

# कोविड-19 रिस्पॉन्डर्स के लिए बुनियादी मनोसामाजिक कौशल: एक मार्गदर्शक



# अनुवाद

नकल से बचने के लिए, IASC मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहायता संदर्भ समूह (IASC MHPSS RG) से संपर्क करें (mhps.refgroup@gmail.com) सभी भाषाओं में अनुवाद अनुरोध के लिए। सभी पूर्ण अनुवाद होंगे IASC संदर्भ समूह की वेबसाइट पर प्रकाशित।

- यह अनुवाद / अनुकूलन अंतर-एजेंसी स्थायी समिति (IASC) द्वारा नहीं बनाया गया था।
  - IASC इस अनुवाद की सामग्री या सटीकता के लिए ज़िम्मेदार नहीं है।
  - मूल अंग्रेजी "संस्करण-अंतर-एजेंसी स्थायी समिति: कोविड-19 रिस्पॉन्डर्स के लिए बुनियादी मनोसामाजिक कौशल: एक मार्गदर्शक" 'लाइसेंस के साथ: CC BY-NC-SA 3.0 IGO अनिवार्य और प्रामाणिक संस्करण है'
- हिंदी में अनुवाद: मनोरोग विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली
- तकनीकी समीक्षा: राजेश सागर, एमडी, मनोचिकित्सा के प्रोफेसर; शिवांगी तलवार, एम.फिल, सीनियर रिसर्च फेलो; सुजाता सतपथी, पीएचडी, मनोविज्ञान के एसोसिएट प्रोफेसर
- हम अनुवाद की प्रक्रिया में अपने प्रयासों के लिए सुश्री स्वाति टिकू, पीएचडी स्कॉलर, दिल्ली विश्वविद्यालय और श्री लीला धर पुरोहित, एमए, प्रशासनिक सहायक, एम्स दिल्ली को स्वीकृति देना चाहते हैं। हम सुश्री अरुंधति भारद्वाज को भारतीय संस्कृति के मूल चित्रों के अनुकूलन, पेज 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, और 18 में, और लेआउट में अनुवादित टेक्स्ट डालने के लिए धन्यवाद देते हैं

"इस मार्गदर्शक में उपयोग किए जाने वाले विशिष्ट कोविड-19 आइकन OCHA मानवीय प्रतीक हैं। इसमें प्रतीक शामिल हैं अलगाव, भौतिक दूरी, कोविड-19 और कोरोनावायरस, संक्रमण की रोकथाम, परीक्षण, संक्रमित और असंक्रमित, और उपचार मामला प्रबंधन। उन्हें <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid19-response> पर पाया जा सकता है।"



# प्रस्तावना

किसी भी मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक सहायता (MHPSS) के हस्तक्षेप के मूल में बुनियादी मनोसामाजिक समर्थन मार्गदर्शक हैं। इस तरह के कौशल COVID-19 प्रतिक्रिया में शामिल कई अन्य लोगों के लिए भी अपरिहार्य हैं, चाहे वे MHPSS प्रदाता के रूप में पहचान करते हों या नहीं। इस प्रकार, यह गाइड सभी कोविड-19 उत्तरदाताओं के लिए है।

यह बुनियादी मनोसामाजिक कौशल मार्गदर्शक इंटर-एजेंसी स्टैंडिंग कमेटी के रेफरेंस ग्रुप के आपातकालीन सेटिंग में मानसिक स्वास्थ्य और मनोदैहिक सहायता की एक परियोजना (IASC MHPSS RG) है। परियोजना को IASC MHPSS RG की सदस्य एजेंसियों द्वारा समर्थित किया गया था, जिसमें निम्नलिखित देशों के सभी क्षेत्रों के कोविड -19 उत्तरदाताओं के व्यापक इनपुट हैं : ऑस्ट्रेलिया, बांग्लादेश, बुल्गारिया, बोलीविया, कनाडा, डेनमार्क, डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो , मिस्र, इथियोपिया, ग्रीस, भारत, इराक, इटली, जमैका, केन्या, लाओस, लाइबेरिया, मोरक्को, म्यांमार, नीदरलैंड, फिलीपींस, पुर्तगाल, रवांडा, दक्षिण अफ्रीका, स्पेन, श्रीलंका, स्वीडन, स्विट्जरलैंड, सीरिया, युगांडा, ब्रिटेन , अमेरीका।

उन्होंने इस मार्गदर्शक का ड्राफ्ट तैयार करने में मदद करने के लिए एक सर्वेक्षण का जवाब दिया और इसे अपने मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक आवश्यकताओं के लिए अधिक प्रासंगिक बनाया। प्रारंभिक ड्राफ्ट को कोविड -19 उत्तरदाताओं और कोविड -19 उत्तरदाताओं की समीक्षा और अतिरिक्त गहन साक्षात्कारों के माध्यम से आगे की प्रतिक्रिया के लिए खोला गया था। अंतिम कौशल इस प्रतिक्रिया को शामिल करता है।

इन उत्तरदाताओं बहुत धन्यवाद - जो हमारे सर्वेक्षण को पूरा करने और इस मार्गदर्शक को प्रभावित करने के लिए - खाद्य आपूर्ति, वितरण, कानून प्रवर्तन, स्वास्थ्य पेशेवरों, संरक्षण अभिनेताओं, परिवहन श्रमिकों, प्रबंधकों और अन्य शामिल हैं। यह दुनिया भर के उत्तरदाताओं के लिए और उनके द्वारा विकसित एक मार्गदर्शिका है। IASC MHPSS RG ने इस प्रकाशन में अपने चित्रण के लिए एस्पे को स्वीकार किया।

हम आशा करते हैं कि यह गाइड विभिन्न देशों के उत्तरदाताओं को विभिन्न क्षेत्रों से, अपने दैनिक कोविड -19 प्रतिक्रियाओं में मनोसामाजिक समर्थन को एकीकृत करने और कोविड-19 महामारी के दौरान उन लोगों का ध्यान करने के तरीके में मदद करेगा।

# विषय

## भाग 1: आपकी भलाई.....

यदि आप अपना ख्याल नहीं रखते हैं, तो आप दूसरों का ध्यान नहीं रख सकते हैं, इसलिए इन चुनौतीपूर्ण समयों में अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ शुरुआत करें।

## भाग 2: रोजमर्रा की बातचीत में सहायक संचार.....

बातचीत करने और संवाद करने के तरीके से कैसे मदद करें।

## भाग 3: व्यावहारिक समर्थन का प्रस्ताव।.....

लोगों को खुद की मदद करने में मदद करना ताकि वे स्थिति को नियंत्रित कर सकें, व्यावहारिक समर्थन हासिल कर सकें और अपनी समस्याओं का बेहतर प्रबंधन कर सकें।

## भाग 4: तनाव का सामना कर रहे लोगों का समर्थन करना।.....

उन लोगों की मदद कैसे करें जो तनावग्रस्त महसूस कर रहे हैं और जानें कि विशेष सेवा प्रदाताओं को कब कॉल करना है।

## भाग 5: विशिष्ट स्थितियों में मदद करना.....

विशिष्ट परिस्थितियों में मदद करने के लिए संसाधनों का लिंक, जैसे कि देखभाल घरों में काम करना, कानून प्रवर्तन, विस्थापन या शरणार्थी स्थितियों और दुःखी लोगों का समर्थन करना

## अनुलग्नक(annex).....

कर्मचारियों और स्वयंसेवकों की भलाई का समर्थन करने के लिए प्रबंधकों और पर्यवेक्षण के लिए जानकारी; दैनिक दिनचर्या, नियंत्रण मंडल और विश्राम के लिए संसाधन; और एक ग्रिड जिसका उपयोग आप अपने क्षेत्र के प्रमुख संसाधनों के अनुबंध विवरण को रिकॉर्ड करने के लिए कर सकते हैं।

## क्या यह मेरे लिए है?

क्या आप कोविड-19 महामारी के दौरान एक महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं? क्या आपका काम कोविड-19 से प्रभावित लोगों के जीवित रहने के लिए आवश्यक है? या सभी के लाभ के लिए प्रणालियों और सेवाओं को कार्यशील रखना? यदि हाँ, तो यह जानकारी आपके लिए है!

आप काम कर सकते हैं ...

एक स्वास्थ्य पेशेवर के रूप में, जैसे एक डॉक्टर, नर्स, काउंसलर; या एक सामाजिक कार्यकर्ता या मामला प्रबंधक

पहले उत्तरदाता के रूप में, जैसे कानून प्रवर्तन, एम्बुलेंस चालक या फायर फाइटर

खाद्य आपूर्ति या तैयारी, फार्मेशियों, अंतिम संस्कार कार्य, परिवहन, सरकार, उपयोगिताओं या स्वच्छता में

अपने प्रियजनों या दोस्तों, या अपने समुदाय में कमजोर लोगों के समर्थन में

एक पर्यवेक्षक या प्रबंधक सहायक स्टाफ या स्वयंसेवकों के रूप में



## यह जानकारी क्यों महत्वपूर्ण है?

कोविड-19 महामारी के दौरान ज्यादातर लोग तनाव महसूस करेंगे। इस चुनौतीपूर्ण महामारी के दौरान दूसरों की भावनात्मक भलाई का समर्थन करना महत्वपूर्ण है। **कोविड-19 प्रतिक्रिया के दौरान बातचीत और संवाद कैसे करते हैं, इसके माध्यम से आप लोगों की भलाई के लिए अंतर ला सकते हैं, भले ही बातचीत केवल संक्षिप्त हो।**

इस मैनुअल में दी गई जानकारी का उपयोग कोविड-19 महामारी के दौरान किसी का भी समर्थन करने के लिए किया जा सकता है: कोविड -19 जिनको है, कोविड-19 की वजह से किसीको खो चुके हैं, जिनको है उनकी देखभाल कर रहे हैं, कोविड -19 से बरामद हुए हैं या प्रतिबंधों से प्रभावित हैं।

## मैं क्या सीखूंगा/सीखूंगी?

बेसिक मनोसामाजिक कौशल दूसरों को बेहतर महसूस करने में मदद करने के मूल में हैं। इस मैनुअल में, आप सीखेंगे कि इन कौशलों का उपयोग स्वयं की देखभाल करने के लिए कैसे करें और दूसरों को आपकी बातचीत के माध्यम से सहायता प्रदान करने में कैसे मदद करें।

1 IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak - <https://interagencystanding-committee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

2 WHO Clinical Management of Severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected - [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO mhGAP Evidence Resource Centre- [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/evidence/other\\_disorders/q6/en/](https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/)

