ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ଘୂର୍ଣ୍ଣିବାତ୍ୟା ଫନି, ଓଡିଶା ପାଇଁ ମନୋସାମାଜିକ ଯତ୍ନ

ଜାତୀୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ(NIMHANS), ବେଙ୍ଗାଲୁରୁଙ୍କ ସହଯୋଗରେ

ବେସିକ୍ ନିଡ୍ସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ(ବି.ଏନ.ଆଇ) ପ୍ରକଳ୍ପ

ୟୁଥ୍ କାଉନସିଲ୍ ଫର ଡେଭ୍ଲପ୍ମେଣ୍ଟ ଅଲଟରନେଟିଭସ୍(YCDA) ଏବଂ

ଉତ୍କଳ ସେବକ ସମାଜ(USS), କଟକଙ୍କ ମିଳିତ ପ୍ରୟାସରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ

ସହାୟତା

mariwala
health
initiative

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଫନି ଉଷ୍ଣକଟୀବନ୍ଧୀୟ ଘୂର୍ଣିବାତ୍ୟା ୩ ମଇ ୨୦୧୯ରେ ପୂର୍ବ ଭାରତର ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଓଡିଶାର ସ୍ଥଳଭାଗରେ ମାଡ଼ହୋଇ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ଗଭୀର ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଛି। ଫନୀରେ ପବନର ବେଗ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ୧୮୦ କିଲୋମିଟରରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ହେଉଛି ଭାରତରେ ସଂଘଟିତ ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଝଡ଼।

ଘୂର୍ଣିବାତ୍ୟା ଫନୀକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ଯାଇ ଓଡିଶା ସରକାର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଓଡିଶାର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କଲେ ଏବଂ ଅସଂଖ୍ୟ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇଲେ। ଉକ୍ତ ଅଂଚଳରେ ପାଖାପାଖି ୪୦୦୦ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀ ସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ରେଳଷ୍ଟେସନ ଏବଂ ବିମାନବନ୍ଦର ସବୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଇଥିଲା।

ପୁରୀ, କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ ପାରାଦ୍ୱୀପ ଧ୍ୱସ୍ତ ବିଧ୍ୱସ୍ତ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ଏଥିରେ ଧ୍ୱଂସର ମାତ୍ରା ଅକଳ୍ପନୀୟ। ବାସଗୃହ ଏବଂ ବ୍ୟାବସାୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ କ୍ଷତିର ମାତ୍ରା ବେଶୀ ଥିଲା, ଯେଉଁଠିକି ଝଡ ଅନେକ ଘରର ଛପର ଭାଙ୍ଗିଦେଲା, ବିଦ୍ୟୁତଖୁଣ୍ଟ ନଇଁ ପଡ଼ିଲା, ରାସ୍ତାଘାଟ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା। ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଲା, ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଗାଁ ଗୁଡ଼ିକ ଅପହଞ୍ଚ ହୋଇଗଲା।

ଝଡ଼ ବତାସ ଦ୍ୱାରା ୩୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ। ଗରିବ ଆଦିବାସୀମାନେ ଏଥିରେ ବେଶୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ। ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ବାସହରା ହୋଇଗଲେ। ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଘାତ, କୁପୋଷଣ ତଥା ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ଜନଜୀବନ ଆହୁରି ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇ ପଡ଼ିଲା। ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳର ପୁନଃନିର୍ମାଣ ସକାଶେ ଅବିରତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସାଙ୍ଗକୁ ସମୟ ଲାଗିବ। ବାତ୍ୟା ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶି। ଜିନିଷପତ୍ର, ଖାଦ୍ୟ ଓ ରହଣୀର ସହାୟତା ସହିତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀ ସକାଶେ ମନୋସାମାଜିକ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ, ଯେପରିକି ତାହା ଜୀବନ, ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ସମ୍ପତ୍ତି ତୁଳନାରେ ଗୌଣ। ପୁନର୍ବାସ ସକାଶେ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଆବଶ୍ୟକ।

ବୁଝିବା ଜରୁରୀ ଯେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ଅତ୍ୟଧିକ ଯାତନା ଅନେକ ସମୟରେ ଅସହାୟତା, ଏକାକୀତ୍ୱବୋଧ ଏବଂ ଉଦାସୀନତାକୁ ବଢାଇଥାଏ। ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅସ୍ପଷ୍ଟ। ଏହା ଶାରୀରିକ ବିନ୍ଧାଛିଟିକା, ଦରଜ ଓ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭାବରେ ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ। ସଅଳ ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ସମୟୋପଯୋଗୀ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ହିଁ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ବେସିକ୍ ନିଡ୍ସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ(ବି.ଏନ୍.ଆଇ.) ଏକ ସାଧନ ସଂଗଠନ, ଯାହା ବେସରକାରୀ ସଂଗଠନ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା, ବିଶେଷତଃ ମାନସିକ ଅସନ୍ତୁଳନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ପରିବାର ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ସାଧାରଣ ମନୋସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସକ୍ଷମ କରାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ବି.ଏନ.ଆଇ. ଫନୀ ପ୍ରଭାବିତ ଓଡିଶାରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ମୁକାବିଲା ନିମନ୍ତେ ଏ ପ୍ରକଳ୍ପର ପରିକଳ୍ପନା **କରିଛି ଏବଂ** ୟୁଥ କାଉନସିଲ୍ ଫର ଡେଭେଲପମେଣ୍ଟ ଅଲଟର୍‌ନେଟିଭ୍‌ସ୍ ଏବଂ ଉତ୍କଳ ସେବକ ସମାଜ, କଟକଙ୍କ ମିଳିତ ପ୍ରୟାସରେ ଏବଂ ଜାତୀୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ବେଙ୍ଗଲୁରୁଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି।

ଏହି ଏକ ବର୍ଷର କାମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମାରିଓଲା ହେଲଥ ଇନିସିଏଟିଭ, ଭାରତ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ।

ଏହି ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତାଲିମ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଏବଂ ଉକ୍ତ କାମ ସକାଶେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କ ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରା ଯାଇଅଛି।

