

प्रकोप छि वृद्ध वयस्कहूलाई मदत



Phoenix
AUSTRALIA

अष्ट्रेलियामा वृद्ध जनसंख्या बढ्दो छ। सन् २०१७ मा, हामीमध्ये १५% (३८ लाख) मानिसहरू ६५ वर्ष तथा माथिका उमेरका थिए। (Australian Institute of Health and Welfare (स्वास्थ्य र कल्याणको लागि अष्ट्रेलियन इन्स्टिच्युट) ले आगामी दशकहरूमा यो निरन्तर वृद्धि हुने भविष्यवाणी गरेको छ।

प्रकोपहरूले वृद्ध वयस्कहरूलाई बढी जोखिममा पुऱ्याउँछ - उद्धार गर्ने क्रममा जीवनलाई खतरामा पार्ने चुनौतिदेखि सुधारको क्रममा जटिल मनोवैज्ञानिक र मनोसामाजिक परिणामसम्म हुनसक्छ। बुढेसकालले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य जोखिम, सामाजिक अलगावका साथै, प्रतिक्रिया समय र समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरूमा सुस्तता ल्याउँछ। तथापि, यसले कसैलाई संकटको समय अझ कमजोर बनाउँदैन। धेरै व्यक्तिहरूले राम्रोसँग काम गर्न जारी राख्छन् र स्वेच्छिक सहायता प्रदान गर्न, नातिनातिना वा छिमेकीहरूको हेरचाह गर्न र सहायता वा सुधारका पहलहरूमा संलग्न हुन पूर्णरूपमा सरिक रहन्छन्। वर्षौंको अनुभव बटुलेर उनीहरू पुनरुत्थानका 'रोल मोडेल' र प्रेरणा र व्यावहारिक ज्ञानको स्रोतको रूपमा उदाउन सक्छन्। अन्ततः, सम्पूर्ण समुदायले आकस्मिक अवस्थाहरूको लागि योजना बनाउन र प्रतिक्रिया दिन वृद्ध मानिसहरूलाई समावेश गर्दा लाभ उठाउँछन्।

प्रकोप र यसका संकेतहरूमा सामान्य प्रतिक्रियाहरूका लागि मानिसहरूलाई विज्ञको मदत चाहिन्छ।

भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू	शारीरिक प्रतिक्रियाहरू	संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाहरू	व्यवहारगत प्रतिक्रियाहरू
<ul style="list-style-type: none">उदासीले भरिएको चिन्ता/त्रासरिसाउनुदोषविच्छेदरमाइलो वा खुशी महसुस गर्न चाल नपाउने वा असमर्थ हुने	<ul style="list-style-type: none">पेट दुखाइ / पखाला / टाउको दुखाइ वा अन्य शारीरिक दुखाइकम भोक लाग्ने / बढी भोक लाग्नेकुनै शारीरिक कारणबिना पसिना वा चिसो लाग्नेकम्पन वा मांसपेशी हल्लनेउफ्रने / सजिलै चकित हुने	<ul style="list-style-type: none">कठिनाइ हुन्छ:- कुराहरू सम्झन- स्पष्ट सोच- ध्यान केन्द्रित गर्न- निर्णयहरू गर्नअलमलमा पर्नुअत्यधिक चिन्ताप्रकोपको बारेमा कुरा गर्न वा अरूले यसको बारेमा गरेको कुरा सुन्न नचाहँने	<ul style="list-style-type: none">सुत्न वा सुतिरहन समस्या हुने वा अत्यधिक सुत्नेऊर्जा बढ्ने वा घट्नेसमस्या कम गर्न लागू पदार्थ वा प्रेस्क्रिप्सन औषधि प्रयोग गर्नेक्रोधको विस्फोटमदत लिन वा अरूलाई मदत गर्न कठिनाइ हुनेअलग्गै बस्ने / घुलमिल हुन मन नलाग्ने

सामान्यतया, वृद्ध व्यक्तिहरूले प्रकोपपछि पहिलो २-४ हप्तामा सबैभन्दा बढी पीडा महसुस गर्छन्। धेरैजना विज्ञहरूको मदतविना निको हुन्छन्। यद्यपि, यदि उनीहरूको समस्या गम्भीर छ, जारी छ वा उनीहरूले आत्म-हानि गर्ने इच्छा वा आत्महत्याको कुरा पनि बोल्छन् भने, त्यसपछि उनीहरूलाई वृद्ध मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकहाँ पठाउनुहोस्।

प्रकोपपछि वृद्ध अष्ट्रेलियालीहरूलाई मद्दत गर्ने सुझावहरू:

- औषधिजस्ता स्वास्थ्य हेरचाह आवश्यकताहरू निरन्तरता दिन मद्दत गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म पहिले प्राप्त भएका सामाजिक सहयोग र सहायक सहायताहरूसँग जोडिन मद्दत गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, यदि उनीहरूले 'मिल्स अन हिल्स' खाना प्रयोग गरिरहेका थिए भने अब कसले मद्दत गर्न सक्छ?
- उनीहरूलाई उपलब्ध मद्दत र उनीहरूले यो कसरी प्राप्त गर्न सक्छन् भन्नेबारे बताउनुहोस्।
- चिकित्साकीय भाषा नबोल्नुहोस्, यसको सट्टा सादा भाषा प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै, 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू' को सट्टा 'समर्थन' र 'सहायता'।
- उनीहरूलाई प्रकोपहरूमा सामान्य प्रतिक्रियाहरूजस्ता कुराहरूको युक्तिहरू पानाहरू लेखेर दिनुहोस्।
- उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस् कि मद्दत माग्नु र स्वीकार गर्नु बलको संकेत हो।
- सावधान रहनुहोस् कि केही बिरामीहरूले सामान्य तनाव-सम्बन्धित संज्ञानात्मक परिवर्तनहरूलाई डिमेन्सिया वा संज्ञानात्मक गिरावटको रूपमा देख्न सक्छन्। उनीहरूलाई सबै ठीक हुन्छ भनेर आश्वासन दिनुहोस् तर त्यहाँ मननयोग्य चिन्ता छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् र उपयुक्त भएमा रिफर गर्नुहोस्।
- सामाजिक सहायता मामिलाहरू - उनीहरूलाई उनीहरूको जीवनका महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरू र समुदायहरूसँग पुनः जोडिनका मद्दत गर्नुहोस्।
- प्रकोपपछि हप्ता र महिनाहरूमा उनीहरूको निगरानी गर्नुहोस्।