



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નાં માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીનાં પાસાઓ પર જનતા માટે માર્ગદર્શન

25 જૂન 2020 ના રોજ અપડેટ કરાયું છે

તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ફેલાવાની દરેક વ્યક્તિનાં દૈનિક જીવન પર અસર થઇ રહી છે, તે સાથે સરકાર અને એન.એચ.એસ આ ફેલાવાને કાબૂમાં લેવા, પ્રસારણ અને તબીબી ધ્યાનની જરૂર હોય તેવા લોકો માટે ખતરો ઘટાડવા માટે જરૂરી પગલા લઇ રહ્યા છે.

તે મુશ્કેલ હોઇ શકે છે, પરંતુ **સચેત રહેવા** માટે સરકારી માર્ગદર્શનનું પાલન કરીને, તમે તમારી જાતનું, તમારા પરિવારનું, એન.એચ.એસ. અને તમારા સમુદાયનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી રહ્યા છો.

આ સમય દરમિયાન, તમને કંટાળો, હતાશા કે એકલતા લાગી શકે છે. તમને નિરાશા, ચિંતા, બેચેનીનો અનુભવ થઇ શકે, અથવા તમારા અથવા તમારા નજીકનાં લોકોનાં આરોગ્ય અંગે ચિંતિત બની શકો છો. આપણે સામનો કરીએ તે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ સામે આ તમામ સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ છે. દરેક વ્યક્તિ ઘટનાઓ અને ફેરફારોમાં અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે જે રીતે આપણે વિચારીએ, અનુભવીએ અને વર્તન કરીએ તે અલગ અલગ લોકોમાં અને સમય અનુસાર ભિન્ન હોય છે. તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા મન અને શરીરની કાળજી રાખો.

મોટાભાગનાં લોકો તેઓ માટે કારગત નિવડતી વ્યૂહરચનાઓ શોધી લેશે અને રોગ ફેલાવા સાથે સંકળાયેલી મુશ્કેલ લાગણીઓ સમય સાથે પસાર થઇ જશે. કેટલાક લોકોને, ખાસ કરીને અગાઉથી પ્રવર્તમાન માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને વધારાની સહાયતાની જરૂર પડી શકે છે.

પાર્શ્વભૂમિકા

આ માર્ગદર્શન કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ફેલાવા દરમિયાન તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીની સારસંભાળ કેવી રીતે રાખવી તેનાં પર સલાહ પ્રદાન કરે છે¹.

તમારી જાતનું અને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું તેના પર અન્ય માર્ગદર્શન, અને જો તમને લાગતું હોય કે તમે વાઇરસનાં સંપર્કમાં આવ્યા છો તો કયાં પગલાઓ લેવા તેનાં માટે, **આ પૃષ્ઠ પર માર્ગદર્શન** જુઓ.

આ માર્ગદર્શન બદલાતી પરિસ્થિતિ પ્રમાણે અપડેટ કરવામાં આવશે.

તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં શું મદદ કરી શકે છે

તમારી નવી દિનચર્યા વિશે વિચાર કરો. અમુક સમયથી આપણા બધા માટે જીવન બદલાઈ રહ્યું છે અને તમારી સામાન્ય દિનચર્યામાં તમે કેટલાક વિક્ષેપોનો અનુભવ કરશો. તમે કેવી રીતે અનુકૂળ સાધી શકો અને સકારાત્મક નવો નિત્યક્રમ બનાવો – ઉપયોગી પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન થવાનો પ્રયાસ કરો (જેમ કે સફાઈ કરવી, ભોજન બનાવવું અથવા કસરત કરવી) અથવા અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન થાઓ (જેમ કે વાંચન કરવું અથવા મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવું). તમારા દિવસ અથવા સપ્તાહ માટે તમને યોજના લખવાનું ઉપયોગી જણાઈ શકે છે.

અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેવું તેનાં પર વિચારણા કરો. તમને વિશ્વાસ હોય તેવા લોકો સાથે સંબંધો જાળવી રાખવા તમારી માનસિક સુખાકારી માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે તમારા ઘરની બહાર લોકોથી 2 મીટરનું અંતર (3 પગલા) રાખો તો તમે 6 લોકો સુધીનાં જૂથોમાં બહાર (ખાનગી બગીચાઓ અથવા અન્ય ખાનગી બાહ્ય જગ્યાઓમાં) હવે મળી શકો છો. જો તમે વ્યક્તિગત રીતે ન મળી શકો, તો તેનાં બદલે ટેલીફોન, વિડીયો કોલ્સ અથવા સોશિયલ મીડિયા મારફત તમે કેવી રીતે મિત્રો અને પરિવાર સાથે સંપર્કમાં રહી શકો તેનાં અંગે વિચાર કરો – પછી તે તમે સામાન્ય રીતે અવારનવાર મળતા હોય તેવા લોકો હોય અથવા જૂના મિત્રો સાથે સંપર્ક કરી રહ્યા હોય.

જો તમને માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ હોય અને એકલતા અનુભવી રહ્યા હોય તે માટે [NHS સ્વયંસેવકોની સેવા](#) ટેલીફોન ‘ચેક ઇન કરો અને ચેટ કરો’ પણ પ્રદાન કરી શકે છે. 0808 196 3646 પર કોલ કરો (સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રીનાં 8 વાગ્યા સુધી) અથવા મુલાકાત લો [વેબસાઇટ](#).

અન્ય લોકોને મદદ અને સહાયતા કરો. તમારી આસપાસનાં લોકોને તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો છો તે અંગે વિચાર કરો – તે તેમના માટે મોટો બદલાવ આવી શકે છે અને તમને પણ સારી અનુભૂતિ થઈ શકે છે. અન્ય લોકોની ચિંતાઓ, સવાલો અને વર્તણૂકો સાંભળવી અને સ્વીકારવી મહત્વપૂર્ણ છે. શું તમે નજીકનાં મિત્ર અથવા પરિવારનાં સભ્યને સંદેશ મોકલી શકો છો? શું સ્થાનિક રીતે અન્ય લોકોને સહાયતા કરવા માટે તમે જોડાઈ શકો તેવા કોઈ સમુદાયનાં જૂથો છે? યાદ રાખો કે તમારી જાતને અને દરેક વ્યક્તિને સુરક્ષિત રાખવા માટે કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) પરનાં માર્ગદર્શન અનુસાર આ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરો. વર્તમાન પરિસ્થિતિ અંગે ચિંતા, ડર અને અસહાયતા અનુભવવી તદ્દન સામાન્ય બાબત છે. યાદ રાખો કે દરેક માટે આ મુશ્કેલ સમય છે અને તમે શું અનુભવી રહ્યા અને તેમાંથી બહાર આવવા તમે કંઈ વસ્તુઓ કરી રહ્યા છો તેનું આદાન-પ્રદાન કરવાથી તેઓને પણ મદદ મળી શકે છે. જો તમને તે કરી શકવા માટે સક્ષમ ના

હોવ,તો એવા લોકો છે જેઓ સાથે તમે [NHS ભલામણ કરેલી હેલ્પલાઇનો](#) મારફત વાત કરી શકો છો.

તમારી શારીરિક સુખાકારીની સારસંભાળ લો. તમે ભાવનાત્મક અને માનસિક રીતે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તેનાં પર તમારા શારીરિક આરોગ્યનો મોટો પ્રભાવ પડે છે. આવા સમયમાં, બિનઆરોગ્યપ્રદ વર્તણૂકની રીતભાતમાં સરી પડવું સરળ બની શકે છે, જે બદલામાં તમને વધારે ખરાબ અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. આરોગ્યપ્રદ, સુસંતુલિત ભોજન જમવાનો અને પૂરતું પાણી પીવાનો પ્રયાસ કરો. [તમે ઘર પર આરોગ્યપ્રદ ભોજન બનાવી શકો](#) તે માટે વન યુ ઘણી બધી સલાહ અને વિચારો ધરાવે છે.

જ્યાં સંભવ હોય, ત્યાં તમને ઇચ્છા થાય તેટલી વાર ઘરે અને/અથવા બહાર કસરત કરો. જો તમે બહાર કસરત ન કરી શકો, તો મફત, સરળ [10-મિનીટનો વ્યાયામ](#) પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ (PHE) પરથી અથવા [NHS સ્વાસ્થ્ય સ્ટુડિયો](#) પર ઘરે અજમાવવા માટેનાં અન્ય કસરતનાં વિડીયો શોધી શકો છો. સ્પોર્ટ ઇંગ્લેન્ડ પાસે પણ [ઘરે સક્રિય રહેવા](#) માટે સારી ટિપ્સ છે.

