

कोविड - १९ - 'टाळेबंदीच्या' ('लॉकड डाउन') कालावधीत, क्वीअर व ट्रान्स व्यक्तींसाठी स्व-काळजी आणि स्वसुरक्षेप्रित्यर्थ सूचना

कोविड -१९ मुळे आलेल्या लॉकडाऊनमध्ये आपल्यातील बरेच लोक आपल्या जन्माने नेमलेल्या कुटुंबात अडकले आहेत. ही कुटुंब आपल्याला अपमानास्पद किंवा हिंसक पणे वागवत असू शकतात. ज्यामुळे आपल्याला आपला प्रेचंड एकटेपणा जाणवू शकतो. आम्ही या कठीण काळात सुरक्षा आणि स्वतःची काळजी घेण्यासाठी काही टिप्स संकलित केल्या आहेत. ही यादी परिपूर्ण नक्कीच नाही. पण ह्या छोट्या, साध्या पण महत्वाच्या सूचना पाळल्यात, तर मनस्थिती आपल्या काबूत ठेवायला नक्कीच मदत होईल!

१. लॉकडाऊनपूर्वीच्या (टाळेबंदीपूर्वीच्या) काळापेक्षा आपल्याला टाळेबंदीमध्ये अधिकच एकटे आणि असुरक्षित वाटू शकते. जर शक्य असेल तर तुमच्या मित्र परिवाराबरोबर आणि सहाय्य प्रणालींशी संपर्क साधा. ह्याने आपल्याला मदत होऊ शकते.
२. आपल्या घराच्या जवळ जर इतर (कमी हिंसक) असलेले कुटुंबातील सदस्य असतील, तर आपण त्यांच्या घरी जाण्याचा आणि राहण्याचा पर्याय शोधू शकतो.
३. आपल्यातील काहीजण घरी अडकलेले असू शकतात आणि त्यांच्याकडे घरातून निघण्याचा पर्याय नसू शकतो. अशा परिस्थितीत लैंगिक संबंध / लैंगिकता किंवा विवाह यांच्यासारखे अवजड विषयांची वाढ (चर्चा) टाळण्यातच शहाणपण आहे. लग्नाचा विषय समोर आल्यास, आपण स्वतःला आशवासन देऊ शकतो की लॉकडाऊनच्या काळात पालकांना वधू किंवा वरासाठी स्थळ बघायला बाहेर जाणे किंवा त्यांना आपल्या घरी आमंत्रित करणे वाहतुकीवर आलेल्या बंधनांमुळे शक्य होणार नाहीये.
४. शारीरिक हिंसेचा धोका असल्यास, आपण घराच्या प्रवेशद्वाराच्या अगदी जवळ राहण्याचा आणि शक्यतो हानिकारक / हानी साठी वापरल्या जाणाऱ्या वस्तूंपासून दूर राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.
५. जर आपल्याकडे स्मार्ट फोन असेल तर आपण आपले 'लाईव्ह लोकेशन' व्हाट्सएप द्वारे विश्वासू व्यक्तीबरोबर शेअर करून ठेवू शकतो. इतर माध्यमांद्वारेही पाठवू शकतो. आपत्कालीन परिस्थितीत ह्या विश्वासू व्यक्तींना आपल्यापर्यंत पोहोचण्यास मदत होईल.
६. काही रोख रक्कम आणि आपली महत्वाची कागदपत्रे आपल्याकडे ठेवणे ही चांगली कल्पना आहे (उदाहरणार्थ आपले आधार कार्ड, पॅन कार्ड, मतदार ओळखपत्र, पासपोर्ट, रेशनकार्डची प्रत, ट्रान्स वेलफेअर बोर्डने जारी केलेले ओळखपत्र, कामाच्या ठिकाणी जारी केलेला आयडी, बँक पास बुक, शैक्षणिक प्रमाणपत्रे इ.)
७. आपल्यापैकी ज्यांना जेन्डर डिसफोरिया आहे, ही वेळ त्यांच्यासाठी विशेषतः गंभीर असू शकते, जर कुटुंबातील सदस्यांनी आपल्याला नियुक्त केलेल्या लिंगानुसार पोशाख करण्यास भाग पाडले. आरशात न पाहण्यामुळे आपला त्रास कमी होण्यास थोडी मदत होईल. आपल्याकडे स्वतःचे फोटो असले ज्यात आपण आपल्या लिंग सादरीकरणात आणि पसंती च्या कपड्यांमध्ये असू अश्या फोटोंना पहा. ऑनलाईन प्लॅटफॉर्मवर जसे की Second Life किंवा तुमच्या परिसरातील समन्वयांच्या ग्रुप वर आपली उपस्थिती असल्यानेही मदत होते कारण ह्या ग्रुप्सवर आपण स्वतः सारखे व्यक्त होऊ शकतो. जेन्डर डिसफोरिया संबंधित समर्थन आणि मध्यस्ती करणारे अधिक पर्याय टाळेबंदी नंतर उपलब्ध होतीलच.

स्वतःची काळजी घेण्यासाठी काही तंत्र :

पुढील भाग आमच्या कम्युनिटीचे सदस्य, समन्वयीन सल्लागार आणि / किंवा थेरपिस्ट म्हणून आमच्या अनुभवांवर आधारित आहे:

महामारीच्या काळात 'अॅंग्झायटी' म्हणजेच काळजी, चिंता आणि भीती, अस्वस्थ पणा, बेचैनी आणि प्रतिक्रियावादी होणे सहाजिक आहे. ह्या भावना तात्पुरत्या असू शकतात किंवा त्या आपल्या दीर्घकालीन काळज्यांमध्ये अधिक भर घालू शकतात.

ह्या भावना अगदीच सहाजिक आहेत. तरीही, त्यांना सामोरे जाणे कठीण आहे. त्या दिवसातून अनेक वेळा येतील आणि जातील. आपण ह्यांना पूर्णपणे अनुभवावे पण त्यांना त्वरित प्रतिक्रिया न देण्यासाठी त्यांचे नियोजन करावे लागेल. त्या प्रतिक्रियांपासून स्वतःला प्रतिबंधित करण्यासाठी येथे काही प्रस्ताव आहेत:

१. आपण जर आपल्या आजूबाजूच्या व्यक्तींना कळवू/ पटवू शकलो कि आपल्याला काही वेळ त्या संभाषणापासून दूर जाण्याची गरज आहे, तर आपल्याला सुरक्षित ठिकाणी जायची संधी उपलब्ध होऊ शकते (बॅडरूम, वरंडा, बाथरूम किंवा गच्ची).
२. जर दूर जाण्याची शक्यता नसेल, तर आपण स्वतः वस्तुस्थितीला स्थिरपणे सामोरे जाऊ शकतो. ज्याने आपण आपल्या प्रतिक्रियांवर पूर्णपणे आपले लक्ष केंद्रित करून काळजीपूर्वक आपले आभिप्राय देऊ शकतो. आपण नंतर परतवू अश्या प्रतिक्रिया ह्या क्षणी देण्या पेक्षा काळजीपूर्वक प्रतिक्रिया देणे कधीही बरे आहे आणि त्यासाठी आपण चिकटमातीचा गोळा किंवा एखादी वस्तू जर हातात ठेवली तर त्याने वस्तुस्थितीत लक्ष केंद्रित होण्यासाठी मदत होऊ शकते.
३. आपण भावनांना पूर्णपणे आहारी जाऊन जर प्रतिक्रिया दिल्या, तर आपल्या स्वतःवर जास्त दडपण न आणता आपण सगळेच खूप अवघड परिस्थितीतून जातो आहोत ह्याची आठवण स्वतःला करून द्या. पुढे अधिक सुरक्षित ठिकाणी आणि काळात आपल्या प्रतिक्रियांबाबत आपण चिंतन करून पुढचा मार्ग काय असू शकतो ह्याचा विचार करूया.
४. टाळेबंदी ही एक तात्पुरती परिस्थिती आहे, हे आपल्याला पुन्हा आठवण करून देण्यासाठी आपण कॅलेंडरवर टाळेबंदीच्या दिवसांवर खूण करून ठेवू शकतो. त्यामुळे हा काळाचा एक टप्पा आहे कालातीत परिस्थिती नाही ह्याचे भान आपल्याला राहिल.
५. मन दुस-या गोष्टींमध्ये विचलित करणे देखिल महत्वाचे आहे. लक्षात ठेवा, ह्या अवघड भावना बाजूला सरकावल्याने त्या पुन्हा अजून तीव्रतेने आणि अनपेक्षित वेळी परत येण्याची शक्यता टाळता येणार नाही.

