

आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

आपदाएं और उनके प्रभाव

आपदा प्राकृतिक, लोगों द्वारा कारित, या दोनों का संयोजन हो सकती है। वे व्यक्तियों को प्रभावित कर सकती हैं और समुदायों को संघर्ष का सामना करने के लिए छोड़ सकती हैं।

आपदा में बचे लोग अक्सर अत्यधिक तनाव का अनुभव करते हैं। आपदाएं हमें कई अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

- सुरक्षा के लिए खतरा
- प्रियजनों, जानवरों, और समुदाय के सदस्यों की हानि
- सामाजिक संपर्कों और सामुदायिक कामकाज में व्यवधान
- घर, संपत्ति और निर्मित वातावरण की हानि
- सांस्कृतिक या आध्यात्मिक प्रथाओं में व्यवधान
- प्राकृतिक वातावरण का विनाश
- आजीविका और वित्तीय सुरक्षा की हानि

आपदाओं में दो चरण शामिल हो सकते हैं: खुद आपदा की घटना, और पुनर्निर्माण अथवा बहाली के चरण। दोनों की अपनी-अपनी चुनौतियां हैं, और इस बात को समझना महत्वपूर्ण है कि वे किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

आम प्रतिक्रियाएं

कई लोग आपदा के प्रति मौजूदा सामना करने के संसाधनों का उपयोग करके और परिवार, दोस्तों और अन्य संपर्कों का सहयोग प्राप्त करके प्रतिक्रिया करते हैं। हालांकि, आपदा का प्रभाव कुछ लोगों के लिए अधिक उल्लेखनीय हो सकता है, और उससे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। जहां पर यह होता है, वहां निम्नलिखित प्रतिक्रियाएं होना आम हैं:

भावनात्मक	सदमा, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, दुख, उदासी, डर, चिंता, अपराधबोध और शर्म।
मानसिक / बौद्धिक	असमंजस, ध्यान भंग होना, ध्यान केंद्रित करने या समस्याओं को हल करने में कठिनाई, आपदा की छवियों का बार-बार सामने आना।
व्यवहारपरक	पीछे हटना (विद्वाल), आपदा की यादों से बचना, बहस करना, जोखिम लेना, शराब या अन्य नशीली दवाओं का अत्यधिक उपयोग।
मनोवैज्ञानिक	तनाव, घबराहट या बेचैनी, सोने में परेशानी, भूख में बदलाव, पीड़ा, दर्द और सिरदर्द महसूस करना।

आपदा एक ऐसी घटना है जो अस्तित्व की सामान्य परिस्थितियों को बाधित करती है और कष्ट का एक ऐसा स्तर पैदा करती है जो प्रभावित समुदाय की अनुकूलन क्षमता से अधिक होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन

किसी आपदा के बाद खुद की मदद करें

किसी आपदा के बाद उबरने (रिकवर होने) का अर्थ यह नहीं है कि आप उसके बारे में भूल जाएं। उबरने यानी रिकवरी का अर्थ है कि घटना को याद करते समय कम परेशान होना, और समय गुजरने के साथ अपनी सामना करने की क्षमता के प्रति अधिक आत्मविश्वास का होना।

निम्नलिखित रणनीतियां उबरने में आपकी मददगार हो सकती हैं:

1. अपने अनुभव को स्वीकार करें

- आप कठिन समय से गुज़रे हैं। कई लोगों की एक भावनात्मक प्रतिक्रिया होगी। खुद को उस तरीके से महसूस करने दें जैसा आप करते हैं।
- खुद को फिर से सोचने के लिए समय दें। कोई सदमे वाली यानी दर्दनाक घटना आपके दुनिया को देखने के तरीके, आपके जीवन, आपके लक्ष्यों और आपके संबंधों को बदल सकती है।

