

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

विपत्ति र तिनका प्रभावहरू

विपत्तिहरू प्राकृतिक हुन सक्छन्, मानिसहरूको कारणले गर्दा, वा दुवैको सम्मिश्रणबाट हुन सक्छ। तिनीहरूले व्यक्तिहरूलाई असर गर्न सक्छन् र सामना गर्नका लागि समुदायलाई संघर्षरत बनाइदिन सक्छन्।

विपत्तिबाट बच्चे मानिसहरूले अक्सर चरम तनावको अनुभव गर्छन्। विपत्तिहरूले हामीलाई निम्नलगायत विभिन्न तरिकाबाट असर गर्न सक्छ:

- सुरक्षा माथि खतरा
- प्रियजन, जनावर र समुदायका सदस्यहरू गुमाउने
- सामाजिक सम्बन्ध र सामुदायिक कार्यमा अवरोध
- घर, सम्पत्ति र निर्मित वातावरण गुमाउने
- सांस्कृतिक वा आध्यात्मिक अभ्यासहरूमा अवरोध
- प्राकृतिक वातावरणको विनाश
- जीविकोपार्जन र आर्थिक सुरक्षा गुमाउने

विपत्तिमा दुई चरणहरू समावेश हुन सक्छ: विपत्ति घटना चरण, अनि पुनर्निर्माण वा पुनर्स्थापन चरण। दुवैका आ-आफ्नै चुनौतिहरू छन्, र तिनीहरूले मानसिक स्वास्थ्यलाई कसरी असर गर्न सक्छन् भनेर बुझ्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सामान्य प्रतिक्रियाहरू

धेरै व्यक्तिहरूले सामना गर्ने विद्यमान स्रोतहरू प्रयोग गरेर र परिवार, साथीहरू तथा अन्य सम्बन्धहरूको सहायतालाई आकर्षित गरेर विपत्तिको प्रतिक्रिया दिन्छन्। यद्यपि, विपत्तिको प्रभाव केही व्यक्तिहरूको लागि बढी गम्भिर हुन सक्छ, र यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। यस्तो भएमा निम्न खाले प्रतिक्रियाहरू देखिनु सामान्य हुन्छन्:

भावनात्मक	आघात, चिडचिडापन, क्रोध, शोक, उदासी, डर, चिन्ता, पश्चाताप र लाज।
मानसिक / बौद्धिक	अलमल, भ्रामकता, ध्यान केन्द्रित गर्न वा समस्या समाधान गर्न कठिनाइ, विपत्तिको यादहरू दोहोरिने।
व्यवहार	विपत्तिको यादहरूबाट भाग्न, छुट्कार पाउन खोज्ने, बहस गर्ने, जोखिम लिने, मदिरा वा अन्य पदार्थहरूको अत्यधिक प्रयोग।
शारीरिक	तनाव, चिन्तित वा असहज, सुत्न कठिनाइ, भोकमा परिवर्तन, दुखाइ, पीडा र टाउको दुखाइ।

विपत्ति भनेको अस्तित्वको सामान्य अवस्थालाई बाधा पुर्याउने र प्रभावित समुदायको समायोजनको क्षमताभन्दा बढी पीडा निम्त्याउने घटना हो।

विश्व स्वास्थ्य संगठन

विपत्तिपछि आफूलाई मद्दत गर्दै

विपत्तिपछि पुनर्उत्थान ('रिकभरी') को मतलब तपाईंले यसलाई बिर्सनुभयो भन्ने होइन। पुनर्उत्थान भनेको घटना सम्झँदा कम निराश हुनु हो, र समय बित्दै जाँदा सामना गर्ने आफ्नो क्षमतामा थप आत्मविश्वास प्राप्त गर्नु हो।

निम्न रणनीतिहरूले तपाईंलाई पुनर्उत्थानमा मद्दत गर्न सक्छ:

1. आफ्नो अनुभव स्वीकार गर्नुहोस्

- तपाईं कठिन समयबाट गुज्रनुभएको छ। धेरै मानिसहरूमा भावनात्मक प्रतिक्रिया हुनेछ। आफैलाई आफ्नो तरिकाले महसुस गर्न लगाउनुहोस्।
- आफूलाई पुनः सोच्नको लागि समय दिनुहोस्। एक दर्दनाक घटनाले तपाईंको संसार, तपाईंको जीवन, आफ्नो लक्ष्य र तपाईंको सम्बन्धलाई हेर्ने तरिकामा असर गर्न सक्छ।

