देता है कि बेचैनी और घबराहट के दौर क्या होते हैं, लक्षणों का प्रबंधन और दूसरों की सहायता कैसे की जाए, और बेचैनी एवं घबराहट के दौर COVID-19 के लक्षणों से किस प्रकार अलग हैं।

बेचैनी और घबराहट के अनुभव अलग-अलग व्यक्तियों में, और अलग-अलग नस्ली/जातीय, नृजातीय, सांस्कृतिक या क्षेत्रीय समूहों में अलग-अलग दिखाई दे सकते हैं और अलग-अलग महसूस हो सकते हैं। कुछ लोगों को बेचैनी का अनुभव हो सकता है और वे अधिकांशतः शारीरिक लक्षणों का होना बताते हैं, जैसे सांस फूलना या हृदयगति बढ़ना, जबकि कुछ अन्य लोग अधिकांशतः भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का होना बताते हैं, जैसे चिंता या डर। कुछ लोग ऐसे स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और संस्थानों से देखभाल प्राप्त करने में संकोच करते हैं जिन्होंने अतीत में हानिकारक कार्यप्रथाओं और नीतियों के माध्यम से अश्वेत समुदायों से भेदभाव किया है और उनका दमन किया है, और इनमें से कुछ कार्यप्रथाएं एवं नीतियां आज भी मौजूद हैं। कुछ लोग स्वास्थ्य देखभाल इकाई में जाने पर COVID-19 से संक्रमित हो जाने के डर के कारण भी देखभाल प्राप्त करने में संकोच कर सकते हैं।

बेचैनी क्या है?

बेचैनी को घबराहट, भय, तनाव, सुन्नता, चिंता या भावना के रूप में अनुभव किया जा सकता है कि कुछ बुरा होने वाला है। यह शारीरिक लक्षणों जैसे कि सांस लेने में तकलीफ, तीव्र हृदय दर, पसीना आना, हाथ ठंडे पड़ना, कांपना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, और सोने में समस्या के साथ भी जुड़ी हुई हो सकती है। अलग-अलग संस्कृतियों में भी बेचैनी का अनुभव और वर्णन अलग-अलग और अद्वितीय तरीकों से किया गया है और उनमें इसके नाम भी अलग-अलग हो सकते हैं। तनावपूर्ण घटनाओं पर प्रतिक्रिया देना एक सामान्य मानव अनुभव होता है। वर्तमान COVID-19 के प्रकोप सहित अत्यधिक तनावपूर्ण स्थिति, घबराहट की अत्यधिक भावनाओं को जन्म दे सकती है, जो परेशान और अक्षम करने वाली बन सकती है।

घबराहट के दौर क्या हैं?

घबराहट के दौरों को तीव्र शारीरिक लक्षणों जैसे कि तेजी से दिल की धड़कन, पसीना आना, कांपना, सीने में दर्द या बेचैनी, सांस लेने में तकलीफ या सांस की तकलीफ, चक्कर आना या हल्की-हल्की, मितली, या घबराहट की परेशानी के साथ अचानक स्पाइक के रूप में अनुभव किया जा सकता है। घबराहट के दौरों का अनुभव करने वाले कई लोग बताते हैं कि उन्हें ऐसा महसूस हुआ कि वे मरने वाले हैं, भले ही कोई आसन्न खतरा मौजूद नहीं था। घबराहट के दौरों का कोई ज्ञात कारण हो सकता है (अपेक्षित) या वे बिना किसी चेतावनी के अचानक घटित हो सकते हैं, और कभी-कभी उनका कोई स्पष्ट कारण नहीं होता है (अनपेक्षित)।

क्या मेरा सांस फूलना बेचैनी है, घबराहट का दौरा है या COVID-19 है?

