

# नस्लीय अभिघात का सामना करने और उपचार के लिए रणनीतियाँ

यदि आप खुद की पहचान एक अश्वेत व्यक्ति के रूप में करते हैं, तो संभावना है कि आपने या आपके किसी प्रियजन ने कई रूपों में नस्लवाद का अनुभव किया हो। इनमें निम्न शामिल हैं:

- **अंतर्निहित प्रणालीगत पूर्वाग्रह** जो शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल, आपराधिक न्याय, वित्तीय संसाधनों सहित अन्य क्षेत्रों तक एक्सेस के लिए असमानता और पक्षपात उत्पन्न करते हैं
- **प्रभावशाली लोग और संस्थाएँ** जो गलत धारणाओं, नकारात्मक रूढ़ियों और पूर्वाग्रह-ग्रस्त कानून को बढ़ावा देते हैं
- **आपके सार्वजनिक और निजी जीवन में लोग** जो कभी-कभी जानबूझकर या अनजाने में ऐसी बातें कहते या करते हैं जिससे आपको अवमूल्यन और अमानवीय महसूस होता है
- **भयानक घटनाएँ**, जैसे घृणा अपराध, पुलिस गोलीबारी आदि, जिसे आप व्यक्तिगत रूप से देखते हैं या समाचारों में देखते हैं

इसे सहना बहुत कठिन है और किसी के लिए भी इसका सामना करना मुश्किल है, मदद के बिना इससे उबरना तो दूर की बात है।

अपने सभी प्रत्यक्ष और सूक्ष्म रूपों में नस्लवाद उन लोगों के स्वास्थ्य और हित के लिए खतरा बना हुआ है जो खुद को श्वेत नहीं मानते हैं। वास्तव में, नस्लवाद के संपर्क में आना — चाहे प्रत्यक्ष रूप से हो या अप्रत्यक्ष रूप से — मानसिक और भावनात्मक चोटों का कारण बन सकता है, जिसे नस्लीय अभिघात या नस्ल-आधारित अभिघातजन्य तनाव (race-based traumatic stress, RBTS) भी कहा जाता है।

विशेष रूप से जब इसे नियंत्रित नहीं किया जाता, तो RBTS चिंता, डिप्रेशन, दीर्घकालिक तनाव, उच्च रक्तचाप, मादक द्रव्यों के सेवन और अभिघात-उपरांत तनाव विकार (post-traumatic stress disorder, PTSD) के समान लक्षण उत्पन्न कर सकता है। दीर्घकालिक, बढ़ा हुआ तनाव और चिंता आपकी प्रतिरक्षा और पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं, दिल का दौरा पड़ने और स्ट्रोक होने के खतरे को बढ़ा सकते हैं, और मानसिक और शारीरिक थकावट का कारण बन सकते हैं।

## स्व-सहायता रणनीतियाँ

यदि यह आपको जाना-पहचाना लगता है, तो आप भेदभाव के साथ जीने के मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से थका देने वाले प्रभावों से खुद को बचाने में मदद के लिए कदम उठा सकते हैं। आपको संबल देने के लिए पेशेवर संसाधन भी उपलब्ध हैं। नस्ल-आधारित अभिघात का सामना करने और उससे उबरने के लिए नीचे कुछ स्व-सहायता रणनीतियाँ दी गई हैं।

**संबल के लिए दूसरे लोगों के साथ संपर्क करें।** कभी-कभी जब लोग तकलीफ में होते हैं तो खुद को अलग कर लेते हैं। लेकिन जिन लोगों पर आप भरोसा करते हैं उनसे सामाजिक संबल मिलना एक महत्वपूर्ण संसाधन हो सकता है। सहानुभूतिपूर्ण और समझदार परिवार और मित्रों के साथ जुड़ें जो सुनेंगे और समझेंगे कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं।

**किसी समकक्ष समूह में शामिल हों।** समूह चर्चा आपको यह एहसास दिलाने में मददगार हो सकती है कि आप अपने अनुभवों, प्रतिक्रियाओं और भावनाओं के संबंध में अकेले नहीं हैं। यदि आपकी व्यक्तिगत सहायता प्रणालियाँ सीमित हैं तो उचित रूप से सांस्कृतिक रूप से सक्षम और प्रशिक्षित पेशेवरों के नेतृत्व में होने वाली सामुदायिक सहायता समूह की बैठकें आपके लिए विशेष रूप से सहायक हो सकती हैं। यदि आप अपने समुदाय में खुद के जैसे कुछ ही लोगों में से एक हैं तो डिजिटल ऐप्स और फोन के माध्यम से जुड़ने पर विचार करें।

