



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નાં માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીનાં પાસાં પર જાહેર જનતા માટે માર્ગદર્શન

4 ફેબ્રુઆરી 2021ના રીજ સુધારાયેલ

તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ની મહામારી દરેક જણનાં જીવન પર અસર કરી રહી છે. આ સમય દરમિયાન, તમને કંટાળો આવે, હતાશા કે એકલતા લાગી શકે છે. તમને ઉદાસીનતા, ચિંતા, બેચેનીનો અનુભવ પણ થઈ શકે, અથવા તમારા પોતાનાં કે સ્વજનોના આરોગ્ય અંગે ચિંતા થાય એવું બની શકે. તમને આ મહામારીની આર્થિક અસરો વિશે તેમજ આનાથી તમારી નોકરી કે નાણાંકીય પરિસ્થિતિ પર કેવી અસર પડશે તેની પણ ચિંતા હોઈ શકે છે. આપણે સામનો

કરવી પડતી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ સામેની આ તમામ સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ છે. દરેક વ્યક્તિ ઘટનાઓ અને ફેરફારોની અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે, જે રીતે આપણે વિચારીએ, અનુભવીએ અને વર્તન કરીએ તે અલગ અલગ લોકોમાં અને સમય અનુસાર ભિન્ન હોય છે. તમે તમારા શરીરની સાથે મનની પણ કાળજી રાખો તે અગત્યનું છે.

મોટાભાગનાં લોકો પોતાના માટે અને મહામારી સાથે સંકળાયેલી મુશ્કેલ લાગણીઓ માટે કારગત નિવડતી વ્યૂહરચનાઓ શોધી લેશે. કેટલાક લોકોને, ખાસ કરીને પહેલેથી માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ ધરાવતાં લોકોને વધારાની સહાયતાની જરૂર પડી શકે છે.

પાર્શ્વભૂમિકા

આ માર્ગદર્શન કોવિડ-19 મહામારી^[footnote 1] દરમિયાન તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તેના પર સલાહ આપે છે.

[કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો કેવી રીતે અટકાવવો](#) તેના ઉપર વધારે માહિતી મળી શકે છે.

તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં શું મદદ કરી શકે છે

તમારી નિયત દિનચર્યા વિશે વિચાર કરો.

હાલમાં આપણા બધા માટે જીવન બદલાઈ ગયું છે. તમે જે નવી પદ્ધતિઓમાં પરોવાઈ ગયાં છો તેનો વિચાર કરો અને તમે તે અપનાવીને તેમાંથી વધારે સકારાત્મક દિનચર્યાઓ બનાવી શકો કે નહિ તે વિચારો. ઉપયોગી પ્રવૃત્તિઓમાં (જેમ કે સફાઈ કરવી, ભોજન બનાવવું અથવા કસરત કરવી) અથવા અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓમાં સંકળાવાનો પ્રયત્ન કરો (જેમ કે વાંચન કરવું અથવા મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવું). તમારા દિવસ અથવા સપ્તાહ માટે યોજના લખી લેવાનું તમને કદાચ ઉપયોગી લાગે.

અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેવું તે વિચારો

તમને વિશ્વાસ હોય તેવા લોકો સાથે સંબંધો જાળવી રાખવાનું તમારી માનસિક સુખાકારી માટે મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે રૂબરૂ ન મળી શકો, તો તેનાં બદલે ટેલીફોન, વિડીયો કોલ્સ અથવા સોશિયલ મીડિયા મારફત તમે કેવી રીતે મિત્રો અને પરિવાર સાથે સંપર્કમાં રહી શકો તે વિચારો – પછી તે તમે સામાન્ય રીતે અવારનવાર મળતાં હો તે લોકો હોય અથવા જૂના મિત્રો

સાથે સંપર્ક કરી રહ્યા હો. જો તમે એકલાં રહેતાં હો તો તમે બીજા કોઈ એક ઘરનાં સભ્યો સાથે [સપોર્ટ બબલ](#) પણ બનાવી શકો છો.

જો તમને એકલવાયું લાગતું હોય, તો [NHS વોલન્ટીયર રીસ્પોન્સર્સ](#) ટેલીફોન મારફતે મફત 'ચેક ઈન એન્ડ ચેટ' (તમારી ખબર રાખવા અને વાતચીત કરવા ફોન કરવાની સેવા) પણ પૂરી પાડે છે. આ સેવા માટે રજિસ્ટર થવા માટે 0808 196 3646 પર કોલ કરો.

અન્ય લોકોને મદદ અને સહાયતા કરો

તમારી આસપાસનાં લોકોને તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો તે વિચારો – તેમના માટે તેનાથી ઘણો મોટો ફેર પડી શકે છે અને તમને પણ સાડું લાગશે. બીજાં લોકોની ચિંતાઓ, સવાલો અને વર્તણૂકો સાંભળવાનું અને તે ઓળખવાનું 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 કોવિડ-19 પરનાં માર્ગદર્શન અનુસાર આ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારી ચિંતાઓ વિશે વાતચીત કરો

વર્તમાન પરિસ્થિતિ અંગે ચિંતા, ડર અને અસહાયતા અનુભવવાનું તદ્દન સામાન્ય બાબત છે. યાદ રાખો કે દરેક જણ માટે આ મુશ્કેલ સમય છે અને તમે શું અનુભવી રહ્યા છો અને તેમાંથી બહાર આવવા તમે કઈ વસ્તુઓ કરી રહ્યા છો તેનું કુટુંબીજનો તેમજ મિત્રો સાથે આદાન-પ્રદાન કરવાથી તેઓને પણ મદદ મળી શકે છે. જો તમને લાગે કે તમે તે નહિ કરી શકો, તો તમે [NHS દ્વારા ભલામણ કરાયેલી હેલ્પલાઇનો](#) મારફતે વાત કરી શકો તેવાં લોકો પણ છે.

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 સહેલાઈથી સરી પડાય છે, જે બદલામાં તમને વધારે ખરાબ અનુભૂતિ કરાવી શકે છે.

આરોગ્યપ્રદ, સુસંતુલિત ભોજન જમવાનો અને પૂરતું પાણી પીવાનો પ્રયાસ કરો. [તમે ઘર પર બનાવી શકો તેવાં આરોગ્યપ્રદ ભોજન](#) માટેના સુઝાવો સહિત, તમારા આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા માટેની સલાહ માટે [વન યુ](#) પર જુઓ.

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહો. કસરત તેમજ અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી તમારા મૂડ પર સકારાત્મક અસર પડી શકે છે, તમારી ઊંઘ સુધરી શકે છે, અને તણાવ તેમજ ચિંતા ઓછાં થઈ શકે છે. હલનચલન કરવા માટેની ઘણી સરળ રીતો છે જેમ કે, ચાલવું અથવા બાગકામ કરવું. જો તમે બહાર કસરત ન કરી શકો, તો પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ (PHE) પરથી મફત, સરળ [10-મિનિટની કસરતો](#) અથવા ઘરે અજમાવવા માટેના અન્ય કસરતના વિડીયો [NHS ફિટનેસ સ્ટુડિયો](#) પરથી મેળવી શકો છો. સ્પોર્ટ ઈંગ્લેન્ડ પાસે પણ [ઘરે સક્રિય રહેવા](#) માટે સૂચનો છે.