ଏହ ପୁସ୍ତିକାର ତଥ୍ୟ ସବୁ ବିଭିନ୍ନ **ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା- ମନୋସାମାଜିକ ଯତ୍ନ ସକାଶେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକରୁ ନିଆଯାଇଛି ଯାହାକି** ଡକ୍ଟର **ଶେଖର କାସି, ପ୍ରଫେସର ମାନସିକ ରୋଗ ସମାଜ ସେବା (ପି.ଏସ.ଡବ୍ଲୁ) ଏବଂ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର,** NIMHANS ଏବଂ ତାଙ୍କ ବିଭାଗର ଡକ୍ଟର କବିତା ମନୋଜ, ପ୍ରକଳ୍ପ ସଂଯୋଜକ, ଡକ୍ଟର ଜୟ କୁମାର, ସହକାରୀ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ **(ପି.ଏସ.ଡବ୍ଲୁ), ଲିଥିନ ଜାକାରିୟାସ ଏବଂ ନେଇନୟୁମ ଗ୍ରେସ ଖଉତେ, ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ସଂଯୋଜକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ। ବି.ଏନ.ଆଇ ସେମାନଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କର କଠିନ ପରିଶ୍ରମକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛି।**

ଏହି ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାକୁ **ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ଅରୁଣ ସଦାଶିବନ, ଗବେଷଣା ଛାତ୍ର, ପି.ଏସ.ଡବ୍ଲୁ ବିଭାଗ,** NIMHANSଙ୍କୁ **ବି.ଏନ.ଆଇ. ସାଧୁବାଦ ଜଣାଉଛି।**

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଭାଗ

ବେସିକ ନିଡସ୍ ଇଣ୍ଡିଆ(ବି.ଏନ୍.ଆଇ.)

ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ

ଜୁଲାଇ ୨୦୧୯

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ଓଡିଶାରେ ଘୂର୍ଣବାତ୍ୟା ଫନି ପରେ ମନୋସାମାଜିକ ପଦକ୍ଷେପ

ଅନେକ ସମୟରେ ଉଦ୍ଧାରକାର୍ଯ୍ୟ, ରିଲିଫ ବଣ୍ଟନ ଓ ମନୋସାମାଜିକ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ରେଖା ଟାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ମନୋସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା, ପ୍ରଭାବିତ ଜନସଂଖ୍ୟାର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ମନ ଭିତରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଆଉ ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଆଧାରରେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହୋଇଥାଏ। ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବର୍ତ୍ତିଯାଇଥିବା ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗରୁ ବେଶ୍ ମୁକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାସବୁ ବଖାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ, ସମୟାନୁସାରେ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ନ ପାରିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନୋଭାବ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ଏବଂ ଅସହଯୋଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଯାଇପାରେ। ସେଥି ସକାଶେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ, ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥା ହେବାକୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଉପରୋକ୍ତ ସମୟୋପଯୋଗୀ ହସ୍ତକ୍ଷେପ, ସମସ୍ୟା ସବୁକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବ ଏବଂ ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିବ ନାହିଁ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଲୋକେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ବା ସିଧାସଳଖ ନିଜର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥା ହୋଇ ନଥାନ୍ତି। ଏପରିକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦର୍ଶାଇଥାଆନ୍ତି। ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଅବାଂଛିତ ଦରଜ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, କ୍ଲାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ରୂପରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ତଥାପି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେଲେ ନିଜ ବିଷୟରେ କଥା ହୋଇଥାନ୍ତି। ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ମନୋସାମାଜିକ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ବେଳେ ଯେଉଁସବୁ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ କୌଶଳ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ, ସେସବୁକୁ ଏହି ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଅଛି।

ଫନି ଘୂର୍ଣବାତ୍ୟା ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ରକ୍ଷା ପାଇ ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଆବେଗିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ବେଳେ ଯେଉଁସବୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଧାର କରାଯିବ ସେସବୁ ହେଲା-

୧. ଯିଏ ଏହି ଘଟଣାକୁ ନିଜେ ଆଖିରେ ଦେଖିଛି ବା ଅନୁଭବ କରିଛି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାରିକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ।
୨. ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦେଖାଦେଇଥାଏ - ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମାନସିକ ଅବସାଦ।
୩. ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଏବଂ ପରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ଏକାଠି କରାହୁଏ ଏବଂ ମିଳିମିଶି କାମ କରନ୍ତି, ମାତ୍ର ତାହା ପ୍ରଭାବହୀନ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
୪. ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଚାପ ଏବଂ ଦୁଃଖ ଇତ୍ୟାଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା।
୫. ଅଧିକାଂଶ ରକ୍ଷା ପାଇ ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଆବେଗିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କାରଣରୁ ବାହାରିଥିବା ବେଳେ ଏହା ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବ।

୬. ଯେଉଁ ଗୋଷ୍ଠୀର ସେମାନେ ସେବା କରିବେ ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବ।

୭. ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଆଗ୍ରହ ତଥା ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରିବା କଥା।

୮. ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଆବଶ୍ୟକ।

୯. ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।

୧୦. ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ ସହାୟକ(CLH)ର ମନୋଭାବ।

ଫନିର ପ୍ରଭାବ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାନସିକ ଅବସାଦ

ଶାରୀରିକ	ମାନସିକ	ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୀତିକ
ହାତ ଗୋଡ ଭାଙ୍ଗିବା	ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନ ହରାଇବା	ବେକାରୀ
ପୋଡ଼ା	ଛାନିଆଁ	ଗୃହଶୂନ୍ୟ
ଆଘାତ	ବିଷାଦ	ପରିବେଶ ଜନିତ ଧ୍ୱଂସ
ସଂକ୍ରମଣ	ମଦ୍ୟପାନ	
	ନିଶା ସେବନ	ଅବ୍ୟବସ୍ଥା
	ଚାପ	
	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	

ଫଳାଫଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିବା କାରକ

ଦୁର୍ବିପାକ:	ସଂଘଟିତ
	ତୀବ୍ରତା
	ଚଞ୍ଚଳତା

	ପ୍ରକାର/ଶ୍ରେଣୀ
ଗୋଷ୍ଠୀ:	ପ୍ରସ୍ତୁତିର ସ୍ତର
	ସାମାଜିକ ସହାୟତା
	ନେତୃତ୍ୱ
	ଅତୀତର ଅଭିଜ୍ଞତା
	ଶିକ୍ଷାର ସ୍ତର
	ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି
	ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
	ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ
	ମୁକାବିଲା କୌଶଳ

ଫନିକୁ ନେଇ ଆବେଗିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପ୍ରକାର

ଏବେ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆବେଗିକ ଓ ମନୋସାମାଜିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି। ଏହି ସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ସ୍ପଷ୍ଟ -

- ଏହା ସାଧାରଣ ଓ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ (ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର୍ଶୀ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇନାହାନ୍ତି ସେପରି ନୁହେଁ)
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଆବିର୍ଭୁତ/ଅନୁଭୁତ/ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ।
- ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ଏହା ଲାଗି ରହେ, ଯାହାକି ପୀଡା ଏବଂ ଅସମର୍ଥତାର କାରଣ ପାଲଟିଯାଏ।
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବିଶେଷତଃ ଚାରୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ-
    ୧. ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ପ୍ରଥମ କିଛିଦିନର ପ୍ରଥମ କିଛି ଘଣ୍ଟା)- ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମୀପ ସ୍ଥଳରେ ଥିବା ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହିସବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭିତରେ ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମନେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସାମୟିକ ବା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ।
        - ଚାପଯୁକ୍ତ, ଛାନିଆଁ, ଆତଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣ
        - ସ୍ତବ୍ଧ, ବିଭ୍ରାନ୍ତକାରୀ, କର୍ମସଂସ୍ଥାନରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିଥାଏ
        - ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସକାଶେ ଉତ୍ସାହ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା, ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ

- ପରିସ୍ଥିତିରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେବା
- ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ, ଦ୍ୱନ୍ଦ, ଅନିଦ୍ରା, ଏଭଳି ଘଟଣାର ବାରମ୍ବାର ଅନୁଭବ, ସ୍ମରଣ, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ, କାମୋତ୍ତେଜକ ଲକ୍ଷଣ
- ଦିଗଭ୍ରଷ୍ଟ ହେବା, ଏଣେ ତେଣେ (ଅସ୍ଥିର ଭାବରେ)ବୁଲିବା, ନିଜର ପରିଚୟ ଭୁଲିଯିବା
- ଚରମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା - ଯେମିତି ଉତ୍ତ୍ୟକ୍ତ ହେବା, ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଭାବରେ ବୁଲିବା, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଗପିବା ଏବଂ କାନ୍ଦିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା
- ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୋଷ

୨. ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ପ୍ରଥମ ମାସ ଠାରୁ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)- ଆଗରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାସବୁ ସମୟ ଅନୁସାରେ କମିବ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ବା ସମାନ ରହିପାରେ।

ନୂଆ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଯାହା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ସେସବୁ ହେଲା-

- ଦୁଃଖ, ଶୋକ
- ଉଦାସୀନତା
- ଅନ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେବା
- ଗୃହ ବାହାର କାମରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ
- ଚିନ୍ତା ଜନିତ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ
- ଦୁଃଖ ଜନିତ ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଅବସାଦ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚାପ, ଅବ୍ୟବସ୍ଥା (ପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି) ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖା ଦେଇପାରେ। ଏହା ୪୦-୫୦ ଶତକଡା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଇପାରେ।

୩. ବିଳମ୍ବ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ଛଅମାସ ପରେ)- ଏହା କିଛି ମାସ ପରେ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ବା ଆଗରୁ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ।

- ଦୁଃଖ - ଦୁଃଖ ହେଉଛି ରକ୍ଷା ପାଇ ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ନିକଟ ସଂପର୍କୀୟ, ଘର, ମାଲିକାନା ଏବଂ ସମ୍ପତ୍ତି ଆଦି ହରାଇଥିବାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା/ପ୍ରତିଫଳନ। ଦୁଃଖ ଭୋଗିଥିବା ଲୋକର ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ- ଉଦାସ ଭାବ, କ୍ଲେଶ, ଅବସାଦ, ହରାଇଥିବା ଜିନିଷ ଫେରି ପାଇବାର ଇଚ୍ଛା, କ୍ରୋଧ, ଦୋଷ, ଅନିଦ୍ରା, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚିଡ଼ିଚିଡା ହେବା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରବଣତା, ହରାଇବା କଥା କୌଣସି କାରଣରୁ ମନେ ପଡିଲେ ବେଶୀ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ତଥା ଚିନ୍ତିତ ହେବା।
- ଆଘାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚାପ ବିକାର- ଜଣେ ସାଂଘାତିକ ଭାବରେ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେବ ଯଥା-
- ସ୍ୱପ୍ନ ବା ସ୍ମୃତି ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପୁନଃର୍ଜୀବିତ ହେବା।
- ଆଘାତ ପାଇଥିବା ଘଟଣାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ରୂପେ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ସ୍ଥିତି ତଥା ଗତିବିଧିରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା

- ଜଡ଼ ପାଲଟିବା, ଆବେଗହୀନ ହେବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା
- ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସତର୍କତା (ଆରାମରେ ରହି ନ ପାରିବାର ଅସମର୍ଥତା, ସବୁବେଳେ ବିବ୍ରତ ଜଣା ପଡିବା), ଟିକିଏ ଶବ୍ଦରେ ଚିହିଁକି ଉଠିବା, ଭୟପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବା, ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିବା ।
- କିଛି ବି ଉପଭୋଗ କରି ନ ପାରିବା
- ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
- ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ହିଂସ୍ରକ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା

୪. ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-

- ଉତ୍ପାଦକତା ହ୍ରାସ ପାଇବା
- ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା
- ବାହ୍ୟ ସହାୟତା ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା- ମଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ
- ପୀଡ଼ିତ ଓ ସମସ୍ୟାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବା
- ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
- ଆତ୍ମହତ୍ୟା

