

अभिभावकों और संरक्षकों के लिए
वाशिंगटन (WASHINGTON) राज्य की
संसाधन मार्गदर्शिका:

COVID-19 के दौरान आपके परिवार की देखभाल



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

विषय-सूची

परिचय.....	1
भौतिक सहायता.....	3
पैरेंटिंग का ज्ञान और बच्चे/युवा का विकास	6
अभिभावक द्वारा देखभाल.....	9
सामाजिक और भावनात्मक विकास	12
सामाजिक जुड़ाव.....	13





वाशिंगटन (Washington) राज्य के प्रिय अभिभावकों और संरक्षकों,

COVID-19 विश्वव्यापी महामारी के कारण हमारी दुनिया में बहुत तेज़ी से और — बहुत अधिक बदलाव आया है।

यह इस राज्य में रहने वाले माता-पिता और संरक्षकों के लिए कठिन और अप्रत्याशित समय है। हम आपको देख रहे हैं – अपने और अपने परिवार के लिए एक नए और अज्ञात समय से संघर्ष के लिए आपके मानसिक और शारीरिक कोशिशों को देख रहे हैं। आपके बेहतरीन प्रयास अभूतपूर्व या अनपेक्षित हैं, लेकिन हम जानते हैं कि अपने और अपने बच्चों की सहायता के लिए किए गए आपके छोटे-बड़े सभी कार्य अमूल्य हैं। समय चाहे लंबा और दुरूह हो अथवा आनंदपूर्ण – हर हाल में, इस परिस्थिति में हम सब एक साथ हैं।

यह मार्गदर्शिका इस विश्वव्यापी महामारी से निपटने के दौरान और इसके बाद के दिनों में आपकी और आपके परिवार की सहायता के लिए तैयार की गई थी।

मजबूत परिवारों की सहायता के लिए पाँच सुरक्षात्मक कारक हैं:

सुरक्षा कारक हमारे जीवन में कई तरह से दिखाई दे सकते हैं, प्रायः बिल्कुल स्पष्ट होते हैं और कभी-कभी जरा छिपे से होते हैं। सुरक्षा कारक समय के साथ विकास और परिवर्तन करते हैं और आपके तथा आपके बच्चे की देखभाल में आपकी सहायता कर सकते हैं। जब आप इस मार्गदर्शिका के पृष्ठ पलटेंगे, आपको कुछ ऐसे क्षेत्र मिल सकते हैं, जो आपके घर से संबंधित लगे या जिससे आपका कोई संबंध न हो। प्रत्येक सुरक्षा कारकों के लिए मौजूदगी से आपके और आपके परिवार की संपूर्ण देखभाल में मदद मिलेगी।

- **अभिभावकीय देखभाल:**

समस्या का समाधान और तनाव दूर करने के तरीके खोजना (लंबी श्वास लेना/प्राणायाम, आराम करना, टहलने जाना)।

- **पैरेंटिंग का ज्ञान और बच्चे/युवा का विकास:**

ऑनलाइन पैरेंटिंग क्लास या वर्कशॉप खोजना।

- **सामाजिक जुड़ाव:**

कहानियाँ पढ़ने के लिए स्थानीय पुस्तकालय जाएँ या किसी ऐसे व्यक्ति से जुड़ें, जो आपको संदेशों या फोन के जरिए प्रेरित कर सके।

- **भौतिक सहायता:**

अपने क्षेत्र के उन संगठनों के विषय में जानने के लिए 2-1-1 पर कॉल करें, जो परिवारों की सहायता करते हैं।

- **सामाजिक एवं भावनात्मक विकास:**

दैनिक रूटीन बनाएँ, ताकि आपके बच्चे को पता चले कि किस चीज की उम्मीद की जानी चाहिए।

सेंटर फॉर स्टडी ऑफ़ सोशल पॉलिसी के पास पाँच सुरक्षा कारकों के संबंध में अधिक जानकारी उपलब्ध है, जिसे आप इस लिंक पर जाकर देख सकते हैं: <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>.

यह संसाधन मार्गदर्शिका इनमें से प्रत्येक क्षेत्र से संबंधित है।



भौतिक सहायता

तत्काल सहायता के लिए:

- बच्चों के साथ होने वाले दुर्व्यवहार और तिरस्कार के लिए 24/7 राज्यव्यापी हॉटलाइन: 1-866-END HARM
- वाशिंगटन में नवजात की सहायता के लिए: 1-888-404-7763
- घरेलू हिंसा के लिए राष्ट्रीय हॉटलाइन: 1-800-799-7233
- घरेलू हिंसा के विरुद्ध वाशिंगटन राज्य गठबंधन: wscadv.org
- वाशिंगटन में COVID-19 संबंधी समाधान के लिए: 1-800-525-0127 या <https://coronavirus.wa.gov>
- 2-1-1: आप भोजन और डाइपर से लेकर किराए के आवास और बस भाड़े के लिए राज्यव्यापी संसाधनों की सूची प्राप्त करने हेतु किसी भी फोन से 2-1-1 पर कॉल कर सकते हैं। या <https://wa211.org> पर जा सकते हैं।

- आपदा संबंधी समस्याओं के लिए हेल्पलाइन: मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए। यह बेचैनी भरा समय है। अगर आपको आवश्यकता है तो, 1-800-985-5990 पर 24/7/365 कॉल कर सकते हैं या 66746 पर TalkWithUs लिखकर संदेश भेज सकते हैं।
- संकट के संबंध में (24/7 मानसिक स्वास्थ्य सहायता): 1-866-427-4747
- पैरेंट ट्रस्ट फैमिली (Parent Trust Family) हेल्प लाइन 1-800-932-4673
- हेल्प मी ग्रो वाशिंगटन (Help Me Grow Washington) 1-800-322-2588 <https://helpmegrowwa.org>

COVID-19 जैसी संक्रामक बीमारियों के प्रसार संबंधी तनाव से निपटना

नेशनल चाइल्ड ट्रॉमैटिक स्ट्रेस नेटवर्क (National Child Traumatic Stress Network) के माध्यम से

भले ही आपका परिवार इसके लिए तैयार हो, फिर भी महामारी फैलना तनावकारी हो सकता है। इस तनाव से निपटने में आपके परिवार की सहायता के लिए, निम्नलिखित सुझाव मानना उपयोगी हो सकता है:

सभी जानकारियों से अवगत रहें और संपर्क में रहें

विश्वसनीय स्रोतों – वाशिंगटन स्टेट डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ (Washington State Department of Health), सेंटर्स फॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रीवेंशन (CDC), स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरणों तथा विश्वसनीय मीडिया आउटलेट द्वारा परिस्थिति के विषय में दी जाने वाली जानकारियों से अवगत रहें।

संपर्क में रहें – फोन पर बात करके, टेक्स्ट संदेश, ईमेल, सोशल मीडिया और Zoom, Google Hangouts, FaceTime, WhatsApp, आदि जैसे मीटिंग प्लेटफॉर्म की सहायता से संपर्क में बने रहें।

जानकारियों से अवगत रहें – लेकिन मीडिया से आने वाली जानकारियों को अपने ऊपर हावी न होने दें। बच्चों के महामारी के संपर्क में आने के प्रति सचेत रहें और इसकी संभावना कम करें।

प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करके और वर्तमान परिस्थिति को समझने में मदद करके बच्चों की सहायता करें:

- उनसे बात करें कि वे क्या महसूस करते हैं और इन भावनाओं की पुष्टि करें।
- ड्राइंग या अन्य गतिविधियों द्वारा अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति करने में उनकी सहायता करें।
- विषाणु के फैलने संबंधी गलत जानकारियों या गलतफहमियों का समाधान करें और बताएँ कि साँस संबंधी प्रत्येक बीमारी COVID-19 नहीं है।
- उनकी सुविधा का ख्याल रखें और थोड़ा अधिक धैर्य रखें।
- अपने बच्चे से नियमित रूप से और परिस्थितियाँ बदलने पर बात करते रहें।

शेड्यूल का पालन करें

- भले ही आपका परिवार आइसोलेशन या क्वारंटाइन में हो, लेकिन इस बात को समझें कि यह परिस्थिति अस्थायी है।
- अपने परिवार का शेड्यूल बनाए रखें कि कब सोना है, कब खाना और कब व्यायाम करना है।
- घर पर रहकर ऐसे काम करने में समय दें, जिससे आप और आपका परिवार अन्य तनावपूर्ण परिस्थितियों में बेहतर महसूस कर सके, जैसे पढ़ना, फिल्में देखना, संगीत सुनना, गेम खेलना, व्यायाम करना या धार्मिक गतिविधियों में भाग लेना (प्रार्थना करना, इंटरनेट पर सेवाओं में भागीदारी करना)।
- बच्चों को दूर शिक्षा के वैसे अवसरों में भागीदारी कराएँ, जो उनके विद्यालयों या अन्य संस्थानों/संगठनों द्वारा प्रदान किए जा सकते हैं।
- इस बात को समझें कि अकेलापन, ऊबना, बीमार होने का भय, बेचैनी, तनाव और पैनिक होने जैसी भावनाएँ महामारी फैलने जैसी तनावपूर्ण परिस्थिति में सामान्य प्रतिक्रिया है और आप इसमें अकेले नहीं हैं।

अपना और अपने परिवार का ध्यान रखें।

- परिस्थिति की वर्तमान वास्तविकता के अनुरूप अपनी दैनिक गतिविधियों में बदलाव करें और इस बात पर ध्यान दें कि आप इस समय क्या कार्य कर सकते हैं। आवश्यकता हो तो अपनी प्राथमिकताओं और फोकस में बदलाव करें।
- परिस्थिति के तनाव से खुद को थोड़ी थोड़ी देर के लिए ब्रेक दें।
- निराशाजनक वक्तव्यों पर नियंत्रण का प्रयास करें और इसकी जगह सकारात्मक सोच रखें।
- आपके बच्चों को आपसे अपेक्षा होती है कि आप उनकी चिंताओं का समाधान करें। तनाव से निपटने का पूरा प्रयास करें और हर किसी के तनाव को कम करने के लिए आप जो भी कर सकते हैं, करें।





योजना बनाएँ

क्या आप जानते हैं कि क्या करना है?

अगर आप या आपके परिवार में कोई COVID-19 के चलते बीमार होता है, तो इसके लिए क्या आपके पास कोई योजना है? इसके बारे में सोचना कोई मनोरंजन का काम नहीं है, बल्कि गंभीर बीमारी या अस्पताल में भर्ती होने की परिस्थिति के लिए तैयार रहना बेहतर है।

यहाँ कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताया गया है, जिस पर आपको विचार करना चाहिए और जिसकी योजना बनानी चाहिए:

अगर आप बीमार होते हैं तो क्या कोई आपके बच्चे की देखभाल कर सकता है? याद रखें कि COVID-19 होने की संभावना 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को ज्यादा है, इसलिए जब आप ठीक होने पर अपना ध्यान केंद्रित कर रहे हों तो क्या यह संभावना है कि कोई आंटी/अंकल/पारिवारिक मित्र आपकी देखभाल करेगा? किसी महत्वपूर्ण स्थान पर आपातकालीन संपर्क/देखभाल संबंधी जानकारी रखें, ताकि आपातकाल में प्रतिक्रिया देने वाले को यह मिल सके। अगर आपके पास ऐसा कोई नहीं है, जिसे आप कह सकें तो अस्पताल प्रायः आपको संकटग्रस्त परिवारों के लिए सामुदायिक संसाधनों संबंधी सलाह दे सकता है।

अन्य संसाधनों में शामिल हैं:

- 211: <https://wa211.org>
- चाइल्ड केयर अवेयर (Child Care Aware): <https://childcareawarewa.org>
- पैरेंट हेल्पलाइन (Parent Help Line): <https://www.parenthelp123.org>
- हेल्प मी ग्रो (Help Me Grow): <https://helpmegrowwa.org>

- आपका स्थानीय प्राथमिक देखभाल क्लीनिक

यह याद रखना आवश्यक है कि अधिकांश मामलों में घर पर आइसोले हो जाना ही सबसे अच्छा रहता है। अधिकांश मामलों में, वही सावधानियाँ बरतनी है, जो मौसमी फ्लू (सर्दी-जुकाम) में कही जाती हैं। जब तक आपके घर में किसी को अधिक जोखिम की संभावना नहीं हो – जैसे, कीमो लेने वाला व्यक्ति, या जिसे दमा हो, आदि, तब तक आप घर में रह सकते हैं, हाथ बार-बार धोना होगा, अपने बरतन अलग रखने होंगे और अगर संभव हो तो अलग बाथरूम और बेडरूम का उपयोग करना होगा। इन सीमाओं को बनाए रखें, जब तक कि कोई स्वास्थ्यकर्मी लगभग 14 दिन बाद आपको रोगमुक्त न करार दे।