# भाग 1

## आपकी भलाई

कोविड -19 की प्रतिक्रिया में काम करते समय अपने आप को और टीम के सदस्यों का ध्यान रखना **एक विलास (luxury) नहीं है, यह एक जिम्मेदारी है।** यह खंड इस बारे में है कि आप अपनी देखभाल के लिए और दूसरों की मदद करने के लिए खुद का कैसे सबसे अच्छे से ध्यान रख सकते हैं।

आपके बिना कोई प्रतिक्रिया नहीं है।

**आप कोविड -19 प्रतिक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा हैं।**

यह जानने के लिए पुरस्कृत महसूस कर सकते हैं कि आप एक अंतर ला रहे हैं।



यह संभावित है कि आप **कई नई मांगों का सामना कर रहे हैं।** हो सकता है :

- पर्याप्त संसाधन या सुरक्षा के बिना लंबे समय तक काम करना,
- कोविड -19 संबंधित कलंक और भेदभाव से निपटना
- अपने स्वयं के लिए या किसी करीबी की सुरक्षा और भलाई का डर होना
- बीमारी, पीड़ा या मृत्यु से सामना करना
- परिवार के सदस्यों की देखभाल करना है या स्वयं संगरोध (Quarantine) में होना, या
- पाते हैं कि उन लोगों की कहानियां काम के बाद भी आपके साथ बनी रहना।

कोविड -19 प्रतिक्रिया में काम करते समय बहुत से लोग तनावग्रस्त और थका हुआ महसूस करेंगे। यह मुश्किल मांगों को देखते हुए स्वाभाविक है। हर कोई तनाव में अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। आप निम्न में से कुछ का अनुभव कर सकते हैं:

- शारीरिक लक्षण: सिरदर्द, सोने और खाने में कठिनाई।
- व्यवहार संबंधी लक्षण: काम करने की कम प्रेरणा, शराब या ड्रग्स का उपयोग बढ़ जाना, धार्मिक / आध्यात्मिक प्रथाओं से घृणा करना
- भावनात्मक लक्षण: भय, उदासी, क्रोध।

**यदि तनाव आपको अपनी दैनिक गतिविधियों (जैसे काम पर जाने) से लगातार रोक रहा है, तो पेशेवर सहायता लें।**



क्या आप तनाव के अपने संकेतों की पहचान कर सकते हैं? 3 चीजों के बारे में सोचें जो आप नियमित रूप से अपनी भलाई के लिए कर सकते हैं।



उसी तरह जिस तरह से कार को चलाने के लिए ईंधन की आवश्यकता होती है, आपको खुद की देखभाल करने और अपनी टंकी (Tank) को «पूर्ण» रखने की आवश्यकता है ताकि आप चलते रहें।

**कोविड -19 प्रतिक्रिया में मदद करना एक लंबी दूरी की दौड़ है, कम दूरी की तेज़ दौड़ नहीं, इसलिए अपनी भलाई के लिए दैनिक ध्यान दें।**

## खुद की देखभाल करना

दैनिक आधार पर तनाव का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए नीचे दिए गए कुछ सुझावों को करने के लिए यथासंभव प्रयास करें। उन लोगों को चुनें जो आपके लिए व्यक्तिगत रूप से सबसे अच्छे हैं। यदि आप एक दिन ऐसा करने का प्रबंधन नहीं करते हैं, तो अपने आप पर दया करें और अगले दिन फिर से प्रयास करें।

**1** कोविड -19 के बारे में सटीक जानकारी के साथ अद्यतित रहें और कोविड -19 संक्रमण को रोकने के लिए सुरक्षा उपायों का पालन करें। जरूरत पड़ने पर कोविड -19 मीडिया से 'ब्रेक' लें।

**2** अच्छा खाएं, पर्याप्त नींद लें और हर दिन शारीरिक व्यायाम करें।

**3** हर दिन आप एक ऐसी गतिविधि करें जो आनंद दे या जो आप सार्थक पाएँ (जैसे, कला, पढ़ना, प्रार्थना, किसी दोस्त से बात करना)।

**4** अपने दिन के पांच मिनट किसी मित्र, परिवार के सदस्य या अन्य विश्वसनीय व्यक्ति से बात करने के लिए निकालें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं

**5** काम पर अपनी भलाई के बारे में अपने प्रबंधक, पर्यवेक्षक या सहकर्मियों से बात करें, खासकर यदि आप कोविड -19 प्रतिक्रिया में काम करने के बारे में चिंतित हैं।

**6** दैनिक दिनचर्या स्थापित करें और उनसे टिके रहें [अनुलग्नक (annex) बी में दैनिक दिनचर्या योजनाकार देखें]।

**7** शराब, ड्रग्स, कैफीन या निकोटीन के अपने उपयोग को कम करें। यह अल्पावधि में मदद करने के लिए लग सकता है, हालांकि उदासी, चिंता, सोने में कठिनाई और यहां तक कि आक्रामकता का रूप ले सकता है जब इसका प्रभाव कम होगा। यदि आप बहुत अधिक उपभोग कर रहे हैं, तो आप अपने घर में उपलब्ध राशि को कम कर सकते हैं, और तनाव को प्रबंधित करने के अन्य तरीके ढूंढ सकते हैं, जैसे कि यहां उल्लेख किया गया है।

**8** प्रत्येक दिन के अंत में, एक छोटी सूची (अपने सिर में या कागज पर) के किन तरीकों से आप दूसरों की मदद करने में सक्षम थे या जिन चीजों के लिए आप आभारी हैं, जैसे "मैंने किसी ऐसे व्यक्ति की मदद की जो परेशान था" या "मैं अपने दोस्त से समर्थन के लिए आभारी हूँ"।

**9** जो आप कर सकते हैं और जो नियंत्रित नहीं कर सकते उसके बारे में वास्तववादी (realistic) रहें। नियंत्रण के मंडल इसमें मदद कर सकते हैं। कार्यकर्ता के नियंत्रण का एक उदाहरण नीचे दिया गया है, आप अपने बारे में अनुलग्नक (annex) सी में भर सकते हैं।

यदि आप दूसरों की मदद करने के लिए शक्तिहीन महसूस कर रहे हैं, तो यह उन समस्याओं की पहचान करने में मददगार हो सकता है, जिनके बारे में आप कुछ कर सकते हैं और जिन्हें आप नहीं कर सकते। यदि आप किसी विशेष स्थिति में मदद करने में असमर्थ हैं, तो क्षमा करें और स्वयं के साथ सौम्य रहें।



**10** आराम करने के लिए एक गतिविधि करें - देखें कि आपके लिए क्या काम करता है। आपके पास पहले से मौजूद कुछ गतिविधियाँ हो सकती हैं या अतीत में उपयोग की जा चुकी हो। आप यह भी कोशिश कर सकते हैं: • धीमी गति से साँस लेना (पेज XX पर निर्देश देखें); • खींच, नृत्य, प्रार्थना या योग; • प्रगतिशील मांसपेशी में आराम [अनुलग्नक (annex) डी में निर्देश देखें]।



### प्रबंधक और पर्यवेक्षक (supervisors):

आपकी टीम का समर्थन करने की जानकारी अनुलग्नक (annex) ए में पाई जा सकती है।

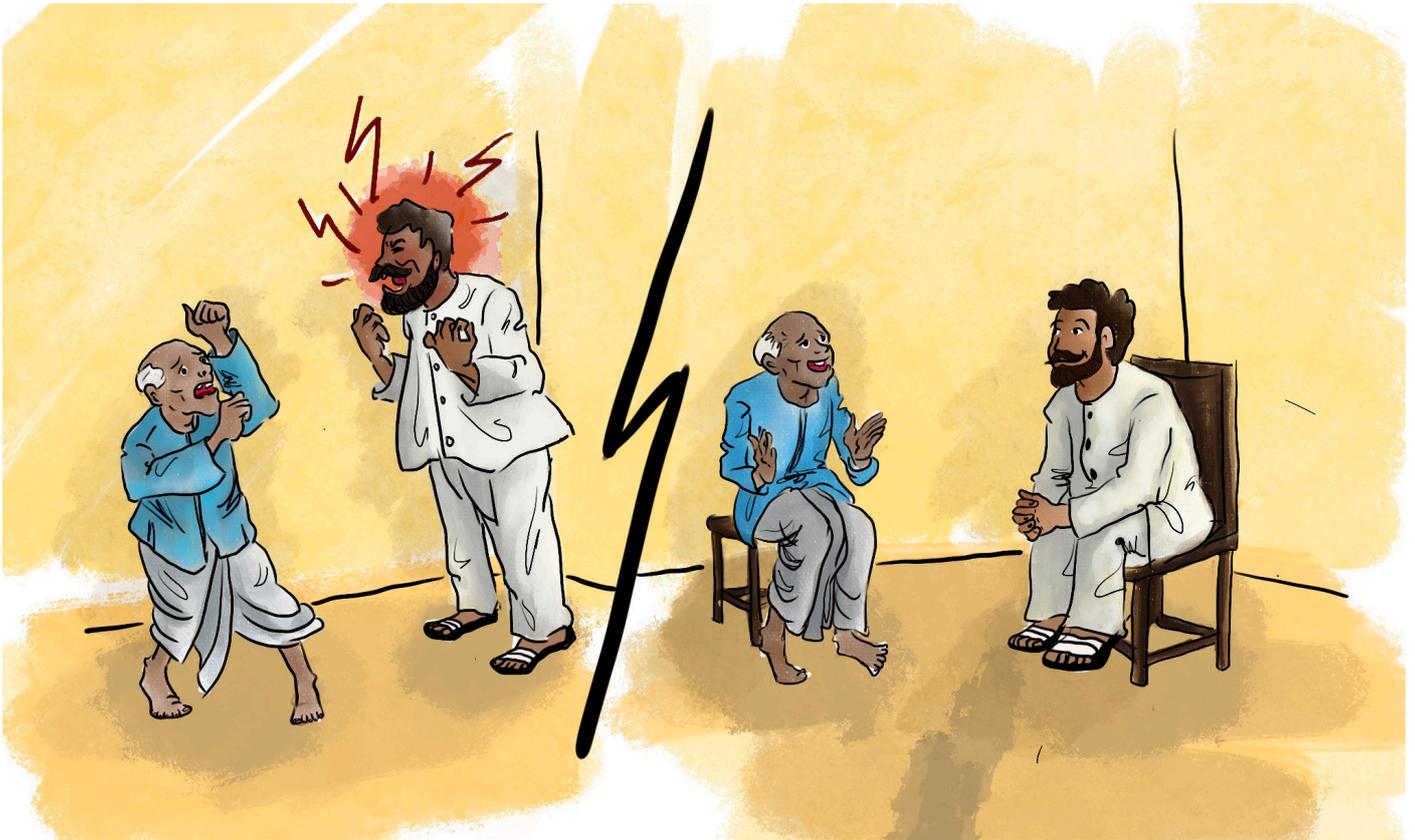
## समर्थ- समुदाय के एक नेता का किस्सा: खुद की देखभाल करना

