

किशोरों का भावनात्मक स्वास्थ्य और काउंसलिंग काउंसलर्स के लिए प्रशिक्षण

सितंबर 2025



S.I.M.H.A.
School Initiative For Mental Health Advisory
Tata Institute of Social Sciences

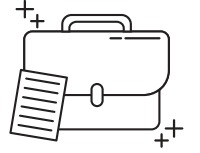


Centre for
Knowledge &
Development

Trauma

(Handout)

केस का उदाहरण

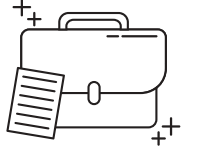


अभ्यास गतिविधि

काउंसलर ने उज्मा से मुलाकात की और उसे अपनी उदासी को प्रबंधित करने की तकनीकें सिखाईं। जब उससे शादी से संबंधित उसकी चिंताओं के बारे में पूछा गया, तो उज्मा ने बताया कि वह शादी नहीं करना चाहती क्योंकि वह किसी और से प्यार करती है जिसे इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि उज्मा को पोलियो हुआ था। उसने कभी सोचा भी नहीं था कि कोई इस बात के बावजूद उससे प्यार कर सकता है। हालाँकि, उसे लगता है कि उसका परिवार इसके लिए कभी अनुमति नहीं देगा। जब काउंसलर ने इस बारे में पूछा, तो उसने कहा कि उसने इस व्यक्ति के बारे में अपनी माँ को यह सोचकर बताया था कि उसकी माँ इस बात पर कितना खुश होंगी कि उसे कोई ऐसा मिल गया है जो उसकी विकलांगता की परवाह किए बिना उससे वैसे ही प्यार करता है जैसी वह है। उसने सोचा था कि उसकी विकलांगता ही माँ की सबसे बड़ी चिंता होगी क्योंकि वह हमेशा इस बारे में बात करती हैं। लेकिन उसकी माँ उस पर बहुत गुस्सा हुई और उसे मारने-पीटने लगीं। जब उसके पिता और परिवार के अन्य बड़ों ने उन्हें उज्मा को पीटते हुए देखा, तो उन्होंने उन्हें रोकने की कोशिश की। गुस्से में, माँ ने यह बात पूरे परिवार को बता दी और उसे इतनी बुरी तरह पीटा गया कि उसका हाथ टूट गया। उसके परिवार ने उसे धमकी दी कि अगर वह दोबारा अपने साथी से मिली तो उसे गंभीर परिणाम भुगतने पड़ेंगे। तब से घर में कोई भी उससे बात नहीं कर रहा है और इस बात पर जोर दिया जा रहा है कि उसकी शादी उसी लड़के से होगी जिसे परिवार उसके लिए चुनेगा। उसे लगता है कि वह इस स्थिति से कभी नहीं बच पाएगी। वह अपने फैसले खुद न ले पाने के बारे में लाचार महसूस करती है। वह अपनी माँ द्वारा उसका भरोसा तोड़ने और अपने बड़े भाई द्वारा उसकी रक्षा न करने के कारण निराश महसूस करती है। इस बात को 6 महीने हो चुके हैं लेकिन वह उस घटना के बारे में सोचती और रोती रहती है। वह घटना बार बार उसकी आँखों के सामने घूम जाती है। उसे लगता है कि वह फिर कभी अपने परिवार पर भरोसा नहीं कर पाएगी।

• उज्मा के लिए आघातपूर्ण घटना क्या थी?

उज्मा के अनुसार आघातपूर्ण घटना उसकी माँ का उसके भरोसे को तोड़ना था, जबकि उसने अपने रोमांटिक रिश्ते के बारे में उन्हें विश्वास में लेकर बताया था। उसकी माँ और परिवार के बाकी सदस्यों ने उसे पीटना शुरू कर दिया, जिससे उसका हाथ टूट गया। उन्होंने उनकी बात न मानने पर उसे बुरे परिणाम भुगतने की धमकी भी दी।



अभ्यास गतिविधि

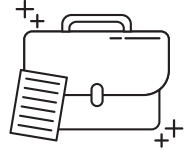
- **उसके लिए आघातपूर्ण अनुभव क्या था?**

उसके भरोसे का टूटना, परिवार द्वारा हिंसा, और उसका साथ न दिया जाना आघातपूर्ण था। वह इस स्थिति में फँसा हुआ महसूस करती है और उसे लगता है कि वह अपने फैसले खुद नहीं ले सकती।

- **आघातपूर्ण घटना का उस पर क्या असर हुआ?**

उज्जा अपने परिवार पर भरोसा नहीं कर पा रही है। जब घटना की याद आती है तो वह डरती रोती है। वह अपने भविष्य के बारे में भी चिंतित है और उसे है कि उसका परिवार उसका साथ नहीं देता या उसकी देखभाल नहीं करता है। वह इस बात से खास तौर से परेशान है कि उसका परिवार उसके उस साथी के बारे में जानना नहीं चाहता जो उसकी विकलांगता के बावजूद उससे प्यार करता है जबकि यही (उसकी विकलांगता) उनकी सबसे बड़ी चिंता थी। वह अपनी माँ और परिवार को परेशान करने के लिए दोषी भी महसूस कर सकती है।

आघात के 4 'R'



Realise

(समझें): यह समझें कि विभिन्न पृष्ठभूमियों और समुदायों के कई किशोर आघात से प्रभावित हो सकते हैं।

Recognise

(पहचानें): किशोरों में आघात के विभिन्न और खास संकेतों और लक्षणों को पहचानना महत्वपूर्ण है।

Respond

(जवाब दें): प्रभावित किशोरों की जरूरतों को संवेदनशील और सहायक तरीके से संबोधित किया जाना चाहिए, साथ ही उन्हें उनके आघात को समझने में मदद करनी चाहिए।

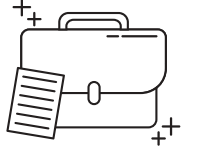
Resist

(प्रतिरोध करें): पुनरू-आघात पहुँचाने से बचने का मतलब यह सुनिश्चित करना है कि आघात की हमारी समझ से किशोर को और अधिक नुकसान न हो, और हम उनके अनुभव को और चोट न पहुँचाएँ।

किशोर के साथ बातचीत सत्र के दौरान इन बिंदुओं को शामिल करने के व्यावहारिक तरीकों के बारे में सोचें। आप कैसे पक्का करेंगे कि आप एक आघात-सूचित काउंसलर (trauma-informed counsellor) के रूप में काम कर रहे हैं?

सोचकर अभिव्यक्त करने के लिए आप नीचे दी गयी जगह का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आघात-सूचित देखभाल के सिद्धांत



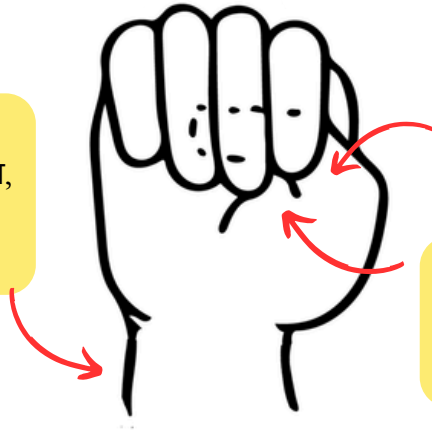
| सिद्धांत | इसका क्या अर्थ है? | हम यह कैसे देते हैं? |
|---|--|---|
| सुरक्षा | किशोर को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से सुरक्षित महसूस कराना | खुलकर बात करने के लिए एक निजी जगह बनाए रखना, एक समान और सुरक्षित लहजे में बात करना, उनकी निजी स्पेस और कहानी का सम्मान करना। |
| विश्वास और पारदर्शिता | ईमानदार, स्पष्ट और एक समान रहना ताकि किशोरों को पता हो कि क्या अपेक्षा करनी है। | ये स्पष्ट रूप से समझाना कि काउंसलिंग से वे क्या उम्मीद कर सकते हैं, गोपनीयता और उसकी सीमाओं के बारे में बताना। |
| साथियों का सहयोग | साझा अनुभवों वाले अन्य लोगों के सहयोग से उपचार (तकलीफ से उबरने/healing) को बढ़ावा देने के लिए। | ऐसे साथी जो उनका सहयोग कर सकते हैं, उनकी पहचान करने में किशोरों की मदद कर अन्य लोगों के साथ संबंधों को बढ़ावा देना। |
| सहयोग और पारस्परिकता | किशोरों के साथ काम करना न कि उन पर हावी होनाय उनकी बात और मर्जी को महत्व देना। | अनुमति मांगना, उनके सुझाव मांगना, उन्हें विकल्प प्रदान करना, लक्ष्य निर्धारित करने में उन्हें शामिल करना। |
| सशक्तिकरण, रायध्आवाज और चुनाव | किशोरों को नियंत्रण में महसूस करने और अपनी शक्तियों पर विश्वास करने में मदद करना। | उनके प्रयासों की प्रशंसा करना, उन्हें निर्णय लेने देना और इन निर्णयों का सम्मान करना। |
| सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और जेंडर संवेदनशीलता | उनकी पृष्ठभूमि, मान्यताएं, पहचान और अनुभवों का सम्मान करना। | उनकी पृष्ठभूमि के बारे में जानने के लिए खुला रहना और धारणाएँ न बनानाय ऐसे तरीके सीखना और सुझाना जो उनके संदर्भ में फिट बैठते हों। |

आघात-सूचित देखभाल के सिद्धांत आघात का स्नायु-विज्ञान (न्यूरोबायोलॉजी)

मस्तिष्क का हैंड मॉडल क्या है?

कल्पना कीजिए कि आपका मस्तिष्क एक मुट्टी की तरह है, जिसमें अंगूठा अंदर की तरफ मुड़ा हुआ है।

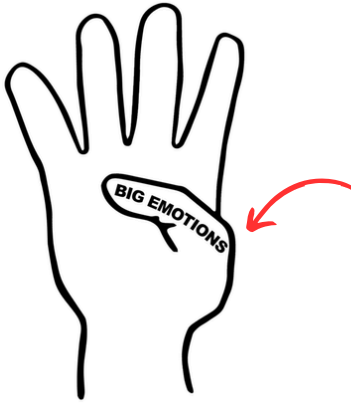
1. कलाई मस्तिष्क के निचले हिस्से को दर्शाती है, जो साँस, दिल की धड़कन आदि को नियंत्रित करता है।



2. अंगूठा भावनात्मक मस्तिष्क को दर्शाता है, जो सभी भावनाओं को महसूस करता है और हमें उन पर काम करने के लिए प्रेरित करता है।

3. उंगलियाँ जो अंगूठे को ढकती हैं, वे हमारा तार्किक मस्तिष्क हैं।

जब कोई खतरा होता है, तो उंगलियाँ अंगूठे को ढकना बंद कर देती हैं और उससे अलग हो जाती हैं या खुल जाती हैं।



तब अंगूठा अधिक सक्रिय होकर मुख्य भूमिका में आ जाता है, जिसका मतलब है कि अब नियंत्रण तार्किक मस्तिष्क के पास नहीं, बल्कि भावनात्मक मस्तिष्क के पास है।

अगर खतरा खत्म हो जाने पर तार्किक मस्तिष्क फिर से भावनात्मक मस्तिष्क पर नियंत्रण कर लेता है।

लंबे समय तक खतरा बने रहने पर क्या होता है?

भावनात्मक मस्तिष्क बंद नहीं भी हो सकता है। कुछ समय बाद, सुरक्षित होने पर भी हम खुद को उसी स्थिति में अटका हुआ महसूस कर सकते हैं, जहाँ बहुत कम जानकारी मस्तिष्क के तार्किक हिस्सों तक पहुँच पाती है और भावनाएँ बहुत ज्यादा हावी रहती हैं।

शरीर में आघात की प्रतिक्रियाएँ

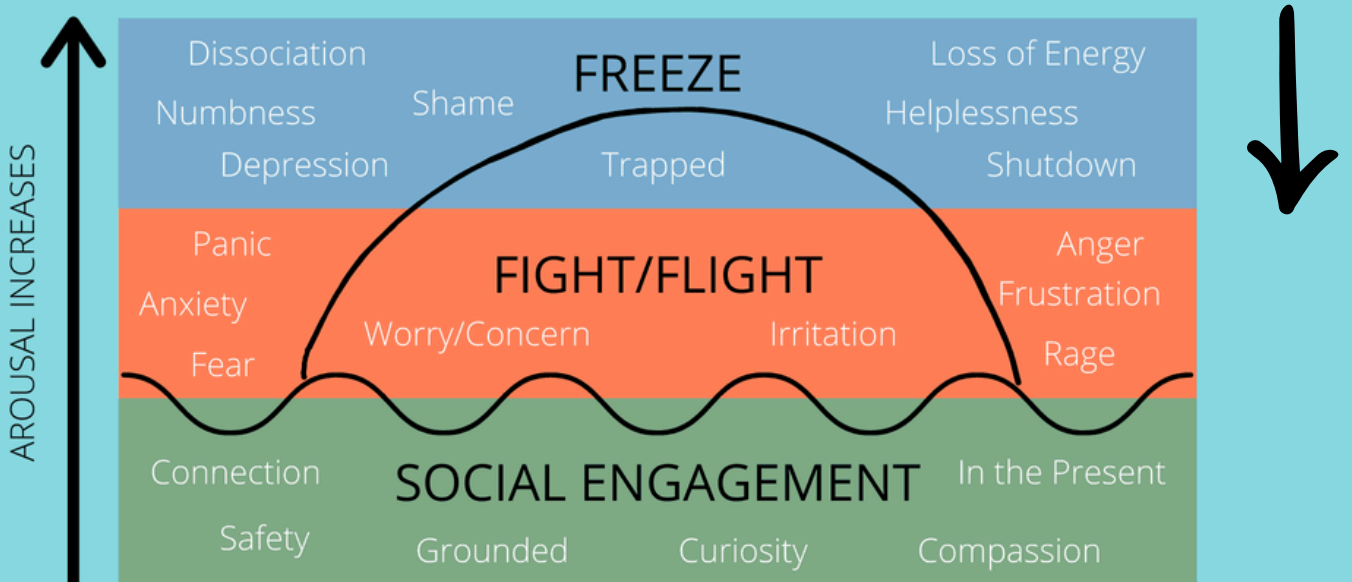
जब हम किसी आघातपूर्ण घटना से गुजरते हैं, तो हमारा मस्तिष्क एक इमरजेंसी मोड (आपातकालीन स्थिति) में चला जाता है। हमारा सोचने-समझने वाला मस्तिष्क (तार्किक मस्तिष्क) पीछे हट जाता है और भावनात्मक मस्तिष्क नियंत्रण संभाल लेता है। हमारे शरीर में भी कुछ बदलाव आते हैं। हम शांत या सहज महसूस नहीं कर पाते।

1. शुरुआत में, हमारे दिल की धड़कन बढ़ जाती है, हमारा शरीर स्थिर या जड़ हो जाता है, हमारी मांसपेशियाँ अकड़ जाती हैं और तन जाती हैं, जैसे कि हम सतर्क हों, देख रहे हों और इंतजार कर रहे हों। फिर हमें उस खतरनाक स्थिति से लड़ने या उससे भाग जाने की जरूरत महसूस होने लगती है। हमारे दिल की धड़कन और साँस की गति बढ़ जाती है। हमें पसीना आने लगता है और हाथ ठंडे पड़ जाते हैं। इस दौरान हमारा पूरा शरीर तनाव में रहता है।

2. जब हमारा शरीर यह तय नहीं कर पाता कि क्या करना है और कैसे प्रतिक्रिया देनी है, तो हम जड़ सुन्न महसूस कर सकते हैं।

3. अगर हमें लगता है कि किसी भी चीज से कोई मदद नहीं मिलेगी, तो हमारा शरीर गिरने (बवससंचेपदह) लगता है। इस समय, दिल की धड़कन कम हो जाती है, साँस धीमी और हल्की हो जाती है, और हम निराश, दुनिया से कटा हुआ और जड़ महसूस करते हैं।

The Nervous System's Response to Toxic Stress



शरीर में आघात की प्रतिक्रियाएं

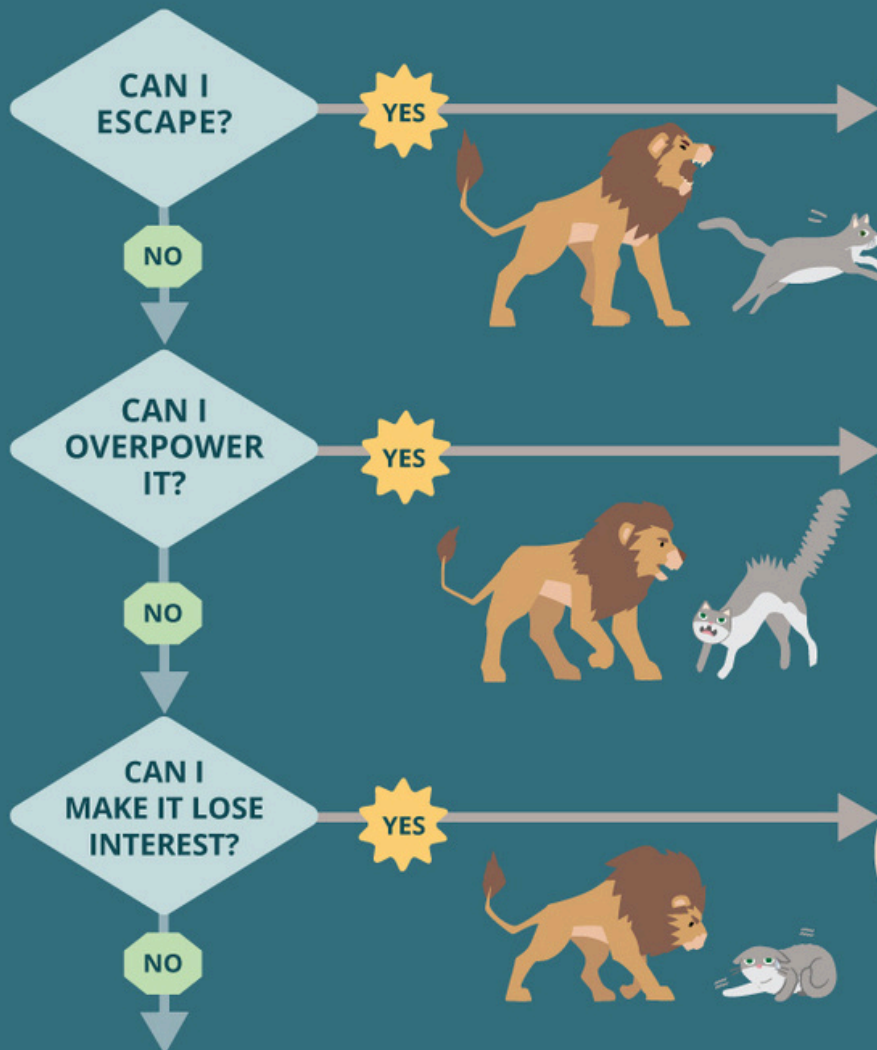
HOW THE NERVOUS SYSTEM RESPONDS TO TRAUMA

Adapted from *Ruth Lanius, MD, PhD*

How does your nervous system figure out how to respond in a crisis?

It's a split-second, unconscious process designed to choose the best option for keeping you safe. Here's how it works:

IDENTIFY THE THREAT



FLEE

If we can quickly get far enough away from the threat, we might be able to escape and avoid interacting with it entirely.

FIGHT

If we attack the threat before it attacks us, we might be able to weaken it and possibly keep it from attacking in the future.

FREEZE

If our body closes up, becomes rigid, and won't move, we might be able to keep the threat from noticing or becoming interested in us.

COLLAPSE

If our mind/brain disconnects from our body, like by dissociating, or in some cases by fainting, we might be able to avoid feeling as much of the pain.



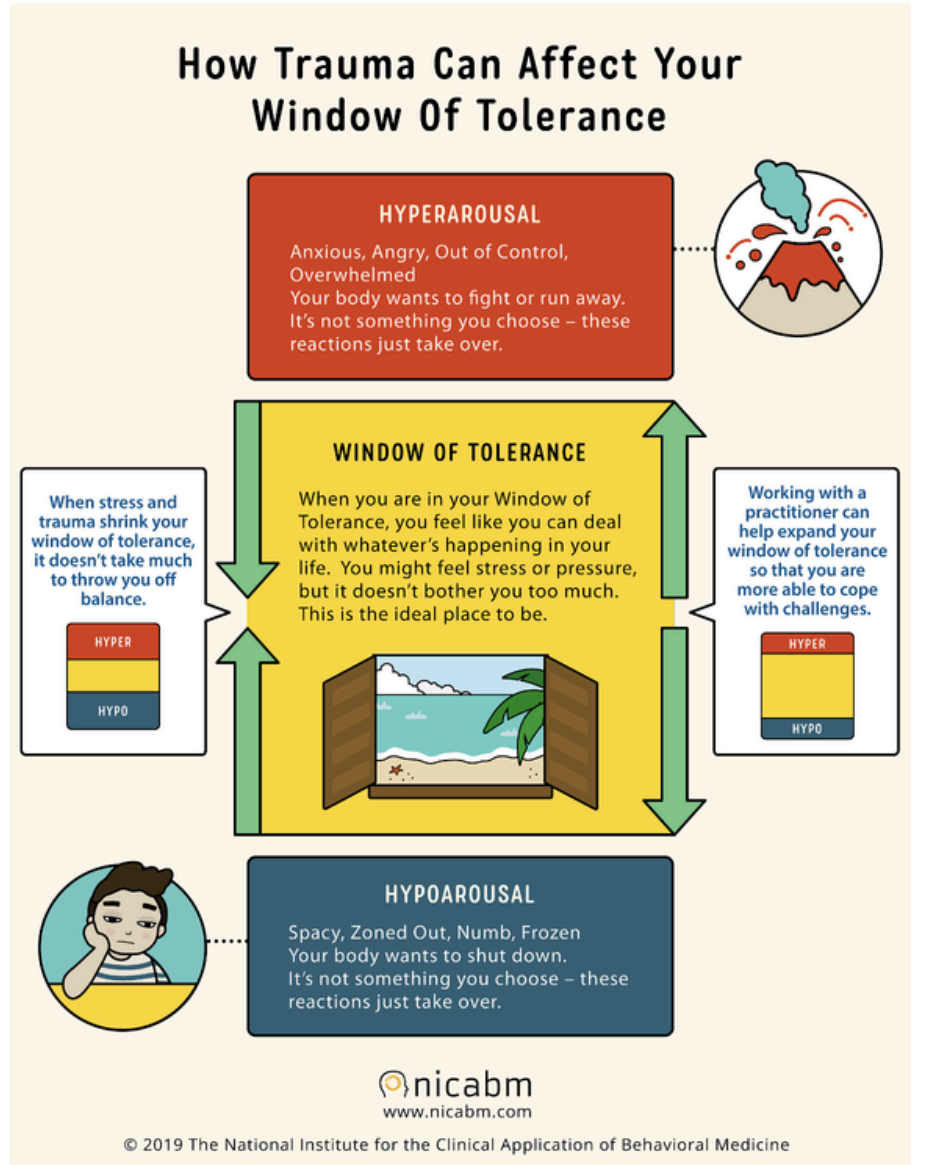
In the face of threat, there isn't time to try every approach. In fact, your nervous system has to make these choices almost instantaneously. So while you may not understand the choice, or agree with it afterward, it's important to know that your body is taking care of you the best it knows how.

सहनशक्ति का दायरा/ संतुलन

आघात आपकी सहनशक्ति के दायरे को कैसे प्रभावित कर सकता है

अति-उत्तेजना (Hyperarousal)

- आप कैसा महसूस करते हैंरू बेचौन, गुस्सा, बेकाबू, हर तरफ से दबाव महसूस करना (overwhelmed)।
- आपका शरीर लड़ना या भाग जाना चाहता है।
- यह आपका चुनाव नहीं हैक - ये प्रतिक्रियाएँ बस आप पर हावी हो जाती हैं।



जब तनाव और आघात आपकी सहनशक्ति के दायरे को सिकोड़ देते हैं, तो छोटी सी बात भी आपका संतुलन बिगाड़ सकती है। अति (hyper), अल्प (hypo)

- जब आप अपनी सहनशक्ति के दायरे में होते हैं, तो आपको लगता है कि आपके जीवन में जो कुछ भी हो रहा है, आप उसका सामना कर सकने में सक्षम हैं। हो सकता है कि आप तनाव या दबाव महसूस करें, लेकिन यह आपको बहुत ज्यादा परेशान नहीं करता। यह सबसे अच्छी स्थिति होती है।

किसी विशेषज्ञ (practitioner) के साथ काम करने से आपकी सहनशक्ति का दायरा बढ़ाने में मदद मिल सकती है ताकि आप चुनौतियों का बेहतर ढंग से सामना कर सकें।

अल्प-उत्तेजना (Hypoarousal)

- ऽ आप कैसा महसूस करते हैं: खोया-खोया, ध्यान कहीं और होना, जड़ध् सुन्न, स्तब्ध, निष्क्रिय।
- ऽ आपका शरीर सबकुछ समेटकर खुद को बंद कर लेना चाहता है।
- यह आपका चुनाव नहीं हैक - ये प्रतिक्रियाएँ बस आप पर हावी हो जाती हैं।

आघात को पहचानना

शारीरिक बदलाव

| पहलू | प्राप्त करने वाली जानकारियाँ | पूछे जाने वाले प्रश्न |
|---|---|--|
| नींद की कठिनाइयाँ Sleep Difficulties | नींद में बदलाव नींद की गुणवत्ता नींद में रुकावट | ‘आपकी नींद कैसी रही है?’ ‘आप आमतौर पर कितने घंटे सोते हैं?’ ‘जागने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं?’ ‘आपकी नींद कितनी बार टूटती है?’ ‘ऐसा होने पर कैसा लगता है?’ |
| भूख से संबंधित परिवर्तन Hunger-related Changes | बहुत ज्यादा खाना पर्याप्त भोजन न करना | ‘आपकी भूख कैसी है?’ ‘क्या यह पैटर्न हाल ही में बदला है?’ |
| दर्द और पीड़ा Aches and pain | शरीर में दर्द महसूस होना | ‘क्या आपने हाल ही में कोई दर्द या पीड़ा महसूस की है?’ |

सामाजिक बदलाव

| पहलू | प्राप्त करने वाली जानकारियाँ | पूछे जाने वाले प्रश्न |
|--|---|---|
| परिवार और सहकर्मियों के साथ संबंध Family and Peer Relationships | अकेलेपन या अलग-थलग होने की बढ़ती भावनाएँ | ‘आपके दोस्तों और परिवार के साथ आपके रिश्ते कैसे हैं?’ ‘क्या आप मदद लेने के उनसे संपर्क करते हैं?’ ‘क्या आपने उनके प्रति अपने व्यवहार में कोई बदलाव देखा है?’ ‘क्या आपके रिश्तों में मुश्किलें बढ़ गई हैं?’ |
| शैक्षणिक प्रगति | स्कूल के काम पर ध्यान केंद्रित करने या ध्यान बनाए रहने में कठिनाई | ‘क्या आपने अपने अकादमिक प्रदर्शन में कोई बदलाव देखा है?’ ‘क्या आप अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित कर पा रहे हैं?’ |

Assessing Trauma

भावनात्मक बदलाव

| पहलू | प्राप्त करने वाली जानकारियाँ | पूछे जाने वाले प्रश्न |
|---|--|---|
| खुद के प्रति नजरिये में बदलाव Changes in the way they view the self | अपने प्रति भाव का विचलित होना, खुद पर संदेह और आत्मविश्वास में कमी | 'क्या आपने अपने प्रति अपने नजरिये में कोई बदलाव देखा है?' 'क्या आपने अपने आत्मविश्वास में कोई बदलाव देखा है?' |
| जोखिम वाले व्यवहार विकसित होना | सुरक्षा से समझौता करना, नशीले पदार्थों के सेवन का खतरा | 'आप परेशान करने वाली भावनाओं का सामना कैसे करते हैं?' 'क्या आपने कभी ऐसा कुछ किया है जिससे आपको असुरक्षित महसूस हुआ हो?' 'क्या आपने नशीले पदार्थों का सेवन करने के बारे में सोचा है?' |
| दर्द और पीड़ा | शरीर में दर्द महसूस होना | 'क्या आपने हाल ही में कोई दर्द या पीड़ा महसूस की है?' |

आघात की अन्य प्रतिक्रियाएँ

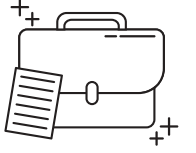
| Sign/Symptom | Description | Assessment Questions |
|-------------------|--|---|
| Flashbacks | Clear and intrusive images of the traumatic event coming to us as if we are in a movie; Acting these events in play; Disturbed sleep due to nightmares | 'Do you remember repeatedly?' 'Do you feel that event comes back to you as if you are living it again or as if it is playing as a movie in front of you?' 'Do you feel very distressed when the event is mentioned?' 'Do you have nightmares about it?' |

Assessing Trauma

आघात की अन्य प्रतिक्रियाएँ

| Sign/Symptom | Description | Assessment Questions |
|--------------------------------------|---|---|
| <p>आनाकानी Avoidance</p> | <p>घटना से जुड़े परेशान करने वाले विचार, यादें और स्मृतियाँ</p> <p>घटना से जुड़े जगहों या लोगों का भय</p> | <p>क्या आपको लगता है कि आप लगातार कुछ अनुभवों से बच रहे हैं? श् उदाहरण के लिए, कोई विचार, यादें, भावनाएँ, लोग या जगह जो आपको आघात की घटना की याद दिलाते हैं।’</p> |
| <p>अति-उत्तेजना Hyperarousal</p> | <p>किसी खतरे की उम्मीद करना और लड़ने, भागने या जड़ होने के लिए तैयार होना</p> <p>लगातार चिंतित या चिड़चिड़ापन महसूस करना, गुस्से का फूटना</p> | <p>बार बार सुरक्षा के लिए जाँच करना। नींद की कठिनाइयों से संबंधित प्रश्न देखें, ‘क्या आपको लगता है कि आप ज्यादा गुस्सा हो रहे हैं? क्या ऐसा लगता है कि आप बिना किसी वजह के गुस्सा हो जाते हैं?’</p> <p>‘क्या आपको लगता है कि आप लगातार सतर्क रहते हैं? क्या आपको आराम करना मुश्किल लगता है?’</p> <p>‘क्या आपको ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है? क्या आपका ध्यान आसानी से भटक जाता है?’</p> <p>‘क्या आप आसानी से चौंक जाते हैं? क्या आपको लगता है कि आप हर समय तनाव में रहते हैं?’</p> |
| <p>अल्प-उत्तेजना Hypoarousal</p> | <p>सुन्न महसूस करना या खुशी महसूस न कर पाना।</p> <p>दूसरों से जुड़ न पाना।</p> | <p>‘आपको इन दिनों किस काम में मजा आता है? घटना होने से पहले आपको किस बात में मजा आता था ? क्या आपको अभी भी इसमें मजा आता है?’</p> <p>‘आप इस समय अपने प्रियजनों के साथ अपने संबंधों का वर्णन कैसे करेंगे?’</p> <p>‘क्या आप उनसे जुड़ा हुआ महसूस करते हैं?’</p> <p>‘क्या आप किसी काम में सफल होने पर उपलब्धि की भावना महसूस करते हैं?’</p> <p>‘क्या आप कभी-कभी भ्रमित या भटका हुआ मानो समय आपके हाथ से निकल रहा हो?’</p> <p>‘क्या आप कभी किसी जगह पहुंचकर याद नहीं कर पाते कि आप वहां कैसे पहुंचे?’</p> |

प्रैक्टिस गतिविधि



प्रशांत से मिलने के बाद, काउंसलर ने उसकी बात सुनकर, उसके डर को समझकर, उसे चिंता के बारे में जानकारी देकर और उसके विचारों को संभालने में उसे सहयोग देकर उसकी मदद की। फिर उन्होंने प्रशांत से पूछा कि उसे पीछे की बेंच पर भेजे जाने से डर क्यों लगता है। प्रशांत ने रोते हुए बताया कि पीछे की बेंच पर बैठने वाले लड़के उसे और उसके परिवार को गालियाँ देते हैं। वे उसके परिवार की आर्थिक स्थिति का मजाक उड़ाते हैं। वे उसकी बहन के बारे में भद्दी बातें करते हैं और उसे जबरदस्ती ऐसी फिल्में दिखाते हैं जिनमें बहुत ज्यादा हिंसा और सेक्स होता है। उसे केवल तभी अच्छा लगता है जब वह क्लास में अच्छा प्रदर्शन करता है या सवालियों के जवाब देता है और शिक्षक उसकी तारीफ करते हैं। लेकिन दूसरे लड़के इस बात पर भी उसका मजाक उड़ाते हैं।

काउंसलर इस उदाहरण में 4Rs का अभ्यास कर सकता है:

1. **समझें (Realise)** यह समझें कि यह प्रशांत के लिए एक आघातपूर्ण (जतनउंजपब) घटना है और इसे नजरअंदाज न करें।
2. **पहचानें (Recognise)** आघात के संकेतों और लक्षणों, जैसे चिंता और शर्म, को पहचानें।
3. **जवाब दें (Respond)** उसे यह महसूस कराएं कि उसकी बात सुनी गई है और उसे मान्यता दी गई है, और इस मामले को शिक्षक के ध्यान में लाएं।
4. **पुनः-आघात का प्रतिरोध करें (Resist retraumatisation)** उसे अपनी कहानी बार-बार बताने के लिए न कहकर और केवल अपनी जिज्ञासा को शांत करने के लिए नहीं, बल्कि प्रशांत की मदद करने के लिए सवाल पूछकर, उसे फिर से आघात पहुँचाने से बचें।

आप इस स्थिति में प्रशांत का साथ कैसे देंगे यह नीचे दी गयी जगह में बताएं

आघात पर काम करने के लिए हस्तक्षेप

1. सुरक्षित महसूस करना (Feeling Safe)

सुरक्षित माहौल बनाना आघात-सूचित देखभाल का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। किशोरों को सुरक्षित महसूस करने में मदद करके हम उन्हें अपने आस-पास की दुनिया पर कुछ नियंत्रण हासिल करने में मदद कर सकते हैं। इससे उन्हें भावनाओं का बोझ कम महसूस होगा। हम उन्हें खतरे से खुद को बाहर निकालने का तरीका पहचानने और उसका पता लगाने में मदद कर सकते हैं। हम उन्हें खुद को शांत करके उनके शरीर में सुरक्षित महसूस करने में मदद कर सकते हैं। हम ऐसी स्थितियों के लिए सुरक्षा योजना बनाने के लिए किशोरों के साथ मिलकर काम कर सकते हैं। शारीरिक सुरक्षा के लिए, हम किशोर को एक ऐसी जगह पहचानने में मदद कर सकते हैं जहाँ वे सुरक्षित महसूस करें। यह एक ऐसी जगह हो सकती है जहाँ और लोग मौजूद हों (परिवार के एकजुट होने की जगह), या जहाँ नुकसान पहुँचाने वाला व्यक्ति न हो (उदाहरण- ऐसे कमरे जहाँ किशोर की पिटाई करने वाले माता-पिता बैठे हों)। भावनात्मक सुरक्षा के लिए, हम उन्हें उन जगहों, लोगों या विचारों को पहचानने में मदद कर सकते हैं जो उन्हें शांत महसूस कराते हैं।

2. स्थिर करना (Stabilisation)

आघात पीड़ित किशोर लगातार एक अस्पष्ट खतरे की भावना महसूस कर सकते हैं और तनाव में रह सकते हैं। उन्हें लग सकता है कि उनके विचार और भावनाएँ उनके नियंत्रण से बाहर हैं। हम उन्हें उनके शरीर में सुरक्षित महसूस करने और उनकी भावनाओं पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में मदद कर सकते हैं। इस प्रक्रिया को स्थिरीकरणध/ स्थिर करना (Stabilisation) कहा जाता है और यह किसी आघात पीड़ित की मदद करने का पहला कदम है।

स्थिरीकरण के लिए टूलबॉक्स

आघात हमें अतीत में ले जा सकता है, इसलिए हम हमें वर्तमान में वापस लाने के लिए निम्नलिखित तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं:

- ग्राउंडिंग (Grounding):** ये रणनीतियाँ हमारे दिमाग को वर्तमान में वापस लाने और शरीर को सुरक्षित महसूस करने में मदद करने के लिए हमारी इंद्रियों का उपयोग करती हैं। कुछ सामान्य ग्राउंडिंग तकनीकें हैं: अगरबत्ती और धूप सूंघना, स्वादिष्ट और मीठी महक वाले पेय पीना, चिप्स या सूखे मेवे जैसे कुरकुरे भोजन को ध्यान से खाना, योग और स्ट्रेचिंग करना जैसी सामान्य ग्राउंडिंग तकनीकें मदद कर सकती हैं।
- एक और तकनीक 54321 है। हम किशोरों से चारों ओर 5 ऐसी वस्तुओं पर ध्यान देने को कह सकते हैं जिन्हें वे देख सकते हैं, 4 चीजें जिन्हें वे छू रहे हैं, 3 आवाजें जो वे सुन सकते हैं, 2 चीजें जिन्हें वे सूंघ सकते हैं और 1 चीज जिसे वे चख सकते हैं।

आघात पर काम करने के लिए हस्तक्षेप

स्थिरीकरण के लिए टूलबॉक्स

- अपना एक पसंदीदा गीत बजाना, उसकी धुन और संगीत पर ध्यान देना और उसे जोर से गाना है भी एक मददगार ग्राउंडिंग तकनीक है।
- हम ग्राउंडिंग स्टेटमेंट भी कह सकते हैं जैसे

“लगता है कि आप भावनाओं के बोझ से बहुत भरा हुआ महसूस कर रहे हैं। चलिए आपको वर्तमान में वापस लाने की कोशिश करते हैं। एक गहरी साँस लें और अपने शरीर को ढीला छोड़ दें तनाव को अपने शरीर से बाहर अपने पैरों की ओर जो जमीन छू रहे हैं, आने दें। अपने दिमाग से बाहर निकलकर वर्तमान में चलने की कल्पना करें। अपने चारों ओर देखें और मुझे बताएं कि आप अभी क्या देख सकते हैं?”

2. सुरक्षित वस्तु तकनीक (Safe object technique) एक वस्तु का उपयोग किशोरों को यह याद दिलाने के लिए करती है कि वे सुरक्षित हैं और उनकी भावनाओं को प्रबंधित करने में भी मदद करती है। हम उनसे कोई एक ऐसी चीज खोजने के लिए कह सकते हैं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हो। यह एक खिलौना या कपड़े का टुकड़ा या गहना या एक फोटो हो सकती है जिसे वे अपने साथ कहीं भी ले जा सकते हैं। इन वस्तुओं को छूने से उन्हें शांत महसूस करने में मदद मिल सकती है।

3. शरीर-आधारित तकनीकें (Body-based techniques) भी शारीरिक हरकत के जरिये उन्हें वर्तमान में वापस लाने में मदद कर सकती हैं। ड्रॉप थ्रीप् एक ऐसी तकनीक है। इसमें उनसे पहले जबड़ा, फिर कंधे और पेट को गिराने (ढीला छोड़ने) के लिए कहना शामिल है। हम कह सकते हैं: “पहले अपना जबड़ा ढीला करें। अपनी जीभ को अपने मुँह के निचले हिस्से में ढीला छोड़ गिरने दें। फिर अपने कन्धों को ढीला छोड़ दें और गिरने दें। और अंत में, अपना पेट ढीला छोड़ दें। इसे कसने की जगह ढीला होने दें। अब देखें कि आप कैसा महसूस करते हैं।”

4. सुरक्षा कथन (Safety statements): यह तकनीक किशोरों को वर्तमान में वापस लाने और सुरक्षित महसूस कराने के लिए शब्दों का उपयोग करती है। हम किशोरों से अपने आप से यह बातें कहने को कह सकते हैं:

- मेरी प्रतिक्रियाएं मेरे नियंत्रण में हैं।
- मैं खतरे में नहीं हूँ। मैं अब सुरक्षित हूँ।
- मैं अब स्वस्थ और खुश रहने की कोशिश कर रहा हूँ।
- मैं यह पता लगाने की कोशिश कर सकता हूँ कि मेरे नियंत्रण में क्या है।

आघात पर काम करने के लिए हस्तक्षेप

स्थिरीकरण के लिए टूलबॉक्स

5. सुरक्षित जगह की कल्पना (Safe space visualisation): यह तकनीक किशोरों को भावनात्मक बोझ से दबे होने के बाद वर्तमान में वापस आने और सुरक्षित महसूस करने में मदद करने के लिए कल्पना का इस्तेमाल करती है।

Lynch et al से ली गयी एक स्क्रिप्ट इस प्रकार है:

“आराम से बैठें, अपने हाथों को खाली रखें और पैरों को जमीन पर टिकायें। तीन लंबी, धीमी और गहरी साँसें लेकर शुरू करें। साँस पर ध्यान केंद्रित करें और इसके प्रति जागरूक हों। इसके बाद अपने दिल की धड़कन पर ध्यान ले जाएँ और उसकी लय को महसूस करें। हर साँस और दिल की हर धड़कन के साथ तनाव को निकल जाने दें। अब, एक ऐसी जगह के बारे में सोचें जहाँ आप सुरक्षित महसूस करते हैं। यह एक वास्तविक जगह या आपकी कल्पना की कोई जगह भी हो सकती है। इसे अपने पास महसूस होने दें। ये कोई भी जगह हो जैसे, एक समुद्र तट, एक झील, एक पहाड़, या कहीं और भीय बस इसे अपने दिमाग में सोचें। कल्पना कीजिए कि आप इस सुरक्षित स्थान में हैं। अपने आस-पास चारों ओर देखें... किसी भी वस्तु, उसके रंग और आकार पर ध्यान दें... अब, इस सुरक्षित जगह में आप जिन भी आवाजों को सुन सकते हैं उन्हें सुनें, जैसे पक्षी, जानवर, हवा, आदि। जैसे ही आप चारों ओर देखते हैं और अपने परिवेश को सुनते हैं, खुद को सुरक्षित और आरामदायक महसूस करने दें। अब, इस सुरक्षित जगह की गंधों पर ध्यान दें। आप कौन सी गंध सूँघ पा रहे हैं? शायद आपका पसंदीदा भोजन या कोई फूल? गहरी साँस लेते हुए गंधों का आनंद लें... इस जगह में खुद को गंधों से घिरे हुए सुरक्षित महसूस करने दें, अब, अपने दिमाग में इस स्थान पर घूमें। किसी चीज पर ध्यान दें और उसे उठाएं। इसे छुएं और इसकी बनावट को महसूस करें। क्या यह नरम या खुरदरा है? गर्म या ठंडा? नरम या कठोर? घूमना जारी रखें और इसे छूते रहें। अपनी सुरक्षित जगह पर आराम करते हुए और इसका आनंद लेते हुए कुछ समय बिताएं,... (एक मिनट रुकें)। और जब आप तैयार हों, तो वर्तमान में वापस आएं, यह जानते हुए कि आपकी सुरक्षित जगह आपके भीतर है, और आप किसी भी समय वहां लौट सकते हैं। यह हमेशा आपके लिए वहां रहेगी।”

6. कोपिंग कार्ड (Coping Cards): यह तकनीक किशोरों को वर्तमान में वापस लाने में मदद करने के लिए रिमाइंडर का इस्तेमाल करती है। कोपिंग कार्ड कागज के टुकड़े होते हैं जिन पर किशोर द्वारा सीखी गई सभी रणनीतियाँ लिखी होती हैं। हम उनसे लिखकर ये बताने के लिए कह सकते हैं कि वे इन रणनीतियों का उपयोग किन स्थितियों में करेंगे।

आघात पर काम करने के लिए हस्तक्षेप

मुश्किल से उबरने के लिए एक एक कोपिंग बॉक्स (Coping Box) तैयार करना

यह एक ऐसा बॉक्स है जिसमें आप वे चीजें रखते हैं जो आपको मुश्किल समय में शांत होने, हिम्मत जुटाने और खुद को संभालने में मदद करती हैं।

इसमें नीचे दी गई चीजें शामिल की जा सकती हैं:

ऐसी गतिविधियों की सूची जो मदद करती हैं (या खुद को शांत करने के लिए या अपरिहार्य स्थितियों में ध्यान बँटाने के लिए)।

जैसेर: टहलने जाना, व्यायाम करना, पेंटिंग करना, खाना बनाना, संगीत सुनना आदि।

इंद्रियों से जुड़ी चीजों की सूची (sensory items), जिनका इस्तेमाल आप ग्राउंडिंग (खुद को वर्तमान में लाने) के लिए कर सकते हैं।

जैसेरू आपकी पसंदीदा सुगंध (अगरबत्ती, इत्र), आपके पसंदीदा रंग की कोई चीज (कपड़े का टुकड़ा, दुपट्टा), आदि।



ध्यान या ग्राउंडिंग एक्सरसाइज

Meditation or grounding exercises

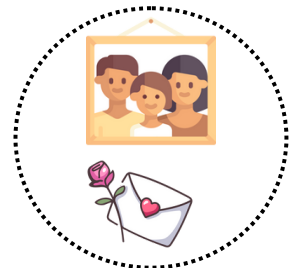


जरूरी नंबरों की सूची। जैसेरू हेल्पलाइन, पुलिस, एम्बुलेंस।

List of helplines, police and ambulance

यादें और खुशी देने वाली चीजें।

जैसेरू अपने प्रियजनों की फोटो, पसंदीदा गानों के बोल, ऐसी कविताएँ या वाक्य जो चेहरे पर मुस्कान ला दें, और ऐसे संदेश जो आपको अकेलापन कम महसूस करने में मदद करें।



आघात पर काम करने के लिए हस्तक्षेप

3. आघात के प्रभाव को समझना

हम किशोरों को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि आघात के जवाब में उनके शरीर और दिमाग में क्या होता है। यह उनकी प्रतिक्रियाओं को सामान्य बनाने और शर्म की भावनाओं को कम करने में मदद करता है। हम कह सकते हैं,

‘बहुत से किशोर कहते हैं कि वे उस स्थिति में डरे हुए, चौंके हुए या भ्रमित महसूस करते थे। इस तरह प्रतिक्रिया देना करना सामान्य है। जब कुछ डरावना होता है, तो यह हमारे सोचने, महसूस करने या काम करने के तरीके को बदल सकता है। यह घटना बीत जाने के बाद भी हमें प्रभावित करता रह सकता है।

आघात से दुनिया असुरक्षित महसूस हो सकती है। हम चिंतित, सुन्न महसूस कर सकते हैं, या यहाँ तक कि खुद पर संदेह करना शुरू कर सकते हैं। यह शरीर और दिमाग के हमें बचाने के तरीके हैं। आघात के पास हमारे दिमाग को प्रभावित करने का तरीका है। हम अपने दिमाग को एक मुट्ठी की तरह सोच सकते हैं। कलाई साँस लेने, हमारे दिल के धड़कने आदि जैसे काम करती है, अंगूठा भावनात्मक दिमाग है और उंगलियाँ सोचने वाला दिमाग हैं।

आम तौर पर, सोचने वाला हिस्सा इनचार्ज होता है। लेकिन जब हम खतरा महसूस करते हैं, तो भावनात्मक हिस्सा नियंत्रण संभाल लेता है और सोचने वाला दिमाग पीछे हट जाता है। खतरा बहुत लंबे समय तक चलने पर भावनात्मक दिमाग इनचार्ज बना रहता है और स्पष्ट रूप से सोचना, शांत महसूस करना, या लोगों पर भरोसा करना मुश्किल हो जाता है।

जब दिमाग खतरा महसूस करता है, तो हमारा शरीर भी कुछ प्रतिक्रियाएँ दिखा सकता है। हम गुस्सा हो सकते हैं और लड़ने की इच्छा हो सकती है, हम घबरा सकते हैं और भागने की इच्छा हो सकती है या हम सुन्न और फंसा हुआ महसूस कर सकते हैं और स्थिति में स्थिर (तिमम्रम) हो सकते हैं। ये सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं और हमें सुरक्षित महसूस कराती हैं। लेकिन अगर वे खतरा न होने पर भी होती रहती हैं तो वे बाधा बन जाती हैं। जब हमें आघात की घटनाओं की याद दिलाई जाती है, तब हम खतरे में न होने पर भी इन भावनाओं को महसूस कर सकते हैं। इन्हें ट्रिगर (triggers) कहा जाता है। जब ट्रिगर होता है तो हम चिंतित महसूस कर सकते हैं या निष्क्रिय हो सकते हैं।

एक छोटी सी जगह होती है जहाँ हमें लगता है कि हम एक ही समय में सोच और महसूस कर सकते हैं। इसे सहनशक्ति का स्तर (window of tolerance) कहा जाता है। जब हम दायरे में होते हैं, तो हम सुरक्षित महसूस करते हैं। लेकिन जब हम भावनाओं के बोझ में आ जाते हैं, तो हम बहुत चिंतित या सुन्न महसूस कर सकते हैं। हम सहनशक्ति के स्तर में वापस आने के लिए गहरी साँस लेने या ग्राउंडिंग जैसी तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं।

आघात पर काम करने के लिए हस्तक्षेप

4.विशिष्ट चिंताओं को संभालना

| | |
|--------------------------------------|---|
| नींद की कठिनाइयाँ | किशोरों के साथ 'स्लीप किट' तैयार करना इसमें एक बॉक्स बनाया जाता है जिसमें ऐसी वस्तुएँ होती हैं जो उन्हें आराम करने और बिस्तर पर वापस लाने में मदद करती हैं जैसा हमने पहले कोपिंग बॉक्स बनाया था। |
| साथियों के साथ संबंधों में कठिनाइयाँ | उन दोस्तों की पहचान करना जिनके साथ वे अपनी भावनाएँ साझा कर सकते हैं हम पिछले अध्याय में समस्याओं का समाधान करने की बताई गयी रणनीतियों का उपयोग उन दोस्तों की पहचान करने के लिए कर सकते हैं जो समानुभूति का भाव रखते हैं और सहयोग करते हैं। |
| शिक्षा संबंधित चिंताएँ | अध्याय 1 और 2 में बतायी गयी रणनीतियों का उपयोग करना एक बार जब हम इन कठिनाइयों को पहचान लेते हैं, तो अध्याय 1 और 2 में बताई गयी रणनीतियाँ जो चिंता को प्रबंधित या पढ़ाई को व्यवस्थित करने को बढ़ावा देती हैं, वे सहायक हो सकती हैं। यदि फ्लैशबैक मुश्किल कर रहे हैं, तो हम पहले बताई गयी स्थिर करने की तकनीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं। |
| फ्लैशबैक | यह समझना कि फ्लैशबैक क्या हैं और वे क्यों होते हैं हम कह सकते हैं, ज़बरदस्ती आने वाले विचार या भावनाएँ हमारे पास छवियों, सपनों या आघात की यादों के रूप में आ सकती हैं। वे हमारे पास तब आ सकती हैं जब हम उन्हें नहीं चाहते और वे हमें परेशान करती हैं। इन यादों के आने का कारण यह है कि हमारा मन आघात की घटना को बार-बार दोहराकर घटना को समझने की कोशिश कर रहा है। यह इन अनुभवों को समझने और उनका मतलब निकालने का मन का तरीका है। भले ही यह हमें अजीब लगे लेकिन यह हमारे अनुभवों के बारे में जानने और उन्हें सुलझाने में काफी उपयोगी है। |

Interventions to work with Trauma

4.विशिष्ट चिंताओं को संभालना

| | |
|---------------|--|
| टालना | <p>यह समझाने के बाद, हम उन्हें पहले बताई गयी स्थिर करने की तकनीक सिखा सकते हैं।</p> <p>हम कह सकते हैं, “अघात की यादों की तरह हम अक्सर उन चीजों को दूर रखना चाहते हैं जो हमें परेशान करती हैं। हमें कुछ समय के लिए बेहतर लग सकता है, लेकिन ये व्यवहार हमें उस अनुभव से उबरने नहीं देता है। ऐसी यादें बुरे सपने या फ्लैशबैक के रूप में हमारे पास वापस आती रहती हैं।” हम यहाँ रुक सकते हैं और किशोर से पूछ सकते हैं कि वे इस बारे में क्या सोचते हैं। यदि वे असहमत हैं, तो हम बात जारी रखते हुए कह सकते हैं, ‘आइए इसे देखने के लिए एक प्रयोग करें। कृपया बैठें और अपनी आँखें बंद करें। एक गुलाबी हाथी की कल्पना करें। क्या आप इसे अपने दिमाग में देख सकते हैं? अब कृपया इस छवि को रोकने की कोशिश करें। गुलाबी हाथी के बारे में न सोचें। इसे अपने दिमाग में न आने दें। क्या हुआ? क्या आप इसे रोक पाए? यही आघात की यादों के साथ भी होता है।’ इसके बाद हम उनकी भावनाओं को संभाल कर उन्हें टालमटोल कम करने में मदद कर सकते हैं।</p> |
| अति-उत्तेजना | <p>हम कह सकते हैं, कई लोग नींद, और ध्यान केन्द्रित करने से जुड़ी मुश्किलें हो सकती हैं जिससे वे बेचौन और चिड़चिड़ा महसूस कर सकते हैं या भविष्य के बारे में चिंतित हो सकते हैं। ये समस्याएँ दिखाती हैं कि हमारा शरीर उत्तेजित है क्योंकि यह लगातार खतरों को पहचानने की कोशिश कर रहा है। इससे यह दैनिक कामकाज में रुकावट आ जाती है क्योंकि शरीर अभी भी सोचता है कि वह खतरे में है।</p> <p>हम चिंता को संभालने के लिए ऊपर या पिछले अध्याय में बताई गयी रणनीतियों का उपयोग कर सकते हैं।</p> |
| अल्प-उत्तेजना | <p>हम कह सकते हैं, ‘कभी-कभी बहुत भावुक होने के कारण हमारा शरीर सुन्न या निष्क्रिय हो सकता है। हम एक ऐसे तरीके से जीने लगते हैं कि लगता है सब अपने आप हो रहा है।’</p> <p>हम उन्हें भावनाओं को अभिव्यक्त करने के लिए एक डायरी बनाने को कह सकते हैं जिसमें उनकी भावनाओं को पहचानने और लेबल करने में मदद की जा सके। हम उनसे हफ्ते के उन पलों के बारे में लिखने के लिए कह सकते हैं जब उन्होंने उदासी, खुशी, गुस्सा और डर महसूस किया।</p> |

जेंडर-आधारित हिंसा

हिंसा तब होती है जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति के शरीर, मन या गरिमा को नुकसान (शब्दों, कार्यों या धमकियों से) पहुँचाता है। हम अक्सर हिंसा को केवल मारने या लड़ने का एक रूप मानते हैं, लेकिन हिंसा कई रूपों में होती है। इनमें शामिल हैं:

शारीरिक हिंसा: मारना, थप्पड़ मारना, जलाना, लात मारना, मुक्का मारना, आदि।

मौखिक हिंसा: अपमान करना, दूसरों को बुरे नाम से बुलाना, किसी को धमकी देना, लगातार किसी की आलोचना करना, किसी को अपने प्रियजनों से मिलने न देना, किसी के व्यवहार को यह बताकर नियंत्रित करने की कोशिश करना कि उन्हें कैसे काम करना चाहिए, बोलना चाहिए या क्या पहनना चाहिए, आदि।

यौन हिंसा: अनचाहा स्पर्श, किसी को यौन कृत्यों को देखने या करने के लिए जबरदस्ती करना, यौन टिप्पणी, चुटकुले या कमेंट करना और किसी की सहमति के बिना उनके साथ यौन सम्बन्ध बनाना, आदि।

नोट: याद रखें कि भले ही इन कामों से शरीर पर कोई निशान न छूटे, पर कोई भी हिंसक गतिविधि उस व्यक्ति के लिए हानिकारक और खतरनाक होता है जो इसका अनुभव कर रहा है।

जेंडर-आधारित हिंसा तब होती है जब किसी व्यक्ति को उसके लिंग के कारण या क्योंकि वे समाज की अपेक्षा के अनुसार व्यवहार नहीं कर रहे हैं, लक्षित किया जाता है, नुकसान पहुँचाया जाता है या शारीरिक, मौखिक या यौन हिंसा का अनुभव कराया जाता है। जेंडर-आधारित हिंसा के कुछ सामान्य उदाहरण हैं:

- एक लड़की को उसके पहने हुए कपड़ों के लिए लड़कों द्वारा छेड़ा जाना या बिना सहमति के छुआ जाना।
- एक लड़की को एक लड़के से बहस करने पर थप्पड़ मारना क्योंकि श्लङ्कियों को चुप रहना चाहिए।
- एक लड़के को बहुत नरम या पर्याप्त मर्द नहीं होने के लिए पीटा जाना।
- एक ट्रांसजेंडर किशोर को अलग तरह से कपड़े पहनने या व्यवहार करने के लिए धमकाया जाना, अलग-थलग किया जाना, या उस पर हमला किया जाना।
- एक किशोरी को शादी के लिए मजबूर किया जाना, या स्कूल जाने से रोका जाना।
- एक लड़के को अपनी मर्दानगी साबित करने के लिए हिंसा या सेक्स के लिए दबाव डालना।

जेंडर-आधारित हिंसा

नोट: हो सकता है कई किशोरों को यह भी न पता हो कि वे जेंडर-आधारित हिंसा का अनुभव कर रहे हैं। हम उनकी परेशानी को मान दे सकते हैं क्योंकि हम उन कुछ व्यक्तियों में से हो सकते हैं जो उनकी कठिनाइयों और दुर्व्यवहार के गवाह हैं।

हम किशोरों की मदद कर सकते हैं:

1. सहायक और मान्यता देने वाली बातों का उपयोग करके (हम इकाई 1, अध्याय 2 में बुनियादी परामर्श कौशल का जिक्र कर सकते हैं, उन्हें इकाई 2, अध्याय 2 और इस अध्याय के हस्तक्षेप भाग का जिक्र करके उनकी चिंता या उदासी को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं)।

2. सबसे महत्वपूर्ण हस्तक्षेपों में से एक है उस दोष और अपराध-बोध पर ध्यान केंद्रित करना जो हो सकता है किशोर महसूस कर रहा हो। हम उन्हें यह समझने में मदद कर सकते हैं कि दोष केवल उस व्यक्ति का है जो हिंसक, अपमानजनक या उपेक्षापूर्ण होने का फैसला करता है। जेंडर-आधारित हिंसा की होने वाली बहुत ज्यादा घटनाओं और हमारे समाज के पितृसत्तात्मक स्वभाव को देखते हुए, यह संभव है कि किशोर को ऐसा लगे कि उनकी कठिनाइयों के लिए वे ही दोषी हैं। हम उन कुछ व्यक्तियों में से हो सकते हैं जो इसके खिलाफ एक स्टैंड ले सकते हैं। ऐसा करने का एक तरीका यह है कि हिंसा पर अपनी स्थिति स्पष्ट रूप से बताई जाए। सरल बात जैसे, प्लिसी को भी आपको चोट पहुँचाने का अधिकार नहीं है, चाहे आपने कुछ भी किया हो। किशोरों के लिए शक्तिशाली रिमाइंडर के रूप में काम कर सकते हैं कि वे हानिकारक तरीके से व्यवहार किए जाने के लायक नहीं हैं। हम एक विश्वसनीय बड़े और ध्या माता-पिता से भी संपर्क कर सकते हैं जो किशोर की मदद के लिए प्रयास करेंगे। हम स्कूल के प्रधानाचार्य जैसे अधिकारियों से भी संपर्क कर सकते हैं जो उनकी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं और दुर्व्यवहार को रोकने में मदद कर सकते हैं।

जेंडर-आधारित हिंसा

3. हम किशोर के साथ एक सुरक्षा योजना बना सकते हैं। इसमें उन स्थितियों की पहचान करना शामिल होगा जो असुरक्षित हैं या उन लोगों की पहचान करना जो किशोर का शोषण कर सकते हैं। इस बात पर जोर देना जरूरी है कि किशोर अपने साथ हो रहे दुर्व्यवहार के लिए जिम्मेदार नहीं है और उन स्थितियों की पहचान करना संभव है जहाँ दुर्व्यवहार होने की संभावना है।

4. हम किशोर को उन जगहों की पहचान करने में भी मदद कर सकते हैं जहाँ उसे नुकसान पहुँचाने वाले लोग नहीं हैं (जैसे एक कमरा जिसमें दरवाजा बंद हो या उसे पूरी तरह से बंद किया जा सकता हो), वे लोग जिनसे वे मदद के लिए संपर्क कर सकते हैं जैसे कि परिवार के सदस्य या दोस्त जो दूसरे व्यक्ति को शांत कर सकते हैं या उन्हें शारीरिक दुर्व्यवहार करने वाले से अलग कर सकते हैं, किशोर की जाँच कर सकते हैं ताकि यह पक्का हो सके कि वे सुरक्षित हैं और जो उन्हें इस सुरक्षित स्थान पर ले जा सकते हैं।

5. हम उन्हें उन जगहों की पहचान करने में भी मदद कर सकते हैं जहाँ जाना सुरक्षित है (जैसे एक सुरक्षित घर जहाँ वे रह सकते हैं), एक बैग तैयार करने में भी मदद कर सकते हैं जिसे वे जाने के लिए तैयार रख सकते हैं (सरकारी आईडी, कुछ पैसे, कपड़ों का एक अतिरिक्त सेट), हेल्पलाइन नंबर जैसे राष्ट्रीय महिला आयोग की हेल्पलाइन, चाइल्डलाइन, और पुलिस। यौन हिंसा के मामले में, यह अनिवार्य है कि हम इसे पॉक्सो अधिनियम, 2012 के अनुसार अधिकारियों को रिपोर्ट करें। ये जानकारी इकाई 1, अध्याय 1 में भी दी गयी है।

रेफरल और फॉलो-अप



मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ की मदद के लिए रेफरल के कुछ संकेतक:

- आघात की कई घटनाओं का अनुभव करना।
- असुविधा, दर्द और पीड़ा की शारीरिक शिकायतें।
- अकादमिक समस्याएँ और दोस्ती न बनाए रख पाना।
- भावनाओं का फूट पड़ना और शरीर निष्क्रिय होने जैसे मूड में गंभीर परिवर्तन।
- सेल्फ हार्म या नशीले पदार्थों का सेवन करने या किशोर की सुरक्षा से समझौता करने वाले व्यवहार जैसे जोखिम भरा व्यवहार।
- आघात की घटना होने के 4 सप्ताह बाद उसे फिर से अनुभव करने, बचने, उत्तेजना के स्तर में बदलाव और नकारात्मक विचारों और मनोदशा की स्थिति के लक्षण दिखाना।

कुछ किशोरों को पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) जैसी नैदानिक स्थितियों के प्रबंधन के लिए अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

काउंसलर के लिए अपनी देखभाल



आघात पर काम करने से हम अपनी सुरक्षा की भावना पर भी सवाल उठा सकते हैं। खुद को भी स्थिर रखना आवश्यक है। हम अपना खुद का कोपिंग टूलबॉक्स (बचपदह जववसइवग) बना सकते हैं और खुद को सुरक्षित और प्रिय महसूस कराने के लिए उसमें निम्नलिखित में से कुछ रख सकते हैं:

- एक परफ्यूम या इत्र या सूखे फूल जो हमें हमारी पसंदीदा खुशबू की याद दिलाते हैं।
- हमारे प्रियजनों के संदेश या पत्र जो हमारे लिए अर्थपूर्ण हैं जिन्हें हम परेशान होने पर पढ़ सकते हैं।
- हमारे दोस्तों और परिवार के सदस्यों की तस्वीरें।
- हमारे अलग-अलग मूड के लिए हमारे पसंदीदा गानों की हाथ से लिखी सूची।
- उन अच्छे कामों की सूची जो दूसरों ने हमारे लिए किये हों।
- उन अच्छे कामों की सूची जो हम दूसरों के लिए कर सकते हैं।
- किसी प्रियजन द्वारा दिया गया हमारा पसंदीदा उपहार।