

समुदायहरूसँग विपत्तिका प्रभावहरू र मनोसामाजिक कल्याणको बारेमा कुरा गर्दा

यो कागजात *आपतकालिन अवस्थामा मनोसामाजिक सहायता (Psychosocial Support in Emergencies)*: एक मानवीय कूटनीति र वकालत संसाधनबाट लिइएको एक सारांश हो। । यसले मानिस र समुदायहरूमा विपत्तिको प्रभाव र उनीहरूले आफू, आफ्ना प्रियजनहरू र उनीहरूको समुदायको हेरचाह गर्न कसरी कदमहरू चाल्न सक्छन् भन्नेबारे तपाईंलाई समुदायहरूसँग कुरा गर्न मद्दत गर्ने मुख्य सन्देशहरू समावेश गर्दछ।

यी मुख्य सन्देशहरूको बारेमा कोसँग कुरा गर्ने?

- विपत्ति प्रभावित क्षेत्रहरूमा व्यक्ति र सामुदायिक समूहहरू।
- विपत्तिबाट प्रभावित समुदायहरूमा व्यक्तिहरूका लागि वा व्यक्तिहरूसँग मिलेर काम गर्ने मानिसहरू।
- उनीहरूको विपत्ति जोखिम र पुनर्स्थापन रणनीतिहरू योजना बनाउँदै व्यक्ति र सामुदायिक समूहहरू।

यी मुख्य सन्देशहरू कहिले प्रयोग गर्ने?

यो तपाईंको भूमिकामा निर्भर हुनेछ तर तपाईंले आफ्नो वकालतलाई सूचित गर्न यी सन्देशहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- विपत्तिबाट प्रभावित समुदायहरूमा काम गर्दा
- सामुदायिक पुनर्स्थापन (रिकभरी) समिति वा अन्य स्थानीय समुदाय प्रतिनिधि समूहहरूसँग
- विपत्तिको प्रभावबारे सर्वसाधारणसँग कुरा गर्दा ।



©Australian Red Cross / Rodney

मुख्य सन्देशहरू

कडा प्रतिक्रियाहरू र भावनाहरू सामान्य, बुझ्न सकिने प्रतिक्रियाहरू हुन् र हामीले तिनीहरूलाई जित्न सक्छौं

एक कठिन घटनापछि प्रगाढ भावना आउनु सामान्य हो। त्यस्ता प्रतिक्रियाहरूमा दैनिक जीवनप्रति चासो गुमाउनु, दुःखी महसुस हुनु, चिडचिडा वा भ्रमित हुनु, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई हुनु, शारीरिक प्रतिक्रियाहरू वा घटनाको ज्वलन्त सम्झनाहरू लगायतका हुन्छन्। यो एक चुनौतीपूर्ण समय हो तर तपाईंले प्रबन्ध गर्न सक्नुहुन्छ भनेर मान्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो जीवनमा अन्य समयमा कठिनाईहरूको सामना गर्नु भएको होला। समयसँगै र सहायताले हामी यी धेरै वा सबै कठिनाईहरू पार गर्न सक्छौं।¹

आफ्नो हेरचाह गर्नाले अरूको हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेछ। मद्दत माग्नु लाज नमान्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, ताकि तपाईं अरूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले राम्रो गर्नुभएका चीजहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् र तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको प्रतिक्रियाहरूको परिवर्तनहरूसँग धैर्य गर्न प्रयास गर्नुहोस्। यी कठिन समयमा पनि आफ्नो दैनिक दिनचर्याहरू पुनः स्थापित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। जस्तै सुत्ने र नियमित रूपमा खाने र सन्तोषजनक चीजहरू गर्न समय निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईं सामना गर्न सक्नुहुन्न वा सुधार नभएको जस्तो लाग्छ भने, स्वास्थ्य क्लिनिकमा जानुहोस्²।

सहकार्य गरेर हामी यो अवस्थालाई अझ राम्रोसँग सामना गर्न सक्छौं

अरूलाई मद्दत गर्नु र अरूबाट मद्दत प्राप्त गर्नु कठिनाईहरूको सामना गर्ने उत्तम तरिकाहरूमध्ये एक हो। अरूको कुरा सुन्नुहोस्, तिनीहरूलाई सान्त्वना दिनुहोस्, र नियमित सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस्। अरूबाट मद्दत स्वीकार गर्न र माग्नु नहिचकिचाउनुहोस्। परिवार र समुदायमा विश्वास गर्न सकिने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्³।