જો તમે બહાર જવા સક્ષમ હોવ, તો હલનચલન કરવા માટેની ઘણી સરળ રીતો છે જેમ કે, ચાલવું અથવા બાગકામ કરવું. તમે કસરત કરી શકો છો અને બાહ્ય રમતોના મેદાનો અથવા સુવિધાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો જેમ કે, ટેનિસ અથવા બાસ્કેટબોલ મેદાન અથવા ગોલ્ફ કોર્સ. આ એકલા અથવા તમારા ઘરનાં સભ્યો સાથે અથવા તમારા ઘર બહારનાં 6 અન્ય લોકો સાથે થઈ શકે છે, શરત એટલી છે કે તમે તેઓથી ભલામણ કરેલું 2 મીટરનું (3 પગલા) અંતર જાળવી રાખો.

જો તમે ધુમ્રપાન કરતા હોવ અથવા ડ્રગ્સ કે આલ્કોહોલનું સેવન કરતા હોવ તો સલાહ અને સહાયતા મેળવો. તણાવ અને અશાંતિનાં સમયમાં નિરાકરણ માટે ધુમ્રપાન કરવું અથવા ડ્રગ્સ કે આલ્કોહોલનું સેવન કરવું તમારા માનસિક આરોગ્ય સહિતની વસ્તુઓને વધારે બગાડી શકે છે. [NHS Smokefree](#) ધુમ્રપાન છોડવા પરની માહિતી અને સલાહ પ્રદાન કરે છે અને વન યુ [આલ્કોહોલનું સેવન ઓછું કરવા](#) પર મદદ કરવા માટેનાં સ્ત્રોતો ધરાવે છે.

તમે સલાહ અને સહાયતા માટે મફતમાં 0300 123 1110 પર ડ્રિંગલાઇનને પણ કોલ કરી શકો છો અને [તમારું માદકપીણું ઘટાડો](#) લોકોને વધારે સુરક્ષિત રીતે ડ્રિંક કરવામાં મદદ કરવા સમાયોજિત વેબ-આધારિત સહાયતા પ્રદાન કરે છે. જો તમે તમારા ડ્રગ્સનાં સેવન અંગે ચિંતિત હોવ, તો [FRANK](#) માહિતી અને સલાહ પ્રદાન કરે છે, ક્યાંથી મદદ મેળવવી તે સહિત, અને મફત સલાહ નંબર ધરાવે છે – 0300 123 6600. તમે [મારિજુઆના એનોનીમસ](#) નો પણ સંપર્ક કરી શકો છો અને અન્ય સાથીઓ પાસેથી સહાયતા મેળવવા તેઓની સાપ્તાહિક મીટિંગોમાં ભાગ લઈ શકો છો.

તમારી નિંદ્રાની કાળજી લો. બેચેની અથવા ચિંતાની અનુભૂતિ રાત્રીની સારી નિંદ્રા મેળવવાનું વધારે મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. તમે માનસિક અને શારીરિક રીતે કેવો અનુભવ કરો છો તેનાથી સારી ગુણવત્તાની નિંદ્રામાં મોટો ફરક પડે છે, તેથી પૂરતી નિંદ્રા લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

નિયમિત નિંદ્રાની રીત જાળવવાનો અને સારી નિંદ્રાની સ્વસ્થ રીતભાતનો અમલ રાખવા, પથારી સામે સ્ક્રીન ન રાખવી, કેફિનની માત્રા ઓછી કરવી અને આરામદાયક પર્યાવરણનું નિર્માણ કરવા સહિતનો પ્રયાસ કરો. [એવરી માઈન્ડ મેટર્સ નિંદ્રા પૃષ્ઠ](#) તમારી નિંદ્રામાં કેવી રીતે સુધારો કરવો તેનાં પર વ્યવહારું સલાહ પ્રદાન કરે છે.

મુશ્કેલ લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવાનો પ્રયાસ કરો. ઘણા લોકોને કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) વિશેનાં સમાચાર ચિંતાજનક લાગે છે. જોકે, કેટલાક લોકોને એટલી તીવ્ર બેચેનીનો અનુભવ થાય છે કે તે એક સમસ્યા બની જાય છે. તમે નિયંત્રણ કરી શકો તેવી વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે તમારા મીડિયા અને માહિતી મેળવવાને વ્યવસ્થાપિત કરવા – 24-કલાક સમાચાર અને સતત સોશિયલ મીડિયા અપડેટ્સ તમને ચિંતિત કરી શકે છે. જો તે તમને અસર કરી રહ્યા હોય, તો મહામારીનાં મીડિયા ક્વરેજને જોવા, વાંચવા અથવા સાંભળવા તમે વિતાવો છો તે સમય મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો. માત્ર નિર્ધારિત સમય પર સમાચાર જોવા અથવા દિવસમાં બે વખત જોવા તમારી જાતને મર્યાદિત કરવાથી મદદ મળી શકે છે.

હાલમાં તમારા નિયંત્રણની બહાર હોય તેવી કેટલીક વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરવો તે યોગ્ય જ છે. [બેચેની](#) પરનું એવરી માઈન્ડ મેટર્સ પૃષ્ઠ અને [NHS માનસિક સુખાકારી ઓડિયો માર્ગદર્શનો](#) બેચેની પર કાબૂ કેવી રીતે મેળવવો તેના પર વધુ માહિતી પ્રદાન કરે છે.

તથ્યો મેળવો. તમને પોતાને અથવા અન્ય લોકોને કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નો ચેપ લાગવાનાં જોખમનું સચોટ રીતે નિર્ધારણ કરવામાં તમને મદદ કરે તેવી ઉચ્ચ-ગુણવત્તાની માહિતી એકઠી કરો જેથી તમે વ્યાજબી સાવચેતીઓ રાખી શકો. તમે વિશ્વાસ કરી શકો તેવા વિશ્વસનીય સ્ત્રોત શોધો જેમ કે [GOV.UK](#), અથવા [NHS વેબસાઇટ](#), અને ન્યૂઝફીડ, સોશિયલ મીડિયા અથવા અન્ય લોકો પાસેથી તમને મળતી માહિતીનાં તથ્યની ચકાસણી કરો.

ખોટી માહિતી અન્ય લોકોને પણ કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે વિશે વિચાર કરો. વિશ્વસનીય સ્ત્રોતો સાથે તથ્યની ચકાસણી કર્યા વગર માહિતીનું આદાન-પ્રદાન નહીં કરવાનો પ્રયાસ કરો.

તમને આનંદ આવે તેવી વસ્તુઓ કરો. જ્યારે તમે બેચેન, એકલા અથવા નિરાશ હોવ, ત્યારે , તમે એવા કાર્યો કરી શકો છો જેનો તમે સામાન્ય રીતે ઓછો આનંદ મેળવશો અથવા તો નહીં મેળવો. તમારા મનપસંદ શોખ પર એકાગ્ર થવું, કંઈક નવું શીખવું અથવા ઘરની અંદર

અથવા ઘરની બહાર આરામ કરવા માટે સમય કાઢવાથી ([માર્ગદર્શન](#) મુજબ) તમને બેચેન વિચારો અને લાગણીઓથી થોડી રાહત આપશે અને તમારા મિજાજને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

જો તમે ઘર પર રહેતા હોવાનાં કારણે સામાન્ય રીતે તમને આનંદ આવતો હોય તેવી વસ્તુઓ તમે કરી શકતા ન હોવ, તો તમે તેને કેવી રીતે સાનુકૂળ બનાવી શકો તે અંગે વિચાર કરવાનો પ્રયાસ કરો અથવા કંઈક નવું કરવાનો પ્રયાસ કરો. એવા ઘણા બધા ઓનલાઇન મફત ટ્યુટોરિયલ્સ અને અભ્યાસક્રમો છે અને લોકો નવા ઓનલાઇન નિરાકરણો લાવી રહ્યા છે, જેમ કે ઓનલાઇન પબ ક્વિઝ અને સંગીત કોન્સર્ટનાં જીવંત પ્રસારણો.

લક્ષ્યાંકો સ્થાપિત કરો. લક્ષ્યાંકો સ્થાપિત કરવાથી અને તેને હાંસલ કરવાથી નિયંત્રણ અને હેતુની સંવેદના પ્રાપ્ત થાય છે. એવી વસ્તુઓ વિશે વિચાર કરો જે તમે કરવા માંગો છો અથવા કરવાની જરૂર છે જેને તમે હજું પણ ઘરે કરી શકો છો, જેમ કે ફિલ્મ નિહાળવી, પુસ્તક વાંચવું અથવા ઓનલાઇન કંઈક શીખવું.

