

प्राकृतिक आपदाओं को समझना



जंगल की आग, बाढ़, चक्रवात और सूखा जैसी प्राकृतिक आपदाएं जीवन को एक पल में उलट-पुलट कर सकती हैं। वे न केवल पर्यावरण को प्रभावित करते हैं; वे आपकी सुरक्षा की भावना को भी हिला सकते हैं और आपको परेशान या अनिश्चित महसूस करा सकते हैं कि आगे क्या होगा।

प्राकृतिक आपदा का अनुभव करने से सभी प्रकार की भावनाएं उत्पन्न हो सकती हैं। आप अपने खोए हुए लोगों, पालतू जानवरों या स्थानों के लिए दुःख महसूस कर सकते हैं, या जब सब कुछ अनिश्चित लगे तो पुनर्निर्माण कैसे करें, इस बारे में चिंता महसूस कर सकते हैं। ये भावनाएँ वास्तव में सामान्य हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आपको इनका सामना अकेले नहीं करना है।

4 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई लोगों का कहना है कि प्राकृतिक आपदा के कारण मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियां और बदतर हो गयी हैं।

संकेत और प्रभाव

प्राकृतिक आपदाएँ हर किसी को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करती हैं। कुछ लोगों पर इसका प्रभाव तत्काल पड़ता है। दूसरों को यह समझने में समय लग सकता है कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



अटका हुआ महसूस करना

निर्णय लेने में संघर्ष करना या यह सोचकर परेशान होना कि शुरुआत कहां से करें।



चिंता और भय

आगे क्या होगा, प्रियजनों की सुरक्षा, या किसी अन्य आपदा की संभावना के बारे में चिंता करना।



शारीरिक लक्षण

नींद न आना, लगातार थकान महसूस होना, या शरीर में तनाव और बेचैनी महसूस होना।



भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ

दुःख, क्रोध, अपराधबोध, स्तब्धता, या यहाँ तक कि इससे पार पाने पर राहत महसूस करना।



व्यवहार में परिवर्तन

दूसरों से दूर हो जाना, जो कुछ हुआ उसके बारे में सोचने से बचना, या इससे निपटने के लिए पदार्थों का सहारा लेना।



दुःख और हानि

प्रियजनों, पालतू जानवरों, घरों या सामान तथा सामान्य दिनचर्या के नुकसान पर शोक मनाना।

मानसिक तैयारी के सुझाव

आपातकालीन योजना बनाएं

निकासी मार्गों का नक्शा बनाएं, अपने आपातकालीन संपर्कों की सूची बनाएं, तथा परिवार, मित्रों या घर के सदस्यों के साथ योजना पर बातचीत करें, ताकि सभी को पता हो कि क्या करना है।

एक तैयारी किट बनाएँ

भोजन, पानी, दवाइयाँ और आरामदायक वस्तुएं जैसी आवश्यक वस्तुएं पैक करें। तस्वीरें, किताबें या शांतिदायक उपकरण जैसी छोटी-छोटी चीजें तनावपूर्ण समय के दौरान आत्मीयता का एहसास दिलाने में मदद कर सकती हैं।

उपयोगी ऐप्स डाउनलोड करें

गेट प्रिपेयर्ड जैसे ऐप्स आपको सूचित और संगठित रहने में मदद करने के लिए चरण-दर-चरण सलाह, सुरक्षा अलर्ट और उपकरण प्रदान करते हैं।

प्रतिदिन आत्म-देखभाल का अभ्यास करें

पर्याप्त नींद, भोजन और विश्राम का समय लेने से लचीलापन बढ़ता है और जब चीजें अनिश्चित लगती हैं तो तनाव का प्रबंधन करना आसान हो जाता है।

अपने कागजी कार्य की जाँच करें

सुनिश्चित करें कि आपके बीमा विवरण अप टू डेट हैं और महत्वपूर्ण दस्तावेज (जैसे पहचान पत्र, चिकित्सा जानकारी और संपर्क सूची) कहीं आसानी से ले जा सकें, यदि आपको जल्दी निकलना हो।

व्यवस्थित रहने के लिए चेकलिस्ट का उपयोग करें

अपने आपातकालीन किट को पैक करने, अपने घर को तैयार करने, या उन पड़ोसियों की जाँच करने जैसे कार्यों पर नज़र रखने के लिए चेकलिस्ट डाउनलोड करें या बनाएं, जिन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

यह पहचानना कि आपदा-संबंधी तनाव कब और कैसे प्रकट होता है

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको प्राकृतिक आपदा से पहले, उसके दौरान और उसके बाद होने वाली भावनाओं के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