समर्थ एक सामुदायिक नेता के रूप में अपने काम का आनंद लेता है। हालांकि, कोविड -19 संकट के दौरान, कई समुदाय के सदस्यों ने अपनी नौकरी खो दी है और खाने में असमर्थ हैं। ऐसी अफवाहें फैलाई जा रही हैं कि कोविड -19 असली नहीं बल्कि एक धोखा है। लोग समर्थ को फोन करने लगे, मदद के लिए और पैसे के लिए कहने लगे।

समर्थ ने समुदाय के सदस्यों की समस्याओं को सुनकर खुद को लंबे समय तक काम करते पाया। वह शक्तिहीन और भ्रमित महसूस करता था कि कैसे मदद करना सबसे अच्छा है। उसने एक व्यक्ति के साथ अपना आपा भी खो दिया। उसने महसूस किया कि उसे खुद की देखभाल के लिए कुछ करना चाहिए।

समर्थ ने एक दिनचर्या बनाई। उन्होंने अपने परिवार के साथ रहने और हर दिन सैर करने के लिए अलग समय रखा। उसने एक «नियंत्रण मंडल» बनाया और महसूस किया कि वह लोगों की खोई हुई तनख्वाह की भरपाई नहीं कर सकता है और अगर उन्होंने पूछा तो उन तरीकों के बारे में सोचा जो वह दूसरों को समझा सकता है। उन्होंने ऐसे तरीकों की भी पहचान की जिसमें वे दूसरों का समर्थन कर सकते हैं: लोगों को सुनना और एक दूसरे का समर्थन करने में मदद करना।

एक हफ्ते के बाद, समर्थ को और अधिक आराम महसूस हुआ, सामुदायिक सदस्यों से सम्मानपूर्वक बात करने में सक्षम रहा और लंबे समय तक प्रभावी ढंग से अपना काम करने में सक्षम रहा।



## इसके अलावा स्व और टीम की देखभाल करने के संसाधन

आप इन संसाधनों में आत्म-देखभाल के बारे में अधिक पढ़ और सीख सकते हैं

### मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा

क्षेत्र कार्यकर्ता (field workers) के लिए मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा मार्गदर्शक (WHO, WTF and WVI, 2011) कई भाषाओं में: <https://bit.ly/2VeJUX7> कोविड -19 प्रकोप के दौरान असमीप (remote) मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा, अंतरिम मार्गदर्शन (मनोसामाजिक समर्थन के लिए IFRC संदर्भ केंद्र, मार्च 2020): <https://bit.ly/2RK9BNh>

### कोविड -19 में तनाव के

साथ मुकाबला करने पर WHO का दस्तावेज़ आसानी से पढ़ी जाने वाली आलेख जानकारी (Infographics) <https://bit.ly/2VfBfUe>

### 14 दिन अच्छी तरह से भलाई की डायरी

संवादात्मक (interactive) और रचनात्मक पंचांग (calendar) में अपने मुकाबले की रणनीति बनाने के लिए <https://bit.ly/3aeypmH>

### सामाजिक कलंक जो कोविड -19 के साथ जुड़ा हुआ है

सामाजिक कलंक को रोकने और संबोधित करने के लिए एक मार्गदर्शक। IFRC, UNICEF, WHO

### WHO तनाव के समय में क्या मायने रखता है वह कर रहा है: एक सचित्र (illustrated) मार्गदर्शक

तनाव को कम करने में मदद करने के लिए सूचना और कौशल के साथ सचित्र मार्गदर्शक पढ़ने में आसान है। तकनीकों को आसानी से प्रत्येक दिन कुछ मिनटों में लागू किया जा सकता है <https://bit.ly/3aJSdib>

# भाग 2

## रोजमर्रा की बातचीत में सहायक संचार

कोविड-19 महामारी तनावपूर्ण है और इससे कई लोगों को अलग-थलग, डरा हुआ और भ्रमित महसूस होगा। हर दिन बातचीत का इस्तेमाल दूसरों को सहारा देने के लिए किया जा सकता है और यह आपके आसपास के लोगों के हाल चाल को बदल सकता है।

**आप अपने आप को हर रोज़ बातचीत में कैसे पेश करते हैं (स्वर, मुद्रा, परिचय) किस तरह से लोगों को प्रभावित कर सकते हैं:**

- **आपको देखें:** क्या वे आप पर भरोसा करते हैं, पसंद करते हैं।
- **आपके प्रति प्रतिक्रिया:** चाहे वे आपकी सलाह का पालन करें, आक्रामक बनें, शांत रहें, समर्थन के लिए आपके पास आएँ।
- **स्वस्थ होना:** अधिक समर्थित किसी को लगता है तो उनकी शारीरिक और भावनात्मक आरोग्य प्राप्ति बेहतर होगी।

### अपने साथ सहज महसूस करने के लिए दूसरों का समर्थन करना

एक व्यक्ति को आपके द्वारा समर्थित महसूस करने के लिए, उन्हें पहले आप पर भरोसा करने और आपके साथ सहज महसूस करने की आवश्यकता है।

यहां तक कि जब कोई आक्रामक या भ्रमित दिखाई देता है, तो आप उन्हें अधिक प्रभावी ढंग से और सम्मानजनक तरीके से संपर्क करके अधिक प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं (और संभावित रूप से तनाव की स्थिति को कम कर सकते हैं)। सुझाए गए "क्या करें" और "क्या नहीं" नीचे दिए गए हैं - अपने स्वयं के सांस्कृतिक संदर्भ के लिए उन्हें अनुकूलित करना सुनिश्चित करें।



उस समय के बारे में सोचें जब आपको किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन महसूस हो, जिसे आप अभी-अभी मिले हैं। उन्होंने आपसे कैसे बात की? उन्होंने खुद को शारीरिक रूप से कैसे स्थान दिया?

क्या करें	क्या नहीं
आराम दायक मुद्रा में रहें	अपने हाथों को बंद न रखें
व्यक्ति को देखो	ज़मीन या अपने फ़ोन पर नीचे मत देखो
व्यक्ति को आराम महसूस कराना और सुनने में समर्थन करने के लिए सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त नेत्र संपर्क का उपयोग करें	सांस्कृतिक रूप से अनुचित नेत्र संपर्क का उपयोग करें, उदा। व्यक्ति को घूरना
स्पष्ट रूप से अपना परिचय - अपना नाम और भूमिका	यह मत मानो कि वह व्यक्ति जानता है कि आप कौन हैं या प्रतिक्रिया में आपकी क्या भूमिका है
मध्यम मात्रा के साथ एक शांत और नरम स्वर बनाए रखें	चिल्लाओ या बहुत जल्दी मत बोलो
यदि व्यक्ति आपके चेहरे को नहीं देख सकता है, तो अपने कपड़ों पर टैप की गई खुद की एक तस्वीर लेने की कोशिश करें (जैसे यदि आप व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण जैसे मास्क का उपयोग कर रहे हैं)	यह मत समझो कि वह व्यक्ति जानता है कि तुम कैसे दिखते हो
पृष्टि करें कि वे आपके साथ बोलने में सहज हैं। जैसे, «क्या आप मुझसे (एक आदमी) बोलने में सहज हैं? यदि आप किसी महिला से बात करना चाहते हैं, तो मैं अपने सहकर्मी को आपके साथ बोलने की व्यवस्था कर सकता हूँ	यह मत समझो कि व्यक्ति आपसे बात करने में सहज है
यदि कोई आपसे अलग भाषा बोलता है, तो व्याख्याता (या परिवार के सदस्य) तक पहुँचने और उन्हें आश्वस्त करने का प्रयास करें	मान लें कि वे आपके जैसी ही भाषा बोलते हैं
कोविड-19 संक्रमण को कम करने के लिए शारीरिक दूरी बनाए रखें और समझाएं कि क्यों; जैसे, किसी बड़े कमरे में, स्क्रीन के माध्यम से या फोन पर मिलना	शारीरिक गड़बड़ी के नियमों की अनदेखी करके कोविड -19 संक्रमण के खतरे में अपने आप को या दूसरों को न डालें

### दिनेश - दुकानदार का मामला

दिनेश एक छोटी सामुदायिक दुकान में काम करता है, और कई लोग अपने किराने के सामान के लिए उस पर निर्भर हैं। जब लोग दुकान में आते हैं, दिनेश आराम से काउंटर के पीछे खड़ा होता है और उसकी बाहें आराम से खुली रहती हैं, जैसे ही वे अंदर आते हैं, लोगों से नज़रें मिलाते हैं और मुस्कुराते हुए «हैलो/नमस्ते» कहते हैं। बहुत से लोग दिनेश को बताते हैं कि उनका खुला रवैया इन मुश्किल समय में इस तरह का बदलाव करता है और उन्हें थोड़ा अलग-थलग महसूस करने में मदद करता है।



## सक्रिय सुनने के साथ दूसरों का समर्थन करना

नना सहायक संचार का सबसे आवश्यक हिस्सा है। तुरंत सलाह देने के बजाय, लोगों को अपने समय में बोलने और ध्यान से सुनने की अनुमति दें, ताकि आप वास्तव में उनकी स्थिति और जरूरतों को समझ सकें, उन्हें शांत महसूस करने में मदद कर सकें और उनके लिए उपयुक्त मदद की पेशकश कर सकें। इस तरह से सुनना सीखें:



व्यक्ति को आपका  
अविभाजित ध्यान  
देना



वास्तव में उनकी  
चिंताओं को सुनें



ध्यान से और  
सम्मान और  
सहानुभूति के  
साथ

अपने शब्दों और शारीरिक हाव - भाव दोनों से अवगत रहें।

**शब्दों** सहानुभूति दिखाने के लिए सहायक वाक्यांशों का उपयोग करें ("मैं समझता हूँ कि आप क्या कह रहे हैं") और किसी भी नुकसान या मुश्किल भावनाओं को स्वीकार करें जो वे साझा करते हैं ("मुझे यह सुन के बहुत खेद है", "यह एक मुश्किल स्थिति की तरह लगता है")।

**शारीरिक हाव** भाव में आपके चेहरे के भाव, आंखों का संपर्क, हावभाव और दूसरे व्यक्ति के संबंध में आपके बैठने या खड़े होने का तरीका शामिल होता है।

व्यक्ति की संस्कृति, उम्र, लिंग और धर्म के अनुसार उचित और सम्मानजनक तरीके से बोलना और व्यवहार करना सुनिश्चित करें। **यदि वे नहीं चाहते हैं तो व्यक्ति को बोलने के लिए दबाव न डालें।**

## नर्स अस्मा का मामला

अस्मा एक सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में काम करने वाली नर्स है। उनके एक मरीज़, फातिमा को कोविड-19 है। फातिमा,