जब आप 14 दिन के लिए आइसोलेट हों, तो भोजन और राशन के सामानों के लिए भी कोई योजना होना सबसे अच्छा रहता है। अभी बहुत से रेस्टोरेंट और डिलीवरी ऐप डिलीवरी दे रहे हैं, अक्सर मुफ्त में, और कई संपर्क नहीं करेंगे। आप कहाँ रहते हैं, इस पर निर्भर करता है कि राशन की डिलीवरी उपलब्ध हो सकती है या नहीं। जरूरतमंदों के लिए फूड बैंक भी काम कर रहे हैं। आप अपने स्थानीय फूड बैंक की जानकारी यहाँ से ऑनलाइन प्राप्त कर सकते हैं <https://www.foodbanks.net/state/wa.html>। अगर आप यात्रा नहीं कर सकते तो किसी मित्र या परिवार से संपर्क का प्रयास करें, जो कोई चीज यहाँ से लेकर आपके घर पहुँचा सके। आप यहाँ दी गई साइट पर भोजन संबंधी सहायता के लिए अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं <https://www.parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources>।

पैरेंटिंग का ज्ञान और बच्चे/युवा का विकास

किस बात की उम्मीद करें और कैसे प्रतिक्रिया दें

नेशनल चाइल्ड ट्रॉमैटिक स्ट्रेस नेटवर्क (National Child Traumatic Stress Network) के माध्यम से

किसी तनावपूर्ण परिस्थिति में बच्चों की प्रतिक्रियाएँ भिन्न-भिन्न हो सकती हैं। ये प्रतिक्रियाएँ उम्र, परिस्थिति या सिर्फ किसी दिन के अनुसार बदल सकती हैं:

आयु समूह	प्रतिक्रियाएँ	कैसे मदद करें
प्रीस्कूल	<ul style="list-style-type: none"> अकेले पड़ने का डर, बुरे सपने बोलने में कठिनाई (हकलाहट) मल/मूत्र त्याग पर नियंत्रण खोना, कब्ज, बिस्तर गीला करना भूख में अंतर आना चिड़चिड़ापन, शिकायती या हठीला व्यवहार 	<ul style="list-style-type: none"> धैर्य और सहनशीलता फिर से आश्वासन प्रदान करें (मौखिक रूप से और हाव भाव से) खेल, किसी चीज के अभिनय, कहानी द्वारा अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करें सोने की व्यवस्था में कुछ दिन के लिए बदलाव करने दें सोने के पहले शांत रखने, अनुकूल गतिविधियाँ करने की योजना बनाएँ नियमित पारिवारिक रूटीन बनाए रखें मीडिया के संपर्क से बचें
आरंभिक स्कूल (उम्र 6-12)	<ul style="list-style-type: none"> चिड़चिड़ापन, शिकायती, गुस्सेल व्यवहार जिद करना, बुरे सपने आना नींद/भूख संबंधी दिक्कतें शारीरिक लक्षण (सिरदर्द, पेट दर्द) मित्रों से नाराजगी, रुचि घटना माता-पिता का ध्यान खींचने के लिए प्रतिस्पर्धा अपने काम और स्कूल में सीखी गई नई चीजों को भूल जाना 	<ul style="list-style-type: none"> धैर्य, सहनशीलता और पुनर्आश्वासन फोन और इंटरनेट के माध्यम से खेल सत्र और मित्रों के संपर्क में रहना नियमित व्यायाम और स्ट्रेचिंग (शरीर के खिंचाव वाले व्यायाम) शैक्षणिक गतिविधियों (वर्कबुक, शैक्षणिक गेम) में भाग लें सुनियोजित घरेलू कार्यों में भाग लें सुविधाजनक, लेकिन दृढ़ सीमाएँ निर्धारित करें वर्तमान में महामारी फैलने पर चर्चा करें और प्रश्न करने के लिए प्रोत्साहित करें, जिसमें परिवार और समुदाय में क्या किया जा रहा है, जैसे प्रश्न शामिल हैं खेल और बातचीत के जरिए अभिव्यक्ति के लिए प्रोत्साहित करें स्वास्थ्य संबंधी अच्छे व्यवहार और परिवार के रूटीन के लिए मुख्य प्रशिक्षण में सुधार हेतु विचार करने में परिवार की सहायता करें मीडिया से संपर्क और उन्होंने स्कूल आदि में क्या देखा/सुना, इस पर बात करने को सीमित रखें अगर कोई भेदभाव हो रहा या किसी तरह के लाक्षण का पता चले तो उसका समाधान करें और गलत जानकारियों के बारे में स्पष्ट रूप से बताएँ
किशोर (उम्र 13-18)	<ul style="list-style-type: none"> शारीरिक लक्षण (सिरदर्द, चकत्ते आना, आदि) नींद/भूख संबंधी दिक्कतें बेचैनी या ऊर्जा में कमी, उदासी स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को नजरंदाज करना मित्रों और प्रियजनों से अलग-थलग रहना किसी लाक्षण और अन्याय संबंधी चिंताएँ स्कूल से बचना/कटना 	<ul style="list-style-type: none"> धैर्य, सहनशीलता और पुनर्आश्वासन रूटीन बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें मित्रों, परिवार से महामारी फैलने संबंधी अनुभव पर चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें (लेकिन दबाव न दें) फोन, इंटरनेट, वीडियो गेम के जरिए मित्रों के संपर्क में रहें परिवार के रूटीन में भाग लें, जिसमें काम करना, छोटे भाई-बहनों को संभालना और स्वास्थ्य संबंधी अच्छे व्यवहारों में सुधार के लिए योजना बनाना शामिल है। मीडिया से संपर्क और उन्होंने स्कूल आदि में क्या देखा/सुना, इस पर बात करने को सीमित रखें महामारी फैलने के दौरान दिखने वाले लाक्षणों, पूर्वाग्रहों और संभावित अन्याय पर चर्चा करें और इनका समाधान करें

