लकवे के साथ जीवन

लकवे के बाद महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

प्रथम संस्करण 2020

यह मार्गदर्शिका वैज्ञानिक और पेशेवर साहित्य के आधार पर तैयार की गई है।
इसे शिक्षा और जानकारी के उद्देश्य से प्रस्तुत किया गया है; इसे चिकित्सीय निदान या उपचार
सलाह नहीं समझा जाना चाहिए। अपनी परिस्थिति विशेष से संबंधित प्रश्नों के लिए कृपया किसी चिकित्सक या उपयुक्त
स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें।

क्रेडिट:

रचयिता: पैटी कुंज़ (Patty Kunze), BSN, RNC, रॉबर्टा पामर (Roberta Palmer), RN
एवं लॉरी पेपिटोन (Laurie Pepitone)
निर्माता व संपादक: शीला फ़िट्ज़गिबन (Sheila Fitzgibbon) एवं रेबैका सुल्ट्ज़बा (Rebecca Sultzbaugh)

क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 टोल फ़्री
(973) 379-2690 फोन
ChristopherReeve.org

© 2020 क्रिस्टोफर एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन

लकवे के बाद महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य

विषय-सूची

1 परिचय: मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

2 मेरु रज्जु की चोट या लकवे की शुरुआत के साथ समायोजन

7 सहयोग प्रणाली का विकास

12 तनाव

15 अवसाद, दुश्चिंता और पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर

27 शारीरिक छवि

32 आत्मसम्मान

37 उद्धरण

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

परिचय: मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन, CDC) के अनुसार, अमेरिका में लगभग 2.7 करोड़ महिलाएं अशक्तताओं से ग्रस्त हैं और यह आंकड़ा लगातार बढ़ रहा है। जब कोई रोग होता है या चोट पहुंचती है, विशेष रूप से तब जब मेरु रज्जु की किसी चोट (स्पाइनल कॉर्ड इंज्युरी, SCI), स्पाइना बाइफ़िडा, या मल्टिपिल स्क्लेरोसिस के कारण लकवा होता है, तो आपका मानसिक स्वास्थ्य जोख़िम में पड़ जाता है क्योंकि आपकी अपनी दिनचर्या के कुछ कार्यों में अक्षम हो जाने की संभावना होती है। ऐसा उन लोगों के लिए विशेष रूप से सच है जो मेरु रज्जु की ऐसी गंभीर चोटों से ग्रस्त हुए हैं जिनके कारण उन्हें पैराप्लेजिया (पैरों का लकवा) या क्वाड्रीप्लेजिया (हाथों, पैरों व धड़ का लकवा) हुआ है, क्योंकि आपकी स्थिति आपके सोचने और महसूस करने के तरीके/क्षमता पर असर डाल सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य का गठन आपके भावनात्मक और सामाजिक कुशलक्षेम – यानि जीवन से आपकी संतुष्टि – को मिलाकर होता है और इससे आपके सोचने, चीज़ों को महसूस करने और व्यवहार करने के तरीकों/की क्षमताओं पर असर पड़ता है। संतुष्टिदायक और अच्छी तरह संतुलित जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना बहुत ज़रूरी होता है क्योंकि इससे घर के अंदर और बाहर की गतिविधियों और संबंधों में उत्पादकता तथा सफलता को बढ़ावा मिलता है।

मेरु रज्जु की चोट या लकवे की शुरुआत के साथ समायोजन

आपकी मेरु रज्जु को चोट पहुंचने या किसी पेशी की कार्यक्षमता खो देने से आपके जीवन और शरीर के सभी पहलुओं में अच्छा-ख़ासा बदलाव आ जाता है; इस समायोजन को संभालना आसान बनाने के लिए उचित मानसिक देखभाल बहुत ज़रूरी है। दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों, जैसे मूत्रत्याग और मलत्याग की दिनचर्या, फोन व कंप्यूटर का उपयोग, भोजन पकाना, और काम पर जाना एवं वहां से वापस घर आना, सभी को बदलने की ज़रूरत पड़ती है। अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन और क्षमताओं में इतने सारे बदलावों के साथ, कोई आश्चर्य नहीं कि कितनी ही लकवाग्रस्त महिलाएं मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी कठिनाइयों का सामना करती हैं।

वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी द्वारा तैयार एक SCI फ़ोरम रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका में लगभग 2.7 करोड़ महिलाएं किसी शारीरिक अशक्तता के साथ जी रही हैं, जिनमें से लगभग 39,000 महिलाएं मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त हैं। मोनैश यूनिवर्सिटी के सेंटर फ़ॉर डेवलपमेंटल सायकॉलजी एंड सायकायट्री द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला कि मेरु रज्जु की चोटों से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं होने का जोख़िम दोगुना हो जाता है; 48.5 प्रतिशत पीड़ितों ने अवसाद का, 37 प्रतिशत ने दुश्चिंता का, 8.4 प्रतिशत ने पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर (ट्रॉमा पश्चात तनाव विकार/PTSD) का, और 25 प्रतिशत ने क्लीनिकल स्तर के तनाव के उल्लेखनीय स्तरों का अनुभव किया। अशक्तता ग्रस्त महिलाओं को अवसाद होने की संभावना पुरुषों से दोगुनी होती है क्योंकि वे अशक्तता से ग्रस्त हैं और एक महिला हैं। ऐसा मुख्य रूप से स्वास्थ्य देखभाल पाने की राह में मौजूद बाधाओं, बेरोज़गारी, तुलनात्मक रूप से कम वेतन, और दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में लगने वाले समय और मेहनत में वृद्धि के कारण होता है।

"चोट के बाद के पहले वर्ष में मैंने दुश्चिंता से बहुत संघर्ष किया। मैं दुखी थी, पर साथ ही मैं उन सभी 'यूं हुआ तो क्या होगा' को लेकर चिंता में भी थी जो मेरे वैवाहिक जीवन में, मेरे पारिवारिक जीवन में, मेरे पेशे में, और हमारी आर्थिक स्थिति के साथ घटित हो सकते थे। मेरे पति और मैंने हम दोनों के वेतन के सहारे हाल ही में हमारा नया घर खरीदा था, मेरी आमदनी हमेशा के लिए कट गई थी, और अब हमारे नए घर में मुझे और मेरे जीने के नए तरीके को समायोजित करने के लिए ज़रूरी बदलाव किए जाने थे। मेरी दुश्चिंता अचानक ही मेरी सोचने-समझने की शक्ति को कुचलने के स्तर पर पहुंच गई थी। मुझे जिस चीज़ से मदद मिली वो थी मेरे 'करने के कार्यों' की एक संपूर्ण सूची। जैसे-जैसे हर काम पूरा होता गया, मैं उसे काटती गई और अगले काम पर बढ़ती गई।" पैटी, **T-3/T-4, 2009 में चोटिल हुईं**

बदलाव और खुद को दोबारा खोजने के चरण

अमेरिका में मेरु रज्जु की चोट के लगभग 17,000 नए मामले हर वर्ष आते हैं और 2016 के आंकड़ों के अनुसार 14 लाख लोग मेरु रज्जु की चोट के साथ जी रहे हैं। साथ ही, लगभग 54 लाख अमेरिकी किसी-न-किसी प्रकार के लकवे (स्ट्रोक, SCI, MS, ALS, आदि) के साथ जी रहे हैं।

किसी SCI या लकवे की शुरुआत के बाद आप जिन चरणों से गुजरती हैं वे काफ़ी हद तक शोक मनाने के चरणों जैसे होते हैं। कुछ लोगों को बदलाव और खुद को दोबारा खोजने के कुछ या सभी चरणों का अनुभव हो सकता है, जो इस प्रकार हैं:

- भ्रम एवं व्याकुलता
- इनकार
- गुस्सा और अवसाद
- परीक्षण
- स्वीकार्यता

चोट क्यों या कैसे पहुंची यह समझने में मुश्किल होना आम बात है। आपकी दुनिया अचानक उलट-पुलट हो गई है जिससे प्रायः भ्रम और परेशानी के एहसास होने लगते हैं, आमतौर पर चोट के कुछ समय बाद ही। इस समय के दौरान, आप अपने सामान्य स्वभाव या व्यवहार से अलग स्वभाव या व्यवहार दर्शाने लग सकती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप आमतौर पर शांत रहती हैं और किसी मुद्दे के हल के लिए आसानी से कदम उठा लिया करती हैं, तो अब आपका व्यक्तित्व बदल जाता है और आप बेचैनी या घबराहट महसूस करने लगती हैं। जब लोगों का सामना किसी चुनौती से होता है तो प्रायः उनका व्यवहार सामान्य से अलग हो जाता है इस बात को देखते हुए यह बदलाव पूरी तरह स्वाभाविक है।

यह अवस्था कब चुपके से भ्रम के एहसासों में या फिर अपनी नई वास्तविकता से निपटने की मजबूरी को न मानने के एहसासों में बदल जाती है, पता ही नहीं चलता। आगे क्या करें यह पता नहीं होने या भविष्य में क्या होगा यह पता नहीं होने से ऐसी दुश्चिंता आ घेरती है कि आप अपनी वर्तमान अवस्था को मानने से इनकार कर देती हैं, लोगों का मुंह बद कर देती हैं, और खुद को यह यक़ीन दिलाने में लग जाती हैं कि कुछ भी ग़लत नहीं हुआ है। यह नज़रिया मूल रूप से एक बचाव का साधन है जो आपको चोट के कारण महसूस हो रहे दर्द और दुख को दरकिनार करने में मदद करता है।

“*अपने प्रेरक बल को ढूंढ़कर अपने अंधकार से बाहर निकलें। यह ज़रूरी है कि आप एक चरण में बहुत लंबे समय तक अटके न रहें।*” केयोना, T-4/T-5, 2005 में चोटिल हुईं

गुस्सा और अवसाद लकवे पर दी जाने वाली आम प्रतिक्रियाएं हैं। यदि आपकी चोट का कारण आपके नियंत्रण से बाहर था तो आपको लग सकता है कि आपके साथ नाइंसाफ़ी हुई है और हो सकता है कि आप दूसरों पर अपनी भड़ास निकालें या खुद पर अत्यधिक गुस्सा हो जाएं। कुछ ने तो यह भी बताया है कि वे गुस्सा बने रहना चाहते हैं क्योंकि इससे उन्हें यह महसूस करने में मदद मिलती है कि कम-से-कम उन्हें कुछ महसूस तो हो रहा है। आप अपनी क्षमताओं को खो देने का शोक मनाती हैं और ऐसे में अवसाद, SCI के कई सप्ताह, कई महीनों, यहां तक कि कई वर्षों के बाद भी सिर उठा सकता है। अपने सोचने और महसूस करने के तरीके को समायोजित करने की प्रक्रिया में समय लगता है।

अपनी कार्यक्षमता में सुधार लाने की कोशिशें प्रायः आपको एक ऐसे दौर में ले आती हैं जहां आप अपनी सीमाओं को परख कर यह पता करती हैं कि आप क्या कर सकती हैं और क्या नहीं। जब आप दैनिक कार्यों को करने के नए तरीके सीखती हैं और जब आपको पता चलता है कि कुछ चीज़ें तो आप कर ही नहीं सकतीं, तो शुरू-शुरू में इससे मुश्किल हो सकती है। हालांकि, यह चरण आपको यह पता करने में मदद देता है कि उच्च गुणवत्ता का जीवन हासिल करने और अपने नए सामान्य को खोजने के लिए आपको क्या-कुछ चाहिए।

SCI के साथ जीने के लिए आपके समायोजन में स्वीकार्यता एक बेहद ज़रूरी चरण होती है। इसका अर्थ अतीत में हुई घटना को स्वीकारने और उसका सामना करने के नए तरीके विकसित करने में योग्य बनने से है। आप न केवल अपनी सीमाएं जानेंगी और उन्हें तय कर पाएंगी, बल्कि यह भी जानेंगी कि संतुष्टिदायक जीवन हासिल करने के लिए नए अनुभवों का सबसे अच्छी तरह आनंद कैसे लिया जाए। ज़रूरी नहीं कि यह चरण, आपकी समायोजन की प्रक्रिया का अंतिम चरण हो, क्योंकि हो सकता है कि आप जीवन में आगे भी कई मौकों पर इन चरणों से गुजरें, विशेष रूप से तब जब आप किसी बड़े बदलाव या परिवर्तन का अनुभव कर रही हों, जैसे नई जॉब शुरू करना, संबंधों से जुड़े मुद्दों से निपटना, या मां बनना। पर जैसे-जैसे आप चुनौती का सामना होने पर इन चरणों से निपटती जाएंगी, अंततः आपकी खुशी और संतुष्टि बढ़ती जाएगी।

स्वस्थ और अस्वस्थ समायोजन के संकेत

लकवे के साथ समायोजन करने में समय लगता है। जैसा सभी बदलावों के साथ होता है, यहां भी आपको अपने लिए वास्तविकतावादी लक्ष्य तय करने होंगे और अपनी परिस्थितियों की अपनी धारणाओं को बदलने के लिए अपने सोचने के और कदम उठाने के तरीके में बड़ा बदलाव लाने को तैयार और इच्छुक रहना होगा। खुश महसूस करने और मज़ेदार व अर्थपूर्ण गतिविधियों में हिस्सा लेने की कोशिश करने से लेकर तनाव, अवसाद, या दुश्चिंता और अन्य चीज़ों की रोकथाम करने तक, हर किसी की अपेक्षाएं अलग-अलग होती हैं। मोटे तौर पर, अपनी चोट के बाद आप किस प्रकार समायोजन करती हैं यह बात दो चीज़ों पर निर्भर है; पहला तो है आपका व्यक्तित्व और दूसरी है यह बात कि प्रतिकूलता से सामना होने पर आप बदलाव के प्रति आमतौर पर किस प्रकार ढलती हैं।

यह समायोजन करने का कोई निश्चित तरीका नहीं है, पर शोध से हमें स्वस्थ और अस्वस्थ समायोजन के कुछ संकेत मिलते हैं। स्वस्थ समायोजन के संकेतों में सामना करने की एक प्रभावी कार्यनीति का होना शामिल है, जो चुनौतियों से पार पाने के तरीके ढूंढ़ने या चोट को स्वयं को व जीवन को बेहतर बनाने की एक परीक्षा के रूप में देखने जैसा ही होता है। स्वस्थ समायोजन करने वाली महिलाओं में दोबारा सिर उठाकर जीने का जज़्बा होता है, और वे व्यक्तिगत संतुष्टि ढूंढ़कर और मित्रों, परिजनों, सामुदायिक समूहों और संगठनों के साथ जुड़कर अपनी असफलताओं से तेज़ी से उबर जाती हैं। लचीलापन, खुद को ढालने की योग्यता, और समस्याएं हल करके अपना लक्ष्य हासिल करने की योग्यता, ये कुछ मुख्य गुण हैं जो बाधाओं से सामना होने पर बहुत उपयोगी सिद्ध होते हैं। SCI से ग्रस्त लोग – विशेष रूप से महिलाएं – आमतौर पर समस्याओं को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ कर उन पर विचार-मंथन करके उन्हें संभाल सकते हैं, जिसका अर्थ जीवन की गुणवत्ता का स्तर ऊंचा उठाने और चिकित्सीय समस्याओं की संख्या घटाने से है।

मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त होने के बाद दुख का एहसास होना पूरी तरह सामान्य और अपेक्षित है। हालांकि, यदि आपकी उदासी या निराशा लगातार बनी रहे, तो आप में अवसाद होने की संभावना बढ़ जाती है, विशेष रूप से तब जब आप स्वयं को असहाय महसूस होने देती हैं। अस्वस्थ व्यवहारों के उदाहरणों में अपने हालात के नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान देना, आप क्या नहीं कर सकतीं और संभावित रूप से क्या-कुछ हो सकता है इस पर ध्यान देना, दूसरों पर निर्भर हो जाने पर ध्यान देना, और बाधाओं का सामना होने पर हथियार डाल देना जैसी चीज़ें शामिल हैं। SCI से ग्रस्त 25 प्रतिशत से अधिक लोगों को चोटिल होने से पहले अवसाद का अनुभव होता है। इसके कारण, समायोजन और कठिन हो जाता है। यदि आपको लगता है कि आप अवसाद से ग्रस्त हो गई हैं, तो आपको किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करके उपचारों पर चर्चा करनी चाहिए जिनमें दवाएं और परामर्श शामिल हो सकते हैं। साथ ही मित्रों, परिजनों या समुदाय के विश्वासपात्र लोगों से बात करने पर भी विचार करें ताकि आपको अपनी भावनाओं को संभालने में और समाधान खोजने में मदद मिल सके।

एक नए सामान्य की खोज

आप SCI या लकवे की शुरुआत के प्रति मानसिक और शारीरिक, दोनों रूपों से समायोजित होना कब शुरू करती हैं यह बात हर व्यक्ति के मामले में अलग-अलग होती है; कुछ लोग कुछ सप्ताह में सुधार दिखाने लगते हैं वहीं कुछ अन्य को इसमें महीनों लगते हैं। जब आप स्वयं के साथ और अपनी देखभाल संबंधी ज़रूरतों के साथ सहज होना शुरू कर देती हैं और जब आप यह समझ जाती हैं कि आपका व्यक्तित्व और आपकी मान्यताओं में बदलाव नहीं हुए हैं, केवल आपके हालात बदले हैं, असल में तब आप अपने नए सामान्य को स्वीकार रही होती हैं।

दूसरों से अपने संबंधों को संभालना, नए सामान्य की खोज का एक ज़रूरी हिस्सा होता है। फिर भले ही एक दंपती, एक मां, एक कर्मचारी आदि के रूप में नई भूमिकाएं और नई ज़िम्मेदारियां तय करने की बात हो, आपको परिजनों या अपने नियोक्ता के साथ कार्य करके यह निर्धारित करना चाहिए कि हर किसी को सबसे अच्छे ढंग से समायोजित कैसे किया जाए और अपने सामान्य जुड़ाव पर कैसे लौटा जाए। एक-दूसरे की चाहतों और ज़रूरतों को सुनना न भूलें, और अपने संबंध में सक्रिय ढंग से भागीदारी करें।

अपनी योग्यताओं को समझना और ज़रूरत पड़ने पर मदद मांगना, ये दो बातें सामान्यता हासिल करने में सक्षम बनने का निश्चित रूप से एक बड़ा हिस्सा होती हैं। हालांकि, यह ज़रूरी है कि आप जिन कार्यों को पूरा करने में सक्षम हैं वे कार्य दूसरों को न करने देकर स्वयं ही कदम उठाएं। अपने पुनर्वास में सक्रिय ढंग से भागीदारी करना भी अपनी देखभाल करना सीखने के लिए बेहद ज़रूरी होता है।

“*मेरा परिवार मुझे बहुत सहायता देता है, पर मैं किसी भी चीज़ के लिए मदद मांगने से पहले हमेशा उसे तीन बार आजमाती हूं। अभ्यास ही सुधार का एकमात्र तरीका है।”* सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

सहयोग प्रणाली का विकास

आपको अपनी चोट के बाद के दिनों में, महीनों में, यहां तक कि वर्षों में भी कई प्रकार से मदद की ज़रूरत पड़ेगी। जब आप लकवे के साथ जीने के लिए समायोजित होंगी, तो आप देख पाएंगी कि आपके पक्ष में मित्रों, परिजनों, पड़ोसियों, सहकर्मियों और सामुदायिक सहयोग समूहों के एक मजबूत नेटवर्क का होना कितना महत्वपूर्ण होता है। अपने मित्रों, परिजनों और समुदाय से जुड़े रहना और आपने जो संबंध बनाए हैं उन्हें पोषित करना हमेशा की तरह मूल्यवान होता है। लोगों का मुंह बंद करने और छिपे रहने की इच्छा होना आम है, पर परिजनों और मित्रों के साथ समय बिताने से आपको सकारात्मक, स्वस्थ और आशावान बने रहने में मदद मिलेगी। और जब आप उदास या निराश महसूस करें, तो इससे उबरने के लिए आप अपनी सहयोग प्रणाली का रुख कर सकती हैं।

“*चीज़ें आसान नहीं होंगी, पर हार न मानें। अपनी हर मनचाही चीज़ करने में सक्षम बनने के लिए दूसरों का सहयोग प्राप्त करें।”* ब्रैंडी, C-4 से T-8, 2014 में चोटिल हुईं

सहयोग प्रणाली की परिभाषा

सहयोग प्रणाली का होना आपकी नई जीवनशैली का एक बेहद ज़रूरी हिस्सा है। जब आप यह खोजबीन करें कि आपको अपने परिजनों और मित्रों से किस प्रकार सहायता एवं देखभाल चाहिए होगी, तो उनकी स्थिति को भी ध्यान में रखें क्योंकि इस बात की पूरी-पूरी संभावना है कि यह सब उनके लिए भी नया होगा। हर कोई अपनी सहजता के स्तर, आपसे समीपता, और अपने इस आत्मविश्वास कि वह सही ढंग से कदम उठा रहा है, के आधार पर अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया देगा। यदि आपको अपनी चोट के बारे में ज्ञान हो और आप उन्हें इस बारे में शिक्षित और प्रशिक्षित करने को तैयार हों कि वे किस प्रकार आपकी सबसे अच्छी तरह मदद कर सकते हैं, तो इससे चीज़ें काफ़ी आसान हो जाएंगी।

सबसे पहले तो उन्हें अपनी चोट की सीमा के बारे में समझाएं और बताएं कि इससे आपकी योग्यताओं पर किस तरह असर पड़ा है, ताकि वे यह साफ-साफ समझ लें कि मदद करने के लिए वे क्या-कुछ कर सकते हैं। यह सीखने की एक प्रक्रिया होगी, इसलिए ग़लत कदमों को ठीक करने के लिए आगे आने में संकोच न करें, या फिर यदि वे कुछ ज़्यादा ही मदद कर रहे हों तो उन्हें यह बात सीधे-सीधे बता दें। हालांकि, शुरुआत में यह सब असहज हो सकता है, पर अपने लकवे और अपनी ज़रूरतों के बारे में खुल कर बात करने से अंततः आपके संबंध स्वस्थ और मजबूत बनेंगे।

अपनी सहयोग प्रणाली में मौजूद लोगों की भूमिकाएं तय करना, अपने बदलाव को आसान बनाने के लिए बहुत ज़रूरी होता है, और सुनिश्चित करें कि आपकी देखभाल संबंधी ज़रूरतों में कहीं कोई छेद न हो। आपको अपने चारों ओर प्यार, देखभाल और भरोसे के माहौल की ज़रूरत होगी, और इसे कई स्तरों पर हासिल करना होगा, विशेष रूप से शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक स्तरों पर। ये सब आपकी सकारात्मकता और आत्मसम्मान को बनाए रखने के बेहद ज़रूरी घटक हैं और लकवे के बाद प्रायः उठ खड़ी होने वाली बाधाओं को पार करने के लिए इसी सकारात्मकता और आत्मसम्मान की ज़रूरत होती है।

हर कोई आपको समान तरीके से मदद नहीं कर सकेगा, इसलिए अपनी सहयोग प्रणाली के हर इच्छुक सदस्य से बात करके पता कर लें कि वह किन-किन कार्यों के लिए उपलब्ध और सहज है। यदि कोई व्यक्ति आपको शारीरिक तौर पर मदद नहीं कर सकता है, तो हो सकता है कि वह आपको भावनात्मक और मानसिक मदद दे पाए। लकवे के बाद के नए जीवन के प्रति अपने समायोजन में छोटों और बड़ों, दोनों को सक्रिय सहभागियों के रूप में शामिल करने का यह एक बढ़िया तरीका है। आपको स्वयं को बौद्धिक स्तर पर भी निरंतर चुनौती देने रहना होगा, जिसका अर्थ काम पर लौटने या ऐसे अनुकूलन करने से हो सकता है जिससे आप घर से काम कर सकें। अपने ऐसे सहकर्मियों की सूची बनाएं या ऐसे समकक्षों को ढूंढ़ें जो आप जैसी अशक्तता से ग्रस्त हों, और उनसे मार्गदर्शन में मदद मांगें।

जब आपको भावनाओं के तेज़ उतार-चढ़ाव का अनुभव होगा, तब आपके इर्द-गिर्द लोगों का होना ज़रूरी है ताकि वे SCI के प्रति आपके भावनात्मक समायोजन की चरणों को पहचानने और उन पर ध्यान देने में आपकी मदद कर सकें। आप कैसा महसूस कर रही हैं इस बारे में विश्वासपात्र व्यक्तियों को बताएं; हो सकता है कि आपको पता चले कि उन्हें भी ऐसे ही एहसास हो रहे हैं, बस उनका स्तर अलग है। जब आप अपनी आशंकाओं और चिंताओं को संभालने के लिए साथ मिलकर कार्य करेंगे, तो थोड़ा-थोड़ा करके आप चुनौतियों को स्वीकारने और हल करने के रास्ते ढूंढ़ लेंगे।

“

आपको अपने नेटवर्क तक पहुंचना होगा। शुरुआत में यह मुश्किल हो सकता है, पर यदि आप स्वयं पर काम करना जारी रखेंगी तो अपने एहसासों को भुला पाना आसान हो जाएगा। खुद को सभी प्रकार की क्षमताओं वाले लोगों से घिरा रखें। सक्षम शरीर वाले लोगों में सबसे अधिक सहानुभूति होती है, पर आपके समकक्ष, यानि वे लोग जो आपकी ही तरह चेयर पर हैं, वे इस चीज़ से सच में गुजरे हैं, अतः उनकी सलाह अनमोल होती है।” **ब्रैंडी, C-4 से T-8, 2014 में चोटिल हुईं**

सहयोग प्रणाली बनाने और कायम रखने की कार्यनीतियां

आपको चोट लगने के बाद शुरुआत में मित्रों और परिजनों का साथ आकर सहयोग प्रदान करना आम है। पर साथ ही यह भी आम बात है कि कुछ समय गुजर जाने पर आपके सहयोग का स्तर किसी-न-किसी कारण के चलते घटने लगता है। यदि आपने किसी से पिछले कुछ समय से संपर्क नहीं किया है तो अब उस तक पहुंचने में हिचकिचाएं नहीं। हर कोई बेहद व्यस्त जीवन जीता है और किसी भी मित्र या परिजन के लिए अपनी दैनिक ज़िम्मेदारियों में फंस जाना बेहद आसान है। जब आपको बस हाल-चाल पूछने हों और उन्हें कॉफ़ी पर बुलाना हो, या यदि आप उन्हें किसी काम में मदद कर सकती हों, तो उनसे संपर्क करना मददगार साबित होता है। अपने संपर्कों को कायम रखना और संबंधों के अपने वाले छोर को थामे रखना, आपके जुड़ावों के फलने-फूलने के लिए ज़रूरी होता है।

"जुड़ी रहें। अपने समुदाय से संबंध बनाए रखें, उनसे भी जो चेयर पर हैं, और उनसे भी जो सक्षम शरीर वाले हैं। समकक्षों को कॉल करें, टेक्स्ट संदेश भेजें, कॉफ़ी पर मिलें और उनसे मिलने के आमंत्रण स्वीकारने के लिए अपना हर संभव प्रयास करें। यदि आपका दिन ख़राब जा रहा हो या आपके साथ कोई समस्या हुई हो तो भी, उन चीज़ों को अनदेखा करें और उन्हें बताएं कि आपको थोड़े और समय की ज़रूरत है, और संपर्क बनाए रखें।"

एशली, T-10, 2014 में चोटिल हुईं

यह बात आपके पति या आपके साथी के लिए विशेष रूप से सच है क्योंकि आपकी चोट के फलस्वरूप उनका जीवन भी उल्लेखनीय रूप से प्रभावित होगा। समय निकाल कर व्यक्तियों के रूप में अपनी ज़रूरत पर, और एक जोड़े के रूप में अपनी ज़रूरत पर चर्चा करें। मिशिगन यूनिवर्सिटी के डिपार्टमेंट ऑफ़ फिज़िकल मेडिसिन एंड रीहैबिलिटेशन द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला कि SCI के बाद दंपतियों में तलाक़ होने की संभावना सामान्य लोगों की तुलना में 1.3 से 2.5 प्रतिशत अधिक थी; चोट के बाद के वर्षों में तलाक़ की दर लगभग 40 प्रतिशत थी। हालांकि, इसी अध्ययन में यह भी पता चला कि पति-पत्नी ने एक-दूसरे से बात करने में और घर के अंदर व बाहर जिन गतिविधियों में दोनों को आनंद मिलता है वे गतिविधियां करने में जितना अधिक

समय बिताया, उनका संबंध उतना ही बेहतर हुआ, जिससे तलाक़ की संभावना घट गई। किसी भी संबंध की भांति यहां भी आपको साथ मिलकर समय का आनंद लेने के लिए जतन करने होंगे और हर रोज़ कृतज्ञता, प्रेम और लगाव दिखाना होगा। हर मजबूत संबंध की सफलता तब कायम रहती है जब दोनों व्यक्ति एक-दूसरे से बराबरी और सम्मान का व्यवहार करते हैं और एक-दूसरे की परवाह करते हैं। यदि आप दोनों लंबे समय के लिए एक-दूजे के हैं, तो आपका संबंध जिंदा बचा रह सकता है और साथ मिलकर आपदा पर विजय पाकर वह और भी विकसित एवं मजबूत बन सकता है।

“

जब कुछ भी पहले जैसा न रहे तो थोड़ी सी सामान्यता का अनुभव होने से आपको महसूस होता है कि आप अभी-भी ठीक हैं।" ब्रैंडी, C-4 से T-8, 2014 में चोटिल हुईं

ऐसे मौके आएंगे जब आपको अपने समुदाय से बाहर के उन लोगों की मदद चाहिए होगी जो, आप जिन चीज़ों से गुजर रहे हैं उन्हें ज़्यादा अच्छे से समझते हैं। क्लीनिकल सहयोग के लिए मनोविज्ञानी और चिकित्सक अच्छे विकल्प हैं, पर यदि आप ऐसे लोगों से जुड़ना चाहती हैं जो मेरु रज्जु की किसी चोट के साथ जी रहे हैं और आपसे अपने व्यक्तिगत अनुभव के बारे में बात कर सकते हैं, तो समुदाय का एहसास पाने के लिए समकक्ष सहयोग समूह (पिअर सपोर्ट ग्रुप्स) एक बढ़िया संसाधन होते हैं। ये समूह (जो प्राय: अस्पतालों, पुनर्वास केंद्रों, ऑनलाइन फ़ोरम और सामुदायिक कार्यक्रमों में मिलते हैं) आपको वह समझ, नज़रिया और मार्गदर्शन दे सकते हैं जिनसे आपको एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाने और कायम रखने में मदद मिलती है।

