

COVID-19 دے دوران نفسیاتی صدمے نوں تسلیم کرنا تے استقلال نوں ودھانا

نفسیاتی صدمہ کئیاں طریقیاں نال محسوس کیتا جا سکدا اے تے ایہہ ساڈے شہر تے ملک وچ جاری عوامی صحت دا بحران اے۔ COVID-19 دی عالمی وبا نے انان جانی نقصان، مالی پریشانی تے سماجی اکلاپا، جھڑے کئیاں لوکاں نوں محسوس بوئے صدمے نوں بور بگاڑ دیندے نیں، جنم دتا اے جھدی مثال نئیں لبھدی۔ نیویارک شہر (NYC) دے کئی رہائشی پولیس دے ظلم، نسلی بے انصافی تے عدم برابری نوں سہہ رئے نیں تے کئیاں صدیاں اتے پھیلے ذہنی صدمے توں نیٹن دی کوشش کر رئے نیں جھڑا سیاہ فارم تے بھوری نسل الیاں دی برادریاں تے بور رنگ دے لوکاں دیاں برادریاں سہندی ریاں نیں۔ وبا دے وشکار عوامی صحت دے ایہہ بحران ذہنی دباؤ جنم دین دے وڈے کارن نیں تے کئیاں نوں محسوس بوئے صدمے اور خسارے دے احساس وچ وادھا کر سکدے نیں۔

صدمے دی تعریف تے اسدے اثر دی جانکاری

منشیات دے بے جا ورتاؤ تے دماغی صحت دیاں سروساں دی انتظامیہ (SAMHSA) صدمے دی تعریف کردیاں کہندی اے کہ ایہہ جسمانی یا جذباتی طور اتے نقصان دہ واقعے، واقعاں دے سلسلے یا حالات دے سلسلے نوں کسی فرد ولوں محسوس کرن دے کارن جنم لیندا اے۔¹ صدمہ دین آلیے ممکنہ واقعے جیویں COVID-19 عالمی وبا مقابلہ کرنا تے سختیاں بونا اوکھا بنا سکدے نیں۔ بر بندے دا صدمے اتے رد عمل وکھرا بوندا اے۔ مقابلہ کرن دے اپنے وسیلیاں دے حساب نال (جیویں مددگار تعلقات، مالی حفاظتی نیٹ تے ذہنی دباؤ نوں قابو کرن دیاں مہارتاں) اکو واقعے نوں وکھرے انداز نال محسوس کر سکدے تے ایہناں ول وکھرے وکھرے رد عمل وکھا سکدے آں۔ ایہہ وسیلے ویلا لنگھن نال تبدیل ہو سکدے نیں تے ساری حیاتی صدمہ محسوس کرن تے ایہدا مقابلہ کرن دی ساڈی صلاحیت نوں متاثر کر سکدے نیں۔

ساریاں برادریاں صدمے آلیے واقعاں (جیویں اپنے پیاریاں دی موت یا نوکریاں توں کڈھ دتا جانا) نوں اکو جیہا محسوس نئیں کر دیاں۔ COVID-19 انفیکشن تے موت، نالے نوکریاں تے اجرتاں، دا نیویارک دے سیاہ فام تے بھوری نسلاں دے لوکی وکھڑا وکھڑا اثر بویا اے۔ جھڑے کالے تے لیتینو ملازمت پیشہ لوکاں دیاں نوکریاں جاندیاں رٹیاں نیں اوہناں نوں سرکار ولوں مدد حاصل ہون دی آس گورے ملازمت پیشہ لوکاں توں گھٹ اے۔² ایہہ گوریاں دے مقابلے اتے کالے تے لیتینو لوکاں دے محسوس کیتے صدمے دے وکھرے وکھرے بوون دا اک سبب ہو سکدا اے؛ ہو سکدا اے گوریاں نوں کالیاں تے لیتینو جیہا واقعہ اک پیش آوے پر اوہناں کول مقابلہ کرن لئی بوتے وسیلے ہو سکدے نیں۔

صدمے دا ثانوی ذہنی دباؤ تاں بوندا اے جدوں کسے بندے دا وا کسے بور دے محسوس کیتے براہ راست صدمے نال پیندا اے۔ صدمے دا ثانوی ذہنی دباؤ عام طور اتے اوہناں لوکاں نوں محسوس بوندا اے جھندا وا باقاعدگی نال دوچے لوکاں دے صدمے نال پیندا اے، جیویں کونسولرز، تھیراپسٹس، پہلے رد عمل وکھان آلیے، صحت دی دیکھ بھال کرن آلیے تے پیشہ ورانہ طور اتے حصہ نہ لین آلیے بندے (جیویں سجن تے رشتے دار جھڑے اپنے پیاریاں یا برادریاں نوں صدمے توں متاثر بوندے ویکھدے نیں۔ صدمے دا ثانوی ذہنی دباؤ جسمانی تے جذباتی نقابت، ناراضگی تے نا امیدی دا اک سبب بن سکدا اے۔ اپنے یاں کسے پیارے وچ ایہناں احساساں دی موجودگی مننا ایہناں دا مقابلہ کرن دا پہلا مرحلہ اے۔

