



കോവിഡിനെ തുരത്താം ചികിത്സ തുടരാം

മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുടെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധക്ക്...

മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത്

1. കോവിഡിനെ തുരത്താൻ: വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക, വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക, കൈകൾ 20 സെക്കൻഡ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക, ഗവണ്മെന്റ് അതാത് സമയത്തു തരുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക
2. മരുന്നുകൾ ഡോക്ടർ ഉപദേശിച്ചപോലെ തുടരുക, ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്നുകളുടെ അളവ് കൂട്ടുകയോ, കുറയ്ക്കുകയോ, നിർത്തുകയോ ചെയ്യരുത്
3. വീട്ടിലെ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് ദിനചര്യകൾ പാലിക്കുക. ഒരു ടൈം ടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുക. ജീവിതരീതി മാറുന്നത് കൊണ്ട് വീട്ടിലെ ജീവിതത്തിന് ഒരു പുതിയ സമയക്രമവും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക. അത് ആത്മാർത്ഥമായി പിന്തുടരുക.
4. വീട്ടിൽ വെച്ച് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക. കൂടുതൽ സമയം ഫോൺ/ടിവി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
5. ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ മിതത്വം പാലിക്കുക, സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക, നാരുകൾ കൂടുതലടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക
6. കൂടുതൽ നേരം ഉറക്കം, പകൽ സമയത്തുള്ള ഉറക്കം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
7. മനഃശാസ്ത്ര ചികിത്സ എടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ തെറാപ്പിസ്റ്റുമായി ഫോണിൽ സംസാരിച്ചു എന്ന് ചെയ്യണമെന്ന് ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുക. കഴിയുകയാണെങ്കിൽ ഓൺലൈൻ ആയി തെറാപ്പി തുടരാൻ കഴിയുമോന്നു നോക്കുക
8. എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പുതുതായി ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ ഉടനെ വീട്ടുകാരെ വിവരം ധരിപ്പിക്കുകയും ചികിത്സിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യുക
9. പുനരധിവാസ സേവനങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ പുനരധിവാസ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ യഥാവിധി അനുസരിക്കുക
10. സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമായതിനാൽ ഫോണിലൂടെയും ഇന്റർനെറ്റിലൂടെയും ബന്ധുക്കളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധം നിലനിർത്തുക.
11. ഉൽക്കണ്ഠയെ നേരിടാൻ കൂടുതലായി പുകവലിയിലും മദ്യപാനത്തിലും അഭയം കണ്ടെത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
12. ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. കിടക്കയിൽ കിടന്നുള്ള ഫോൺ, ടിവി, ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.
13. പകൽ വീട്ടിനുള്ളിൽ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ഇതിനായി സാധ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വാതിൽ, ജനൽ, കർട്ടനുകൾ എന്നിവ തുറന്നിടുക.
14. കോവിഡ് അസുഖത്തെപ്പറ്റി വ്യാജവാർത്തകൾ ഉൽക്കണ്ഠയും ഭയവും വർദ്ധിപ്പിക്കാം. അത് കൊണ്ട് വിശ്വസനീയമായ സ്രോതസുകളിൽ നിന്നല്ലാത്ത വാർത്തകൾ ഒഴിവാക്കുക.



കുടുംബാംഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

1. മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിശുചിത്വം ഉറപ്പു വരുത്തുക. മരുന്നുകൾ യഥാവിധി കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക
2. നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ച പോലെ കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം, സങ്കടം, വെറുപ്പ് തുടങ്ങിയവ അനാരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ അവരോട് പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുക
3. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കൂടുന്നു എങ്കിൽ, ഉടനെ തന്നെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായോ, മറ്റു ചികിത്സാ ടീം അംഗങ്ങളുമായോ ചർച്ച ചെയ്യുക.
4. ഏതു രോഗത്തിനായാലും, ഒരുപുതിയ ചികിത്സാ ടീമിന്റെ സേവനം സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് എല്ലാ ചികിത്സാ രേഖകളും നൽകണം.



അമിതമായ ഉൽക്കണ്ഠ, ഭീതി, മറ്റ് മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇംഹാൻസിന്റെ ടെലിഫോൺ കൗൺസലിങ്ങ് സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. മാനസികരോഗങ്ങൾക്ക് IMHANS - ഇൽ നിന്നും ചികിത്സ എടുക്കുന്നവർക്ക് എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങൾ ചോദിയ്ക്കാൻ വിളിക്കുക: