

# समुदायों के साथ आपदा के प्रभावों और मनोसामाजिक सकुशलता के बारे में बात करना

यह दस्तावेज़ साइकोसोशल सपोर्ट इन इमरजेंसीज: ए ह्यूमैनिटैरियन डिप्लोमेसी एंड एडवोकेसी टूलकिट का एक अंश है। इसमें आपदाओं के लोगों और समुदायों पर प्रभावों और वे किस प्रकार खुद की, अपने प्रियजनों की और अपने समुदायों की देखभाल करने के लिए कदम उठा सकते हैं, इस बारे में समुदायों के साथ बात करने में आपकी मदद के लिए प्रमुख संदेश शामिल हैं।

## इन प्रमुख संदेशों के बारे में किनसे बात करें

- आपदा प्रभावित क्षेत्रों में व्यक्ति और सामुदायिक समूह।
- आपदाओं से प्रभावित समुदायों में काम कर रहे लोगों या व्यक्तियों के साथ।
- अपने आपदा जोखिम और प्रतिरोध की रणनीतियों की योजना बनाने वाले व्यक्ति और समुदाय।

## इन प्रमुख संदेशों का उपयोग कब करें

यह आपकी भूमिका पर निर्भर करेगा लेकिन आप इन संदेशों का उपयोग अपनी हिमायत (एडवोकेसी) को सूचित करने के लिए कर सकते हैं:

- आपदाओं से प्रभावित समुदायों के साथ काम करते समय
- सामुदायिक रिकवरी समितियों या अन्य स्थानीय समुदाय प्रतिनिधि समूहों के साथ
- आपदाओं के प्रभावों के बारे में सामान्य जनता से बात करते समय।



©Australian Red Cross / Rodney Dekker

## प्रमुख संदेश

### सख्त प्रतिक्रियाएं और भावनाएं सामान्य, समझने योग्य प्रतिक्रियाएं हैं और हम उन पर काबू पा सकते हैं

किसी कठिन घटना के बाद सख्त भावनाओं का होना सामान्य है। ऐसी प्रतिक्रियाओं में दैनिक जीवन के प्रति अरुचि होना, दुखी, चिड़चिड़ापन या असमंजस महसूस करना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना, शारीरिक प्रतिक्रियाएं या घटना की विविध स्मृतियां शामिल हो सकती हैं। इस बात को पहचानना कि यह एक चुनौतीपूर्ण समय है लेकिन ऐसा जिसे संभालने के लिए आप काम कर सकते हैं। आपने संभवतः अपने जीवन में किसी और समय पर भी मुश्किलों को संभाला होगा। समय और सहयोग के साथ हम इन अधिकांश कठिनाइयों पर काबू पा सकते हैं<sup>1</sup>।

### खुद की देखभाल करने से आपको दूसरों की देखभाल करने में मदद मिलेगी। मदद मांगने में शर्म महसूस न करें

यह महत्वपूर्ण है कि आप खुद की देखभाल करें, ताकि आप दूसरों की मदद कर सकें। आपने जो चीजें अच्छी तरह की हैं उन पर ध्यान दें और आप कैसा महसूस कर रहे हैं और कैसी प्रतिक्रिया कर रहे हैं, उसमें होने वाले बदलावों के साथ संयम रखने की कोशिश करें। यहां तक कि कठिन समय के दौरान भी, अपनी दिनचर्या को बहाल करने की कोशिश करें, जैसे कि नियमित रूप से सोना और खाना और संतुष्टिदायक चीजें करने के लिए समय निकालने का प्रयास करें। यदि आपको लगता है कि आप सामना नहीं कर पा रहे हैं या बेहतर नहीं हो रहे हैं, तो किसी हेल्थ क्लिनिक पर जाएं<sup>2</sup>।

### मिलकर काम करने से हम इस स्थिति का बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं

दूसरों की मदद करना और दूसरों से मदद लेना कठिनाइयों का सामना करने का एक सबसे अच्छा तरीका है। दूसरों को सुनें, उन्हें सहजता प्रदान करें, और नियमित सामाजिक गतिविधियों में भाग लें। दूसरों से मदद स्वीकार करने और मदद मांगने में संकोच न करें। परिवार और समुदाय में भरोसे वाले लोगों के साथ बात करें<sup>3</sup>।

