

स्त्री मनोरक्षा प्रशिक्षण

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा
(हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं के लिए)



सीखने का उद्देश्य

- » मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा (पीएफए) क्या है?
- » हमें मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता क्यों है?
- » हम पीएफए कैसे करते हैं? - पीएफए की प्रक्रिया



मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा

गंभीर तनाव/संकट/आघात

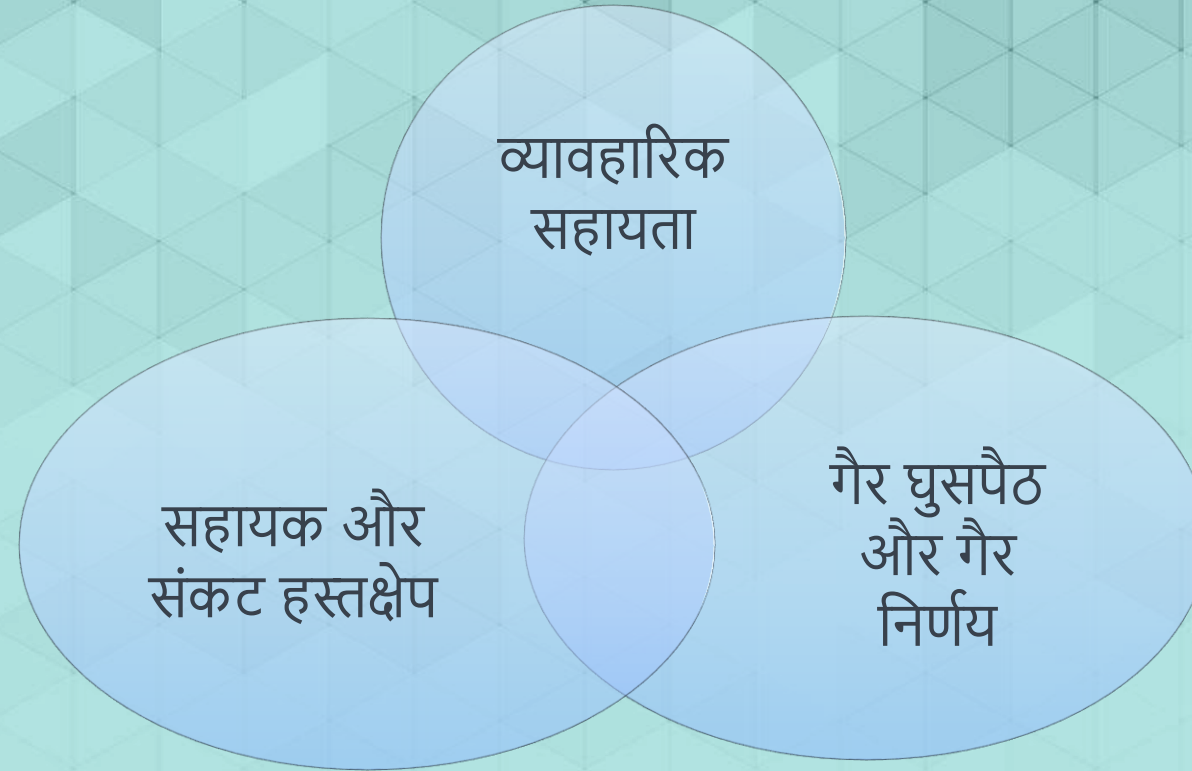


आपदा, किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्घटना, डकैती, हमला, दुर्व्यवहार, हिंसा, हानि
आदि का सामना करने वाले साथी मनुष्यों के लिए