इस अनिश्चितता के समय में विकलांग लोगों की सहायता के लिए सात कार्यनीतियाँ

UNC फ्रैंक पोर्टर ग्राहम चाइल्ड डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट (UNC Frank Porter Graham Child Development Institute) के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति अभी अलग-अलग स्तर का तनाव महसूस कर रहा है। स्कूल बंद होने, रूटीन में बदलाव होने, संपर्क टूटने तथा COVID-19 के बारे में आमतौर पर फैले डर के कारण कई जिज्ञासाएँ जन्म लेती हैं। ऑटिज्म से पीड़ित बच्चे संभवतः खास तौर से इन सबसे सामंजस्य बैठाने और इसकी तैयारियों के संबंध में कठिनाई महसूस कर सकते हैं। UNC फ्रैंक पोर्टर ग्राहम चाइल्ड डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट (UNC Frank Porter Graham Child Development Institute) ने ऑटिज्म पीड़ितों के लिए सात रणनीतियाँ बनाई है, जिससे वे COVID-19 के बारे में अच्छी तरह समझ सकें और जान सकें कि हम किन बदलावों की अपेक्षा रखते हैं।



समझने में सहायता करें

विषाणु और वर्तमान परिस्थिति (उदा., सबकुछ बंद होना, सोशल डिस्टेंसिंग) के बारे में स्पष्ट भाषा और तरीके से बताएँ और अलंकारपूर्ण या काल्पनिक वाक्यांशों से बचें। सामाजिक अवधारणा का उपयोग करें, संशोधित पाठ, फोटो या तकनीक के उपयोग से ऐसी कहानी सुनाएँ, जिससे परिस्थिति और संभावित प्रभावों के बारे में पता चलता हो। खास तौर से कोरोना वायरस से जुड़ी गतिविधियों और व्यवहारों पर दिशानिर्देश देने के लिए विजुअल सहायता सामग्रियाँ प्रदान करें।



अभिव्यक्ति के लिए अवसर प्रदान करें

परिवार के सदस्यों को अपनी भावनाएँ अभिव्यक्त करने के लिए विभिन्न अवसर प्रदान करने पर विचार करें, जैसे कि पारिवारिक और व्यक्तिगत चर्चाएँ, लेखन गतिविधियाँ, फिल्म बनाना या खेलना, जो वे कर सकते हैं।

भावनाएँ और आवश्यकताएँ किसी और तरीके से अभिव्यक्त किए जा सकते हैं, जैसे तार्किक और वैकल्पिक संचार (उदा., iPad, चित्र), संगीत सुनना या बजाना, नृत्य, योग और कला के विभिन्न दृश्य रूप।



समाधान के और शांत रहने के कौशल को प्राथमिकता दें

आदर्श रूप से, ऑटिज्म से पीड़ित व्यक्तियों में समाधान और शांत रहने संबंधी कुछ रणनीतियाँ उनके कौशल में होती हैं, जिससे वे अपने सबसे बेचैनी भरे समय के दौरान सहायता प्राप्त कर सकें।

इनमें रॉकिंग चेयर पर रॉकिंग करना, हेडफोन पर संगीत सुनना, गहरी साँस लेना, पसंदीदा वीडियो क्लिप देखना, कुछ देर कठिन श्रम करना या पसंदीदा गतिविधि या वस्तु प्राप्त करना शामिल हो सकते हैं।

अगर समाधान या शांत रहने की रणनीतियाँ अभी तक रूटीन का हिस्सा नहीं हैं तो अभिभावक अनिश्चितता के इस समय के दौरान इन कौशलों को सिखाने को प्राथमिकता दे सकते हैं।



नियमित रूटीन बनाए रखें

सोने/जगने संबंधी रूटीन: शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रखना परिवार के सभी सदस्यों के लिए महत्वपूर्ण है और सही नींद लेना इसमें महत्वपूर्ण योगदान देता है। नींद संबंधी समस्याएँ ऑटिज्म पीड़ित लोगों में अधिक देखी जाती हैं, इसलिए अच्छी नींद तथा सही समय पर सोने-जगने संबंधी रूटीन बनाए रखने में सहायता पर अधिक ध्यान देना जरूरी हो सकता है।

घरेलू कार्य/दैनिक कार्य संबंधी कौशल: घर के सुनियोजित कार्यों में भाग लेना बच्चों और युवा वयस्कों में COVID-19 से जुड़े तनावों से निपटने के लिए सुझाई गई एक रणनीति है।

विजुअल शेड्यूल का उपयोग बढ़ाना और पूरे दिन में नियमित रूप से एक और का उपयोग करना घर के कार्यों में भाग लेने में और बेचैनी घटाने में मददगार हो सकता है।



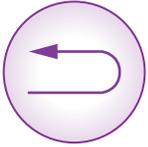
नया रूटीन बनाएँ

परिदृश्यों में बदलाव करें। इस बदलाव के लिए स्पष्ट, लगातार और महत्वपूर्ण कार्यों का रूटीन बनाना व्यक्ति को आने वाले बदलावों के लिए तैयार करने और पूरी प्रक्रिया में सहायता में मददगार हो सकता है। विकल्प प्रदान करें। संकट के समय में, जब अधिकांश लोग महसूस करते हैं कि बहुत कुछ उनके नियंत्रण में नहीं है, विकल्प प्रदान करने से स्वायत्तता और प्रेरणा की अनुभूति में वृद्धि हो सकती है। दिन भर के लिए नियमित अवसर तैयार करना, जहाँ परिवार के सदस्य हो रही घटनाओं और समय पर विचार प्रकट करें, बेचैनी घटाने वाली एक प्रभावी रणनीति तथा संचार के एक माध्यम के रूप में कार्य कर सकता है।



दूरी से संबंधों को सुदृढ़ करना

अभिभावक के लिए टेक्स्ट या प्रत्यक्ष संदेश भेजकर सामाजिक संपर्क सुनिश्चित करना, और/या परिवार, मित्रों, पड़ोसियों, शिक्षकों या अन्य से Face Time, What's App, Google Hangout, Marco Polo या अन्य ऐप के जरिए दैनिक सामाजिक संपर्क के लिए अवसर उत्पन्न करना जरूरी हो सकता है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर अन्य लोगों से जुड़ने, शतरंज खेलने, सामाजिक भागीदारी वाली गेमिंग में भाग लेने, स्कूल का काम ऑनलाइन पूरा करने या वर्चुअल रूप से स्वयंसेवक का काम करने के लिए समय शेड्यूल करना सामाजिक भागीदारी को बढ़ावा देने और आइसोलेशन खत्म करने के तरीके हैं।



