

आपदा के बाद स्वस्थ होने के लिए प्रोत्साहित करें

किसी भी आपदा के विनाशकारी प्रभावों का सामना करना बेहद चुनौतीपूर्ण हो सकता है भले ही वह प्राकृतिक (तूफान, बवंडर, बाढ़, आग आदि) हो या मानव निर्मित (विस्फोट, कार्यस्थल हिंसा, गोलीबारी आदि) हो।



आघात और आपदा से संबंधित लक्षण

संपत्ति के नुकसान या व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में शुरुआती चिंताओं से परे, यह भी याद रखना महत्वपूर्ण है कि भावनात्मक स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य।

आपदा से जुड़ा या उसका प्रत्यक्षदर्शी कोई भी व्यक्ति इससे अछूता नहीं रहता। हर व्यक्ति अपनी परिस्थितियों के अनुसार अलग प्रतिक्रिया देता है, लेकिन घटना के बाद के दिनों और हफ्तों में, लोगों के लिए विभिन्न शारीरिक और भावनात्मक बदलावों का अनुभव करना आम है। इनमें निम्न शामिल हो सकते हैं:

- उदासी
- नकारात्मकता
- घबराहट और बेचैनी
- ध्यान न दे पाना, एकाग्र न हो पाना
- चिड़चिड़ापन या क्रोध
- सदमा
- विक्षिप्त नींद की प्रवृत्ति
- अविश्वास
- रिश्तों में समस्या
- अपराध बोध
- अनचाहे विचार, प्रलेशबैक या बुरे सपने

ये सभी लक्षण असामान्य घटना के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं। यदि आपने किसी भी प्रकार की आपदा का सामना किया है, तो ठीक होने की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को स्वीकार करना है।



स्वयं की मदद कैसे करें

हर किसी के पास सामना करने और स्वस्थ होने के अलग-अलग तरीके होते हैं। हालाँकि आप जो हुआ है उसे नियंत्रित नहीं कर सकते या बदल नहीं सकते, फिर भी आप (कुछ हद तक) अपनी स्वस्थ यात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं। यहाँ कुछ सुझाव हैं जो किसी दर्दनाक घटना के भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को कम करने में मदद कर सकते हैं:

- **मदद स्वीकार करें।** अगर आपके दोस्त या परिवार के सदस्य मदद की पेशकश करते हैं, तो उसे स्वीकार करें। यदि आपको लगता है कि आपको मदद की ज़रूरत है, तो इसके लिए कहें। यह रोज़मर्रा के कामों, जैसे किराने का सामान खरीदने या घर के कामों में मदद करने से लेकर किसी भरोसेमंद मित्र से अपनी भावनाओं के बारे में बात करने तक, कुछ भी हो सकता है।
- **परिस्थिति को स्वीकार करें।** कोई घटना या हादसा हो चुका है। आप उसे नहीं बदल सकते और न ही आप इससे पूरी तरह बच सकते हैं। बचने की इच्छा होना सामान्य है, लेकिन इससे आपके स्वस्थ होने में अधिक देरी हो सकती है या आपका स्वस्थ होना टल सकता है।
- **अपना ख्याल रखें।** सुनिश्चित करें कि आपको पर्याप्त आराम, व्यायाम और पोषण मिले। दर्द को दबाने के लिए नशीले पदार्थों और शराब का सेवन करने से बचें।
- **कुछ और उपाय करें।** स्वस्थ रहने के अन्य तरीकों जैसे कला, संगीत, ध्यान, विश्राम तकनीक और प्रकृति के साथ समय बिताने पर विचार करें।
- **जल्दबाजी न करें।** स्वस्थ होने के लिए कोई निर्धारित समय सारणी नहीं है। धीरज रखें। अपनी शक्तियों और क्षमताओं पर ध्यान दें।
- **परिचित चीजों को अपनाएँ।** अधिकांश लोगों को घर और कार्यस्थल पर, जानी-पहचानी दिनचर्या और परिस्थितियों में लौटने में सुखद अनुभूति होती है।

अधिकांश लोग अपने समय पर स्वस्थ होते हैं, हालाँकि, अगर आपको लगता है कि आपके स्वस्थ होने की प्रक्रिया बहुत ही धीमी चल रही है या रुक गई है, तो पेशेवर सहायता लेना बुद्धिमानी हो सकती है। उपचार के लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं। दो सबसे आम विकल्प मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा (psychological first aid, PSA) और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (cognitive behavioural therapy, CBT) हैं।

PSA का लक्ष्य आपदा के बाद के तनाव को कम करना और मुकाबला करने के कौशल विकसित करना है। यह निजी रूप से, सामुदायिक सेटिंग्स में या फोन पर भी किया जा सकता है।

CBT एक मनोवैज्ञानिक उपचार है जिसे व्यक्तियों को नकारात्मक या अनुपयोगी सोच और व्यवहार के पैटर्न को बदलना सीखने में मदद करने के लिए तैयार किया गया है।

अब तक, हमने केवल इस बात पर ध्यान केंद्रित किया है कि वयस्कों को आपदा के बाद ठीक होने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया जाए। यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि अगर वरिष्ठ नागरिक या बच्चे भी शामिल हों, तो उन्हें अतिरिक्त विशेष देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे मामलों में, पेशेवर मदद लेना उचित हो सकता है।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो

अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter



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 सकता। 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 143201-022024 OHC