

## आपदा प्रबंधन के मुख्य चरण

**आपदा-पूर्व:** आपदा से पहले का चरण जिसमें खतरों के कारण मानव, सामग्री या पर्यावरण को होने वाली हानि की संभावनाओं को कम करने और यह सुनिश्चित करने का लक्ष्य रखा गया है कि वास्तव में आपदा का प्रहार होने पर इन हानियों को कम किया जा सके।

**आपदा के दौरान:** पीड़ितों का कष्ट घटाने और दूर करने के लिए उनकी जरूरतों और प्रावधानों की पूर्ति सुनिश्चित करना।

**आपदा के पश्चात:** आपदा के पश्चात शीघ्र तथा स्थायी बहाली प्राप्त करना जिससे मूल संकटग्रस्त स्थितियों का दुबारा जन्म ना हो।

## आपदा में मनोसामाजिक सहायता

आपदाओं के प्रकरण में मनोसामाजिक सहायता का अर्थ आपदाओं के बाद के परिदृश्य में उत्पन्न होने वाली कई प्रकार की मनोसामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को संबोधित करने के उद्देश्य से विस्तृत हस्तक्षेप करना है। मनोसामाजिक सहायता और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का समग्र लक्ष्य आपदा-प्रभावित समुदाय का कल्याण पुनः बहाल करना है।

## आपदा प्रबंधन में निदर्शनात्मक परिवर्तन

आपदा की पारम्परिक समझ किसी विपदा से राहत दिलाने तक ही सीमित थी।

1881: कृषि विभाग की संस्थापना हुई।

1970: कृषि विभाग बाढ़ और सूखा से संबंधित मामलों के लिए उत्तरदायी एक प्रमुख केंद्र बन गया।

1995: बाढ़ में इसका कोटि उन्नयन कर राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन केंद्र बना दिया गया।

1999: एक उच्च-शक्ति समिति (एचपीसी) का गठन हुआ।

2002: राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति ने आपदा की आवश्यकताओं का उल्लेख किया।

2005-2015: ह्यूगो फ्रेमवर्क फॉर एक्शन (ह्यूगो कार्य ढांचा)

2005: भारत सरकार ने आपदा प्रबंधन अधिनियम बनाई।

2015-2030: सेंडाइ फ्रेमवर्क – आपदाओं के प्रभाव के शमन के लिए जोखिम घटाना हालिया निदर्शन है।

# आपदा को समझना



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्धकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)

बेंगलुरु-560029

## आपदा को समझना

### आपदा:

आपदा की परिभाषा है "किसी क्षेत्र में प्राकृतिक या मानवकृत कारणों से या दुर्घटना या उपेक्षा से उद्भूत ऐसी कोई महाविपत्ति, अनिष्ट, विपत्ति या घोर घटना, जिसका परिणाम जीवन की सारवान् हानि या मानवीय पीड़ाएं, या संपत्ति का नुकसान और विनाश या पर्यावरण का नुकसान या अवक्रमण है और ऐसी प्रकृति या परिमाण का है, जो प्रभावित क्षेत्र के समुदाय की सामना करने की क्षमता से परे है।"

(आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005)

आपातकाल घटना डेटाबेस (ईएम-डीएटी) में निम्न में से एक मानदंड को आपदा माना गया है:

- दस या अधिक लोगों के मरने की सूचना
- 100 या अधिक लोगों के प्रभावित होने की सूचना
- आपातकाल अवस्था की घोषणा
- अंतर्राष्ट्रीय सहायता के लिए आह्वान

### खतरा

एक खतरनाक परिघटना, पदार्थ, मानव गतिविधि या परिस्थिति जिससे जीवन की हानि, आघात या स्वास्थ्य पर अन्य प्रभाव, संपत्ति का नुकसान, जीविका और सेवाओं की हानि, सामाजिक और आर्थिक विघटन, पर्यावरणीय क्षति होती है।

(यूएनआईएसडीआर, 2009)

### आपदा जोखिम

भविष्य में आपदा के कारण किसी निश्चित समय अवधि के दौरान किसी विशेष समुदाय या समाज को हो सकने वाली जीवन, स्वास्थ्य स्थिति, जीविका, परिसंपत्तियों और सेवाओं की संभाव्य हानि।

(यूएनआईएसडीआर, 2009)

### संवेदनशीलता

एक प्राकृतिक या मनावकृत खतरे के प्रभाव का पूर्वानुमान लगाने, सामना करने, टालने और उभरने में एक व्यक्ति या समूह की ह्रासित क्षमता।

(आईएफआरसीजे 999)

## आपदा का वर्गीकरण

आपदाओं के मरक-विज्ञान पर शोध केंद्र (सीआरईडी) ने आपदा के उप-वर्गों को निम्न प्रकार से परिभाषित किया है:

### प्राकृतिक आपदा

#### भू-भौतिकीय

उदाहरण: भूकंप, ज्वालामुखी



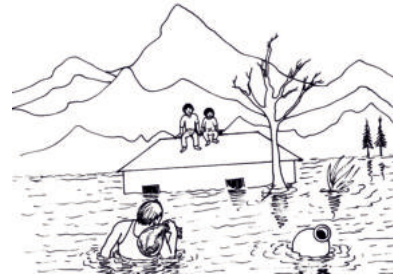
#### मौसमीय

उदाहरण: अतिविषम तापमान, तूफान



#### जलीय

उदाहरण: बाढ़, भूस्खलन



#### जलवायु

उदाहरण: सूखा, अग्निकाण्ड



#### जैविक

उदाहरण: महामारी, पशु दुर्घटना



#### परग्रही

उदाहरण: वायु विस्फोट, मेघ विस्फोट



### प्रौद्योगिक आपदा

#### औद्योगिक दुर्घटना

उदाहरण: रसायन बिखराव, विस्फोट



#### परिवहन दुर्घटना

उदाहरण: सड़क, रेल, वायु



#### मिश्रित दुर्घटना

उदाहरण: आग लगना, इमारत ढहना



# आपदा के प्रभाव

## आपदा के प्रभाव

- आपदा का जीवन के समस्त क्षेत्रों— भौतिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक पर विनाशकारी प्रभाव होता है।
- किसी भी आपदा के बाद के परिदृश्य में, उत्तरजीवी कई प्रकार के दुःखद भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं।
- ये प्रतिक्रियाएं असामान्य परिस्थितियों के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।
- सभी प्रभाव परस्पर संबंधित हैं और इनका एक-दूसरे पर चक्रीय प्रभाव होता है।

## आप क्या कर सकते हैं?

### व्यक्तिगत स्तर

- दूसरों के साथ अपनी भावनाएं साझा करें।
- खुद को लोगों से अलग ना करें।
- परिवारों और दोस्तों से मिलें।
- अपनी नियमित दिनचर्या जारी रखें।
- एक सेहतमंद जीवन शैली अपनाएं।
- सामाजिक सहायता प्राप्त करें।
- आवश्यक हो तो पेशेवर सहायता लें।

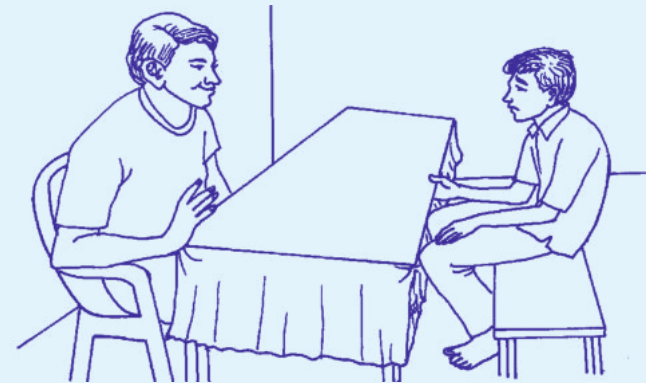
## परिवार के स्तर पर

- सदस्यों को भावनाएं और अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- परिवार के सदस्यों को रिश्तेदारों और उपलब्ध अन्य सहायता प्रणाली से संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- नियमित दिनचर्या जारी रखें।
- पारिवारिक रीतियों और सामूहिक मुलाकातों को बढ़ावा दें।
- मनोरंजन गतिविधियों में संलग्न हों।



## समुदाय के स्तर पर

- शोकसंतप्त परिवार के साथ मिलकर सामूहिक शोक मनाना।
- उत्तरजीवियों या शोकसंतप्त परिवार के लिए सामूहिक सभा आयोजित करना ताकि वो अपना मन हल्का कर सकें।
- विभिन्न मनोरंजक गतिविधियाँ आयोजित करना।
- आवश्यक हो तो मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को रेफर करना।



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्धकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

प्राकृतिक आपदा का प्रहार दुनिया के सभी देशों पर होता है। भारत दक्षिण एशिया का सबसे बुरी तरह से प्रभावित देश बना हुआ है जो कई नदियों, बाढ़ इलाकों, पहाड़ों, बड़ी जनसंख्या इत्यादि सहित इसकी विविध भूमि के कारण गरीबी, अभाव और महामारी रोग के अतिरिक्त आपदाओं से भी प्रभावित है।

