



**കോവിഡ്-19:
മാനസിക-സാമൂഹിക
വശങ്ങൾ**

കോവിഡ്-19: മാനസിക-സാമൂഹിക വശങ്ങൾ

01

ഏതൊരു പകർച്ചവ്യാധിയും വ്യക്തികളിൽ സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും ഉണ്ടാക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആളുകളുടെ പൊതുവായ പ്രതികരണങ്ങൾ പല തരത്തിലാണ് ഉണ്ടാവാറുള്ളത്:

- 01 അസുഖം ബാധിച്ച് മരിക്കുമോ എന്ന ഭയം
- 02 മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് രോഗം ബാധിക്കുമോ എന്ന ഭയം
- 03 ഉപജീവനമാർഗം നഷ്ടപ്പെടുമോ, ജോലിയിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കപ്പെടുമോ എന്നുള്ള ഭയം
- 04 സാമൂഹികമായി ഒഴിവാക്കപ്പെടുമെന്ന ആശങ്ക
- 05 വൈറസ് കാരണം പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം
- 06 ക്യാമ്പൻറൈൻ കാരണം പ്രിയപ്പെട്ടവരിൽ നിന്നും മറ്റു ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നും അകലുമോ എന്ന ആശങ്ക
- 07 ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയുമ്പോൾ നിസ്സഹായത, വിരസത, ഏകാന്തത, വിഷാദം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടൽ

02

ഇതിനോടൊപ്പം, മുൻനിര തൊഴിലാളികൾ (നഴ്സസ്, ഡോക്ടർ , ആംബുലൻസ് ഡ്രൈവർ, രോഗികളെ തിരിച്ചറിയുന്നവർ, തുടങ്ങിയവർ) കോവിഡ് 19 പകരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അമിത സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- 01 സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളാൽ അനുഭവിക്കുന്ന ശാരീരിക പിരിമുറക്കം
- 02 നീണ്ട ജോലി സമയവും, കൂടിവരുന്ന രോഗികളുടെ എണ്ണവും
- 03 മുൻനിര തൊഴിലാളികളോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ മുദ്രകുത്തൽ
- 04 അടിസ്ഥാനപരമായ സ്വയം പരിചരണം പോലും വേണ്ടവിധം നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുക

03

ജനങ്ങളിൽ കോവിഡ് 19 വ്യാപകം കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന നിരന്തരമായ ഭയം, ഉൽക്കണ്ഠ, പിരിമുറക്കം തുടങ്ങിയവ സമൂഹത്തിലും കുടുംബങ്ങൾക്കും ദീർഘകാല ദ്വിഷ്യത്തുകൾ ഉണ്ടാക്കാം:

- 01 സാമൂഹിക സംവിധാനം, പ്രാദേശിക സംവിധാനം, സമ്പദ് വ്യവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ അധഃപതിക്കുക
- 02 രോഗം അതിജീവിച്ചവർക്കു നേരെയുള്ള മുദ്രകുത്തൽ കാരണം സമൂഹം അവരെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുക
- 03 സർക്കാരിനോടും മുൻനിര തൊഴിലാളികളോട് വിദ്വേഷവും വൈരാഗ്യവും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഉള്ള സാധ്യത
- 04 സർക്കാറും അധികാരികളും നൽകുന്ന വിവരങ്ങളോടും ഉള്ള അവിശ്വാസം

മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

01 പൊതു ആരോഗ്യരംഗത്തും സ്കൂളുകൾ, കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്ററുകൾ, യുവജനങ്ങളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും സെന്ററുകൾ, മുതലായ ഇടങ്ങളിലും മാനസികാരോഗ്യ ഇടപെടലുകൾ നടത്തണം

02 മുൻനിര ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും അഭിസംബോധന ചെയ്യുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, രോഗം നിർണ്ണയിക്കുന്നവർ, മൃതദേഹ സംസ്കരണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന തൊഴിലാളികൾ, കൂടാതെ മറ്റു ജീവനക്കാർക്കും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർക്കും രോഗവ്യാപന സമയത്തും അതിനു ശേഷവും മനഃശാസ്ത്ര സേവനങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.