हामी मिलेर हाम्रो समुदायलाई पुनर्निर्माण गर्न सक्छौं।

धार्मिक समारोह, सामुदायिक बैठक, खेलकुद, कला, सरसफाई र समुदायमा अरूलाई मद्दत गर्नेजस्ता सामुदायिक र सामाजिक गतिविधिहरू आयोजना गर्न अरूसँग सहकार्य गर्नुहोस्।⁴

सबैभन्दा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई विशेष ध्यान दिनुहोस् र सम्पर्क गर्नुहोस्

घाइतेहरू, वृद्धवृद्धा, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, विधवाहरू र आफ्ना आमाबाबु गुमाएका बालबालिकालगायत सबैभन्दा बढी प्रभावित वा हाम्रो समुदायको सीमान्त रहेका मानिसहरूलाई हामीले विशेष हेरचाह गर्न र उनीहरूसम्म पुग्न आवश्यक छ।⁵

1 युनिसेफ र अन्तर एजेन्सी स्थायी समिति (UNICEF and Inter Agency Standing Committee), 2011, op. cit.
2 ibid

3 ibid
4 ibid
5 ibid

बालबालिकालाई परिस्थितिको सामना गर्न मद्दत गर्न समुदायका वयस्क र वृद्ध व्यक्तिहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्

बच्चाहरूलाई कठिन परिस्थितिपछि थप ध्यान र हेरचाह चाहिन्छ। तपाईंले बच्चाहरूलाई सुरक्षित राखेर, उनीहरूको कुरा सुनेर, दयालु बोलेर र उनीहरूलाई आश्वासन दिएर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। बालबालिकालाई आफ्ना चिन्ता र आशा शेयर गर्ने, आफ्ना साथीहरूसँग खेल्ने र पारिवारिक कार्यहरूमा मद्दत गर्नेजस्ता दैनिक जीवनमा भाग लिने अवसरहरू प्रदान गर्नुहोस्⁶।

आफ्ना बच्चाहरूलाई सामान्यभन्दा बढी सुरक्षित गर्नुहोस्

बच्चाहरूलाई यो कठिन समयमा वयस्कहरूको माया र ध्यान चाहिन्छ। त्यसैले थप हानि रोक्नको लागि दिनभरि सतर्कता र सान्त्वना प्रदान गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नका लागि आमाबाबुको लागि निम्न सुझावहरू दिइन्छ। जस्तै: बच्चाहरूलाई उनीहरूका आमाबाबु वा एक विश्वसनीय हेरचाहकर्ता (दिन र रात) सँगै राख्ने र तपाईंको परिवार र बच्चाहरूलाई तिनीहरूको नाम, तिनीहरू कहाँ बस्छन् र तिनीहरू दिनको हरेक क्षणमा कहाँ छन् भन्ने थाहा भएको सुनिश्चित गर्ने⁷।

अभिभावकत्व (पालनपोशन) संकटको समयमा वा पछि धेरै फरक महसुस गर्न सक्छन्

यो समयमा अभिभावकत्व कठिन देखिनु वा अत्यास लाग्नु सामान्य हो। यो आफैमा एक क्षतिजस्तै महसुस हुन सक्छ। यदि तपाईंले पहिले पालनपोशन मन पर्थ्यो र सबै कुराहरू आफ्नो नियन्त्रणमा भएको महसुस गर्नुभएको थियो भने, त्यो परिवर्तन हुन सक्छ। केही समयको लागि, अभिभावकत्व अधिक जानाजान, कम नैसर्गिक महसुस हुन सक्छ। तपाईंले संकटको समयमा वा पछि अभिभावकत्व उत्प्रेरक, सान्त्वनादायी वा लाभप्रद पाउन सक्नुहुन्छ। अनुभव सबैको लागि फरक हुनेछ र यो समयसँगै परिवर्तन पनि हुन सक्छ⁸।

सुरक्षित चीजहरूको सामना गर्ने प्रयास गर्नुहोस् जुन गर्न तपाईं अनावश्यक रूपमा डराइरहनुभएको छ

