



# कोविड-19 महामारी काल में स्वास्थ्य कर्मियों का मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण

मानसिक चिकित्सा विभाग, किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ; ईमेल: [psychiatry@kgmcindia.edu](mailto:psychiatry@kgmcindia.edu)

कोविड-19 के मरीजों की देखभाल में शामिल स्वास्थ्य कर्मियों (डॉक्टर, पैरामेडिक्स और सहायक स्टाफ) को भारी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन्हीं चुनौतियों के परिणाम स्वरूप स्वास्थ्य कर्मियों में प्रायः मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। स्वास्थ्य कर्मियों में उत्पन्न होने वाले मानसिक समस्याओं के आम कारण निम्नलिखित हैं:

- कार्य व्यवस्था से संबंधित: कार्य का अत्यधिक बोझ, सीमित संसाधन, रिकॉर्ड रखने से संबंधित तनाव, विभिन्न विभागों के समन्वय संबंधी मुद्दे, स्वच्छता से संबंधित मुद्दे, मरीज और संबंधियों के सेवा संबंधी दबाव एवं डर और घबराहट का माहौल, सहकर्मियों में तनाव।
- स्वास्थ्य संबंधी: संक्रमण का डर, स्वयं की बीमारियों से संबंधित चिंता, शारीरिक और मानसिक थकावट।
- मानसिक-सामाजिक वातावरण से संबंधित: सामाजिक भेदभाव, आइसोलेट होने की अवस्था में परिवार की कल्याण संबंधी चिंता, परिवार के सदस्यों के अन्य स्वास्थ्य संबंधी चिंता, काम व घरेलू जीवन में असंतुलन, परिवार की जरूरतों की उपेक्षा।

## मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लक्षण जो आमतौर पर प्रकट होते हैं

- चिड़चिड़ापन, अत्यधिक क्रोध
- आवेगशील या अधीर होना
- अनिश्चितता, घबराहट, चिंता, या भय महसूस करना
- आत्मग्लानि, असहाय, शक्तिहीन, निराश महसूस करना
- प्रेरणा का अभाव
- थका हुआ या हारा हुआ महसूस करना
- चीजों में रुचि खोना
- समस्याओं को हल करने अथवा निर्णय लेने में कठिनाई होना
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना
- नकारात्मक विचार आना
- उदास महसूस करना या रोने का मन होना
- नींद न आने की समस्या, बुरे सपने आना
- मांसपेशियों में तनाव और दर्द अथवा अन्य शारीरिक लक्षणों का लगातार बने रहना
- परिवार और दोस्तों से मिलने का मन ना होना
- दल के साथियों को दोष देना या सहयोग न करना
- मृत्यु की कामना, आत्महत्या का विचार

**मानसिक कल्याण के उपाय:** सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के उपाय इस प्रकार हैं

**अनुसरण करें**

**1. स्वस्थ रहने की उपायो को अपनाएं:** सभी को स्वस्थ रहने के तरीकों का पालन करना चाहिए, जिसमें शामिल हैं:

- **संतुलित आहार:** प्रोटीन युक्त, उच्च फाइबर पौष्टिक भोजन का नियमित अंतराल पर सेवन करना चाहिए। जंक फूड से बचना चाहिए। बहुत अधिक या बहुत कम खाने से बचना चाहिए।
- **पर्याप्त आराम:** दैनिक गतिविधियों को ठीक से शेड्यूल करें। झूटी पर पर्याप्त रूप से आराम कर के जाएं।
- **उचित नींद:** पर्याप्त रूप से (लगभग 8 घंटे प्रतिदिन) नींद लें। बेहतर नींद लेने के लिए, सोने से पहले स्क्रीन (जैसे, मोबाइल / टैबलेट) के उपयोग से बचें।
- **नियमित योग / ध्यान / व्यायाम:** शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। सप्ताह में 5 बार, दिन में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें। झूटी से पहले और बाद में डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज एवं रिलैक्सेशन एक्सरसाइज करने से तनाव दूर होता है और शांत रहने में मदद मिलती है।

**2. स्व-देखभाल:** पर्याप्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपायों को अपनाएं (जैसे, हाथों को स्वच्छ रखें, चेहरे को छूने से बचें, पी.पी.ई. किट का उपयोग करें [जब भी और जहाँ भी आवश्यकता हो], लोगों से उचित दूरी बनाकर रखें, टीकाकरण करवाएं)। स्वयं के शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें (जैसे, अपनी दवाइयों का नियमित सेवन)।