**साथ मिलकर हम अपना समुदाय फिर से बना सकते हैं**  
सामुदायिक और सामाजिक गतिविधियों को आयोजित करने के लिए दूसरों के साथ मिलकर काम करें जैसे कि धार्मिक समारोह, सामुदायिक बैठकें, खेल, कला, साफ-सफाई और समुदाय में दूसरों की मदद करना<sup>4</sup>।

### जो सबसे ज्यादा प्रभावित हैं उन पर खास ध्यान दें और उन तक पहुंचें

हमें उन लोगों की खासतौर पर देखभाल करना और उन तक पहुंचना चाहिए जो सबसे ज्यादा प्रभावित हैं या वे हमारे समुदायों में हाशिये पर हैं, इसमें घायल लोग, बुजुर्ग, विकलांग, विधवाएं और वे बच्चे शामिल हैं जिन्होंने अपने मां-बाप खो दिए हैं<sup>5</sup>।

1 यूनिसेफ एंड इंटर एजेंसी स्टैंडिंग कमेटी, 2011, पूर्व उद्धृत कृति में  
2 पूर्वोक्त

3 पूर्वोक्त  
4 पूर्वोक्त  
5 पूर्वोक्त

## समुदाय के वयस्क और बुजुर्ग स्थिति का सामना करने में बच्चों की मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं

किसी कठिन स्थिति के बाद बच्चों पर अतिरिक्त ध्यान देने और उनकी देखभाल करने की ज़रूरत होती है। आप बच्चों को सुरक्षित रखकर, उनकी बात सुनकर, उनसे विनम्रता से बात करके और आश्वासन देकर उनकी मदद कर सकते हैं। बच्चों को अपनी चिंताएं और उम्मीदें साझा करने, उनके दोस्तों के साथ खेलने और दैनिक जीवन में सहभागिता करने जैसे कि परिवार के कामों में हाथ बंटाने के अवसर प्रदान करें<sup>6</sup>।

## अपने बच्चों की सामान्य से अधिक सुरक्षा करें

इस कठिन समय के दौरान बच्चों को वयस्कों के प्रेम और देखभाल की ज़रूरत होती है, इस प्रकार आगे कोई नुकसान से बचाने के लिए दिन भर एहतियात और आराम महत्वपूर्ण है। बच्चों की सुरक्षा के लिए माता-पिता के लिए सुझावों में शामिल हैं: बच्चों को उनके माता-पिता या भरोसेमंद देखभालकर्ता के पास (दिन और रात) रखना और सुनिश्चित करना कि आपके परिवार और बच्चे को उनका नाम, वे कहाँ रहते हैं और दिनभर के दौरान हर समय वे कहाँ पर हैं, यह पता है<sup>7</sup>।

## किसी संकट के दौरान या बाद में बच्चों की देखभाल (पेरेंटिंग) कठिन महसूस हो सकती है

इस समय पालन-पोषण (पेरेंटिंग) में कठिनाई या फिर बोझिल महसूस करना सामान्य है। यह अपने आप में एक नुकसान की तरह लग सकता है। यदि आप पहले बच्चों की देखभाल करने में आनंद महसूस करते थे और आपको लगता था कि आपने सब बातों पर नियंत्रण रखा हुआ है तो यह बदल सकता है। कुछ समय के लिए, बच्चों की देखभाल सहज लगने से ज्यादा जबरन करना महसूस हो सकता है। किसी संकट के दौरान या बाद में आपको बच्चों की देखभाल यानी पेरेंटिंग प्रेरणादायक, सहज या लाभदायक महसूस हो सकती है। हर किसी के लिए अनुभव अलग होगा और यह समय के साथ बदल सकता है<sup>8</sup>।

## उन सुरक्षित चीज़ों का सामना करने की कोशिश करें जिनसे आपका अनावश्यक रूप से डरना जारी है

कुछ लोग आपातकाल/आपदा के बारे में इतने गंभीर रूप से असहज महसूस करते हैं कि वे अनावश्यक रूप से उन स्थानों, लोगों, बातचीत या गतिविधियों से बचने की कोशिश करते हैं जो उन्हें घटनाओं

की याद दिलाती हैं। वे इनके खतरनाक न रहने पर भी उनसे बचना जारी रखते हैं। यह बात समझ में आती है। आश्चर्यजनक रूप से, बेहतर महसूस करने के लिए, उन जगहों पर जाना जिनसे आप बच रहे हैं, उन लोगों से बात करना जो आपको घटना की याद दिलाते हैं, और उन गतिविधियों को करने की कोशिश करना जारी रखना जो आप पहले करते थे, काफी मददगार साबित हो सकता है। बचना बंद करना मुश्किल हो सकता है लेकिन कोशिश करें। आप किसी भरोसेमंद परिजन या मित्र से अपनी मदद के लिए और उस समय अपने साथ रहने के लिए कह सकते हैं जब आप उन चीज़ों तक पहुंचते हैं जिनसे बच रहे थे<sup>9</sup>।

