

कोभिड-१९ महामारीको अवधिमा मनोवैज्ञानिक ट्रमाको स्वीकारोक्ति तथा लचकताको प्रवर्द्धन

हाम्रो सहर र देशभरि चालू स्वास्थ्य सङ्कटका बेला मनोवैज्ञानिक ट्रमा (अभिघात) धेरै तरिकाले अनुभव गर्न सकिन्छ। कोभिड-१९ महामारीले जीवनको अनपेक्षित क्षति, आर्थिक तनाव र सामाजिक पार्थक्य निम्त्याएको छ, जसले धेरैले अनुभव गरिरहेको ट्रमाको अनुभवलाई अझै खराब बनाएको छ। न्यु योर्क सहर (एनवाइसि) का धेरै वासिन्दाहरूले पुलिसको बर्बरता, जातिय अन्याय र असमानताका घटनाहरूद्वारा लडखडाउनु परिरहेको छ र अश्वेत र खैरा समुदायहरू तथा अन्य रडका समुदायहरूले अनुभव गरिरहेको शताब्दियाँ देखिको ऐतिहासिक ट्रमाको सामना गर्न खट्नु परेको छ। यी समवर्ती सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटहरू प्रमुख तनावकर्ताहरू हुन् जसले धेरैले अनुभव गरिरहेको त्यस्तो ट्रमा र क्षतिको भावनामा थप योगदान दिन्छन्।

ट्रमाको परिभाषा र त्यसको प्रभावको बोध

लागूपदार्थ दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (एसएएमएचएसए) ले ट्रमालाई कुनै व्यक्तिले शारीरिक वा भावनात्मक रूपमा हानीकारक भनी अनुभव गरेको कुनै घटना, घटनाहरूको शृङ्खला वा परिस्थितिहरूको समूह भनी परिभाषित गरेको छ।¹ कोभिड-१९ जस्ता सम्भावित रूपमा ट्रमाटिक घटनाहरूले सामना गर्न र निको हुन कठिन बनाउँछन्। ट्रमाका प्रतिक्रियाहरू निजीकृत हुन्छन्। हाम्रा सामना गर्ने स्रोतहरू (जस्तै सहयोगी सम्बन्धहरू, आर्थिक सुरक्षा सञ्जाल, र तनाव व्यवस्थापन सीपहरू) मा आधारित रहेर हामीले एउटै घटनालाई भिन्न किसिमले अनुभव गर्न सक्छौं र त्यसविरुद्ध भिन्न प्रतिक्रियाहरू दिन सक्छौं। यी स्रोतहरू समयको क्रममा परिवर्तन हुन्छन्, जसले हामीले हाम्रो जीवनभरि ट्रमाको अनुभव र सामना कसरी गर्छौं भन्ने कुरामा प्रभाव पार्छन्।

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (ट्रमाको एसएएमएचएसएको अवधारणा तथा ट्रमा-सूचित उपागम (दृष्टिकोण) का लागि मार्गदर्शन)। लागूपदार्थ दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन वेबसाइट। https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. जुलाई २०१४ मा प्रकाशित। जुलाई २७, २०२० मा प्राप्त गरिएको।

ट्रमाटिक घटनाहरू (प्रियजनहरूको मृत्यु वा रोजगारको क्षति सहित) सबै समुदायहरूभरि समान रूपले अनुभव गरिँदैनन्। अश्वेत र खैरा न्युयोर्कवासीहरूलाई कोभिड-१९ सङ्क्रमण तथा मृत्यु, र रोजगार र ज्याला क्षतिद्वारा असङ्गत रूपमा प्रभावित भएका छन्। रोजगार गुमाउने अश्वेत र ल्याटिनो/ना कामदारहरूले श्वेत कामदारहरूको तुलनामा सरकारी सहयोग प्राप्त गर्ने कम सम्भावना पनि रहेको छ।² यसले अश्वेत र ल्याटिनो/ना मानिसहरूले अनुभव गरेको ट्रमा श्वेत मानिसहरूको तुलनामा भिन्न हुन्छ, जसले एउटै घटना अनुभव गर्छन् तर उनीहरूसँग सामना गर्ने स्रोतहरू बढी हुन्छ।

द्वितीय ट्रमाटिक तनाव त्यसबेला हुन्छ जब कुनै व्यक्ति अरु कसैको ट्रमाटिक अनुभव सामु अनावृत हुन्छ। द्वितीय ट्रमाटिक तनाव औसत रूपमा तिनीहरूलाई अनुभव हुन्छ जो अरुको ट्रामामा नियमित रूपमा अनावृत हुन्छन् जस्तै परामर्शदाताहरू, थेरापिस्टहरू, प्रथम पङ्क्तिका प्रतिक्रियाकर्ताहरू, स्वास्थ्य स्याहार कार्यकर्ताहरू र पेसागत रूपमा संलग्न नभएका व्यक्तिहरू (जस्तै आफ्ना प्रियजनहरू वा समुदायहरूलाई प्रभावित पार्ने ट्रमा देख्ने साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरू)। द्वितीय ट्रमाटिक तनावले शारीरिक वा भावनात्मक थकावट, क्रोध र निराशाका भावनाहरूमा योगदान दिन सक्छ। आफूमा वा आफूसँग नजिक कसैमा यी भावनाहरू रहेको स्वीकारोक्ति नै तिनलाई सम्बोधन गर्ने पहिलो कदम हो।

