

आपदा के बाद खुद की और दूसरों की मदद करना

जब आप किसी प्राकृतिक आपदा या त्रासदी से प्रभावित होते हैं, तो यह समझना बहुत कठिन हो सकता है कि क्या करें या किस बात की उम्मीद करें। चाहे आप उस घटना में सक्रिय रूप से शामिल थे या आपने उसे केवल देखा हो, लेकिन उसके अनुभव से अछूता रहना लगभग असंभव है।



खुद की मदद करना

एक आपदा जैसे अभिघातजन्य अनुभव से उबरना अक्सर एक धीमी और अविरत प्रक्रिया हो सकती है। इसमें आपकी उम्मीद या अपेक्षा से अधिक समय लग सकता है, लेकिन ऐसी कुछ युक्तियाँ और प्रक्रियाएँ हैं जो आपकी रिकवरी के सफर को प्रभावी बना सकती हैं।

- यदि घटना के समाचार या सोशल मीडिया कमेंट्री आपकी नकारात्मक भावनाएँ को ट्रिगर करते हैं तो उनसे दूर रहें।
- इस बात को स्वीकार करें कि आपकी भावनाएँ और आवेग उपचार प्रक्रिया का एक आवश्यक हिस्सा हैं।
- अपनी प्रतिक्रियाओं के लिए खुद की आलोचना न करें।
- उतावले न हों। उपचार प्रक्रिया को अपना समय लेने दें।
- तनावपूर्ण स्थितियों से बचें।
- जब आपको लगे कि आप इसके लिए तैयार हैं, तो अपनी परिचित दिनचर्या के लिए छोटे लेकिन सकारात्मक कदम उठाएं।
- यदि आपको लगता है कि आपको इससे मदद मिलेगी, तो उन लोगों से जुड़ें जिन्होंने आपका अनुभव साझा किया है।
- नशीली दवाओं और शराब के अत्यधिक सेवन से बचें।
- खुद की देखभाल पर ध्यान केंद्रित करें। पर्याप्त मात्रा में आराम, व्यायाम और पोषक आहार लेने का प्रयास करें।



अभिघात से संबंधित लक्षण

यह साबित करने के लिए कि आप ऐसा करने में पर्याप्त रूप से सक्षम हैं, आपको रिकवरी का सफर अकेले करने की इच्छा हो सकती है। लेकिन अपने सबसे करीबी लोगों से मदद मांगना आपकी अपनी ताकत का संकेत हो सकता है। उन लोगों का सहारा लें जिन पर आप भरोसा करते हैं। अपनी भावनाएं उनके साथ साझा करें। आपको किसी संगठित सहायता समूह में भी दिलासा मिल सकता है।

घटना के बाद पहले एक या दो सप्ताह के दौरान, आप अभिघात से संबंधित कई प्रकार की शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं या लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं। इन लक्षणों में सांस लेने में कठिनाई, भूख में बदलाव, नींद में खलल, ध्यान केंद्रित न कर पाना, क्रोध, भय, अपराधबोध, भावनात्मक सुन्नतता और अलगाव और छोड़ दिए जाने की भावनाएं शामिल हो सकती हैं।

ये लक्षण छुपाने या नज़रअंदाज़ करने वाली बातें नहीं हैं। वे असामान्य घटनाओं के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं।

समय के साथ, लक्षण अक्सर क्षीण हो जाते हैं। लेकिन यदि आपको लगता है कि आप प्रगति नहीं कर रहे हैं, यदि आपको लगता है कि आपके लक्षण आपके दैनिक जीवन को प्रबंधित करने की क्षमता में बाधा डाल रहे हैं, या आप खुद को नशीली दवाओं या शराब का अत्यधिक सेवन करते हुए पाते हैं, तो आप जटिल/अभिघातजन्य दुःख या अभिघात-उपरांत तनाव विकार (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) से पीड़ित हो सकते हैं। ऐसे मामलों में, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लेना एक उचित कदम 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।



दूसरों की मदद करना

किसी आपदा के तुरंत बाद, मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा (Psychological First Aid, PFA) एक ऐसा तरीका है जिससे आप उन लोगों को सहायता और सहयोग प्रदान कर सकते हैं जो उस घटना में शामिल थे या उसके गवाह थे।

यह देखते हुए कि आपदा से बचे लोग अक्सर शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और आध्यात्मिक प्रतिक्रियाओं की एक विस्तृत श्रृंखला का अनुभव करते हैं, मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा प्रारंभिक तनाव को कम करने और बाद में प्रभावी मुकाबला कौशल विकसित करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है।



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 143258-022024 OHC