प्रवासी आबादी के मनोवैज्ञानिक - सामाजिक मुद्दे तथा काउंसलिंग COVID-19

©Indian Association of Clinical Psychologists (IACP)

Website: www.iacp.in

Email: iacpsecretary@gmail.com

सामाजिक मुद्दे

- प्रवासी अपने नए वातावरण -जिसमें वे अस्थायी रूप से रहते हैं से कम परिचित होते हैं ।
- ऐसी स्थितियों में वे विभिन्न सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक आघात अनुभव कर सकते हैं।
- ऐसा हो सकता है उनकी कई चिंताएँ, स्थानीय समुदाय द्वारा उपेक्षा के डर और अपने मूल स्थानों में प्रतीक्षा कर रहे परिवारों की भलाई और सुरक्षा के बारे में हो।
- प्रवासियों को बेहतर अवसरों और कमाई की तलाश में अपने मूल स्थानों को छोड़ना पड़ता है, कभी-कभी अपने परिवारों को पीछे छोड़ देते हैं।
- परिवार आंशिक या पूरी तरह से प्रवासी द्वारा भेजे गए धन पर निर्भर करते हैं।

सामाजिक मुद्दे

- संचारी रोगों के प्रकोप और रोग के प्रसार को रोकने के लिए “सामाजिक दूरी” करने के लिये नियमित गतिविधियों पर लगाए गए प्रतिबंध से बड़े पैमाने पर प्रवासी श्रमिकों को उनके मूल स्थानों पर वापस जाते देखा जा सकता है।
- प्रचलित COVID महामारी के दौरान भी, कई प्रवासी श्रमिकों ने अपने गंतव्य तक पहुंचने के लिए सभी संभव साधनों का उपयोग किया।
- उनमें से कई को राज्य, जिला और राष्ट्रीय सीमा क्षेत्रों सहित सीमाओं पर रोक दिया गया है ।

मनोवैज्ञानिक और सामाजिक मुद्दे

- ऐसे प्रवासी श्रमिकों द्वारा सामना की जा रही चिंताओं का संबंध भोजन, आश्रय, स्वास्थ्य सेवा, संक्रमित होने का डर या संक्रमण फैलने, मजदूरी का नुकसान, परिवार की चिंता, चिंता और भय से है।

- कभी-कभी, उन्हें स्थानीय समुदाय के उत्पीड़न और नकारात्मक प्रतिक्रियाओं का भी सामना करना पड़ता है।

- इसलिये उन्हें मजबूत सामाजिक सुरक्षा की आवश्यकता है।

मनोवैज्ञानिक और सामाजिक मुद्दे

- तत्काल प्रतिक्रिया के रूप में, किए जाने वाले उपायों में शामिल होना चाहिए- सामुदायिक आश्रयों और सामुदायिक रसोई को सुनिश्चित करना, अन्य राहत सामग्री उपलब्ध कराना, “सामाजिक दूरी” की आवश्यकता पर बल देना, संक्रमण के संदिग्ध मामलों की पहचान करना शामिल है।

- ऐसे मामलों के प्रबंधन के लिए प्रोटोकॉल का पालन शामिल है।

- और शामिल है परिवार के सदस्यों से टेलीफोन, वीडियो कॉल आदि के माध्यम से संपर्क करना और उनकी शारीरिक सुरक्षा सुनिश्चित करने में सक्षम बनाना।

मनोवैज्ञानिक और सामाजिक मुद्दे

- प्रवासी श्रमिकों को 'अस्थायी आश्रयों' में कुछ दिन बिताने की स्थिति का सामना करना पड़ा, जो संगरोध केंद्र (QUARENTINE CENTRES) हो सकते हैं।
- जबकि वे अपने मूल स्थानों तक पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं, विभिन्न चिंताओं और भय से भरे हुए हैं,

- उन्हें मनोवैज्ञानिक-सामाजिक सहयोग की आवश्यकता है।

क्या समझाएँ?

- इस तरह के सहयोग के रूप में, निम्नलिखित उपायों को अपनाया जा सकता है:
- 1. सभी प्रवासी कार्यकर्ता के साथ सम्मान और सहानुभूति के साथ व्यवहार करें ।
- 2. उनकी चिंताओं को धैर्य से सुनें और उनकी समस्याओं को समझें
- 3. प्रत्येक व्यक्ति / परिवार के लिए विशिष्ट और विभिन्न आवश्यकताओं को पहचानें।

क्या समझाएँ?