ଆବେଗିକ ସହାୟତା-ମନୋସାମାଜିକ ସହାୟତା ସକାଶେ ବ୍ୟାବହାରିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ

ନିଜର ଆତ୍ମୀୟ ଜଣକୁ ହରାଇବା, ଘନିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚ୍ଛେଦ ଏବଂ ଜିନିଷପତ୍ର ହରାଇବାର କ୍ଷତି ମଣିଷ ଜୀବନର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ। ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ, ବିନା ଅସୁବିଧାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରିଥା'ନ୍ତି। କାରଣ ଏହି କ୍ଷତିକୁ ହୃଦ୍‌ବୋଧ କରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାର ଏଥିରେ ସହଯୋଗ କରିଥା'ନ୍ତି । ଆପେ ଆପେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସଂପର୍କୀୟ, ପଡୋଶୀଙ୍କ ଠାରୁ ସହାୟତା ମିଳେ। ମୃତ୍ୟୁ ହେଲା ପରେ ଧାର୍ମିକ ରୀତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ପରିବାର ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ କିଛି କାମକୁ ବାତିଲ କରେ, ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଏ, ଶବଦାହର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିବସରେ ରୀତୀନୀତି ସମ୍ପନ୍ନ ପୂର୍ବକ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରାଯାଏ । ଏହିସବୁ ରୀତିନୀତି ଜଣକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷତିକୁ ବୁଝିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ବାସ୍ତବତାକୁ ଅନୁଭବ କରି ନିଜ ଜୀବନକୁ ଆଗେଇ ନେଇଥାଏ।

ତଥାପି, ଗୋଟିଏ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ। କାରଣ ସେହି ଅଂଚଳର ପ୍ରତ୍ୟେକେ ସେଥିରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବାର ଭିତରେ ସମନ୍ୱୟ ରହେ ନାହିଁ। ଏହା ଏକାକୀତ୍ୱବୋଧ, ଅସହାୟତା ଏବଂ ନିରାଶାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଶୋକ ଏବଂ ଏ ସଂପର୍କିତ ରୀତିନୀତି ସ୍ୱତଃ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହାର ଅର୍ଥ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବେଗିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

ଏହା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ଯେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଜଣକର ଜୀବନକୁ ପୁନଃଗଠନ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ ଭାବରେ ପୁନଃନିର୍ମାଣ, ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଥାଶିଘ୍ର କ୍ଷତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଏହା ତାଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ଏବଂ ଆବେଗିକ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ବାସ୍ତବତା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ତା' ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପରିବାର ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ତରରେ ପୁନଃଜୀବନଧାରଣକୁ ଆଗେଇ ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଜନସାଧାରଣ ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ସଂପର୍କ-

ଫନି ବାତ୍ୟା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଦାରୁଣ ଧକ୍କା, ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ସମସ୍ୟା ନିଜର ସମ୍ବଳ ଅନୁସାରେ ସମାଧାନ କରି ବଞ୍ଚୁଥିଲେ। ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ ଚାପ କିଛି ଆବେଗିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହାକି ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସାଧାରଣ। ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଘନିଷ୍ଠତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଦୁଇ ବା ତତୋଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣାର ଅନୁଭବ, ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ସୁଗମ କରାଯାଇ ପାରିବ-

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ କଣ କହୁଛନ୍ତି
- ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱତଃ ଆଦର ଏବଂ ସମ୍ମାନ
- ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକର ପ୍ରବୃତ୍ତି ତଥା ମନୋଭାବ ଅଲଗା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା।
- ଯାହା କରିହେବ ତାହା କେବଳ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରି ବିଶ୍ୱାସ ଭାଜନ ହେବା ଏବଂ ଯାହା ନିଜକୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି ତାହା କରିବା ନାହିଁ
- ସମାନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିବା
- ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଯାହା ବାସ୍ତବରେ କୁହାଯାଏ ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଭିତରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ମନୋଭାବ ସବୁକୁ ଗୁପ୍ତ ରଖି କୁହା ଯାଇଥାଏ।

ଶୁଣିବା

ଶୁଣିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ କୌଶଳ, ଯାହା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ତଥା ଆବେଗିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଶୁଣିବା କୌଶଳ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ପାରିବ -

- କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ କଥା ହେଲାବଳେ ତା ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ରହିବା - ଏହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ସେ ଯାହା କହୁଛି ସେଥିରେ ଶୁଣିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଗ୍ରହ ଅଛି।
- ଶୁଣିବା ବେଳେ କେତେବେଳେ କେମିତି କହିବ - ଏହା ଦ୍ୱାରା କହୁଥିବା ଲୋକ ଭାବିବ ଯେ ସେ ଯାହା କହୁଛି ତାହା ବୁଝାପଡୁଛି ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନିଆଯାଉଛି। ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଭାବାନୁବାଦ କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ବକ୍ତାକୁ ଅଲଗା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଦେଇଥାଏ।

- ମଝିରେ ବାଧା ଯେପରି ନ ଉପୁଜେ - ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତା'ର ମନର ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ସବିଶେଷ ବର୍ଣନା ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଝିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଯିବ ନାହିଁ।
- ସହନଶୀଳ ହେବା - ଆଗରୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ନିନ୍ଦା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କଣ ଭାବିବା ଉଚିତ ସେଠାରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇପାରେ।
- ସମାନୁଭୂତି - ଅନ୍ୟର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ବର୍ଣନା କରିବା, ଯେପରି ତାହା ତୁମ ନିଜେ ଅଙ୍ଗେନିଭା କଥା। ଏହା ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନିବା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ; ଯେତେବେଳେ କି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ବା ଆବେଗିକ ଅନୁଭୂତି ଦେଇ ଯାଉଥିବେ ।

ପଦକ୍ଷେପ

ପଦକ୍ଷେପ ର ଯୋଜନା ତିନିଟି ସ୍ତରରେ କରାଯାଇପାରେ ଯଥା- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ତରରେ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ-

ଭେଣ୍ଟିଲେସନ/ସଂଚାଳନ- ଏହି ପଦ୍ଧତି ଆବେଗ ଏବଂ ଅନୁଭବକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ବାତ୍ୟା ଫନି ପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ।

