

तनावको सामना गर्ने तरिका



भर्मोन्टका व्यवसाय र कार्यालयहरू पुनः खुले पनि, COVID-19 महामारीले हाम्रो दैनिक जीवनमा निरन्तर असर र प्रभाव पारिरहेको छ । धेरै मान्छे र व्यवसाय अझै पनि स्वास्थ्य, आर्थिक र अन्य कठिनाइबाट माथि उठिरहेका छन् । हामीलाई व्यावसायिक र व्यक्तिगत जीवनमा पालना गर्नु पर्ने नयाँ मापदण्ड वा नियमहरूमा अभ्यस्त हुन चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ र ती मापदण्ड र नियमहरूका सम्बन्धमा हाम्रो प्रतिक्रिया फरक फरक हुन्छन् ।

लामो समयको अन्तरालपछि भौतिक रूपमा भेटघाट गर्दै गर्दा, यी कठिनाइहरूले हामी र हाम्रा समुदायहरूमा परेको प्रभावका बारेमा ध्यान दिनु जरुरी छ । प्रविधिले हामीमध्ये धेरैलाई सम्बन्ध स्थापित गर्न मद्दत गर्‍यो तर पुनः भौतिक रूपमा भेटघाट गर्ने सम्बन्धमा हाम्रो उत्साह र व्यग्रता फरक-फरक हुन सक्छ । [भर्मोन्ट मानसिक स्वास्थ्य विभाग \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) ले हाम्रा समुदायहरूलाई माथि उठ्ने बाटोमा अगाडि बढ्न मद्दत गर्ने केही सुझावहरू सङ्कलन गरेको छ । [संसाधनहरूको विस्तृत सूची फेला पार्नुहोस् \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) ।

तथ्यहरूका बारेमा जानकारी लिनुहोस्

हामी COVID-19 का साथै [खोपहरूको सुरक्षितपना र प्रभावकारिता\(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) का बारेमा नयाँ नयाँ जानकारी तथा तथ्यहरू प्राप्त गरिरहेका छौं । भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभाग र [रोग नियन्त्रण केन्द्रहरू \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) ले सही, नयाँ र सजिलै पढ्न सकिने तथ्यगत जानकारी उपलब्ध गराउँछन् । मिडियाले कहिलेकाहीँ अपुष्ट वा अपूर्ण जानकारी दिएर COVID-19 को बारेमा रिपोर्ट गर्छन् । यसले गर्दा गलत जानकारी फैलिन सक्छ र

अनपेक्षित परिणामहरू निम्त्याउन सक्छ । तपाईंले सचेत भएर सामाजिक सञ्जाल चलाउनुभयो भने गलत जानकारी फैलाउन कम गर्न र हाम्रो समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा मद्दत गर्न सक्छ ।

दयालु हुनु जरुरी छ

COVID-19 महामारीले हाम्रो दैनिक जीवन पूर्ण रूपमा बदलिदियो र हाम्रो जीवनयापनका लगभग हरेक पक्षलाई परिवर्तन गरिदियो । हामी पहिलेको अवस्थामा फर्कदै गर्दा र समाजमा घुलमिल हुँदै गर्दा हामी आफू र अरूप्रति दयालु हुनु जरुरी छ । महामारीले साँच्चै नै हामीलाई तनाव दिएको छ र निरन्तर आघात पुर्याएको छ । सबै कुरामा परिवर्तन हुँदै गर्दा व्यग्रता, डर र पीडा हुनु सामान्य कुरा हुन् । हामी सबै यसपछि के गर्ने भन्ने कुरा पत्ता लगाइरहेका हुनाले सबैप्रति दया देखाउनुहोस् ।