જો તમે ધુમ્રપાન કરતાં હો અથવા ડ્રગ્સ કે આલ્કોહોલનું સેવન કરતા હો તો સલાહ અને સહાયતા મેળવો

તણાવ અને અશાંતિના સમયમાં નિરાકરણ માટે ધુમ્રપાન કરવું અથવા ડ્રગ્સ કે આલ્કોહોલનું સેવન કરવું તમારા માનસિક આરોગ્ય સહિતની વસ્તુઓને વધારે બગાડી શકે છે.

ધુમ્રપાન છોડવા ઉપર [NHS બેટર હેલ્થ](#) માહિતી અને સલાહ પૂરાં પાડે છે અને તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી સહાયનું પેકેજ શોધી આપવામાં મદદ કરે છે. તમે નેશનલ સ્મોકફ્રી હેલ્પલાઇન 0300 123 1044 પર સલાહકાર સાથે વાત પાછા કરી શકો છો (કોલ ચાર્જ લાગુ પડી શકે છે). [આલ્કોહોલનું સેવન ઓછું કરવામાં મદદ](#) માટે [વન યુ](#) સલાહ તેમજ સંસાધનો પૂરાં પાડે છે. તમે સલાહ અને સહાયતા માટે મફતમાં 0300 123 1110 પર ડ્રિંકલાઇનને પણ કોલ કરી શકો છો ([કોલ ચાર્જીસ](#) લાગુ પડી શકે) અને [ડાઉન યોર ફ્રિન્ક](#) લોકોને વધારે સુરક્ષિત રીતે આલ્કોહોલના સેવનમાં મદદ કરવા વેબ-આધારિત ઈન્ટરએક્ટિવ સહાયતા પ્રદાન કરે છે. જો તમે તમારા ડ્રગ્સ સેવન અંગે ચિંતિત હો, તો [FRANK](#) માહિતી અને સલાહ પ્રદાન કરે છે, ક્યાંથી મદદ મેળવવી તે સહિત, અને 0300 123 6600 પર એડવાઇઝ લાઇન પૂરી પાડે છે ([કોલ ચાર્જીસ](#) લાગુ પડી શકે). જેઓ ડ્રગ્સ છોડવા માગતાં હોય, અને તે છોડ્યા પછી ફરી પાછા તેની લતે ચડવા ન માગતાં હોય તેમના માટે [સ્માર્ટ રીકવરી](#), [આલ્કોહોલિક્સ ઓનોનીમસ](#), [નાર્કોટિક્સ ઓનોનીમસ](#), [કોકેઇન ઓનોનીમસ](#) અને [મેરિજુઆના ઓનોનીમસ](#) જેવી સંસ્થાઓ પાસેથી પારસ્પરિક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે.

તમારી ઊંઘનું ધ્યાન રાખો

બેચેની અથવા ચિંતાની અનુભૂતિને કારણે રાત્રે સારી રીતે ઊંઘ આવવાનું વધારે મુશ્કેલ બની શકે છે. સારી ગુણવત્તાની ઊંઘને કારણે તમે માનસિક અને શારીરિક રીતે કેવો અનુભવ કરો છો તેના પર ઘણો મોટો ફરક પડે છે, તેથી પૂરતી નિંદ્રા લેવાનું અગત્યનું છે.

ઊંઘવાની નિયમિત પદ્ધતિ જાળવવાનો અને સારી નિંદ્રાની સ્વસ્થ રીતભાત જાળવવાનો પ્રયત્ન કરો, જેમ કે આરામદાયક વાતાવરણ બનાવવું અને સૂવાના સમયે કૈફિનનું સેવન ન કરવું. તમારી નિંદ્રામાં કેવી રીતે સુધારો કરવો તેના પર [એવરી માઈન્ડ મેટર્સનું ઊંઘ વિશેનું પાનું](#) વ્યવહારૂ સલાહ પૂરી પાડે છે.

મુશ્કેલ લાગણીઓને પહોંચી વળવાનો પ્રયાસ કરો.

ઘણા લોકોને કોવિડ-19 વિશેનાં સમાચાર ચિંતાજનક લાગે છે. જો કે, કેટલાક લોકોને એટલી તીવ્ર વ્યાધિનો અનુભવ થાય છે કે તે એક સમસ્યા બની જાય છે. તમે નિયંત્રણ કરી શકો તેવી વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે તમે કેટલા પ્રમાણમાં મીડિયા વાપરીને માહિતી મેળવો છો તેનું ધ્યાન રાખવું – 24-કલાક સમાચાર અને સતત સોશિયલ મીડિયા અપડેટ્સ તમને વધારે ચિંતા કરાવી શકે છે. જો તમને તેની અસર થઈ રહી હોય, તો મહામારીના મીડિયા કવરેજને જોવા, વાંચવા અથવા સાંભળવામાં તમે જે સમય વિતાવો છો તે ઓછો કરવાનો પ્રયાસ કરો. દિવસના માત્ર અમુક નક્કી કરેલા સમય જ અથવા દિવસમાં એકાદ બે વાર જ સમાચાર જોવાની મર્યાદા રાખવાથી કદાચ મદદ થશે.

એવરી માઈન્ડ મેટર્સ [ચિંતા](#) પરનું પૃષ્ઠ અને [NHS માનસિક સુખાકારી ઓડિયો માર્ગદર્શનો](#) ચિંતા પર કાબૂ કેવી રીતે મેળવવો તેના પર વધુ માહિતી પ્રદાન કરે છે.

તથ્યો મેળવો

તમને પોતાને અથવા અન્ય લોકોને કોવિડ-19નો ચેપ લાગવાનાં જોખમનું સચોટ રીતે નિર્ધારણ કરવામાં તમને મદદ કર 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 સમાચાર પ્રસારણો, સોશિયલ મીડિયા અથવા અન્ય લોકો પાસેથી તમને મળતી માહિતીનાં તથ્યની ચકાસણી કરો.

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

તમને આનંદ આવે તેવી ચીજો કરો

જ્યારે તમે બેચેન, એકલા અથવા નિરાશ હો, ત્યારે, તમને સામાન્ય રીતે જે કામો કરવામાં આનંદ આવતો હોય તે ઓછાં કરી દો અથવા સાવ જ બંધ કરી દો એવું બની શકે છે. તમારા મનપસંદ શોખ પર ધ્યાન આપવું, કંઈક નવું શીખવું અથવાતો માત્ર આરામ કરવાનો સમય

કાઢવાથી તમને ચિંતાજનક વિચારો અને લાગણીઓથી થોડી રાહત મળશે અને તમારા મિજાજને પ્રોત્સાહન મળી શકશે.

