



समेकित क्षेत्रीय कौशल विकास, पुनर्वास एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण केंद्र, नागपुर.

**COMPOSITE REGIONAL CENTRE FOR SKILL DEVELOPMENT REHABILITATION
& EMPOWERMENT OF PERSONS WITH DISABILITIES, NAGPUR.**

(Under Administrative Control of National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities)

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),

Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)

Krida Prabodhini Hall, Yashwant Stadium, Dhantoli, Nagpur-440012 (Maharashtra)

Tel. No. 0712-2445439 Email: nagpurcrc@gmail.com

कोविड 19 लॉकडाउन के दौरान PwDs के माता-पिता /
देखभाल करने वालों के लिए तनाव प्रबंधन तकनीक



तनाव का अर्थ

- तनाव (stress) आपके शरीर का किसी भी प्रकार की मांग या खतरे का जवाब देने का तरीका है। जब आप खतरे को समझते हैं, चाहे वह वास्तविक या कल्पना की जाती है, तो शरीर की सुरक्षा एक तीव्र, स्वचालित प्रक्रिया में उच्च गियर में आती है जिसे “लड़ाई-या-उड़ान” प्रतिक्रिया या “तनाव प्रतिक्रिया” कहा जाता है।
- तनाव आमतौर पर बाहरी घटनाओं से शुरू होता है।
- निरंतर तनाव हृदय संबंधित समस्याएं, मधुमेह, चिंता और अवसाद सहित लंबे समय तक चलने वाले मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य के मुद्दों को जन्म दे सकता है।

तनाव के कुछ सामान्य लक्षण हैं:

शारीरिक लक्षण

- दर्द एवं पीड़ा
- दस्त या कब्ज
- मतली , चक्कर आना
- छाती में दर्द, तेज हृदय गति
- सेक्स ड्राइव का नुकसान
- बार-बार सर्दी या फ्लू (इसके बारे में भी पढ़ें: सर्दी खाँसी के उपाय)

भावनात्मक लक्षण

- अवसाद या सामान्य दुःख
- चिंता
- चिड़चिड़ापन, या क्रोध
- अभिभूत लगना
- अकेलापन और अलगाव
- अन्य मानसिक या भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याओं

व्यवहार संबंधी लक्षण

- अधिक या कम खाना
- बहुत अधिक या बहुत कम सो रही है
- दूसरों से अलग रहना
- काम को बार बार टालना
- आराम करने के लिए शराब, सिगरेट या ड्रग्स का इस्तेमाल करन

कोविड 19 लॉकडाउन के दौरान PwDs के माता-पिता / देखभालकर्ताओं द्वारा अनुभव किए गए तनाव के कारण



- वर्तमान वैश्विक स्वास्थ्य संकट में कोविड 19 के कारण लॉकडाउन के दौरान संगरोध होना लोगों में तनाव उत्पन्न कर सकता है। ऐसमय में जल्द ही ऊब जाना, चिढ़ना, गुस्सा आना, उदासी और किसी चीज में रुचि ना रहना जो हम आमतौर पर करना पसंद करते हैं, यह बिल्कुल आम है।



- 24x7 घर पर रहना और विशेष बच्चों की और उनकी विशेष आवश्यकताओं को पूरा करना इस के कारण माता-पिता और देखभाल करने वालों के तनाव के स्तर में वृद्धि हो सकती है।

- लॉकडाउन के कारण, विशेष स्कूलों और चिकित्सा केंद्रों के बंद होने से उपचार में रूकावट आ सकती है। इस वजह से कई बच्चों को उपचार शुरुआत से शुरू करना पड़ सकता है।



- स्कूलों और थेरेपी सेंटरों को बंद करने से बच्चे में बोरियत भी हो सकती है और बच्चा घर में समस्या व्यवहार दिखाना शुरू कर सकता है जो कई बार माता-पिता के लिए संभालना मुश्किल हो सकता है।

