

## COVID-19 के दौरान मानसिक आघात को स्वीकारना और प्रत्यास्थता (फिर उठ खड़े होने की क्षमता) को बढ़ावा देना

मानसिक आघात कई रूपों में महसूस हो सकता है और इस समय यह हमारे शहर और देश में एक सतत सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट के रूप में मौजूद है। COVID-19 वैश्विक-महामारी ने अभूतपूर्व जनहानि, वित्तीय संकट और सामाजिक अलगाव उत्पन्न किए हैं, जिससे बहुत से लोगों को पहुंचे आघात के एहसास और बदतर हो जाते हैं। न्यू यॉर्क शहर (NYC) के कई निवासी पुलिस की क्रूरता, नस्ली अन्याय और असमानता की घटनाओं के कारण भी आपे से बाहर हो रहे हैं, और अश्वेत समुदायों द्वारा सदियों झेले गए ऐतिहासिक आघातों से मुकाबला करने के लिए कार्य कर रहे हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य के ये सहगामी संकट ऐसे उल्लेखनीय तनावकारक हैं जो बहुत से लोगों द्वारा महसूस किए जा रहे आघात और हानि के एहसास में योगदान दे सकते हैं।

### आघात को परिभाषित करना और इसके प्रभाव को समझना

मादक पदार्थ व्यसन एवं मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रशासन (SAMHSA) आघात को किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई किसी घटना, घटनाओं की किसी शृंखला या कुछ परिस्थितियों के शारीरिक या भावनात्मक रूप से हानिकारक परिणाम के रूप में परिभाषित करता है।<sup>1</sup> COVID-19 वैश्विक-महामारी जैसी संभावित आघातकारी घटनाएं परिस्थितियों का सामना करना और उनसे उबरना कठिन बना सकती हैं। आघात पर प्रतिक्रियाएं अलग-अलग व्यक्ति में अलग-अलग होती हैं। हम एक ही घटना का अलग-अलग ढंग से अनुभव कर सकते हैं और उस पर अलग-अलग प्रतिक्रियाएं दे सकते हैं, जो कि हमारे सामना करने के संसाधनों (जैसे सहयोगपूर्ण संबंध, वित्तीय सुरक्षा जाल और तनाव प्रबंधन के कौशल) पर निर्भर करता है। इन संसाधनों में समय के साथ बदलाव आ सकते हैं, जिससे हमारे संपूर्ण जीवन के दौरान आघात का अनुभव करने और उसका सामना करने के हमारे तरीके पर प्रभाव पड़ सकता है।

सभी समुदाय आघातकारी घटनाओं (जिनमें प्रियजनों या रोज़गार को खोना शामिल है) का समान रूप से अनुभव नहीं करते हैं। न्यू यॉर्क के अश्वेत निवासी COVID-19 संक्रमण एवं मृत्यु से, और नौकरी तथा वेतन की हानियों से विषम रूप से अधिक प्रभावित हुए हैं। जो अश्वेत और लातिनी महिला व पुरुष कर्मि अपनी नौकरी खो चुके हैं उन्हें सरकारी सहायता मिलने की संभावना भी श्वेत कर्मियों से कम है।<sup>2</sup> इससे श्वेत लोगों की तुलना में अश्वेत और लातिनी महिला/पुरुषों को अनुभव होने वाले आघात के अंतर में योगदान हो सकता

---

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. (SAMSHA की आघात की अवधारणा और आघात-जागरूक पद्धति के लिए मार्गदर्शन।) मादक पदार्थ व्यसन एवं मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रशासन की वेबसाइट। [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). प्रकाशित जुलाई 2014 27 जुलाई 2020 को एक्सेस किया गया।

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. (कोलमेन पी, केसलमेन बी. आर्थिक तेज़ी के दौरान पीछे रह जाने वाले अल्पसंख्यक कर्मियों को मंदी के दौरान सर्वाधिक चोट पहुंचती है।) न्यूयॉर्क टाइम्स वेबसाइट। <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. प्रकाशित 6 जुलाई, 2020 18 जुलाई 2020 को एक्सेस किया गया।

है, वहीं श्वेत लोगों को समान घटना का अनुभव हो सकता है, पर सामना करने के अधिक संसाधनों की सुलभता के साथ।

