

കൊറോണ ഔട്ട്ബ്രേക്ക്- മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

MENTAL HEALTH PROGRAMME

പ്രായാധിക്യമുള്ളവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ഐസൊലേഷനിലുള്ള പ്രായാധിക്യമുള്ളവർ, പ്രത്യേകിച്ചും Cognitive decline/ ഡിമെൻഷ്യ ഉള്ളവർ കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠ, ദേഷ്യം, സമ്മർദ്ദം, പ്രക്ഷോഭം എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കും. ഇവർക്ക് കുടുംബം, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എന്നിവർ വഴി പ്രായോഗികവും വൈകാരികവുമായ പിന്തുണ നൽകുക.
2. എന്താണ് നടക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ലളിതമായ വസ്തുതകളും, അണുബാധ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ വിവരങ്ങളും നൽകുക. ബൗദ്ധിക (Cognitive) വൈകല്യമുള്ളവർക്കു കൂടി മനസ്സിലാക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള വാക്കുകളിൽ വേണം ഇവ വിശദീകരിക്കാൻ. ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം ആവർത്തിച്ചു പറയാനും മടി കാണിക്കരുത്. നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നത് വ്യക്തമായും സംക്ഷിപ്തമായും ബഹുമാനത്തോടെയും ക്ഷമയോടെയും ആവണം. എഴുതിയോ ചിത്രങ്ങളിലൂടെയോ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതും സഹായകരമാണ്. വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും കൈകഴുകൽ പോലുള്ള പ്രതിരോധ നടപടികൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനും കുടുംബത്തെയും ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
3. COVID 19 പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി സമൂഹത്തിൽ സന്നദ്ധസേവനം നടത്താൻ വൈദഗ്ധ്യവും അനുഭവപരിചയവും ആരോഗ്യവുമുള്ള മുതിർന്നവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. (ഉദാഹരണത്തിന്, സമപ്രായക്കാർക്ക് പിന്തുണ നൽകുക, അയൽവാസികളുടെ പരിശോധന ഉറപ്പാക്കുക, COVID 19-നെതിരെ പോരാടുന്ന ആശുപത്രികളിലെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ കുട്ടികൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുക എന്നിവ ചെയ്യാൻ കഴിയും.)

Mental Health Programme

