

# ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮੱਦ ਕਰਨ



**Phoenix**  
AUSTRALIA

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। 2017 ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ 15% ਲੋਕ (3.8 ਮਿਲੀਅਨ) 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ। Australian Institute of Health and Welfare (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ) ਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਫ਼ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਖਮ - ਨਿਕਾਸੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨਲੇਵਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਢਾਪਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਖਮ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗਤਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਮੱਠਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਆਫ਼ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

| ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ   | ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ  | ਬੇਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ   | ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ   |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ਚਿੰਤਤ/ਭੈਭੀਤ ਉਦਾਸੀ ਦੁਆਰਾ ਹਾਵੀ</li> <li>ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ</li> <li>ਦੋਸ਼ੀਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ</li> <li>ਸੰਪਰਕ ਤੋੜ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕ</li> <li>ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੇਟ ਦਰਦ/ਦਸਤ/ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ</li> <li>ਘਟੀ ਭੁੱਖ/ ਵਧੀ ਹੋਈ ਭੁੱਖ</li> <li>ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਦੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ</li> <li>ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਝਟਕੇ</li> <li>ਬੇਚੈਨ/ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਾ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ</li> <li>ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ</li> <li>ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ</li> <li>ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ</li> <li>ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹਨ</li> <li>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹਨ</li> <li>ਆਫ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ</li> <li>ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਘਾਟਾ ਹੋਣਾ</li> <li>ਤਕਲੀਫ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ</li> <li>ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਭੜਕਣਾ</li> <li>ਮੱਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ</li> <li>ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ/ਸੰਪਰਕ ਤੋੜ ਲੈਣਾ</li> </ul> |

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਚੱਲਦੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇਰੀਏਟ੍ਰਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜੋ।

## ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਜੋੜਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ 'ਮੀਲਸ ਐਂਡ ਵੀਲਜ਼' (ਖਾਣਾ ਘਰ ਆਉਣਾ) ਸੇਵਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਕੌਣ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਕਲੀਨਿਕਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 'ਸਹਿਯੋਗ' ਅਤੇ 'ਸਹਾਇਤਾ' ਨਾ ਕਿ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ'।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤਾਂ ਲਈ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦਿਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਰੀਜ਼ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਧਾਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੇਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਇਜ਼ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।