अस्मा से कहती है कि उसे उसका परिवार याद आता है, और डराहूँ है कि वह और अस्वस्थ हो जाए। अस्मा फातिमा ध्यान दे रही है यह दिखाने के लिए अपना नोटपैड नीचे रखती है, बैठती है और आंख में फातिमा को देखती है जब वह बोल रही होती है। अस्मा ने अपना सिर हिलाया और कहा "यह इतनी कठिन स्थिति है", "मैं समझ सकती हूँ कि आप अपने परिवार को याद करते हैं", "मुश्किल होगा उन्हें न देखना"। बाद में, फातिमा अस्मा से कहती है, "सुनने के लिए धन्यवाद, मैं अब अकेला महसूस नहीं कर रही क्योंकि आपने मुझे अपना समय और ध्यान दिया।"



## दूर से संचार करते समय (जैसे फोन पर):



- यदि किसी संवेदनशील विषय पर बात की जाती है, तो सुनिश्चित करें कि वह व्यक्ति बोलने में सक्षम है, "मैं आपको अपने स्वास्थ्य की चिंता के बारे में बात करने के लिए फोन कर रहा हूँ। क्या आप इस समय स्वतंत्र रूप से बोलने में सक्षम हैं? आप बस हां या ना में जवाब दे सकते हैं।"
- किसी भी गलतफहमी या गलतफहमी को स्पष्ट करें, उदा. "यह अब अलग है कि हम फोन पर बात कर रहे हैं, और मुझे पूरा यकीन नहीं है कि आपके कहने का मतलब क्या है ... क्या आप आगे कह सकते हैं।"
- जब व्यक्ति चुप रहता है तो रुकने की अनुमति दें।

- चुप्पी को सामान्य करने के लिए उपयोगी टिप्पणियां करें जैसे "ठीक है, अपना समय ले लो", "जब आप बात करना चाहते हैं तो मैं यहाँ हूँ" आदि।
- व्यवधान को कम करने की कोशिश करें, उदा. "मुझे आपको सुनने में परेशानी हो रही है, क्या आपके लिए शांत क्षेत्र में जाना संभव होगा?"। सुनिश्चित करें कि आप दूसरों को कॉल करते समय एक शांत क्षेत्र में हैं।
- यदि संभव हो, तो बात करते समय आप व्यक्ति को दोनों देखने और सुनने के लिए समर्थन करें। उदाहरण के लिए, यदि कोई खिड़की है, तो उनकी खिड़की के बाहर फोन पर उनसे बात करें ताकि वे आपको देख सकें, या यदि यह उपलब्ध है तो आप वीडियो कॉलिंग सॉफ़्टवेयर का उपयोग करने का प्रयास कर सकते हैं।

**सक्रिय श्रवण** अच्छी तरह से सुनने और सहायक रूप से संवाद करने में मदद करने की एक तकनीक है। इसमें 3 चरण शामिल हैं:



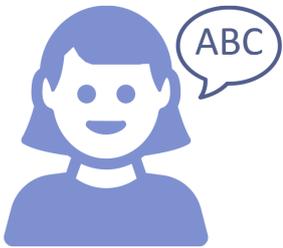
### अच्छे से सुनें

- वास्तव में व्यक्ति के दृष्टिकोण और भावनाओं को समझने की कोशिश करें।
- उन्हें बात करने दें, जब तक वे खत्म नहीं करते, चुप रहें।
- ध्यान भांग करने से रोके - क्या चारों ओर शोर है? क्या आप कहीं शांत जगह जा सकते हैं? क्या आप अपने दिमाग को शांत कर सकते हैं और उस व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और वे क्या कह रहे हैं?
- जिस तरह से आप खुद को पेश करते हैं, उसमें खुले और तनावमुक्त रहें



### दोहराना

- संदेशों और प्रमुख शब्दों को दोहराएं जो व्यक्ति ने कहा है, उदा. "आप कहते हैं कि काम करते समय अपने बच्चों की देखभाल करना 'भारी हो सकता है'।"
- स्पष्टीकरण के लिए पूछें कि क्या कुछ ऐसा है जिसे आपने नहीं समझा है, उदा. "मैं काफी कुछ समझ नहीं पाया हूँ कि आपने अभी क्या कहा, क्या आप फिर से समझा सकते हैं?"



### अंत में संक्षेप में समझें कि आपने क्या समझा है

- अपने द्वारा सुने गए प्रमुख बिंदुओं को पहचानें और प्रतिबिंबित करें, ताकि वे जानें कि आपने उन्हें सुना है और यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपने उन्हें सही ढंग से समझा है, उदाहरण के लिए, "जो आपने अभी कहा है, मैं समझता हूँ कि आप मुख्य रूप से चिंतित हैं [मुख्य चिंताओं को संक्षेप में बताएं जो उन्होंने व्यक्त किया] क्या यह सही है?"
- वर्णन करें कि आपने जो सुना है, उसकी व्याख्या करने के बजाय कि वे स्थिति के बारे में कैसा महसूस करते हैं (जैसे, यह मत कहो: "आपको भयानक / विनाशकारी महसूस करना चाहिए!")। उन्हें या उनकी स्थिति का न्याय न करें।

## प्रीती का मामला

अंतिम संस्कार घर में एक कार्यकर्ता, गीता का समर्थन करने के लिए सक्रिय श्रवण का उपयोग करने में सक्षम थी :

**गीता:** नमस्ते, मुझे अपने भाई के लिए अंतिम संस्कार की व्यवस्था करने की आवश्यकता है जो ...

**प्रीती:** ठीक है, अपना समय लीजिए। ऐसा लगता है कि आप एक मुश्किल समय बिता रहे हैं।

10 सेकंड की चुप्पी

**गीता:** ठीक है, मैं यहाँ हूँ। हाँ धन्यवाद। यह बहुत कठिन है - मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि यह हुआ है।

**प्रीती:** मैं सुन सकती हूँ कि यह आपके लिए कितना परेशान दायक है।

**गीता:** मैं सिर्फ यह नहीं चाहती कि यह वास्तविक हो।

**प्रीती:** मैं यहाँ हूँ, सुन रही हूँ।

**गीता:** मैं अपने भाई से बहुत प्यार करती थी - हम करीब थे। वह मेरा सबसे अच्छा दोस्त था। और आज उनका निधन हो गया।

**प्रीती:** ऐसा लगता है कि आपका भाई आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण था- आपका सबसे अच्छा दोस्त।

**गीता:** हाँ, वह मेरा सबसे अच्छा दोस्त था ... यह बहुत कठिन है.. मुझे याद है कि हमने काफी माज़ें किये साथ में। [थोड़ा हँसती है]

**प्रीती:** मैं सुन रही हूँ कि आप मज़ेदार समय को भी याद कर रहे हैं।

**गीता:** हां, यह मुझे मजेदार समय के बारे में सोचने पर खुशी देता है।

धन्यवाद, आपने वास्तव में मुझे बेहतर महसूस करने में मदद की है।

**प्रीती:** बेशक, मैं इन कठिन समय में समर्थन करने के लिए खुश हूँ।

**गीता:** मैं अब चर्चा करने के लिए तैयार हूँ कि अंतिम संस्कार व्यवस्था के बारे में क्या किया जा सकता है।



# भाग 3

## व्यावहारिक समर्थन का प्रस्ताव

कोविड-19 महामारी से प्रभावित लोगों को इस तरह की आवश्यकता हो सकती है:



कोविड-19 से संबंधित विकृति (जैसे लक्षण, उपचार तक पहुंच, दूसरों की देखभाल कैसे करें, खुद को कैसे सुरक्षित रखें, स्थानीय क्षेत्र के लिए अद्यतन (update), काम पर प्रभाव।



शारीरिक गड़बड़ी और आय की हानि के कारण भोजन, अन्य आवश्यक वस्तुओं और आवश्यक सेवाओं तक पहुंच।



वैकल्पिक दफन अनुष्ठानों तक पहुंच जब किसी की मृत्यु हो गई हो।



यह सुनिश्चित करने के तरीके कि आश्रितों (जैसे बच्चों) की देखभाल की जाती है यदि मुख्य देखभालकर्ता अस्पताल या अलगाव में है।

## जानकारी या बुनियादी वस्तुओं की पेशकश करना

### सूचना प्रदान करना:

कोविड-19 महामारी के दौरान गलत सूचना और अफवाहें आम हैं। स्पष्ट और सटीक जानकारी प्रदान करने के लिए:

- स्पष्ट, संक्षिप्त भाषा का उपयोग करें जो आसानी से समझ में आ जाएगी। उम्र और विकास के लिए उपयुक्त शब्दों का उपयोग करना सुनिश्चित करें। किसी भी शब्दजाल या तकनीकी भाषा से बचें।
- WHO जैसे प्रतिष्ठित स्रोतों से जानकारी प्रदान करें।
- दृश्य उपकरण के साथ प्रासंगिक भाषाओं में लिखित सामग्री रखने की कोशिश करें।
- जब आवश्यक हो, एक अनुवादक मौजूद हो।
- यदि आप कुछ नहीं जानते हैं, तो अनुमान लगाने की कोशिश करने के बजाय इस बारे में ईमानदार रहें

### बुनियादी वस्तुएँ या सेवाएं प्रदान करना:

आप खुद ही बुनियादी वस्तुओं या सेवाओं की पेशकश करने में सक्षम हो सकते हैं, जैसे कि भोजन, पानी या दूसरों के लिए खरीदारी करना। हालाँकि, आपको यह महसूस नहीं होगा कि आपको ये सब प्रदान करना है। आपके लिए क्या संभव है, इसके बारे में जागरूक रहें।

### प्रिया और दीपक का मामला

प्रिया एक भीड़ भरे समुदाय में रहती हैं। उसका एक पड़ोसी, दीपक एक बुजुर्ग आदमी हैं जो अकेले रहते हैं। प्रिया उन्हें फोन करती है और पूछती है कि वह कैसे हैं। दीपक का कहना है कि वह उच्च रक्तचाप के लिए जो दवाई लेते हैं, उसे खरीदने के लिए वे बाहर नहीं निकल पाए हैं। प्रिया हर हफ्ते खाना खरीदने जाती है और सुझाव देती है कि वह फार्मसी जा सकती है और दीपक की दवा भी खरीद सकती है। वे दीपक के दरवाजे के ठीक बाहर एक सुरक्षित जगह पर निर्णय लेते हैं जहां वह पैसे छोड़ सकते हैं और प्रिया दवा छोड़ सकती है। इस तरह, उन्हें शारीरिक संपर्क में आने की जरूरत नहीं है।



