

COVID-19 को समयमा चिन्ता र प्यानिक आक्रमणहरू

काला जाति, ल्याटिनो, आदिवासी र न्यून-आम्दानी भएका समुदायहरूलाई अनुपातहीन रूपमा प्रभाव पारेको महामारीको समयमा जीवन निर्वाह गर्दा, न्यूयोर्क वासीहरूले पहिलो पटक चिन्ता वा प्यानिक आक्रमणहरू अनुभव गर्न सक्नेछन्। हाम्रो शहरमा हुने जातीय अन्याय तथा असमानताका दीर्घकालीन प्रभावहरू, काम गुम्ने, बिरामी हुने, मनपर्ने मानिस र समुदायका सदस्यहरूको मृत्यु हुने र अन्य तनावहरूले पनि चिन्ता वा प्यानिकका नयाँ वा पुराना लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छन्। यो कागजातले चिन्ता र प्यानिक आक्रमणहरू भनेका के हुन्, लक्षणहरू कसरी व्यवस्थित गर्ने र अन्य मानिसहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने र चिन्ता र प्यानिक आक्रमणहरू COVID-19 का लक्षणहरूभन्दा भिन्न कसरी छन् भन्ने बारेमा मार्गदर्शन उपलब्ध गराउँछ।

चिन्ता र प्यानिकका अनुभवहरू मानिसहरूका साथै विभिन्न जातीय, जातीयता, सांस्कृतिक वा क्षेत्रीय समूहहरू मध्ये भिन्न देखिन र महसुस हुन सक्छन्। केही मानिसहरूले चिन्ताको अनुभव गर्न सक्छन् र धेरैजसो श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने वा द्रुत गतिमा धड्कन बढ्ने जस्ता शारीरिक लक्षणहरू हुन्छन् भनी बताउँछन् भने अन्यले धेरैजसो चिन्ता वा डर जस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू हुन्छन् भनी बताउन सक्छन्। केही मानिसहरू एतिहासिक रूपमा हानिकारक अभ्यास र नीतिहरू मार्फत रङको आधारमा समुदायहरूलाई भेदभाव गरेको र उत्पीडन गरेको, जुन अहिलेको समयमा अझै पनि हुन्छ, स्वास्थ्यस्याहार पेशेवर तथा संस्थाहरूसँग स्याहार खोज्न हिच्किचाउन सक्छन्। केही मानिसहरू स्वास्थ्य स्याहार वातावरणमा गएर COVID-19 बाट संक्रमित हुने डरको कारणले पनि स्याहार खोज्न हिच्किचाउछन्।

चिन्ता भनेको के हो?

चिन्ता अधीरता, डर, तनाव, सम्वेदनशून्यता, आशङ्का वा केही कुरा गलत हुन गइरहेको छ जस्तो महसुस हुने रूपमा अनुभव गर्न सकिन्छ। यो श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने, द्रुत गतिमा धड्कन बढ्ने, पसिना निस्कने, हातहरू चिसो हुने, थरथराउने, ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुने र निदाउन गाह्रो हुने जस्ता शारीरिक लक्षणहरूसँग पनि सम्बद्ध हुन सक्छ। चिन्ता संस्कृतिहरू बीच अद्भुत तरिकाहरूमा अनुभव र व्याख्या पनि गरिन्छ र केही फरक भन्न सकिन्छ। तनावपूर्ण घटनाहरूमा जनाउने प्रतिक्रियाहरू मानवका सामान्य अनुभव हुन्। हालको COVID-19 महामारी सहित अत्याधिक तनावपूर्ण अवस्थाहरूले दुःखद र अशक्तता हुन सक्ने चिन्ताका कडा महसुसहरू निम्त्याउन सक्छन्।

प्यानिक आक्रमणहरू भनेका के हुन्?

प्यानिक आक्रमणहरू द्रुत गतिमा धड्कन बढ्ने, पसिना निस्कने, थरथराउने, छाती दुख्ने वा असहज हुने, श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने वा श्वासप्रश्वासमा कमी हुने, चक्कर लाग्ने वा टाउको -हलुका भएको महसुस हुने, वाकवाकी लाग्ने वा पेट दुख्ने जस्ता तीव्र शारीरिक लक्षणहरू भएको चिन्ताको आकस्मिक स्पाइकको रूपमा अनुभव गर्न सकिन्छ। प्यानिक आक्रमणहरू अनुभव गर्ने धेरैजसो मानिसले उनीहरू कुनै निकटस्थ खतरामा नभएपनि मृत्यु हुन गइरहेको छ जस्तो महसुस हुन सक्छ भनी रिपोर्ट गर्छन्। प्यानिक आक्रमणहरूको ज्ञात कारण (अपेक्षित) हुन सक्छ वा कुनै चेतावनी बिना र कहिलेकानी स्पष्ट (अनपेक्षित) कारण नभइकन अचानक हुन सक्छन्।

के मेरो श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने समस्या चिन्ता, प्यानिक आक्रमणहरू वा COVID-19 हो?