- अपने बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में माता-पिता की चिंता उनकी सबसे बड़ी प्राथमिकताओं में से एक है। ऐसी स्थितियों में जहां खुद को सुरक्षित रखना काफी मुश्किल लगता है, माता-पिता की इस चिंता को बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। इसके अलावा, अगर माता-पिता को कुछ भी होता है या वे जीवित नहीं रह पाएं, तो उनके बच्चे की देखभाल कौन करेगा, यह एक ऐसा सवाल है जो हर माता-पिता को हमेशा सताता है।



- लॉकडाउन एक्सटेंशन की अनिश्चितता माता-पिता और देखभाल करने वालों

के तनाव के स्तर और सामान्य रूप से सभी को बढ़ा सकती हैं।



- व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम (IEP) के माध्यम से और एक दैनिक आधार पर उनके साथ फोन कॉल या पाठ संदेश पर बच्चे के प्रदर्शन को सुनिश्चित करने के लिए माता-पिता को स्कूल शिक्षकों के साथ जुड़ने की आवश्यकता है।
- माता-पिता ने थेरेपिस्ट द्वारा होम बेस्ड इंडिविजुअलाइज्ड प्लान लेना चाहिए और माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चा वह सभी गतिविधियाँ करे जो चिकित्सक द्वारा निर्धारित की गई हों। वे बच्चे की शैक्षणिक, संज्ञानात्मक, शारीरिक या सामाजिक प्रगति से संबंधित किसी भी प्रश्न के लिए व्हाट्सएप, फोन कॉल, पाठ संदेश या ईमेल के माध्यम से उनसे जुड़ सकते हैं।



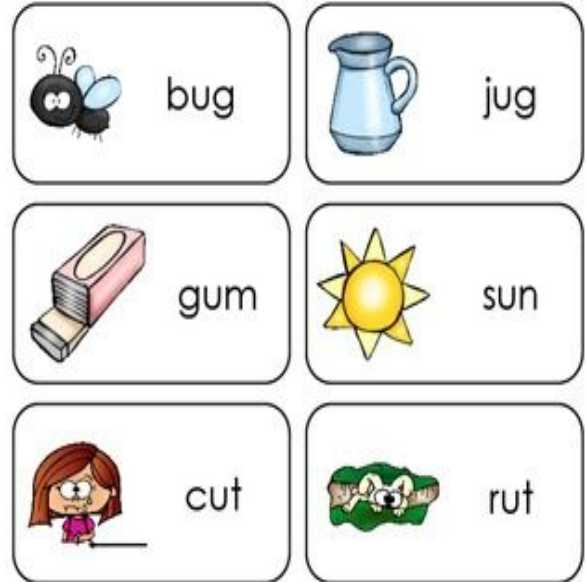
भौतिक चिकित्सा



व्यावसायिक चिकित्सा



व्यवहार प्रबंधन चिकित्सा



वाक व भाषा चिकित्सा



विशेष शिक्षा

- माता-पिता को बच्चे की शैक्षणिक, संज्ञानात्मक, शारीरिक या सामाजिक प्रगति से संबंधित किसी भी प्रश्न के लिए व्हाट्सएप, फोन कॉल, पाठ संदेश या ईमेल के माध्यम से चिकित्सक से जोड़ा जा सकता है।