सांस लेने में तकलीफ एक सामान्य अनुभव है जो बेचैनी, घबराहट के दौरे और COVID-19 एवं अन्य स्थितियों में होता है। अंतर पहचानने में मदद के लिए, स्वयं से पूछें:

- **क्या मुझे अतीत में समान लक्षणों का अनुभव हुआ है?** यदि आपने अतीत में बेचैनी या अन्य डर, या विशेष रूप से घबराहट के दौरे का सामना किया है, तो यह संभव है कि आप अब भी वही अनुभव कर रहे हैं।
- **क्या मेरे लक्षण 10 से 15 मिनटों में हल्के पड़ जाते हैं?** घबराहट के दौरे आमतौर पर लगभग 10 मिनट में तीव्र स्तर पर पहुंच जाते हैं, जिसके बाद लक्षण कम होने लगते हैं। COVID-19 से संबंधित सांस फूलने में अल्पकाल में राहत मिलने की संभावना कम होती है।
- **क्या विश्राम तकनीकों का उपयोग करके मेरे लक्षणों में सुधार होता है?** बेचैनी और घबराहट के दौरों में विश्राम तकनीकों से आमतौर पर अच्छी राहत मिलती है, इन तकनीकों में धीरे-धीरे सांस लेना, ध्यान का अभ्यास करना, एवं व्यक्ति को शांति का एहसास कराने वाली अन्य गतिविधियां शामिल हैं। COVID-19 से संबंधित सांस फूलने में विश्राम तकनीकों से राहत मिलने की संभावना कम होती है।
- **क्या मुझे अन्य लक्षणों, जैसे बुखार, खांसी, या गले में खराश/दुखन के साथ-साथ सांस फूलने की समस्या है?** यदि हां, तो संभव है कि आपको COVID-19 के लक्षण हों। COVID-19 से ग्रस्त लोग आमतौर पर अतिरिक्त लक्षणों का अनुभव करते हैं — जैसे खांसी, बुखार, कंपकंपी/जूड़ी, पेशियों में दर्द, गले में खराश/दुखन, स्वाद या गंध की नई हानि, या पेट व आंत संबंधी लक्षण जैसे दस्त, उबकाई और उल्टियां। अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus पर जाएं।

मैं बेचैनी और घबराहट के दौरे को ठीक कैसे करूं?

जुड़े रहें

- दोस्तों, परिवार और अन्य लोगों से फोन, वीडियो चैट, टेक्स्ट और ईमेल द्वारा रोजाना बात करें।
- उनसे फोन, वीडियो चैट, टेक्स्ट संदेश या ईमेल के माध्यम से संपर्क करके उनकी मदद करें। इससे आपको और आप जिस व्यक्ति की मदद कर रहे हैं उसे, दोनों को लाभ मिलता है।

विश्राम तकनीकों का उपयोग करें

- धीमी, गहरी सांस लें। अपनी नाक से सांस लें और अपने मुंह से सांस बाहर निकालें। ध्यान दें कि जब आप सांस लें तो पेट बाहर की तरफ निकलें और जब सांस बाहर निकालें, तो पेट अंदर की तरफ सिकुड़ें। इसे दोहराएं।
- माइंडफुलनेस का अभ्यास करें (जागरूक और वर्तमान में रहना)। अपने आसपास के वर्तमान वातावरण में ध्यान केंद्रित कर अपने आप को वर्तमान में ढालें। उदाहरण के लिए, पांच चीज़ें जो आप देखते हैं, चार चीज़ें जो आप महसूस करते हैं, तीन चीज़ें जो आप सुनते हैं, दो चीज़ें जिन्हें आप सूंघते हैं, और एक चीज़ जो आपको स्वाद देती है उन पर ध्यान देने के लिए समय निकालें।
- विश्राम गतिविधियों में भाग लें, जैसे गुनगुने पानी से नहाना या शॉवर लेना, किसी शांत कमरे में विश्राम करना, बाहर टहलना, प्रियजनों से बातें करना या अपना प्रिय संगीत सुनना।

उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं

- जितना अधिक आप रह सकते हों, घर पर रहें, बीमार महसूस नहीं करें तब भी। अपने घर से बाहर जाने पर हमेशा फेस कवरींग पहनें। अपने घर से बाहर अपने और दूसरों के बीच कम-से-कम 6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें। कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को अक्सर साबुन

और पानी से धोएं। अपने चेहरे को बिना धुले हाथों से न छुएं। COVID-19 के प्रसार की रोकथाम में आप कैसे योगदान दे सकते हैं इस बारे में और जानकारी के लिए,

nyc.gov/health/coronavirus पर जाएं।

- COVID-19 संबंधित समाचार देखने और पढ़ने में जितना समय बिताते हैं, उसे सीमित करें। नवीनतम सूचनाओं के लिए सूचनाओं के विश्वसनीय स्रोतों से ही जुड़े रहें, जैसे nyc.gov/health/coronavirus या cdc.gov/covid19.
- जितना हो सके, एक ऐसी दिनचर्या बनाएं और कायम रखें जिसमें चलना-फिरना या व्यायाम करना, शरीर में पानी की कमी न होने देना, स्वस्थ भोजन करना, और पर्याप्त नींद लेना शामिल हो।

मैं किसी दर्दनाक दौरे से पीड़ित व्यक्ति की सहायता कैसे कर सकता/सकती हूँ?

- **शांत रहें।** यदि आप शांत रहेंगे, लोगों को समझने की कोशिश करेंगे, और उनके बारे में अनुमान से धारणाएं बनाने/आलोचना आदि से दूर रहेंगे तो इससे दूसरे व्यक्ति की घबराहट को घटाने में मदद मिल सकती है।
- **उनसे पूछें कि वे कैसे शांत रहते हैं।** कभी-कभी लोगों को पता होता है कि उन्हें शांत और शिथिल होने में किन चीजों से मदद मिलती है, इसलिए सबसे पहले यह पूछें कि क्या वे जानते हैं कि उन्हें किससे मदद मिल सकती है। यदि उनको ज्ञात नहीं है तो, नीचे देखें।
- **उन्हें अपने सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करें।** यदि संभव हो तो, किसी शांत स्थान पर एकसाथ बैठें और उस व्यक्ति से कहें कि वह आपके साथ-साथ कुछ मिनटों तक धीमी और गहरी सांस लें।
- **कुछ शारीरिक क्रियाएं करें।** एक साथ, अपने हाथों को ऊपर और नीचे करें या अपने पैरों को जोर से पटकें। थोड़ा-थोड़ा चलना-फिरना भी शरीर को तनाव बाहर निकालने में मदद दे सकता है।
- **उन्हें विचलित करें।** उनसे कहें कि वे ऐसी पांच चीजों के नाम बताएं जिन्हें वे अपने इर्द-गिर्द देख या सुन सकते हैं, या उनसे कहें कि वे किसी ऐसी चीज का वर्णन करें जिससे या जिनमें उन्हें आनंद आता है।
- **उन्हें मदद मांगने के लिए प्रेरित करें।** कभी-कभी घबराहट दूर हो जाने पर, लोग शर्मिंदा महसूस करते हैं। उन्हें भरोसा दिलाएं कि बेचैनी, तनाव की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, और उन्हें मदद मांगने के लिए प्रेरित करें:
 - एनवायसी वेल (NYC Well) एक निःशुल्क और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहयोग सेवा है जो दिन के चौबीसों घंटे, सप्ताह के सातों दिन उपलब्ध है। NYC Well कर्मचारी 200 से ज़्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकते हैं। सहायता के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें, [ऑनलाइन चैट करें](#), या उनकी "[App Library](#)" (एप्प लाइब्रेरी) पर आकर उन एप्स और ऑनलाइन टूल्स का लाभ उठाएं जो घर पर ही स्वास्थ्य और भावनात्मक कुशल-क्षेम का प्रबंधन करने में मदद देते हैं।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 8.26.20