

कोविद 19 वायरस की परिस्थिति पर तनाव मूल्यांकन प्रपत्र

Mental strength by Positive Power Test in Covid-19 Situation

सह-प्राध्यापक डा. सुर्यदेव त्रिपाठी

नैतिक केंद्र के निदेशक (सार्वजनिक संगठन) संस्कृति मंत्रालय
के द्वारा एक आत्म-सर्वेक्षण विकसित किया गया

Created by: Assoc. Prof. Dr. Suriyadeo Tripathi, Director
of Center for Morality Promotion (Public Organization)
Thailand and the Ministry of Culture, Kingdom of Thailand

कोविद -19 के दौरान तनाव स्तर की पहचान सर्वेक्षणतनाव किसी को भी प्रभावित कर सकता है। कई कारण हैं कि तनावक्यों उत्पन्न हो सकता है, जैसे कि पर्याप्त आयकर ना होने से, ऋणीहोने के कारण, अन्य मुद्दों का अनुभव से जो समस्याओं का कारणबनते हैं या आदि । तनाव के फायदा और नकसानु दोनो हैं। पर बहुत अधिक तनाव से शरीर तथा मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

कृपया अपनी स्थिति और अपनी भावनाओं के अनुसार 0-2 मार्क क्लिक करके इस फॉर्म भरें।

0 का मतलब बहुत कम या लगभग कुछ भी नहीं के बराबर होता है

1 मतलब कभी-कभी होता है

2 यह अक्सर सामान्य होता है

Stress Level Identification Survey During COVID-19

Stress can impact anyone. There are many reasons why stress can arise, for example, from not having enough income, being indebted, experiencing other issues that cause problems,

or etcetera. Stress has its pros and cons. Too much stress can negatively impact anyone's body or mental health. Please help us fill out this form via clicking values ranging from 0-2 that follow your situation and your feelings.

0 points means very little or almost nothing.

1 point means that it occurs sometimes.

2 points means that it occurs often or normally.

सामान्य जानकारी

General information

उम्र What is your age? *

कृपया केवल संख्या दर्ज करें।

Please enter information in numbers only.

लिंग What is your gender? *

• **पुरुष** Male

• **स्त्री** Female

• **अन्य, कृपया निर्दिष्ट करें** Other

व्यवसाय What is your job? *

कृपया अपना व्यवसाय निर्दिष्ट करें, जैसे कि डॉक्टर, नर्स, पुलिस,...

Please enter your Job, such as doctor, nurse, police.

ज़िला Which province of Thailand are you currently in? *

पिछले 14-21 दिनों के दौरान स्वयं महसूस और खुद का होने वाले व्यवहार या लक्षण

Please answer the following questions by talking about what your behavior and feelings were like during the previous 14-21 days while taking care of yourself.

1. तनाव से सिरदर्द होना You had a headache from stress *

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

2. दर्द के साथ गर्दन पर जकड़न Your muscles are tense and you feel sore around your neck area *

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

3. खानपान बहुत बदल गई हो, जैसे कि जरूरत से ज्यादा खाना या खाना न चाहने की इच्छा। Your appetite changes, for example, by eating noticeably too much or too little *

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

4. नींद नहीं आना You find it hard to sleep *

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

5. कोविड 19 वायरस के बारे में शिकायत या बड़बड़ाना

You constantly follow the news about COVID-19 and have opinions on it. *

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

6. वायरस का समाचार बारीकी से और भावनात्मक रूप से अनुसरण करना

You feel angered or stressed by the virus. *

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

7. चिंतित महसूस करें कि बीमार है या कोविद से संक्रमित है,

You often feel worried that you have contracted the virus*

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

8. किसी से बात करने को ना चाहना You don't want to interact with anyone.*

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

9. अपने आप को अलग करके रखना (भले ही कोविद वायरस के कारण ना हो एवं संगरोध करने की आवश्यकता ही ना हो)

You isolate yourself even though you don't have the Coronavirus.*

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

10. दैनिक कार्य करने में असमर्थ You aren't able to carry out your daily tasks.*

☐ बहुत कम Not Often ☐ कभी कभी Sometimes ☐ हमेशा Normally

ग्रेड की व्याख्या Interpretation of score

कुल स्कोर Total score	व्याख्या The meaning	देखभाल करने का तरीका How to care
कुल स्कोर 0-5 अंक के बीच Scores between 0-5	सामान्य स्थिति Normal	सभी में होना चाहिए अपने आप को एवं अपने आसपास के लोगों की देखभाल और सुरक्षा के लिए

		It should happen to everyone in order to care and protect both themselves and those around them.
कुल स्कोर 6-14 अंकों के बीच Scores between 6-14	मध्यम चिंतित Medium	अनुदेश मैनुअल के अनुसार स्वयं के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य देखभाल तकनीकों का उपयोग करके आराम करना चाहिए that you have a moderate amount of anxiety and stress that can be solved using self-care techniques.
कुल स्कोर 15-20 अंकों के बीच Scores between 15-20	बहुत अधिक तनाव Extreme stress	मानसिक स्वास्थ्य विभाग की मदद लें फोन नं 1667 या डॉक्टर / मनोवैज्ञानिक से मिले। that you are too stressed. It is recommended that you contact 1667 for help with mental health.

आम जनता के लिए खुद की सेहत का खयाल रखना जरूरी है !!!!

Let's take care of our health both physically and mentally by trying to:

➤ **घटना को चेतना से स्वीकार करना**

**तनाव को कम करने के लिए खुला दिमाग से घटना को स्वीकार करे
जिसके लिए 2 सिद्धांतों का उपयोग करे**

Opening your mind to accepting the event will reduce stress by using.