## बेहतर महसूस करने के लिए शराब या नशीली दवाएं लेने से बचें

जब आप बुरा महसूस करते हैं तो शराब या नशीली दवाएं लेने का मन करना बहुत ही आम बात है। हालांकि, जब आप शराब पीते हैं या नशीली दवा लेते हैं तो दर्द की भावनाओं और चिंता पर काबू पाने में अधिक समय लग सकता है। साथ ही, जब आप शराब पीते हैं या नशीली दवा लेते हैं तो अपने परिवार की सुरक्षा और सहायता करना और अपने समुदाय को कठिनाइयों पर काबू पाने में मदद करना मुश्किल हो जाता है। पुनर्निर्माण में अधिक समय लगेगा<sup>10</sup>।

## अधिकांश लोग आगामी महीनों में संभवतः बेहतर महसूस करने लगेंगे

यदि आपकी परेशानी कम नहीं होती या और बढ़ जाती है, तो यह खासतौर पर महत्वपूर्ण है कि उन अन्य लोगों से मदद मांगी जाए जो आपका सहयोग कर सकते हैं। यदि संभव हो, तो किसी भरोसेमंद परिजन या अपने समुदाय के व्यक्ति से बात करें। यदि समय के साथ आप बेहतर महसूस नहीं कर रहे हैं, तो किसी पेशेवर से मदद मांगें<sup>11</sup>।

## सकुशलता की योजना पर विचार करें

आपातकाल की योजना बनाते समय, इस बात का ध्यान रखें कि आपके फैसले आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करेंगे। जंगल की आग के संपर्क में आने से आप और आपके परिवार को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है।

## एक दूसरे की तलाश कैसे करें इस संबंध में समयपूर्व योजना बनाएं

किसी आपदा के समय परिवार के सदस्यों से बिछड़ना काफी तनावपूर्ण हो सकता है। इस तनाव का दीर्घकालीन असर हो सकता है, तब भी जब सब कुछ (अपेक्षाकृत रूप से) ठीक हो जाए। इस बात की

6 पूर्वोक्त

7 पूर्वोक्त

8 ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस, मेलबर्न एवं फीनिक्स विश्वविद्यालय ऑस्ट्रेलिया, 2020, पेरेंटिंग: कोपिंग विद क्राइसिस (संकट का सामना करना)

9 पूर्वोक्त

10 पूर्वोक्त

11 पूर्वोक्त

योजना बनाएं कि आप फिर से कहां पर और कैसे मिलेंगे, खासतौर पर यदि संचार और सड़क प्रणालियां प्रभावित होती हैं तो। ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस रजिस्टर फाइंड रीयूनाइट सर्विस (पंजीकरण खोज पुनर्मिलन सेवा) उपलब्ध कराता है।

### खुद के साथ और दूसरों के साथ दयालु रहें

कुछ लोगों के लिए किसी आपदा के अनुभव और उसके परिणामों से बहाल होने में पांच वर्षों से भी अधिक का समय लग सकता है, खासतौर पर उन समुदायों में जो अधिक प्रभावित हुए हैं।

### आनंद और आराम हमें तनाव का प्रबंधन करने में मदद करता है

आपातकाल के बाद के दिन, सप्ताह और महीने व्यस्त, अस्त-व्यस्त और तनावपूर्ण समय हो सकते हैं। अक्सर, तनावपूर्ण या व्यस्ततम समय के दौरान, हमारी सामाजिक गतिविधियां, और वे चीजें जो हम मस्ती और आराम के लिए करते हैं, वे पहली चीजें होती हैं जो निरस्त होती हैं क्योंकि हमें लगता है कि हमारे पास समय नहीं है या दूसरी प्राथमिकताएं हैं। हालांकि, आनंद और आराम (प्लेज़र और लेज़र) असल में वह चीज़ है जिसकी हमें इस बोझिल समय में ज़रूरत है ताकि हम अपने तनाव का प्रबंधन कर सकें, और खुद को अधिक उत्पादक बना सकें।

