# बच्चे और किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य औरमनोसामाजिक सहायता प्रदान करने के लिए महत्वपूर्ण संदेश

iCALL TISS unicef for every child

iCALL TISS unicef for every child

hello

नमस्ते

## विकसित द्वारा:

आयकॉल, टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज,
यूनिसेफ के साथ साझेदारी में।


### सह-लेखक

**डॉ अपर्णा जोशी**
प्रकल्प संचालक, आयकॉल;
सहाय्यक प्राध्यापक, स्कूल ऑफ ह्युमन इकोलॉजी,
टीआयएसएस, मुंबई

**तनुजा बाबरे**
प्रोग्राम समन्वयक,
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

**सिंधुरा तम्मना**
वरिष्ठ संशोधन सहकारी,
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

**माधुरी तांबे**
कार्यक्रम अधिकारी,
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

**नीरजा औटी**
कार्यक्रम अधिकारी,
आयकॉल, टीआयएसएस, मुंबई

### विशेषज्ञ समीक्षक :

**डॉ अमृता जोशी,** Psy.D.
प्रकल्प सह-निदेशक- सुकून
क्लिनिकल मनोचिकित्सक

**अल्पा वोरा**
बाल सुरक्षा विशेषज्ञ
युनिसेफ

**डॉ मोहुआ निगुडकर**
टाटा सामाजिक विज्ञान संस्था
किशोर न्याय प्रणाली और बाल संरक्षण अभिवक्ता

**डॉ संगीता सक्सेना**
सह-संस्थापक, एनफोल्ड प्रोएक्टिव हेल्थ ट्रस्ट
बाल यौन शोषण संरक्षण और बाल संरक्षण अभिवक्ता

**सबाह खान**
सह-संस्थापक, परचम
सामाजिक कल्याण

### डिज़ाइन योजना:

**प्रथमेश घाटे**
prathamghate@gmail.com

contact.icall@tiss.edu

# अनुक्रम

05
प्रस्तावना

06
अग्रलेख

07
परिचय

08
नियम-पुस्तिका के बारे में

09
संदेशों का संक्षिप्त विवरण

10
**बालक और किशोर**

16
**प्राथमिक देख-भाल करनेवाले/ अभिभावक**

30
**बालक शुश्रुषा संस्थाओं से देख-भाल करनेवाले**

44
**युवा स्वेच्छा-कर्मी**

50
**सामुदायिक कार्यकर्ता**
(आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. और स्वच्छता कर्मचारी)

# प्रस्तावना

**राजेश्वरी चंद्रशेखर**
क्षेत्रीय कार्यालय प्रमुख
यूनिसेफ, महाराष्ट्र

सामान्य दिनचर्या चलती रहे, इस जिम्मेदारी के साथ जिन्हें काम सौंपे गए थे, ऐसे अग्रक्रम पर होनेवाले लोगों में महामारी और उसके पश्चात् शुरू की गई तालाबंदी की वजह से बहुत तनाव पैदा किया। घर में वह महिलाएँ थी, और सड़कों पर स्वच्छता कर्मचारी। गाँवों में स्थानांतरित परिवारों को सहायता करनेवाले युवास्वयंसेवक थे; गाँवों और विभागों में वे आंगनवाड़ी और आशा कर्मचारी थे, और साथ ही ऐसे लोग थे, जिन्होंने बालकों की रक्षा करने की जिम्मेदारी उठाई है, चाहे वे समुपदेशक हो, समाज सेवक हो, या फिर बालक-शुश्रुषा संस्थाओं के कर्मचारी हो। ये सभी कर्मचारी लोगों को यह याद दिलाते रहें, कि वे कोविड-१९ के प्रसार-संबंधी गलत जानकारी के शिकार ना बनें।

भले ही प्राथमिक तौर पर मुख-पट्टियाँ पहनना, शारीरिक दूरी बनाये रखना, और हाथ धोना इस बारे में संदेश दोहराए जा रहे थे, वे जो अग्रक्रम पर थे, उन्हें उनके निजी समस्याओं का सामना भी करना पड़ रहा था। महिलाओं के लिए घर के कामकाज का भार किस तरह विभाजित करना है इससे संबंधी था, जहाँ पुरुष ऐसे कामकाज करने से परिचित नहीं; स्वच्छता-कर्मियों के लिए इसका स्वरूप कोविड की वजह से उत्पादित कूड़े के प्रबंध से संबंधी कलंक का सामना करना इससे जुड़ा हुआ था; आशा और आँगनवाड़ी के कर्मचारी सुरक्षा नियमों का पालन करते हुए घर-घर जाकर सर्वेक्षण करते थे जहा उन्हें निवासियों के द्वेष-भावना का सामना करना पड़ता था; युवा स्वेच्छा-कर्मियों के लिए स्थानांतरित परिवारों की सहायता करने के लिए घरों से बाहर निकलना यह जरूरत थी, जब कि उनके अपने परिवारोंने उन्हें घर से बाहर ना निकलने की बिनती कर रहे थे। इस दौरान, आगे बढ़ते रहने की जरूरत के कारण विषाणु-संबंधी उनके खुद के भय पर विजय पाया। इस तनाव और मानसिक पीड़ा ने अग्रक्रमीय कर्मचारी और ऐसे व्यक्ति जिनपर इस विस्तृत श्रेणी के परे जाकर देख-भाल करने के उत्तरदायित्व का भार है, उनके मनो-सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया। लेकिन, इन देख-भाल करनेवालों का ख्याल कौन रखेगा?

यूनिसेफ और TISS, मुंबई का आय-कॉल क्षेत्र-कार्य कार्यक्रम इन सबने साथ मिलकर विशिष्ट वर्ग, जैसे कि, परिवारों में महिलाएँ, आशा और आँगनवाड़ी कर्मचारी, बालक सुरक्षा सेवा प्रदान करनेवाले, और युवा स्वेच्छा-कर्मचारी इन सभी के जरूरतों के मुताबिक बनाये गए महत्त्वपूर्ण संदेशों की रचना के द्वारा अग्रक्रमीय कर्मचारियों के मनो-सामाजिक जरूरतों को संबोधित करने के लिये साझेदारी की। मानसिक पीड़ा को प्रभावपूर्ण रीती से हल करने, और खुद को और दूसरों को उससे संबंधी प्रश्न पूछने सक्षम बनने के लिये मानसिक पीड़ा का स्वीकार करने के लिये संदेश एक समयोचित स्मरणिका है। अभी इस समय मैं क्या कर सकता/सकती हूँ, जो मुझे ज्यादा अच्छा महसूस करने के लिये सहायता करेगा? आपको दुख कैसे पहुँचता है? मैं आपकी किस प्रकार सहायता कर सकता/सकती हूँ? अगले पन्नों पर, दिये गए महत्त्वपूर्ण संदेश इन प्रश्नों को किस प्रकार उत्तर देना है, इसपर उपयोगी मुद्दे प्रस्तुत करते हैं।



# अग्रलेख

**डॉ अपर्णा जोशी**
परियोजना निदेशक, आयकॉल;
सहाय्यक प्राध्यापक, स्कूल ऑफ ह्यूमन इकोलॉजी,
टीआईएसएस, मुंबई

महामारी और उसीके परिणाम के तौर पर आये अनूठे अनुभवों के परिणामी श्रृंखला जैसे तालाबंदी, शारीरिक दुरी, बाधित शिक्षा, बीमारी और मृत्यु का डर, अज्ञात बीमारी के बारे में अनिश्चितता आदि सभी के लिए शारीरिक, भावनात्मक और मनोसामाजिक कठिनाइयों से भरा था, लेकिन इससे भी अधिक, उन लोगों के लिए जो असुरक्षित वर्गो में पहले से थे।

ऐसा ही एक समूह है बच्चों और किशोरों का जो कठिन सामाजिक परिस्थितियों में रहते है, जैसे कि खराब सामाजिक-आर्थिक स्थिति, दैनिक वेतन पे काम करनेवाले मजदूर या स्थलांतरित मजदूरों के बच्चे, दुर्व्यवहार के शिकार (या तो खुद पीड़ित है या गवाह के रूप में है), पारिवारिक संघर्ष, प्राथमिक देखभालकर्ताओं की बीमारी का सामना करना , और उनकी बीमारी के कारण देखभाल करने वालों से दूर होना। इन चुनौतियों के परिणामस्वरूप, उनमें जबरदस्ती बाल श्रम, बाल विवाह, बाल तस्करी जैसे मुद्दों का अनुभव करने की संभावना बढ़ जाती है (बाल एवं किशोर मनोचिकित्सा विभाग, NIMHANS, 2020)। इस परिदृश्य को देखते हुए, जो बच्चों और किशोरों के उनके अधिकारों के संरक्षण के लिए और उनकी क्षमताओं को मजबूत करने के लिए काम करते हैं उन हितधारकों की जरूरतों पर ध्यान देना आवश्यक हो गया है ताकि वे इस नई और जटिल स्थिति की चुनौतीपूर्ण मांगों को पूरा कर सकें।

इसी तरह, हितधारकों अर्थात् परिवार / प्राथमिक कार्यवाहक, बाल संरक्षण कार्यवाहक, युवा स्वयंसेवक और जनसाधारण के मनोसामाजिक भलाई को बढ़ावा देने में शामिल हैं वः समुदाय के कार्यकर्ता यह सभी उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में महामारी के प्रभाव का अनुभव कर रहे है। इसीलिय इन हितधारकों को बच्चों और किशोरों की चिंताओं का जवाब देते हुए उनके स्वास्थ्य और कल्याण की देखभाल के लिए संसाधनों से लैस होने की आवश्यकता है। हर एक हितधारक गतिशील वातावरण में विविध आवश्यकताओं और मांगों के साथ काम करता है। इसलिए, प्रदान किए गए दिशानिर्देशों को इस तरह बनाने की आवश्यकता है कि वे खुद के साथ-साथ दूसरों को भी सहारा दे सकें। जैसे माता-पिता/प्राथमिक देखभाल करने वालों के लिए, उनके पेशेवर के साथ-साथ उनके निजी जीवन की माँगों का प्रबंधन करना, दूसरे स्तर पे देखभाल करने वालों के लिए, जरूरतमंद बच्चोंकी रक्षा करते वक्त संस्थागत और गैर-संस्थागत बच्चों और किशोरों की ज़रूरतों को पूरा करना, जबकि सामुदायिक श्रमिकों के लिए, हमारे समुदायों में स्वच्छता को बनाए रखने के लिए निरंतर कार्य करना। युवा स्वयंसेवक हालांकि इस प्रणाली में नए हैं, वे जरूरतमंद लोगों को सहायता प्रदान करने की दिशा में अपना समय देते है और मेहनत करते है।

इसलिए, यह दस्तावेज़ उन संदेशों को प्रदान करने का प्रयास करता है, जो कोविड १९ से संबंधित मनोसामाजिक चिंताओं का सामना करते समय स्वयं (लक्ष्य लाभार्थियों) और अन्य लोगों को मार्गदर्शन करने के लिए उपयोग कर सकता है। इस प्रकार, हितधारकों के लिए संसाधनों को तयार करने के लिए, यूनिसेफ ने आयकॉल के साथ सहयोग के साथ हितधारकों के लिए सूचनात्मक और प्रमाण-आधारित प्रमुख संदेशों को विकसित किया है । इस में बच्चों और किशोरों को मनोसामाजिक सहायता प्रदान करने के तरीके, व्यावसायिक और व्यक्तिगत चुनौतियों और आत्म-देखभाल का प्रबंधन इन मुद्दोंपर ध्यान दिया है।

दस्तावेज़ को विकसित करने के प्रारंभिक चरण में समस्याओं का स्वरूप और दिशानिर्देशों को समझने ले लिए

मौजूदा साहित्य की गहन समीक्षा की गई। इसके बाद प्रमुख हितधारकों के साथ बातचीत की गई, जिसमें यूनिसेफ, महिला एवं बाल विकास विभाग, गैर सरकारी संगठन जो बस्ती में राहत कार्य कर रहे थे, युवा वकालत करते थे, सहकर्मी सहायता और हेल्पलाइन-आधारित सहायता देते है और वैकल्पिक देखभाल प्रणाली में काम करते थे जैसे की समुपदेशक और बालगृह के कर्मचारी शामिल थे। इसके अलावा, दस्तावेज़ को ४ विषय विशेषज्ञों द्वारा समीक्षा की गई थी और उनकी प्रतिक्रिया को बनाए गए संदेशों में शामिल किया गया था। इस पृष्ठभूमि के काम के माध्यम से, निम्नलिखित लक्ष्य लाभार्थियों की पहचान की गई थी।

- बच्चे और किशोर
- प्राथमिक देखभालकर्ता (माता-पिता, अभिभावक)
- बाल देखभाल संस्थानों में देखभाल करनेवाले (जैसे, CCI कर्मचारी, गैर सरकारी संगठनों में देखभालकर्ता)
- युवा स्वयंसेवक
- सामुदायिक कार्यकर्ता (आशा, AWW, और स्वच्छता कार्यकर्ता)

ये संदेश बच्चों और किशोरों को कोविड-१९ के दौरान कठिन परिस्थितियों में खुद के साथ-साथ स्वयं को भी मनोवैज्ञानिक समर्थन प्रदान करने में हितधारकों की सहायता करेंगे। प्रत्येक हितधारक विविध समुदाय के साथ काम कर रहे है, संदेश विशिष्ट वास्तविकताओं के लिए अनुकूलित किए गए थे। हम आशा करते हैं कि यह संसाधन मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक भलाई पर बातचीत का विस्तार करने के लिए कार्य करता है, विशेष रूप से कमजोर और नजरअंदाज परिस्थिति में रहने वाले बच्चों और किशोरों के लिए।

# परिचय

कोविड-१९ महामारी ने गरीबी और आमदनी-संबंधी विषमता के विरुद्ध लड़ाई में विकास के कई दशकों को चुनौती दी है और लाखों बालकों को मनो-सामाजिक जोखिमपूर्ण स्थिति के बढ़ते खतरे में ड़ाला है। इस महामारी ने बालक और किशोर, अग्रक्रमीय कर्मचारी इन सबके शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक स्वास्थ्य को खतरे में ड़ालते हुए उनके लिये बहुतही अधिक तनाव उत्पन्न किया है। तेजी-से फैलते हुए कोविड-१९ के प्रकोप के कारण रोगियों की संख्या और/या मृत्यु-दर अधिक बढ़ गये हैं, जो आगे जाकर इस बिमारी के लिए उपचार देनेवाले और बिमारी से स्वस्थ हो रहे लोगों में भय और घबराहट, कलंकीकरण, और सामाजिक अलगाव को और व्यापक करने के लिए मदद करती है। भारत आगे आनेवाली असमानता, भेद, और चिंताएँ इन सबको ध्यान में रखते हुए ऐसे सामाजिक जोखिमपूर्ण स्थिति और निपक्ष समानता-संबंधी समस्याओं को हल करता आ रहा है, जो तालाबंदी की वजह से तेजी से बढ़ते जा रहे हैं।

कोविड-१९ महामारी के दौरान, दूसरों की देख-भाल करना यह तनाव, चिंता, भय, और अन्य तीव्र भावनाओं की ओर ले जा सकता है। आप ऐसी भावनाओं का सामना किस प्रकार करते हैं, यह आपके स्वास्थ्य को, आप अपना काम करते हुए दूसरों की कर रहे देख-भाल को, और कार्यस्थल पर आपको जिनकी चिंता है, ऐसे लोगों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इस महामारी के दौरान यह महत्त्वपूर्ण बात है, कि आप तनाव का स्वरूप समझें, आपकी सक्षमता को विकसित करने के लिए उपाययोजना करें और तनाव का सामना करें, और जरूरत के अनुसार अतिरिक्त सहायता माँगें। इस महामारी ने बालक और साथ-साथ देख-भाल करनेवाले इनपर समान रूप से अपना प्रभाव दर्शाया है।

प्रस्तुत दस्तावेज टाटा सामाजिक विज्ञान संस्था के आय-कॉल सहाय्य-सेवाप्रणाली (एक क्षेत्र-कार्य अनुसंधान) ने यूनिसेफ, महाराष्ट्र के सहयोग में बनाया है। इन महत्त्वपूर्ण संदेशों का हेतु बालक, किशोर और संबंधित साझेदार व्यक्ति, जैसे कि, अभिभावक, संरक्षक, बालक शुश्रुषा संस्थाएँ, अति-महत्त्वपूर्ण कर्मचारी (आशा, स्वच्छता कर्मचारी, स्वास्थ्य-सेवा व्यावसायिक) इन सब में उत्पन्न होनेवाले मनो-सामाजिक पीड़ा को पहचानना और उसके उपर काम करना है।



# नियम-पुस्तिका के बारे में:

यह दस्तावेज रीतिपूर्ण और समयोचित पद्धति में विकसित करने के लिये आय-कॉल ने बहु-आयामी प्रक्रिया का अवलंब किया। प्रारंभिक अवस्था में चिंतावाले मुद्दे और उनके मौजूद जवाब समझने के लिये मौजूदा साहित्य का गहरा अध्ययन किया गया। इसके बाद महत्त्वपूर्ण साझेदार जिनमें - यूनिसेफ, महिला और बाल-विकास विभाग, गैर-सरकारी संस्थाओं के साझेदार, जो राहत देने-संबंधी कार्य, युवा समर्थन, समवयस्क-आधार, सहाय्य-सेवा प्रणालीपर आधारभूत आधार, इस धर्तीपर काम कर रहे थे, और अंत में वैकल्पिक शुश्रुषा प्रणालियाँ, जैसे कि, समुपदेशक और सी. सी. आय. कर्मचारी सदस्य इनमें से साझेदार - इन सभी के साथ बहुत बार विचार-विमर्श हुए। इस कार्य के जरिये निम्नलिखित नियोजित लाभार्थी निर्धारित किये गए।

- बालक और किशोर
- प्राथमिक देख-भाल करनेवाले (अभिभावक, संरक्षक)
- बालक शुश्रुषा संस्थाओं में कार्यरत देख-भाल करनेवाले (उदहारण के लिये, सी. सी. आय. कर्मचारी, गैर-सरकारी संस्थाओं में कार्यरत देख-भाल करनेवाले)
- युवा स्वेच्छा-कर्मी
- समाज-कर्मी (आशा, ए. डब्ल्यू डब्ल्यू, और स्वच्छता-कर्मचारी)

महत्त्वपूर्ण क्षेत्र ऐसे निर्धारित किये गए, जो हर लाभार्थी समूह से अनुरूप थे। जरूरतें और चुनौतियाँ निर्धारित करने के बाद कोविड-१९ संबंधी विभिन्न प्रकार के साहित्य और मनो-सामाजिक सहाय्य का प्रदान इनके आधार पर संदेशों की रचना की गई। इस प्रकार उभरकर आये हुए संदेश का हेतु "समझने के लिए आसान और कृतियोग्य निर्देशों" की तरह कृति करना था, जिन्होंने साझेदारों के अलग सदर्भों के अंतर्गत विशिष्ट मनो-सामाजिक समस्याओं को संबोधित करने में सहाय्य किया। ये संदेश इन मुद्दों को संबोधित करते हैं, कि साझेदार कोविड-१९ में मानसिक स्वास्थ्य और मनो-सामाजिक आधार का विस्तार करने में किस प्रकार उनकी भूमिका निभा सकते हैं, बालक और किशोरों में मनो-सामाजिक स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न और किसी अनुभूत अद्वितीय चुनौतियों का सामना करने के तरीके इन्हें वे किस प्रकार संबोधित कर सकते हैं। बाद में इन संदेशों का उस क्षेत्र के विशेषज्ञों ने विश्लेषण किया और उनसे सूचित किये गए बदलाव संदेशों को और प्रभावशाली बनाने के लिये उनमें सम्मिलित किये गये।

यह दस्तावेज सरल, समझने में आसान भाषा का इस्तेमाल करता है, इस आशा के साथ, कि पाठक इन समस्याओं को और गहराई से समझने में और उनकी मानसिक पीड़ा का सामना करने के लिए तौर-तरीके विकसित करने में, और बालक और किशोरों के मनो-सामाजिक स्वास्थ्य के देख-भाल पर आधारित उनकी भूमिका के बारे में सक्षम बन सकें। इन महत्त्वपूर्ण संदेशों का उपयोग एक संयुक्त संसाधन या विशिष्ट समूह को सेवा प्रदान करनेवाले और समस्याओं को हल करनेवाले स्वतंत्र विभाग के तौर पर किया जा सकता है। ये महत्त्वपूर्ण संदेश न केवल निर्धारित नियोजित समूहों से पढ़े जाने के लिए हैं, लेकिन कोई भी ऐसी व्यक्ति जो महामारी के मनो-सामाजिक प्रभाव के बारे में गहराई से समझने की, और उसका सामना करने के तरीकों के बारे में अपना ज्ञान विकसित करने की इच्छा रखती है, उससे भी पढ़े जाने के लिए हैं। हम आशा करते हैं, कि यह संसाधन मानसिक स्वास्थ्य और मनो-सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में वार्तालाप विस्तारित करने में सहायता करेगी, खास कर के उनके लिए, जो जोखिमपूर्ण स्थिति में होनेवाली जनसंख्या हैं और वे जो किसी भी प्रकार के सेवा की पहुँच से बाहर होनेवाले प्रांत से हैं।

# संदेशों का संक्षिप्त विवरण

| अनु. क्र. | साझेदारों की श्रेणी | रचना किये गए संदेश |
|---|---|---|
| १. | बालक और किशोर | १. अपनी खुद की देख-भाल करना (बालक)<br>२. मानसिक पीड़ा का सामना करना (किशोर)<br>३. संबंधपरक आधार |
| २. | प्राथमिक देख-भाल करनेवाले/ अभिभावक | १. भावनिक सुरक्षा का जाल बनाना<br>२. बालक और किशोरों को आधार प्रदान करना<br>३. स्वास्थ्य संभालना |
| ३. | बालक शुश्रुषा संस्थाओं से देख-भाल करनेवाले | १. कार्य-भूमिका की माँगों को संबोधित करना<br>२. मानसिक पीड़ा का प्रबंध करना<br>३. खुदखुशी तथा खुद को हानि पहुँचाने की प्रवृत्ति का प्रबंध करना (दूसरों के लिए और खुद के लिए) |
| ४. | युवा स्वेच्छा-कर्मी | १. मनो-सामाजिक आधार प्रदान करना<br>२. आधार प्रदान करते समय अनुभूत किये गए परिसीमाओं को संबोधित करना<br>३. स्वास्थ्य संभालना |
| ५. | समाज-कर्मी: आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. और स्वच्छता कर्मचारी | १. भेद और कलंक के विरोध में आधार विकसित करना (सभी समाज-कर्मियों के लिये)<br>२. स्वास्थ्य संभालना<br>३. अति-थकान का प्रतिबंध करना<br>४. प्रेरणा के अभाव के भावनाओं का प्रबंध करना |



# बालक और किशोर

# बालक

## मूल्य

स्व-अनुकंपा | करुणा | स्व-देख-भाल | स्वयं-शासन का अधिकार

महामारी ने हमारे दैनिक जीवन में बहुत बदलाव लाये हैं, जैसे कि हमारे प्रतिदिन पाठशाला से लेकर दोस्तों के साथ हमारे खेलने के समय तक। इन बदलाव के दौरान, चक्रा जाना, भावनाओं से व्याकुल हो जाना या तनावग्रस्त होना यह एक बहुत ही स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। ऐसे समय, आप विभिन्न तौर-तरीके इस्तेमाल कर सकते हैं, जो आपको इन भावनाओं की तीव्रता का प्रबंध करने के लिए सहायता कर सकते हैं। ऐसे समय आप अपनी खुद की देख-भाल करने के लिये निम्नलिखित सलाहों का अनुसरण कर सकते हैं:

### अपनी खुद की देख-भाल करना (मानसिक पीड़ा का प्रबंध करने के लिये सरल सलाह):

- **स्वस्थ तन -स्वस्थ मन:** समय पर नियमित रूप से भोजन लेना निश्चित करें। पर्याप्त मात्रा में पोषण और नींद लेना महत्त्वपूर्ण है। प्रतिदिन ७-८ घंटे की नींद लेना निश्चित करें। खुद को शारीरिक रूप से क्रियाशील रखने के लिए (शरीर को) खिंचना, योग जैसे सरल व्यायाम करें।
- **दिनचर्या का पालन करें:** जब आपको पाठशाला में जाने नहीं मिल रहा हो (या केवल ऑनलाइन पाठशाला में उपस्थित रहना हो), तब भी खुद के लिए दिनचर्या का पालन करें। यह निश्चित कीजिये की आप खेल का समय, पढ़ाई का समय, और खाने- सोने का समय संभाल रहें हैं ।
- **जो चीजें आपको आनंद देती हैं, ऐसी चीजों के लिए समय खाली रखें:** आपके अभिभावक/देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों के साथ आपके दिन की योजना बनायें और दिन में पर्याप्त समय बचाकर रखें, जब आप ऐसा कुछ कर सकें, जिस में आपको मजा आए; जैसे कि, चित्रकला, खेल खेलना, नृत्य करना आदि।
- **उन लोगों से बात करें, जिन्हें आप प्यार करते हैं:** भले ही आप अपने दोस्तों को या परिवार के अन्य सदस्यों को मिल नहीं सकते, आप फोन पर उनके साथ बात कर सकते हैं। आपका दिन कैसा था, आपको किस बात का इंतजार है, आदि के बारे में उन्हें बताएँ।
- **कुछ नया सिखिये:** घर के भीतर रहना थोड़ा पुनरावर्ती हो सकता है। इस बार यह समय अपने लिए कुछ करने के लिए इस्तेमाल कीजिये। उदहारण के लिए, चित्र बनाना सिखिये, नृत्य करना सिखिये, गाना गाना सिखिये, नये शब्द सिखिये, कहानी की किताबें पढ़ना सिखिये आदि।
- **आपकी कल्पनाशक्ति का इस्तेमाल किजिये:** अगर आप बाहर जाने की कमी महसूस कर रहे हैं, तो आप बाहर के दुनिया से कौनसी चीजों की कमी महसूस करते हैं, वह चित्रों में अभिव्यक्त कीजिये। इस बारे में सोचिये, कि अगर आपको बाहर खेलने की अनुमति दी जाए, तो आपने क्या किया होता, आपको कुदरत के बारे में सबसे क्या अच्छा लगता है, आदि।
- **जब भी आपको चिंता महसूस हो या फिर डर लगे, तब गहरी साँस लीजिये:** इन दिनों में, दुखी या उदास होना, या फिर चिंता महसूस होना स्वाभाविक है। यदि आप इनमें से कोई भी कठिन भावना महसूस करते हैं, तो तीन गहरी साँसें लीजिये और आपके आस-पास आप जो विभिन्न रंग देख सकते हैं, जो आवाजें आप सुन सकते हैं, उनपर ध्यान दीजिये।
- यदि आप भावनाओं से व्याकुल महसूस करते हैं, तो आप अपने आपको शांत करने के लिए निम्नलिखित कृतियाँ करने की कोशिश कर सकते हैं। ये वे सरल कृतियाँ हैं, जो आपको शांत होने के लिए और अधिक अच्छा महसूस करने के लिए सहायता कर सकती हैं।
  - निचोड़िये और छोड़िये: एक नर्म गेंद या रूमाल की गेंद या नींबू पकड़िये, या फिर नींबू को पकड़ा हो, ऐसे कल्पना कीजिये और उसमें से निचोड़कर रस निकालने के लिए आपकी मुठ्ठी में कसकर पकड़िये। उसमें से आप जितना ज्यादा से ज्यादा कर सके उतना रस निकालिए और बाद में छोड़ दीजिये। उसे फिर से निचोड़िये और छोड़ दीजिये।
  - बिल्ली की तरह शरीर को तानिये: जिस तरह बिल्ली उसका शरीर तानती है, बिल्कुल उसी प्रकार आपके हाथ आपके सामने तानिये और १० सेकंद तक हाथ उस स्थिति में रखिये। आपके हाथ धीरे-से उनकी पूर्व-स्थिति में ले आइये।
  - शुरू से अंत तक निचोड़िये: कल्पना कीजिये, कि आपको एक संकुचित जगह से निचोड़ना है। यह करने के लिए, आपको शुरू से अंत तक निचोड़ने के लिए उसे बहुत छोटा करना पड़ेगा। एक गहरी साँस लेकर अपने पेट को अंदर खींचिये, उसे ४-५ सेकंद के लिए रोककर रखिये, और गहराई के साथ उसे छोड़िये। आपने शुरू से अंत तक संकुचित जगह से निचोड़ लिया है।
- **लंबे समय तक परदे (स्क्रीन) के सामने रहने से अंतराल लें:** ऑनलाइन पाठशाला की वजह से यह मुमकिन है, कि आप बहुत सारा समय तंत्रज्ञान के साथ बिता रहे हो। हर १/२ घंटे के बाद अंतराल लीजिये। परदे पर बहुत करीब से मत देखिये। पाठशाला के बाद, कुछ ऐसा कीजिये जिस में आपको परदे का इस्तेमाल करने की जरूरत ना हो।

# किशोर

## मूल्य

स्व-अनुकंपा | करुणा | स्व-देख-भाल | स्व-स्वीकृति | स्वयं-शासन का अधिकार | संतुलन

कोविड-१९ ने बहुत सारे तरीकों से अपने प्रतिदिन जीवन को बदल दिया है। इन दिनों में, हर व्यक्ति इन बदलावों के साथ उसके अपने तरीकों से समझौता कर रही है। इन बदलावों के प्रति प्रतिक्रिया के तौर पर व्यक्ति को मानसिक पीड़ा की अनुभूति आ सकती है। ऐसे उदाहरणों में, आप आपके मानसिक पीड़ा, आपके विचार और भावनाओं का सामना करने के लिए निम्नलिखित मुद्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं:

## मानसिक पीड़ा का सामना करना:

- **आपकी मानसिक पीड़ा कि जड पहचानने की कोशिश कीजिये:** आपको कौन-सी चीजें तनावग्रस्त होने का एहसास देती हैं, इस बारे में सोचिये। परिवार? घर के भीतर रहना? दोस्त/मित्र-परिवार? जड पहचानने से तणाव को कम करने में मदद होती है।
- **दिनचर्या निश्चित कीजिये (खुद के लिए समय, खुद की छोटी बातों के लिए समर्पित किया गया समय):** खुद के लिए दिनचर्या प्राप्त करना यह ऐसे अनिश्चित समय में सुव्यवस्था के एहसास की अनुभूति दिलाने में सहायता करता है। आपके खुद के लिए एक दिनचर्या बनाइये, जिस में आपने अंतराल का समय, आपके शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करने का समय; शौक में या कुछ नया कौशल्य सिखने में, सामाजिक संवाद में, और शारीरिक क्रिया, जैसे कि, खिंचना, योग, एक जगह पर कसरती दौड़ करना, इन सब में व्यस्त होने के लिए समय की योजना बनाई हो।
- **आपके सेवन पर नजर रखिये:** निश्चित और नियमित रूप से स्वास्थ्यवर्धक भोजन का सेवन कीजिये और पर्याप्त मात्रा में नींद लीजिये। हो सकता है, कि दूरदर्शन/टी.व्ही., समाज-माध्यम आदि के जरिये कोविड-१९ के बारे में ताज़ा खबरें आपको लगातार मिलती रहे। लगातार समाचार देखना भी तनाव और बढ़ा सकता है। कोविड संबंधी समाचार देखने-सुनने की मात्रा को सीमित रखिये।
- **आपके प्रियजनों के संपर्क में रहिये:** कोविड-१९ के दौरान शारीरिक दूरी बनाये रखना आपकी जरूरत है। लेकिन फिर भी आप सामाजिक संपर्क बनाये रख सकते हैं। दोस्तों और परिवार के साथ आभासी तरीके पर आधारित माध्यमों (जैसे कि ऑनलाइन खेल खेलना) के जरिये आपके दोस्तों और परिवार के साथ संवाद में व्यस्त रहिये। अगर मुमकिन हो तो आभासी भेंट की योजना कीजिये, जैसे कि, हफ्ते में एक बार भेंट-सत्र, गपशप या विडिओ कॉल इनके जरिये।



शारीरिक शोषण (अभिभावक या देख-भाल करनेवालों से पहुँचाई गई हानि), लैंगिक शोषण (ऐसे किसी से लैंगिक शोषण के जरिये, जिनपर जिम्मेदारी, सत्ता या विश्वास की जिम्मेदारी है), भावनिक शोषण (अभिभावक या देख-भाल करनेवाले बार-बार बालक को अस्वीकार करते हैं या उन्हें डराने और भयभीत करने के लिए धमकियों का इस्तेमाल करना)| ऐसी घटनाओं में, जहाँ आपको आपके आसपास के पर्यावरण में असुरक्षित महसूस हो, स्थानिक पुलिस अधिकारी या राष्ट्रीय सहायता सेवा-प्रणालियाँ, जैसे कि, १०३ या १०९८ इन्हें संपर्क कीजिये।

## मानसिक पीड़ा उत्पन्न करनेवाले विचारों का सामना किस प्रकार करें?

- **आपके नियंत्रण में क्या है, यह जानिये:** ऐसी कुछ निश्चित बातें होती हैं, जिनपर हमारा नियंत्रण नहीं होता। यदि हम कुछ ऐसी चीज पर गौर करें, जो हमारे नियंत्रण में नहीं है, उदहारण, कोविड संबंधी सरकार के निर्णय, या दूसरे लोग हमारे साथ किस प्रकार बर्ताव करते हैं, यह हमारा तनाव और भी बढ़ाता है। इसके बदले, आपका ध्यान आप ऐसी परिस्थिति में क्या कर सकते हैं, इसकी और केंद्रित कीजिये, उदहारण, कोविड-१९ के दौरान आप खुद की देख-भाल कैसे कर सकते हैं?
- **आप खुद से किस प्रकार बात करते हो, इसपर नजर रखिये:** बहुत ज्यादा नकारात्मक विचार व्यक्ति के स्व-मूल्य को प्रभावित करते हैं और साथ ही तनाव बढ़ाते हैं। नकारात्मक विचारों के लिए ऐसे विकल्प खोजिये जो निष्पक्ष या सकारात्मक हो। उदहारण के लिए, "मेरा जीवन कभी बेहतर नहीं हो सकता" इसे "मैं अभी निराशावादी महसूस सकता/सकती हूँ, लेकिन मेरा जीवन शायद और बेहतर बन सकता है, अगर मैं उसपर कुछ कृति करूँ और कुछ सहायता माँगू" |
- **परिपूर्णता हासिल करना टालिये:** खुद से आदर्शपूर्ण कृति या उच्च दर्जा की उम्मीद रखना भी तनाव का एक कारण बन सकता है। इसीलिए, वास्तवपूर्ण उम्मीदों को निश्चित करना और खुद से तथा दूसरों से परिपूर्णता की माँग करने के बजाय "पर्याप्त रूप से अच्छा" काम करना इसके बारे में अच्छा महसूस करना सीखिये।

## मानसिक पीड़ा उत्पन्न करनेवाले भावनाओं का सामना किस प्रकार करें?

- **अपने आपको शांत होने के लिए सहायता कीजिये (पेट द्वारा श्वसन और मांस-पेशियों के शिथिलीकरण/तनाव-मुक्ति की तकनीकें):** तनाव-मुक्ति या श्वसन संबंधी कई व्यायाम हैं, जो व्यक्ति को शांत रहने के लिए सहायता करते हैं, जैसे कि तीन गहरी साँसे लेना, आपके आस-पास के रंग, आवाजें, संवेदनाएँ इनका निरिक्षण करना, या तीन सेकंद के लिए एक गहरी साँस लेना - तीन सेकंद के लिए उसे रोकना - तीन सेकंद के लिए उसे धीरे-से छोड़ना आदि। आप शांत होने के लिए शरीर-आधारित तकनिकों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया "अपनी खुद की देख-भाल करना" इस अनुभाग का आधार लीजिये, जो बालकों के मानसिक पीड़ा को संबोधित करनेवाले संदेशों में अंतर्भूत है और वहाँ सूचित किये गये शरीर-आधारित तनाव-मुक्ति /शिथिलीकरण तकनिकों का आप पालन कर सकते हैं।
- **आपकी भावनाओं के बारे में बात कीजिये:** भयभीत होना, अकेलापन या वर्तमान परिस्थिति, आपके प्रियजन, या आनेवाला भविष्य इनके बारे में मानसिक पीड़ा महसूस करना बहुत ही स्वाभाविक है। आपके दोस्तों से या परिवारों से इन विचारों के बारे में बात करने की कोशिश कीजिये। आप क्या महसूस कर रहें हैं, इस बारे में उनसे खुलकर चर्चा कीजिये। यदि ये भावनाएँ अधिक काल के लिए कायम रहती हैं, तो विशेषज्ञों से या सहायता सेवा-प्रणालियों से संपर्क करने के बारे में सोचिये, जो आधार प्रदान करती हैं। **ऐसी ही एक सहायता सेवा-प्रणाली है आय-कॉल : ९१५२९८७८२१**

## संबंधपरक आधार
(संघर्ष व्यवस्थापन):

**मूल्य**

सम्मान करनेवाले | संयमी | खुले-विचारोंवाले | शांत | परवाह करनेवाले | अभिव्यक्त करनेवाले बनिये

इस महामारी ने हमें उन ही लोगों के साथ अधिक कालावधि के लिए बंदी बनाये रखा है, जो कठिन हो सकता है; ख़ास करके, जब हर एक व्यक्ति पहले से ही नई साधारण परिस्थिति के साथ समायोजन कर रही है। इसीलिए, कुछ समय बाद परिवार के सदस्य, दोस्त, और अन्य महत्त्वपूर्ण व्यक्ति इनके साथ विवाद या संघर्ष इनके परिणाम स्वरूप अभिप्राय/राय में थोड़ा अंतर, गलत फहमी भी उत्पन्न हो सकता है। नीचे कुछ सलाह दिये हैं, जो आपको ऐसे विवादों को प्रतिबंध करने में और आगे संबंध मजबूत करने में सहायता कर सकते हैं।

- **दूसरी व्यक्ति क्या कहना चाहती है, वह सुनिये:** उन्हें क्या कहना है, उसे गौर से सुनिए। उन्हें सूचित करना या उनकी बात में बाधा लाना टालिये।
- **"मैं" वाले वाक्यों का इस्तेमाल कीजिये:** प्रतिक्रिया/जवाब देते समय, ऐसे वाक्यों का इस्तेमाल कीजिये, जो "मैं" पर केंद्रित हो ("मैं सोचता/सोचती हूँ.., मुझे लगता है/मैं महसूस करता/करती हूँ) और ना की "तुम/आप" पर (तुमने/आपने किया..., तुमने/आपने कहा...)
- **आपके अभिप्राय दृढ़ता के साथ अभिव्यक्त कीजिये:** आपके अभिप्राय अभिव्यक्त/प्रकट करते समय दृढ़ रहिये। इसका अर्थ है, कि आपकी भावनाएँ एक विनम्र, दृढ़ पद्धति से प्रकट कीजिये, और ना कि अधिक आक्रमकता या निष्क्रिय पद्धति से। उदहारण, अगर कोई आप पर चिल्लाये, तो बदले में उनपर फिर चिल्लाने के बजाय उन्हें यह दृढ़तापूर्वक बताना, कि "मुझे गुस्सा आता है, जब तुम/आप मुझपर चिल्लाते हो। ", "कृपया चिल्लाना बंद कीजिये। "
- **परिस्थिति पर ध्यान केंद्रित कीजिये:** क्या हो रहा है, इसका अंदाजा लीजिये, और ना की किसकी गलती है इसका। विवाद में हर एक व्यक्ति विवाद को बनाये रखने की भूमिका में होती हैं, चाहे वह विवाद बड़ा हो या छोटा। दोषारोपण करने के बजाय, किस वजह से विवाद की स्थिति उत्पन्न हुई है, इस बारे में एक लम्बी सोच करने की कोशिश कीजिये।
- **कृतियोग्य हल/समाधान:** आपकी जरूरतों के बारे में एक-दुसरे के साथ संवाद कीजिये और सीमाएँ निश्चित करने के लिए समझौता कीजिये। इन विवादों और गलत फ़हमियों से जितने के लिए उपाय सोचिये, जैसे कि दूरदर्शन देखने के लिए समय नियुक्त करना, सीमाएँ निश्चित करना, समय निकालना आदि।



# प्राथमिक देख-भाल करनेवाले या माता-पिता:

# बालकों और किशोरों के लिए शारीरिक और भावनिक सुरक्षितता जाल प्रदान करना:

**मूल्य**

करुणा | समानुभूति | स्वीकृति | उत्तेजना | शांति

महामारी के दौरान, बालक और किशोरों को उनके आस-पास के वयस्क व्यक्तियों से अत्याधिक देख-भाल और आधार की जरूरत होती है। इसीलिए, उन्हें भावनिक तौर पर सुरक्षित पर्यावरण प्रदान करना बहुत महत्त्वपूर्ण है। आप नीचे वर्णन किये गये सरल कदम उठाकर उन्हें ऐसा पर्यावरण प्रदान कर सकते हैं:

क. **अनुभूत मानसिक पीड़ा का स्वीकार**: उनकी मानसिक पीड़ा की भावना को अस्वीकार मत कीजिये। आपके बालक मानसिक पीड़ाग्रस्त हैं और वर्तमान परिस्थिति में यह निस्संदेह बहुत स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, इस वास्तव का स्वीकार कीजिये।

ख. **अत्याधिक देख-भाल और आधार प्रदान कीजिये:** बालक और किशोरों को महामारी के दौरान अत्याधिक देख-भाल और आधार की जरूरत होती है। उनके साथ संयम बरतिये और उनकी विशिष्ट जरूरतें क्या हैं, यह समझिये।

ग. **बालक के लिए सुरक्षित पर्यावरण तैयार कीजिये:** पर्यावरण जिस में बालक और किशोर रहते हैं, वह हिंसाचार-मुक्त होना यह उनका सुरक्षितता का अधिकार है। बालक और किशोरों को एक सुरक्षित और हिंसाचार-मुक्त पर्यावरण प्रदान करना निश्चित कीजिये। बालक को मत मारिये, उसे शारीरिक दंड मत दीजिये या उसका शोषण मत कीजिये, बालक के लिए निंदापूर्ण/अपमानजनक भाषा इस्तेमाल मत कीजिये। यह भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है, कि आप परिवार के अन्य सदस्यों के साथ, जैसे कि पति/पत्नी या बुजुर्ग, अपमानजनक बर्ताव का प्रदर्शन ना करें।

घ. **बालक की मूलभूत जरूरतें पूरी हुई हैं, यह निश्चित कीजिये:** यह निश्चित कीजिये, कि बालकों की मूलभूत जरूरतें, जैसे कि सुरक्षित जगह, पोषण, नींद, और विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में व्यस्त रहना, ये सारी जरूरतें पूरी हुई हैं (अधिक जानकारी के लिए अगला संदेश पढ़िये)।

ड. **भावनिक आधार प्रदान कीजिये:** बालक इस परिस्थिति के बारे में क्या सोचते हैं, इस बारे में उनसे बात कीजिये, उनका नज़रिया समझने की कोशिश कीजिये। उनको कोविड-१९ के बारे में उनके उम्र-योग्य जानकारी दीजिये। राज्य-अधिकारियों ने दिये हुए सुरक्षा निर्देशों का वे पालन कर रहे हैं, इसके बारे में उन्हें फिर से आश्वस्त कीजिये, और इस जरिये उनके भय और चिंताओं को आप संबोधित कर रहे हैं, यह निश्चित कीजिये।

च. **बालक के लिए लालन-पालन करनेवाले पर्यावरण की निर्मिति कीजिये:** ऐसी गतिविधियों को प्रोत्साहित कीजिये, जो उनका स्व-मूल्य, खुद के प्रति विश्वास, और व्यक्तित्व-विशेष इन सबको बढ़ावा दे। आप आपके बालकों को ऐसी गतिविधियों में व्यस्त रख सकते हैं, जैसे कि घर के सरल काम में हाथ बटाने जैसी छोटी गतिविधियाँ करना, उन्हें नया नृत्य या कोई अन्य कौशल्य सिखने के लिए प्रोत्साहित कीजिये, और सच्ची सराहना करके उनके बर्ताव का समर्थन कीजिये (रॉस, २०१३)।



छ. **एक मजबूती के आधार-स्तंभ के तौर पर कृति कीजिये:** बालक उनके जीवन में अनिश्चित समय के दौरान खास कर वयस्कों पर निर्भर होते हैं। बालकों के सामने अपने बर्ताव में शांति को प्रतित कीजिये। बालकों से संवाद करते समय आपकी चिंताएँ या आपका व्यक्तिगत तनाव प्रदर्शित करना टालिये।

ज. **संभाषण शुरू कीजिये:** बालकों के साथ संभाषण करना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकता है। संभाषण शुरू करना यह बालकों को उन्हें खुद को खुलकर अभिव्यक्त होने के लिए सहायता करता है। आप संभाषण की शुरुआत मुक्त-अंतवाले प्रश्न पूछकर कर सकते हैं, जैसे की "जब तालाबंदी उठा दी जाये, तो आप क्या करना चाहेंगे?" या "पाठशाला/महाविद्यालय में जाना नहीं पड रहा है, इस बारे में आप क्या सोचते हैं?" या "कोविड-१९ के बारे में सोचना आपके लिए किस प्रकार चिंतादायक है?" उनकी राय और प्रतिक्रियाओं का स्वीकार करने के लिए इच्छुक रहिये। उनकी राय अस्वीकार मत कीजिये।

झ. **आपके खुद के मानसिक पीड़ा का प्रबंध कीजिये:** यदि आप मानसिक पीड़ा से ग्रस्त या फिर अति-व्याप्त महसूस कर रहे हैं, तो आधार खोजने के बारे में सोचिये। आप विशेषज्ञ या सहायता सेवा प्रणालियाँ, जो भावनिक आधार प्रदान करते हैं, इनसे संपर्क कर सकते हैं। **ऐसी एक सहायता सेवा-प्रणाली है आय-कॉल ९१५२९८७८२१**

# बालक और किशोरों को आधार प्रदान करना:

**मूल्य**

- स्वीकार
- करुणा
- स्थैर्य
- स्व-नियंत्रण
- स्नेह और आत्मियता

भावनिक तौर पर सुरक्षित पर्यावरण प्रदान करने के साथ साथ, बालकों और किशोरों की जरूरतें समझना और उन्हें उचित मनो-सामाजिक आधार प्रदान करना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है। यह आधार उन्हें बिल्कुल सही तरीके में किस प्रकार देना है, यह जानना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। बालक और किशोरों को मनो-सामाजिक आधार प्रदान करने के लिए आप निम्नलिखित छोटी-सी सलाहों का इस्तेमाल कर सकते हैं:

## बालक

### अ. कोविड-१९ के बारे में संसूचित करना:

- बालक किस प्रकार की जानकारी प्राप्त कर रहे हैं और बालक किसे सच मान रहे हैं, इसकी जाँच कीजिये। इस आधार पर, उनके साथ कोविड-१९ के बारे में बातचित कीजिये और उन्हें उनके महामारी संबंधी भय कम करने के लिए या गलत धारणाएँ मिटाने के लिए फिर से आश्वस्त कीजिये और सही जानकारी दीजिये।



- आपके बालकों के प्रश्नों के उत्तर उनकी प्रतिक्रियाओं में से संकेत लेकर दीजिये। निष्ठापूर्वक उत्तर दीजिये। उनकी चिंताओं को अस्वीकार मत कीजिये। झूठे आश्वासन मत दीजिये; उदहारण के लिए, ऐसे कहकर कि "इसमें चिंता की क्या बात है?" या "कुछ नहीं होगा"। इस बारे में बातचीत कीजिये, कि वे अपने आपको बीमार होने से कैसे बचा सकते हैं, अगर कोई बीमार होगा तो परिवार क्या करेगा? उन्हें नीचे दिये हुए निर्देशों का महत्त्व समझने के लिए सहायता कीजिये।
- यह निश्चित कीजिये, की बालक अत्याधिक मात्रा में महामारी संबंधी जानकारी के संपर्क में नहीं आ रहें। कोविड-१९ संबंधी अनावश्य रीति से नकारात्मक घटनाओं पर गौर करनेवाली जानकारी या समाचार इनपर चर्चा करने से दूर रहिये। जानकारी के ऐसे निष्क्रिय अंश के संपर्क में आना बालकों की चिंता बढ़ा सकते हैं।
- महामारी-संबंधी भय और चिंताओं को संबोधित कीजिये। विषाणु के बारे में चिंतित या चिंताग्रस्त होना स्वाभाविक है, इसलिए बालकों और किशोरों के भय को अस्वीकार करना टालिये। उन्हें बात करने के लिए अवसर दीजिये, उनकी चिंता-संबंधी बातों को सुनिये, उन्हें समानुभूति जताइये, और फिर से आश्वस्त कीजिये। उदाहरण के लिए, "मैं जानता/जानती हूँ कि कोरोना विषाणु से संक्रमित होने के बारे में तुम चिंताग्रस्त महसूस कर रहे हो। ऐसा महसूस करना ठीक है। लेकिन तुम जानते हो, कि हाथ धोना, घर में रहना, ऐसी चीजें हमें अपना खुद का और साथ साथ दूसरों का ख्याल रखने के लिए सहायता करेंगी।"
- यदि बालक स्वस्थ महसूस नहीं कर रहें, या वे विषाणु के बारे में चिंतित महसूस कर रहें हैं, तो उन्हें यह बात आपको बताने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। उन्हें यह समझाइये, कि यदि वे स्वस्थ नहीं हैं, तो आप और अन्य वयस्क उन्हें बेहतर महसूस करने के लिए उनकी सहायता कर सकेंगे।

ब. **बालकों में मानसिक पीड़ा के चिन्हों को पहचानिये:** बालकों की मानसिक पीड़ा को उनकी प्रत्यावर्ति प्रतिक्रियाएँ, कायिक/शारीरिक प्रतिक्रियाएँ, और भावनिक और वार्तनिक प्रतिक्रियाएँ इनके जरिये गौर से देखा जा सकता है। बालक मानसिक पीड़ा को किस प्रकार प्रतिक्रिया देते हैं, इस बारे में विस्तारपूर्ण

| आयु विस्तार (वर्ष) | सामान्य प्रत्यावर्ति प्रतिक्रियाएँ | सामान्य कायिक/शारीरिक प्रतिक्रियाएँ | सामान्य भावनिक और वार्तनिक प्रतिक्रियाएँ |
|---|---|---|---|
| १ - ५ | • आपत्ति के पहले शौच-प्रशिक्षित किये गये बालक की बिस्तर में पेशाब करने की क्रिया<br>• अंगूठा चूसना<br>• अत्याधिक भय (अँधेरा, प्राणि, राक्षस, अपरिचित आदि से) | • भूख नष्ट होना<br>• अति-सेवन करना<br>• अपाचन और अन्य पाचन-संबंधी समस्याएँ | • उदासीनता<br>• अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों से दूर होने के बारे में चिंता<br>• चिढ़-चिढ़ापन और आज्ञा-भंग |
| ५ - ११ | • अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों से चिपके रहना<br>• रोना या रिरियाना<br>• खाना खिलाये जाने के लिए या कपड़े पहनाये जाने के लिए बिनतियाँ | • सरदर्द<br>• देखने या सुनने की समस्याओं की शिकायतें<br>• नींद की समस्याएँ और डरावने सपनें | • पाठशाला का अति-भय<br>• सामाजिक तौर पर अलग होना<br>• चिढ़-चिढ़ापन और आज्ञा-भंग |
| ११ - १४ | • अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों का ध्यान पाने के लिए छोटे भाई-बहनों से प्रतिस्पर्धा करना<br>• काम करने या सामान्य जिम्मेदारियाँ निभाने में असफलता | • सरदर्द<br>• असंदिग्ध दर्द और दुख की शिकायतें<br>• अति-सेवन या भूख नष्ट होना<br>• त्वचा की समस्याएँ<br>• नींद की समस्याएँ | • गतिविधियों में होनेवाली अभिरुचि नष्ट होना<br>• पाठशाला की गतिविधियों में खेदजनक प्रदर्शन<br>• विध्वसंक वर्तन<br>• अधिकारियों को विरोध |
| १४ - १८ | • पहले का वर्तन और अभिवृत्तियों का पुनरारंभ<br>• पिछले जिम्मेदार वर्तन का अस्वीकार | • सरदर्द<br>• नींद की समस्याएँ<br>• पाचन-संबंधी समस्याएँ<br>• असंदिग्ध शारीरिक शिकायतें | • शारीरिक गतिविधियाँ बढ़ना या कम होना<br>• निराशा<br>• अलगाव<br>• असामाजिक वर्तन |

(SAMHSA, , २०१८)

क. **बालकों के सामना करने के तरीकों को स्वीकार करनेवाले बनिये:** यदि बालक या किशोर तनाव को प्रतिक्रिया देने के तौर पर उनकी पुरानी आदतों (उदाहरण के लिए, अँगूठा चूसना, बिस्तर में पेशाब करना, और नन्हें बालकों के बोल बोलना) की ओर लौटते हैं, तो उनकी समीक्षा करना, मजाक करना, या चिढ़ना इन सबसे दूर रहिये। ये आदतें उद्देशपूर्वक नहीं होती, बल्कि वे बालक को एक प्रकार का आराम प्रदान करते हैं। सामना करने के ऐसे चिन्हों के प्रति कठोरता से प्रतिक्रिया मत दीजिये, उदाहरण के लिए, यह कहकर, "तुम जो कर रहे हो, वह गलत, शर्मिंदा करनेवाला है।" इसके बजाय बालक/किशोर से उसके वर्तन के बारे में अ-निर्णायक पद्धति में बात कीजिये, उदाहरण के लिए, "यह ठीक है। ऐसे कभी-कभी होता है।", "क्या तुम इस बारे में बात करना चाहते हो?" यदि उनकी चिंता अन्य किसी तरीकों से कम की जा सकती है, तो इसपर चर्चा कीजिये। यदि वर्तन में बदलाव ना भी आये, तो भी संयम बरतिए और अनदेखा कीजिये। बहुत से प्रत्यावर्ति वर्तन दूर हो जाते हैं, जब तनाव/चिंता कम होते हैं।

ड. **उन्हें सामना करने के लिए सहायता कीजिये:** यदि आपके बालक अति-व्याप्त महसूस कर रहें हैं, तो उन्हें तीन गहरी साँसे लेने के लिए कहिये और वे जब भी ऐसा महसूस करें, तब वे उनके आस-पास जो रंग देख सकते हैं, और जो आवाजें सुन सकते हैं, उनकी सूचि बनाईये। आप उनका तनाव पहचानने में उनकी सहायता करने के लिए और साथ ही उन्हें शांत करने के लिए तंत्र-पद्धतियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह ध्यान में रखिये, कि हर बालक भिन्न होता है और कुछ तकनीकें कुछ बालकों के लिए अधिक प्रभावशाली होती हैं, जब की कुछ अन्य तकनीकें अन्य बालकों के लिए प्रभावशाली होती हैं।

