

2019 के नोवेल कोरोना-वायरस के प्रकोप के दौरान तनाव प्रबंधन

उजमा अफाक¹, आनंद मिश्र² एवं ज्ञानेंद्र कुमार³

¹बायोसाइंसेज विभाग, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी, लखनऊ-226 026, उ.प्र., भारत

²पर्यावरण विज्ञान विभाग, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी, लखनऊ-226 026, उ.प्र., भारत

³प्राणि विज्ञान विभाग, नेशनल पी. जी. कॉलेज, लखनऊ-226 001, उ.प्र., भारत

प्राप्ति तिथि-30.09.2020, स्वीकृति तिथि-23.11.2020

सार- वूहान (चीन) में पहली बार जूनोटिक वायरस (2019-nCoV) घोषित किया गया है। इसने दुनिया को बहुत प्रभावित किया है और आज तक इसका कोई सटीक टीकाकरण नहीं पाया गया है। इस महामारी के लिए संक्रमण, कारण, और पुनर्प्राप्ति की वृद्धि दर पूरी तरह से अस्पष्ट है। कोरोना-वायरस बीमारी का प्रकोप दुनिया भर में तेजी से फैल रहा है और लोगों में अराजकता, भय, चिंता और तनाव को बढ़ा रहा है। इस संक्रामक बीमारी की अनिश्चितता और अप्रत्याशितता तनाव पैदा कर रही है जिसमें नींद और खाने के पैटर्न में बदलाव, शराब का उपयोग बढ़ जाना और पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं का बिगड़ना शामिल है। इस घातक बीमारी का लंबे समय से प्रचलन लोगों में विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकार पैदा कर सकता है। भले ही, स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र इस भयावह घटना के खिलाफ एक सावधानी से काम कर रहा है, लेकिन इस वायरस के प्रकोप के दौरान तनाव प्रबंधन के लिए हमें सोशल मीडिया सहित समाचारों को देखने और पढ़ने से ब्रेक लेना चाहिए, स्वस्थ भोजन खाना चाहिए, किताबें पढ़ना शुरू करना चाहिए, शराब से बचना चाहिए। अपने आप को घर के अंदर की गतिविधियों से जोड़े रखें, अपने प्रियजनों के साथ संवाद करें, इस कठिन वातावरण से होने वाले बुरे परिणामों से बचने के लिए आराम करने और नींद लाने की आवश्यकता है।

बीज शब्द- कोरोना वायरस, तनाव, नींद, व्यायाम, डर

Stress Management During the Outbreak of 2019 Novel Corona-Virus

Uzma Afaq¹, Anand Mishra^{2*} and Gyanendra Kumar³

¹Department of Biosciences, Integral University, Lucknow-226 026, U.P., India

²Department of Environmental Science, Integral University, Lucknow-226 026, U.P., India

³Department of Zoology, National P.G. College, Lucknow-226 001, U.P., India

Abstract- The zoonotic virus (2019-nCoV) has been first proclaimed in Wuhan (China). It has tremendously affecting the world and no precise vaccination has been found till date. The growth rate of infection, causality, and recovery is completely in vague for this pandemic. The outbreak of Corona-virus disease is exponentially sweeping across the world and is triggering chaos, fear, anxiety, and stress among the people. Uncertainty and unpredictability of this infectious disease is creating stress which include changes in sleep and eating patterns, increased use of alcohol and worsening of chronic health problems. The long prevalence of this deadly disease may create different types of psychological disorders among the people. Even though, healthcare sector is doing a meticulous job against this catastrophic event, but for stress management during this virus outbreak we must take breaks from watching and reading news stories including social media, eat healthy meals, start reading books, exercise regularly, avoid alcohol, engage ourselves with indoor activities, communicate with

our loved ones, etc. Above all, there is a need to be relaxed and have a sound sleep to avoid the bad consequences of this menacing environment.