## व्यावहारिक सहायता प्रदान करने वाले अन्य लोगों से जोड़ना

अन्य सेवा प्रदाताओं को प्रभावी ढंग से लिंक करने के लिए, अपने क्षेत्र में काम करने वाले सभी संगठनों की सूची बनाएं और उन तक पोहोचें कैसे [अनुलग्नक (annex) ई में बॉक्स भरें]। सुनिश्चित करें की संकट में लोगों को जल्दी से सम्पर्क कराएं या जिन्हें भोजन, पानी, आश्रय या तत्काल चिकित्सा और सामाजिक सेवाओं की आवश्यकता हो उनकी सुरक्षा और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए।

लोगों पे चेक रखें अगर आपने बोलै है।

## लोगों को खुद की मदद करने के लिए मदद करें

लोगों को अच्छी तरह से ठीक होने के लिए, उन्हें अक्सर यह महसूस करने की आवश्यकता होती है कि उनके जीवन में उनका कुछ नियंत्रण है। दूसरों का समर्थन करने का सबसे अच्छा तरीका है कि लोगों को खुद की मदद करने के लिए मदद करें। इससे आपको दूसरों की मदद करने के लिए अधिक ऊर्जा और समय भी मिलेगा।

रुको - सोचो- आगे बढ़ो विधि का उपयोग दूसरों को अपनी समस्याओं के प्रबंधन के लिए किया जा सकता है।



**रुको** व्यक्ति को एक विराम लेने में मदद करें, और विचार करें कि कौन सी समस्याएं सबसे ज़रूरी हैं। किसी समस्या की पहचान करने और चुनने के लिए नियंत्रण मंडल का उपयोग करने के लिए व्यक्ति की मदद करें जिसके बारे में वे कुछ कर सकते हैं।



**सोचो** उस समस्या को प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में सोचने के लिए व्यक्ति को प्रोत्साहित करें। निम्नलिखित प्रश्न मदद कर सकते हैं:

- इस तरह की समस्याओं को दूर करने के लिए आपने अतीत में क्या किया है?
- आपने पहले से क्या करने की कोशिश की है?
- क्या कोई ऐसा व्यक्ति है जो इस समस्या को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है (जैसे, दोस्त, प्रियजन या संगठन)?
- क्या आप जानते हैं कि अन्य लोगों को भी ऐसी ही समस्या है? उन्होंने कैसे प्रबंधित किया है?



**आगे बढ़ो** उस समस्या को प्रबंधित करने और उसे आजमाने के लिए किसी व्यक्ति का चयन करने में सहायता करें। यदि यह काम नहीं करता है, तो व्यक्ति को दूसरे समाधान की कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करें।

## अहसान और मोहम्मद का मामला: रुको - सोचो- आगे बढ़ोमो

हम्मद अपनी समस्याओं से अभिभूत होने लगा है। अहसान उसका समर्थन कर रहे हैं।

**रुको:** अहसान मोहम्मद को अपनी दो सबसे ज़रूरी समस्याओं को चुनने में मदद करता है। वह उन्हें यह जांचने के लिए दोहराता है कि वह समझ गया है: «अपने परिवार को खिलाने की चिंता करता है और अपनी पत्नी को कॉवेड -19 के अनुबंध के बारे में चिंता करता है»। मोहम्मद को एक समस्या चुनने में मदद करने के लिए, अहसान पूछता है, «क्या आप इस बारे में कुछ कर सकते हैं?» मोहम्मद तय करता है कि वह अपनी दोनों समस्याओं के बारे में कुछ कर सकता है। वह तय करता है कि फिलहाल उसके परिवार को खिलाना प्राथमिकता है।

**सोचो:** अहसान ने मोहम्मद से अपने परिवार को खिलाने के सभी संभावित तरीकों के बारे में पूछा। वह उसे बताता है कि वह किसी भी समाधान का सुझाव दे सकता है - भले ही वे मूर्ख या अवास्तविक हों। मोहम्मद शुरू करने के लिए संघर्ष करता है, इसलिए वह अपनी पत्नी को फोन करता है, जो उसे समाधान के बारे में सोचने में मदद करती है। साथ में, वे निम्नलिखित के बारे में सोचते हैं: भोजन के लिए बेग / अपने स्वयं के भोजन को उगाना शुरू करते हैं / एक स्थानीय गैर सरकारी संगठन (NGO) या खाद्य बैंक से संपर्क करें / अपने काम के बदले में पड़ोसियों के साथ भोजन का आदान-प्रदान करने का प्रस्ताव रखते हैं।

**आगे बढ़ो:** अहसान ने मोहम्मद को कोशिश करने के लिए सूची में से एक समाधान चुनने के लिए कहा। मोहम्मद के पास कुछ बीज हैं और वे अपना भोजन खुद बनाना चाहते हैं; हालाँकि, इसमें समय लगेगा। खाने के लिए भीख मांगने से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। मोहम्मद तुरंत भोजन के लिए एक स्थानीय गैर सरकारी संगठन (NGO) से संपर्क करने और भविष्य के लिए अपने बगीचे में कुछ सब्जियां उगाने का फैसला करते हैं। अगर उसे गैर सरकारी संगठन (NGO) से भोजन की मदद नहीं मिल सकती है, तो वह समाधान की सूची में वापस आ जाएगा। अहसान मोहम्मद को उन्हें फोन करने के लिए गैर सरकारी संगठन (NGO) का नंबर देता है।



# भाग 4

## ऐसे लोगों का समर्थन करना जो तनाव का अनुभव कर रहे हैं

### तनाव के लक्षण

तनाव एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया है, और जिसे हर कोई अनुभव करता है। तनाव के संकेतों में शामिल हो सकते हैं:

- भावनात्मक प्रतिक्रियाएं: दुख, गुस्सा, डर आदि महसूस करना
- व्यवहार प्रतिक्रियाएं: प्रेरणा की कमी, गतिविधियों को करने से बचना, हिंसक बनना आदि
- शारीरिक प्रतिक्रियाएं: सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, पीठ दर्द, नींद न आना, भूख न लगाना आदि

### ऐसे लोगों का समर्थन करना जो तनाव का अनुभव कर रहे हैं

भाग 2 में वर्णित सहायक संचार कौशल किसी को बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए पर्याप्त हो सकता है। यदि किसी व्यक्ति को अधिक समर्थन की आवश्यकता होती है, तो निम्नलिखित मदद कर सकता है।

#### व्यक्ति को कुछ सोचने के लिए प्रोत्साहित करें जो वे बेहतर महसूस करने के लिए कर सकते हैं

लोगों के पास पहले से ही वे चीजें हो सकती हैं जो वे तनावपूर्ण स्थितियों में खुद की मदद करने के लिए करते हैं। इस ज्ञान को आकर्षित करने में उनका समर्थन करने के लिए, उस व्यक्ति से पूछें कि "जब आपने इस तरह महसूस किया है, तो आपको पहले क्या मदद की है?" या "आप वर्तमान में अपने आप को बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए क्या करते हैं?" यदि वे कुछ सोचने में संघर्ष करते हैं, तो आप उन्हें संकेत प्रदान कर सकते हैं, उदा. «क्या कोई है जो आपकी मदद कर सकता है?» "क्या कोई ऐसी गतिविधियाँ हैं जो आप करने में आनंद लेते थे जो आप कर सकते थे?" उन्हें इन रणनीतियों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।



#### कुछ ऐसा सुझाएं जिससे व्यक्ति बेहतर महसूस करने की कोशिश कर सके

- उन सभी चीजों की सूची बनाएं जिनसे आप (अपने सिर में या कागज पर) आभारी हैं
- एक ऐसी गतिविधि करने के लिए समय खोजने का प्रयास करें जिसका आप आनंद लेते हैं (एक शौक) या हर दिन में कुछ सार्थक खोजें
- व्यायाम, सैर या नृत्य करें
- कुछ रचनात्मक करें, जैसे कि कला, गायन, शिल्प या लेखन
- संगीत या रेडियो सुनें
- किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से बात करें
- एक किताब पढ़ें या एक कहानी सुनें (audiobook)
- एक विश्राम गतिविधि का प्रयास करें

### एक विश्राम गतिविधि का प्रयास करें

यदि कोई व्यक्ति चिंतित या तनाव में है, तो **धीमी गति से साँस लेने** में मदद मिल सकती है। कर्हें:

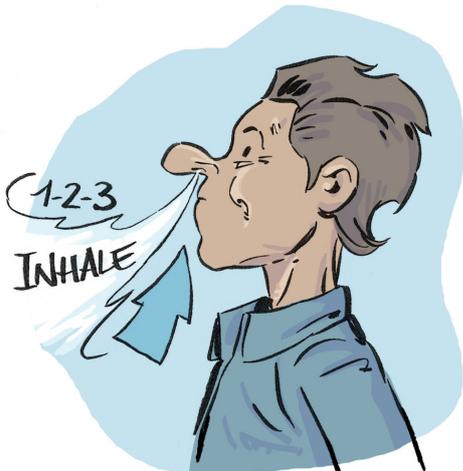
"मेरे पास एक तकनीक है जो आपको तनाव महसूस करने पर शांत महसूस करने में मदद कर सकती है। इसमें कुछ धीमी सांसों को एक साथ लेना शामिल है। क्या यह एक साथ करने की कोशिश करें?"

यदि व्यक्ति सहमत है, तो जारी रखें:

मेरे साथ मिलकर, अपनी नाक से सांस लेते हुए 3 तक गिनती करें। कंधों को नीचे रखें और हवा से फेफड़ों के निचले हिस्से को भरें और फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए अपने मुंह से सांस छोड़ें, 6 तक गिनते हुए। क्या आप तैयार हैं? हम ऐसा 3 बार करेंगे।"



यह रणनीति हर किसी की मदद नहीं करेगी, और यदि उसे कोई असुविधा महसूस होती है, तो व्यायाम बंद कर दें