- चिंता-पेटी तैयार कीजिये, जिस में बालक उनकी चिंता-संबंधी बातें लिखकर उस पेटी में ड़ाल सकते हैं। आप एक दिन उनकी चिंताएँ पढ़ने के लिए और उन्हें श्वसन-संबंधी तकनीकें इस्तेमाल करके उन्हें बेहतर और शांत करने के लिए समर्पित कर सकते हैं।
- आपके बालकों को चिंता-समय से परिचित कीजिये। हर दिन कुछ समय समर्पित कीजिये और बालकों को यह बताईये, कि बालक उनकी चिंता-संबंधी चीजों के बारे में इस समर्पित समय में उनकी चिंताओं के बारे में बात कर सकते हैं। यह उन्हें उनकी चिंता-संबंधी बातों को अभिव्यक्त करने में सहायता करेगा और उन्हें पूरा दिन अधिकतर रूप में चिंतित ना रहने के लिए भी सहायता करेगा।
- आपके घर में एक शांत कोना तैयार कीजिये। वह एक छोटी जगह होना जरूरी है, जहाँ बालक खिलौने, रंग आदि के सहायता से खुद को शांत कर सकते हैं।
- एक आनंदी-पेटी बनाईये, जिस में बालकों के पसंद की चीजें होंगी, जो उन्हें ख़ुशी देंगी। आनंदी-पेटी खोलना बालकों को उन्हें ख़ुशी देनेवाली चीजें, जैसे कि उनके पसंद का खिलौना, उनके प्रियजनों का चित्र, रंग भरने का पुस्तक आदि पर उनका ध्यान केंद्रित करने के लिए सहायता करेगा।

उपर बताई गई तकनीकें, और श्वसन-संबंधी व्यायाम इनके अलावा कुछ शरीर-आधारित तकनीकें भी हैं, जो उन्हें शांत करने के लिए सहायता करेंगी। आप उन्हें शांत करने लिए नीचे दिये हुए संवाद का इस्तेमाल कर सकते हैं:

- निचोड़िये और छोड़िये: एक नर्म गेंद या रूमाल की गेंद या नींबू पकड़िये, या फिर नींबू को पकड़ा हो, ऐसे कल्पना कीजिये और उसमें से निचोड़कर रस निकालने के लिए आपकी मुठ्ठी में कसकर पकड़िये। उसमें से आप जितना ज्यादा से ज्यादा कर सके उतना रस निकालिए और बाद में छोड़ दीजिये। उसे निचोड़िये और छोड़ दीजिये।
- बिल्ली की तरह शरीर तानिये: जिस तरह बिल्ली अपना शरीर तानती है, बिल्कुल उसी प्रकार आपके हाथ आपके सामने तानिये और १० सेकंद तक हाथ उस स्थिति में रखिये। आपके हाथ धीरे-से उनकी पूर्व-स्थिति में ले आइये।
- शुरू से अंत तक निचोड़िये: कल्पना कीजिये, कि आपको एक संकुचित जगह से निचोड़ना है। यह करने के लिए, आपको शुरू से अंत तक निचोड़ने के लिए उसे बहुत छोटा करना पड़ेगा। एक गहरी साँस लेकर अपने पेट को अंदर खींचिये, उसे ४-५ सेकंद के लिए रोककर रखिये, और गहराई के साथ उसे छोड़िये। आपने शुरू से अंत तक संकुचित जगह से निचोड़ लिया है।



इ. **आपका संयम बनाये रखें और उनके वर्तन के प्रति सहनशील रहिये:** बालक अक्सर उनके आसपास के वयस्कों के बारे में सोचते है, की वे उन्हें अनिश्चित परिस्थितियों में मार्गदर्शन करने के लिए हैं। ऐसी परिस्थितियों का सामना करने के स्वस्थ तरीकों का प्रदर्शन करना वयस्कों के लिए महत्त्वपूर्ण है, जैसे कि अति-भयभीत ना होना, शांति अभिव्यक्त करना, और कोविड-१९ विरोधी प्रतिबंधक उपाय करना।

फ. **घर के लिए और बालक के लिए एक दिनचर्या तैयार कीजिये:** एक सुनिश्चित दिनचर्या तैयार करना बालक को परिचय का बोध पाने के लिए सहायता करता है। उनके दिनचर्या की इस प्रकार योजना कीजिये, कि उनके पास सीखना, सामाजिक संवाद, परिवार, विश्राम, घर के भीतर की जा सके ऐसे सरल व्यायाम, उदाहरण के लिए, योग, खिंचना, रस्सी-कूदना आदि, और पर्याप्त मात्रा में नींद इन सबके लिए समय हो। भोजन और सोने के लिए समय सुनिश्चित कीजिये।

ग. **बालकों के लिए गतिविधियाँ नियोजित करना:** आप गतिविधियों का इस्तेमाल सीखना, विश्राम, परिवार के साथ समय, आदि के परिचय के तौर पर कर सकते हैं। गतिविधियों के कुछ उदाहरण नीचे बताये हैं:

- सिखने-संबंधी गतिविधियों के लिए सरल गतिविधियाँ, जैसे कि वस्तुओं का नाम पहचानना करना, वस्तुओं को पहचानना इन में भाषा, अंक, वस्तुएँ, रंग इनसे संबंधी घटकों को सम्मिलित कीजिये।
- विश्राम-संबंधी गतिविधियों के लिए बालकों को सर्जनशील माध्यम, जैसे कि चित्रकला, गाना गाना इनके जरिये, या संचार के जरिये जैसे कि नृत्य, एक-दूसरों के क्रियाओं को प्रतिबिंबित करना आदि से अभिव्यक्त होने की अनुमति दीजिये।
- सामाजिक संवाद-संबंधी गतिविधियों के लिए सरल गतिविधियाँ जैसे कि अंताक्षरी खेलना या सरल खेल, जैसे की अंताक्षरी के लिए एक चित्र या आस-पास के पर्यावरण से एक रंग खोजना, प्राणियों की नक़ल करना, परिवार के साथ चलचित्र/फिल्म देखना आदि। यह परिवार के साथ फिर से जुड़ने का एक अच्छा अवसर है। यदि संभव हो, तो उन्हें कभी-कभी फोन पर उनके समवयस्कों से और रिश्तेदारों से बात करने दीजिये।

ह. **बालकों के विकास को जानिये:** यह संभव है, कि कुछ विशिष्ट वर्तन, जैसे कि काल्पनिक खेलों में व्यस्त रहना, छोटा सा गुस्सा विस्फोटित होना या क्रोधावेश, जो अनुचित समझे जाते होंगे, वे विकासकाल में ठीक हैं। बालकों के व्यक्तित्व-विशेष का आदर कीजिये, क्यों कि हर बालक की कुछ अद्वितीय अभिरूचियाँ होती हैं। उनके प्रतिभा, व्यक्तित्व-विशेष, मानसिक, बोधनिक, और भावनिक विकास को विकसित कीजिये।

ई. **बालकों के स्व-सम्मान का आदर कीजिये:** हिंसाचार का इस्तेमाल बालक को अनुशासित करने के लिए मत कीजिये। ज्ञान, कल्पकता और अभिव्यक्ति इनके लिए बालक की खोज को दंड सीमित करता है। नीचे बालकों के वर्तन में उन्हें दंड दिये बिना सुधार लाने के लिए कुछ तरीके दिये हैं। घर में सरल, वास्तविक नियम निश्चित कीजिये और उनके महत्त्व पर जोर देते रहिये।

- विश्राम: उन्हें अपनी गलतियों पर चिंतन करने के लिए और उनके बारे में सोचने के लिए समय दीजिये। आप उनके विशेष अधिकारों को सिमित करके यह कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, उनका दूरदर्शन/टी. व्ही. देखने के समय में कटौती कीजिये या कुछ समय के लिए खिलौना दूर कीजिये।
- उन्हें विकल्प पर गौर करने के लिए सहायता कीजिये: बालक संभाव्य रूप से ऐसे वर्तन का पालन करते हैं, जो आपस में निश्चित किया गया हो। बालकों को परिस्थिति समझाईये और उनके वर्तन के लिए विभिन्न विकल्पों के बारे में सुझाव दीजिये। बड़े बालकों के लिए आप उन्हें संभाव्य वैकल्पिक वर्तन के बारे में सोचने के लिए कह सकते हैं। "क्या तुम बेहतर तरीके के बारे में सोच सकते/सकती हो?", "तुम क्या सोचते/सोचती हो, कि अधिक लाभदायक क्या होगा?"
- सकारात्मक वर्तन को प्रोत्साहित कीजिये: नियमों का उल्लंघन किये जाने की परिस्थिति में, अपेक्षित वर्तन को अनुशासित करके उसका समर्थन कीजिये। बालकों को, जो सही है वह अधिक मात्रा में करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। उनपर भरोसा कीजिये, "मुझे तुमपर भरोसा है", "मुझे यकीन है, कि तुम यह कर सकते/सकती हो"।

○ उनके सामर्थ्य पर गौर कीजिये: उन्होंने क्या गलत किया है, इसपर गौर करने के बजाय उनके सामर्थ्य क्या हैं ये पहचानिये और सामर्थ्य क्षेत्रों का समर्थन कीजिये। यह बालकों को एक सकारात्मक स्व-प्रतिमा विकसित करने के लिए भी सहायता करेगा।

ज. **अपने खुद के मानसिक पीड़ा का प्रबंध करना:** यदि आप मानसिक पीड़ाग्रस्त या अति-व्याप्त महसूस कर रहे हो, तो आप विभिन्न तकनिकों का इस्तेमाल कर सकते हो, जो आपको आपके तनाव का सामना करने के लिए सहायता कर सकती हैं। (इस बारे में अधिक आप अगले संदेशों में पढ़ सकते हैं) आप विशेषज्ञों को या सहाय्य सेवा-प्रणालियों को भी संपर्क कर सकते हैं, जो आपको भावनिक आधार प्रदान करती हैं। **आय-कॉल एक ऐसी ही सहाय्य सेवा-प्रणाली है - ९१५२९८७८२१**

## किशोर

अ. **कोविड-१९ के बारे में संसूचित करना:**

अ. किशोर कोविड-१९ संबंधी उनके प्रश्नों के बारे में शाब्दिक रूप से अधिक सुस्पष्ट होंगे। उन्हें वर्तमान परिस्थिति के बारे में सही वास्तविक जानकारी दीजिये।

ब. उन्हें विश्वसनीय सूत्रों के जरिये जानकारी प्राप्त करना और सामाजिक माध्यमों द्वारा बताये गये अविश्वसनीय सूत्रों के साथ ना जाना इनका महत्त्व समझने के लिए सहायता कीजिये।

क. उन्हें विश्वसनीय सूत्र, जैसे कि वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाईझेशन (डब्ल्यू. एच. ओ.), या मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ ऍन्ड फॅमिली वेलफेयर (एम्. ओ. एच. एफ. डब्ल्यू.), भारत सरकार (गवर्न्मेंट ऑफ़ इंडिया) और सेंटर फॉर डिसीस कंट्रोल (सी. डी. सी.) इनके द्वारा जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये।

ब. **किशोरों के मानसिक पीड़ा को पहचानिये:** उनकी भावना, वर्तन और शारीरिक स्वास्थ्य में हो रहे बदलाव पर गौर कीजिये। कभी-कभी ये बदलाव सूक्ष्म हो सकते हैं, जैसे कि सरदर्द, नींद या भूख-संबंधी बाधाएँ इनके रूप में दिखनेवाले शारीरिक चिन्ह, या मानसिक पीड़ा के भावनिक और वार्तनिक चिन्ह, जैसे कि विध्वंसक वर्तन, स्वास्थ्य को बढ़ावा देनेवाले वर्तन को अनदेखा करना, समवयस्क और प्रियजनों से अलग रहना, गतिविधियों से अभिरुचि नष्ट होना, अधिकारियों को विरोध करना। वे मानसिक पीड़ा को किस तरह प्रतिक्रिया देते



| आयु विस्तार (वर्ष) | सामान्य प्रत्यावर्ति प्रतिक्रियाएँ | सामान्य कायिक/शारीरिक प्रतिक्रियाएँ | सामान्य भावनिक और वार्तनिक प्रतिक्रियाएँ |
|---|---|---|---|
| १ - ५ | • आपत्ति के पहले शौच-प्रशिक्षित किये गये बालक की बिस्तर में पेशाब करने की क्रिया<br>• अंगूठा चूसना<br>• अत्याधिक भय (अँधेरा, प्राणि, राक्षस, अपरिचित आदि से) | • भूख नष्ट होना<br>• अति-सेवन करना<br>• अपाचन और अन्य पाचन-संबंधी समस्याएँ | • उदासीनता<br>• अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों से दूर होने के बारे में चिंता<br>• चिढ़-चिढ़ापन और आज्ञा-भंग |
| ५ - ११ | • अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों से चिपके रहना<br>• रोना या रिरियाना<br>• खाना खिलाये जाने के लिए या कपड़े पहनाये जाने के लिए बिनतियाँ | • सरदर्द<br>• देखने या सुनने की समस्याओं की शिकायतें<br>• नींद की समस्याएँ और डरावने सपनें | • पाठशाला का अति-भय<br>• सामाजिक तौर पर अलग होना<br>• चिढ़-चिढ़ापन और आज्ञा-भंग |
| ११ - १४ | • अभिभावक या अन्य प्राथमिक तौर पर देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों का ध्यान पाने के लिए छोटे भाई-बहनों से प्रतिस्पर्धा करना<br>• काम करने या सामान्य जिम्मेदारियाँ निभाने में असफलता | • सरदर्द<br>• असंदिग्ध दर्द और दुख की शिकायतें<br>• अति-सेवन या भूख नष्ट होना<br>• त्वचा की समस्याएँ<br>• नींद की समस्याएँ | • गतिविधियों में होनेवाली अभिरुचि नष्ट होना<br>• पाठशाला की गतिविधियों में खेदजनक प्रदर्शन<br>• विध्वसंक वर्तन<br>• अधिकारियों को विरोध |
| १४ - १८ | • पहले का वर्तन और अभिवृत्तियों का पुनरारंभ<br>• पिछले जिम्मेदार वर्तन का अस्वीकार | • सरदर्द<br>• नींद की समस्याएँ<br>• पाचन-संबंधी समस्याएँ<br>• असंदिग्ध शारीरिक शिकायतें | • शारीरिक गतिविधियाँ बढ़ना या कम होना<br>• निराशा<br>• अलगाव<br>• असामाजिक वर्तन |

(SAMHSA, , २०१८)

क. **उनकी चुनौतियों को गौर से सुनना:** उनकी चिंता-संबंधी बातों को उन्हें बिना टोके, उनकी मुश्किलों का स्वीकार करके, उनकी मुश्किलों का खुलासा करके, उन्हें फिर से आश्वस्त करके, और जिनसे वे इस तरह की मुश्किलों पर विजय प्राप्त कर सकें ऐसे विभिन्न पद्धतियों के बारे में उन्हें सुझाव देकर उनमें आशाएँ जगाते हुए गौर से सुनिए और समस्याएँ हल करने में उन्हें आधार प्रदान कीजिये। आप इसकी शुरुआत "तुम कैसे महसूस कर रहे हो?" या "मैं किस प्रकार तुम्हारी सहायता कर सकता/सकती हूँ?" ऐसे प्रश्न पूछकर कर सकते हैं।

ड. **उन्हें उनका महामारी-पूर्व दिनचर्या फिर से शुरू करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये:** दिनचर्या का पालन करना जीवन में परिचय का बोध देने में सहायता करती है। यह निश्चित कीजिये, कि किशोरों पर्याप्त मात्रा में नींद ले रहे हैं, और स्वस्थ रूप से खाना खा रहे हैं। यह निश्चित कीजिये, कि थोड़ा-सा फुरसत का समय, उनकी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय, आभासी माध्यमों द्वारा दोस्तों के साथ बिताने के लिए समय आदि है।

इ. **उनके परदे (स्क्रीन) के संपर्क में रहने के समय का प्रबंध कीजिये:** किशोरों द्वारा उपकरणों का होनेवाला इस्तेमाल सीमित हो, यह निश्चित करने के लिए उनके साथ बातचीत कीजिये और स्वस्थ उपकरण-रहित गतिविधियों का प्रतिदिन दिनचर्या के एक हिस्से के तौर पर अंतर्भाव करने के बारे में चर्चा कीजिये; जैसे कि सोने के एक घंटे पहले उपकरणों का इस्तेमाल ना करना, परदे के संपर्क में रहने का समय सीमित करना, खेल खेलने और आंतर-जालिका/इंटरनेट पर कार्यक्रम देखने-सुनने के लिए उपकरणों का लगातार इस्तेमाल टालना आदि।

फ. **छूट और एकांत दीजिये:** लगातार उनके वर्तन पर निगरानी रखना टालिये। यदि उन्हें शारीरिक एकांत देना संभव नहीं है, तो आप उन्हें अकेले रहने का समय देकर, दोस्तों या भाई-बहनों के साथ होनेवाले उनके संभाषण पर निगरानी ना रखते हुए एकांत दे सकते हैं।

ग. **उन्हें सामना करने के लिए सहायता कीजिये:** यह महत्त्वपूर्ण है, कि किशोर उनकी भावनाओं का सामना करने के लिए सरल पद्धतियाँ सीखें। तकनीकें, जैसे कि श्वसन-संबंधी व्यायाम, शरीर-आधारित शिथिलीकरण की तकनीकें, उनकी भावनाएँ अभिव्यक्त करने की पद्धतियों का इस्तेमाल उनकी मानसिक पीड़ा का प्रबंध करने में उन्हें सहायता करेंगी। आप पहले विभाग, जो बालकों में सामना करना किस प्रकार आसान किया जा सकता है इसकी छान-बिन करता है, और साथ-साथ खास कर किशोर किस प्रकार सामना करें इस संबंधी विभाग इनका आधार ले सकते हैं।

ह. व्यावसायिक सहायता लीजिये, यदि वार्तनिक और/या भावनिक बदलाव हो या नींद या भूख सूचक रूप से नष्ट हुई हो, यदि दूसरों की ओर अभिमुखित शारीरिक आक्रमकता हो, यदि किशोर मृत्यु-संबंधी इच्छाएँ या स्व-हत्या संबंधी कल्पनाएँ या निराशावाद इन्हें अभिव्यक्त करता/करती है, या खुद को हानि पहुँचाने की कोशिश करता/करती है, या मद्य या अन्य अमली पदार्थ का इस्तेमाल करता/करती हो। उन्हें मनोवैज्ञानिक, पाठशाला के समुपदेशक इनसे व्यावसायिक सहायता पाने के लिए या सहाय्य सेवा-प्रणालियों द्वारा विशेषज्ञों को संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। **आय-कॉल ऐसी ही एक सहाय्य सेवा-प्रणाली है: ९१५२९८७८२१**



# देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों के तौर पर आपका खुद के स्वास्थ्य का प्रबंध करना

**मूल्य**

स्वीकार | स्व-करुणा | खुद को प्राथमिकता देना | स्व-देख भाल | स्व-अभिमुखित करुणा | संतुलन | स्व-नियंत्रण

बालकों और किशोरों की देख-भाल करने के साथ आपका खुद का ख्याल रखना भी महत्त्वपूर्ण है। आपका खुद का ख्याल रखना/आपके स्वास्थ्य का प्रबंध करना मतलब आपके शारीरिक स्वास्थ्य, विचार, भावनाएँ, अन्य तनाव उत्पन्न करनेवाले घटक, जैसे कि नौकरी और आपके रिश्तें इनका ख्याल रखना। नीचे दिये हुए छोटी सलाह आपको ऐसे मुश्किल समय में आपका ख्याल रखने के लिए सहायता करेंगे:

## १. आपके स्वास्थ्य का ख्याल रखना:

अ. स्वस्थ भोजन नियमित रूप से लेना निश्चित कीजिये। स्वस्थ भोजन का सेवन करने को महत्त्व दीजिये। भोजन करते समय भोजन पर गौर कीजिये, मतलब भोजन करते समय कार्य-संबंधी किसी अन्य काम पर ध्यान केंद्रित मत कीजिये।

ब. शारीरिक गतिविधियों को आपके प्रतिदिन जीवन का एक अविभाज्य हिस्सा बनाईये। यह कोई भी ऐसी गतिविधी हो सकती है, जो आपके जीवनशैली को अनुरूप हो।

क. पर्याप्त मात्रा में नींद लेना निश्चित कीजिये। सोने से एक घंटे पहले व्यायाम करना या भ्रमणध्वनि (मोबाइल)/तंत्रज्ञान का इस्तेमाल करना टालिये।

ड. जब भी आप बीमार हो या अस्वस्थ महसूस कर रहे हो, तब अंतराल लीजिये या पर्याप्त मात्रा में विश्राम लीजिये।

## २. आपके विचारों का प्रबंध कीजिये:

अ. **आपके विचारों की जाँच कीजिये:** वर्तमान परिस्थिति का मूल्यांकन कीजिये। उदाहरण के लिए, यदि आप महामारी से भयग्रस्त महसूस करें, तो खुद से प्रश्न पूछिये, कि क्या आप आवश्यक सावधानी बरत रहे हैं? क्या आपके प्रियजन जरूरी सावधानी बरत रहे हैं? क्या आप या आपके प्रियजन लक्षण महसूस कर रहे हैं? आपके विचार जाँचने की कोशिश कीजिये कि वे वास्तविकता से जुड़े हैं या नहीं।

ब. **आप जब भयभीत महसूस कर रहे हो, तब भी परिस्थिति पर आपके नियंत्रण का जाँच कीजिये:** लगातार कोविड-१९ संबंधी समाचार या जानकारी के संपर्क में रहना हमारे भय का स्तर बढ़ा सकता है। ऐसे समय भी खुद से पुछिये, अ. मेरे नियंत्रण में क्या है? ब. जो सर्वाधिक बुरा हो सकता है, उसके बारे में क्या मैं अनावश्यक रीति से चिंता कर रहा/रही हूँ? क. जब मैं अतीत में तनावग्रस्त हुआ/हुई थी, तब मैंने किस प्रकार प्रबंध किया था? ड. मैं खुद की सहायता करने के लिए और सकारात्मक रहने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

क. **यदि-तो प्रकार की विचारधारणा टालिये:** कोविड-१९ से संक्रमित होने की कई प्रकार की संभावनाएँ हैं। हर संभाव्य प्रकार जिनसे आप या आपके प्रियजन संक्रमित हो सकते हैं, उनके बारे में सोचना आगे चलकर आपकी चिंता अधिक बढ़ा सकता है। इसके बजाय, एक बार आप पहचान लें, कि आपके नियंत्रण में क्या है, वह आप क्या कर सकते हैं इसपर ध्यान केंद्रित करने के लिए सर्वोत्तम होगा, जैसे कि आपकी सुरक्षा और स्वच्छता के लिए सावधानी बरतना।

ड. **साँस लेने के लिए अवसर लीजिये:** सीमित संसाधन और माँगें होनेवाले पर्यावरण में कार्य करते समय तनाव और चिंता महसूस करना यह एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। ऐसे समय एक संक्षिप्त क्षण लीजिये, यह पहचानने के लिए कि आप क्या महसूस कर रहे हैं और आप क्या कर रहे हैं।

## ३. आपके भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना:

अ. **आपकी भावनाओं पर ध्यान दीजिये और उन्हें नाम दीजिये:** जब आप मानसिक पीड़ाग्रस्त महसूस करें, तब यह समझने की कोशिश कीजिये, कि कौनसी बात आपको ऐसा महसूस करा रही है। जब आप चिंताग्रस्त महसूस करें, शांतिपूर्वक अपने आपसे कहिये, "ठीक है, मुझे लगता है, मैं फिर चिंताग्रस्त महसूस कर रहा/रही हूँ, क्यों कि मैं अपने परिवार के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हूँ।" हम क्या महसूस कर रहे हैं, उसे सिर्फ नाम देना यह हमारे चिंता-संबंधी बातों से जुड़ी हुई मानसिक पीड़ा को घटाने के लिए और वह मानसिक पीड़ा घटाने के लिए क्या किया जा सकता है, इसपर ध्यान केंद्रित करने के लिए सहायता करता है।

ब. **मानसिक पीड़ा को एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया के तौर पर स्वीकार कीजिये:** जब हम मानसिक पीड़ा महसूस करते हैं, तब हमारी सबसे पहले प्रतिक्रिया होती है, उसे अनदेखा करना, उसका अस्वीकार करना, या उससे भयभीत होना। अपने आपको एक मनुष्य होने की अनुमति दीजिये और आप मानसिक पीड़ाग्रस्त हो, यह स्वीकार कीजिये। वह महसूस करने के लिए अपने आपके बारे में राय मत बनाईये। अपने आपसे दयालु रहिये।

क. **अपने आपसे करुणामय और दयालु बनिये:** यह महामारी अनेक भूमिकाएँ निभाने की चुनौतियाँ भी लेकर आई है। परिवार के सदस्यों की माँगों के साथ व्यावसायिक और व्यक्तिगत जीवन संभालना या बहुत ही मानसिक पीड़ादायी हो सकता है। खास कर महिलाओं के लिए, क्यों कि महिलाओं को घर के काम के प्रति जिम्मेदार समझा जाता है। इसलिए, अपनी खुद की जरूरतों को महत्त्व दीजिये, और अपने लिए समय समर्पित कीजिये, जहाँ आप पूरी तरह से अपने लिए कुछ करें।

ड. **आपके सामाजिक संपर्क-जाल मजबूत कीजिये:** उनके साथ समय बिताईये, जिनके साथ आपको आनंद मिलता है। अपने प्रियजनों के साथ समय बिताते हुए कोविड-१९ से असंबंधित गतिविधियाँ या संभाषण में व्यस्त रहने की कोशिश कीजिये।

इ. **आपके कार्य से असंबंधित गतिविधियों में व्यस्त रहिये:** आपके कार्य से असंबंधित चीजें करने के लिए अवसर की तलाश कीजिये। आपको जो आनंद, आराम दे, ऐसा कुछ करने के लिए अपने लिए समय निकालने कोशिश कीजिये। वह कोई एक फिल्म देखना, या खेल खेलना या चाय/खाना कैसे बनाते हैं, यह सीखना आदि हो सकता है। यह आपको आप क्या करना चाहते हैं इसका नियंत्रक बनने की अनुमति देता है और निपुणता का बोध देता है।



फ. **शिथिलीकरण के गतिविधियों में व्यस्त रहिये:** जब भी आप व्याकुल महसूस करें, तब कुछ समय निकालकर अपने आप पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कीजिये। यह सरल गतिविधी करना सहायता कर सकता है।

- एक आरामदायी अवस्था में बैठिये या आप चाहें तो जमीन पर लेट जाईये और अपनी आँखें बंद कीजिये।
- आपके विचारों पर ध्यान दीजिये। आपके विचारों को रोकने की कोशिश मत कीजिये। केवल आपके विचार क स प्रकार के हैं, इसपर ध्यान दीजिये।
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये। आपका दिन कैसा था, यह अपने आप से पुछिये। आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये।
- आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है, इसपर ध्यान दीजिये। क्या आप थका हुआ, या शक्तिहीन महसूस कर रहे हैं? यदि हाँ, "हाँ, मैं थका हुआ महसूस कर रहा/रही हूँ।" यह कहकर स्वीकार कीजिये।
- गहरी साँसें लीजिये। साँस आपकी नाक द्वारा किस तरह भीतर खींची जा रही है और मुँह द्वारा छोड़ी जा रही है, इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये।
- दो गहरी साँसें लेने के बाद "यह ठीक है। जो भी है, मैं ठीक हूँ।", ऐसे सकारात्मक वाक्य कहिये।
- अभी आप व्यायाम के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये, यदि आपको जरासा भी फर्क नजर आता है।
- जब भी आप तैयार हो, अपनी आँखें खोलिये।