### आपदा का वैश्विक पार्श्वचित्र

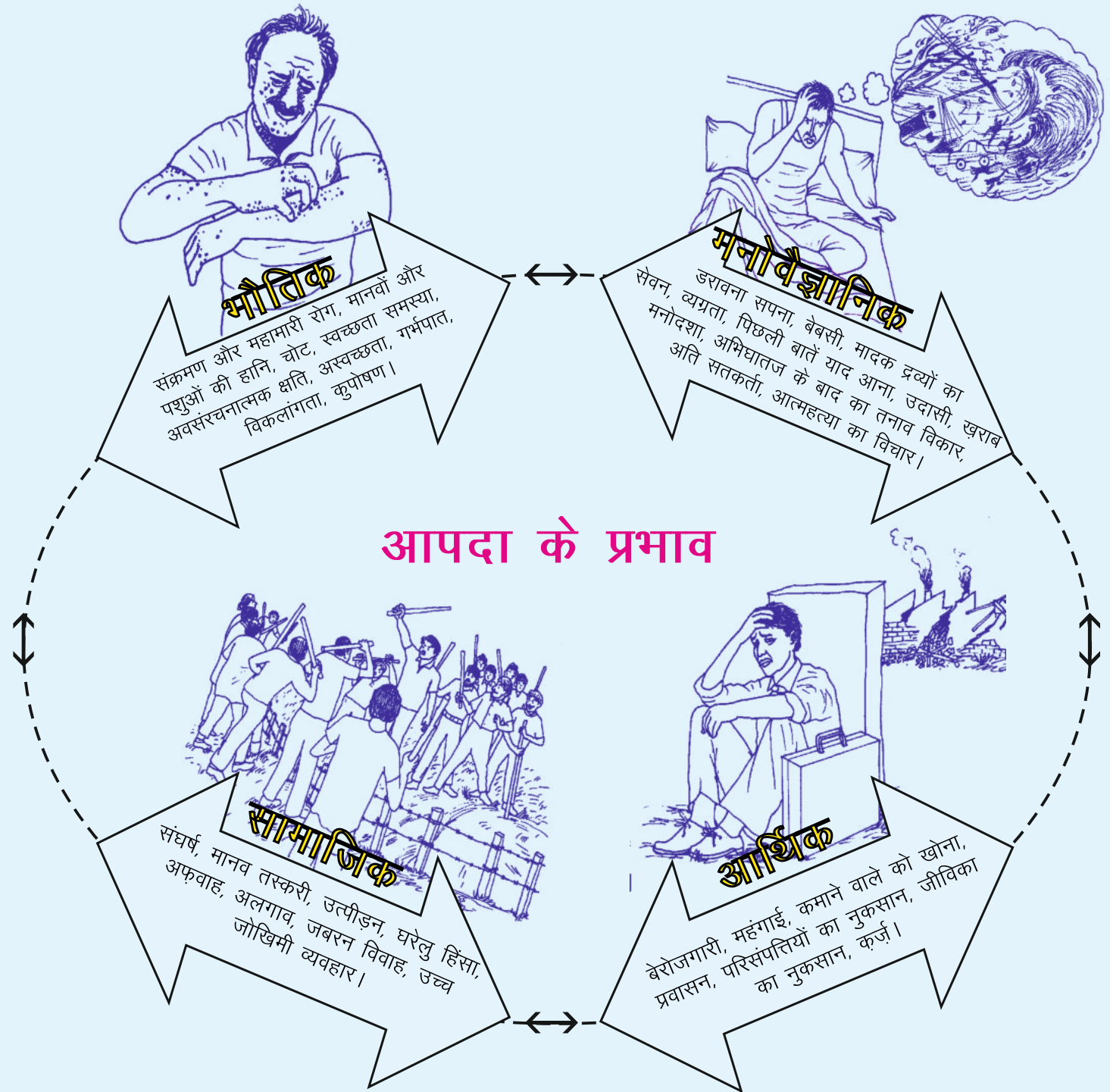
- वर्ष 2015 में, लगभग 353 आपदाएं आईं जिनमें से 198 प्राकृतिक आपदाएं थीं।
- 2016 में, विश्व भर में, सूचित 342 प्राकृतिक आपदाओं के कारण 8,733 मौतें हुईं।  
(वार्षिक आपदा सांख्यिकी समीक्षा, 2016)

### भारत में आपदा का

- भारत का 58.6% भू भाग भूकंप प्रवृत्त है।
- 12% भूमि बाढ़ और नदी संक्षारण प्रवृत्त है।
- 7506 तट रेखा में से, 5,700 km की तट रेखा चक्रवात और सुनामी प्रवृत्त है।
- 68% कृषि भूमि पर सूखे का संकट है।
- 15% भू भाग भूस्खलन प्रवृत्त है।

(वार्षिक रिपोर्ट, राआप्ररा, 2017)

### भारत के राज्यों में खतरे का



## मनोसामाजिक देखभालकर्ता की भूमिका

### व्यक्तिगत मुद्दे

- शारीरिक बीमारी और थकान।
- भावनात्मक प्रतिक्रियाएं।
- अलगाव।

### व्यक्तिगत स्तर पर – क्या नहीं करना चाहिए

- ✗ तकलीफों पर ध्यान ना दें।
- ✗ हर व्यक्ति के लिए समान हस्तक्षेप उपयोग ना करें।
- ✗ आम धारण ना बनाएं।
- ✗ आलोचनात्मक ना बनें।
- ✗ रेफरल सहायता अपनाने में संकोच ना करें।

### व्यक्तिगत स्तर पर – क्या करना चाहिए

- ✓ समानुभूति रखें।
- ✓ सक्रिय श्रवण सुनिश्चित करें।
- ✓ सहायता के लिए विकल्प दें।
- ✓ सामाजिक सहायता का उपयोग करें।
- ✓ व्यक्तिगत मुद्दों और जरूरतों के प्रति संवेदनशील बनें।



### पारिवारिक मुद्दे

- जीवन, जीविका और रहने की जगह की हानि।
- तार-तार हुआ सामाजिक ताना-बाना।
- देखभालकर्ता से बिछड़ना।

### पारिवारिक स्तर पर – क्या नहीं करना चाहिए

- ✗ बच्चों को देखभालकर्ताओं और भाई-बहनों से अलग ना करें।
- ✗ बच्चों को जटिल जवाब ना दें।
- ✗ किशोरों के भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को कम महत्त्व ना दें।
- ✗ नुकसानों के लिए दोष ना लगाएं।
- ✗ एक-दूसरे को भावनात्मक सहारा प्रदान करने में संकोच ना करें।
- ✗ विकलांगों को सुरक्षा सेवा के साथ जोड़ने में प्रतीक्षा ना करें।

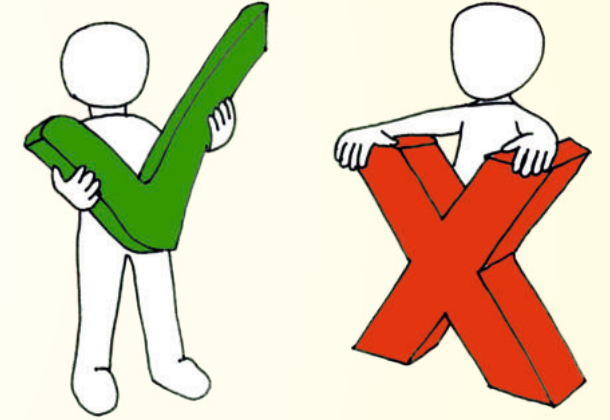
### पारिवारिक स्तर पर – क्या करना चाहिए

- ✓ एक-दूसरे की सहायता करें।
- ✓ शिशुओं के खाने और सोने का नियमित समय बनाए रखें।
- ✓ बेहतर ढंग से कामकाज करने के लिए बच्चों को विद्यालय भेजें।
- ✓ किशोरों को शारीरिक और संबंधित बदलावों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ✓ पति/पत्नी की जरूरतों पर ध्यान दें।
- ✓ बुजुर्गों पर ध्यान दें।



IEC-03

## आपदा में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्थकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं लैटिका विज्ञान संस्थान

(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)

बेंगलुरु-560029

आपदाएं दिन-प्रतिदिन बढ़ रही हैं जो लोगों के जीवन पर विशाल प्रभाव डाल रही हैं। ये चक्रवात, भूस्खलन, बाढ़ और भूकंप के रूप में आती हैं और हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में बाधा खड़ी कर सकती हैं। हमें आपदा के बाद ना केवल भौतिक रूप से बल्कि मनोसामाजिक रूप से भी इससे निपटना चाहिए।



## क्या नहीं करना चाहिए

- ✗ अपनी दिनचर्या (भोजन, नींद और मनोरंजक गतिविधियाँ) को ना टालें।
- ✗ खुद को लोगों से अलग ना करें।
- ✗ मादक द्रव्यों का सेवन ना करें या अपने-आप कोई दवा ना लें।



- ✗ आप क्या कर सकते थे, ये सोच-सोच कर खुद को दोष ना दें।
- ✗ अफवाहों पर यकीन ना करें।
- ✗ अपने परिस्थिति की तुलना दूसरों से ना करें।
- ✗ हिंसक ना बनें।



- ✗ निजी स्वच्छता को अनदेखा ना करें।
- ✗ संवेदनशील समूहों (बच्चों, महिलाओं, बुजुर्गों और विकलांगों इत्यादि) में भेदभाव ना करें।



## क्या करना चाहिए

- ✓ दूसरों के साथ अपनी भावनाएं साझा करें।



- ✓ एक निजी रोजनामचा बनाएं।
- ✓ शीघ्र ठीक होने के लिए सामाजिक सहायता प्राप्त करें।
- ✓ मन का घाव भरने के लिए अपने-आप को समय दें।
- ✓ प्रभावी ढंग से कामकाज करने के लिए अपनी नियमित गतिविधियां अवश्य करें।



- ✓ बच्चों और बुजुर्गों के साथ अधिक समय बिताएं।
- ✓ एक सेहतमंद जीवन-शैली अपनाएं - नियमित भोजन, नींद और व्यायाम।
- ✓ उपलब्ध सेवाओं पर उपयोगी, सटीक जानकारी प्राप्त करें।

## दीर्घकालिक प्रतिक्रियाएं (पुनर्निर्माण चरण में)

### उत्पादकता की हानि

“मैं पहले जैसी पढ़ाई नहीं कर पा रहा हूँ।”



### मादक द्रव्यों के सेवन में बढ़त

“शराब पीने पर मुझे अच्छा महसूस होता है।”