- ❑ मानवीय दृष्टिकोण
- ❑ सहयोगी
- ❑ व्यावहारिक सहायता



मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा

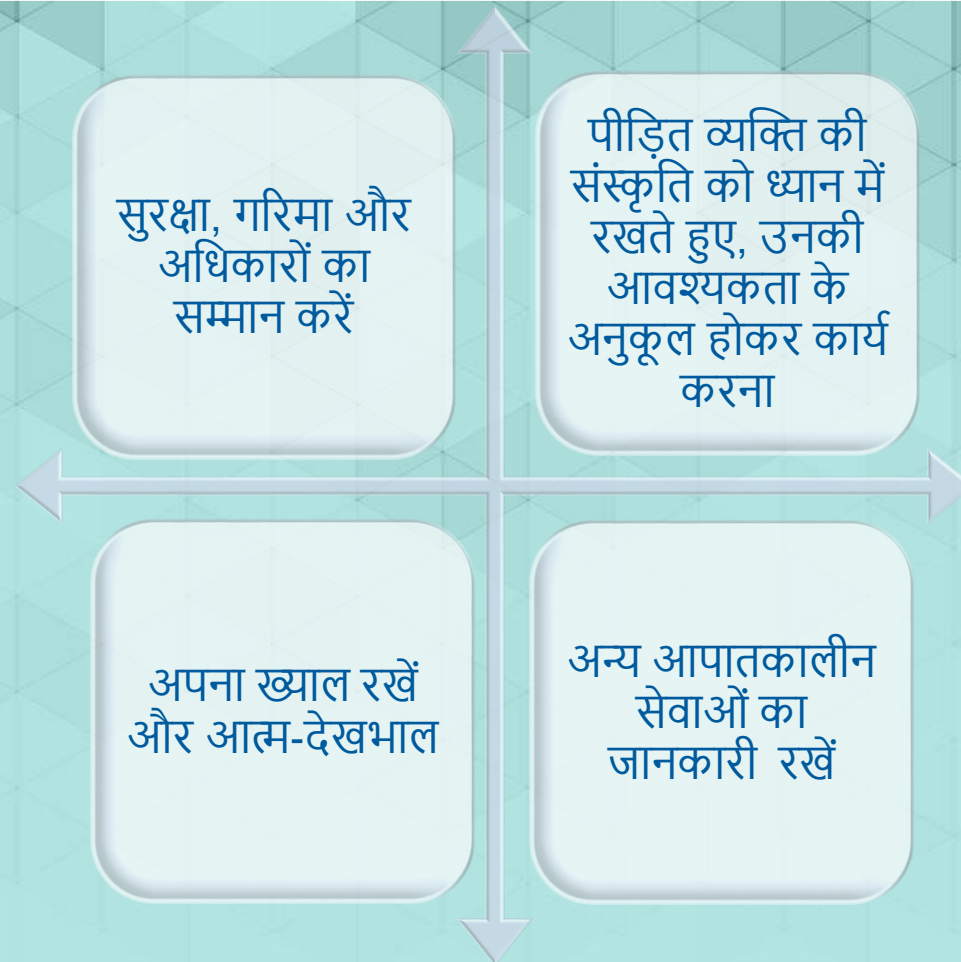


मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा- मुख्य लक्ष्य

जरूरतों और चिंताओं का आकलन
सुरक्षा और स्थिरता सुनिश्चित करना
अतिरिक्त सहायता जुटाना
ध्यान देकर सुनना
सांत्वना या तसल्ली देना
भावनाओं को मान्य करना



मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत





पीएफए क्या नहीं है?

- X** विशेषज्ञ द्वारा प्रदान किया जाने वाला परामर्श/सलाह नहीं है
- X** "मनोवैज्ञानिक जांच/ पूछताछ " नहीं है
- X** लोगों को विश्लेषण / स्पष्टीकरण करना नहीं है
- X** अपनी कहानी/घटनाएं बताने के लिए लोगों पर दबाव डालना नहीं है



पीएफए: कौन? कब? कहां?

कौन? कोई भी व्यक्ति जिसने हाल ही में किसी संकट का अनुभव किया हो और किसी कष्टप्रद परिस्थिती का सामना कर रहा हो



कहाँ? कोई भी स्थान जो सुरक्षित हो, और जहाँ हालात के अनुसार गोपनीयता बरकरार रह सके



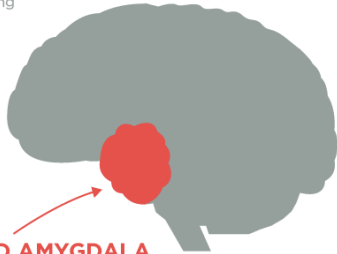
कब? तनावग्रस्त पीड़ित व्यक्ति से मुलाकात के समय, आमतौर पर आपदा या विपत्ति के तुरंत बाद,

पीएफए: क्यों?

THIS IS YOUR BRAIN ON STRESS:

DEACTIVATED PREFRONTAL CORTEX

- Rational decision making
- Problem solving
- Ability to focus
- Organization



ACTIVATED AMYGDALA

- Fight, flight, freeze
- Rapid heart rate, breathing
- "Gut" reactions

@DRKRISTENRACE

अमिगडाला भावनात्मक रूप से होने वाली प्रतिक्रियाओं के लिए जिम्मेदार है और ये हिंसा या किसी भी प्रकार के हमले जैसे आघात के बाद सक्रिय हो जाता है; ये एक्टिवेट होने के बाद गंभीर डर और चिंता को ट्रिगर करता है जो की 4 एफ के रूम में सामने आता है।

यादों को भावनात्मक अर्थ से जोड़ता है।

फाइट, फ्लाइट, फ्रीज या फावन प्रतिक्रिया सक्रिय करता है।

एचपीए एक्सिस (HPA-axis) सक्रिय करता है (जैसे कि तनाव प्रतिक्रिया)

सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (Sympathetic nervous system) को सक्रिय करता है

एंजायटी या पीटीएसडी से पीड़ित लोगों में अमिगडाला थोड़ा बड़ा पाया जाता है।

पीएफए: क्यों?