**3. जुड़े रहें:** दोस्तों, परिवार और प्रियजनों के साथ जुड़े रहें। उसके लिए दिन का एक समय निर्धारित करें। सोशल मीडिया पर चैटिंग या पोस्ट करने के जगह पर फोन कॉल या वीडियो कॉल करें। साथ ही, समान परिस्थितियों में कार्य कर रहे सहकर्मियों के साथ जुड़े रहना महत्वपूर्ण है। अपने विचारों और भावनाओं को साझा करने से सामान्यता का माहौल बना रहता है।

**4. जानकारी के लिए विश्वसनीय स्रोतों का उपयोग करें:** असत्यापित स्रोतों से प्राप्त जानकारी को सीमित करें और किसी भी सनसनीखेज जानकारी की सत्यता का सावधानी से परीक्षण करें। सोशल मीडिया, प्रिंट मीडिया या समाचार चैनलों के संपर्क की अवधि सीमित होनी चाहिए। विश्वसनीय स्रोतों से प्रतिदिन सिर्फ एक या दो बार जानकारी प्राप्त करें।

**5. ब्रेक लें:** आराम और मौज-मस्ती करने के लिए कार्य से उचित ब्रेक लें। अपने कार्य और घर में भेद रखें। काम से घर पर ब्रेक लें, जब आप घर पर रहे तो अपने कार्य की चर्चा ना करें, क्योंकि कोविड-19 महामारी संबंधित आपका कार्य आप ही तनावपूर्ण है।

**6. अभिरुचि:** अपने खाली समय को ऐसे कार्य करने में उपयोग करें जिन्हें करके आप खुश और तनावमुक्त महसूस करते हो अभिरुचियों जैसे, पढ़ना, गायन, कला, संगीत, कविता, बागवानी, पालतू जानवरों के साथ समय व्यतीत करना। दिनचर्या से 30 मिनट अपने अभिरुचियों या शौक के लिए निकालने का प्रयास करें। एक ऐसे शौक को प्राथमिकता दें जिसमें आप सक्रिय रूप से शामिल हो सकते हो, जैसे कि केवल संगीत सुनने की बजाय गायन करना। सिनेमा या कार्यक्रम देखते समय, गंभीर के बजाय हास्य, सकारात्मक और ज्ञानवर्धक कार्यक्रमों या फिल्मों को प्राथमिकता दें। इसी तरह, उदास गीतों के बजाय उत्साहवर्धक गीतों को सुनना चाहिए।

7. यदि आप परिस्थितियों से हारा हुआ महसूस कर रहे हो, तो किसी विश्वसनीय सहयोगी / दोस्तों से बात करें। एक समय में एक कार्य लें और केवल उस पर तब तक ध्यान केंद्रित करें, जब तक कि वह पूरा न हो जाए।

8. निराशा को रोकने के लिए, स्थिति को स्वीकार करने का प्रयास करें। इसे नकारे या इसका विरोध न करें। हल करने योग्य समस्याओं को दूर करने के लिए आवश्यक कदम उठाएं। अगर समस्या का कोई तात्कालिक समाधान ना हो तो परिस्थितियों को स्वीकार करें एवं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें

### **क्या ना करें**

1. डर को फैलाने वाले कोविड से संबंधित असत्यापित जानकारी और समाचार को सुनना और फैलाना
2. नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिए तम्बाकू, शराब या अन्य ड्रग्स का सहारा लेना
3. अत्यधिक स्क्रीन का उपयोग
4. कोविड-19 संबंधी भेदभाव
5. अपनी भावनाओं या काम से परेशान होने पर चुप रहना। अपने सहयोगियों और वरिष्ठों से चर्चा करें या मदद के लिए सलाह लें।
6. मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए स्व-चिकित्सा

### **मदद कब लेनी है?**

- मौजूदा परिस्थितियों में थोड़ी चिंता और घबराहट स्वाभाविक है।
- जब समस्या गंभीर होती है या लंबे समय तक बनी रहती है तब किसी को भी मनोचिकित्सक से मदद लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

### **कहां से मदद ले सकते हैं?**

- ई-संजीवनी ओपीडी (मनोरोग क्लिनिक) के माध्यम से ऑनलाइन परामर्श
- मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन नंबर (फोन: 8887019140), मानसिक चिकित्सा विभाग, किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ, यू.पी.
- आप विभागीय ईमेल के माध्यम से संपर्क कर सकते हैं: [psychiatry@kgmcindia.edu](mailto:psychiatry@kgmcindia.edu)
- फोन पर मानसिक चिकित्सा विभाग के परामर्शदाताओं / सीनियर रेजिडेंट से सीधे संपर्क कर सकते हैं।