## ४. व्यावसायिक जीवन:

अ. **काम करते समय अंतराल लीजिये:** दोबारा उर्जित होने के लिए अंतराल लेना निश्चित कीजिये, क्यों कि लंबे समय तक काम करना तनाव और शक्तिहीनता की ओर ले जाता है। अंतराल लेना काम पर फिर से ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है। वह फिर से तरोताजा होने के लिए और अधिक कार्यक्षम होने के लिए अवसर प्रदान करता है।

ब. **काम को टुकड़ों में विभाजित करना:** नियुक्त किये गये काम पुरे करना एक अति-व्याप्त प्रक्रिया हो सकती है। इस प्रक्रिया में कहाँ शुरू करना है, किसपर ध्यान केंद्रित करना है, आदि के बारे में कुछ चिंता-संबंधी बातें हो सकती हैं। दी गई जिम्मेदारियाँ लीजिये और उन्हें छोटे काम में विभाजित कीजिये। यह बड़े काम को अधिक सरल और करनेयोग्य रूप में देखने के लिए सहायता करता है।

क. **सह-कर्मचारियों के साथ जुड़े रहना: सह**-कर्मचारियों के साथ संभाषण करना और आपके समवयस्कों से आधार लेना यह वे अपनी मानसिक पीड़ा का प्रबंध किस प्रकार करते हैं, यह समझने में सहायता करेगा। यह समवयस्कों के साथ होनेवाले संबंधों को मजबूती देता है, जिसका व्यक्ति के स्वास्थ्यपर सकारात्मक परिणाम होता है।

ड. **आपके कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच सीमा निर्माण कीजिये:** आप निर्दिष्ट कार्य-समय के बाद विशिष्ट काम ना करने का निर्णय लेकर सीमाएँ निर्माण कर सकते हैं, या काम के बाद अपने लिए समय समर्पित कीजिये, आपके कार्य से असंबंधित गतिविधियों में व्यस्त कीजिये आदि। कार्य और व्यक्तिगत जीवन दोनों में सुनिश्चित सीमाएँ निर्माण करना आपके कार्य जीवन का फैलाव आपके व्यक्तिगत जीवन में कम करने के लिए सहायता करता है।

इ. **"नहीं" कहना सीखिये:** "नहीं" कहना स्वार्थी नहीं है। वह सुनिश्चित सीमाएँ बनाने में सहायता करता है और दूसरों को आपसे क्या उम्मीद रखनी है, यह जानने के लिए अनुमति देता है। नियुक्त कामों को महत्त्व दीजिये और निर्धारित कीजिये, कि क्या आप वे काम अन्य प्रतिनिधियों को सौंप सकते हैं।

## ५. रिश्तें संभालना:

अ. सामाजिक अलगाव, विलगीकरण, और दूरीकरण ये आपको और आपके परिवार के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं, इस बारे में सतर्क रहिये।

ब. **बोझ बाँट लीजिये:** कार्य-संबंधी माँगें संभालना और साथ-साथ व्यक्तिगत जीवन की माँगों की पूर्ति करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अपने परिवार से काम बाँटने के लिए बात कीजिये, जो होना जरूरी है; जैसे कि छोटे काम आपके बालकों को या परिवार के अन्य सदस्यों को नियुक्त करना।

क. **परिवार के साथ समय बिताईये:** यह समय परिवार के साथ बिताने के लिए इस्तेमाल कीजिये। परिवार के सदस्यों के चिंता-संबंधी बातें, चढ़ाव-उतार इनके बारे में चर्चा कीजिये। यह सांझा करना संघर्ष को हल करने के लिए, विश्वस्त रूप से राय सांझी करने के लिए, और रिश्तें बनाने के लिए अवकाश प्रदान करता है।

ड. **तीव्र प्रतिक्रियाएँ देना टालिये:** कोविड-१९ की कठोर वास्तविकता और तालाबंदी तनाव को और बढ़ा सकते हैं और हमें क्रोधित बना सकते हैं। क्रोध के उद्गम के स्थान पहचानना उसका सामना किस प्रकार करना है, यह समझने में सहायता कर सकता है।

- खुद से पुछिये, "मुझे क्या क्रोधित बना रहा है?", "सामान्य तौर पर मैं कब उदास होता/होती हूँ?" और "जब मैं दुखी होता/होती हूँ, तब मैं किस प्रकार प्रतिक्रिया देता/देती हूँ?"
- यह पहचानिये, कि क्या आप अपना ख्याल रख रहें हैं, क्या आप आपके स्वास्थ्य, नींद का ध्यान ना रखते हुए अत्याधिक कार्य कर रहें हैं, जो विफलता-सहनशीलता कम कर सकते हैं।
- भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य विभाग से सलाहों का पालन करने की कोशिश कीजिये।

इ. **यदि आप ऐसे पर्यावरण में रह रहे हैं, जहाँ आपको हिंसाचार का अनुभव आता है, नीचे दिये हुए मुद्दों का इस्तेमाल आपको सहायता कर सकता है:**

- सहायक परिवार और दोस्त, जो आपको तनाव का सामना करने में, और साथ-साथ व्यावहारिक जरूरतों की (उदाहरण, खाना, बालक की देख-भाल, घर) पूर्ति करने में सहायता कर सकते हैं, उनसे संपर्क करना।
- आपकी अपनी सुरक्षा और साथ-साथ आपके बालकों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा योजना तैयार कीजिये, यदि हिंसाचार अधिक बुरा हो जाता है। सुरक्षा योजना तैयार करते समय आप नीचे दिया गया ब्यौरा ध्यान में रख सकते हैं:

अ) महत्त्वपूर्ण दस्तावेज, पैसे, और कुछ व्यक्तिगत चीजें आपके साथ लेने के लिए पहुँच में रखें, यदि आपको तुरंत निकलना जरूरी हो जाये,

ब) आप घर किस प्रकार छोड़ेंगे और सहायता लेंगे (उदाहरण, यातायात, स्थान) इसकी योजना बनाईये। पड़ोसी, दोस्त, और परिवार, जिन्हें आप बुला सकते हैं, या फिर आप सहायता के लिए जा सकते हैं, उनके दूरध्वनी क्रमांक लिखकर रखिये। अधिकारियों से जुड़े रहिये, जो आपको ऐसे परिस्थिति में सहायता दे सकते हैं।

क) ऐसी संघटनाओं के संपर्क ब्यौरा साथ रखिये, जो महिलाओं के विरुद्ध होनेवाले हिंसाचार में सहायता करते हैं, जैसे की आपातकालीन सेवा-प्रणालियाँ, जैसे कि १०३, १८१, १०९१ या नजदीकी एक-विराम आपातकालीन केंद्र, स माज सेवक, और बालक सुरक्षा प्रणाली या नजदीकी पुलिस थाना, और पहुँच में होनेवाले आश्रय-स्थान और आधार/सहायता प्रणालियाँ इन्हें आवश्यक तौर पर संपर्क कीजिये। सावधान रहिये, ताकि अपराध करनेवाली व्यक्ति यह जानकारी ना पा सके।



# बालक शुश्रुषा संस्थाओं से देख-भाल करनेवाले:

बालक और किशोर, जो बालक शुश्रुषा संस्थाओं (सी. सी. आय.) का हिस्सा होते हैं; अक्सर वे होते हैं, जिन्होंने उच्च स्तर की मानसिक पीड़ा, चुनौतियाँ, और कुछ उदाहरणों में सद्मा भी अनुभव किया है। इन बालकों को अतिरिक्त प्रेम, आधार और देख-भाल की जरूरत है, खास कर कोविड-१९ के दौरान, यह समझना अत्याधिक महत्त्वपूर्ण है। सी. सी. आय. का एक सदस्य (या अन्य सदस्य, जो बालक और किशोरों को ऐसी सहायता प्रदान करते हैं) के तौर पर ऐसे समय में कार्य-भूमिका संबंधी पाबंदियों के साथ बालक और किशोरों की जरूरतों की पूर्ति करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। निम्नलिखित संदेश आपको बालक और किशोरों को वह आधार, जिसकी उन्हें जरूरत है, प्रदान करने के लिए सहायता करेंगे:

## कार्य-भूमिका की माँगों को संबोधित करना/ बालकों की मानसिक पीड़ा का प्रबंध करना

**मूल्य**

**संयम अ-निर्णायक स्वीकार करुणा आदरपुर्ण और स्नेहमय स्व-नियंत्रण संतुलन**

कोविड-१९ के दौरान बालक शुश्रुषा पदाधिकारियों का एक हिस्सा होना कुछ अद्वितीय चुनौतियों की स्थिति में रखता है। इन चुनौतियों से अपने आपको मार्गनिर्देशन करना और बालकों और किशोरों को जरूरी आधार प्रदान करना मुश्किल हो सकता है। निम्नलिखित संदेश ऐसे विभिन्न मार्ग समझने में सहायता करेंगे, जिनके सहारे आप आपकी कार्य-भूमिका से विभिन्न माँगों का प्रबंध कर सकते हैं:

### बालकों और किशोरों की देख-भाल करने के लिए देख-भाल करनेवाले व्यक्तियों के लिए छोटी सलाह:

१. **स्वागतकर्ता बनिये:** बालकों को आरामदायी महसूस कराना और आप उनके जीवन में एक विश्वसनीय वयस्क है, यह धारणा उनमें निर्माण करना आपके लिए महत्त्वपूर्ण है। इस वास्तविकता का स्वीकार कीजिये, कि बालकों को आपके सहायता की जरूरत हो सकती है या किसी भी समय या दिन आपके पास आ सकते हैं। बालक होने के नाते आपसे सहायता प्राप्त करना उनका अधिकार है। आप ऐसा कह सकते हैं, उदाहरण के लिए, "यह बिल्कुल ठीक है। मैं यहाँ तुम्हारे लिए हूँ।", "तुम इस बारे में बात करना चाहते/चाहती हो?", इस बारे में क्या तुम मुझे और बता सकते/सकती हो?"

२. **चर्चा के लिए अवकाश निर्माण कीजिये:** बालक संस्था में कैसे हैं, यह समझने का अवसर उत्पन्न करने के लिए बालकों से बात करने के लिए उनके पास जाईये। उन्हें यह जानने दीजिये, कि वे आपके साथ बात कर सकते हैं। यदि वे आपके पास आते हैं, तो उनके चिंता-संबंधी बातों से उनके बारे में राय मत बनाईये। उन्हें यह एहसास दिलाईये कि उनका स्वीकार किया गया है और उनके अभिमतों का आदर कीजिये, यदि वे आपके अभिमतों से भिन्न हो फिर भी। बालकों को संस्था में से उनके समवयस्कों से बात करने के लिए कहिये या उनकी भावनाएँ, चिंता-संबंधी बातें आदि के बारे में बात करने के लिए कहिये।



३. **बालकों को उनके अभिमत खुलकर अभिव्यक्त करने के लिए अनुमति दीजिये:** बालक उनकी भावनाएँ शब्दों के जरिये अभिव्यक्त करने में मुश्किल महसूस कर सकते हैं। वे यह स्वीकार करने के लिए भी संकोच महसूस कर सकते हैं, कि वे वैश्विक महामारी से भयभीत हैं। उन्हें उनकी भावनाएँ खुलकर अभिव्यक्त करने के लिए सहायता कीजिये। आप विभिन्न गतिविधियों का इस्तेमाल बालकों को उन्हें खुद को अभिव्यक्त करने के लिए सहायता करने के लिए कर सकते हैं।

- कला के माध्यम से, जैसे कि जिस चित्र में वे रंग भर रहे हैं, उसके लिए रंग नियुक्त करना, वे क्या महसूस कर रहे हैं या उनके साथ क्या हुआ इस बारे में चित्र निकालना।
- कथाकथन के जरिये, उदाहरण के लिए, कथा के माध्यम से बालक से प्रश्न पुछना, कि नायक/नायिका कैसे महसूस करेगा/करेगी, यदि वह वैसी ही परिस्थिति से गुजरता/गुजरती? वे (बालक) उस परिस्थिति के बारे में क्या सोचते हैं? आदि।

४. **न्याय्य चर्चा को सुसाध्य कीजिये:** बालकों को आपके साथ न्याय्य होने के लिए अनुमति दीजिये, यदि उनहोंने कोई गलती की हो तब भी। ऐसे उदाहरणों में जहाँ बालक गलतियाँ करते हैं, उन्हें दंड देने या उनपर चिल्लाने के बजाय पहले उन्हें सुनिये, जिसके बाद आप उन्हें सुधारने के लिए तंत्र-पद्धतियों का इस्तेमाल कीजिये, लेकिन उन्हें यह जानना जरूरी है, कि उन्हें फिर भी सुना जायेगा।

उनके वर्तन को सुधारने के लिए कुछ मार्ग इस प्रकार हैं:

- नियमों का पालन करने को महत्त्व दीजिये: संस्था में सरल, वास्तविक नियम तैयार कीजिये और उनको महत्त्व देते रहिये।
- विश्राम: उन्हें अपनी गलतियों पर चिंतन करने के लिए और उनके बारे में सोचने के लिए समय दीजिये। आप उनके विशेष अधिकारों को सिमित करके यह कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, उनका दूरदर्शन/टी. व्ही. देखने के समय में कटौती कीजिये या कुछ समय के लिए खिलौना दूर कीजिये।
- उन्हें विकल्प पर गौर करने के लिए सहायता कीजिये: बालक संभाव्य रूप से ऐसे वर्तन का पालन करते हैं, जो आपस में निश्चित किया गया हो। बालकों को परिस्थिति समझाईये और उनके वर्तन के लिए विभिन्न विकल्पों के बारे में सुझाव दीजिये। बड़े बालकों के लिए आप उन्हें संभाव्य वैकल्पिक वर्तन के बारे में सोचने के लिए कह सकते हैं। "क्या तुम बेहतर तरीके के बारे में सोच सकते/सकती हो?", "तुम क्या सोचते/सोचती हो, कि अधिक सहाय्यपूर्ण क्या होगा?"
- सकारात्मक वर्तन को प्रोत्साहित कीजिये: नियमों का उल्लंघन किये जाने की परिस्थिति में, अपेक्षित वर्तन को अनुशासित करके उसका समर्थन कीजिये। बालकों को, जो सही है वह अधिक मात्रा में करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। उनपर भरोसा कीजिये, "मुझे तुमपर भरोसा है", "मुझे यकीन है, कि तुम यह कर सकते/सकती हो"।
- आप इसे समानुभूति विकसित करने के लिए अवसर के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं, यह पूछकर "आपकी प्रतिक्रिया क्या होती, यदि कोई आपके साथ इस प्रकार वर्तन करे?", "दुसरे आपके साथ किस प्रकार बर्ताव करें, जो आप पसंद करेंगे?"

५. **वर्तन में सूचक बदलाव के बारे में सतर्क रहिये:** देख-भाल करनेवाले बालकों के नींद का स्वरूप, खाने की आदतें, और एकाग्रता स्तर इनमें हो रहे किसी भी सूचक बदलाव के बारे में सतर्क रहें। विस्तृत भावनिक अस्थिरता या बार-बार शारीरिक शिकायतें इनपर निगरानी रखिये। यदि इनमें से कोई क्रिया होती है, वे संभवत: कम समय में उसे कम करेंगे। लेकिन, यदि वे जारी रखें, आप बालक के लिए व्यावसायिक सहायता और समुपदेशन लीजिये।

६. **उनकी भावनाओं को मान्यता दीजिये:** संस्था में रहनेवाले बालकों ने उनके अतीत में अक्सर किसी प्रकार की चुनौतियों से गुजरे होते हैं। उन्हें जानने दीजिये, कि तनाव महसूस करना ठीक/सामान्य है, उन्हें गौर से सुनकर उनके चिंता-संबंधी बातों को संबोधित कीजिये। उनके चिंता-संबंधी बातों को अस्वीकार मत कीजिये या उन्हें बोलते समय मत टोकिये।

७. **मुलभूत भावनिक आधार प्रदान कीजिये:** आप निम्नलिखित क्रियाओं द्वारा बालक और किशोरों को भावनिक आधार प्रदान कर सकते हैं:

- उनकी चिंता-संबंधी बातों को उन्हें बिना टोके गौर से सुनिये: उन्हें क्या कहना है, वह गौर से सुनिये। उन्हें प्रश्न पूछकर अधिक बोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिये, जैसे कि "क्या इस बारे में तुम मुझे थोड़ा और बता सकते/सकती हो...?", "हम्म्म","ओह सच में?"

- उनकी भावनाओं के बारे में बात कीजिये: उन्हें यह जानने दीजिये, कि कभी-कभी नकारात्मक भावनाएँ महसूस करना सामान्य होता है। ऐसे वाक्यों का इस्तेमाल करके उनकी भावनाओं को मान्यता दीजिये, जैसे कि "मैं समझ सकता/सकती हूँ, कि तुम क्या कहने की कोशिश कर रहे/रही हो...", "कोई भी घबरा सकता है।
- बालकों को फिर से आश्वस्त कीजिये, कि वे सुरक्षित हैं, क्यों कि वे सूचित दिशा-निर्देशों का पालन कर रहे हैं। उन्हें यह जानने दीजिये, कि यदि वे बीमार महसूस करते हैं, तो उन्हें अच्छा महसूस कराने के लिए वयस्क उनकी देख-भाल करेंगे।
- उन्हें उनके समर्थताओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये और उनकी बार-बार प्रशंसा कीजिये; जैसे कि यदि वे संस्था में दूसरों के प्रति दयालु बनते हैं, दूसरों की सहायता करते हैं, उन्हें जो पसंद है उसके प्रति आवेशपूर्ण हैं आदि।
- बालकों और किशोरों को विभिन्न गतिविधियों में व्यस्त रखकर उन्हें आराम प्रदान कीजिये। उन्हें सरल गतिविधियाँ करने की अनुमति दीजिये, जो उन्हें आनंद दे। उदाहरण के लिए, चित्रकला, नृत्यकला, समवयस्कों के साथ खेल खेलना आदि।

८. **उन्हें सामना करने के लिए सहायता कीजिये:** यदि बालक अति-व्याप्त महसूस कर रहें हैं, तो उन्हें तीन गहरी साँसे लेने के लिए कहिये और वे उनके आस-पास जो रंग देख सकते हैं, जो आवाजें सुन सकते हैं, उनपर ध्यान देने की लिए कहिये जब भी वे चिंताग्रस्त या भयभीत या दुखी भावनाएँ महसूस करें। आप उनका तनाव पहचानने में उनकी सहायता करने के लिए और साथ ही उन्हें शांत करने के लिए तंत्र-पद्धतियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह ध्यान में रखिये, कि हर बालक भिन्न होता है और कुछ तकनीकें कुछ बालकों के लिए अधिक प्रभावशाली होती हैं, जब की कुछ अन्य तकनीकें अन्य बालकों के लिए प्रभावशाली होती हैं।

- चिंता-पेटी तैयार कीजिये, जिस में बालक उनकी चिंता-संबंधी बातें लिखकर उस पेटी में ड़ाल सकते हैं। आप एक दिन उनकी चिंताएँ पढ़ने के लिए, बेहतर महसूस करने के लिए उनकी सहायता करने, और इस मुद्दे में बताई गई तकनीकें इस्तेमाल करके उन्हें शांत करने के लिए समर्पित कर सकते हैं।
- आपके बालकों को चिंता-समय से परिचित कीजिये। हर दिन कुछ समय समर्पित कीजिये और बालकों को यह बताईये, कि बालक उनकी चिंता-संबंधी चीजों के बारे में इस समर्पित समय में उनकी चिंताओं के बारे में बात कर सकते हैं। यह उन्हें उनकी चिंता-संबंधी बातों को अभिव्यक्त करने में सहायता करेगा और उन्हें पूरा दिन अधिकतर रूप में चिंतित ना रहने के लिए भी सहायता करेगा।
- बालक शुश्रुषा संस्था या संस्था में एक शांत कोना तैयार कीजिये। वह एक छोटी जगह होना जरूरी है, जहाँ बालक खिलौने, रंग आदि के सहायता से खुद को शांत कर सकते हैं। आप उस कोने में दिवारों पर भावनाओं-संबंधी पत्रक या छोटे प्रोत्साहन करनेवाले संदेश लगाईये, जो उन्हें शांत होने के लिए सहायता कर सके।
- एक आनंदी-पेटी बनाईये, जिस में बालकों के पसंद की चीजें होंगी, जो उन्हें ख़ुशी देंगी। आनंदी-पेटी खोलना बालकों को उन्हें ख़ुशी देनेवाली चीजें, जैसे कि उनके पसंद का खिलौना, उनके प्रियजनों का चित्र, रंग भरने का पुस्तक आदि पर उनका ध्यान केंद्रित करने के लिए सहायता करेगा।

उपर बताई गई तकनीकें, और श्वसन-संबंधी व्यायाम इनके अलावा कुछ शरीर-आधारित तकनीकें भी हैं, जो उन्हें शांत करने के लिए सहायता करेंगी। आप उन्हें शांत करने लिए नीचे दिये हुए संवाद का इस्तेमाल कर सकते हैं:

- **निचोड़िये और छोड़िये:** एक नर्म गेंद या रूमाल की गेंद या नींबू पकड़िये, या फिर नींबू को पकड़ा हो, ऐसे कल्पना कीजिये और उसमें से निचोड़कर रस निकालने के लिए आपकी मुठ्ठी में कसकर पकड़िये। उसमें से आप जितना ज्यादा से ज्यादा कर सके उतना रस निकालिए और बाद में छोड़ दीजिये। उसे निचोड़िये और छोड़ दीजिये।
- **बिल्ली की तरह शरीर तानिये:** जिस तरह बिल्ली उसका शरीर तानती है, बिल्कुल उसी प्रकार आपके हाथ आपके सामने तानिये और १० सेकंद तक हाथ उस स्थिति में रखिये। आपके हाथ धीरे-से उनकी पूर्व-स्थिति में ले आइये।
- **शुरू से अंत तक निचोड़िये:** कल्पना कीजिये, कि आपको एक संकुचित जगह से निचोड़ना है। यह करने के लिए, आपको शुरू से अंत तक निचोड़ने के लिए उसे बहुत छोटा करना पड़ेगा। एक गहरी साँस लेकर अपने पेट को अंदर खींचिये, उसे ४-५ सेकंद के लिए रोककर रखिये, और गहराई के साथ उसे छोड़िये। आपने शुरू से अंत तक संकुचित जगह से निचोड़ लिया है।



९. **बालकों को व्यस्त रखिये:** विभिन्न गतिविधियों में व्यस्त रहना बालकों को विकास और सिखने का अवसर प्रदान करता है। बालकों को उन्हें मानसिक तौर पर व्यस्त रखनेवाली विभिन्न गतिविधियाँ करने के लिए अनुमति देना उन्हें उनके समय का सकारात्मक रूप से इस्तेमाल करने में सहायता करता है। अधिक संभाषण और सामाजिक आधार के लिए समूह-गतिविधियों में व्यस्त होने के लिए बालकों के लिए अवसर निर्माण कीजिये। ये गतिविधियाँ शैक्षिक अध्ययन, फुरसत, और सामाजिक संभाषण केंद्रित हो सकती हैं।

अ. सिखने-संबंधी गतिविधियों के लिए सरल गतिविधियाँ, जैसे कि वस्तुओं का नामोल्लेख करना, वस्तुओं को पहचानना इनमें भाषा, अंक, वस्तुएँ, रंग इनसे संबंधी घटकों को सम्मिलित कीजिये।

ब. विश्राम-संबंधी गतिविधियों के लिए बालकों को सर्जनशील माध्यम, जैसे कि चित्रकला, गाना गाना इनके जरिये, या संचार के जरिये जैसे कि नृत्य, एक-दूसरों के क्रियाओं को प्रतिबिंबित करना आदि से अभिव्यक्त होने की अनुमति दीजिये।

क. सामाजिक संवाद-संबंधी गतिविधियों के लिए सरल गतिविधियाँ जैसे कि अंताक्षरी खेलना या सरल खेल, जैसे कि पहले एक चित्र या आस-पास के पर्यावरण से एक रंग खोजना, प्राणियों की नक़ल करना, समवयस्कों के साथ चलचित्र/फिल्म देखना आदि। यदि संभव हो, तो उन्हें कभी-कभी फोन पर या तंत्रज्ञान के अन्य माध्यम भी इस्तेमाल करके उनके समवयस्कों से और रिश्तेदारों से जुड़ने की अनुमति दीजिये।

१०. **बाहरी दुनिया को भीतर लाईये:** तालाबंदी के दौरान संस्था में रहनेवाले बालक तालाबंदी महसूस कर रहें हैं। ५-६ महीनों के लिए खुलकर बाहर ना जा पाना उनमें निष्क्रियता या खो जाने की भावनाएँ उत्पन्न कर सकता है। सरल गतिविधियाँ, जैसे कि बालकों को चित्रकला द्वारा बाहर बिताये गये समय के बारे में सोचना, वे किसी समय में क्या कर सकते थे इसके बारे में कहानियाँ बताना, या खेल या गाने में उन्हें कुदरत के बारे में क्या अच्छा लगता है यह अभिव्यक्त करना, इन सबके लिए प्रोत्साहित करना उन्हें बाहरी दुनिया के साथ जुड़े रहने की भावना महसूस करने में सहायता कर सकता है।

११. **बालकों के अभिरुचियों के बारे में सोचिये:** बालकों के लिए विभिन्न गतिविधियों का प्रबंध करते समय यह उनके साथ यह जाँच लीजिये, कि क्या बालक सच में उनमें हिस्सा लेना चाहते हैं। उनकी अभिरुचियों के बारे में और इसके अलावा वे क्या करना चाहते हैं इस बारे में भी सोचिये। उन्हें हिस्सा लेने के लिए सक्ति करना आगे चलकर उनकी भावनाओं-संबंधी मानसिक पीड़ा बढ़ा सकता है।

१२. **सुरक्षित और समृद्ध पर्यावरण प्रदान कीजिये:** यह निश्चित कीजिये, कि बालक किसी भी प्रकार के शोषण/हिंसाचार रहित एक सुरक्षित जगह पर हैं। उनके वार्तनिक चिन्हों पर गौर कीजिये, जैसे कि क्या बालक हमेशा की तुलना में अधिक शांत है, उनके शरीर पर आसानी से नजर आनेवाले खरोंच के निशान, समवयस्कों से अलगाव, अचानक से रोना या भावुक होना, आदि। यदि आपको ऐसे चिन्ह नजर आते हैं, तो संबंधित अधिकारियों और मनोवैज्ञानिकों से संपर्क कीजिये, जो मनो-सामाजिक आधार प्रदान कर सकते हैं।

१३. **उनका माध्यमों के साथ आनेवाले संपर्क पर निगरानी रखिये:** माध्यम बालकों के लिए बाहरी दुनिया में ले जानेवाले एक झरोखे की तरह क्रिया करता हैं। यह निश्चित कीजिये, कि बालक और किशोर कोविड-१९ संबंधी अत्याधिक आशय ग्रहण नहीं कर रहें हैं। बालक और किशोरों के आस-पास कोविड-१९ संबंधी समाचार पर विस्तृत चर्चा करना टालिये। नकारात्मक जानकारी का एक निष्क्रिय ग्रहणकर्ता बनना भी उनके चिंता और भय को बढ़ा सकता है।

