

के कोभिड-१९ का कारण तनाव र चिन्तामा हुनुहुन्छ ?

महामारीको समयमा तनाव व्यवस्थापन गर्ने एक एक तरिकाहरु :

५३% =

कोरोनाभाइरसले पैदा गरेको चिन्ता र तनावले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य दुष्प्रभावित भएकोछ भनी बताउने वयस्क अमेरिकी नागरिकहरुको संख्या ।(काइजर फेमिली फाउन्डेसन, जुलाई २०२०)

"मानसिक, शारिरिक र संवेगात्मक... थकान । यो एउटा दुष्स्वप्न भयो । पहिलो ३ महिनाले त अति नै गन्यो । प्रत्येक व्यक्तिलाई क्रोधित र झगडालु तुल्यायो । अब अहिले यो मास्क... ।" डिपार्मेन्ट स्टोर क्यासियर, यूएसए ।

"धेरै भन्दा धेरै कामदारहरुले विरामी भएँ भनेर फोन गर्छन् । कामदारको अभाव सँधैँ उस्तै छ । मास्क लगाउ भन्दा ग्राहकहरु कहिले रिसाउँछन् त कहिले हिंसा मै उत्रिन्छन् । महिनौं भयो राम्रोसँग सुत्न नसकेको ।" ग्रोसरी स्टोर कामदार, यूएसए ।



के गर्न सकिन्छ त ?

समस्या परिभाषित गर्नुहोस्:

आफैलाई प्रश्न सोध्नुहोस्: "वास्तवमा समस्या के हो त ?"

उदाहरण: "कोभिड-१९ बाट सावधानीका नियमहरु पालना नगरिएकोले म काममा सुरक्षित महशुस गर्दिन ।"



३ वटा सम्भावित समाधानहरु सोच्नुहोस्:

आफैलाई प्रश्न सोध्नुहोस्: "मैले लागु गर्न सक्ने ३ वटा समाधानहरु के के होलान ?"

१. "अरुले लगाए पनि नलगाए पनि म मास्क लगाउँछु र मेरो व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री ल्याउँछु ।
२. सहकर्मीहरुलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्न अनुरोध गर्छु ।
३. सुरक्षा मापदण्डमा सूधार ल्याउन हाकिमसँग कुरा गर्छु ।"



एउटा समाधान रोज्नुहोस् ।

आफैलाई सोध्नुहोस्: "यी ३ वटा मध्ये उत्तम समाधान कुन होला ?"

उदाहरण: "अब म सहकर्मीहरुलाई व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गर्न अनुरोध गर्छु ।"



प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् । के यसले सहयोग गर्ला ?
आफैलाई सोध्नुहोस्: "के यसले साँच्चै सहयोग गऱ्यो त ?"



गऱ्यो !
खुशी
हुनुहोस् र
यात्रा जारी
राख्नुहोस्



गरेन
ठीक छ ।
अर्को
सम्भाव्य
समाधान
प्रयोग गरेर
हेर्नुहोस् ।