1. अन्य देशों में ऐसी घटनाओं की तुलना करे जहाँ बदतर आपदाओं
है जहाँ समस्या अधिक गंभीर हैं

Compare our situation with other worse disasters

(ex. The situations in countries that are worse than ours).

2. अपने स्वयं के तनाव को कम करने के लिए मानसिक तंत्र का
उपयोग करे, जैसे कि पूरे समुदाय का अनुभव करना व्यापक समाज का
जहाँ एक ही प्रकार का दुख या भाग्य का साझा कर रहे हैं

The use of mental mechanisms to cope with the pressure we put on ourselves
(ex. Believing that this is all due to karma or understand that everyone is in
this fight together).

➤ **सर्वेक्षण :** हमारे आस-पास के सभी सदस्यों - बच्चों, बुजुर्गों,
बीमारियों से पीड़ित लोग, मानसिक बीमारियों वाले लोगों और
पहले से ही मानसिक रूप से कमजोर लोगों का पता लगाएं। एक-
दूसरे को प्रोत्साहित करके आपसी तनाव को कम करने और
मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने का सहयोग करे

- Think of everyone around us -- children, the elderly, people with illnesses, people with mental illnesses, and those who are already mentally weak. Be encouraging to each other to help reduce stress and to help enhance mental health.

- हमेशा शरीर स्वस्थ रखे। नियमित रूप से व्यायाम करें, आराम करें, अपना मूड सही बनाए रखें, अलग थाली में अपना व्यंजन खाएं जिसे विभाजित करने की आवश्यकता नहीं हो मगर आवश्यक उपकरण तैयार रखे । मास्क एथिल अल्कोहल हैंड वाश या साबुन से हाथ धोना । सार्वजनिक स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा निर्धारित सामुदायिक क्षेत्रों की यात्रा करने और प्रदर्शन करने से बचें। अपने महत्वपूर्ण व्यक्तियों या जरूरत सरकारी विभागों का संपर्क विधियाँ तैयार रखे ।

- Prepare ourselves to be physically strong. Exercise regularly, rest appropriately, maintain our moods, eat dishes that do not need to be shared with others etc. Prepare necessary equipment when going out (face mask, alcohol, etc.) as well. Also, we must wash our hands with soap, avoid traveling to areas with many people, and do as told by the Ministry of Public Health. Don't forget to prepare ways to contact important persons or departments as well in case anything happens.

- प्रकोप की गंभीरता का उल्लेख कम करें चिंता कम करने के लिए खबरें देखना बंद करें या दिन में 2-3 बार खबरों का ट्रैकिंग पालन करना काफी है ।

- Try to reduce the amount of time you view the news, because it can cause anxiety. Tracking the news about 2-3 times a day is recommended.

- प्रतिदिन ध्यान लगाओ। सरल तकनीकों का उपयोग करें एक खुली जगह बाहर में गहरी साँस लें, जिससे दिन में 2-3 बार ठंडी हवा में हो सके तो एकाग्रता नहीं बिगाड़ने के लिए किसी से बात न करें । स्वयं को सशक्त बनाने के लिए आत्म-स्तरीय तनाव सामान्य है।

➤ Try to meditate daily. Use simple techniques. Take deep breaths in and out or walk around in an open and empty space for about 2-3 times a day. Try to relax during this time. Do not talk or stay near anyone in order to avoid losing concentration.

➤ सामान्य चेतावनी के स्तर तक, जीवन को सावधानी से जीए।
चेतावनी स्तर का शारीरिक लक्षणों के साथ सिरदर्द शुरू, सोने में असमर्थता, जीवन का तरीका बदल गया है मानसिक अशांति, आदि का तनाव को दूर करने के लिए किसी करीब मित्रो से या गतिविधियों में भीग ले और तनाव कम करने का प्रबंधन करें

➤ Try to determine your own stress level each day. You are in a normal range if you are able to follow the news and live life carefully but normally. You might reach an abnormal range when you are presented with physical symptoms such as headaches or the inability to sleep or eat. If you feel that your way of life has changed and you are not mentally stable, you can try to find someone to talk to or try to manage your stress with activities you enjoy.

➤ तनाव को प्रबंधित करने के लिए अपने लिए अवसर बनाएं। जैसी गतिविधियों के साथ किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करना या खुद से बात करना, गाना, संगीत सुनना, ड्राइंग, व्यायाम, संगीत, कला, संगीत के साथ ध्यान करना घर का एक सुरक्षित क्षेत्र में मूड का स्पा बनाए

➤ Create opportunities to manage stress by doing activities such as talking to a trusted person or even talking to yourself, singing, listening to music, drawing, exercising, playing music, meditating, etc.

➤ आशावाद का अभ्यास करें और स्वयं के साथ तनाव दूर करने के लिए बात करने का अभ्यास करें (सेल्फ टॉक)। अपने आप के साथ बात करना, भावनाओं को जारी करना है निजी स्थान पर आराम से चलें और उस तनाव को भी कम करने का अभ्यास करें, यह सोचकर कि यह एक आम समस्या है जिसका सामना हर कोई कर रहा है सकारात्मक रूप से देखें, तो हम कई अन्य, अधिक तीव्र और गंभीर समाजों से बेहतर हैं।

➤ Practice optimism. Practice talking to yourself (self talk) to relieve stress. Walk comfortably in a private place and practice putting all that stress down. Think about everyone facing this problem with you. You are not alone. Speaking positively, although not ideal, we are in a better situation compared to many other countries.