

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य
कोविड-19 के दौरान एवं पश्चात्

तनाव के मनोसामाजिक कारक एवं कोविड-19

- किसी भी प्रकार की बीमारी के प्रकोप के दौरान व्यक्तियों का तनाव व चिंता महसूस करना सामान्य है।
- कोविड-19 महामारी के सम्बन्ध में तनाव के विशिष्ट कारक –
- कोविड-19 महामारी के बारे में अनिश्चितता
- अफवाहे व गलत सूचना (social media)
- बच्चों के विद्यालय / स्कूल व उनके खेलने के स्थानों का बन्द होना
- यात्रा सम्बन्धी नियंत्रण
- शारीरिक रूप से आईसोलेशन में या क्वारेंटाईन में होना या इसकी संभावना होना
- सरकारी एजेन्सियों तथा सामाजिक नेटवर्क के प्रति विश्वास की कमी
- स्वास्थ्य सेवाओं को अस्वीकारना
- पूर्व की बीमारियों (मानसिक स्वास्थ्य सहित) का दोबारा से होने का जोखिम।
- अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के सामान्य लक्षणोंके उभरने पर संक्रमण का डर होना।

मानसिक तनाव को संभालने में फिल्ड वालेंटियर का रोल

रेपो बनायें



तथ्यों को आसान फार्मेट में सुलभ करवाएं



चिंताओं को सजगता से सुनें



मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को देखे

1. चिंताओं को पहचाने
2. उनसे निपटने के तरीकों को बढ़ाए
3. जरूरी सहयोग करें
4. परामर्शदाता / मनोवैज्ञानिक / मनोचिकित्सक / डीपीएम युनिट को रेफर करें।

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार क्यों ?

- मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार उन व्यक्तियों, परिवारों व समुदायों को भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता प्रदान करती है जिन्हें तनाव का सामना करने में कठिनाई हो रही है।

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार

- जिन्हें किसी आघात के बाद हानि या दुःख का अनुभव हो रहा हो उन्हें मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा देना।
- हानि : हानि कई रूपों में आती है।
 - यह किसी परिजन, दोस्त, पालतू आदि की मृत्यु हो सकती है या मकान, नौकरी, भावनात्मक रूप से जुड़े किसी सामान, जीवन शैली, समुदाय आदि के खोने/खत्म होने के रूप में भी हो सकती है।
- शोक संतप्त लोगो से बात करते समय निम्न का ध्यान रखें :
 - उन्हें आश्वस्त करें कि वे जो महसूस कर रहे हैं वह स्वाभाविक है।
 - उन्हें क्या सोचना या करना चाहिये यह परिभाषित ना करें क्योंकि शोक करने का कोई एक सही तरीका नहीं होता।
 - आलोचनात्मक होने से बचे।
 - शोक संतप्त व्यक्ति बहुत सारी भावनाओं को व्यक्त कर सकता है या बिल्कुल भी व्यक्त ना करें।
 - किसी की भावनाओं को व्यक्तिगत रूप से ना ले।
 - दूसरो को अपनी भावनाओं को समझने व व्यक्त का समय दें।
 - उन्हें आगे बढ़ने के लिए दबाव ना डाले।

देखें, सुनें, जुड़ें व जीएं

- तनाव के सामान्य संकेतों पर ध्यान दे।
 - शारीरिक (पेट दर्द, थकान)।
 - मानसिक (ध्यान केन्द्रित में कठिनाई)।
 - भावनात्मक (चिंता)।
 - व्यावहारिक (लापरवाही, शराब या मादक पदार्थों का सेवन बढ़ाना)
 - पारस्परिक (खुद में रहना या दूसरों के साथ झगड़ना)
- संकट के संकेत (लगातार रोना, अपनी बुनियादी, आवश्यकताओं पर ध्यान ना देना, चुप्पी, भ्रम)।
- अशाब्दिक संकेतों द्वारा संचार।
- सिर्फ बुनियादी जरूरतों को पूरा करना।
- हिंसा के संकेत।
- विशेष ध्यान की आवश्यकता।
- लचीलापन।