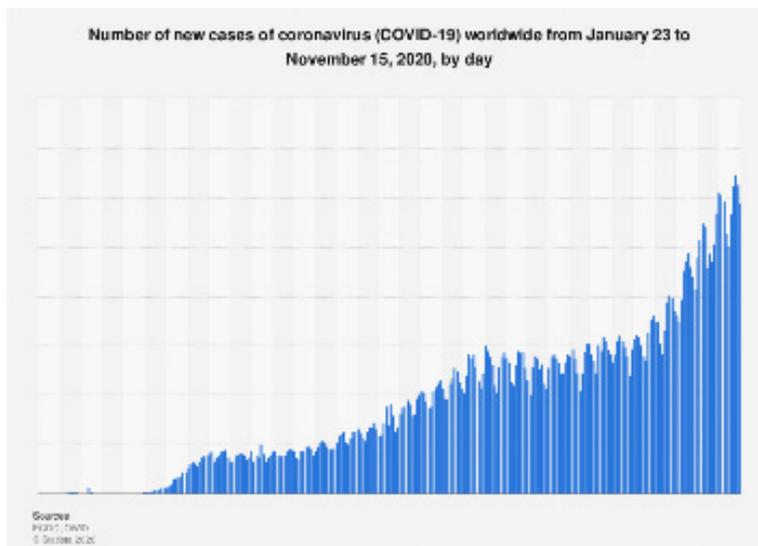
Keywords- CORONA virus, Stress, Sleep, Exercise, Fear

1. परिचय

कोरोना-वायरस, SARS-CoV-2 को पहली बार दिसंबर 2019 में वूहान, हुबेई प्रांत, चीन में खोजा गया था (हुआंग एट अल, 2020)।¹ पहले चीन में वूहान क्षेत्र के भीतर विस्तार हो गया और जल्दी से यूरोप और शेष दुनिया में फैल गया (झोउ एट अल, 2020)।² विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोविड-19 को, 30 जनवरी को अंतरराष्ट्रीय चिंता का एक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया, और 11 मार्च को इसे एक महामारी घोषित किया गया (हुआंग एट अल, 2020)।¹ 16 नवम्बर 2020 तक, कुल 5,43,01,156 मामलों की पुष्टि हुई और 13,16,994 लोगों की मृत्यु हुई (डब्ल्यू.एच.ओ.)।³ भारत में, 17 नवम्बर, 2020 तक कोरोना-वायरस संक्रमण के आंकड़ों के अनुसार, कुल संक्रमित 82,90,370, सक्रिय मामले 45,340 (5.11%), मृत्यु 1,30,519 (1.47%), ठीक होने वाले मामले 93.42% है (स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, 2020)।⁴ अब तक किसी भी चिकित्सकीय अनुमोदित एंटीवायरल ड्रग्स या टीके की कोई रिपोर्ट नहीं है जो इस घातक कोविड-19 महामारी के विरुद्ध प्रभावी है। इस समय सम्पूर्ण विश्व के चिकित्सा विज्ञानी प्रभावी वैक्सीन बनाने के तृतीय चरण में हैं।

कोरोना संक्रमण मुख्य रूप से श्वसन तंत्र में परेशानी के साथ संबद्ध है, एक कोरोना पॉजिटिव व्यक्ति बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान और साँस में तकलीफ जैसे लक्षण दिखा सकता है। विषाक्त सदमे के साथ गंभीर निमोनिया, जो अंततः नास्टिएस्ट हो जाता है और तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम का अधिग्रहण करता है (ARDS)।⁴ वायरस मुख्य रूप से प्रभावित व्यक्ति के निकट संपर्क, स्पर्श, एरोसोल या बूंदों द्वारा फैलता है।⁵ यह दूषित रक्त उत्पादों के संक्रमण से भी फैल सकता है। संक्रमण की गति और संचरण के पैटर्न से हमारी समझने की शक्ति को भी खतरा होता है, लेकिन वायरस के प्रसार को रोकने के लिए सुरक्षात्मक उपाय किए गए हैं। दुनिया भर में नोवेल कोरोना-वायरस बीमारी की उत्तेजना में, कई देशों ने आंशिक या पूर्ण लॉकडाउन लगाया, जो अंततः समाज के व्यवहार, शरीर विज्ञान और पारस्परिकता से संबंधित कई असामान्यताओं को एक प्रमुख समग्र स्वास्थ्य चिंता का कारण बनाता है। लंबे समय से बंद-बंद इस तरह से हम अपनी दुनिया और हमारे रोजमर्रा के जीवन का अनुभव कर सकते हैं। भले ही संगरोध उपाय कोरोना वायरस को फैलाने से बचाते हैं, वे अलगाव और अकेलेपन को बढ़ाते हैं जो प्रमुख मनोदैहिक तनाव को भड़काते हैं और संभवतः मानसिक बीमारी को ट्रिगर या बढ़ा सकते हैं।⁶

