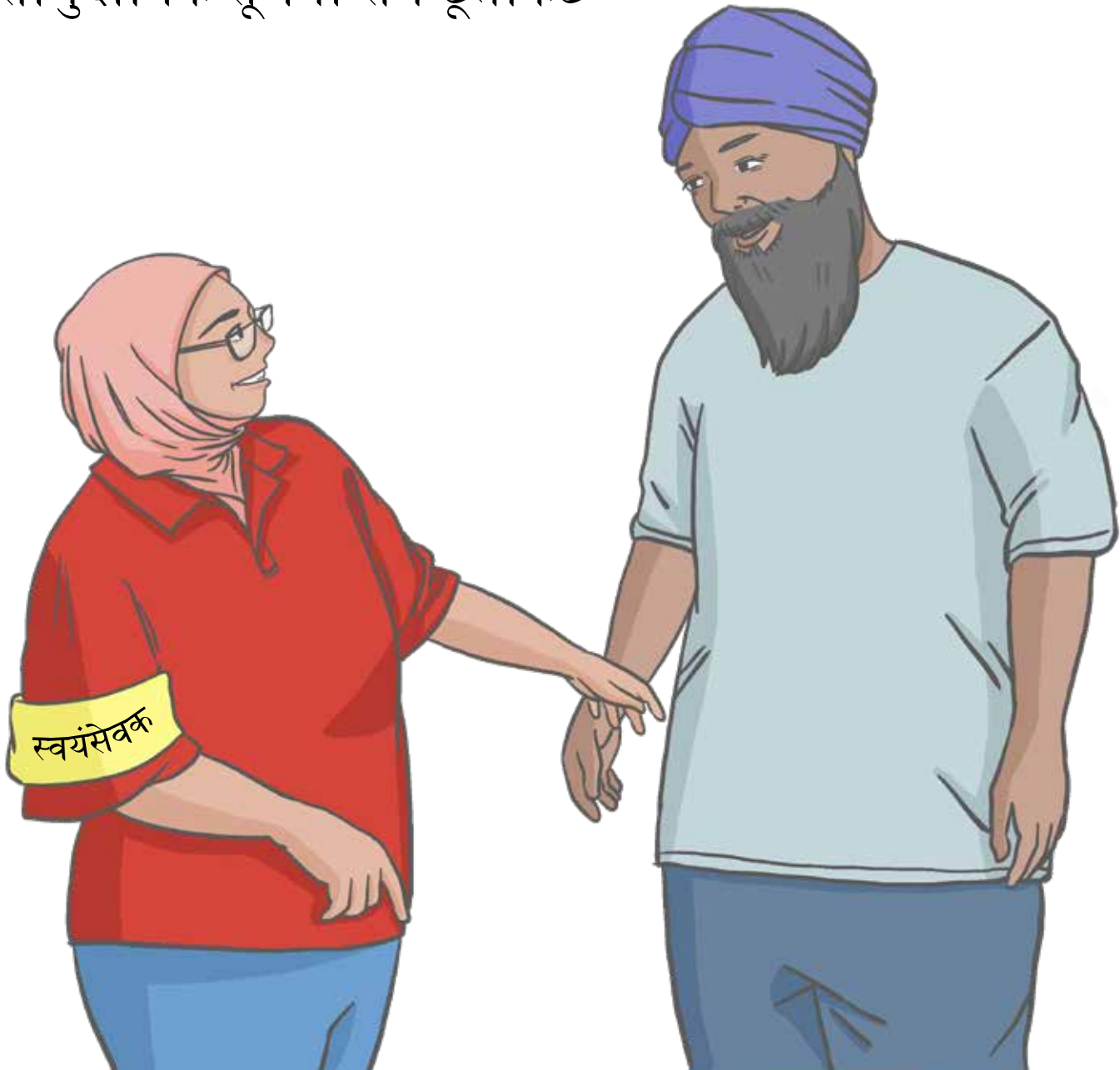


मनोसामाजिक सहायता का परिचय

सामुदायिक सूचना सत्र टूलकिट





चित्रण: एंजी डारा @paintpotatopaint
नवंबर 2021 में प्रकाशित © ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस

फिजी रेड क्रॉस और इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेड क्रॉस एंड रेड क्रीसेंट सोसाइटीज द्वारा निर्मित सामग्रियों से अंगीकृत

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य व्यक्ति के द्वारा या उसके लिए उपयोग, प्रतिलिपि निर्माण, पुनरुत्पादन या प्रसार नहीं किया जा सकता है, ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस सोसाइटी की स्पष्ट लिखित अनुमति को छोड़कर, जिसे शर्तों के अधीन दिया जा सकता है। इस संसाधन के भीतर, शब्द 'आपातकाल' का उपयोग किया गया है और इसे आपातकालीन घटना या आपदा के किसी भी रूप में लागू किया जा सकता है। जहाँ पर शब्द 'आपदा' का उपयोग किया गया है, इसे 'आपातकाल' के साथ आपस में बदला जा सकता है और एक शब्द का दूसरे के ऊपर अर्थ नहीं लिया जाना चाहिए।

इस संसाधन के विकास के लिए निधि विक्टोरिया की राज्य सरकार की ओर से प्रदान की गई थी।



विषय-सूची

सामुदायिक सूचना सत्र टूलकिट

इस टूलकिट का इस्तेमाल	4
किसी सूचना सत्र को चलाने की तैयारी करना	5

बुनियादी मनोसामाजिक सहायता

टॉपिक 1: मनोसामाजिक सहायता को समझना	7
टॉपिक 2: मनोसामाजिक सहायता के प्रमुख तत्व	11
टॉपिक 3: अच्छी देखभाल प्रदान करना	14
टॉपिक 4: मनोसामाजिक सहायता संचालित करना	18
टॉपिक 5: दूसरों की सहायता करते समय अपनी देखभाल करना	21

खोजबीन करने के लिए और टॉपिक

टॉपिक 6: पेशेवर सहायता के लिए लोगों को रेफर करना	24
टॉपिक 7: आपदा से उबरना	26
टॉपिक 8: तनाव पर कार्रवाई	29
टॉपिक 9: बच्चों को उबरने में सहायता करना	32
टॉपिक 10: देखे, सुने, जोड़ें	35

सहायक सामग्रियां

रेफरल पाथवे	37
सूचना विवरणिका और फ़्लायर	39
इमेज कार्ड	43

इस टूलकिट का इस्तेमाल करना

यह प्रशिक्षण टूलकिट और सहायक सामग्रियां सामुदायिक प्रशिक्षकों के द्वारा उस समय उपयोग के लिए हैं जब वे किसी दर्दनाक या आपदा की घटना के बाद मनोसामाजिक सहायता प्रदान करने के लिए सामुदायिक सदस्यों को तैयार करते हैं।

इस सामुदायिक सूचना सत्र टूलकिट में तीन खंड हैं:

बुनियादी मनोसामाजिक सहायता

यह खंड सामुदायिक प्रशिक्षकों के उपयोग के लिए है जब वे अपने समुदायों में मूलभूत मनोसामाजिक सहायता पर सूचना सत्र सुलभ कराते हैं। ये टॉपिक प्रतिभागियों को संकटों के मनोसामाजिक प्रभावों को समझने और इस बात में मदद करेंगे कि अच्छी सहायता कैसे प्रदान की जाए।

खोजबीन करने के लिए और टॉपिक

यह खंड सामुदायिक प्रशिक्षकों के द्वारा उस समय उपयोग के लिए है जब वे अपने समुदायों में मूलभूत मनोसामाजिक सहायता पर सूचना सत्र सुलभ कराते हैं तथा थोड़ा और विवरण शामिल करना चाहते हैं।

सहायक सामग्रियां

इन टूल्स में सामुदायिक प्रशिक्षकों को वार्तालाप आसान बनाने में मदद के लिए सामग्री और सूचना सत्रों के प्रतिभागियों को घर ले जाने के लिए जानकारी शामिल हैं। इसमें छवि वाले यानी इमेज कार्ड, रेफरल पर जानकारी और मनो-शिक्षा सामग्री शामिल है। सूचना विवरणिका और फ़्लायर आपदाओं के मनोसामाजिक प्रभावों, तनाव के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाओं का वर्णन करते हैं तथा मुकाबले और उबरने की रणनीतियों के बारे में जानकारी उपलब्ध कराते हैं।

मनोसामाजिक सहायता कार्यशालाओं का परिचय दो में से किसी एक विधि के माध्यम से दिया जा सकता है – आमने-सामने की कक्षा शैली, या ऑनलाइन वेबिनार के माध्यम से। ध्यान दें कि जहां संभव है, आमने-सामने के माध्यम से डिलीवरी बेहतर है।

यह अनुशंसा की जाती है कि कोई सूचना सत्र तैयार करने से पहले सुविधाकर्ता (फैसिलिटेटर) इस टूल किट को पूरी तरह पढ़ें और खुद को सहायक सामग्रियों से परिचित करा लें।

इस मैनुअल में:



चर्चा प्रश्न आइकन

यह आइकन किन्हीं प्रमुख चर्चा प्रश्नों को विशिष्ट रूप से दर्शाता है।



गतिविधि आइकन

यह आइकन इंगित करता है कि इसके बाद कोई गतिविधि है।



समय आइकन

इस आइकन का संदर्भ संबंधित गतिविधि को कितनी देर तक चलना चाहिए और सुझाए गए आरंभ और समाप्ति के समय से है।



संसाधन/सामग्री आवश्यक आइकन

यह आइकन आपको उन संसाधनों और/या सामग्रियों के लिए सचेत करता है जिनकी आपको संबंधित गतिविधि सुलभ कराने के लिए आवश्यकता होगी।



गतिविधि/चर्चा संबंधी निर्देश आइकन

संबंधित गतिविधि के लिए निर्देशों हेतु इस आइकन को देखें।

सुझाई गई स्क्रिप्ट **बोल्ड इटैलिक्स** में है। आपको स्क्रिप्ट को शब्दशः उपयोग नहीं करना है, यह बस एक मार्गदर्शिका है। इसे अपने शब्दों में रखें।

किसी सूचना सत्र को चलाने की तैयारी करना

मनोसामाजिक सहायता सत्र का परिचय संचालित करने से पहले यह महत्वपूर्ण है कि उचित रूप से योजना बना ली जाए। निम्नलिखित भाग विचार के लिए महत्वपूर्ण बातों और तैयारी के लिए प्रमुख चीजों की रूपरेखा प्रदान करते हैं ताकि सत्र का सुचारु संचालन सुनिश्चित हो सके।

सामान्य

- प्रतिभागियों को क्या जानकारी चाहिए? केवल 1 से 5 टॉपिक, या क्या कुछ अतिरिक्त टॉपिक भी उपयोगी होंगे?
- सत्र में कितने प्रतिभागी होंगे?
- डिलीवरी का तरीका (जैसे कि ऑनलाइन या आमने-सामने)
- यदि टॉपिक 6 कर रहे हैं, तो स्थानीय रेफरल पाथवे पर शोध करें और स्थानीय रेफरल पाथवे टेम्पलेट पूरा करें

हाई टेक या लो टेक?

इस टूलकिट को अनुकूलनीय रहने के लिए विकसित किया गया है और इसे विभिन्न संदर्भों के लिए अनुकूलित किया जा सकता है। आपको उपलब्ध संसाधनों के आधार पर इस टूलकिट का उपयोग एक सामुदायिक प्रशिक्षक के रूप में करते हुए आप एक डिजिटल प्रस्तुति बना सकते हैं या फिर सहायक सामग्री खंड के इमेज कार्डों का उपयोग वार्तालाप संकेतों (कन्वर्सेशन प्रॉम्प्ट) के रूप में कर सकते हैं। सामग्री की अनुकूलनीय प्रकृति का अर्थ यह भी है कि आप बड़े समूहों या फिर थोड़े से लोगों के लिए सत्र चला सकते हैं।

आमने-सामने की डिलीवरी

- क्या आप डिजिटल प्रस्तुति तैयार करना चाहते हैं?
- क्या संबंधित स्थान पर कोई स्मार्ट टीवी या प्रोजेक्टर है और स्लाइड दिखाने के लिए पर्याप्त जगह है?
- यदि आप किसी प्रस्तुति का उपयोग नहीं कर रहे हैं, तो आवश्यक इमेज कार्ड प्रिंट करें*
- प्रासंगिक सहायक सामग्रियां प्रिंट करें*:
 - रेफरल पाथवे
 - सूचना विवरणिका और फ़्लायर
- क्या आपको भोजन या नाश्ते की व्यवस्था करने की ज़रूरत पड़ेगी?
- जगह को किस प्रकार से व्यवस्थित करने की ज़रूरत है?
- पता करें कि बाथरूम, किचन और आपातकालीन निकासी कहाँ पर हैं।

ऑनलाइन डिलीवरी

- क्या आप डिजिटल प्रस्तुति तैयार करना चाहते हैं?
- क्या आपने प्रतिभागियों को प्रदान करने के लिए कोई ऑनलाइन लिंक सेट अप किया है?
- क्या आपके पास उपलब्ध सहायक सामग्रियों को प्रतिभागियों के साथ साझा करने के लिए लिंक हैं?*
- रेफरल पाथवे
- सूचना विवरणिका और फ़्लायर

*सहायक सामग्रियां देखें।

मूल मनोसामाजिक सहायता

प्रत्येक मूलभूत मनोसामाजिक सहायता टॉपिक में 10 से 15 मिनट का समय लगेगा। इन टॉपिक्स का उद्देश्य प्रतिभागियों में मनोसामाजिक सहायता, अच्छी देखभाल प्रदान करने के तत्व और सकुशलता (वेलबींग) का प्रबंधन करने की समझ निर्मित करना है।

नमूना अनुसूची (सैंपल शेड्यूल)

इस टूलकिट में पहले पांच टॉपिक के प्रवाह और संरचना का अनुसरण करें:

- टॉपिक 1:** मनोसामाजिक सहायता को समझना
- टॉपिक 2:** अच्छी देखभाल प्रदान करना
- टॉपिक 3:** मनोसामाजिक सहायता के प्रमुख तत्व
- टॉपिक 4:** मनोसामाजिक सहायता संचालित करना
- टॉपिक 5:** दूसरों की सहायता करते समय अपनी देखभाल करना

टाँपिक 1: मनोसामाजिक सहायता को समझना



लक्ष्य: प्रतिभागियों में तनावपूर्ण घटना का अनुभव करने के दौरान और उसके बाद सामान्य या स्वाभाविक भावनाओं और यह समझ विकसित करना कि मनोसामाजिक सहायता क्या है।

प्रमुख संदेश

- कोई आपदा, दर्दनाक घटना या अन्य संकट का अनुभव करने के बाद परेशान या तनावग्रस्त महसूस करना स्वाभाविक है
- जो लोग तनावग्रस्त या भावुक हैं उन्हें मनोसामाजिक सहायता से लाभ मिलता है



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 1 से 4

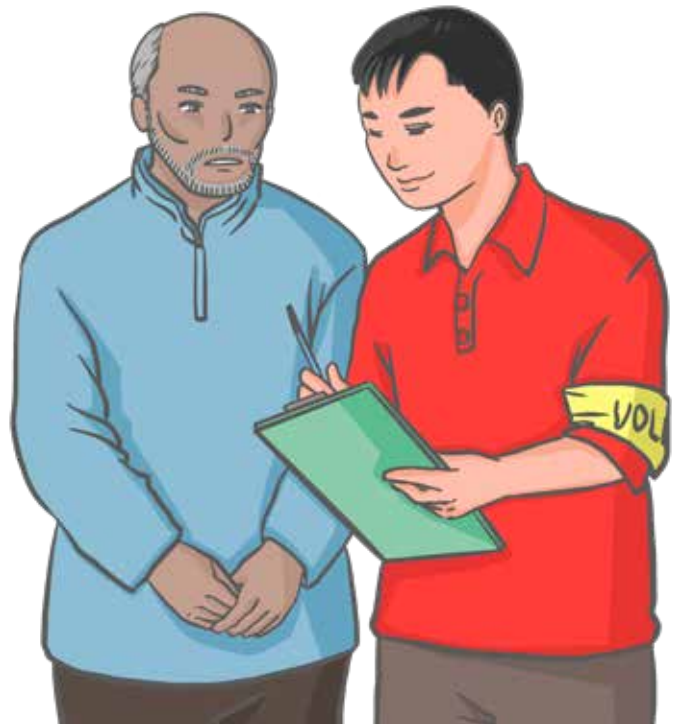
बताएं

संकटों के बाद हम लोगों की सहायता कैसे करते हैं इसके बारे में बात करते समय दो अवधारणाएं महत्वपूर्ण हैं। ये हैं 'मनोसामाजिक' और 'लचीलापन'।

अंग्रेज़ी में, शब्द 'साइकोसोशल' यानी मनोसामाजिक 'साइकोलॉजिकल' और 'सोशल' यानी मनोवैज्ञानिक और सामाजिक की दो अवधारणाओं को जोड़ता है। मनोवैज्ञानिक का संदर्भ हमारी भावनाओं, हम कैसे सोचते हैं, हमारी स्मृति और निर्णय लेने की हमारी क्षमता से है; और सामाजिक का संदर्भ अपने परिवार, दोस्तों और समुदाय के साथ हमारे रिश्तों से है। ये अवधारणाएं आपस में जुड़ी हुई हैं और लोगों के जीवन के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक दोनों ही पहलुओं से आपदाओं और अन्य दर्दनाक घटनाओं के प्रभाव पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