सुनें

- लोगो से संपर्क करे तथा उनसे उनकी जरूरतों व चिंताओं के बारे में पूछे ताकि वह निर्धारित किया जा सकें कि उन्हें किस प्रकार के सहयोग की आवश्यकता हो सकती है।
- दूसरो को सुनते समय निम्न सिद्धांतों का पालन करें :-
- शांत रहे :- दूसरों से संपर्क करते समय ध्यान रखे की शांत हो।
- खुले रहे :- दूसरों से पूछते समय कि क्या आप मदद कर सकते है तो उनके अनुभवों को सुनने के लिए खुले रहे।
- कोई धारणा ना बनाये। आपने जो समझा है उसे देखे तथा दूसरों को सही जानकारी दे, उनकी कौशिशों और निर्णयों को स्वीकारें व प्रोत्साहन देकर उन्हें सहयोग दे।

सुनें

सुनने की टिप्स

- उपस्थित रहे व सम्मान दे।
- करुणामय रहें व प्रोत्साहन भरे शब्द बोले
 - दया व एकजुटता को बढ़ावा दे
 - चिंता को दूर कर सकते हैं व जागरूकता पैदा कर
 - ऐसे शब्दों के उपयोग से बचे जैसे कोविड केस, पीडित, संचारक व संदिग्ध
- व्यक्ति की उम्र, लिंग, सांस्कृतिक पृष्ठ भूमि आदि का ध्यान रखें।
- मौन के लिए भी जगह रखे।
- समानुभूति रखें।
- स्वर व आवाज में परिवर्तन पर ध्यान दें।

जुड़ें

- आपका उद्देश्य है कि किसी को स्वयं की देखभाल योजना या अन्य संसाधनों से जोड़ने के लिए सशक्त बनाना।
- संबंध :- परिवार, दोस्तों, बड़ों या सहकर्मियों के साथ अच्छे सम्बन्ध।
- समुदाय :- पड़ोस, क्लब, कार्यस्थल, स्वयं सेवी संस्थाओं।
- संस्कृति व समाज :- परंपराए या धर्म तथा सामाजिक तंत्रों द्वारा रक्षा।
- मदद के लिए संपर्कों की पहले से ही तैयारी कर ले जैसे की एम्बुलेंस कहां से बुलानी है, खाना पहुंचाना तथा चिकित्सकीय सहयोग। आपको समुदाय या अपने आस-पास उपलब्ध संसाधनों तथा रेफरल की जानकारी के बारे में जानना होगा। पीएचसी/सीएचसी/जिला स्तर।
- यदि व्यक्ति को स्वयं या किसी और से नुकसान होने का खतरा हो तो इस बारे में रिपोर्ट करना आपका कानूनी दायित्व है तथा उस व्यक्ति को उचित सहयोग दिलवाना चाहिए।

Emergency medical services/ Helpline number – (Mansmavad 18001800018, GoI – NIMHANS – 08046110007)

मुकाबला करने की रणनितियों के साथ जीएं ताकि आप जीना जारी रख सकें

इन रणनितियों में शामिल हैं :

- ब्रेक लगाना ।
- यथार्थवादी कार्य अपेक्षा रखना ।
- अपनी टीम को सुनना व उनको सहयोग देना ।
- स्वस्थ आदतों को बनाए रखना (भोजन, नींद, व्यायाम करना) ।
- तनाव प्रबन्धन तकनीकों का अभ्यास करना (श्वसन क्रियाएं या ध्यान लगाना) ।
- स्वस्थ संबंध बनाए रखना ।
- जरूरत पडने पर मदद मांगना ।

बच्चों के देखभालकर्ताओं हेतु संदेश

- बच्चों को सुरक्षित व सहयोगात्मक वातावरण में अपनी भावनाओं को व्यक्त करना राहत देता है।
- बच्चों को उनके माता-पिता तथा परिवार के करीब रखे और उन्हें उनके देखभालकर्ता से कम से कम अलग करें।
- जहां तक हो सके रोजमर्रा के जीवन में परिचित गतिविधियां बनाए रखें और यदि बच्चों को घर पर ही रहना पड़ रहा हो तो नई गतिविधियां जोड़ सकते हैं।
- बच्चों की उम्र के अनुसार क्रियाओं में शामिल करें खासतौर पर जिनमें वे कुछ नया सीख सकें।

धन्यवाद