चोटिल होने के बाद अपनी पहुंच को विस्तार देना और SCI समकक्ष परामर्शदाताओं को ढूंढ़ना उन सबसे अच्छे कार्यों में से एक है जो आप कर सकती हैं। वे आपको लकवे के साथ जीने से जुड़े ऐसे मुख्य स्वास्थ्य-संबंधी तथ्य बता सकते हैं जो हो सकता है कि आपके चिकित्सक और पुनर्वास नर्सें आपको बताना भूल जाएं, जैसे, मूत्रमार्गीय संक्रमणों को कैसे संभालें और मलत्याग प्रबंधन से जुड़ी समस्याएं कैसे हल करें। समकक्ष परामर्शदाता सक्रिय जीवन जीने और आत्मनिर्भरता बढ़ाने की कार्यनीतियां और सुझाव भी बता सकते हैं, जैसे यात्रा, व्यायाम, आहार और पोषण से संबंधित सुझाव और ड्राइविंग, काम पर या स्कूल लौटने और अपने वित्तीय मामले संभालने के संबंध में सलाह। क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन का समकक्ष व परिवार सहयोग कार्यक्रम (पिअर एंड फ़ैमिली सपोर्ट प्रोग्राम) वन-ऑन-वन समकक्ष परामर्श प्रस्तुत करता है: *ChristopherReeve.org/peer*.

“

एक ऐसा परामर्शदाता ढूंढ़ना अत्यंत महत्वपूर्ण है जो आप जैसे हालात जी चुका हो और आपको सहयोग व मार्गदर्शन दे सकता हो। यदि आप घबराहट और डर के जाल में फंसी हुई हैं, तो कभी-कभी आपको किसी ऐसे इंसान के नज़रिए की ज़रूरत होती है जो कभी आपके हालात में था और जो आपको उस जाल से बाहर निकाल सके।" सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

ऑनलाइन पत्रिकाएं और वेबसाइट भी ऐसे लोगों से प्राप्त जानकारी और लेखो से भरी हुई हैं जिन्होंने आप जैसी चोट का अनुभव किया है और जो नया नज़रिया और संसाधन प्रदान कर सकते हैं; वे आपको नए उत्पादों, समाचारों और शोध व विकास से अवगत बने रहने में भी मदद कर सकते हैं। फ़ेसबुक और इंस्टाग्राम पर मेरु रज्जु की चोट के साथ जीने से जुड़े ऑनलाइन फ़ोरम और सोशल मीडिया समूहों से जुड़ें। उनसे आपको पिछले टॉपिक ढूंढ़ने का और अपने खुद के सवाल पोस्ट करके समुदाय से जवाब पाने का अवसर मिलेगा। प्रायः इन समूहों के जरिए आपको अपने विषय से संबंधित, सूचनाप्रद और मज़ेदार कार्यक्रमों में भाग लेने के अवसर मिल सकते हैं जिनसे आपको नए समकक्षों के साथ अपना नेटवर्क बनाने का मौका मिलेगा। ऐसा ही एक कार्यक्रम है एबिलिटीज़ एक्सपोज़ (www.abilities.com) की शृंखला जिसे पूरे देश में आयोजित किया जाता है और इसमें बड़ी संख्या में लोग भाग लेते हैं; यहां आपके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकने वाली कार्यशालाएं, उत्पादों के प्रदर्शन और गतिविधियां प्रस्तुत की जाती हैं।

“

मैं सोशल मीडिया का अपने लाभ के लिए उपयोग करती हूं। मैं क्या नहीं कर सकती इस पर ध्यान देने की बजाय, मैं इसका उपयोग करके ऐसे लोग ढूंढ़ती हूं जो अपनी कार्य क्षमताओं के साथ शानदार चीज़ें कर रहे हैं। मैं स्पोर्ट्स में हमेशा से सक्रिय थी, और मुझे पैराप्लेजिक तैराकी के बारे में पता चला। मैंने उसके बारे में और पता किया, और पांच महीने बाद, मैंने अमेरिकी पैरालिम्पिक्स नेशनल पैरा स्विमिंग चैंपियनशिप्स में भाग लिया और तीसरे स्थान पर रही। मैंने अपना व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ रिकॉर्ड बनाया और विश्व में 18वीं रैंक हासिल की। अब मेरा लक्ष्य पेरिस में होने वाले 2024 पैरालिम्पिक्स में भाग लेना है।” सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

तनाव

तनाव से आपके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, तनाव के उच्च स्तर और अवसाद के उच्च स्तर के बीच संबंध होता है। यदि आप तनाव का अनुभव करती हैं, तो आप में कुछ शारीरिक संकेत हो सकते हैं, जैसे दर्द और उबकाई, छाती में दर्द, हृदयगति बढ़ना और बारंबार जुकाम होना। मानसिक और भावनात्मक लक्षणों में स्मृति संबंधी समस्याएं, एकाग्र न हो पाना, नकारात्मक नज़रिया, बेचैनी या निरंतर चिंता महसूस करना, अवसाद, चिड़चिड़ापन, और क्या करें यह कुछ न सूझना शामिल हैं।

कुछ व्यक्तियों को अपने व्यवहार में बदलाव भी महसूस हो सकते हैं, जैसे भूख घटना या बढ़ना, बहुत अधिक या बहुत कम नींद आना, काम टालते रहना या ज़िम्मेदारियों को अनदेखा करना, खुद को सामाजिक परिस्थितियों से अलग कर लेना, दर्द या दुश्चिंता को नशीले पदार्थों और एल्कोहल की मदद से दबाना और घबराहट वाली आदतों जैसे नाख़ून चबाना, में वृद्धि।

एक अध्ययन से यह पता चला है कि तनाव के उच्च स्तरों का, घर व कार्यस्थल पर संरचना संबंधी बाधाओं, व्यक्तिगत सहायता से संबंधित मसलों, और परिवहन सेवाओं से संबंधित समस्याओं से सीधा संबंध था। एक विश्लेषण के अनुसार, अपनी कार्यक्षमता को अधिक सीमित करने वाले हालात से सामना होने पर महिलाएं तनाव से अधिक संघर्ष करती हैं। अपने क्षेत्र में ऐसे संसाधनों को खोजने से मदद मिलेगी जो आपको आत्मनिर्भरता हासिल करने, जिसमें काम पर लौटना शामिल है, के लिए उपयुक्त समायोजनों के बारे में सलाह दे सकते हैं।

तनाव को संभालना

मेरु रज्जु की चोट के साथ जी रहे लोगों के लिए दर्द, तनाव का एक स्रोत होता है। SCI से ग्रस्त अधिकांश लोग बताते हैं कि उन्हें दर्द के निरंतर और अप्रिय एहसास होते हैं। लगभग एक-तिहाई लोगों का कहना है कि उन्हें तीव्र दर्द होता है, जिसके साथ जीना बहुत मुश्किल होता है। दुर्भाग्य से, मेरु रज्जु की चोटों से संबंधित निरंतर दर्द, शरीर के विभिन्न स्थानों पर मौजूद रहता है और समय के साथ इससे राहत आमतौर पर नहीं मिलती है। यह जीवन की सामान्य गतिविधियों में बाधा डालकर अवसाद का कारण बन सकता है। दर्द की बस कुछ ही दवाओं से मदद मिलती है, और कुछ दवाएं मामूली राहत तो देती हैं पर उनसे ख़तरनाक साइड इफ़ेक्ट्स की संभावना रहती है। इस कारण से, अधिकांश लोगों को अपने दर्द को संभालने के लिए वैकल्पिक विधियों की ज़रूरत होती है, जैसे हिप्नोसिस, शिथिलन (रिलैक्सेशन), कल्पना, ध्यान या योग। हिप्नोसिस के फलस्वरूप नींद में प्रायः सुधार होता है क्योंकि इससे दर्द को मंद करने में मदद मिलती है।