କିଛି ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ତତ୍କ୍ଷଣାତ କଥା ହେବା ଉଚିତ-

ଆମେ କଣ କରିବା ଉଚିତ-
• ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଯତ୍ନର ସହିତ ଶୁଣିବା
• ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା ହେବା
• କ୍ଲେଶ/ଦୂରାବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା
• ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବ ନାହିଁ
• କାନ୍ଧରେ ହାତ ଥାପୁଡେଇ ସମର୍ଥନ କରିବା/ କାନ୍ଦିଲେ ହାତକୁ ଧରି ପକାଇବା **ସାବଧାନତା- ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଛୁଇଁଲା ବେଳେ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କିତ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ନିୟମକୁ ମାନିବା**
• ତାଙ୍କୁ କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କେବେ କହିବା ନାହିଁ।

କିଛି ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ଲୋକ କଥା ହୋଇ ନ ପାରନ୍ତି/ବହୁତ ରାଗି ଯାଇ ପାରନ୍ତି ବା ମୁକ ଏବଂ ନୀରବ ପାଲଟି ଯାଇ ପାରନ୍ତି।

ଆମେ କଣ କରି ପାରିବା ?

- ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ବା ଚିନ୍ତିତ ହେବ ନାହିଁ
- ତାଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ମନେ ପକାଇ ଦେବା ସକାଶେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଜାରି ରଖିବା
  - ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟତମ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତି
  - ବିଚ୍ଛେଦର ଯନ୍ତ୍ରଣା
  - ଏକାକୀ ରହିବାର ସଂକଟ/ଦୁଃଖ
  - ଅସହାୟତା
  - ଏକାକୀତ୍ୱବୋଧ

ଯାତ୍ରାର ଗଳ୍ପ ବ୍ୟବହାର କରିବା – ଯେତେବେଳେ ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ମାତ୍ର ଜୀବିତ, ବାକି ସମସ୍ତେ ମୃତ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ରାଗ ଆସିବ ଏବଂ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଭାବନା ଆସିବ। ସେତିକି ବେଳେ ଯାହା ଘଟିବାର ଥିବ ଘଟିବ ବୋଲି ଜଣାଇବା ନିମିତ୍ତ ଯାତ୍ରାର ଗପ ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ।

ଥରେ ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କଥା ହେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କଲେ, ଏହି ଢାଞ୍ଚାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ଚାଲୁ ରଖିବେ-

- ବାତ୍ୟା ଫନି ପରେ ତାଙ୍କର ଏବଂ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କର ଜୀବନଯାପନ କିପରି ଚାଲିଛି।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା- ସେ ଏବଂ ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭୂତ କ୍ଷତି ବିଷୟରେ କଥା ହେବା।
- କ୍ଷତିର ଅନୁଭବ- ସେ ଏହି କ୍ଷତିକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ? କ୍ଷତିର ନିଜସ୍ୱ ଅର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି।
- ବନ୍ଧୁ, ପଡୋଶୀ, ରିଲିଫ କର୍ମୀ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଠାରୁ ଘଟଣା ପରେ ପରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାୟତାର ସଂପୂର୍ଣ ବିବରଣୀ ସଂଗ୍ରହ।
- ସେ କିପରି ଭାବରେ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି ?- ସେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରୁଛନ୍ତି ତାର ସଂପୂର୍ଣ ସୂଚନା(ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- କିଛି ଲୋକ ବେଶୀ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥାନ୍ତି)
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ଯେପରି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା
- ଦରଦ /ଯନ୍ତ୍ରଣା, ନିଦ କମିଯିବା, ଭୋକ କମିଯିବା, ଭୟ ଦେଖାଯିବା, ଆଗ୍ରହ କମିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା
- ଭବିଷ୍ୟତକୁ କିଭଳି ଭାବରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ?
- କଣ ସବୁ ସାହାଯ୍ୟ/ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ ? CLH ବାରମ୍ବାର ପରିଦର୍ଶନରେ ଯିବେ, ଘଟଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥା ହେବେ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଝିବେ ଏବଂ ସମାଧାନ କରିବେ ଇତ୍ୟାଦି।

ଆରାମ ଜନିତ ବ୍ୟାୟାମ

ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଦିନକୁ ଅନେକ ଥର ଆରାମ ଜନିତ ବ୍ୟାୟାମ /ଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା। ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ରାଗ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ବ୍ୟାବହାରିକ ସାହାଯ୍ୟ