डर और तनाव के 4 एफ(F)

F

लड़ाई (*Fight*)

ये प्रक्रिया शारीरिक लड़ाई जैसी या अपनी सुरक्षा के लिए पुकारना भी हो सकता है।

F

उड़ान (*Flight*)

जिससे डर पैदा हो, उस परिस्थिति से भाग जाना या छोड़ना, या उस स्थिति पर ध्यान देना बंद करना।

F

डर (*Fear*)

जब खतरा महसूस होता है तो शारीरिक रूप से स्थिर (*Freeze*) हो जाना। बोलने में या किसी कार्य करने में मुश्किल हो सकता है।

F

फावन (*Fawn*)

उस व्यक्ति से सुरक्षा की मांग करना जो आपको खतरा महसूस करा रहा हो।

एल.आई.वी.ई.एस (LIVES) मॉडल



एल: कैसे सुनें?

कैसे सुनें?

- सहनशील और शांत रहें ।
- उन्हें आभास रहे कि आप सुन रहे हैं; उदाहरण के लिए, अपना सिर हाँ में हिलाएं या कहें "हम्म..."
- उनके भावनाओं का मान रखें ।
- अपनी घड़ी/कंप्यूटर को न देखें और न ही बहुत तेजी से बोलें ।
- उनके किया हुआ या न किया हुआ कृत्य, या उनके भावनाओं के प्रति राय न बनाएं । ऐसा कुछ न कहें: "आपको ऐसा महसूस नहीं करना चाहिए," या "आपको भाग्यशाली महसूस करना चाहिए कि आप बच गए,"।



एल: कैसे सुनें?

क्या कहना है?

- उन्हें यह अवसर दें कि वह क्या कहना चाहती है। पूछें, “हम आपकी कैसे मदद कर सकते हैं?”
- अगर वे चाहें तो उन्हें बात करते रहने के लिए प्रोत्साहित करें। पूछें, “क्या आप मुझे कुछ और बताना चाहेंगे?”
- उनके लिए सबसे अच्छा क्या है, इस विषय में कोई पूर्वानुमान न लगाएं।
- उन्हें अपनी बात कहते समय बीच में न रोकें। प्रश्न पूछने से पहले, उनकी बात पूरी होने तक प्रतीक्षा करें।
- बोलने के लिए दबाव न डालें; मौन रहने दें और विराम दें।



ट्रॉमा सर्वाइवर को सुनने और उनसे बात करने के लिए क्या करें और क्या न करें?

क्या करें ✓	नहीं करना X
उनके चुप रहने और मौन को स्वीकार करें और उन्हें सोचने का समय दें।	उनकी बातों को सुने और अपनी तरफ से उनकी बातों को खत्म करने की कोशिश न करें।
उनके अनुभव को सम्मान दें और अपनी सहायता प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करें।	उसे किसी और की कहानी या समस्या का उदाहरण न दें और अपनी परेशानियों के बारे में बात न करें।
वह जो चाहती है उसे स्वीकार करें और उसकी इच्छाओं का सम्मान करें।	ऐसा न सोंचे और न ही दर्शाये जैसे की आपको उनकी समस्याओं का समाधान करना ही है।



आई: जरूरतों और चिंताओं के बारे में पूछताछ करें

आपके प्रश्न को ऐसे वाक्य कीजिए की जो उनको बोलने के लिए आमंत्रित हो:

“आप किनके बारे में बात करना चाहती है?”

“क्या आप अपनी जरूरतों के बारे में बात करना चाहेंगे?”

खुला अंतवाला प्रश्न पूछिए

(हाँ /ना के सवाल के बजाय)

“उसके बारे में आप क्या महसूस करते हैं?”

समझने का प्रयास करें

(वह जो कहती है उसे दोहराएं; सारांश और पुनः वाक्य)

“आपने कहा कि आप बहुत निराश महसूस करते हैं”





आई: जरूरतों और चिंताओं के बारे में पूछताछ करें.....

उनकी भावनाओं को मान्य दीजिए।

"ऐसा लगता है जैसे आप इसके बारे में गुस्सा महसूस कर रहे हैं ..."

"आप परेशान लग रहे हो।"

आवश्यकता के अनुसार छान-बीन करें।

"क्या आप मुझे इसके बारे में और बता सकते हैं?"

यदि कोई बात स्पष्ट न हो, तो स्पष्टीकरण मांगें।

"क्या आप कृपया इस बात को फिर से बता सकते हैं?"





