

किसी अभिघातजन्य घटना के बाद: बच्चों की मदद कैसे करें

अभिघातजन्य घटनाएँ आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए डरावनी हो सकती हैं। शुक्र है कि अभिघातजन्य घटना के बाद आप अपने बच्चे की मदद के लिए कई काम कर सकते हैं।

अभिघातजन्य घटना क्या है?

राष्ट्रीय बाल अभिघातजन्य तनाव नेटवर्क (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) के अनुसार, एक अभिघातजन्य घटना 'एक भयावह, खतरनाक या हिंसक घटना है जो बच्चे के जीवन या शारीरिक पवित्रता के लिए खतरा पैदा करती है'। किसी अभिघातजन्य घटना के बाद कुछ बच्चों में अभिघातजन्य तनाव विकसित हो सकता है, और कुछ में नहीं। इसे कई कारक प्रभावित कर सकते हैं। जो बच्चे 11 वर्ष की आयु से पहले प्रारंभिक अभिघातजन्य घटना का अनुभव करते हैं, उनमें मनोवैज्ञानिक लक्षण विकसित होने की संभावना उन बच्चों की तुलना में 3 गुना अधिक होती है जो किशोरावस्था में या उसके बाद पहले अभिघात का अनुभव करते हैं। इसके अलावा, घटना का स्वरूप और गंभीरता, क्या बच्चा घटना में सक्रिय रूप से शामिल था या केवल एक गवाह था, बच्चे की तत्काल देखभाल करने वाले कैसी प्रतिक्रिया देते हैं, और क्या बच्चा पहले भी अभिघातजन्य तनाव से पीड़ित था, किसी अभिघातजन्य घटना के प्रति बच्चे की प्रतिक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं। यदि माता-पिता, मित्र, परिवार, शिक्षक और अन्य वयस्क उनके अनुभवों से उनकी मदद करें तो बच्चे एक अभिघातजन्य घटना का बेहतर ढंग से सामना कर सकते हैं।

जीवित बचे बच्चों की मदद कैसे करें

जानें कि बच्चे किसी अभिघातजन्य घटना पर कैसी प्रतिक्रिया दे सकते हैं:

- कुछ बच्चे शायद कभी भी परेशान महसूस न करें या दुःख के लक्षण न दिखाएं।
- कुछ बच्चे शायद कई हफ्तों या महीनों तक परेशान होने का सबूत न दें, लेकिन फिर परेशान महसूस करें और दुःख के लक्षण दिखाएं।

दुःख के लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- किसी पसंदीदा खिलौने, कंबल, टेडी बियर या अन्य चीजों के खोने पर परेशान होना, जो वयस्कों के लिए महत्वहीन हो सकता है, लेकिन जो बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है।
- एक शांत, आज्ञाकारी और परवाह करने वाले बच्चे से ऊंचे स्वर में बोलने वाले, शोरगुल करने वाले और आक्रामक बच्चे में बदलना, या शायद मिलनसार से शर्मिले और डरे हुए बच्चे में बदलना।
- रात के समय डर लगना। वे रात में बत्ती बंद करके अकेले सोने या खुद के कमरे में सोने से डर सकते हैं, या उन्हें डरावने या बुरे सपने आ सकते हैं।
- यह डर लगना कि वह घटना दोबारा होगी।

- आसानी से परेशान होना, रोना, शिकायत करना।
- वयस्कों में विश्वास खोना। आखिरकार, उनके वयस्क लोग आपदा को नियंत्रित जो नहीं कर पाए थे।
- बिस्तर गीला करने और अंगूठा चूसने जैसे बचपन के व्यवहार फिर से करना।
- माता-पिता को अपनी नज़रों से दूर न होने देना और स्कूल या चाइल्डकेयर में जाने से मना करना।
- खुद को दोषी मानना कि उनके कुछ कहने या करने के कारण वह आपदा आई।
- तेज हवा, बारिश या अचानक आई तेज़ आवाज़ से डर जाना।
- बीमारी के लक्षण होना, जैसे सिरदर्द होना, उल्टी होना या बुखार आना।
- वे और उनका परिवार कहां रहेंगे इसकी चिंता करना।