यह एक भयावह समय है, क्योंकि कोविड-19 के फैलने की खबर सामने आई है, इसके कारण कोई व्यक्ति तनाव को बढ़ाना प्रारम्भ कर सकता है। हम एक वैश्विक महामारी के केंद्र में हैं और संकट के समय दुखी, तनावग्रस्त, भ्रमित, डरा हुआ या गुस्सा महसूस करना सामान्य है। हम में से कुछ ऐसे क्षेत्रों में रह रहे हैं जो पहले ही कोरोना-वायरस के लिए हॉटस्पॉट के रूप में घोषित हो चुके हैं, जबकि



चित्र-1: 23 जनवरी से 15 नवंबर, 2020 तक दुनिया भर में कोरोना वायरस (कोविड-19) के नए मामलों की संख्या (स्रोत: जॉन एल्फेलिन द्वारा प्रकाशित, 16 नवंबर, 2020)

अन्य जो आ रहे हैं वह उसमें जुड़ते जा रहे हैं। छूत के संबंध में जानकारी तेजी से बदल रही है और भ्रामक, विनाशकारी और यहाँ तक कि भयावह हो सकती है। कई लोगों के लिए, कोविड-19 के आस-पास की अस्पष्टता से निपटना सबसे कठिन काम है। लोग नहीं जानते कि वे कितने प्रभावित हो सकते हैं और कितनी चीजें बिगड़ सकती हैं। किसी व्यक्ति को चिंता में आतंक और कीलों का अनुभव हो सकता है और चिंता के स्तर को अच्छी तरह से प्रबंधित करने के बाद भी, इससे निपटने के लिए अभी भी बहुत कुछ है, जैसे जोखिम वाले परिवार के सदस्यों या रोगियों से निपटना, बच्चों की शिक्षा का प्रबंधन करना, अपना काम करना, बदलने वाली अर्थव्यवस्था, आदि तनाव आसानी से बढ़ा सकते हैं और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। वर्तमान महामारी दूसरों की तुलना में कुछ अधिक प्रभावित करेगी। इसे प्रभावित करने वाले कारकों में रहने की स्थिति, गरीबी, स्वास्थ्य सेवा की खराब पहुँच, अशिक्षा, भविष्य के बारे में अनिश्चितता (यानी बेरोजगारी का खतरा), आनुवंशिक पृष्ठभूमि, पूर्व जीवन के अनुभव और सामाजिक समर्थन सम्मिलित हैं।¹⁷

कोरोना-वायरस के खिलाफ सबसे अच्छा निवारक उपाय सामाजिक एवं वैयक्तिक दूरी का पालन करना है। लेकिन, स्वयं को अलग-थलग करना तनावपूर्ण है और रोग नियंत्रण एवं निवारण केंद्र का कहना है कि निम्नलिखित लोग कोरोना संकट से अधिक प्रभावित होते हैं—

- छोटे बच्चे और किशोर।
- वृद्ध और पुरानी बीमारी होने, पुरानी बीमारी वाले व्यक्ति।
- जो लोग इस कोरोना-वायरस के खिलाफ मोर्चे पर हैं, जैसे डॉक्टर और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मी।
- जो लोग पहले से ही खराब मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के साथ रह रहे हैं।

कुछ महत्वपूर्ण उपायों जिनमें तनाव व भय का प्रबंधन सम्मिलित है, को अपनाकर इस बीमारी के प्रकोप को कम किया जा सकता है—