- ଫନି ବାତ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱସନୀୟ ଖବର ଶୁଣିବା।
- ଏହି ସମୟରେ ଉଠୁଥିବା ଗୁଜବ ସବୁକୁ ବିଶ୍ୱାସକୁ ନ ନେବା।
- ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ସହିତ ରହିବା
- ସୁରକ୍ଷା ନାଁରେ ମହିଳା, ଶିଶୁ ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଦୂରକୁ ନ ପଠେଇବା। କାରଣ ଏହି ବିଚ୍ଛେଦ ସେମାନଙ୍କର ତଥା ତୁମ୍ଭର ଅନେକ କ୍ଷତିକାରୀ ଉତ୍କଣ୍ଠାର କାରଣ ହୋଇପାରେ।
- ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟ ସ୍ଥଳରେ ରହୁଥିଲେ ବି ସମାନ ଗାଁର ଲୋକଙ୍କ ସାଥୀରେ ରହିବା ଅର୍ଥାତ ପରଚିତ ଲୋକଙ୍କ ସାଥୀରେ ରହିବା।
- ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ କରି ତାକୁ ପାଳନ କରିବା ଯଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭକୁ ଅବସ୍ଥା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅଛି ଭଳି ଲାଗିବ।
- ଫନି ବାତ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥା ହେବାକୁ ଏକ ବିଷୟ ଭାବରେ ନିଅ, ତୁମ୍ଭର ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଅନୁଭବକୁ ନିଜ ପରିବାର, ପିତାମାତା, ସ୍ତ୍ରୀ/ସ୍ୱାମୀ, ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ତଥା ଚିହ୍ନା ପରିଚୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କର। ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତୁମ୍ଭ ଆବେଗକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରି ପାରିବ /ହାଲକା ହୋଇ ପାରିବ।
- ତୁମ୍ଭ ପରିବାର ସକାଶେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମନେ ହେଉଥିବା କାମ ଯଥା- ଏକାଠି ଖାଇବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ଖେଳିବା, ଗୀତ ଗାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ପୁନଃ ଚାଲୁ ରଖିବା।
- ତୁମ୍ଭର ପିତାମାତା, ସ୍ତ୍ରୀ/ସ୍ୱାମୀ, ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି, ପରିବାରର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା, ତାଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବା ଏହା କେବଳ ତୁମ୍ଭକୁ ଭଲ ଲାଗିବ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦିତ କରିବ।
- ଯଦି ତୁମେ ନିଜର ନିକଟତମ ଲୋକକୁ ହରାଇଛ, ମିଳିତ ଭାବରେ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା, ଦଳଗତ ଶୋକର ଆରମ୍ଭ ତଥା ତହିଁରେ ଯୋଗଦାନ କର। ଏହା ତୁମ୍ଭକୁ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ବିନା ବଞ୍ଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
- ଯଦି ତୁମେ ଆଘାତ ପାଇ ନାହଁ ବା ଅଳ୍ପ ଆଘାତ ପାଇଛ ତେବେ ଉଦ୍ଧାର, ରିଲିଫ ଏବଂ ଥଇଥାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗ ନିଅ । କାମ କରିବା ଉପଶମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଟନିକ୍ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ।
- ଯଦି ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ଦୂରରେ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କିମ୍ବା ଘରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ନିରନ୍ତର ସଂପର୍କରେ ଥାଅ । ତୁମ୍ଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତାଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଅ ଏବଂ ତାଙ୍କ ବାବଦରେ ତୁମେ ଅବଗତ ହୁଅ। ଏହା ତୁମ୍ଭକୁ ଦେଖାରେଖା କରୁଥିବାର ଏକ ଅନୁଭବ ଦେବ।
- ବିଶ୍ରାମ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନରୁ ସମୟ ବାହାର କର ଏବଂ ସେହି ସମୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ କଟାଇବା ପାଇଁ ଏକ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥଳରେ ସମସ୍ତେ ଜମା ହୋଇ କବାଡି ଖେଳିବା, ପଢିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା, ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନ ବୁଲିବା, ସ୍ତୁତିଗାନ କରିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବ।

- ତୁମ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କର ଏବଂ ସ୍ୱୀକାର ତଥା ଗ୍ରହଣ କରଯେ ତୁମେ ସବୁବେଳେ ତୁମର ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କିଛି ସପ୍ତାହ ବା କିଛି ମାସ ସକାଶେ କାମ କରି ପାରୁନାହଁ।

ସହଯୋଗ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ବ୍ୟବହାର

ପରାମର୍ଶ ଯତ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର-

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ହିଁ ଅପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର ହେବ। ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ଡାକ୍ତର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହେବେ। ତଥାପି ଆପଣ ଯଦି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପାଖକୁ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଗଲେ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହେବ ଏବଂ ଯଦି ନିକଟରେ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଠାନ୍ତୁ।

ପରିବାର ସ୍ତରରେ-

ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହସ୍ତକ୍ଷେପ ସହିତ ପରିବାର ପାଇଁ ବ୍ୟାବହାରିକ ସହଯୋଗ, ଏପରିକି ପରିବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଏକ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ। ଏହା ପରିବାରର କେତେ ଲୋକ ରକ୍ଷା ପାଇଛନ୍ତି ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ। ଯଦି ପରିବାରର କିଛି ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟସବୁକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

- ପରିବାକୁ ଦଳଗତ ଭାବରେ କ୍ଷତିକୁ ବାଣ୍ଟିବାକୁ ପଡିବ।
- ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା। ଏହା ସହାୟତା ଦେବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇବା ସକାଶେ ସୁଗମ କରିବ।
- ପ୍ରାର୍ଥନା, ମୃତବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଫୋଟୋ ରଖିବା, ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ/ମାନଙ୍କ ଜିନିଷପତ୍ର ସାଇତି ରଖିବା ଭଳି ଧାର୍ମିକ ରୀତିନୀତି କରିବା।
- ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଏକ ପରିବାର ଭଳି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାମରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ରେଡିଓ ଶୁଣିବା, ଟି.ଭି. ଦେଖିବା ବା ମେଳା/ଯାତ୍ରା ଦେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା।
- ଫନି ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେଉଁଳି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେଉଁଳି ପୁନଶ୍ଚ ଚାଲୁ ରଖିବା ପାଇଁ ପରିବାରକୁ କହିବା।
- ପରିବାରରେ ସମସ୍ତେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସହାଯ୍ୟ କରିବା
- ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିବା ଯେପରିକି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଘରେ ଏକାଠି ମିଶିକି କାମ କରିବେ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ

- ଦଳଗତ ଶୋକ ପାଳନ
- ଦଳଗତ ବୈଠକ
- ଲୋକ ସଂଗୀତ
- ଭକ୍ତି ସଂଗୀତ

ମନେରଖ-

ଫନି ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେଭଳି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେଭଳି ପୁନଶ୍ଚ ଚାଲୁ ରଖିବା ପାଇଁ ପରିବାର/ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା।

ଦଳଗତ ଅଂଶଗ୍ରହଣ-

ପୁନଃନିର୍ମାଣ ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରମଦାନ ଭଳି ପଥ ସୁଗମ ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏକ ଖେଳପଡିଆ ସୃଷ୍ଟି ନିମିତ୍ତ ବୁଦା ସଫା କରିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ସକାଶେ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ଏକ କୁଟୀର ନିର୍ମାଣ କରିବା, ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ବା ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ବା ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା।

ଉତ୍ସାହିତ କରିବା- ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନୀୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ମିଳିତ ଭାବରେ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା-

- ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁନଃନିର୍ମାଣ

- ରାସ୍ତାଘାଟ ନିର୍ମାଣ

- ଗୃହ ପୁନଃନିର୍ମାଣ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପହଞ୍ଚାଇବା

- କ୍ଷତିପୂରଣ ମିଳିବାରେ ବିଳମ୍ବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭିବେଦନ/ନିବେଦନ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

- ଏହିସବୁ କାମ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଧର୍ମଗୁରୁ, ବିଚାରବାନ ନେତା, ପେଶାଦାର ବିଳାପକାରୀ, ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା
- ଗୁଜବ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସଚେତନ କରିବା ଏବଂ ଦଳଗତ ଭାବରେ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବା

ସ୍ଥାନୀୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱସ୍ଥ ମୁକାବିଲା ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବକ ଏହି ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ସକାଶେ ଯଥେଷ୍ଟ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷମତା ରହିଛି। ତେଣୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ଚାଲୁ ରଖିବାରେ CLHର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ମାନସିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଲାଘବ କରିବା ନିମି CLH ସ୍ଥାନୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଆଧାରରେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ପାରିବ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁ ଏପରି ହୋଇପାରେ- ପ୍ରାର୍ଥନା ବୋଲିବା, ସ୍ତୁତିଗାନ ଏବଂ ଲୋକ ସଂଗୀତ, ଦଳଗତ ରୀତିନୀତି/ଉତ୍ସବ ପାଳନ, ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବ ପାଳନ, ପଥପ୍ରାନ୍ତ ନାଟକ, ବ୍ୟଙ୍ଗ ନାଟକ ଇତ୍ୟାଦି।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହାୟତା

ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ତଥା ପରିବାରକୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ସାହାଯ୍ୟ

ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କଳାପରେ, ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା, ଦୁଃଖ ତଥା କ୍ଳେଶ ଲାଘବ ନିମନ୍ତେ ପଥ ସୁଗମ କରିବା, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ ସକାଶେ ପଚାରି ବୁଝିବା ଯାହାକି ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ହୋଇପାରେ-

- କ୍ଷତିପୂରଣ ଦେବା
- କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇବା ସକାଶେ ବାଟ ଦେଖାଇବା
- ଫର୍ମ ପୂରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା/ବ୍ୟାଙ୍କ ଜମାଖାତା ଖୋଲିବା ବା ଡାକଘର ଜମାଖାତା ଖୋଲିବାରେ ସହାୟତା
- ବ୍ୟାବହାରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଯେପରି ଫର୍ମ ଆଣିଦେବା, ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ଅଫିସକୁ ଯିବା ଇତ୍ୟାଦି
- ଆବଶ୍ୟକମତେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ

- ପଡୋଶୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ସକାଶେ ଅନୁରୋଧ/ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା/ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ ଏକାକୀ ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ଯୁବକ/ଯୁବତୀ ବା ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବୃଦ୍ଧ ବେସାହାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି।
- ଚାଷକାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା
- ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
- ଗୃହ ନିର୍ମାଣ, ମାଛଚାଷ ଇତ୍ୟାଦି

ଅନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ

ମନୋସାମାଜିକ ହସ୍ତକ୍ଷେପର ଅଂଶବିଶେଷ ସ୍ୱରୂପ ଆବେଗିକ ଅସୁବିଧା ସ୍ଥଳେ ସାହାଯ୍ୟ ସହିତ ନେଟୱାର୍କ ତିଆରି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ମାନଙ୍କ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥଇଥାନ ତଥା ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଡିତ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ବା ଅନ୍ୟ ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ।

ତୁମକୁ ପ୍ରଭାବୀ ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ତିଆରିବା ନିମିତ୍ତ ସୂଚନା-

କଣ କରିବ	କଣ କରିବ ନାହିଁ
• ପରିବାରକୁ ନିୟମିତ ପରିଦର୍ଶନ • ଅର୍ପଣ କରା ଯାଇଥିବା ଚା ବା କଫି ଭଳି ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା • ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ବା ଅନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ • କ୍ଷତିପୂରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବା ପାଇବା ସକାଶେ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇବା • ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟାବହାରିକ/ପ୍ରକୃତ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇବା • ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର • ସଂପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ(ଚିଠି ଲେଖିବା) ରଖିବା ଏବଂ ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିବା	• ଯାହା କରିହେବ ନାହିଁ ବା ଯାହା ତୁମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ ତାହା ପ୍ରତିଜ୍ଞା ନ କରିବା • ତାଙ୍କ ସକାଶେ ନିଷ୍ପି ନିଅ ନାହିଁ ଯେପରିକି ବିବାହ ବା ଅର୍ଥ କାରବାର ଇତ୍ୟାଦି • ରକ୍ଷା ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ବ୍ୟଥିତ ହୁଅନାହିଁ। ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ବିନା କାରଣରେ ରାଗିବା । ତୁମର ବାରମ୍ବାର ଆସିବା ତାଙ୍କ ଅସୁବିଧାର କାରଣ ବୋଲି ନିନ୍ଦା କରିବେ ବା ସମୟେ ସମୟେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଦାବୀ କରିବେ। • ସାକ୍ଷାତକୁ କେବେ ଏଡ଼ାଇବା ନାହିଁ • କେତେବେଳେ ବି ଅଧିକ କାମର ବୋଝ ନେବା ନାହିଁ। • ଘରୋଇ ଝମେଲାରେ କାହାରି ପକ୍ଷ ନେବା ନାହିଁ।

ଧ୍ୟାନ ଦେବା- ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଯତ୍ନନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦଳକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଯାଉଥାଏ। ଏହି ଦଳ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ହୁଏତ ସହଯୋଗ କରି ନ ପାରନ୍ତି। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଶିଶୁମାନେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ପାରୁ ନ ଥିବେ ବା ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେଉଥିବେ। ସେହିପରି ପ୍ରଭାବହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ଥାନୀୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ପାତରଅନ୍ତର ଯୋଗୁଁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆଗକୁ ଆସି ପାରେନାହିଁ । ସେଥି ସକାଶେ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ସବୁ