### वैवाहिक कलह

“मेरे पति मुझे अक्सर मारते-पीटते हैं। मैं अब उनके साथ नहीं रह सकती और मुझे तलाक चाहिए।”



### मानसिक व्यथा

“मुझे अक्सर सर-दर्द होता है। मैंने कई बार डॉक्टर को दिखाया। वो कहते हैं, मुझे कोई समस्या नहीं है।”

## भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

- आपदा की घटना में शामिल अधिकांश लोग भावनात्मक प्रतिक्रियाएं अनुभव करते हैं।
- हर कोई एक ही परिस्थिति के लिए अलग-अलग प्रतिक्रियाएं देता है।
- ये एक असामान्य घटना के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।
- आपदा के प्रत्येक चरण में भावनाएं बदलती हैं।
- आपदा से व्यवहार और विचार प्रभावित होने की अपेक्षा है।
- जब उत्तरजीवी प्रबल भावनाओं के इस चक्र से गुजरता है तो दोस्तों और परिवार के साथ उसका संबंध तनावपूर्ण बन सकता है।

## आप क्या कर सकते हैं?

- इन भावनाओं का अनुभव करने के लिए खुद को समय दें।
- अपना अनुभव दूसरों को बताएं।
- ऐसे लोगों से सहायता मांगें जो आपकी परिस्थिति से समानुभूति रख सकें।
- हालातों का सामना करने की क्षमता बढ़ाने के लिए सेहतमंद व्यक्तियों में संलग्न हों।
- दिनचर्या स्थापित या पुनः स्थापित करें।
- जीवन के बड़े निर्णय लेने से बचें।
- व्यावसायिक सहायता प्राप्त करें।

## उत्तरजीवियों की भावनात्मक प्रतिक्रियाएं



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्त्रकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:  
डॉ. के. सेकर

मनोविकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस  
बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

एक आपदा का सामना करते समय कुछ सामान्य प्रतिक्रियाएं होती हैं।

## तात्कालिक प्रतिक्रियाएं (कुछ घंटों के भीतर)

### तनाव, व्यग्रता और घबराहट

"पानी का शब्द सुन कर, मैं डर गया"



### झटका लगना या सुन्न हो जाना

"शवों को देख कर, मैं सुन्न हो गया"

### अपराध बोध

"ये मेरी गलती है कि जब मैं पड़ोसी की मदद कर रहा था, तब मैंने अपने बच्चे को घर में ही छोड़ दिया। मुझे घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए था।"

### राहत, उल्लास और सुखाभास

"मैं भगवान का आभारी हूँ कि मैं बच गया, लेकिन मैंने अपना घर खो दिया"

### स्थितिभ्रान्ति, भटकना या निरुद्देश्य बातें करना

"मैं नहीं जानता कि मैं कौन हूँ"

### पिछली बातें याद आना, डरावने सपने और उत्तेजना के लक्षण

"मैं अक्सर नींद से जाग जाता हूँ क्योंकि मैं घरों और गाड़ियों को भूस्खलन में बर्बाद होते देखता हूँ"

## आपदा के बाद की तात्कालिक प्रतिक्रियाएं (एक महीने से छह महीने तक)

### शोक

"मैं पिछले एक महीने से सो नहीं पा रहा हूँ, क्योंकि भूकंप में मैंने अपनी दादी माँ को खो दिया।"

### दखल, टालना और अति-सतर्कता

"मैं लाशों के बारे में सोचता रहता हूँ मैं जितनी बार उस जगह से गुजरता हूँ मेरे दिल की धड़कन तेज हो जाती है।"



### रुचि ना होना

"काम करने में मुझे रुचि नहीं है"



## विलंबित प्रतिक्रियाएं (छह महीने के बाद)

### दीर्घकालिक शोक प्रतिक्रिया

"छह महीने हो गए हैं लेकिन मैं अब भी अपनी जिंदगी में आगे नहीं बढ़ पाई हूँ।"



### विघटन प्रतिक्रियाएं

"मुझे लगता है कि मैं जिन्दा नहीं हूँ क्योंकि मेरे आस-पास घट रही घटनाएं सच्ची नहीं हैं।"

### अवसाद

"मैं मर जाना चाहती हूँ, अब जिन्दा रहने का कोई मतलब नहीं है।"





## आपदा मानसिक स्वास्थ्य सेवा विशिष्ट रूप से उन समुदायों के अनुरूप होना चाहिए जिनके लिए सेवा प्रदान की जा रही है।

- \* मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप जनसांख्यिकी और जनसंख्या विशेषताओं पर आधारित होना चाहिए।
- \* समुदाय में जातीय और सांस्कृतिक समूहों पर विचार करना भी आवश्यक है, ताकि सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक, और लोगों की भाषा में सहायता प्रदान की जा सके।



## उत्तरजीवी सक्रिय हित और समस्या पर प्रतिक्रिया देते हैं।

- \* गर्मजोशी और सही रुचि लेकर पूछने पर उत्तरजीवी आमतौर पर अपनी भावनाओं, अनुभवों और विचारों के बारे में बात करने के लिए उत्सुक होंगे।
- \* कार्यकर्ताओं को हस्तक्षेप करने या उनकी निजता में दखल देने के डर से उत्तरजीवियों के साथ बात करने में हिचकिचाना नहीं चाहिए।

## हस्तक्षेप आपदा के चरण के अनुसार उपयुक्त होना चाहिए।

- \* आपदा के विभिन्न चरणों और प्रत्येक चरण की बदलती भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को पहचानना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।
- \* प्रारंभिक चरण में ये सुनना, सहारा देना, मन हल्का करना, भाव-विरेचन और शोक से उभरना है।
- \* बाद के चरणों में इसमें निराशा, क्रोध और मायूसी संभालना शामिल है।

## स्वास्थ्य लाभ के लिए सहायता प्रणाली बेहद अहम हैं।

- \* लोगों के लिए सबसे महत्वपूर्ण सहायता समूह उनका परिवार है।
- \* मनोसामाजिक देखभालकर्ता को परिवार को एक-साथ रखने का प्रयास करना चाहिए और सदस्यों को एक-दूसरे के स्वास्थ्य लाभ में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।



(एसएएमएचएस से लिया गया)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

# भावनात्मक सहायता के नियम



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्त्रकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

- \* लोगों में आमतौर पर आपदा परिस्थितियों के प्रति प्रबल भावनात्मक प्रतिक्रियाएं होती हैं।
- \* घटना के तुरंत बाद सच्चाई मानने से इनकार करना, झटका लगना, अभिभूत होना या सुन्न होना आम प्रतिक्रियाएं हैं।
- \* किसी भी आपदा में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का परिमाण विशाल होता है।
- \* शारीरिक स्वास्थ्य और चोटों की देखभाल के साथ, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ भी बहुत महत्वपूर्ण हैं और संबोधित करने की आवश्यकता है।
- \* एक मनोसामाजिक देखभालकर्ता आपदा के उत्तरजीवियों को भावनात्मक सहायता प्रदान करते समय इन दिशा-निर्देशों का उपयोग कर सकता है।

## घटना का अनुभव करने वाला या घटना देखने वाला कोई भी व्यक्ति इससे अछूता नहीं है।

- \* दुःख, उदासी, व्यग्रता और क्रोध आपदा परिस्थितियों में आम प्रतिक्रियाएं हैं।
- \* लोगों को यदि ये कहा जाए कि उनकी प्रतिक्रियाएं सामान्य हैं और हर तरह से समझा जा सकता है तो उन्हें दिलासा और आश्वासन मिलता है।
- \* मनोसामाजिक देखभालकर्ता को उत्तरजीवियों को आपदा के तनाव की आम प्रतिक्रियाओं, तनाव कारणों का सामना करने के तरीकों और उनकी जरूरतों को पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के बारे में शिक्षा देने में मदद करनी चाहिए।



## आपदा प्रभावित आबादी में दो प्रकार के आघात होते हैं – व्यक्तिगत और सामूहिक आघात।

- \* व्यक्तिगत आघात तनाव और शोक प्रतिक्रियाओं में प्रकट होता है, जबकि सामूहिक आघात उत्तरजीवियों के आपसी संबंधों को तोड़ सकता है।
- \* ये संबंध तनाव के समय में महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान कर सकते हैं।



## आपदा के दौरान और बाद में अधिकांश लोग खुद को संभालते और काम करते हैं परन्तु उनकी प्रभावशीलता घट जाती है।

- \* एक आपदा उत्तरजीवी प्रारंभिक चरणों में तनाव के कई कारणों का सामना करता है।
- \* जहाँ पहले निराशा और मायूसी होती है, वहाँ धीरे-धीरे नुकसान की सच्चाई साफ नज़र आने लगती है, जिसके कारण तनाव ज्यादा बढ़ जाता है।
- \* यह उत्तरजीवी के निर्णय लेने और स्वास्थ्य लाभ और पुनर्निर्माण की दिशा में आवश्यक कदम उठाने की क्षमता को क्षीण कर सकता है।

## आपदा तनाव और शोक प्रतिक्रियाएं असामान्य परिस्थिति के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।

- \* आपदा परिस्थितियों में तनाव प्रतिक्रियाएं और शोक प्रतिक्रियाएं आम हैं।
- \* इस घटना का सामना करने वाले लगभग सभी लोग ऐसी प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं।
- \* सामान्य प्रतिक्रियाओं और उन्हें संभालने के तरीकों के बारे में सार्वजनिक जानकारी जल्द से जल्द संप्रेषित की जानी चाहिए।