સામાન્ય રીતે તમને આનંદ આવતો હોય તેવી વસ્તુઓ તમે ન કરી શકતાં હો, તો તમે તેને કેવી રીતે સાનુકૂળ બનાવી શકો તે વિચારો અથવા કંઈક નવું કરવાનો પ્રયાસ કરો. ઓનલાઈન કેટલાક મફત ટ્યુટોરિઅલો અને કોર્સીસ તેમજ ઓનલાઈન ક્વિઝ તેમજ સંગીતના કાર્યક્રમો જેવા મનોરંજનના કાર્યક્રમો પણ મળી શકે છે.

લક્ષ્યાંકો સ્થાપિત કરો.

લક્ષ્યાંકો સ્થાપિત કરવાથી અને તેને હાંસલ કરવાથી નિયંત્રણ અને હેતુની સંવેદના પ્રાપ્ત થાય છે. તમે કરવા માગતાં હો અથવા કરવાની જરૂર હોય તેવી વસ્તુઓનો વિચાર કરો, ખાસ કરીને જે તમે ઘરમાં કરી શકો, જેમ કે પુસ્તક વાંચવું અથવા ઓનલાઈન 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, ક્રોસવર્ડ પઝલ, સુડોકુ, જિગસો અથવા ડ્રોઇંગ અને પેઇન્ટિંગ કરો - જે પણ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય લાગે તે કરો.

આરામ કરવા માટે સમય કાઢો અને વર્તમાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો

આ મુશ્કેલ લાગણીઓ, ભાવિની ચિંતાઓમાં મદદ કરી શકે છે અને સામાન્ય રીતે તમને સારી અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. આરામ કરવાની પદ્ધતિઓ કેટલાંક લોકોને ચિંતાની લાગણીમાંથી બહાર આવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. ઉપયોગી સ્ત્રોતો માટે, [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. જો તમે બહાર જઈ શકતાં ન હો, તો તમે હજુ પણ તાજી હવા અંદર આવવા દેવા બારીઓ ખોલીને, જગ્યાની ગોઠવણ કરીને બેસીને સારા દ્રષ્ય જોવા (જો શક્ય હોય) અને કેટલોક કુદરતી સૂર્યપ્રકાશ મેળવવામાં સમય વીતાવીને આ સકારાત્મક અસરો મેળવવા પ્રયાસ કરી શકો છો.

તમે સામનો કરતાં હો તેવા પડકારો

તમારા જીવનમાં એવા પડકારોનો અનુભવ કરી રહ્યા હોઈ શકો જે તમારા માનસિક આરોગ્ય પર અસર કરતા હોય. નીચેની સલાહ તમે સામનો કરી શકો તેવી સંભવિત બાબતોનો વિચાર કરવામાં અને તે માટેની યોજના બનાવવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. આ આયોજનો કરવાથી આ પડકારજનક સમય દરમિયાન તમારા માનસિક આરોગ્યનું રક્ષણ અથવા સુધારો કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

આવશ્યક પુરવઠા

જો તમે બહાર ન જઈ શકતાં હો તો ખોરાક, દવાઓ તેમજ જરૂરી અન્ય જીવન જરૂરી ચીજવસ્તુઓ કેવી રીતે મેળવી શકો તેનો વિચાર કરો. 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 વસ્તુઓના પુરવઠા મેળવવામાં મદદ કરવાવાળું કોઈ ન હોય, તો [NHS વોલન્ટીયર્સ રીસ્પોન્ડર્સ પ્રોગ્રામ](#) મારફતે સ્વયંસેવક પાસેથી તમે મદદ મેળવી શકો છો કે નહીં તે શોધી કાઢો.

જો તમને ખોરાકની ખરીદી પોસાવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય, તો તમે [તો તમે યુનિવર્સલ ક્રેડિટ માટે પાત્રતા ધરાવો છો કે નહીં તે જાણો](#) જો તમને બાળક હોય, તો તેઓ [મફત શાળા ભોજન](#) મેળવી શકે કે નહિ તે જાણો. જો તમે 10 અથવા વધારે સપ્તાહથી સગર્ભા હો અથવા તમારે 4 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું બાળક હોય, તો [હેલ્થી સ્ટાર્ટ વાઉચર્સ](#) માટે અરજી કરો. [ખોરાક અને અન્ય જીવન જરૂરી પુરવઠાઓની મેળવવા](#) પર વધુ માહિતી મેળવો.

નાણાંકીય ચિંતાઓ

કામ અને નાણાંકીય ચિંતાઓની તમારા માનસિક આરોગ્ય પર ઘણી મોટી અસર પડી શકે છે. કામના સ્થળે તમારા હક્કો શું છે, તમે કયા બેનિફિટો માટે હકદાર છો અને કઈ વધારાની સહાયતા ઉપલબ્ધ છે તેના પર માર્ગદર્શન માટે, [કાર્ય અને સહાયતા પર માર્ગદર્શન](#) અથવા [સિટિઝન્સ એડવાઈઝ](#) અથવા [નેશનલ ડેટલાઈન](#) પરથી સલાહ જુઓ.

સારવાર તેમજ સહાયની સેવાઓ

સલામત અને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ માટે તમને જોઈતી સંભાળ અને સહાય તમને મળવાનું ચાલુ રહે તે અગત્યનું છે. તમારી હાલની આરોગ્યની તકલીફો માટે અને બીજી કોઈ નવી

બીમારી હોય તો તેના માટે NHS તરફથી સહાયતા મેળવવાનું ચાલુ રાખો એવી અમારી તમને ભારપૂર્વક વિનંતી છે.

તમે ઘરે બેઠાં રીપીટ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો મંગાવવા અથવા ટેલિફોન પર કે ઓનલાઇન કન્સલ્ટેશન મારફતે તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયિકનો સંપર્ક કરવા સહિત અનેક પ્રકારની [NHS સેવાઓ](#) મેળવી શકો છો. વાતચીત કરવાની થેરપિનો કોર્સ શરૂ કરવા કે તે ચાલુ રાખવા માટેના વિકલ્પો વિશે તમારી થેરપિ ટીમ કે થેરપિસ્ટ સાથે વાત કરો.

દવાઓ મેળવવી

જો તમારા ડૉક્ટરની સર્જરી આ સેવા પૂરી પાડતી હોય, તો તમે ફોન દ્વારા અથવા એપ કે વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરીને ઓનલાઇન રીપીટ પ્રીસ્ક્રિપ્શનોનો ફરીથી મેળવી શકો છો.

