

## मॉड्यूल 8: वैश्विक महामारी के दौरान बाल संरक्षण

### सत्र 3 वैश्विक महामारी के दौरान बाल संरक्षण पर कार्य करने वालों की भूमिका

अवधि: 16:13 मिनट

#### सत्र 3: बच्चों को मनोसामाजिक सहायता प्रदान करना तथा लांछन और भेदभाव को सम्बोधित करना

इस सत्र में हम चर्चा करेंगे कि:

- मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहायता क्या है?
- लांछन तथा भेदभाव क्या है?
- कोविड-19 के दौरान लांछन और भेदभाव
- लांछन और भेदभाव को सम्बोधित करना
- कोविड-19 के दौरान बच्चों को मनोसामाजिक सहायता देने के तरीके

आईए एक वीडियो देखें। यह वीडियो कोविड-19 के दौरान मनो-सामाजिक खुशहाली पर है। इससे आपको कोविड-19 के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को समझने और उनको सम्बोधित करने के महत्व की जानकारी होगी।

जैसा कि हमने वीडियो में देखा कि वैश्विक महामारी केवल एक शारीरिक स्वास्थ्य का मुद्दा नहीं है बल्कि ये हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी बुरी तरह प्रभावित करते हैं।

आईए इसकी चर्चा विस्तार से करें।

#### मानसिक स्वास्थ्य तथा मनो-सामाजिक सहायता से क्या समझते हैं?

‘मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहायता’ के इस संयुक्त शब्द का तात्पर्य है किसी भी प्रकार की स्थानीय या बाहरी सहायता जो मनोसामाजिक खुशहाली की सुरक्षा करती है या बढ़ावा देती है या मानसिक विकारों का उपचार किया जाता है।<sup>1</sup>

कोविड-19 और उससे संबंधित लॉकडाउन ने बच्चों की दयनीयता और जोखिम को बढ़ा दिया है और जोखिमपूर्ण स्थिति में ढकेल दिया है क्योंकि कहीं आने जाने और अपने हमउम्र समूहों, शिक्षकों तथा व्यापक समुदाय से मिलने पर नियंत्रण हो गया है।

स्कूल बन्द होने के कारण बच्चों की शिक्षा तक पहुंच प्रभावित हो रही है और उनका अपने हम उम्र बच्चों के साथ संवाद सीमित हो गया है। ऐसी वर्तमान स्थिति में बच्चे दुविधा में तथा नुकसान में हैं जिसके कारण बच्चों में निराशा और व्यग्रता पनप रही है जो मास मीडिया या सोशल मीडिया से सामना होने पर केवल बढ़ेगा खासकर किशोर उम्र के बच्चों में।

<sup>1</sup> <https://emergency.unhcr.org/entry/49304/mental-health-and-psychosocial-support>

इसके आगे, कोविड-19 से संबंधित लांछन के कारण कुछ बच्चों को और दयनीय बना दिया है और उनके साथ हिंसा तथा मनोसामाजिक परेशानी होने की संभावना बढ़ गयी है।<sup>2</sup>

### लांछन और भेदभाव क्या है?

सत्रों के दौरान हमने लांछन (स्टिग्मा) की चर्चा की है। क्या आप जानते हैं कि लांछन का क्या अर्थ है। आईए इस पर विस्तर से चर्चा करें।

लांछन, भेदभाव तथा बहिष्कार का मुख्य कारण है। यह व्यक्ति के आत्मसम्मान को प्रभावित करता है, उनके पारिवारिक संबंधों को बिगाड़ देता है और सामाजिक बनने, रोजगार तथा आवास पाने में उनकी क्षमताओं को सीमित करता है। मानसिक स्वास्थ्य जटिलताओं को नियंत्रित करने में है— मानसिक खुशहाली को बढ़ावा देने और प्रभावी उपचार तथा देखरेख करने में रुकावट डालता है। यह मानवाधिकारों के हनन को बढ़ावा देता है।<sup>3</sup>

### कोविड-19 के दौरान लांछन

स्वास्थ्य के सन्दर्भ में सामाजिक लांछन का तात्पर्य है एक व्यक्ति या व्यक्तियों के समूह जो कुछ खास विशेष ताएं साझा करते हैं और जिनका नकारात्मक जुड़ाव किसी विशिष्ट बीमारी से हो। बीमारी के प्रकोप के दौरान इसके कारण लोगों पर लेबिल लग जाता है, रूढ़ीवादिता के शिकार होते हैं, भेदभाव होता है, अलग उपचार होता है और/या बीमारी से संभावित जुड़ाव के कारण अपनी स्थिति के स्तर में कमी का अनुश्रवण करते हैं।

ऐसा बर्ताव बीमारी से संक्रमित व्यक्तियों, इसके साथ-साथ उनकी देखरेख करने वालों, परिवारों दोस्तों एवं समुदायों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

उन व्यक्तियों को जिन्हें बीमारी नहीं है किन्तु अन्य विशेषताएं इस समूह के समान हैं उन्हें भी लांछन को झेलना पड़ सकता है।

वर्तमान कोविड-19 के प्रकोप में लांछन और भेदभाव के व्यवहारों को कुछ संजातीय पृष्ठभूमि के लोगों तथा किसी भी व्यक्ति जिसके संबंध में यह माना जा रहा है कि यह वायरस के सम्पर्क में आया है, उसके प्रति भड़का दिया है।

### कोविड-19 के कारण इतना लांछन क्यों उत्पन्न हो रहा है?

कोविड-19 से जुड़े लांछन का स्तर तीन मुख्य कारकों पर आधारित है:

- यह एक ऐसी बीमारी है जो नई है और इसके बारे में बहुत सी बातों की जानकारी नहीं है;
- हम अक्सर अन्जान चीजों से डर जाते हैं; और
- इस तरह के डर को 'दूसरों से जोड़ना' आसान है। यह समझना ज़रूरी है कि जनता में दुविधा, बेचैनी, और डर है। दुर्भाग्य से यह कारक खतरनाक रूढ़ीवादिता को बढ़ाने में ईंधन का काम कर रहे हैं।

<sup>2</sup> <https://www.unicef.org/press-releases/covid-19-children-heightened-risk-abuse-neglect-exploitation-and-violence-amidst>

<sup>3</sup> <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/priority-areas/stigma-and-discrimination>

### लांछन क्या कर सकता है?

- भेदभाव से बचने के लिए लोगों द्वारा अपनी बीमारी को छिपाना।
- तुरन्त इलाज के लिए न जाना।
- स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने के लिए हतोत्साहित होना<sup>4</sup>

आईए अब इस वीडियो को देखें जो कोविड-19 के दौरान लांछन को सम्बोधित करने पर है।

### कोविड-19 के दौरान लांछन तथा भेदभाव को सम्बोधित करना

आईए इस बात को समझें कि लांछन और भेदभाव मिटाने के लिए हमें क्या करना चाहिए।

#### क्या करें:

- तथ्यों तथा सकारात्मक एवं सटीक संदेशों से उत्कंठा को दूर करें।
- गलत सूचनाओं के विरुद्ध बोलें और साझा करने से पहले तथ्यों की दोबारा जांच करें ताकि अफवाहों को रोका जा सके।
- जो कोविड-19 की बीमारी से ठीक हो चुके हैं उनकी सकारात्मक कहानियां साझा करें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, आवश्यक सेवा प्रदाताओं के प्रयासों की सराहना करें और उन्हें तथा उनके परिवारों की मदद करें।
- दया, भाईचारा और सहानुभूति को बढ़ावा दें।

### लांछन और भेदभाव से लड़ने के लिए हमें क्या करना चाहिए

#### क्या न करें:

- अफवाहें, भ्रान्ति तथा गलत सूचना फैलाने में शामिल न हों।
- बीमारी से किसी स्थान या संजातीयता को न जोड़ें और किसी समुदाय या क्षेत्र को कोविड फैलाने वाले का लेबिल न लगाएं।
- ऐसी बातों को किसी व्यक्ति/समूह से जोड़कर बात न करें, क्योंकि इससे जानबूझकर संक्रमण फैलाने का बोध होता है और व्यक्ति/समूह को दोषारोपित करता है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता या आवश्यक सेवा प्रदाताओं को निशाना न बनाएं।
- भय और दहशत को बढ़ावा न दें।

<sup>4</sup> <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>

कोविड-19 से संबंधित डर, लांछन और भेदभाव के कारण बच्चों को मनोसामाजिक सहायता देना महत्वपूर्ण है।

आईए अब बच्चों के मनोसामाजिक सहयोग देने में माता-पिता या देखभालकर्ता की प्रमुख भूमिकाओं को समझें

- एक ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना जहां बच्चे अपनी पूरी क्षमता को विकसित करें, आनन्दित हों तथा सुरक्षित एवं स्वस्थ रहें।
- एक ऐसा माहौल तैयार करना जहां बच्चे सुने जाएं, वे अपनी सोच तथा अनुभूतियां साझा कर सकें और को प्रश्न पूछने के लिए स्वतंत्र हों तथा उन्हें ईमानदारी से जवाब दिया जाए।<sup>5</sup>

### बच्चों को तनावपूर्ण घटनाओं का सामना करने के लिए किस प्रकार सहायता दी जाए?

**सुनकर:** बच्चे जो अनुभव कर रहे हैं उन्हें उसे बताने का मौका दें तथा अपनी चिन्ताओं को बताने तथा प्रश्न पूछने के लिए उन्हें प्रेरित करें।

**सहज बनाना:** बच्चों को सहज तथा शांत बनाने के लिए सरल तरीके अपनाएं।

उदाहरण के लिए कहानी सुनाना, उनके साथ गीत गाना और खेल खेलना।

उनकी अक्सर सराहना करना— उनकी क्षमताओं के लिए जैसे हिम्मत दिखाने, सहायता करने और दया के लिए।

यकीन दिलाएं कि आप उन्हें सुरक्षित रखने के लिए तैयार हैं। मान्य स्रोतों से प्राप्त उन्हें सही जानकारी प्रदान करें।

### आईए अब इस बात को समझें कि बच्चों में मनोवैज्ञानिक संकट का पहचानने के संकेत क्या हैं जिसके लिए उन्हें विशेष मदद की आवश्यकता होती है।

कुछ बच्चे गंभीर मानसिक स्वास्थ्य की स्थितियों का सामना कर सकते हैं और लक्षण दर्शा सकते हैं जैसे:

- खाने और सोने में कठिनाई
- बुरा सपना देखना
- सुस्त या उत्तेजित रहना
- बिना शारीरिक कारण के पेट या सिर दर्द की शिकायत करना
- डरना, अकेले रहने में भय करना
- चिपके रहना, आश्रित रहने का व्यवहार
- नए प्रकार के डर दिखना (जैसे अंधेरे से डरना)
- खेलने में तथा मनोरंजक गतिविधियों में भागीदारी करने का मन न करना
- दुखी रहना, बिना किसी स्पष्ट कारण के सामान्य से अधिक रोना

<sup>5</sup> **Psychosocial Support for Children during COVID-19: A Manual for Parents and Caregivers, UNICEF, CHILDLINE India Foundation**

किसी वैश्विक महामारी की स्थिति में बच्चे मनोवैज्ञानिक संकट और तनाव महसूस कर सकते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता तथा देखरेखकर्ताओं को बच्चों के साथ संचार के तरीके को समझने की आवश्यकता है।

### कोविड-19 के बारे में बच्चों से कैसे बातचीत करें

- यह सुनिश्चित करें कि आप सकारात्मक रूप से बात करें और रोकथाम के तरीकों पर बल दें और हाथ धोने के सुरक्षित तरीके को बातचीत में शामिल करें।
- यह याद रखें कि बातचीत को डरावना या बच्चे के लिए डर का आधार न बनाएं।

### कोविड-19 के दौरान बच्चे तनाव से पार पा सकें इसके लिए उनकी मदद कैसे करें।

- बच्चे तनाव की प्रतिक्रिया विभिन्न तरीकों से दिखा सकते हैं जैसे- हमेशा किसी के चिपके होकर, बेचैन, सुस्त, क्रोधित या चिड़चिड़ा, विस्तर गीला करने आदि जैसे लक्षण प्रदर्शित।
- बच्चे की प्रतिक्रिया के प्रति सहायक तरीके से प्रतिक्रिया दें। उनकी चिंताओं को सुनें और उन्हें अतिरिक्त स्नेह तथा ध्यान दें।
- बच्चों को कठिन समय में बड़ों के अतिरिक्त ध्यान और स्नेह की आवश्यकता होती है। उन्हें अधिक समय तथा ध्यान दें।
- अपने बच्चों को सुनना, प्यार से बातें करना और उन्हें आश्वस्त करना याद रखें। अगर सम्भव हो तो बच्चों को खेलने और आराम करने का अवसर प्रदान करें।
- बच्चों को उनके माता-पिता तथा परिवार के नजदीक रखें और जितना सम्भव हो उन्हें अपने देखरेख करने वालों से अलग न होने दें। अगर अलगाव होता है (जैसे- अस्पताल में भर्ती होना) तो नियमित संपर्क सुनिश्चित करें (जैसे- फोन के द्वारा) और आश्वस्त करें।
- जहां तक हो सके नियमित दिनचर्या और समय-सारणी को बनाए रखें या नए वातावरण में नया तैयार करने में मदद करें जिसमें स्कूल से जुड़ने/सीखना एवं सुरक्षित तरीके से खेलना या आराम करना भी शामिल हो।
- जो हुआ है इसके बारे में तथ्यों सहित बताएं, समझाएं कि इस समय क्या हो रहा है तथा उन्हें समझाएं और स्पष्ट जानकारी दें कि इस बीमारी से संक्रमित होने के जोखिम को कम करने के लिए क्या करना चाहिए। उन्हें यह ऐसे शब्दों में बताया जाना चाहिए, कि वे अपने उम्र के अनुसार समझ सकें। इसमें यह भी शामिल होना चाहिए कि क्या हो सकता है इसकी आश्वासनपूर्ण तरीके से जानकारी देना (जैसे- एक परिवार का सदस्य और/या बच्चा बीमार हो सकता है और उसे थोड़े समय के लिए अस्पताल जाना पड़ सकता है ताकि डॉक्टर उसे ठीक कर दें)।