लोग आपदा जैसी किसी दर्दनाक या चौंकाने वाली घटना के बाद कई तरह के मनोसामाजिक प्रभावों का अनुभव कर सकते हैं। आपदा की वजह से नुकसान और दुख हो सकता है, इसलिए दुखी होने या नाराज होने जैसी भावनात्मक प्रतिक्रियाएं सामान्य हैं। अधिकांश मुश्किल भावनाएं समय के साथ कम हो जाएंगी, अधिकांश लोग परिवार, दोस्तों और अपने समुदाय के सहयोग से उबर जाते हैं।

'लचीलापन' (रेजिलिएंस) अनुकूलित होने तथा खुद को और अपने प्रियजनों और समुदाय को किसी दर्दनाक घटना या आपदा के बाद उबरने में मदद करने की क्षमता है। अधिकांश लोगों के पास ऐसी शक्तियां और क्षमताएं होती हैं जिनकी मदद से वे उबर सकते हैं।



► चर्चा के निर्देश – मनोसामाजिक सहायता का क्या है?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: मनोसामाजिक और लचीलापन पर विचार करते हुए आपकी राय में मनोसामाजिक सहायता क्या है?
2. यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 1 का संदर्भ लें, और प्रतिभागियों से पूछें: इस छवि में क्या हो रहा है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- किसी पीड़ित व्यक्ति के लिए सहायक देखभाल प्रतिक्रिया।
- इसमें शामिल है:
 - एक परवाह करने वाला श्रोता होना और जब वे तैयार हों तो उस व्यक्ति को अपनी कहानी कहने देना
 - व्यक्ति को उनकी अपनी शक्तियों की और उन शक्तियों की याद दिलाना जो उन्हें अपने परिवार और समुदाय से मिली हैं
 - यदि व्यक्ति को पेशेवर मदद की ज़रूरत हो तो उन्हें सेवाओं से जोड़ना।



छवि 1



चर्चा के निर्देश -

आपको कैसे पता चलता है कि किसी को मनोसामाजिक सहायता चाहिए?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें:
तो, आपको कैसे पता कि किसी व्यक्ति को मनोसामाजिक सहायता चाहिए?
2. यदि जरूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 2, 3 और 4 का संदर्भ लें, और प्रतिभागियों से पूछें: इन छवियों में दिख रहे लोगों के बारे में आपका क्या अवलोकन है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- उदास, क्रोधित या परेशान लोग
- डरे हुए या सदमे में पड़े लोग
- विपत्ति में पड़े लोग
- तनावग्रस्त लोग।



छवि 2



छवि 3



छवि 4

बताएं

ये भावनात्मक विपत्ति (डिस्ट्रेस) के उदाहरण हैं। यह तनाव से अलग है। लेकिन दोनों ही लोगों में परेशान करने वाली, तनावग्रस्त या दर्दनाक घटनाओं के बाद होते हैं।

▶ चर्चा के निर्देश – विपत्ति क्या है?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपके विचार में विपत्ति (डिस्ट्रेस) क्या हो सकती है? आपको कैसे पता कि लोग विपत्तिग्रस्त हैं?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- भावनात्मक विपत्ति के कई अलग-अलग प्रकार होते हैं।
- अलग-अलग संस्कृतियों में विपत्ति को अलग-अलग तरीके से व्यक्त किया जा सकता है।
- 'तेज़' भावनाएं इस प्रकार की नज़र आ सकती हैं: रोना, चीखना, गुस्सा, हताशा
- 'शांत' भावनाएं ऐसी नज़र आ सकती हैं:
 - दूसरों से अलगाव – लोगों के साथ रहने की इच्छा न होना
 - सदमा – चौड़ी आंखें, भावहीन चेहरा, क्या कहना है पता नहीं या बात करने में कठिनाई होना
 - चौंक जाना – तेज़ आवाज़ पर चौंकना, कांपना
 - घबराहट – बहुत चिंता करना या डरना।

▶ चर्चा के निर्देश – तनाव क्या है?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: तनाव क्या है? आपको कैसे पता कि आप तनावग्रस्त हैं?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- तनाव किसी खतरे पर प्रतिक्रिया देने का हमारे शरीर का स्वाभाविक तरीका है
- एड्रेनलिन जैसे तनाव हार्मोन हमें तेजी से भागने और मजबूत बनने में मदद करते हैं ताकि हम किसी खतरे या डर से बच सकें
- यदि हम किसी दर्दनाक घटना के बाद शांत नहीं होते तो तनाव हमारी उबरने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है
- तनाव हमारे दिमाग को प्रभावित करता है – हमें चीज़ें याद नहीं रहतीं साथ ही निर्णय लेने में कठिनाई होती है
- तनाव हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है – यह हमें सोने से रोक सकता है या हमें हर समय थकान महसूस करा सकता है, हमारे बीमार होने की संभावना अधिक हो जाती है, इसकी वजह से वजन बढ़ या घट सकता है



टाँपिक 2: मनोसामाजिक सहायता के प्रमुख तत्व



लक्ष्य: इस बात की समझ विकसित करना कि दूसरों के लिए एक सुरक्षित और परवाह वाला वातावरण कैसे प्रदान करें।

प्रमुख संदेश

मनोसामाजिक सहायता के 5 प्रमुख तत्व होते हैं:

- लोगों को सुरक्षित महसूस करने में मदद करना
- लोगों को शांत महसूस करने में मदद करना
- लोगों को सहायता के लिए अपने दोस्तों और परिवार का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना
- लोगों को सशक्त महसूस करने और उबरने के लिए खुद की मदद करने लायक बनाने में सहयोग करना और उन्हें उनकी शक्तियां याद दिलाना
- उन्हें जताना कि आप परवाह करते हैं और उन्हें भविष्य के लिए उम्मीद रखने में मदद करना



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 5 से 8

बताएं

जब लोग विपत्ति में होते हैं तो यह उन्हें सुरक्षित और शांत महसूस करने में मदद कर सकता है। सहायकों के रूप में ऐसे तरीके हैं जिनसे हम लोगों को शांत रहने में मदद कर सकते हैं और वे कदम जिन्हें उठाकर हम उन्हें सुरक्षित महसूस करा सकते हैं।



चर्चा के निर्देश – आप लोगों को सुरक्षित और शांत रहने में कैसे मदद कर सकते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप लोगों को सुरक्षित और शांत महसूस करने में कैसे मदद कर सकते हैं?
2. यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 5 का संदर्भ लें, और प्रतिभागियों से पूछें: इस छवि में स्वयंसेवक क्या कर रहा है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- लोगों को ऐसी किसी भी चीज़ से दूर ले जाएं जो कि खतरनाक है और उनकी सुरक्षा को खतरा पहुंचा रही है।
- यदि संभव हो तो यदि वे आपदा के समाचार की झलकियां देख रहे हों तो उन्हें टीवी बंद करने की सलाह दें
- जो लोग अपनी कहानी और भावनाएं साझा करना चाहते हैं उन लोगों को बोलने के लिए मजबूर किए बिना उन्हें सुनें
- दैनिक जीवनचर्या पर वापस लौटने को बढ़ावा दें इससे लोगों को फिर से सामान्य जीवन से जुड़ाव महसूस करने में मदद मिल सकती है
- लोगों को यह आश्वासन देकर कि उनकी भावनाएं स्वाभाविक हैं, उन्हें भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करने में मदद करें।



छवि 5

बताएं

हम जानते हैं कि लोग तब कहीं अधिक बेहतर तरीके से मुकाबला करते हैं जब वे अपने परिवार, दोस्तों या समुदायों के साथ होते हैं। लोग संकटों के बाद साथ मिलकर बेहतर प्रदर्शन करते हैं। मददगारों के रूप में हम इसमें भी सहायता कर सकते हैं।

▶ चर्चा के निर्देश – आप संबद्धता/संबंधों को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं?

प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप लोगों को उनके प्रियजनों के साथ जुड़ने में कैसे मदद कर सकते हैं? आप लोगों को दूसरों से जुड़ने में मदद के लिए क्या कर सकते हैं?

यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 6 का संदर्भ लें, और प्रतिभागियों से पूछें: इस छवि में क्या हो रहा है?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- लोगों को दोस्तों और प्रियजनों से जुड़ने में मदद करें
- लोगों को अपने परिवार और समुदाय का उपयोग करने, आप जिससे गुजरे हैं उसे साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और अपने परिवार और समुदाय के साथ उबरने के कार्य लोगों को तेजी से उबरने में मदद करते हैं
- जो सेवाएं उपलब्ध हैं उनके लिए लोगों को जानकारी और लिंक उपलब्ध कराएं

बताएं

संकट के बाद, यदि लोग और समुदाय खुद की मदद में सक्षम महसूस करते हैं तो यह उन्हें लंबे समय में बेहतर करने में मदद करता है।

▶ चर्चा के निर्देश – आप लोगों को अपनी और अपने समुदाय की मदद करने में सक्षम महसूस कराने में कैसे मदद कर सकते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप लोगों को अपनी और अपने समुदाय की मदद में सक्षम महसूस कराने के लिए क्या मदद कर सकते हैं?
2. यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 7 और 8 का संदर्भ लें: इस छवि में लोग क्या कर रहे हैं?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- लोगों को यह याद दिलाकर कि अतीत में उन्होंने कठिनाइयों का मुकाबला किस प्रकार किया है, उन्हें खुद पर विश्वास करने के लिए सशक्त करें – उनसे पूछें:
 - “उस समय मुकाबला करने के लिए आपने क्या किया था?”
 - “आपके पास अपने परिवार और समुदाय में क्या सहयोग है?”
- उन्हें स्थिति और उनके लिए मददगार सेवाओं के बारे में जानकारी दें ताकि वे अपनी रिकवरी को लेकर निर्णय ले सकें
- “तनावमुक्ति” यानी डी-स्ट्रेसिंग और आराम करने और खुद में प्रसन्नता लाने वाली गतिविधियां करने के द्वारा उनके मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य लाभ का ध्यान रखने के लिए बढ़ावा दें (जैसे कि अपना मकान फिर से बनाना)।

बताएं

वे लोग और समुदाय जो आशावान होते हैं और जिनमें भविष्य के लिए विश्वास होता है वे संकट के बाद लंबे समय में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। यह इस बात का दिखावा करने को लेकर नहीं है कि चीजें उतनी कठिन या दुखदायी नहीं हैं। बल्कि, शोध हमें बताते हैं कि आशावान महसूस करना सुरक्षात्मक है। आशा हमें कठिन समय का प्रबंधन करने में मदद कर सकती है। हम लोगों को कठिनाई के दौरान सहायता के लिए मौजूद रहकर और उन्हें आश्वासन देकर आशावान बने रहने में मदद कर सकते हैं।

चर्चा के निर्देश - आप लोगों की मदद कैसे कर सकते हैं कि उनमें उम्मीद बंधे?

प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप लोगों की मदद कैसे कर सकते हैं कि उनमें उम्मीद बंधे?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- दर्शाएं कि आपको परवाह है और मदद के लिए यहां मौजूद हैं
- उन्हें फिर से आश्चस्त करें कि उनकी भावनाएं सामान्य हैं
- उन्हें फिर से आश्चस्त करें कि हालांकि अभी यह कठिन है लेकिन अधिकांश लोग किसी आपदा के बाद उबर जाते हैं

छवि 6



छवि 7



छवि 8

टाँपिक 3: अच्छी देखभाल प्रदान करना



लक्ष्य: प्रतिभागियों और उन सहायक संचार कौशलों और कार्यों की समझ विकसित करना जो हम दूसरों की अच्छी देखभाल करने के लिए कर सकते हैं।

प्रमुख संदेश

- सहायता प्रदान करने की अपनी क्षमता और समुदाय में अपनी भूमिका की सीमा को जानें – बुनियादी भावनात्मक सहायता प्रदान करें, परामर्श नहीं
- दूसरों की सहायता करते समय सम्मान दिखाएं, सहानुभूति जताएं और उस बारे में सोचें कि यदि आप उनकी स्थिति में होते तो आप कैसी सहायता किया जाना पसंद करते



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 1 और 9 से 12। अच्छे संचार सुझाव संबंधी फ्लायर (पृष्ठ 36-37)

बताएं

मनोसामाजिक सहायता उन लोगों का उपचार करना या उन्हें परामर्श देना नहीं है जो मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से जूझ रहे हैं। यह सहायता का और भी सरल रूप है।



चर्चा के निर्देश – बुनियादी मनोसामाजिक सहायता और परामर्श के बीच क्या अंतर है?

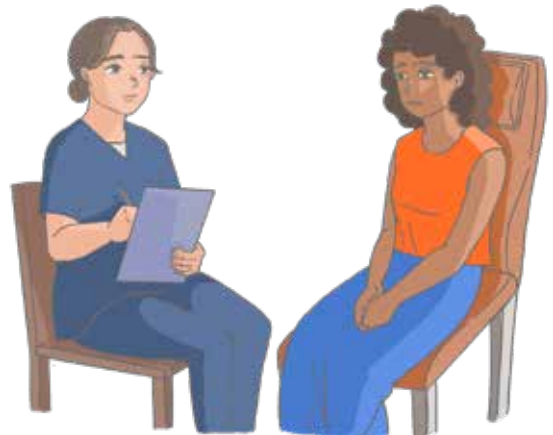
1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: बुनियादी मनोसामाजिक सहायता के लिए ज़रूरी महत्वपूर्ण कौशल क्या हैं? यह परामर्श से किस प्रकार भिन्न है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- बुनियादी मनोसामाजिक सहायता यह जताने को लेकर है कि आप परवाह करते हैं, किसी व्यक्ति को सुनना यदि वे बात करना चाहें लेकिन ऐसे प्रश्न न पूछना जो व्यक्ति को उससे अधिक बोलने के लिए प्रोत्साहित करे जिसके लिए वे तैयार हैं
- बुनियादी मनोसामाजिक देखभाल ही पर्याप्त है जिसकी अधिकांश लोगों को उबरकर बाहर आने के लिए ज़रूरत होती है
- बहुत थोड़ी संख्या में लोगों को परामर्श के जैसी और अधिक भावनात्मक सहायता चाहिए। जो लोग बुनियादी मनोसामाजिक सहायता प्रदान कर रहे हैं उनकी भूमिका उन लोगों को इन पेशेवर सेवाओं के साथ जोड़ने की है जिन्हें उनकी ज़रूरत है।
- समुदायों के लिए कई तरह की सामाजिक सेवाएं उपलब्ध हैं जिनसे आप लोगों को जोड़ सकते हैं



छवि 1



छवि 9

बताएं

जो लोग विपत्ति में हैं उनकी सहायता करते समय हम जो शब्द उपयोग करते हैं उन पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

▶ चर्चा के निर्देश – हमें अपने द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों को लेकर क्यों सावधान रहना चाहिए?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: हमें अपने द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों को लेकर क्यों सावधान रहना चाहिए?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- हम किसी आपदा से प्रभावित लोगों का वर्णन करने के लिए 'पीड़ित' या 'पागल' जैसे शब्दों का उपयोग नहीं करते हैं। याद रखें कि किसी दर्दनाक घटना के बाद भावनात्मक प्रतिक्रियाएं सामान्य हैं। यदि लोग अपनी भावनाएं दिखाते हैं तो वे 'पागल' नहीं हैं
- शब्द चोट पहुंचाने वाले हो सकते हैं। हमें इस बारे में जागरूक होने की ज़रूरत है कि हम लोगों के बारे में कैसे बात करते हैं और हम लोगों की शक्तियों और क्षमताओं को स्वीकार करने वाले शब्दों का उपयोग कैसे करते हैं
- हमें लोगों की सहायता इस तरीके से करनी होगी जो उन्हें उबर कर बाहर आने में सशक्त बनाए

▶ चर्चा के निर्देश – हम लोगों के प्रति सम्मान किस तरह दिखा सकते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: हम लोगों के प्रति सम्मान किस तरह दिखा सकते हैं?

2. यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 10, 11 और 12 का संदर्भ लें, और प्रतिभागियों से पूछें: इन छवियों में क्या हो रहा है? यह एक समस्या क्यों हो सकता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- सामान्य कपड़े पहनें – कोई भी बहुत भड़कीली या मैली-कुचैली चीज़ नहीं। हमारी वेशभूषा सहायता प्रदान करने में एक बाधा बन सकती है इसलिए हमें ऐसे कपड़े पहनने के बारे में विचार करना चाहिए जो कि उनके लिए सम्मानजनक हैं जिनकी हम सहायता कर रहे हैं
- मनोसामाजिक सहायता प्रदान करते समय धूप के चश्मे पहनने से बचें, यह जानने के लिए लोगों को आपकी आंखों में देख पाने की ज़रूरत होती है कि आप उनकी बात सुन रहे हैं
- समुदाय के अन्य सांस्कृतिक रूप से सम्मानजनक नियमों का पालन करें – उदाहरण के लिए अपनी टोपी (हैट) उतारना
- जो लोग आपको निजी बातें बताते हैं उसे अपने और उन लोगों के बीच ही रखें, जब तक कि उनका खुद को या दूसरो को नुकसान पहुंचाने का जोखिम न हो



छवि 10



छवि 11



छवि 12

बताएं

जिस प्रकार हम विपत्ति में फंसे लोगों से संचार करते हैं वह काफी महत्वपूर्ण है। जो लोग किसी आपात स्थिति से गुजरे हैं वे काफी परेशान, घबराए हुए या भ्रमित हो सकते हैं। कुछ लोग किसी आपात स्थिति के दौरान होने वाली चीजों के लिए खुद को दोषी ठहरा सकते हैं। मनोसामाजिक सहायता प्रदान करते समय शांत रहना और समझदारी दिखाना विपत्ति में पड़े लोगों को अधिक सुरक्षित, उनकी बात समझा जाना, सम्मानित और उचित रूप से परवाह किया जाने वाला महसूस करा सकता है।



चर्चा के निर्देश – अच्छी देखभाल के लिए क्या करें और क्या न करें

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: हम लोगों को अच्छी देखभाल कैसे प्रदान कर सकते हैं? सहायता प्रदान करते समय उचित व्यवहार क्या हो?
2. अच्छी देखभाल के उदाहरणों पर संक्षिप्त चर्चा का नेतृत्व करें।
3. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: यदि ये अच्छे व्यवहार के उदाहरण हैं तो अनुचित व्यवहार के उदाहरण क्या हो सकते हैं?
4. अच्छी संवाद युक्तियों का पर्चा या उसका लिंक प्रदान करें, उन उन विषयों पर चर्चा करता हो जो प्रतिभागियों द्वारा उठाए न गए हों।

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

अच्छी देखभाल प्रदान करने के लिए ये काम करें:

- ईमानदार और भरोसेमंद बनें
- लोगों के खुद निर्णय लेने के अधिकार का सम्मान करें
- अपने खुद के पक्षपातों और पूर्वाग्रहों से अवगत रहें तथा उन्हें अलग रखें
- लोगों को यह स्पष्ट करें कि भले ही वे अभी मदद को अस्वीकार कर रहे हैं, लेकिन उन्हें भविष्य में भी मदद सुलभ हो सकती है
- निजता का सम्मान करें और व्यक्ति की बताई कहानी को गोपनीय रखें, यदि ऐसा करना उपयुक्त है
- व्यक्ति की संस्कृति, उम्र और लिंग पर विचार करते हुए उचित बर्ताव करें
- बात करने के लिए कोई शांत स्थान तलाशने की कोशिश करें, और बाहरी व्यवधानों को कम से कम करें
- व्यक्ति के नजदीक रहें लेकिन उनकी उम्र, लिंग और संस्कृति के आधार पर उचित दूरी बनाकर रखें
- उन्हें पता चलने दें कि आप सुन रहे हैं; उदाहरण के लिए, अपना सिर हिलाएं या कहें “हूं....”
- धैर्यवान और शांत रहें
- यदि आपके पास हो तो तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करें। आप जो भी जानते और नहीं जानते हैं उसको लेकर ईमानदार रहें। “मुझे नहीं पता, लेकिन आपके लिए उसका पता लगाने की मेरी कोशिश रहेगी।”
- जानकारी इस तरह दें कि व्यक्ति समझ सके – इसे सरल रखें
- इसे स्वीकार करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और किसी भी नुकसान या महत्वपूर्ण घटनाओं के बारे में वे आपको जो बताते हैं, जैसे कि उनके घर का नुकसान या किसी प्रियजन की मौत
- “मुझे बेहद खेद है। मैं सोच सकता/सकती हूँ कि यह आपके लिए बहुत दुखद है।”
- व्यक्ति की शक्तियों को और इसे भी स्वीकारें कि उन्होंने अपनी मदद कैसे की
- मौन रहने की अनुमति दें

अच्छी देखभाल प्रदान करने के लिए ये काम न करें:

- मददगार के रूप में अपने संबंध का फायदा न उठाएं
- मदद के बदले उस व्यक्ति से कोई पैसा या एहसान न मांगें
- झूठे वादे न करें या झूठी जानकारी न दें
- अपने कौशलों को बढ़ा-चढ़ाकर न बताएं
- लोगों की ज़बरदस्ती मदद न करें, और दखलंदाज या अति महत्वाकांक्षी न बनें
- लोगों पर अपनी कहानी सुनाने के लिए दबाव न डालें
- उस व्यक्ति की कहानी किसी और के साथ साझा न करें
- किसी पर अपनी कहानी सुनाने के लिए दबाव न डालें
- किसी की कहानी में बाधा न डालें या जल्दबाजी न करें (उदाहरण के लिए, अपनी घड़ी न देखें या बहुत जल्दी-जल्दी न बोलें)
- यदि आप किसी व्यक्ति को झूठे को लेकर आश्वस्त नहीं हैं तो उसे न छुएं
- यह मत आंके कि उन्होंने क्या किया या नहीं किया है, या वे कैसा महसूस कर रहे हैं। क्या न कहें: "आपको वैसा नहीं महसूस करना चाहिए," या "आपको भाग्यशाली महसूस करना चाहिए कि आप बच गए।"
- ऐसी चीज़ें न बताएं जो आपको ही न पता हों
- बहुत ज्यादा तकनीकी शब्दों का इस्तेमाल न करें
- उन्हें किसी और की कहानी न सुनाएं
- अपनी मुसीबतों के बारे में बात न करें
- न तो ऐसा सोचें और न ऐसा काम करें कि मानो आप उनके लिए व्यक्ति की सारी समस्याओं का समाधान कर ही देंगे
- व्यक्ति की खुद की देखभाल में सक्षम होने की ताकत और भावना को न छीनें
- लोगों के बारे में नकारात्मक शब्दों में बात न करें (उदाहरण के लिए, उन्हें "दीवाना" या "पागल" न कहें)

टाँपिक 4: मनोसामाजिक सहायता संचालित करना



लक्ष्य: इस बारे में समझ विकसित करना कि लोगों से संपर्क कैसे करें, सहायता कैसे प्रदान करें, सहयोगी और सम्मानजनक वार्तालाप में शामिल कैसे हों।

प्रमुख संदेश

- मनोसामाजिक सहायता प्रदान करने का पहला कदम अपना परिचय देना और व्यक्ति को यह महसूस कराने में मदद करना है कि वे सुरक्षित हैं और उनकी देखभाल की जा रही है
- यदि लोग तैयार लगें, तो उन्हें बात करने और अपनी कहानी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन अगर वे नहीं चाहते तो उन्हें बात करने के लिए मजबूर न करें या बहुत सारे प्रश्न पूछकर उन्हें व्योरा देने के लिए दबाव न डालें
- अच्छी तरह से बात सुन करके अपनी परवाह दिखाएं



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 5 और 13

बताएं

हमने इस बारे में बात की है कि मनोसामाजिक सहायता क्या है। हमने लोगों को सुरक्षित, शांत, आशावान महसूस करने, दूसरों से जुड़े रहने और अपनी मदद में सक्षम बनाने में मदद करने के महत्वपूर्ण कार्यों पर भी चर्चा की है। अब हम इस बारे में बात करने जा रहे हैं कि हम मनोसामाजिक सहायता कैसे करते हैं, हम लोगों से संपर्क कैसे करते हैं, हम बातचीत शुरू कैसे करते हैं और अच्छे, सक्रिय रूप से सुनने का महत्व क्या है।



चर्चा के निर्देश – आप सहायता प्रदान करना कैसे शुरू करते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप विपत्ति में पड़े व्यक्ति को सहायता प्रदान करना कैसे शुरू कर सकते हैं?
2. यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 13 का संदर्भ लें, और प्रतिभागियों से पूछें: इस छवि में क्या हो रहा है?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- दोस्ती भरे परिचय के साथ, उन्हें अपना नाम और यह बताएं कि आप यहां मदद करने के लिए हैं
- हाथ मिलाएं या सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त अभिवादन करें
- खुले और दोस्ताना रह करके दर्शाएं कि आपको परवाह है और मदद के लिए यहां मौजूद हैं



चर्चा के निर्देश – आप अपनी बातचीत कैसे शुरू करते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप अपनी बातचीत कैसे शुरू करते हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

पूछें कि व्यक्ति को कैसा महसूस हो रहा है:

- “आप आज कैसे हैं?”
- पूछें कि क्या वे बात करना चाहेंगे:
 - “घटना के बाद क्या हुआ, यदि आप इस बारे में बात करना चाहें और अपनी कहानी साझा करना चाहें तो मैं यहां आपको सुनने के लिए ही हूँ?”
- पूछें कि उनकी ज़रूरतें और चिंताएं क्या हैं:
 - “क्या आपकी कोई ऐसी ज़रूरत या चिंता है जिसे आप साझा करना चाहेंगे?”

▷ चर्चा के निर्देश - लोगों द्वारा आपको अपनी कहानी सुनाने पर आप कैसी प्रतिक्रिया दे सकते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: लोगों द्वारा आपको अपनी कहानी सुनाने पर आप कैसी प्रतिक्रिया दे सकते हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- उन्हें फिर से आश्वस्त करें कि उनकी भावनाएं सामान्य हैं
- उन्हें फिर से आश्वस्त करें कि आपदा के दौरान अपनी और अपने परिवार की देखभाल करना सही काम था
- उन्हें फिर से आश्वस्त करें कि उबरने जाने की आशा है और उनसे पूछें कि उन्होंने अतीत में कठिनाइयों का सामना कैसे किया:
 - “मुश्किल समय के दौरान आपने अतीत में क्या किया है जिससे आपको मुकाबला करने में मदद मिली हो?”
- याद रखें कि आपको शायद कुछ भी कहने की ज़रूरत न पड़े, व्यक्ति को बात करने और यह महसूस करने में मदद देना मनोसामाजिक समर्थन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है कि उन्हें सुना जा रहा है

▷ चर्चा के निर्देश - आप ज़रूरतों और चिंताओं वाले लोगों से क्या कहते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप ज़रूरतों और चिंताओं वाले लोगों से क्या कहते हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- लोगों को यह याद दिलाकर कि अतीत में उन्होंने कठिनाइयों का मुकाबला किस प्रकार किया है, उन्हें खुद पर विश्वास करने के लिए सशक्त करें - उनसे पूछें:
 - “उस समय मुकाबला करने के लिए आपने क्या किया था?”
 - “आपके पास अपने परिवार या समुदाय में क्या सहयोग है?”
- उन्हें प्रासंगिक सेवाओं से जोड़ें (स्थानीय सामुदायिक संदर्भ मार्गदर्शिका देखें), यदि वे उनकी ज़रूरतों को पूरा करने वाली हों
- उन अन्य सेवाओं के बारे में जानकारी दें जो मदद प्रदान कर सकती हों



▶ **चर्चा के निर्देश – प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप विपत्ति में पड़े लोगों की अच्छी तरह कैसे सुन सकते हैं?**

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप विपत्ति में पड़े लोगों की अच्छी तरह कैसे सुन सकते हैं?
2. उपयुक्त देह भाषा प्रदर्शित करके और उत्साहजनक शब्दों तथा ध्वनियों का उपयोग करके दिए गए उदाहरणों को और बल प्रदान करें।

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- अच्छी तरह से बात सुनना सक्रिय है, सचेत रहने की ज़रूरत है।
- अपनी देह भाषा (बॉडी लैंग्वेज) के बारे में सोचें। आप कैसे खड़े होते हैं, आप अपने शरीर को कहां और कैसे पोजिशन करते हैं और आंखों का संपर्क कैसे करते हैं, यह लोगों को यह दिखाने के लिए महत्वपूर्ण है कि आप उन पर पूरा ध्यान दे रहे हैं
- लोगों से बात करते समय यह दिखाने के लिए उह, या 'हूं' जैसी छोटी ध्वनियों वाले उत्साहजनक शब्दों का उपयोग करें कि आप उन्हें सुन रहे हैं
- उस व्यक्ति द्वारा कही गई बातों को अपने शब्दों में फिर से कहें या सारांश रूप में रखें

▶ **चर्चा के निर्देश – आप अपनी बातचीत कैसे खत्म करते हैं?**

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप अपनी बातचीत कैसे खत्म करते हैं?
2. यदि ज़रूरत पड़े, तो प्रतिभागियों को संकेत देने के लिए, छवि 5 और 13 का संदर्भ लें: इन छवियों में स्वयंसेवक क्या कर रहे हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- आपके पास मौजूद ऐसी कोई भी जानकारी दें जो उन्हें उबरने में सहायता कर सके
- अलविदा कहें और उनके अच्छा होने की कामना करें, सहायता के लिए ऐसा कोई वादा न करें जो आप पूरा न कर सकें।



छवि 5



छवि 13

टाँपिक 5: दूसरों की सहायता करते समय अपनी देखभाल करना



लक्ष्य: दूसरों की सहायता करते समय स्वयं की देखभाल के महत्व को लेकर प्रतिभागी में जागरूकता विकसित करना।

प्रमुख संदेश

- सकुशलता के इन 5 तरीकों को अपने जीवन का हिस्सा बनाने से आपकी प्रसन्नता और स्वास्थ्य में सुधार होगा
- छोटी-छोटी चीजें भी मायने रखती हैं, बस सुनिश्चित करें कि आप उन्हें अक्सर करें
- मुश्किल समय के दौरान, जैसे कि किसी आपदा के बाद, आपको अधिक सावधानी से अपनी सकुशलता यानी कल्याण की देखभाल करने की ज़रूरत है, सुनिश्चित करें कि आप वे काम करना जारी रखते हैं जो आपको आनंद देते हैं, आपको आराम देने में और परिवार को “अपनी बैटरी चार्ज रखने” के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रखने में मदद करते हैं जो आपने आपदा से पहले किए थे



समय: 10 मिनट



सामग्री: सकुशलता पचे या लिंक के 5 तरीके

बताएं

दूसरों की मदद करना फायदेमंद है और इससे हमें अच्छा महसूस हो सकता है। हालांकि, यह तनावपूर्ण भी हो सकता है और हमें दुखी कर सकता है। खुद की देखभाल करना दूसरों को अच्छी देखभाल प्रदान करने का ही एक महत्वपूर्ण भाग है।



चर्चा के निर्देश – मनोसामाजिक सहायता प्रदान करते समय कुछ चुनौतियां कौन सी होती हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: *मनोसामाजिक सहायता प्रदान करते समय आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है?*

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- लोगों को चुनौतीपूर्ण स्थितियों में रहते देखना कठिन है, यह जानने के लिए कि हम कैसे मदद कर सकते हैं, लोगों की समस्याएं हमें काफी बड़ी लग सकती हैं
- लोगों की कहानियां सुनकर आप भावुक हो सकते हैं
- हो सकता है कि आपने भी आपदा का सामना किया हो और उससे आप भावनात्मक रूप से प्रभावित हुए हों
- चूंकि भावनात्मक सहायता प्रदान करते समय आप यह नहीं देख सकते हैं कि आपने क्या किया है या क्या हासिल किया है (कोई आश्रय बनाने या गैर खाद्य सामग्री देने के विपरीत) इसलिए ऐसा महसूस हो सकता है कि बात सुनना “मदद के लिए कुछ भी कर” नहीं रहा है, इससे आप शक्तिहीन महसूस कर सकते हैं
- आप महसूस कर सकते हैं कि करने के लिए इतना कुछ है कि आप कोई विराम (ब्रेक) और पर्याप्त आराम नहीं ले सकते हैं, और इसके परिणामस्वरूप आप खुद को थका लेने का जोखिम उठाते हैं

बताएं

अपने खुद के तनाव और सकुशलता का प्रबंधन करने के लिए साधन और रणनीतियां होना महत्वपूर्ण है। यह तब सबसे अधिक मददगार होता है जब आप इसे अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं और इन रणनीतियों का तब भी पालन करते हैं जब आप कोई मनोसामाजिक सहायक भूमिका नहीं निभाते हैं। इस तरह, जब आपको उनकी सचमुच ज़रूरत होती है, तो आपको पता होता है कि क्या करना है।

अपनी सकुशलता का प्रबंधन करने के बारे में सोचने का अच्छा तरीका है कि मैं सकुशलता के 5 तरीकों का उपयोग करूं। सकुशलता के 5 तरीकों में शामिल हैं:

1. ध्यान देना
2. सक्रिय रहना
3. सीखते रहना
4. जुड़ना
5. देना।



गतिविधि निर्देश - सकुशलता के 5 तरीके

1. सकुशलता फ़्लायर के 5 तरीके बताएं
2. प्रतिभागियों से इस बात के उदाहरण साझा करने के लिए कहें कि वे किस प्रकार सकुशलता के इन 5 तरीकों में से प्रत्येक का अभ्यास कर सकते हैं, ध्यान देने से शुरुआत करें।

सकुशलता के 5 तरीकों के व्यवहार में उदाहरण:

1. ध्यान देना। रुकने के लिए थोड़ा समय लेना, सोचना और अपने आसपास की चीज़ों पर ध्यान देना आपको विश्राम और अपने वातावरण से जुड़ने में मदद कर सकता है।
2. सक्रिय रहना। शारीरिक क्रियाकलाप हमारे शरीर और हमारे दिमाग के लिए अच्छा है। कोई भी चीज़ जो आपके शरीर को हरकत देती है और आपके दिल की धड़कनें तेज़ करती है!
3. सीखते रहना। जिज्ञासु होना और नए कौशल सीखना आपके दिमाग का काम करना जारी रखता है – नई चीज़ें आजमाएं!
4. जुड़ना। अपने दोस्तों और परिवार के साथ हंसी-मज़ाक में शामिल होने और समय बिताने से हमें महसूस होता है कि हम अपने समुदायों का हिस्सा हैं।
5. देना। अपने समय को लेकर उदार बनें, किसी पड़ोसी या स्वयंसेवक की मदद करें, दयालु होने और दूसरों के लिए काम करने से न केवल उनकी मदद होती है बल्कि हमें भी अच्छा महसूस होता है।

बताएं

आज हमने चर्चा की कि हम विपत्ति के अनुभव के दौरान और उसके बाद लोगों के लिए अच्छी भावनात्मक सहायता और देखभाल कैसे प्रदान कर सकते हैं। जब आप लोगों की सहायता करें तो बुनियादी मनोसामाजिक सहायता और परामर्श के बीच के अंतर को याद रखें, जितना आप कर सकते हैं उससे ज्यादा करने की कोशिश न करें। किसी व्यक्ति की समस्या को ठीक करना आपकी भूमिका नहीं है, बल्कि उन्हें उसे खुद ठीक करने लायक बनाने में सहायता करना है। लोग अपनी स्थिति या अनुभव से हताश हो सकते हैं, न कि आपको लेकर, इसे व्यक्तिगत रूप से लेने का प्रयास न करें।

याद रखें कि भावनात्मक रूप से प्रभावित होना और जब आपको सहायता की ज़रूरत हो तो अपने परिवार, दोस्तों या अन्य विश्वासपात्र व्यक्ति से इसकी मांग करना आपके लिए भी सामान्य बात है। अपने अनुभव साझा करें, हंसी-मज़ाक करें और अपने प्रियजनों की सहायता करें। खुद को गति दें। अपनी बैटरी चार्ज रखने के लिए विश्राम करें और आनंददायक चीज़ें करें।

आज हमारे सत्र का हिस्सा बनने के लिए धन्यवाद। मुझे उम्मीद है कि आपने अपने परिवार, दोस्तों और समुदाय की सहायता करने में मदद के लिए कुछ नए कौशल सीखे होंगे।

खोजबीन करने के लिए और टॉपिक

इस खंड में कुछ ऐसे अतिरिक्त टॉपिक शामिल हैं जिनकी आप अपने प्रतिभागियों के साथ खोजबीन करना चाहेंगे। ये खंड बुनियादी मनोसामाजिक सहायता सत्र के टॉपिक्स पर तैयार किए गए हैं और यदि आप अपने प्रतिभागियों के कौशल को बेहद बुनियादी मनोसामाजिक कौशलों से आगे बढ़ाना चाहते हैं तो ये उपयोगी साबित होंगे।

इस खंड का प्रत्येक टॉपिक 10-15 मिनट लेगा और इसे बुनियादी मनोसामाजिक सहायता सत्र में शामिल किए गए टॉपिक 1 से 5 के अंत में जोड़ा जा सकता है। टॉपिक्स को बुनियादी मनोसामाजिक सहायता सत्र में किसी भी क्रम में जोड़ा जा सकता है, आप कोई भी एक या सभी पांच सत्र जोड़ सकते हैं। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने प्रतिभागियों को क्या सिखाना चाहते हैं। यह अनुशांसा की जाती है कि बुनियादी मनोसामाजिक सहायता सत्र में जोड़ने के लिए कौन से अतिरिक्त टॉपिक उपयोगी होंगे, यह निर्धारित करने के लिए आप अपने समुदाय से परामर्श करें।

टाँपिक 6: पेशेवर सहायता के लिए लोगों को रेफर करना



लक्ष्य: प्रतिभागियों में इसकी समझ विकसित करना कि लोगों को कब आगे किसी विशेषज्ञ प्रदाताओं की सहायता की ज़रूरत हो सकती है, पारिवारिक हिंसा के संकेतों और लोगों को कैसे सुरक्षित रूप से बात करने और सहायता मांगने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 14 से 17। रेफरल पाथवे हैंडआउट।

बताएं

हालांकि अधिकांश लोग आपदाओं और अन्य संकट की घटनाओं के बाद अच्छा करेंगे, फिर भी कुछ लोगों को और अधिक सहायता की ज़रूरत होगी। मनोसामाजिक सहायता वे बुनियादी कौशल और गतिविधियाँ हैं जो लोगों को अच्छा महसूस करने और दूसरों के साथ जुड़ने में मदद कर सकती हैं। हालांकि, कुछ लोगों को इससे निपटने में मदद के लिए अधिक विशेषज्ञ सहायता की ज़रूरत होती है। एक सहायताकर्ता के रूप में अपनी सहायता की सीमा और यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपको कब लोगों को ऐसे किसी अन्य को रेफर करने की ज़रूरत हो सकती है जो उन्हें वो उपलब्ध कराए जिसकी उन्हें ज़रूरत है।



चर्चा के निर्देश – आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

1. प्रतिभागियों को इमेज कार्ड 14, 15, 16 और 17 दिखाएं
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- सामुदायिक स्वयंसेवक एक ऐसे व्यक्ति का अवलोकन कर रहे हैं जो विपत्ति में है
- सामुदायिक स्वयंसेवक घरेलू हिंसा के संकेतों का अवलोकन कर रहे हैं
- एक सामुदायिक स्वयंसेवक किसी सकुशलता सेवा को फोन पर एक रेफरल कर रहा है

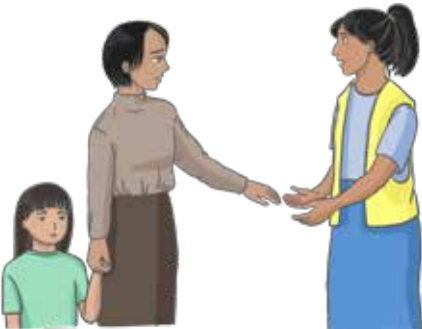


चर्चा के निर्देश – हमें किसी व्यक्ति को पेशेवर सहायता के लिए कब संदर्भित यानी रेफर करना चाहिए?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: हमें किसी व्यक्ति को पेशेवर सहायता के लिए कब रेफर करना चाहिए?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- यदि व्यक्ति बहुत अधिक भावनात्मक विपत्ति में है और आपकी सहायता पर्याप्त नहीं है
- यदि व्यक्ति गंभीर भावनात्मक ज़रूरतों या गंभीर बुरे विचारों के बारे में बात करना शुरू करता है, और आप उनकी भावनात्मक अवस्था के बारे में चिंतित हैं
- यदि आपको हिंसा के संकेत दिखाई देते हैं या व्यक्ति आपको अपने घर में हो रहे दुर्व्यवहार या हिंसा के बारे में बताता है
- यदि व्यक्ति आपको बताता है कि उनका बलात्कार किया गया है या उन पर यौन हमला किया गया है, तो उन्हें तत्काल पुलिस या अस्पताल की ओर से देखभाल की ज़रूरत है।



छवि 14



छवि 15



छवि 16

बताएं

दुर्भाग्य से, कुछ लोग अपने घरों और समुदायों में हिंसा का अनुभव करते हैं। शोध हमें बताता है कि संकट की घटनाओं के बाद समुदायों में गुस्सा और हिंसा बढ़ जाते हैं। सहायताकर्ताओं के रूप में यह महत्वपूर्ण है कि हम इससे अवगत हों और उन लोगों की सहायता कर सकें जो हमसे यह साझा कर सकते हैं कि वे हिंसा का अनुभव कर रहे हैं।



प्रश्न: पारिवारिक हिंसा क्या है?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: पारिवारिक हिंसा क्या है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- पारिवारिक हिंसा में मारपीट करना, धूसा मारना, लात मारना, थप्पड़ मारना जैसी शारीरिक हिंसा शामिल है। यह आमतौर पर किसी पुरुष द्वारा किसी महिला, अन्य पुरुष, या बच्चे के खिलाफ की जाती है। यह भाई-बहनों के बीच भी हो सकती है
- पारिवारिक हिंसा में बलात्कार या यौन हमला सहित यौन दुर्व्यवहार शामिल होता है
- पारिवारिक हिंसा में शामिल हैं मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक दुर्व्यवहार और उत्पीड़न, इनमें शामिल हैं चिल्लाया जाना या नकारात्मक नामों से पुकारा जाना, किसी व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्ति के आने-जाने या गतिविधियों पर नियंत्रण करना, वे व्यवहार जो किसी व्यक्ति को डरा हुआ, और भ्रमित यानी गैसलाइटिंग (पीड़ित को अपने ही अनुभव पर शंका होना) महसूस कराते हैं।
- पारिवारिक हिंसा में शामिल है वित्तीय दुर्व्यवहार, जिसमें दूसरे व्यक्ति के वित्त यानी फाइनेंस पर, उनकी खरीदारियों पर और इस बात पर नियंत्रण करना शामिल है कि वे कैसे, कब और क्यों अपने धन को संभालते हैं



चर्चा के निर्देश – आपको क्या करना चाहिए यदि कोई खुलासा करता है कि वे पारिवारिक हिंसा का अनुभव कर रहे हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको क्या करना चाहिए यदि कोई खुलासा करता है कि वे पारिवारिक हिंसा का अनुभव कर रहे हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- आपको सावधानी से और ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए।
- यदि आप फोन पर या वर्चुअल रूप से बात कर रहे हैं, तो इसकी पुष्टि करें कि वे सुरक्षित हों और यह बात करने का सुरक्षित समय हो
- उन पर विश्वास करें
- साझा करने के लिए उन्हें धन्यवाद दें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप हरसंभव उनकी सर्वोत्तम सहायता करेंगे
- उनसे पूछें कि क्या उन्हें इसका अंदाजा है कि वे आगे क्या करना चाहेंगे
- उन्हें अपने पैकेट में सूचीबद्ध प्रासंगिक पारिवारिक हिंसा और/या घरेलू हिंसा संसाधनों से जोड़ें



छवि 17

टाँपिक 7: आपदा से उबरना



लक्ष्य: दूसरों की सहायता करते समय स्वयं की देखभाल के महत्व को लेकर प्रतिभागी में जागरूकता विकसित करना।

प्रमुख संदेश

- उबरना (रिकवरी) एक लंबी प्रक्रिया हो सकती है, लेकिन अधिकांश लोग उबर कर बाहर आने के बाद अधिक मजबूत होते हैं
- उबरने के दौरान बहुत सी अलग-अलग चीज़ों को महसूस करना सामान्य और ठीक है जैसे कि उदास, गुस्सा, निराश, गर्व, भाग्यशाली
- अपने दोस्तों और परिवार का प्रयोग अपने आपको उबरने, उनसे बात करने और एक साथ समय बिताने में मदद के लिए करें
- उन चीज़ों को फिर से शुरू करें जिनमें आपको मज़ा आता है



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड, 2, 3, 4, 19 से 21।

बताएं

आपदाएं और अन्य संकट लोगों और उनके समुदायों पर जटिल और दीर्घकालिक प्रभाव डालते हैं। सभी समुदाय अलग-अलग होते हैं, हालांकि, अनुभव से हम जानते हैं कि कई समुदायों के सामान्य रूप से अनुभव एक जैसे होंगे।

उदाहरण के लिए, किसी आपदा या अन्य संकट के बाद काफी सकारात्मक महसूस करना सामान्य बात है, लोगों को ऐसा लग सकता है कि वे जल्दी से सफाई और पुनर्निर्माण कर पाएंगे और यह कि बहुत सारी मदद उपलब्ध होगी। हालांकि, कुछ समय बाद लोगों को आपदा के ठीक बाद की तुलना में ज्यादा बुरा लगने लग सकता है। वे थक जाते हैं और निराश हो जाते हैं। मदद के लिए आए हुए लोग छोड़ के वहाँ से जा सकते हैं और समुदाय को यह पता हुए बगैर छोड़ा जा सकता है कि करना क्या है।

आपदा से निपटने और उससे उबरने में लंबा समय लग सकता है। यह उबरना तेज उतार-चढ़ाव वाला हो सकता है। लोग एक दिन अच्छी भावनाओं के साथ "आशावान" महसूस कर सकते हैं और फिर अगले ही दिन बुरी भावनाओं के साथ "निराश" महसूस कर सकते हैं। यह भ्रामक हो सकता है।

यह लोगों को खुद के उबरने और अपनी सकुशलता का ख्याल रखने के लिए समय देने में मददगार हो सकता है। अधिकतर लोग कुछ समय बाद ठीक से उबर जाते हैं तथा जब वे ऐसा करते हैं तो और मजबूत होते हैं, यदि कोई आपदा या मुश्किल वक्त फिर से आता है तो वे ज्यादा तैयार होते हैं।



छवि 18

▷ चर्चा के निर्देश - आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

1. समूह को छवियां 2, 3 और 4 दिखाएं
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- रोता हुआ आदमी
- गुस्से में दिख रहा आदमी
- सदमे में दिख रही महिला

बताएं

आपदाएं चौंकाने वाली होती हैं और चीज़ों जैसे हमारे सामान, घर, पड़ोसियों के घर और यहां तक कि प्रियजनों को हमसे छीन सकती हैं। लोगों के लिए बहुत से अलग-अलग एहसास और भावनाएं होना सामान्य बात है। बुरा महसूस करना ठीक है – उदास, क्रोधित, निराश और साथ ही अच्छा – आप इससे जैसे निपटे उसे लेकर गर्व या कुछ न गंवाने के लिए खुशकिस्मत। लोगों को भावनाओं का अनुभव करने और शोक मनाने के लिए अपने आप को समय देने के लिए प्रोत्साहित करना मददगार है।

▷ चर्चा का निर्देश - आपको इस तस्वीर में क्या दिखता है?

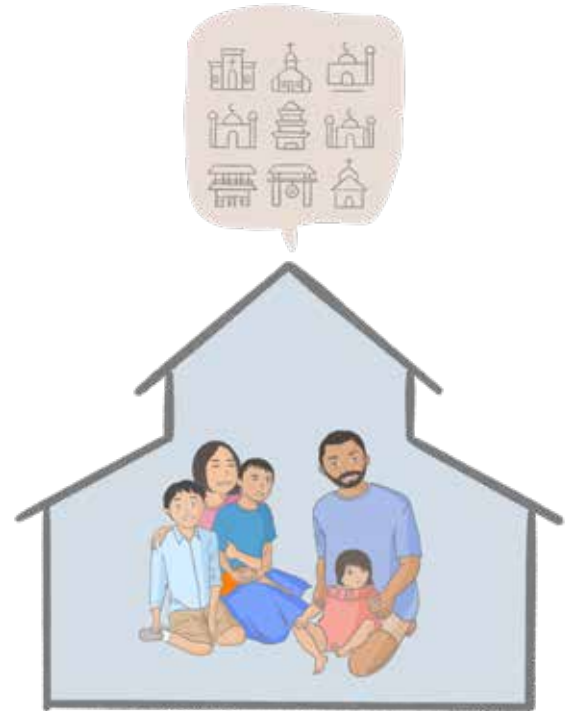
1. समूह को छवि 19 दिखाएं।
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- सामुदायिक केंद्र/पूजास्थल पर परिवार

बताएं

जब लोग तैयार महसूस करते हैं, तो उनके अनुभवों को साझा करने और जो हुआ है, उस बारे में देखभाल करने वाले किसी व्यक्ति के साथ बात करने से उन्हें यह समझने में मदद मिल सकती है कि क्या हुआ है और उन्हें भविष्य की ओर देखने के लिए प्रेरित करने में आपकी मदद कर सकता है। बातचीत करने से लोगों को यह योजना बनाने में मदद मिल सकती है कि उन्हें अपने और अपने परिवार के उबरने में मदद के लिए क्या करने की ज़रूरत है। यह लोगों को अधिक नियंत्रण में महसूस कराने में भी मदद कर सकता है।



► चर्चा का निर्देश - आपको इस तस्वीर में क्या दिखता है?

1. समूह को छवि 20 और 21 दिखाएं
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- महिलाएं बात कर और हंस रही हैं
- परिवार खेल रहा है

बताएं

परिवार और दोस्तों के साथ मिलने-जुलने से लोगों को यह साझा करने में मदद मिलती है कि वे किससे गुजरे हैं। आपको फिर से अच्छा महसूस करने में मदद के लिए आपकी पसंद के और आपको खुशी देने वाले काम करना महत्वपूर्ण है। लोगों की सहायता करते समय हम उन्हें उन गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं जिनमें उन्हें मज़ा आता है ताकि उन्हें उबरने की राह में बनाए रखने में मदद मिले।



छवि 20



छवि 21

टाँपिक 8: तनाव पर कार्रवाई



लक्ष्य: अपने और दूसरों दोनों में तनाव को लेकर शारीरिक और भावनात्मक संकेतकों की प्रतिभागी में समझ विकसित करना।

प्रमुख संदेश

- तनाव आपके स्वास्थ्य, काम और पारिवारिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है
- तनाव के संकेतों को अनदेखा न करें, वे आपके शरीर के आपको आराम करने और अपनी देखभाल करने के लिए बताने वाले तरीके हैं
- आराम और आनंददायक गतिविधियां तनाव को मात देने का सबसे अच्छा तरीका हैं



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 2, 21 से 25।

बताएं

तनाव सामान्य बात है, यह किसी खतरे पर प्रतिक्रिया देने का हमारे शरीर का स्वाभाविक तरीका है। तनाव हमें चुनौती भरे क्षणों का सामना करने में मदद कर सकता है। एड्रेनलिन जैसे तनाव हार्मोन हमें तेजी से भागने या और मजबूत बनने में मदद करते हैं ताकि हम किसी खतरे से बच सकें। हालांकि तनाव इसे भी प्रभावित कर सकता है कि हम कैसे जानकारी लेते हैं, संवाद करते हैं और निर्णय लेते हैं।

तनाव लंबे समय तक बना रहने पर यह हमारे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और हमारे रिश्तों को प्रभावित कर सकता है। यह हमें अच्छी नींद लेने से रोक सकता है, हमारे बीमार होने की संभावना बढ़ा सकता है, हमारा वजन बढ़ा या घटा सकता है। तनाव हमारे दिमाग को भी प्रभावित करता है – हमें चीजें अच्छी तरह से याद नहीं रहतीं और निर्णय लेने में कठिनाई हो सकती है



छवि 2



छवि 22



छवि 23

▷ चर्चा के निर्देश - आपको इस तस्वीर में क्या दिखता है?