१४. **सुरक्षा-कर्मियों के लिए:** सी. सी. आय. का मुख्य उद्दिष्ट साध्य करने के लिए देख-भाल करनेवाले कर्मचारियों के साथ नियमित संभाषण बनाये रखिये।

## बालकों के साथ बातचीत करते समय खुद का प्रतिनिधित्व करना:

१. **शांति प्रतित कीजिये और उन्हें फिर से आश्वस्त कीजिये:** शांत रहिये, क्यों कि बालक जब अति-व्याप्त महसूस करते हैं, तब अपने वयस्कों की ओर देखते हैं। बालकों को फिर से आश्वस्त कीजिये, कि वे अपने आपको किस प्रकार सुरक्षित रख सकते हैं। उन्हें उनके उम्र के मुताबिक जानकारी दीजिये और ऐसी चीजों के बारे में बात कीजिये, जो कोविद-१९ दौरान लोगों के सुरक्षित रहने के लिए सहायता कर रही हैं।

२. **बालकों के समस्या हल करने के तरिकों को स्वीकार करें:** यदि बालक या किशोर तनाव को प्रतिक्रिया देने के तौर पर उनकी पुरानी आदतों (उदाहरण के लिए, अँगूठा चूसना, बिस्तर में पेशाब करना, और नन्हें बालकों के बोल बोलना) की ओर लौटते हैं, तो उनकी समीक्षा करना, मजाक करना, या चिढ़ना इन सबसे दूर रहिये। ये आदतें उद्देशपूर्वक नहीं होती, बल्कि वे बालक को एक प्रकार का आराम प्रदान करते हैं। सामना करने के ऐसे चिन्हों के प्रति कठोरता से प्रतिक्रिया मत दीजिये। बालकों को सूचक नाम मत दीजिये या ऐसे वर्तनों के लिए उन्हें सूचक नाम से मत बुलाईये।

३. **अपने क्रोध का प्रबंध कीजिये:** सीमित संसाधनों के साथ बालकों की जरूरतों की पूर्ति करना मानसिक पीड़ादायी हो सकता है। बालकों को अनुशासित करने के लिए हिंसाचार यह हल नहीं है। शारीरिक दंड यह गैर-क़ानूनी है और इसलिए बालकों पर हिंसाचार का प्रयोग प्रतिबंधित होना चाहिए। यदि आप बालक के प्रति अति-व्याप्त महसूस करते हैं, या उसपर क्रोधित हैं, तो १० सेकंद के लिए विराम लीजिये, और बालक को प्रतिक्रिया देने से पहले गहरी साँसें लीजिये। बालक को अनुशासित करने के लिए हिंसाचार का प्रयोग करने के बजाय बालकों को अनुशासित करने के लिए और उनमें उचित वर्तन को दृढ़ करने के लिए स्वस्थ शैलियों का प्रयोग कीजिये। उदाहरण के लिए, कुछ अच्छा करने के लिए उनकी प्रशंसा कीजिये, उन्हें खेलने या सोने के लिए अतिरिक्त समय देकर उन्हें इनाम दीजिये, उन्हें उस दिन कौन-सा दूरदर्शन/टी. व्ही. कार्यक्रम देखना है, वह उन्हें चुनने दीजिये, आदि।

४. **आपके स्वास्थ्य का ख्याल रखिये:** व्यावसायिक और साथ-साथ व्यक्तिगत जीवन की बढ़ती जिम्मेदारियों के साथ मानसिक पीड़ाग्रस्त महसूस करना स्वाभाविक है। खुद का ख्याल रखना आपको दूसरों का भी ख्याल रखने के लिए सक्षम बनाता है। स्वास्थ्य का प्रबंध किस प्रकार करें, इस बारे में आप अगले विभाग में पढ़ सकते हैं।

५. **तालुका-स्तरीय अधिकारियों को संपर्क करें:** ऐसे उदाहरण जहाँ आप सोचते हैं कि अतिरिक्त सहायता की जरूरत है, जैसे कि हिंसाचार, शोषण आदि के प्रकरण; आपके पर्यवेक्षक के साथ समन्वय करके संबंधित तालुका अधिकारी या बालक सुरक्षा-कर्मियों के साथ संपर्क कीजिये या आप ऐसे सहायता सेवा-प्रणालियों के साथ जुड़ सकते हैं, जो मनो-सामाजिक सहायता देती हैं, **आय-कॉल एक ऐसी ही सहायता सेवा-प्रणाली है ९१५२९८७८२१**



# आपकी मानसिक पीड़ा का प्रबंध कीजिये:

**मूल्य**

- स्व-करुणा
- खुद को महत्त्व देना
- स्व-देख-भाल
- खुद के प्रति दया
- संतुलन

किसी को वैश्विक महामारी के दौरान व्यावसायिक और व्यक्तिगत जीवन में होनेवाले बदलाव की विविधता मार्ग-निर्देश करना कभी-कभार मुश्किल होता है। हम दूसरों को सहायता करने के लिए अक्सर अपनी खुद की जरूरतों की प्रति लापरवाही बरतते हैं, लेकिन व्यक्ति को उसके अपने स्वास्थ्य का प्रबंध करना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है। व्यक्ति के स्वास्थ्य का प्रबंध उसके स्वास्थ्य, विचार, भावनाएँ, कार्य और संबंध करके किया जा सकता है। नीचे बताई गई सलाह आपको इन मुश्किल समय में आपका ख्याल रखने सहायता कर सकती हैं:

## खुद का ख्याल रखने के लिए सरल मार्ग:

### दिन में खुद का ख्याल रखने के लिए मार्ग:

१. नियमित रूप से स्वस्थ भोजन करके और अच्छे से नींद लेकर खुद के स्वास्थ्य का ख्याल रखिये।

२. प्रतिदिन शारीरिक गतिविधी करके शारीरिक तौर पर सक्रीय रहिये, हल्का खिंचना, योग आदि जैसे कुछ सरल।

३. आपके विचारों का प्रबंध कीजिये, अपने आपको जाँचकर कि क्या आपके विचार वास्तविकता के साथ जुड़े हैं ।

४. जब आप भयभीत महसूस करें, परिस्थिति पर आपका नियंत्रण जाँच लीजिये। आपके नियंत्रण में क्या है, उसपर ध्यान केंद्रित कीजिये और ना कि उसपर जो आपके नियंत्रण के बाहर है। उदाहरण के लिए आपकी सुरक्षा और स्वच्छता के लिए आप क्या सावधानी बरत सकते हैं, इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये।

५. यह स्वीकार करने के लिए एक क्षण लीजिये, कि आप अपने और आपके प्रियजनों के स्वास्थ्य के बारे में चिंताग्रस्त महसूस कर रहें हैं या आप मानसिक पीड़ाग्रस्त महसूस कर रहें हैं।

६. आपको जिनके साथ रहकर आनंद मिलता है, उनके साथ समय बिताईये या आपके कार्य से असंबंधित गतिविधियों में व्यस्त रहिये। सचेत रहिये और आप जो गतिविधी कर रहें हैं, उसपर पूर्ण रूप से ध्यान केंद्रित कीजिये। वह कुछ भी हो सकता है, चलचित्र/मुव्ही देखना, या खेल खेलना या चाय कैसे बनाते हैं, अपने खुद के लिए पसंद का खाना बनाना यह सिखना।

७. व्यक्तिगत जीवन में, अपने परिवार से काम बाँटने के लिए बात कीजिये, जो होना जरूरी है; जैसे कि छोटे काम या गतिविधियाँ परिवार के अन्य सदस्यों को नियुक्त कीजिये।

८. परिवार, दोस्त, और प्रियजनों के संपर्क में रहिये और उनसे जुड़े रहिये फिर वह चाहे आभासी ही क्यों ना हो। उनसे बात करना आपको सकारात्मक महसूस करने और बेहतर तरीके से सामना करने के लिए सहायता करेगा।

९. इस वैश्विक महामारी दौरान पारिवारिक हिंसाचार बढ़ गया है। ऐसी व्यक्तियाँ, जो हिंसाचार अनुभव कर रही हैं, वे नीचे बताई गई बातों का पालन कर सकती हैं, जो उन्हें सहायता कर सकता है:

अ. सहायक परिवार और दोस्त, जो आपको तनाव का सामना करने में, और साथ-साथ व्यावहारिक जरूरतों की (उदाहरण, खाना, बालक की देख-भाल, घर) पूर्ति करने में सहायता कर सकते हैं, उनसे संपर्क करना।

ब. आपकी अपनी सुरक्षा और साथ-साथ आपके बालकों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा योजना तैयार कीजिये, यदि हिंसाचार अधिक बुरा हो जाता है। सुरक्षा योजना तैयार करते समय आप नीचे दिया गया ब्यौरा ध्यान में रख सकते हैं:

- पड़ोसी, दोस्त, और परिवार, जिन्हें आप बुला सकते हैं, या फिर आप सहायता के लिए जा सकते हैं, उनके दूरध्वनी क्रमांक लिखकर रखिये।
- अधिकारियों से जुड़े रहिये, जो आपको ऐसे परिस्थिति में सहायता दे सकते हैं।
- महत्त्वपूर्ण दस्तावेज, पैसे, और कुछ व्यक्तिगत चीजें आपके साथ लेने के लिए पहुँच में रखें, यदि आपको तुरंत निकलना जरूरी हो जाये।
- आप घर किस प्रकार छोड़ेंगे और सहायता लेंगे (उदाहरण: यातायात, स्थान) इसकी योजना बनाईये।
- ऐसी संघटनाओं के संपर्क ब्यौरा साथ रखिये, जो ऐसी परिस्थिति में सहायता करते हैं, जैसे कि आपातकालीन सेवा-प्रणालियाँ, समाज सेवक, बालक सुरक्षा प्रणाली या नजदीकी पुलिस थाना, और पहुँच में होनेवाले आश्रय-स्थान और आधार/सहायता प्रणालियाँ। सावधान रहिये, ताकि अपराध करनेवाली व्यक्ति यह जानकारी प्राप्त ना कर सके।

## शिथिलीकरण के लिए ५ मिनिट:

जब भी आप अति-व्याप्त महसूस करें, तब कुछ समय निकालकर अपने आपपर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कीजिये। आप यह तरकीब इस्तेमाल कर सकते हैं, जो आपको मानसिक पीड़ा कम करने में सहायता करेगी (३ गहरी साँसें लीजिये, आपके आस-पास की स्थिति और आप क्या देख सकते हैं, महसूस कर सकते हैं, सुन सकते हैं, सूँघ या किसका स्वाद ले सकते हैं, इसपर गौर करने की कोशिश कीजिये, साँचा-बंद श्वसन, मंद-गति श्वसन)। नीचे बताई गई गतिविधी करना सहायता करेगी:

- एक आरामदायी अवस्था में बैठिये या आप चाहें तो जमीन पर लेट जाईये और अपनी आँखें बंद कीजिये।
- आपके विचारों पर ध्यान दीजिये। आपके विचारों को रोकने की कोशिश मत कीजिये। केवल आपके विचार किस प्रकार के हैं, इसपर ध्यान दीजिये।
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये। आपका दिन कैसा था, यह अपने आप से पुछिये। आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये।
- आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है, इसपर ध्यान दीजिये। क्या आप थका हुआ, या शक्तिहीन महसूस कर रहे हैं? यदि हाँ, "हाँ, मैं थका हुआ महसूस कर रहा/रही हूँ।" यह कहकर स्वीकार कीजिये।
- गहरी साँसें लीजिये। साँस आपकी नाक द्वारा किस तरह भीतर खींची जा रही है और मुँह द्वारा छोड़ी जा रही है, इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये।



- अभी आप व्यायाम के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये, यदि आपको जरासा भी फर्क नजर आता है।
- जब भी आप तैयार हो, अपनी आँखें खोलिये।

## कार्य-संबंधी तनाव का सामना करना:

दुय्यम देख-भालकर्ता/बालक शुश्रुषा संस्थाओं से देख-भालकर्ता होना आपसे सहायता की या जरूरतमंद या पीड़ा में होनेवाले व्यक्तियों की सहायता करने की माँग करता है। इसका मतलब यह भी होता है, कि दूसरों की सहायता करने की इच्छा के परिणाम स्वरूप व्यक्ति तनाव महसूस कर सकती है। इस तनाव को "करुणा थकान" कहा जाता है। व्यावसायिक परिस्थिति में यह नीचे बताये गए प्रकारों में देखा जा सकता है:

- व्याकुल महसूस करना
- व्यक्ति के क्षमता के परे सहायता करने की जिम्मेदारी का महसूस होना
- करुणा/समानुभूति घटना
- भावनिक तौर पर बुरी तरह से थक जाना
- दूसरों की देख-भाल करने से थकान महसूस करना
- कार्य में बहुत ज्यादा उलझना
- शक्तिहीनता

- इसे कैसे कम करें:
  - यदि लंबा अंतराल लेना संभव ना हो, तो भी समय का अवकाश बनाये रखने की कोशिश कीजिये, जहाँ आप छोटे अंतराल ले सकें।
  - उन अंतरालों दौरान आपके कार्य से असंबंधित कुछ कीजिये, जैसे कि आपके सह-कर्मचारियों के साथ बातचित करना, गाने सुनना आदि।
  - सह-कर्मचारियों से या पर्यवेक्षकों से सहायता लीजिये और वे इस करुणा थकान का सामना कैसे करते हैं, इसपर चर्चा कीजिये।
  - आपकर कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच सीमाएँ निर्माण कीजिये। यह तय कीजिये, कि एक बार घर लौटने के बाद अतिरिक्त कागजादों संबंधी कार्य नहीं करना या ई-मेल को उत्तर नहीं देना। कार्य के बाद कुछ समय अपने लिए समर्पित करने के लिए निकालिये और बेहतर महसूस करने के लिए अन्य सूचित सलाहों का पालन कीजिये।
  - यदि आपके कार्य-भूमिका में हद से अधिक बढ़ती हुई माँगें हैं, तो अपने पर्यवेक्षकों के साथ चर्चा कीजिये और निर्धारित कीजिये, कि क्या अतिरिक्त काम अन्य प्रतिनिधियों को सौंपे जा सकते हैं।
  - आपका स्वास्थ्य, विचार और भावनिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने के लिए विभिन्न मार्गों में व्यस्त रहिये (मुद्दा क्र. १, २, और ३ देखिये)।
  - व्यावसायिक सहायता लेने के बारे में सोचिये। आप मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से या स्वास्थि (आय-कॉल से) ९१५२९८७८२४ जैसे सहायता सेवा-प्रणालियों से संपर्क कर सकते हैं, जो मानसिक सहायता दे सकते हैं।

## स्व-हत्यासंबंधी विचार और खुद को हानि इनका प्रबंध करना:

वैश्विक महामारीने जन-जीवन के विभिन्न क्षेत्रों को प्रभावित किया है, जैसे कि, सामाजिक क्षेत्र, सुदृढ आर्थिक क्षेत्र, और मानसिक क्षेत्र। इस वैश्विक महामारीने जिस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है, उसके परिणाम स्वरूप निराशावाद, असहाय्यता, मूल्यहीनता इस प्रकार की भावनाएँ, और भावनिक दुख से व्याकुल होने की भावना उभर सकती है। इस वजह से समस्या किसी भी प्रकार हल नहीं हो सकती और इन समस्याओं पर कोई भी उपाय नहीं, ऐसे विचार उत्पन्न हो सकते हैं। ऐसे समय जीवन का अंत करने के बारे में विचार उत्पन्न हो सकते हैं।

- खुद की वस्तुओं का त्याग करना
- चित्र, लेखन, या संभाषण इन के जरिये या अभिव्यक्ति के अन्य किसी रूप में मृत्यूसंबंधी विचारों से व्याप्त रहना
- मरने के बारे में या उनकी मृत्यु के बाद क्या होगा "मेरी मृत्यु के बाद आपको मेरी याद नहीं आयेगी" इस बारे में वाक्य इस्तेमाल करना
- संस्था में अकेले बैठे रहना
- परिवार के सदस्य या समवयस्कों के साथ बात ना करना
- दोस्त और परिवार से अलग रहना
- आक्रमक या शत्रुतापूर्ण वर्तन का प्रदर्शन करना
- जोखिमपूर्ण वर्तन में व्यस्त होना
- खुद को हानि पहुँचाना (उदाहरण के लिए, काटना, पटखना, खुद को भूखा रखना) और संपत्ति का विध्वंस करना ऐसी क्रियाओं में व्यस्त होना
- व्यक्तित्व में बदलाव होना, उदाहरण के लिए, आनंदी होने से शांत रहने तक
- व्याकुलता, अस्वस्थता, मानसिक पीड़ा या अति-भयभीत वर्तन
- खाने और सोने की आदतों में बदलाव
- मजाक में स्व-हत्या के बारे में बात करना

बालक स्व-हत्या की प्रवृत्तियाँ उनका वर्तन या भावनिक अभिव्यक्ति के जरिये प्रतित कर सकते हैं। यह ध्यान में रखना है, कि यह उनके मानसिक पीड़ा का सामना करने की यंत्रणा है। उपर की सूचि में बताये गये कुछ चिन्ह अधिक स्पष्ट होते हैं (उदाहरण के लिए, स्व-हत्या के बारे में बात करना), जब कि अन्य चिन्ह अस्पष्ट होते हैं (उदाहरण के लिए, जोखिमपूर्ण वर्तन करना) और उस बारे में अतिरिक्त जाँच-पड़ताल की जरूरत पड़ सकती है। आप नीचे बताये गये मार्गों से इन चिन्हों को संबोधित कर सकते हैं:

अ. **उनके बर्ताव और मनोवस्था में हो रहे बदलाव पर गौर कीजिये:** बालकों के अनुभव में हो रहे बदलाव के प्रकार पर गौर कीजिये। उनके वर्तन में हो रहे बदलाव के पीछे क्या कारण है, वह समझने की कोशिश कीजिये।

ब. **उनकी चिंता-संबंधी बातों को या सहायता पाने की इच्छा को अस्वीकार मत कीजिये:** यह समझिये कि वे यह ध्यान आकर्षित करने के लिए नहीं कर रहें, बल्कि वे सच में सहायता की जरूरत में हैं। उनकी भावनाओं का स्वीकार करनेवाले बनिये। उनके सामना करने के तरिकों के बारे में अ-निर्णायक रहिये, "मैं समझ सकता/सकती हूँ, कि तुम इस समय बहुत पीड़ा में हो।"

क. **स्व-हत्या के बारे में प्रश्न पूछना उन्हें** उस बारे में बोलने के लिए सहायता करेगा और उन्हें यह दर्शाता है, कि आप इस विषय के बारे में बोलने के लिए इच्छुक हैं। आप ऐसे प्रश्न पूछ सकते हैं, जैसे कि "तुम्हे कैसी तकलीफ होती है?", "मैं तुम्हारी कैसे सहायता कर सकता/सकती हूँ?", "कभी-कभी जब लोगों को _____ ऐसा अनुभव आता है या वेतुम जैसा महसूस करते हैं, तब वे स्व-हत्या के बारे में सोचते हैं। क्या तुम खुद को हानि पहुँचाने के बारे में सोच रहे हो?" उनके अनुभव, विवेकवाद को सुनिये और उनके भावनिक दुख को मान्यता दीजिये। आप इस प्रकार के वाक्य इस्तेमाल कर सकते हैं, जैसे कि "_____ यह महसूस करना मुश्किल है।" या "मैं समझ सकता/सकती हूँ, कि इस घटना का सामना करना सच में पीड़ादायी/मुश्किल होगा। क्या तुम मुझे तुम्हारी भावनाओं के बारे में और बता सकते हो?"

ड **उनको भावनिक आधार दीजिये:** बालक और किशोर ऐसी चिंता-संबंधी बातें और महसूस की हुई मानसिक पीड़ा के बारे में बोलने और अभिव्यक्त होने के लिए हिचकिचा सकते हैं। इसलिए उन्हें यह बताना महत्त्वपूर्ण है, कि आपको उनके बारे में परवाह है। आधार देते समय गोपनीयता बनाये रखें। भाव निक आधार देते समय नीचे बताये हुए मुद्दों के बारे में सोचिये:

**भावनिक आधार देते समय सोचनेवाली बातें:**

- सुनने के लिए इच्छुक रहिये।
- भावनात्मक अभिव्यक्तियों को अनुमति दीजिये।
- उनकी भावनाएँ और दुनिया के बारे में उनके सोच को अपनाए।
- अ-निर्णायक रहिये।
- स्व-हत्या उचित है या अनुचित, भावनाएँ अच्छी हैं या बुरी, इसपर बहस मत कीजिये, बल्कि उनकी समस्याएँ कम कीजिये
- उनकी समस्या छोटी है ऐसे ना दर्शाए
- उन्हें किस प्रकार उनका जीवन जिना चाहिये, इस बारे में उन्हें सलाह मत दीजिये।
- जीवन के मूल्यों पर व्याख्यान मत दीजिये।

इ. **उन्हें सहानुभूति या दया मत दीजिये:** उदाहरण के लिए "अरेरे! मुझे तुम्हारे लिए बहुत बुरा लग रहा है।" स्व-हत्या सही है या गलत, भावनाएँ अच्छी हैं या बुरी, इसपर बहस मत कीजिये। जीवन के मूल्यों पर व्याख्यान मत दीजिये। "जो लोग स्व-हत्या करते हैं, वे कायर होते हैं और सिर्फ छुटकारा पाना चाहते हैं" या "स्व-हत्या करना यह पाप है, तुम ऐसे क्यों सोच रहे हो?" या "चिंता मत करो, सब-कुछ ठीक होगा!"

फ. **बालक के साथ एक करार कीजिये,** कि वह आपके साथ पहले बात किये बिना ऐसा कठोर कदम नहीं उठायेगा/उठायेगी।

ग. **गोपनियता बनाये रखिये** और उन्हें आश्वस्त कीजिये कि उनकी गुप्तता का आदर किया जायेगा। उन्हें बताईये कि जानकारी सिर्फ उन्हें ही बताई जायेगी, जो उनकी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार हैं (उदाहरण के लिए, चिकित्सा अधिकारी, अधिक्षक, समुपदेशक)।

ह. **यदि संभव हो, तो उन्हें अकेले मत छोड़िये।** ऐसे सुरक्षित वयस्क के बारे में जानिये, जिनपर वे भरोसा करते हैं। सुरक्षित वयस्क को संपर्क कीजिये और उसे/उन्हें बालक की अतिसंवेदनशील स्थिति के बारे में जानकारी दीजिये। वयस्क किस प्रकार बालक की सहायता कर सकते हैं, इस बारे में वयस्क को मार्गदर्शन कीजिये। बालक के सहकार्य में होनेवाले सुरक्षित वयस्क के साथ कौन सी जानकारी देनी है जिसपर चर्चा करनी है, यह निश्चित कीजिये। यदि संभव हो, तो बालकों को उनके समवयस्क या परिवार, या संस्था से अन्य लोगों के साथ रहने का सुझाव दीजिये।

ई. **उनके लिए एक सुरक्षित पर्यावरण तैयार कीजिये:** बालक को किसी भी शीघ्र कारण/हानिकारक सामान से दूर रखिये, जो उन्होंने प्राप्त किये हो। उन्हें ऐसे घर में ऐसे घटक पहचानने के लिए कहिये, जो उन्हें सुरक्षित महसूस कराये। दूसरों के लिए कुछ कल्पना विकसित करने के लिए उनके साथ बात कीजिये, जो सहायता करने लिए सक्षम हो सकते हैं।

ज. **सुरक्षा जाल तैयार कीजिये:** ऐसे लोग, जगहें, और अनुभव पहचानिये, जो सुरक्षितता और स्थिरता का अनुभव देते हैं। इन व्यायाम से कुछ जो यह अनुभव देने के लिए सहायता कर सकते हैं, उनमें नहाना, बर्फ के टुकड़े पकड़ना, आपके आस-पास के रंगों पर ध्यान देना, रंग भरना आदि।

क. उनके साथ संपर्क बनाये रखकर अगली जानकारी लेते रहिये, उनकी सुरक्षा के बारे में जाँच करते रहिये, तब तक जब तक कि वे स्थिरता महसूस ना करे और संदर्भित व्यक्ति के लिए परिस्थिति सुसाध्य नहीं बनती। संदर्भित व्यक्ति समुपदेशक या सहाय्य सेवा-प्रणाली से संपर्क करके किया जा सकता है। **आय-कॉल ऐसी ही एक सहाय्य सेवा-प्रणाली है ९१५२९८७८२१**

## खुद की सहायता करना (जब मन में स्व-हत्या संबंधी कल्पक विचार आये):

जब बालक मुश्किल परिस्थिति में हो, निरुत्साहित, अस्वीकृत आदि महसूस करना स्वाभाविक है। जब ये नकारात्मक भावनाएँ लंबे समय तक रहती हैं, वे उनसे अति-व्याप्त महसूस कर सकते हैं। ऐसे परिस्थितियों में, जब सामना करने की यंत्रणा पर्याप्त नहीं होती, खुद को हानि पहुँचाने के विचार प्रकट हो सकते हैं। स्व-हत्या संबंधी विचार ये अत्याधिक भावनिक अशांतता और उसका सामना करने के लिए कम संसाधन होने का चिन्ह होता है। ऐसी परिस्थितियों को नीचे बताये हुए मार्गों से प्रतिक्रिया दी जा सकती है:

- **दुख कम कीजिये**
  - किसी के साथ बात कीजिये: सामाजिक संरचनाओं से जुड़ जाईये। दोस्त से या परिवार के सदस्य से संपर्क कीजिये, जिन्हें आपका ख्याल है और आपको सहायता करना चाहते हैं, ऐसे लोगों से खुद को अलग ना रखने की कोशिश कीजिये। मनो-सामाजिक आधार देनेवाली सहायता सेवा-प्रणालियों को, आय-कॉल एक ऐसी ही सहायता सेवा-प्रणाली है ९१५२९८७८२१, विशेषज्ञों को संपर्क कीजिये, ऐसी किसी जगह पर जाएँ, जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें।
  - स्व-सांत्वना: ऐसा कुछ भी तुरंत कीजिये, जो आपको अधिक बेहतर महसूस करने के लिए सहायता करेगा। शायद ऐसी चीजें आपके आपातकालीन बक्से में जमा कीजिये, जैसे कि महत्त्वपूर्ण अन्य व्यक्तियों की तस्वीरें, ऐसे कुछ भी जो आपको पहनना अच्छा लगता है, कोई पत्रक/पत्र, जो देखकर आपको बहुत आनंद हुआ था, आदि। आपकी सांत्वना करें, ऐसी चीजें खोजने के लिए सभी पाँचों संवेदनाओं का उपयोग कीजिये।

| | |
|---|---|
| दृष्टि | आपका ध्यान कुछ अच्छी चीज, कुदरत, कोई चित्र, कोई पसंदी का कार्यक्रम या फिल्म देखने के लिए केंद्रित कीजिये। |
| सुनना | संगीत की कोई पसंद की कलाकृती, कुदरत से आवाजें सुनिये, गाईये। |
| गंध | गंध पर ध्यान दीजिये - पसंद का साबुन, खाद्य पदार्थ, सुगंधी तेल। |
| स्वाद | स्वाद संबंधि संवेदनाएँ आपका ध्यान केंद्रित करने के लिए इस्तेमाल कीजिये। पूर्ण रूप से गौर करके खाने का सेवन कीजिये - हर पल का आनंद लेते हुए। |
| स्पर्श | नर्म, आरामदायक मोजा पहनिये, पालतु प्राणि को सहलाईये, खुद को हाथ का मालिश दीजिये। |