बदलते व्यवहार के प्रति सचेत रहें

ऑटिज्म से पीड़ित व्यक्ति संभवतः बोलकर बहुत से परिवर्तनों और/या अपने स्वास्थ्य के संबंध में अपने डर, कुंठा और बेचैनी को व्यक्त नहीं कर सकता है, इसलिए ये अभिव्यक्तियाँ किसी अन्य तरीके से दिखाई जा सकती हैं। अभिभावकों को इस अनिश्चितता भरे समय में ऑटिज्म पीड़ित व्यक्ति के व्यवहार के बारे में पता होना चाहिए और बेचैनी तथा अवसाद के लक्षणों के प्रति सचेत रहना चाहिए। इनमें नींद और भोजन संबंधी पैटर्न में बदलाव, पुनरावर्ती व्यवहारों में वृद्धि, अत्यधिक चिंता या चिंतन, अधिक बेचैनी या चिड़चिड़ापन या अपनी देखभाल में कमी शामिल हो सकते हैं।



अभिभावक का लचीलापन

मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

अत्यधिक लचीलापन से संबंधित

इस अवधि के दौरान आम प्रतिक्रियाएँ

लोग सामान्य तौर पर निश्चितता और नियंत्रण चाहते हैं। जब चीजें हमारे नियंत्रण से बाहर लगने लगती हैं तो डर बढ़ सकता है। यह प्रतिक्रिया सामान्य है, क्योंकि यह हमारे शरीर की स्वाभाविक, जैविक प्रतिक्रिया है। महत्वपूर्ण यह है कि हम अपनी प्रतिक्रियाओं को कैसे लेते हैं।

यहाँ कुछ ऐसी सामान्य प्रतिक्रियाएँ दी गई हैं, जो आप या आपके किसी परिचित ने अनुभव की हो सकती है:

- सामान्य रूप से चिंता, बेचैनी, कोई अनजाना सा भय
- वित्तीय चिंताएँ और डर
- अपने या अपने प्रियजनों के स्वास्थ्य संबंधी डर
- “संभावित” - चिड़चिड़ापन, क्रोध, लोगों से नाराजगी महसूस करना
- उदास - निराश, परेशान, बुझा-बुझा महसूस करना (लापरवाह सा)
- हर चीज से विमुख महसूस करना या चीजें अवास्तविक महसूस होना
- परस्पर विरोधी सिद्धांतों में टकराव - “क्या मुझे अपनी दादी के पास जाना चाहिए?”
- अस्तित्व का सवाल संबंधी तनाव - इस बात से संबंधित सोच और भावना कि “मेरे जीवन की सार्थकता क्या है”

अपने मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने तथा अपने आसपास के लोगों के मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि करने के महत्वपूर्ण तरीके:

- मानें कि यह डर और अनिश्चितता सामान्य है और ये भावनाएँ सार्थक हैं - कभी-कभी लोग बेचैन होने के बारे में बेचैन हो सकते हैं - आप कल्पना कर सकते हैं कि इससे बेचैनी नहीं घटती
- अपने आप को तैयार और शिक्षित करने के लिए प्रतिदिन कुछ छोटे-छोटे, लेकिन महत्वपूर्ण कदम उठाने पर ध्यान दें। उदाहरण के लिए: अपने घर की आपूर्तियों और भोजन के लिए इन्वेंटरी निकालने के लिए अपनी आलमारी देखने से आपको बाहर निकलने और कुछ ऐसा लाने का मौका मिल सकता है, जिसकी आपको अगले दिन जरूरत हो। किसी बुजुर्ग रिश्तेदार को फोन करने से आपको दूसरे किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता करने का ध्यान आ सकता है, जो आपसे अधिक बुरी स्थिति में संघर्ष कर रहा हो।
- जानें कि आपके नियंत्रण में क्या है (हाथ धोना) और क्या आपके नियंत्रण में नहीं है (क्वारेन्टाइन उपाय) और जो चीजें आपके नियंत्रण में हैं, उन पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें
- मित्रों या परिवार से बताएँ कि आप अभी क्या कर रहे हैं और सीमाएँ तय करें
- प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान रखें और जुड़े रहें! अपने पड़ोसियों, मित्रों और परिवार से बात करें, अपनी जरूरतें बताएँ और बताएँ कि दूसरों की आप क्या मदद कर सकते हैं



अभिभावकों के लिए समाधान के स्वस्थ तरीके

नेशनल चाइल्ड ट्रॉमैटिक स्ट्रेस नेटवर्क (National Child Traumatic Stress Network) के माध्यम से

किसी संकट के प्रति सामान्य प्रतिक्रियाएँ

प्रत्येक व्यक्ति ऐसे संक्रामक बीमारी के फैलने जैसी तनावपूर्ण परिस्थितियों में अलग-अलग तरह की प्रतिक्रिया देता है, जिसमें सोशल डिस्टेंसिंग, क्वारंटाइन या आइसोलेशन की आवश्यकता हो। इन प्रतिक्रियाओं को समझना और यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं। आपको महसूस हो सकता है:

बेचैनी, डर

- अपने या दूसरों के स्वास्थ्य के संबंध में।
- काम से छुट्टी लेने, आय और जॉब सिक्योरिटी न होने के चलते।
- जरूरी सामान की उपलब्धता में बाधाओं के कारण।
- अपने बच्चों और अन्य आश्रितों की अच्छी तरह से देखभाल की जिम्मेदारी से संबंधित चिंता।

गुस्सा, कुंठा

- इस परिस्थिति में आपको कितने दिन रहना पड़ेगा, इससे संबंधित अनिश्चितता के कारण।
- घर में बंद होकर रह जाने, अपने लिए समय न होने, दूरस्थ रूप से काम करने की कोशिश करते समय संभावित रूप से आने वाली चुनौतियों के संबंध में।
- कार्य या नियमित गतिविधियों में भाग लेने से बोर होने या इनमें अक्षम होने के कारण।
- अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की लापरवाही के चलते, रोग के संपर्क में आ चुके हैं।
- संकट से निपटने के लिए अपर्याप्त स्वास्थ्य संसाधनों के संबंध में।

निस्सहाय होने के चलते।

- परिस्थिति पर नियंत्रण न होने के चलते।

अकेलापन

- दुनिया से, अपने समुदाय और अपने प्रियजनों से कट-छंट जाने की अनुभूति के चलते।

अवसादग्रस्त

- अवसाद के लक्षणों में निराशा, भूख में परिवर्तन, बहुत कम या बहुत अधिक नींद शामिल हैं।

लालच

- चिंताओं से बचने के लिए शराब या नशीली दवाओं के उपयोग की इच्छा।
- अपने गुस्सा, कुंठा, बेचैनी या उदासी को किसी और पर उतारने की इच्छा।

महामारी फैलने संबंधी अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए ये तरीके देखें:

स्वयं को सफलता के लिए तैयार करें

परिस्थिति की वर्तमान वास्तविकता के अनुरूप अपनी दिनचर्या में बदलाव करें। आप जो कर सकते हैं, उस पर ध्यान दें, न कि जो आप नहीं कर सकते, उस पर। छोटी-छोटी उपलब्धियों का जश्न मनाएँ, खासकर तब, जब यह आपके बच्चों से संबंधित हो।

अपनी करुणा प्रदर्शित करें

अधिक सहानुभूति रखने का प्रयास करें, न सिर्फ दूसरों के प्रति, बल्कि स्वयं अपने प्रति भी। निराशाजनक वक्तव्यों को पहचानने का प्रयास करें और उनकी जगह अधिक सकारात्मक सोच रखें। अपने आप से सहानुभूति आत्म-संतुष्टि, संपूर्ण मानसिक और भावनात्मक कल्याण था मनोदशा को बेहतर बनाने में मदद के लिए जानी जाती है।

व्यायाम

अध्ययन दिखाता है कि जो लोग पर्याप्त व्यायाम करते हैं, उन्हें तनाव, अवसाद और अकेलापन महसूस होने की संभावना दूसरों की तुलना में कम होती है। यहाँ तक कि हल्के फुल्के व्यायाम, जैसे कि कुछ दूर टहलने से भी फायदा हो सकता है।

परिवार और मित्रों से बात करें

प्रियजनों/मित्रों से जितनी बार संभव हो सके, कुछ सार्थक वार्तालाप करें। अगर आपका कोई परिवार आसपास नहीं है और मित्रता शुरू करने या बनाए रखने में दिक्कत है तो किसी थेरेपिस्ट से पेशेवर सहायता लें। थेरेपी से आपको अपने-आप से बेहतर संबंध बनाने में मदद मिल सकती है, जिससे अकेलेपन की अनुभूति कम होगी, और समय के साथ अन्य संबंधों में भी सुधार आएगा। यहाँ तक कि एक अच्छा संबंध भी बहुत अंतर ला सकता है।

अपने लिए समय निकालें

केवल समय महत्वपूर्ण है! अपने लिए टहलने, गर्म बबल बाथ लेने या जो भी आपको अच्छा लगे, वह करने के लिए स्वयं को दोषी न समझें। स्रोत: नेशनल चाइल्ड ट्रॉमैटिक स्ट्रेस नेटवर्क (National Child Traumatic Stress Network)



सामाजिक और भावनात्मक विकास

छोटे बच्चों से COVID-19 के बारे में बात करने संबंधी सलाह

शून्य से तीन तक के बच्चे

भले ही आपने अपने शिशु को मीडिया के COVID-19 संबंधी समाचारों या बड़े लोगों की अत्यधिक चर्चाओं से दूर रखा है, फिर भी वे प्रश्न जरूर पूछेंगे। यहाँ शिशुओं द्वारा पूछे जा सकने वाले सामान्य रूप से संभावित सवालों के उम्र के अनुकूल उपयुक्त कुछ उत्तर दिए गए हैं। सबसे महत्वपूर्ण है कि याद रखें कि आपका उत्तर आसान और उनकी उम्र के अनुकूल होना चाहिए।

- मैं वहाँ उस छोटे बच्चे के साथ क्यों नहीं खेल सकता/सकती? “हमें कुछ दिन दूसरों के साथ खेलना बंद करना होगा, जिससे हम स्वस्थ रह सकें।”
- हम हर चीज पोछा से पोछ क्यों रहे हैं? “हम चीजों को साफ करने के लिए उन्हें पोछ रहे हैं।” आपको इससे अधिक समझाने की जरूरत नहीं है — छोटे बच्चे रोगाणुओं या संक्रमण के फैलाव के बारे में अभी नहीं समझते।
- उस आदमी ने मास्क क्यों पहन रखा है? “अभी, हर किसी को स्वस्थ रखने में मदद करने के लिए हम सभी को मास्क पहनना चाहिए। इससे किसी रोगाणु को फैलने से रोकने में मदद मिलती है।”
- क्या मास्क कोई पहनावा है? “नहीं, कभी-कभी लोग बीमार होने पर मास्क पहनते हैं। मास्क का अर्थ सिर्फ यह है कि वे आपको और बाकी सबको बचाने में मदद कर रहे हैं।”
- मैं दादा (या किसी अन्य प्रियजन) के गले क्यों नहीं लग सकता या उन्हें किस क्यों नहीं कर सकता? अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि उनके प्रियजन तब भी उन्हें बहुत प्यार और उनकी फिक्र करते हैं। इसके बाद आप समझा सकते हैं: “जब बड़ों को सर्दी लग जाती है, तो वे कुछ दिन तक गले नहीं लगाकर या किस नहीं करके दूसरों को बीमार होने से बचा सकते हैं। जब वे ठीक हो जाएँ और फिर से स्वस्थ हो जाएँ तो वे पहला काम यही करेंगे कि आपको एक बड़ा सा किस देंगे।”
- मैं चाइल्ड केयर/स्कूल क्यों नहीं जा सकता? “आपका चाइल्ड केयर अभी बंद है। आपके शिक्षक और आपके दोस्त भी आपकी ही तरह घर पर हैं। जब चाइल्ड केयर फिर से खुल जाएगा, तब आप फिर से जा सकेंगे और अपने दोस्तों से मिल सकेंगे। मैं बताऊँगा/बताऊँगी कि आपको कब जाना है।” अकेलेपन के बारे में बच्चों को विस्तार से बताने से बचें, क्योंकि छोटे बच्चे चाइल्ड केयर जाने से संबंधित डर को नहीं जानते।
- क्या मैं बीमार हो जाऊँगा? “कभी-कभी हर व्यक्ति बीमार हो जाता है। अगर आप बीमार होंगे तो आपकी मम्मा/डैड तब तक आपकी देखभाल करेंगे, जब तक आप ठीक नहीं हो जाते। डॉक्टर भी आपकी मदद करेंगे।”
- हम घर से बाहर क्यों नहीं जा सकते हैं? मेरा मित्र खेलने क्यों नहीं आ सकता है? “अभी ये नियम है कि परिवारों को कुछ समय तक घर पर, एक साथ रहना है। इससे हमें और हमारे मित्रों को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। मुझे पता है कि मित्रों से न मिलना और न खेल पाना दुखद हो सकता है। लेकिन, ऐसी बहुत सी मजेदार चीजें हैं, जो हम घर में साथ बैठकर कर सकते हैं! क्या आप शतरंज खेलना या पहेली बूझना पसंद करते हैं?”