केही व्यक्तिहरू आपतकालिन/विपत्तिको बारेमा यति धेरै गम्भीर रूपमा चिन्तित महसुस गर्छन् कि उनीहरूले अनावश्यक रूपमा याद दिलाउँने त्यस्ता ठाउँहरू, मानिसहरू, कुराकानी वा गतिविधिहरूलाई बेवास्ता गर्ने प्रयास गर्छन्

6 ibid

7 ibid

8 Australian Red Cross, The University of Melbourne & Phoenix Australia, 2020, अभिभावकत्व: संकटको सामना गर्दा

तिनीहरूलाई ती घटनाहरूको। यो खतरनाक नभए पनि तिनीहरू त्यस छल्ल चाहन्छ। यो बुझ्न सकिने कुरा हो।

अचम्मको कुरा, राम्रो महसुस गर्नको लागि, तपाईंले बेवास्ता गरिरहनुभएको ठाउँहरू भ्रमण गर्नु, तपाईंलाई घटनाहरूको सम्झना गराउने मानिसहरूसँग कुरा गर्नु, र तपाईंले गरिराख्नु भएको गतिविधिहरू गर्ने प्रयास जारी राख्नु अत्यन्त उपयोगी हुन सक्छ। पर भाग्ये व्यवहारलाई रोक्न गाह्रो हुन सक्छ, तर प्रयास गर्नुहोस्। शायद तपाईंले परिवारको एक विश्वसनीय सदस्य वा साथीलाई तपाईंलाई मद्दत गर्न र तपाईंले बेवास्ता गरिरहनुभएको चीजहरूसमक्ष पुग्दा तपाईंलाई साथ दिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।⁹

राम्रो महसुस गर्न रक्सी वा लागूऔषध खानबाट जोगिनुहोस्।

तपाईंलाई नराम्रो लाग्दा रक्सी वा लागूऔषध खान चाहनु सामान्य कुरा हो। यद्यपि, जब तपाईं मदिरा पिउनुहुन्छ वा लागूपदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ यसले पीडादायी भावनाहरू र चिन्ता हटाउन लामो समय लिन्छ। साथै, जब तपाईं पिउनुहुन्छ वा लागूपदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ

आफ्नो परिवारको सुरक्षा र सहायता गर्न र आफ्नो समुदायलाई कठिनाइहरूबाट पार गर्न मद्दत गर्न गाह्रो हुन्छ। पुनर्सुधार गर्न अझै समय लाग्छ¹⁰।

धेरै मानिसहरूले सम्भवतः आगामी महिनाहरूमा राम्रो महसुस गर्नेछन्

यदि तपाईंको कष्ट घट्दैन वा झन् बढ्दै जान्छ भने, तपाईंलाई सहायता गर्न सक्ने अरूबाट मद्दत खोज्ने प्रयास गर्नु विशेषगरी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि सम्भव छ भने, आफ्नो समुदायको विश्वसनीय परिवार सदस्य, साथी, वा व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं समयसँगै राम्रो महसुस गर्नुहुन्न भने, एक पेशेवरको मद्दत लिनुहोस्¹¹।

आयोग्य योजनामाथि विचार गर्नुहोस्

आकस्मिक अवस्थाहरूको लागि योजना बनाउँदा, तपाईंको निर्णयले तपाईंको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुवैमा प्रभाव पार्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि डडेलो (बुशफायर) को जोखिमले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढाउन सक्छ।

एकअर्कालाई कसरी फेला पार्ने भन्नेबारे योजना बनाउनुहोस्।

विपत्तिको समयमा परिवारका सदस्यहरूबाट अलग हुनु धेरै तनावपूर्ण हुन्छ। सबै कुरा (सापेक्षितरूपमा) ठीक भएता पनि यो तनावले दिगो प्रभाव पार्न सक्छ। एक योजना बनाउनुस्

9 ibid

10 ibid

11 ibid

तपाईं कहाँ वा कसरी पुनः जोडिनु हुनेछ भन्नेबारे, विशेषगरी यदि सञ्चार र सडक प्रणालीहरू प्रभावित भएमा।
अष्ट्रेलियन रेड क्रस (Australian Red Cross) ले 'दर्ता गर्नुस्-पत्ता लगाउनुस्-पुनर्मिलन गर्नुस्' (Register Find Reunite) सेवा प्रदान गर्दछ।