03 അമിതമായ ഭയങ്ങളും ആശങ്കകളും പരിഹരിക്കുന്നതിനും പിന്തുണക്കാനും പൊതുജനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

04 മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർ, ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർ എന്നിവർക്കുള്ള ചികിത്സ എന്നിവ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക.

എല്ലാ പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം ആയിരിക്കണം മനഃശാസ്ത്ര പിന്തുണ.

05



എല്ലാ പൊതുജന സന്ദേശങ്ങളിലും പോസിറ്റീവ് മാനസികാരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ സംയോജിപ്പിക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

06

- 07** കിടത്തിചികിത്സയുള്ള മാനസികാരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, കറക്ഷണൽ സെന്ററുകൾ, എന്നിവിടങ്ങളിൽ കോവിഡ് 19 ഇൻഫെക്ഷൻ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും, ഉണ്ടായാൽ അതിനെ നേരിടാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കുക
- 08** വൈകല്യമുള്ളവർ, വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർ എന്നിവരുടെ സംരക്ഷണം കോവിഡ് 19 പോലെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ തടസപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ അവരുടെ ചികിത്സ, ദൈനംദിന പരിചരണം, ഭക്ഷണം തുടങ്ങിയ ആവശ്യങ്ങൾ തടസപ്പെടാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക..
- 09** ഔപചാരിക മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങളിൽ, സാമൂഹിക ഗ്രൂപ്പുകൾ, മത-സാമുദായിക നേതാക്കൾ എന്നിവരെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ജനങ്ങൾക്ക് മാനസിക പിന്തുണ നൽകുക.
- 10** പ്രത്യാശ, സുരക്ഷ, ശാന്തത, സാമൂഹിക ബന്ധം എന്നിവ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുക.
- 11** കുട്ടികൾ, അംഗവൈകല്യമുള്ളവർ, പ്രായമായവർ, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയില്ലാത്തവർ, വംശീയ /സാംസ്കാരിക ഗ്രൂപ്പുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദുർബല വിഭാഗങ്ങൾ വിവേചനം നേരിടുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- 12** ഹെൽപ്പ്ലൈൻ സ്റ്റാഫ് / സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ അടിസ്ഥാന മന:ശാസ്ത്ര തത്വങ്ങളിൽ പരിശീലനം നേടയിട്ടുണ്ട് ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- 13** വി ചാറ്റ് , വാട്ട്സ് ആപ്പ്, സോഷ്യൽ മീഡിയ, മറ്റ് സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ എന്നിവ മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണ നൽകുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം.

കോവിഡ് 19 കാലത്ത് പ്രായമായവരുടെ പരിപാലനം

01 പ്രായമായവർ, പ്രത്യേകിച്ചും ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുന്നവർ, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം / ഡിമെൻഷ്യ ഉള്ളവർ എന്നിവരുടെ ഉത്കണ്ഠ, കോപം, സമ്മർദ്ദം, അകാരണമായ സംശയം തുടങ്ങിയവ ഈ സമയത്തു അമിതമാവാറുണ്ട്. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും, മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെയും വൈകാരിക പിന്തുണ ഈ സമയത്ത് അത്യാവശ്യമാണ്. എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നതിനെക്കുറിച്ചും അണുബാധ എങ്ങിനെ തടയാം എന്നതിനെ കുറിച്ചും ലളിതമായ വിവരണം നൽകുക.

02 വൃദ്ധസദനങ്ങൾ പോലെയുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവരിൽ പരസ്പര അണുബാധ തടയുന്നതിനും അമിതമായ ഉത്കണ്ഠകൾ തടയുന്നതിനും നടപടികൾ നടക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതുപോലെ, ഇവരെ പരിചരിക്കുന്ന ജീവനക്കാർക്കും മാനസിക പിന്തുണ നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

03 അടുത്ത ബന്ധുക്കളില്ലാതെ ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുന്ന ആളുകൾ; കുറഞ്ഞ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക നിലയിലുള്ളവർ , ബുദ്ധിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ/ ഡിമെൻഷ്യ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് മാനസിക രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടതാണ്.