- 4. उन्हें यह स्वीकार करने में मदद करें कि यह एक अनिश्चितता की असामान्य स्थिति है ।

- उन्हें आश्वस्त करें कि स्थिति क्षणिक है और लंबे समय तक चलने वाली नहीं है। साधारण जीवन जल्द ही फिर से शुरू होने जा रहा है।

- 5. मदद के संभावित स्रोतों के बारे में सभी जानकारी के साथ तैयार रहें। **उन्हें केंद्र सरकार, राज्य द्वारा दिए जा रहे समर्थन के बारे में तथा सरकारें /गैर सरकारी संगठन / स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली** आदि के बारे में सूचित करना ।

क्या समझाएँ?

- 6. उनके वर्तमान स्थान पर उनके रहने के महत्व पर जोर दें
- **<u>उन्हें समझाएं कैसे बड़े पैमाने पर शहरों को छोड़कर जाना, इस वायरस को रोकने के लिए सभी प्रयासों को विफल करेगा ।</u>**

- 7. उन्हें समाज के लिए योगदान, समुदाय में उनके महत्व का एहसास कराएं और उनकी सराहना करें ।

- 8. उन्हें याद दिलाएं कि उन्होंने अपने स्वयं के प्रयासों से अपना स्थान बनाया है।

- उन्होंने अपने नियोक्ता (employer) का विश्वास हासिल कर लिया है, अपने परिवारों की आर्थिक मदद की है और इसलिए सभी सम्मान के पात्र हैं।

क्या समझाएँ?

- 9.आश्वस्त करें कि भले ही उनके नियोक्ता उन्हें विफल कर दें, स्थानीय प्रशासन और संस्थान हर संभव मदद करेंगे।

- 10. हताशा के कारण, कई तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं जो अपमानजनक लग सकता है। उनके मुद्दों को समझने और धैर्य रखने की कोशिश करें।

- 11.यदि किसी को बीमारी के कारण प्रभावित होने का डर है, तो उन्हें बताएं कि बीमारी को ठीक किया जा सकता है । रोगी ज्यादातर इससे उबर जाता है।

क्या समझाएँ?

- 12. उन्हें याद दिलाएं कि अगर वे दूर रहते हैं तो यह उनके परिवारों के लिए सुरक्षित होगा।
- 13. दया करने के बजाय, स्थिति पर एक साथ जीतने की भाव में उनके समर्थन की कोशिश करें।
- हमें संकट से निपटने के लिए के लिए एक दूसरे का सहयोग करना होगा। हम उम्मीद नहीं छोड़ेंगे । हम जल्दबाजी में कोई फैसला नहीं लेंगे।

धन्यवाद!

सुरक्षित रहें!

www.iacp.in

IACP DISASTER MANAGEMENT TASK FORCE

Dr. Kalpana Srivastava, Ph.D.
President, IACP; Scientist 'G' Defence Research & Development Service
Department of Psychiatry
Armed Forces Medical College, Pune - 411 040
Email: president.iacp@gmail.com MO: +91 96371 81068

Dr. Manoj K. Bajaj, Ph.D.
Hony. General Secretary, IACP,
Core Faculty M.Phil Clinical Psychology Room No 4210 B Block 4th Level Government Medical College & Hospital, Sector-32
Chandigarh-160030
Email: iacpsecretary@gmail.com
Mo. +91 8558890803

1. Dr. Rakesh Kumar, Ph.D.,
Senior Clinical Psychologist
Institute of Mental Health and Hospital, Agra-282002
jain.imhh@gmail.com
Whatsapp: +91 9219770137

2. Dr. Shweta Singh, Ph.D.
Additional Professor,
Clinical Psychologist ,
Department of Psychiatry,
King George's Medical University, Lucknow-226001.
shwetabhanu3@gmail.com.
MO: +91 9557565222

3. Dr. Mudassir Hassan, Ph.D.
Kashmir (J & K)
PIN: 193201
Email:
sunsaif_2007@yahoo.co.in
MO: +91 9796914230

4. Dr. Roopesh B.N, Ph.D.,
Additional Professor,
Child Adolescent Psychology Unit,
Department of Clinical Psychology,
NIMHANS,Bengaluru-560029
bn.roopesh@gmail.com MO: +91 99002 55377

5. Dr. Prasanta Kumar Roy, Ph.D.
Department of Clinical Psychology,
Institute of Psychiatry-A Centre of Excellence,
Kolkata-700025
prasanta.roy@gmail.com
MO: +91 96748 65935

6. Dr. Narendra Nath Samantray, Ph.D.
Department of Clinical Psychology
Mental Health Institute
S.C.B. Medical College and Hospital
Cuttack-753001
narendra.samantaray@gmail.com MO: +91 8763331977