

# കൊറോണ ഔട്ട്ബ്രേക്ക്- മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

## MENTAL HEALTH PROGRAMME

### ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക്

1. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, നിങ്ങളും, മറ്റ് സഹപ്രവർത്തകരും ഇപ്പോൾ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലൂടെയായിരിക്കും കടന്നുപോകുന്നത്. പക്ഷേ നിങ്ങൾ മനസിലാക്കേണ്ടത്, ഇപ്പോഴത്തെ ഈ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുക എന്നത് തികച്ചും സ്വാഭാവികമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് മാനസികസമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥം, നിങ്ങൾ ദുർബലരാണെന്നോ, നിങ്ങളുടെ ജോലി നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായി ചെയ്യാൻ കഴിവില്ല എന്നോ അല്ല.
2. ഈ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതും.
3. നിങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുവാനായി ആരോഗ്യപരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ജോലിസ്ഥലത്തോ ഷിഫ്റ്റുകൾക്കിടയിലോ വിശ്രമം ഉറപ്പാക്കുക. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം മതിയായ അളവിൽ കഴിക്കുക. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമം നൽകുക. അമിതമായി സ്ക്രീൻ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ കുടുംബങ്ങളോടോ, ബന്ധുക്കളോടോ, കൂട്ടുകരോടോ ഫോണിലോ മറ്റോ സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പുകവലി, മദ്യപാനം, മറ്റ് ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിക്കാതിരിക്കുക. ഇവ നിങ്ങളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.
4. മിക്കവാറും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും, ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സാഹചര്യത്തെ മുൻപൊരിക്കലും നേരിട്ടിട്ടുണ്ടാവില്ല. എങ്കിൽപോലും മുൻപ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ കഠിനമായ മാനസികസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടായ സമയങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാക്കെയാണ് അതിനെ അതിജീവിച്ചത് എന്നോർക്കുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിൽ സഹായകരമായിരിക്കും. സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണെന്നേ ഉള്ളൂ. അതിനെ കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതാണ്ട് ഒരുപോലെയാണ്.
5. നിർഭാഗ്യകരമെന്ന് പറയട്ടെ, ചില ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെങ്കിലും കുടുംബത്തിൽ നിന്നോ സമൂഹത്തിൽ നിന്നോ അവഗണന/ഒഴിച്ചുനിർത്തൽ നേരിട്ടേക്കാം. ആളുകൾക്ക് COVID 19നെ പറ്റിയുള്ള ഭയമോ തെറ്റിദ്ധാരണയോ കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഇതുകാരണം, നിലവിലുള്ള സമ്മർദ്ദം കൂടാനാണ് സാധ്യത. സാധ്യമെങ്കിൽ ഡിജിറ്റൽ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി ബന്ധം നിലനിർത്തുക. സഹപ്രവർത്തകർ, മേലധികാരി, കീഴ്ജീവനക്കാർ എന്നിവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നത് ആശ്വാസകരമായിരിക്കും. അവരും സമാനമായ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോവുകയായിരിക്കും.
6. മാനസികവും ബൗദ്ധികവുമായ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നവർ നിങ്ങളുടെ ടീമിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് മനസിലാകുന്ന രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ

ശ്രദ്ധിക്കുക. എല്ലായ്പ്പോഴും രേഖാമൂലമുള്ള ആശയവിനിമയത്തെ മാത്രം ആശ്രയിക്കേണ്ടതില്ല.

7. ഈയാരു സാഹചര്യത്തിൽ, സഹപ്രവർത്തകരുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയാൻ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെ, അവരുടെ ഉത്തവാദിത്തങ്ങൾ കൂടുതൽ ഭംഗിയായി നിറവേറ്റുവാൻ അവരെ പ്രപ്തരാക്കാൻ സാധിക്കും.
8. എല്ലാ സ്റ്റാഫുകൾക്കും കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ, ശരിയായ രീതിയിൽ തന്നെ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഉയർന്ന സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്ന ജോലികളിൽ നിന്നും അത്ര സമ്മർദ്ദമില്ലാത്ത ജോലികളിലേയ്ക്ക്, കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ സ്റ്റാഫിനെ നിയോഗിക്കുക.  
പുതിയ/അല്ലെങ്കിൽ പരിചയമില്ലാത്ത സ്റ്റാഫുകളെ അനുഭവജ്ഞാനം ഉള്ളവരോടൊപ്പം ജോലിയിൽ പങ്കാളിയാക്കുക. സ്റ്റാഫുകൾക്ക് മാനസികപിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുവാനും, അവർ മാനസികസമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയാനും, സ്വയം സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് മനസിലാക്കുവാനും മേൽപ്പറഞ്ഞ buddy system സഹായകരമാകും.
9. കമ്മ്യൂണിറ്റി ഔട്ട്റീച്ച് പ്രവർത്തകർ, കഴിവതും തനിച്ച് പോകാതെ, രണ്ടുപേരായി കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലേക്ക് പോകുന്നതാണ് നല്ലത്. ഈ സ്റ്റാഫുകൾക്ക് കൃത്യമായ ബേക്കുകൾ കിട്ടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
10. മറ്റൊരാളിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന സ്റ്റാഫിന്, കഴിയുമെങ്കിൽ flexible ആയ രീതിയിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുക.
11. നിങ്ങൾ ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ഒരു ടീം ലീഡർ ആണെങ്കിൽ, മാനസികാരോഗ്യ സഹായം എവിടെ നിന്നൊക്കെ ലഭ്യമാണ് എന്ന് നിങ്ങളുടെ സ്റ്റാഫുകൾക്ക് വിവരം നൽകുക. ഈ സമയത്ത് കീഴ്ജീവനക്കാരെ പോലെ തന്നെ, ഉയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥരും ഇതേ സമ്മർദ്ദങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. അവരുടെ മേലുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ഉയർന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവരും തങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യമായ വഴികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെ എന്ന് സ്റ്റാഫിന് വ്യക്തമാക്കിക്കൊടുക്കാൻ ഉള്ള റോൾ മോഡലുകൾ ആകണം നിങ്ങൾ.
12. പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരോട് നേരിട്ട് ഇടപഴകുന്ന സ്റ്റാഫുകൾക്ക് (ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സുമാർ, പോലീസുകാർ, ആംബുലൻസ് ഡ്രൈവർമാർ, വോളന്റിയർമാർ, പൊതുപ്രവർത്തകർ, Quarantine Site കളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ, ഫീൽഡ് സ്റ്റാഫുകൾ എന്നിവർക്ക് മനശാസ്ത്രപ്രഥമശുശ്രൂഷ (Psychological First Aid) നൽകുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം കൊടുക്കുക.

**Mental Health Programme**