2. आफ्नो ख्याल गर्नुहोस्

- आराम गर्नुहोस् र विश्राम गर्नुहोस्। तपाईंको पीडा निको हुन समय चाहिन्छ।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् र नियमित, राम्रो सन्तुलित भोजन खानुहोस्। राम्रो शारीरिक स्वास्थ्यले राम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई सहायता गर्दछ।
- चिया, कफी, चकलेट, सफ्ट ड्रिंक, र चुरोटमा कटौती गर्नुहोस्। यदि तपाईंको शरीर तनावग्रस्त छ भने, उत्तेजक (stimulants) हरूले यस भावनालाई बढाउनेछ।
- तिनको सामना गर्न लागू औषध वा मदिरा प्रयोग गर्नबाट जोगिने प्रयास गर्नुहोस् किनकि यसले थप समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्।
- इन्द्रियहरूमार्फत आत्मा शान्त बनाउनुहोस्: रमाइलो आवाजहरू, दृश्यहरू, बास्राहरू, स्वादहरू र संवेदनाहरूबाट, जसले तपाईंलाई तनाव कम गर्न, आराम गर्न र सामान्य बन्न मद्दत गर्न सक्छन्।

3. सम्भव भएमा एउटा दिनचर्या बनाउनुहोस्

- आफ्नो दिनहरूको संरचना तयार गर्नुहोस् र प्रत्येक दिन कम्तिमा एउटा रमाइलो गतिविधिको लागि तालिका बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।
- व्यायाम, काम र विश्रामसहित प्रत्येक दिनको लागि समयतालिका बनाउनुहोस्।
- सकेसम्म चाँडो आफ्नो सामान्य दिनचर्यामा फर्कनुहोस् तर यसलाई बिस्तारै, थोरै थोरै गरेर गर्नुहोस्।

4. मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस् र सम्पर्कमा रहनुहोस्

- तपाईंलाई के भयो भनेर तपाईंले कुरा गर्न नचाहेता पनि आफूले ख्याल गर्ने व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनुहोस्।
- कहिलेकाहीँ तपाईं एकलै हुन चाहनुहुन्छ, र त्यो ठीकै हुन्छ, तर धेरै अलग नबन्नुहोस्।
- आफ्नो भावनाहरू मनमा नथुपार्नुहोस् वा तिनीहरूलाई नरोक्ने प्रयास गर्नुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ आफ्नो भावनाको बारेमा अन्य बुझ्ने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

- आफ्ना भावनाबारे लेख्नुहोस् यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं त्यसबारेमा अरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्न भने।

5. धेरै बढी पनि नगर्नुहोस्

- गर्न आवश्यक चीजहरूलाई एक पटकमा थोरै गर्नुहोस्, र प्रत्येक सफलताको गणना गर्नुहोस्।
- बितेका घटना बारे सोच्न वा सम्झनबाट बच्न गतिविधिहरू वा काम नगर्नुहोस्।
- समाचार हेरेर वा अखबार पढेर सूचित रहनुहोस्, तर तपाईंलाई वास्तवमै चाहिने कुरामा मात्र आफूलाई सीमित गर्नुहोस्।
- सकेसम्म धेरै साना दैनिक निर्णयहरू गर्नुहोस् - जस्तै तपाईंले के खाने वा आराम गर्न के गर्नुहुन्छ - किनकि यसले तपाईंलाई आफ्नो जीवनको नियन्त्रणमा अझ बढी अनुभव गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- घर सर्ने वा जागिर परिवर्तन गर्नेजस्ता जीवनका महत्वपूर्ण निर्णयहरू नगर्नुहोस्।

यदि तपाईंले यी रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुभएको छ र अझै तीन वा चार हप्तापछि पनि अवस्था राम्रो भइरहेको छैन, वा यदि तपाईंलाई सामना गर्न समस्या भइरहेको छ भने, तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दतको लागि केही व्यावसायिक सहायता प्राप्त गर्नेबारे आफ्नो डाक्टर वा पेशेवर मानसिक स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप जानकारी

- आघातपछि सुधार - आघातपश्चात तनाव समस्या भएका व्यक्तिहरूको लागि निर्देशिका (Recovery after trauma – A guide for people with posttraumatic stress disorder) को एक प्रति phoenixaustralia.orgबाट डाउनलोड गर्नुहोस्।
- आफ्नो चिन्ताको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंले केही व्यावसायिक सहयोगबाट लाभ उठाउन सक्नुहुन्छ भने मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य योजना (Medicare Mental Health Plan) बारे सोध्नुहोस्।
- यदि तपाईं तत्काल समस्यामा हुनुहुन्छ, र आफ्नो डाक्टरलाई तुरून्तै भेट्न सक्नुहुन्न भने, Lifeline लाई 13 11 14 मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही व्यक्ति तत्काल जोखिममा हुनुहुन्छ भने, 000 मा फोन गर्नुहोस्।