



2020

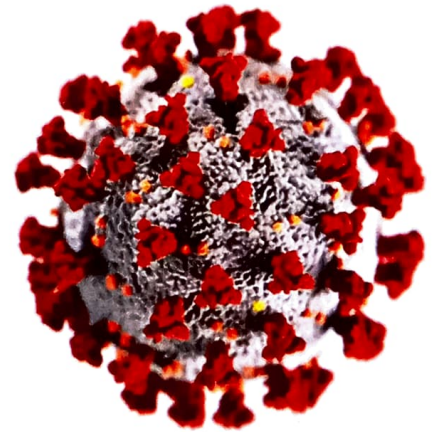
मार्गदर्शिका

कोरोना विषाणूच्या उद्रेकात
युवकांच्या मानसिक
स्वास्थ्याची जपणूक

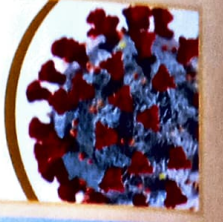


सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ
परभणी ४३१ ४०२ (महाराष्ट्र)

व.ना.म.कृ.वि.वि.शि.सं.प्र.क्र. १९/२०२०



मार्गदर्शिका : कोरोना विषाणूच्या उद्रेकात मानसिक स्वास्थ्याची जपणूक



सध्या सर्व जगात कोरोना विषाणूच्या प्रादुर्भावाचे थैमान सुरु आहे. या कोरोना विषाणूच्या उद्रेकाची नोंद माहे डिसेंबर २०१९ मध्ये प्रथमतः चीनमधील वूहान, हुबै प्रांतात घेण्यात आली. जागतिक आरोग्य संघटनेने कोरोना विषाणूच्या या उपप्रकारातील आजारास कोव्हिड-१९ (कोरोना व्हायरस डिसिज-१९) हे नांव देऊन त्यास महामारी म्हणून जाहीर केले. कोव्हिड-१९ या आजारामुळे जागतिक आरोग्य संघटनेच्या परिस्थिती अहवालानुसार^(१) दि. १९ एप्रिल २०२० पर्यंत जगभरातील एकूण २२,४१,३५९ व्यक्ती या कोरोना विषाणूबाधित असल्याचे तर १,५२,५५१ व्यक्ती या मृत्युमुखी पडल्याची नोंद घेण्यात आली.

कोरोना विषाणूच्या आजाराबाबत भारताची स्थिती

भारतामध्ये कोव्हिड-१९ चा संसर्ग झालेली पहिली व्यक्ती दि. ३० जानेवारी २०२० रोजी केरळ राज्यात आढळून आली. भारत सरकारच्या आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने^(२) दि. १९ एप्रिल २०२० रोजी जाहीर केलेल्या सांख्यिकीनुसार देशात कोव्हिड-१९ या आजाराचा संसर्ग झालेल्या १६,११६ तर मृत्युमुखी पडलेल्या ५१९ व्यक्ती असल्याचे नमूद करण्यात आले. भारतासारख्या जवळपास १.३ अब्जाहूनही अधिक प्रचंड लोकसंख्या असलेल्या देशात कोरोना विषाणू आजाराचा वाढता फैलाव लक्षात घेऊन त्यावर प्रतिबंध करण्यासाठी भारत सरकारने लॉकडाऊन जाहीर केले.

