

आपदा के बाद परिवार और मित्रों की सहायता



Phoenix
AUSTRALIA

दर्दनाक घटनाएँ जीवन के लिए खतरा पैदा कर सकती हैं या इनके कारण गंभीर शारीरिक नुकसान हो सकता है। आपदा ऐसी दर्दनाक घटना होती है, जो प्राकृतिक हो सकती है, उदाहरण के लिए बुशफायर, बाढ़, चक्रवात, महामारियाँ, अथवा यह मानव-निर्मित हो सकती है, उदाहरण के लिए आतंकवाद, औद्योगिक या परिवहन दुर्घटनाएँ। हम में से कई लोगों को अपने जीवन के दौरान इनमें से कम से कम एक आपदा का अनुभव होगा।

कई लोगों के लिए आपदाएँ भय, उदासी, अपराध या क्रोध की प्रबल भावनाएँ पैदा करती हैं। सामना करना, और जो कुछ भी हुआ है उसे स्वीकार करना कठिन होता है। इस समय के दौरान परिवार और मित्रों का समर्थन वास्तव में महत्वपूर्ण होता है। हम में से अधिकांश लोगों के लिए कुछ सप्ताहों के बाद परिस्थितियाँ आसान होने लगती हैं।

व्यावहारिक सहायता प्रदान करना

आपदा के बाद परिस्थितियाँ वापिस सामान्य होने से व्यवस्था और नियंत्रण की भावना फिर से प्राप्त हो सकती है। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप लोगों को ऐसा करने में सहायता दे सकते/सकती हैं:

- इस बात को स्वीकार करके कि उन्हें बेहद तनावपूर्ण घटना का अनुभव हुआ है और उसका सामना करने के लिए उन्हें समय और स्थान की आवश्यकता हो सकती है। बच्चों की देखभाल या साप्ताहिक खरीददारी जैसे व्यावहारिक काम करने का प्रस्ताव देकर सहायता करें।
- उन्हें घटना की बहुत अधिक मीडिया कवरेज न देखने के लिए प्रोत्साहित करें। इसके बजाय उन्हें बताएँ कि आप उन्हें नई या महत्वपूर्ण जानकारी के बारे में सूचना देंगे/देगी।
- उन्हें खुद की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित करें:
 - प्रचुर विश्राम करना
 - अच्छे आहार का सेवन करना
 - नियमित रूप से व्यायाम करना
 - आराम करने के लिए समय निकालना
 - कॉफी, सिग्रेट, मादक पदार्थों और एल्कोहल का सेवन कम करना।

उनके साथ मिलकर मौज-मस्ती की गतिविधियाँ करें और उन्हें प्रत्येक दिन कुछ मजेदार काम करने के लिए प्रोत्साहित करें। आपदा से पहले उन्हें क्या करने में आनंद मिलता था, यह पूछकर नए विचार बनाएँ। उनकी उपलब्धियों को अभिस्वीकृति दें। कभी-कभी लोगों के लिए यह देखना कठिन होता है कि स्थिति बेहतर हो रही है, इसलिए जब वे चाहे कितना भी छोटा लक्ष्य प्राप्त करें, आपको यह उपलब्धि दर्शाने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपदा के दो सप्ताह से अधिक समय बाद भी वे जूझ रहे हैं, तो उन्हें पेशेवर समर्थन प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

भावनात्मक समर्थन प्रदान करें

अक्सर लोग अपने अनुभव या भावनाओं के बारे में बात नहीं करना चाहते हैं। लेकिन यदि वे बात करते हैं, तो यहाँ कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं:

- बात करने के लिए ऐसा समय चुनें, जब आपको व्यवधान, जल्दबाजी या थकावट महसूस न हो।
- उन्हें आश्वासन दें कि उन्होंने जो अनुभव किया है, उसके बाद परेशान महसूस होना बिल्कुल सामान्य है।
- इस बात को समझें कि आघात के बारे में बात करना कष्टदायक और परेशान करने वाला हो सकता है।
- यह उनके लिए अपने अनुभव को स्वीकार करने का एक प्राकृतिक हिस्सा है – किंतु ऐसा न महसूस करें कि आपको उनकी परेशानी तुरंत दूर करने की आवश्यकता है।
- यदि उन्हें बात करना जारी रखने में बहुत परेशानी हो रही है, तो इसके लिए कोई अन्य समय तय करें।

उनकी बात को सुनना बहुत महत्वपूर्ण है, लेकिन कभी-कभी यह जानना कठिन होता है कि क्या कहना चाहिए। कहने के लिए कोई 'सही बात' नहीं होती है, किंतु यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- खुद को उनकी जैसी परिस्थिति में रख कर सोचें। यह उनके बारे में है, आपके बारे में नहीं, इसलिए उनकी बात को बीच में न काटें, अपने जीवन से उदाहरण न दें या अपने बारे में बात न करें।
- आश्वासन देने वाले सादे शब्द न कहने की कोशिश करें, "मुझे पता है कि आपको कैसा महसूस हो रहा है" या "सब-कुछ ठीक हो जाएगा"।
- इस तरह की बातें कहकर उनकी परेशानी को अभिस्वीकृति दें:
 - इस तरह की परिस्थिति से गुजरना वास्तव में कठिन होता है।
 - आपके लिए यह इतना कठिन समय है।
 - कभी-कभी समस्या के अंत में उम्मीद की किरण देख पाना कठिन होता है।
- उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करने वाले प्रश्न पूछें, जैसे:
 - क्या इस [घटना] के बारे में बात करना सहायक होगा?
 - आपको बहुत कठिन समय से गुजरना पड़ा है, आपके साथ कैसा चल रहा है?
 - [नाम] कैसा चल रहा है?
- वे जो बोलते हैं, उसे फिर से वाक्य में दोहराकर दिखाएँ कि आप उनकी दशा को समझ रहे/रही हैं। इस तरह से कुछ बोलकर शुरू करें:
 - ऐसा लग रहा है कि आप वास्तव में...
 - ऐसा लगता है कि...
 - क्या मैंने इस बात को सही तरह से समझा कि आप...
 - इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि आपको... महसूस हो रहा है।

यदि वे बात करने के इच्छुक नहीं हैं, तो भी आप उनके साथ समय बिता करके, अन्य विषयों के बारे में बात करके और व्यावहारिक सहायता प्रस्तुत करके अपना समर्थन दिखा सकते/सकती हैं। यदि वे चाहें, तो उन्हें थोड़ी देर के लिए अकेला रहने दें किंतु उन्हें प्रतिदिन थोड़ा सा समय साथ मिलकर बिताने के लिए प्रोत्साहित करें, क्योंकि खुद को दूसरों से अलग करने से परिस्थिति के और भी अधिक बिगड़ने की संभावना रहती है।