मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19

कोविड-19 महामारी हमें भ्रमित, दुखी और चिंतित महसूस करा सकती है। स्व-अलगाव हमें उन कुछ गतिविधियों से अलग महसूस करवा सकता है जो हम अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए करते थे। अपने और अपने परिवार की देखभाल करने में मदद करने के लिए संसाधनों और सहायता के बारे में सीखना महत्वपूर्ण है।

वर्चूअल मानसिक स्वास्थ्य सहारे

ब्रिटिश कोलंबिया में युवाओं, वयस्कों, बुजुर्गों और स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों के लिए कोविड-19 के लिए वर्चूअल मानसिक स्वास्थ्य सहारे उपलब्ध हैं। ये सेवाएं ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य और नशीले पदार्थों के उपयोग संबंधी सहायता प्रदान करती हैं। उनमें वर्चुअल काउंसलिंग, बुजुर्ग वालंटियर सेवाएं और संकट सहायता जैसी सेवाएं शामिल हैं। यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहे हैं या किसी संकट का सामना कर रहे हैं, तो अभी संपर्क करें। वर्चुअल मानसिक स्वास्थ्य समर्थन पर वर्चुअल मानसिक स्वास्थ्य सहायता के बारे में अधिक जानें।

संकट के दौरान घरेलू और अंतरंग साथी हिंसा बढ़ सकती है। स्थिति चाहे जो भी हो, हिंसा और दुर्व्यवहार कभी भी स्वीकार्य नहीं हैं। आपके और आपके परिवार की सहायता करने के लिए उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकरी के लिए बीसी सैंटर फॉर डिज़ीज़ कन्ट्रोल: जो लोग हिंसा का सामना कर रहे हो सकते हैं या कर रहे हैं पर जाएँ।

उन मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के बारे में अधिक जानें जो परिवारों, कर्मचारियों, बड़ी उम्र के वयस्कों, मूल निवासी लोगों और अधिक के लिए उपलब्ध हैं।

माता-पिता और बच्चे

बच्चों को थोड़ा मार्गदर्शन और अतिरिक्त पोषण प्रदान करने से महामारी के दौरान उनके तनाव के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। बच्चे जानने को उत्सुक हो सकते हैं कि वे अपने दोस्तों से क्यों नहीं मिल सकते है या उन्हें अपने हाथों को अधिक बार क्यों धोना पड़ता है। उनकी चिंताओं और सवालों को सुनते समय सहयोगी रहें। अपने बच्चे की सहायता कैसे करें के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें:

- बीसी सैंटर फॉर डिज़ीज़ कन्ट्रोल: मानसिक तंदुरुस्ती
- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ: बच्चों से कोविड-19 और उसके प्रभाव के बारे में बात करना
- डॉक्टरज़ अव बीसी/चाइल्ड ऐन्ड यूथ मैंटल हेल्थ ऐन्ड सब्स्टन्स यूज़: कोविड-19 के आउटब्रेक के दौरान बच्चों और युवाओं वाले परिवारों में चिंता और तनाव का प्रबंधन
- फैम्लीस्मार्ट
- बीसी सरकार: कोविड-19 के दौरान बच्चों और युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता
- बीसी सरकार: ऑनलाइन सुरक्षा
- कैलटी (Kelty) मैंटल हेल्थ: कोविड-19 के बारे में बच्चों से बात करना

- ओपन स्कूल बीसी: सीखना जारी रखें: माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए अपने बच्चे की शिक्षा का समर्थन करने के लिए सुझाव।
- कलंक मुक्त समाज: कलंक-मुक्त कोविड-19 यूथ वेल्नस टूलकिट (इस में माता-पिता, बच्चों और किशोरों के लिए संसाधन शामिल हैं)
- वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन: 2019-nCoV आउटब्रेक के दौरान बच्चों को तनाव से निपटने में मदद करना