व्यायाम से कई लाभ मिलते हैं, जैसे अधिक लचीलापन, पेशियों की बेहतर टोन, सहनशक्ति और ऊर्जा में वृद्धि, और तनाव का प्रबंधन। नियमित एरोबिक गतिविधि से भी हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है, दैनिक जीवन की गतिविधियों और आत्मनिर्भरता में सुधार आता है,

दीर्घकालिक रोग होने की संभावना घटती है, और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से सभी वयस्कों को लाभ मिल सकते हैं, विशेष रूप से उन्हें जो अशक्तताओं से ग्रस्त हैं। अपने चिकित्सक से बात करके यह तय करना सबसे अच्छा है कि आपकी क्षमता के हिसाब से किस प्रकार की शारीरिक गतिविधियां उपयुक्त हैं और हर सप्ताह इन्हें कितना समय देना ठीक रहेगा।

जब आप काम पर लौटने को तैयार हों, तो आप इस बदलाव को करने में मदद देने वाले संसाधनों से परामर्श करके, इस बदलाव से जुड़े तनाव को कुछ हद तक ख़त्म कर सकती हैं। जॉब अकॉमडेशन नेटवर्क (www.askjan.org) कार्यस्थल के संशोधनों और अशक्तता रोज़गार संबंधी मसलों के बारे में निःशुल्क, विशेषज्ञ, और गोपनीय मार्गदर्शन प्रदान करता है। इस वेबसाइट पर सरकारी व्यावसायिक पुनर्वास एजेंसियों की एक सूची है जो आपको काम पर लौटने में मदद दे सकती हैं। इसके अतिरिक्त, इंडिपेंडेंट लिविंग रिसर्च यूटिलाइज़ेशन (www.ilru.org) के पास हर राज्य के आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्रों तथा राज्यव्यापी आत्मनिर्भर जीवन-यापन परिषदों की एक सूची है जो आपको जानकारी एवं स्थानीय संसाधन प्रदान कर सकते हैं, इसमें आत्मनिर्भर जीवन-यापन कौशल प्रशिक्षक ढूंढ़ना शामिल है।

नए कौशल और समस्याएं हल करना सीखने के लिए पुनर्वास में भाग लेना तनाव को संभालने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। पेशेवरों की एक टीम को आपके पुनर्वास में शामिल करके आपकी इस सीख को अधिकतम किया जाएगा कि आप अपनी मेरु रज्जु की चोट को किस प्रकार संभाल सकती हैं। आपको अपना दैनिक जीवन आसान और अधिक नियंत्रण-योग्य बनाने के लिए आवश्यक साधनों/टूल्स की समझ भी हासिल होगी।

"

लोगों को यह बताने में कोई बुराई नहीं कि आपका दिन ख़राब गुजर रहा है। खुद की देखभाल करने का और अपने हालात व ज़रूरतों का मूल्यांकन करने का समय निकालें। अपने ख़राब दिन को स्वीकार करें और तय करें कि आने वाला कल एक बेहतर दिन होगा। उसे एक स्टिकी नोट पर लिखकर अपने आइने पर लगा दें: आज का दिन ख़राब था, पर कल का नहीं होगा। यदि आपका ख़राब दिन एक सप्ताह तक या इससे लंबा चले, तो किसी क्लीनिकल स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में उतनी बात नहीं होती है जितनी होनी चाहिए। मदद मांगने में डरें नहीं।" एशली, T-10, 2014 में चोटिल हुईं

तनाव की रोकथाम

इस बात का अनुमान लगाना बहुत ही कठिन होगा कि आप अपनी चोट या हालात पर किस तरह प्रतिक्रिया देती हैं, और आपके भावनात्मक समायोजन में कुछ समय लग सकता है — यहां तक कि कई महीने भी। हालांकि, किसी मित्र, प्रियजन, या चिकित्सक को अपना विश्वासपात्र बनाकर, और अपनी चुनौतियों की, अपनी सफलताओं की और अपनी यात्रा के बारे में अपने एहसासों की एक डायरी रखकर आप खुद को इस दौर से निकालने में अपनी मदद कर सकती हैं। मेरु रज्जु की

चोट या लकवे के बारे में दूसरों से बात करने से आप विभिन्न विचार और अनुभव जानेंगी जिन पर आप काम कर सकती हैं। इससे आपको आपके समुदाय में लकवे के साथ जी रहे अन्य व्यक्तियों से मिलने में भी मदद मिल सकती है। वास्तविकतावादी लक्ष्य तय करने और उन तक पहुंचने से भी आपको आगे बढ़ने में मदद मिलेगी।

"

चलती रहें, व्यस्त रहें और सक्रिय रहें। अपनी रुचि के संगठनों और अलाभ संस्थाओंमें शामिल हों। हो सकता है कि आपके अंदर की आवाज़ आपसे हार मानने को कहे, पर आपके कुशलक्षेम को बेहतर बनाने के लिए बहुत सारे संसाधन उपलब्ध हैं। परामर्शदाता ढूंढ़ने या किसी और की मदद करने के लिए अपने उन समुदायों, समूहों या मित्रों का रुख करें जो आप जैसे हालात जी चुके हैं।" एशली, T-10, 2014 में चोटिल हुईं

अपने विशेषज्ञ(ज्ञों) और प्राथमिक देखभाल प्रदाताओं के साथ वार्षिक मुलाकातें तय करने से चिकित्सीय समस्याओं का उपचार करने में और आप में जो रोग होने की संभावना है उन संभावित रोगों की रोकथाम करने में मदद मिलेगी। संपूर्ण जांच में एक संपूर्ण वार्षिक शारीरिक जांच और वर्ष में एक बार इन्फ़्लुएंज़ा वैक्सीन शामिल होने चाहिए। अतिरिक्त चिकित्सा जांचें और परीक्षण आपकी आयु और स्वास्थ्य इतिहास के अनुसार अलग-अलग होंगे। अपनी बीमा कंपनी से बात करना न भूलें ताकि आप उन चिकित्सकों को दिखा सकें जिनके पास आपका वार्षिक मैमोग्राम और पैप स्मीअर करने की व्यवस्थाएं और सुविधाएं हैं। हर वर्ष अपने चिकित्सक को दिखाना भी एक अच्छा विचार है क्योंकि मेरु रज्जु की चोटों और हृदय रोग व स्ट्रोक का जोख़िम बढ़ने के बीच संबंध पाया गया है। एल्कोहल, नशीले पदार्थों, या धूम्रपान के सेवन से बचने से भी आपको अपनी सोच तर्कसंगत बनाए रखने में मदद मिलेगी और इस तरीके से आप अपने शरीर को इतना मजबूत रख पाएंगी कि आप खुद को सक्रिय जीवनशैली की राह पर आगे बढ़ा सकें।

तनाव की रोकथाम के लिए स्वस्थ आहार लेना और सक्रिय रहना ज़रूरी होता है। आप मेरु रज्जु की चोट या लकवे से ग्रस्त हैं इसका यह अर्थ नहीं है कि आप अपनी प्रिय गतिविधियों का आनंद नहीं ले सकती हैं। खुद को ढालकर और यह सीखकर कि आप संशोधित ढंग से उन गतिविधियों में किस प्रकार भाग ले सकती हैं, आप खुद को सक्रिय रख सकती हैं और अपने शौकों व रुचियों में उत्कृष्टता हासिल कर सकती हैं। यदि आपको नहीं पता कि कैसे शुरूआत करें, तो जीवनशैली संबंधी जानकारी के लिए नेशनल सेंटर ऑन हेल्थ, फिज़िकल एक्टिविटी एंड डिसेबिलिटी (www.nchpad.org) एक बढ़िया संसाधन है।

यात्राएं, एक कदम पीछे हटकर जीवन को पूरी तरह जीने का हमेशा ही एक बढ़िया तरीका होती हैं। बेशक, आपको थोड़ी अधिक योजनाएं बनानी पड़ेंगी, पर आख़िर में आपकी मेहनत बेकार नहीं जाएगी। अपने एयरलाइन कैरियर, होटल और क्रूज़ लाइन से संपर्क करके यह सुनिश्चित करना न भूलें कि वे विशेष समायोजनों के आपके अनुरोध पूरे करेंगे। अपनी दवाएं, कैथेटर लगाने के सामान और खुद की देखभाल के अन्य कार्यों के ज़रूरी सामान अपने कैरी-ऑन लगेज में लेकर चलें, और

अधिकतम संभव विश्राम करें ताकि आप अपनी देखभाल की आम दिनचर्या कायम रख सकें। पहली बार यात्रा पर जाते समय, आपके साथ जाने वाले परिजनों और मित्रों की सूची बनाएं और उनसे तब तक मदद लेती रहें जब तक आप सहज न हो जाएं।

अवसाद, दुश्चिंता और पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर

मेरु रज्जु की चोट या लकवे की शुरुआत का भावनात्मक प्रभाव व्यक्ति को ऐसी हालत में पहुंचा सकता है कि उसे कुछ न सूझे। आप अपनी दिनचर्या को संभालने और नियंत्रित करने लायक नहीं रह जाती हैं। आपका शरीर पहले की तरह नहीं चलता या प्रतिक्रिया नहीं देता। आप दूसरों पर निर्भर हो जाती हैं। इस चोट से निश्चित तौर पर आपके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ेगा। ऐसा होने पर, क्या ऐसा सोचा भी जा सकता है कि चीज़ें वापस आपके काबू में आ सकेंगी?? इसका जवाब है, हां।

शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य बेहद करीबी से जुड़े होते हैं। जब किसी रोग या चोट से शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है, तो मानसिक स्वास्थ्य अधिक असुरक्षित हो जाता है और जब महिलाएं मेरु रज्जु की चोट के कारण पैराप्लेजिया या क्वाड्रीप्लेजिया से ग्रस्त हो जाती हैं, तो चोट और उपचार के साइड इफ़ेक्ट्स, ये दोनों ही चीज़ें उनके सोचने और महसूस करने के तरीके को बदल सकती हैं।

अवसाद

कई महिलाएं SCI से पहले, या उसके बाद तो निश्चित रूप से, किसी-न-किसी रूप में अवसाद का अनुभव करती हैं। अवसाद आम है और किसी को भी प्रभावित कर सकता है, पर फिर भी, माना जाता है कि महिलाओं के अवसाद से ग्रस्त होने की दर, पुरुषों से दोगुनी होती है। हर वर्ष हर 20 अमेरिकियों में से एक (1.1 करोड़ लोगों से अधिक) अवसाद से ग्रस्त हो जाता है। SCI से ग्रस्त लोगों में अवसाद और भी आम है — हर पांच में से लगभग एक को। SCI से ग्रस्त लोगों में अवसाद की अनुमानित दरें 11% से 47% तक हैं। अवसाद, SCI से ग्रस्त लोगों में सबसे आम मनोवैज्ञानिक समस्याओं में से एक है। नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ़ हेल्थ द्वारा पूरे किए गए एक अध्ययन में यह पाया गया कि अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों में अवसाद की बारंबारता 49.3% थी। चलने की योग्यता खो बैठने, ऊपरी पेशियों का नियंत्रण खो देने, या आत्मनिर्भर ढंग से सांस ले पाने की योग्यता खो बैठने जैसी हानि के बाद दुख की अवधि का होना सामान्य और अपेक्षित है। कुल मिलाकर, महिलाएं वह आत्मनिर्भरता खो देती हैं जो पहले उनके पास थी। SCI से ग्रस्त होने की पुष्टि होना शुरुआत में भावनात्मक रूप से और बेशक, शारीरिक रूप से भी, बहुत चुनौतीपूर्ण होता है, पर जैसे-जैसे आत्मनिर्भरता बढ़ती है, वैसे-वैसे अवसाद में सुधार हो सकता है और होता भी है।

अस्पताल से छुट्टी मिलने पर मैं अवसाद से जूझ रही थी, पर मैं जानती थी कि मुझे मेरे लिए कुछ बेहतर चाहिए था। मुझे खुद से कहते रहना पड़ता था कि हालात और भी ख़राब हो सकते थे — कम-से-कम मैं यहां हूं तो सही। मैं अब और दुखी होना नहीं चाहती थी, तो मैंने खुद को आशा की किरण ढूंढ़ने के लिए धकेला।" केयोना, T-4/T-5, 2005 में चोटिल हुईं

अवसाद के शारीरिक संकेत

- **दीर्घस्थायी दर्द।** किसी भी प्रकार का दीर्घस्थायी दर्द और बदतर हो सकता है। आप जिस भी दर्द का अनुभव कर रही हो सकती हैं वह अवसाद के एहसासों के कारण और तीव्र हो सकता है।
- **पाचन संबंधी समस्याएं।** आपको मितली या उबकाई के एहसास हो सकते हैं। आपको दस्त या कब्ज हो सकता है। SCI के साथ यह एक कठिन लक्षण है क्योंकि हो सकता है कि आप जान ही न पाएं कि अवसाद के कारण आपको दस्त या कब्ज हो रहा है, जबकि अवसाद की इसमें मुख्य भूमिका होती है।
- **निढालता और थकान।** आप चाहे जितना भी सो लें, तब भी आपको थकावट या निढालता महसूस हो सकती है। व्हीलचेयर धकेलने से अत्यधिक थकान हो सकती है। सुबह बिस्तर छोड़ना बहुत कठिन लग सकता है, यहां तक कि असंभव भी।

- **नींद संबंधी समस्याएं।** अवसाद से ग्रस्त कई लोग ठीक से सोना भूल से जाते हैं। वे बहुत जल्दी जाग जाते हैं या उन्हें लेटने के बाद नींद आने में मुश्किल होती है। कुछ अन्य लोग सामान्य से कहीं अधिक सोते हैं।

- **भूख या भार में बदलाव**। अवसाद से ग्रस्त कुछ लोगों की भोजन में रुचि ख़त्म हो जाती है और उनका वज़न घट जाता है। SCI के तुरंत बाद वज़न घटना एक सामान्य घटना है और उसे अवसाद समझने की ग़लती नहीं करनी चाहिए। निश्चित रूप से आपकी भूख उतनी नहीं रहेगी जितनी SCI से पहले थी। कुछ अन्य की कुछ खाद्य पदार्थों, जैसे कार्बोहायड्रेट, की भूख बढ़ जाती है और उनका वज़न भी बढ़ जाता है।

- **रुचि और प्रेरणा की हानि।** ऐसे कार्यों में आनंद मिलना ख़त्म हो जाना जिनमें कभी आपको आनंद मिलता था।

- **लगातार अत्यधिक दुख होना या रोना आना।** लकवे के कारण आपको जो हानि होती है उसके बाद दुख महसूस करना या कुछेक बार रो लेना सामान्य है। पर जब ऐसा लगातार और चरम स्तर पर हो तो बात बिल्कुल अलग होती है।

- **सोचने या एकाग्र होने में कठिनाई।** ऐसा महसूस होना मानो आपके “दिमाग़ में कोहरा” छाया हुआ है।

- **खुद को बेकार या दोषी महसूस करना।** नई SCI के साथ, व्यक्ति को लाचारी का और दूसरों पर निर्भर होने का एहसास हो सकता है, जिससे समस्या में वृद्धि ही होती है।

- **यौनेच्छा की हानि**। यौनेच्छा की हानि को यौन कार्यक्षमता की हानि समझने की ग़लती न करें। बेशक, आपने यौन कृत्यों की थोड़ी या सारी संवेदना खो दी है, पर इसका यह अर्थ नहीं है कि आप यौनेच्छा खो चुकी हैं। यौनेच्छा की हानि का यह अर्थ है कि आप में यौन सक्रिय होने की कोई इच्छा नहीं है, चाहे वह यौन कृत्य हो या प्रेम की भावनाएं दिखाने का कोई अन्य रूप।