1. समूह को छवियां 2, 22 और 23 दिखाएं।
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- पुरुष जिसे पीठ दर्द है; पुरुष जिसे सोने में कठिनाई आ रही है; सदमें में दिख रहा व्यक्ति।

बताएं

तनाव के आम लक्षणों को जानना लोगों के लिए मददगार हो सकता है। इनमें शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी संकेतों में तनाव के लक्षण शामिल हैं।

तनाव के शारीरिक लक्षणों में शामिल हैं:

- नींद से जुड़ी समस्याएं
- सिरदर्द
- मांसपेशी में तनाव/बदन में दर्द
- दिल की तेज धड़कन
- जी मिचलाना

तनाव के भावनात्मक और व्यवहार संबंधी लक्षणों में शामिल हैं:

- दूसरों से अलगाव – लोगों के साथ रहने की इच्छा न होना
- सदमा – चौड़ी आंखें, भावहीन चेहरा, क्या कहना है इसका पता न होना या बात करने में कठिनाई होना
- चौंक जाना – तेज़ आवाज़ पर चौंकना, कांपना
- घबराहट – बहुत चिंता करना या डरना



छवि 24

▷ चर्चा के निर्देश - आपको इस तस्वीर में क्या दिखता है?

1. समूह को छवि 9 और 24 दिखाएं।
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन करता एक परिवार
- परामर्शदाता से बात करता व्यक्ति

बताएं

प्रियजनों के साथ समय बिताने या ज़रूरत पड़ने पर किसी पेशेवर से बात करने से हमें समस्याओं और तनाव का प्रबंधन करने में मदद मिल सकती है और यह हमारी समग्र सकुशलता को मजबूत करता है।



छवि 9

▶ चर्चा के निर्देश - और कौन सी चीज़ें हमें बेहतर महसूस कराने में मददगार हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: और कौन सी चीज़ें हमें बेहतर महसूस करने में मददगार हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बात करना जो परवाह करता हो और जिस पर आपको भरोसा हो, जैसे कोई दोस्त, परिवार या कोई अन्य भरोसेमंद व्यक्ति
- परिवार और दोस्तों के साथ मिलना-जुलना
- अपने मज़े वाली वे चीज़ें करना जो आमतौर पर आपको खुशी देती हैं

▶ चर्चा के निर्देश - आप अपनी देखभाल करने और अपने तनाव को कम घटाने के लिए क्या कर सकते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आप अपनी देखभाल करने और अपने तनाव को कम घटाने के लिए क्या कर सकते हैं?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- एक ब्रेक लें और आराम करें
- पौष्टिक भोजन करें
- कसरत करें
- अपनी दैनिक दिनचर्या पर लौटें
- यदि आप अपना तनाव खुद कम नहीं कर पा रहे हैं, तो इस बारे में परामर्शदाता जैसे किसी पेशेवर से बात करें कि आप किस चीज़ से गुजर रहे हैं



टाँपिक 9: बच्चों को उबरने में सहायता करना



लक्ष्य: प्रतिभागी में बच्चों में तनाव के मूल लक्षणों और इसकी समझ विकसित करना कि आपदा से उबरने में बच्चों की सहायता कैसे करनी है।

प्रमुख संदेश

- किसी आपदा या दर्दनाक घटना के बाद ठीक वयस्कों की तरह ही बच्चों का तनावग्रस्त होना सामान्य बात है
- बच्चों को सुरक्षित महसूस करने की ज़रूरत होती है माता-पिता और देखभालकर्ताओं को चाहिए कि वे बच्चों को सुरक्षित और महफूज महसूस करने की सहजता और मदद दें
- बच्चों को अपने डर और चिंताएं साझा करने की ज़रूरत होती है। माता-पिता और देखभालकर्ताओं को यह सुनना और आश्वस्त करना चाहिए कि यह सामान्य बात है और वे यहां उनकी देखभाल के लिए हैं
- दिनचर्या बच्चों को सुरक्षित महसूस करने में मदद करती हैं, एक परिवार के रूप में उन सामान्य गतिविधियों को साथ मिलकर करने की कोशिश करें जो आपने आपदा से पहले की थीं



समय: 10 मिनट



सामग्री: इमेज कार्ड 25 से 27।

बताएं

वयस्कों की तरह बच्चे भी तनाव और परेशानी का अनुभव करते हैं। हालांकि, बच्चों में तनाव और परेशानी के लक्षण अलग-अलग होते हैं। बच्चों को यह महसूस करने की ज़रूरत होती है कि वे सुरक्षित हैं, उनकी देखभाल होती है और वे अपनी चिंताएं साझा करने में सक्षम हैं।



चर्चा के निर्देश – आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

1. प्रतिभागियों को इमेज कार्ड 26, 27 और 28 दिखाएं।
2. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: आपको इन तस्वीरों में क्या दिखता है?

प्रतिक्रियाओं में शामिल हो सकते हैं:

- पेट में दर्द वाला बच्चा
- माता-पिता को पकड़े बच्चा
- माता-पिता के साथ सोने के लिए बिस्तर पर जा रहा बच्चा



छवि 25



छवि 26



छवि 27

► चर्चा के निर्देश - बच्चे कैसे दिखाते हैं कि वे तनावग्रस्त हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: बच्चे कैसे दिखाते हैं कि वे तनावग्रस्त हैं?

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- वयस्कों के विपरीत बच्चे शायद आपको यह न बता पाएं कि "मैं तनावग्रस्त महसूस करता हूं"
- इसके बजाय वे शारीरिक लक्षण दिखा सकते हैं:
 - पेट दर्द या सिर दर्द होने को लेकर शिकायत करना
 - खाने की अनिच्छा
- वे अलग तरह से व्यवहार करना शुरू कर सकते हैं:
 - ठीक से नींद न आना
 - आसानी से चिल्लाना
 - आक्रामक होना या जल्दी से गुस्सा होना
 - चीज़ों से बिदकना और डरना
 - अपने माता-पिता/दिखभालकर्ताओं से 'चिपके' रहना और हर समय करीबी की चाहत रखना
 - दूसरे बच्चों के साथ बात करने या खेलने की अनिच्छा
 - ऐसा लग सकता है कि वे 'पीछे की ओर जा रहे हैं' - उन हरकतों पर लौटना जैसा उन्होंने एक छोटे बच्चे के तौर पर किया था, जैसे कि अपने माता-पिता के ही बिस्तर पर सोना, बिस्तर गीला करना
- बच्चे तनाव के लक्षण दिखाने से लेकर खेलने और मस्ती करने के बीच जल्दी-जल्दी बदलाव कर सकते हैं दर्दनाक घटना के बाद भी बच्चों का खेलना एक सामान्य बात है और इसका मतलब यह नहीं है कि वे दुखी नहीं हैं

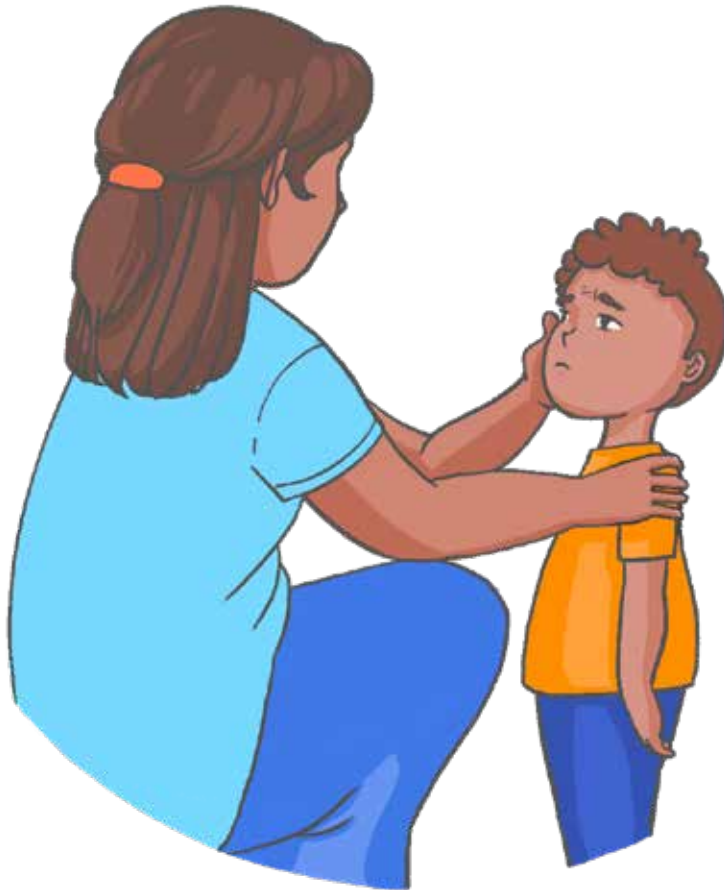


▷ चर्चा के निर्देश - माता-पिता और देखभालकर्ता बच्चों की सहायता कैसे कर सकते हैं?

1. प्रतिभागियों से एक समूह के रूप में पूछें: *माता-पिता और देखभालकर्ता बच्चों की सहायता कैसे कर सकते हैं?*

प्रतिभागियों से कुछ ऐसी प्रतिक्रियाएं प्राप्त करें जैसे कि:

- बच्चों को अपने दोस्तों के संग खेलने के लिए प्रोत्साहित करें
- अपने बच्चों के डर को सुनें और उन्हें दिलासा दें
- सम्मान के साथ सुनें, ऐसा न करें कि डरने को बच्चे मूर्खतापूर्ण कृत्य समझें
- इसके बारे में सवाल पूछने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें कि क्या हुआ था और उन्हें आपदा को और यह समझने में मदद के लिए जानकारी दें कि अगली बार कुछ होने पर खुद को सुरक्षित रखने के लिए वे क्या कर सकते हैं
- उनके साथ खेलें और साथ मिलकर मजेदार मस्ती वाली चीजें करें
- बच्चों को सामान्य गतिविधियों में शामिल करें और एक साथ खाने, एक साथ पढ़ने, परिवार के पास जाने जैसी पारिवारिक दिनचर्या बनाए रखें। दिनचर्या जीवन को सामान्य और सुरक्षित महसूस कराने में मददगार है
- खाने की अनिच्छा: एक परिवार के रूप में साथ बैठकर खाने की कोशिश करें, माता-पिता को चाहिए कि बच्चों को खाने के लिए मजबूर न करें, बल्कि भोजन के समय को मजेदार और आरामदेह बनाने का प्रयास करें, एक अच्छा रोल मॉडल बनें और भोजन के समय अच्छी तरह से खाएं
- नींद की समस्या: सोने के समय की दिनचर्या बच्चों को बेहतर नींद लेने में मदद कर सकती है, जैसे बिस्तर पर जाने से पहले व्यायाम के बिना कुछ शांत समय बिताना, बिस्तर पर कहानी सुनाना, गले लगाना



टाँपिक 10: देखें, सुनें, जोड़ें



लक्ष्य: प्रतिभागियों को मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के “देखें, सुनें, जोड़ें” के सिद्धांतों से परिचित कराना।

प्रमुख संदेश

- मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार मनोसामाजिक सहायता वाला दृष्टिकोण है
- कार्यो के तीन बुनियादी वर्ग हैं – देखें, सुनें और जोड़ें यानी लुक, लिसेन और लिंक – जो मनोसामाजिक सहायता वाले दृष्टिकोण का मार्गदर्शन करते हैं



समय: 10 मिनट



सामग्री: वैकल्पिक, मनोसामाजिक प्राथमिक उपचार: सपोर्टिंग पीपुल अफेक्टेड बाय डिजास्टर इन ऑस्ट्रेलिया (अंग्रेज़ी), ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस की वेबसाइट देखें

बताएं

मनोसामाजिक सहायता गतिविधियां भिन्न-भिन्न होती हैं और इन्हें कई अलग-अलग तरीकों से लागू किया जा सकता है। व्यापक संचार संदेशों से समूह सहायता से लेकर आमने-सामने की बातचीत (इंटरैक्शन) तक। मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार मनोसामाजिक सहायता के लिए एक दृष्टिकोण है जिसका उपयोग अक्सर आपात स्थितियों के दौरान या उसके तुरंत बाद किया जाता है। यह बड़े पैमाने पर आपात स्थितियों में विशेष रूप से मददगार है। मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के सिद्धांत विपत्तिग्रस्त लोगों के साथ हमारी बातचीत (इंटरैक्शन) का मार्गदर्शन कर सकते हैं और जब भी आप मनोसामाजिक सहायता प्रदान कर रहे हों, तो इस बारे में सोचने में सहायक होते हैं। ये सिद्धांत हैं “देखें, सुनें, जोड़ें”। हम इन तीन सिद्धांतों को याद रखने में आपकी मदद के लिए एक जल्दी खेला जाने वाला गेम खेलने जा रहे हैं।



गतिविधि संबंधी निर्देश – देखें, सुनें, जोड़ें

1. समूह से खड़े होने के लिए कहें, (अपनी-अपनी मेज पर रहकर ऐसा करना ठीक है)
2. समूह को बताएं कि आप साइमन सेज (साइमन कहता है) खेलने जा रहे हैं। पता करें कि हर कोई खेलना जानता है।
3. हालांकि समूह को बताएं कि यह ‘साइमन सेज’ देखें, सुनें और जोड़ें (LOOK, LISTEN and LINK) के लिए क्रियाओं से संबंधित होगा
4. क्रियाओं देखें (लुक) – आंखों के ऊपर हाथ, कहीं दूर देखना सुनें (लिसेन) – कान के पास हाथ जोड़ें (लिंक) – हाथ की क्रिया जोड़ना
5. बीच-बीच में जोर से बोलें “साइमन सेज... लुक”, “साइमन सेज लिसेन” या “साइमन सेज लिंक” और देखें कि कौन से प्रतिभागियों की क्रिया उससे संबंधित है
6. जोर से बोलने में कुछ बार, यह सुनिश्चित करें कि क्रिया होने से पहले “साइमन सेज” न कहें। क्रिया का अनुसरण करने वाले प्रतिभागी खेल से बाहर होते हैं।
7. आगे बढ़ने के साथ खेल की रफ्तार बढ़ाएं ताकि लोगों को गलती करते पकड़ सकें!

बताएं

इनमें से हर एक का मतलब क्या है? ठीक है, देखें यानी लुक का संदर्भ सहायकों की सुरक्षा और इसकी पहचान तथा प्राथमिकता तय करने से है कि किन्हें सहायता की सबसे ज्यादा ज़रूरत हो सकती है। ऐसा करने के लिए, PFA सहायकों को इस पर जानकारी इकट्ठा करने की ज़रूरत है कि क्या हुआ है और क्या हो रहा है, और मूल्यांकन करें: यदि यह सुरक्षित है, तो किसे मदद चाहिए, क्या लोगों की बुनियादी और व्यावहारिक ज़रूरतें हैं और आप किन भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का अवलोकन कर रहे हैं। सुनें यानी लिसेन का संदर्भ उस तरीके से है जिससे सहायक संकट में पड़े लोगों के साथ संपर्क करने और उनके साथ बातचीत शुरू करने के क्षण से ही उनके साथ संवाद करते हैं। अंत में, जोड़ें यानी लिंक के व्यावहारिक परिणाम सहायक के संदर्भ में जानकारी देने और लोगों को बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करने और उनकी स्थिति से निपटने के लिए ज़रूरत के संसाधनों तक पहुंचने में मदद करने के रूप में हैं।

सहायक सामग्रियां

निम्नलिखित खंड में वे सामग्रियां शामिल हैं जिनका उपयोग आप अपने सत्र में और अपने प्रतिभागियों को देने के लिए कर सकते हैं। इनमें शामिल हैं प्रत्येक टॉपिक में चर्चा की सहायता के लिए इमेज कार्ड, रेफरल पाथवे पर जानकारी और अपने प्रतिभागियों को देने के लिए फ़्लायर कहां से प्राप्त करें।

रेफ़रल पाथवे

जिन लोगों को हम मनोसामाजिक सहायता प्रदान करते हैं, उन्हें अक्सर अन्य सेवा प्रदाताओं की सहायता की ज़रूरत पड़ेगी। यह व्यावहारिक या वित्तीय सहायता, मानसिक स्वास्थ्य सहायता या अन्य विशिष्ट सेवाओं के लिए हो सकता है। इन सेवाओं को प्रदान करने वाली एजेंसियां और संस्थाएँ अलग-अलग समुदायों के बीच भिन्न-भिन्न हो सकती हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप देख लें कि आपके स्थानीय समुदाय में कौन सी सेवाएं उपलब्ध हैं।

निम्नलिखित टेम्पलेट में आपके लिए अपने स्थानीय सेवा प्रदाताओं के नाम और संपर्क विवरण की पहचान करने के लिए जगह शामिल है ताकि आप अपने प्रतिभागियों को उपलब्ध सेवाओं को लेकर जागरूक होने में सहायता कर सकें और जिसके लिए वे लोगों को संदर्भित (रेफ़र) कर सकें। लीगल ऐड और एबोरिजनल लीगल सर्विसेज़ (आदिवासी कानूनी सेवाएं) जैसी कुछ महत्वपूर्ण सेवाएं राज्य आधारित हैं, इसलिए आपको अपने राज्य या इलाके में प्रासंगिक विवरण देखने की ज़रूरत पड़ेगी।

टेम्पलेट के पहले पृष्ठ में राष्ट्रीय सहायता लाइनों के लिए नंबर शामिल हैं, पृष्ठ दो में आपके लिए अपने क्षेत्र में प्रासंगिक सेवाओं को जोड़ने के लिए जगह दी गई है।

शामिल करने के लिए सेवाओं के प्रकार:

- मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता सहायता
- स्थानीय सामान्य चिकित्सक
- स्थानीय एबोरिजनल (आदिवासी) समुदाय नियंत्रित स्वास्थ्य संगठन
- स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक और / या अस्पताल
- घरेलू और पारिवारिक हिंसा सेवाएं
- वित्तीय सहायता सेवा
- सामुदायिक सहायता और सेवाएं प्रदान करने वाली सरकारी एजेंसियां
- सामुदायिक समूह, खेल क्लब, मेन्स शेड
- कानूनी सहायता
- शरणार्थियों और शरण चाहने वालों के लिए सेवाएं

