

ग्रैंड सेंट्रल® रेडियो एपिसोड नं. 10:

आपदा में लचीलापन बनाना

© 2022 Grandma Communications LLC

जेरी: ग्रैंड सेंट्रल® रेडियो में आपका स्वागत है, दादा-दादी का सामुदायिक मंच। मैं आपकी होस्ट, जेरी कोल हूँ। यह एक "बात करें, सुनें और कार्रवाई करें" शो है, दादा-दादी और भविष्य के दादा-दादी के लिए। मेरा वयस्क बच्चा, उसके जीवनसाथी और ससुराल वाले, और मेरे दो छोटे पोते-पोतियां, मुझे बहुत से सवाल और चिंताएं देते हैं। आपकी तरह, मैं भी चाहती हूँ कि अपने पोते-पोतियों और उनके माता-पिता के लिए जितनी संभव हो उतनी सहायक बन सकूँ। इन लक्ष्यों को पाने के लिए, मैं खुद को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखना चाहती हूँ... और मज़ा भी करना चाहती हूँ! हम एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं अपने दादा-दादी के अनुभव और चुनौतियां, और विचार साझा करके। आप हमारे शो को फिर से सुन सकते हैं, कहानियां और गीत सुन या पढ़ सकते हैं, लिस्ट्स देख सकते हैं – जैसे *The Ultimate Grandparents' Emergency Babysitting Checklist* और *Sitter's Memorandum form*, और फिल्मों की लिस्ट जो दादा-दादी के रिश्तों पर आधारित हैं – और अन्य सामग्री, जो खासतौर पर दादा-दादी के लिए चुनी गई है। मुझसे संपर्क कर सकते हैं, जेरी कोल, हमारी सुरक्षित वेबसाइट grandcentralradio.com पर या ईमेल द्वारा geri.cole@grandcentralradio.com पर। अगर आप हमारे भविष्य के पॉडकास्ट एपिसोड में भाग लेना चाहते हैं, या हमारे शो या वेबसाइट के लिए किसी स्पॉन्सर का सुझाव देना चाहते हैं, तो कृपया हमारे प्रोड्यूसर को info@grandcentralradio.com पर ईमेल करें।

जेरी: बाढ़; आग; तूफान; चक्रवात; कार्यालय भवनों, स्कूलों, पूजा स्थलों, एरेना, किराना स्टोर्स और अन्य सार्वजनिक स्थानों में गोलीबारी या बम विस्फोट; ... और युद्ध: आपदा परिवारों और समुदायों को हर जगह तबाह कर देती है। अपनी खुद की तनाव, आघात, और चिंता से निपटना ही काफी मुश्किल है। लेकिन जब हम बच्चों के देखभालकर्ता होते हैं, तो हमें अपने बाहर देखना होता है – ऐसे उपकरण और रणनीतियां खोजने के लिए जो उन प्यारे बच्चों को इस आघात से

बचा सकें और उन्हें मजबूत, सक्षम... और यहां तक कि खुशहाल बना सकें। आज का हमारा चर्चा का विषय है आपदा में लचीलापन बनाना। हमें खुशी है कि हमारे साथ दो विशेष मेहमान हैं – दोनों ही लाइसेंस प्राप्त क्लिनिकल सोशल वर्कर हैं, जिन्हें 9/11 जैसी सामुदायिक आपदाओं के बाद बच्चों और उनके परिवारों को गंभीर आघात से उबरने में मदद करने का अनुभव है:-- विलियम स्टोवर, एसोसिएट एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर और क्लिनिकल डायरेक्टर, ज्यूइश फैमिली सर्विसेज ऑफ मिडलसेक्स काउंटी, मोनरो टाउनशिप और नॉर्थ ब्रंसविक, न्यू जर्सी। -- लेस्ली पेन्या-सुलिवन, डॉक्टर ऑफ सोशल वेलफेयर इन क्लिनिकल सोशल वर्क, और असिस्टेंट प्रोफेसर ऑफ सोशियोलॉजी, अल्बर्टस मैग्नस कॉलेज, न्यू हेवन, कनेक्टिकट। आप इस पॉडकास्ट में बिल और लेस्ली के व्यक्तिगत पेशेवर विचार सुनेंगे। ये विचार उनके नियोक्ताओं या प्रकाशकों के विचार नहीं हैं, और न ही यह कोई कानूनी, चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य या अन्य सलाह है – न उनकी, न मेरी, और न ही ग्रैंड सेंट्रल® रेडियो की। हम सभी श्रोताओं से आग्रह करते हैं कि वे अपनी विशेष चिंताओं और कठिनाइयों पर, जो पेशेवर हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है, अपने कानूनी, चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य और अन्य सलाहकारों से चर्चा करें। बिल और लेस्ली, ग्रैंड सेंट्रल® रेडियो में आपका स्वागत है!

बिल: धन्यवाद, जेरी।

लेस्ली: हमें बुलाने के लिए धन्यवाद।

जेरी: आप दोनों का यहां होना मेरे लिए खुशी की बात है, और मैं आप दोनों की आभारी हूँ।

जेरी: बिल, कृपया हमें उन प्रकार की सामुदायिक आपदाओं के बारे में बताएं, जिनमें आपने बच्चों और उनके देखभालकर्ताओं को लचीलापन बनाने में मदद की है।

बिल: अपने करियर के वर्षों में, कई चीजें सामने आई हैं। मुख्य रूप से, जिन्हें लोग पहचानेंगे, वे 9/11 की घटनाएं हैं, जिनमें हमने हमलों के पीड़ितों और उनके परिवारों के साथ काम किया, साथ ही हमारे इलाके में आई बाढ़ों में भी मदद की, और सबसे बड़ी आपदा थी सुपरस्टॉर्म सैंडी।

इसके अलावा, मैंने आपदा मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण भी लिया है ताकि किसी भी अन्य प्रकार की आपदाओं से निपट सकूँ।

जेरी: धन्यवाद, बिल। यह हमारे लिए बहुत मददगार है। अब, लेस्ली, सामुदायिक आपदा के दौरान और बाद में बच्चों और उनके परिवारों को परामर्श देने का आपका अनुभव क्या रहा है?

लेस्ली: मैं माउंट सिनाई में वर्ल्ड ट्रेड सेंटर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में एक लाइसेंस प्राप्त क्लिनिकल सोशल वर्कर थी, जहां मैंने उन परिवारों की मदद की जो रिकवरी भूमिकाओं में साइट पर आए थे। मैंने मुख्य रूप से मध्य अमेरिका से आए बिना दस्तावेज़ वाले लैटिनक्स प्रवासियों के साथ भी काम किया है, जो युद्ध या अन्य सामुदायिक आपदाओं के कारण विस्थापित और पुनर्वासित हुए थे।

जेरी: बहुत धन्यवाद, लेस्ली। अब आप दोनों से, मैं प्रत्येक प्रश्न अलग-अलग पूछूंगी, पहले लेस्ली से शुरू करते हुए।

जेरी: ऐसा क्यों है कि जब वयस्क खुद आघात से गुजर रहे होते हैं, तो उनके लिए बच्चों को उन्हीं परिस्थितियों से निपटने में मदद करना इतना मुश्किल होता है?

लेस्ली: अच्छा सवाल है, धन्यवाद। मुझे लगता है कि अक्सर, किसी आघातपूर्ण अनुभव के बाद हमारा शरीर *सर्वाइवल मोड* में चला जाता है, जिसमें लगातार *फाइट ऑर फ्लाइट* प्रतिक्रिया रहती है और हमारा शरीर पर्यावरण में किसी भी खतरे को स्कैन करने के लिए तैयार रहता है। इससे हमारी भावनाओं और शारीरिक अवस्थाओं को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। अगर हमारा शरीर लगातार अगले आघात के लिए तैयार हो रहा है, तो हमारी अपनी भावनाओं को संभालना और उसके बाद अपने बच्चों या पोते-पोतियों की भावनाओं को पढ़ना या संभालना कठिन होगा।

जेरी: यह तो बहुत मायने रखता है। बिल, आप इस मुद्दे के बारे में क्या सोचते हैं?

