



# आपको व आपके परिवार को विपत्तियों के बाद सहायता देना

(Help for you and your family after disasters)

प्राकृतिक आपदाओं के समय और बड़े पैमाने पर हिंसा के समय

अधिकांश लोग अत्यन्त तनाव महसूस करते हैं तथा अधिकांश लोग इसका सामना साहस और मजबूती के साथ करते हैं। पर कभी कभी जब बाद में वे विपत्ति कारक चित्र फिर से याद आते हैं तब कुछ तनावपूर्ण असर दिखाई देना शुरू होते हैं।

व्यथा, प्राकृतिक आपदाओं और बड़े पैमाने पर हिंसा के कारण एक समझने योग्य और सामान्य प्रतिक्रिया है। व्यथा के सामान्य कारण, खुद सीधे खतरे में होना, अपने परिवार या मित्रों के लिए चिन्तित होना, दूसरों की चोट या व्यथा देखना या घटना के बारे में भ्रम और घबराहट महसूस करना हो सकते हैं। इनके अलावा पुरानी विपत्तियों तथा अन्य दुःख या नुकसान से जुड़े अनुभव और यादें भी उभर सकते हैं।

अधिकांश लोग जंगली आग, बाढ़, सामाजिक उथल पुथल, बम विस्फोट, चक्रवात, सुनामी और भूकम्प के समय घोर तनाव महसूस करते हैं। पर कुछ समय के बाद जब ये अनुभव याद आते हैं तब व्यक्तिगत प्रभाव सामने आने आरम्भ होते हैं।

यद्यपि अधिकांश लोग अपने परिवार या मित्रों की मदद से इसका सामना कर लेते हैं कई बार अतिरिक्त मदद और सहारे की आवश्यकता हो सकती है।

वे जो अपने प्रियजनों को खो चुके हैं या बुरी तरह घायल हो चुके हैं, उन्हें विशेष सहायता या देखभाल की जरूरत हो सकती है।

निम्न बातों को पहचानना जरूरी है:

- इस तरह की विपत्तियों में सामान्य प्रतिक्रिया
- इनका सामना करने के सकारात्मक तरीके
- अतिरिक्त मदद कब ली जाए

विपत्तियों में सामान्य प्रतिक्रियाओं में शामिल हैं:

- सदमा या स्तब्धता, अक्सर शुरू में डर
- नुकसान के स्तर का ज्ञान होने पर भय और दुःख
- निराशा, क्रोध, असहाय महसूस करना और कभी कभी जब सब कुछ *सामर्थ्य के बाहर लगे* तो निराश महसूस करना

ये भावनाएँ शुरू के हफ्तों के बाद शांत हो जाती हैं।

बहुत से लोग जो पहले अनिश्चित और कठिन समय से गुजर चुके हैं और वे अपने समुदाय की मदद से इन अनुभवों से सीख लेकर इन विपत्तियों से उबर सकते हैं।

सामना करने के सकारात्मक तरीके हो सकते हैं:

- एक दूसरे की मदद करना खासकर अपने परिवार और समुदाय में
- एक दूसरे को भावनात्मक सहारा देना
- व्यावहारिक कार्य करना — उन कार्यों को करना जिन्हें एक समय पर थोड़ा थोड़ा करना और उनको सफलतापूर्वक सम्पन्न होने पर स्वीकार करना
- अपने अनुभव और भावनाएँ दूसरों के साथ थोड़ी थोड़ी करके बाँटना जब आपके लिए उचित हो
- अपनी और अपने परिवार के सामान्य स्वास्थ्य की देखभाल करना – आराम, व्यायाम, भोजन और सामाजिक मेल जोल सभी इसमें मदद करते हैं ( इसका ध्यान रखना कि अधिक मदिरापान न किया जाए)।

## बच्चे

बहुत से वयस्क विपत्तियों के बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव जिनमें कष्टप्रद चित्रों से बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव शामिल हैं, से खास चिन्तित रहते हैं।

समाचार माध्यमों के सदमेपूर्ण चित्रण का अधिक सेवन तनावपूर्ण हो सकता है, खास तौर पर छोटे बच्चों के लिए। माता पिता और देखभाल कर्ता बच्चों के टेलीविजन देखने पर निगरानी रखकर और विपत्ति वाले दृश्यों की मनाही कर मदद कर सकते हैं।

माता पिता और देखभाल कर्ता बच्चों के प्रश्नों के ई मानदारी से उत्तर देकर, उनके डर और चिन्ताओं को मानकर और बच्चों को यह समझने में मदद करके कि वे किस तरह सुरक्षित हैं, मदद कर सकते हैं।



**Transcultural**  
Mental Health Centre

## अतिरिक्त मदद कब माँगी जाए

तनाव जो विपत्तियों का सामना करने से पैदा होते हैं, लम्बे समय तक चल सकते हैं और आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एवं खुशहाली को प्रभावित कर सकते हैं।

यह मदद माँगने का समय है यदि:

- आपकी नींद बुरी तरह प्रभावित है
- आप अधिकांश समय बहुत तनावग्रस्त, चिड़चिड़े, अधीर और उत्तेजित रहते हैं
- आप असहाय, निराश और दुखी महसूस करते हैं और परिस्थिति सामर्थ्य के बाहर महसूस होती है
- आप ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते, आपका ध्यान भंग हो जाता है और आप सामान्य कार्य नहीं कर पाते
- आपको लगता है कि आपका स्वास्थ्य अच्छा नहीं है
- आपको नई परेशानियाँ हैं, या पुरानी वापस आ गई हैं जैसे कि श्वास की समस्या, दिल या पेट की समस्या

बच्चे अपने आपको दूसरों से अलग कर सकते हैं, आक्रामक व्यवहार दिखा सकते हैं, स्कूल में परेशानी महसूस कर सकते हैं, सोने में और माता पिता या भाई बहिन से विछड़ने में परेशानी महसूस कर सकते हैं।

## मदद लेना

विपत्तियों से उत्पन्न तनावों के लिए सहायता प्राप्त करने के कई तरीके हैं।

- राज्य आपदा सेवा (State Emergency Service) - 132 500
- विदेशी मामले एवं व्यापार विभाग (Department of Foreign Affairs and Trade) (DFAT): 1300 555 135 पर 24 घण्टे दूतावास संबंधी सहायता
- इसके अलावा आपके सामान्य चिकित्सक से सम्पर्क किया जा सकता है क्योंकि अक्सर वे जारी समस्याओं में सहायता करने के लिए सबसे योग्य होते हैं।

किसी से बात करने के लिए कृपया निम्नलिखित से संपर्क करें:

निःशुल्क: 1800 648 911

फ़ोन: (02) 9912 3851