2. तनाव को प्रबंधित करने के लिए उपाय

प्रकोप के चारों ओर तनाव को प्रबंधित करने और मन के सकारात्मक ढांचे में खुद को रखने के कुछ निश्चित उपाय निम्नानुसार हैं—

2.1. नियमित रूप से व्यायाम करें

हालाँकि सभी जिम बंद हैं, लेकिन वातापेक्षी व्यायाम अभी भी किए जा सकते हैं, जैसे चलना, बच्चों और पालतू जानवरों के साथ खेलना, दौड़ना, सीढ़ियाँ चढ़ना। ये सभी एंडोर्फिन को छोड़ने में मदद कर सकते हैं और कुछ कैलोरी को जलाने में मदद कर सकते हैं।

2.2. एक स्वस्थ आहार बनाए रखें

तनाव से अधिक खाने या अस्वास्थ्यकर भोजन हो सकता है जो शरीर के उपापचय पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है एक पौष्टिक समृद्ध स्वस्थ आहार खाना चाहिए। अच्छा पोषण शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है।

2.3. अपना मनोरंजन करें

इस संकट के दौरान आपके लिए समय को अलग रखना महत्वपूर्ण है। फूलों को लगाने का एक शौक चुनें, नए व्यंजनों को आजमाएं और कुछ नया करें, बहु-खिलाड़ी गेम चुनें, टेलीविजन आदि देखें।

2.4. मीडिया से ब्रेक लें

संसूचित रहें—लेकिन सोशल मीडिया पर समय सीमित रखें और समाचार देखें: संसूचित रहना महत्वपूर्ण है, लेकिन बहुत प्रचार-प्रसार हो रहा है, साथ ही साथ सनसनीखेज कवरेज जो आपके भय को बढ़ाती है। आप जो पढ़ते और देखते हैं, उसके बारे में समझदार होना आवश्यक है। भरोसेमंद स्रोतों से समाचार सुनें जैसे कि सीडीसी, डब्ल्यू.एच.ओ., आदि समाचार अपडेट को सीमित करने की कोशिश करें क्योंकि समाचार और सामाजिक मीडिया फीड की निरंतर निगरानी तेजी से चिंता को कम करने के बजाय इसे बढ़ा सकती है।

2.5. तनाव और चिंता को प्रबंधित करें

ब्रेकिंग न्यूज और सोशल मीडिया के कारण तनाव और चिंता नींद की कमी से बढ़ सकती है। नियमित ब्रेक लें और उचित मात्रा में नींद लें। सोने से पहले कैफीन, शराब या निकोटीन जैसे उत्तेजक पदार्थों का सेवन सीमित करें। अपनी प्रतिभा का अन्वेषण करें और रचनात्मक चीजों में खुद को व्यस्त रखें। ये सभी तनाव को प्रबंधित करने और केंद्रित रहने में सहायता कर सकते हैं।

2.6. आभासी बैठकें

डर के इस महत्वपूर्ण समय के दौरान, अपने प्रियजनों के साथ जुड़ना आवश्यक है। अलगाव और घर से चिपके रहने से तनाव और अवसाद हो सकता है। अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों और सहकर्मियों से नियमित रूप से फोन कॉल, संदेश या ईमेल के माध्यम से बात करें।

2.7. अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें

अपने और घर की सफाई के लिए उचित सावधानी बरतें। निवारक उपाय का पालन करने की कोशिश करें जो स्वच्छता बनाए रखने के लिए सलाह दी गई है और अतिरिक्त सतर्क रहें।

2.8. पागलपन से बचना

कोरोना-वायरस के प्रकोप की खबर भी सबसे सामान्य लोगों को रोगभ्रम में बदल सकती है। कोरोना पॉजिटिव मरीजों के लक्षणों के बारे में पढ़कर आप अपने आप को जाँचना शुरू कर सकते हैं और आपका मन उन संभावनाओं के माध्यम से दौड़ में व्यस्त हो सकता है जो आपके समान लक्षण हो सकते हैं। चुनौती इसके साथ आने वाली चिंता को प्रबंधित करने में निहित है। अपने दिमाग में निर्माण करने के लिए ऐसे नकारात्मक विचारों से बचें और सकारात्मक रहने की कोशिश करें।

2.9. अपने आप को व्यक्त करने के तरीके खोजें

चाहे कागज पर कलम लगाकर, चलचित्र रिकॉर्ड करके, एक पत्रिका रखना या ब्लॉगिंग करके, खुद को व्यक्त करना आपकी भावनाओं का सामना करने में मदद करता है। आप या तो बड़े पैमाने पर लिख सकते हैं या सिर्फ एक लाइन एक दिन, जब तक आप एक शौक पालते हैं जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है। यह तनाव को दूर रखता है और आपको हर दिन आगे बढ़ने के लिए कुछ मदद करता है।

3. निष्कर्ष

उपर्युक्त सरल निवारक कदम तनाव और चिंता को दूर करने और आप में सकारात्मकता लाने में मदद कर सकते हैं। ये प्रथाएँ आपको बदलते परिवेश से निपटने में मदद करेंगी। एक अच्छी जीवन शैली का पालन करने की कोशिश करें और अपने आस-पास के लोगों, खासकर बच्चों और बुजुर्गों को शांत और केंद्रित रखें। यदि आप अपने दम पर अपनी चिंता से निपटने में असमर्थ हैं तो आप टेलीफोनिक परामर्शदाता से सलाह ले सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपको घबराहट और अति-तनाव न हो क्योंकि यह आपकी प्रतिरक्षा को लंबे समय में खराब कर देगा।

संदर्भ

- हुआंग, सी0 एवं अन्य (2020) वुहान, चीन में 2019 उपन्यास कोरोनावायरस से संक्रमित रोगियों की नैदानिक विशेषताएं, लैंसेट, 395 (10223): 497–506। डी.ओ.आई.: 10.1016/एस. 0140–6736 (20) 30,183–5। पीएमसी 7159299. पीएमआईडी 31986264.
- झोउ, एफ0 एवं अन्य (2020) वुहान, चीन में कोविड-19 के साथ रोगियों में वयस्क की मृत्यु के लिए नैदानिक पाठ्यक्रम और जोखिम कारक: पूर्वव्यापी को होर्ट अध्ययन, लैंसेट।
- डब्ल्यू0 एच0 ओ0 (2020) डब्ल्यू0 एच0 ओ0 कोरोना वायरस रोग डैशबोर्ड। डी.ओ.आई.: <https://covid19-who-int>
- नायर, ए0 जी0; गांधी, आर0 ए0 एवं नटराजन, एस0 (2020) कोविड-19 से संबंधित लॉकडाउन का प्रभाव भारत में नेत्र अभ्यास और रोगी देखभाल: एक सर्वेक्षण के परिणाम। इंडियन जर्नल ऑफ द नेत्र विज्ञान, आईपी: 27.60.72.86, डी.ओ.आई.: <http://www-ijo-in>
- हेली, वाई0 ए0 एवं अन्य (2020) कोविड-19 महामारी: वर्गीकरण, आनुवांशिकी, महामारी विज्ञान, निदान, उपचार और नियंत्रण की व्यापक समीक्षा। जर्नल ऑफ क्लिनिकल मेडिसिन, खण्ड-9, पृ0 1225। डी.ओ.आई.: 10.3390/jcm9041225
- वाहिया, चतुर्थ एवं अन्य (2020) कोविड-19, मानसिक स्वास्थ्य और एजिंग: ब्रिज साइंस एंड सर्विस के लिए नए ज्ञान की आवश्यकता, अमेरिकन जर्नल ऑफ गेरिएट्रिक साइकियाट्री, खण्ड-28, अंक-7, मु0पृ0 695–697।
- साउथविक, एस0 एम0 एवं चार्नी, डी0 एस0 (2012) लचीलापन का विज्ञान: अवसाद की रोकथाम और उपचार के लिए निहितार्थ, विज्ञान, खण्ड-338, मु0पृ0 79–82।
- रिपोर्ट, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, 25 मई, 2020, डी.ओ.आई.: <https://www-mohfw-gov-in>