## आपदा के उत्तरजीवियों की कई भावनात्मक प्रतिक्रियाएं आपदा के कारण होने वाली जीवन-समस्याओं से उपजती हैं।

- \* आपदा दैनिक जीवन के सभी पहलुओं को विघटित करता है जिसके परिणामस्वरूप आश्रय, भोजन, पोशाक इत्यादि खोजने जैसी व्यावहारिक समस्याएं होती हैं।
- \* विघटन से निपटने में उत्तरजीवियों की मदद के लिए समय पर और उचित राहत और सहायता उपाय प्रदान करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## आराम / मनोरंजन

आराम व्यक्ति के मन और शरीर पर तनाव का प्रभाव कम करने में मदद करेगा। यह रोजमर्रा की जिंदगी के तनावों से निपटने में मदद कर सकता है। मनोरंजन के लिए कुछ करने की आवश्यकता मानव जैविकी और मनोवृत्ति का एक अनिवार्य तत्व है।



## रुचि का बाह्यीकरण

एक आपदा घटने के बाद अपनी रुचि तलाशना या जारी रखना और अपनी ऊर्जा को अन्य फलदायी कार्यों की ओर मोड़ना आवश्यक है। गतिविधियों में संलग्न होने और उसे जारी रखने का महत्व उन्हें आपदा की घटना के बाद बहाली प्रक्रिया में मदद करेगा। इन गतिविधियों में सिलाई और कढ़ाई का काम, सामुदायिक रसोई में संलग्न होना, ईंधन को भंडारण क्षेत्र में पहुंचाना इत्यादि शामिल है।



## आध्यात्मिकता

अलग-अलग लोगों के लिए 'आध्यात्मिकता' शब्द का अर्थ भी अलग होता है। कुछ लोगों के लिए, यह एक संगठित धर्म में भाग लेना होता है, जैसे कि मंदिर, मस्जिद और गिरिजाघर जाना। दूसरों के लिए, यह अधिक व्यक्तिगत होता है, कुछ लोग निजी प्रार्थना, योग, ध्यान, गहन चिंतन, या दूर तक चलने के माध्यम से अपने आध्यात्मिक पक्ष के संपर्क में आते हैं।



- ये कुछ सरल तकनीकें हैं जिनका उपयोग कर कोई भी किसी आपदा के उत्तरजीवियों की मदद कर सकता है।
- मनोसामाजिक देखभाल के तत्काल प्रभाव नजर नहीं आते हैं, हालांकि, यह दीर्घ कालिक पुनर्निर्माण की नींव रखते हैं।
- ये तकनीकें उत्तरजीवियों को प्रभावी ढंग से संभालने में मदद करेंगी और तेजी से बहाली भी प्रदान करेंगी।
- इन तकनीकों का अनुप्रयोग व्यक्ति की जरूरतों के आधार पर भिन्न होता है।

## मनोसामाजिक देखभाल तकनीकें



"आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्त्रकता बढ़ाना"

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं लिंग विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)

बेंगलुरु-560029

## मनोसामाजिक देखभाल क्या है?

मनोसामाजिक देखभाल किसी भी आपात स्थिति का एक अभिन्न अंग है। यह व्यक्तियों और समुदायों को आपदा की घटना के बाद मनोवैज्ञानिक चोटों से उभरने और अपने जीवन का पुनर्निर्माण करने में मदद करता है।

## मनोसामाजिक देखभाल की आवश्यकता क्यों है?

- पीड़ा को विकसित होकर रोग में बदलने से रोकना
- उत्तरजीवियों की सामना करने की क्षमता और तन्यकता बढ़ाता है
- यह सबसे तेजी से ठीक होने में मदद करता है



कौन  
मनोसामाजिक  
देखभाल प्रदान कर  
सकता है?

कोई भी व्यक्ति (स्वयंसेवक और गैर-मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर) जो आपदा में मनोवैज्ञानिक देखभाल प्रदान करने में प्रशिक्षित है।

## मनोसामाजिक देखभाल तकनीकें

मन हल्का करना

सहानुभूति

सक्रिय श्रवण

सामाजिक सहायता

RELAXATION / RECREATION

SPIRITUALITY

रुचि का बाह्यीकरण

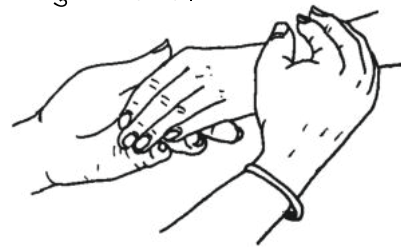
## मन हल्का करना

एक व्यक्ति जिसने किसी आघात का अनुभव किया है, उसके मन में प्रबल भावनाएं होंगी, जिन्हें अक्सर दबा दिया जाएगा। यदि इन भावनाओं को निकालने के लिए कोई जगह या वातावरण नहीं है, तो मन पर दबाव बनता रहेगा और एक दिन व्यक्ति टूट जाएगा। सहायकों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे लोगों से मिलें और उनके अनुभवों के बारे में बात करने में उनकी मदद करें और उनकी भावनाएं और मनोभाव साझा करें।



## सहानुभूति

अक्सर जब हम अपने दृष्टिकोण से सोच रहे होते हैं तो यह बहुत आसान लगता है, लेकिन किसी अन्य व्यक्ति की भावनाओं को समझने में सक्षम होना और उनके दृष्टिकोण से देखना और समझना बहुत मुश्किल होता है। हालांकि, अगर हम दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से चीजों को देखते हैं, तो यह हमें एक स्पष्ट तस्वीर दिखाएगा कि वह व्यक्ति किस चीज से गुजर रहा है।



## सक्रिय श्रवण

भावनात्मक सहायता प्रदान करने के लिए बातों को अच्छी तरह सुनना एक महत्वपूर्ण कौशल है। ये दृष्टि संपर्क बनाकर, सुनने के दौरान बीच-बीच में प्रतिक्रिया देकर, टोकाटोकी ना करके, आलोचनात्मक ना बन कर और सहानुभूति देकर सुनिश्चित किया जा सकता है।



## सामाजिक सहायता

हर व्यक्ति अपने आस-पास मौजूद लोगों से मिलने वाली कुछ स्तर की भावनात्मक सहायता पाकर बहुत सहज महसूस करता है। सहज और सुरक्षित महसूस करने के लिए सामाजिक सहायता नेटवर्क बेहद जरूरी है। एक आपदा की स्थिति में ये सभी सहायता प्रणालियाँ बाधित हो जाती हैं।



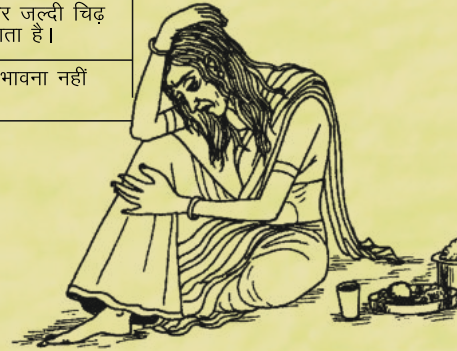
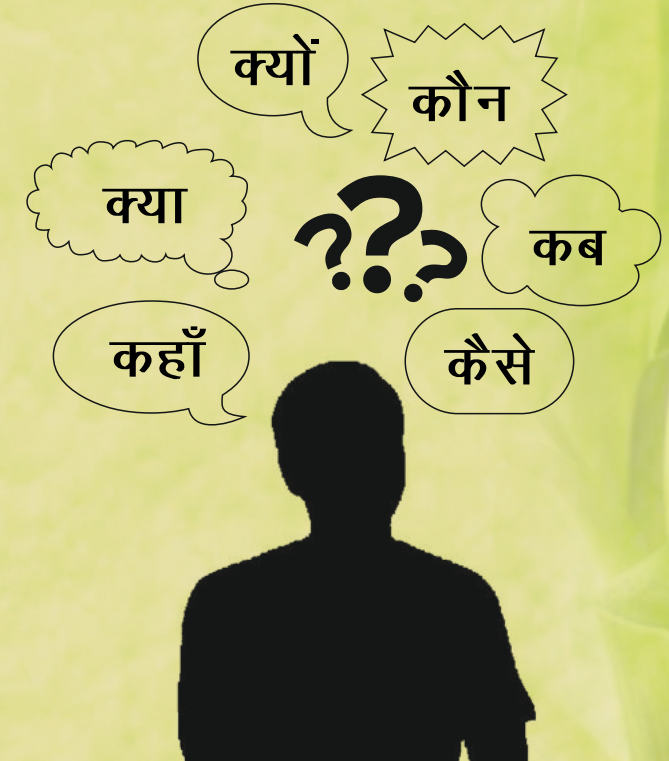
## विचार

मनोसामाजिक देखभालकर्ता परिस्थिति को संभाल सकता है यदि	रेफरल पर विचार करें यदि
व्यक्ति के मन में उदासी, निराशा और मूल्यहीनता की भावना है।	व्यक्ति अपने भावों या विचारों में बहुत ध्यानमग्न है।
व्यक्ति को लगता है कि वह इससे उभर नहीं पाएगा।	व्यक्ति को झूठा, अटूट विश्वास है कि परिवार या कोई व्यक्ति उसे मारना या चोट पहुँचाना चाहता है।
व्यक्ति मामूली चीजों पर बहुत चिंता करता है, ऐसा लगता है कि कोई व्यक्ति या कोई चीज उसके पीछे पड़ी है।	व्यक्ति आत्महत्या के बारे में सोचता है।
व्यक्ति तकलीफों को मानने से इनकार करता/करती है या कहता/कहती है कि वो खुद ही सारी चीजें संभाल लेगा/लेगी।	
व्यक्ति अपनी समस्याओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराता/ठहराती है, उसकी योजनाएं अस्पष्ट हैं।	