बिल: मुझे लगता है कि लेस्ली ने इसे बहुत अच्छी तरह समझाया। जब हम खुद भी इस आघात से गुजर रहे होते हैं, तो बच्चों या पोते-पोतियों पर पूरा ध्यान केंद्रित करने की हमारी इच्छा खतरे की पहचान करने में बंट जाती है। समस्या यह है कि जब कोई खतरा नहीं रहता, जब हम सुरक्षित जगह पर होते हैं, तब भी हमारा शरीर यह नहीं समझ पाता और हम खतरे ढूंढते रहते हैं। इससे बच्चों के साथ वैसे व्यवहार करना मुश्किल हो जाता है जैसा हम सामान्य रूप से करते हैं। हमारी धैर्य और समझ की क्षमता प्रभावित होती है, इसलिए हमें कोशिश करनी चाहिए कि धीमे हों और सामने मौजूद चीजों पर ध्यान दें, भले ही आपदा चल रही हो।

जेरी: आप बच्चों से किस तरह बात करने या चुप रहने, बच्चों को अपनी भावनाएं व्यक्त करने और उन्हें सुरक्षा का एहसास देने के बारे में क्या सुझाव देंगे, जब वे आघातपूर्ण घटनाओं से गुजरते हैं? पहले, बिल।

बिल: सबसे सरल बात यह है, और यह सबसे कठिन भी है – जैसे-जैसे लोग अपने माहौल में चिंतित होते हैं, वे सामान्य से अधिक बोलने लगते हैं। बच्चों के मामले में, हमें दो बातों का ध्यान रखना होता है: उनकी उम्र के अनुसार जानकारी देना और उन्हें सुनना, ताकि हम जान सकें कि उनके लिए असली मुद्दे क्या हैं। अक्सर हम सोचते हैं कि हमें पता है बच्चे के दिमाग में क्या चल रहा है, लेकिन उनसे बात करने पर पता चलता है कि उनका दिमाग हमारी सोच से ज्यादा जटिल है। इसलिए बोलने से ज्यादा सुनना हमेशा अच्छा होता है, खासकर आपदा के समय।

जेरी: अब, लेस्ली, आप क्या सोचती हैं?

लेस्ली: मुझे लगता है कि बिल ने बहुत अच्छा बिंदु रखा। मुझे लगता है कि संचार की लाइनें खुली रखना भी बहुत मददगार हो सकता है। कभी-कभी देखभाल करने वालों को डर होता है कि अगर मैं बातचीत शुरू करूं तो कहीं मैं अपने बच्चे या पोते को फिर से ट्रिगर न कर दूं। लेकिन हमें याद रखना चाहिए कि यह ठीक है कि हम मॉडल करें: “यह मुश्किल है, लेकिन चलो इस बारे में बात करने की कोशिश करें।”

जेरी: मान लीजिए कि कोई दादा-दादी किसी विषय पर बात करते हुए खुद रो पड़ते हैं, तो इससे कैसे निपटें?

बिल: मैं कहूंगा कि इसे रोकने की कोशिश न करें। हम बच्चों को यह दिखाना चाहते हैं कि भले ही समय बहुत कठिन और भावनात्मक हो, हम इससे गुजर सकते हैं। हम नहीं चाहते कि बच्चा सोचे कि उसकी भावनाएं गलत हैं क्योंकि कोई और प्रभावित नहीं लग रहा। इसलिए किसी बड़े को प्रभावित होते और फिर दिनभर में संभलते देखना बच्चों को सिखा सकता है कि मदद मांगना ठीक है।

जेरी: उत्कृष्ट अवलोकन। लेस्ली?

लेस्ली: हां, और अगर यह पल में हो, तो दादा-दादी कह सकते हैं, “मुझे अभी दुख हो रहा है, यह बात करना कठिन है। तुम्हें कैसा लग रहा है?” या “दादी अभी दुखी हैं, मैं ऐसा होने पर ये चीजें करती हूं। तुम्हारे लिए क्या मददगार होगा?” इस तरह हम साझेदारी बना सकते हैं: “हम इसमें साथ हैं, जो मेरे लिए काम करता है, चलो तुम्हारे लिए भी ढूंढते हैं।”

जेरी: अच्छा, यह तो बहुत रचनात्मक लगता है। बाढ़, आग, गोलीबारी, बमबारी या युद्ध जैसी सामुदायिक आपदाओं के दौरान और बाद में, बच्चों को हिम्मत बनाए रखने और मुश्किलों से उबरने में मदद करने के लिए आप में से प्रत्येक, दादा-दादी और नाना-नानी के लिए और कौन से उपकरण, रणनीतियाँ और अन्य गतिविधियाँ सुझाते हैं? उदाहरण के लिए, और मैं आप सब से अलग-अलग सुनना चाहूँगी, कि दादा-दादी और नाना-नानी अपने मुश्किल समय में बच्चों की मदद करने के लिए इन गतिविधियों का सबसे प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे कर सकते हैं – जैसे कि अपने बचपन के अनुभवों की कहानियाँ सुनाना, डायरी लिखने के लिए प्रोत्साहित करना, कठपुतली के खेल और नाटक करना, खेलौनों से खेलना, कला बनाना, संगीत सुनना और बनाना, नाचना, और प्राणायाम व अन्य व्यायाम करना। पहले, लेस्ली।

लेस्ली: मैं खेल और कलाकृति से जुड़ी किसी भी चीज़ की बहुत बड़ी प्रशंसक हूँ। मुझे लगता है कि यह बच्चों के लिए अपनी भावनाओं को व्यक्त और संवाद करने का सबसे प्रभावी तरीका हो सकता है, खासकर यह देखते हुए कि बच्चे की उम्र क्या है। हो सकता है कि बच्चों के पास यह प्रभावी ढंग से बताने के लिए भाषा न हो कि, “मैं इस पल में ऐसा महसूस कर रहा हूँ,” या “यह मेरे लिए एक संघर्ष है।” इसलिए मैं हमेशा परिवारों से कहती हूँ, “क्यों न बस एक कागज़ और कुछ क्रेयॉन लें, और बच्चे से आपके लिए एक तस्वीर बनाने के लिए कहें, और फिर उस तस्वीर के बारे में सवाल पूछें, और देखें कि क्या सामने आता है?” मुझे लगता है कि, भाषा और बच्चे विकासात्मक रूप से जिस पड़ाव पर होते हैं, उसके कारण ज़्यादातर चीज़ें खेल के माध्यम से व्यक्त हो सकती हैं, और, आमतौर पर, किसी दर्दनाक घटना या सामुदायिक हिंसा की घटना के

बाद, बच्चे इन चीजों को फिर से दोहराते हैं। इसी तरह वे इसे समझने और सुलझाने की कोशिश कर रहे हैं।

जेरी: और लेस्ली, आपकी बात से मैं यह समझ रही हूँ कि न केवल बच्चे द्वारा भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कला बनाने या संगीत बनाने की गतिविधि, बल्कि उस गतिविधि के दौरान दादा-दादी/नाना-नानी के साथ बच्चे की बातचीत भी बच्चों को कुछ जुड़ाव, स्थिरता और आराम महसूस करने में मदद कर सकती है। क्या यह सही है?

लेस्ली: जी, बिल्कुल। मुझे लगता है कि बहुत सारे सवाल पूछने या खुले सिरे वाले प्रश्न पूछने की कोशिश करने में कुछ भी गलत नहीं है, जैसे “मुझे बताओ इस तस्वीर में क्या हो रहा है? इससे तुम्हें कैसा महसूस होता है?” और उन खुले सिरे वाले प्रश्नों का उपयोग करके किसी नतीजे पर पहुँचने या बातचीत को आगे बढ़ाने की कोशिश करना चाहिए।

जेरी: बिल, आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

बिल: जब आपने संभावनाओं की सूची पढ़ी तो मैंने सोचा कि वे सभी संवाद करने के अलग-अलग तरीके हैं। और मुझे लगता है कि हमें इसी पर ध्यान देना है क्योंकि आपदाओं के दौरान हमारे संवाद के सामान्य तरीके आमतौर पर बहुत प्रभावी नहीं होते हैं, इसलिए यह दादा-दादी/नाना-नानी, जो शायद नहीं जानते कि इस तरह की घटना के दौरान खुद को कैसे व्यक्त करें, और बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण है, जैसा कि लेस्ली ने उम्र के अनुसार उपयुक्त होने का उल्लेख किया। नाटकीय घटनाओं के दौरान दूसरी बात यह होती है कि एक बच्चा जो आम तौर पर बहुत बातूनी था और अच्छी तरह बोल सकता था, वह भी इस विशेष समय पर ऐसा करने में सक्षम नहीं हो पाता। उनके पास भाषा हो सकती है लेकिन इस समय वह उनके लिए उपलब्ध नहीं होती, इसलिए कुछ भी जो किसी भी तरह से निरंतरता, संवाद और जुड़ाव बनाता है, चाहे वह एक साथ चलना हो, चित्र बनाना हो, कठपुतली का खेल हो, बिना पात्रों वाली कहानी हो, छाया कठपुतलियों की कहानी हो, या किसी भी तरह की चीज़ जो आप अपने परिवेश में उपयोग कर सकते हैं। इन चीज़ों का फायदा यह है कि इन्हें करने के लिए आपको वास्तव में किसी सामान की ज़रूरत नहीं है। अगर आपके पास कागज़ और कलम है, तो बहुत अच्छा है। क्रेयॉन हैं, तो बहुत अच्छा है। अगर नहीं है, तो कल्पना से एक कहानी सुनाएँ। बच्चे अद्भुत कल्पनाशील होते हैं। और कभी-कभी आघात के दौरान उस कल्पना तक पहुँचना मुश्किल होता है, इसलिए, अगर हम ऐसा करने में उनकी मदद कर सकते हैं, तो मुझे लगता है कि यह दादा-दादी/नाना-नानी और पोते-पोतियों, दोनों के लिए एक बेहतरीन जुड़ाव होगा।

