

कोरोना जागर परिसंवाद मालिका

कोविड आणि मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. मिलिंद पोतदार

मनोविकार व मानसोपचार तज्ज्ञ
सावली मानसिक आरोग्य व संशोधन केंद्र,
लातूर

कोरोनाच्या सावटाखाली

सावट

- ▶ भीती
- ▶ अनिश्चितता
- ▶ चिडचिड
- ▶ राग
- ▶ हतबलता
- ▶ दुःख
- ▶ तणाव

प्राथमिक प्रतिक्रिया

- ▶ कुतूहल / हेटाळणी
- ▶ भीती
- ▶ प्रश्न जीवन-मरणाचा

- ▶ तीव्र चिंता / भीती Panic
- ▶ काळजी Concern
- ▶ बेफिकिरी Carelessness
- ▶ व्यक्तिपरत्वे बदलणारे विचार /
भावना / वर्तन

कोविड १९

- ▶ १ ली लाट
- ▶ २ री लाट
- ▶ ३ री लाट
- ▶ ????????????

परिणाम

- ▶ वैयक्तिक - शारीरिक / मानसिक
- ▶ कौटुंबिक / नातेसंबंध
- ▶ सामाजिक
- ▶ आर्थिक
- ▶ राजकीय

मानसिक परिणाम

- ▶ प्रत्यक्ष आजाराशी सामना
- ▶ आजार व एकंदरीत pandemic च्या परिणामांशी सामना

- ▶ मला कोविड होईल का ?
- ▶ झाला तर त्याची गंभीरता काय असेल ?
- ▶ माझा मृत्यू झाला तर ????????

(भय इथले संपत नाही)

मला कोविड झाला आहे

- ▶ भीती - आजाराची / आजारातील गुंतागुंतीची / मरणाची
- ▶ भीती - विलगीकरणाची / एकांतवासाची / निकटच्यांपासून दुरावण्याची
- ▶ भीती - वेळेवर उपचार / रुग्णालयात जागा / oxygen / औषधे

विलगीकरणाशी सामना

- ▶ भय / अधीर
- ▶ धीर
- ▶ संयम
- ▶ निग्रह

- ▶ दिनचर्या
- ▶ आहार
- ▶ व्यायाम / प्राणायाम
- ▶ निद्रा
- ▶ औषधे
- ▶ पुस्तके
- ▶ संगीत
- ▶ Social media / Mobile योग्य वापर

मी ICU बेड वर!!!!

- ▶ लादलेली बंधने
- ▶ गंभीर वातावरण
- ▶ मृत्यूचे दर्शन

नातेवाईकांना / घरातील व्यक्तींना झालेला कोविड

- ▶ जवळच्यांना गमावण्याची भीती
- ▶ उपचार मिळविण्यासाठीची धडपड
- ▶ राग, निराशा, हतबलता, दुःख, आशा, आनंद

- ▶ नियंत्रणातील घटक
- ▶ नियंत्रणाबाहेरील घटक

नियंत्रणातील घटकांवर काम

- ▶ उपलब्ध पर्यायांची मांडणी
- ▶ प्रयत्नांवर लक्ष केंद्रित करणे

नियंत्रणाबाहेरील घटकांचा स्वीकार

- ▶ परिणामांची जाण हवी / अवास्तव भीती नको
- ▶ संधीची प्रतीक्षा

आजारातून बाहेर पडताना.....

- ▶ आनंद / समाधान
- ▶ बेफिकिरी नको
- ▶ Gratitude / कृतज्ञतेची भावना
- ▶ इतरांच्या मदतीची / सहभागाची रास्त जाणीव

निकटच्या व्यक्तीच्या मृत्यूशी सामना (Grief)

- ▶ १. तीव्र धक्का - Shock
- ▶ २. घटनेचा अस्वीकार - Denial
- ▶ ३. नैराश्य - Depression
- ▶ ४. सजग स्वीकार - Acceptance
- ▶ ५. भावनिक पुनर्वसन - Resolution

आपत्तीतील शिकवण

- ▶ भविष्यातील संभाव्य अडचणींचा सामना
- ▶ दीर्घकालीन नियोजन

जगणं समृद्ध करणारा अनुभव...

- ▶ Real character of a person is built in most difficult times of his life.
- ▶ आगीतून तावून सुलाखून निघाल्यावरच सोन्याला झळाळी येते.



धन्यवाद