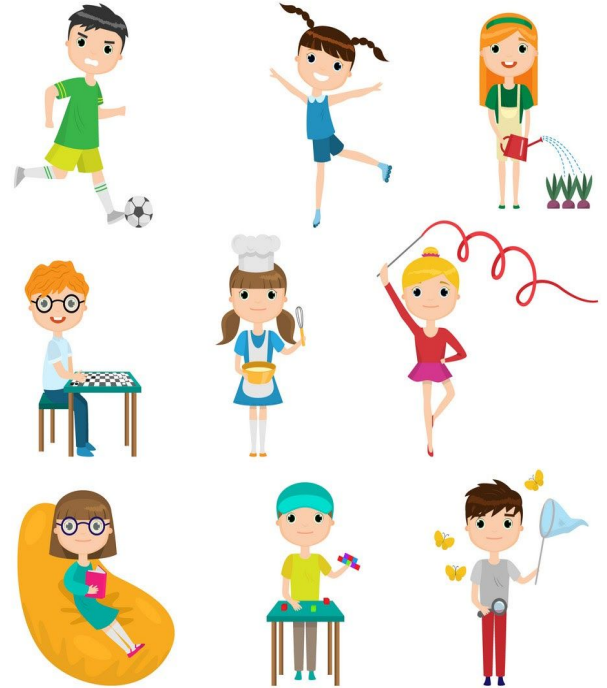


- चूंकि यह लॉकडाउन है और लगभग हर परिवार का सदस्य घर पर है, इसलिए बच्चे की जिम्मेदारी परिवार के सभी सदस्यों के बीच साझा की जा सकती है और हर कोई बच्चे की जरूरतों को पूरा कर सकता है। इस तरह, किसी एक व्यक्ति को बच्चे की देखभाल के सभी तनाव नहीं लेने होंगे। इससे परिवार के अन्य सदस्यों को भी बच्चे के साथ एक बंधन बनाने में मदद मिलेगी और उसकी जरूरतों को बेहतर तरीके से समझने का अवसर।



- माता-पिता को इस स्थिति में और सामान्य रूप से एक-दूसरे के लिए सहायक सामाजिक नेटवर्क बनाते हुए, अन्य माता-पिता से भी जुड़ा होना चाहिए। इससे उन्हें बेहतर तरीके से तनाव का सामना करने में मदद मिलेगी और संकट के समय में अकेला महसूस नहीं होगा।

- रचनात्मक चीजें बनाना और किसी के शौक को वापस पाना एक बहुत अच्छा तनाव बस्टर रहा है। यह ऊब को रोकता है और एक मजेदार तरीके से समय बिताने में मदद करता है। विभिन्न इनडोर गेम खेलकर बोरियत को भी कम किया जा सकता है। कितने पढ़ने से गुणवत्ता का समय व्यतीत करने में भी मदद मिल सकती है क्योंकि यह हमारी कल्पना शक्ति को व्यापक बनाने में मदद करता है। यहां तक कि बागवानी से तनाव दूर करने के लिए वास्तव में अच्छा प्रभाव पड़ता है। उपरोक्त सभी गतिविधियों में विशेष बच्चों को भी शामिल किया जा सकता है।





- ध्यान और योग वैज्ञानिक रूप से तनाव से निपटने के सर्वोत्तम चिकित्सीय तरीकों में से एक के रूप में सिद्ध हुए हैं। माता-पिता हर दिन बच्चे के साथ विश्राम और ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। यह बच्चे को शांत करने में मदद करता है और साथ ही स्मृति और ध्यान कौशल को भी दांव पर लगाता है।



- PwD के माता-पिता के बीच उनके बच्चे के स्वास्थ्य की चिंता आम है। इसके अलावा, हिरासत की उनकी चिंता और बच्चे की जरूरतों को पूरा करने के बाद उनके चले जाने को अच्छी तरह से समझा जा सकता है। दोनों स्थितियों में, माता-पिता को संयुक्त रूप से स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों, मनोवैज्ञानिकों जैसे मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों, कानूनी सलाहकारों और विकलांग व्यक्तियों के कल्याण के लिए काम करने वाले संस्थानों के अधिकारियों द्वारा परामर्श दिया जाना चाहिए। माता-पिता को कानूनी अभिभावक और इसके सी के बारे में अवगत कराया जाना चाहिए।

Ms. Prerana Patil

Clin.Asst.Psychologist (Consultant)

,

NIEPMD, CRC, Nagpur.