

आपदाए अचानक आ जाती हैं। आपदाग्रस्त लोगों का अत्यधिक भावुक हो जाना, घबराहट होना और डरना आम प्रतिक्रिया है। ऐसी कठिन स्थिति में कठोर भावनाओं को समझना जरूरी है।

## मैं अपनी और परिवार की मदद कैसे करूँ?

- **अपने आप को समय दिजिए :** यह आपके लिए मुश्किल समय है। अपने शोक से निकलने में समय लग सकता है। धीरज रखिए।
- **मदद लें** उन लोगो से जिन्हें आपकी चिन्ता हो, जो आपकी बात सुनें और समझें। यह ध्यान रखें कि ऐसा हो सकता है कि आपका पहले वाला सहायक सिसटम – परिवार/दोस्त भी इस स्थिति से जूझ रहे हों।
- **अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करें—** जिनसे और जैसे भी आप अपनी बात कह सकें – या लिखें।
- आस-पास के **सहायक** समूहों के बारे में पता करें। इनसे जुड़ना सहायक हो सकता है खासकर जब आपका निजि सहायक सिसटम कमजोर हो गया हो।
- आस-पास के सहायता-समूह से जुड़ें। लोगों से अपना दर्द बाँटना मददगार होता है। उन मंडलियों से जुड़ें जो स्वास्थ्य-विशेषज्ञों की देख-रेख में हों।
- लोगों से उनके विचारों, भावनाओं और आपदा से जूझने के तरीकों पर बात-चीत करें।
- शराब और नशीलें पदार्थों का सेवन न करें।
- कोशिश करें कि **अपने रोज के नियम—**जैसे समय पर नाहाना खाना आदि – पुनः शुरू हो जाएं।
- यदि हो सके तो **जीवन के जरूरी निर्णय अभी न लें** क्योंकि यह आप पर और दबाव डालती है।

## बच्चों की मदद कैसे करूँ?

यह समय बच्चों के लिए मुश्किल और घबरा देने वाला होता है। धीरज रखें। बात करें, रोज के नियमों में उन्हें लगाने की कोशिश करें। जब 6-8 हफ्तों बाद भी निम्नलिखित प्रतिक्रियाएं हों तो विशेषज्ञ की सहायता लें—

- खाने और सोने में मुश्किल।
- बहुत मार-पीट करना।
- बहुत घबराहट।
- बातचीत न करना।
- बहुत डर और उदासी।
- बहुत रोना / चिल्लाना।

यह एक मुश्किल समय है। और यह मुश्किल समय भी जरूर बीत जाएगा।

## विशेषज्ञ की सहायता कम लें ?

कभी-कभी आपदाओं से जूझना मुश्किल हो जाता है। समय के साथ भी कुछ घाव नहीं ठीक होते। दुर्घटना के 6-8 हफ्तों बाद भी यदि निम्नलिखित परेशानियाँ हों तो किसी मनोवैज्ञानिक की सहायता लें—

- बहुत घबराहट होना।
- बहुत उदासी, सारा दिन रहने वाली।
- रोज के काम न कर पाना।
- लोगों के साथ परेशानियाँ – बातचीत न रख पाना।

यदि यह प्रतिक्रियाएँ आपके रोज के जीवन में कठिनाई पैदा कर रही हों तो किसी तजुर्बेकार मनोविज्ञानिक/मनोचिकित्सक विशेषज्ञ की मदद अवश्य लें। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ जैसे – मनोवैज्ञानिक/मनोचिकित्सक तनावग्रस्त स्थिति को समझने में सहायक होते हैं। आपातकालीन स्थिति में मनोवैज्ञानिक सहायता का तात्पर्य है – कठिन समय में कठोर भावनाओं से जूझने में सहायक होना।

