

సానుకూల మానసిక ఆరోగ్యం

ఇప్పటి కోవిడ్ పరిస్థితుల్లో చాలా మంది ఆందోళనతో ఉంటున్నారు. రోగుల బాధలు, మరణాలు, నిరుద్యోగం, వైద్యశాలల్లో పడకలు దొరక్కపోవటం, ఆక్సిజన్ మరియు టీకా కొరతలు వంటి వార్తలు విని, చాలామంది మానసిక దృఢత్వాన్ని కోల్పోతున్నారు.

కానీ, మీరేమీ నిస్సహాయులు కాదు

- మీ ఆలోచనలు మిమల్ని స్వాధీనపరచుకోకూడదు, ధైర్యంగా ఉండండి.
- వివరాలు తెలుసుకోండి, కానీ అతిగా ఆలోచించవద్దు.
- వైద్యుల సూచనలు పాటించండి, ఇతరులనుకూడా పాటించమని సలహా ఇవ్వండి.
- నిర్ధారిత వార్తలనే పరిగణించండి, నిరాధార వార్తలకు బలీ కావద్దు.
- ఇతరులతో పంచుకునే వార్తలతో జాగ్రత్తగా ఉండండి, సమస్యలను పెంచకండి.

మీ జీవితాన్ని అదుపులో ఉంచుకోండి

- ప్రభుత్వ సూచనలు పాటించండి (ఉదా: మాస్కు ధరించటం వ్యక్తుల మధ్య దూరాన్ని పాటించటం, మొదలైనవి).
- సమూహాలలో మెలగవద్దు.
- అవసరమైతే తప్ప బయటికి పోవద్దు.
- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించండి.
- కుటుంబ సభ్యులతో మీ చక్కని సమయాన్ని గడపండి.
- భౌతికంగా దూరంగా ఉన్నా కూడా, స్నేహితులతో మాట్లాడండి.

పాటించకుడనవి

- గాలి కబుర్లు
- స్వీయ వైద్యం

గుర్తుంచుకోండి

- ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో అప్పుడప్పుడూ మనోధైర్యం కోలిపోయినా కూడా, మీరు మీ యొక్క ఆత్మవిశ్వాసంతో మానసికంగా ధైర్యంగా ఉండండి.
- ఈ పోరాటంలో మీరు ఒంటరివారు కాదు.
- మీ అవసరాలలో, NFC మీ తోడుగా ఉంటుంది. NFC వైద్య విభాగం అన్ని విధాలుగా మీకు సహకరిస్తుంది.
- మీకు ఆరోగ్యం సరిగా లేకుంటే, NFC వైద్యులను సంప్రదించండి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 040 - 27184 261 కు సంప్రదించి తగిన సలహాలు పొందండి.

డా|| జక్కల విజయ్ రావు

వరిఘ వైద్యశాస్త్ర ముఖ్యపర్యవేక్షకులు
అణు ఇంధన సంస్థ
హైదరాబాద్