ट्रमाबाट निको हुन सम्भव छ

लचकता कठिन परिस्थितिबाट फिर्ता हुने क्षमता हो। सम्बन्धहरू, समुदायहरू र सङ्गठनहरूबीचमा सुरक्षा, पारदर्शिता र सहयोग प्रवर्द्धन गर्नाले तनाव कम गर्छ र लचकता प्रवर्द्धन गर्छ।

लचकता निर्माण गर्नु एउटा उपयोगी सामना गर्ने रणनीति हो भने, यो कुनै पनि तरिकाले प्रणालीगत मुद्दाहरूका लागि समाधान होइन, जसले रडका समुदायहरूलाई हानी पुऱ्याउन र ट्रमाटाइज गर्न जारी राखेको छ। यी प्रणालीगत मुद्दाहरूका लागि प्रणालीगत समाधान आवश्यक हुन्छ। प्रणालीगत जातिवाद र जातिय असमानता विरुद्ध उभिनका लागि समुदायहरू असङ्ख्य सङ्ख्यामा सँगै आइरहेका छन्। यस्ता क्षणहरूमा स्वीकारोक्ति गर्नाले र एक अर्कालाई सहयोग गर्नाले हामीलाई सबल भएर तथा उच्च एकताका साथ प्रकट हुने अवसर दिन्छ।

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (कोलम्यान पि, क्यासलम्यान बि. अल्पसङ्ख्यक कामदारहरू जो उत्कर्षमा पछि हुन्छन् उनीहरूलाई अभावमा बढी पीडित हुन्छन्)। न्यु योर्क टाइम्स वेबसाइट <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. जुन ६, २०२० मा प्रकाशित। जुलाई १८, २०२० मा प्राप्त गरिएको।

चालू महामारीबाट न्यु योर्कवासीहरू निको हुँदै र सम्बोधन गर्दै गर्दा, लचकता निर्माण गर्ने र एक अर्कालाई सहयोग गर्ने अवसरहरू रहेका छन्।

लचकता निर्माण गर्नका लागि सुझावहरू

शोक, क्षति र दुःखका भावनाहरू प्राकृतिक हुन् भनी स्वीकार गर्नाले लचकता प्रवर्द्धन

हुन्छ: आफ्ना भावनाहरू स्वीकार गर्नुहोस्। आफ्नै गतिमा र आफ्नै तरिकाले निको हुनुहोस्। आफूप्रति संयमित हुनुहोस्।

सहयोगी सम्बन्धहरू निर्माण गर्नुहोस्: मानवहरू सामाजिक प्राणी हुन् जो वैधता, सबन्ध र सुरक्षाका लागि अरूको खोजी गर्छन्। सहयोगी सम्बन्धहरू मार्फत सम्बन्धहरू निर्माण गर्नाले सुरक्षा र समुदायको भावना पोषित गर्दछ जसले निको हुनुमा सहयोग गर्दछ। साथीहरू र परिवारका सदस्यहरूसँग पुनः जोडिनु पनि सहयोगको शक्तिशाली स्रोत हुन सक्छ।

आफ्ना सामर्थ्यहरू पहिचान गर्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्: सामुदायिक सङ्कटहरूले व्यक्तिगत सामर्थ्यहरू र विशेषताहरूको पहिचान गर्ने अवसर सिर्जना गर्न सक्छ (जस्तै साहस, विनोद वा करुणा) जसलाई विपत्तिबाट उत्पन्न भएको तनाव व्यवस्थित गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। आफूलाई सामना गर्न मद्दत गर्न स्वयम्सेवा जस्ता क्रियाकलापहरू मार्फत अरूलाई सहयोग गर्न आफ्ना सीपहरू प्रयोग गर्नुहोस्। स्वयम्सेवा अवसरहरू पत्ता लगाउनका लागि “[Help Now NYC](#)” (हेल्प नाउ एनवाइसि) वा “[NYC Service](#)” (एनवाइसि सेवा) हेर्नुहोस्।