## भावनाएँ

मनोसामाजिक देखभालकर्ता परिस्थिति को संभाल सकता है यदि	रेफरल पर विचार करें यदि
व्यक्ति घटना के बारे में दोहराते हुए लगातार रो रहा या विलाप कर रहा है।	व्यक्ति उत्तेजित होने में असमर्थ है और पूरी तरह से निराशा महसूस कर रहा है।
व्यक्ति की भावनाएं कुंठित हो गई हैं, उसके आस-पास घट रही घटनाओं के प्रति मुश्किल से सही प्रतिक्रिया देता है।	व्यक्ति अत्यधिक भावनात्मक है और अनुचित भावनात्मक प्रतिक्रियाएं दर्शाता है।
व्यक्ति ज्यादा जोश दिखाता है, बहुत ज्यादा हँसता है।	व्यक्ति ज्यादा खुश, ज्यादा अंतरंग, अधीर, ज्यादा संजता-संवरता है और ज्यादा खर्च कर रहा है।
व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर जल्दी चिढ़ जाता है और गुस्सा हो जाता है।	
व्यक्ति बहुत शांत है, कोई भावना नहीं दिखाता है।	

मनोसामाजिक  
रेफरल

## ग्रहणबोध

मनोसामाजिक देखभालकर्ता परिस्थिति को संभाल सकता है यदि	रेफरल पर विचार करें यदि
व्यक्ति की सभी इन्द्रियाँ अक्षुण्ण हैं और कोई प्रातिबोधिक बाधा नहीं है।	व्यक्ति को ना होने पर भी आवाजें सुनाई देती हैं।
	व्यक्ति को ना होने पर भी चीजें दिखाई देती हैं।
	व्यक्ति को असत्यापित शारीरिक संवेदनाएं होती हैं।



## रेफरल के लाभ

- यह स्वास्थ्य लाभ तेज करता और उपचार जारी रखता है।
- लक्षणों के बिगड़ने से रोकता है।
- बेहतर ढंग से सामना करने में मदद करता है।
- तन्यकता सुधारता है।
- जैव-मनोसामाजिक कल्याण बढ़ाता है।

“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्यकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

## मनोसामाजिक देखभाल रेफरल क्या है?

- मनोसामाजिक रेफरल एक विधि है, जो जरूरतमंद के लिए समग्र देखभाल सुनिश्चित करेगा।
- जिन व्यक्तियों को अन्य सेवाओं की आवश्यकता है, उन्हें उचित एजेंसी में रेफर करना चाहिए।
- आपदा के क्षेत्र में काम करने वाली अन्य एजेंसियों और संगठनों के साथ पर्याप्त सहयोग और समन्वय होना आवश्यक है।

## मनोसामाजिक देखभाल रेफरल की आवश्यकता क्यों है?

- समय पर रेफर करने से लक्षणों को बिगड़ने से रोकने में मदद मिलेगी।
- यह समग्र देखभाल प्राप्त करने में उत्तरजीवी की भी मदद करता है।

## कौन रेफर कर सकता है?

कोई भी प्रशिक्षित व्यक्ति (आपदा प्रबंधन में मानसिक स्वास्थ्य / मनोसामाजिक देखभाल) जो उत्तरजीवी की सामान्य और असामान्य प्रतिक्रियाओं की पहचान करने में सक्षम है।

## कब रेफर करना चाहिए?

- जैव-मनोसामाजिक क्रिया में हस्तक्षेप।
- मौजूदा स्थिति से बाहर निकलने में कोई प्रगति ना होना।
- किसी पीड़ा या किसी आपातकाल का सूचक।
- मादक द्रव्यों के सेवन की पहचान।
- जब बहु-विषयों में ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

## कहाँ रेफर करना चाहिए?

- किसी भी मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं या अन्य कल्याण एजेंसियों में।

## कैसे रेफर करना चाहिए?

- उत्तरजीवी के साथ अकेले में बात करें (यदि आवश्यक हो तो परिवार के सदस्यों को शामिल करें)।
- घनिष्ठता बनाएं।
- समस्याओं पर चर्चा करें और विशिष्ट बात करें।
- विकल्पों के लिए पूछें।
- संसाधनों और रेफरल की पहचान करें।
- नियमित अवधि में फॉलो-उप करना जारी रखें।

## मुझे जिनके लिए रेफरल की आवश्यकता है



ऐसे छह क्षेत्र हैं, जिन पर आप विचार कर सकते हैं ये तय करते समय कि आप व्यक्ति की मदद कर सकते हैं या उसे एक पेशेवर के पास रेफर करने की आवश्यकता है।

## सतर्कता और जागरूकता

मनोसामाजिक देखभालकर्ता परिस्थिति को संभाल सकता है यदि	रेफरल पर विचार करें यदि
व्यक्ति को मालूम हो कि वह कौन है, कहाँ है, और क्या हुआ है।	व्यक्ति अपना नाम, या किसके साथ रहता या बात करता है बताने में असमर्थ है।
व्यक्ति केवल थोड़ा घबराया हुआ या स्तब्ध है, या स्पष्ट सोचने या एक निश्चित विषय या कार्य पर ध्यान देने में थोड़ी कठिनाई हो रही है। नाम और अन्य चीजें भूलने की शिकायतें हैं।	व्यक्ति को याद नहीं आता कि वो कहाँ का है, कहाँ रहता है, या क्या करता है।
	व्यक्ति को पिछले 24 घंटों की घटनाएं याद नहीं आती हैं।

# क्या



## व्यवहार

मनोसामाजिक देखभालकर्ता परिस्थिति को संभाल सकता है यदि	रेफरल पर विचार करें यदि
व्यक्ति अपना हाथ मरोड़ता है या अब भी कठोर प्रतीत होता है या मुड़ी बंद करता है।	व्यक्ति उदासीन, निश्चल है और हिल-डुल नहीं पा रहा है।
व्यक्ति बेचैन, थोड़ा व्यथित और उत्तेजित है।	व्यक्ति नाखुश है और खुद को विकृत करता है।
व्यक्ति को सोने में कठिनाई होती है।	व्यक्ति हिंसक है, दूसरों को नुकसान पहुंचाता है।
व्यक्ति की भूख कम हो गई है।	व्यक्ति शराब या ड्रग्स का अत्यधिक सेवन करता है।
व्यक्ति दुखी है और व्यथित, बेचैन दिखाई देता है और ऊपर-नीचे चक्कर काटता है, स्व-देखभाल की उपेक्षा करता है।	व्यक्ति खुद की देखभाल करने में असमर्थ है।



# कैसे

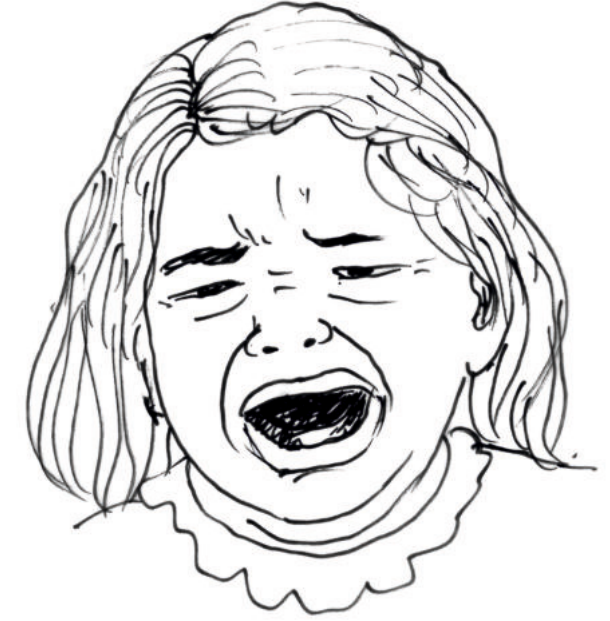
## बोली

मनोसामाजिक देखभालकर्ता परिस्थिति को संभाल सकता है यदि	रेफरल पर विचार करें यदि
व्यक्ति आपदा के बारे में अत्यधिक बात करता है।	व्यक्ति बेमतलब की बातें करता है।
व्यक्ति ज्यादा बात करने से इनकार करता है।	व्यक्ति बोलने में चरम दबाव दर्शाता है जैसे कि लगातार बोलता ही जा रहा है।
व्यक्ति तेजी से या रुक-रुक कर बात करता है।	व्यक्ति कई दिनों तक बिलकुल भी बात नहीं करता है।
व्यक्ति उत्कंठा के कारण हकलता है।	

# कब



# आपदा में बच्चे



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्त्रिकता बढ़ाना”

समर्थन:



## बच्चों के लिए रेफरल की आवश्यकता

- आचरण की समस्याएँ
- अतिसक्रिय
- मानसिक व्यथा
- अभिघातज के बाद का तनाव विकार
- अवसाद
- मादक द्रव्यों का सेवन

## रेफरल की आवश्यकता है यदि



- प्रतिक्रिया का कोई भी संकेत कम नहीं हो रहा है।
- गंभीरता बढ़ती है।
- यह परिवार या बच्चे को पीड़ा पहुंचा रहा है।
- बच्चे की दैनिक दिनचर्या में रूकावट पैदा करता है।
- अन्य लोगों जैसे कि दोस्तों या रिश्तेदारों के साथ बातचीत में रूकावट पैदा करता है।
- काम या विद्यालय में रूकावट पैदा करता है।

## मनोसामाजिक देखभालकर्ता की भूमिका

- बच्चों को आश्वस्त करें कि वे सुरक्षित हैं।
- बच्चों को अपने डर के बारे में बात करने का अवसर प्रदान करें।
- साझा करें कि लोग इस घटना का सामना कैसे कर रहे हैं और इससे कैसे उभर रहे हैं।
- आपदा के तुरंत बाद शैक्षणिक उपलब्धि के लिए बहुत अधिक दबाव ना डालें।
- बच्चों को आश्वस्त करें कि घटना उनकी गलती के कारण नहीं हुई है।
- बच्चों में देखी जाने वाली आक्रामक व्यवहारों की निंदा ना करें।
- बच्चों का मन टटोलने के लिए चर्चा के साथ-साथ नाटक, कला और अन्य रचनात्मक माध्यमों का उपयोग करें।
- बच्चों को अपनी व्यग्रता से निपटने के लिए हालातों का सामना करने और समस्या हल करने का कौशल विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जिन बच्चों को उभरने के लिए अतिरिक्त सहायता की जरूरत है उनकी पहचान करें और एक विशेषज्ञ को रेफर करें।
- उन्हें बताएं कि कुछ बुरा होने के बाद परेशान होना सामान्य है और उन्हें रोने और अपनी भावनाएं व्यक्त करने की अनुमति दें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस  
बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