તમારા મગજને સક્રિય રાખો. આ તમને નિયંત્રણમાં હોવાનો અને ઓછા નિરાશ અથવા ચિંતિત હોવાનો અનુભવ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. વાંચો, લખો, રમતો રમો, કોસવર્ડ પઝલ, સુડોકુ, જિગસો અથવા ડ્રોઇંગ અને પેઇન્ટિંગ કરો, જે પણ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે તે કરો.

આરામ કરવા માટે સમય કાઢો અને વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આ ભવિષ્ય વિશેની મુશ્કેલ લાગણીઓ, ચિંતાઓમાં મદદ કરી શકે છે અને સામાન્ય રીતે તમને સારી અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. આરામ કરવાની તકનીકો કેટલાક લોકોને બેચેનીની લાગણીમાંથી બહાર આવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. ઉપયોગી સ્ત્રોતો માટે, જુઓ [એવરી માઈન્ડ મેટર્સ](#) અને [NHS માઈન્ડકુલનેસ પેજ](#) જુઓ.

જો તમારાથી બની શકે, તો બહાર નીકળો. જો તમારાથી ન બની શકે, તો કુદરતને અંદર લાવો. હરિયાળી જગ્યાઓમાં સમય વિતાવવાથી તમારી માનસિક અને શારીરિક સુખાકારીને ફાયદો થઈ શકે છે. તમે મનોરંજન માટે બહાર સમય પસાર કરી શકો છો અથવા અંતરની પરવા કર્યા વગર બહાર જાહેર રીતે સુલભ ખુલ્લી જગ્યાઓમાં યાત્રા કરી શકો છો. જો તમે ઇચ્છતા હોવ તો તમે બહાર બેસીને આરામ કરી શકો છો અથવા સૂર્યસ્નાન કરી શકો છો. જો તમે બહાર જઈ શકતા ન હોવ, તો તમે હજું પણ તાજી હવા અંદર આવવા દેવા બારીઓ ખોલીને, જગ્યાની ગોઠવણ કરીને બેસીને સારા દ્રષ્ય જોવા (જો શક્ય હોય) અને કેટલોક કુદરતી સૂર્યપ્રકાશ મેળવવા સાથે સમય પસાર કરીને આ સકારાત્મક અસરો મેળવવા પ્રયાસ કરી શકો છો, અથવા જો તમારાથી બની શકે તો બગીચામાં જાઓ.

તમે સામનો કરતા હોવ તેવા પડકારો

તમે આ ક્ષણે કદાચ તમારા જીવનમાં એવા પડકારોનો અનુભવ કરી રહ્યા હોવ જે તમારા માનસિક આરોગ્ય પર અસર કરતા હોય. નીચેની સલાહ તમે સામનો કરી શકો તેવા સંભવિત પડકારો અને તેઓ માટે યોજનાઓ બનાવવા વિષે વિચાર કરવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. આ આયોજનો કરવાથી આ પડકારજનક સમય દરમિયાન તમારા માનસિક આરોગ્યનાં રક્ષણ અથવા સુધારો કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

જીવન જરૂરી પૂરવઠાઓ. જો તમે બહાર જઈ શકતા નથી, તો તમને જરૂરી હોય તેવા કોઈપણ પૂરવઠાઓ તમે કેવી રીતે મેળવી શકો તે અંગે વિચાર કરો, જેમ કે ખોરાક, દવાઓ અથવા અન્ય જીવન જરૂરી વસ્તુઓ. તમે ખોરાકની ડીલિવરી મેળવવા માટે તમારી સ્થાનિક દુકાનોને ફોન અથવા ઇમેઇલ કરી શકો છો, અથવા ઓનલાઇન ખોરાક મેળવી શકો છો, અથવા મિત્રો, પરિવારજનો કે પાડોશીઓની મદદ લઈ શકો છો. જો તમને જીવન જરૂરી વસ્તુઓનાં પૂરવઠાઓ મેળવવામાં મદદ કરવા કોઈ વ્યક્તિ ન હોય, તો [NHS સ્વયંસેવક પ્રતિસાદ કાર્યક્રમ](#) મારફત સ્વયંસેવક પાસેથી તમે મદદ મેળવી શકો છો કે નહીં તે શોધી કાઢો.

જો તમને ખોરાક ખરીદવાનું પરવડવું મુશ્કેલ લાગે, [તો તમે સાર્વત્રિક શાખ માટે પાત્રતા ધરાવો છો કે નહીં તે શોધી કાઢો](#). જો તમારે બાળકો છે, તો તમે [મફત શાળા ભોજન](#) મેળવી શકો છો કે નહીં તે શોધી કાઢો. જો તમે 10 અથવા વધારે સપ્તાહથી સગર્ભા હોવ અથવા તમારે 4 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું બાળક હોય, તો [સ્વસ્થ પ્રારંભ વાઉચર્સ](#) માટે અરજી કરો. [ખોરાક અને અન્ય જીવન જરૂરી પૂરવઠાઓની સુલભતા મેળવવા](#) પર વધુ માહિતી મેળવો.

નાણાકીય ચિંતાઓ. તમે કામ અને નાણા વિશે ચિંતિત હોઈ શકો છો – આ મુદ્દાઓ તમારા આરોગ્ય પર મોટી અસર પાડી શકે છે. કાર્યના સ્થાન પર તમારા હક્કો શું છે, તમે કયા લાભો માટે હકદાર છો અને કઈ વધારાની સહાયતા ઉપલબ્ધ છે તેનાં પર માર્ગદર્શન માટે, [કાર્ય અને સહાયતા પર માર્ગદર્શન](#) અથવા [નાગરિકોને સલાહ](#) અથવા [રાષ્ટ્રીય ડેબ્ટલાઇન](#) પરથી સલાહ જુઓ.

તમે અન્ય લોકોની સંભાળ લઈ રહ્યા હોવ. તમારા પર આધાર રાખતા – ઘરે તમારા આશ્રિતો અથવા તમે નિયમિતપણે મુલાકાત લેતા હોવ તેવા અન્ય લોકો માટે સંભાળ કેવી રીતે સુનિશ્ચિત કરવી તે અંગે કદાચ તમે ચિંતિત હોઈ શકો છો. જો તમે સાથે ન રહેતા હોવ તેવી કોઈ વ્યક્તિને સંભાળ, અથવા સહાયતા પ્રદાન કરતા હોવ તો તમારી [સ્થાનિક સત્તા](#) ને જાણ કરો. આકસ્મિક યોજના અને સહાયતાનાં સ્ત્રોતોનું નિર્માણ કરવા પર વધુ સલાહ [કેર્સ યુકે](#) પર ઉપલબ્ધ છે.

જો હાલની સ્થિતિ માટે તમારો ઇલાજ કરવામાં આવી રહ્યો હોય અથવા દવા લઈ રહ્યા હોય જ્યાં સંભવ હોય ત્યાં સારવાર અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવાનું ચાલું રાખો. જો તમને ઘરે રહેવાની વિનંતી કરવામાં આવી હોય, તો સંબંધિત સેવાઓને જાણ કરો કે તમે ઘરે રહો છો, અને આ સમય દરમિયાન કેવી રીતે સહાયતા મેળવવી તેનો ઉકેલ મેળવો:

- ફોન, ટેક્સ્ટ દ્વારા અથવા ઓનલાઇન એપોઇન્ટમેન્ટ્સ મેળવવા અંગે પૂછો. ઉદાહરણ તરીકે, આ તમારા સલાહકાર, ચિકિત્સક અથવા સહાયક કાર્યકર, નર્સ, સંભાળ કાર્યકર અથવા મિત્ર સાથે થઈ શકે છે.
- જો તમે એવી સંભાળ સેવાઓનો ઉપયોગ કરો છો જે ઘરે રહેવાથી અસરગ્રસ્ત થશે, તો તમારે તમારી સ્થાનિક સત્તા અને સંભાળ પ્રદાતાને જાણ કરવી જોઈએ જેથી વૈકલ્પિક વ્યવસ્થાઓ કરી શકાય.
- જો કોઈપણ સામાન્ય સહાયતા ચાલું રાખી ન શકાય તો તમારી સંભાળ સેવાઓને જણાવો કે વૈકલ્પિક વ્યવસ્થાઓની આવશ્યકતા છે. આમાં સંભાળ લેનારની મુલાકાત, ડે સેન્ટરનાં સત્રો, અથવા મિત્રો અને પરિવારજનો મદદ માટે આવે તેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

તમારી દવાઓ લેવાનું ચાલું રાખો. જો તમારા ડોક્ટરની સર્જરી આની ઓફર કરે તો તમે ફોન દ્વારા અથવા એપ કે વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરીને ઓનલાઇન પ્રીસ્ક્રિપ્શનોનો ફરીથી ઓર્ડર કરી શકો છો.