श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने समस्या चिन्ता, प्यानिक आक्रमणहरू र COVID-19 का साथै अन्य अवस्थाहरू भएको सामान्य अनुभव हो। यसको भिन्नता बताउनमा मद्दत गर्नको लागि, आफैलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नोस्:

- **मैले विगतमा यस्तै लक्षणहरू अनुभव गरेको थिएँ?** तपाईंलाई चिन्ता वा अन्य डरहरूको इतिहास वा विशेषगरी अघिल्लो प्यानिक आक्रमणहरूको इतिहास भएमा, तपाईंले अहिले अनुभव गरिरहनुभएको कुरा सम्भावित हुन्छ।
- **के मेरा लक्षणहरू 10 देखि 15 मिनेटभित्र ठीक हुन्छन्?** प्यानिक आक्रमणहरू लगभग 10 मिनेटमा प्रायः उच्च तीव्रतामा पुग्छन्, जसपश्चात लक्षणहरू कम हुन सुरु गर्छन्। COVID-19 सँग सम्बन्धित श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने समस्या छोटो समय दायरामा निको हुन असम्भव छ।
- **आराम हुने उपायहरू प्रयोग गरेर मेरा लक्षणहरू निको हुन्छन्?** चिन्ता र प्यानिक आक्रमणहरूले सामान्यतया आराम हुने उपायहरूमा राम्रोसँग प्रतिक्रिया जनाउँछन्, जस्तै सुस्त श्वासप्रश्वास गर्ने वा ध्यान गर्ने अभ्यास गर्ने वा कसैलाई शान्त महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्ने अन्य क्रियाकलापहरू। COVID-19 सँग सम्बन्धित श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने समस्या आराम हुने उपायहरू प्रयोग गरेर निको हुन असम्भव छ।
- **मलाई श्वास फेर्नमा कठिनाइ हुने समस्याका साथै ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने वा घाँटी दुख्ने जस्ता अन्य लक्षणहरू पनि छन्?** छन् भने, तपाईंलाई COVID-19 का लक्षणहरू हुन सक्ने सम्भावना छ। COVID-19 भएका मानिसहरूले सामान्यतया थप लक्षणहरू अनुभव गर्छन् – जस्तै खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, चिसो लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने, स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने वा पखाला लाग्ने, वान्ता हुने र वाकवाकी लाग्ने जस्ता पेट र आन्द्रा सम्बन्धी लक्षणहरू। थप जानकारीका लागि, nyc.gov/health/coronavirus मा जानुहोस्।

मैले चिन्ता र प्यानिक आक्रमणहरू कसरी व्यवस्थित गर्ने?

सम्पर्कमा रहनुहोस्

- फोन, भिडियो च्याट, टेक्स्ट वा इमेल गरेर साथीहरू, परिवार, समुदायका सदस्यहरू र अन्य सहायकसँग दिनहुँ कुरा गर्नुहोस्।
- अन्य मानिसहरूलाई फोन, भिडियो च्याट, टेक्स्ट वा इमेल गरेर उनीहरूलाई सम्पर्क गरेर मद्दत गर्नुहोस्। यसले तपाईं र तपाईंले मद्दत गर्दै गरेको व्यक्तिलाई लाभ हुन्छ।

विश्राम प्रविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्

- सुस्त, गहिरो श्वास लिनुहोस्। नाकबाट भित्र श्वास लिनुहोस् र मुखबाट बाहिर श्वास फाल्नुहोस्। श्वास लिँदा पेट ठूलो भएको ख्याल गर्नुहोस् र बाहिर श्वास फाल्दा पेट खुम्चेको महसुस गर्नुहोस्। दोहोर्न्याउनुहोस्।
- ध्यान बस्ने अभ्यास गर्नुहोस् (सचेत र वर्तमान हुँदै)। आफ्नो ध्यान वर्तमान वातावरणमा ल्याएर आफूलाई वर्तमान समयमा आधार बनाउनुहोस्। उदाहरणको लागि, आफूले देख्ने पाँचवटा कुरा, महसुस गर्ने चारवटा कुरा, सुन्ने तीनवटा कुरा, गन्ध पाउने दुईवटा कुरा र स्वाद लिने एउटा कुरा ख्याल गर्न समय लिनुहोस्।
- न्यानो स्नान वा शावर लिने, शान्त कोठामा आराम गर्ने, बाहिर हिँड्ने, प्रियजनसँग बोल्ने वा आफूलाई आनन्द हुने संगीत सुन्ने जस्ता आरामदायक क्रियाकलापहरूमा भाग लिनुहोस्।