## आपदा में बच्चे

बच्चे आपदा के कारण विस्थापन, हानि, मृत्यु और विनाश का अनुभव करते हैं जो उनके संबंधों और परिचित वातावरण के विघटन को प्रभावित करता है। इससे उनमें शारीरिक और भावनात्मक असुरक्षा पैदा होती है।



### ऐसी घटनाएं जो आपदा में बच्चों को परेशान करती हैं

- परिचित वातावरण अचानक डरावना और अपरिचित बन जाता है।
- वयस्क लोगों के साथ रहना जो समान रूप से परेशान और चिंतित हैं।
- असामान्य परिस्थितियों से निपटने के लिए संघर्ष करना।
- अपनी चीजें जैसे कि खिलौने, किताबें, कपड़े और पालतू जानवरों को खोना।
- प्रियजनों, माता-पिता, भाई-बहन, परिवार के किसी अन्य सदस्य और दोस्तों को खोना।
- सुरक्षा के प्रति लगातार खतरा बना रहना।

## बच्चों पर आपदा का प्रभाव

### स्कूल ना जाने वाले बच्चे (1-5 वर्ष)

- गुस्से से नखरे दिखाना
- रोना – बिलकना या चिल्लाना
- चिपकना
- आक्रामक व्यवहार
- जल्दी डर जाना / गुस्सा आना
- निद्रा व्याघात



### स्कूल जाने वाले बच्चे (6-11 वर्ष)

- आक्रामक
- बिस्तर गीला करना
- भूख में बदलाव
- डरावने सपने आना
- उदासी और उदासीनता
- बात ना मानना



### किशोरावस्था (12-18 वर्ष)

- अलगाव / अवसाद
- चिड़चिड़ापन
- जोखिमी व्यवहार
- मादक द्रव्यों का सेवन
- स्कूल छोड़ना
- अपराधबोध



## बच्चों के साथ काम करने के माध्यम

बच्चों को उनके आयु वर्ग के अनुकूल विभिन्न माध्यमों के उपयोग से उभरने में सहायता दी जा सकती है। ये माध्यम हैं:

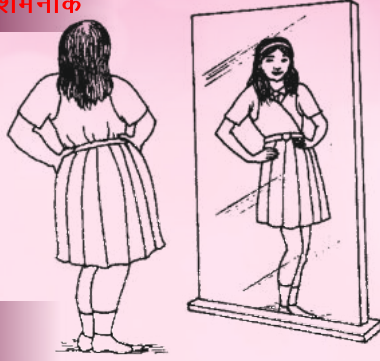
- फेसिअल एक्सप्रेसन कार्ड
- थीमेटिक कार्ड
- क्ले मॉडलिंग
- चित्रकारी
- गुड़ियों का परिवार
- परिवार की तस्वीर
- लिखना

- ◆ बच्चे अपने मन की बात कहने के लिए खेल का माध्यम उपयोग करते हैं।
- ◆ सामग्रियों के प्रभावी उपयोग से बच्चों को अपनी भावनाएं दिखाने में मदद मिल सकती है।
- ◆ बच्चे खेलते समय ना केवल अपने मन की बात कहते हैं बल्कि बहुत सी नई चीजें भी सीखते हैं।
- ◆ खेलते या चित्रकारी करते समय, वे अपनी हताशा, भय, तनाव, क्रोध और असुरक्षा व्यक्त करते हैं।





13 शारीरिक रूप से शर्मनाक



14 तस्करी

15 विस्थापन के मुद्दे

16 कलंक और भेदभाव



17 लैंगिक समानता के मुद्दे

18 भावनात्मक असुरक्षा



## महिलाओं के साथ काम करने के नियम

महिलाओं के साथ काम करते समय पालन किए जाने वाले दिशानिर्देश

- ◆ गोपनीयता
- ◆ गैर-आलोचनात्मक रवैया
- ◆ सहज अनुभव करवाने का रवैया
- ◆ अपनी भावनाएं व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहन
- ◆ निजी संसाधनों को उजागर करना



## आपदा में महिलाएं

IEC-09



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्त्रिकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस  
बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

- ◆ महिलाएं समाज चलाने में एक अभिन्न भूमिका निभाती हैं।
- ◆ वे परिवार में और बाहर भी प्रभावी तरीके से अनेक कार्य और भूमिकाएं निष्पादित करती हैं।
- ◆ वे अतिसंवेदनशील हैं और जीवन में कई चुनौतीपूर्ण घटनाओं का अनुभव करती हैं।
- ◆ आपदा में महिलाओं की संवेदनशीलता बढ़ जाती है।

विभिन्न वर्गों की महिलाएं हैं:



## आपदा में महिलाओं के मनोसामाजिक मुद्दें

महिलाओं से संबंधित विभिन्न अंतर्निहित कारक नीचे दिए गए हैं:

1 निरक्षरता

2 अस्वस्थ जीवन शैली



3 जीवनसाथी से अलगाव

4 प्रजनन स्वास्थ्य के मुद्दे

5 स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं तक पहुंच की कमी

6 पैसों की तंगी के कारण वैवाहिक कलह



7 जैविक सहज प्रवृत्ति की पूर्ति

8 बच्चों की देखभाल में कई भूमिकाएँ



9 परवरिश की समस्याएँ

10 स्व-देखभाल की कमी और निजता के मुद्दे

11 घरेलु हिंसा



12 शक्ती की कमी

## आप क्या कर सकते हैं?

एक प्राकृतिक आपदा के बाद, बुजुर्गों की आबादी को भी उतना ही संवेदनशील माना जाता है जितना की बच्चों को। बच्चों की ही तरह, निर्बल बुजुर्ग भी शारीरिक कमजोरी, संज्ञात्मक सीमाओं, या दोनों के संयोजन के कारण अक्सर अपने हितों के लिए आवाज़ नहीं उठा पाते हैं।

## बुजुर्ग उच्च जोखिम में होते हैं क्योंकि वे

- ◆ कम चलते-फिरते हैं।
- ◆ परिवारों से अलग रहते हैं।
- ◆ कम संवेदात्मक अभिज्ञता।
- ◆ बिमारियों और चोट लगने के प्रवृत्त हैं।
- ◆ स्थायी स्वास्थ्य समस्याएँ।
- ◆ दवाइयों तक कम पहुँच होना।
- ◆ सेवाएं ना मिलना।
- ◆ सामाजिक-आर्थिक सीमाएं।
- ◆ मनोवैज्ञानिक तकलीफें सहते हैं।
- ◆ विशिष्ट पोषण और स्वास्थ्य आवश्यकताएं होती हैं।
- ◆ जोखिम, उत्पीड़न और उपेक्षा के प्रवृत्त होते हैं।
- ◆ शारीरिक विकलांगता।
- ◆ कामकाज करने की कमजोर क्षमता।
- ◆ अधिक आश्रितता।
- ◆ सामाजिक अलगाव।



आप बुजुर्गों की मदद कैसे कर सकते हैं?

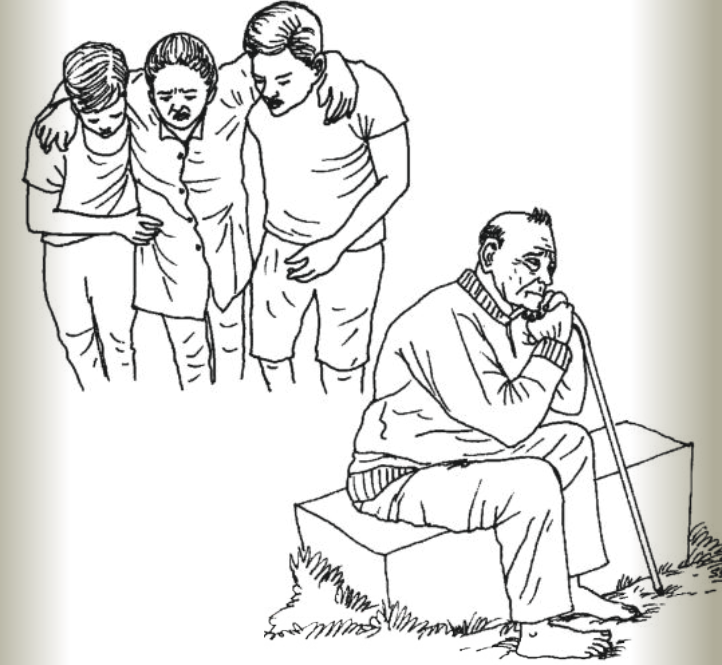
- ◆ दवाइयों की एक सूची रखें।
- ◆ आवश्यक संसाधनों और सेवाओं से जोड़ें।
- ◆ संभव हो तो, उन्हें अपने प्रियजनों के साथ रखें।
- ◆ स्वास्थ्य सेवा पहुँच के साथ जोड़ें।
- ◆ आपातकाल में उनके अनुभव और अगुआई की भूमिकाओं के बारे में सुनें।
- ◆ आपदा के बाद उसका सामना करने की रणनीतियां बनाने में बुजुर्गों के ज्ञान और अनुभव पर विचार करें।
- ◆ पड़ोस में बुजुर्गों का समुदाय बनाएं।
- ◆ आपातकाल में एक बैक-अप योजना के लिए चिकित्सा प्रदाता से बात करें।
- ◆ खास जरूरतों की एक सूची बनाएं।
- ◆ आपदा के अन्य पीड़ितों को भावनात्मक सहायता प्रदान करने में उन्हें एक मूल्यवान संसाधन समझें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:  
डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस  
बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

