

किसी आपदा के बाद मित्रों और सहकर्मियों की मदद करना

यदि आप ऐसे किसी प्रियजन या सहकर्मी के बारे में चिंतित हैं जो प्राकृतिक आपदा या दुर्घटना से प्रभावित हुआ है, तो कुछ बातें हैं जो आप उन्हें उसका सामना करने में मदद करने के लिए कर सकते हैं।

जब मित्र और सहकर्मी आपदा का अनुभव करते हैं

जब आपका कोई परिचित व्यक्ति बाढ़, भूकंप, तूफान या आग जैसी प्राकृतिक आपदा या त्रासदी से प्रभावित हुआ हो, तो यह समझना बहुत कठिन हो सकता है कि क्या करना है या क्या उम्मीद करनी है। मानसिक स्वास्थ्य सेवा केंद्र द्वारा जारी निम्नलिखित दिशानिर्देश पढ़ें जो आपदा से जूझ रहे व्यक्तियों के बारे में हैं।

- आपदा को देखने वाला कोई भी व्यक्ति उससे अछूता नहीं रहता।
- चिंता महसूस होना सामान्य है।
- गहरी उदासी, दुःख और क्रोध एक असामान्य घटना के प्रति होने वाली सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं।
- भावनाओं को स्वीकार करने से व्यक्ति को रिकवार होने में मदद मिलती है।
- शक्तियों और क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करने से व्यक्ति को स्वस्थ होने में मदद मिलेगी।
- सामुदायिक कार्यक्रमों और संसाधनों से सहायता स्वीकार करना हितकर होता है।
- प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकताएँ भिन्न होती हैं और उनके सामना करने के तरीके भी भिन्न होते हैं।

मित्रों और सहकर्मियों के साथ बात करना

अपने मित्रों और सहकर्मियों को आश्रय और वास्तविक सहायता प्रदान करने के अलावा, यह महत्वपूर्ण है कि आप उनकी बात सुनने और उन्हें संबल देने के लिए उपलब्ध हों। भावनाओं को साझा करके और चर्चा को प्रोत्साहित करके, आप अपने मित्र को उनकी भावनाओं को समझने, उन्हें व्यक्त करना सीखने और उनका सामना करने के तरीके खोजने में मदद करते हैं।

चूँकि लोगों के लिए ऐसे समय पर जो कुछ भी करने की आवश्यकता होती है उसके बारे में सोचना कठिन हो सकता है, अपने मित्र या सहकर्मी से नियमित रूप से पूछताछ और मदद की पेशकश करें। आप क्या कर सकते हैं इसके ठोस उदाहरण दीजिए। यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- किसी विशिष्ट दिन पर भोजन उपलब्ध कराएं।
- खोई हुई या नष्ट हुई वस्तुओं की जगह दूसरी वस्तुएं लाकर दें।
- घर साफ करें।
- बीमा फॉर्म्स के लिए कागजी कार्रवाई पूरी करने या फोन कॉल करने में मदद करें।
- जब तक घर व्यवस्थित न हो जाए या वातावरण अधिक संतुलित न हो जाए तब तक पालतू जानवरों को आश्रय दें।
- किसी दोपहर को बच्चों की देखभाल करें।

जो व्यक्ति गंभीर तनाव का सामना करते हैं वे मदद के सीधे प्रस्तावों पर बेहतर प्रतिक्रिया देते हैं। जब कोई सहकर्मी काम पर लौटता है, तो अपने प्रबंधक से इस बारे में बात करें कि आप कार्यभार को समायोजित करने और उन्हें सुगमता से शेड्यूल को दुबारा शुरू करने में कैसे मदद कर सकते हैं। उन्हें अपनी सामान्य दिनचर्या दुबारा शुरू करने में कुछ समय लग सकता है, खासकर यदि वे अभी भी स्थानांतरण संबंधी चुनौतियों या बीमा दावों से निपट रहे हों।

अपने प्रबंधक से अन्य तरीकों के बारे में बात करें जिन के द्वारा आपका कार्यस्थल संबल और सहायता प्रदान कर सकता है। आप अपने अवकाश के दौरान फोन कॉल्स करने या फॉर्म पूरा करने में मदद करने की पेशकश कर सकते हैं।