नेशनल रेफ़रल पाथवे

आपात स्थिति में, पुलिस, फ़ायर या एम्बुलेंस को 000 पर कॉल करें।

संगठन	सेवा के प्रकार	संपर्क विवरण	वेबसाइट
लाइफ़लाइन	संकट में सहायता	13 11 14	lifeline.org.au
BeyondBlue	घबराहट, अवसाद और तनाव के लिए सहायता	1300 22 4636	beyondblue.org.au
1800RESPECT	यौन हमला, घरेलू पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा	1800 737 732	1800respect.org.au
नेशनल डेट हेल्पलाइन (राष्ट्रीय ऋण सहायता सेवा)	वित्तीय परामर्श	1800 007 007	ndh.org.au
किड्स हेल्पलाइन	5 से 25 की उम्र वालों के लिए फोन परामर्श	1800 55 1800	kidshelpline.com.au
मेन्सलाइन	पुरुषों के लिए फोन और ऑनलाइन परामर्श	1300 789 978	mensline.org.au
पीपुल विद डिसएबिलिटी ऑस्ट्रेलिया	विकलांगों के लिए जानकारी और संदर्भ (रेफ़रल)	1800 422 015 TTY: 1800 422 016	pwd.org.au
रेप एंड डोमेस्टिक वायलेंस सर्विसेज ऑस्ट्रेलिया	ऑस्ट्रेलिया में ऐसे हर व्यक्ति के लिए 24/7 टेलीफोन और ऑनलाइन संकट परामर्श सेवा, जो यौन उत्पीड़न का शिकार बना है या उसके जोखिम में है	1800 211 028	rape-dvservices.org.au

सूचना विवरणिका और फ़्लायर

ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस के पास आपदाओं और अन्य संकटों के मनोसामाजिक प्रभावों का पता लगाने में लोगों की मदद के लिए कई तरह की सूचना सामग्रियां उपलब्ध हैं। इनमें प्रभावित लोगों और समुदायों के लिए सामग्रियों के साथ-साथ आपदा प्रभावित समुदायों के साथ काम करने वाले लोगों और एजेंसियों के लिए सामग्रियां शामिल हैं। इनमें से कुछ सामग्रियां कई भाषाओं में उपलब्ध हैं।

यह उपयोगी हो सकता है कि आपके सूचना सत्रों में प्रतिभागियों को सौंपने के लिए इनमें से कुछ सामग्रियां उपलब्ध हों। ये सामग्रियां आपके प्रतिभागियों को आपदाओं के मनोसामाजिक प्रभावों के बारे में अधिक जानने में मददगार हो सकती हैं और लोगों को उपयोगी जानकारी से जोड़ने में भी उनकी मदद कर सकती हैं।

ये सामग्रियां रेड क्रॉस की वेबसाइट पर मिल सकती हैं:

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities

अच्छे संवाद के सुझाव

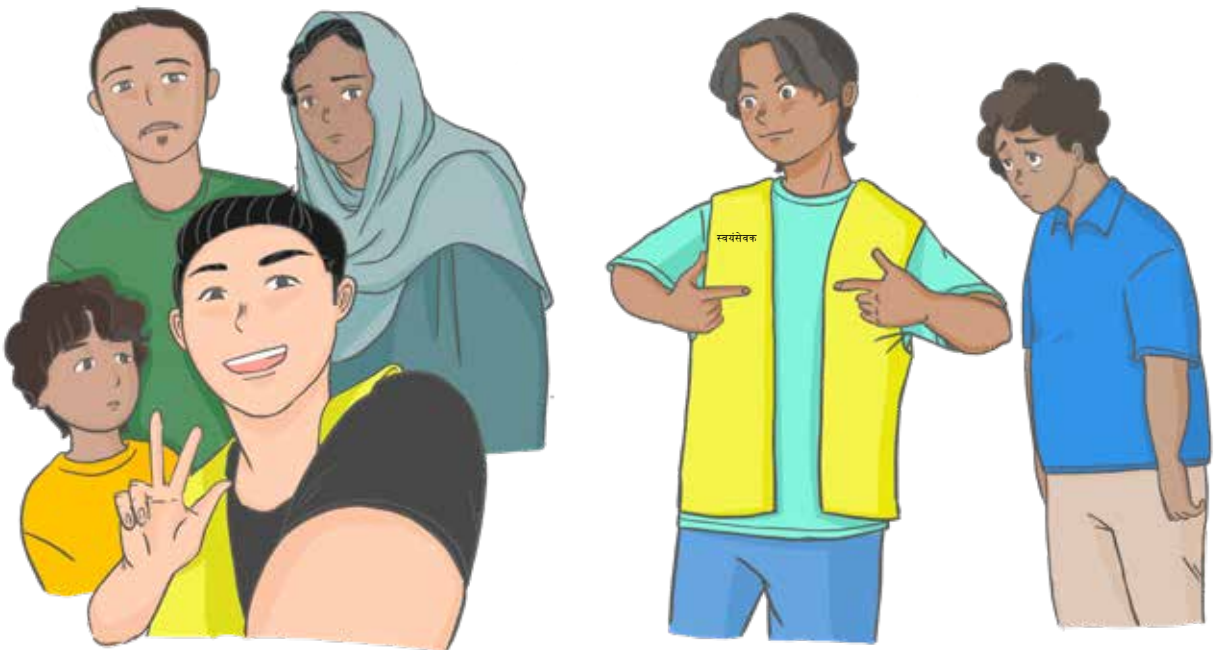
क्या करें:

- ईमानदार और भरोसेमंद बनें।
- लोगों के खुद निर्णय लेने के अधिकार का सम्मान करें।
- अपने खुद के पक्षपातों और पूर्वाग्रहों से अवगत रहें तथा उन्हें अलग रखें।
- लोगों से यह स्पष्ट करें कि भले ही वे अभी मदद को अस्वीकार कर रहे हैं, लेकिन उन्हें भविष्य में भी मदद सुलभ हो सकती है।
- निजता का सम्मान करें और व्यक्ति की बताई कहानी को गोपनीय रखें, यदि ऐसा उपयुक्त है।
- व्यक्ति की संस्कृति, उम्र और लिंग पर विचार करते हुए उचित बर्ताव करें।
- बात करने के लिए कोई शांत स्थान तलाशने की कोशिश करें, और बाहरी व्यवधानों को कम से कम करें।
- व्यक्ति के नजदीक रहें लेकिन उनकी उम्र, लिंग और संस्कृति के आधार पर उचित दूरी बनाकर रखें।
- उन्हें पता चलने दें कि आप सुन रहे हैं; उदाहरण के लिए, अपना सिर हिलाएं या कहें “हूँ....”
- धैर्यवान और शांत रहें।
- यदि आपके पास हो तो तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करें। आप जो भी जानते और नहीं जानते हैं उसको लेकर ईमानदार रहें। “मुझे नहीं पता, लेकिन आपके लिए उसका पता लगाने की मेरी कोशिश रहेगी।”
- जानकारी इस तरह दें कि व्यक्ति उसे समझ सके - इसे सरल रखें।
- इसे स्वीकार करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और किसी भी नुकसान या महत्वपूर्ण घटनाओं के बारे में वे आपको जो बताते हैं, जैसे कि उनके घर का नुकसान या किसी प्रियजन की मौत।
- “मुझे बेहद खेद है। मैं सोच सकता/सकती हूँ कि यह आपके लिए बहुत दुखद है।”
- व्यक्ति की शक्तियों को और इसे भी स्वीकारें कि उन्होंने अपने आप की मदद कैसे की
- मौन रहने की अनुमति दें।



क्या न करें

- मददगार के रूप में अपने संबंध का फायदा न उठाएं।
- मदद के बदले उस व्यक्ति से कोई पैसा या एहसान न मांगें।
- झूठे वादे न करें या झूठी जानकारी न दें।
- अपने कौशलों को बढ़ा-चढ़ाकर न बताएं।
- लोगों की ज़बरदस्ती मदद न करें, और दखलंदाज या अति महत्वाकांक्षी न बनें।
- लोगों पर अपनी कहानी सुनाने के लिए दबाव न डालें।
- उस व्यक्ति की कहानी किसी और के साथ साझा न करें।
- किसी पर अपनी कहानी सुनाने के लिए दबाव न डालें।
- किसी की कहानी में बाधा न डालें या जल्दबाजी न करें (उदाहरण के लिए, अपनी घड़ी न देखें या बहुत जल्दी-जल्दी न बोलें)।
- यदि आप किसी व्यक्ति को छूने को लेकर आश्वस्त नहीं हैं तो उसे न छुएं।
- यह मत आंके कि उन्होंने क्या किया या नहीं किया है, या वे कैसा महसूस कर रहे हैं। क्या न कहें: "आपको वैसा नहीं महसूस करना चाहिए," या "आपको भाग्यशाली महसूस करना चाहिए कि आप बच गए।"
- ऐसी चीज़ें न बताएं जो आपको ही न पता हों।
- बहुत ज्यादा तकनीकी शब्दों का इस्तेमाल न करें।
- उन्हें किसी और की कहानी न सुनाएं।
- अपनी मुसीबतों के बारे में बात न करें।
- न तो ऐसा सोचें और न ऐसा काम करें कि मानो आप उनके लिए व्यक्ति की सारी समस्याओं का समाधान कर ही देंगे।
- व्यक्ति की खुद की देखभाल में सक्षम होने की ताकत और भावना को न छीनें।
- लोगों के बारे में नकारात्मक शब्दों में बात न करें (उदाहरण के लिए, उन्हें "दीवाना" या "पागल" न कहें)।



सकुशलता के 5 तरीके

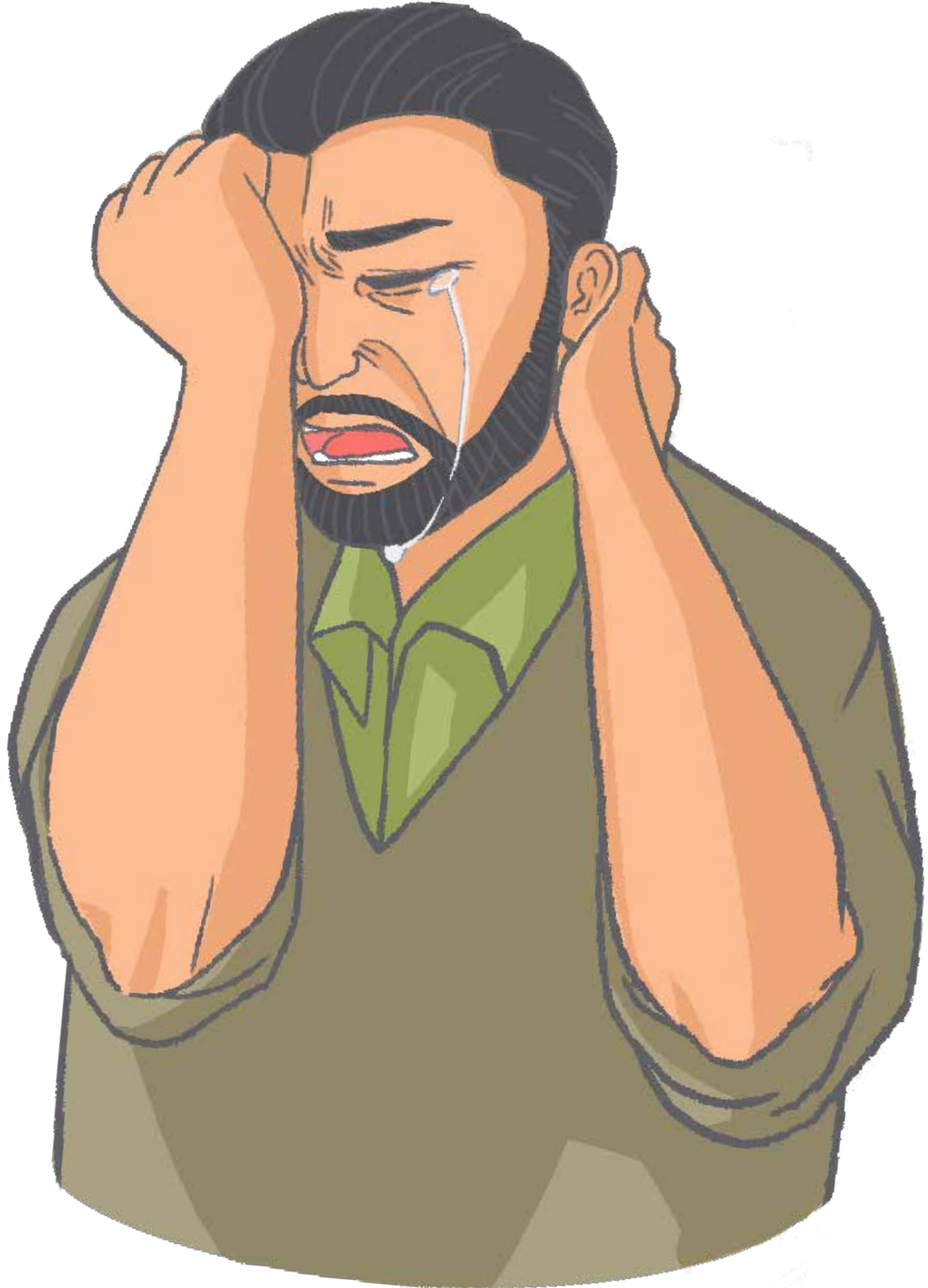
- **ध्यान देना।** रुकने के लिए थोड़ा समय लेना, सोचना और अपने आसपास की चीज़ों पर ध्यान देना आपको विश्राम और अपने वातावरण से जुड़ने में मदद कर सकता है।
- **सक्रिय रहना।** शारीरिक क्रियाकलाप हमारे शरीर और हमारे दिमाग के लिए अच्छा है। कोई भी चीज़ जो आपके शरीर को हरकत देती है और आपके दिल की धड़कनें तेज़ करती है!
- **सीखते रहना।** उत्सुक होना और नए कौशल सीखने से आपका दिमाग काम करना जारी रखता है – नई चीज़ें करने की कोशिश करें!
- **जुड़ना।** अपने दोस्तों और परिवार के साथ हंसी-मज़ाक में शामिल होना और समय बिताने से हमें महसूस होता है कि हम अपने समुदायों का हिस्सा हैं।
- **देना।** अपने समय को लेकर उदार बनें, किसी पड़ोसी या स्वयंसेवक की मदद करें, दयालु होने और दूसरों के लिए काम करने से न केवल उनकी मदद होती है बल्कि हमें भी अच्छा महसूस होता है।