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (صدمے بارے سمشا دا تصور تے صدمے دی جانکاری دے نظریے لئی ہدایتاں)۔ منشیات دے بے جا ورتاؤ تے دماغی صحت دی سروساں دی انتظامیہ دی ویب سائٹ۔ https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf۔ جولائی 2014 وچ شائع ہویا۔ 27 جولائی 2020 نوں رسائی کیتی گئی۔

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust? اقلیتی نوکری پیشہ لوکی جھڑے بوتی ترقی ویلے بچھے سن اوہناں نوں چوکھا نقصان ہویا اے۔ 6 جون 2020 وچ شائع ہویا۔ 18 جولائی 2020 نوں رسائی کیتی گئی۔

صدمے توں صحتیاب ہونا ممکن اے

استقلال دا مطلب اے کسی اوکھی حالت توں باہر نکل آنا۔ رشتیاں، برادریاں تے تنظیمیں وشکار حفاظت، شفافیت تے تعاون ودھانا ذہنی دباؤ نوں گھٹ کر کے استقلال نوں وادھا دے سکدا اے۔

استقلال نوں ودھانا مقابلہ کرن دی فیدے آلی حکمتِ عملی اے، پر ایہہ نظام اتے مبنی مسئلیاں جیویوں نسل پرستی، دا کسے لحاظ نال وی حل نئیں جو وکھرے رنگاں دیاں برادریاں نوں نقصان تے صدمہ دینا جاری رکھے ہوئے نیں۔ نظام اتے مبنی ایہناں مسئلیاں لئی نظام اتے مبنی حل چاہیدے نیں۔ نظام اتے مبنی نسل پرستی تے نسلی عدم مساوات دا مقابلہ کرن لئی برادریاں دی وڈی تعداد اکٹھی ہو رئی اے۔ ایس اوکھے ویلے نوں مننا تے اک دوجے دی مدد کرنا ساہنوں چوکھی طاقت تے بوبتی یکجہتی دے سکدا اے۔

جیویں جیویں نیویارک دے رہائشی صحتیاب ہوندے جان گے تے جاری عالمی وبا دا جواب دیندے رہن گے، استقلال نوں ودھان تے اک دوجے دی مدد کرن دے موقعے بندے جان گے۔

استقلال ودھان دے مشورے

ایہہ مننا کہ دکھ، خسارے تے اداسی محسوس کرنا قدرتی گل اے استقلال نوں ودھا سکدا اے: اپنے جذبات کو قبول کریں۔ اپنی رفتار تے اپنے طریقے نال صحتیاب ہوو۔ اپنے نال تحمل دا مظاہرہ کرو۔

مدد دین آلی تعلق ودھاؤ: انسان سماجی مخلوق اے جہڑا تصدیق، تعلق تے سلامتی لئی دوجیاں ول تکدا اے۔ مدد دین آلی رشتیاں نال تعلقات ودھانا حفاظت تے برادری کا احساس پیدا کردا اے جہڑا صحتیاب ہون وچ مدد کر سکدا اے۔ سجنان تے رشتے داران نال فیر تعلق بنانا مدد دا طاقتور وسیلہ ہو سکدا اے۔

اپنی خوبیاں نوں پچھانو تے ورتو: برادری دے بحران ذاتی صلاحیتاں تے خوبیاں تخلیق کر سکدے نیں (جیویں بہادری، مذاق تے شفقت) جہڑے مخالفت توں جنم لین آلی ذہنی دباؤ نوں قابو کرن لئی ورتے جا سکدے نیں۔ مقابلہ کرن وچ اپنی مدد لئی اپنی مہارتاں ورت کے رضاکارانہ قسم دے کم کر کے دوجیاں دی مدد کرو۔ رضاکارانہ موقعے تلاش کرن لئی "Help Now NYC" (مدد کرو NYC) یاں "NYC Service" (NYC سروس) اتے جاؤ۔