🔍 मदद कब मांगनी चाहिए

कभी-कभी आपदा का अभिघात इतना अधिक हो सकता है कि व्यक्ति अकेले उसका सामना नहीं कर सकता। मानसिक स्वास्थ्य सेवा केंद्र के अनुसार, नीचे सूचीबद्ध व्यवहार इस बात के संकेत हैं कि व्यक्ति को आपदा का सामना करने के लिए अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है:

- अपने विचार दूसरों तक पहुंचाने में कठिनाई
- सोने में कठिनाई
- संतुलन बनाए रखने में कठिनाई
- आसानी से निराश हो जाना
- नशीली दवाओं/शराब का बढ़ता उपयोग
- ध्यान केंद्रित करने की सीमित अवधि
- खराब कार्य प्रदर्शन
- सरदर्द/पेट की समस्याएं
- टनल विज़न/सुनने की क्षमता में कमी
- सर्दी या फ्लू जैसे लक्षण
- आत्मविस्मृति या भ्रम
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- घर से बाहर निकलने के लिए अनिच्छुक
- डिप्रेशन, उदासी
- नैराश्य की भावना
- मनोदशा में अनुपस्थिति
- आसानी से रोना
- तीव्र अपराधबोध और खुद पर अविश्वास
- भीड़, अजनबियों या अकेले रहने का डर

जब आप अपने ऐसे किसी मित्र से बात कर रहे हों जिसमें तनाव के गंभीर लक्षण दिख रहे हों, तो अमेरिकन कॉलेज ऑफ ऑक्जूपेशनल एंड एनवायरनमेंटल मेडिसिन के निम्नलिखित सुझावों को ध्यान में रखते हुए इस विषय के बारे में बात की शुरुआत करने पर विचार करें:

- उस व्यक्ति के साथ अकेले में बात करने के बारे में कहें।
- पूछें, “क्या आपको कोई परेशानी है? क्या आप बात करना चाहते हैं?”

अपने मित्र को हितकर तरीकों से तनाव का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें। मानसिक स्वास्थ्य सेवा केंद्र द्वारा तनाव को कम करने के बारे में दिए गए निम्न सुझाव अपने मित्र के साथ साझा करें। सुझाव दें कि आपका मित्र:

- अपनी भावनाओं, जैसे क्रोध और दुःख के बारे में बात करें, चाहे यह कठिन हो।
- अपने नियंत्रण से बाहर की घटनाओं के लिए खुद को जिम्मेदार न ठहराएँ।
- दैनिक जीवन के साँचे में सक्रिय रहकर और आवश्यक समन्वय करके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा दें।
- जहाँ तक हो सके सामान्य दिनचर्या बनाए रखें।
- परिवार और मित्रों के साथ समय बिताएं।
- स्मृतिदिनों, धार्मिक क्रियाओं में भाग लें और भावनाओं को व्यक्त करने के तरीके के रूप में प्रतीकों का उपयोग करें।
- परिवार, मित्रों और चर्च के मौजूदा सहायता समूहों का उपयोग करें।
- आपदा की छवियों के प्रति प्रदर्शन को सीमित करें।
- एक समय में एक ही कार्य हाथ में लें।
- आवश्यकता पड़ने पर मदद मांगें।

यदि आपको लगता है कि उस व्यक्ति को तत्काल सहायता या ध्यान की आवश्यकता है, तो आपको किसी पेशेवर या परिवार के सदस्य से संपर्क करने में झिझकना नहीं चाहिए।



किसी आपदा का अनुभव भावनाओं और संवेदनाओं का मिश्रण सामने ला सकता है। यदि कोई मित्र या सहकर्मी सीधे प्रभावित हुआ है, तो आप उनके डर और व्यग्रताओं के बारे में सुनकर और रोजमर्रा के कार्य, जो अत्यधिक बोझिल लग सकते हैं, करने में उनकी मदद करके उन्हें संबल दे सकते हैं। हालाँकि सभी व्यक्ति हानि और त्रासदी का सामना अलग-अलग तरीके से करते हैं, लेकिन उन संकेतों का ध्यान रखें जो यह दर्शाते हैं कि इस व्यक्ति को अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती 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 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।