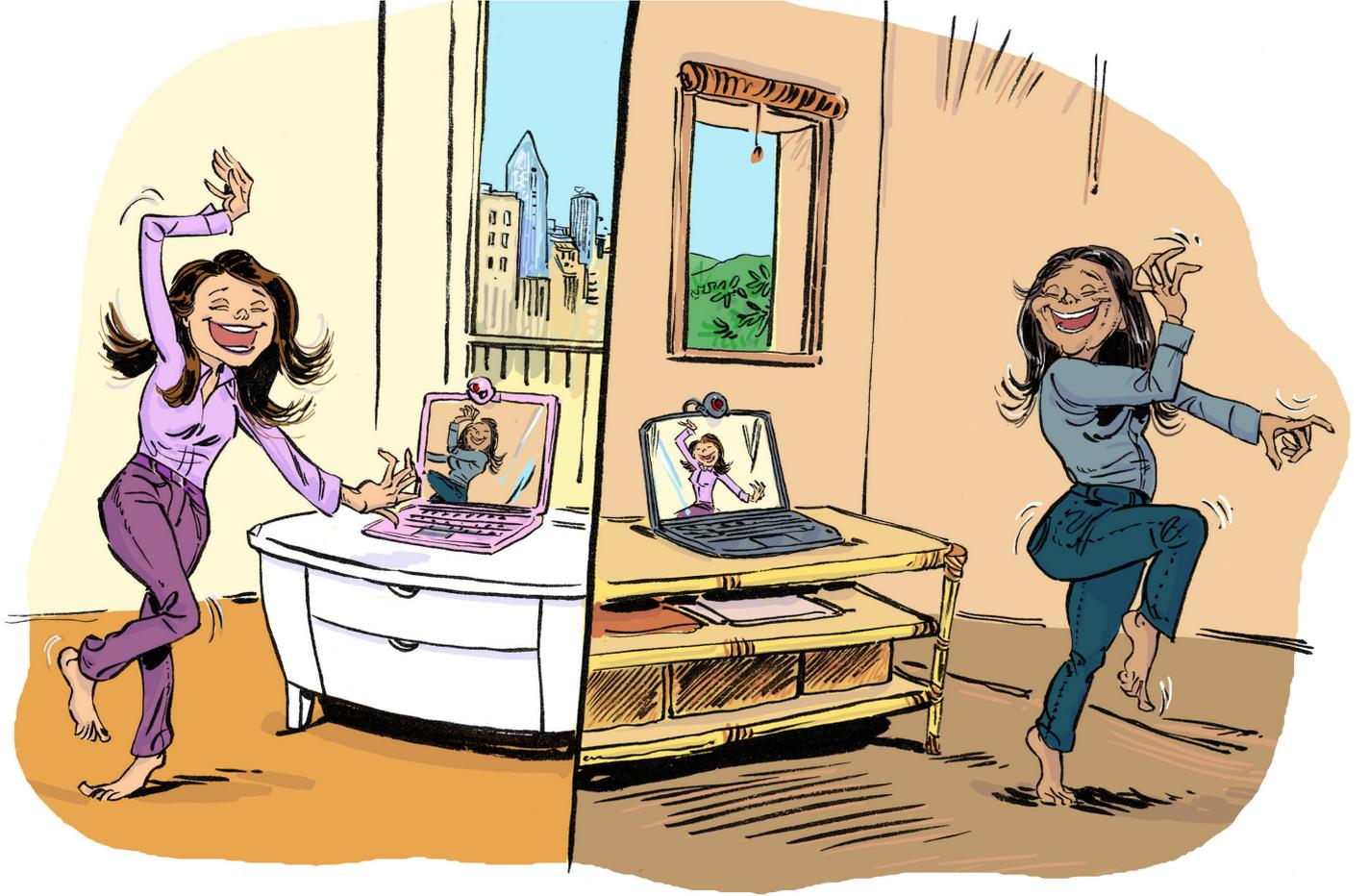


## जया और जूलिया का मामला

जया की साथी को कोविड-19 के साथ अस्पताल में ले जाया गया। वह उसके बारे में इतनी चिंतित है कि वह रात में सो नहीं रही है, वह खाना नहीं खा सकती है और उसे पीठ में दर्द है।

जया अपने सहयोगी जूलिया से फोन पर बात कर रही है और उसे बता रही है कि वह कैसा महसूस कर रही है। जूलिया उसे सुनती है, और उसे अपना समर्थन और देखभाल दिखाती है। वह जया से पूछती है कि क्या ऐसा कुछ है जो वह खुद को बेहतर महसूस करने के लिए कर सकती है। जया इतनी थकी हुई है कि वह इस समय कुछ भी नहीं

सोच सकती है। उसकी पीठ में बहुत दर्द होता है ... उसे समझ आता है कि वह बिना चले या हिले घर पर रही है और कुछ व्यायाम करने के लिए और कुछ अच्छे संगीत के लिए सुबह में नृत्य करने का फैसला करती है, जैसा कि वह और उसका साथी सामान्य रूप से करते हैं। जूलिया इस विचार को पसंद करती है और उसे बताती है कि वह सुबह उसे फोन पर या वीडियो पे बात द्वारा शामिल कर सकती है। जया उस सुझाव के बारे में खुश है और अपने सहयोगी को इस तरह से उसके साथ जोड़ने के लिए।



## जब कोई गंभीर संकट का सामना कर रहा हो

ऊपर बताए गए तनाव के लक्षण प्राकृतिक हैं और समय के साथ उतार-चढ़ाव हो सकता है। कुछ लोगों में लंबे समय तक चल सकती हैं और अधिक तीव्र प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं। जब ऐसा होता है, तो वे गंभीर रूप से व्यथित हो सकते हैं। गंभीर संकट महसूस करना असाधारण परिस्थितियों के लिए एक सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यह लोगों को कार्य करने में सक्षम होने से रोक सकता है। इस तरह की स्थिति में, यह संभावना है कि आपको विशेष समर्थन के लिए व्यक्ति को संदर्भित करना होगा। किसी को गंभीर संकट का सामना करना पड़ रहा है तो उसके संकेत में शामिल हैं:

इतने परेशान की वे अपना या दूसरा का ध्यान नहीं रख सकते

बहुत चिंतित और भयभीत होना

खुद को चोट पहुंचाने या मारने की बात करना

अपना नाम नहीं जानते, वे कहां से हैं, क्या हो रहा है

चिल्लाना रोना

बहुत पीछे हट जाना नाराज होना

दूसरों को चोट पहुंचाने की धमकी देना

## जब आप किसी गंभीर संकट का सामना करते हैं तो क्या करें

**1 सुरक्षा पहले!** सुनिश्चित करें कि आप, व्यक्ति और अन्य लोग नुकसान से सुरक्षित हैं। यदि आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो सहायता प्राप्त करें और छोड़ दें। यदि आपको लगता है कि व्यक्ति खुद को चोट पहुंचा सकता है, तो सहायता प्राप्त करें (एक सहयोगी से पूछें, आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें, आदि)। कोविड-19 संक्रमण निवारक उपाय (जैसे शारीरिक गड़बड़ी) लें। अपने आप को जोखिम में न डालें।

**2 उन्हें बताएं कि आप कौन हैं:** अपने आप को स्पष्ट रूप से और सम्मान से पेश करें: आपका नाम और आपकी भूमिका, और यह कि आप मदद करने के लिए वहां हैं। उनसे उनका नाम पूछें ताकि आप उन्हें संबोधित कर सकें।

**3 शांत रहें:** व्यक्ति पर चिल्लाओ मत या उन्हें शारीरिक रूप से मत रोकें।

**4 सुनो:** भाग में वर्णित के रूप में अपने संचार कौशल का उपयोग करें। बात करने के लिए व्यक्ति पर दबाव न डालें। धैर्य रखें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप मदद करने और सुनने के लिए वहां हैं।

**5 व्यावहारिक आराम और जानकारी प्रदान करें:** यदि संभव हो, तो व्यक्ति को बात करने के लिए एक शांत जगह, एक गैर-मादक पेय या एक कंबल प्रदान करें। आराम के ये इशारे व्यक्ति को सुरक्षित महसूस करने में मदद करेंगे। उनसे पूछें कि उन्हें क्या चाहिए - यह न मानें कि आप जानते हैं।

**6 नियंत्रण पाने में लोगों की मदद करें:**

- यदि व्यक्ति चिंतित है, तो धीरे-धीरे साँस लेने के लिए उन्हें सहारा दें - ऊपर "धीमी साँस" तकनीक देखें।
- यदि व्यक्ति अपने परिवेश के संपर्क से बाहर है, तो उन्हें याद दिलाएं कि वे कहां हैं, सप्ताह का दिन और आप कौन हैं। उन्हें अपने तात्कालिक वातावरण में चीजों को नोटिस करने के लिए कहें (जैसे "एक चीज जिसे आप देखते या सुनते हैं उसका नाम बताएं")।
- उन्हें अपने स्वयं के अच्छे कोपिंग रणनीतियों का उपयोग करने और अपने जीवन में सहायक लोगों तक पहुंचने में मदद करें।

**7 स्पष्ट जानकारी प्रदान करें:** व्यक्ति को स्थिति को समझने में मदद करने के लिए विश्वसनीय जानकारी दें और क्या मदद उपलब्ध है। सुनिश्चित करें कि आप उन शब्दों का उपयोग करते हैं जिन्हें वे समझ सकते हैं (जटिल शब्द नहीं)। संदेश को सरल रखें और इसे दोहराएं या यदि आवश्यक हो तो इसे लिखें। उनसे पूछें कि क्या वे समझते हैं या कोई प्रश्न है।

**8 व्यक्ति के साथ रहें:** कोशिश करें कि व्यक्ति को अकेला न छोड़ें। यदि आप उनके साथ नहीं रह सकते हैं, तो एक सुरक्षित व्यक्ति (एक सहकर्मी, एक मित्र) को तब तक उनके साथ रहने दें जब तक आप मदद नहीं पाते हैं या वे शांत

**9 विशेष सहायता का संदर्भ लें:** आप जो जानते हैं, उसकी सीमाओं से परे न जाएं। दूसरों को अधिक विशिष्ट कौशल, जैसे कि डॉक्टर, नर्स, परामर्शदाता और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ रहने दें। व्यक्ति को सीधे समर्थन के साथ लिंक करें, या सुनिश्चित करें कि उनके पास संपर्क जानकारी है और आगे सहायता प्राप्त करने के लिए स्पष्ट निर्देश हैं



यदि आप फोन पर हैं, तो व्यक्ति के साथ लाइन पर बने रहने का प्रयास करें जब तक कि वे शांत न हो जाएं और / या आप सीधे जाने और मदद करने के लिए आपातकालीन सेवाओं से संपर्क कर सकें। जांचें कि वे सहज हैं और बात करने में सक्षम हैं।

# भाग 5

## विशिष्ट स्थितियों में मदद करना

कोविड-19 महामारी के दौरान विशिष्ट परिस्थितियों की आवश्यकता वाली कुछ स्थितियों को नीचे सूचीबद्ध किया गया है।

### सुनिश्चित करें कि कमजोर या हाशिए (अन्य) के लोगों की अनदेखी नहीं की गई है

हर कोई अपने जीवन में अलग-अलग समय पर कमजोर या हाशिए (अन्य) पर है। हालांकि, कुछ लोग, उनकी पहचान के विशिष्ट पहलुओं से जुड़े अवरोधों, पक्षपात और कलंक के आधार पर, इन स्थितियों का सामना अधिक बार और अधिक गंभीरता के साथ करेंगे। कोविड-19 महामारी के दौरान कमजोर स्थितियों में लोगों को विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होगी। जो लोग कमजोर या हाशिए पर हैं उनमें शामिल हो सकते हैं:

- लोग जो जोखिम में हैं, या वर्तमान में हिंसा या भेदभाव अनुभव, (जैसे, लिंग आधारित हिंसा और / या अंतरंग साथी हिंसा का अनुभव करने वाले लोग जो महामारी के दौरान आंदोलन प्रतिबंधों के दौरान बढ़ सकते हैं, LGBTQ +, अल्पसंख्यक)
- बड़े वयस्क, विशेष रूप से वे जो भुलक्कड़ हैं (जैसे, मनोभ्रंश वाले)
- गर्भवती महिलाओं और पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोग जिन्हें सेवा की नियमित पहुंच की आवश्यकता होती है
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति और मनोसामाजिक विकलांग सहित विकलांग लोग
- बच्चे, किशोर और उनकी देखभाल करने वाले
- उन लोगों की रहने की स्थिति (उदाहरण के लिए, कैदी, हिंसा में लोग, शिविरों और अनौपचारिक बस्तियों में शरणार्थी, नर्सिंग होम में बड़े वयस्क, मनोरोग अस्पतालों में लोग, रोगी इकाइयों या अन्य संस्थानों में) या जो लोग बेघर हैं
- अकेले रहने वाले लोग जिन्हें घर छोड़ने में कठिनाई होती है
- वे लोग जिन्हें सेवाओं तक पहुंचने में कठिनाई हो सकती है (जैसे, प्रवासी)



सभी कमजोरियां दिखाई नहीं देंगी या स्पष्ट नहीं होंगी, इसलिए ज़रूरी है की आप जिनसे मिलें उनको नम्रतापूर्वक और सहानुभूति से जवाब दें।

### देखभाल घरों में रहने वालों का समर्थन करना

देखभाल घरों (जैसे नर्सिंग होम और अन्य संस्थानों) में काम करने वालों को विशिष्ट चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, बड़े लोगों को कोविड-19 संक्रमण का अधिक खतरा होता है और जिनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है। वे बढ़ चिंता, भय और उदासी का अनुभव कर सकते हैं - विशेष रूप से अलगाव के उपाय उन्हें प्रियजनों को देखने से रोक सकते हैं।

कोविड-19 महामारी जैसी असाधारण परिस्थितियां, संस्थानों में मानवाधिकार और गरिमा के उल्लंघन को ट्रिगर कर सकती हैं, जिनमें उपेक्षा भी शामिल है। श्रमिक स्थिति को बदलने के लिए दोषी या शक्तिहीन महसूस कर सकते हैं, और उन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए अतिरिक्त जानकारी और प्रशिक्षण की आवश्यकता हो सकती है कि निवासियों के अधिकार और गरिमा संरक्षित हैं।



आगे के संसाधन कोविड-19 के मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक समर्थन पहलुओं पर IASC लेख में पुराने वयस्कों पर अनुलग्नक (annex) देखें: <https://bit.ly/3eDSYwh>

## कोविड-19 से प्रभावित महिलाएं और लड़कियां



अन्य आपात स्थितियों की तरह, कोविड-19 पहले से ही महिलाओं और लड़कियों को उच्च स्तर की भेद्यता के लिए उजागर कर रहा है, जैसे कि बुजुर्ग और बीमार परिवार के सदस्यों की देखभाल करने वाली लड़कियों या युवा महिलाओं के कर्तव्यों में वृद्धि, या स्कूल से बाहर रहने वाले भाई-बहनों के लिए। वे घर में हिंसा के उच्च जोखिम में हो सकते हैं और आवश्यक सुरक्षा सेवाओं और सामाजिक नेटवर्क से काट दिए जा सकता है। कुछ महिलाओं और लड़कियों को स्वास्थ्य, यौन और प्रजनन सेवाओं के साथ-साथ मातृ, नवजात और बाल स्वास्थ्य सेवाओं तक कम पहुंच का अनुभव हो सकता है। छोटी और लंबी अवधि दोनों में, उन्हें अधिक आर्थिक कठिनाइयाँ हो सकती हैं, जो उनके जोखिम, शोषण और उच्च जोखिम वाले कार्यों में संलग्न होने के जोखिम को और बढ़ा सकती हैं। यह महत्वपूर्ण है कि महिलाओं और लड़कियों के लिए विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए देखभाल की जाती है, महामारी प्रतिक्रिया के सभी पहलुओं पर विचार किया जाता है - जिसमें कार्यस्थल, समुदाय और शिविर शामिल हैं।

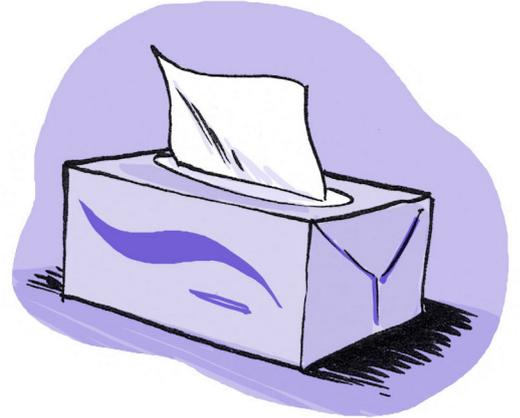
इसके अतिरिक्त संसाधन संयुक्त राष्ट्र महिला नीति संक्षिप्त

विवरण: महिलाओं पर कोविड -19 का प्रभाव: <https://bit.ly/3avwg6v> IASC तकनीकी नोट यौन शोषण (psea) से सुरक्षा पर कोविड-19 प्रतिक्रिया के दौरान: <https://bit.ly/2NNvvX> अंतरिम मार्गदर्शन : कोविड-19 के प्रकोप के लिए जेंडर अलर्ट: <https://bit.ly/2XUDJcr>

## दुःख देने वालों का समर्थन करना

कोविड-19 महामारी के दौरान प्रियजनों के नुकसान का शोक करना विशेष रूप से कठिन है। लोग तनाव से मुकाबला करने के अपने सामान्य तरीकों का उपयोग करने में असमर्थ हो सकते हैं, जैसे कि परिवार के सदस्यों से समर्थन मांगना, या अपने सामान्य दैनिक दिनचर्या को जारी रखना। वे महसूस कर सकते हैं कि उनका नुकसान महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि इतने सारे लोग कोविड-19 से मर रहे हैं, और वे सामान्य शोक अनुष्ठान करने में असमर्थ हो सकते हैं।

कोविड-19 महामारी के दौरान काम करने वाले लोग सामान्य से अधिक मृत्यु और दुःख के गवाह बन सकते हैं। वे खुद को नुकसान और दुःख से अभिभूत महसूस कर सकते हैं जो वे गवाह हैं, अपने स्वयं के नुकसान के साथ मुकाबला करने की अतिरिक्त कठिनाई के साथ।



असाधारण समय में शोकग्रस्त संसाधन:

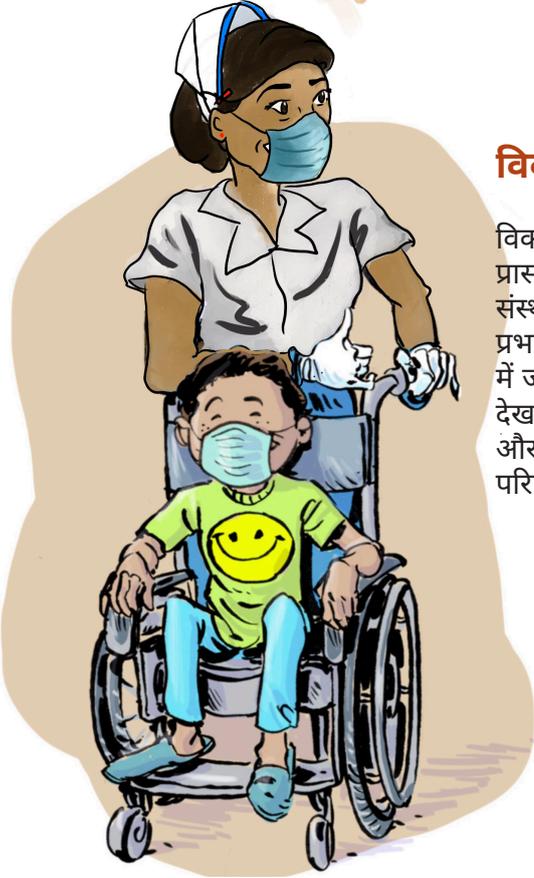
<https://bit.ly/2Sh60X1> लंदन के मेयर, कोरोनोवायरस के प्रकोप के दौरान शोक और दुःख का सामना कैसे करें: <https://bit.ly/2XTKFX3> बच्चों के साथ मौत के बारे में संवाद करना, और बच्चों की मदद करना दुःख का सामना करें: <https://bit.ly/3d-2hZQp>



## शरणार्थी शिविरों और अनौपचारिक शरणार्थी और प्रवासी जगह में रहने वालों का समर्थन करना

इन जगहों में रहने वालों के लिए अतिरिक्त चुनौतियों में भोजन, आश्रय, पानी, स्वच्छता, और पर्याप्त स्वास्थ्य देखभाल जैसी बुनियादी जरूरतों का उपयोग नहीं किया जा सकता है; भीड़ की स्थिति के कारण शारीरिक गड़बड़ी का पालन करने में सक्षम नहीं होना; मानवाधिकारों का हनन जैसे आंदोलन पर रोक या शिविरों को बंद करना। जो शरणार्थी शिविरों में काम कर रहे हैं, जब अन्य एजेंसियां बची रह सकती हैं, उनके पास काम का बोझ बढ़ सकता है और इसके अलावा, घर से विस्थापित होने वाले शरणार्थियों और अन्य लोगों को पहले ही घर, समुदाय, प्रियजनों या आजीविका का नुकसान हो सकता है और कम हो सकता है कोविड-19 महामारी की अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करने के लिए आंतरिक और बाहरी संसाधन

आगे के संसाधन UNICEF, कोविड-19 के त्वरित सुझाव और प्रवासी, शरणार्थी और आंतरिक रूप से विस्थापित बच्चे: <https://uni.cf/2VZIDCK>



## विकलांग लोगों की सहायता करना

विकलांग लोगों को कोविड-19, इसके प्रसार और संरक्षित रहने के साधनों के बारे में प्रासंगिक और समावेशी जानकारी प्राप्त करने में कई बाधाओं का अनुभव हो सकता है। संस्थानों में रहने वाले लोग 'देखभाल घरों में रहने वाले लोगों' के लिए ऊपर दिए गए मुद्दों से प्रभावित होंगे, और उन्हें दुर्व्यवहार और / या उपेक्षा का खतरा हो सकता है। ऐसे वातावरण में जो समावेश को पर्याप्त रूप से संबोधित नहीं करते हैं, आमतौर पर विकलांग लोगों की देखभाल और सेवाओं तक कम पहुंच है, जिनमें भोजन, स्वास्थ्य देखभाल, बुनियादी सेवाएं और जानकारी शामिल हैं। इसलिए, इस संकट के दौरान विकलांग लोगों को अधिक गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं।

