

कोरोनावायरस एक नए देश में मेरी भावनाएं



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Île-de-Montréal
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

मैं अपने माता, पिता, और छोटे भाई के साथ अभी अभी क्यूबेक में आयी हूँ। इससे पहले, मैं दूसरे देश में रहा करती थी, लेकिन हमें उस देश को छोड़ना पड़ा।



अब कुछ दिनों से एक रोगाणु के कारण मेरे पापा मुझे घर से बहार निकलने से मना कर रहे हैं; इस रोगाणु को कोरोनावायरस कहा जाता है।



शुरू में तो, मैं बहुत खुश थी, क्योंकि स्कूल बंद थी।

Yaaaaayyy

मगर आज मैं घर पर रहकर थक गयी हूँ। मुझे समझ में नहीं आ रहा है कि क्यों मैं अपने दोस्तों से मिल नहीं सकती हूँ, पार्क में नहीं जा सकती हूँ... पहले जैसा मैं चीजें क्यों नहीं कर सकती हूँ?



ऊपर से क्यूबेक मेरे लिए नया है, और मुझे TV पर आते हर प्रेंच शब्दों को समझने में मुश्किल होती है।



मेरे मन में सवाल उठता है कि क्या मेरे देश में रहने वाले मेरे परिवार या मेरे दोस्तों को भी कोरोनोवायरस हुआ है?



इस सब के साथ, मैं कभी-कभी तनाव महसूस करती हूँ। क्या आप जानते हैं कि तनावप्रस्त होना क्या है?



उदाहरण के लिए, जब मुझे डर लगता है कि कुछ होने वाला है या कोरोना वायरस को पकड़ने वाली हूँ या जब सोचती हूँ कि पहले जैसे चीजें अब कर नहीं पाऊंगी।



कभी-कभी तनाव में रहने का मतलब है बुरे सपने देखना और सोने में परेशानी होना।



चक्कर आना, पेट में दर्द होना, हथेलियां पसीने से नम रहना, तेजी से सांस लेना या दिल तेजी से धड़कना... ये सभी चीजें तनाव से जुड़ी समस्याएं होती हैं।

क्या आप कभी-कभी तनाव
महसूस करते हैं?



यदि आपको ऐसा लगता है, तो यह नार्मल है! किसी को
भी भय या तनाव का अनुभव हो सकता है। हाँ, हाँ, कई
बच्चे और यहाँ तक कि कई व्यस्क को भी ऐसा लगता है,
भले ही वे इसके बारे में बात न करें।



आप अच्छा महसूस करने के
लिए मेरे जैसा कर सकते हैं:



आपकी भावनाओं के बारे में बात करें
और इससे संबंध सारे सवाल पूछें! अपने
माता, पिता, या कोई बड़े से इसके बारे में
बात करने से आपको अच्छा लगेगा!
अपने दोस्तों से फोन पर भी इसके बारे में
बात कर सकते हैं।



अपने विचारों को नोटबुक में या
कागज पर लिखें या ड्रा करें।



कूदना, नाचना, या कोई भी
खेल के जरिये शरीर को हमेशा
व्यस्त रखें!



आपको खुशी देने वाली चीजें करें! जैसे
खेलना, कॉमिक बुक पढ़ना या संगीत
सुनना। अपने हाथों से भी कुछ बनाएं
(उदाहरण के लिए केक बनाएं)।



घर पर हर वक्त बहुत लोग रहने से
आपको मुश्किल हो सकती है।
आप चाहें तो खुद के लिए भी
समय निकाल सकते हैं।



सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपकी
परेशानियों के बारे में आप बात करें।