हालांकि यह करने के लिहाज से सबसे कठिन काम लग सकता है, तो भी ऐसा कुछ करने के लिए समय निकालना जिससे आप आनंदित होते हैं, दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना, कुछ व्यक्तिगत समय को प्राथमिकता देना और अपना ध्यान रखना, तनाव का प्रबंधन करने और स्वस्थ रहने के लिए काफी महत्वपूर्ण है।

### सकारात्मक की संभावनाओं के लिए मन खुला रखें

किसी आपदा के अनुभव से सकारात्मक परिणाम आ सकते हैं, उन लोगों के लिए भी जिनका सबसे गंभीर नुकसान हुआ है। इसे सदमे के बाद की प्रगति के रूप में संदर्भित किया जाता है<sup>12</sup>।

### हम सभी भिन्न हैं और हम आपदा के प्रति अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं

लोग एक ही अनुभव के प्रति अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं और उनकी उबरने यानी रिकवरी की ज़रूरतें भिन्न हो सकती हैं, परिवार के भीतर भी। बच्चों को याद रखें – यहां तक कि बहुत छोटे बच्चों को भी।

12 हार्म्स, एबोटोमी, रोज़, वुडवर्ड क्रोन, बोल्ट, वेकॉट और अलेक्जेंडर, 2018। पोस्ट-डिजास्टर पोस्टट्रैमेटिक ग्रोथ: पॉजिटिव ट्रांसफॉर्मेशन फ्रॉम लॉन्ग ब्लैक सैटरडे बुशफायर, ऑस्ट्रेलियन सोशल वर्क, 71:4, 417-429.

बच्चे आपदा और उनके आसपास जो हो रहा है उससे बाद के कई वर्षों तक प्रभावित रह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि सभी उम्र के बच्चे और युवा लोग सुरक्षित और स्थिर महसूस करें, और उन्हें उम्र के अनुसार उपयुक्त तरीके से उबरने यानी रिकवरी के फैसलों में शामिल करें।

### आपको शायद अपने पालन-पोषण के तरीकों को अनुकूलित करने की ज़रूरत पड़े

जैसे-जैसे आप आपदा संबंधी सदमे और उसके बाद के व्यवधानों के प्रति अपनी और अपने बच्चे की प्रतिक्रिया को समायोजित करते हैं तो आपको अपने पालन-पोषण (पेरेंटिंग) के तरीकों में बदलाव लग सकता है। याद रखें कि अन्य माता-पिता ने भी इसी तरह से महसूस किया है, कभी-कभी यह कठिन परिस्थितियों में आपके द्वारा उठाए जा सकने वाले सबसे बेहतर कदमों को उठाने से संबंधित होता है<sup>13</sup>।

### सामुदायिक समूह बदलाव ला सकते हैं

सामुदायिक समूहों को शामिल करना बेहतर मानसिक परिणाम ला सकता है। हालांकि, बोझ साझा करें: ये स्थानीय समूह जारी रहें, इसे सुनिश्चित करना केवल कुछ लोगों पर ही यह जिम्मेदारी न छोड़ें। स्थानीय समूहों को बचे रहने के लिए नेतृत्वकर्ता चाहिए और जो लोग “बहुत अधिक काम” करते हैं उनके ऊपर बहुत सारा बोझ हो सकता है<sup>14</sup>।

### जगह बदलने से कुछ मदद हो सकती है

किसी आपदा प्रभावित समुदाय में बने रहने या कहीं और जाने का फैसला लोगों के जीवन में दो विपरीत बलों के द्वारा लिया जाता है: वे हैं समुदाय के साथ जुड़ाव, और आपदा के बाद का व्यवधान। जो लोग रुकना चाहते हैं उनके समुदाय के साथ अधिक जुड़ाव महसूस करने की संभावना होती है। जो लोग आपदा प्रभावित समुदाय से दूर जाने का फैसला करते हैं, उनके लिए आपदा के बाद के व्यवधानों का आय, आवास और संबंधों पर प्रभाव कम होने की संभावना होती है<sup>15</sup>।

13 ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस, मेलबर्न एवं फ्रीनिक्स विश्वविद्यालय ऑस्ट्रेलिया, 2020, पूर्व उद्धृत कृति में

14 गैलाघर एचसी, ब्लॉक के, गिब्स एल, फोर्ब्स डी, लुशर डी, मोलिनेक्स आर, रिचर्डसन जे, पैटिसन पी, मैकडॉगल सी और ब्रायंट आरए। आपदा-पश्चात मानसिक स्वास्थ्य पर समूह की सहभागिता का प्रभाव: एक अनुदैर्घ्य बहुस्तरीय विश्लेषण। सोशल साइंस एंड मेडिसिन। 2019; 220:167-175

