HINDI

सूनामी के बाद निजी संभाल

हाल ही में हुई सूनामी जैसी घटनाओं से अधिकतर लोग तीव्र दबाव अनुभव करते हैं, और अधिकतर साहस व शक्ति से स्वयं को संभालते हैं। लेकिन, कभी-कभी बाद में जब कष्टप्रद प्रतिबिम्बों को पुनःस्मरण किया जाता है तब कुछ दबावपूर्ण प्रभाव दिखाई देना शुरू करते हैं।

कष्ट एक सूनामी जैसे विनाश के प्रति समझने योग्य और सामान्य प्रतिक्रिया है। कष्ट के सामान्य कारण विनाश से सीधे रूप से होने वाले खतरे से,परिवार व मित्रों के प्रति चिन्ता से, दूसरों की चोटें व कष्ट देखने से, और अक्सर बाद में होने वाले डर व भ्रांति से संबंधित हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त विनाश के पूर्व अनुभवों या अन्य शोक व हानि से संबंधित भावनाऐं व यादें पुनः उभर सकती हैं।

हाल ही में हुई सूनामी जैसी घटनाओं से अधिकतर लोग तीव्र दबाव अनुभव करते हैं, और अधिकतर साहस व शक्ति से स्वयं को संभालते हैं। लेकिन, कभी-कभी बाद में जब कष्टप्रद प्रतिबिम्बों को पुनःस्मरण किया जाता है तब कुछ दबावपूर्ण प्रभाव दिखाई देना शुरू करते हैं। जबकि बहुत से लोग परिवार व मित्रों की सहायता से संभाल लेंगे, कभी ऐसा भी समय आता है जब अतिरिक्त सहायता व सहयोग की जरूरत पड़ सकती है।

जो प्रिय जनों को खो चुके हैं या जिन्हें गंभीर रूप से चोटें लगी हैं, उन्हें अक्सर विशेष सहयोग व देखभाल की आवश्यकता होगी।

आपको तीन महत्त्वपूर्ण बातों का पता होना चाहिए :

- इस प्रकार के विनाश के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाऐं
- सकारात्मक रूप से झेलने के तरीके
- कब अतिरिक्त मदद प्राप्त करें।

इस प्रकार के विनाश के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाओं में निम्न शामिल हैं :

- आघात और स्तब्धता, अक्सर पहले भयभीत होना
- नुकसान की मात्रा समझने पर भय व शोक
- कुंठा, गुस्सा, असहायता और कभी कभी निराशा जब यह सब बहुत ज़्यादा लगे।

ये भावनाऐं अक्सर प्रारम्भिक सप्ताहों में शांत हो जाती हैं।

हमारे समुदाय का इतिहास है कि उन्होंने अनिश्चित व कष्टपूर्ण समय को साहस व दृढ़ता से झेला है।

सकारात्मक रूप से झेलने के तरीकों में निम्न हो सकते हैं:

- विशेष रूप से परिवार व अपने समुदाय में एक दूसरे को सहयोग देना
- भावनात्मक सहयोग देना - एक दूसरे को सांत्वना देना
- व्यावहारिक कार्य करते रहना - जो काम किए जाने चाहिऐं उनका एक - एक करके समाधान करना और हर सफलता को गिनना
- जब आपके लिए उचित हो अपने अनुभव व भावनाओं को एक - एक करके दूसरों के साथ बांटना
- अपने व अपने परिवार के सामान्य स्वास्थ्य का ध्यान रखना - आराम, व्यायाम, खाना व साथ देना सभी से मदद होती है (अत्याधिक शराब न पीने का ध्यान रखना)।

Transcultural Mental Health Centre
www.tmhc.nsw.gov.au
1800 648 911 (Freecall)

www.health.nsw.gov.au
NSW GOVERNMENT Health

बच्चे

बहुत से बालिग विनाश से बच्चों पर होने वाले प्रभावों के बारे में विशेष रूप से चिन्तित हैं, जिनमें कष्टपूर्ण प्रतिबिम्बों से बच्चों पर होने वाले प्रभाव शामिल हैं। माता - पिता और देखभाल कर्ता बच्चों के प्रश्नों का ईमानदारी से उत्तर देकर उनकी मदद कर सकते हैं , उनकी चिन्ताओं व डर को समझते हुए और बच्चों को यह समझा कर कि वे कैसे सुरक्षित हैं।