आफूले नियन्त्रणमा राख्ने सक्ने कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्

- तपाईंले अस्वस्थ महसुस गरे तापनि सकेसम्म प्रायः घरमै बस्नुहोस्। आफ्नो घरबाट बाहिर जाँदा फेस कभरिङ लगाउनुहोस्। आफू र आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरका मानिसहरूसँग 6 फिटको भौतिक दूरी कायम राख्नुहोस्। आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्। तपाईं COVID-19 फैलनबाट कसरी रोक्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे थप जानकारीका लागि, nyc.gov/health/coronavirus मा जानुहोस्।
- आफूले COVID-19 सँग सम्बन्धित समाचार हेर्न र पढ्न बिराउने समयको मात्रालाई सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। अद्यावधिकहरूका लागि विश्वसनीय सूचना स्रोतहरूमा अडिग रहनुहोस्, जस्तै nyc.gov/health/coronavirus वा cdc.gov/covid19।
- सम्भव भएसम्म, गतिविधि वा व्यायाम, हाइड्रेटेड रहने, स्वस्थकर खानाहरू खाने र पर्याप्त मात्रा सुत्ने कार्य समावेश हुनेगरी एक दैनिक तालिका सिर्जना गर्नुहोस् र यसलाई कायम राख्नुहोस्।

मैले आकस्मिक आक्रमण हुने कोही व्यक्तिलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु?

- **धैर्य रहनुहोस्।** तपाईं शान्त, समझदार र गैर-निर्णायक रहनुहुन्छ भने, यसले अन्य व्यक्तिको आकस्मिक स्थितिलाई कम गर्नमा मद्दत पुऱ्याउन सक्छ।
- **उहाँहरू कसरी शान्त रहनुहुन्छ भनी सोध्नुहोस्।** मानिसहरूलाई कहिलेकाहीं आफूलाई के कुराले शान्त गराउन र आराम दिन मद्दत गर्छ भन्ने थाहा हुन्छ, त्यसैले उहाँलाई के कुराले मद्दत गर्न सक्छ भन्ने थाहा छ वा छैन भनी सोध्न लाग्नुहोस्। उहाँहरूलाई थाहा छैन भने, तल हेर्नुहोस्।
- **उहाँहरूलाई श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिन मद्दत गर्नुहोस्।** सम्भव भएमा, कतै शान्त भएर बस्नुहोस् र व्यक्तिलाई केही मिनेटको लागि तपाईंसँग सुस्त, गहिरो श्वास लिनको लागि सहभागी हुन अनुरोध गर्नुहोस्।
- **केही शारीरिक कार्य गर्नुहोस्।** एकसाथ आफ्ना पाखुराहरू उठाउने र झार्ने वा आफ्नो खुट्टालाई उठाउने वा स्ट्याम्प गर्ने गर्नुहोस्। सानो गतिविधिहरूले पनि शरीरलाई तनाव मुक्त बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।
- **उहाँहरूको ध्यान अयन्त मोड्नुहोस्।** उहाँहरूलाई आफ्नो वरिपरि देख्न वा सुन्न सक्ने पाँचवटा कुराको नाम भन्न लगाउनुहोस् वा आफूले आनन्द लिने केही कुराको बारेमा व्याख्या गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।
- **उहाँहरूलाई मद्दत खोज्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।** कहिलेकाहीं आकस्मिक स्थिति कम हुँदा, मानिसहरू असहज महसुस गर्छन्। चिन्ता भनेको तनावको प्राकृतिक प्रतिक्रिया हो भनेर आश्वासन दिनुहोस् र उहाँहरूलाई मद्दत खोज्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्:
 - NYC Well दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध एक निःशुल्क र विश्वसनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता हो। NYC Well को कर्मचारीले 200 भन्दा बढी भाषाहरूमा स्याहार गर्न संक्षिप्तमा परामर्श र सिफारिसहरू उपलब्ध गराउन सक्नुहुन्छ। सहायताको लागि, 888-692-9355 मा फोन गर्नुहोस्, [अनलाइन च्याट गर्नुहोस्](https://nyc.gov/health/coronavirus) वा घरबाट स्वास्थ्य तथा भावनात्मक कल्याण व्यवस्थित गर्नमा मद्दतको लागि एप र अनलाइन उपकरणहरू फेला पार्न "[App Library](https://nyc.gov/health/coronavirus)" (एप लाइब्रेरी) मा जानुहोस्।

परिस्थिति विकसित हुँदै गएमा NYC स्वास्थ्य विभागले सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।

8.26.20