



आपदा से बच्चे और युवा लोग प्रभावित हो सकते हैं, चाहे उनके माता-पिता या देखभालकर्ता उन्हें सुरक्षित रखने के लिए कितनी भी कोशिश क्यों न करें। आपदा से होने वाला भावनात्मक तनाव बच्चों के लिए कठिन हो सकता है, क्योंकि:

- उन्हें परिस्थिति के बारे में कम समझ होती है
- वे घटनाओं का नियंत्रण करने में कम समर्थ महसूस करते हैं – इसमें बहाली के प्रयास भी शामिल हैं
- उनके पास तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने का कम अनुभव होता है
- वे भय या चिंता जैसी अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में असमर्थ हो सकते हैं।

ऐसे बच्चे और युवा लोग, जिन्हें पहले बेहद तनावपूर्ण या कष्टदायक घटनाओं का अनुभव हुआ है, या जिन्हें पहले से मानसिक, भावनात्मक या विकास संबंधी विकार हैं, वे विशेष रूप से अतिसंवेदनशील हो सकते हैं। यदि आपके बच्चे/आपकी बच्ची को अपने विचारों और भावनाओं के बारे में बात करना कठिन लगता है, उसे पहले से ही कोई समस्या है, या उसे पहले कभी आघात का अनुभव हुआ है, तो आपको अपने बच्चे/अपनी बच्ची को आपदा के बाद सहज बनने में सहायता के लिए समर्थन प्राप्त हो सकता है।

बच्चों और युवाओं पर आपदा के प्रभाव

आघात के बाद वयस्कों को अक्सर नींद, भूख और मनोदशा में बदलावों का अनुभव होता है। लेकिन बच्चे और युवा लोग वयस्कों से अलग तरीके से विचार और भावनाएँ व्यक्त करते हैं, इसलिए उन्हें अन्य प्रतिक्रियाओं का अनुभव भी हो सकता है, जैसे:

- कम आयु के बच्चे
 - क्रोधपूर्ण गतिविधियाँ करना और आँसू बहना, या विरोधी व्यवहार दिखाना
 - अतिसक्रियात्मक होना
 - बार-बार उस स्थिति का नाटक करना
 - वापिस खींच लेना या पहले सीखी गई कुशलताएँ खो देना
 - शारीरिक लक्षण होना: पेटदर्द, पीड़ा और अन्य दर्द होना
 - नए तरह के भय प्रदर्शित करना, जो अनिवार्य रूप से आपदा से न जुड़े हों
- अधिक आयु के बच्चे और किशोर
 - अपनी मृत्यु के बारे में नई जागरुकता होना
 - खतरा-उठाने के व्यवहार में वृद्धि होना, जैसे नशीले पदार्थों का दुरुपयोग और यौन गतिविधि
 - पढ़ाई-लिखाई में खराब प्रदर्शन होना
 - परिवार और साथियों के साथ संघर्ष होना
 - परिवार और दोस्तों का प्रतिकार करना, या गतिविधियों से अलग हो जाना
 - अत्यधिक जिम्मेदारी की भावना विकसित होना

व्यवहार व काम करने में परिवर्तनों के बारे में जागरूक होना और उसके अनुसार प्रतिक्रिया करना महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह आपके बच्चे/आपकी बच्ची के संकट के स्तर के बारे में आपको बहुत कुछ बता सकता है। अधिकांश मामलों में बच्चों और युवा लोगों को आपदा के बाद कुछ सप्ताहों में बेहतर महसूस होना शुरू हो जाएगा। बहुत ही कम बच्चों और युवा लोगों में आगे मानसिक स्वास्थ्य-संबंधी समस्याएँ विकसित होंगी, जैसे अवसाद, चिंता, या पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) (PTSD - Post-traumatic stress disorder)।

आपदा के बाद बच्चों और युवाओं की सहायता

जो हुआ था, उसके बारे में इस तरह से बात करना महत्वपूर्ण है कि वह आपके बच्चे/आपकी बच्ची की समझ में आ जाए, और इसके बाद उन्हें फिर से सहज महसूस होने में सहायता मिल सके। यहाँ तक कि बहुत छोटे बच्चे जो पूरी तरह से समझ नहीं पाते हैं कि क्या हो रहा है, वे भी यह जानते हैं कि कुछ ठीक नहीं है। उनके साथ भी स्थिति के बारे में बात करना उतना ही महत्वपूर्ण होता है जितना कि बड़े बच्चों के साथ बात करना।

निम्नलिखित सुझावों से सहायता मिल सकती है, और आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची के आयुवर्ग और व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार इन्हें अनुकूलित कर सकते/सकती हैं:

- सामान्य परिवेश बनाएँ
 - अपने बच्चे/अपनी बच्ची को बताएँ कि उनकी प्रतिक्रियाएँ सामान्य हैं, और परेशान महसूस होने में कोई गलती नहीं है। आप उन्हें बता सकते/सकती हैं कि आप भी परेशान हैं।
- समझाएँ
 - अपने बच्चे/अपनी बच्ची को समझाएँ कि कभी-कभी खराब बातें भी होती हैं, लेकिन वे अक्सर नहीं होती हैं। ऐसा दोबारा होने की संभावना नहीं है।
 - अनावश्यक मीडिया देखने का समय सीमित करें
- आश्वासन दें
 - अपने बच्चे/अपनी बच्ची को इस बारे में आश्वस्त करें कि आपदा के दौरान या बाद में जो कुछ भी हुआ वह उनकी गलती नहीं थी, वे अब सुरक्षित हैं, और आप उनकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं।
- प्रोत्साहित करें
 - अपने बच्चे/अपनी बच्ची को इस बारे में खुले रूप से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं, और ऐसी किसी भी चिंता या कठिनाइयों के बारे में जानने की कोशिश करें जिसका उन्हें अनुभव हो रहा है।
- आत्म-देखभाल के लिए समर्थन दें
 - यह सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची आरामदेह और सहज महसूस कर सकता/सकती है, और इसमें सहायता देने वाले समर्थन उन्हें सुलभ हैं।
 - पर्याप्त नींद, स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम की दिनचर्या के लिए समर्थन दें
- दिनचर्या और संरचना के लिए समर्थन दें
 - दैनिक दिनचर्या के लिए संरचना उपलब्ध कराने में सहायता दें, ताकि वे प्रत्येक दिन का यथासंभव अनुमान लगाने और नियंत्रण करने में समर्थ महसूस करें। इससे बच्चों और युवाओं को सुरक्षित और नियंत्रण कर पाना महसूस करने में सहायता मिलती है।

- सामाजिक जुड़ाव और खेलने के लिए प्रोत्साहन दें
- अपना ध्यान रखें
 - अपनी देखभाल अच्छी तरह से करने से आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची की सहायता के लिए बेहतर स्थिति में होंगे/होंगी, इसलिए अपनी आवश्यकताओं को अनदेखा न करें।
 - यदि आपने अपने खुद के अनुभव और प्रतिक्रियाओं के बारे में किसी भरोसेमंद व्यक्ति के साथ चर्चा की है, तो आपको अपने बच्चे/अपनी बच्ची से बात करने में आसानी हो सकती है।

समर्थन कब प्राप्त करना चाहिए, इससे अवगत होना

यदि आपने कुछ करने की कोशिश की है और तीन या चार सप्ताहों के बाद भी स्थिति बेहतर नहीं हो रही है, अथवा यदि आपके बच्चे/आपकी बच्ची को सामना करने या समायोजित होने में परेशानी हो रही है, तो अपने डॉक्टर या किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

विशेषकर बच्चों और युवा लोगों के लिए अनुकूलित प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं। आघात-केंद्रित संज्ञानात्मक व्यवहार उपचार (टीएफ-सीबीटी) (TF-CBT - Trauma-focused Cognitive Behavioural Therapy) में आघात देने वाली घटनाओं से संबंधित सामान्य प्रतिक्रियाओं के बारे में सीखना, व्यग्रता का प्रबंधन करने के लिए तकनीकें सिखाना और दैनिक गतिविधियों में वापिस आने के लिए समर्थन देना शामिल है।

जब बच्चों और युवाओं की बात आती है, तो यह केवल बात करके उपचार उपलब्ध कराने के बारे में ही नहीं होता है। छोटे बच्चों के उपचार अक्सर खेलने और कहानियाँ बताने पर केंद्रित होते हैं, ताकि उन्हें खुद को व्यक्त करने में सहायता मिल सके, और इसमें सामान्य रूप से माता-पिता भी अपने बच्चे/अपनी बच्ची के उपचार में कुछ हद तक शामिल होते हैं। आम तौर पर चिकित्सक आपके बच्चे/आपकी बच्ची को सामना करने और बेहतर महसूस करने में सहायता देने के लिए परिवारों को भी कुछ समर्थन प्रदान करेंगे।

अपने डॉक्टर से रेफरल के लिए और अपने बच्चे/अपनी बच्ची के उपचार से क्या उम्मीद की जानी चाहिए, इस बारे में कुछ जानकारी के लिए पूछें।

और अधिक जानकारी तथा समर्थन

- वेबसाइट www.phoenixaustralia.org पर निम्नलिखित पुस्तिकाएँ निःशुल्क डाउनलोड के लिए उपलब्ध हैं (केवल अंग्रेज़ी में ही उपलब्ध हैं):
 - Recovery after Trauma – पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से ग्रस्त लोगों के लिए संदर्शिका
 - Harry and the storm - आघात का अनुभव करने वाले बच्चों के लिए कहानी
 - Dealing with trauma - आघात का अनुभव करने वाले युवा लोगों के लिए संदर्शिका
 - Helping my children after trauma - माता-पिता के लिए संदर्शिका
- अपनी चिंताओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, और यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे/आपकी बच्ची को कुछ पेशेवर सहायता से लाभ हो सकता है, तो मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य योजना (Medicare Mental Health Plan) के बारे में पूछें।
- यदि आपका बच्चा/आपकी बच्ची गंभीर संकट में है और आप तुरंत अपने डॉक्टर के पास नहीं दिखा सकते/सकती हैं, तो आप Lifeline को 13 11 14 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।
- यदि आपका बच्चे/आपकी बच्ची तत्काल खतरे में है, तो आप 000 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।