

आपदा केबाद वृद्ध वयस्कें की सहायता



Phoenix
AUSTRALIA

ऑस्ट्रेलिया में लोगों की आयु बढ़ रही है। 2017 में हम में से 15% (3.8 मिलियन) लोगों की आयु 65 और इससे अधिक थी। Australian Institute of Health and Welfare (ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य एवं कल्याण संस्थान) का यह अनुमान है कि आने वाले दशकों में यह लगातार रूप से बढ़ती जाएगी।

अधिक आयु के वयस्कें को आपदाओं से अधिक खतरा होता है – आपातकालीन निकासी के समय जीवन के लिए खतरा पैदा करने वाली चुनौतियों से लेकर बहाली के दौरान जटिल मनोवैज्ञानिक और मनोसामाजिक परिणामों तक। बुढ़ापे के कारण शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए और भी अधिक खतरे, सामाजिक अलगाव, प्रतिक्रिया के लिए धीमा समय और समस्याएँ सुलझाने की क्षमताओं में कमी आती है। किंतु यह केवल अपने आप में ही किसी व्यक्ति को संकट के प्रति अतिसंवेदनशील नहीं बनाता है। बहुत से लोग अच्छी तरह से काम करना जारी रखते हैं और पूरी तरह से स्वैच्छिक समर्थन, नाती-पोतों या पड़ोसियों की देखभाल और समर्थन या बहाली की पहलों में शामिल रहते हैं। वर्षों के अपने अनुभव के साथ वे अनुकूलनशीलता और प्रेरणा तथा व्यावहारिक ज्ञान के स्रोतों के लिए आदर्श के रूप में उभर सकते हैं। आपातकालीन परिस्थितियों की योजना बनाने और प्रतिक्रिया देने में वयोवृद्ध लोगों को शामिल करने से अंत में पूरे समुदाय को लाभ पहुँचता है।

आपदाओं के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएँ और लोगों को पेशेवर समर्थन की आवश्यकता होने के संकेत

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ	शारीरिक प्रतिक्रियाएँ	संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएँ	व्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ
<ul style="list-style-type: none">व्यग्रता/उदासी से अभिभूत या भयभीतक्रोधितग्लानिअसंबद्धसुन्नता अथवा खुशी या उदासी महसूस कर पाने में असमर्थ	<ul style="list-style-type: none">पेटदर्द/दस्त लगना/ सिरदर्द या अन्य शारीरिक दर्दभूख में कमी/भूख में वृद्धिबिना किसी शारीरिक कारण के पसीना आना या ठंड लगनाकंपकंपी या मांसपेशियों में स्पंदनअस्थिर/आसानी से चौंक जाना	<ul style="list-style-type: none">इन कार्यों में कठिनाई होना:<ul style="list-style-type: none">बातों को याद रखनास्पष्ट रूप से सोचनाध्यान केंद्रित करनानिर्णय लेनाभ्रमित महसूस करनाअत्यधिक चिंता करनाआपदा के बारे में बात करने या दूसरों को इसके बारे में बात करते हुए सुनने के इच्छुक न होना	<ul style="list-style-type: none">नींद आने या सोते रहने में परेशानी होना, या बहुत अधिक सोनाअत्यधिक या कम ऊर्जा होनामानसिक परेशानी को कम करने के लिए पदार्थों या नुस्खे की दवाई का प्रयोग करनाविस्फोटक क्रोध महसूस करनासहायता को स्वीकार करने या दूसरों की सहायता करने में कठिनाई होनाखुद को अलग करना/वापिस खींच लेना

सामान्य रूप से वयोवृद्ध लोगों को आपदा के बाद 2-4 सप्ताहों में सबसे अधिक संकट महसूस होता है। कई लोग पेशेवर समर्थन के बिना भी ठीक हो जाते हैं। किंतु यदि उनका संकट गंभीर प्रकृति का होता है, जारी बना रहता है या वे आत्म-हानि की इच्छा प्रकट करते हैं अथवा यहाँ तक कि आत्महत्या की बात भी करते हैं, तो उन्हें जेरियाट्रिक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजें।

आपदा के बाद वयोवृद्ध ऑस्ट्रेलियावासियों की सहायता करने के लिए सुझाव:

- स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को जारी रखने में सहायता करें, जैसे दवाइयाँ।
- पहले प्राप्त होने वाले सामाजिक समर्थनों और सहायक वस्तुओं के साथ यथासंभव संपर्क कराने में सहायता दें, उदाहरण के लिए, यदि वे मील्स ऑन व्हील्स का उपयोग कर रहे थे, अब कौन मदद कर सकता है?
- उपलब्ध समर्थनों, और वे इन्हें कैसे प्राप्त कर सकते हैं, इसके बारे में उन्हें बताएँ।
- नैदानिक भाषा का प्रयोग न करने की कोशिश करें, इसके बजाय साधारण भाषा का उपयोग करें, उदाहरण के लिए 'समर्थन' और 'सहायता', न कि 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ'।
- आपदाओं के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाओं जैसे विषयों के बारे में उन्हें सुझावों की शीट दें।
- उन्हें याद दिलाएँ कि सहायता मांगना और स्वीकार करना साहस का संकेत होता है।
- सावधान रहें कि कुछ रोगी सामान्य तनाव से संबंधित संज्ञानात्मक परिवर्तनों को मनोभ्रंश या संज्ञानात्मक हानि के रूप में देख सकते हैं। उन्हें आश्वासन दें कि सब-कुछ ठीक हो जाएगा, किंतु यह जांच भी करें कि क्या कोई समुचित चिंता मौजूद है और यदि उपयुक्त हो, तो उन्हें रेफर करें।
- सामाजिक समर्थन से संबंधित मुद्दे - उन्हें अपने जीवन में महत्वपूर्ण लोगों और समुदायों के साथ फिर से संलग्न होने में सहायता दें।
- आपदा के बाद के सप्ताहों और महीनों में उनकी निगरानी करें।