**पाँच संवेदनाओं का उपयोग करने के लिए एक उपयोगी स्मृति-माध्यम:**

| | |
|---|---|
| ५ | मैं देख सकता/सकती हूँ, ऐसी ५ चीजें |
| ४ | मैं सुन सकता/सकती हूँ, ऐसी ४ चीजें |
| ३ | मैं स्पर्श कर सकता/सकती हूँ, ऐसी ३ चीजें |
| २ | मैं सूँघ सकता/सकती हूँ या स्वाद ले सकता/सकती हूँ, ऐसी २ चीजें |
| १ | १ श्वास। उसके बाद सिर्फ श्वास पर, और श्वास से आपके शरीर में - आपकी नाक, आपका गला, पेट इनमें हो रही संवेदनाओं पर ध्यान रखना जारी रखिये। |

- जब आप भावनिक रूप से पीड़ित हो या अति-व्याप्त हो, तब किसी भी प्रकार का पदार्थ, जैसे कि मद्य और अन्य मादक पदार्थ इनका सेवन मत कीजिये। ऐसे पदार्थों का सेवन सहायता कर रहा है ऐसे दिखाई दे सकता है, लेकिन आगे अनुभव किया हुआ दुख और मानसिक पीड़ा इससे और बढ़ सकते हैं।
- खुद को नीचे बताये गये प्रश्न पुछिये:
  - भूतकाल में बेहतर महसूस करने के लिए मुझे किस बात की सहायता हुई थी?
  - अभी इस समय मैं क्या कर सकता/सकती हूँ, जो मुझे बेहतर महसूस करने के लिए सहायता करेगा?
  - मेरे जीवन को अर्थ क्या/कौन-सी बात देता/देती है? मेरे लक्ष्य, सपनें, या जीवन के मूल्य क्या हैं? उदाहरण के लिए, परिवार, दोस्त, पालतु प्राणि, दूसरों की सहायता करना, विश्वास, अध्यात्म, सामाजिक जीवन, कुदरत से जुड़ना।
- अपने आपको याद दिलाईये, कि आप इन मुश्किल घड़ियों के दौरान यह संभव कर सकते हैं:
  - अब तक मैंने सामना किया, _____ (अगले दिन, घंटे, १० मिनट) में मैं इससे बाहर निकलूँगा/निकलूँगीं।
  - आप जो महसूस कर रहें हैं, वह अस्थायी है - यह गुजर जायेगा।
  - मानसिक पीड़ादायी भावनाएँ मेरे विचारों को छिन्न-विच्छिन्न कर रहें हैं - ये विचार मेरी निराशा की आवाज हैं। वे वस्तुस्थिती नहीं हैं। मुझे उन विचारों पर अंमल नहीं करना है।
- सुरक्षा योजना निर्धारित कीजिये: आपको कौन-सी बात शांत रहने के लिए/स्व-सांत्वना करने के लिए सहायता करती हैं, आप शांत महसूस करने के लिए खुद को क्या बता सकते हैं (खुद को याद दिलाईये), जब आपको ऐसे महसूस होगा, तब आप किनके संपर्क में रह सकते हैं, यह निर्धारित कीजिये। स्व-हत्या प्रतिबंधक आपातकालीन सेवा-प्रणालियाँ, मनोस्वास्थ्य विशेषज्ञ, और विश्वसनीय दोस्त और परिवार-सदस्य, जिनसे आप आपातकालीन परिस्थिति में संपर्क कर सकते हैं ऐसे व्यक्तियों के दुरध्वनी क्रमांक अंतर्भूत कीजिये। ये क्रमांक आपके दूरध्वनी/भ्रमणध्वनी में जतन करके रखिये।

### सुरक्षा योजना

मैं सामना करूँगा/करुँगी, खुद को _____ इस द्वारा शांत करूँगा/करुँगी और खुद की सांत्वना करूँगा/करुँगी।

को बताऊंगा/बताऊंगी:

मैं इन्हें संपर्क करूँगा/करुँगी:

मैं इन जगह जाऊंगा/जाऊंगी:

- **मनोस्वास्थ्य विशेषज्ञ या सहायता सेवा-प्रणाली से संपर्क करें, यदि आप नीचे बताई गई बातें पाते हैं:**
  - आप स्व-हत्या या मरने की इच्छा के बारे में बात कर रहे हो।
  - आप स्व-हत्या कैसे करें, इस बारे में योजना तैयार करना शुरू करते हैं।
  - आप महसूस करते हैं, कि आपके पास जीने के लिए एक भी कारण नहीं।
  - आप आपकी घटनाओं को क्रम में रखने की योजना तैयार करना शुरू करते हैं, जैसे कि, अलविदा कहना, या आपकी खुद की चीजों का त्यागना।
  - आपको अपराधी भावना, शर्म, या असह्य दुख महसूस होता है, और ऐसे दिखाई दे, जैसे कि अब एक भी मार्ग बचा नहीं है।
  - आप बार-बार अमली पदार्थ या मद्य इनका सेवन कर रहे हैं।
  - आप परिणाम के बारे में कोई भी चिंता किये बिना जोखिमपूर्ण वर्तन में व्यस्त हो रहें हैं।
- **सामना करने के संसाधन बढ़ाईये (भविष्य के लिए):**
  - आपकी सुरक्षा योजना पर अमल कीजिये: आपकी सुरक्षा योजना सरल रखिये। आप उसकी टिपण्णी आपके भ्रमणध्वनी में भी कर सकते हैं, ताकि वह हमेशा आपके साथ रहे।
  - एक समय एक ही क्रम चुनिये: उससे पार होने के लिए अगला दिन, अगला हफ्ता या महिना, शायद अगला घंटा या उससे भी कम कालावधी निश्चित कीजिये। खुद को बताईये, "मैं यहाँ तक पार हुआ/हुई हूँ, मैं अगले घंटे में इससे पार हो जाऊंगा/जाऊंगी।"
  - अपने आपको विचलित करने की कोशिश कीजिये: कुछ और करने की कोशिश कीजिये, और आप कर रहे कृति पर पूर्ण रूप से ध्यान केंदित कीजिये। उदाहरण के लिए, टी.व्ही. देखिये, इंटरनेट पर आधारपूर्ण चर्चा देखिये, चलिये, दौड़िये, संगीत सुनिये, कुछ भी कल्पक कीजिये।
  - किसी के साथ बात कीजिये: सामाजिक संरचनाओं से जुड़ जाईये। दोस्त से या परिवार के सदस्य से संपर्क कीजिये, जिन्हें आपका ख्याल है और आपको सहायता करना चाहते हैं, ऐसे लोगों से खुद को अलग ना रखने की कोशिश कीजिये। मनो-सामाजिक आधार देनेवाली सहायता सेवा-प्रणालियों को, **आय-कॉल एक ऐसी ही सहायता सेवा-प्रणाली है ९१५२९८७८२१, विशेषज्ञों को संपर्क कीजिये, ऐसी किसी जगह पर जाएँ, जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें।**



# युवा स्वेच्छा-कर्मी:

अन्य साझेदारों के साथ, युवा स्वेच्छा-कर्मी समाज के सदस्यों को अंतहीन आधार प्रदान करते आये हैं। युवा स्वेच्छा-कर्मी होने के नाते, समाज के विभिन्न सदस्यों के माँगों की पूर्ति करना या समाज के विभिन्न सदस्यों को आधार प्रदान करना अति-व्याप्त होने की भावना की ओर ले जा सकता है। इस विभाग में दिये गये संदेश उन विभिन्न मार्गों पर ध्यान केंद्रित करता है, जिनके जरिये युवा स्वेच्छा-कर्मी जरूरतमंद लोगों को मनो-सामाजिक आधार प्रदान कर सकते हैं।

## मनो-सामाजिक आधार प्रदान करना:

कोविड-१९ ने समाज के विभिन्न भागों में भय और अतिचिंता का आंकड़ा बढ़ाया है/ प्रमाण बढ़ाया है। ऐसे समय में दूसरों को मनो-सामाजिक आधार प्रदान करना बहुत ही सहायतापूर्ण होगा। एक युवा स्वेच्छा-कर्मी होने के नाते जब समाज के अन्य लोगों से या बालकों से आप संभाषण करेंगे, तब आप नीचे बताये गये मुद्दों के आधार पर उन्हें मनो-सामाजिक आधार प्रदान कर सकते हैं:

**मुल्य:**

प्रमाणिकता | समानुभूति | करुणा | अ-निर्णायक | संयम | स्वीकार | सहायतापूर्ण | स्वयं-शासन का अधिकार

### सहायतापूर्वक संबंध विकसित करना:

**लोगों के साथ संबंध विकसित करते समय नीचे बताई गई सलाहों को ध्यान में रखिये:**

- **आदरकारी बनिये:** हर व्यक्ति दूसरी व्यक्ति से अलग होती है। उनके इन विभिन्नताओं के प्रति आदरकारी बनिये। उनके व्यक्तित्व, क्षमताएँ, प्रतिक्रियाएँ विभिन्न होती हैं, और उनकी भावना अभिव्यक्त करने के अलग तौर-तरीक़े होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी ऐसी व्यक्ति से बात कर रहे हैं, जो भयभीत है, कोई उसे रोकर अभिव्यक्त कर सकता/सकती है, जब कि कोई और किसी को चिपककर अभिव्यक्त कर सकता/सकती है, आदि।
- **गोपनियता प्रदान कीजिये:** यह निश्चित कीजिये, कि आपके साथ जो चर्चा की जा रही है, वह गुप्त रहे। उसे केवल प्रलेखन के हेतु ही या जब अतिरिक्त सहायता की जरूरत हो, तब ही इस्तेमाल किया जाये। उनकी समस्याओं पर दूसरों के साथ जाहीर रूप से चर्चा ना की जाये, जब तक की अगले मार्गदर्शन की जरूरत ना हो।
- **सही जानकारी प्रदान कीजिये:** यदि आपसे बात करनेवाली व्यक्ति आपसे कोविड-१९ के बारे में कुछ व्यावहारिक पुछती है, तो उसे प्रमाणिकता से वास्तविक जानकारी के आधार पर उत्तर दीजिये। उन्हें विस्तृत जानकारी या बड़े आंकड़े बताकर अति-व्याप्त महसूस मत कराईये। उन्हें कोविड-१९ की परिस्थिति समझाईये और उन्हें कुछ मार्ग प्रस्तुत कीजिये जिनके जरिये हर व्यक्ति सुरक्षित रह सके।



- **विश्वसनीय संबंध स्थापित कीजिये:** आपकी आवाज, स्नेहपूर्ण और स्वागतार्ह, के जरिये आपकी प्रमाणिकता प्रकट कीजिये और आपकी चिंता व्यक्त कीजिये, अ-शाब्दिक संकेतों पर गौर कीजिये, जैसे कि सतर्क दिखना, उनकी ओर झुकना, सीधे बैठना, जिससे उन्हें आपपर विश्वास हो और आपके साथ वे खुलकर बात करें। नीचे बताये गये मुद्दे भावनिक आधार कैसे प्रदान करना है, इस बारे में बताते हैं:
  - उनकी चिंता संबंधी बातों को गौर से सुनिये: उन्हें सुना जा रहा है, यह महसूस कराना महत्त्वपूर्ण है। आपके सामने होनेवाली व्यक्ति क्या कहना चाहती है, इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये और ना कि आप क्या कहना चाहते हैं इसपर। सुनते समय अन्य कार्य में व्यस्त होना टालिये। आमने-सामने संभाषण में शरीर-अवस्था सहज रखिये, अपना सर हिलाकर या "हम्म", "मैं सुन रहा/रही हूँ", "ऊँ-हूँ", "ओह सच में?" इस तरह के वाक्य और शब्दों का प्रयोग करके उन्हें दर्शाईये कि आप उन्हें सुन रहे हैं। विचलित होना या अन्य चीजों की ओर ध्यान देना टालिये। आपका ध्यान उस व्यक्ति पर केंद्रित कीजिये, जिससे आप बात कर रहें हैं।
  - उन्हें आरामपूर्ण महसूस कराईये: संभाषण करते समय उनसे स्नेहपूर्ण आवाज में बात कीजिये, जो चिंता की भावना प्रकट करे और जब वे बात कर रहे हो, तब उनपर ध्यान केंद्रित कीजिये। आप यह सांस्कृतिक तौर पर उचित समझे जानेवाली देह-बोली द्वारा उन्हें दर्शा सकते हैं, उदाहरण के लिए, आपका सर हिलाना, आगे की ओर झुकना, नजर मिलाना बनाये रखना, आलसी बनकर बैठने के बजाय सीधे बैठना, आदि।
  - उनकी भावनाओं के बारे में बात कीजिये: उनका दृष्टिकोन समझिये और उनकी चिंता समझने की कोशिश कीजिये, ऐसे कि आप उनकी जगह हैं। उनकी भावनाओं का स्वीकार कीजिये। उन्हें जताईये कि आप उन्हें समझ गए हैं और उनकी भावनाओं को मान्यता दीजिये। आप ऐसे वाक्य का प्रयोग कर सकते हैं, जैसे कि "..... ऐसे महसूस करना बहुत स्वाभाविक है।", "मैं समझ सकता/सकती हूँ कि आप क्या कहने की कोशिश कर रहे हैं..."
  - प्रश्न पुछिये: वर्तमान स्थिति विस्तृत तौर पर अधिक समझने के लिए उनसे बात करते समय प्रश्न पुछिये। आप उनका नजरिया समझने के लिए खुले स्वरूप के प्रश्न पूछ सकते हैं, उदाहरण के लिए, "घर पर रहने के बारे में आपको क्या अच्छा लगता है?" या "मुझे अपने दिन के बारे में बताईये" या वास्तव के ज्ञान प्राप्त करने के लिए बंद स्वरूप के प्रश्न पुछिये, जैसे कि "क्या आपने आज खेला?", "आपकी पाठशाला कहाँ है?"
  - पहले जाँचे गये समाधान पर चर्चा कीजिये और नये समाधान की खोज कीजिये: उन्होंने अब तक चिंता-संबंधी बातों को संबोधित करने के लिए कौन से तंत्र-पद्धतियों पर अमल किया है, उनके बारे में उन्हें पुछिये। अतीत में कौन सी पद्धतियाँ उपयोगी रही और कौन-सी नहीं, इसपर चर्चा कीजिये। उन्हें जिस बात की सहायता हुई, उससे वे और कैसे हासिल कर सकते हैं, इस बारे में खोज कीजिये। साथ मिलकर अतिरिक्त तंत्र-पद्धतियों की खोज कीजिये, जिनके बारे में आप सोच सकते हैं, उदाहरण के लिए, दिन का प्रतिचित्रण करना, प्राथमिकता देना, आधार-प्रणाली विकसित करना आदि।
  - संक्षेप में खुलासा करना: हर भेंट के अंत में, चर्चा करके संक्षेप में खुलासा कीजिये: भेंट में कौन सी समस्या/चिंता को संबोधित किया था? + इस भेंट में आपने क्या किया? + आप अगली भेंट में क्या करेंगे? यह बालकों को इसपर पुनर्विचार करने के लिए सहायता करता है, कि सत्र में क्या चर्चा हुई थी और उनका ध्यान वर्तमान सत्र के दौरान सिखाई गई तंत्र-पद्धतियों की ओर फिर से केंद्रित करने के लिए सहायता करता है।
  - संदर्भित व्यक्ति: ऐसे उदाहरणों में, जहाँ आप सोचते हैं कि बालक को डॉक्टर, समुपदेशक, सुरक्षा अधिकारी इनसे अतिरिक्त सहायता की जरूरत है, तो उन्हें उनके लिए संदर्भित व्यक्ति बनाईये या आपके पर्यवेक्षक से इस बारे में बात कीजिये। आप नीचे बताई गई परिस्थिति में संदर्भित व्यक्तियों को चुन सकते हैं:
    - भावनिक चुनौतियों का दीर्घकालीन अस्तित्व
    - अपनी और आस-पास के अन्य लोगों की सुरक्षा को खतरा
    - भावनिक और वार्तनिक अवस्था में महत्वपूर्ण बदलाव
    - प्रतिदिन जीवन को बाधित करनेवाले भावनिक और व्यवहारवादी कार्य का प्रदर्शन

## आधार प्रदान करते समय अनुभव किये गये पाबंदियों को संबोधित करना:

एक स्वेच्छा-कर्मी होने के नाते, बालक और किशोर, समाज के अन्य सदस्य इनको आपकी तरफ से जितनी अधिक से अधिक सहायता हो उतनी करने की इच्छा रखते हो। आप किस हद तक आधार प्रदान कर सकते हो, उसे कुछ निश्चित पाबंदियाँ होती हैं। इन पाबंदियों से उत्पन्न होनेवाले तनाव का सामना करने के लिए आप नीचे बताई गई सलाहों का पालन कर सकते हैं:

- उन्हें समाधान देने के लिए दबाव महसूस मत कीजिये: एक युवा स्वेच्छा-कर्मी होने के नाते, ऐसी परिस्थितियाँ होंगी, जहाँ आप जरूरतमंद लोगों को उनकी मानसिक पीड़ा कम करने के लिए उन्हें आधार प्रदान करना चाहते हैं और ऐसा करने के लिए दबाव महसूस करते हैं। अपने आपको यह याद दिलाईये, कि आप उन्हें आधार प्रदान कर रहें हैं, जो जरूरतमंद हैं, जो अंत में उनकी चिंता-संबंधी बातों का हल/समाधान खोजने करने की ओर कार्य करने के लिए उन्हें सक्षम बनाने के लिए सहायता करेगा।
- आपका सहायता में क्या योगदान होगा इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये: यह पहचानने की कोशिश कीजिये, कि आपके नियंत्रण में क्या हैं और क्या नहीं। ऐसी परिस्थिति में आप क्या कर सकते हैं, इस तरफ आपका ध्यान स्थानांतरित कीजिये, जैसे कि आप ऐसी परिस्थिति में जरूरतमंदों को किस प्रकार की सहायता दे सकते हैं। तनाव या चुनौतियों की तीव्रता कम करने के लिए तंत्रज्ञान को महत्त्व दीजिये। उदाहरण के लिए, भावनिक आधार, उनकी चिंता-संबंधी बातें समझना आदि।
- आपके पयर्वेक्षकों के साथ इसपर चर्चा कीजिये: बालक को या समाज के सदस्य को सहायता प्रदान करने में यदि आप खुद को संघर्ष करते हुए पाते हो, तो आपके पर्यवेक्षकों से संपर्क करने के बारे में सोचिये और आप किस प्रकार सहायता प्रदान कर सकते हैं, इसपर चर्चा कीजिये।
- आपकी मानसिक पीड़ा का प्रबंध कीजिये: जरूरतमंद लोगों के लिए कार्य करना आपसे समानुभूतिपूर्ण होने की माँग करता है। ऐसी परिस्थितियाँ हो सकती है, जहाँ आप मानसिक पीड़ा महसूस कर सकते हो, ऐसी परिस्थिति में विभिन्न गतिविधियों को आपकी दिनचर्या का एक अविभाज्य हिस्सा बनाईये, जो आपके स्वास्थ्य का प्रबंध करने के लिए आपकी सहायता करेंगी। आप इस बारे में अगले विभाग में अधिक पढ़ सकते हैं।
- उचित संदर्भित व्यक्तियों को चुनिये: ऐसी परिस्थितियाँ, जहाँ आपको हिंसाचार, शोषण आदि घटनाओं में विभिन्न सांझेदारों से अतिरिक्त सहायता की जरूरत महसूस हो, आपके पर्यवेक्षक के साथ समन्वय कीजिये और संबंधित अधिकारियों से संपर्क कीजिये। अतिरिक्त जानकारी के लिए पहले संदेशों का आधार लीजिये।



# एक युवा स्वेच्छा-कर्मी होने के तौर पर अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना:

**मुल्य**

- स्व-करुणा
- खुद को प्राथमिकता देना
- स्व-देख-भाल
- खुद के प्रति दया

दूसरों के लिए आवेशपूर्ण कार्य करते समय, खुद के लिए एक अंतराल लेना प्रतिदिन की माँगों का प्रबंध करने में सहायताकारक होता है। खुद का ख्याल रखना/आपके स्वास्थ्य का ख्याल रखना मतलब आपके शारीरिक स्वास्थ्य, विचार, भावना इनका ख्याल रखना और तनाव उत्पन्न करनेवाले अन्य कारण, जैसे कि कार्य और आपके संबंध, इनका प्रबंध करना। नीचे बताई गई सलाह आपको ऐसे समय में खुद का ख्याल रखने में सहायता करेंगी:

## १. आपके स्वास्थ्य की देख-भाल करना:

- नियमित रूप से स्वास्थ्यपूर्ण भोजन और अच्छी नींद लेना निश्चित कीजिये।
- शारीरिक गतिविधी को आपके प्रतिदिन जीवन का एक अविभाज्य हिस्सा बनाईये, जैसे कि हल्का-सा खींचना, योग आदि।

## २. आपके विचारों का प्रबंध करना:

- हम रोजाना गलत जानकारी के एक प्रवाह के संपर्क में आते हैं, जो अति-चिंता निर्माण कर सकता है। कोविड-१९ के बारे में बहुत ज्यादा आशय ग्रहण करना टालिये। क्या जानकारी राज्य सरकार से, या फिर प्रमाणित सूत्र, जैसे कि एम्. ओ. एच. डब्ल्यू., डब्ल्यू. एच. ओ., सी. डी. सी., इनसे जारी की गई है, यह परख लीजिये।
- जब हम अति-चिंताग्रस्त होते हैं, तब हम सभी संभाव्य परिणामों के बारे में सोचते हैं। इन सब नकारात्मक संभाव्यताओं के बारे में सोचना आगे चलकर मानसिक पीड़ा को बढ़ा सकता है। इसलिए अपने आपसे यह जाँच लीजिये, कि क्या आपके विचार वास्तविकता से अनुरूप हैं।
- जब आप भयभीत महसूस करें, तब भी परिस्थिति पर आपका नियंत्रण जाँच लीजिये, मतलब आपके नियंत्रण में क्या है और क्या नहीं वह पहचानिये। जो आपके नियंत्रण में है, उन चीजों पर आपका ध्यान केंद्रित कीजिये; जैसे कि आपकी सुरक्षा और स्वच्छता के लिए आप क्या सावधानी बरत सकते हैं, इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये।

## आपके भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना:

- दूसरों की सहायता करना जितना महत्त्वपूर्ण है, उतना ही आपका खुद का ख्याल रखना भी महत्त्वपूर्ण है। आपकी खुद की जरूरतों को महत्त्व दीजिये, और जब भी संभव हो, अपने आपको समय दीजिये।
- आप महसूस कर रहे मानसिक पीड़ा को स्वीकार करने के लिए एक क्षण लीजिये, जैसे कि आपके और आपके प्रियजनों के स्वास्थ्य के बारे में अति-चिंताग्रस्त महसूस करना या आप मानसिक पीड़ा महसूस कर रहे हो। आपने अनुभव किये हुए मानसिक पीड़ा को अस्वीकार मत कीजिये।
- जब आप निरुत्साहित महसूस करें, अपने आपको वह वजह याद दिलाईये, जिसके लिए आपने यह भूमिका चुनी। छोटी जीत भी मनाना निश्चित कीजिये।
- आपको जिनके सानिध्य में आनंद मिलता है, उनके साथ समय बिताईये या आपके कार्य से असंबंधित गतिविधियों में व्यस्त रहिये। सचेत रहिये और आप जो गतिविधी कर रहें हैं, उसपर पूर्ण रूप से ध्यान केंद्रित कीजिये। वह कुछ भी हो सकता है, चलचित्र/मुव्ही देखना, या खेल खेलना या चाय कैसे बनाते हैं, अपने खुद के लिए पसंद का खाना बनाना यह सिखना।
- अपने आपको शांत होने के लिए सहायता कीजिये (पेट के माध्यम से श्वसन और स्नायु शिथिलीकरण तकनीकें)। शिथिलीकरण और श्वसन के व्यायाम संबंधी विभिन्न तकनीकें हैं, जो व्यक्ति को शांत करने के लिए सहायता करती हैं, जैसे कि तीन गहरी साँसे लेना, अपने आस-पास के रंग, आवाजें और संवेदनाएँ इनपर गौर करना, या तीन सेकंद के लिए एक गहरी साँस लेना - तीन सेकंद के लिए उसे रोकना - तीन सेकंद के लिए उसे बाहर छोड़ना आदि।
- आपकी भावनाएँ अभिव्यक्त कीजिये। आप क्या महसूस कर रहें हैं, इस बारे में स्पष्ट रहिये। यदि आप तनावग्रस्त महसूस कर रहें हैं, किसी बारे में चिंताग्रस्त हैं आदि, आपकी भावनाएँ अभिव्यक्त कीजिये। आप इस बारे में आपके दोस्त, परिवार इनके साथ बात कर सकते हैं, या आप उनसे बात करने के लिए आराम महसूस नहीं करते, तो आप उन भावनाओं को पत्रिका/दैनंदिनी में लिखिये।

यदि ये नकारात्मक भावनाएँ लंबे समय तक रहती हैं, विशेषज्ञ या सहायता सेवा-प्रणालियों को संपर्क करने के बारे में सोचिये, जो मानसिक आधार प्रदान करते हैं। **ऐसी ही एक सहायता सेवा-प्रणाली है आय-कॉल ९१५२९८७८२१**



# सामुदायिक कार्यकर्ता

(आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. और स्वच्छता कर्मचारी इनका अंतर्भाव)

वैश्विक महामारी की शुरुआत से सामुदायिक कार्यकर्ता अग्रक्रम पर हैं। कोविड-१९ के प्रति प्रतिक्रिया के तौर पर वे सभी कुछ अद्वितीय चुनौतियों का अनुभव ले रहें हैं। नीचे बताये हुए संदेश इन अद्वितीय चुनौतियाँ और तनाव के कारण इनका सामना करने के लिए मनो-सामाजिक सलाह के तौर पर कृति कर सकते हैं। नीचे इनमें से कुछ चुनौतियाँ और उन्हें प्रतिक्रिया देने के मार्ग सूचि में दिये हैं।

## भेदभाव और कलंक इनके विरुद्ध आधार निर्माण करना

(सभी समाज-कर्मियों लिए):

**कलंक और भेदभाव क्या है?**

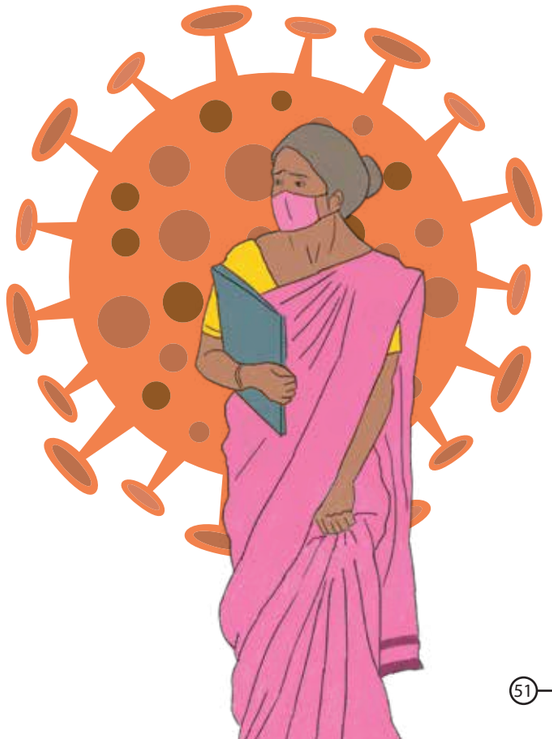
कोविड-१९ के संदर्भ में, सामाजिक कलंक यह कोरोना-विषाणु से संबंधित विशिष्ट विशेषताएँ साँझा करनेवाले एक व्यक्ति या लोगों के समूह से जुड़े हुए नकारात्मक संलग्नता को सूचित करता है। ऐसा विवरण दिया गया है, कि जो व्यक्ति कोविड-१९ से संक्रमित हुए हैं या ऐसी आशंका है, वे और साथ-साथ अग्रक्रमीय कर्मचारी, ये सभी समाज के सदस्यों से भेदभावपूर्ण वर्तन का अनुभव ले रहें हैं।

