

# COVID-19 आणि मानसिक स्वास्थ्य

## भाग - 2

कुटुंब आणि समाजाच्या  
मानसिक आरोग्यावर झालेला परिणाम

**डॉ. अनघा राजपूत**

MBBS, DGO, PGDPC

स्त्री रोगतज्ज्ञ, सायकॉलॉजिस्ट, कौन्सिलर, व्यसनमुक्ती तज्ज्ञ  
शांती सर्जिकल सुपरस्पेशलिटी व गायनॅक हॉस्पिटल  
दिशा व्यसनमुक्ती व पुनर्वसन केंद्र लातूर  
अंबाजोगाई रोड, एस. पी. ऑफिस च्या बाजूला, श्याम नगर, लातूर  
Mobile Number: 9373638013 / 9422469195

# कुटुंबाचे घटक

पुरुष	बहुतांश वेळा कुटुंब प्रमुख कर्ता पुरुष असतो. त्याच्या कमाईवर घर चालते.
स्त्री	काही नोकरी/ व्यवसाय करणा-या, काही पूर्णवेळ गृहिणी. घरातल्या लोकांची काळजी घेणे, स्वयंपाकपाणी, साफसफाई - थोडक्यात सर्व गृह व्यवस्थापन.
मुले	वयोगट: 1) १४ वर्षांखालील 2) १४ वर्षांवरील बहुधा शिकत असतात.
वयस्क	ज्येष्ठ नागरीक; सहसा घरातच असतात. काहीजण नोकरी/व्यवसाय करतात.

# Covid-19 महामारीचे पुरुषांवरील मानसिक परिणाम

१	आर्थिक संकट	चिंता, भीती, नैराश्य, अनिश्चिततेमुळे येणारी हतबलता, आत्महत्येचे विचार व कृती, निद्रानाश.
२	आजाराची/ परिणामांची भीती	अनिश्चिततेमुळे येणारा ताण.
३	बहुतांश वेळ घरात	एकटेपणा, चिडचिड, आक्रमकता, हिंसा, संशयी वृत्ती, मंत्रचळेपणा.





४	वर्क फ्रॉम होम	कामाचे खूप तास, स्क्रीनटाईम वाढल्यामुळे येणारा थकवा, नकारात्मकता, साचलेपण.
५	व्यसने	दारु किंवा इतर अंमली पदार्थ, मोबाईल, इंटरनेट, पॉर्न, गेम्स, सोशल मिडीया यांचा अतिरेक.
६	कौटुंबिक हिंसाचार व लैंगिक छळ	आक्रमकता, frustration, व्यसने यामुळे सारासार विचारबुद्धी नष्ट.
७	भावनांची घुसमट	व्यक्त होत नाहीत. मर्द को दर्द नही होता.

# Covid-19 महामारीचे स्त्रियांवर झालेले मानसिक परिणाम

\* सर्व जबाबदा-या पार पाडाव्या लागतात \*

१	आर्थिक संकट	चिंता, भीती, नैराश्य, हतबलता, निद्रानाश, आत्महत्येचे विचार.
२	आजाराची / परिणामांची भीती	अनिश्चिततेमुळे येणारा ताण.
३	वाढलेले काम	मदतनीसांचा अभाव, घरकाम, साफसफाई, स्वयंपाक, वृद्ध व मुलांचे प्रश्न हाताळणे, सर्वांची काळजी घेणे, आजारपणे, या सर्वांचा येणारा ताण, बर्नआऊट.



४ कौटुंबिक  
हिंसाचार

घरच्या पुरुषाची मानसिक स्थिती तणावग्रस्त असल्यामुळे त्याच्या चिडचिड, राग, व्यसन, आक्रमकता व हिंसेला बळी पडणे.

Stay Home Stay Safe  
खोटे ठरले.

५ लैंगिक  
छळ

पुरुषाच्या राग, आक्रमकता, व्यसने यामुळे लैंगिक छळ वाढला.



६	नको असलेले गर्भारपण	नको असलेले बाळंतपण, असुरक्षित गर्भपात, यातून येणारा तणाव.
७	मानसिक आरोग्य	मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष.
८	शारिरीक तक्रारी	धडधड, निद्रानाश, डोकेदुखी, अंगदुखी, पोटदुखी.

# Covid-19 महामारीचे मुलांवर झालेले मानसिक परिणाम

## ➤ १४ वर्षाखालील मुले:

- बेचैनी, चिडचिड, एकलकोंडेपणा
- लक्ष वेधून घेण्यासाठी आक्रमक वागणे, मुद्दाम चुका करणे, भावंडांशी भांडणे.
- सतत मोबाईल समोर बसून व शारिरीक व्यायामाच्या अभावामुळे नकारात्मकता वाढली, आभासी जगाची सवय
- मोठ्यांकडून होणारा शारिरीक (व लैंगिक) छळ, व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीवर विपरित परिणाम.