प्राकृतिक आपदा के बाद सामना करना

अंदाज़ा लगाना

कौन सी परिस्थितियाँ या अनुस्मारक तीव्र भावनाएँ उत्पन्न करते हैं? उदाहरण के लिए, समाचार रिपोर्ट, कुछ गंध या ध्वनियाँ, घटनाओं की वर्षगांठ

पहचान करना

मुझे कैसे पता चलेगा कि इसका मुझ पर असर हो रहा है? उदाहरण के लिए, सोने में परेशानी, कुछ खास जगहों से बचना, चिंतित या बेचैन महसूस करना

प्रबंधित करना

इससे निपटने में मुझे क्या मदद मिल सकती है? उदाहरण के लिए, समाचारों से ब्रेक लेना, किसी मित्र से बात करना, ग्राउंडिंग व्यायाम करना



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



समाचारों से थोड़ा ब्रेक लें

समाचार ऐप्स और सोशल मीडिया से आने वाले अलर्ट को म्यूट कर दें ताकि आप परेशान करने वाले अपडेट से खुद को कुछ दूरी बना सकें।



अपनी भावनाओं को नाम दें

आपके साथ जो कुछ हुआ है उसके बाद दुःख, क्रोध, उदासी या डर आना सामान्य बात है। बिना किसी निर्णय के उन्हें महसूस करें।



संपर्क के लिए आगे बढ़ें

अपने अनुभवों के बारे में परिवार, मित्रों या पड़ोसियों से बात करने से अकेलेपन की भावना को कम करने में मदद मिल सकती है।



इस मामले में एक समय में एक कदम उठाएं छोटे, प्रबंधनीय कार्यों पर ध्यान केंद्रित करें, जैसे किसी क्षेत्र को साफ करना या महत्वपूर्ण वस्तुओं को व्यवस्थित करना।



शांत क्षण बनाएँ

तनाव कम करने के लिए गहरी सांस लेने, स्ट्रेचिंग करने या ताजी हवा में बाहर निकलने जैसी ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें।



जो मदद करता है उसे लिखें

उन चीजों की सूची बनाएं जो आपको आराम पहुंचाती हैं या आपको सुरक्षित महसूस करने में मदद करती हैं। कठिन दिनों में यह एक उपयोगी अनुस्मारक हो सकता है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद कर सकती है और आपका ध्यान उन चीजों से हटा सकती है जिनके कारण आप परेशान महसूस कर रहे हैं। आप **डिजिटल डिटॉक्स** करने पर भी विचार कर सकते हैं।

बॉक्स ब्रीदिंग



5 इंद्रियों की तकनीक खोजें...



5 चीज़ें जिन्हें आप **देख** सकते हैं



4 चीज़ें जिन्हें आप **महसूस** कर सकते हैं



3 चीज़ें जिन्हें आप **सुन** सकते हैं



2 चीज़ें जिन्हें आप **सूँघ** सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप **चख** सकते हैं

डिजिटल डिटॉक्स पर जाएँ



खबरों से थोड़ा ब्रेक लें

सोशल मीडिया का इस्तेमाल सीमित करें

स्कॉल करना बंद करें और बाहर निकलें



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ दुःख, उदासी या चिंता की भावनाएं भारी लगती हैं या समय के साथ कम नहीं होतीं।
- ✓ आप जिस तरह महसूस कर रहे हैं उसके कारण रोजमर्रा के काम या रिश्तों को संभालना कठिन लगता है।
- ✓ आप इससे निपटने के लिए शराब, नशीली दवाओं या जुए का सहारा ले रहे हैं।
- ✓ आपदा की यादें आपको परेशान कर रही हैं, या फिर आप हर कीमत पर उन्हें याद दिलाने से बच रहे हैं।
- ✓ आप आत्म-क्षति के विचारों का अनुभव कर रहे हैं या अपने मानसिक स्वास्थ्य के साथ संघर्ष कर रहे हैं।
- ✓ आप अटके हुए, निराश या आगे बढ़ने के तरीके के बारे में अनिश्चित महसूस करते हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

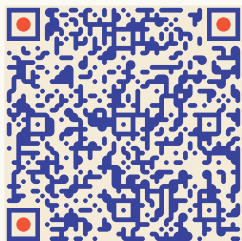
सहायता उपलब्ध है

किसी प्राकृतिक आपदा से पहले, उसके दौरान या उसके बाद अपनी भलाई को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसा काम नहीं है जो आपको अकेले ही करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/natural-disasters/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।