**सामाजिक कलंक का प्रभाव:**

१. यह लोगों को भेदभाव का शिकार होने से बचने के लिए उनकी बीमारी छुपाने के लिए विवश कर सकता है।
२. लोगों को स्वास्थ्य संबंधी देख-भाल तुरंत प्राप्त करने से या खुद की जाँच करने से रोकता है।
३. अधिकारियों द्वारा प्रदान की गई सुरक्षा परिमाणों का उल्लंघन होता है।
४. यह संक्रमित हुए व्यक्ति, जिनके संक्रमित होने के बारे में आशंका है ऐसे व्यक्ति और अग्रक्रमीय कर्मचारी इनके मनो-सामाजिक स्वास्थ्य को बाधित करता है।

**यह कलंक कायम क्यों रहता है, इसके मुख्य कारण ये हैं:**

१. बीमारी के बारे में सही जानकारी की ओर सीमित पहुँच
२. ऐसी किसी भी चीज के बारे में भय और अतिचिंता, जिनके उनके लिए अज्ञात है।
कलंक का सामना करने के लिए लोगों को जानकारी का आधार और भावनिक आधार इनकी जरूरत है।





## कलंक और भेदभाव को संबोधित करना, जिसका अन्य लोग अनुभव लेते हैं

(आशा और ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू.):

**मुल्य**

समानुभूति | करुणा | उपयोगिता | दयालुता

१. **समाज में प्रचलित कलंक पहचानना:** कोविड-१९ के बारे में किस प्रकार चर्चा की जाती है, इस्तेमाल किये जानेवाले विशिष्ट शब्द (जैसे कि, संदेहपूर्ण व्यक्ति, अलगाव) और भाषा इसका लोगों के लिए नकारात्मक अर्थ हो सकता है और कलंक लगाने की अभिवृत्ति को भड़का सकता है। ऐसी भाषा का इस्तेमाल मत कीजिये, जैसे कि कोविड-१९ रोगी, कोविड-१९ व्यक्ति, या किसी विशिष्ट समुह या समाज को नाम देना आदि। ऐसी भाषा का इस्तेमाल प्रचलित नकारात्मक विशिष्ट सोच या पूर्वानुमान को बनाये रखती है, बीमारी और अन्य कारक घटकों के बीच गलत संबंध को दृढ़ करती है, विस्तृत भय उत्पन्न करता है, या जो बीमारी से संक्रमित हुए व्यक्तियों को अमानवीय ठहराती है। समाज में नजर में आनेवाली ऐसी घटनाओं के बारे में टिपण्णी करके रखिये।

२. **सही जानकारी के साथ लोगों को सज्ज कीजिये:** कोविड-१९ कैसे फैलता है, संक्रमण को कैसे रोकना है, और उसपर किस प्रकार उपचार किये जाते हैं, इस बारे में अपर्याप्त ज्ञान की वजह से कलंक अक्सर इस बढ़ता है।

३. **गलत धारणाओं को सही करते समय उनकी भावनाओं के प्रति विचारशील रहिये:** समाज के सदस्यों में भय और अतिचिंताएँ कोविड-१९ के बारे में गलत जानकारी की वजह से बढ़ते हैं। उनकी गलत धारणाओं को सही में बदलते समय लोगों की भावनाएँ और उनके भय वास्तविक हैं, यह स्वीकार करना भी महत्त्वपूर्ण है।

- उनकी चिंता-संबंधी बातों को बिना रूकावट सुनिये:यदि उनके विचार आपकी धारणाओं से मिलते-जुलते ना हो, फिर भी उन्हें जो कहना है, वह अभिव्यक्त करने के लिए उन्हें अवकाश प्रदान कजिये। यदि आप उनसे सहमत ना भी हो, उन्हें जो कहना है, उसे अस्वीकार मत कीजिये।
- वैश्विक महामारी के प्रति एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया के तौर पर उनके भय और अतिचिंता इनको मान्यता दीजिये। आप ऐसे वाक्य का इस्तेमाल कर सकते हैं, जैसे कि "असुरक्षित/भयभीत महसूस करना आपके लिए स्वाभाविक है।", "मैं समझ सकता/सकती हूँ, कि आप भयभीत हैं और सुरक्षित रहना चाहते हैं।" उनकी भावनाओं को मान्यता दीजिये और उन्हें इन भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये।
- अंत में, उन्हें सही जानकारी के साथ उनकी गलत धारणाओं को स्पष्ट करके उन्हें फिर से आश्वस्त कीजिये। उदाहरण के लिए, "मैं समझ सकता/सकती हूँ कि आप बीमारी से संक्रमित होने के बारे में चिंतित हैं। यह बहुत ही स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जिसके बारे में कोई भी सोच सकता/सकती है। वास्तव में, आपके किसी धार्मिक समुह से संबंधित होने से या आप किसी कोविड-१९ से संक्रमित व्यक्ति को जानते हैं, इस वजह से विषाणु नहीं फैलता। वास्तव में, यह तब फैलता है, जब हम मुख-पट्टियाँ नहीं पहनते, हाथ नहीं धोते। इसलिए, हमें यह सावधानी बरतने के बारे में ख्याल रखना महत्त्वपूर्ण है।"

४. **फिर से स्वस्थ होने के लिए परिमाणों का प्रचार करें:** हाथ धोना, मुख-पट्टियाँ पहनना, शारीरिक दूरी का अनुसरण करना, ऐसे कुछ सरल प्रतिबंधक परिमाण हैं, जो हर कोई अपने आपको, अपने प्रियजनों को और दुर्बल व्यक्तियों को सुरक्षित रखने के लिए कर सकता/सकती है। अतिरिक्त चिकित्सक देख-रेख की जरूरत होनेवाले लोगों के लिए प्रारंभिक जाँच और उपचार के महत्त्व का प्रचार कीजिये। कोविड-१९ में प्रारंभिक चिकित्सक सहायता प्राप्त करके जिन्हें लाभ हुआ है, ऐसे समाज के सदस्यों के उदाहरण बताना यह महत्त्व का प्रचार करने का एक मार्ग है। उदाहरण के लिए, "मैं जानता/जानती हूँ, कि बहुत सारे लोग जाँच करने से डरते हैं। क्यों कि वे सोचते हैं, कि यदि वे जाँच करेंगे, तो वे संक्रमित पाये जाएँगे, लेकिन बहुत से लोग ऐसे हैं, जो वास्तव में फिर से स्वस्थ हो गये हैं, क्यों कि उन्होंने जल्द-से-जल्द जाँच की, जब उन्हें लक्षण नजर आएँ। और वे अब कोरोना-मुक्त हैं। वे फिर से स्वस्थ हो गए हैं ! यदि किसी को संक्रमण हुआ है, तो उस बारे में जल्द ही पता करना अच्छा होगा - ताकि खुद की देख-रेख करने के लिए कदम उठाये जा सकें। देर से उपचार लेने से जल्द उपचार लेना आपको सहायता करेगा और दूसरों की भी सुरक्षा करेगा।

५. **दूसरों को सहायता का हाथ दीजिये:** कभी ऐसा हो सकता है, कि आप भेदभाव का अनुभव ना ले रहे हो, लेकिन आपके सहकारी को कार्य पर भेदभाव या परेशानी का अनुभव लेते हुए देखा हो। ऐसे समय आपके सहकारियों को आधार देना निश्चित कीजिये और उन्हें उनके पर्यवेक्षकों से इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित कीजिये।

## आप अनुभव ले रहे कलंक और भेदभाव का सामना करना
(आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू., स्वच्छता कर्मचारी):

१. **शांत होने के लिए अपने आपको सहायता कीजिये:** भेदभाव का शिकार होना क्रोध/गुस्सा, दुख, और शर्मिंदगी के साथ कई तीव्र भावनाओं को प्रक्षोभित कर सकता है। ऐसे अनुभव अक्सर एक शारीरिक प्रतिक्रिया प्रवर्तित करते हैं, जो आपका रक्तचाप, दिल के धड़कन की रफ़्तार, और श्वसन-गति बढ़ा सकता है। आपके शरीर में हो रहे बदलाव सूचि में दर्ज करने की कोशिश कीजिये। आपके शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को शांत करने के लिए आपका श्वसन धीमा कीजिये या शिथिलीकरण के अन्य व्यायाम कीजिये, जैसे कि तीनं गहरी साँसें लेना या तीन सेकंद के लिए एक गहरी साँस लेना - तीन सेकंद के लिए उसे रोकना - तीन सेकंद के लिए उसे बाहर छोड़ना।

२. **नकारात्मक अभिमतों को अंतर्भिमुखित मत कीजिये:** कलंक और भेद-भाव व्यक्ति को दूसरों के अभिमतों पर विश्वास करने के लिए कारण बन सकता है, यदि वे गलत हो फिर भी। आप ऐसे संदेशों का अस्वीकार सकते हैं, जो दुर्बल करनेवाले हो। इन नकारात्मक अभिमतों को अंतर्भिमुखित करना टालिए। खुद को उन बातों के बारे में याद दिलाईये, जो आपने आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू., या स्वच्छता कर्मचारी के नाते आपने बहुत सारे लोगों को किस प्रकार सहायता कर सकें हैं। नीचे कुछ मार्ग बताये गये हैं, जिनका पालन आप कर सकते हैं:

अ. आपके योगदान का स्वीकार कीजिये: जो कार्य आप करते आये हो, उसका समाज पर और आपके आस-पास के लोगों पर बहुत बड़ा प्रभाव होता है। आपने अब तक की हुई मेहनत और किये हुए योगदान का स्वीकार कीजिये।

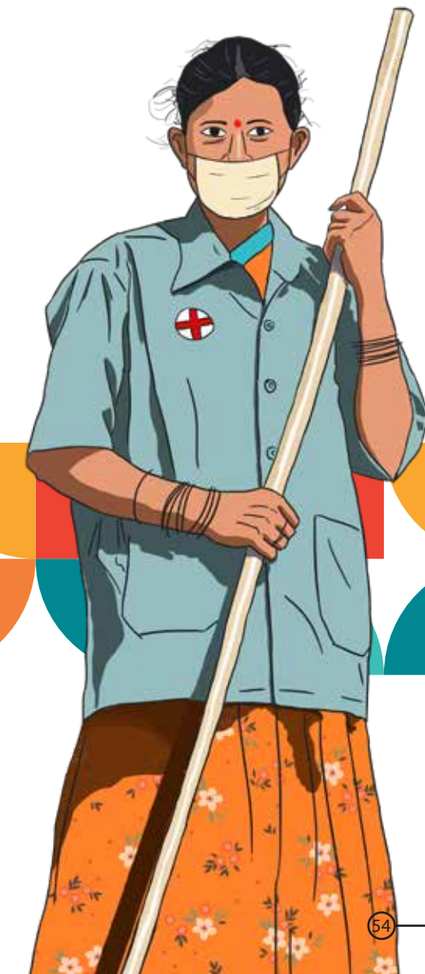
ब. आपकी समर्थताओं पर गौर कीजिये: आपके महत्त्वपूर्ण मुल्य, धारणाएँ, और ज्ञात समर्थताएँ इनपर गौर करना बेहतर महसूस करने के लिए आपको सहायता कर सकता है, और पक्षपात के नकारात्मक परिणामों को प्रतिरोध भी कर सकता है। इन मुश्किलें को पार करना आपको अधिक लचीला बनने में और भविष्य में आनेवाली चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक सक्षम बनने में सहायता कर सकता है।

क. सामाजिक आधार प्राप्त कीजिये: आपके अन्य महत्त्वपूर्ण लोगों से जुड़िये और आपकी भावनाएँ अभिव्यक्त कीजिये। उनका आधार आपको समाज के सदस्यों के गलत-नकारात्मक अभिमतों को अनदेखा करने के लिए सहायता करेगा। आपके सहकारियों से सलाह लीजिये और उनके साथ इन समस्याओं पर चर्चा कीजिये, यह समझ लीजिये, कि वे किस प्रकार ऐसे नकारात्मक अभिमतों का सामना करते हैं।

ड. अतिरिक्त संसाधन (अधिकारी) की खोज कीजिये: ऐसी विभिन्न प्रकार की चुनौतियाँ हो सकती हैं, जिनका आप कार्य करते समय अनुभव ले सकते हैं, जैसे कि कार्य-संबंधी समस्याएँ/प्रश्न या समाज से सहकार्य का अभाव आदि। जहाँ आप भेद-भाव का अनुभव लेते हैं, ऐसी घटनाओं में आप अधिकारियों से किस प्रकार की सहायता ले सकते हैं, उससे खुद को परिचित कीजिये।

३. **दूसरों के प्रति दयालु बनते समय खुद के प्रति भी दयालु बनिये:** आपके कार्य और व्यक्तिगत जीवन की माँगों का प्रबंध करना यह बहुत ही चुनौतीपूर्ण होगा। आपने समाज को दिये हुए योगदान सराहनिय हैं। दूसरों की देख-भाल करते समय आपका खुद का ख्याल रखना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है।

४. नकारात्मक भावनाओं से बाहर निकलने की आपकी कोशिश के बावजूद यदि वे लगातार बहुत दिनों के लिए कायम रहते हैं, तो उस बारे में ऐसी कोई व्यक्ति जिसपर आप विश्वास करते हैं, या ऐसी कोई व्यक्ति जो आपको आधारपूर्ण लगे, जैसे कि जीवनसाथी, परिवार, और दोस्त इनसे बात कीजिये। यदि भावनाएँ अधिक बिगड़ जाएँ, तो सहायता-प्रणाली या विशेषज्ञ से संपर्क कीजिये। **ऐसी ही एक सहायता-प्रणाली है आय-कॉल से स्वास्थी: ९१५२९८७८२४**



# स्वास्थ्य की देख-भाल करना
(आशा और ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू.)

**मूल्य**

- स्व-करुणा
- खुद को प्राथमिकता देना
- स्व-देख-भाल करना
- खुद के प्रति दयालुता

आपका खुद का ख्याल रखना/आपके स्वास्थ्य की देख-भाल करना मतलब आपके खुद के शारीरिक स्वास्थ्य का, विचार, भावना तनाव के अन्य कारण, जैसे कि नौकरी और संबंध आदि का ख्याल करना। नीचे बताई गई सलाह इस मुश्किल दौर में आपका खुद का ख्याल रखने के लिए आपको सहायता कर सकती हैं:

## आपके सेहत का ख्याल रखना:

अ. नियमित रूप से स्वस्थ भोजन करना निश्चित कीजिये:स्वस्थ भोजन का सेवन करना जरूरी मुद्दा बनाईये। भोजन गौर करके कीजिये, जैसे कि खाना खाते समय कार्य से संबंधित अन्य काम पर गौर मत कीजिये।

ब. शारीरिक गतिविधी को आपके प्रतिदिन जीवन का एक अविभाज्य हिस्सा बनाईये। वह कुछ भी हो सकता है, जो आपके जीवनशैली से अनुरूप हो, जैसे कि हल्का-सा खींचना, योग आदि।

क. पर्याप्त नींद लेना निश्चित कीजिये: सोने से एक घंटे पहले व्यायाम मत कीजिये या भ्रमणध्वनि/तंत्रज्ञान का इस्तेमाल मत कीजिये।

ड. सूचित किये गए सुरक्षा परिमाणों का पालन करना आपने बनाये रखा है, यह निश्चित कीजिये, जैसे कि घर आते ही हाथ धोना, नहाना, आपने इस्तेमाल किये कपड़े अलग-से रखना।

ई. आपके शरीर की आवाज सुनिये और कुछ समय के लिए अंतराल लीजिये या जब भी आप बीमार हो, तब पर्याप्त विश्राम लीजिये।

## आपके विचारों का प्रबंध करना:

अ. **आपके विचार जाँच लीजिये:** वर्तमान परिस्थिति को परख लीजिये। उदाहरण के लिए, यदि आप वैश्विक महामारी से भयभीत महसूस कर रहें हैं, तो अपने आप से पुछिये, क्या आप आवश्यक सावधानी बरत रहें हैं? क्या आपके प्रियजन जरूरी सावधानी बरत रहे हैं? क्या आप या आपके प्रियजन लक्षण महसूस कर रहें हैं? आपके विचार सच हैं, इस बारे में कितनी संभावना है? कभी-कभी जब हम भयभीत महसूस करते हैं, तो हमारा झुकाव नकारात्मक घटना के संभाव्यता को अधिक अनुमानित करने की ओर होता है।



ब. **आप जब भयभीत महसूस कर रहें हो, तब भी परिस्थिति पर अपना नियंत्रण जाँच लीजिये:** कोविड-१९ संबंधी समाचार और जानकारी इनके लगातार संपर्क में रहना हमारे भय का स्तर बढ़ा सकता है। ऐसे समय भी अपने आपसे पुछिये, अ. मेरे नियंत्रण में क्या है? ब. क्या मैं अनावश्यक रीति से सर्वाधिक बुरा क्या हो सकता है, इस बारे में चिंता कर रहा/रही हूँ? क. जब मैं अतीत में तनावग्रस्त था/थी, मैंने किस प्रकार प्रबंध किया था? ड. ऐसी कौन सी बातें हैं, जो मैं अपने आपकी सहायता करने के लिए और सकारात्मक रहने के लिए कर सकता/सकती हूँ?

क. **"यदि-तो" प्रकार की विचारधारा टालिये:** कोविड-१९ से संक्रमित होने के लिए कई प्रकार की संभावनाएँ हैं। सभी संभाव्य प्रकार जिनसे आप या प्रियजन संक्रमित हो सकते हैं, उनके बारे में सोचना आगे चलकर अति-चिंता को बढ़ाता है। इसके बजाय, आपकी सुरक्षा और स्वच्छता के लिए आप क्या सावधानी बरत सकते हैं, इसपर ध्यान देना यह सर्वाधिक अच्छा है। "क्या-अभी/अभी-क्या" इस प्रकार की विचारधारा हमें कृतिशील रहने के लिए और काल्पनिक पीड़ादायी भविष्य के बारे में चिंता करने के बजाय वर्तमान में जरूरी होनेवाली चीजें करने के लिए सहायता करती है।

ड. **साँस लेने के लिए अवसर लीजिये:** सीमित संसाधन और माँगें होनेवाले पर्यावरण में कार्य करते समय तनाव और चिंता महसूस करना यह एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। ऐसे समय एक संक्षिप्त क्षण लीजिये, यह पहचानने के लिए कि आप क्या महसूस कर रहे हैं और आप क्या कर रहे हैं। आप ऐसी तकनिकों का उपयोग कर सकते हैं, जो तनाव को शिथिल करे (तीन गहरी साँसें लीजिये, आपके आस-पास के पर्यावरण का निरिक्षण कीजिये और आप क्या देख सकते हैं, सुन सकते हैं, इसपर ध्यान दीजिये या तीन सेकंद के लिए गहरी साँस लीजिये - तीन सेकंद तक उसे रोकिये - तीन सेकंद के लिए उसे छोड़िये)।

## आपके भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना:

अ. **करुणामय रहिये और अपने आप के प्रति दयालु रहिये:** वैश्विक महामारी के दौरान आप प्रतिदिन जिस प्रकार का कार्य कर रहे हैं, वह मानसिक आघात पहुँचानेवाला हो सकता है। इसलिए, आपकी अपनी जरूरतों को महत्त्व दीजिये और जब भी संभव हो अपने आपके लिए समय दीजिये।

ब. **अनुभव किये गये मानसिक पीड़ा का स्वीकार कीजिये:** एक क्षण यह स्वीकार करने के लिए लीजिये, की आप अपने और आपके प्रियजनों के स्वास्थ्य के बारे में अति-चिंताग्रस्त महसूस कर रहें हो या आप मानसिक पीड़ाग्रस्त महसूस कर रहें हो। खास कर, जब की आप आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. के कर्मचारी होने के नाते नौकरी की माँगें और व्यक्तिगत जीवन की माँगें संभाल रहें हैं। लिंग पर आधारित नियमों का पालन करना, जैसे कि परिवार का ख्याल रखना, बालकों का ख्याल रखना, घर के काम संभालना आदि मानसिक पीड़ादायी हो सकता है। अनुभव किये गये मानसिक पीड़ा को अस्वीकार मत कीजिये।

क. **अनुभव किये गये मानसिक पीड़ा को कम करने के लिए श्वसन-संबंधी व्यायाम कीजिये:** श्वसन-संबंधी व्यायाम या खुद के पर्यावरण का निरिक्षण करना तनाव को कम करने में सहायता करता है और व्यक्ति को नकारात्मक भावनाओं से दूर करने में सहायता करता है। मानसिक पीड़ादायी विचारों का अस्वीकार करना टालिये। अपने आपको कोविड-१९ से संक्रमित या उसका संवाहक पाए जाने का भय यह एक बहुत स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जब आप समाज-व्यवस्था में कार्य कर रहे हो।

ड. **आपके सामाजिक संपर्क-जाल सशक्त बनाईये:** उनके साथ समय बिताईये, जिनके साथ आपको आनंद मिलता है। अपने प्रियजनों के साथ समय बिताते हुए कोविड-१९ से असंबंधित गतिविधियाँ या संभाषण में व्यस्त रहने की कोशिश कीजिये।

ई. **आपके कार्य से असंबंधित गतिविधियों में व्यस्त रहिये:** आपके कार्य से असंबंधित चीजें करने के लिए अवसर की तलाश कीजिये। आपको जो आनंद, आराम दे, ऐसा कुछ करने के लिए अपने लिए समय निकालने कोशिश कीजिये। वह कुछ भी हो सकता है, जैसे कि कोई एक फिल्म देखना, खाना बनाते समय या खेल खेलते समय आपकी पसंद का गाना सुनना, या चाय/खाना कैसे बनाते हैं, यह सीखना आदि । यह आपको आप क्या करना चाहते हैं इसका नियंत्रक बनने की अनुमति देता है और निपुणता का बोध देता है।

फ. **आपके दिन पर चिंतन कीजिये:** आपका दिन कैसा रहा इस बारे में सोचने के लिए समय निर्धारित कीजिये। यदि संभव हो, तो आपके अनुभव पर पुस्तिका में टिपण्णी लिखिए, आपने दिन के शुरू से अंत तक क्या महसूस किया इसपर ध्यान दीजिये। क्या उसमें कुछ महत्त्वपूर्ण क्षण थे, जिन्होंने आपको खास कर उदास बनाया हो, आदि। स्व-चिंतन व्यक्ति को अपनी भावनाओं के प्रति सतर्क रहने में सहायता करता है।

## व्यावसायिक जीवन:

अ. **काम करते समय अंतराल लीजिये:** दोबारा उर्जित होने के लिए अंतराल लेना निश्चित कीजिये, क्यों कि लंबे समय तक काम करना तनाव और शक्तिहीनता की ओर ले जाता है। अंतराल लेना काम पर फिर से ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है। वह फिर से तरोताजा होने के लिए और अधिक कार्यक्षम होने के लिए अवसर प्रदान करता है।

ब. **काम को टुकड़ों में विभाजित करना:** नियुक्त किये गये काम पुरे करना एक अति-व्याप्त प्रक्रिया हो सकती है। इस प्रक्रिया में कहाँ शुरू करना है, किसपर ध्यान केंद्रित करना है, आदि के बारे में कुछ चिंता-संबंधी बातें हो सकती हैं। दी गई जिम्मेदारियाँ लीजिये और उन्हें छोटे काम में विभाजित कीजिये। यह बड़े काम को अधिक सरल और करनेयोग्य रूप में देखने के लिए सहायता करता है।

क. **सह-कर्मचारियों के साथ जुड़ना:** सह-कर्मचारियों के साथ संभाषण करना और आपके समवयस्कों से आधार प्राप्त करना यह वे अपनी मानसिक पीड़ा का प्रबंध किस प्रकार करते हैं, यह समझने में सहायता करेगा। यह समवयस्कों के साथ होनेवाले संबंधों को सशक्त बनाता है, जिसके व्यक्ति के स्वास्थ्यपर सकारात्मक परिणाम होते हैं।

ड. **आपके कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच सीमा निर्माण कीजिये:** आप निर्दिष्ट कार्य-समय के बाद जैसे ही घर पहुँचने के बाद सर्वेक्षण या अतिरिक्त कागजादों-संबंधी काम ना करने का निर्णय लेकर सीमाएँ निर्माण कर सकते हैं, या काम के बाद अपने लिए समय समर्पित कीजिये, आपके कार्य से असंबंधित गतिविधियों में व्यस्त कीजिये आदि। कार्य और व्यक्तिगत जीवन दोनों में सुनिश्चित सीमाएँ निर्माण करना आपके व्यक्तिगत और कार्य जीवन दोनों से तनाव कम करने के लिए सहायता करता है।

इ. **"नहीं" कहना सीखिये:** "नहीं" कहना स्वार्थी नहीं है। वह सुनिश्चित सीमाएँ प्रदान करने में सहायता करता है और दूसरों को आपसे क्या उम्मीद रखनी है, यह जानने के लिए अनुमति देता है। नियुक्त कार्य को महत्त्व दीजिये और निर्धारित कीजिये, कि क्या आप वे काम अन्य प्रतिनिधियों को सौंप सकते हैं।

## रिश्तें संभालना:

अ. सामाजिक अलगाव, विलगीकरण, और दूरीकरण ये आपको और आपके परिवार के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं, इस बारे में सतर्क रहिये।

ब. **बोझ बाँट लीजिये:** कार्य-संबंधी माँगें संभालना और साथ-साथ व्यक्तिगत जीवन की माँगों की पूर्ति करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अपने परिवार से काम बाँटने के लिए बात कीजिये, जो होना जरूरी है; जैसे कि छोटे काम आपके बालकों को या परिवार के अन्य सदस्यों को नियुक्त करना।

क. **प्रियजनों के साथ समय बिताईये:** इस समय का उपयोग आपके प्रियजनों के साथ बिताने के लिए कीजिये। उनके चिंता-संबंधी बातें, चढ़ाव-उतार इनके बारे में चर्चा कीजिये। यह सांझा करना संघर्ष को हल करने के लिए, विश्वस्त रूप से राय सांझी करने के लिए, और रिश्तें बनाने के लिए अवकाश प्रदान करता है।



ड. **तीव्र प्रतिक्रियाएँ देना टालिये:** कोविड-१९ की कठोर वास्तविकता और तालाबंदी तनाव को और बढ़ा सकते हैं और हमें क्रोधित बना सकते हैं। क्रोध के उद्गम के स्थान पहचानना यह उसका सामना किस प्रकार करना है, यह समझने में सहायता कर सकता है।

- खुद से पुछिये, "मुझे क्या क्रोधित बना रहा है?", "सामान्य तौर पर मैं कब उदास होता/होती हूँ?" और "जब मैं दुखी होता/होती हूँ, तब मैं किस प्रकार प्रतिक्रिया देता/देती हूँ?"
- यह पहचानिये, कि क्या आप अपना ख्याल रख रहें हैं, क्या आप आपके स्वास्थ्य, नींद का ध्यान ना रखते हुए अत्याधिक कार्य कर रहें हैं, जो विफलता-सहनशीलता कम कर सकता हैं।
- भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य विभाग से सलाहों का पालन करने की कोशिश कीजिये।

