

# आप्रवासियों के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करना

विश्व स्तर पर, 3.6% जनसंख्या ऐसे देश में रहती है जहां उनका जन्म नहीं हुआ है।<sup>1</sup> वे विभिन्न कारणों से स्थानांतरित होते हैं। कुछ लोग नौकरी या शिक्षा के अवसरों के लिए या विदेश में रहने वाले अपने परिवार के लोगों से मिलने के लिए स्थानांतरित होते हैं। अन्य लोग संघर्ष, प्राकृतिक आपदाओं या उत्पीड़न के कारण देश छोड़ने को मजबूर हो जाते हैं।

कुछ लोगों के पास आधिकारिक आत्रजन प्रक्रिया से गुजरने के लिए समय और संसाधन होते हैं। अन्य लोग ऐसा नहीं कर सकते या करते ही नहीं हैं।

भले ही आप किसी नए स्थान पर जाने या नई नौकरी शुरू करने के लिए उत्सुक हों, लेकिन स्थानांतरण से तनाव और मिश्रित भावनाएं उत्पन्न होती हैं। यदि आपको महसूस कराया जाए कि आपका स्वागत नहीं हो रहा है तो भावनात्मक रूप से यह और भी कठिन हो जाता है। जो लोग नए देशों में बसते हैं, उन्हें अक्सर गंभीर चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जो अवसाद, एंगजायटी और अभिघातजन्य तनाव विकार सहित मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को जन्म दे सकती हैं।

कुछ मौजूदा निवासी केवल इसलिए आप्रवासियों को नापसंद कर सकते हैं या उनसे डर सकते हैं क्योंकि वे किसी अन्य स्थान से आये हैं। इसे ज़ेनोफोबिया कहा जाता है। आप्रवासियों को घृणास्पद भाषण, भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है, उनका फायदा उठाया जा सकता है या उनके साथ दुर्व्यवहार हो सकता है। कुछ क्षेत्रों में, ये चुनौतियाँ और भी बदतर होती जा रही हैं, क्योंकि दुनिया भर में विदेशी-द्वेष और नस्लवाद में वृद्धि जारी है।<sup>2</sup> अकेले इस स्थिति से निपटना बहुत कठिन हो सकता है, विशेषकर तब जब आपको पता न हो कि सहायता के लिए कहाँ जाएँ या मदद मांगना असुरक्षित महसूस करें।

यदि आप इस स्थिति में पड़े किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसे सहायता की आवश्यकता हो सकती है, तो यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप शुरुआत कर सकते हैं।

## अपने संभावित प्रभाव को समझें

लोगों को शामिल महसूस कराने में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है आत्म-जागरूक होना। ऐसी बहुत सी बातें हैं जो हम स्वचालित रूप से कहते हैं, सोचते हैं और करते हैं — और हम नहीं समझ पाते कि उनका दूसरों पर क्यों या कैसे प्रभाव पड़ता है। यह समझना कि हम कौन हैं और हमारे दृष्टिकोण कहां से आते हैं, हमें यह पहचानने में मदद कर सकता है कि हम ऐसा वातावरण बनाने में मदद कर रहे हैं या नहीं जहां अन्य लोग सुरक्षित और स्वागत महसूस करें।

पूर्वाग्रह होना स्वाभाविक है। हमारा मस्तिष्क दुनिया को समझने के लिए श्रेणियाँ बनाता है। लेकिन हम उन श्रेणियों पर जो मूल्य रखते हैं, वे सीखे जाते हैं और आत्म-जागरूकता और प्रयास से उन्हें भुलाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अधिकांश लोग:

- उन लोगों को प्राथमिकता देते हैं जो उनसे सबसे अधिक समान हों
- ऐसी जानकारी की तलाश करते हैं और उसका समर्थन करते हैं जो उनकी मौजूदा मान्यताओं का समर्थन करती हो
- दिखावे और प्रथम प्रभाव के आधार पर धारणाएं बनाते हैं

विचार करें कि ये पूर्वाग्रह आपके समुदाय में नए लोगों के साथ आपके व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित कर सकते हैं तथा आप इसमें किस प्रकार सुधार कर सकते हैं।

साथ ही, इस बारे में भी सोचें कि आप किस बात को सामान्य मानते हैं, जिसे दूसरे लोग सामान्य नहीं मानते। लोगों के रीति-रिवाज और सामाजिक मानदंड अलग-अलग होते हैं। लोगों का एक दूसरे का अभिवादन करने का तरीका इसका एक सरल उदाहरण है। क्या आप सिर हिलाते हैं, हाथ मिलाते हैं, गले मिलते हैं या कुछ और करते हैं?

इससे पहले कि आप कुछ कहें, करें या मान लें, अपने आप को विभिन्न दृष्टिकोणों और व्यक्तिगत सीमाओं के बारे में खुले दिमाग से सोचना याद दिलाएं।

## संकेतों को जानें

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं अलग-अलग लोगों में अलग-अलग तरीके से प्रकट होती हैं। अवसाद, एंजायटी या आघात के कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं:

- अत्यधिक चिंता या भय
- लगातार उदासी, निराशा या “खालीपन” की भावना
- अत्यधिक मनोदशा परिवर्तन, जिसमें चिड़चिड़ापन या क्रोध शामिल है
- खान-पान की आदतों, ऊर्जा स्तर या नींद के पैटर्न में परिवर्तन
- शराब या अन्य नशीले पदार्थों का अधिक सेवन
- लगातार शारीरिक दर्द और पीड़ा
- दैनिक कार्य करने या तनाव प्रबंधन में कठिनाई

यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि विभिन्न संस्कृतियों के लोग अपनी व्यथा अलग-अलग तरीके से व्यक्त कर सकते हैं। कुछ शब्दों का भाषाओं में सीधा अनुवाद नहीं हो सकता है, तथा लोग अपने लक्षणों का वर्णन अलग-अलग तरीकों से कर सकते हैं।

यदि आप किसी के बारे में चिंतित हैं, तो उन्हें किसी चिकित्सा या मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता से परामर्श करने के लिए प्रोत्साहित करें या किसी सामुदायिक संगठन से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें जो सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी देखभाल प्रदान करता हो।

आप उन्हें आत्म-देखभाल तकनीकों का अभ्यास करने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं। इनमें बुनियादी बातें शामिल हैं, जैसे पौष्टिक भोजन खाना, पर्याप्त नींद लेना, सक्रिय रहना, आराम के लिए समय निकालना और सामाजिक संबंध बनाना। कठिन समय में, चाहे छोटे-छोटे तरीकों से ही, आशावान और आशावादी बने रहने से भी फर्क ला सकते हैं।

## संचार और समझ को बढ़ावा दें

लोगों के लिए आपको समझना आसान बनाने के लिए कदम उठाएँ। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति आपके क्षेत्र की भाषा में पारंगत नहीं है, तो उससे धीमी गति से बोलें। छोटे शब्दों और वाक्यों का प्रयोग करें, क्योंकि उन्हें समझना आसान होता है। अपशब्दों और स्थानीय कहावतों या मुहावरेदार अभिव्यक्तियों के प्रयोग से बचें। यदि आपके क्षेत्र में आने वाले कई नए लोग एक ही भाषा बोलते हैं, तो अंतर को पाटने के लिए उस भाषा के कम से कम कुछ वाक्यांश सीखने का प्रयास करें।

इसी तरह, स्थानीय रीति-रिवाजों को समझने में उनकी मदद करें और बताएं कि कोई काम किसी खास तरीके से क्यों किया जाता है। यह कोई साधारण बात हो सकती है, जैसे किराने की खरीदारी के लिए पुनः प्रयोज्य बैग की आवश्यकता। यह कानूनी अधिकारों जैसा कुछ अधिक महत्वपूर्ण भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, कई देशों में (संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, जर्मनी और जापान सहित), व्यक्तियों को पुलिस के सवाल का जवाब देने से पहले चुप रहने और एक वकील नियुक्त करने का अनुरोध करने का अधिकार है।<sup>3,4,5,6</sup> वे पुलिस या आरजन प्रवर्तन अधिकारियों को बिना आधिकारिक वारंट के अपने घर में प्रवेश देने से भी मना कर सकते हैं। स्थान के अनुसार कानून अलग-अलग होते हैं। स्थानीय नीतियों के बारे में जानने से आपको दूसरों को उनके अधिकारों के बारे में बताने में मदद मिल सकती है।

इसके अलावा, आपके द्वारा ऑनलाइन और व्यक्तिगत रूप से साझा की जाने वाली जानकारी पर भी विचार करें। सावधान रहें कि हानिकारक रूढ़िवादिता को बल न दें और गलत जानकारी न फैलाएं। यह सुनिश्चित करने के लिए अनुसंधान करें कि जानकारी विश्वसनीय है। यदि आप इसकी पुष्टि नहीं कर सकते तो इसे न फैलाएं।

## खुलकर समर्थन दिखाएं और प्रदान करें

स्वागतपूर्ण वातावरण को बढ़ावा देने के लिए स्वयं को और दूसरों को जिम्मेदार बनाएं। यदि आप कुछ ऐसा सुनते या देखते हैं जो किसी अन्य व्यक्ति की सुरक्षा या अपनेपन की भावना को खतरा पहुंचाता है, तो उसका समाधान करें।

इसके अलावा, नए लोगों के सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में भी सोचें। अपने पिछले अनुभवों के आधार पर, कुछ लोगों को अकेले बाहर जाने में असहजता महसूस हो सकती है। आप उनके साथ किराने की दुकान, ऑनलाइन स्टोर या अन्य स्थानों पर जाने की पेशकश कर सकते हैं।

आप्रवासियों के लिए स्थानीय संसाधनों के बारे में जानें ताकि आवश्यकता पड़ने पर आप उन्हें सहायता प्रदान कर सकें। इसमें पुनर्वास एजेंसियां, सामुदायिक संगठन, स्कूल, विश्वविद्यालय और कार्यस्थल कार्यक्रम शामिल हो सकते हैं।

अपनी सुविधा, उपलब्धता और वित्तीय संसाधनों के आधार पर आप, ऐसे संगठनों को जो नए लोगों को सुरक्षित रूप से बसने में मदद करते हैं, दान दे सकते हैं, उनमें स्वयंसेवा कर सकते हैं या उनके लिए आवाज उठा सकते हैं। आप अपना समर्थन व्यक्त करके, नीति निर्माताओं से संपर्क करके और आयोजित कार्यक्रमों में भाग लेकर भी आप्रवासियों की वकालत कर सकते हैं।



### महत्वपूर्ण सहायता जब आपको इसकी आवश्यकता हो

किसी भी अतिरिक्त महत्वपूर्ण सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें

[https://www.optumwellbeing.com/sec\\_CriticalSupportCenter/hi](https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/hi)

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). अक्टूबर 27, 2023।
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) - Protection against testimonial compulsion](#). जुलाई 31, 2023।
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). अक्टूबर 9, 2024।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तात्कालिक देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातस्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवा के फोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। यह कार्यक्रम और इसके घटक शायद सभी स्थानों पर उपलब्ध न हों, तथा कवरेज बहिष्करण और सीमाएं लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सभी अधिकार सुरक्षित। WF16209658 337740-022025 OHC