वी: भावनाओं का मान्य

- यह आपकी गलती नहीं है। दोष आपका नहीं है।“
- "बात करने में कोई हर्ज़ नहीं है।“
- "सहायता उपलब्ध है।" [ऐसा तभी कहें जब यह सच हो।]
- "अपने पति द्वारा की गई मारपीट सहना उचित नहीं है।“
- आप एकमात्र नहीं हो। दुर्भाग्य से, कई अन्य महिलाओं को भी इस समस्या का सामना करना पड़ा है।”
- "जो हुआ उसका कोई समर्थन या माफी नहीं है।“
- "आपका जीवन और आपका स्वास्थ्य मायने रखते हैं।“
- "हर कोई घर पर सुरक्षित महसूस करने का हकदार है।“
- "मुझे चिंता है कि इसके कारण आपके स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है।“



ई: सुरक्षा सुनिश्चित करना

- यौन उत्पीड़न या अपने साथी द्वारा की गई हिंसा की घटना के बाद सुरक्षा से संबंधित स्थिति का आकलन करें ।
- साथी द्वारा हिंसा के तात्कालिक जोखिम का आकलन करें।
पता करें कि क्या गंभीर चोट लगने का तात्कालिक जोखिम है या घर जाना क्या सुरक्षित है!



ई: सुरक्षा सुनिश्चित करना....

➤ यदि सुरक्षित नहीं है:

- सुरक्षा योजना बनाने में मदद करें।
- आश्रय, सुरक्षित आवास, आदि के लिए **परामर्श** प्रदान करें या निदेशित करें।
- एक **सुरक्षित जगह** की पहचान करने में मदद करें जहां वह जा सकती है।
- एक **सुरक्षा बैग** बनाओ।



ई: सुरक्षा सुनिश्चित करना....

सतर्क रहिये:

- उत्पीड़न के बारे में तभी बात करें जब आप और वे अकेले हो।
- स्वास्थ्य संबंधी दस्तावेज़ों को **गोपनीय** रखें।
- बाहर जाकर आने का घर पर क्या कारण बताना है और
- किसी भी दस्तावेज़ को घर ले जाते समय किन् बातों का ध्यान रखना है, इन मुद्दों पर उनके साथ चर्चा करें।



एस: सामाजिक सहायता जुटाना

- उनके विकल्पों को पहचानने, उन पर विचार करने तथा स्वयं के लिए सबसे महत्वपूर्ण बातों पर गौर करने में उनकी सहायता करें।
- अपने समाज के लोगों से मिलने वाली मुमकिन मदद के विषय में उनसे चर्चा करें - हो सकता है कि वे अपने जानने वालों पर भरोसा करना पसंद करें।
- सहज रूप से सलाह देकर उन्हें सहायता से जोड़ें।



पीएफए हेतु क्या करें और क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
जरूरतों और चिंताओं को पहचानें।	उनकी समस्याओं को हल करने का प्रयास करना।
भावनात्मक, शारीरिक, सुरक्षा और सहायता से संबंधित जरूरतों पर ध्यान दें।	उन्हें हिंसक संबंध छोड़ने/पुलिस तथा अदालत में जाने के लिए मनाने की कोशिश करना।
अनुभवों और चिंताओं के बारे में सुनें और मान्य करें।	ऐसे सवाल पूछना जिनसे उन्हें दर्दनाक घटनाओं को फिर से याद करने के लिए मजबूर करना।
दुसरो से जुड़ने, शांत और आशावादी होने में मदद करें।	क्या हुआ या क्यों हुआ जैसी बातों पर छान-बीन करना।
आत्म नियंत्रण और आत्म प्रभारी बनने में महिला को सशक्त कीजिये।	अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को बताने के लिए उनपर दबाव डालना।



आइए पीएफए की मुख्य अवधारणाओं (कॉन्सेप्ट्स) को फिर से समझें।

- पीड़िता को धैर्यपूर्वक, बिना जज किये , सहानुभूतिपूर्ण तरीके से सुनें।
- पीड़िता पर भरोसा करें जब वह कहती है कि वो एक गंभीर खतरे का सामना कर रही है या परेशानी में है।
- पीड़िता की भावनाओं और विचारों को मान्यता प्रदान करें।
- पीड़िता की सुरक्षा को सुनिश्चित करें।
- उसे उपलब्ध सेवाओं तथा उनकी जानकारी के बारे में विस्तार से बताएं तथा उन सेवाओं से सम्बंधित एजेंसीज के साथ कनेक्ट करने के लिए सहायता प्रदान करें।
- रेफ़रल हमेशा पीड़िता की बताई गई ज़रूरतों के अनुसार ही प्रदान करें।



धन्यवाद

Remy Lobo, Project Trainer
Sampurna Chakraborty, Project Manager
Kimneihat Vaiphei, Co – Principal Investigator
Project Stree Manoraksha, NIMHANS



© Project Stree Manoraksha, NIMHANS