जेरी: क्या आप हमें, इस संबंध में, इन उपकरणों, रणनीतियों और गतिविधियों के विशिष्ट उदाहरण दे सकते हैं? मान लीजिए कि एक छोटी बच्ची ने अपना पसंदीदा खिलौना खो दिया है, जिसके साथ वह हर रात सोती थी। और मान लीजिए कि एक बड़े बच्चे को गंभीर चोट लगी है या कोई बड़ा नुकसान हुआ है, जैसे किसी अंग या दृष्टि का चले जाना, या उसके माता-पिता का खो जाना। बिल?

बिल: खैर, ये ऐसी चीजें हैं जिन्हें हम बातचीत के माध्यम से ठीक नहीं कर सकते। लेकिन हम बातचीत के माध्यम से, और संवाद के माध्यम से, चाहे वह खोए हुए खिलौने की तस्वीर बनाना हो या कोई और बातचीत, बच्चे को यह बता सकते हैं कि इस नुकसान के बावजूद हम अभी भी यहाँ हैं। हम जानते हैं कि आपदा के समय में, कई तरह के नुकसान होंगे, इसलिए हम बच्चों से यह नहीं कहना चाहते कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, या यह कोई बड़ी बात नहीं है, या हम तुम्हें दूसरा दिला देंगे, क्योंकि उनके मन में दूसरा कोई होता ही नहीं है। यहाँ तक कि, मैंने देखा है, बच्चों के खिलौने जो बिना किसी आपदा के ही वर्षों में घिस गए और खत्म हो गए, यह भी एक बच्चे के लिए एक दर्दनाक घटना होती है, इसलिए मुझे लगता है, वास्तव में, बस उस नुकसान के बारे में बात करके किसी भी तरह के नुकसान से उबरने में उनकी मदद करें, “तुम्हें उस स्टफ्ड एनिमल के बारे में क्या पसंद था? जब तुम उसे पकड़ते थे तो तुम्हें कैसा लगता था? तुम्हें क्या लगता है कि तुम अब कैसा महसूस कर रहे हो?” और अक्सर एक शारीरिक स्पर्श, जैसे गले लगाना या कंधे पर हाथ रखना, उस समय बहुत उपयोगी हो सकता है।

जेरी: बहुत गहरी बात है। अब, दादा-दादी/नाना-नानी क्या कर सकते हैं जब बच्चे अपनी निराशा, गुस्सा और दुःख को ऐसे शब्दों और कार्यों से व्यक्त करते हैं जिन्हें दादा-दादी/नाना-नानी गलत मानते हैं, जो उनके मूल्यों के अनुरूप नहीं हैं, जैसे हिंसक, घृणित, या अपमानजनक शब्द और भाषण। और एक दादा-दादी/नाना-नानी को क्या करना चाहिए अगर वे अपनी थकावट, निराशा, गुस्से या दुःख की प्रतिक्रिया में बच्चे पर चिल्लाते हैं या उसे चोट पहुँचाते हैं? लेस्ली?

लेस्ली: मुझे लगता है कि सबसे बड़ी चीजों में से एक जिसे उजागर करना या जानना है, वह यह है कि इनमें से किसी के लिए भी कोई गाइडबुक या स्क्रिप्ट नहीं है। और मुझे लगता है कि, हालांकि हम में से बहुत से लोग स्थिति होने पर शुरू में उस तरह से प्रतिक्रिया नहीं दे पाते जैसी हम उम्मीद करते हैं, हमें खुद को याद दिलाना चाहिए या बच्चे से कहना चाहिए, “ठीक है, मैंने ऐसे प्रतिक्रिया दी जो मुझे पसंद नहीं आई” या “मैं इस पर वापस आना चाहती हूँ, क्योंकि

उस पल मैं निराश थी," या "मैं थकी हुई थी। मैं डरी हुई थी।" और इसलिए, भले ही ऐसा लगे कि बातचीत उस पल में बंद हो गई है, या उसमें दरार आ गई है, हमेशा सुधार की गुंजाइश होती है। हमेशा वापस जाकर यह कहने का अवसर होता है कि "मैंने इस पल में इसे ठीक से नहीं संभाला। चलो इसे फिर से कोशिश करते हैं।"

जेरी: बिल?

बिल: मुझे लगता है कि संक्षिप्त उत्तर है बस ईमानदार रहना, और इस तथ्य को व्यक्त करना कि, आप जानते हैं, हर दादा-दादी/नाना-नानी, मुझे लगता है, और हर माता-पिता हमेशा एक आदर्श दादा-दादी/नाना-नानी या माता-पिता बनना चाहते हैं, और हम में से कोई भी उस लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाया है। तो हम बच्चे के लिए एक आदर्श प्रस्तुत कर सकते हैं कि, तब भी जब हम चीजें उस तरह से करते हैं जैसे हम नहीं करना चाहते, हम ठीक हो सकते हैं और उस व्यवहार की ज़िम्मेदारी ले सकते हैं, यह कहकर कि "मैंने गलती की" या "मैंने प्रतिक्रिया दी क्योंकि मैं बहुत थक गया था" या कोई और मुद्दा, लेकिन यह कि ऐसा करना ठीक नहीं है पर यह अक्षम्य भी नहीं है। हम इसके बारे में बात कर सकते हैं, और कह सकते हैं, "मुझे खेद है, मेरा यह मतलब नहीं था," और यह समझें कि बच्चा उस पर प्रतिक्रिया करने में कुछ समय लेगा। वे शायद बहुत जल्दी ठीक न हों। अगर किसी बच्चे के दादा-दादी/नाना-नानी या माता-पिता ने गुस्से में प्रतिक्रिया दी है, तो यह कुछ समय के लिए उनके साथ रहता है। यह ऐसा नुकसान नहीं है जिसकी भरपाई न हो सके। लेकिन हमें बच्चे को ठीक होने का थोड़ा मौका देना होगा।

जेरी: शायद, बच्चे को इस बारे में सोचने के लिए एकांत में जाने देना?

बिल: निश्चित रूप से, मेरा मतलब है, आप जानते हैं, कभी-कभी लोग अपने व्यवहार की पीड़ा में, बच्चे का पीछा यह सोचकर करते हैं कि वे उसे उसकी क्षमता से अधिक जल्दी ठीक होने में मदद करें, और जाहिर है, आप जिस क्षेत्र में हैं, उसकी सुरक्षा के आधार पर मैं उन्हें नज़र में रखना चाहूँगा। लेकिन उसके अलावा, उन्हें सोचने का कुछ मौका दें, जैसा कि हम में से अधिकांश भी इस बारे में सोचने का मौका चाहेंगे।

जेरी: लेस्ली और बिल, हम सामुदायिक आपदा के दौरान या बाद में बच्चों में लचीलापन बनाने के बारे में और अधिक जानकारी कैसे और कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं? पहले बिल?

बिल: खैर, फिर से, सबसे सरल उत्तर है, इंटरनेट। इंटरनेट पर लचीलेपन पर ढेरों सामग्री है, क्योंकि लचीलापन एक ऐसा विषय है जिसका हमने पिछले 10 से 15 वर्षों में वास्तव में अध्ययन करना शुरू किया है। कोई क्यों सफल नहीं हुआ, इसका अध्ययन करने के बजाय, वे यह अध्ययन कर रहे हैं कि कई आघातों का सामना करने के बावजूद कोई क्यों सफल हुआ है। तो व्यावहारिक अनुप्रयोग हैं, जो ऑनलाइन मुफ्त में भी उपलब्ध हैं, जिन्हें लोग देख सकते हैं, और यह सबसे आसान काम है। और दूसरी बात यह है कि वास्तव में अपने जीवन को देखें। और अगर आप अपने बच्चे या पोते-पोतियों के साथ चीजों को उस तरह होते हुए देखते हैं जैसा आप चाहते हैं, तो देखें कि आप क्या कर रहे हैं और उसे जारी रखने का प्रयास करें। मैंने हमेशा माता-पिता और दादा-दादी/नाना-नानी से इस बारे में बात की है कि हर बातचीत के बारे में जितना हो सके सोचें, और आप क्या चाहते हैं कि बच्चा इस बातचीत से सीखे। और आप ऐसा होने में मदद के लिए क्या कर रहे हैं?