आफू र अरूप्रति दयालु हुनुहोस्

विशेषगरी उच्च प्रभावमा परेका समुदायहरूमा विपत्तिको अनुभव र त्यसको परिणामबाट निको हुन केही मानिसहरूलाई पाँच वर्षभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ।

आराम र फुर्सदले हामीलाई तनाव व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।

आपतकाल पछिका दिन, हप्ता र महिनाहरू व्यस्त, अस्तव्यस्त र तनावपूर्ण समय हुन सक्छन्। अक्सर, तनावपूर्ण वा व्यस्त समयमा, हाम्रो सामाजिक गतिविधिहरू र हामीले रमाइलो वा फुर्सतको लागि गर्ने चीजहरू छोड्नुपर्ने पहिलो चीजहरू हुन् किनभने हामीलाई लाग्छ कि हामीसँग समय छैन वा अन्य प्राथमिकताहरू छैनन्। जेहोस्, आराम र फुर्सत भनेको हामीलाई हाम्रो तनाव व्यवस्थापन गर्न र हामीलाई अझ उत्पादक बनाउन मद्दत गर्नको लागि तनावको समयमा चाहिने कुरा हुन्।

यद्यपि यस्तो गर्न सबैभन्दा गाह्रो कामजस्तो लागेतापनि आफुलाई रमाइलो गर्नको लागि समय निकाल्नु, साथीहरू र परिवारसँग समय बिताउनु, केही व्यक्तिगत समयलाई प्राथमिकता दिनु र आफ्नो हेरचाह गर्नु तनाव व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ रहनका महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सकारात्मक सम्भावनाको आशा राख्नुहोस्

सकारात्मक नतिजाहरू विपत्ति अनुभवबाट आउन सक्छ, सबैभन्दा गम्भीर क्षति भएकाहरूको लागि पनि। यसलाई आघातपछिको (posttraumatic) विकास भनिन्छ¹²।

हामी सबै फरक छौं र हामी विपदमा फरक तरिकाले प्रतिक्रिया दिन्छौं

मानिसहरूले एउटै अनुभवमा फरक तरिकाले प्रतिक्रिया दिन सक्छन् र परिवारभित्र समेत विभिन्न सुधार आवश्यकताहरू हुन सक्छन्। बच्चाहरूलाई सम्झनुहोस् -

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott & Alexander, 2018. विपत्तिपश्चात् आघातपछिको विकास (Posttraumatic Growth): Positive Transformations Following the Black Saturday Bushfires, Australian Social Work, 71:4, 417-429.

साना बालबालिकाहरू पनि विपत्तिबाट र तिनीहरूको वरिपरिको घटनाहरूबाट वर्षौंपछिसम्म प्रभावित हुन सक्छन्। सबै उमेरका बालबालिका र युवाहरूलाई सुरक्षित र स्थिर महसुस गराउन सुनिश्चित गर्नुहोस्, र उनीहरूलाई उमेर उपयुक्त तरिकाले पुनर्तानका निर्णयहरू र गतिविधिहरूमा संलग्न गराउनुहोस्।

तपाईंले आफ्नो आमाबाबुको भूमिकालाई अनुकूलन गर्न आवश्यक हुनसक्छ।

विपत्तिको आघात र त्यसपछिका अवरोधहरूमा आफ्नो र आफ्नो बच्चाको प्रतिक्रियाहरू समायोजन गर्दा तपाईंले आफ्नो अभिभावकत्वमा परिवर्तनहरू आएको चाल पाउन सक्नुहुन्छ। याद गर्नुहोस् अरू अभिभावकहरूले पनि यस्तै महसुस गरेका छन्, कहिलेकाहीँ यो कठिन परिस्थितिहरूमा तपाईंले गर्नसक्ने सबैभन्दा राम्रो गर्नको लागि हो¹³।

सामुदायिक समूहहरूले फरक पार्न सक्छन्।

सामुदायिक समूहहरूमा संलग्न हुनाले राम्रो मानसिक स्वास्थ्य परिणामहरू निम्त्याउँछ। यद्यपि, बोझलाई साझा गर्नुहोस्: यी स्थानीय समूहहरू चलिरहोस् भनेर केही व्यक्तिहरूलाई मात्र नसुम्पिनुस्। स्थानीय समूहहरूलाई निरन्तरता दिनको लागि अगुवाहरी र सदस्यहरू चाहिन्छ, र "अत्यधिक" गर्नेहरूलाई बढी भार हुन सक्छ¹⁴।