2. अपना ध्यान रखें

- सुस्ताएं और आराम करें। आपको भरपाई के लिए समय चाहिए
- नियमित व्यायाम करें और नियमित, संतुलित भोजन करें। अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में सहायक है।
- चाय, कॉफी, चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक, और सिगरेट कम करें। यदि आपका शरीर तनावग्रस्त है, तो उत्तेजक पदार्थ इस भाव को बढ़ा देंगे।
- सामना करने के लिए नशीली दवाओं या शराब का उपयोग करने से बचें क्योंकि इनसे और समस्याएं पैदा हो सकती हैं।
- अनुभूतियों के माध्यम से स्वयं को शांत करें: सुखद ध्वनियां, दृश्य, सुगंध, स्वाद और संवेदनाएं आपको शांत करने, आराम दिलाने और स्थिर होने में मददगार हैं।

3. जहां भी संभव हो, कोई दिनचर्या रखें

- अपने दिनों को व्यवस्थित करें और हर दिन कम से कम एक आनंददायक गतिविधि का समय निर्धारित करने का प्रयास करें।
- हर दिन की एक समय-सारिणी बनाएं, जिसमें व्यायाम, कार्य और आराम शामिल हो।
- जितनी जल्दी संभव हो सके, सामान्य दिनचर्या में वापस लौटें लेकिन इसे सहजता से लें, इसे थोड़ा-थोड़ा करके करें।

4. मदद मांगें और जुड़े रहें

- जिन लोगों की आप परवाह करते हैं उनके साथ समय बिताएं, भले ही जो हुआ है आप उसके बारे में बात न करना चाहें।
- कभी-कभी आप अकेले रहना चाहेंगे, और यह ठीक है, लेकिन बिलकुल अलगाव में न रहें।

- अपनी भावनाओं को दबाने या फिर उन्हें अवरुद्ध करने का प्रयास न करें। अपनी भावनाओं के बारे में जैसे अन्य लोगों से बात करें जो बात समझेंगे, जब कभी आप ऐसा करने में सक्षम महसूस करें।
- यदि आपको लगता है कि आप दूसरों से इसके बारे में बात नहीं कर सकते तो अपनी भावनाओं के बारे में लिखें।

5. ऐसा ज़रूरत से ज्यादा न करें

- जो काम करने ज़रूरी हैं उन्हें एक-एक और थोड़ा-थोड़ा करके करें और, हर सफलता को महत्ता दें।
- जो हुआ है उसके बारे में सोचने या उसे याद करने से बचने के लिए कोई गतिविधियां या कार्य न करें।
- समाचार देखकर या समाचार पत्र पढ़कर जागरूक रहें लेकिन एक्सपोजर (जानकारी) उतने तक ही सीमित रखें जितना आपको सच में चाहिए।
- जितने संभव हो सकें उतने छोटे-छोटे दैनिक निर्णय लें - जैसे कि आप क्या खाएंगे और आराम पाने के लिए क्या करेंगे - क्योंकि इससे आपको अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में मदद मिल सकती है।
- घर बदलने या नौकरी बदलने जैसे जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय लेने से बचें।

यदि आपने इन रणनीतियों को आजमाया है और अभी तीन चार हफ्ते बाद भी चीज़ें बेहतर नहीं हो रही हैं, या यदि आपको सामना करने में कठिनाई हो रही है, तो आपको बेहतर महसूस करने के लिए कुछ पेशेवर सहायता प्राप्त करने को लेकर अपने डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

आगे की जानकारी

- रिकवरी आफ्टर ट्राैमा – अ गाइड फ़ॉर पीपुल विद पोस्टट्रैमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर की एक प्रति phoenixaustralia.org से डाउनलोड करें।
- अपने डॉक्टर से अपनी चिंताओं के बारे में बात करें और यदि आपको लगता है कि आपको कुछ पेशेवर सहायता से लाभ हो सकता है तो किसी मेडिकेयर मेंटल हेल्थ प्लान के बारे में पूछें।
- यदि आप किसी तात्कालिक संकट में हैं, और तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क नहीं कर सकते, तो 13 11 14 पर लाइफलाइन को कॉल करें
- यदि आप या कोई परिचित तात्कालिक जोखिम में है, तो 000 पर कॉल करें।