



લોકડાઉનથી લોકોમાં બંધન, અને આઇસોલેશનની સ્થિતિ

લોકડાઉનમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું જરૂરી : લોકડાઉનમાં ઘરમાં પૂરાઇ રહેવું તેમજ

આઇસોલેશનમાં જીવવાને લઇને લોકોના માનસિક આરોગ્ય પર પણ અસર

અમદાવાદ,તા.૨૧ : લોકડાઉન દરમ્યાન મહિનાઓ સુધી ઘરમાં પૂરાઇ રહેવું અને આઇસોલેશનમાં જીવવાને લઇ લોકોના માનસિક આરોગ્ય પર પણ અકિલા સીધી અસરો પડી રહી છે ત્યારે જાણીતા મનોચિકિત્સકો અને સાઇકિયાટ્રિસ્ટ્સ દ્વારા નાગરિકોને બહુ મહત્વની ટિપ્સ આપવામાં આવી છે. એક વાર મહાન ફિલસૂફ એરિસ્ટોટેલે કહ્યું હતું કે, પ્રકૃતિ એ મનુષ્ય સામાજિક અકીલા પ્રાણી છે. કોઈ પણ મનુષ્યની મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૈકીની એક જરૂરિયાત અન્ય લોકો સાથે હળવામળવાની છે. જ્યારે સામાજિક પ્રાણીને સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગનું પાલન કરવું પડે છે ત્યારે શું થાય છે? કોવિડ ૧૯ રોગચાળાએ દુનિયાને બાનમાં લીધી છે. રોજિંદા ક્રમથી લઈને આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનો, જીવન સાથે સંબંધિત એક પણ પાસું એની પકડમાંથી બચી શક્યું નથી.

આ રોગચાળાને નિયંત્રણમાં લેવા અને જાનહાનિ અટકાવવા ઘણા દેશોએ લોકડાઉનનું પગલું ભર્યું છે અને એના નાગરિકોને સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ જાળવવા અપીલ કરી છે. જો કે, પ્રશ્ન એ છે કે, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગથી વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમ છે? અપોલો હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદનાં કન્સલ્ટન્ટ સાઇકિયાટ્રિસ્ટ ડો.જિનેશ શાહે કહ્યું હતું કે, દુનિયા વચ્ચેઅલી સેલ્ફ-આઇસોલેશનમાં છે. લોકો ઘણી વાર લોકડાઉન અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર એની અસર વિશે વાતો કરે છે. લોકડાઉનમાં હવે વધારો થયો છે, જેનાથી કેટલાંક લોકોમાં બંધન, આઇસોલેશન અને ચિંતામાં વધારો થયો છે. આ લાગણી અને વૈચારિક પ્રક્રિયાથી વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર થઈ શકે છે. જ્યારે રોજિંદા નિત્યક્રમ ખોરવાઈ ગયો છે અને તમામ ચેનલો પર વાયરસ સાથે સંબંધિત સતત ચિંતાપ્રેરક સમાચારો આવી રહ્યાં છે, ત્યારે લોકડાઉનની અસરથી દૂર રહેવું કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે અશક્ય છે. તેમણે વધુમાં ઉમેર્યું કે, આ પરિસ્થિતિ ભવિષ્યને લઈને અનિશ્ચિતતા તણાવમાં વધારો કરે છે. ઊંઘવાના ચક્રથી લઈને ભોજનની આદતો - આ

તમામ ફેરફારો વ્યક્તિનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. વ્યક્તિમાં ચિંતા, ગભરાટ, ઉન્માદ અને હતાશા પેદા થવાનું જોખમ વધારે છે.

આપણે આપણી માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે જાળવી શકીએ? ડૉ.જિનેશ શાહે ખાસ ધ્યાન દોર્યું કે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા સકારાત્મક અભિગમ અને સતત પ્રેરણા ચાવીરૂપ છે. લોકડાઉન દરમિયાન વ્યક્તિએ પોતાને શાંત અને સ્થિર રાખવા થોડાં નાનાં સ્ટેપ અને સામાન્ય ચીજવસ્તુઓની જરૂર છે. તમારા રોજિંદા કમને જાળવો, સમયસર જાગો, કામ માટે વસ્ત્રો પહેરો વગેરે તમામ ક્રિયાઓ અગાઉની જેમ કરો. સારો હવાઉજાસ ધરાવતા રૂમમાં કામ કરો/અભ્યાસ કરો. ધ્યાન ધરો, યોગા કરો તથા વાંચન, બેકિંગ, ફૂકિંગ કે નૃત્ય કરવા જેવા શોખ સંતોષો. એનાથી તમારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પર સારી અસર થશે. ફોન કે વીડિયો ચેટ પર મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે વાત કરવી, સોશિયલ મીડિયાનો મર્યાદિત ઉપયોગ કરવો, મી ટાઇમનું આયોજન કરવું, સ્વસ્થ ભોજન કરવું તથા સ્પોટ જોગિંગ, રનિંગ વગેરે જેવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાથી વ્યક્તિને મન તાજગીસભર, સ્વસ્થ અને સક્રિય રાખવામાં મદદ પણ મળશે. હાલના અનિશ્ચિત સમયમાં આપણો નાનો પ્રયાસ આપણી સંપૂર્ણ સુખાકારી અને ખુશી સુનિશ્ચિત કરી શકે છે.