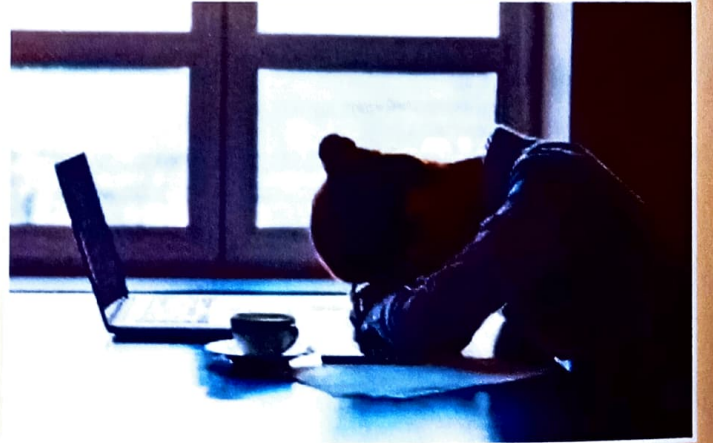
भारतामधील या लॉकडाऊनचा कालावधी अख्या जगात अधिक असून दि. २५ मार्च पासून सुरु झालेले हे लॉकडाऊन दि ३ मे २०२० पर्यंत तरी संपेल अशी आशा आहे. कोरोना विषाणूचा फैलाव रोखण्यासाठी या लॉकडाऊन दरम्यान काही अत्यावश्यक सेवा वगळता इतर शासकीय व अशासकीय कार्यालये, खाजगी संस्था, शाळा व महाविद्यालये, कारखाने, सर्व वाहतूकीची साधने, धार्मिक स्थळे तथा इतर सेवा देणाऱ्या संस्था इत्यादी पूर्णतः बंद करण्यात आल्या.

कोरोना विषाणूच्या उद्रेकात मानसिक अस्वास्थ्य्याच्या समस्येत वाढ

इंडियन सायकियाट्री सोसायटीद्वारे नुकत्याच करण्यात आलेल्या सर्वेक्षणात असे आढळून आले की, कोरोना विषाणू या आजाराचा उद्रेक झाल्यापासून मानसिक अस्वास्थ्य्याच्या तक्रारीमध्ये जवळपास २० टक्यांनी वाढ झाली आहे.^(३)

युवकांचे मानसिक अस्वास्थ्य

कोरोना विषाणू आजाराच्या उद्रेकामुळे व अधिक काळ सुरु असलेल्या लॉकडाऊनमुळे युवकांमधील मानसिक स्वास्थ्य्याच्या समस्यातही वाढ झालेली आहे. वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठाच्या सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालयातर्गत असणाऱ्या मानव विकास विभागाद्वारे 'कोव्हिड-१९ च्या उद्रेकात युवकांना भेडसावणाऱ्या चिंता' याविषयी करण्यात आलेल्या ऑनलाईन संशोधनाअंती^(४) असे आढळून आले की, स्वतःच्या व स्वतःच्या कुटुंबियांच्या स्वास्थ्य्याची व सुरक्षिततेची काळजी (८७%), सामाजिक एकत्रिकरणावर निर्बंध (८६%), परीक्षाविषयी चिंता (८०%), समाज माध्यमांवर कोव्हिड-१९ संदर्भात प्रसारीत होणाऱ्या बातम्यांमुळे होणारा मानसिक त्रास (६८%), भविष्याबद्दलची अनिश्चितता (६५%), सेलफोनच्या वापरात वाढत चाललेली व्यस्तता (६५%) दैनंदिनीत आलेला विस्कळीतपणा (६०%),



ढासळत चाललेली कुटुंबाची आर्थिक स्थिती (४५%), अशा काही प्रमुख कारणांमुळे त्यांच्यामध्ये मानसिक स्वास्थ्य्याच्या समस्या उद्भवत आहेत. अशा परिस्थितीत विशेषतः कोरोना विषाणू आजाराविषयी भीती व चिंता (६६%), कंटाळा (७१%), काम व अभ्यासावरील एकाग्रतेचा अभाव (६३%), चिडचिडेपणा (५७%), कार्यक्षमतेचा हास (५४%), व झोपेच्या समस्यांनी (२५%) युवकांना ग्रासून टाकले आहे. व्यक्तिच्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर तथा एकूण स्वास्थ्य्यावरच मानसिक अस्वास्थ्य्याचे दुष्परिणाम होत असल्याने कोरोना विषाणू आजारावर मात करण्याकरिता मानसिक स्वास्थ्य्याच्या जपणूकीसाठी विशेष प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

कोविड-१९ च्या उद्रेकात मानसिक स्वास्थ्याच्या जपणूकीसाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

