

भू-राजनीतिक अनिश्चितता के समय में सामना करना

(Coping in Times of Geopolitical Uncertainty)

ग्लोबल साइकोलॉजी एलायंस (GPA) “भू-राजनीतिक अनिश्चितता के समय में सामना करना” शीर्षक पर एक सुझाव शीट साझा कर रहा है जिसका एकमात्र उद्देश्य मनोविज्ञान के विज्ञान को सार्थक कार्यों में रूपांतरित करना है, ताकि विश्वभर में प्रभावित लोगों का समर्थन किया जा सके। यह मार्गदर्शन वर्तमान मानवीय आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेपों को व्यवहार में लाने के उद्देश्य से प्रस्तुत किया गया है, क्योंकि दीर्घकालिक राजनीतिक तनाव और उसके व्यापक तथा स्पष्ट रूप से मापे जा सकने वाले शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों के बीच का संबंध वैज्ञानिक रूप से पूरी तरह स्थापित है। यह दस्तावेज़ कोई राजनीतिक वक्तव्य नहीं है।

सामाजिक-राजनीतिक उथल-पुथल मौजूदा मनोवैज्ञानिक लक्षणों—जैसे चिंता और अवसाद—को बढ़ा देती है, और उन व्यक्तियों में भी लक्षण उत्पन्न कर सकती है जिनका पहले कोई मनोवैज्ञानिक समस्या का इतिहास नहीं रहा हो।

- **जिन व्यक्तियों का मनोवैज्ञानिक स्थितियों का इतिहास है, उन पर विशेष ध्यान दें तथा उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए उपलब्ध विभिन्न स्तरों (पेशेवर, सामुदायिक, पारिवारिक) पर सहायता तलाशें।**
 - लोगों से सीधे संपर्क करें और उनसे ईमानदारी से साझा करने को कहें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
 - व्यवहार में बदलाव—जैसे नींद की समस्याएँ, चिड़चिड़ापन, या निराशा की अभिव्यक्तियाँ—के प्रति मनोसामाजिक समर्थन प्रदान करें, क्योंकि ये गंभीर संकट के संकेत हो सकते हैं।
 - यदि मनोवैज्ञानिक संकट इतना गंभीर हो कि तत्काल प्रतिक्रिया आवश्यक हो, तो अपने निकटतम आपातकालीन सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें।
- **चुनौतीपूर्ण जीवन परिस्थितियों में तनाव से निपटने के लिए अपनाई जाने वाली सामना-रणनीतियाँ राजनीतिक संकटों से उत्पन्न चिंता को नियंत्रित करने में भी प्रायः प्रभावी सिद्ध होती हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं : -**
 - भावनाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने के लिए गहरी साँस लेने का अभ्यास करना;
 - स्वस्थ ध्यान-विचलन के साधनों का उपयोग करना, जैसे ध्यान को पुनः केंद्रित करना और बातचीत के विषयों को संभालने योग्य विषयों की ओर मोड़ना;
 - नियमित शारीरिक गतिविधि में शामिल होना—छोटी सैर से लेकर घर पर नृत्य तक;
 - मित्रों और परिवार से जुड़कर सामाजिक संपर्क बढ़ाना;
 - जन्मदिन, वर्षगाँठ आदि जैसी महत्वपूर्ण तिथियों को स्वीकार करना और उनका उत्सव मनाते रहना।

