

आपदा मानसिक स्वास्थ्य हब (डिजास्टर मेंटल हेल्थ हब)

किसी आपदा के बाद खुद की मदद करें

किसी आपदा के बाद उबरने (रिकवर होने) का अर्थ यह नहीं है कि आप उसके बारे में भूल जाएं। उबरने यानी रिकवरी का अर्थ है कि घटना को याद करते समय आप कम परेशान होना, और समय गुजरने के साथ अपनी सामना करने की क्षमता के प्रति अधिक आत्मविश्वास का होना।

निम्नलिखित रणनीतियां उबरने में आपकी मददगार हो सकती हैं:

1. अपने अनुभव को स्वीकार करें

- आप कठिन समय से गुज़रे हैं। कई लोगों की एक भावनात्मक प्रतिक्रिया होगी। खुद को उस तरीके से महसूस करने दें जैसा आप करते हैं।
- खुद को फिर से सोचने के लिए समय दें। कोई सदमे वाली यानी दर्दनाक घटना आपके दुनिया को देखने के तरीके, आपके जीवन, आपके लक्ष्यों और आपके संबंधों को बदल सकती है।

2. अपना ध्यान रखें

- सुस्ताएं और आराम करें। आपको भरपाई के लिए समय चाहिए।
- नियमित व्यायाम करें और नियमित, अच्छी तरह-संतुलित भोजन करें। अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में सहायक है।
- चाय, कॉफी, चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक, और सिगरेट जैसे उत्तेजक पदार्थ कम करें। यदि आपका शरीर तनाव महसूस करता है, तो उत्तेजक पदार्थ बस इसी भावना को बढ़ाएंगे।
- सामना करने के लिए नशीली दवाओं या शराब का उपयोग करने से बचें क्योंकि इनसे और समस्याएं पैदा हो सकती हैं।
- पांच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से स्वयं को शांत करें: सुखद ध्वनियां, दृश्य, सुगंध, स्वाद और संवेदनाएं जो आपको शांत करने, आराम दिलाने और स्थिर होने में मददगार हैं।

3. जहां भी संभव हो, कोई दिनचर्या रखें

- अपने दिनों को व्यवस्थित करें और हर दिन कम से कम एक आनंददायक गतिविधि का समय निर्धारित करने का प्रयास करें।
- हर दिन की एक ऐसी समय-सारिणी बनाने का प्रयास करें, जिसमें थोड़ा व्यायाम, थोड़ा काम और थोड़ा आराम शामिल हो।
- जितनी जल्दी संभव हो सके सामान्य दिनचर्या में वापस लौटें लेकिन इसे सहजता से लें, और इसे थोड़ा-थोड़ा करके करें।

उबरने में मदद के लिए रणनीतियां (जारी)

4. मदद मांगें और जुड़े रहें

- जिन लोगों की आप परवाह करते हैं उनके साथ समय बिताएं, भले ही जो हुआ है आप उसके बारे में बात न करना चाहें।
- कभी-कभी आप अकेले रहना चाहेंगे, और यह ठीक भी है, लेकिन बिलकुल अलगाव में न रहें।
- अपनी भावनाओं के बारे में वैसे अन्य लोगों से बात करें जो बात समझेंगे, जब कभी आप ऐसा करने में सक्षम महसूस करें।
- यदि आपको लगता है कि आप दूसरों से इसके बारे में बात नहीं कर सकते तो अपनी भावनाओं के बारे में लिखें।

5. ऐसा ज़रूरत से ज्यादा न करें

- जो काम करने की ज़रूरी हैं उन्हें एक-एक और थोड़ा-थोड़ा करके करें, और हर सफलता को महत्ता दें।
- जो हुआ है उसके बारे में सोचने या उसे याद करने से बचने के लिए कोई गतिविधियां या कार्य न करें।
- समाचार देखकर या समाचार पत्र पढ़कर जागरूक रहें लेकिन एक्सपोजर (जानकारी) उतने तक ही सीमित रखें जितना आपको सच में चाहिए।
- जितने संभव हो सकें उतने छोटे-छोटे दैनिक निर्णय लें - जैसे कि आप क्या खाएंगे और आराम पाने के लिए क्या करेंगे - क्योंकि इससे आपको अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में मदद मिल सकती है।
- घर बदलने या नौकरी बदलने जैसे जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय लेने से बचें।

यदि आपने इन रणनीतियों को आजमाया है और अभी तीन चार हफ्ते बाद भी चीज़ें बेहतर नहीं हो रही हैं, या यदि आपको सामना करने में कठिनाई हो रही है, तो आपको बेहतर महसूस करने के लिए कुछ पेशेवर सहायता प्राप्त करने को लेकर अपने डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

आगे की जानकारी और सहायता

- रिकवरी आफ्टर ट्राैमा – अ गाइड फ़ॉर पीपुल विद पोस्टट्रौमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर की एक प्रति www.phoenixaustralia.org से डाउनलोड करें।
- अपने डॉक्टर से अपनी चिंताओं के बारे में बात करें और यदि आपको लगता है कि आपको कुछ पेशेवर सहायता से लाभ हो सकता है तो किसी मेडिकेयर मेंटल हेल्थ प्लान के बारे में पूछें।
- यदि आप किसी तात्कालिक संकट में हैं, और तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क नहीं कर सकते, तो 13 11 14 पर लाइफलाइन को कॉल करें।
- यदि आप या कोई परिचित तात्कालिक जोखिम में है, तो 000 पर कॉल करें।