तुम्ही तुमच्या भावना कश्या व्यक्त कराल ज्याने त्यांचा वेळोवेळी निचरा होईल?

शांत मनस्थितीत परतणे

आपल्याला तणाव आणि परिस्थितीतून बाहेर पडल्यावर, शांत मनस्थितीत परतायला मदत करतील असे काही मार्ग आहेत. आपल्यासाठी सर्वात उपयुक्त ठरेल असे तंत्र प्रत्येकाला निवडता येईल.

- आपल्यासाठी खास एखादी वस्तू किंवा खेळणं हातात धरून ठेवल्यानी आराम मिळू शकेल, सुरक्षित वाटू शकेल. कधीकधी चक्क हातात शाडू (clay) किंवा कणिक मळत राहिल्यानी बरं वाटू शकतं.
- आपलं आवडतं संगीत ऐकून किंवा आवडते लेखक वाचून मदत होऊ शकते.
- आपल्याकडे कुत्रं किंवा कोणता पाळीव प्राणी असला तर त्याला कुरवाळून / त्याचे लाड करून बरं वाटू शकतं.
- भावनांना संतुलित ठेवण्यासाठी आपल्या श्वासावर पण काम करता येईल - दीर्घ आणि लांब श्वासावर लक्ष केंद्रित करून. ३ सेकंद श्वास घेणे, १ सेकंद धरून ठेवणे आणि जास्त सेकंदांसाठी श्वास बाहेर सोडण्याचा प्रयत्न करणे. श्वासावर अशा प्रकारे काम करताना श्वास घेण्याची प्रक्रिया, शरीरात होणाऱ्या संवेदना इ. वर लक्ष केंद्रित करावे. अधिक माहिती आणि लिंक्स लेखाच्या 'इतर साधने' ह्या भागात सापडतील.

भावनिक आरोग्यासाठी सामान्य सराव / पद्धती

- दिवसाची सुरुवात उपयुक्त उपक्रम आणि कामांनी केली तर आपले मन रमेल आणि आपल्या नियंत्रणाखालील कामे केल्याने परिपूर्णतेची जाणीव होईल. असे उपक्रम म्हणजे - व्यायाम, साफ-सफाई, कपडे धुणे, खोली आवरणे - ज्या करायला फारसा विचार करावा लागणार नाही. हे उपक्रम करताना, आपलं लक्ष प्रत्यक्ष कामावर ठेवावे आणि कोणत्याही आव्हानांना व्यावहारिक अडचण सोडवण्याच्या दृष्टीकोनाने सामोरे जावे. उदाहरणार्थ, कपाटातल्या वस्तू साफ करताना किंवा आवरताना, काय कुठे ठेवावे, कोणत्या गोष्टी एकत्र ठेवाव्यात इ. वर लक्ष द्यावे.
- अभ्यास करणे, काम करणे, एखादी नवीन भाषा किंवा कौशल्य शिकणे अशी उत्पादक कामं करून, आपण काहीतरी साध्य केलं असं वाटण्यात मदत होऊ शकते.
- हे सगळे उपक्रम करताना आपण आपल्या ज्ञानइंद्रियांवर (दृष्टी, वास, स्पर्श, चव, आवाज) लक्ष दिले, तर वर्तमान क्षणात उपस्थित रहायला / जगायला मदत होऊ शकते. आपले विचार भविष्यकाळात किंवा भूतकाळात गेलेत असं आपल्या ध्यानात आलं की ह्या संवेदनांचा उपयोग करून आपण त्यांना पुन्हा वर्तमानात आणू शकतो.
- ह्या उपक्रमांचा आणखी एक फायदा असा की, त्यांच्या मदतीने आपण आपली सुरक्षित जागा तयार करू शकतो आणि इतरांशी होणारे कठीण आणि प्रतिकूल संवाद / परस्पर संबंध कमी करू शकतो.
- मागील भागात वर्णन केलेल्या श्वासनावरील काम रोजच्या दिनक्रमाचा भाग बनवला तर बरीच मदत होते.
- शारीरिक व्यायामासोबत, श्वासावरचं काम किंवा इतर प्रकारची ध्यानसाधना, शरीरात कोंडून राहिलेल्या सकारात्मक वा नकारात्मक उर्जेला मुक्त करायला मदत करते. जागेची कमतरता असली तरी घरच्याघरीच चांगल्या प्रकारचे काँडीओ आणि वजन प्रशिक्षण होऊ शकते. इंटरनेट वर अनेक लिंक्स उपलब्ध आहेत. त्यातले काही 'इतर साधने' ह्या भागात सापडतील.
- लेखन, चित्रकला, संगीत - हे भावना व्यक्त करण्याचे काही मार्ग / साधन आहेत.
- लिहिण्याचा एक प्रकार असा असू शकतो: काही विशिष्ट वेळेसाठी कागदावरून पेन न उचलता सलग लिहित राहणे. त्या वेळेला काहीच सुचलं नाही तरी 'काही सुचत नाहीये' असं लिहू शकतो.

