

ಕೋವಿಡ್ ೧೯ ಸಂಬಂಧ ವಿಧಿಸಿರುವ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ : ಕ್ವೀರ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಸಮುದಾಯಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ

ಕೋವಿಡ್ ೧೯ ಸಂಬಂಧ ವಿಧಿಸಲಾಗಿರುವ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ಕ್ವೀರ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಸಮುದಾಯದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದನಾತ್ಮಕ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಭಯದ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಈ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಂಟಿತನ, ದುರ್ಬಲತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ನಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

೩. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗತ್ವ ಹಾಗೂ ಮದುವೆ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ಬರುವುದನ್ನು, ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ಬಂದರೂ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನೇ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗಮನ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೫. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಂಬುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವ ಜೀವಗಳ ಬಳಿ ನಮ್ಮ ಲೊಕೇಶನ್ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. WhatsApp™ ಇತರೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು . ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಸದಾ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ
(ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್, ಪ್ಯಾನ್, ಮತದಾನ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್, ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿ ಪುಸ್ತಕ, ಟ್ರಾನ್ಸ್ ವೆಲ್ ಫೇರ್ ಸಮಿತಿ ಗುರುತಿನ ಪತ್ರ, ಉದ್ಯೋಗ ಗುರುತಿನ ಪತ್ರ, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಸ್ ಬುಕ್, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ಅಂಕಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ)

೭. ಕುಟುಂಬದವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಪಡೆದ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯ ಹೇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಂದು ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಲಿಂಗತ್ವಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ, ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ನಾವಿರಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಾಟ್ಸಪ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ದೂಡದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ . 'ಜೆಂಡರ್ ಡಿಸ್ಪೋರಿಯ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ಜೀವಪರ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿವೆ.

ಸ್ವ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು;

ಈ ಭಾಗವು ಸಮುದಾಯದ ಜನರ, ಚಿಕಿತ್ಸಕರ, ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಗಳ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ

ಕೋವಿಡ್ ೧೯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ ತಂದೊಡ್ಡಿರುವ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಯ, ಆತಂಕ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಕೋಪ, ಒಂಟಿತನ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಎಲ್ಲವು ಸಕಾಲಿಕವೇ ಆದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ, ಬಲಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವಿಕೆಯೇ ಪರಿಹಾರದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಹಲವು ಬಾರಿ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಅಧೈರ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮುಖಾಮುಖಿಗಳ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ;

೧. ನಮ್ಮ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಅಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜಾಗೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗಗಳಿಗೆ (ಬೆಡ್ ರೂಮ್, ವರಾಂಡ, ಟೆರೇಸ್, ಬಾತ್ ರೂಮ್) ತೆರಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲ ಹಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು, ಮಣ್ಣಿನ ಕ್ಲೇ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದುಮುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಆದಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತತ್ ಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ, ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದಾದ ಅನಗತ್ಯ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩. ನಾವು ಉದ್ದೇಗದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ ನಾವೀಗ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಮನಗಾಣುವುದು. ನಾವು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮ್ಮನ್ನ ಅನಾಮತ್ತಾಗಿ ಅಧೀರರನ್ನಾಗಿ, ಅಸಹಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆಗ ತತ್ ಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜ ಎಂದುಕೊಂಡರು ಒಮ್ಮೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

೪. ನಾವು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಷ್ಟಕಾಲವೂ ಅಲ್ಪಕಾಲದ್ದೆಂದು ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ದಿನಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೫. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಸನ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ' ಹಾಗೂ 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ;

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ, ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗಿಸುವ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.;

೧. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವುದೇ ನೆಚ್ಚಿನ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಟಿಕೆ ಸಾಮಾನು ನಮಗೆ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

೨. ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಬರಹಗಾರರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು

೩. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ

೪. ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಳಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡು ಉಸಿರನ್ನ ಹಿಡಿದು ಆದಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲಿರಿಸುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು 'ಇತರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು;

೧. ನಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ, ಮೈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿರಿಸುವ, ಉಲ್ಲಾಸ ತುಂಬುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನೆ/ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಕೋಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪ ಓರಣವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಸ್ತಿ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಖರ್ಚನ್ನು ಬೇಡದೆ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳು ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ತಾರ್ಕಿಕತೆಗೆ ಸಾಣೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೆಲ್ಫಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

೨. ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಕೆಲಸ, ಹೊಸ ಭಾಷೆಯ ಕೆಲಕೆ ಮುಂತಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಋಷಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

೩. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವರ್ಶ, ದೃಷ್ಟಿ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಶ್ರವಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು. ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು ಅನಾಮತ್ತಾಗಿ ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಸದ್ಯದ ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

೪. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಋಷಿಯ ಆವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು

೫. ಈ ಮೊದಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಿದೆ

೬. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಹಾಗೂ ವೇಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆನ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಡಿಯೋಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಈ ಲೇಖನದ 'ಇತರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಡಿಯೋ ಕೊಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೭. ಬರವಣಿಗೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ ಇವೆ ಕೆಲವು ಕಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿವೆ

* ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ಕೊಂಚ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸುವುದು. ಬರೆಯುವಾಗ ಲೇಖನಿಯನ್ನು ಕಾಗದದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತದಂತೆ ಬರೆಯಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಏನು ಹೊಳೆಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 'ಏನೂ ಯೋಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದಾದರೂ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

* ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಕತೆ ಬರೆಯಲು ತೊಡಗಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖುಷಿ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

ಈ ಲೇಖನವು ಸಾಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ March 21, 2020 ರಲ್ಲಿ LGBTIQ+ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ Zoom™ ವೆಬಿನಾರ್ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾಗಿ 'LGBTQIA+ ಸಮುದಾಯದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಯ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣಿಯನ್¹, ಎಸ್. ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ², ಎಸ್ ಬೋರಾ³, ಆರ್. ರಾಜು², ಎಲ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣನ್⁴, ಅಮೃತ ಸರ್ಕಾರ್⁴ (2020). ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಂಬಂಧ ವಿಧಿಸಿರುವ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ಮಧ್ಯೆ ಕ್ವೀರ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಸಮುದಾಯಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ

<http://orinam.net/locked-down-safety-self-care-queer-trans/>

1. ಶ್ಯಾಮ್ ಕಮಲಾ ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣಿಯನ್ ಒರಿನಂ ಕಲೆಕ್ಟಿವ್ ನ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋಯಿಂಬತ್ತೊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ
2. ಶಿಲ್ಪಿ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶ್ ರಾಜು ಗುರುಗ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ Being Myself Clinic ನ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ
3. ರಿತುಪರ್ಣಾ ಬೋರಾ ; ದೆಹಲಿಯ 'ನಜ್ಜರಿಯ - ಕ್ವೀರ್ ಸ್ತ್ರೀವಾದಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ
4. ಅಮೃತ ಸರ್ಕಾರ್ ಮತ್ತು ಎಲ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣನ್ ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈನ ಸಾಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಸಮುದಾಯ ಸಹಾಯ

೧. ಕ್ವೀರ್ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಸಮುದಾಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ನಡ್ಡುರಿಯ (Nazariya QFRG) ಆನ್ಲೈನ್ zoom ಕರೆಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಮಿಂಚಂಚಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ; nazariya.qrfg@gmail.com

೨. ಗುಡ್ ಆಸ್ ಯು, ಬೆಂಗಳೂರು [Good As You in Bangalore](<https://www.facebook.com/goodasyoublr/>)

೩. ಒರಿನಂ, ಚೆನ್ನೈ [Orinam] (orinam.net@gmail.com)

೪. ಸಾಥಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಹ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಹಸ್ತ ಚಾಚುತ್ತಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ;
helpline@saathii.org

ಇತರೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ಲೇಖನಗಳು;

Banerjee, Shilpi and Raju, Avanish (2018). Stress Toolkit. Being Myself Clinic, Gurugram. Online at <http://orinam.net/stress-toolkit/>

Great Good Science Center (undated) Mindful Breathing. University of California at Berkeley. Online at https://ggia.berkeley.edu/practice/mindful_breathing

Kabat-Zinn, Jon (2013) Full Catastrophe Living. Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Books, New York. ISBN-10: 9780345536938, ISBN-13: 978-0345536938

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ವಿಡಿಯೋ ಕೊಂಡಿಗಳು;

Kabat-Zinn, Jon (2020) Mindfulness, Healing, and Wisdom in a Time of COVID-19. Online at https://www.youtube.com/watch?v=r2efOoRF_pw

Segal, Zindel (2016) Three-Minute Breathing Space. Online at <https://www.youtube.com/watch?v=amX1luYFv8A&feature=youtu.be>

Kabat-Zinn, Jon (2011) The Healing Power of Mindfulness: talk at Dartmouth College. Online at https://www.youtube.com/watch?v=_lf4a-gHg_I

ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ಮೇಲಿನ ವಿಡಿಯೋ ಕೊಂಡಿಗಳು;

Lewis, Lita (2018) 30-Minute HIIT Cardio Workout with Warm Up - No Equipment at Home | SELF. Online at <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI>

Fitness Blender (undated) Free Workout Videos. Online at <https://www.fitnessblender.com/videos>

ಆವೃತ್ತಿ ೧, ದಿನಾಂಕ ಏಪ್ರಿಲ್ ೧೪, ೨೦೨೦

We seek help for translating this document into languages other than Hindi.

Please send translations, comments and suggestions to LRamakrishnan@saathii.org
or nazariya.qrfg@gmail.com

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ: ದಾದಾಪೀರ್ ಜೈಮನ್