### विकलांगता-समावेशी कोविड-19 प्रतिक्रिया के आगे संसाधन:

अंतर्राष्ट्रीय विकलांगता गठबंधन से 10 सिफारिशें: <https://bit.ly/3anq4NX> विकलांगता समावेशी सामुदायिक कार्रवाई -कोविड-19 मैट्रिक्स, CBM अंतर्राष्ट्रीय <https://bit.ly/2KooqRu> द्वारा <https://bit.ly/2KooqRu>

# अनुलग्नक (annex) ए

प्रबंधकों और पर्यवेक्षकों के लिए जानकारी जो कर्मचारियों और स्वयंसेवकों का समर्थन करते हैं

एक प्रबंधक और / या पर्यवेक्षक के रूप में, आप श्रमिकों और / या स्वयंसेवकों की भलाई, सुरक्षा और स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि आप व्यथित हो जाते हैं, तो आप कर्मचारियों और स्वयंसेवकों का समर्थन करने के लिए इस मैनुअल में वर्णित कौशल का उपयोग कर सकते हैं, और आप सहायक काम के वातावरण का निर्माण कर सकते हैं जो कर्मचारी स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं।

**कर्मचारियों और स्वयंसेवकों का समर्थन करने के लिए, आप ये कर सकते हैं:**

सक्रिय रूप से उन्हें सकारात्मक आत्म देखभाल रणनीतियों में संलग्न करने के लिए प्रोत्साहित करें, और टीमों के बीच सामूहिक देखभाल का वातावरण बनाएं।

अपना उदाहरण दीजिए जैसे, खुद स्वस्थ कार्य व्यवहार (जैसे कि अतिरिक्त समय काम नहीं करना, दूसरों के प्रति दयालु होना)।

कोविड-19 प्रतिक्रिया में काम करने के लिए नियमित प्रशिक्षण प्रदान करके उन्हें तैयार करें।

कोविड-19 के दौरान सुरक्षित रहने की जानकारी को सटीक, अद्यतित और आसान बनाना।

चुनौतियों, चिंताओं और समाधानों पर चर्चा करने के लिए नियमित बैठकें करें।

सुनिश्चित करें कि उनके पास नियमित ब्रेक हैं, और परिवार और दोस्तों के साथ जुड़ने का समय है।

एक मित्र प्रणाली लागू करें और सहकर्मी सहायता को प्रोत्साहित करें।

अनाम मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और उनके लिए उपलब्ध समर्थन पर सभी कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को जानकारी प्रदान करें।

उन कर्मचारियों और स्वयंसेवकों से अवगत रहें जो कमजोर या हाशिए (अन्य) की स्थितियों में हो सकते हैं, और उन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

कार्य को नियमित रूप से संबोधित करने के लिए संघर्ष करें: एक सहायक टीम के वातावरण, स्वयं और अन्य टीम के सदस्यों के प्रति दया और करुणा।

समस्याओं को रिपोर्ट करने के लिए एक ओपन-डोर पॉलिसी प्रदान करें, अधिमानतः उनके लाइन मैनेजर से अलग।

## सना का मामला-प्रबंधक:

सना सलाहकारों की एक छोटी टीम का प्रबंधन करती है। कोविड-19 महामारी के कारण, हर कोई दूर से काम कर रहा है। अपनी टीम का समर्थन करने के लिए, सना टीम के लिए दैनिक 'चेक-इन' कॉल की व्यवस्था करती है, यह जांचने के लिए कि हर कोई कैसे कर रहा है, किसी भी चिंताओं पर चर्चा करें और किसी भी तरह का मार्गदर्शन या कोविड -19 जानकारी प्रदान करें। सना ने सलाहकारों की टीम को अपने बिना नियमित सामाजिक मिलाप और सहकर्मी का समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित किया, ताकि उन्हें आराम करने और टीम के माहौल का निर्माण करने में मदद मिल सके। वह परामर्श सेवाओं के लिए संपर्क नंबर भी प्रदान करती है। अपने कर्मचारियों को सराहना और प्रेरित महसूस करने में मदद करने के लिए, सना साप्ताहिक ईमेल भेजती है, जिसमें कहा गया है कि टीम को उनके काम के लिए धन्यवाद।



## आगे के संसाधन हेडिंगटन संस्थान:

कर्मचारियों की देखभाल और विशिष्ट कोविड-19 संसाधनों के लिए संगठन <https://bit.ly/3ewMIq8> Antares Foundation: संगठनात्मक स्टाफ देखभाल संसाधनों के प्रबंधकों और कर्मचारियों के लिए, कई भाषाओं में <https://bit.ly/34McOfp> IFRC, मानसिक स्वास्थ्य और मनोदैहिक सहायता स्टाफ के लिए, स्वयंसेवकों और समुदायों के उपन्यास प्रकोपों के प्रकोप में <https://bit.ly/2XIAC7t>

# अनुलग्नक (annex) बी

यहां अपनी दिनचर्या निर्धारित करें



यहां अपनी दिनचर्या निर्धारित करें

मैं क्या करूँगा / करूँगी ?

प्रति रात कम  
से कम 7 घंटे सोने  
की कोशिश करें!

# अनुलग्नक (annex) सी

नियंत्रण के घेरे

मेरे  
नियंत्रण के बाहर

मैं  
नियंत्रण कर सकता हूँ

# अनुलग्नक (annex) डी

## प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम निर्देश

एक उपयोगी तनाव प्रबंधन उपकरण! अभ्यास में लगभग सात मिनट लगते हैं

आप अपनी स्वयं की देखभाल रणनीतियों में से एक के रूप में अपने लिए इस अभ्यास का उपयोग कर सकते हैं, और आप इसे दूसरों को भी प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं, जैसे कि लोग आपकी मदद कर सकते हैं। यदि आप इसे दूसरों के साथ उपयोग करते हैं, तो याद रखें कि एक शांत स्वर रखना है क्योंकि आप नीचे दिए गए निर्देश देते हैं और धीरे-धीरे बोलते हैं, जिससे लोगों को विश्राम के पूर्ण प्रभाव का अनुभव करने का पर्याप्त समय मिलता है।

### प्रगतिशील मांसपेशी आराम

जैसा कि हम सांस लेते हैं, हम कुछ प्रगतिशील मांसपेशियों को विश्राम करेंगे ताकि आप अपनी मांसपेशियों में तनाव और विश्राम के बीच अंतर महसूस कर सकें। जब हम अपने शरीर में तनाव रखते हैं तो हम अक्सर जागरूक नहीं होते हैं। ये अभ्यास हमें अधिक जागरूक करेंगे और हमें तनाव मुक्त करने का एक तरीका देंगे।

अपनी आँखें बंद करें और अपनी कुर्सी पर सीधे बैठें। अपने पैरों को फर्श पर रखें और अपने पैरों के नीचे की जमीन को महसूस करें। अपने हाथों को अपनी गोद में आराम दें। जैसे-जैसे आप सांस लेंगे, मैं आपको आपके शरीर की कुछ मांसपेशियों को तनाव देने और कसने के लिए कहूंगा। जब आप मांसपेशियों को तनाव देते हैं और पकड़ते हैं, तो आप तीन सांसें की गिनती के लिए अपनी सांस रोकेंगे, फिर उन्हें पूरी तरह से आराम दें जब मैं आपको सांस लेने के लिए कहूँ।

हमारे पैर की उंगलियों से शुरू करते हैं ...

प्रगतिशील मांसपेशी छूट के माध्यम से व्यक्ति का नेतृत्व करें। उन्हें शरीर के एक हिस्से और श्वास को तनाव देने के लिए कहें और जब आप धीरे-धीरे गिनें तो उनकी सांस रोकें, इस तरह से श्वास लें और अपनी सांस को रोकें, 1 --- 2 --- 3। फिर कहें: साँस छोड़ें और आराम करें।

जैसा कि आप कहते हैं, «अपनी साँस अंदर ले और अपनी सांस रोकें» और अपनी आवाज़ को नीचे लाएँ और जैसा कि आप कहते हैं, “अपनी आवाज़ को थोड़ा बढ़ाएँ।”

इस क्रम में व्यक्ति तनावग्रस्त और मांसपेशियों को आराम दें:

- अपने पैर की उंगलियों को कसकर बांधें और तनाव को जोर से पकड़ें
- अपनी जांघ और पैर की मांसपेशियों को तनाव दें
- अपने पेट को तनाव में रखें
- अपने हाथों की मुट्ठी बनाएं
- कोहनी पर झुककर और अपनी बांहों को अपने ऊपरी शरीर के साथ लाकर अपनी बांहों को तनाव दें
- अपने कंधों को अपने कान तक सिकोड़ लें
- अपने चेहरे की सभी मांसपेशियों को तनाव दें

शरीर के प्रत्येक भाग को बाहर निकालने और शिथिल करने के बाद, कहें: ... अब अपने [पैर की उंगलियों, जांघों, चेहरे / माथे आदि] को आराम से महसूस करें। सामान्य रूप से सांस लें। महसूस करें कि रक्त आपके [पैर की उंगलियों, जांघों आदि] में आता है।

अब, अपनी ठोड़ी को धीरे-धीरे अपनी छाती की ओर छोड़ें। जब आप श्वास लेते हैं, धीरे-धीरे और ध्यान से अपने सिर को दाईं ओर एक चक्र में घुमाएं, साँस छोड़ते हुए अपने सिर को बाईं ओर और अपने सीने की ओर वापस लाएं। दाहिनी और पीठ में श्वास... बाईं ओर और नीचे साँस छोड़ते। दाहिनी और पीठ में श्वास... बाईं ओर और नीचे साँस छोड़ते। अब, उलटी दिशाएं ... बाईं ओर और पीछे श्वास लें, दाएं और बाएं श्वास छोड़ें (दो बार दोहराएं)

अब अपने सिर को केंद्र तक लाएं।

अपने मन और शरीर में शान्ति पे ध्यान दें

प्रत्येक दिन और हर दिन अपना ख्याल रखने के लिए अभी एक प्रतिबद्धता बनाएं।

# अनुलग्नक (annex) ई

आपके क्षेत्र में संसाधन

खुद से भरें



सहायता सेवा	फ़ोन नंबर	कैसे संदर्भित करें
पुलिस		
आपातकालीन चिकित्सा सेवा		
आग बुझाने वाला		
सामाजिक सेवा		
मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं		
महिलाओं की सेवाएं		
बाल सुरक्षा सेवाएँ		
कानूनी सेवा		
कोविड-19 MHPSS		