आफूले परिवर्तन गर्न सक्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्: चुनौतीहरूको पहिचान गर्नुहोस् र आफ्नो नियन्त्रणमा भएका कुरामा ध्यान दिनुहोस्। सतर्कता अभ्यास गर्नुहोस् र स्वस्थ क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनुहोस्। अरूसँग करुणा र ध्यान सहित प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्, र मानिसहरूलाई कोभिड-१९ ले भिन्न रूपमा प्रभावित पारेको छ भन्ने कुरा पहिचान गर्नुहोस्। शिष्ट रहनुहोस्; मानिसहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् र आफू उनीहरूको अनुभव, जुन तपाईंको भन्दा भिन्न हुन सक्छ, सुन्न तयार रहेको जानकारी गराउनुहोस्।

विनोद र विकर्षण: विनोद सशक्त सामना गर्ने रणनीति हुन सक्छ, र रमाइका क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने अवसरहरू पत्ता लगाउनाले, तपाईंले मिडिया मार्फत अनुभव गरिरहेका र सुनिरहेका नकारात्मक र पीडादायक सन्देशहरूमध्ये केहीलाई प्रतिकार गर्न सक्छ। यी दुवै ट्रमाको सम्बोधनमा निषेधको रणनीतिहरू पनि हुन सक्छन् भन्ने कुरा पहिचान गर्नुहोस्। तिनलाई प्रमुख

वा दीर्घकालीन रणनीतिका रूपमा प्रयोग गर्नाले चालू पीडादायी अनुभवहरूको निषेध वा दमन गर्न सकिन्छ, जो सम्भावित रूपमा हानीकारक र बढी ट्रामाटिक तरिकाले पुनः देखिन सक्छन्।

जातिय ट्रमाको पीडा स्वीकार गर्नुहोस्³: जातिय ट्रमाका अनुभवहरूलाई प्राय उपेक्षा गरिन्छ वा न्यूनीकृत गरिन्छ। जातिय विभेदको आफ्नो अनुभव छलफल गर्नका लागि अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस् र आफूले विश्वास गरेको मानिसबाट सहयोग खोजी गर्नुहोस्। यो सशक्तीकरण गर्ने र निको पार्ने हुन सक्छ। आफ्नो पीडालाई व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्नका लागि तपाईंले एक्टिभिजम माफत पनि आफ्नो आवाज पता लगाउन सक्नुहुन्छ।

आशा उत्पन्न गर्नुहोस्: सोच्नुहोस्, योजना गर्नुहोस् र सकारात्मक नतिजाहरूको प्रतीक्षा गर्नुहोस्। मद्दत गरिरहेको आफ्नो समुदाय र सामाजिक सञ्जालका मानिसहरूलाई हेर्नुहोस्, र आफूले नदेखे पनि आफ्नो पछाडि समुदाय नै रहेको कुरा थाहा पाउनुहोस्। जातिवाद र जातिय असमानता विरुद्ध उभिनका लागि सहित, समुदायहरू असङ्ख्य सङ्ख्यामा सँगै आएका छन्। यस्ता क्षणहरूमा स्वीकारोक्ति गर्नाले र एकअर्कालाई सहयोग गर्नाले हामीलाई सबल भएर तथा उच्च एकताका साथ प्रकट हुने अवसर दिन्छ।

स्रोतहरू

- एनवाइसि वेल स्टाफहरू २४/७ उपलब्ध छन् र निःशुल्क छोटो परामर्श तथा स्याहारका लागि रेफरलहरू २०० भन्दा बढी भाषाहरूमा प्रदान गर्न सक्छन्। सहयोगका लागि ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/nycwell मा गएर अनलाइन च्याट गर्नुहोस्।
- विभिन्न स्रोतहरू प्राप्त गर्नका लागि [एनवाइसि स्वास्थ्य विभाग कोभिड-१९ सामना र भावनात्मक कुशलता वेब पृष्ठ](#) हेर्नुहोस्।
- मुद्दाहरू सम्बोधन गर्ने अतिरिक्त स्रोतहरू - जस्तै आर्थिक सहयोग, खाद्य, स्वास्थ्य स्याहार, बीमा कभरेज र बढी - का लागि [व्यापक स्रोत मार्गदर्शक](#) हेर्नुहोस्।
- लाञ्छनाबाट कसरी बचाउने सहित कोभिड-१९ का बारेमा सामान्य जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus वा cdc.gov/covid19 हेर्नुहोस्।

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit (जर्निगन एमएम, ग्रीन सिङ्ग, पेरेज-गल्ड्रोन एल, र अन्य जातिय ट्रमा टूलकिट)। बोस्टोन कलेज - जात र संस्कृति को अध्ययन र प्रवर्द्धनका लागि संस्था। <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html> २०१५ मा प्रकाशित जुलाई २७, २०२० मा प्राप्त गरिएको।

- ट्रमा-सूचीत सेवा प्रदायकहरू र सङ्गठनहरू बारे बढी जान्नका लागि “[New York State Trauma-Informed Network](#)” (न्यु योर्क राज्य ट्रमा-सूचीत सञ्जाल) हेर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

7.27.20