

नोवल कोरोना वायरस (कोविड-19) महामारी के दौरान फ्रंटलाइन वर्कर्स और आपदा प्रबंधन प्रोफेशनल्स के मनोसामाजिक स्वास्थ्य और लचीलापन का समर्थन करना

आपदा प्रबंधन प्रोफेशनल्स और फ्रंटलाइन वर्कर्स, जो नोवल कोरोना (कोविड-19) के प्रकोप से जुड़ी तैयारियों, नियंत्रण और राहत सेवाओं में शामिल हैं, की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं जिनमें थकान, व्यवसायिक जलन, चिंता, तनाव और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं शामिल हैं, जो काम पर उत्पादकता और दक्षता को प्रभावित कर सकती है और उनकी स्वास्थ्य को नाकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है, से जुड़े तनाव के लिए अतिसंवेदनशील है।

यह तनाव कार्यबल की कमी, संक्रमित होने या परिवार को संक्रमित होने के डर से, वायरस से किसी कार्यकर्ता के संपर्क में आने और डीएम कार्यकर्ताओं के बीच, संक्रमित समुदाय से उनके संपर्क के कारण समुदाय स्तर पर कलंकित होना और बाद में उनकी सामाजिक संपर्क में गिरावट, लंबे समय तक तनाव संपर्क और प्रकोप फैलाने की स्थिति में जीवन के सामान्य पद्धति में विघटन के कारण यह तनाव तीव्र हो सकता है।

इसलिए आपदा प्रबंधन क्षेत्र में फ्रंटलाइन वर्कर्स और प्रोफेशनलों की मनोसामाजिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए कदम उठाना बहुत महत्वपूर्ण है, जो गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए स्व:देखभाल मार्गदर्शन से लेकर विशेष सेवाओं तक पहुंच, का प्रावधान होगा। तथापि, समग्र ध्यान मुकाबला करने और व्यक्तिगत लचीलापन बढ़ाने पर होना चाहिए जो, निम्नलिखित के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है :

- उन्हें सभी आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रदान कराना और उन्हें विश्वास दिलाने के लिए सभी सुरक्षा उपायों को सुनिश्चित करना
- कोविड-19 की सटीक और अद्यतित जानकारी का प्रावधान और वे अपने और अपने परिवार की सुरक्षा कैसे कर सकते हैं, के बारे में जानकारी और यह सुनिश्चित करेंगे कि वे दिए गए मार्गदर्शन को समझते हैं।
- सकारात्मक मुकाबला कौशल और प्राकृतिक सहायता प्रणाली लागू करना जो श्रमिकों को उनकी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम बनाता है।
- आशा की एक सकारात्मक और भविष्य उन्मुख भावना को स्थापित करें ताकि वे स्थिति के साथ खुद को अनुकूलित कर सकें

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा (पीएएफ) के घटकों का उपयोग करते हुए, कर्मचारियों के मनोवैज्ञानिक कल्याण की रक्षा के लिए डीएम अधिकारियों और नियोक्ताओं द्वारा निम्नलिखित कार्यों पर विचार किया जा सकता है :

- कोविड-19 के प्रसार के कारण उत्पन्न होने वाली अनिश्चिताओं को कम करने के लिए नियमित और सटीक जानकारी अपडेट प्रस्तुत करें।

- प्रतिक्रिया के प्रबंधन में डीएम कार्यकर्ताओं के महत्व को स्वीकार और सुदृढ़ करना।
- अतिरिक्त कार्यभार और उनके जीवन में आने वाले व्यावधानों को स्वीकार करें और उनकी सराहना करें।
- नियोजन प्रक्रियाओं में कर्मचारियों को शामिल करना ताकि या सुनिश्चित करें के लिए कि उनके दृष्टिकोण और जरूरतों को समझा और विचार किया गया है।
- स्व-देखभाल और आपसी समर्थन के महत्व का नियमित पुनः प्रवर्तन।
- उन घटनाओं का संज्ञान जो डर और चिंताओं को बढ़ाते हैं और उन डरों को कम करने में मदद करना।
- मैसेजिंग, आभासी समर्थन विकल्प, और वेब-आधारित प्रणाली के माध्यम से टीम के सामंजस्य और आपसी समर्थन के महत्व को सुदृढ़ करना।
- कर्मचारियों के लिए नियमित अवकाश के साथ उचित कार्य के समय बनाए रखें। जब सक्षम और लागू कानूनी सीमाओं के भतर, उच्च-तनाव से निचले-तनाव वाले कार्यों के लिए श्रमिकों को आवर्तन करते हैं; अधिक अनुभव वाले सहकर्मियों के साथ अनुभवहीन श्रमिक को सहयोगी बनाना, जो समर्थन प्रदान कर सकते हैं, तनाव की निगरानी कर सकते हैं और सुरक्षा व्यवहार को सुदृढ़ कर सकते हैं, उन श्रमिकों जो प्रकोप से सीधे प्रभावित होते हैं, या परिवार के किसी सदस्य प्रभावित है, के लिए सुविधाजनक सारणी लागू करना।
- प्रबंधकों को नियमित रूप से और सहायक रूप से कर्मचारियों की भलाई की निगरानी करने और तनाव के बारे में खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- कोविड-19 के परिणाम स्वरूप मानसिक तनाव और संकट के उच्च जोखिम वाले कर्मचारियों की पहचान करें।
- तीव्र मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले उन कर्मचारियों, जो मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा (पीएफए) का प्रतिक्रिया नहीं करते हैं, के मनोचिकित्सकों/मनोवैज्ञानिकों के संदर्भ में विचार करें।
- प्रबंधकों को मुआवजे और अस्वस्थ अवकाश के लिए नीतियों सहित स्वपृथकीकरण के नकारात्मक अनुभव के लिए कर्मचारियों को तैयार करना चाहिए। यदि उन्हें स्वपृथकीकरण की आवश्यकता है, तो अपने और अपने घरों के लिए जीवन की बुनियादी जरूरतों का आश्वासन दिया जाना चाहिए।
- प्रबंधकों को स्वपृथकीकरण करने वाले कर्मचारियों के साथ नियमित संपर्क में रहना चाहिए ताकि उन्हें काम पर लौटने में सहायता और सुविधा महसूस करें।

\*\*\*\*\*