कोरोनाव्हायरसचा सामना करणे: कोविड -१ साथीच्या काळात शहाणे राहण्याचे प्रभावी मार्ग

**TIMESOFINDIA.COM | 11 ऑगस्ट, 2021, 16:00 IST रोजी शेवटचे अद्यतनितशेअर करा**[fbshare](javascript://)[twshare](javascript://)[पिनशेअर](javascript://)***टिप्पण्या ( 0 )***

**01 /7 कोविड -१ साथीच्या काळात तुम्ही कसे शहाणे राहू शकता**



कादंबरी कोरोनाव्हायरसच्या प्रारंभापासून लोक प्रचंड भीती आणि चिंता अनुभवत आहेत. विषाणूने केवळ लोकांच्या शारीरिक आरोग्यावर परिणाम केला नाही, तर यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्यही विस्कळीत झाले आहे. लोकांचे जीवन थांबवले गेले आहे आणि सुरक्षेची भावना कमी झाली आहे. अशा संकटकाळात, काही जण जगण्यासाठी संघर्ष करत असताना, इतर निराशेच्या उंबरठ्यावर आहेत. ते म्हणाले, तुमच्यापैकी ज्यांना तग धरणे आणि बळकट राहणे कठीण वाटत आहे, येथे काही मार्ग आहेत ज्यामुळे तुम्ही शहाणे राहू शकता आणि या साथीच्या रोगातून बाहेर पडू शकता.

**02 /7 तुमची भीती मान्य करा आणि तुमच्या भावना दाबू नका**



महामारी-प्रेरित चिंता वास्तविक आहे आणि आपण त्यापासून दूर राहण्याचा कोणताही मार्ग नाही.

जितके तुम्ही याकडे दुर्लक्ष कराल किंवा ते टाळण्याचा प्रयत्न कराल तितके तुमचे मन अस्वस्थ आणि तणावग्रस्त होईल. तुमची भीती आणि असुरक्षितता दूर करण्याऐवजी, तुमच्या नकारात्मक भावना मान्य करा आणि त्यावर उपाय शोधा. आपल्या प्रियजनांशी किंवा ज्यांच्यावर तुमचा अत्यंत विश्वास आहे त्यांच्याशी बोला आणि परिस्थितीवर मात करण्याचा प्रयत्न करा.

**03 /7 स्वत: ला व्यस्त ठेवा आणि आपले मित्र आणि कुटुंब तपासा**



साथीच्या रोगाने आमचे वेळापत्रक, उपजीविका बदलली आहे आणि आम्हाला जवळजवळ आमच्या घरात बंद केले आहे.

काहींना घरून काम करण्याचा दबाव जाणवू लागला आहे, तर काहींनी त्यांच्या दैनंदिन कामकाजाचा मागोवा गमावला आहे आणि लक्ष्यहीनतेच्या वेदना सहन करत आहेत. ते म्हणाले, लोकांनी स्वतःला व्यापून ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे. म्हणी प्रमाणे, "रिक्त मन हे सैतानाचे कार्यशाळा आहे", विशेषतः सध्याच्या काळात त्याच्या सर्व सारांमध्ये खरे आहे. तसेच, वेळोवेळी आपल्या प्रियजनांची तपासणी करा, कारण कोविड -१ everyone ने सर्वांना सारखेच प्रभावित केले आहे.

**04 /7 आपल्या दिवसाचे कार्यक्षमतेने आयोजन आणि नियोजन करा**



जर तुम्हाला चांगले, उत्पादनक्षम वाटत असेल आणि या साथीच्या काळात विवेकी राहायचे असेल तर तुमच्या दिवसाचे नियोजन आणि आयोजन महत्त्वाचे आहे.

संघटित केल्याने तुम्हाला एक हेतू मिळतो. तुम्हाला काय करायचे आहे आणि तुम्हाला ध्येय साध्य करायचे आहे याची तुम्हाला जाणीव आहे, ज्यामुळे तुम्ही आणि तुमचे मन व्यस्त आणि व्यस्त राहते. असे केल्याने तुमचे मन कार्यक्षमतेने कार्य करण्यास मदत करते आणि तुम्ही विश्रांती घेत असताना ते शांततेत ठेवते.

**05 /7 आपल्या आरोग्यामध्ये गुंतवणूक करा**



कोरोनाव्हायरसने आपल्या सर्वांना एक गोष्ट शिकवली आहे ती म्हणजे आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे. आधीपासून अस्तित्वात असलेल्या कॉमोरबिडिटीज असलेले लोक गंभीर आजारांना अधिक बळी पडतात हे लक्षात घेता, आपले शारीरिक आरोग्य त्याला मिळणाऱ्या सर्व समर्थनास पात्र आहे. सर्व आवश्यक काळजींसह आपले शारीरिक आत्म प्रदान केल्याने आपोआपच तणाव कमी होईल, विशेषत: या कोविड संकटादरम्यान. विवेकी आणि निरोगी राहण्यासाठी दोघांमध्ये संतुलन राखण्यावर भर द्या.

**06 /7 विविध उपक्रम घ्या किंवा एखाद्या छंदाची पुन्हा भेट घ्या**



आपण ज्या गोष्टींबद्दल उत्कट आहात त्या गोष्टी आणि क्रियाकलापांवर लक्ष केंद्रित करण्याची ही वेळ आहे. कोविडपूर्व युगाच्या गडबडीने तुम्हाला तुमच्या छंदांकडे दुर्लक्ष करण्यास भाग पाडले असेल. तथापि, आता आपल्या हातावर सर्व वेळ असताना, निष्क्रिय राहू नका. त्याऐवजी आपल्या स्वप्नांचे अनुसरण करण्यास प्रारंभ करा. मग ते पुस्तक वाचणे असो किंवा स्वयंपाक करण्याच्या कलेवर प्रभुत्व मिळवणे असो किंवा एखादी सोपी गोष्ट असो, आपण आरामदायक आणि सुखदायक असे काहीतरी घेणे आवश्यक आहे.

**07 /7 अस्वास्थ्यकर जीवनशैलीच्या सवयींपासून दूर राहा**



आपण बऱ्याच गोष्टी केल्या पाहिजेत, काही सवयी टाळल्या पाहिजेत.

या गंभीर काळात धूम्रपान, मद्यपान आणि मादक पदार्थांचे सेवन कोणत्याही किंमतीत टाळले पाहिजे. आधीच अस्तित्वात असलेला तणाव आणि चिंता लक्षात घेता, अस्वस्थ जीवनशैलीच्या सवयी तुमच्या त्रासात भर घालू शकतात. तुम्हाला वाटेल की ते सांत्वनदायक आहे आणि तुम्हाला तुमच्या दुःखातून बाहेर पडण्यास मदत करते. परंतु प्रत्यक्षात, हे सर्व आपल्याला गोंधळात टाकते आणि आपल्याला अधिक असुरक्षित बनवते.