15 गिब्स एल, गैलाघर एचसी, ब्लॉक के, स्मोडन ई, ब्रायंट आर, हार्म्स एल, इरेटन जी, केलेट सी, सिनोट वी, रिचर्डसन जे, लुशर डी, फोर्ब्स डी, मैकडॉगल सी, वाटर्स ई। बुशफायर (जंगल की आग) के बाद जगह बदलने का निर्णय लेना और व्यक्तिगत सकुशलता: विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया से एक केस स्टडी। अवोटोना, A. (Ed) में। प्लानिंग फॉर कम्युनिटी-बेस्ड डिजास्टर रेजिलिएंस वर्ल्डवाइड: लर्निंग फ्रॉम केस स्टडीज इन सिक्स कॉन्टिनेंट्स। ऐशगेट पब्लिशिंग लिमिटेड। 2016.

## प्राकृतिक वातावरण में बदलाव रिकवरी को प्रभावित कर सकता है

कई लोगों ने जंगलों को फिर से बढ़ते और बहाल होते देखने को अपनी खुद की सकुशलता के लिए मददगार पाया है<sup>16</sup>।

## ऑनलाइन जाएं

कई लोगों ने ऑनलाइन संपर्कों को जानकारीयां एकत्रित करने और अनुभव साझा करने के लिए मददगार तरीका पाया है<sup>17</sup>।

## अपने मीडिया एक्सपोजर पर विचार करें

किसी आपदा के बाद, ज्यादा से ज्यादा जानकारी तक पहुंचने की इच्छा स्वाभाविक है। हालांकि, यह सुनिश्चित करने के लिए एक नाजुक संतुलन है कि आप खुद को आपदा के बारे में तनावपूर्ण जानकारी बार-बार देखने या सुनने के नुकसानदायक प्रभावों के प्रति अत्यधिक संपर्क में लाए बिना, वह जानकारी हासिल कर रहे हैं जिसकी आपको ज़रूरत है। कई लोगों के लिए, किसी आपदा के बाद बहुत अधिक मीडिया एक्सपोजर से परेशानी का एहसास बढ़ सकता है। तनावपूर्ण या सदमे वाली (ट्रौमेटिक) छवियों और ध्वनियों के प्रति न्यूनतम एक्सपोजर खासतौर पर बच्चों के बारे में सोचने के लिए महत्वपूर्ण है<sup>18</sup>।

## रिकवरी तो एक मैराथन है, छोटी रेस नहीं

यह मान लेना लुभावना हो सकता है कि जैसे ही भौतिक वस्तुओं को बदल दिया जाता है और बुनियादी ढांचे की मरम्मत हो जाती है, जीवन वापस सामान्य हो जाएगा। अनुभव और अनुसंधान हमें बताते हैं कि आपदा के प्रभाव लंबे समय तक बने रहते हैं। आपदाएं छोटी रेस की बजाय मैराथन की तरह अधिक हैं। आपको स्वयं को गति देने की ज़रूरत होती है।

चीज़ों को जल्दी करना, या खुद से या दूसरों से निराश होना अनुपयोगी हो सकता है यदि आप महसूस करते हैं कि इससे उबरने में उससे कहीं अधिक समय लग रहा है जितना आपने पहले सोचा था। धीमे और सतत चलते रहें, और खुद पर और अपने रिश्तों पर ध्यान दें। आपदाओं से उबरने में लंबा समय लगना सामान्य बात है।

16 ब्लॉक के, मोलिनेक्स आर, गिब्स एल, अल्केमेड एन, बेकर ई, मैकडॉगल सी, इरेटन जी, फोर्ब्स डी। आपदा से रिकवरी में प्राकृतिक वातावरण की भूमिका: "हम यहां रहते हैं क्योंकि हमें जंगल से प्यार है"। स्वास्थ्य एवं स्थान। 2019; 57:61-69.

17 गिब्स, एल. पूर्व उद्धृत कृति में

18 मार्च, ई (2020) जब बहुत ज्यादा समाचार बुरे समाचार हों: क्या यह हमारा अपने स्वास्थ्य के लिए हानिकारक समाचारों के उपभोग का तरीका है? वार्तालाप



आपात स्थितियों में मनोवैज्ञानिक सहायता