जेरी: लेस्ली?

लेस्ली: मुझे यह भी लगता है कि सामुदायिक हिंसा या दर्दनाक अनुभवों के समय, उन अन्य लोगों के साथ एक समुदाय का हिस्सा बनने की संभावना होती है जिन्होंने आपके जैसी ही घटना का अनुभव किया है। मुझे लगता है कि कभी-कभी सामुदायिक नेटवर्क के भीतर ऐसे संसाधन होते हैं जिनके बारे में हम बाहर वाले नहीं जानते होंगे, और उनके संसाधन साझा किए जा रहे होते हैं। इसलिए मुझे यह भी लगता है कि एक समुदाय बनाने की क्षमता, यदि यह एक विकल्प है, तो सहायक होगी और ऐसे अनुभवों के बाद की स्थिति से निपटने में मदद कर सकती है।

जेरी: अब, अगर दादा-दादी/नाना-नानी के पास इंटरनेट की पहुँच नहीं है, मान लीजिए कि यह सीमित होगा, उदाहरण के लिए, एक शरणार्थी क्षेत्र में, चाहे वह युद्ध या आग की स्थिति के बाद हो, तो वे किस हद तक अन्य दादा-दादी/नाना-नानी, पड़ोसियों, दोस्तों के साथ बातचीत पर भरोसा कर सकते हैं? या क्या यह कुछ ऐसा है जिससे दादा-दादी/नाना-नानी को सावधान रहना चाहिए?

बिल: मुझे नहीं लगता कि उन्हें सावधान रहना होगा, मेरा मतलब है, उन्हें किसी अन्य जानकारी की तरह ही सावधान रहना होगा, उससे ज़्यादा नहीं। मुझे लगता है, जैसा कि लेस्ली ने बताया, अगर आप ऐसी स्थिति में हैं जहाँ लोग समान चीजों से गुजर रहे हैं, तो आपको कुछ खोजने वाले पहले व्यक्ति होने की ज़रूरत नहीं है। अगर किसी और ने कुछ उपयोगी खोजा है

जो काम करता है, तो हर तरह से उसका उपयोग करें। और, अगर यह काम नहीं करता है और आपके बच्चे की मदद नहीं करता है, तो दूसरे लोगों से बात करें और और खोजें। दूसरे लोग खुद बहुत लचीले होते हैं, और मदद करने के लिए भी बहुत इच्छुक होते हैं, खासकर जरूरत के समय में।

जेरी: ओह, यह एक बहुत ही जटिल विषय का एक अद्भुत परिचय रहा है, और जाहिर है, हम में से अधिकांश के लिए एक बहुत ही भावनात्मक विषय। अब हमारे दादा-दादी/नाना-नानी मेहमान, कृपया बिल और लेस्ली से अपने प्रश्न पूछें, और आपदा में लचीलापन बनाने के बारे में अपने विचार साझा करें। ब्राजील में एना पाउला, इस विषय पर आपके विचार और प्रश्न क्या हैं?

एना पाउला: ऐसा लगता है कि आत्मनिरीक्षण, अंतर्ज्ञान में वृद्धि, और भावनाओं व अभिव्यक्ति के मूल्य को सिखाने के लिए सतर्क रहना, बच्चे के सामने इस स्थिति का सामना कर रहे एक दादा-दादी/नाना-नानी के लिए मुख्य बिंदुओं में से एक है। एक दादा-दादी/नाना-नानी के रूप में कुछ स्थितियों का सामना करने से पहले हम इन स्पष्ट रूप से महत्वपूर्ण उपकरणों को कैसे सुधार सकते हैं?

जेरी: ओह, एक उत्कृष्ट प्रश्न। बिल, हम पहले से कैसे तैयारी कर सकते हैं, यह न जानते हुए कि क्या आने वाला है, लेकिन यह जानते हुए कि जीवन और दुनिया जैसी है, कुछ न कुछ अनिवार्य रूप से आएगा।

बिल: खैर, मुझे यह कहते हुए खेद है कि हमारे पास बहुत सारे उदाहरण हैं, लेकिन हम जानते हैं कि हैं। तो आप यह कर सकते हैं कि जब आप समाचारों में कुछ ऐसा देखते हैं जो, बेहतर शब्द के अभाव में, इस श्रेणी में आता हो, तो यह सोचें कि अगर वह आपका बच्चा होता, या अगर आप उसमें शामिल होते, या अगर आपके बच्चे का कोई दोस्त शामिल होता तो आप क्या करते। और वास्तव में इसका रोल-प्ले करने की कोशिश करें, अपने दिमाग में इसके बारे में सोचें। आप क्या कहना चाहेंगे? आप क्या करना चाहेंगे? अगर यह कभी होता है, उम्मीद है कभी न हो, तो यह बदल जाएगा। लेकिन अगर यह कभी होता है, तो यह बदल जाएगा। लेकिन कम से कम आपके पास एक विचार होगा कि आप क्या सोच सकते हैं। हम अकल्पनीय घटनाओं के बारे में सोचना नहीं चाहते हैं। और, जैसा कि आपने बताया, जेरी, इन दिनों बहुत अधिक अकल्पनीय घटनाएँ हो रही हैं। लेकिन अगर आप अपने आप को अपने दिमाग में उस जगह पर रख सकते हैं जितना आप कर सकते हैं, और आप बच्चे को क्या समझाना चाहेंगे? आप अपने पोते-पोतियों को क्या सुनाना चाहेंगे और आप उनकी देखभाल कैसे करना चाहेंगे? और बस अपने दिमाग में इसका अभ्यास करें।

जेरी: जब तक आप वास्तव में वहां न हों, उस स्थिति में होने की कल्पना करना कठिन है। मुझे पता है कि हम सब, जैसा कि हमने पहले कहा, उस पल के संकट से उत्तेजित हो जाते हैं। लेकिन यह एक उत्कृष्ट सलाह है। लॉन्ग आइलैंड पर लिंडा, आपने हमारे निर्माता से उल्लेख किया कि आप आपातकालीन तैयारी में स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में काम करती हैं। कृपया हमें अपने सुझाव और अपने प्रश्न बताएं।

लिंडा: मुझे लगता है कि यह चर्चा बहुत दिलचस्प है, और जो कुछ मैंने खुद देखा और सीखा है, उसका बहुत समर्थन करती है। मैं एक सवाल पूछना चाहती हूँ, मेरे पोते-पोतियां हैं और जब मैं अपने काम में लगी होती हूँ तो मैं उनके बारे में सोचती हूँ। दादा-दादी/नाना-नानी के लिए समर्थन का क्या? हम ऐसे समय में अपने स्वयं के संसाधनों का उपयोग कर रहे हैं जब हम भी तनाव में हैं। और हम अपने लिए समर्थन का प्रबंधन कैसे करें, ताकि हम अपने पोते-पोतियों के लचीलेपन को बढ़ाने में समर्थन जारी रख सकें?

जेरी: लेस्ली, क्या आपके पास इस बारे में कोई विचार है?

लेस्ली: हाँ, यह एक बहुत अच्छा सवाल है, लिंडा। धन्यवाद। तो मुझे लगता है कि जिन चीजों को ध्यान में रखना है, उनमें से एक यह है कि, मुझे इस पल में क्या चाहिए, जैसा कि आपने उल्लेख किया, ताकि मैं अपने पोते-पोतियों को समर्थन प्रदान करने में मदद कर सकूँ? सोशल वर्क स्कूल में, हम हमेशा एक विमान में ऑक्सीजन मास्क का उदाहरण देते हैं, और कैसे फ्लाइट अटेंडेंट हमें निर्देश देंगे कि आपको इसे अपने बगल वाले व्यक्ति पर लगाने से पहले मास्क को पहले खुद पर लगाना होगा, भले ही आपके बगल वाला व्यक्ति नवजात, शिशु या बच्चा हो। मैं यह वास्तव में इस बात पर जोर देने के लिए कह रही हूँ कि मुझे लगता है, अगर कोई जगह और एक आउटलेट है, तो अपने पोते-पोतियों के लिए एक आदर्श बनें और वास्तव में इस कलंक को मिटाने की कोशिश करें: यह ठीक है, अपनी बात कहने का जरिया होना या किसी अन्य व्यक्ति से बात करना, क्योंकि आपको किसी और की देखभाल करने से पहले खुद की देखभाल करने में सक्षम होना होगा।

जेरी: बिल, आपके क्या विचार हैं अगर एक दादा-दादी/नाना-नानी या अन्य देखभाल करने वाला एक सामुदायिक आपदा की स्थिति में ऐसी परिस्थितियों में है जहाँ मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक कार्य सहायता, यानी पेशेवर मदद उपलब्ध नहीं है? दादा-दादी/नाना-नानी इस तरह के समर्थन के लिए कहाँ जा सकते हैं?