- જો તમે સ્વ-એકાંત અથવા સ્વ રક્ષણ કરી રહ્યા હોવ તો તમારી ફાર્મસીને તમારી દવાઓ પહોંચાડવા કહો અથવા તમારા વતી તેને મેળવી લેવા માટે તમે કોને પૂછી શકો છો તે અંગે વિચાર કરો. NHS વેબસાઇટ પાસે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ માટે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો મેળવવા અને તમારે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો માટે ચૂકવણીની જરૂર છે કે નહીં તે વિશે વધુ માહિતી છે.
- તમારા નિત્ય સમયગાળામાં તમારા ફરીથી આપેલા પ્રીસ્ક્રિપ્શનો ઓર્ડર કરવાનું ચાલું રાખો. વધારે લાંબી અવધિ માટે અથવા વધારે જથ્થાઓમાં ઓર્ડર કરવાની જરૂર નથી.
- તમારા જી.પી. પ્રેક્ટિસ (અથવા તબીબી ટીમ) તમારા પ્રીસ્ક્રિપ્શનોને ફરીથી આપવાની વ્યવસ્થાઓમાં ખસેડી શકે છે, જેથી તમારા પ્રેક્ટિસને બદલે તમારી દવાઓને ફરીથી મેળવવા તમારે માત્ર તમારી ફાર્મસીનો સંપર્ક કરવાની જરૂર પડે છે.
- ઓનલાઇન દવાઓ ખરીદવા અંગે સાવચેત રહો. તમારે માત્ર રજીસ્ટર્ડ ફાર્મસીઓ પાસેથી જ ખરીદી કરવી જોઈએ. તમે ચકાસી શકો છો કે ફાર્મસી જનરલ ફાર્માસ્યુટિકલ્સ કાઉન્સિલ વેબસાઇટ પર રજીસ્ટર થયેલી છે કે નહીં.
- જો તમે દવાઓ મેળવવા અંગે ચિંતિત હોવ તો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં NHS 111 નો સંપર્ક કરી શકો છો.

વધારાની માનસિક આરોગ્યની જરૂરીયાતો ધરાવતા અથવા અમુક ચોક્કસ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહેલા જૂથો માટે સલાહ

પ્રવર્તમાન માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ

જો તમને અગાઉથી જ માનસિક આરોગ્યની સમસ્યા હોય, તો તમને કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ફેલાવો ખાસ કરીને પડકારજનક જણાઇ શકે છે. ઉપરોક્ત સલાહથી મદદ મળવી જોઇએ, પરંતુ એવી કેટલીક વધારાની બાબતો છે જેનાં વિશે તમે વિચાર કરવા માંગતા હોવ. આ [બુદ્ધિપૂર્વક પ્રદાન કરેલા સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન](#) પર આધારિત છે. માનસિક બિમારી સાથે જીવતા લોકો અથવા માનસિક બિમારી ધરાવતા લોકોની સહાયતા કરતા લોકો માટે ઉપયોગી વ્યવહારું સહાયતા અને માહિતી પ્રદાન કરવા રીથીકે પણ એક [ઓનલાઇન હબ](#) બનાવ્યું છે.

તમારી માનસિક આરોગ્યની ટીમ સાથે વાત કરવી

જો તમે અગાઉથી જ માનસિક આરોગ્યની સંભાળ મેળવી રહ્યા હોવ, તો સંભાળ કેવી રીતે ચાલું રહેશે તે અંગે ચર્ચા કરવા અને સુરક્ષા અથવા સંભાળની યોજનાઓ વિષે અપડેટ કરવા માટે તમારી માનસિક આરોગ્યની ટીમનો સંપર્ક કરો.

જો તમને પ્રવર્તમાન માનસિક આરોગ્યની સમસ્યા હોય, પરંતુ હાલમાં માનસિક આરોગ્ય ટીમ પાસેથી સંભાળ મેળવી રહ્યા નથી અને જણાતું હોય કે તમે હવે પછી વધારે સમય તમારી જાતે જ તમારી સ્થિતિનું સુયોગ્ય વ્યવસ્થાપન કરી શકતા નથી, તો તમારા જી.પી. સાથે આગળની સહાયતા મેળવવા માટેનાં વિકલ્પોની ચર્ચા કરો.

સ્વચ્છતા, સફાઈ અથવા ચેપનાં ભય બાબતની મુશ્કેલ લાગણીઓ કે વર્તણૂકોનું વ્યવસ્થાપન કરવું

કેટલીક માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ સફાઈ અથવા સ્વચ્છતા બાબતની મુશ્કેલ લાગણીઓ અથવા વર્તણૂકો પેદા કરી શકે છે. જો તમને આનો અનુભવ થાય, તો તમારા હાથ ધોવા અંગેની સલાહ સાંભળવી તમારા માટે કદાચ મુશ્કેલ બની શકે છે.

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ પરની સરકારની સલાહનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ જો તમને જણાય કે તમે ભલામણોથી આગળ જઇ રહ્યા છો, અને જો આ તમને તણાવ કે બેચેનીનો અનુભવ કરાવે છે, અથવા જો તમને ધૂસી ગયેલા વિચારો આવતા હોય તો અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે અજમાવી શકો છો:

- અન્ય લોકોને જણાવો કે તમે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો, ઉદાહરણ તરીકે, તમે તેઓને તમારી સાથે સમાચારની ચર્ચા નહીં કરવા માટે કહી શકો છો
- શ્વાસની કસરતો તમને કાબુ મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે અને વધારે નિયંત્રણમાં હોવાનો અનુભવ કરાવી શકે છે. તમે [એનએચએસ વેબસાઇટ પર સાદી શ્વાસની કસરત](#) શોધી શકો છો અને [આરામદાયકતા](#) પરનાં મન માટેનાં પૃષ્ઠો તમે અજમાવી શકો તેવી કેટલીક ટિપ્સ અને કસરતો ધરાવે છે
- મર્યાદાઓ સેટ કરો, જેમ કે ભલામણ કરેલી 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધોવા
- તમારા હાથ ધોયા પછી કંઈક એવું કરવાનું આયોજન કરો જે તમને ધ્યાનભંગ કરવામાં મદદ કરી શકે અને તમારા ધ્યાનને બદલી શકે
- મનની કેટલીક યુક્તિમાં [બાધ્યતા મનોગ્રસ્તિ વિકાર \(ઓબ્સેસિવ કમ્પલ્સિવ ડિસઓર્ડર\) \(OCD\)](#) પરની તેઓની માહિતી અથવા [OCD UK](#) પરથી સલાહ વાંચવાથી પણ મદદ મળી શકે છે.

ગભરામણ અને બેચેનીનું વ્યવસ્થાપન કરવું

જો તમને ગભરામણનાં હુમલાઓ અથવા સ્મરણ આવતું હોય, તો તમારા ઘરમાં તમે જઈ શકો તેવી 'સુરક્ષિત જગ્યા' નું આયોજન કરવું મદદરૂપ થઈ શકે છે.

જો તમને બેચેનીનો અનુભવ થતો હોય તો તમે તમારી જાતને આરામદાયક બનાવવાનાં માર્ગો પણ શોધી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, બુદ્ધિની [રમતો અને કોયડા](#) ધરાવે છે જેનો તમારું ધ્યાનભંગ કરવા તમે ઉપયોગ કરી શકો છો, અને [શ્વાસની કસરતો](#) મદદ કરી શકે છે.

ફસાઇ જવાની અથવા બંધિયાર જગ્યાની સંવરણભીતિ ની લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવું

તમે સંભવિત રીતે સામાન્ય કરતા વધારે સમય ઘર પર ગાળી રહ્યા છો તેથી જો તમારાથી બની શકે તો બહાર જવાનો પ્રયાસ કરો. તમે તાજું હવા અંદર આવવા દેવા માટે બારીઓ પણ ખોલી શકો છો, બહારનું દ્રષ્ય દેખાતું હોય તેવું બેસવા માટેનું સ્થળ શોધી શકો છો, અથવા તમારા દરવાજાનાં પગથીયા પર બેસો અથવા તમારે બગીચો હોય તો ત્યાં બેસો. જો સંભવ હોય તો તમે સમય પસાર કરો તે ઓરડાઓ નિયમિત રીતે બદલતા રહેવાથી પણ મદદ મળી શકે છે, કારણ કે આ તમને અવકાશ મળ્યાની સંવેદનાનો અનુભવ કરાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

આહારનાં વિકારોનું વ્યવસ્થાપન કરવું

જો તમને આહારનો વિકાર હોય, તો તમને કદાચ હાલની પરિસ્થિતિનાં પાસાઓ પડકારજનક જણાઈ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, અમુક ચોક્કસ ખોરાકની ઓછી ઉપલબ્ધતા, સામાજિક એકાંત અને તમારા નિત્યક્રમમાં નોંધપાત્ર ફેરફારો.