[स्व-अनुकम्पा \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) ले हामीलाई आफू र अरूको अझ बढी ख्याल राख्न मद्दत गर्न सक्छ । जर्नलिङ (दैनिकी लेख्ने), व्यायाम र पौष्टिक खाना खाने जस्ता गतिविधिहरू हामीलाई अगाडि बढाउन उपयोगी हुन सक्छन् । यस वर्षको हाम्रा साना र ठुला उपलब्धिहरूका बारेमा आफूलाई र अरूलाई सम्झना गराउनाले पनि हाम्रो आरोग्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।

[हामी भर्मोन्टमा रहेको घरमा कसरी सुरक्षित भएर रहिरहेका छौं \(भिडियो अङ्ग्रेजी भाषामा छ\)](#)

निको हुने ठाउँ बनाउनुहोस्

हामी अझै पनि COVID-19 ले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावहरूका बारेमा चिन्तित छौं । त्यस्तै हामी कसरी यो नयाँ, असामान्य, यथार्थमा अगाडि बढ्ने भन्ने चिन्ता पनि छँदै छ । हामीलाई के कुराले गर्दा चिन्ता हुन्छ र हाम्रा विशेष चिन्ताहरू के के हुन् भनेर पहिचान गर्नु उपयोगी हुने छ । सहजता र आत्मविश्वासको स्तर व्यक्तिपिच्छे फरक-फरक हुन सक्छ । केही समय लिएर हामी कस्तो महसुस गर्छौं भन्नेबारेमा विचार गर्नाले हामीलाई अझ बढी जागरूकता विकास गर्ने मौका मिल्छ । तर हामीले सामना गर्न के गर्न सक्छौं ? यस गत वर्षको अतिरिक्त बोझ थगेर कसरी अगाडि बढ्ने ? के हामीले मात्रै चिन्तित छौं ? [सरल तरिकाहरू \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) प्रयोग गरेर र अरूसँग कुराकानी गरेर हामी आफ्नो व्यग्रता कम गर्न र कसैको साथ पाएको महसुस गर्न सक्छौं ।

अनुभवहरूले हामीलाई एकताबद्ध गराउँछ

हामी हाम्रा चिन्ताहरू पहिचान गरेर र हामीलाई चाहिने सहायताका बारेमा अरूलाई बताएर एकअर्काका साझा दुःख, अनिश्चितता र भविष्यप्रतिको आशाका बारेमा एकताबद्ध हुन सक्छौं । तपाईंलाई गर्न र अरूलाई बताउन मन लागेको केही छ ? दौडने वा बगैँचामा काम गर्ने समूह खोज्नु हाम्रा अनुभवहरू बाँड्ने अवसर सिर्जना गर्ने र बाहिरी वातावरणमा अरूसँग सुरक्षित ढङ्गले भेटघाट गर्ने रमाइलो तरिका हुन

सकछन् । भौतिक रूपमा भेट्न तयार हुनुहुन्न ? सञ्चार/सम्पर्क गर्न र हामी कसरी अगाडि बढ्ने भन्नेबारेमा कुरा गर्न प्रविधिको प्रयोग गरिरहनुहोस् ।

आफ्नो हेरचाह गर्ने कुरालाई प्राथमिकता दिनुहोस्

आपत्कालीन अवस्था र यसको निरन्तर प्रभावहरूको सामना गर्दा आफ्नो लागि समय निकाल्नु अझ गाह्रो हुन्छ । यो गर्नु पर्ने अर्को कुरा जस्तै लाग्न सकछ । तर हिँड्ने, योग वा माइन्डफुलनेस जस्ता [तनाव कम गर्ने तरिकाहरू \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) अभ्यास गर्ने वा रमाइलो पुस्तक वा लेख पढ्ने गर्नाले हाम्रो मनोदशा परिवर्तन हुन सकछ । यी अभ्यासहरूले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई पनि बलियो बनाएको देखिएको छ ।