**अपनी भावनाओं को दिशा दें।** चाहे आप उदास, असहाय, क्रोधित या कोई अन्य तीव्र भावना महसूस कर रहे हों, तो यह आपकी भावनाओं को किसी ऐसी काम में निर्देशित करने में मददगार हो सकता है जो आपको सार्थक बदलाव लाने में मदद करता है, भले ही वह छोटा ही क्यों न हो। उदाहरण के लिए, किसी सामाजिक जागरूकता संगठन में शामिल हों, वोट पाने में मदद करें, युवा मेंटर के रूप में ऐच्छिक सेवा दें, या कुछ और करें जिसमें आपकी रुचि हो।

**अपने अनुभव के बारे में बात करें।** अपनी भावनाओं को दिशा देने करने का दूसरा तरीका यह है कि आप जो महसूस कर रहे हैं उसे उन तरीकों से व्यक्त करें जो आपको सहज लगें। उदाहरण के लिए, दृश्य या प्रदर्शन कला या लेखन जैसे रचनात्मक मार्गों का उपयोग करें, या कुछ और करें जो आपको सक्रिय रूप से और स्वस्थ रूप से अपने आप को और अपने दृष्टिकोण को व्यक्त करने में सक्षम बनाता है।

**अवकाश लें।** एक सुरक्षित स्थान या रास्ता ढूंढें जिससे आप कम से कम पल भर के लिए सुखियों और तीव्र जागरूकता के भंवर से दूर हो जाएं कि नस्लवाद असली है। आप हेडफोन लगाकर और अपनी आँखें बंद करके अपना पसंदीदा संगीत सुन सकते हैं। स्वादिष्ट भोजन बनाएं जो आपको अच्छे समय की याद दिलाए। टहलने या पक्षी देखने जाएं। कोई ऐसा खेल खेलें जो आपको पसंद हो, या पिलाटेज या किकबॉक्सिंग जैसा कोई नया व्यायाम आजमाएँ। जो भी हो, खुद को अवकाश लेने की अनुमति दें।

तनाव दूर करने में मदद के लिए विश्राम तकनीकों का उपयोग करने पर भी विचार करें, जैसे कि साँस का व्यायाम और माइंडफुलनेस का अभ्यास, जैसे योग, जर्नल लिखना, या ध्यान करना।

**अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें।** अपना ख्याल रखना नस्लवाद का सामना करने, अत्यधिक तनाव के दौर से गुजरने और आने वाली चुनौतियों के लिए खुद को मजबूत करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और नियमित व्यायाम से आपके शरीर को मजबूत बनाने और व्यग्रता या डिप्रेशन की भावनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है।

**उम्मीद रखें।** सबसे कष्टदायक समय में भी, आशावादी होने के कारण खोजें। अच्छी चीजें होती हैं और होंगी यह याद रखने के लिए उन सकारात्मक अनुभवों के बारे में सोचें आपको मिले हैं। परिवर्तन के छोटे-छोटे संकेतों को भी स्वीकार करें।

**हानिकारक अभिव्यक्ति मार्गों से बचें।** आप जो महसूस कर रहे हैं उसे सुन्न करने के लिए शराब और नशीले पदार्थों का उपयोग करने से सक्रिय रूप से सामना करने में बाधा आती है और देरी होती है। अपनी भावनाओं और तनाव को स्वस्थ तरीके से सक्रिय रूप से प्रबंधित करने में मदद के लिए संसाधनों और मार्गों की तलाश करें।



मदद लें

एक ऐसे मनोवैज्ञानिक की तलाश करें जिसे नस्लवाद की पर्याप्त समझ हो, जो एक ही या अलग नस्ल के लोगों के साथ काम करने में सहज हो, और जो नस्लीय अभिघात के नैदानिक प्रभावों के बारे में जानकार और प्रशिक्षित हो। सांस्कृतिक रूप से सक्षम प्रदाता स्थिति के निदान में सांस्कृतिक भेदों की भूमिका को समझेगा, और आपकी देखभाल में सांस्कृतिक आवश्यकताओं और भेदों को शामिल कर सकेगा।

 **नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://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 दुर्यटना 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 143429-022024 OHC