આહારનાં વિકારની ચેરિટી બીટ (BEAT) આહારના પડકારો ધરાવતા લોકો માટે હેલ્પલાઇન પ્રદાન કરે છે અને [સારવાર, ભોજનનાં સમય, કસરત અને નિત્યક્રમ અને સામાજિકરણમાં ફેરફારોનું વ્યવસ્થાપન કરવું](#) તેના પર કેટલુક માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે. આ ઉપરાંત જ્યાં સંભવ હોય ત્યાં સહાયતા અને સલાહ માટે તમારા જી.પી. અથવા તમારા સ્થાનિક NHS સમુદાય આહાર વિકાર ટીમનો સંપર્ક કરો.

એનએચએસ અથવા સામાજિક સંભાળ કાર્યકર માટે સહાયતા

એનએચએસ અને સામાજિક સંભાળ કાર્યકર માટે અમુક ચોક્કસ માનસિક આરોગ્યની સહાયતા ઉપલબ્ધ છે.

- વાતચીત શરૂ કરવા માટે FRONTLINE લખીને 85258 પર મોકલો. આ સેવા તમામ મોટા મોબાઇલ નેટવર્ક પર મફત છે અને તે સહાયતા મેળવવા માંગતા લોકો માટે સીધી સહાયતા છે. તમે [શોક અને ટ્રોમા સહાયતા](#) માટે હોસ્પાઇસ યુકેનો 0300 303 4434 પર પણ સંપર્ક કરી શકો છો
- સામારિટાન્સ પણ નિપુણ [સુખાકારી સહાયતા ફોનલાઇન](#) ધરાવે છે, જે મેળવવા માટે મફત છે અને સપ્તાહમાં 7 દિવસ સવારનાં 7 વાગ્યાથી રાત્રીનાં 11 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે. તમે 0300 131 700 પર કોચિંગ અને શોક સંભાળથી માંડીને માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી સહાયતા સુધીનાં અસંખ્ય ક્ષેત્રોમાં તાલીમબદ્ધ થયેલા વ્યાવસાયિકો પાસેથી નજીકના વિસ્તારમાં સહાયતા અને ગોપનીયતા સાંભળી શકો છો.
- તણાવનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરવું, નિંદ્રાની રીતમાં સુધારો કરવા પરની સલાહો અને જાગૃતતા માટેની સૂચનાઓ માટેની અમુક ચોક્કસ સુખાકારી એપ્સ માટે તમારા માટે વિશેષ પ્રાપ્યતાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે જેમ કે [સિલ્વરક્લાઉડ](#), [સ્લીપિયો](#) અને [ડેલાઇટ](#)

NHS સ્ટાફ માટે [NHS લોકો](#) પર, અને પુખ્ત સામાજિક સંભાળ સ્ટાફ માટે [કેર વર્કફોર્સ એપ](#) મારફત ઉપલબ્ધ સહાયતાની વધુ વિગતો શોધી શકાય છે.

શિખવાની અસક્ષમતા ધરાવતા લોકો

જો તમારામાં અધ્યયનની અસક્ષમતા હોય, તો તમને કોરોનાવાઇરસનો (કોવિડ-19) ફેલાવો તણાવપૂર્ણ જણાઇ શકે છે. તમે ઘરે વધારે વખત રહેવા સહિત તેનાં લીધે થઇ શકે તેવા ફેરફારો અંગે ચિંતિત થઇ શકો છો. તમારા પરિવાર અથવા તમારા નજીકનાં લોકો અંગે પણ તમે ચિંતિત થઇ શકો છો.

જાહેર સ્વાસ્થ્ય ઇંગ્લેન્ડ (PHE) કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) પર, તે તમને કઇ રીતે અસર કરી શકે છે અને તમારી જાતને સુરક્ષિત અને સારા રાખવા માટે તમારે શું કરવાની જરૂર પડે છે તેનાં પર [સરળતાથી વાંચી શકાય તેવું માર્ગદર્શન](#) ધરાવે છે.

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) વિશે [મેનકેપ](#) પરથી અન્ય માહિતી ઉપલબ્ધ છે અને તમને થઇ રહેલી [મુશ્કેલ લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન](#) કેવી રીતે કરવું તે અંગેની માહિતી પણ ઉપલબ્ધ છે.

તમે તમારી જાતનું રક્ષણ કરી શકો અને વાઇરસ ફેલાતો અટકાવી શકો તે માટેનાં માર્ગો છે:

- તમે વિશ્વાસ કરતા હોવ તેવા લોકો (જેમ કે મિત્રો, પરિવારજનો અને નોકરીપ્રદાતા) સાથે તમારે ફોન અથવા ઇન્ટરનેટ પર સંપર્કમાં રહેવું જોઇએ. [સચેત અને સુરક્ષિત રહેવાનાં માર્ગદર્શન](#) અને [સંભવિત કોરોનાવાઇરસ \(કોવિડ-19\) ચેપ ધરાવતા ગૃહસ્થો માટે માર્ગદર્શન](#) પરથી સલાહોનું પાલન કરો. આ [માર્ગદર્શનનું એક સરળતાથી વાંચી શકાય તેવું સંસ્કરણ](#) પણ ઉપલબ્ધ છે
- તમારા વિસ્તારમાં સ્વ-હિમાયતી જૂથો પણ ઉપલબ્ધ હોઇ શકે છે જેઓ ઓનલાઇન અથવા ફોનથી સહાયતા ઓફર કરતા હોય. આ જૂથો શોધી કાઢવા માટે તમે તમારા પરિવારજનો અથવા સંભાળ લેનારાઓને મદદ કરવા માટે પૂછી શકો છો
- તમે વિશ્વાસ કરતા હોવ તેવા સ્થળોએથી કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) વિશેની માહિતી મેળવવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે, જેમ કે [NHS વેબસાઇટ](#)

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) વિશે જાગૃત રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ તે સાથે તમને હોઇ શકે તેવી અન્ય આરોગ્યની સ્થિતિઓ અંગે ભૂલી ન જવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે. સુનિશ્ચિત કરો કે તમને પ્રીસ્કાઇબ કરેલી દવાઓ જ તમે લો છો, તમારી કોઇપણ હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ્સ પૂર્ણ કરો (અન્યથા જો તમને હોસ્પિટલ દ્વારા તેમ ન કરવા કહેવામાં આવ્યું હોય) અને જો તમે એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં જઇ ન શકો તો લોકોને કહો.

અધ્યયનમાં અસક્ષમતા ધરાવતી કોઇ વ્યક્તિને સહાયતા કરવી. તેઓ માટે જરૂરી મદદ તેઓની અક્ષમતાનાં સ્વભાવ પર આધાર રાખશે. હળવા અથવા મધ્યમ અધ્યયનની અક્ષમતા ધરાવતા લોકોને વધારાની સુલભ માહિતીની જરૂર પડી શકે છે અને આ સમયે તેઓને સુરક્ષિત અને સારા રાખવા માટે તેઓને શું કરવાની જરૂર પડી શકે છે તે સમજવા વધારે સમયની જરૂર પડી શકે છે. તીવ્ર અથવા ગહન અને બહુવિધ અધ્યયનની અસક્ષમતાઓ ધરાવતા લોકોને તેઓ કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) પરની સલાહનું પાલન કરી શકે તે સુનિશ્ચિત કરવા અને યોગ્ય સંચાર સહાય ઉપલબ્ધ છે તેની ખાતરી કરવા માટે વધારે મદદની જરૂર પડી શકે છે (ઉદાહરણ તરીકે, હાથ ધોવા). આ દરેક વ્યક્તિ માટે નિશ્ચિત હશે. જ્યાં સંભવ હોય ત્યાં સામાન્ય સ્થિતિ જાળવી રાખવી, આનંદદાયક હોય તેવી વસ્તુઓ કરવી અને લોકોને તેઓને કેવું લાગી રહ્યું છે તે અંગે વાત કરવા સક્ષમ બનાવવા પણ મહત્વપૂર્ણ હશે. લાગણીઓ વિશે બોલવા માટેની ઉપયોગી ટિપ્સ માટે, જુઓ [સંભાલ સલાહ માટેનાં કૌશલ્યો](#).