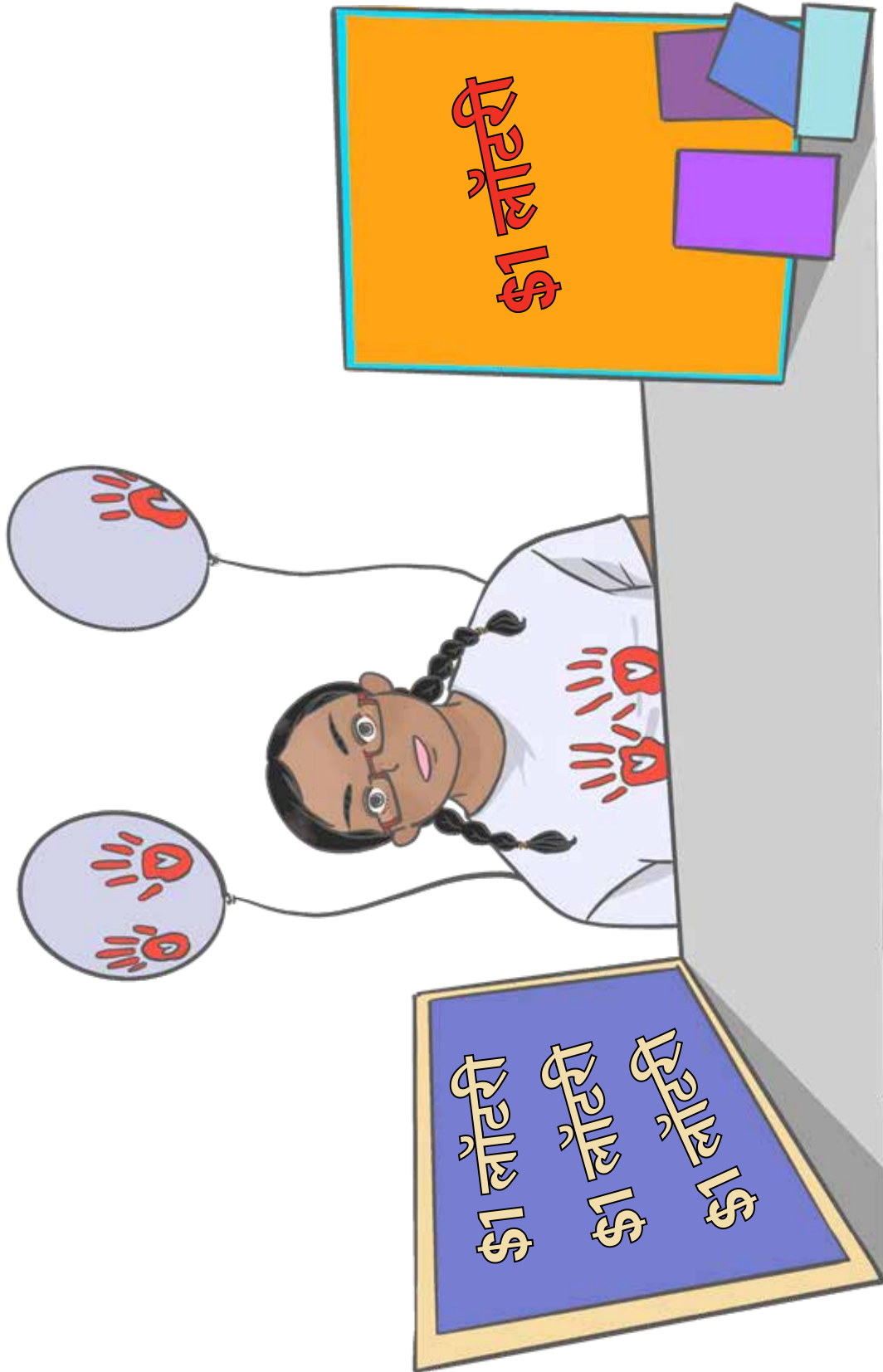








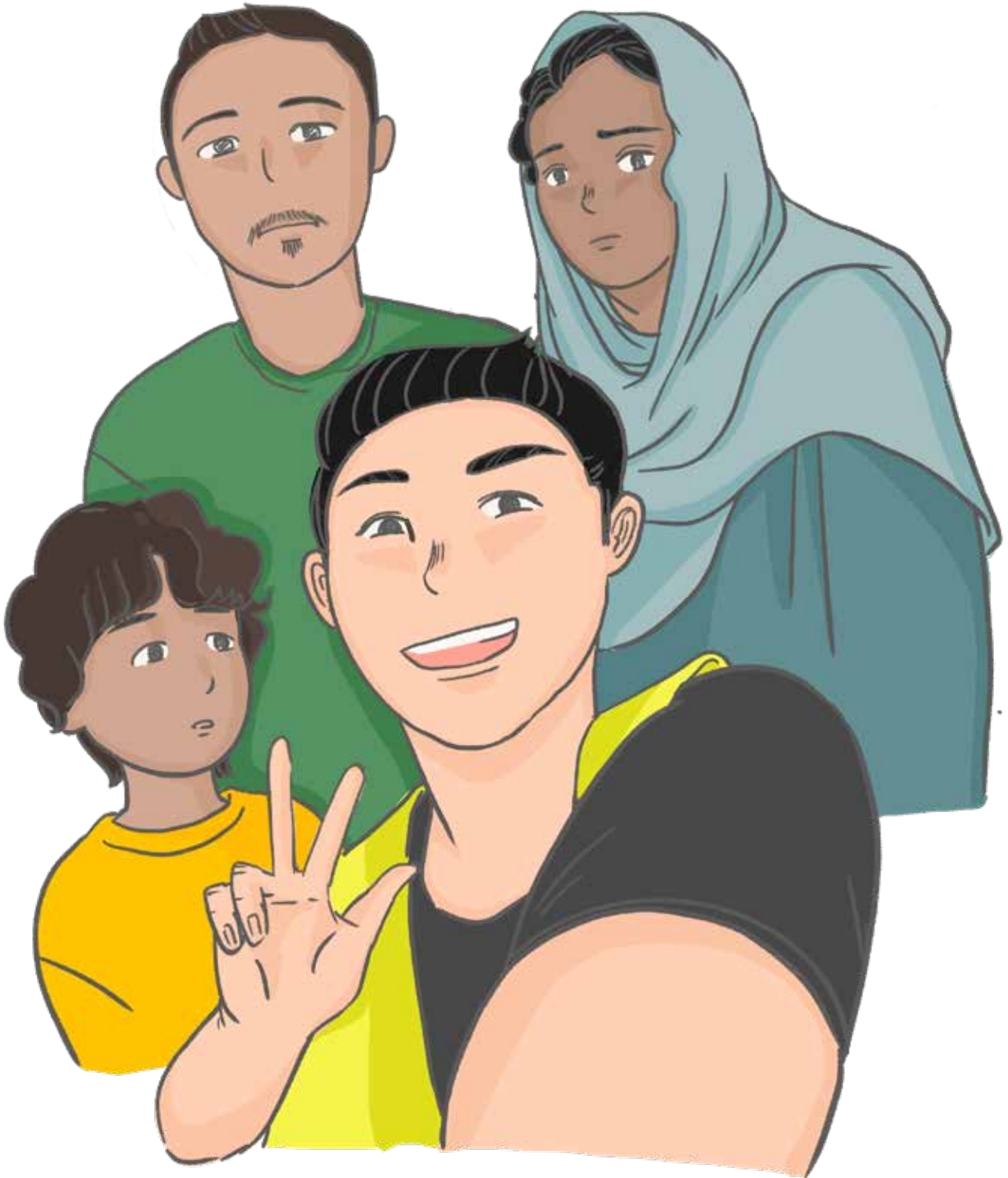


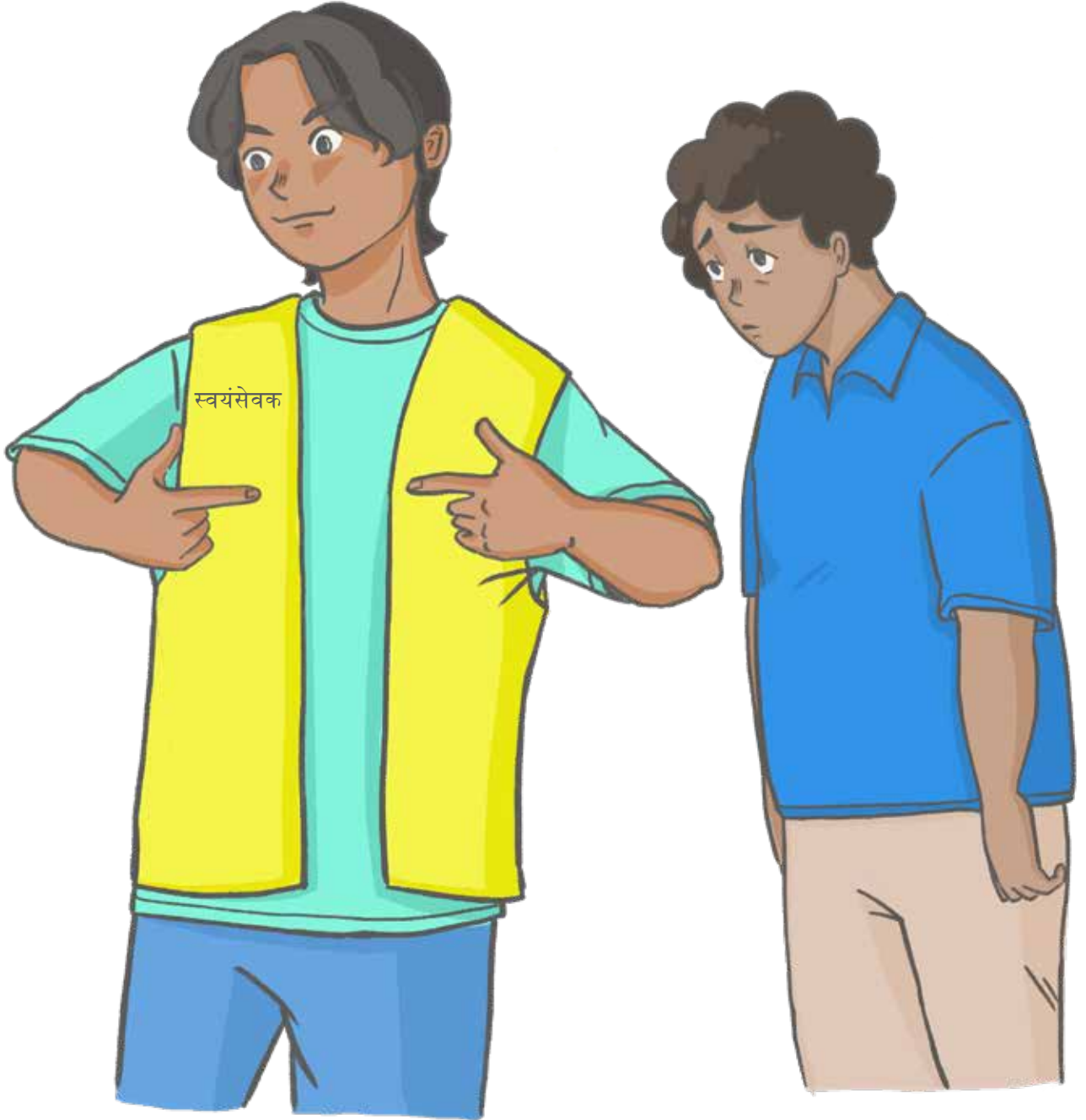




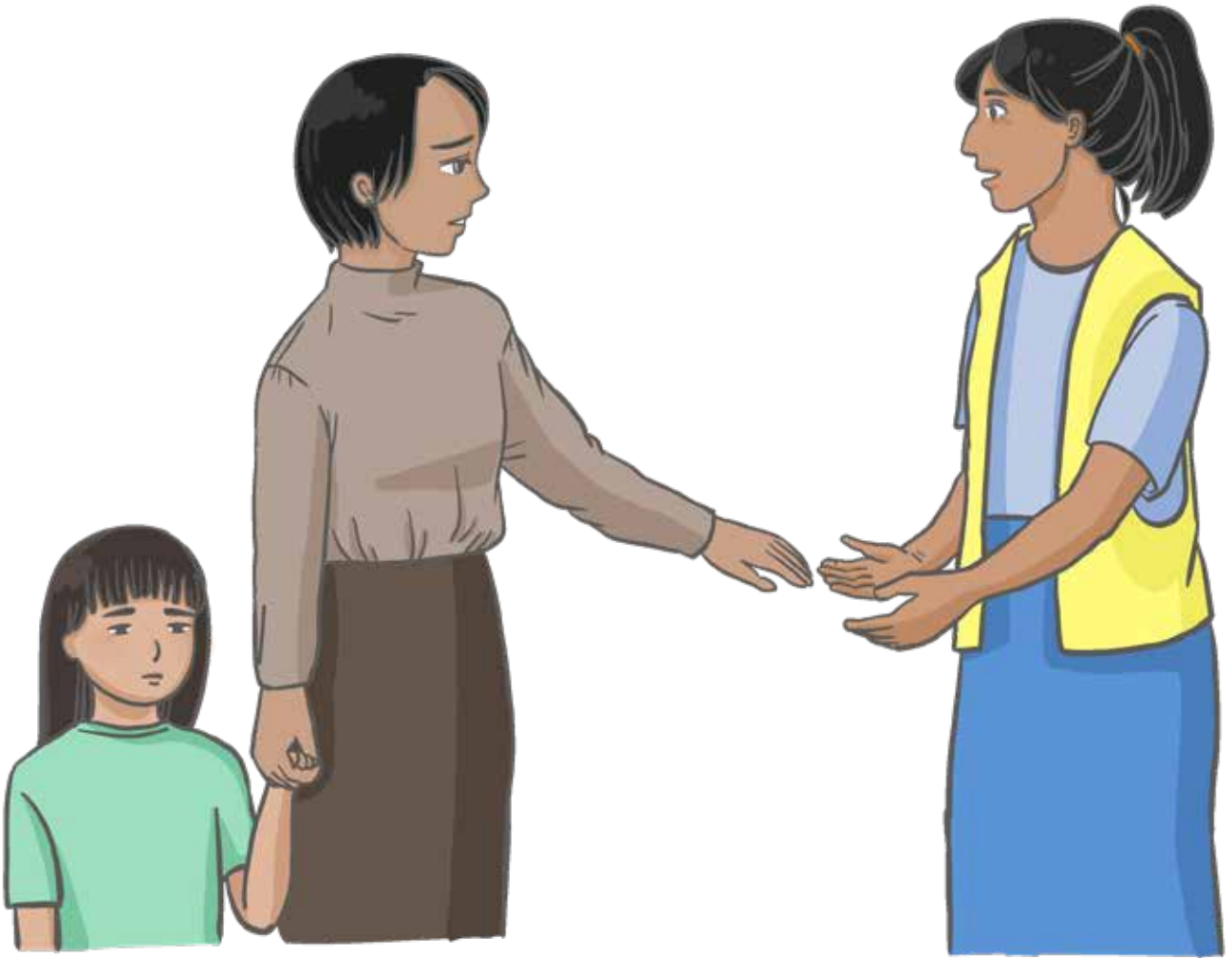


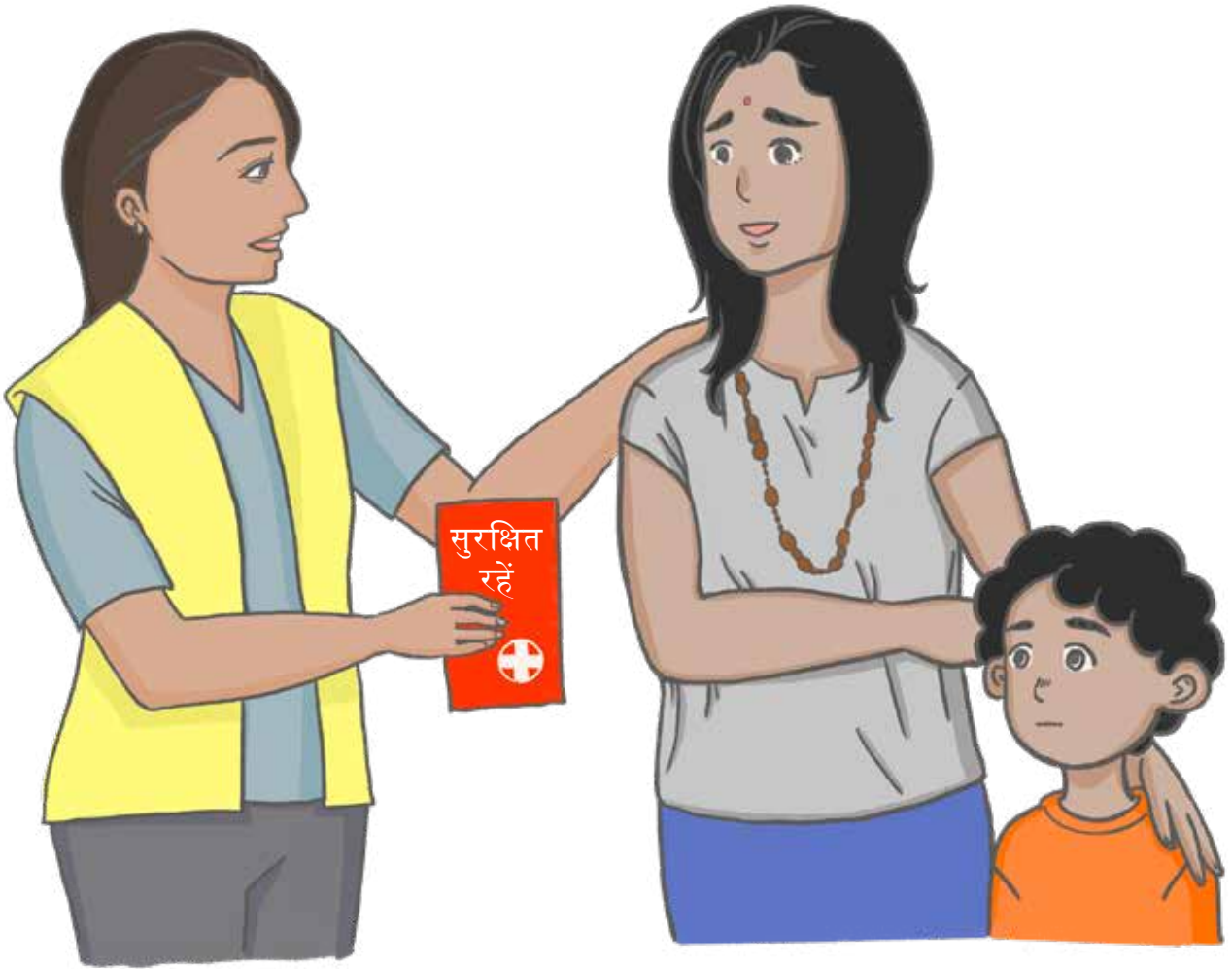








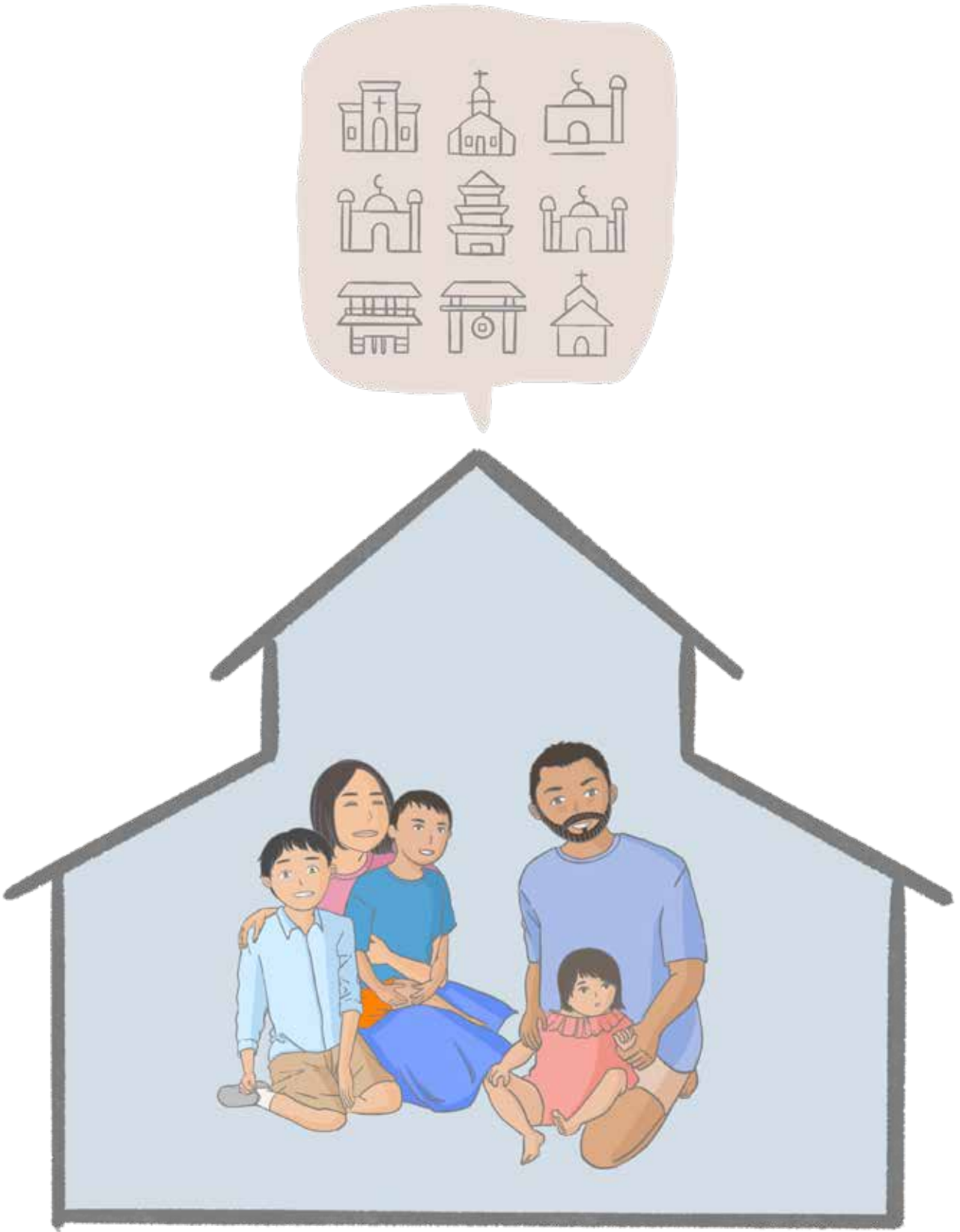




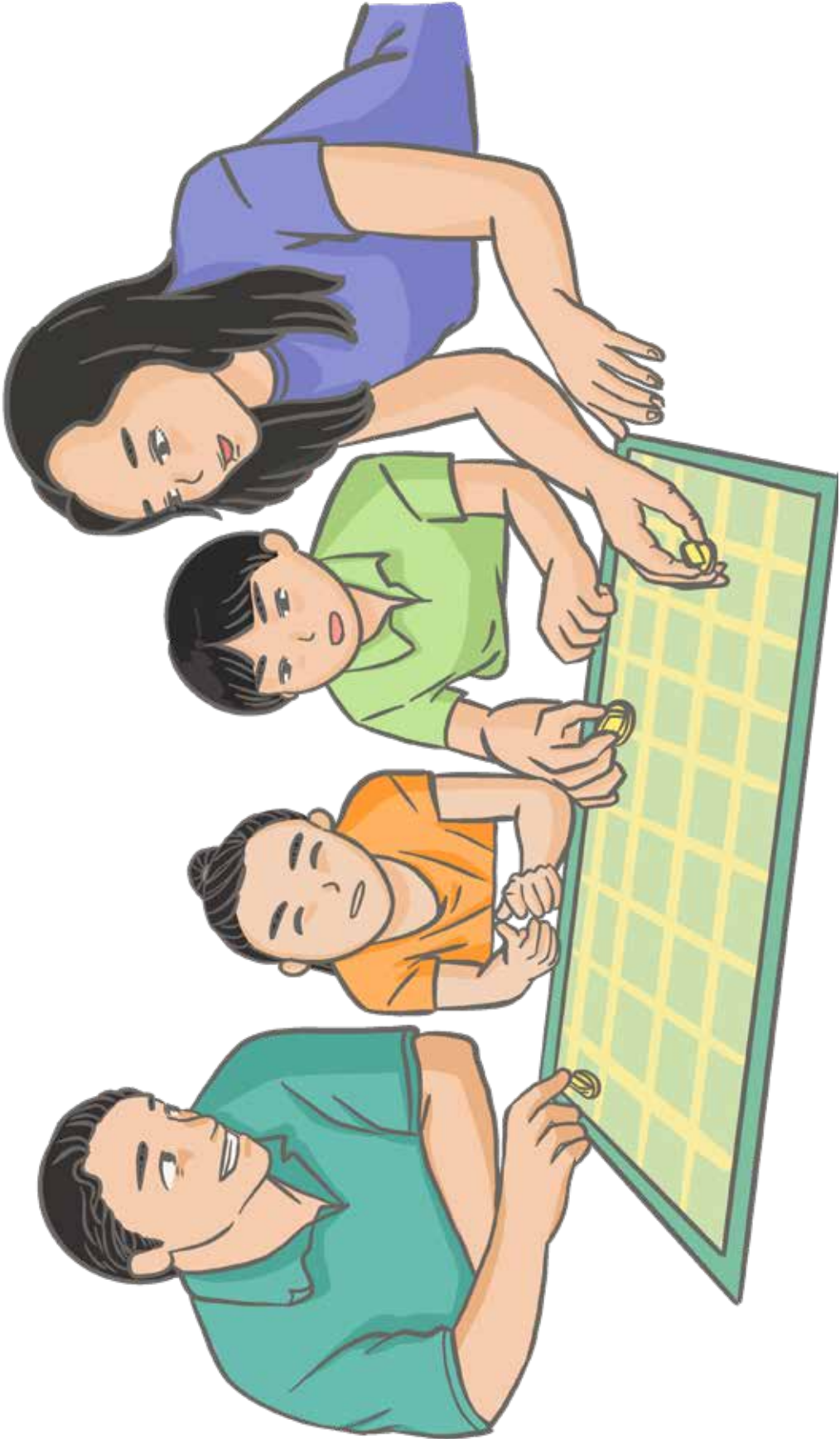