पुनः स्वस्थ दिनचर्या सुरु गर्नुहोस्

COVID-19 र बिरामी हुने चिन्ताले हाम्रो दैनिकीमा परिवर्तन ल्यायो । केही समयका लागि हाम्रा दैनिक अभ्यासहरू अवरुद्ध हुँदा वा रोकिँदा हाम्रो चिन्ता बढ्न सकछ । यी दिनचर्याहरू पुनः सुरु गर्नु पर्दा अर्को चुनौती सिर्जना हुन सकछ । आजको दिनदेखि, हामी हाम्रो आरोग्य राम्रो बनाउने खालका दिनचर्या बनाउन वा ती दिनचर्या पुनः लागू गर्न सक्छौं । बाहिर हिँडेर वा कसरत गरेर दिनको सुरुवात गर्दा हामीलाई हाम्रो आफ्नो स्वास्थ्यका लागि समयमै मजबुत बन्नमा मद्दत पुऱ्याउन सकछ । चलचित्र हेर्ने, जर्नल (दैनिकी) लेख्ने, वाद्यवादन बजाउने वा खेल खेल्ने जस्ता मनोरञ्जनात्मक सन्ध्याकालीन गतिविधिहरू गरेर र साथीहरू र परिवारसँग कुरा गरेर हामी सकारात्मक दिनचर्यामा बानी पार्न सक्छौं । पहिले झैं सामूहिक गतिविधि गर्न थाल्नु, शारीरिक रूपमा सक्रिय रहनु र समाजमा घुलमिल हुनु हाम्रो निरन्तर आरोग्यका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

शोक र क्षति पुगेको अवस्थामा कहाँ जाने

धेरै मानिसहरूले अझै पनि महामारीबाट शोक र क्षति भोगिरहेका छन् । सायद तपाईंले कोही प्रियजन गुमाउनु भयो र उहाँको मृत्यु हुने बेला तपाईं सँगै हुन सक्नुभएन । अथवा तपाईं साथीहरू र परिवारसँग बसेर कसैको मृत्युमा शोक मनाउन सक्नुभएन । तपाईंले आफ्नो प्रियजन गुमाउनु भएको छैन भने पनि हामीमध्ये कोहीले जागीर, स्वास्थ्य वा साथीहरू र परिवारजनसँगको समय गुमाएका छौं । शोक स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो ।

क्षति र शोकको दायरा विशाल हुन्छ र यसबाट माथि उठ्न समय लाग्छ । विशेष गरी शोक र कसैलाई गुमाउनुको पीडा मनबाट नहराएको अवस्थामा शोकाकुल हुनु वा क्षतिको सामान्य भावनासहित जीवन जिउनु अचम्म लाग्न सकछ । शोक मनाउने वा क्षतिको भावना व्यक्त गर्ने तरिका व्यक्तिपिच्छे अलग-अलग हुन्छ । यी कठिनाइहरूको साथसाथै, नवीकरण र पुनः सम्बन्ध निर्माणको भावनाले डरलाग्दो विरोधाभास जस्तो महसुस हुन सकछ । निरन्तर आउने विभिन्न भावनाहरूको बारेमा सजग भएर कुराकानी गर्नाले हामीलाई एक साथ स्वस्थ महसुस गर्न मद्दत गर्ने छ ।

- [शोकको प्रक्रियाका बारेमा थप जानकारी पाउनुहोस् \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#)

- [तपाईंले COVID-19 महामारीको समयमा आफ्नो प्रियजन गुमाउनुभएको छ भने \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#)
- [तपाईं दैनिक दिनचर्या र जीवनशैलीमा आएका परिवर्तनहरूले गर्दा क्षति पुगेको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने \(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#)

सङ्घीय आपत्काल व्यवस्थापन निकाय (FEMA) ले COVID-19 सँग सम्बन्धित अन्त्येष्टि खर्चका लागि आर्थिक सहायता प्रदान गरिरहेको छ । [COVID-19 सँग सम्बन्धित अन्त्येष्टिको](#) बारेमा थप जानकारी लिनुहोस् [\(लिङ्क क्लिक गरेपछि अङ्ग्रेजी भाषाको पेज खुल्छ\)](#) ।