સ્વકેન્દ્રીય લોકો

સ્વકેન્દ્રીય કેટલાક લોકોને કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ફેલાવો તણાવપૂર્ણ જણાઇ શકે છે અને વાઇરસનો ચેપ લાગવા અંગે અને ઘરે વધારે સમય રહેવા સહિતનાં તેનાં કારણે થઇ શકતા ફેરફારો અંગે ચિંતિત થઇ શકે છે. તમે તમારી જાતનું રક્ષણ કરી શકો અને વાઇરસને ફેલાતો અટકાવી શકો તે માટેનાં માર્ગો છે.

શું થઇ રહ્યું છે તે સમજવું

તમે વિશ્વાસ કરી શકો તેવા સ્ત્રોતો પરથી કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) વિશેની માહિતીથી અદ્યતન રહો, જેમ કે [NHS વેબસાઇટ](#).

વાઇરસ ફેલાતો અટકાવવામાં મદદ કરવી

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) નો ચેપ લાગવાનું અથવા તેને બીજા લોકોમાં ફેલાવવાનું જોખમ ઘટાડવા તમે લઇ શકો તેવા 4 પગલાઓ છે:

- સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી નિયમિત રીતે તમારા હાથ ધોવા
- ઉધરસ અને છીંક માટે ટિશ્યૂનો ઉપયોગ કરો અને તેનો સુરક્ષિત નિકાલ કરો અને તમારા હાથ ધુઓ
- તમારા મુખ અને આંખો સહિત તમારા ચહેરાનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- તમે શું કરી શકો છો અને શું કરી શકતા નથી, અથવા જો તમને અસ્વસ્થતા અનુભવાય તો શું કરવું તેનાં વિશેની અદ્યતન માહિતી [NHS 111 વેબસાઇટ](#) પરથી મેળવો. જો તમને તમારા લક્ષણો વિશે ખાતરી ન હોય, તો તે વિશે તમને વિશ્વાસ હોય તેવી કોઇ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો, જેમ કે સહાયતા કર્મચારી

માનસિક રીતે સાજા રહેવાનું આયોજન કરો

ઘર પર રહીને અને સાજા રહેવા તમે સામાન્ય રીતે કરતા હોવ તેવી વસ્તુઓ કરતા રહેવા માટે તમે કેવી રીતે તમારા નિત્યક્રમમાં ફેરફાર કરી શકો છો તે અંગે વિચાર કરો. તેમાં તમને આનંદ આવતો હોય તેવો આહાર જમવા, તમારા શોખની અને રસની વસ્તુઓ ઓનલાઇન કરતી રહેવાનાં માર્ગો શોધવા અને દિવસમાં એક વખત ઘરમાં અથવા તમારાથી થઇ શકે તો બહાર કસરત કરવી વગેરેનો સમાવેશ થઇ શકે છે. તમે જાણો છો કે ભૂતકાળમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં કઇ વ્યૂહરચનાઓએ તમને મદદ કરી હતી, તેથી તેમનો ફરીથી અત્યારે ઉપયોગ કરો.

જો તમે અન્ય લોકો પાસેથી સહાયતા મેળવતા હોવ, તો તે લોકો સાથે તમે કઇ રીતે સાજા અને આરામદાયક રહી શકો તેનું આયોજન કરો. જો તમને લાગતું હોય કે તમે નિયંત્રણ ગુમાવી રહ્યા છો, તો મદદ માટે તમે કરી શકો તેવી અન્ય વસ્તુઓ પણ છે, જેમ કે:

- ડાયરી રાખવી
- આરામદાયક રહેવાની તકનીકો શિખવી
- જ્યારે તમે બેચેની અનુભવતા હોવ ત્યારે તમારા સંભાળ આપનાર સાથે યોજના બનાવો

જો તમે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોવ તો મદદ મેળવો

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) વિશે, અને તમારા દૈનિક જીવનમાં તે પેદા કરે છે તેવા ફેરફારો વિશે સાંભળવાથી કદાચ તમને એવી અનુભૂતિ કરાવી શકે કે તમે નિયંત્રણ ધરાવતા નથી, અથવા તમારા આરોગ્ય અંગે તમને ચિંતિત બનાવી શકે છે અથવા ડરાવી શકે છે. આ લાગણીઓ સામાન્ય છે. તમે વિશ્વાસ કરતા હોવ તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો જેમ કે, મિત્ર, પરિવારજન અથવા સહાયક.

જો તમે અસ્વસ્થ થાઓ અને તબીબી સારવારની જરૂર પડે, તો તમારો હોસ્પિટલ પાસપોર્ટ અથવા સ્વકેન્દ્રિત નિદાન શેર કરો જેથી સ્ટાફ તમને સહાયતા કરવાની શ્રેષ્ઠ રીત જાણી શકે. તમને [ઓટીઝમ પાસપોર્ટ બનાવવો](#) મદદરૂપ જણાઇ શકે છે. તેને સરળતાથી ભરી શકાય છે અને કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સામાજિક આરોગ્ય અથવા નોકરી વ્યાવસાયિકોને રજૂ કરી શકાય છે

તમને હજું પણ ચિંતા થતી હોય અને વધારે મદદ ઇચ્છતા હોવ. તમે [ઓટીઝમ હેલ્પલાઇન](#) ને 0808 800 4104 પર કોલ કરી શકો છો.

ઉપર જણાવેલી સલાહ ઉપરાંત, જો તમે સ્વકેન્દ્રિત(ઓટીઝમ) વ્યક્તિને સહાયતા પ્રદાન કરી રહ્યા હોવ, તો મગજમાં રાખો કે તેઓ [કોરોનાવાઇરસ \(કોવિડ-19\) નાં શારીરિક લક્ષણો](#) ઓળખવામાં સંઘર્ષ કરતા હોઇ શકે છે, તથા તે પેદા કરે તે લાગણીઓ વિશે બોલવામાં મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી શકે છે. તેઓની ભાવુક સ્થિતિ તથા શારીરિક લક્ષણોની ઓળખ કરવામાં તમારી મદદ કરી શકે તેવા વર્તણૂકનાં ફેરફારો અંગે સચેત રહેવાનો પ્રયાસ કરો.

પરિસ્થિતિ અંગે, સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેવું અને વાઇરસનાં લક્ષણો વિશે વાતચીત કરતી વખતે સ્પષ્ટ હોવું મહત્વપૂર્ણ છે. શાબ્દિક રીતે લઇ શકાય તેવા શાબ્દિક , અથવા નિર્ણાયક વિધાનો ટાળવાનો પ્રયાસ કરો, કારણ કે આ અતિ ઝડપથી વિકસતી પરિસ્થિતિ છે અને સ્વકેન્દ્રિત વ્યક્તિને વધારે તણાવ લાગી શકે છે જ્યારે વસ્તુઓ બદલાતી હોય પરંતુ તેઓને કહેવામાં આવ્યું હતું કે તેઓ બદલાશે નહીં. આ પૃષ્ઠ પર

સરકાર દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા માર્ગદર્શન પરથી કોરોનાવાઇરસની (કોવિડ-19) વિશ્વસનીય અને સુરક્ષિત માહિતી સાથે અદ્યતન રહો.

વૃદ્ધ લોકો

સરકારનું માર્ગદર્શન એવું છે કે 70 વર્ષ કે તેનાંથી વધારે ઉંમર ધરાવતા લોકોમાં કોરોનાવાઇરસથી થતી તીવ્ર બિમારીનું વધારે જોખમ હોય છે અને જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) છે તો સામાજિક અંતર જાળવવા અને ઘર પર રહેવા સહિતની સરકારની સલાહનું ખાસ કરીને ચુસ્ત પાલન કરવાની જરૂર પડે છે. આ સાથે, જો તમે આ વય જૂથમાં હોવ અને ખાસ કરીને જો તમને કોઇ અગાઉથી પ્રવર્તમાન તબીબી સ્થિતિઓ હોય, તો તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમારે કરવા પડતા ફેરફારોથી તમને ચિંતા કે અસર થવાની અનુભૂતિ થાય તે સ્વાભિક બાબત છે. કોઇપણ મુશ્કેલ અનુભૂતિમાં અને તમારા માનસિક આરોગ્યની કાળજી લેવામાં નીચેની સૂચનાઓ મદદ કરી શકે છે:

સંપર્કમાં રહો

તમારી પાસે તમારા મિત્રો, પરિવારજનો અને અન્ય નેટવર્કની સહાયતા હોઈશકે તે મેળવો. તમારી આસપાસ રહેલા લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાનો પ્રયાસ કરો, આ ફોન પર, ટપાલથી અથવા ઓનલાઇન થઇ શકે છે. જો તમને ઘરે રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય, તો લોકોને જણાવો કે તમે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેવા માંગશો અને તેને તમારા નિત્યક્રમમાં સમાવો.