- જો તમે સેલ્ફ-આઇસોલેટ અથવા શિલ્ડિંગ કરી રહ્યાં હો, તો તમારી ફાર્મસીને તમારી દવાઓ પહોંચાડવા કહો અથવા તમારા વતી તેને મેળવી લેવા માટે તમે ફોન પૂછી શકો છો તે અંગે વિચાર કરો. NHS વેબસાઇટ પર [અન્ય કોઈ વ્યક્તિ માટે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો મેળવવા](#) અને [તમારે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો માટે પૈસા ચૂકવવા જરૂરી છે કે નહીં તે](#) વિશે વધુ માહિતી છે.
- તમારા નિત્ય સમયગાળામાં તમારા રીપીટ 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 રીપીટ ઉપર મેળવવાની વ્યવસ્થામાં ખસેડી શકે છે, જેથી તમારો દવાઓ ફરીથી મેળવવા માટે તમારે પ્રેક્ટિસને બદલે માત્ર તમારી ફાર્મસીનો સંપર્ક કરવાની જરૂર પડશે
- ઓનલાઇન દવાઓ ખરીદવા અંગે સાવચેત રહો. તમારે માત્ર રજીસ્ટર્ડ ફાર્મસીઓ પાસેથી જ ખરીદી કરવી જોઈએ તમે [જનરલ ફાર્માસ્યુટિકલ્સ કાઉન્સિલ વેબસાઇટ](#) પર ચકાસી શકો છો કે ફાર્મસી રજીસ્ટર થયેલી છે કે નહીં
- જો તમે દવાઓ મેળવવા અંગે ચિંતિત હો તો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં [NHS 111](#) નો સંપર્ક કરી શકો છો

બીજાં લોકોની સંભાળ રાખવી

તમારા પર આધાર રાખતાં લોકોની સંભાળની ખાતરી કેવી રીતે કરવી તેની તમને કદાચ ચિંતા હોય એવું બને - તમારા ઘરમાં રહેતાં તમારા પર નિર્ભર લોકો અથવા તમે જેમને નિયમિત મળવા જતાં હોય તે લોકો. તમે સાથે ન રહેતાં હો તેવી કોઈ વ્યક્તિને સંભાળ કે સહાય પૂરી પાડતાં હો, અને જો તેમાં કોવિડ-19ને કારણે તકલીફ પડી રહી હોય, તો તમારી [લોકલ ઓથોરિટીને](#) જાણ કરો. આકસ્મિક યોજના અને સહાયતાનાં સ્ત્રોતોની ગોઠવણ કરી રાખવા વિશે વધુ સલાહ [કેરર્સ યુ.કે.](#) પર ઉપલબ્ધ છે.

તમારા માનસિક આરોગ્ય માટે મદદ ક્યાંથી મેળવવી

જો તમને તણાવ, અતિશય ચિંતા અથવા ઉદાસીનતાનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય, તો સ્વયં-આકારણી, ઓડિયો માર્ગદર્શનો અને વ્યવહારૂ સાધનો માટે [NHS માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીનાં પૃષ્ઠો](#) જોઈ શકો છો. [એવરી માઇન્ડ મેટર્સ](#) પણ તમારા માનસિક આરોગ્યની વધારે સારી સંભાળ લેવાનું શરૂ કરવા માટે સરળ સૂચનો અને સલાહ પૂરાં પાડે છે.

જો તમારા રોજિંદા જીવન પર આની અસર પડી રહી હોય, તો [NHS 111](#) નો સંપર્ક કરો અથવા તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો. NHSની માનસિક આરોગ્યને લગતી સેવાઓ ખુલ્લી છે. કેવી રીતે [માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ મેળવવી](#) તેના પર વધુ માહિતી શોધી શકો છો અને જુઓ [તમારા વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે](#). માનસિક આરોગ્યને લગતી ચેરિટી સંસ્થાઓ મારફતે પણ સહાયતા મળી શકે છે.

જો તમને માનસિક આરોગ્યને લગતી કટોકટી, ઈમર્જન્સી કે ભાંગી પડવા જેવા સંજોગોમાં મદદની જરૂર હોય, તો તમારે તાત્કાલિક નિષ્ણાતની સલાહ અને મૂલ્યાંકન મેળવવાં જોઈએ.

[માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તાત્કાલિક મદદ ક્યાંથી મેળવવી](#) તે જાણવા માટે [NHS.UK](#)ની મુલાકાત લો. તબીબી ઈમર્જન્સીમાં, [999 પર કોલ કરો](#). આ તમારે કરવું જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બીમાર અથવા ઇજાગ્રસ્ત હોય અથવા તેમનો જીવ જોખમમાં હોય. માનસિક આરોગ્યની ઈમર્જન્સીને શારીરિક આરોગ્યની ઈમર્જન્સી જેટલી જ ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ.

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

માનસિક આરોગ્યની પ્રવર્તમાન સમસ્યાઓ

જો તમને પહેલેથી જ માનસિક આરોગ્યની સમસ્યા હોય, તો કોવિડ-19 મહામારી તમને ખાસ કરીને પડકારજનક જણાઈ શકે છે. ઉપરોક્ત સલાહથી મદદ મળવી જોઈએ, પરંતુ એવી કેટલીક વધારાની બાબતો છે જે તમે વિચારી શકો.

આ [MIND દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવેલ માર્ગદર્શન](#) પર આધારિત છે. [રીથિન્ક મેન્ટલ ઈલનેસ](#) દ્વારા પણ માનસિક બીમારી સાથે જીવતાં લોકો માટે તેમજ બીજાં લોકોને સહાય પૂરી પાડતાં લોકો માટે સલાહ અને ટેકો પૂરો પાડવા [ઓનલાઈન હબ](#) બનાવવામાં આવ્યું છે.

જો તમે પહેલેથી જ માનસિક આરોગ્યની સંભાળ મેળવી રહ્યા હો, તો તે સંભાળ કેવી રીતે ચાલુ રહેશે અથવા તમારી બદલાતી જરૂરતોના પ્રતિસાદરૂપે તે કેવી રીતે બદલાઈ શકે તે અંગે ચર્ચા કરવા અને તમારી સુરક્ષા કે સંભાળની યોજનાઓમાં સુધારા કરવા તમારી માનસિક આરોગ્યની ટુકડીનો સંપર્ક કરો.

જો તમને હાલમાં માનસિક આરોગ્યની સમસ્યા હોય, પરંતુ અત્યારે માનસિક આરોગ્ય ટીમ પાસેથી સંભાળ ન મળી રહી હોય અને તમને લાગે કે હવે તમે તમારી સ્થિતિનું તમારી જાતે યોગ્ય રીતે ધ્યાન રાખી શકો તેમ નથી, તો વધારાની સહાય મેળવવાના તમારા વિકલ્પો વિશે તમારા જી.પી. સાથે તમે વાત કરી શકો છો. તમે અતિશય ચિંતા અને ઉદાસીનતા માટે [NHS સાઈકોલોજિકલ થેરપિઝ સર્વિસિસ \(IAPT સર્વિસીસ\)](#) મારફતે [વાતચીતની થેરપિ મેળવવાનું સેલ્ફ-રીફરલ](#) પણ કરી શકો છો

સ્વચ્છતા, સફાઈ અથવા ચેપના 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.

કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ પુરની સરકારની સલાહનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ જો તમને જણાય કે તમે ભલામણથી આગળ જઈ રહ્યા છો, આ તમને તણાવ કે બેચેનીનો અનુભવ કરાવે છે, અથવા જો તમને અણધાર્યા વિચારો આવતા હોય તો અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે અજમાવી શકો છો:

- અન્ય લોકોને જણાવો કે તમે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો, દાખલા 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 [NHS વેબસાઇટ પર સાદી શ્વાસની કસરત](#) શોધી શકો છો અને [હળવાશ](#) પરનાં MIND પર આપેલાં પૃષ્ઠો તમે અજમાવી શકો તેવી કેટલીક ટિપ્સ અને કસરતો ધરાવે છે
- મર્યાદાઓ નક્કી કરો, જેમ કે ભલામણ કરેલી 20 સેકન્ડ્સ સુધી તમારા હાથ ધોવા
- તમારા હાથ ધોયા પછી કંઈક એવું કરવાનું આયોજન કરો જે તમને ધ્યાનભંગ કરવામાં અને બીજે મન પરોવામાં મદદ કરી શકે

- MIND પર આપવામાં આવેલ [બાધ્યતા મનોગ્રસ્તિ વિકાર \(ઓબ્સેસિવ કમ્પલ્સિવ ડિસઓર્ડર\)](#) ([OCD](#)) પરની માહિતીમાં તેમનાં કેટલાંક સૂચનો વાંચવાથી કે [OCD UK](#) પરથી સલાહ વાંચવાથી પણ મદદ મળી શકે છે.

ગભરામણ અને અતિશય ચિંતા સામે પહોંચી વળવું

જો તમને ગભરામણના હુમલાઓ (પેનિક એટેક્સ) અથવા સ્મરણ (ફ્લેશબેક્સ) આવતાં હોય, તો તમારા ઘરમાં તમે જઈ શકો તેવી 'સુરક્ષિત જગ્યા' નું આયોજન કરવું મદદરૂપ થઈ શકે છે.

જો તમને અતિશય ચિંતા કે વ્યાધિનો અનુભવ થતો હોય તો તમે તમારી જાતને આરામદાયક બનાવવાના માર્ગો પણ શોધી શકો છો. દાખલા તરીકે, MIND પાસે [રમતો અને ક્રીડા](#) છે જેનો તમારું બીજું દોરવામાં તમે ઉપયોગ કરી શકો છો, અને [શ્વાસની કસરતો](#) મદદ કરી શકે છે.

ફસાઈ ગયા હોવાની કે બંધિયાર જગ્યાનો ડર લાગવાની લાગણીઓ સામે સંચાલન કરવું

તમે સામાન્ય કરતાં વધારે સમય ઘર પર વીતાવતાં હો તો તેના લીધે ક્લોસ્ટ્રોફોબિયા (બંધિયાર જગ્યાના ડરની લાગણી) અથવા ફસાઈ ગયા હોવાની લાગણીઓ વધી શકે છે, આથી જો બની શકે તો બહાર જવાનો પ્રયાસ કરો. તમે તોજી હવા અંદર આવવા દેવા માટે બારીઓ પણ ખોલી શકો છો, બહારનું દ્રષ્ય દેખાતું હોય તેવું બેસવા માટેનું સ્થળ શોધી શકો છો, અથવા તમારા દરવાજાના પગથીયા પર બેસો અથવા તમારે બગીચો હોય તો ત્યાં બેસો. જો સંભવ હોય તો નિયમિત રીતે જુદા જુદા કક્ષામાં સમય વીતાવવાથી પણ મદદ મળી શકે છે, કારણ કે આનાથી અવકાશ મળ્યાની લાગણીનો અનુભવ કરાવવામાં મદદ થઈ શકે છે.

ખોરાકને લગતા વિકારોનું સંચાલન કરવું

જો તમને લાગતું હોય કે તમને ખોરાકને લગતો વિકાર (ઈટિંગ ડિસઓર્ડર) હોઈ શકે છે, તો બને તેટલું જલ્દી તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો. જો તમને ખોરાક ખાવાને લગતો વિકાર હોય અથવા ખોરાક સાથેના તમારા સંબંધોમાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તમને કદાચ હાલની પરિસ્થિતિનાં પાસાઓ પડકારજનક જણાઈ શકે છે, દાખલા તરીકે, અમુક ચોક્કસ ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં મળવો, સામાજિક એકલતા અને તમારા નિત્યક્રમમાં નોંધપાત્ર ફેરફારો.

ઈટિંગ ડિસઓર્ડર ચેરિટી [BEAT](#) ઓનલાઈન સલાહ તેમજ પુખ્ત વયનાં લોકો માટે 0808 801 0677 પર મફત હેલ્પલાઈન પૂરી પાડે છે.

આ ઉપરાંત જ્યાં શક્ય હશે ત્યાં તમારા જી.પી. અથવા તમારા સ્થાનિક NHS સમુદાયની ઇટિંગ ડિસઓર્ડર ટીમ સહાય અને સલાહ પૂરાં પાડી શકે છે.

શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતા લોકો

જો તમને શીખવાની અસમર્થતા (લર્નિંગ ડિસેબિલિટી) હોય, તો તમને કોવિડ-19 મહામારી તણાવપૂર્ણ લાગી શકે છે. તેના લીધે થયેલા ફેરફારો, જેમ કે વધુ વખત ઘરમાં રહેવા વિશે તમને ચિંતા થઈ શકે. તમારા પરિવાર અથવા તમારા નજીકનાં લોકો અંગે પણ તમે ચિંતિત થઈ શકો છો.

સરળતાથી વાંચી શકાય તેવા સ્વરૂપમાં [તમારી લાગણીઓ અને તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખવા](#) ઉપરની માર્ગદર્શિકા મળી શકે છે. [મેનકેપ](#) કોવિડ-19 વિશે તેમજ તમને કદાચ થઈ રહી હોય તે [મુશ્કેલ લાગણીઓનું સંચાલન](#) કરવા વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે.