## आपदा में विकलांग व्यक्ति और बुजुर्ग



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए संस्थागत और सामुदायिक तन्धकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

## आपदा में विकलांग व्यक्ति

आपदा पहले से विकलांग लोगों को अनुपातहीन रूप से प्रभावित कर और विकलांग लोगों की एक नई पीढ़ी बनाकर विकलांगता को भी प्रभावित कर सकता है।

## आपदा के परिणाम

### पहले से विकलांग उत्तरजीवी

- ◆ गैर-विकलांग साथियों की तुलना में, उन्हें अधिक जोखिम होता है।
- ◆ सहायक उपकरण खोना।
- ◆ बुनियादी जरूरतों को पूरा करने में कठिनाई।
- ◆ आश्रितता बढ़ती है।



### नए विकलांग उत्तरजीवी

- ◆ जीविका हानि।
- ◆ अनुपचारित फ्रैक्चर और संक्रमित घाव जिससे लम्बे समय की विकलांगता होती है।
- ◆ उचित स्वास्थ्य केन्द्रों में रेफर करने में देरी होना।
- ◆ आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पुनर्वासन कर्मियों और अवसंरचनाओं का अभाव।

## विकलांग व्यक्ति अधिकार अधिनियम, 2016 के अनुसार विकलांगता के प्रकार

1. दृष्टिहीनता
2. कम दृष्टि
3. कुष्ठ रोग से उपचारित व्यक्ति
4. श्रवण दोष
5. लोको मोटर अशक्तता
6. बौनापन
7. बौद्धिक अशक्तता
8. मानसिक बीमारी
9. ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार
10. सेरेब्रल पाल्सी
11. मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी
12. जीर्ण तंत्रिका संबंधी स्थितियां
13. विशिष्ट अधिगम अशक्तता
14. मल्टीपल स्केलेरोसिस
15. वाक् और भाषा अशक्तता
16. थैलेसीमिया
17. हेमोफिलिया
18. सिकल सेल रोग
19. बहरा-अंधापन सहित कई अशक्तता
20. एसिड हमले के पीड़ित
21. पार्किंसंस रोग



## आपदा के बाद क्या अनुक्रियाएं होनी चाहिए?

### विकट चरण

- ◆ पहले से विकलांग व्यक्ति को पहचानें और उन्हें अस्थायी आश्रयों के साथ जोड़ें।
- ◆ विशिष्ट स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताओं के लिए रेफर करें।
- ◆ घायल लोगों की पहचान करें और आघात देखभाल सेवाएं प्रदान करें।
- ◆ उपचारात्मक और चिकित्सीय हस्तक्षेप कार्यान्वयन करें।
- ◆ सेवा एजेंसियों के साथ संपर्क करें।
- ◆ बहु-विषयक देखभाल प्रदान करें।

### पुनर्निर्माण चरण

- ◆ मौजूदा काबिलियत और कौशलों की पहचान।
- ◆ तात्कालिक और दीर्घकालिक आवश्यकताओं का मूल्यांकन।
- ◆ सामुदायिक संसाधनों का उपयोग।
- ◆ समुदाय-आधारित पुनर्वासन सेवाएं आरम्भ करना।
- ◆ आवश्यक हो तो चिकित्सीय सेवाएं और उपचार प्रदान करना।
- ◆ सामाजिक आवश्यकताएं पूरी करना।

## प्रवासी

प्रवासी जिस नए वातावरण में रहते हैं, उससे कम परिचित होते हैं। वे प्रमुख भाषा नहीं बोलते हैं जो दूसरों के साथ बातचीत करने में बाधा बनती है। इसकी वजह से आपदा का प्रहार होने पर मदद प्राप्त करने में उनकी संवेदनशीलता बढ़ जाती है।



निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है: —

- उनका सामाजिक नेटवर्क और आपदाओं से निपटने के अनुभव समेत उनका कौशल और क्षमता पहचाना और उपयोग किया जाना चाहिए।
- विशेष रूप से गैर-देशी वक्ताओं के लिए सामुदायिक पहुँच, लिखित और मौखिक अनुवाद के माध्यम से खतरा, जोखिम और संवेदनशीलता के बारे में जागरूकता कार्यक्रम तैयार और डिज़ाइन किया जाना चाहिए।
- अंतर-सामुदायिक संबंधों को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक संचार को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

## लैंगिक अल्पसंख्यक

यह समूह अपने आस-पास के समाज के बड़े हिस्से से अपने लैंगिक पहचान, उन्मुखीकरण या प्रथाओं में दूसरों से अलग हैं। आपदा के बाद लेस्बियन, गे, उभयलिंगी, ट्रांसजेंडर और इंटरसेक्स (एलजीबीटीआई) लोगों की जरूरतें मौजूदा संवेदनशीलताओं को बढ़ा देती हैं खास तौर पर उन स्थानों में जहाँ एलजीबीटीआई लोगों को समान अधिकार और सुरक्षा प्राप्त नहीं है।



निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है: —

- सुनिश्चित करें कि समलिंगी जोड़ों को निकासी क्षेत्रों में भेजा जाए और उनके अधिकारों की रक्षा की जा रही है।
- एलजीबीटीआई लोगों, जिनके बच्चे हैं, पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए क्योंकि अपवर्जन की बड़ी संभावनाएं हैं।
- सरकारी और अन्य तरीके की सहायता और बहाली में मदद करें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस  
बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

# अधिकारहीन समूहों को संभालना



“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए  
संस्थागत और सामुदायिक तन्त्रकता बढ़ाना”

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

अधिकारहीन समूह वो हैं जो सामाजिक और आर्थिक रूप से वंचित हैं और जिन्हें मुख्यधारा से बाहर रखा गया है। उनकी वंचित स्थिति के कारण इन समूहों को आपदा में अक्सर संसाधनों तक पहुंचने और समय पर सहायता मिलने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। आपदा के बाद के परिदृश्य में उनकी ये स्थिति और भी बिगड़ जाती है। उनकी सुरक्षा और रक्षा सुनिश्चित करने के लिए उनकी स्थिति को समझना महत्वपूर्ण है।

## बच्चे

आपदा में बच्चे सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं और अपने आस-पास होने वाले बदलावों से अनजान होते हैं। बच्चों का विशेष समूह जिस पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है, उसमें अनाथ बच्चे और ऐसे बच्चे शामिल हैं जिनके माता-पिता ने पुनर्विवाह किया है, जो अकेली माँ के बच्चे हैं, जो विकलांग या घायल हुए हैं, जिनका उत्पीड़न हुआ है, जो अशक्त हैं। विभिन्न आयु समूह के बच्चे आपदाओं के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रियाएं दिखाते हैं।



**निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है: —**

- बच्चे को अपने जाने-पहचाने लोगों जैसे कि माँ, भाई-बहन, पड़ोसियों के साथ रहने दें।
- बच्चे को खेल और मनोरंजक गतिविधियों जैसे कि चित्रकारी, कहानी सुनाना, संगीत, क्ले मॉडलिंग इत्यादि में व्यस्त रखें।
- बच्चों को खाने, सोने, खेलने और स्कूल जाने की उनकी दिनचर्या में वापस संलग्न करना।

## महिलाओं

महिलाएं अपने जैविक और सामाजिक-आर्थिक कारकों के कारण आपदा में अधिक संवेदनशील होती हैं। देखा गया है कि अविवाहित या तलाकशुदा महिलाएं और अकेली माँ दूसरों की तुलना में ज्यादा तनाव महसूस करती हैं।



**निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है: —**

- महिलाओं का अपने परिवार के साथ होना आवश्यक है।
- उन्हें समूह में अपने नुकसान और पीड़ा की भावनाओं को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें नियमित गतिविधियों में संलग्न करें।

## विकलांग व्यक्ति



यह समझना महत्वपूर्ण है कि आपदा में ना केवल विकलांग व्यक्ति बल्कि विभिन्न रूप से अशक्त व्यक्तियों को भी जोखिम होता है। आपदा की परिस्थिति में, विकलांग लोगों की आवश्यकताओं पर खास ध्यान देना चाहिए क्योंकि वो भी समान रूप से प्रभावित होते हैं।

**निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है: —**

- सामाजिक सहायता प्रदान करना।
- उन्हें परिस्थिति के बारे में नवीनतम जानकारी देते रहना क्योंकि इससे उन्हें सबके साथ जुड़े होने का एहसास होता है।
- उन्हें एक ऐसी जगह भेजना जो उनके स्वास्थ्य लाभ के लिए ठीक हो।

## बुजुर्ग

आपदा के समय बुजुर्गों को उतना ही संवेदनशील माना जाता है जितना की बच्चों को। उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जैसे कि नियमित आय, काम और स्वास्थ्य देखभाल की पहुंच में कमी; शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का ह्रास; और घर के सदस्यों पर आश्रितता।



**निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है: —**

- उन्हें तात्कालिक स्वास्थ्य आवश्यकताएं प्रदान करना।
- सामाजिक पेंशन दिलाने में मदद करना।
- उन्हें बार-बार अच्छी खबरें सुनाना।

## अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति



पैसों की कमी और सामाजिक-आर्थिक स्थिति, बचाव सेवाओं की अनुपलब्धता और परिवहन सुविधाओं की कमी के कारण अक्सर इस समूह पर आपदा का बोझ बढ़ जाता है।

**निम्नलिखित तरीकों से उनकी सहायता की जा सकती है:—**

- पूर्व चेतावनी प्रणाली का प्रावधान प्रदान करना।
- इन समूहों की जीविका, शिक्षा, स्वास्थ्य, अच्छा जीवन सुनिश्चित करने के लिए योजनाएं और नीतियों का कार्यान्वयन।
- उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग करना।

