

संकटकाल के बाद संभलना

कभी-कभी हमारे समुदाय में, मुरूका में पिछले दिनों घटित घटनाओं के जैसी, दिल दहला देने वाली चीज़ें हो जाती हैं। जिनके परिणामस्वरूप हमें गुस्सा, दुःख, डर या चिंता जैसे भाव महसूस हो सकते हैं। ऐसा होना एक बहुत ही सामान्य बात है तथा अक्सर थोड़ा समय बीत जाने और सहायता मिल जाने के बाद लोगों को अच्छा महसूस होने लगता है।

इस तरह की घटनाओं से कभी-कभी हमें हमारा बीता हुआ समय याद आ जाता है, पुरानी भावनाओं का फिर से अहसास होने लगता है और पुरानी यादें ताजा हो सकती हैं। ऐसा होना चिंता का विषय है लेकिन सहायता उपलब्ध है।

आप जिन सामान्य प्रतिक्रियाओं को महसूस कर सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- भविष्य में उस तरह की घटनायें होने का डर और उनके बारे में बहुत ज़्यादा विचारों का मन में आना
- स्तंभित या स्तब्ध हो जाना, ऐसे लगना कि जो हुआ है उस पर आपको विश्वास ही नहीं हो रहा है
- जो हुआ, उसे लेकर भय और दुःख की अनुभूति
- झुंझलाहट, गुस्सा, बेवसी और ऐसा लगना कि जो हुआ है उसे झेला नहीं जा रहा
- सोने या भोजन करने में दिक्कत
- अस्वस्थता महसूस होना या दर्द होना
- पुराने डर या चिंतायें याद आना

यह बात याद रखना महत्वपूर्ण है कि जो हुआ है उसके बारे में आपकी भावनायें सामान्य हैं और यह भावनायें साधारणतया कुछ सप्ताहों के भीतर शांत होने लगती हैं।

आप स्वयं को तथा दूसरों को संभलने में सहायता के लिए निम्नलिखित कर सकते हैं:

- खुद के साथ नम्रता बरतें और अपने आप से ज़्यादा किसी चीज़ की अपेक्षा नहीं रखें
- कोशिश करें कि बड़े-बड़े निर्णय अभी नहीं लें
- एक दूसरे को, चिंताओं के बारे में बताते समय अपनी बात बोलें और सामने वाले की बात सुनें
- एक दुसरे को सांत्वना दें और ढांडस बंधायें
- अपने बच्चों को संभालें, हो सकता है कि वे भी चिंतित या डरे हुए हों
- खुद का और अपने परिवार का ध्यान रखने की तरफ मन लगायें - जब नींद आये तब सो जायें, पोषक खाना खायें, पैदल घूमने जायें, किसी के साथ मिलकर खाना खायें, और पानी नियमित रूप से पीते रहें
- सहायता मांगें

अगर आपको लगता है कि आपको और ज़्यादा सहायता की ज़रूरत है या आपको चिंता है कि आपके लिए चीज़ें सुधर नहीं रही हैं तो आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- अपने धार्मिक या आध्यात्मिक नेता (लीडर) से बात करें
- अगर आप किसी सहायता संस्था (उदाहरण के लिए MDA, QPASTT) से जुड़े हुए हैं तो मामला प्रबंधक या सहायक व्यक्ति से बात करें क्योंकि वे लोग यह और अच्छी तरह से बता सकते हैं कि आपको किस चीज़ से सहायता मिलेगी
- अपने सामान्य चिकित्सक (जीपी) को बतायें कि आपको कैसा लग रहा है
- Queensland Transcultural Mental Health Centre को फोन करके पता लगायें कि आप किससे मिलकर यह जान सकते हैं कि आपको किस चीज़ से सहायता मिल सकेगी
- फोन पर सलाह देने वाले किसी काउंसलर से सीधे बात करने के लिए Lifeline को फोन करें (दिन में 24 घंटे)

महत्वपूर्ण फोन नंबर

Lifeline दिन में 24 घंटे

13 11 14

TIS को 131 450 पर फोन करें और जिस भाषा में बात करने की ज़रूरत हो उसमें बात करने के लिए 13 11 14 पर Life Line से बात कराने के लिए कहें

Queensland Transcultural Mental Health Centre

3167 8333 (सोमवार से शुक्रवार)

MDA

3337 5400 (सोमवार से शुक्रवार)

QPASTT

3391 6677 (सोमवार से शुक्रवार)

*ये सभी सेवायें आपके लिए दुभाषिये का प्रबंध कर देंगी