તમારી જાતની સંભાળ રાખવા માટેના માર્ગો છે:

- તમને જેમના પર વિશ્વાસ હોય તેવાં લોકો (જેમ કે મિત્રો, પરિવારજનો અને એમ્પ્લોયર) સાથે તમારે ફોન અથવા ઇન્ટરનેટ પર સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ. [સામાજિક અંતર વિશેની માર્ગદર્શિકામાં](#) આપેલ તેમજ [સંભવતઃ કોવિડ-19નો ચેપ લાગેલ ઘરનાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકામાં](#) આપેલ સલાહ અનુસરો. આ માર્ગદર્શિકાનું [સરળતાથી વાંચી શકાય તેવું](#) સ્વરૂપ પણ મળી શકે છે
- તમારા વિસ્તારમાં સ્વ-હિમાયતી જૂથો પણ ઉપલબ્ધ હોઈ શકે, જેઓ ઓનલાઇન અથવા ફોનથી સહાયતા પૂરી પાડતાં હોય. આ જૂથો શોધી કાઢવામાં મદદ માટે તમે તમારા પરિવારજનો અથવા સંભાળ લેનારાઓને પૂછી શકો છો

કોવિડ-19 વિશે જાગૃત રહેવું મહત્વપૂર્ણ હોવાની સાથે તમને હોઈ શકે તેવી અન્ય આરોગ્યની સ્થિતિઓ અંગે નહિ ભૂલવાનું પણ અગત્યનું છે. ખાતરી કરો કે તમને લખી આપવામાં આવેલી દવાઓ તમે લો છો, તમારી કોઈપણ હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ્સ પૂર્ણ કરો (સિવાય કે હોસ્પિટલ દ્વારા તેમ ન કરવાનું તમને કહેવામાં આવ્યું હોય) અને જો તમે એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં જઈ ન શકો તો લોકોને કહો.

શીખવાની અસમર્થતા ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને સહાયતા કરવી.

તેમને શું મદની જરૂર છે તેનો આધાર તેમને કેવા પ્રકારની અસમર્થતા છે તેના પર રહેલો હશે. હળવા અથવા મધ્યમ પ્રમાણની શીખવાની અસર્થતા ધરાવતાં લોકોને વધારાની સુલભ

માહિતીની જરૂર પડી શકે છે અને આ સમયે તેઓને સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે તેમણે શું કરવાની જરૂર છે તે સમજવામાં વધારે સમયની જરૂર પડી શકે છે. તીવ્ર અથવા ગહન અને એક કરતાં વધારે પ્રકારની શીખવાની અસમર્થતાઓ ધરાવતાં લોકો કોવિડ-19 પરની સલાહનું (દાખલા તરીકે હાથ ધોવાનું) પાલન કરી શકે છે તેની ખાતરી કરવામાં તેમજ યોગ્ય પ્રકારે તેમની સાથે વાતચીત કરવાનાં સંસાધનો ઉપલબ્ધ હોવાની ખાતરી કરવામાં તેમને વધારે મદદની જરૂર પડશે. આ દરેક વ્યક્તિ માટે તેમની જરૂરત અનુસાર 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 બનાવવાનું પણ અગત્યનું રહેશે. લાગણીઓ વિશે વાતચીત કરવા માટેનાં ઉપયોગી સૂચનો માટે, જુઓ [સ્કિલ્સ ફોર કેર એડવાઈઝ](#).

ઓટીઝમ ધરાવતાં લોકો

જો તમને ઓટીઝમ હશે, તો તમને કોવિડ-19 મહામારી તણાવવું લાગશે અને તમને કદાચ વાઈરસ લાગવાની કે પછી તેના કારણે થયેલા ફેરફારોની, જેમ કે નિયંત્રણમાં થયેલા ફેરફારોની ચિંતા હશે. આની તમારા માનસિક આરોગ્ય પર અસર પડી શકે છે, પરંતુ તમારી જાતની સંભાળ રાખવા માટેના માર્ગો છે.

સાજા રહેવા તમે સામાન્ય રીતે કરતાં હો તેવી વસ્તુઓ કરતા રહેવા માટે તમે કેવી રીતે તમારા નિયંત્રણમાં ફેરફાર કરી શકો છો તે અંગે વિચાર કરો. આમાં તમારા શોખની અને રસની વસ્તુઓ ઓનલાઇન કરતા રહેવાના માર્ગો શોધવાનો અથવા કસરત કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. ભૂતકાળમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં કઈ વ્યૂહરચનાઓએ તમને મદદ કરી હતી તેની તમને ખબર છે, તો હવે ફરીથી તેમનો ઉપયોગ કરો.

જો તમે અન્ય લોકો સાથે સહાયતા મળતી હોય, તો તે લોકો સાથે મળીને તમે કઈ રીતે સ્વસ્થ અને આરામદાયક રહી શકો તેનું આયોજન કરો. જો તમને નિયંત્રણ ગુમાવી રહ્યા હોવાનું લાગતું હોય, તો તમારી લાગણીઓને પહોંચી વળવામાં મદદ માટે કેટલીક અન્ય વસ્તુઓ પણ તમે કરી શકો છો, જેમ કે:

- ડાયરી રાખવી
- આરામદાયક રહેવાની તકનીકો શિખવી
- જ્યારે તમે અતિશય ચિંતા અનુભવતા હોવ તે સમય માટે તમારા કેરર સાથે મળીને યોજના બનાવી રાખવી

તમને ['માય હેલ્થ પાસપોર્ટ' બનાવવો](#) મદદરૂપ લાગી શકે છે. તે સરળતાથી ભરી શકાય છે અને કોઇપણ સ્થિતિમાં સામાજિક આરોગ્ય અથવા નોકરી વ્યાવસાયિકોને બતાવી શકાય છે જો તમે બીમાર પડો અને તબીબી સારવારની જરૂર પડે, તો તમારો 'માય હેલ્થ પાસપોર્ટ' આપો અથવા ઓટિઝમનું નિદાન તેમને જણાવો જેથી તમને કોઈ શ્રેષ્ઠ રીતે સહાય કરવી તેની કર્મચારીઓને ખબર પડે.

તમને હજું પણ ચિંતા થતી હોય અને વધારે મદદ જોઈતી હોય, તો તમે [નેશનલ ઓટિસ્ટિક સોસાઇટીનો](#) સંપર્ક કરી શકો છો.

ઓટિઝમ સાથેની વ્યક્તિને સહાય કરવી

ધ્યાનમાં રાખશો કે [કોવિડ-19નાં ચિહ્નો](#) ઓળખવામાં તેમને તકલીફ પડી શકે, તેમજ તેના લીધે ઊભી થતી લાગણીઓ વિશે વાતચીત કરવામાં પણ તેમને કઠાય મુશ્કેલી પડશે. 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 વાહરસનાં લક્ષણો વિશે તમે વાતચીત કરતાં હો તે વખતે સ્પષ્ટ રહેવાનું અગત્યનું છે. શબ્દશઃ લઈ શકાય તેવી ભાષા અથવા નિર્ણાયક વિધાનો ટાળવાનો પ્રયાસ કરો, કારણ કે આ અતિ ઝડપથી બિકસતી પરિસ્થિતિ છે અને ઓટિઝમ ધરાવતી વ્યક્તિને જ્યારે કહેવામાં આવ્યું હોય કે કશું બદલાશે નહિ ત્યારે જો બાબતો બદલાય તો તેનાથી તેમને વધારે તણાવ થઈ શકે છે.