घटना के बाद जितनी जल्दी हो सके बच्चे की सहायता करना शुरू करें

- घटना को छोटा न करें — बच्चों से वे कैसा महसूस कर रहे हैं इस बारे में बात करें और बिना आलोचना किए सुनें। उन्हें जानने दें कि उनकी अपनी भावनाएं हो सकती हैं, जो दूसरों से भिन्न हो सकती हैं। बच्चों को चीज़ों को समझने अपना समय लेने दें और उनकी भावनाएं को मान्यता दें। उन्हें उन शब्दों का उपयोग में मदद करें जो उनकी भावनाओं को व्यक्त करते हैं, जैसे कि खुश, उदास, क्रोधित, उत्तेजित और डरा हुआ। मात्र यह सुनिश्चित करें कि वे शब्द उनकी भावनाओं के अनुरूप हों — न कि आपकी।
- बच्चों को अभिघात के बारे में उनकी क्षमता से अधिक जानकारी न दें।
- अतिरिक्त अभिघात के प्रति उनके जोखिम को सीमित करें, जिनमें समाचार शामिल हैं।
- बच्चे अपने अनुभवों के बारे में कैसा महसूस करते हैं उसकी तस्वीरें बनाने या पेंट करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- साथ मिलकर घटना की कहानी लिखें। आप निम्न से शुरू कर सकते हैं: एक बार एक भयानक _____ हुआ और उसने हम सभी को डरा दिया _____। तो हुआ यँ था: _____। अंत इस वाक्य से अवश्य करें, "और, अब हम सुरक्षित हैं।"
- बच्चों के साथ कठपुतलियाँ बनाएँ और परिवार और मित्रोंके लिए कठपुतली शो का आयोजन करें, या बच्चों को उनके अनुभव के बारे में नाटक प्रस्तुत करने में मदद करें।
- बच्चों को हानि का शोक मनाने दें।
- भयभीत बच्चों को आश्वस्त करें कि आप उनकी देखभाल के लिए मौजूद रहेंगे। उन्हें कई बार आश्वस्त करें। आप उनसे प्यार करते हैं इस बात पर जोर देने के तरीके खोजें।
- बच्चों को आश्वस्त करें कि आपदा बिल्कुल भी उनकी गलती नहीं थी।
- एक परिवार के रूप में जितना संभव हो सके एक साथ रहें। यदि आप कुछ समय के लिए दूर जाने वाले हैं, तो उन्हें बताएं कि आप कहां जा रहे हैं और सुनिश्चित करें कि आप आपके बताए हुए समय पर लौट आएँ या कॉल करें।
- जितनी जल्दी हो सके पुरानी दिनचर्या दुबारा शुरू करें या नई दिनचर्या विकसित करें। बच्चों के लिए एक नियमित समय-सारणी बनाए रखें।
- उन्हें कुछ बातों पर नियंत्रण रखने दें, जैसे कि उन्हें कौन से कपड़े पहनने हैं या रात के खाने में क्या चाहिए।
- अपने बच्चों को यह जानने में मदद करें कि दूसरे लोग उनसे प्यार करते हैं और उन्हें दूसरों से जुड़ाव महसूस करने में मदद करें। परिवार के सदस्यों, मित्रों और पड़ोसियों से मिलें, उनसे फोन पर बात करें या उन्हें पत्र लिखें/उनके लिए चित्र बनाएं।
- अपने वार्दों को पूरा करके और दिनचर्या तथा सैर-सपाटे की योजना बनाने में अपने बच्चों को शामिल करके उन्हें वयस्कों पर फिर से भरोसा करना सीखने में मदद करें।
- अपने बच्चों को आगे — अगले सप्ताह, अगले महीने होने वाली गतिविधियों के लिए योजनाएँ बनाने में मदद करके भविष्य पर फिर से विश्वास करने में मदद करें।
- जब बच्चे स्वस्थ होते हैं तो वे बेहतर तरीके से मुकाबला करते हैं, इसलिए सुनिश्चित करें कि आपके बच्चों को यथाशीघ्र आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल मिले।

- सुनिश्चित करें कि बच्चों को संतुलित भोजन मिले और वे पर्याप्त भोजन करें और पर्याप्त आराम करें।
- सोने के समय अपने बच्चों के साथ अधिक समय बिताएं। कहानियाँ पढ़ें, उनकी पीठ पर से हाथ फेरे, संगीत सुनें, दिन के बारे में शांति से बात करें।
- विशेष सुविधाओं की अनुमति दें जैसे कि आपदा के बाद कुछ समय के लिए सोते समय बत्ती चालू रखना।
- उस घटना को याद करने के लिए सकारात्मक वर्षगांठ गतिविधियाँ आयोजित करें। ये घटनाएँ रुला सकती हैं, लेकिन यह जीवित रहने और सामान्य जीवन दुबारा शुरू करने की क्षमता का जश्न मनाने का भी समय है।
- अपने बच्चे के साथ प्ले-डो या मिट्टी के साथ खेलें। बच्चों के लिए तनाव मुक्त होना और प्रतीकात्मक रचनाएँ बनाना अच्छा होता है।
- अपने बच्चे के साथ संगीत रचना करें। यह तनाव और परेशानी से राहत पाने में मदद करता है।
- बच्चों को कपड़े, जूते, टोपी आदि दें ताकि वे 'ड्रेस अप' खेल सकें और वे वयस्क होने का जो आपदा से उबरने के प्रभारी हैं और 'प्रभारी होने' का दिखावा कर सकें।

आवश्यकता पड़ने पर अतिरिक्त सहायता मांगें

- एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सहायता लेना जो अभिघात के बाद बच्चों की मदद करने में कुशल है, कई परिस्थितियों में महत्वपूर्ण हो सकता है:
 - यदि आप असंदिग्ध नहीं हैं कि आपके बच्चे को मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक की सहायता की आवश्यकता है या नहीं, तो मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक से परामर्श करना फायदेमंद हो सकता है।
 - यदि आपका बच्चा दुःख के तीव्र और/या लंबे समय तक चलने वाले लक्षण प्रदर्शित कर रहा है।



अपना ख्याल अवश्य रखें ताकि आप अपने बच्चों की देखभाल कर सकें



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143372-022024 OHC