

मानसिक स्वास्थ्य और आइसोलेशन

कोविड-19 जैसे प्रकोप और अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य घटनाएं, संवेगात्मक व्यथा और तनाव का कारण बन सकते हैं। सामाजिक संबंध अब पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं।

मानसिक बीमारी एशियन अमेरिकी लोगों को सालाना 14% और नेटीव हवाईयन प्रशांत द्वीपसमूह के लोगों को 17% प्रभावित करती है।

कभी-कभी नहीं ठीक होना भी ठीक है

महामारी ने हमारे जीवन को काफी प्रभावित किया है। हम में से कई लोग तनावपूर्ण और कभी-कभी भारी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

महामारी संबंधी तनाव के सामान्य कारण:

- वित्त
- परिवार की देखभाल
- परिवार और दोस्तों के साथ सीमित संपर्क
- बीमार होना
- दूसरों में वायरस फैलाने का डर
- वर्तमान और भविष्य के बारे में अनिश्चितता



बढ़े हुए तनाव का परिणाम हो सकता है:

- क्रोध, भय, तनाव, उदासी, सुन्नता या निराशा की भावनाएँ
- स्मृति, एकाग्रता या स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी
- भूख, ऊर्जा, रुचियों या इच्छाओं में अंतर
- नींद में बदलाव या बुरे सपने में वृद्धि
- सिरदर्द, दर्द, त्वचा पर रैश या पेट की समस्याओं जैसे शारीरिक परिवर्तन में वृद्धि
- मौजूदा मानसिक और पुरानी बीमारियों का और बिगड़ना
- शराब, तंबाकू या अन्य पदार्थों का और अधिक उपयोग



तनाव से निपटने के लिए स्वस्थ तरीके:

- यदि आप अपने दोस्तों और परिवार के साथ व्यक्तिगत रूप से नहीं मिल सकते हैं तो फोन, टेक्स्ट या वीडियो चैट के माध्यम से उनसे जुड़े रहें
- समाचार और सोशल मीडिया से ब्रेक लें
- सहायता के लिए ऑनलाइन सहयोग समूह जैसे संसाधन उपलब्ध हैं
- नियमित रूप से व्यायाम करें
- संतुलित आहार खाने की कोशिश करें
- स्ट्रेचिंग, गहरी सांस लेने और ध्यान लगाने की कोशिश करें
- शराब, तंबाकू और अन्य पदार्थों का सेवन सीमित करें



सुरक्षित रूप से इकट्ठा होना:

दूसरों के साथ इकट्ठा होना हमें समुदाय की भावना प्रदान करता है, जिसे हम सभी याद करते हैं।



- अपने टीकाकरण पर अप-टू-डेट रहें
- यदि आप या अन्य लोग अपने टीकाकरण पर अप-टू-डेट नहीं हैं तो मास्क पहनें
- बाहर के लोगों को मिलने से पहले परीक्षण कर लें
- बाहर इकट्ठा हों और खराब वेनटिलेशन वाली जगहों से बचें



यदि आपको लगता है कि आपको अतिरिक्त सहायता से लाभ होगा, तो अतिरिक्त संसाधनों में शामिल हैं:

नैशनल अलायंस ऑफ मैटल इलनेस:

800-950-NAMI पर कॉल करें

या किसी संकट में, 741741 पर "NAMI" टेक्स्ट करें

नैशनल सूसाइड प्रीवेंशन लाइफलाइन:

1-800-273-8255 पर कॉल करें

ट्रांस लाइफलाइन

877-565-8860 पर कॉल करें

अपने चिकित्सक या निकटतम सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, ग्रामीण स्वास्थ्य केंद्र, या देशी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

यहां ऑनलाइन समर्थन समूह ढूँढें: mhanational.org/find-support-groups

Sources:
<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>
<https://mhanational.org/infographic-covid-19-and-your-mental-health>