बिल: मुझे लगता है कि इस बिंदु पर, उन्हें अनौपचारिक समर्थन का सहारा लेने में सक्षम होने की आवश्यकता है। वास्तव में, बस दूसरे लोगों से बात करना, या तो समान परिस्थितियों में या सिर्फ अन्य लोग जो सुनने को तैयार हैं। अपना खयाल रखना स्वार्थी नहीं है, और मुझे लगता है कि अक्सर लोग

अपनी जरूरतों के होने पर स्वार्थी दिखने या होने के बारे में चिंतित हो जाते हैं। इसलिए, अगर कोई पेशेवर मदद उपलब्ध नहीं है, तो दोस्त अद्भुत होते हैं। दोस्त और रिश्तेदार और लोग जो सुनते हैं। उन्हें हमेशा पेशेवर होने की ज़रूरत नहीं है। और मुझे लगता है कि बहुत से लोगों को अपने समुदाय से अधिक समर्थन मिलता है, और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ भी बहुत मदद कर सकती हैं। देखभाल करने वालों के साथ एक समस्या यह है कि उन्हें मदद पाने में मुश्किल होती है क्योंकि वे लोगों की देखभाल करने में बहुत व्यस्त होते हैं और उनके लिए खुद की देखभाल करने के लिए इससे समय निकालना मुश्किल होता है। इसलिए, कभी-कभी, अगर वे कुछ समय निकाल सकते हैं, भले ही वे इसके बारे में थोड़ा दोषी महसूस करें, और यह पता लगाने की कोशिश करें कि वे अन्य लोगों से कैसे जुड़ सकते हैं, भले ही सामाजिक आधार पर, यह हमेशा समस्या से संबंधित नहीं होना चाहिए। कभी-कभी, आप जानते हैं, भले ही हम यह कहना पसंद नहीं करते, कभी-कभी हमें बस एक ब्रेक की जरूरत होती है, भले ही हम उस व्यक्ति या बच्चे या माता-पिता, या किसी से भी प्यार करते हों, और मुझे लगता है कि यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि वह ब्रेक लेना न केवल ठीक है। यह वास्तव में आवश्यक है।

जेरी: बिल, जब तक आप हमारे साथ हैं, एना पाउला के सवाल के जवाब में आपके क्या विचार हैं कि पहले से कैसे तैयारी करें, खैर, आपने वास्तव में उस पर संक्षेप में बात की, लेकिन अगर आपके पास इस बारे में कोई और विचार हैं कि किसी परिस्थिति के लिए कैसे तैयारी करें, शायद मानसिक स्वास्थ्य परामर्श के साथ जब आपके पास यह उपलब्ध हो, या दोस्तों के साथ पहले से बात करके?

बिल: खैर फिर से, मुझे लगता है कि हम जो करने की कोशिश कर रहे हैं, क्योंकि हम अच्छे माता-पिता और दादा-दादी/नाना-नानी बनने की कोशिश कर रहे हैं, वह है किसी ऐसी चीज़ के लिए तैयारी करना जिसके लिए हम बौद्धिक रूप से जानते हैं कि हम तैयारी नहीं कर सकते। लेकिन हम कुछ चीज़ों के लिए तैयारी कर सकते हैं, जैसे हम जानते हैं कि अगर हम उन वार्ताओं की तैयारी करते हैं जो हम कुछ स्थितियों में करना चाहेंगे, तो वे बिल्कुल वैसी नहीं होंगी, लेकिन उनमें एक ऐसी गुणवत्ता होगी जो महसूस कराएगी कि हमने पहले थोड़ा कुछ किया है। तो दोस्तों से ऐसी चीज़ों के बारे में बात करना जैसे "क्या तुम इस बारे में चिंता नहीं करते कि हमारे बच्चों का क्या होगा," या मैं कई दादा-दादी/नाना-नानी को यह कहते हुए सुनता हूँ, "मुझे खुशी है कि मैं इस समय, इस दुनिया में बड़ा नहीं हो रहा हूँ।" और दिलचस्प बात यह है कि लगभग हर किसी ने युद्ध के विभिन्न समयों में ऐसा कहा है। मैं अपनी माँ से द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान बड़े होने के बारे में बात करता था, और वह कितना कठिन था। और फिर एड्स संकट के दौरान यह कठिन था, और फिर वियतनाम के दौरान यह कठिन था, और फिर अब यह कठिन है। और मुझे लगता है कि सवाल का एक हिस्सा यह है कि यह हमेशा कठिन होता है और चाहे अब यह पहले से बेहतर है या बदतर, इससे लगभग कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि यह अभी है जिससे हमें निपटना है।

जेरी: सही। मुझे याद है मेरी माँ कहती थीं, "कुछ न कुछ हमेशा लगा रहता है।" तो हम सभी को इससे निपटना होगा। लिंडा और एना पाउला, क्या आपके पास हमारे विशेष मेहमानों के लिए, या इस मामले में एक-दूसरे के लिए कोई और प्रश्न या विचार हैं? एना पाउला, शायद आपके पास दादा-दादी/नाना-नानी के लिए समर्थन के बारे में लिंडा की चर्चा के जवाब में कोई विचार हो। और लिंडा, शायद आपके पास पहले से तैयारी करने के बारे में कोई विचार हो।

एना पाउला: बिल, आप दोनों और लेस्ली ने जो बताया, उससे मैं बहुत प्रभावित हुई। हम उतने तैयार नहीं होंगे। इसे स्वीकार करने के लिए पर्याप्त ईमानदार बनें और यह कि यह डरावना है। और बिल ने कहा, "आप अपना सर्वश्रेष्ठ करेंगे। मुझे पता है कि आप सुपर वुमन बनना चाहेंगी। आप नहीं हैं, और आप जो हैं वह काफी है। आप इसे देखें और इस पर विश्वास करें।" लेकिन डर, पीड़ा, चिंता का वह भाव रहता है, जब हम ऐसी स्थिति का सामना करने की कल्पना करते हैं। यह बौद्धिक रूप से संभव नहीं है कि यह वास्तव में क्या है, इसकी तह तक पहुंचा जा सके। मैं उन दोनों की बहुत आभारी हूँ कि उन्होंने यह कहा क्योंकि वे बहुत अच्छी तरह से तैयार हैं। उनके पास बहुत अनुभव है, और इस विषय पर साधारण लोग, मेरा मतलब है, मेरे जैसे, बहुत छोटा, बहुत अक्षम महसूस कर सकते हैं, और उन्होंने किसी तरह इसे कुछ इस तरह बदल दिया जैसे "नहीं, आप नहीं थे।" और आप देखेंगे कि आपको वहां ताकत मिलेगी जहां आप विश्वास नहीं करते कि आपके पास है। मैं जितना सोच सकती थी, उससे ज़्यादा मज़बूत और तैयार महसूस कर रही हूँ। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

जेरी: एना, यह कहने के लिए धन्यवाद, एना पाउला। और लेस्ली, अगर आपके पास भी इस बारे में कोई विचार है कि कैसे तैयारी करें, या क्या किसी विशेष संकट से पहले तैयारी करना संभव भी है।

लेस्ली: ज़रूर। मुझे लगता है जैसा कि बिल ने उल्लेख किया, और जैसा कि एना पाउला ने अभी खूबसूरती से बताया, मुझे लगता है कि, जब हम इस तरह की स्थितियों का अनुभव करते हैं, तो हम तैयार महसूस नहीं करते। हमें लगता है जैसे यह कभी भी पर्याप्त नहीं होगा। और मुझे लगता है कि आप दुनिया के सबसे कुशल चिकित्सक हो सकते हैं, और फिर भी ऐसी भावनाएँ रख सकते हैं। इसलिए मैं इसे सामान्य बनाना चाहती हूँ। बेशक यह सब पीड़ा और चिंता का कारण बनेगा। और इसलिए मैं कहूँगी, वास्तव में, अपने जीवन या किसी के भी जीवन में उन समयों पर विचार करने का प्रयास करें जहाँ आप किसी बहुत प्रभावशाली चीज़ से गुज़रे हों। और सोचें, "इस पल में मेरे लिए क्या काम आया है?" और बस उसके साथ बैठें और देखें, वास्तव में, अपने पोते/पोती के साथ बातचीत करने के बाद, या उनके साथ किसी प्रकार का संवाद करने के बाद, यह उनकी ज़रूरत से कैसे संबंधित है, क्योंकि हम सोच सकते हैं कि हम जानते हैं कि उन्हें क्या चाहिए, है ना, और फिर भी यह कुछ पूरी तरह से अलग हो सकता है। इसलिए वास्तव में