વૃદ્ધ લોકો

કોવિડ-19 કોઈને પણ ગંભીરપણે બીમાર કરી શકે છે, પરંતુ [કેટલાંક લોકો માટે આનું જોખમ વધારે છે](#). 70 વર્ષ કે તેનાંથી વધારે ઉંમરનાં લોકો પર કોવિડ-19થી થતી ગંભીર બીમારીનું વધારે જોખમ છે. જો તમે આ વય જૂથમાં હો અને ખાસ કરીને જો તમને [ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે તેવી કોઈ તબીબી બીમારી હોય](#) તો તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમારે કરવા પડતા ફેરફારોથી તમને ચિંતા કે અસરની લાગણી થાય તે સ્વાભિક બાબત છે.

તમારા મિત્રો, પરિવારજનો અને અન્ય નેટવર્કો પાસેથી સહાયતા મેળવો. તમારી આસપાસ રહેલા લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાનો પ્રયાસ કરો, આ ફોન પર, ટપાલથી અથવા ઓનલાઇન થઈ 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.

જો તમારે મદદની જરૂર હોય પરંતુ કોનો સંપર્ક કરવો તેની ચોક્કસ ખબર ન હોય, તો 0800 678 1602 પર [એજ યુ.કે](#) માહિતી, ટેલિફોન પર મિત્રતા તેમજ એડવાઈઝ લાઈન ચલાવે છે, જે તમને સ્થાનિક સેવાઓનાં સંપર્કમાં મૂકી શકે છે.

ડીમેન્શિયા (ચિત્તભ્રમ) ધરાવતાં લોકો

ડીમેન્શિયા ધરાવતાં લોકો અને તેમના કેરો તેમજ પરિવારજનો માટે, કોવિડ-19 મહામારી દૈનિક જીવન વિશેષરૂપે પડકારજનક બનાવે અને વધારાનો તણાવ પેદા કરે એવું બની શકે. શક્ય તેટલું સંપર્કમાં રહેવું, નિત્યક્રમ જાળવવો- અને સક્રિય અને આનંદમય રહેવાનું સુનિશ્ચિત કરવું એ તમામ બાબતો ડીમેન્શિયા ધરાવતા લોકો અને તેઓની સંભાળ લેનારાઓનાં માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીને સહાયતા કરવામાં અતિ અગત્યની છે.

જો તમે ડીમેન્શિયા ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિની સહાયતા કરી રહ્યાં હો, તો તેઓને સેલ્ફ-આઈસોલેશન, સામાજિક અંતર જાળવવાની કે હાથ ધોવાની સૂચનાઓ સમજવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. આ માહિતી તેઓ માટે બને તેટલી સરળ અને સુલભ અને તે માટે પૂરતો સમય લેવો અને યોગ્ય જણાય ત્યારે પુનરાવર્તન કરવાનું અગત્યનું છે. ડીમેન્શિયા ધરાવતાં લોકોને પડતી વાતચીતની મુશ્કેલીઓના કારણે તેમનામાં ચિત્તે જણાવવાની ઓછી જાગૃતિ હોય કે ઓછી ક્ષમતા હોય એવું બની શકે - તેમનામાં [કોવિડ-19નાં ચિત્તે](#) હોવાની બાબતે તમારે સાવધ રહેવું જોઈએ.

અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટીએ ડીમેન્શિયાની અસર પામેલાં લોકો માટે કોવિડ-19 ઉપર માહિતી પ્રકાશિત કરી છે અને તેઓ 0800 150 3456 પર ટેલિફોન સહાય લાઈન પૂરી પાડે છે ([કોલ ચાર્જીસ](#) લાગુ પડી શકે). જો તમે ડીમેન્શિયાથી અસરગ્રસ્ત થયેલાં અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક કરવા અને વાત કરવા માંગતા હો, તો તમે અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટી ઓનલાઇન કમ્યુનિટી [ટોકિંગ પોઇન્ટની](#) મુલાકાત લઇ શકો છો.

ડીમેન્શિયા પરની માહિતીની શ્રેણી [અલ્ઝાઈમર્સ રીસર્ચ યુ.કે.](#) પરથી મળી શકે છે. તમે ડીમેન્શિયા નિષ્ણાત એડમિરલ નર્સ સાથે [ડીમેન્શિયા યુ.કે.ની હેલ્પલાઇન](#) પર 0800 888 6687 પર પણ વાત કરી શકો છો.

શોકની અથવા સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણીઓ અનુભવવી

આપણા જીવનકાળ દરમિયાન આપણે બધા 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 કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન સ્વજન ગુમાવ્યાનો અને શોકનો અનુભવ કરી રહ્યા હોવ તો પણ આ સાચું હશે.

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

સ્વજન ગુમાવ્યું હોય ત્યારે તમે તે સ્વજનની ખોટ અનુભવવાની સ્થિતિમાં આવો ત્યારે ઉત્કટ લાગણીનાં આવેગોનો પણ અનુભવ કરો એવું બને. 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 [NHS મારફત શોક વિશે અને ઉપલબ્ધ સહાયતા અંગે વધુ જાણકારી](#) મેળવી શકો છો. [કુઝ બીરીવમેન્ટ કેર](#) કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણી અને શોકમાંથી બહાર આવવા સલાહ અને સહાયતા પૂરી પાડે છે, અથવા [At a Loss.org](#) સમગ્ર યુકેમાં આવેલી સેવાઓ પ્રતિ દિશાસૂચન આપે છે.

જો તમને ડ્રગ્સ અથવા આલ્કોહોલની સમસ્યા હોય

ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનું સેવન નબળા માનસિક આરોગ્યમાં યોગદાન આપી શકે છે. તે જ રીતે, નબળું માનસિક આરોગ્ય ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનાં વધારે ઉપયોગ તરફ દોરી જઈ શકે છે અને ઘરે રહેવાનો તણાવ આ આદતોનું નિયંત્રણ કરવાનું વધારે અઘરું બનાવી શકે છે. ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલનું સેવન ઓછું કરવું અથવા બંધ કરી દેવાથી તમારા મિજાજ અને લાગણીઓ પર તમારું નિયંત્રણ પાછું મેળવવામાં મદદ મળી શકે છે.

તમારું પીવાનું ઘટાડતાં પહેલાં તમારે [તબીબી સલાહ મેળવવી જોઈએ](#) કારણ કે યોગ્ય સહાયતા વગર અચાનક જ ઝડપથી બંધ કરી દેવાનું ખતરનાક અને ક્યારેક જીવલેણ પણ હોઈ શકે છે. [આલ્કોહોલની લત લાગેલાં લોકો માટે દારૂ પીવાનું બંધ કરવા](#) ઉપર માહિતી મળી શકે છે. ખૂબ જ ઝડપથી અથવા યોગ્ય સહાયતા વગર કેટલાક ડ્રગ્સનું સેવન કરવાનું બંધ કરવાનું ખતરનાક અથવા અત્યંત અસ્વસ્થ કરનારું પણ બની શકે છે. તમે ડ્રગ્સનું સેવન ઓછું કરો

અથવા બંધ કરો તે પહેલાં [તબીબી સલાહ લો](#) ખાસ કરીને જો તમને તે બંધ કર્યા પછીના વિધદોઅલનાં ચિહ્નો હોય.