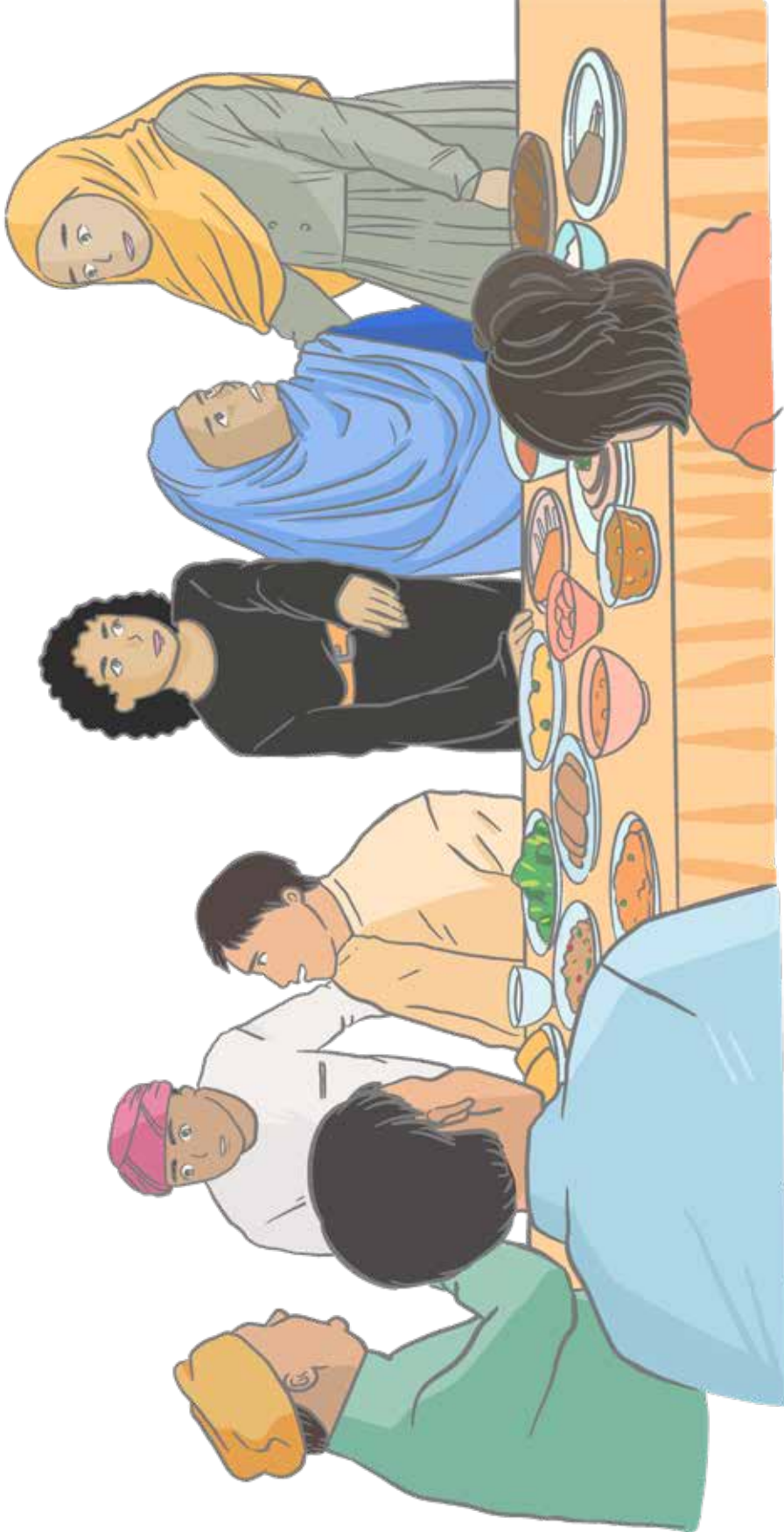


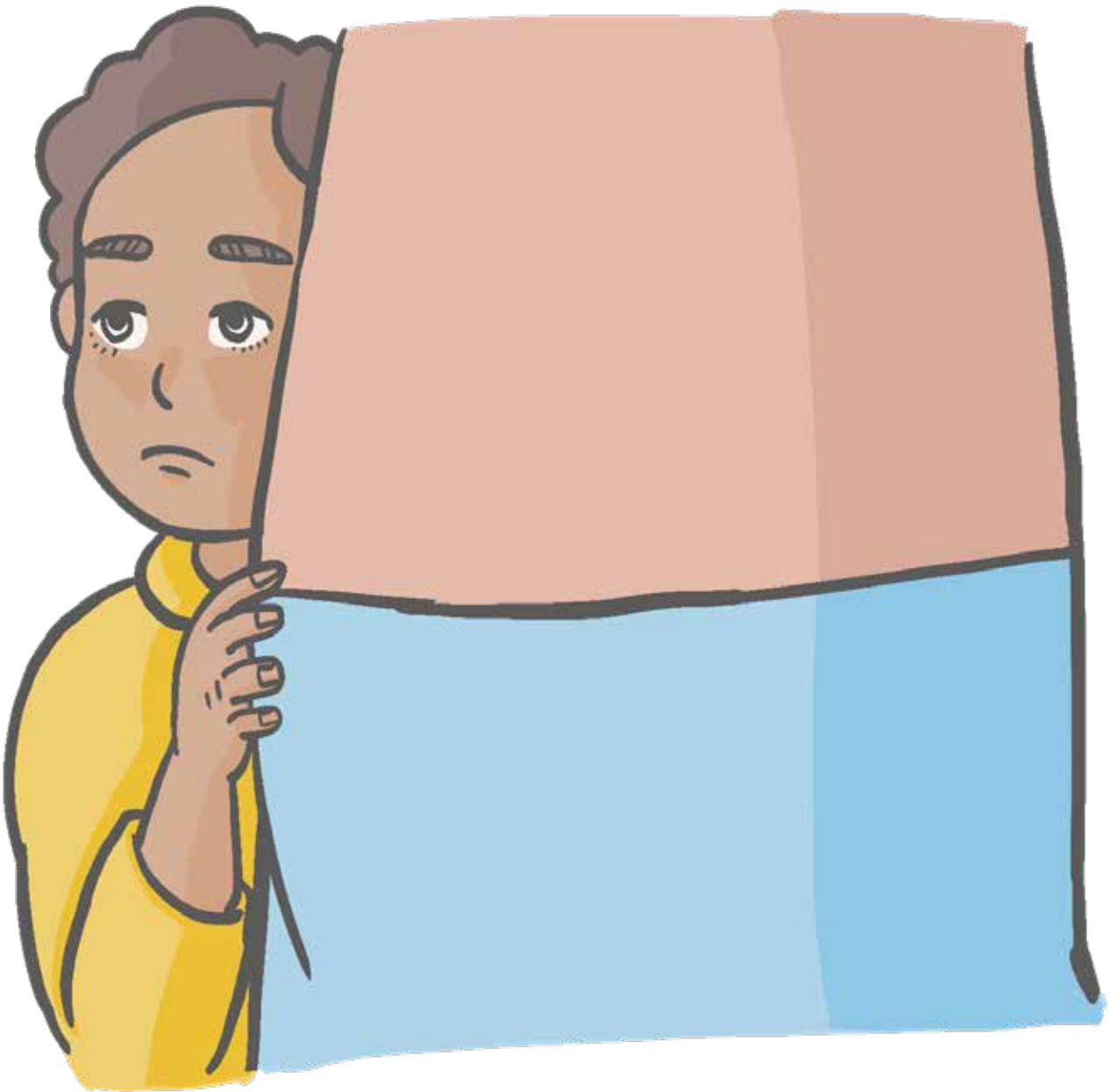


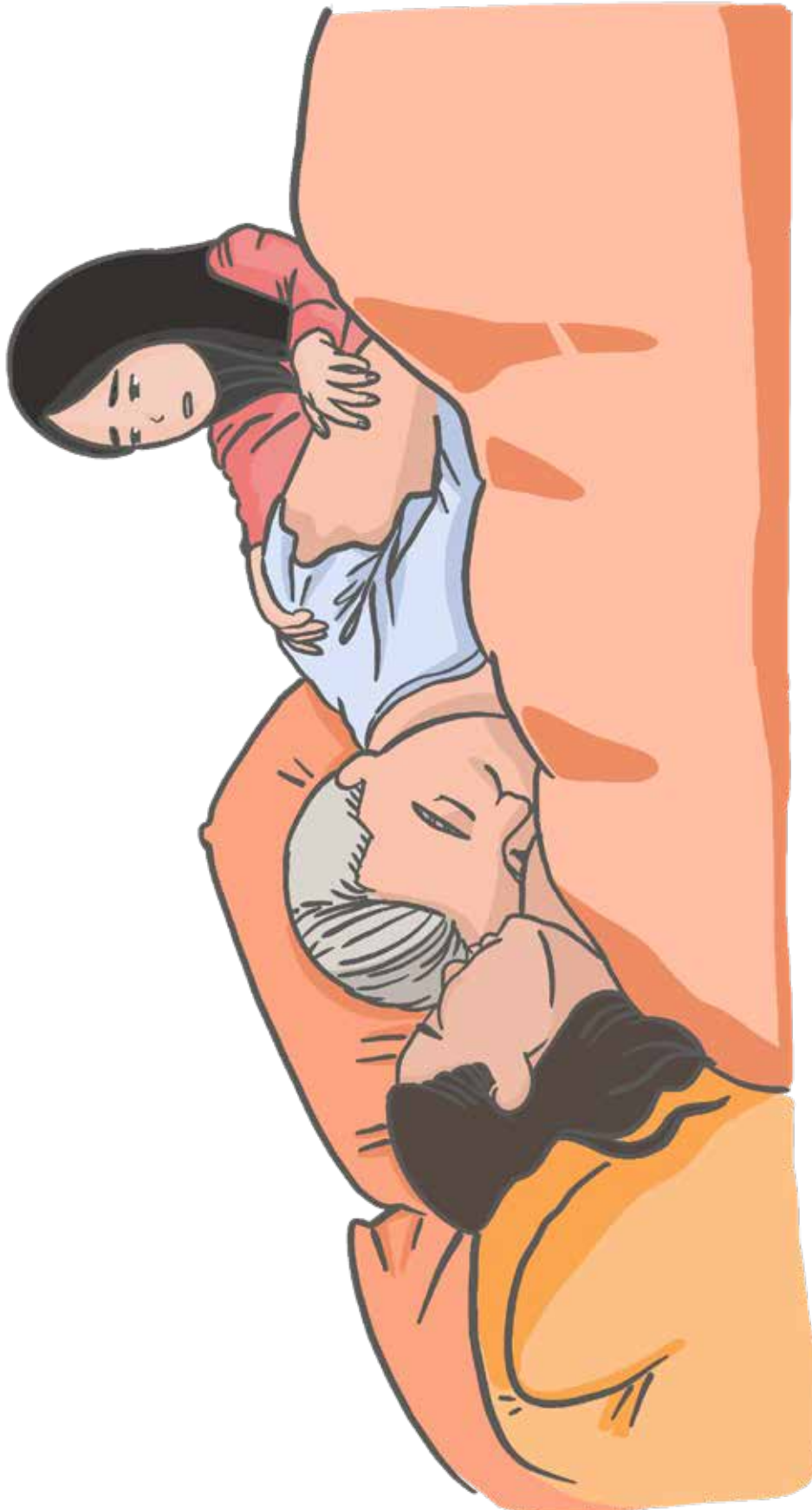














एक्ट फॉर ह्यूमैनिटी

ऑस्ट्रेलियन रेड क्रॉस (Australian Red Cross)
राष्ट्रीय कार्यालय (National Office)
23-47 Villiers Street
North Melbourne VIC 3051

redcross.org.au