04 അവശ്യ മരുന്നുകൾ അതായത് പ്രമേഹം, അർബുദം, വൃക്കരോഗം, എച്ച്.ഐ.വി എന്നിവയുടെ ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തുക. ടെലി മെഡിസിനും ഓൺലൈൻ മെഡിക്കൽ സേവനങ്ങളും ഈ സമയത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകൾ, ഹോം ഡെലിവറി നമ്പറുകൾ എന്നിവ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് കൃത്യമായയും ലളിതമായും പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം.

05 പ്രായമായവരുടെ പരിചരകർക്കും കുടുംബത്തിനും കൗൺസിലിംഗ് / ട്രെയിനിങ് നൽകാൻ വീ ചാറ്റ് , വാട്ട്സ് ആപ്പ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം.

06 കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും അവരുടെ പ്രായമായ ബന്ധുക്കളെ പതിവായി വിളിച്ച് സംസാരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ വീഡിയോ ചാറ്റ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് പ്രായമായവരെ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക .

07 സമപ്രായക്കാർക്ക് ഉള്ള പിന്തുണ, അയൽവാസികളുടെ സംരക്ഷണം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക കാര്യങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ഇവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



കോവിഡ്-19 സമയത്ത് വൈകല്യമുള്ളവരുടെ പരിചരണം

ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവർക്ക് ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾനിന്നും സഹായം ലഭിക്കുന്നതിൽ തടസ്സങ്ങൾ നേരിടാം. വൈകല്യമുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി ലളിതമായ ആശയവിനിമയം വികസിപ്പിക്കേണ്ടത് ഈ ഘട്ടത്തിൽ പ്രധാനമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, കാഴ്ചയില്ലാത്തവർക്കു കോവിഡ്19നെ പറ്റി അറിയുവാൻ വേണ്ടിയുള്ള ലളിതമായ ശ്രവണ മാധ്യമങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കേൾവിയില്ലാത്തവർക്കു വേണ്ടി വാർത്തകളിലും പത്രസമ്മേളനത്തിലും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള വ്യാഖ്യാതാവിനെ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ആശയവിനിമയത്തിന് എഴുത്തിലൂടെയുള്ള വിവരങ്ങൾക്കുപുറമെ മുഖാമുഖമുള്ള ആശയവിനിമയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റുകളിലും മറ്റും ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്.



അത് പോലെ ഭിന്നശേഷിയുള്ളവർക്ക് പരിചരണം നൽകുന്നവരെ ക്യാറന്റേനിലേക്ക് മാറ്റേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, തുടർ പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കാൻ പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കണം. ഭിന്നശേഷിയുള്ളവർക്ക് മാനസിക പിന്തുണ നൽകുന്നതിൽ സാമൂഹ്യ സംഘടനകൾക്കും രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹ്യാധിക നേതാക്കൾക്കും വലിയ പങ്കു വഹിക്കാൻ ആവുമു. അതിനാൽ അവരെ കൂടി ഏകോപിപ്പിച്ചു പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കോവിഡ് 19 കാലത്ത് കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം

കോപം, ഭയം, സങ്കടം എന്നിവ പോലുള്ള അസ്വസ്ഥജനകമായ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക. കളിയും ഡ്രോയിംഗും പോലുള്ള സർഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ പ്രക്രിയയെ സുഗമമാക്കും.

- 01** കുട്ടികൾ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ശ്രവിക്കുകയും അവ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനോഭാവം ഉണ്ടാകാൻ മാതാപിതാക്കളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. സുരക്ഷിതവും പിന്തുണയുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ അസ്വസ്ഥതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും കഴിയുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് അത് ആശ്വാസം പകരും.
- 02** കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ വൈകാരിക സൂചനകൾ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നുമാണ് പഠിക്കുന്നത് എന്ന് ഓർക്കുക ആയതിനാൽ, അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ, മുതിർന്നവർ പ്രതിസന്ധിയോട് എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അത്കൊണ്ട് തന്നെ മുതിർന്നവർ സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും ശാന്തത പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- 03** കുട്ടികളുടെ ആശങ്കകൾ ശ്രവിക്കുകയും അവർക്ക് ധൈര്യം നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- 04** ഒരു കുട്ടിയെ അവന്റെ / അവളുടെ പ്രാഥമിക പരിചരകനിൽ നിന്ന് വേർപിരിക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, ഉചിതമായ ബന്ധം പരിചരണം ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- 05** കുട്ടികളെ അവരുടെ പരിപാലകരിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, കഴിയുന്നതും ഫോൺ, വീഡിയോ ചാറ്റ് മുതലായവ വഴി അവരുമായി ആശയ വിനിമയം സാധ്യമാക്കുക.