- कोरोना विषाणू आजाराविषयी तथा त्यासाठी बाळगावयाच्या सावधगिरीविषयी विश्वसनीय स्रोतांच्या माध्यमातून माहिती करून घ्यावी. तसेच या आजारावर प्रतिबंध करण्यासाठी शासनाच्या निर्देशांचे काटेकोरपणे पालन करावे.
- स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैलीचा अवलंब करण्यासाठी
 - सूर्योदयापूर्वी उठावे.
 - व्यायाम, प्राणायाम व ध्यान करावे.
 - स्वास्थ्यदायी आहार घ्यावा.
 - पुरेसे पाणी प्यावे.
 - ठरावीक स्वस्थ दिनचर्या असावी. दिनचर्येतील काही कार्यात बदलही करावे.
 - जवळपास ७-८ तास झोपावे.
- स्वतःला आवडतील अशा विधायक कार्यात रमावे (उदा. वाचन, ऑनलाईन अभ्यासक्रम, नवीन कौशल्यात पारंगत होणे, जून्या कौशल्यांना उजाळा देणे इत्यादी).
- वास्तव उद्देश ठेऊन ते प्राप्त करण्यासाठी कठोर महेनत घ्यावी.
- घरातील कामे करावी.
- गरजूंना मदत करावी.
- स्वतःची व कुटुंबियांची काळजी घ्यावी.
- आशावादी असावे.
- जिवलग मीत्र-मैत्रिणी, कुटुंबियांच्या संपर्कात राहावे.
- कोरोना विषाणू आजारासंबंधीच्या ज्या बातम्यांपासून मन व्यथित होते त्या बातम्या ऐकणे, दूरदर्शन/समाज माध्यमावर पाहाणे अथवा वाचणे कमी करावे.
- सेल फोन, व्हॉट्सअॅप अथवा फेसबुक अशी समाजमाध्यमे यावर कमी वेळ व्यतीत करावा.
- स्वतःचे छंद जसे की चित्रकला, रंगकाम, नृत्य, बागकाम, नवनवीन पदार्थ तयार करणे इत्यादी जोपासावे.
- आपल्या आवडत्या कुटुंबियांबरोबर दर्जेदारपणे वेळ व्यतीत करावा.
- अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत करावे.
- आपले विषय प्राध्यापक, प्रशिक्षक, वर्गमित्र-मैत्रिणी यांच्या संपर्कात राहावे.
- पुरेशी विश्रांती घ्यावी.





- विश्वासनीय व्यक्तीजवळ आपल्या भावनांना वाट करून द्यावी.
- टाळता न येण्या जोग्या ताणासाठी सहनशिलता वृद्धिंगत करावी.
- प्रेरणादायी साहित्य, सिनेमा, दूरदर्शन कार्यक्रम यांचा लाभ घ्यावा.
- कुटुंबियांचा आर्थिक भार कमी करण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.
- जीवनात उदासिनता/नैराश्य जाणवत असल्यास समुपदेशकाशी संपर्क साधावा.
युवकांनो अशा सहज शक्य असलेल्या बाबींचा स्वीकार करून कोरोना विषाणू आजाराच्या उद्रेकातही आपण आपल्या मानसिक स्वास्थ्याची जपणूक करू शकतो.

संदर्भ :

- [1]. COVID-19 Situation Reports-90 World Health Organization, <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200419-sitrep-90-covid-19>.
- [2] The Ministry of Health and Family Welfare, India, <https://www.mohfw.gov.in/19April2020>
- [3] India Today <https://www.indiatoday.in/india/story/20-per-cent-increase-in-patients-with-mental-illness-since-coronavirus-outbreak-survey-1661584-2020-03-31>
- [4] Jaya Bangale (2020) Common concerns of youth towards COVID-19, Dept. of HD & FS, College of Community Science, VNMKV, Parbhani.



डॉ. जया बंगाळे
विभाग प्रमुख (मानव विकास व कौटुंबिक अभ्यास)
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी