

# COVID-19 : भावनाओं को सँभालने की युक्ति

संकट के इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें

कमजोर करने वाले कुछ कारक

- अतीत के दुखद घटनाओं
- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं
- दीर्घकालिक बीमारियाँ
- भाषा अवरोध
- दुभाषिये मिलने में परेशानी
- अपने सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ को गंवा देना
- आवश्यक सेवाओं से जुड़े नौकरी
- नौकरी खोना / आय की हानि
- आहार की कमी

अगर जरूरत हो तो  
अपने कौन्सिल्लोर की  
या 211 को कॉल करें

निर्धारित कार्यक्रम  
बनाए रखें

अकेलापन महसूस  
करना (संबंध तोड़ना)

अतीत के दुखद  
घटनाओं की  
अनावश्यक विचारें

नींद की स्वच्छता रखें

व्यापक भय और  
चिंता

सोने में परेशानी

शराब और ड्रग्स से  
दूर रहें

खाने की आदत में  
बाधा

शराब और ड्रग्स का  
बढ़ता उपयोग

ध्यान केंद्रित  
करने में कठिनाई

बिगड़ती हुई स्वास्थ्य की  
समस्याएं

चिड़चिड़ापन,  
बढ़ता क्रोध

प्रियजनों के साथ इंटरनेट  
में चैट करें, उनके  
समाचार प्राप्त करें

आराम करें, गहरी सांस लें,  
खिंचाव करें या ध्यान करें

अपनी रचनात्मकता का विकास करें (लेखन,  
ड्राइंग, नृत्य, खाना पकाना, आदि)