भले ही आपका बच्चा अभी बहुत छोटा हो, जिससे आप ये प्रश्न न पूछ सकें, शायद आप पाएँगे कि वे अपने आसपास आने वाले बदलावों के बारे में अभी भी जानना चाहते हैं। आप विस्तार में गए बिना, इस बात की पुष्टि कर सकते हैं कि हाँ, कुछ अलग हो रहा है। बताएँ कि रूटीन में बदलाव किया जा रहा है और अब आपका बच्चा किस चीज की उम्मीद रखत सकता है: “आप अब चाइल्ड केयर जाने की जगह कुछ समय तक घर पर, डैडी के साथ रहने वाले हैं। आज सुबह हम घूमने जाएँगे और उसके बाद नाश्ता करेंगे।”

सामाजिक जुड़ाव

नेशनल चाइल्ड ट्रामैटिक स्ट्रेस नेटवर्क (National Child Traumatic Stress Network) के माध्यम से

सोशल डिस्टेंसिंग असल में केवल हमारी शारीरिक दूरी है; इसका अर्थ यह नहीं है कि हम अपने प्रियजनों, सहकर्मियों और समुदाय के संपर्क में न रहें। यहाँ मौजूदा संपर्कों को बेहतर बनाने और नए संपर्क बनाने के लिए कुछ उपाय बताए गए हैं।

- **मौजूदा दोस्तों, परिवार (सहायकों) से मिलें**
अपने प्रियजनों के संपर्क में रहें (और इसके लिए नवाचारी बनें!)।
- **अपने पड़ोसियों की जानकारी रखें और लिखकर, फोन कॉल करके या टेक्स्ट संदेश भेजकर पता करें कि किसको आपकी सहायता की आवश्यकता हो सकती है।**
पड़ोसियों से सहानुभूति के साथ बात करें, अपना टॉयलेट पेपर स्टैश साझा करें या अपने बच्चे को उनके लिए चित्र बनाने या आर्ट प्रोजेक्ट का काम करने दें।
- **सोशल मीडिया या FaceTime, Zoom, Skype या WhatsApp के माध्यम से अपने आसपड़ोस, अपने स्कूल और अपने बच्चों के मित्रों का समूह बनाएँ।**
- **अगर आप आस्था-आधारित या सामाजिक सहयोग देने वाले संगठनों, जैसे चर्च के लिए काम करते हैं या 12-चरणों के प्रोग्राम में नियमित रूप से उपस्थित होते हैं, तो वे प्रोग्राम ऑनलाइन खोजें।**
वास्तव में बाहर निकलने में अक्षम लोगों के लिए, बहुत से लोग स्ट्रीमिंग सेवाएँ या ऑनलाइन संसाधन प्रदान कर रहे हैं।
- **किसी का दिन बनाने के लिए उसे कोई कार्ड या पत्र भेजें।**
- **किसी समूह या संगठन से जुड़ें, जो बच्चों और परिवारों की समस्याओं के लिए सलाह देता है।**
हमारे सुरक्षा जालों और आवश्यक सेवाओं, जैसे किफायती और पर्याप्त शिशु देखभाल; अधिक जोखिम वाली आबादी के लिए स्वास्थ्य देखभाल; और अगली पंक्ति में काम करने वाले तथा आवश्यक सेवाएँ देने वाले कर्मियों के लिए बचाव के उपाय को बेहतर बनाने से हमारा पूरा राज्य भावी संकट की स्थिति में मजबूत बनेगा – और प्रतिदिन बच्चों की सुरक्षा पहले से बेहतर होगी।

- **बच्चों की सामाजिक और भावनात्मक क्षमताएँ**
परिवार और बच्चे का इंटरैक्शन, जो बच्चे को स्पष्ट रूप से बात करने, अपनी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने तथा संबंध बनाने और बनाए रखने की क्षमता विकसित करने में मददगार होता है।
- **अभी कुछ नए-नए तनाव के कारक और अनिश्चितताएँ हैं।**
अपने बच्चों के साथ मिलकर उनकी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने में मदद करके इस नई दुनिया से परिचय की मुश्किलों में उनकी मदद करें। उनकी चिंताओं को सुनें, उन्हें आश्वासन प्रदान करें तथा उनके उम्र के अनुसार ईमानदारी बरतते हुए बताएँ कि आप क्या महसूस कर रहे हैं।
- **यह उन्हें समस्या के समाधान के कौशल में मजबूत बनाने का एक अवसर है।**
उनसे जानें कि उनके समय को कैसे व्यवस्थित करें, स्कूल से दिए गए गृहकार्य और अन्य कार्यों का प्रबंधन कैसे करें – और उन्हें खुद परखने दें कि क्या करना ठीक है और क्या नहीं।



■ स्वस्थ मैत्री संबंधों को समर्थन एवं प्रोत्साहन दें।

बच्चे (विशेषकर किशोर) अपने मित्रों की कमी महसूस करते हैं। उन्हें मित्रों से जुड़े रहने के रचनात्मक तरीके सिखाएँ, जैसे Netflix Party पर एक साथ फिल्म देखना।

■ दुनिया को अपने बच्चे की आँखों से देखें।

क्या आपको याद है कि जब आप बच्चे थे तो सब कैसा लगता था? क्या आपको याद है कि समाचार देखना कितना उबाऊ लगता था? क्या आपको याद है कि आपके माता-पिता जब अपने आप आपके लिए कुछ करते थे तो यह कितना अच्छा लगता था?

- लिविंग रूम में "कैम्पिंग" पर जाएँ
- तकिए से किला बनाएँ
- प्राकृतिक शिकारी के शिकार की नकल करें

■ सीखना मजेदार हो सकता है।

स्कूल लौटने की अनिश्चितताओं के साथ, कई माता-पिता अपने बच्चों के संभावित शैक्षणिक नुकसान से डरे हुए हैं। सौभाग्यवश, दैनिक गतिविधियों में सीखने सिखाने का अथाह अवसर होता है:

- कुकिंग से विज्ञान और गणित सीखने को मिलता है
- बागवानी से प्रकृति के बारे में सीखने को मिलता है और बच्चे रचनात्मक आर्ट प्रोजेक्ट के लिए प्रेरित हो सकते हैं
- एक साथ मिलकर पढ़ने से शब्दावली समृद्ध होती है और सुनने का कौशल बेहतर होता है

■ परिवार से जुड़े रहें।

अभी परिवार के पास और दूर रहने वाले सदस्यों से संबंध प्रगाढ़ करने का सही समय है।

- परिवार के सदस्यों को कॉल/Skype/FaceTime/Zoom/WhatsApp करें
- फोटो अल्बम देखें और परिवार की विरासत पर चर्चा करें
- फैमिली ट्री बनाएँ
- सगे-संबंधियों को पत्र लिखें/उनके लिए कार्ड तैयार करें (हो सकता है कि उनसे मिले किसी अच्छे उपहार के लिए धन्यवाद कहना बाकी रह गया हो?)

