



# ಕೊರೋನಾ ಭಯವೇ?

## ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಿಸಿ; ದೃಶ್ಯ ಬದಲಾದೀತು!

ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನ ಹಾವಳಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವರದಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಆಂತಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೊರೋನಾ ವಿರುದ್ಧ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೋರಾಡಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಸಂಜೀವ್ ಕುಮಾರ್ ಮಾಣಿಕ್ಯ

**ಕೊರೋನಾ** ಸೋಂಕು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ, ದುಃಖ ಅಸಾಹಾಯಕತೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಹಜವೂ ಹೌದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ?

### ಮಾಹಿತಿಯೇ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ

ಕೊರೋನಾ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ವಾಟ್‌ಆಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಟಿ.ವಿ.ಯಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಕೊರೋನಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಿನಪೂರ್ತಿ ನೋಡದೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಮತ್ತು ಏನಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ

ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ. ಭಯ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

**ಮಾಡಬಹುದಾದ್ದು:** ಫೇಸ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವುದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ.

**ಮಾಡಬಾರದ್ದು:** ಬೇರೆಯವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಕೊರೋನಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಏರುತ್ತಿರುವ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಚಿತ್ತಹರಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಓದುವುದು, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳು, ಕುಟುಂಬ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.



### ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ

ಸ್ಕ್ರಾನಿಷ್ ಫ್ಯೂ, ಎಬೋಲಾ, ಹಂದಿ ಜ್ವರ, ನಿಫಾ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ಹದಿನಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಡಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಹೊರಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ದುಃಖ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ಬೇಸರ ಖಿನ್ನತೆ, ಒಂಟಿತನ, ನಿರಾಸನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಕೊರಗದೆ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನೋವು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕದೆ ಹೋದರೆ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

**ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು:** ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಭಯಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿತರು, ಶಂಕಿತರು ತಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವರ ನೋವನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರೊಂದಿಗೆ