

প্রাকৃতিক দুর্যোগের পর শিশু এবং তরুণদের তা মোকাবেলায় সহায়তা করা

বাবা-মা, পরিচর্যাকারী এবং শিক্ষার্থীদের জন্য তথ্য

প্রাকৃতিক দুর্যোগের ঘটনাগুলো ভীতিকর এবং কষ্টদায়ক হতে পারে। বিভিন্ন ধরণের আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক ব্যাপার। সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে রয়েছে ভয় এবং উদ্বেগ, রাগ এবং হতাশা, বিহ্বালিত, দুঃখ, ক্ষতি এবং ক্লান্তির অনুভূতি। প্রতিটি ব্যক্তি ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবে। একটি প্রাকৃতিক দুর্যোগের ঘটনা কিছু শিশু এবং তরুণদের পূর্বের অভিজ্ঞতার কথা মনে করিয়ে দিতে পারে।

বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীরা কী করতে পারেন?

একটি নিরাপদ এবং সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা এবং যতটা সম্ভব শান্ত থাকার মাধ্যমে আপনি সাহায্য করতে পারেন। শিশু এবং তরুণদের জানা উচিত যে তাদের পরিবারের সদস্যরা তাদের ভালোবাসে এবং তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবে।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে প্রাকৃতিক দুর্যোগের পরপরই দুর্দশা বোধ করা স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত, তবে অব্যাহত বা ক্রমবর্ধমান হারে দুর্দশার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করা এবং শিশু এবং তরুণদের তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করাটাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা একটি আঘাতমূলক ঘটনার পরে সাধারণত সেরে ওঠে। কয়েকটি সহজ কৌশলের মাধ্যমে, আমরা তাদের প্রাকৃতিক নিরাময়কে উৎসাহিত করতে পারি এবং তাদের সহায়তা করতে পারি।

নিরাপত্তা নিয়ে প্রচার চালান

- আপনার সন্তানকে কথা বলতে দিন, তাদের নিরাপত্তার কথা মনে করিয়ে দিন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক বলে আশ্বস্ত করুন।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্কুলে যাওয়া সহ রুটিনে ফিরে আসা, মানসিক চাপ কমাতে এবং আপনার সন্তানকে নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করবে।
- বয়স-উপযুক্ত, প্রকৃত তথ্য প্রদান করুন এবং তারা কতটা মিডিয়া এবং সোশ্যাল মিডিয়ার সংস্পর্শে আসছে তা লক্ষ্য রাখুন।

শান্ত থাকা নিয়ে প্রচার চালান

- আপনার সন্তানের অভিজ্ঞতার স্বীকৃতি দিন এবং যাচাই করুন। তাদের আবেগ সনাক্তকরণ এবং প্রক্রিয়াকরণে তাদের সহায়তা করুন।
- দুঃখিত বা অভিভূত শিশু এবং তরুণদের প্রশান্তি দিন এবং শান্ত করুন।
- বয়স-উপযুক্ত পর্যায়ে ঘটনাটি সম্পর্কে সং ও খোলামেলাভাবে কথা বলুন। সত্য কিন্তু সহজ তথ্য প্রদান করুন যা তাদের বুঝতে সাহায্য করবে। খুব বেশি বিস্তারিত শেয়ার করার দরকার নেই।
- শিশুদের প্রশ্নের সহজ, সুনির্দিষ্ট উত্তর দিন। যদি আপনি প্রশ্নের উত্তর দিতে না পারেন, তাহলে বলা ঠিক হবে, "আমি এর উত্তর জানি না।", "আমরা হয়তো এর উত্তর কখনোই জানতে পারব না।"
- আপনার সন্তানকে জানান যে তারা যখনই প্রশ্ন করতে থাকবে তখনই কথা বলতে পারবে। তাদের যেকোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ দিন। প্রাপ্তবয়স্কদের মতোই শিশুরা কষ্টের মধ্য দিয়ে তাদের নিজস্ব গতিতে এগিয়ে যাবে।

শিশু, পরিবার এবং সম্প্রদায়কে তাদের নিজস্ব পুনরুদ্ধারে সহায়তা করুন।

- পরিস্থিতি মোকাবেলা করার এবং নিজের যত্ন নেওয়ার পদ্ধতিগুলোকে উৎসাহিত করুন যেমন গান শোনা, পোবা প্রাণীর সাথে খেলা করা বা প্রিয় অনুষ্ঠান দেখা।
- আপনার সন্তানকে প্রাপ্তবয়স্ক সহায়তাকারী ব্যক্তি এবং পরিবেশ সম্পর্কে বয়স-উপযুক্ত তথ্য দিন এবং তাদের নিজস্ব মোকাবেলার সক্ষমতা এবং কৌশলগুলো মনে করিয়ে দিন।
- তরুণদের তাদের নিজস্ব প্রতিক্রিয়ার উপর নিয়ন্ত্রণ বোধ করার এবং তাদের যা প্রয়োজন তা বলার অধিকার দেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সংযোগ নিয়ে প্রচার চালান

- আপনার সন্তান যখন কথা বলতে চায়, তখন তার সাথে কথা বলুন, ভদ্রভাবে কথা বলুন এবং জিজ্ঞাসা করুন তারা কেমন অনুভব করছে।
- শিশুদের সামাজিক সমর্থন চিনতে এবং সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করুন। তাদের একে অপরের প্রতি নজর রাখতে এবং তাদের বন্ধুদের মধ্যে পরিবর্তনগুলো সনাক্ত করতে উৎসাহিত করুন।
- শিশু এবং তরুণদের স্পষ্ট ধারণা থাকা উচিত যে তাদের যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় বা তাদের বন্ধুর ব্যাপারে কোন উদ্বেগ থাকে, তবে তারা কার সাথে কথা বলতে পারে।

আশার ব্যাপারে প্রচার চালান

- আপনার সন্তানকে নিরাপত্তা এবং নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি অনুভব করতে সাহায্য করুন। ছোট ছোট ইতিবাচক পদক্ষেপের উপর মনোযোগ দিন।
- স্বীকার করুন যে এখন পরিস্থিতি কঠিন কিন্তু সহায়তা এবং সময়ের সাথে সাথে তার উন্নতি হবে।
- আরও ইতিবাচক অনুভূতি এবং মোকাবেলার কৌশল গড়ে তুলুন। প্রতিকূলতা কাটিয়ে ওঠার অতীত অভিজ্ঞতা সম্পর্কে একে অপরকে বলুন এবং একে অপরকে সেই বিষয়গুলো মনে করিয়ে দিন যা সাহায্য করেছিল।
- যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার সন্তানকে এমন কার্যকলাপে জড়িত করুন যা বৃহত্তর সম্প্রদায়ের জন্য অবদান রাখে এবং পুনরুদ্ধারকে সমর্থন করে।

সহায়তা সেবা প্রতিষ্ঠান

আপনি যদি নিজে বা অন্য কাউকে নিয়ে চিন্তিত হন তবে হেল্প লাইনগুলোর একটিতে যোগাযোগ করুন।

মেন্টাল হেলথ লাইন (Mental Health Line): 1800 011 511

মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারা পরিচালিত একটি ২৪/৭ হটলাইন যা স্থানীয় সহায়তা পরিষেবাগুলোর সাথে লোকদের সংযোগ করতে পারে।

কিডস হেল্পলাইন (Kids Helpline): 1800 55 1800

একটি বিনামূল্যে, গোপনীয় পরিষেবা যা শিশুদের এবং তরুণদের জন্য অনলাইন বা ফোন কাউন্সেলিং প্রদান করে।

লাইফলাইন (Lifeline): 13 11 14

এটি একটি সংকট সহায়তা সেবা ব্যবস্থা যা ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে এবং যারা একটি সংকটের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন বা আত্মহত্যামূলক কর্মকাণ্ডে কষ্ট পাচ্ছেন তাদেরকে সাহায্য করে।

Headspace: 1800 650 890

অল্পবয়সী মানুষ এবং তাদের পরিবারের জন্য একটি প্রাথমিক হস্তক্ষেপ-মূলক স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা।

13YARN: 13 92 76

আদিবাসী এবং টরেস স্ট্রেইট দ্বীপবাসীদের জন্য বিনামূল্যে সংকট কাউন্সেলিং সহায়তা

মেনসলাইন (MensLine): 1300 78 99 78

মানসিক স্বাস্থ্য, সম্পর্ক, চাপ এবং সুস্থতার বিষয়ে যে সকল পুরুষেরা উদ্বিগ্ন তাদের জন্য ২৪/৭ টেলিফোন কাউন্সেলিং সহায়তা।

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ লাইন (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

একটি ফোন লাইন সেবা ব্যবস্থা যা সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪.৩০ পর্যন্ত খোলা থাকে এবং তা NSW-এ সাংস্কৃতিক এবং ভাষাগতভাবে বিভিন্ন সম্প্রদায়ের লোকদেরকে সহায়তা করে।

টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

আপনার যদি একজন দোভাষীর সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে TIS- কে কল করুন এবং আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন এবং আপনি যে নম্বরটি কল করতে চান তা বলুন। আপনার কথোপকথনে সহায়তা করার জন্য অপারেটর লাইনে একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করবেন।