यह आकलन और मूल्यांकन करना कि मेरे लिए क्या काम आया है और अब मैं अपने पोते/पोती को इसके माध्यम से समर्थन देने में मदद करने के लिए क्या कर सकती हूँ।

जेरी: और अब, वास्तव में, लेस्ली, बिल, और लॉन्ग आइलैंड पर लिंडा, ने थोड़े अलग-अलग क्षेत्रों में अनुभव किए हैं। लेस्ली और बिल दोनों ने उन बच्चों को परामर्श दिया जिन्होंने 9/11 की इमारत-ऑफिस की इमारत-बमबारी और विनाश का अनुभव किया, और लेस्ली ने लैटिनक्स समुदाय के साथ काम किया है। और लिंडा ने महामारी और अन्य स्वास्थ्य संकटों के संदर्भ में काम किया है। आप में से प्रत्येक के लिए, लेस्ली, बिल, और लिंडा, लेस्ली से शुरू करते हुए, क्या आपने विभिन्न प्रकार की सामुदायिक आपदाओं में समानताएं या अंतर पाए हैं जो उस विशेष प्रकार की आपदा में दादा-दादी/नाना-नानी या अन्य देखभाल करने वाले की सबसे प्रभावी प्रतिक्रिया को प्रभावित करते हैं, या वे सभी एक ही हैं, बस लेबल अलग हैं। लेस्ली से शुरू करें।

लेस्ली: यह एक बहुत अच्छा सवाल है। मुझे लगता है कि मेरे लिए यह वास्तव में, अपनी विभिन्न भूमिकाओं और जिन विभिन्न परिवारों के साथ मैंने काम किया है, उनके बारे में सोचते हुए, यह बहुत कुछ एक ही चीज़ रही है, सिवाय इसके कि लेबल अलग हैं। सबसे बड़ी चीज़ों में से एक जो मैंने पाया है कि किसी को दर्दनाक अनुभव से उबारने में लचीलापन बनाने में प्रभावी रही है, वह है उन्हें मिलने वाले समर्थन की मात्रा। इसलिए मुझे लगता है, बहुत से लोगों के लिए, जो मैंने देखा, खासकर जो वर्ल्ड ट्रेड सेंटर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का हिस्सा थे, उन्हें परिवार, दोस्तों, समुदाय से मिले समर्थन ने घटना के बाद हुई दर्दनाक तनाव प्रतिक्रियाओं को कम करने और घटाने में वास्तव में मदद की।

जेरी: बिल, सामुदायिक आपदाओं में अंतर और समानताओं के बारे में आपके क्या विचार हैं, और यह देखभाल करने वालों के रूप में हमारी प्रतिक्रिया को कैसे प्रभावित करता है?

बिल: खैर, मुझे लगता है कि लेस्ली बिल्कुल सही हैं। मुझे लगता है कि एक दर्दनाक घटना के दौरान अलग-अलग लोगों को मिलने वाले समर्थन की मात्रा, चाहे वह संख्या के हिसाब से एक छोटी घटना हो--जैसे नशे में गाड़ी चलाने से हुई दुर्घटना--या 9/11 जैसी बड़ी घटना, समर्थन सबसे महत्वपूर्ण चीज़ बनी रहती है क्योंकि ये ऐसे मुद्दे हैं जिन्हें हम ठीक नहीं कर सकते। ऐसा नहीं है कि हम जो हुआ उसे ठीक कर पाएंगे। बात यह है कि हम वहां रहेंगे, चाहे कुछ भी हुआ हो। इसका एक कारण है कि, अगर आप मियामी में ढह गए कोंडो जैसी आपदा स्थल पर जाते हैं, तो आपको FBI की जैकेट दिखाई देंगी। आपको पुलिस की जैकेट दिखाई देंगी। आपको बम निरोधक दस्ते की जैकेट दिखाई देंगी। आपको कोई ऐसी जैकेट नहीं दिखाई देगी जो एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की हो क्योंकि लोग उन समयों में मानसिक स्वास्थ्य की ओर नहीं भागते। हमें उनकी मदद के लिए तब मौजूद रहना होगा जब वे तैयार हों। और जब

तक वे ज़रूरत पड़ने पर और अधिक पेशेवर मदद लेने के लिए तैयार नहीं हो जाते, यह समुदाय और उनके आसपास के लोगों का समर्थन है जो मदद करता है क्योंकि यही एकमात्र चीज़ है जो सारा हो-हल्ला शांत हो जाने के बहुत बाद तक रहेगी, और, इसे बेहतर तरीके से कहने के लिए, जब अगला संकट आ चुका होता है। इसलिए यह निरंतर समर्थन है जो वास्तव में लोगों को इससे उबरने में मदद करता है।

जेरी: खैर, बिल, आप एक उत्कृष्ट नीतिगत बिंदु उठाते हैं। मैं सोच रही हूँ कि क्या आपातकालीन प्रतिक्रिया में इस बारे में सोचना समझदारी है, कि शायद एक या अधिक मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता या सामाजिक कार्यकर्ता किसी आपदा पर तब प्रतिक्रिया दें जब EMT, अग्निशमन दल, और पुलिस प्रतिक्रिया देते हैं, ज़रूरी नहीं कि वे व्यक्तिगत आधार पर अपनी उपस्थिति थोपें या आवश्यक करें, बल्कि उस समय दिखाई दें, ताकि जो लोग आघात का अनुभव कर रहे हैं वे उनसे संपर्क कर सकें। क्या आपने कभी ऐसा होते देखा है?

बिल: खैर, हमने यह किया है। हमने ऐसा किया है जहाँ हम स्थिति के बीच में ही स्थितियों में सामने आए हैं। जो हम अभी तक नहीं कर पाए हैं, वह है एक जैकेट पहनकर पहचाने जाना, ताकि वे हमें तुरंत देख सकें। तो जो हम बाढ़ के दौरान कर रहे थे, उदाहरण के लिए, हम सामुदायिक सदस्यों के साथ थे जब वे अपने घर खाली कर रहे थे या अपने घरों में लौटने की कोशिश कर रहे थे, या जब पानी बहुत बढ़ गया था तो नाव से बाहर निकलने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन हम यह भी कर रहे थे कि हम EMT और अन्य पेशेवरों पर भी नज़र रख रहे थे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे भी ठीक हैं।

जेरी: हूँ, महत्वपूर्ण, बहुत महत्वपूर्ण। लेस्ली, सामुदायिक आघात का अनुभव कर रहे लोगों को, चाहे वे स्वयं पीड़ितों को कुछ सहायता प्रदान कर रहे हों, मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं की उपलब्धता को एक शांत तरीके से प्रदान करने के बारे में आपके क्या विचार हैं?

लेस्ली: मैं कहना चाहती हूँ, क्या हम कृपया इसे अभी से एक नीति बना सकते हैं? मुझे लगता है कि यह अद्भुत है और मैं जानती हूँ कि कुछ विभाग रहे हैं, मैं पुलिस विभागों के बारे में सोच रही हूँ, जिन्होंने अब वास्तव में इन कार्यक्रमों को लागू करने की कोशिश की है जहाँ एक सामाजिक कार्यकर्ता एक विशिष्ट कॉल पर प्रतिक्रिया देने में पुलिस अधिकारी की सहायता करेगा, ताकि साइट पर तुरंत देखभाल हो। इसलिए मुझे लगता है कि यह कुछ ऐसा होगा जिससे बहुत बड़ा फर्क पड़ेगा अगर हम इसे लागू कर सकें।

जेरी: खैर, अब, यहाँ हमने अपने पॉडकास्ट एपिसोड का सक्रियता वाला हिस्सा सुना है! सुनने वाले दादा-दादी/नाना-नानी, अपने कांग्रेसी, राज्य स्तर और संघीय स्तर पर लिखें और कॉल करें, और इस प्रकार की नीतिगत स्थिति का प्रस्ताव करने का प्रयास करें कि हम अपने मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं को उतनी

ही गंभीरता से लें जितनी हम अग्निशमन दल, पुलिस और चिकित्सा प्रदाताओं को लेते हैं। मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता भी इस रिकवरी प्रक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा हैं। लिंडा और एना पाउला, क्या आपके पास लचीलापन बनाने के बारे में कोई और प्रश्न या अवलोकन हैं?