इ. **`यदि आप ऐसे पर्यावरण में रह रहे हैं, जहाँ आप हिंसाचार का अनुभव आता है, नीचे दिये हुए मुद्दों का इस्तेमाल आपको सहायता कर सकता है:**

- सहायक परिवार और दोस्त, जो आपको तनाव का सामना करने में, और साथ-साथ व्यावहारिक जरूरतों की (उदाहरण, खाना, बालक की देख-भाल, घर) पूर्ति करने में सहायता कर सकते हैं, उनसे संपर्क करना।
- आपकी अपनी सुरक्षा और साथ-साथ आपके बालकों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा योजना तैयार कीजिये, यदि हिंसाचार अधिक बुरा हो जाता है। सुरक्षा योजना तैयार करते समय आप नीचे दिया गया ब्यौरा ध्यान में रख सकते हैं:

  अ) महत्त्वपूर्ण दस्तावेज, पैसे, और कुछ व्यक्तिगत चीजें आपके साथ लेने के लिए पहुँच में रखें, यदि आपको तुरंत निकलना जरूरी हो जाये,

  ब) आप घर किस प्रकार छोड़ेंगे और सहायता लेंगे (उदाहरण, यातायात, स्थान) इसकी योजना बनाईये। पड़ोसी, दोस्त, और परिवार, जिन्हें आप बुला सकते हैं, या फिर आप सहायता के लिए जा सकते हैं, उनके दूरध्वनी क्रमांक लिखकर रखिये। अधिकारियों से जुड़े रहिये, जो आपको ऐसे परिस्थिति में सहायता दे सकते हैं।

  क) ऐसी संघटनाओं के संपर्क ब्यौरा साथ रखिये, जो महिलाओं के विरुद्ध होनेवाले हिंसाचार में सहायता करते हैं, जैसे की आपातकालीन सेवा-प्रणालियाँ, जैसे कि १०३, १८१, १०९१ या नजदीकी एक-विराम आपातकालीन केंद्र, स माज सेवक, और बालक सुरक्षा प्रणाली या नजदीकी पुलिस थाना, और पहुँच में होनेवाले आश्रय-स्थान और आधार/सहायता प्रणालियाँ इन्हें आवश्यक तौर पर संपर्क कीजिये। सावधान रहिये, ताकि अपराध करनेवाली व्यक्ति यह जानकारी ना पा सके।

# खुद का ख्याल रखना
(स्वच्छता कर्मचारी)

**मूल्य**

- स्व-करुणा
- खुद को प्राथमिकता देना
- स्व-देख-भाल करना
- खुद के प्रति दयालुता

खुद का स्वास्थ्य संभालना यह अपना स्वास्थ्य, विचार, भावनाएँ, कार्य और संबंध इनका ख्याल रखकर किया जा सकता है। नीचे बताई गई सलाह आपको ऐसे मुश्किल समय में खुद का ख्याल रखने में सहायता करेंगी:

## आपके स्वास्थ्य की देख-भाल करना:

- नियमित रूप से स्वास्थ्यपूर्ण भोजन और अच्छी नींद लेना निश्चित कीजिये।
- किसी भी प्रकार का पदार्थ, जैसे कि मद्य और अन्य मादक पदार्थ इनका सेवन मत कीजिये। ऐसे पदार्थों का सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। यदि आप ऐसे पदार्थों का सेवन नियंत्रित करने के लिए सहायता की जरूरत हो, तो उन सामाजिक संघटनाओं से संपर्क करने के बारे में सोचिये, जो आपको सहायता करेंगी।
- सूचित किये गए सुरक्षा परिमाणों का पालन करना आपने बनाये रखा है, यह निश्चित कीजिये, जैसे कि घर आते ही आपके हाथ धोना, नहाना, आपने इस्तेमाल किये कपड़े अलग-से रखना।
- शारीरिक गतिविधी का उपयोग कीजिये, क्यों कि वह आपको बेहतर महसूस करने के लिए सहायता करेगा। आप हल्का खिंचना, योग आदि जैसे कुछ सरल कर सकते हैं।

## आपके स्वास्थ्य की देख-भाल करना:

- कभी-कभी जब हम भयभीत महसूस करते हैं, तो हमारा झुकाव नकारात्मक घटना के संभाव्यता को अधिक अनुमानित करने की ओर होता है। खुद से पुछिये, "आपके विचार सच हैं, इस बारे में कितनी संभावना है?" यह जाँचने की कोशिश कीजिये, कि क्या आपके विचार वास्तविकता के साथ मिलते-जुलते हैं या नहीं।
- जब आप भयभीत महसूस करें, तब भी परिस्थिति पर आपका नियंत्रण जाँच लीजिये। आपके नियंत्रण में क्या है और क्या आपके नियंत्रण के परे है वह पहचानिये।
- आपके नियंत्रण में क्या है, जैसे कि सुरक्षा और स्वच्छता के बारे में आप जो सावधानी बरत सकते हैं, उसपर फिर से ध्यान केंद्रित कीजिये।



## आपके भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना:

- आपके खुद के जरूरतों को महत्त्व दीजिये और जब भी हो सके, खुद के लिए समय दीजिये।
- यह स्वीकार करने के लिए एक क्षण लीजिये, कि आप अपने और आपके प्रियजनों के स्वास्थ्य के बारे में चिंताग्रस्त महसूस कर रहें हैं या आप मानसिक पीड़ाग्रस्त महसूस कर रहें हैं।
- शिथिलीकरण-संबंधी गतिविधियों में व्यस्त रहिये: जब भी आप अति-व्याप्त महसूस करें, कुछ समय निकालिये और केवल अपने आपपर ध्यान केंद्रित कीजिये। यह सरल गतिविधी करना आपको सहायता करेगा।
  - एक आरामदायी अवस्था में बैठिये या आप चाहें तो जमीन पर लेट जाईये और अपनी आँखें बंद कीजिये।
  - आपके विचारों पर ध्यान दीजिये। आपके विचारों को रोकने की कोशिश मत कीजिये। केवल आपके विचार किस प्रकार के हैं, इसपर ध्यान दीजिये।
  - आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये। आपका दिन कैसा था, यह अपने आप से पुछिये। आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये।
  - आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है, इसपर ध्यान दीजिये। क्या आप थका हुआ, या शक्तिहीन महसूस कर रहे हैं? यदि हाँ, तो "हाँ, मैं थका हुआ महसूस कर रहा/रही हूँ।" यह कहकर स्वीकार कीजिये।
  - गहरी साँसें लीजिये। साँस आपकी नाक द्वारा किस तरह भीतर खींची जा रही है और मुँह द्वारा छोड़ी जा रही है, इसपर ध्यान केंद्रित कीजिये।
  - दो गहरी साँसें लेने के बाद "यह ठीक है। जो भी है, मैं ठीक हूँ।", ऐसे सहमतिपूर्ण वाक्य कहिये।
  - अभी आप व्यायाम के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं, इसपर ध्यान दीजिये, यदि आपको जरासा भी फर्क नजर आता है।
  - जब भी आप तैयार हो, अपनी आँखें खोलिये।
- आपकी भावनाएँ अभिव्यक्त करने के लिए उचित मार्ग की खोज कीजिये। जब आप मानसिक पीड़ाग्रस्त हो, तब ऐसे मार्ग की खोज कीजिये, जिससे आप अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने के लिए अपने आपको सहायता कर सकते हैं। अभिनय द्वारा प्रकट करना या हिंसाचार इनका आपके मानसिक पीड़ा या क्रोध को अभिव्यक्त करने के मार्ग के तौर पर उपयोग करना टालिये।
  - यदि आपके क्रोध का विस्फोट हुआ है /आप हिंसात्मक रूप में प्रकट/अभिव्यक्त हुए हो, तो आपके बालक से/परिवार के सदस्य से क्षमा माँगिये, और उस विस्फोट का कारण बनी हुई आपकी भावनाओं पर ध्यान केंद्रित कीजिये।
  - आप क्या महसूस कर रहें हैं या आपके मन में क्या है, यह देखिये।
  - आप जो देख रहें हैं, उसे नाम दीजिये, उदाहरण के लिए, "मैं देख रहा/रही हूँ, कि मैं क्रोधित हूँ/ क्रोध की भावना है।"
  - एक बार आप भावनाओं को देख लें, तो शिथिलीकरण की तकनीकों का इस्तेमाल कीजिये, जैसे कि गहरी साँसें लेना और आप क्या देख रहें हैं, स्पर्श कर रहे हैं, सुन रहें हैं, गंध या स्वाद ले रहे हैं इसपर गौर करना आदि, जो उपर बताये गये मुद्दे में परिचित की गई हैं।
  - जब आप भावनाओं से अति-व्याप्त महसूस करें, तब यह प्रक्रिया फिर से दोहराईये।

## आपके रिश्तें संभालना:

अ. सामाजिक अलगाव, विलगीकरण, और दूरीकरण ये आपको और आपके परिवार के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं, इस बारे में सतर्क रहिये।

ब. **बोझ बाँट लीजिये:** कार्य-संबंधी माँगें संभालना और साथ-साथ व्यक्तिगत जीवन की माँगों की पूर्ति करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अपने परिवार से काम बाँटने के लिए बात कीजिये, जो होना जरूरी है; जैसे कि छोटे काम आपके बालकों को या परिवार के अन्य सदस्यों को नियुक्त करना।

क. **प्रियजनों के साथ समय बिताईये:** इस समय का उपयोग आपके प्रियजनों के साथ बिताने के लिए कीजिये। उनके चिंता-संबंधी बातें, चढ़ाव-उतार इनके बारे में चर्चा कीजिये। यह सांझा करना संघर्ष को हल करने के लिए, विश्वस्त रूप से राय सांझी करने के लिए, और रिश्तें बनाने के लिए अवकाश प्रदान करता है।

ड. **तीव्र प्रतिक्रियाएँ देना टालिये:** कोविड-१९ की कठोर वास्तविकता और तालाबंदी तनाव को और बढ़ा सकते हैं और हमें क्रोधित बना सकते हैं। क्रोध के उद्गम के स्थान पहचानना यह उसका सामना किस प्रकार करना है, यह समझने में सहायता कर सकता है।

- खुद से पुछिये, "मुझे क्या क्रोधित बना रहा है?", "सामान्य तौर पर मैं कब उदास होता होती हूँ?" और "जब मैं दुखी होता/होती हूँ, तब मैं किस प्रकार प्रतिक्रिया देता/देती हूँ?"
- यह पहचानिये, कि क्या आप अपना ख्याल रख रहें हैं, क्या आप आपके स्वास्थ्य, नींद का ध्यान ना रखते हुए अत्याधिक कार्य कर रहें हैं; जो विफलता-सहनशीलता कम कर सकते हैं।
- भावनिक और मानसिक स्वास्थ्य विभाग से सलाहों का पालन करने की कोशिश कीजिये।

इ. **यदि आप ऐसे पर्यावरण में रह रहे हैं, जहाँ आप हिंसाचार का अनुभव आता है, तो नीचे दिये हुए मुद्दों का इस्तेमाल आपको सहायता कर सकता है:**

- सहाय्यपूर्ण परिवार और दोस्त, जो आपको तनाव का सामना करने में, और साथ-साथ व्यावहारिक जरूरतों की (उदाहरण, खाना, बालक की देख-भाल, घर) पूर्ति करने में सहायता कर सकते हैं, उनसे संपर्क करना।
- आपकी अपनी सुरक्षा और साथ-साथ आपके बालकों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा योजना तैयार कीजिये, यदि हिंसाचार अधिक बुरा हो जाता है। सुरक्षा योजना तैयार करते समय आप नीचे दिया गया ब्यौरा ध्यान में रख सकते हैं:

  अ) महत्त्वपूर्ण दस्तावेज, पैसे, और कुछ व्यक्तिगत चीजें आपके साथ लेने के लिए पहुँच में रखें, यदि आपको तुरंत निकलना जरूरी हो जाये,

  ब) आप घर किस प्रकार छोड़ेंगे और सहायता लेंगे (उदाहरण, यातायात, स्थान) इसकी योजना बनाईये। पड़ोसी, दोस्त, और परिवार, जिन्हें आप बुला सकते हैं, या फिर आप सहायता के लिए जा सकते हैं, उनके दूरध्वनी क्रमांक लिखकर रखिये। अधिकारियों से जुड़े रहिये, जो आपको ऐसे परिस्थिति में सहायता दे सकते हैं।

  क) ऐसी संघटनाओं के संपर्क ब्यौरा साथ रखिये, जो महिलाओं के विरुद्ध होनेवाले हिंसाचार में सहायता करते हैं, जैसे की आपातकालीन सेवा-प्रणालियाँ, जैसे कि १०३, १८१, १०९१ या नजदीकी एक-विराम आपातकालीन केंद्र, स माज सेवक, और बालक सुरक्षा प्रणाली या नजदीकी पुलिस थाना, और पहुँच में होनेवाले आश्रय-स्थान और आधार/सहायता प्रणालियाँ इन्हें आवश्यक तौर पर संपर्क कीजिये। सावधान रहिये, ताकि अपराध करनेवाली व्यक्ति यह जानकारी ना पा सके।



# कार्य पर शक्तिहीनता का सामना करना
## (आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. और स्वच्छता कर्मचारी):

वैश्विक महामारी के दौरान, समाज-कर्मी व्यावसायिक और साथ-साथ व्यक्तिगत अग्रक्रम पर चुनौतियों की एक श्रृंखला का अनुभव लेते हैं। विभिन्न कारक घटकों के दबाव के कारण प्रेरित बने रहना मुश्किल हो सकता है। ऐसी परिस्थिति में शक्तिहीन या प्रेरणाहीन महसूस करना यह स्वाभाविक है। नीचे बताये गये संदेश शक्तिहीनता का प्रतिबंध करने के लिए और प्रेरणाहीनता का सामना करने के लिए सहाय्यपूर्ण हो सकते हैं।

## शक्तिहीनता का प्रतिबंध करना:

१. **शक्तिहीनता के चिन्ह पहचानिये:** मानसिक पीड़ादायी पर्यावरण में कार्य करना हम कैसे महसूस करते हैं, इसे भी प्रभावित कर सकता है। शक्तिहीनता के चिन्हों पर नजर रखिये, जैसे कि सामान्य रूप से अधिक थकान या पूरी तरह थका हुआ महसूस करना, तनावग्रस्त महसूस करना; सरदर्द, पेटदर्द, उत्पादनक्षमता में कमी, निराशावाद का बोध आदि महसूस करना।

२. **आपकी परिसीमा जानिये:** अत्याधिक कार्य-बोझ के प्रभाव में अति-व्याप्त महसूस करना और सामना करने के लिए अक्षम होना स्वाभाविक है। कार्य और घर पर आपका कुछ बोझ हल्का करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं, इस बारे में सोचिये। आप इस बारे में आपके पर्यवेक्षक या परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा कर सकते हैं।

३. **कार्य विभाजित कीजिये:** जब जिम्मेदारियों का एक प्रवाह होता है, जैसे कि घर का ख्याल रखना, कार्य पर जाना, कार्य पर चुनौतियाँ आदि, तब अक्सर क्या करना जरूरी है, उस कार्य से हमारा ध्यान हट जाता है। नियुक्त की गई जिम्मेदारियों का स्वीकार कीजिये और उन्हें छोटे कामों में विभाजित कीजिये। उन कामों की पूर्ति करने के लिए खुद की प्रशंसा कीजिये।

४. छोटे अंतराल लेना दबाव कम करने में सहायता करता है, कार्य पर फिर से ध्यान केंद्रित करने के लिए और कार्य पर अधिक कार्यक्षम होने के लिए अवसर प्रदान करता है।

५. **"नहीं" कहना सीखिये:** जिम्मेदारियाँ और दबाव का अत्याधिक स्तर आपके स्वास्थ्य को हानि पहुँचा सकता है। कुछ जिम्मेदारियों को "नहीं" कहना सीखिये, जो कोई और ले सकता/सकती है। आपको शायद यह भय हो, कि दूसरों पर उसका बोझ होगा। लेकिन आपके लिए कार्यक्षमतापूर्वक कार्य करने के लिए आपकी रफ़्तार पहचानना महत्त्वपूर्ण है।

६. **सकारात्मक संभाषण कीजिये:** इन चिंता-संबंधी बातों के बारे में और प्रश्नों/समस्याओं के बारे में आपके किसी नजदीकी व्यक्ति से बात कीजिये। हम अक्सर अपनी चुनौतियाँ और मुश्किलें इनके बारे में अपने नजदीकी व्यक्तियों से संभाषण करते प्रशंसा करते हैं और यह प्रियजनों के साथ जुड़ना हमेशा सहायता करता है।

७. **जीवनशैली में होनेवाले बदलाव का स्वीकार कीजिये:** वैश्विक महामारीने हमारे व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन को बहुत ही गहराई से बदल दिया है। इस बदलाव का स्वीकार करनेवाले बनिये और जो वर्तन आपको सकारात्मक महसूस करने में सहायता करे, ऐसे वर्तन में व्यस्त रहिये।

८. **अपना ख्याल रखिये:** आपको आनंद देनेवाली सरल गतिविधियों में व्यस्त रहिये। कुछ ऐसा सरल, जैसे कि सुबह में चाय पिना या ध्यानधारणा करना हो। छोटी गतिविधियाँ करना भी सहाय्यपूर्ण हो सकता है। सुसंगति होना महत्त्वपूर्ण है। आप भले हर बार विभिन्न गतिविधियाँ चुने, लेकिन खुद के लिए वह समय निकालना यह यहाँपर महत्त्वपूर्ण मुद्दा है।

९. **यहाँ और अभी:** वर्तमान परिस्थिति पर और आप अभी जिस चीज पर कार्य कर रहें हैं, उसपर ध्यान केंद्रित कीजिये। अतीत पर (जो गुजर गया है) या भविष्य पर (जो होनेवाला है) ध्यान देने के बजाय वर्तमान परिस्थिति पर ध्यान केंद्रित कीजिये। आप श्वसन-संबंधी व्यायाम कर सकते हैं, जैसे कि तीन गहरीसाँसें लेना जो आपको आपका मन वर्तमान में लाने के लिए सहायता करेगा।

१०. **अपना ख्याल रखिये:** कोविड-१९ संबंधी दबाव और मानसिक पीड़ा आपके मानसिक और साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर कठोर आघात कर सकता है। इस दबाव के परिणाम नींद विचलित होना, भूख नष्ट होना, अभिरुचियाँ नष्ट होना आदि के रूप में देखे जा सकते हैं। इस परिस्थिति में एक स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली अपनाना कीजिये।

११. यदि इनमें से कोई भी भावना आपके बाहर निकलने की कोशिश के बावजूद लगातार बहुत दिनों के लिए कायम रहती है, उसके बारे में किसी के साथ बात कीजिये, जीवनसाथी, परिवार, और दोस्त। यदि भावनाओं का स्वरूप अधिक बिगड़ जाता है, तो सहायता-प्रणाली या विशेषज्ञ से संपर्क कीजिये। **आय-कॉल की स्वास्थि ऐसी ही एक सहायता-प्रणाली है ९१५२९८७८२४**

# प्रेरणा के अभाव के भावनाओं का प्रबंध करना

(आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू., स्वच्छता-कर्मचारी):

१. **करुणामय बनिये और खुद के प्रति दयालु रहिये:** इस वैश्विक महामारी का स्वरूप ऐसा है, कि इसने व्यावसायिक और व्यक्तिगत दोनों ही जीवन में जिम्मेदारियों के आंकड़े बढ़ा दिए हैं। खुद के प्रति और आपकी जरूरतों के प्रति करुणामय बनिये। आप कार्य पर और घर पर सभी कर्तव्यों और बंधनों की पूर्ति करने के लिए सक्षम नहीं हो सकते और यह ठीक हो सकता है। क्या करना आवश्यक नजर आता है, सिर्फ उसी को प्राथमिकता दीजिये और उसीपर ध्यान केंद्रित कीजिये।

२. **प्रेरणाहीन महसूस करने के लिए खुद को दोष मत दीजिये:** बहुत सारे निर्बंधों के साथ कार्य करते समय, व्यक्ति की प्रेरणा प्रभावित होना यह स्वाभाविक है। ऐसे अनेक घटक आपके नियंत्रण के बाहर होते हैं, जो इस प्रेरणाहीन होने की भावना में योगदान करते हैं। खुद को दोष ना देना यह अनुभव किये गये असहायता को कम करने के लिए आपकी सहायता करेगा।

३. **आपके योगदान की प्रशंसा कीजिये:** अब तक आप जो कार्य कर पाये हैं और लोगों को आपके कार्य का किस प्रकार लाभ पहुँचा है, इस बारे में सोचिये। समाज में आपने निभाई हुई भुमिका के महत्त्व का स्वीकार कीजिये और जब भी आप से बन सके छोटी-छोटी जीत को मनाईये। अपने आपको याद दिलाईये, कि आपको यह व्यवसाय चुनने के लिए और वह जारी रखने के लिए कौन सी बात ने आपको प्रेरित किया।

४. **अंतिम ध्येय पर ध्यान केंद्रित कीजिये:** अपने आपको आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. या स्वच्छता कर्मचारी बनना आपने किस कारण चुना उन कारणों को और वे कारण जो आपको आशा, ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू. या स्वच्छता कर्मचारी बनकर कार्य जारी रखने के लिए आपको प्रेरित करते हैं, उनके बारे में खुद को याद दिलाने की कोशिश किजिए। इन कारणों पर ध्यान केंद्रित कीजिये और उनका अपने आपको प्रेरित करने की लिए प्रेरणा के तौर पर उपयोग कीजिये।

५. **सकारात्मक सहमति का उपयोग कीजिये:** आप प्रेरणाहीन महसूस करते हुए भी आप कार्य करने के लिए सक्षम रहें इसलिए अपने आपको कुछ श्रेय दीजिये। आपके मेहनत की और अपने आपकी प्रशंसा कीजिये। उदाहरण के लिए, मेरे योगदान ने बहुत व्यक्तियों को सहायता की है। मैं जो कार्य कर रहा/रही हूँ, वह दूसरों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाता है। मेरे कार्य ने समाज के स्वास्थ्य को प्रभावित किया है।

६. **सहायता के लिए दूसरों को संपर्क कीजिये:** कुछ चुनौतियाँ जो दुसरे अनुभव कर रहें हैं, हो सकता है आप भी अनुभव कर रहें हो। इन चिंता-संबंधी बातों का स्वीकार कीजिये और अपने खुद के प्रति करुणा अभिव्यक्त कीजिये। इन चुनौतियों के लिए कोई शीघ्र हल शायद नहीं हो सकता। कोई सुरक्षित अवकाश की खोज कीजिये, जहाँ आप ये चिंता-संबंधी बातें बाँट सकें। परिवार-व्यवस्था में, आपके सदस्यों के आप सहायता के लिए बातचीत कर सकते हैं। यदि वे विरोध करें, तो अतिरिक्त संसाधनों की खोज कीजिये। कार्य-व्यवस्था में, कुछ काम दूसरों को सौंपे जाने के लिए आपके पर्यवेक्षकों से चर्चा कीजिये।

७. यदि इनमें से कोई भावना लगातार बहुत दिनों तक कायम रहती है, तो इस बारे में किसी से, जीवनसाथी से, परिवार से, दोस्तों से बात कीजिये। यदि ये भावनाएँ अधिक बुरा रूप धारण करती हैं, तो किसी सहायता-प्रणाली या विशेषज्ञ से संपर्क कीजिये। आय-काल की स्वास्थि **ऐसी ही एक सहायता-प्रणाली है ९१५२९८७९२४**

# विचारों के बुलबुले:

**लचीलापन:** मानवों में अनुभव किये गये कठिनाई/आपदा को पलटकर जवाब देने की आतंरिक क्षमता होती है। बालको में इस गुण को उन्हें छोटे काम नियुक्त करके अधिक प्रोत्साहित कीजिये, जो वे आसानी से पुरे कर सके। यह उनके सकारात्मक स्व-बोध को विकसित करने में सहायता करता है। भविष्य में यदि वे किसी बात पर अटक जाते हैं, तो वे उनके इन पिछली सफलताओं को देख सकते हैं और फिर से कोशिश कर सकते हैं। यह करते समय खुद के प्रति करुणामय बने रहना और सामाजिक संपर्क-जाल सशक्त करना भी बालकों को अधिक लचीला बनने के लिए सहायता करता है।

**शक्तिहीनता:** शक्तिहीन होना, मतलब खाली और मानसिक रूप से बुरी तरह थकान महसूस करना। यह भी व्यक्ति के कार्यक्षमता और प्रेरणा को बाधित कर सकता है, जिस वजह से व्यक्ति उसके काम संभालना मुश्किल पा सकती है। अत्याधिक तनाव का अनुभव लेना और जिम्मेदारियों आप डूब रहे हो ऐसे महसूस करना व्यक्ति को जैसे उसके सारे संसाधन ख़त्म हो चुके हैं ऐसे महसूस करा सकता है, जो शक्तिहीनता के एहसास के परिणाम स्वरूप में प्रकट होता है।

**स्व-हत्या संबंधी कल्पक विचार:** जब व्यक्ति की अनुभव की गई मानसिक पीड़ा उसकी सामना करने की क्षमता पार कर जाती है/से अधिक हो जाती है, तब वह असहायता और निराशावाद के बोध के परिणाम स्वरूप प्रकट हो सकता है। ऐसी घटनाओं में, कुछ लोग स्व-हत्या संबंधी कल्पक विचार अभिव्यक्त कर सकते हैं, जैसे कि मर जाने की इच्छा के बारे में निष्क्रिय विचार या खुद की हत्या करने के बारे में सक्रीय विचार। यदि आपको अपने मन में ऐसे विचार नजर आते हैं, तो व्यावसायिक समुपदेशक या सहायता-प्रणाली से संपर्क करें, जो आपको मनो-सामाजिक आधार प्रदान कर सकते हैं, आय-कॉल ऐसी ही एक सहायता-प्रणाली है ९१५२९८७८२१

**समानुभूति:** समानुभूति का अर्थ किसी और की परिस्थिति में अपने आपको रखना/ऐसी कल्पना करना और "यदि-तो" इस प्रकार की गुणवत्ता बिना खोये उनका नजरिया देखना है।

स्व-करुणा: स्व-करुणा में, जब हम किसी दुख/पीड़ा से गुजरते हैं, असफल हो जाते हैं, या अपर्याप्त महसूस करते हैं, तब स्व-समीक्षा के साथ अपना दुख या अपने आपको अनदेखा करने के बजाय खुद के प्रति स्नेहपूर्ण और समझदार होना जरूरी है।

**स्व-देख-भाल:** स्व-देख-भाल मतलब अपने मानसिक, भावनिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना होता है। भले ही सिद्धांत में यह एक सरल संकल्पना है, लेकिन यह ऐसा कुछ है जो हम अक्सर अनदेखा करते हैं। यह हमारा प्रतिदिन का तनाव कम करने में सहायता करता है। स्व-देख-भाल कुछ ऐसा नहीं है, जो जबरदस्ती या अनिवार्यता के साथ किया जाता है।

**समर्थन/दृढ़-कथन:** समर्थन ये सकारात्मक वाक्य हैं, जो आपको खुद को हानि पहुँचाने की भावना /विचार और नकारात्मक विचार इनको चुनौती देने के लिए और उनपर विजय प्राप्त करने के लिए सहायता कर सकते हैं।