किशोर

शारीरिक दूरी का मतलब है कि कई किशोर उन नियमित गतिविधियों को मिस कर रहे हैं जिनमें वे भाग लेते हैं। इस का नतीजा बढ़ी हुई चिंता, अलगाव और नाखुशी की भावनाएं हो सकता है। यह किशोरों के लिए अपने सामाजिक समूहों से जुड़े रहने को पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण बनाता है। थोड़ी सी रचनात्मकता और शोध के साथ, ऐसा करने के नए तरीके सीखना संभव है। आत्म-देखभाल और स्वास्थ्य पर जोर देना भी तनाव को कम करने और किशोरों को नए सामान्य में समायोजित करने में मदद करने का एक अच्छा तरीका है। अधिक जानकारी के लिए देखें:

- ऐंज़ाइटी कनाडा (Anxiety Canada): किशोरों में चिंता
- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ असोसीऐशन: हीअर टू हेल्प (Here to help): कोविड-19 और चिंता
- फाउन्ड्री: फाउन्ड्री वर्चूअल – ऑनलाइन सहायता प्राप्त करें
- किड्ज़ हेल्प फोन: हम कोविड-19 (नॉवल कोरोनावायरस) के दौरान आपके लिए मौजूद हैं
- किड्ज़ हेल्प फोन: कोविड-19 के दौरान सामाजिक दूरी का सामना कैसे करें
- यूनिसेफ (Unicef): कोविड-19 के दौरान किशोर अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कैसे कर सकते हैं

LGBTQ2S+ समुदाय के ऐसे छात्रों के लिए अतिरिक्त संसाधन जो असुरक्षित और अपने हमउम्रों और स्कूल के साथ अलग महसूस कर रहे हो सकते हैं:

- बीसी सरकार: इरेस (इक्स्पेक्ट रिस्पेक्ट ऐन्ड ए सेफ एजुकेशन) (Erase (Expect Respect and a Safe Education))
- यूथ इन बीसी: युवाओं के लिए प्रांतीय संकट लाइनें और ऑनलाइन समर्थन
- ट्रांस लाइफलाइन (Trans Lifeline)

वयस्क

बदलाव मुश्किल हो सकता है, खासकर इन जैसे समयों के दौरान। आप अधिक तनाव और अनिश्चितता का अनुभव कर रहे हो सकते हैं। कोविड-19 के बारे में तथ्यों को समझना इस अनिश्चितता को कम करने में मदद कर सकता है और आपको सामना करने के लिए उपकरण प्रदान कर सकता है। करुणा और अच्छी आत्म-देखभाल का अभ्यास चिंता को कम करने और तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए देखें:

- ऐंज़ाइटी कनाडा (Anxiety Canada): यदि आप कोरोनोवायरस (कोविड-19) के बारे में व्याकुल या चिंतित हैं तो क्या करें
- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ असोसीऐशन: कोविड-19 अनिश्चितत समय में अच्छे रहें
- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ असोसीऐशन: मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19 महामारी

- वर्चूअल मानसिक स्वास्थ्य सहारे
- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ असोसीऐशन: हीअर टू हेल्प (Here to help): कोविड-19 और चिंता
- स्टार्लिंग माइन्डज़ (Starling Minds): कोविड-19 से तनाव और चिंता का प्रबंधन

बड़ी उम्र के वयस्क

बड़ी उम्र के वयस्कों के लिए, स्व-अलगाव विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आपको अकेलेपन, अलगाव और अवसाद की भावनाएँ महसूस हो सकती हैं। सामाजिक दूरी का मतलब सामाजिक अलगाव नहीं है। वर्चूअल ढंग से परिवार और दोस्तों के साथ जुड़ने के तरीके सीखना मदद कर सकता है। यदि आप देखते हैं कि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। कोविड-19 के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें:

- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ असोसीऐशन: हीअर टू हेल्प (Here to help): कोविड-19 और चिंता
- कैनेडीयन कोअलीशन फॉर सीन्यरज़ फॉर मैंटल हेल्थ: कोविड-19 संसाधन
- बीसी सरकार: कोविड-19 तनाव, चिंता और अवसाद (Depression) का प्रबंधन (PDF 210 KB)
- बीसी मैंटल हेल्थ ऐन्ड सब्स्टन्स यूज़: कोविड-19 महामारी के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए सुझाव
- स्टार्लिंग माइन्डज़ (Starling Minds): कोविड-19 से तनाव और चिंता का प्रबंधन

देखभाल करने वाले

यदि आप एक स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी हैं या यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो बीमार है, तो आप अतिरिक्त तनाव और चिंता महसूस कर सकते हैं। आप अपनी देखभाल में लोगों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के साथ-साथ अपने परिवार और अपने बारे में चिंता कर सकते हैं। जानकारी और सहायता के लिए, यहां जाएं:

- केयर फॉर केयरगिवरज़ (Care for Caregivers): कोविड-19: देखभाल करने वालों के लिए चिंता

मूल निवासी (Indigenous) लोग

कोविड-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और सांस्कृतिक समर्थन उपलब्ध हैं। अधिक जानें:

- फर्स्ट नेशन्ज़ हेल्थ अथॉरिटी: कोविड-19 (नॉवल कोरोनावाइरस)
- फर्स्ट नेशन्ज़ हेल्थ अथॉरिटी: कोविड-19 के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और सांस्कृतिक सहारे (PDF, 82KB)
- फर्स्ट नेशन्ज़ हेल्थ अथॉरिटी: फर्स्ट नेशन्ज वर्चूअल डाक्टर अव द डे

कर्मचारी

यदि आप कोविड-19 महामारी के दौरान काम करना जारी रख रहे हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य और सुरक्षा की रक्षा कैसे करनी है के बारे में बेहतर समझना चाह सकते हैं। यदि आप इस समय के दौरान तनाव, चिंता या अनिश्चितता का सामना कर रहे हैं, तो आपको सहारा देने के लिए संसाधन ढूंढें। और जानने के लिए, देखें:

- ब्रिटिश कोलंबिया साइकलाजिकल असोसीऐशन: कोविड-19 और मानसिक स्वास्थ्य सहारे
- कैनेडीयन मैंटल हेल्थ असोसीऐशन: मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19। कोविड-19 के दौरान स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों के लिए संसाधन
- वर्कसेफबीसी: कार्यस्थल पर कोविड-19 के मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों को संबोधित करना: कर्मचारियों के लिए एक गाइड

अधिक संसाधन

यह जानना महत्वपूर्ण है कि इसकी परवाह किए बिना के आप कैसा महसूस कर रहे हैं, आप अकेले नहीं हैं। चाहे आप खुद के लिए या किसी प्रियजन के लिए जानकारी और समर्थन की तलाश कर रहे हों, मदद उपलब्ध है। उपलब्ध संसाधनों के बारे में अधिक जानें:

- बीसी सैंटर फॉर डिज़ीज़ कन्ट्रोल: कोविड-19 के दौरान मानसिक तंदुरुस्ती
- बीसी सरकार: मूड और चिंता
- मैंटल हेल्थ ऐन्ड सब्स्टन्स यूज़

कोविड-19 के बारे में और अपने आप को, अपने परिवार और अपने समुदाय को कैसे सुरक्षित रखना है के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें, कोरोनावायरस रोग (कोविड-19) देखें।

आखरी बार अपडेट किया गया: 20 जनवरी, 2021

मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19 हेल्थ फीचर में दी गई जानकारी बीसी सरकार: कोविड-19 के लिए वर्चूअल मानसिक स्वास्थ्य सहारे पन्नेसे ली गई है जिस तक 20 जनवरी, 2021 को पहुँच प्राप्त की गई थी।