- आणखी एक प्रकार म्हणजे: स्वतःविषयी आणि स्व प्रतिमेवेविषयी लिहिणे

लेखक आणि अवतरण

हा लेख SAATHII ह्यांनी २१ मार्च २०२० ला आयोजित केलेल्या LGBTQIA+ संकट प्रतिसाद Zoom Webinar मधून आणि त्यानंतर LGBTQIA+ 4 Mental Health WhatsApp group वर झालेल्या चर्चातून तयार झाला. लेखकांची यादी आडनावाच्या वर्णक्रमानुसार दिलेली आहे. अवतरणाचे स्वरूप अशा प्रकारे असावे:

Balasubramanian¹, S., Banerjee², S., Borah³, R., Raju², A., Ramakrishnan⁴, L., and A. Sarkar⁴ (2020). *Locked Down in the Time of Covid-19: Safety and Self-care for Queer and Trans Persons.*

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

1. श्याम कमला बालसुब्रमण्यन ओरिनम कॅलेक्टिव सोबत आहेत, आणि कोयंबतूरला स्थायिक आहेत.
2. शिल्पी बॅनर्जी आणि अवनीश राजू बींग मायसेल्फ क्लिनिक, गुरुग्राम सोबत आहेत.
3. ऋतुपर्ण बोरा दिल्लीच्या नज़रिया: एक क्वीयर स्त्रीवादी साधन संस्थे सोबत आहेत.
4. अमिता सरकार आणि एल. रामकृष्णन अनुक्रमे SAATHII दिल्ली आणि चेन्नई सोबत आहेत.

मराठी भाषांतर आणि प्रूफरीडिंग:

राधिका मूर्ती, धर्मकिर्ती सुमंत आणि ऋचा सतूर

सामूहिक आधार

दर शनिवारी नजरिया QFRG [क्वीर बायका आणि परलैंगिक](#) व्यक्तींसोबत, त्यांची मानसिक स्थिती जाणून घेण्यासाठी Zoom calls आयोजित करते. ह्या भेटीबद्दल अधिक माहितीसाठी nazariya.qrfg@gmail.com ला जरूर लिहा. LGBTQIA+ व्यक्तींसाठी अशा प्रकारचे ऑनलाईन भेटी, बेंगलुरु ला गुड अंझ यू (<https://www.facebook.com/goodasyoublr>) आणि चेन्नईत ओरीनम (orinam.net@gmail.com) आयोजित करतात. SAATHII च्या हेल्पलाईन: helpline@saathii.org वरून माहिती आणि साथीदारांचा आधार मिळू शकतो.

इतर साधने

- पुस्तकं, लेख आणि निर्देश-पुस्तके

Banerjee, Shilpi and Raju, Avani (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

माइंडफुलनेसवरचे विडीओ:

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=amX1IuYFv8A&feature=youtu.be>

Kabat-Zinn, Jon (2011) The Healing Power of Mindfulness: talk at Dartmouth College. Online at https://www.youtube.com/watch?v=_If4a-gHg_I

शारीरिक स्वास्थ्यावरचे विडीओ

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>

Marathi Version 1, dated April 23, 2020.

Please send comments and suggestions to LRamakrishnan@saathii.org or nazariya.qrf@gmail.com