

COVID-19

मरीजों की मानसिक (Psychological) देखभाल



# मरीजों की मानसिक (Psychological) देखभाल

- आइसोलेशन और क्वारेंटाइन COVID-19 को फैलने से रोकने में मदद करते हैं
- COVID-19 की रोकथाम और प्रसार में दोनों बहुत महत्वपूर्ण कदम हैं, लेकिन इनकी वजह से कई बार रोगियों में तनाव, भय, क्रोध, अवसाद व अन्य मनोवैज्ञानिक लक्षण परिणामस्वरूप हो सकते हैं

मनोवैज्ञानिक लक्षणों को सामान्यतः निम्न लोगों में अधिक देखा जाता है

- रोगियों में
- रोगियों के परिवार के सदस्यों में
- स्वास्थ्यकर्मियों में



- आइसोलेशन में एक संक्रामक बीमारी से संक्रमित व्यक्ति को गैर-संक्रमित लोगों से अलग रखा जाता है
- आइसोलेशन के भयावह व चिंताजनक अनुभव हो सकते हैं
- इसके कारण सामान्य दिनचर्या के बाधित होने से हुए तनाव के भावनात्मक व व्यवहारिक दुष्परिणाम हो सकते हैं
- इससे अकेलेपन, भेदभाव व अवसाद की भावना पैदा हो सकती है
- संक्रामक रोग अस्पताल के कर्मचारियों के रवैये को भी प्रभावित करता है, जो परिणामस्वरूप उनके द्वारा की जाने वाली देखभाल को प्रभावित कर सकता है



## आइसोलेशन के दौरान प्रबंधन (व्यवस्था)

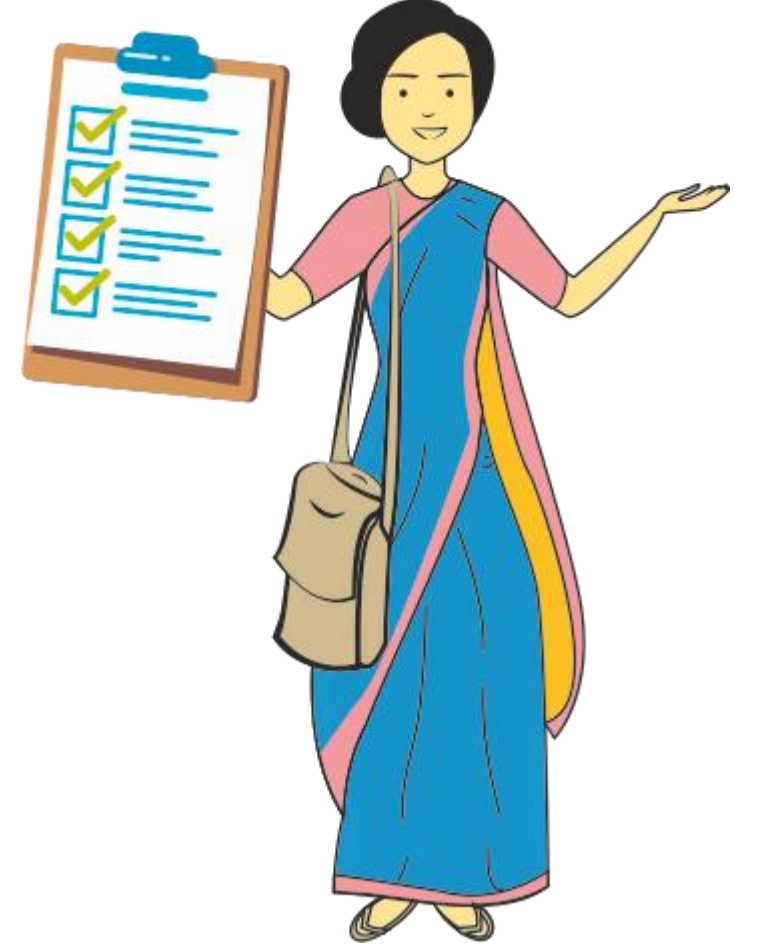
- आइसोलेशन कक्ष के वातावरण को यथासंभव सामान्य बनाने का प्रयास करें
- स्वास्थ्यकर्मियों को रोगियों को आइसोलेशन से जुड़ी कोई भी नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, ताकि स्थिति सुधारने के लिए तात्कालिक उचित कदम उठाये जा सकें
- बोरियत से राहत के लिए टेलीविज़न, रेडियो, अखबार व अन्य मनोरंजन के साधनों (संगीत इत्यादि) के उपयोग को प्रोत्साहित करें
- सूचनापूर्ण पत्रिकाएँ COVID-19 के विभिन्न मुद्दों पर जागरूकता फैला सकती हैं
- मरीजों को इच्छा अनुसार फोन करने और वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिये प्रियजनों से बात करने की अनुमति दें
- बच्चों के लिए इनडोर गेम्स और गतिविधियाँ जैसे पेंसिल / क्रेयॉन कलरिंग, कैरम, लूडो, बिल्डिंग ब्लॉक्स, कॉमिक्स आदि का इंतज़ाम करें
- वृद्ध मरीजों के लिए परिवारजनों से बात करने की व्यवस्था करें एवं उनकी जरूरतों को धैर्यता पूर्वक समझें
- स्वास्थ्यकर्मी हर समय रोगियों के प्रति विनम्र व्यवहार बनाएं रखें



स्वास्थ्यकर्मियों में दबाव और तनाव महसूस करना एक संभावित अनुभव है तथा वर्तमान स्थिति में ऐसा महसूस करना सामान्य है

स्वास्थ्यकर्मियों को चाहिए कि-

- वे पर्याप्त आराम सुनिश्चित करें और काम के दौरान या शिफ्ट के बीच में अन्तर रखें
- पर्याप्त और स्वस्थ भोजन खाएं और पानी पीते रहें
- योग, ध्यान व अन्य शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहें
- मादक पदार्थ, तम्बाकू व अन्य हानिकारक पदार्थों के उपयोग से बचें
- डिजिटल माध्यम से अपने परिवार, दोस्तों व प्रियजनों के साथ जुड़े रहें
- सामाजिक सहयोग के लिए अपने सहयोगी, प्रबंधक या अन्य विश्वसनीय व्यक्ति के साथ जुड़े रहें



1. IGOT- Diksha- Psychological Care of Patients with COVID-19
2. Dr.Vandana Bhatia Health Specialist ,UNICEF Madhya Pradesh, Presentation on Mental Health for Health care professionals & family members including children and elderly

# धन्यवाद