## परिवार के साथ

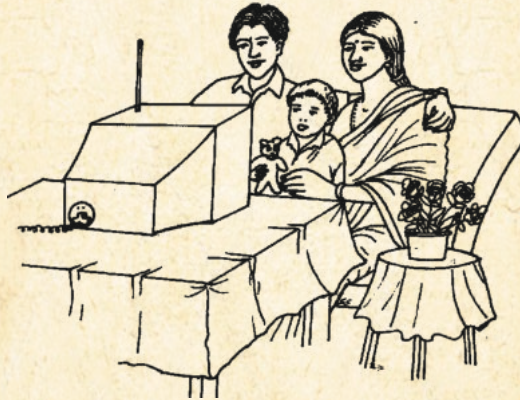
**अपनी जीवन-शैली का मूल्यांकन करें** – माता-पिता होने के नाते, अपने बच्चों को अच्छा व्यवहार सिखाना महत्वपूर्ण है।

**इसके बारे में बात करें** – आपके बच्चे परेशान या तनाव में नज़र आएँ तो उनसे पूछें कि उनके मन में क्या है।

**एक सेहतमंद वातावरण बनाएं** – आपका घर, कार्य स्थल और यहाँ तक की सामाजिक वातावरण भी आपके व्यवहारों को प्रभावित कर सकता है।

**स्वयं पर ध्यान दें** – जब आप और आपका परिवार तनाव अनुभव कर रहा हो, तब खुद की देखभाल करने का एक सचेत निर्णय लें।

**एक-साथ समय बिताएं** – इकट्ठे भोजन करके या इकट्ठे खरीदारी करके अपने परिवार के साथ समय बिताएं।



**अपनी प्रतिक्रियाएं बदलें** – याद रखें कि आप तनाव को नियंत्रित नहीं कर सकते, पर उसके प्रति अपनी प्रतिक्रिया बदल सकते हैं।

**बदलाव लाएं** – हर नकारात्मक विचार को एक सकारात्मक विचार से बदल दें।

**सुखद यादें बनाएं – सुखद यादों** – बिताई छुट्टियों और खास कार्यक्रमों की तस्वीरें देखें।

## सहकर्मियों के साथ

- ◆ एक-दूसरे की भावनाएं सुनें।
- ◆ गुस्से को दिल पर ना लगाएं।
- ◆ आवश्यक ना हो तो आलोचना करने से बचें।
- ◆ एक-दूसरे को सजह महसूस करवाएं और परवाह करें।
- ◆ सहकर्मियों को प्रोत्साहन और सहारा दें।
- ◆ जब उदास हों तो दूसरों से बात करें।
- ◆ हब दूसरे उदास हों तो उन्हें सहारा दें।
- ◆ थकान और तनाव के लक्षणों की जांच करें।
- ◆ जब जरूरी हो थोड़ा आराम कर लें।
- ◆ सहकर्मी के साथ दोस्ताना व्यवहार रखें।



**“तनाव अपरिहार्य है  
स्व-देखभाल आपकी जिम्मेदारी है  
मानसिक स्वास्थ्य अधिमान्य है  
चुनना आपको है”**

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

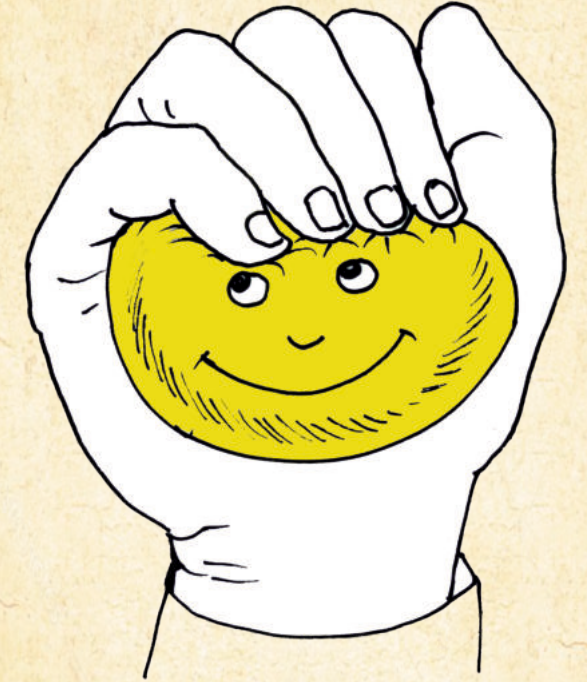
डॉ. के. सेकर

मनोचिकित्सा समाज कार्य के प्रोफेसर, निमहंस

बेंगलुरु-560029

दूरभाष: 080. 26995234 | ईमेल: sekarkasi@gmail.com

## आपदा में स्वयं के देखभाल प्रबंधन की रणनीतियां



**“आपदाओं और जलवायु परिवर्तन के लिए  
संस्थागत और सामुदायिक तन्मकता बढ़ाना”**

समर्थन:



अधिक जानकारी के लिए

मनोसामाजिक सहायता पर आपदा प्रबंधन केंद्र  
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान  
(राष्ट्रीय महत्व का संस्थान)  
बेंगलुरु-560029

## तनाव

यह घटनाओं के प्रति एक सामान्य शारीरिक अनुक्रिया है जो आपको असुरक्षित महसूस कराता है या किसी तरीके से संतुलन बिगाड़ देता है। ये दो प्रकार के हैं।

### 1. युस्ट्रेस/ सकारात्मक तनाव

जब कोई तनाव अच्छा हो और इससे कुछ वांछनीय प्राप्त हो जैसे कि परीक्षा में अच्छे अंक आना या काम पर पदोन्नति होना, तो इसे युस्ट्रेस कहा जाता है।

### 2. डिस्ट्रेस/ नकारात्मक तनाव

जब तनाव के नकारात्मक प्रभाव होते हैं जैसे कि भ्रम, निर्णय लेने की अक्षमता, और बीमारी, तो इसे डिस्ट्रेस कहा जाता है।

## तनाव चेतावनी संकेत और लक्षण

तनाव हमेशा बुरा नहीं होता है। कम खुराक में, यह आपको दबाव के तहत अच्छा प्रदर्शन करने में मदद कर सकता है और किसी काम में अपना जी-जान लगाने की प्रेरणा देता है। लेकिन जब आप आपदा परिस्थितियों में लगातार काम करते हैं, आपका तन और मन कमजोर हो जाता है। आप तनाव के संकेतों और लक्षणों को पहचान कर और इसके हानिकारक प्रभावों को घटाने के लिए उचित कदम उठाकर अपनी सुरक्षा कर सकते हैं।

### शारीरिक लक्षण

पीड़ा और दर्द  
दस्त/ कब्ज  
सीने में दर्द/ तेज धड़कन  
मतली/ चक्कर आना

### व्यावहारिक लक्षण

ज्यादा या कम खाना  
मादक द्रव्यों का सेवन  
टाल-मटोल करना  
खुद को सबसे अलग करना

### संज्ञात्मक लक्षण

स्मृति समस्या  
ध्यान न लगा पाना  
व्याकुलता  
हमेशा चिंता करना

### भावनात्मक लक्षण

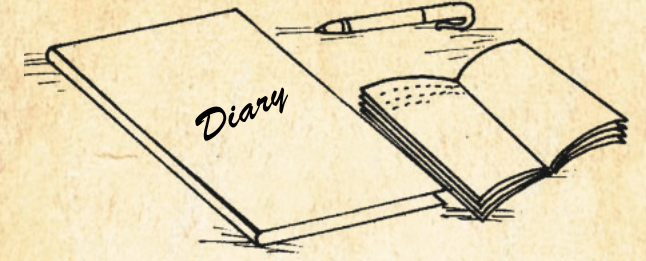
मिजाज बदलना  
चिड़चिड़ापन या जल्दी गुस्सा आना  
विश्रांति ना हो पाना  
अकेलेपन का बोध

## देखभालकर्ताओं के लिए स्व-देखभाल आवश्यक क्यों है?

- ◆ आपदा के उत्तरजीवियों के साथ काम करना तनावपूर्ण हो सकता है।
- ◆ देखभालकर्ता भी समान रूप से संवेदनशील हैं।
- ◆ तनाव से आंतरिक कसाव बन सकता है।
- ◆ यह मनुष्य के शरीर को प्रभावित करता है।
- ◆ आपदा के उत्तरजीवियों के साथ काम करने के लिए शारीरिक और भावनात्मक रूप से तंदरुस्त रहना आवश्यक है।
- ◆ आपदा के उत्तरजीवियों की सेवा करने की क्षमता बरकरार रखना।
- ◆ देखभालकर्ताओं को निवारक उपाय करने की आवश्यकता है ताकि वो तनावों का सामना करने में सक्षम हो सकें।
- ◆ देखभालकर्ताओं के लिए स्व-देखभाल अभ्यास करना महत्वपूर्ण है।



## अपने के लिए की जाननी वाली चीजें



- ◆ अपनी गतिविधियों और अनुभवों का एक रोजनामचा रखें।
- ◆ प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम करें।
- ◆ आराम करने के लिए पर्याप्त समय निकालें।
- ◆ प्रतिदिन संगीत सुनें, किताबें पढ़ें, टेलीविज़न देखें।
- ◆ विश्रांति की तकनीकों का अभ्यास करें जैसे कि ध्यान लगाना और श्वसन व्यायाम।
- ◆ सुहाने दृश्यों की कल्पना कर विश्रांति करें।
- ◆ अपने परिवार के संपर्क में रहें।
- ◆ दूसरों के साथ अपने विचार और भावनाएं साझा करें।
- ◆ समय निकाल कर सप्ताह में एक दिन अपने निजी कार्य और आराम करें।