ମଣିଷଙ୍କ ଭିତରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ନିଷ୍କ୍ଷତା/ସମତା ଭିତରେ ଗୁଣବତ୍ତା ଅଛି । ତେଣୁକରି ଲାଘବ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆପେ ଆପେ ସମତା ଆଣିବା ଉଚିତ ।

ସାରକଥା

ପଦକ୍ଷେପର ସ୍ତର

ଗୋଷ୍ଠୀ

- ଦଳଗତ ଶୋକ ପାଳନ
- ଲୋକ ସଂଗୀତ
- ଗୋଷ୍ଠୀ ବୈଠକ
- ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ସେବା
- ପଦଯାତ୍ରା

ପରିବାର

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା
- ଏକାଠି ରହିବା
- ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ରଖିବା
- ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଫଟୋ ତଥା ଜିନିଷପତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବା
- ପରିବାରସାରା ଶୋକ ପାଳନ

ପ୍ରଶାସନ

- କ୍ଷତିପୂରଣ
- ପୁର୍ନନିର୍ମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ
- ବିଦ୍ୟାଳୟ
- ଡାକ୍ତରଖାନା
- ଗୃହ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

- ସଂଚାଳନ
- ଭାବ ବିରେଚନ
- ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିନା ବଞ୍ଚି ଶିଖିବା
- ସହାୟତା ଲୋଡିବା/ ନେଟଓ୍ୱର୍କିଂ
- ରୁଟିନ ପାଳନ
- ଦ୍ୱନ୍ଦ ଦୂରେଇବା

ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ

- ନେଟଓ୍ୱର୍କିଂ
- ସମନ୍ୱୟ
- ରିଲିଫ ଓ ଥଇଥାନ
- ବିଦ୍ୟାଳୟ
- ଗୃହ
- କୃଷି ପାଇଁ ଅଭିନବ ପ୍ରୟାସ

ଗୋଷ୍ଠୀସ୍ତରୀୟ ସହାୟକ(CLH)ର କାମ

ନିଜର ଯତ୍ନ କିପରିନେବ-

ରହିବା ସାହାଯ୍ୟ ହେଉ କି ଆବେଗିକ ସାହାଯ୍ୟ, ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ ସହାୟକ(CLH) କଠିନ ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ କାମ କରିଥା'ନ୍ତି। ଦିନରେ ହେଉ କି ରାତିରେ, ଚାପଯୁକ୍ତ କାମ ଏମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ଆଣିଥାଏ। ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକ କରିବା ସହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଯେପରି- ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ନ ହେବା ବା ଉତ୍ତେଜିତ ନ ହେବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ ଦରକାର କରନ୍ତି।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଚାପର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରସ୍ତାବ ରହିଛି - ଜଣେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଏକ ବନ୍ଧୁତା ମନ୍ତ୍ର ବାହାର କରିବା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ କାମ, କ୍ଲାନ୍ତିର ମାତ୍ରା ଏବଂ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ରାଜି ହେବେ। ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କୁହ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛ ସେ କିପରି ଚିହ୍ନିବେ/ ଜାଣିବେ (ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଅତ୍ୟଧିକ କାମ କରୁଥିବି, ମୋତେ କୁହ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବାପାଇଁ)। ବନ୍ଧୁ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କର। ସେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେ, ବିଶ୍ରାମ ନେବ, ଯଦି ଅବସ୍ଥା ଅନୁମତି ଦେଉଛି। ସହକର୍ମୀଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ କର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଅନୁଭବ ଶୁଣ। ରାଗଦ୍ୱେଷକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

ଭାବରେ ନିଅ ନାହିଁ। ଆବଶ୍ୟକ ନ ହେଲେ ସମାଲୋଚନାକୁ ଏଡାଇ ଯାଅ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ କହି ଶିଖ "ତୁମେ ବହୁତ ଭଲ କାମ କରୁଛ" ଭଲ କାମ ଇତ୍ୟାଦି। ପିଠି ଥାପୁଡ଼ାଅ ବା ସ୍ପର୍ଶ କର। ଏକାଠି ମିଶି ଜଳଖିଆ କର।

- ଚେଷ୍ଟା କର କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ। ଗୀତ ଶୁଣ, କିଛି ବହି ପଢ଼ ଇତ୍ୟାଦି।
- ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଅ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଅ।
- ହସ କଥା ଚାପମୁକ୍ତ କରିବ ଏବଂ ଆରାମ ଯୋଗାଇବ। ତଥାପି ଏହାକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କର। ଲୋକମାନେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ବହୁତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ପୀଡ଼ିତ ବା ସହକର୍ମୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ନେଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଆଘାତ ପାଇ ପାରନ୍ତି। କାରଣ ସେମାନେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ।
- ସକାରାତ୍ମକ କଥା ହେବା ଯେପରିକି- ମୁଁ ଠିକ୍ କାମ କରୁଛି ଏବଂ ମୋତେ ଯେଉଁ କୌଶଳ ଶିଖା ଯାଇଛି ମୁଁ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରୁଛି।
- ଆରାମ ବାଚକ କୌଶଳ ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କର, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ (ଜୋରରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା)
- କାମ କରିବାର ପ୍ରଭାବ କମିଲା ଭଳି ମନେ ହେଲେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ। ଏସବୁକୁ ମନେରଖ- ତୁମର ରହଣି ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଆରାମଦାୟକ ଏବଂ ଘରୋଇ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର। ବ୍ୟାଗ ଖୋଲ ଏବଂ ପ୍ରିୟ ମଣିଷଙ୍କ ଫଟୋ ବାହାର କରିଦିଅ। ନୂଆଁ ସାଙ୍ଗ ତିଆର। ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରଖ। ଘରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କରେ ରୁହ। ଅନେକ ସମୟରେ ଚିଠି ଲେଖ ବା ଫୋନ କର। ଫଟୋ ପଠାଅ। ଉପଯୁକ୍ତ ମନେକଲେ ଏବଂ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ପରିବାରରୁ ବୁଲି ଆସ। ମଦ ଏବଂ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଦୂରେଇ ରୁହ। ନିଜର କାମ ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ଲେଖିବା ସକାଶେ ଏକ ଡାଏରୀ ରଖ।