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

જો તમે હાલમાં ડ્રગ અને આલ્કોહોલ માટેની સારવારમાં હો, તો એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં હાજરી આપવા અને તેઓ તમને લખી આપી શકે તેવી કોઇપણ દવાઓ મેળવવા અંગેની તમારી કોઇપણ ચિંતાઓ વિશે તમારી ડ્રગ અને આલ્કોહોલ સેવા સાથે વાત કરી શકો છો. જો તમે તમારી સહાયનું સામાન્ય નેટવર્ક ન મેળવી શકતાં હો, તો [સ્માર્ટ રીકવરી](#), [આલ્કોહોલિક્સ ઓનોનીમસ](#), [નાર્કોટિક્સ ઓનોનીમસ](#), [કોકેઇન ઓનોનીમસ](#) અને [મારિજુઆના ઓનોનીમસ](#) જેવી સંસ્થાઓ પાસેથી હજુ પણ પારસ્પરિક ઓનલાઇન સહાયતા મળી શકે છે.

NHS અથવા સામાજિક સંભાળના કાર્યકરો માટે સહાયતા

NHS તેમજ સામાજિક સંભાળના કર્મચારીઓ માટે ખાસ માનસિક આરોગ્યને લગતી સહાય ઉપલબ્ધ છે, NHS કર્મચારીઓ માટે [NHS પીપલ](#) પરથી, અને પુખ્ત વયનાં લોકોની સામાજિક સંભાળના કર્મચારીઓ માટે [કેર વર્કફોર્સ એપ](#) મારફતે તે મેળવી શકાય છે. આ સહાયતામાં, પ્રશિક્ષણ અને સ્વજન ગુમાવ્યા પછીની શોકની લાગણીઓથી માંડીને માનસિક આરોગ્ય તેમજ વેલફેર સહાય સુધીના અનેક વિભાગોમાં તાલીમબદ્ધ વ્યવસાયિકો પાસેથી સુખાકારીને લગતી માહિતી મેળવવાનો તેમજ ગોપનીય રીતે તમારી વાત સાંભળવાની સેવાનો સમાવેશ થાય છે. [સપોર્ટિવ્સ](#) દ્વારા ચલાવવામાં આવતી સુખાકારીને લગતી ગોપનીય સહાયતા માટે 0800 06 96 222 પર ફોન કરો. તમે [સ્વજન ગુમાવવા અને આઘાતની લાગણીઓમાં સહાયતા](#) માટે તમે હોસ્પિસ યુ.કે.નો 0300 303 4434 પર સંપર્ક કરી શકો છો ([કોલ ચાર્જીસ](#) લાગુ પડી શકે).

આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના કર્મચારીઓ [Silvercloud](#), [Sleepio](#) અને [Daylight](#) જેવી સુખાકારી માટેની એપ્સ મેળવી શકે છે, જે તણાવનો સામનો કેવી રીતે કરવો, ઊંઘવાની પદ્ધતિમાં સુધારા કરવા ઉપરની સલાહ આપે છે તેમજ માઈન્ડફૂલનેસ માટેનાં સૂચનો પૂરાં પાડે છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે સહાયતા

જો તમે આ વર્ષે યૂનિવર્સિટી કે કોલેજના વિદ્યાર્થી હશો, તો આ વર્ષે તે તમારી અપેક્ષા કરતાં ઘણું જુદું લાગતું હશે. કોવિડ-19 મહામારીએ તમારા જીવન અને અભ્યાસને અસર કરી હશે અને તમને કદાચ એકલતા અને અસહાયતા, નિરાશા, ચિંતા કે તણાવ લાગતો હશે. મહામારીને કારણે જો તમારા પાર્ટ-ટાઈમ કામ પર અસર પડી હોય, તો તમે કદાચ નાણાકીય રીતે પણ મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યાં હશો, કે પછી તમારા ગ્રેજ્યુએટ થયા પછી નોકરી મળવાની શક્યતાઓ વિશે પણ ચિંતા હશે.

આવા સમયે જ તમે કોઈની સાથે વાત કરી શકો અને તમને કેવી લાગણીઓ થઈ રહી છે તે જણાવી શકો તે જરૂરી છે. નિયમિત રીતે મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે વાતચીત કરવા માટે તમારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરો, પછી તે સંદેશા, કોલ કે વિડિયો ચેટ મારફતે હોઈ શકે. જો તમને તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી પર દબાણ લાગતું હોય તો તમારા અભ્યાસના સ્થળે માનસિક આરોગ્ય તેમજ સુખાકારીને લગતી સહાય વિશેની માહિતી હોવી જોઈએ, જેમ કે વેલબીઈંગ અથવા કાઉન્સેલિંગની સેવા, સ્ટુડન્ટ એડવાઈઝ સર્વિસીસ, સપોર્ટ નેટવર્કો તેમજ અન્ય સંસાધનો.

માનસિક આરોગ્ય માટે NHS તરફથી સહાય માટે તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો અથવા તમે અતિશય ચિંતા કે ઉદાસીનતા માટે [NHS આઈકોલોજિકલ થેરાપિઝ સર્વિસીસ \(IAPT સર્વિસીસ\)](#) મારફતે વાતચીતની થેરાપી મેળવવાનું સ્વ-રીફરલ પણ કરી શકો છો આ સેવાઓ મફત છે અને આ થેરાપિઓ દૂર બેઠા ઓનલાઈન તેમજ ટેલિફોન પરથી અસરકારક રીતે પૂરી પાડી શકાય છે.

વિદ્યાર્થીઓ કયા જી.પી. પાસે નોંધાયેલાં છે તેના આધારે સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડમાં કોઈ પણ સ્થળેથી IAPT સેવા મેળવી શકે છે, જો તમે નવા સરનામા નજીકના જી.પી.પાસે ન નોંધાયાં હો, તો તમારા પોતાના ઘરના સરનામે નોંધાયેલા જી.પી. મારફતે પણ તે મેળવી શકો છો. જો તમને અતિશય ચિંતા કે ઉદાસીનતા માટે મદદની જરૂર હોય, તો તમે તમારી [સ્થાનિક જી.પી. સેવાનો](#) પણ સંપર્ક કરી શકો છો.

કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓને ટેકો આપવા માટે [સ્ટુડન્ટ સ્પેસ](#) વેબસાઈટ પર સલાહ અને માહિતી આપવામાં આવેલ છે.

1. માર્ગદર્શન, સ્ત્રોતો અને સેવાઓની કેટલીક લિંક્સ માત્ર ઇંગ્લેન્ડ માટે છે. ડીવોલ્ડ એડમિનિસ્ટ્રેશન્સ માટે, [સ્કોટલેન્ડ](#), [વેલ્સ](#), અને [નોર્થન આયર્લેન્ડ](#) માટે નીચેના પૃષ્ઠો પર ચોક્કસ માર્ગદર્શન મેળવી શકાય છે.

Withdrawn 19 July 2021