കുട്ടികൾക്ക് എന്താണ് നടക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ലളിതമായ വിവരണം നൽകുക. അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാമെന്നും എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാമെന്നും കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുന്ന വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുക.

08 ദിനചര്യകളും ഷെഡ്യൂളുകളും കഴിയുന്നിടത്തോളം പഴയത് പോലെ തന്നെ തുടരുക.

09 അദ്ദേഹങ്ങളെക്കുറിച്ചോ സ്ഥിരീകരിക്കാത്ത വിവരങ്ങളെക്കുറിച്ചോ കുട്ടികളുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് ചർച്ചചെയ്യാതിരിക്കുക.

10 വൈറസിനെക്കുറിച്ചും സംരക്ഷണ മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ചും ക്രിയാത്മകമായ രീതിയിൽ വിശദീകരിച്ച് കൊടുക്കുക. വൈറസിനെ കുറിച്ചും സംരക്ഷണ മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ചും കഥകൾ , ചിത്രങ്ങൾ , ഗാനങ്ങൾ മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് വിശദീകരിച്ചു കൊടുക്കാം.

കോവിഡ് 19: ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള സന്ദേശം

01

ജോലിയുടെ ഇടവേളകളിലും ഷിഫ്റ്റുകൾക്കിടയിലുമൊക്കെ വിശ്രമം ഉറപ്പുവരുത്തുക.



02 നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകരും സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. ഈ മാനസികസമ്മർദ്ദവും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തോന്നലുകളുമെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല എന്നതിന്റേയോ നിങ്ങൾ ദുർബലമാണെന്നതിന്റേയോ തെളിവല്ല എന്ന് മനസിലാക്കുക.

03 താൽക്കാലിക ആശ്വാസം കണ്ടെത്താൻ പുകവലി, മദ്യം, മറ്റു ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

04 ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം മതിയായ അളവിൽ ഇടവേളകളിൽ കഴിക്കുക

05 സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളുമായുള്ള ബന്ധം നിലനിർത്തുക

06 നിങ്ങളോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ മനോഭാവം/ ഭയം കാരണം ചിലർക്കെങ്കിലും നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. കഴിയുമെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് താങ്ങായിനിൽക്കുന്ന ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഡിജിറ്റൽ മീഡിയ വഴി ബന്ധപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുക.

07 അമിതമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

കോവിഡ് കാലത്ത് മുതിർന്നവർക്ക് ഏർപ്പെടാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ

- 01** പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ സങ്കടം, നിരാശ, ഭയം, ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, ആശയകുഴപ്പം എന്നിവ തോന്നുന്നത് സാധാരണമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- 02** വീട്ടിലുള്ളവരും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ആകൃലതകളും പ്രതീക്ഷകളും എല്ലാം തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കണം.
- 03** ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ദൈനം ദിന ജീവിതം ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിക്കാം.
- 04** മനസിക് പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന സംഘർഷ രഹിതമായ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപരിക്കുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട സിനിമകളും, വായനയും, സംഗീതവും, വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക.
- 05** നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തെ തടയാൻ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- 06** സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന സമയത്ത് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോടോ, സാമൂഹിക പ്രവർത്തകരോടോ തുറന്നു സംസാരിക്കുക.
- 07** കോവിഡിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയുവാൻ വിശ്വാസ യോഗ്യമായ സ്രോതസ്സുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. അതിനായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ വെബ് സൈറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ ആശ്രയിക്കുക.



ക്യാന്ററിൻ സമയങ്ങളിൽ മുതിർന്നവരുടെ ക്ഷേമം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഉള്ള ചില കാര്യങ്ങൾ:

- 01** വ്യായാമം (ഉദാ : യോഗ)
- 02** വൈജ്ഞാനിക കളികൾ (ഉദാ: ക്വിസ്)
- 03** റിലാക്സേഷൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ (ഉദാ: ധ്യാനം, മെഡിറ്റേഷൻ)
- 04** വായന