## ➤ १४ वर्षावरील मुले –

- सततच्या मोबाईल, इंटरनेट, टीव्ही यांचा वापर, ऑनलाईन गेम्स, पॉर्न, सोशल मीडिया, OTT Platforms
- नकारात्मकता
- आक्रमकता, हिंसाचार योग्य वाटणे
- व्यक्तिमत्त्वाची चुकीची जडणघडण
- आभासी जग खरे वाटणे
- बेशिस्त दिनक्रम, आळस



## ❖ १४ वर्षावरील मुले –

- बेचैनी / frustration
- चिंता, भीती, नैराश्य, आत्महत्येचे विचार, प्रयत्न व कृती, मंत्रचळेपणा
- घरातील हिंसाचार व लैंगिक छळ बघून राग / आक्रमकता व्यक्त करणे / दडपणे / धुमसत ठेवणे
- व्यसनांचे प्रमाण वाढले - Behavioural / Substance
- शिक्षण / करियर यांचे महत्व न वाटणे
- Creativity कमी झाली
- बंडखोरी वाढली

# Covid-19 महामारीचा वृद्धांच्या मानसिक आरोग्यावरील परिणाम

- आजाराची, मृत्यूची भीती, चिंता, घालमेल
- आर्थिक अडचणीतून नैराश्य, चिंता, आत्महत्येचे विचार, कृती
- सतत न्यूज चॅनल बघून भीती, चिंता
- मोबाईलचा अतिवापर – सोशल मीडिया – चुकीची माहिती, उपचार खरे वाटणे



- चुकीचे उपाय / अघोरी उपाय, मंत्रचळेपणा
- परिचितांच्या, आप्तांच्या मृत्यूच्या बातम्यांचे परिणाम
- कौटुंबिक हिंसा, घरातील व्यसने यामुळे आलेली अगतिकता
- अलिप्त होणे, कोषात जाणे, संवाद थांबणे

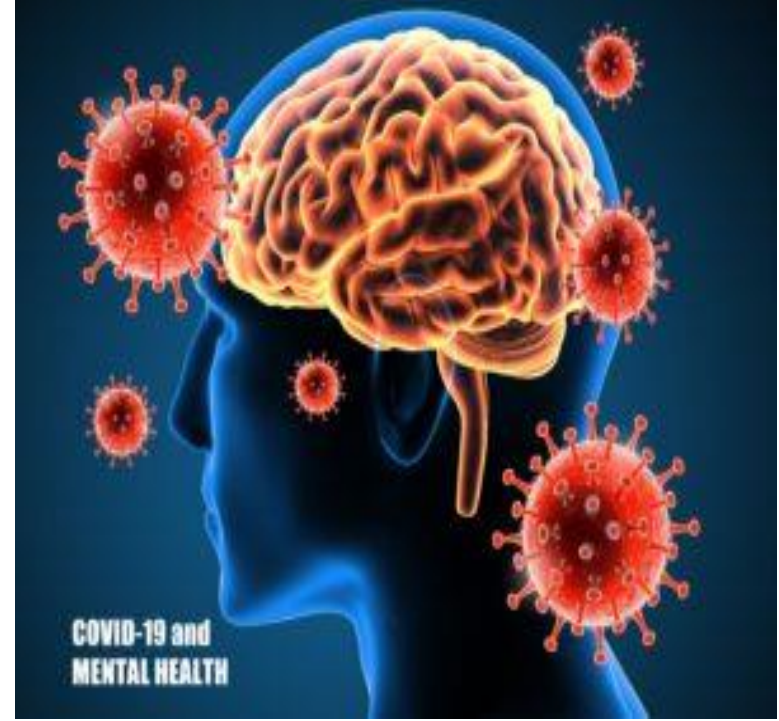


# Covid-19 महामारीचे समाजाच्या मानसिक आरोग्यावरील परिणाम

## WHO – Corona Virus Infodemic

- चुकीची, खोटी, अपप्रचार करणारी माहिती पसरवणे; भीती, चिंता, नैराश्य, हतबलता, पॅनिक, चुकीचे उपचार, चुकीच्या प्रतिबंधक योजना
- आजाराविषयी चुकीची माहिती – कोविड आजार अस्तित्वातच नाही
- डॉक्टरांबद्दल / प्रशासनाबद्दल गैरसमज पसरवले गेले. त्यामुळे त्यांच्याबद्दल राग, अविश्वास, तिरस्कार निर्माण झाला, डॉक्टरांना मारहाण, तोडफोड, बेपर्वाईने वागणे, नियम तोडणे
- आजाराबद्दल Stigma – विलगीकरणाची भीती – आजाराची लक्षणे, माहिती लपवणे

- परस्परांविषयी संशयी वृत्ती / अविश्वास, सहकार्याची भावना कमी
- विलगीकरण केंद्रातील लोकांमधील नकारात्मकता
- अति काळजी / अति निष्काळजीपणा
- चुकीच्या माहितीमुळे अलिप्तपणा / सहवेदनेचा अभाव



# संकटावर प्रतिक्रिया

कुठल्याही संकटाला प्रतिक्रिया म्हणून माणूस सहसा खालील टप्प्यात विचार करतो / वागतो:

- **Denial / नकार:** आहे त्या परिस्थितीला / सत्याला नाकारणे
- **Anger / राग:** आहे त्या परिस्थितीबद्दल मनात प्रचंड राग येणे; स्वतःला, इतरांना व परिस्थितीला दोष देणे
- **Bargaining / सौदेबाजी:** मनातल्या मनात तयार करणे; म्हणजे 'बरं, ठीक आहे, असं असेल तर मी असे वागतो'.  
उदाहरणार्थ - अटी ठेवून नियम पाळणे
- **Depression / नैराश्य:** संकटापुढे हतबल होऊन जाणे;  
सर्व काही संपले अशी भावना
- **Acceptance / स्वीकार:** संकटाचा स्वीकार करून विवेकाने वागणे

# उपाय योजना

- नकारात्मक भावनांची तीव्रता व त्याचे परिणाम
- बेपर्वा वागणे / काळजी घेणे / काळजी करणे
- नियंत्रणाबाहेरील घटक – आर्थिक संकट, आजाराची शक्यता, लॉकडाऊन, इतर व्यक्तींचे वागणे, परिस्थिती विपरीत असणे
- नियंत्रणाखालील घटक – स्वतःच्या विचार, भावना, वर्तन यांचे नियमन, स्वतःला ओळखणे, SWOT, निरोगी दिनक्रम, आहार, व्यायाम, पुरेशी झोप, सुसंवाद, आस्था बाळगणे, छंद
- अनिश्चिततेचा स्वीकार



# उपाय योजना

- न्यज चॅनल व मीडियाचा अतिरेक टाळणे
- आरोग्यदायी जीवनशैली, वेळापत्रक / शिस्त
- आहार, व्यायाम, झोप
- प्राणायाम, दीर्घश्वसन, ओंकार, ध्यान
- व्यसनांपासून लांब राहणे
- आत्मविकासाची संधी – SWOT analysis



- छंद जोपासणे
- व्यवसायाबद्दल,  
कामाबद्दल अधिक ज्ञान,  
कौशल्ये मिळवणे
- अर्थार्जनाचे इतर वैध मार्ग  
शोधणे
- कुटुंबातील सुसंवाद वाढवणे
- मित्रमंडळी, नातेवाईक  
यांच्याशी संपर्कात राहणे
- स्वतःच्या प्रकृतीची काळजी  
घेणे





- कुटुंबियांच्या प्रकृतीची काळजी घेणे
- कृतज्ञता जोपासणे
- तरी बरं ..... / फार फार तर काय होईल?
- सहवेदना / Empathy / आस्था ठेवणे
- मदत करणे
- 'सपोर्ट सिस्टिम' तयार करणे

## ➤ वृद्ध व मुलांसंबंधी-

- सतत सुसंवाद ठेवणे
- सुरक्षिततेची खात्री देणे
- नकारात्मक भावनांची अपरिहार्यता / स्वीकार
- 'न्यूज चॅनल' व भीतीदायक चर्चा टाळणे
- नियमित दिनचर्या
- 'रोल मॉडेल' व्हा
- योग्य वेळी मदत घेणे, उपचार घेणे, समुपदेशन यांचे महत्त्व सांगणे

- वृद्ध / मलांमधील बदलांवर लक्ष ठेवणे
  - चिडचिडेपणा, रडणे, आक्रस्ताळेपणा
  - शारीरिक तक्रारी
  - अनियमित जेवण, अनियमित झोप
  - व्यसने
  - जास्त 'स्क्रीन टाईम'
  - झोपेच्या तक्रारी

# वैद्यकीय मदत / समुपदेशन कधी घ्यावे ?

- नकारात्मक भावनांची तीव्रता, वारंवारिता, कालावधी वाढत असेल -
- नकारात्मक भावना रोजच्या दिनचर्येत अडथळा आणत असतील -
- झोप, आहार यावर वाईट परिणाम होत असेल -
- एखादी व्यक्ती सहसा जशी असते त्यापेक्षा वेगळी वागत असेल -
- आत्महत्येचे विचार डोक्यात येत असतील -



## मदतीचा हात : Helplines

किरण (शासकीय हेल्पलाईन)	1800 5990 019
वांद्रेवाला फाउंडेशन	9999666555
सायकोसोशल फस्ट एड काऊन्सीलिंग हेल्पलाईन	8448844845
आसरा फाउंडेशन	9820466726
M Power 1-on-1	1800 1208 20050
समारिटन्स मुंबई	8422984528 / 8422984529
अर्पण (Child sexual abuse)	9819086444
iCall	9152987821
रोशनी ट्रस्ट	040 66202000 / 040 66202001
मित्रम फाउंडेशन	080 25722573

## ललतूर जललहा हेल्पलाईन नंबर्स

Citizen's Call Center	155300
चलईलड हेल्पलाईन	1098
वुमन हेल्पलाईन	1091
क्रलईम स्टॉपर	1090
पोललस हेल्पलाईन	100
ँम्बुलुनस	109



thank  
you