लिंडा: मैं एक टिप्पणी करूंगी। आपने पहले पूछा था कि समानताएं या अंतर कहाँ थे, और मैंने खुद के लिए एक नोट लिखा था कि हर संकट, हर आपातकाल, एक जैसा होता है। लेकिन हर कोई अलग होता है। बहुत सारी समानताएं हैं। हम उन चुनौतियों को सूचीबद्ध कर सकते हैं जो शायद कई संकटों या आपात स्थितियों में लागू होंगी। लेकिन फिर भी हर एक की अपनी अनूठी विशेषताएं होती हैं और मेरे अनुभव के आधार पर मैंने जो चीजें देखी हैं, उनमें से एक यह है कि जो घटनाएँ होती हैं और उनकी एक समय-सीमा होती है। एक तूफान आता है, वह गुजर जाता है, लेकिन उसके बाद कुछ सामान्य होता है, यहाँ तक कि उन लोगों के लिए भी जिन्होंने बहुत कुछ खो दिया है, उनके पड़ोसी, शायद वहाँ हों। वे शायद दूसरे समुदाय में एक चाची के साथ रहने जा सकते हैं इसलिए कुछ ऐसा है कि वे अंत देखते हैं, और वे लगभग तुरंत ही उसकी ओर काम करना शुरू कर सकते हैं, और मुझे एहसास है कि यह कई लोगों के लिए त्रासदी को सरल बना रहा है। लेकिन आपात स्थिति या ऐसी स्थितियाँ जो बिना किसी अंत के चलती रहती हैं, जैसे कि एक शरणार्थी होना जिसने दुनिया में अपनी जगह रखने की क्षमता खो दी है, सुरक्षित महसूस करना, या इस मामले में कोविड, जो, दो साल से अधिक समय में, हम वास्तव में नहीं जानते कि कब, क्या, वह नया सामान्य कैसा दिखेगा। और मुझे लगता है कि यह सभी प्रकार की आपात स्थितियों में संकटों की एक अनूठी विशेषता है: वे कितने समय तक चलते हैं और क्या हम किसी बिंदु पर अंत देख सकते हैं और उस अंत की ओर काम करना शुरू कर सकते हैं।

जेरी: एना पाउला, सामुदायिक आपदाओं, महामारियों बनाम युद्धों बनाम बाढ़ और आग में समानताओं और अंतरों के बारे में आपके क्या विचार हैं?

एना पाउला: मुझे लगता है कि वे सभी इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि एक अच्छा इंसान होना बिल्कुल, अत्यंत आवश्यक है। और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कितनी शिक्षा या पैसा, इस तरह की कोई भी चीज़। यह एक ऐसा क्षण है जहाँ आपको उन संसाधनों को खोजना और प्रदान करना है जो प्रत्येक व्यक्ति की आत्मा में गहरे हैं ताकि उन सब पर काबू पाया जा सके। हाँ, मुझे लगता है कि यह पेशेवरों, उन लोगों तक भी बढ़ाया जा सकता है जो उस आपदा आपातकाल के दौरान नुकसान झेलने वालों की मदद करने के लिए काम कर रहे हैं।

जेरी: हमारे दोनों दादा-दादी/नाना-नानी कॉल करने वालों का बहुत-बहुत धन्यवाद। लेस्ली और बिल, क्या आपके पास सामुदायिक आपदा में लचीलापन बनाने पर कोई अंतिम विचार है? हम लेस्ली से शुरू करेंगे।

लेस्ली: मुझे लगता है कि, वास्तव में, अंतिम विचार वही हैं जिन पर हमने आज बहुत बात की है, जहाँ तक बस खुद को याद दिलाना है कि, चाहे आप कितना भी सुसज्जित क्यों न महसूस करें कि आप इसे संभाल सकते हैं, यह ठीक है अगर आपको लगता है कि आप उस पल में नहीं हैं। हम सभी इंसान हैं, हम सभी अपूर्ण हैं। और जब कि हमारे पास आत्म-आलोचना की यह आंतरिक आदत है, इस सब के दौरान वास्तव में खुद के साथ नरमी बरतने की कोशिश करें क्योंकि हम सभी अपनी पूरी कोशिश कर रहे हैं।

जेरी: यह लेस्ली की ओर से बहुत ही दयालु और बहुत ही व्यावहारिक समापन विचार हैं। बिल?

बिल: मुझे लगता है कि हमें जो बात याद रखनी है, वह यह है कि एक-दूसरे से हमें जो समर्थन मिलता है, वह वास्तव में एक ऐसी चीज़ है जो कभी नहीं बदलनी चाहिए। अनगिनत समझ से बाहर की घटनाएँ होंगी जिनसे हम सभी को निपटना होगा। लेकिन मुझे जिस बात से कुछ सुकून मिलता है, वह यह है कि, जब तक ये चीज़ें अभी भी समाचार हैं, इसका मतलब है कि वे अपेक्षित नहीं हैं, इसलिए जो अच्छी चीज़ें समाचारों में उतनी नहीं दिखाई देतीं, वह इसलिए है क्योंकि हम उम्मीद करते हैं कि लोग वास्तव में एक-दूसरे के प्रति अधिकतर अच्छे हों। और इसकी बहुत कवरेज होती है लेकिन निश्चित रूप से और अधिक कवरेज होनी चाहिए क्योंकि जिस तरह से हम चीज़ों से बाहर निकलते हैं, वह उसी तरह है जैसे हम चीज़ों में पड़ते हैं: एक-दूसरे की मदद और समर्थन से।

जेरी: और हम ऐसा करके एक समुदाय का निर्माण करते हैं, जिससे हम सभी को लाभ हो सकता है, मुझे लगता है कि हम सभी सहमत होंगे।

जेरी: हमारी बातचीत से सुझाव हैं:

--एक दर्दनाक घटना के दौरान और बाद में अपने पोते-पोतियों से बात करते समय, हम उनसे बात करने से ज़्यादा उन्हें धीमा होकर सुनने से सबसे ज़्यादा प्रभावी हो सकते हैं। हम सोचते हैं कि हम जानते हैं कि बच्चों को क्या चाहिए, लेकिन शायद हम नहीं जानते, इसलिए हमें उनसे पूछने की ज़रूरत है।

--दर्दनाक और कठिन मामलों पर चर्चा करते समय हमारे लिए भावुक होना, यहाँ तक कि रोना भी ठीक है। ऐसा करके, हम बच्चों को दिखाते हैं कि उनके लिए अपनी उदासी दिखाना और मदद माँगना ठीक है, जैसा कि हम करते हैं। हम बच्चों को बता सकते हैं कि जब हम दुखी होते हैं तो हम अपनी मदद कैसे करते हैं और उनके साथ उनकी भावनाओं और उन भावनाओं से निपटने के लिए हम और वे मिलकर क्या कर सकते हैं, इसका पता लगा सकते हैं।

--भले ही बच्चे अपने संघर्षों को शब्दों में व्यक्त न कर सकें, हम उन्हें खेल और कला में व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। बच्चे अपने अनुभवों को खेल और कला में फिर से जीते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चे से आपके पास जो भी सामग्री है, उसका उपयोग करके एक चित्र बनाने के लिए कहें - उन्हें विस्तृत आपूर्ति की आवश्यकता नहीं है, पेंसिल और कागज़ ही काफी हैं - और फिर बच्चे से उस चित्र के बारे में कई खुले सिरे वाले प्रश्न पूछें: चित्र में कौन या क्या है? वे कहाँ हैं? उनमें से प्रत्येक क्या कर रहा है? या आप बच्चे को छाया कठपुतलियाँ बनाने, या बच्चे की कल्पना से कहानियाँ सुनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। इससे न केवल आप यह जानेंगे कि बच्चा क्या सोच और महसूस कर रहा है, बल्कि आप बच्चे के साथ चित्र और बच्चे के लिए उसके अर्थ के बारे में बात करने में समय बिताकर बच्चे को आपसे जुड़ाव, निरंतरता, सुरक्षा और आराम, और संवाद में अधिक सहजता महसूस करने में भी मदद करेंगे।