स्थानान्तरणले केहीलाई मद्दत गर्न सक्छ।

विपत्ति प्रभावित समुदायमा बस्ने वा अन्यत्र सर्ने भन्ने निर्णयलाई मानिसको जीवनमा दुई विपरित शक्तिहरूद्वारा समायोजन गरिन्छ: समुदायसँगको सम्बन्ध र विपद्पछिको अवरोध। बस्ने निर्णय गर्नेहरूले आफ्नो समुदायसँग बढी जोडिएको महसुस गर्ने सम्भावना हुन्छ। विपत्ति प्रभावित समुदायबाट टाढा जाने निर्णय गर्नेहरूका लागि, आम्दानी, आवास र सम्बन्धहरूमा विपत्तिपछि आएका अवरोधहरूको प्रभाव कम हुने सम्भावना हुन्छ।¹⁵

13 Australian Red Cross, The University of Melbourne & Phoenix Australia, 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. The effect of group involvement on post-disaster mental health: A longitudinal multilevel analysis. Social Science & Medicine. 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. Post-bushfire relocation decision-making and personal wellbeing: A case study from Victoria, Australia. In Awotona, A. (Ed). Planning for Community-based Disaster Resilience Worldwide: Learning from Case Studies in Six Continents. Ashgate Publishing Limited. 2016.

प्राकृतिक वातावरणमा हुने परिवर्तनहरूले सुधारलाई प्रभावित गर्न सक्छ।

धेरै मानिसहरूले झाडीहरू पुनः बढेको र सुधार भएको हेर्दा आफ्नो स्वास्थ्यतामा मद्दत गरेको पाउँछन्¹⁶।

अनलाइन जानुहोस्

धेरै मानिसहरूले अनलाइन सम्बन्धहरूलाई जानकारी सङ्कलन गर्न र अनुभवहरू साझा गर्नको लागि उपयोगी तरिकाको रूपमा पाउँछन्¹⁷।

आफूले मिडियामा हेर्ने पढ्ने कुराहरूको विचार गर्नुहोस्।

विपत्तिपछि, सकेसम्म धेरै जानकारीमाथि पहुँच गर्न चाहनु स्वाभाविक हो। तर, तपाईंलाई विपत्तिहरूबारेमा तनावपूर्ण जानकारी बारम्बार हेर्नु वा सुन्नुको हानिकारक प्रभावमा धेरै नपरी आफूलाई आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नु यो एक नाजुक सन्तुलन हो। धेरै मानिसहरूका लागि, विपत्तिपछि मिडियामा देखिने पढिने धेरै कुराहरूले दुःखको भावना बढाउन सक्छ। विशेषगरी बच्चाहरूको लागि तनावपूर्ण वा दर्दनाक तस्वीरहरू र आवाजहरूको लागि कम हेर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ¹⁸।

सुधार एक लामो दौड (म्याराथन) हो, छिटो कुट्टे स्पिन्ट होइन

भौतिक वस्तुहरू प्रतिस्थापन र पूर्वाधार मर्मत भएपछि जीवन सामान्यमा फर्किनेछ भनी अनुमान गर्न लोभ लाग्न सक्छ। अनुभव र अनुसन्धानले हामीलाई विपत्तिको प्रभाव लामो समयसम्म रहन्छ भनी बताउँछ। विपत्तिहरू स्पिन्ट दौडहरूभन्दा म्याराथनजस्तै हुन्। तपाईंले आफैलाई गति दिन आवश्यक हुन्छ।

गतिबिधिहरू गर्न हतार गर्नु, वा सुधार हुन तपाईंले पहिले सोचेभन्दा धेरै समय लाग्दा आफू वा अरूसँग निराश हुनु सहयोगी नहुन सक्छ। ढिलो र स्थिर हुनुहोस्, र आफ्नो र आफ्नो सम्बन्धहरूको हेरचाह गर्नुहोस्।

विपत्तिबाट पुनर्उत्थान (रिकभरी) हुन लामो समय लाग्नु सामान्य कुरा हो ।

16 Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Ireton G, Forbes D. The role of the natural environment in disaster recovery: "We live here because we love the bush". Health & Place. 2019; 57:61-69.

17 Gibbs, L. op. cit.

18 March, E (2020) When too much news is bad news: is the way we consume news detrimental to our health? कुराकानी