વ્યવહારું મદદ મેળવો

જો તમારે મદદની જરૂર હોય, ઉદાહરણ તરીકે ખરીદી કરવા અથવા ઘરનાં કાર્યો કરવા, તો તે માટે પૂછો અને તમારી આસપાસનાં લોકો શું કરી શકે તે માટે જણાવો. જો તમારે મદદની જરૂર હોય પરંતુ તમને ખાતરી નથી કે કોનો સંપર્ક કરવો, તો એજ યુકે એક સલાહ લાઇન ચલાવે છે (0800 678 1602 – લાઇનો દરરોજ સવારે 8 વાગ્યાથી સાંજનાં 7 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે) જે તમને સ્થાનિક સેવાઓનાં સંપર્કમાં મૂકી શકે છે.

ચિત્તભ્રમ (ડેમેન્શિયા) ધરાવતા લોકો

ચિત્તભ્રમ ધરાવતા લોકો અને તેઓનાં સંભાળ લેનારાઓ અને પરિવારજનો માટે, કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) દૈનિક જીવન વિશેષરૂપે પડકારજનક બનાવે છે અને વધારાનો તણાવ પેદા કરે છે. શક્ય તેટલું સંપર્કમાં રહેવું, નિત્યક્રમ જાળવવો- અને સક્રિય અને આનંદપ્રમોદમાં રહેવાનું સુનિશ્ચિત કરવું એ તમામ બાબતો ચિત્તભ્રમ

ધરાવતા લોકો અને તેઓની સંભાળ લેનારાઓનાં માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીને સહાયતા કરવામાં અતિ મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમે ચિત્તભ્રમ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિની સહાયતા કરી રહ્યા હોવ, તો તેઓને સ્વ-એકાંત, સામાજિક અંતર જાળવવાની કે હાથ ધોવાની સૂચનાઓ સમજવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. આ માહિતી તેઓ માટે બને તેટલી સરળ અને સુલભ બને તે માટે પૂરતો સમય લેવો અને યોગ્ય જણાય ત્યારે પુનરાવર્તન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. ચિત્તભ્રમ ધરાવતા લોકો સંચારની મુશ્કેલીઓનાં કારણે લક્ષણો જણાવવાની ઓછી ચેતના અને ઓછી ક્ષમતા પણ ધરાવતા હોઈ શકે છે – તમારે [વાઇરસનાં લક્ષણો](#) ની હાજરી બાબતમાં સાવધ રહેવું જોઈએ.

અલ્લેઇમર્સ સોસાયટીએ [ચિત્તભ્રમથી અસરગ્રસ્ત લોકો માટે કોરોનાવાઇરસ \(કોવિડ-19\) પરની માહિતી](#) પ્રકાશિત કરી છે.

જો તમે ચિત્તભ્રમથી અસરગ્રસ્ત થયેલા અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક કરી અને વાત કરવા માંગતા હોવ, તો તમે અલ્લેઇમર્સ સોસાયટી ઓનલાઇન કમ્યુનિટી [ટોર્કિંગ પોઇન્ટ](#) ની મુલાકાત લઈ શકો છો.

ચિત્તભ્રમ પરની માહિતીની શ્રેણી [અલ્લેઇમર્સ રીસર્ચ યુકે](#) પર પણ ઉપલબ્ધ છે.

જો તમને હજું પણ ચિંતા થઈ રહી હોઈ અને વધુ મદદ ઇચ્છતા હોવ તમે [અલ્લેઇમર્સ સોસાયટી હેલ્પલાઇન](#) ને 0300 222 11 22 પર કોલ કરી શકો છો.

તમે ચિત્તભ્રમનાં નિષ્ણાંત એડમિરલ નર્સ સાથે [ડેમેન્શિયા યુકેની હેલ્પલાઇન](#) પર 0800 888 6687 પર પણ વાત કરી શકો છો

શોક અથવા સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણીઓ અનુભવવી

આપણા જીવનકાળ દરમિયાન આપણે બધા આપણા કોઈ પ્રિયજન ગુમાવવાનો અનુભવ કરીએ તેવી સંભાવના રહેલી છે. જ્યારે પણ તે થાય છે, તે અત્યંત મુશ્કેલ અને પડકારજનક સમય બની શકે છે. જો તમે કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) મહામારી દરમિયાન સ્વજન ગુમાવ્યાનો અને શોકનો અનુભવ કરી રહ્યા હોવ તો પણ આ સાચું પડશે.

તમે માત્ર સ્વજન ગુમાવ્યાનાં આઘાતથી જ સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોવ તેવું નથી, પરંતુ તમે ઇચ્છા રાખી હોય તેવી રીતે તમે અંતિમ શુભેચ્છાઓ પણ પાઠવી શક્યા ન હોવ તેવું બની શકે. જો તમે એકલા એકાંતવાસમાં રહ્યા હોવ તો આ ખાસ કરીને મુશ્કેલ બની શકે છે અને તમારા સામાન્ય સહાયક નેટવર્ક સાથે જોડાવાનું વધારે મુશ્કેલ બની શકે છે.

જ્યારે તમે શોકમાં હોવ ત્યારે તમે ગુમાવ્યાની સ્થિતિમાં આવો તે સાથે તમે ઉત્કટ લાગણીનાં આવેગોનો પણ અનુભવ કરો છો. આમાં દુઃખ, ગુનાહિત લાગણી, આઘાત અને ગુસ્સાની લાગણીઓનો સમાવેશ થઈ શકે. આ બધી જ લાગણીઓ સામાન્ય છે અને તેમાં સાચી કે ખોટી લાગણી જેવું કંઈ જ નથી. શોક આપણને બધાને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે, પરંતુ મહત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે શોક પાળવો અને આમ કરવા માટે યોગ્ય સહાયતા મેળવવી.

તમે એનએચએસ મારફત શોક વિશે અને ઉપલબ્ધ સહાયતા અંગે વધુ જાણકારી મેળવી શકો છો. કુઝ બેરેવમેન્ટ કેર કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) ફેલાવા દરમિયાન સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણી અને શોકમાંથી બહાર આવવા સલાહ અને સહાયતા ઓફર કરે છે, અથવા At a Loss.org સમગ્ર યુકેમાં સેવાઓ માટે નજીકના અંતરે આવેલા વિસ્તાર પ્રદાન કરે છે.

જો તમને ડ્રગ્સ અથવા આલ્કોહોલની સમસ્યા હોય

ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનું સેવન નબળા માનસિક આરોગ્યમાં યોગદાન આપી શકે છે તેવી જ રીતે, નબળું માનસિક આરોગ્ય ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનાં વધારે ઉપયોગ તરફ દોરી જઈ શકે છે અને ઘરે રહેવાનો તણાવ આ આદતોનું નિયંત્રણ કરવામાં મુશ્કેલીઓ પેદા કરી શકે છે. ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનું સેવન ઓછું કરવું અથવા ત્યાગ કરવાથી તમારા મિજાજ અને લાગણીઓ પર તમારું નિયંત્રણ પાછું મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમે તમારી પીવાની આદતમાં ઘટાડો કરી રહ્યા હોવ, તો યાદ રાખો કે યોગ્ય સહાયતા વગર એકદમ ઝડપથી બંધ કરવું ખતરનાક બની શકે છે, અને જીવલેણ પણ બની શકે છે. જો તમને શારીરિક ખેંચાણનાં લક્ષણો હોય (જેમ કે તમારા દિવસનાં પહેલા ડ્રિંક સુધી ધુજવું, પરસેવો વળવો અથવા બેચેની અનુભવવી), તો ઓછું કરતા પહેલા તમારે તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ. આ વિશેષ રૂપે મહત્વપૂર્ણ છે જો તમે પ્રતિ દિવસ 30 એકમ કરતા વધારે ડ્રિંક લો છો (સ્પિરિટ્સની 1 બોટલ, વાઇનની 3 બોટલ, સામાન્ય સ્ટ્રેન્થ લબીયરની 12 પિન્ડ્સ, 7 કેન 9% સુપર લાઈર અથવા 4 લિટર સ્ટ્રોંગ સાઇડર), વાઇ હોય, આંચકીઓનાં હુમલાઓ આવ્યા હતા (ફિટ્સ), અથવા ભૂતકાળમાં

પીવાનું બંધ કરતી વખતે વસ્તુઓ જોઈ અને સાંભળી હતી (ડેલિરિયમ ટ્રેમેન્સ), કારણ કે તમને ગંભીર જટિલતાઓનાં વધારે જોખમ હશે.