मीडिया का-आघातपूर्ण प्रतिबिम्बों को अत्याधिक दिखाना बच्चों के लिए कष्टदायी हो सकता है। माता - पिता और देखभाल कर्ता बच्चों के टेलिविज़न देखने के समय को कम करके या विनाश के दृश्यों को बार बार देखने को कम करके उनकी मदद कर सकते हैं।

अतिरिक्त सहायता कब मांगे

कभी-कभी विनाश के बाद का दबाव लगातार रह सकता है और आपके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य और कुशलता को प्रभावित कर सकता है।

आपको सहायता मांगनी चाहिए यदि :

- आपकी नींद बुरी तरह से प्रभावित होती है
- आप अत्याधिक दुःखी, चिड़चिड़े और अधिकतर समय उत्तेजित या अशांत रहते हैं
- आप आशाहीन, कुंठित, दुःखी महसूस करते हैं व और अधिक नहीं झेल सकते
- आप एकाग्रचित नहीं हो सकते,व्याकुल हैं और अपने सामान्य कार्य नहीं कर सकते
- आपको लगता है कि आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है
- आप नए लक्षण देख रहे हैं या पुरानी समस्याऐं लौटती नज़र आती हैं, उदाहरण के लिए सांस, दिल और पेट की बीमारियां

बच्चों मे अलग-थलग रहना, उत्तेजनापूर्ण व्यवहार, स्कूल में कठिनाई, माता पिता से अलग होने में परेशानी या नींद लेने मे परेशानी मदद की आवश्यकता को दर्शा सकती है।

सहायता प्राप्त करना

विनाश से संबंधित कष्ट के लिए सहायता प्राप्त करने के कई तरीके हैं।

- ट्रांस कल्चरल मैन्टल हैल्थ सैन्टर **(Transcultural Mental Health Centre)** आपकी अपनी सामुदायिक भाषा में 24 घंटे टेलीफोन पर निःशुल्क परामर्श व भावनात्मक सहयोग प्रदान करता है।
  निःशुल्क संपर्क करने का नम्बर है : **1800 648 911**
- दि डिपार्टमेंट आफ़ फ़ॉरन अफ़ेयर्स एण्ड ट्रेड (Department of Foreign Affairs and Trade - DFAT) ने प्रभावित हुए लोगों, या उनके रिश्तेदारों व मित्रों के लिए एक राष्ट्रीय 24 घंटे एमरजेन्सी काल यूनिट (**Emergency Call Unit**) की स्थापना की है। यूनिट का नम्बर है **1800 002 214**
- Centrelink ने प्रभावित हुए लोगों, या उनके रिश्तेदारों व मित्रों को परामर्श व सहयोग प्रदान करने के लिए एक राष्ट्रीय नम्बर की स्थापना की है।
  यह नम्बर है **1800 057 111**
- एन एस डब्लयू के डिपार्टमेंट आफ़ कम्यूनिटी सर्विसिज़ का स्टेट डिसास्टर रिकवरी सैन्टर (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) विनाश से प्रभावित हुए लोगों को कल्याण सहयोग व सहायता प्रदान करने के लिए उपलब्ध है।
  केन्द्र का नम्बर है **02 8855 5111**
- NSW Health ने एक 24 घंटे सूनामी मैन्टल हैल्थ सर्पोट लाईन (**Tsunami Mental Health Support Line**) की स्थापना की है जिसे कोई भी ऐसा व्यक्ति यह जानने के लिए संपर्क कर सकता है कि वे या जिसके लिए वे चिन्तित हैं वह कैसे कष्ट से निबट रहा है।
  इस निःशुल्क फोन का नम्बर है **1800 201 123**
- इसके अतिरिक्त, आप अपने डाक्टर से भी संपर्क कर सकते हैं, क्योंकि अक्सर वे आपकी लगातार चलने वाली परेशानियों में मदद करने के लिए अच्छी स्थिति में होते हैं।