

# ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ: ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਕੂਟਨੀਤੀ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਟੂਲਕਿੱਟ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ।
- ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।
- ਲੋਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਕਾਲਤ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ
- Community Recovery Committees (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕਮੇਟੀਆਂ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ
- ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ।



©Australian Red Cross / Rodney

## ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

### ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ, ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਉਲਝਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਯਾਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਵੀਕਾਰੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

1 ਯੂਨੀਸੈੱਫ ਅਤੇ ਇੰਟਰ ਏਜੰਸੀ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਕਮੇਟੀ, 2011, op. cit.  
2 ibid

### ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮੁੜ ਨਿਰਮਾਣ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਲੋਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ, ਵਿਧਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

3 ibid  
4 ibid  
5 ibid

## ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਐੱਖੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ<sup>6</sup>।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਐੱਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ, ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਚੈਕਸੀ ਵਰਤਣੀ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ (ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਲ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।

## ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਐੱਖਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਜਾਪਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਘਾਟੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ, ਘੱਟ ਅਨੁਭਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ, ਤੱਸਲੀਜਨਕ ਜਾਂ ਫਲਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ<sup>7</sup>।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਲੋੜੇ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ/ਆਫ਼ਤ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਥਾਵਾਂ, ਲੋਕਾਂ, ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

6 ibid

7 ibid

8 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਫੀਨਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, 2020, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ: ਆਫ਼ਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਉਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਟਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਹੁਣ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਐੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ<sup>9</sup>।

## ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਖਦਾਇਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ<sup>10</sup>।

## ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲਓ<sup>11</sup>।

## ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਕੁੱਝ (ਮੁਕਾਬਲਤਨ) ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

9 ibid

10 ibid

11 ibid

ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋਗੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈਂਡ ਕਰਾਸ Register Find Reunite (ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ, ਲੱਭੋ, ਦੋਬਾਰਾ ਮਿਲੋ) ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ।

### ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ, ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਕਸਰ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਭਾਰੂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਐੱਖਾ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਕੁੱਝ ਨਿੱਜੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਰਹੋ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਉੱਨਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।<sup>12</sup>

### ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਬਹੁਤ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott & Alexander, 2018 (ਹਾਰਮਸ, ਐਬੋਟਮੀ, ਰੋਜ਼, ਵੁਡਵਾਰਡ ਕ੍ਰੋਨ, ਬੋਲਟ, ਵੇਕੋਟ ਅਤੇ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ, 2018) ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ: Positive Transformations Following the Black Saturday Bushfires, Australian Social Work, 71:4, 417-429 (ਬਲੈਕ ਸਨੀਵਾਰ ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ, 71:4, 417-429)

ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੋਗੇ' ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਐੱਖੀਆਂ ਪਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕੋ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<sup>13</sup>

### ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੰਡਾਓ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।<sup>14</sup>

### ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਕੁੱਝ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਿਰੋਧਮਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਵਿਘਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।<sup>15</sup>

13 Australian Red Cross, The University of Melbourne & Phoenix Australia, 2020, op. cit. (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈਂਡ ਕਰਾਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਫੀਨਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, 2020, op. cit.)

14 Gallagher HC, Block K, Gibbs L, Forbes D, Lusher D, Molyneaux R, Richardson J, Pattison P, MacDougall C and Bryant RA (ਗੈਲਗਾਰ ਡੀ, ਬਲਾਕ ਕੇ, ਗਿਬਬਜ਼ ਐਲ, ਫੋਰਬਸ ਡੀ, ਲੂਸ਼ਰ ਡੀ, ਮੋਲੀਨੋਕਸ ਆਰ, ਰਿਚਰਡਸਨ ਜੇ, ਪੈਟੀਸਨ ਪੀ, ਮੈਕਡੋਗਲ ਸੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਇਨਟ ਡੀ) ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਇੱਕ ਲੰਮੇਰਾ ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ। 2019; 220:167-175

15 Gibbs L, Gallagher HC, Block K, Snowdon E, Bryant R, Harms L, Ireton G, Kellett C, Sinnott V, Richardson J, Lusher D, Forbes D, MacDougall C, Waters E. ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਾ ਕੇ ਵੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ 'ਦਾ ਅਧਿਐਨ। ਅਵੇਟੇਨਾ ਵਿੱਚ, ਏ. (ਐਡ). ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਆਫ਼ਤ ਲਚਕਤਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਛੇ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ। ਐਸਗੇਟ ਪਬਲਿਸਿੰਗ ਲਿਮਿਟਡ। 2016.

## ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉੱਗਦੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ<sup>16</sup>।

### ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਓ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਐਨਲਾਈਨ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ<sup>17</sup>।

## ਤੁਸੀਂ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ (ਸੁਮਣੇ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੁੱਟੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਡੀਆ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸਦਮਾ ਪੂਰਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ<sup>18</sup>।

## ਰਿਕਵਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਪ੍ਰਿੰਟ (100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ) ਹੈ

ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਲੁਭਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਪ੍ਰਿੰਟਸ (100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ) ਨਾਲੋਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਵਰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਉਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

16 Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Iretton G, Forbes D. ਆਫ਼ਤ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: "ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ"। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਥਾਨ। 2019; 57:61-69.

17 Gibbs, L. op. cit.

18 ਮਾਰਚ, ਈ (2020) ਕਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬੁਰੀ ਖ਼ਬਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਕੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ? ਗੱਲਬਾਤ