■ मित्रों और पड़ोसियों से संपर्क रखें।

हमारा सामाजिक दायरा अक्सर हमारे लिए सबसे बड़े सहारे का काम करता है और खेलने, मिलकर खाना खाने और सामूहिक रूप से मिलने-जुलने की जगह इन दिनों बहुत कुछ अन्य कार्य किया जा सकता है।

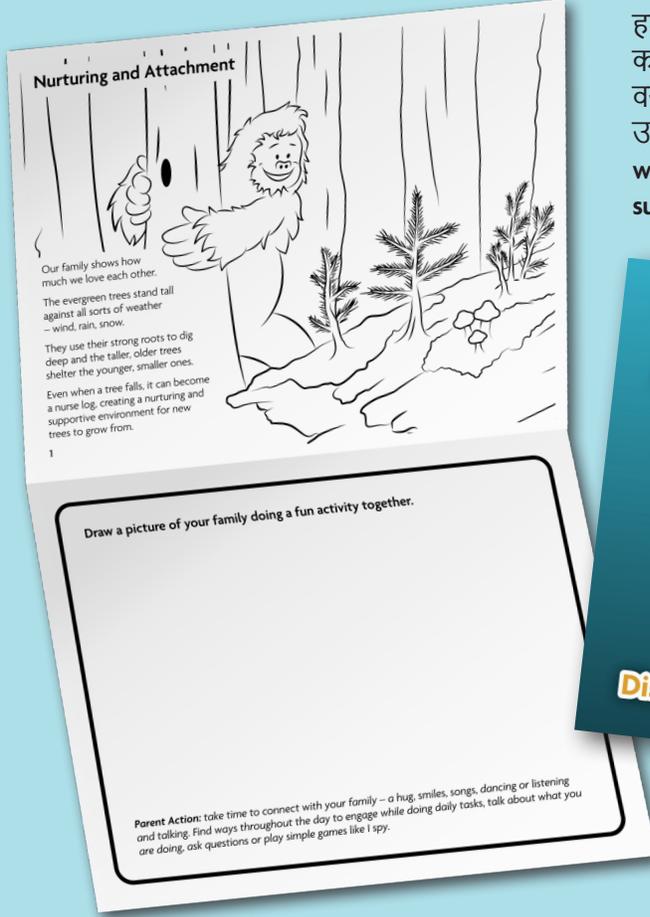
- बाहर निकलें और पड़ोसियों तथा आते-जाते लोगों से एक सुरक्षित दूरी बनाकर बात करें
- वर्चुअल दावत का आयोजन करें
- वर्चुअल कॉन्सर्ट ("क्लाउड क्लबिंग"), चर्च सेवाएँ, या व्यायाम या योग कक्षाओं में भाग लें
- कोई ऑनलाइन गेम मिलकर खेलें

संसाधन:

- सीसम स्ट्रीट (Sesame Street):
<https://www.sesamestreet.org/caring>
- टॉकिंग इज़ टीचिंग (Talking is Teaching)
<https://talkingisteaching.org/assets/public-files/HHS-SED-Tips-for-Families.pdf>
- चाइल्ड माइंड इंस्टीट्यूट (Child Mind Institute)
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>
- डिवीज़न ऑफ़ अर्ली चाइल्डहुड ऑफ़ द काउंसिल फॉर एक्सेप्शनल चिल्ड्रेन (Division of Early Childhood of the Council for Exceptional Children)
<https://www.dec-sped.org/ei-ecse-resources-covid-19>
- फर्स्ट ऐड फॉर फीलिंग्स (First Aid for Feelings)
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>

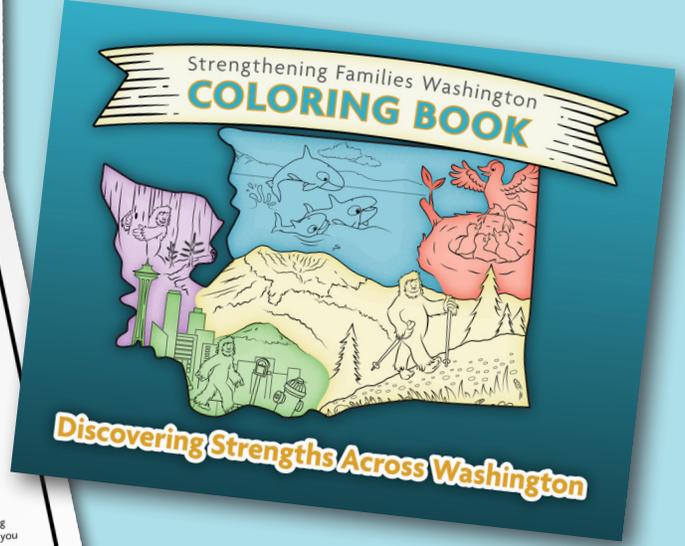


क्या बच्चे के लिए कोई एक्टिविटी जरूरी है?



हमारी कलरिंग बुक डाउनलोड करें और स्कैच की नकल करें जिससे वह बचाव के कारकों के बारे में जाने। बच्चों और वयस्कों के लिए एक्टिविटीज़ हैं! ये अंग्रेजी और स्पेनिश में उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट देखें:

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/sfwa.



यह प्रकाशन US सरकार के डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्युमन सर्विसेज़ (Department of Health and Human Services), एडमिनिस्ट्रेशन फॉर चिल्ड्रेन एंड फैमिलीज़ (Administration for Children and Families) के समुदाय-आधारित बाल-दुर्व्यवहार बचाव अनुदान कार्यक्रम (Community-Based Child Abuse Prevention grant program) (CFDA 93.590) से मिलने वाले फेडरल अनुदान की निधि से संभव हो पाया है।

DCYF PUBLICATION FS_0039 HI (05-2020) Hindi

अगर आप इस दस्तावेज की प्रतियाँ किसी वैकल्पिक फॉर्मेट या भाषा में चाहते हैं तो कृपया DCYF Constituent Relations (1-800-723-4831 / 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov) से संपर्क करें।