- सामाजिक-राजनीतिक संकटों के भौगोलिक और सूचनात्मक निकट संपर्क से व्यक्ति में नियंत्रण की कमी की अनुभूति बढ़ती है, जिसके परिणामस्वरूप चिंता और बेचैनी भी बढ़ सकती है।
 - जहाँ तक संभव हो, वर्तमान संकटों पर केंद्रित मीडिया, समाचार स्रोतों और चर्चाओं के संपर्क को सीमित करें।
 - समाचार देखने/पढ़ने के लिए एक निश्चित समय-सारिणी तय करें (जैसे प्रतिदिन एक घंटा) और उसी का पालन करें।
 - समाचारों के संपर्क से पहले और बाद में सकारात्मक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने वाली गतिविधियाँ शामिल करें। उदाहरण के लिए, राजनीतिक घटनाओं की जानकारी लेने से पहले परिवार के साथ समय बिताएँ और उसके तुरंत बाद टहलने जाएँ।
 - यह ध्यान रखें कि यद्यपि संकट के भौगोलिक रूप से निकट होने से मानसिक पीड़ा बढ़ सकती है, फिर भी जो लोग सीधे प्रभावित क्षेत्रों में नहीं रहते हैं, वे भी गंभीर तनाव अनुभव कर सकते हैं। ऐसे व्यक्तियों को सहायता लेने और सामना-रणनीतियों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
 - स्थान की परवाह किए बिना, संकट को लेकर अपनी पीड़ा साझा करने वाले सभी लोगों के अनुभवों और कथाओं का सम्मान करें।
- राजनीतिक अनिश्चितता का बोझ किसी एक राजनीतिक दल या दृष्टिकोण तक सीमित नहीं होता। भले ही परिस्थितियाँ और विचार भिन्न हों, परिवर्तन के पक्ष या विरोध में खड़े लोगों पर पड़ने वाले मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव अक्सर समान होते हैं।
 - संकटग्रस्त व्यक्तियों की भावनात्मक अभिव्यक्तियों को एक मानवीय अनुभव के रूप में सुनने और समर्थन देने का प्रयास करें तथा परिस्थितियों को राजनीतिक विभाजनों के माध्यम से परिभाषित करने से बचें।
 - “यह आप पर कैसे प्रभाव डाल रहा है?” जैसे प्रश्न पूछें, न कि राजनीति-केंद्रित कथन, जैसे “यह [किसी समूह का नाम] की गलती है।”
- जटिल सामाजिक परिवर्तनों से निपटने के लिए भावनाओं का अनुभव करना और उन्हें स्वीकार करना अत्यंत आवश्यक है।
 - क्रोध, भय, निराशा, आशा, राहत या अन्य तीव्र भावनाओं का अनुभव करना स्वाभाविक है। महत्वपूर्ण भावनाओं को स्वस्थ और रचनात्मक तरीकों से संबोधित करना याद रखें।
 - उन लोगों के प्रति समझ दिखाएँ जिनकी प्रतिक्रियाएँ आपकी प्रतिक्रिया से भिन्न हो सकती हैं।

- यह स्वीकार करें कि जब कोई व्यवस्था उथल-पुथल में होती है, तब सरल समाधान तुरंत उपलब्ध नहीं होते, और तंत्रिका तंत्र पर अत्यधिक दबाव के बीच दैनिक कार्यों को संभालने के लिए आवश्यक ऊर्जा हमेशा संभव नहीं होती।
 - यदि संभव हो, तो उन माँगों (जैसे ईमेल) से थोड़े समय के लिए विराम लें जिन्हें बाद में निपटाया जा सकता है, और स्वयं को संभालने व पुनः संतुलित होने का अवसर दें।
 - स्वयं को दोष देने से बचें। अनिश्चित और लगातार बदलती परिस्थितियों के बीच यदि दैनिक ज़िम्मेदारियों पर ध्यान केंद्रित करना कठिन हो, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि आप आलसी या अक्षम हैं।
 - मानसिक स्वास्थ्य तब अधिक सुरक्षित रहता है जब लोग यथार्थवादी सीमाएँ निर्धारित करते हैं, नियमित दिनचर्या अपनाते हैं, आत्म-देखभाल करते हैं, संवेदनशील एवं विचारशील संवाद बनाए रखते हैं और परस्पर सहयोग लेते हैं—इसलिए इन विकल्पों को सक्रिय रूप से अपनाने का प्रयास करें।
- **संकट के समय मनुष्य का निश्चितता और सरल व्याख्याएँ खोजने की प्रवृत्ति स्वाभाविक होती है, और जब ये उपलब्ध नहीं होतीं, तो उदासीनता की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।**
 - “कुछ भी चलेगा” जैसी मानसिकता अपनाने के बजाय—जो अंततः सकारात्मक विकल्पों को सीमित कर देती है—ऐसी दिनचर्याएँ विकसित करें जो अर्थपूर्ण और उत्पादक हों, चाहे वे कितनी ही सरल क्यों न हों।
 - अनिश्चितता से होने वाली असहजता को स्वीकार करते हुए अपने परिवार और/या समुदाय के भीतर सक्रिय भूमिका निभाने के अवसर तलाशें; जैसे भोजन वितरण में सहयोग करना, सहकर्मियों से हालचाल लेना, या पड़ोसियों को आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराना।
- **राजनीतिक अनिश्चितता का सामना करते समय युवाओं पर इसका प्रभाव विशेष रूप से नकारात्मक हो सकता है, क्योंकि आर्थिक और सामाजिक प्रणालियों पर अविश्वास उनके भीतर परिवर्तन लाने की अपनी क्षमता (एजेंसी) की भावना को कमजोर कर देता है।**
 - जिन युवाओं से आप परिचित हैं, उनके साथ नियमित रूप से संवाद बनाए रखें।
 - उनसे हालचाल जानने के लिए संदेश भेजें, या पड़ोस में मिलने पर सहज रूप से अभिवादन करें।
 - बच्चों और किशोरों को यह पहचानने में सहायता करें कि वे कितने महत्वपूर्ण हैं और वे किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं।
 - क्या वे विद्यालय जा रहे हैं? क्या वे सीखने में रुचि ले रहे हैं? क्या वे अपने परिवार के लिए सहायक कार्य कर रहे हैं? ये सभी सकारात्मक और सामाजिक रूप से उत्तरदायी निर्णय हैं।