ખૂબ જ ઝડપથી અથવા યોગ્ય સહાયતા વગર કેટલાક ડ્રગ્સનું સેવન કરવાનું બંધ કરવું ખતરનાક અથવા ખૂબ જ અનિચ્છનિય પણ બની શકે છે. ખાસ કરીને જો તમને ખેંચાણનાં લક્ષણો હોય, તો તમે ડ્રગ્સનું સેવન ઓછું કરો અથવા બંધ કરો તે પહેલાં [તબીબી સલાહ લો](#). જો તમે અથવા તમારા પરિવારનાં સભ્યો હેરોઇન જેવા વ્યસનનું સેવન કરવાનું ચાલું રાખો અને જો તમારી પાસે અગાઉથી નેલોક્સોન ન હોય, તો કેટલીક મેળવી રાખો અને સુનિશ્ચિત કરો કે ઓવરડોઝના કિસ્સામાં તે તાત્કાલિક પ્રાપ્ય હોય.

તમે વધુ માહિતી [ડ્રગ અને આલ્કોહોલ સેવાઓનાં પ્રદાતાઓ અને કમિશનરો માટેનાં અમારા માર્ગદર્શન](#) માં શોધી શકો છો.

તમામ સ્થાનિક વિસ્તારો ડ્રગ અને આલ્કોહોલની સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોની મદદ કરવા માટેની સેવાઓ ધરાવે છે, અને [NHS ડ્રગ અને આલ્કોહોલ સેવા શોધક](#) નો ઉપયોગ કરીને તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે તેનાં પર વધુ માહિતી શોધી શકો છો.

જો તમે હાલમાં ડ્રગ અને આલ્કોહોલ સારવારમાં હોવ, તો તમારી ડ્રગ અને આલ્કોહોલ સેવા સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં હાજરી આપવા અને તેઓ તમને પ્રીસ્ક્રાઇબ કરી શકે તેવી કોઇપણ દવાઓ મેળવવા અંગે તમને હોઇ તેવી કોઇપણ ચિંતાઓ અંગે વાત કરી શકો છો. વર્તમાન પરિસ્થિતિનો અર્થ એવો પણ થઇ શકે કે તમે તમારા સામાન્ય સહાયતા નેટવર્કનો મેળવવા અસક્ષમ છો. ઓનલાઇન પારસ્પરિક સહાયતા [સ્માર્ટ રીકવરી](#), [આલ્કોહોલિક્સ ઓનોનીમસ](#), [નાર્કોટિક્સ ઓનોનીમસ](#), [કોકેઇન ઓનોનીમસ](#) અને [મારિજુઆના ઓનોનીમસ](#) જેવી સંસ્થાઓમાંથી હજુ પણ ઉપલબ્ધ હોય છે.

આગળની સહાયતા ક્યાંથી મેળવવી

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) અને કોઇપણ લક્ષણો પર સલાહ માટે જુઓ [NHS વેબસાઇટ](#).

જો તમને તણાવનો, બેચેનીની લાગણીનો અથવા ઉદાસીનતાનો અનુભવ થઇ રહ્યો હોય, તો તમે સ્વયં-આકારણી, ઓડિયો માર્ગદર્શનો અને વ્યવહારું સાધનો માટે [NHS માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી](#) નો ઉપયોગ કરી શકો છો. [એવરી માઇન્ડ મેટર્સ](#) પણ

તમારા માનસિક આરોગ્યની વધારે સારી સંભાળ લેવાનું શરૂ કરવા માટે સાદી ટિપ્સ અને સલાહ પ્રદાન કરે છે.

જો કેટલાક સપ્તાહ બાદ હજું પણ તમે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોવ અને તે તમારા રોજિંદા જીવન પર અસર કરી રહ્યું હોય, તો કૃપા કરીને [NHS 111 ઓનલાઇન](#) નો સંપર્ક કરો. જો તમને ઇન્ટરનેટ સુલભ ન હોય, તો તમારે NHS 111 ને કોલ કરવો જોઈએ. જો તમને લાગતું હોય કે તમારે વાત કરવા માટે કોઈ વ્યક્તિની જરૂર છે, તો તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો અથવા NHS અથવા માનસિક આરોગ્ય ચેરિટીઓ મારફત સહાયતા ઉપલબ્ધ છે – NHS માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ આ સમગ્ર સમયમાં વ્યાપાર માટે ખુલ્લી રહી છે, જ્યાં સંભવ હોય ત્યાં ડિજિટલી અને ફોન પર સહાયતા પહોંચાડવા સહિત. કેવી રીતે [માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ મેળવવી](#) તેનાં પર વધુ માહિતી શોધી શકો છો અને [તમારા વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે](#) તેની શોધ કરી શકો છો.

જો તમને પ્રવર્તમાન માનસિક આરોગ્યની સ્થિતિ હોય અને તમને ખરીદીઓ, દવાઓ મેળવવામાં મદદની જરૂર હોય અથવા ટેલીફોન ‘ચેક ઇન કરો અને ચેટ કરો’ કરવા માંગતા હોવ, તો સ્વયંસેવકની સહાયતાની વ્યવસ્થા કરવા માટે મુલાકાત લો [NHS વોલંટીયર્સ સર્વિસ](#) અથવા 0808 196 3646 પર કોલ કરો (સવારે 8 વાગ્યાથી સાંજના 8 વાગ્યા સુધી).

તબીબી આપાત્કાલિનમાં, [999 પર કોલ કરો](#). આ ત્યારે કરવું જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બિમાર હોય અથવા ઇજાગ્રસ્ત હોય અથવા તેઓનું જીવન જોખમ પર હોય. માનસિક આરોગ્યની આકસ્મિકતાને શારીરિક આરોગ્યની આકસ્મિકતા જેટલી જ ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ.

જો તમે ઘરે સુરક્ષા અનુભવતા ન હોવ

તમારા માટે મદદ અને સહાયતા ઉપલબ્ધ છે. અત્યાચાર કોઇપણ પરિસ્થિતિમાં અસ્વીકાર્ય છે, પછી ભલેને તમે અથવા અન્ય લોકો ગમે તેવા તણાવમાં હોવ. સરકારનાં [ઘરથી દૂર થવા પરનાં માર્ગદર્શન](#) અનુસાર, તમે તમારું ઘર છોડી જઈ શકો છો અથવા કટોકટીની જાહેર સેવાઓ પ્રાપ્ત કરવા માટે બહાર જઈ શકો છો, અથવા ઘરથી દૂર થઈ શકો છો.

જો તમે તાત્કાલિક જોખમમાં હોવ, તો 999 પર કોલ કરો અને પોલિસ માટે પૂછો – પોલિસ આકસ્મિક કોલ્સનાં પ્રતિભાવ આપવાનું ચાલું રાખશે. જો તમને સંદેહ હોય કે

તમારા પાડોશીઓ કે તમારા સમુદાયમાં અન્ય લોકો ઘરેલું હિંસાનાં શિકાર બન્યા છે, તો તમે તે અંગે પોલિસને જાણ કરો.

હિંસાનું જોખમ અનુભવતા હોય તેવા લોકો માટે કોરોનાવાઇરસ ફેલાવા દરમિયાન વધુ સહાયતા ઉપલબ્ધ છે.

માનસિક આરોગ્ય માટે ક્યાંથી તાત્કાલિક મદદ મેળવવી

જો તમારે તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્યની જરૂરીયાતો હોય અને અત્યારે સહાયતા મેળવવાની જરૂર હોય, તો સહાયતા માટે સ્થાનિક વિકલ્પો શોધવા માટે [NHS.UK](https://www.nhs.uk) એવરી માઇન્ડ મેટર્સ તાત્કાલિક સહાયતા ની મુલાકાત લો.

1. માર્ગદર્શન, સ્ત્રોતો અને સેવાઓની કેટલીક લિંક્સ ઇંગ્લેન્ડ માટે વિશેષ છે. વિકૃત વહીવટ માટે, [સ્કોટલેન્ડ](#), [વેલ્સ](#), અને [નોર્થન આયર્લેન્ડ](#) માટે નીચેના પૃષ્ઠો પર ચોક્કસ માર્ગદર્શન શોધી શકાય છે. [☐](#)