द्वितीयक आघातजन्य तनाव तब होता है जब कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के प्रत्यक्ष आघातकारी अनुभव के संपर्क में आता है। द्वितीयक आघातजन्य तनाव का अनुभव प्रायः ऐसे लोगों को होता है जो नियमित रूप से अन्य लोगों के आघात के संपर्क में आते हैं, जैसे परामर्शदाता, चिकित्सक, प्रथम प्रतिक्रियादाता, स्वास्थ्य देखभाल कर्मी और वे व्यक्ति जो पेशेवर हैसियत से संलग्न नहीं हैं (जैसे अपने प्रियजनों या समुदायों को आघात से प्रभावित होते हुए देखने वाले मित्र और परिजन)। द्वितीयक आघातजन्य तनाव से शारीरिक और भावनात्मक निढालता, गुस्से और निराशा की भावनाएं और बदतर हो सकती हैं। स्वयं में या अपने किसी करीबी में इन भावनाओं की उपस्थिति को स्वीकार करना, इन्हें हल करने की दिशा में पहला कदम होता है।

### **आघात से उबरना संभव है**

प्रत्यास्थता, किसी कठिन परिस्थिति से उबरकर वापस उठ खड़े होने की क्षमता को कहते हैं। संबंधों, समुदायों और संगठनों के भीतर सुरक्षा, पारदर्शिता और आपसी सहयोग को बढ़ावा देने से तनाव में राहत मिल सकती है और प्रत्यास्थता को बढ़ावा मिल सकता है।

हालांकि, प्रत्यास्थता को बढ़ावा देना सामना करने की एक उपयोगी रणनीति है, पर यह अश्वेत समुदायों को हानि और आघात पहुंचा रहे व्यवस्थागत मुद्दों जैसे नस्लवाद/जातिवाद आदि का समाधान बिल्कुल भी नहीं है। इन व्यवस्थागत मुद्दों के लिए व्यवस्थागत समाधान आवश्यक हैं। व्यवस्थागत नस्लवाद/जातिवाद और नस्ली/जातीय असमानताओं के विरुद्ध खड़े होने के लिए समुदाय के समुदाय बहुत बड़ी संख्या में साथ आ रहे हैं। इन पलों में एक-दूसरे को स्वीकारने और एक-दूसरे का सहयोग करने से हम पहले से और भी शक्तिशाली बनकर और पहले से अधिक एकजुटता के साथ उबर सकते हैं।

न्यू यॉर्क के निवासी इस जारी वैश्विक-महामारी से उबर रहे हैं और इस पर प्रतिक्रिया दे रहे हैं, और ऐसे में प्रत्यास्थता को बढ़ावा देने और एक-दूसरे का सहयोग करने के अवसर मौजूद हैं।

### **प्रत्यास्थता बढ़ाने के सुझाव**

यह स्वीकारने से प्रत्यास्थता को बढ़ावा मिल सकता है कि शोक, हानि और दुख की भावनाएं स्वाभाविक हैं: अपनी भावनाओं को स्वीकारें। अपनी गति से और अपने तरीके से स्वस्थ हों। खुद के साथ धैर्य रखें।

**सहयोगी संपर्क बनाएं/बढ़ाएं:** मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है जो स्वयं के सही होने की पुष्टि, अपनेपन की भावना और सुरक्षा के लिए दूसरों की ओर देखता है। सहयोगी संबंधों के जरिए संपर्क बनाने/बढ़ाने से सुरक्षा के एहसास को और उबरने में सहायता दे सकने वाले समुदाय को बढ़ावा मिलता है। मित्रों और परिजनों से दोबारा जुड़ना भी सहयोग का एक शक्तिशाली स्रोत हो सकता है।

अपनी शक्तियां पहचानें और उन्हें उपयोग में लाएं: समुदायों के संकट व्यक्तिगत शक्तियों और गुणों (जैसे साहस, विनोदी स्वभाव और करुणा) की पहचान करने के अवसर देते हैं और इन शक्तियों और गुणों का उपयोग कठिन परिस्थितियों से उत्पन्न तनाव को संभालने के लिए किया जा सकता है। परिस्थितियों का

सामना करने में मदद पाने के लिए, अपने कौशलों का उपयोग करते हुए स्वयंसेवा आदि गतिविधियों के माध्यम से दूसरों की मदद करें। स्वयंसेवा के अवसर ढूँढने के लिए, "[Help Now NYC](#)" (हेल्प नाउ NYC) या "[NYC Service](#)" (NYC सर्विस) पर आएं।

उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप बदल सकते हैं: चुनौतियां पहचानें और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जो आपके नियंत्रण में हैं। सचेतना का अभ्यास करें और स्वास्थ्यप्रद गतिविधियों में शामिल हों। दूसरों को करुणा और परवाह के साथ प्रतिक्रिया दें, और यह मानें कि COVID-19 से लोग अलग-अलग ढंग से प्रभावित होते हैं। सम्मानपूर्ण रहें; लोगों का हाल-चाल जानें और उन्हें बताएं कि आप ऐसे अनुभव सुनने को तैयार हैं जो आपके अपने अनुभवों से अलग हो सकते हैं।

हास्य और ध्यान-भटकाव: हास्य, सामना करने की एक शक्तिशाली रणनीति हो सकता है, और मज़ेदार गतिविधियों में भाग लेने के अवसर ढूँढने से उन नकारात्मक और पीड़ादायी संदेशों में से कुछ को तो बेअसर किया ही जा सकता है जिनका आप अनुभव कर रहे हैं और जिन्हें मीडिया के जरिए सुन रहे हैं। यह मानें कि ये दोनों ही तरीके, आघात की प्रतिक्रिया में टालमटोल की रणनीतियां भी हो सकते हैं। इन्हें प्रमुख या दीर्घकालिक रणनीति के रूप में प्रयोग करने से पीड़ादायी भावनाओं की सतत टालमटोल या उनका सतत दमन भी हो सकता है, और वे संभावित रूप से हानिकारक एवं अधिक आघातकारी तरीकों से दोबारा उभर सकती हैं।

नस्ली/जातीय आघात की पीड़ा को स्वीकारें<sup>3</sup>: नस्ली/जातीय आघात के अनुभवों को प्रायः अनदेखा कर दिया या दबा दिया जाता है। नस्लवाद/जातिवाद के अपने अनुभवों पर चर्चा करने के अवसर पैदा करें और अपने विश्वासपात्र लोगों से सहयोग मांगें। ऐसा करना सशक्तीकरण का और उबरने का कारण बन सकता है। अपनी पीड़ा के प्रबंधन में मदद के लिए, आप सामाजिक व राजनैतिक मुद्दों पर सक्रियता के जरिए भी अपनी आवाज़ उठाने में सक्षम बन सकते हैं।

आशा पैदा करें: सकारात्मक परिणामों के बारे में सोचें, उनकी योजना बनाएं और उनकी आशा करें। आपके समुदाय में जो लोग एवं सामाजिक नेटवर्क मदद कर रहे हों उनसे मदद लें, और जानें कि आपके पीछे एक पूरा समुदाय खड़ा है, भले ही आपको वह दिखाई न देता हो। नस्लवाद/जातिवाद और नस्ली/जातीय असमानताओं के विरुद्ध खड़े होने समेत विभिन्न उद्देश्यों के लिए समुदाय के समुदाय बहुत बड़ी संख्या में साथ आ रहे हैं। इन पलों में एक-दूसरे को स्वीकारने और एक-दूसरे का सहयोग करने से हम पहले से और भी शक्तिशाली बनकर और पहले से अधिक एकजुटता के साथ उबर सकते हैं।

## संसाधन

- NYC WELL कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और 200 से ज़्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए मुफ्त संक्षिप्त परामर्श और रेफ़रल प्रदान कर सकता है। मदद के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें, या [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) पर जाकर ऑनलाइन चैट करें।

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. (जर्निगेन एमएम, ग्रीन सीई, पेरेज़-गॉल्ल्ड्रॉन एल, एवं अन्य।) Racial Trauma Toolkit. (नस्ली/जातीय आघात टूलकिट।) बोस्टन कॉलेज – इंस्टीट्यूट फ़ॉर द स्टडी एंड प्रमोशन ऑफ़ रेस एंड कल्चर। <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. प्रकाशित 2015. 27 जुलाई 2020 को एक्सेस किया गया।

- विभिन्न संसाधनों तक पहुंचने के लिए [NYC स्वास्थ्य विभाग के 'COVID-19 का सामना एवं भावनात्मक कुशलक्षेम' वेब पेज](#) पर जाएं।
- वित्तीय सहायता, भोजन, स्वास्थ्य सेवा या बीमा कवरेज, और कई अन्य मुद्दों को संबोधित करने के लिए अतिरिक्त संसाधनों के लिए, [व्यापक संसाधन गाइड](#) देखें।
- बदनामी के दाग से बचाव के तरीके सहित, COVID-19 की सामान्य जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) या [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) पर जाएं।
- आघात-जागरूक सेवा प्रदाताओं और संगठनों के बारे में और जानने के लिए "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (न्यूयॉर्क राज्य आघात-सूचित नेटवर्क) पर जाएं।

**स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।**

7.27.20