--सबसे हृदयविदारक चुनौतियों में से एक है बच्चों को गंभीर नुकसान के बावजूद मजबूत और सुरक्षित महसूस करने में मदद करना - चाहे वह पसंदीदा खिलौनों का नुकसान हो जो नींद के साथी थे, अंगों, दृष्टि, या सुनने की शक्ति का नुकसान हो, या माता-पिता या अन्य प्रियजनों का नुकसान हो। बिल और लेस्ली हमें बच्चों को यह याद दिलाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं कि, उनके नुकसान के बावजूद, हम अभी भी एक-दूसरे के लिए यहाँ हैं, बजाय इसके कि हम उनसे वादा करें कि उनके नुकसान को बदला जा सकता है या हल किया जा सकता है जब यह संभव न हो। वे सुझाव देते हैं कि हम बच्चों से पूछें कि खोए हुए खिलौने, अंग, इंद्रिय या प्रियजन का उनके लिए क्या मतलब था, जब हम उन्हें प्यार से गले लगाते और छूते हैं।

--एक और चुनौती है बच्चों के आसपास अपनी वाणी और कार्यों को नियंत्रित करना जब हम निराश, क्रोधित, भयभीत, थके हुए या भूखे होते हैं। लेस्ली और बिल हमें याद दिलाते हैं कि हम में से कोई भी पूर्ण नहीं है और बच्चे एक उपयोगकर्ता पुस्तिका के साथ नहीं आते हैं। हमारी वैसी प्रतिक्रिया, जैसी हम नहीं चाहते थे, का सबसे अच्छा समाधान ईमानदारी है: बच्चों को बताएं कि हमने गलती की है और हम जो कहा या किया उसके लिए हमें खेद है, यह समझाते हुए कि जब हमने ऐसा कहा या किया तो हम निराश, थके हुए या भूखे थे। हमारी वाणी या व्यवहार ठीक नहीं था, लेकिन हम माफी माँग सकते हैं और फिर से कोशिश कर सकते हैं। बच्चों को घटना से उबरने के लिए एक सुरक्षित और, यदि संभव हो तो, निजी स्थान में समय दें।

--जब बच्चे अपनी वाणी या कार्यों को नियंत्रित करने में असमर्थ लगते हैं, तो रुकें और सोचें कि क्या उनकी भाषा या कार्य गलत हैं या क्या हम बस उन्हें पसंद नहीं करते। लेस्ली और बिल बताते हैं कि, आपदा के दौरान और बाद में, बच्चों का गुस्सा, निराश और भयभीत होना आम बात है। वे सुझाव देते हैं

कि हम उनके गुस्से और ऊर्जा को सुरक्षित, कम विघटनकारी गतिविधियों, जैसे कागज़ फाड़ना, तकिए या बिस्तर पर मुक्के मारना, या बबल रैप फोड़ना, की ओर निर्देशित करने का प्रयास करें।

--चाहे आप हों या बच्चा जो इस तरह से बोलता या कार्य करता है जो बच्चे, आपके या दूसरों के लिए हानिकारक या खतरनाक है, बिल और लेस्ली हमें बच्चे के साथ हमारी प्रत्येक बातचीत और हम क्या चाहते हैं कि बच्चा प्रत्येक बातचीत से सीखे, के बारे में सोचने के लिए कहते हैं।

--भले ही हमारे पास पेशेवर परामर्शदाता, सामाजिक कार्यकर्ता, या मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता उपलब्ध न हों, या मानसिक स्वास्थ्य के बारे में संसाधनों तक इंटरनेट की पहुँच भी न हो, हम अपने परिवार, पड़ोसियों, या समुदाय में आपदा का अनुभव कर रहे अन्य लोगों से ज्ञान, आराम और संसाधन प्राप्त कर सकते हैं। लेस्ली और बिल हमें उस समुदाय का निर्माण करने और उन सभी उपकरणों और रणनीतियों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं जो अन्य समुदाय के सदस्यों ने लचीलापन बनाने और भावनात्मक रूप से और साथ ही शारीरिक रूप से जीवित रहने के लिए प्रभावी पाए हैं। वे बताते हैं कि सभी आपदाओं से बचे लोगों की रिकवरी में जो बात मायने रखती है, वह यह नहीं है कि उन्होंने किस तरह की आपदा का अनुभव किया, बल्कि उन्हें परिवार, दोस्तों और समुदाय से कितना समर्थन मिलता है।

--कोई "अच्छे पुराने दिन" नहीं होते। हर पीढ़ी ने हर जगह एक या एक से अधिक चुनौतीपूर्ण समय का अनुभव किया है। अपने आप को और अपने पोते-पोतियों को अपरिहार्य समुदाय या अन्य आपदा के लिए तैयार करने के लिए, बिल और लेस्ली सुझाव देते हैं कि हम समाचारों में होने वाली घटनाओं के बारे में जानबूझकर सोचें, यह विचार करते हुए कि हम कैसे प्रतिक्रिया देंगे और यदि हम और हमारे पोते-पोतियां ऐसी आपदा का अनुभव करते हैं तो हमारे जीवन में प्रत्येक व्यक्ति के साथ हमारे कार्यों और वाणी का रोल-प्ले करें। हमें खुद से पूछना चाहिए कि उस परिस्थिति में हमें अपने और अपने प्रियजनों के लिए क्या चाहिए होगा।

--याद रखें कि आप जो हैं वही काफी है। स्वीकार करें कि आपके पास सभी चुनौतियों के सभी उत्तर नहीं होंगे।

--और प्रत्येक यात्री विमान की उड़ान की शुरुआत में घोषणा की तरह--बच्चों की सहायता करने से पहले अपना ऑक्सीजन मास्क पहनें--अत्यधिक तनाव की परिस्थितियों में अपनी देखभाल के लिए समय और प्रयास करना याद रखें, भले ही आप एक पुलिस अधिकारी, अग्निशामक, चिकित्सा प्रदाता, या अन्य प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता हों। मानसिक और शारीरिक रूप से खुद को तरोताज़ा करने के लिए ब्रेक लें।

--लेस्ली और बिल हमसे आग्रह करते हैं कि हम अपने राज्य और संघीय सरकार के प्रतिनिधियों को लिखें या कॉल करें और मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए संसाधनों की मांग करें, जो आसानी से पहचाने जाने योग्य जैकेट या अन्य प्रतीक चिन्ह पहने हों, ताकि वे पुलिस, अग्निशामकों, आपातकालीन चिकित्सा टीमों और अन्य प्रथम प्रतिक्रियाकर्ताओं के साथ आपदा स्थलों पर जा सकें, ताकि, यदि उन आपदाओं के पीड़ितों या उनके प्रियजनों को तत्काल परामर्श की आवश्यकता हो, तो वे इसे तुरंत पा सकें।

--बिल और लेस्ली हमें याद दिलाते हैं कि यह ठीक है कि हम पूर्ण नहीं हैं, और हम यह स्वीकार करते हैं कि हम पूर्ण नहीं हैं, और हम दर्दनाक घटनाओं के दौरान और बाद में सामान्य से कम केंद्रित और कम प्रभावी हो सकते हैं। हम बस वही कर सकते हैं जो हम सबसे अच्छा कर सकते हैं।

--सबसे महत्वपूर्ण बात, दादा-दादी/नाना-नानी और अन्य देखभाल करने वालों के रूप में, लेस्ली और बिल हमसे कहते हैं कि हम खुद के और दूसरों के साथ दया और करुणा से पेश आएँ और एक समुदाय के रूप में आपदा और उसके बाद के समय से गुजरने के लिए एक-दूसरे का समर्थन करें... एक साथ।

जेरी: हमारे विशेष मेहमानों, डॉ. लेस्ली पेना-सुलिवन और विलियम स्टोवर, और हमारे सभी कॉल करने वालों और श्रोताओं का धन्यवाद। हमारे अगले ग्रैंड सेंट्रल® रेडियो शो की घोषणाओं के लिए देखें। हमारे पॉडकास्ट iTunes, iHeart, TuneIn, Google Podcasts, Spotify, Stitcher, Blubrry, Listen Notes, YouTube, और हमारी सुरक्षित वेबसाइट, grandcentralradio.com पर पोस्ट किए जाते हैं। तब तक, कृपया मुझसे, जेरी कोल से, हमारी सुरक्षित वेबसाइट, grandcentralradio.com पर संपर्क करें, या हमारे शो के निर्माता से info@grandcentralradio.com पर संपर्क करें:

--अगर आपके पास हमारे या हमारे किसी विशेष मेहमान के लिए कोई प्रश्न या सुझाव हैं,

--अगर आप हमारे भविष्य के किसी एक या अधिक पॉडकास्ट एपिसोड की रिकॉर्डिंग में भाग लेना चाहते हैं, या

--अगर आप हमारे शो या वेबसाइट के लिए किसी प्रायोजक का सुझाव देते हैं।

स्वस्थ, सुरक्षित और महफूज़ रहें, और . . हैप्पी ग्रैंडपेरेंटिंग!