جو تسیں بدل سکدے او اوبناں اتے توجہ دوو: مسئلیاں نوں پچھانو تے جو تہاڈے کنٹرول وچ اے اوبدے اتے توجہ دوو۔ حاضر دماغی دی مشق کرو تے صحتمند کماں وچ مصروف ہوو۔ دوجیاں نال شفقت تے دیکھ بھال آلا سلوک کرو تے پچھانو کہ لوکاں تے COVID-19 دا وکھرا وکھرا اثر ہو رہیا اے۔ عزت کرو؛ لوکاں نال رابطہ کرو تے اوبناں نوں دسو کہ تسیں ممکنہ طور اتے اپنے توں وکھرے تجربیاں بارے سننا چاہندے او۔

مذاق تے انتشار توجہ مقابلہ کرن لئی مذاق طاقتور طریقہ ثابت ہو سکدا اے، تے مزاحیہ کماں وچ حصہ لین دے موقعے تلاش کرن لان میڈیا راہیں تہاڈے محسوس کیتے تے سنے کجھ منفی تے درد بھرے پیغامیں دا توڑ ہو سکدا اے۔ پچھانو کہ ایہہ دووے صدمے دے رد عمل وچ نظر انداز کرن دے طریقے وی ہو سکدے نیں۔ ایہناں نوں بوبتے چوکھے تے لمے عرصے دے طریقے دے طور اتے ورتنا مستقل طور اتے دکھ بھرے احساسات، جہڑے ممکنہ طور اتے نقصان پہنچان آلی تے چوکھا صدمہ دین آلی طریقیاں دی شکل وچ مڑ کے ظاہر ہو سکدے نیں، توں نسن یا ایہناں نوں دبان دا سبب وی بن سکدا اے۔

نسلی صدمے دی تکلیف نوں مننا³ نسلی صدمے دے تجربات نوں اکثر نظر انداز یاں گھٹ کر دتا جاندا اے۔ نسل پرستی دے اپنے تجربات بارے گل بات کرن دے موقعے تخلیق کرو تے اوہناں لوکاں توں مدد منگو جہناں اتے توانوں بھروسہ بوئے۔ ایہہ طاقت تے صحت دے سکدا اے۔ تسیں اپنی تکلیف نوں قابو کرن لئی فعال رہ کے وی دوجیاں نال اپنے احساسات ونڈ سکدے او۔

آس پیدا کرو: مثبت نتیجیاں بارے سوچو، منصوبہ بندی کرو تے ادڈیکو۔ اپنی برادری تے سماجی نیٹ ورک وچ اوہناں لوکاں نال رابطہ رکھو جہڑے مددگار نیں، نالے چیتا رکھو کہ تہاڈے پچھے اک برادری اے، چاہے تسیں اوہناں نہ وی ویکھ سکو۔ برادیاں وڈی تعداد وچ اکٹھیاں بو گیاں نیں، جیویں نسل پرستی تے نسلی عدم مساوات دا مقابلہ کرن لئی۔ ایس اوکھے ویلے نوں مننا تے اک دوجے دی مدد کرنا ساہنوں چوکھی طاقت تے بوبتی یکجہتی دے سکدا اے۔

وسائل

- NYC Well دا عملہ 7/24 دستیاب اے تے 200 توں ودھ بولیاں وچ مفت مختصر مشاورت تے دیکھ بھال لئی حوالے فراہم کر سکدا اے۔ مدد لئی 888-692-9355 اتے کال کرو یاں nyc.gov/nycwell اتے جا کے آن لائن چیٹ کرو۔
- وکھریے وکھریے وسیلیاں تیکر اپڑن لئی NYC محکمہ صحت دا COVID-19 دا مقابلہ کرن تے جذباتی بہبود دا ویب صفحہ ویکھو۔
- مسئلیاں بارے مزید وسیلیاں لئی، جیویں مالی مدد، خوراک، صحت دی دیکھ بھال، انشورنس کووریج وغیرہ، www.cdc.gov/covid19 جامع گائیڈ ویکھو۔
- COVID-19 بارے عمومی معلومات، جہناں وچ رسوائی توں بچن دا طریقہ شامل اے، لئی nyc.gov/health/coronavirus یاں [cdc.gov/covid19](http://www.cdc.gov/covid19) ویکھو۔
- صدمے دی جانکاری دی سروس فراہم کرن آلیاں تے تنظیمیں بارے بور جانن لئی "New York State Trauma-Informed Network" (نیویارک ریاست صدمے دی جانکاری دا نیٹ ورک) ویکھو۔

7.27.20

حالات دے بدلنے اتے NYC دا صحت دا محکمہ تجویزاں بدل سکدا اے۔

³Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (جرنیگان ایم ایم، گرین سی ای، پیریز گوالڈرون ایل تے باقی۔ نسلی صدمے دی ٹول کٹ)۔ بوسٹن کالج - نسل تے ثقافت دے مطالعے تے واہے دا ادارہ۔ <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html> وچ شائع ہویا۔ 27 جولائی 2020 نوں رسائی کیتی گئی۔