अवसाद के एहसास का मुकाबला

अपने लक्षण, एहसास, और भावनात्मक अवस्था साझा करें। यदि आप अभी-भी पुनर्वास में हैं, तो तत्काल हस्तक्षेप के लिए कोई-न-कोई मनोविज्ञानी उपलब्ध होगा। ऐसा इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि अवसाद के उपचार से पुनर्वास को संभालने की आपकी क्षमता बढ़ सकती है। पर यदि छुट्टी मिलने के बाद अवसाद शुरू हो तो? SCI के बाद पहली बार घर लौटना सब कुछ बदल देने वाला होता है। आमतौर पर यही वह समय होता है जब पहली बार आपको पता चलता है कि बाहर की दुनिया में और अपने खुद के घर में व्हीलचेयर पर जीवन जीना कैसा होता है। अब आपके पास वह (अपेक्षाकृत) लापरवाह और सशक्त शरीर नहीं हैं जो पहले था। इस बात को स्वीकारना बहुत मुश्किल होता है। पुनर्वास या अस्पताल में होने के दौरान, लगातार गतिविधियां और चिकित्सा चल रही थीं। शांत होकर अपने खुद के विचारों पर मनन करने का कोई समय ही नहीं था। पर घर जाना इससे ठीक उल्टा होता है। आख़िरकार अब आपके पास अपनी परिस्थिति की वास्तविकता को

और उससे जुड़ीं जटिलताओं को स्वीकारने का समय होता है। यही वह समय है जब अवसाद को पैर जमाने का मौका मिल सकता है।

“

इस बात को समझें कि अपने एहसासों के बारे में बात करने में कुछ भी ग़लत नहीं है। यदि आप संघर्ष कर रही हैं, तो आपको अपने किसी विश्वासपात्र से मदद लेने के कदम उठाने चाहिए: आपका कोई सहकर्मी, मित्र, पादरी/पुरोहित, समकक्ष या परिजन।" केयोना, T-4/T-5, 2005 में चोटिल हुईं

जब यह होता है तो, चाहे इसे आप पहचानें या कोई और, यह बात बहुत महत्वपूर्ण है कि आपके पुनर्वास वाले चिकित्सक या मनोविज्ञानी को इसके बारे में सूचित कर दिया जाए। इसके उपचारों में मनोवैज्ञानिक या "बात करने" की चिकित्साएं, दवाएं, सामुदायिक सहयोग कार्यक्रम और परिवारों के लिए शिक्षा व सहयोग शामिल हैं। अपने संभावित चिकित्सक से ढेर सारे सवाल करने में शर्माएं नहीं। एक ऐसा प्रदाता ढूंढ़ना जिसके साथ आप सहज हों, और यह जानना कि हर चिकित्सक हर रोगी के लिए बिल्कुल सही मेल नहीं होता, यही सफलता की कुंजी है।

अपनी दिनचर्या में थोड़ा व्यायाम और शारीरिक गतिविधि शामिल करें। व्यायाम करने से आपको अच्छा महसूस कराने वाले एंडॉर्फिन्स निकलते हैं जो आपके कुशलक्षेम के एहसास में वृद्धि करके आपको अवसाद के लक्षणों से थोड़ी राहत दे सकते हैं। व्यायाम से आपका दिमाग़ उन नकारात्मक विचारों से भी हट जाता है जो अवसाद की खुराक होते हैं।

अवसाद-रोधी दवाओं में डुलोक्ज़ेटिन (सिम्बाल्टा/Cymbalta), वेनलाफ़ैक्साइन (इफ़ेक्सर/Effexor), और थोड़ी पुरानी, ट्राइसाइक्लिक अवसाद-रोधी दवाएं जैसे एमिट्रिप्टायलिन (इलेविल/Elavil) या डेसइप्रामाइन (नॉरप्रैमिन/Norpramin) शामिल हो सकती हैं। आपके चिकित्सक आपके सर्वश्रेष्ठ विकल्पों पर चर्चा करेंगे, पर सभी दवाओं के बारे में बताना न भूलें, जिनमें हर्बल दवाएं और चिकित्सक के पर्चे के बिना मिलने वाली दवाएं शामिल हैं, ताकि दवाओं की सुरक्षित अंतर्क्रिया सुनिश्चित की जा सके।

बाहर निकलकर धूप सेकें। माना जाता है कि धूप के संपर्क से दिमाग़ में सेरोटोनिन नामक हॉर्मोन का स्राव बढ़ता है; यह हॉर्मोन मूड अच्छा करने और व्यक्ति को शांत व एकाग्रचित्त महसूस करने में मदद देता है। तुरंत उजलापन बढ़ाने के लिए अपने आस-पास बैटरी चालित रिमोट-कंट्रोल कैंडल रखें, विशेष रूप से सर्दियों में।

मौसमी प्रभावी विकार (सीज़नल अफ़ेक्टिव डिसॉर्डर, SAD) एक प्रकार का अवसाद है जो आमतौर पर पतझड़ और सर्दियों में होता है। लाइट थेरेपी बॉक्स के उपयोग से राहत मिल सकती है क्योंकि यह बाहरी प्रकाश की नकल करता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि इस प्रकार के प्रकाश से दिमाग़ में एक रासायनिक परिवर्तन होता है जो आपके मूड को सुधारता है और SAD के अन्य लक्षणों से राहत दिलाता है। लाइट बॉक्स इस तरह बनाए जाते हैं कि वे सुरक्षित और प्रभावी हों, पर उन्हें SAD के उपचार के लिए फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (FDA) से स्वीकृति नहीं मिली है, इसलिए अपने विकल्पों को समझ लेना ज़रूरी है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि क्या इस उपचार से आपको लाभ मिल सकता है।

अवसाद से लड़ने में सहायक कुछ अन्य सुझाव: स्वयंसेवा करें, दूसरों की मदद करें, समाज में घुलें-मिलें, आनंददायक संगीत सुनें, धार्मिक कार्यों में संलग्न हों, कोई शौक पाल लें, बाहर निकलें, मित्रों को फोन करें, यानि कुछ भी करके व्यस्त रहें।

दुश्चिंता (एंग्ज़ायटी)

हर किसी ने बेचैनी महसूस होने के मौकों का अनुभव किया है। पर तब क्या होता है जब दुश्चिंता की भावनाएं इतनी प्रबल होती हैं कि वे कार्य करने की योग्यता को बाधित कर देती हैं? दुश्चिंता के विकारों के विभिन्न रूप होते हैं: निरंतर चिंता, बेकाबू जुनून/सनक या तीव्र इच्छाएं, सामाजिक दुश्चिंता, और घबराहट के दौरे—और इसकी आधिकारिक पुष्टि व “सामान्य” दुश्चिंता के बीच का भेद हमेशा स्पष्ट ही हो ऐसा ज़रूरी नहीं है। लकवे जैसी विनाशकारी घटना से सदमा लगने के बाद बेचैनी महसूस होना आम है। अपने शारीरिक स्वास्थ्य, वित्तीय बोझ, आपके परिजनों के आपसी व्यवहार, और अपने रोज़गार को लेकर दुश्चिंता होना बेहद सामान्य है और आप इन चीज़ों को सुलझा लेती हैं, पर तब क्या होता है जब आपको SCI या लकवे की शुरुआत के बाद अनवरत चिंता घेर लेती है?

दुश्चिंता विकार के संकेत और लक्षण

नीचे दुश्चिंता विकारों के संकेतों व लक्षणों की सूची दी जा रही है। लकवे की शुरुआती पुष्टि के बाद, यह मुश्किल है कि आप इस मानसिक अवस्था में न पहुंचें, पर यह विकार तब होता है जब आप खुद को यहां पाती हैं और बाहर निकल पाने में असमर्थ होती हैं। दुश्चिंता आप पर पूरी तरह हावी हो जाती है और आपकी दिनचर्या को प्रभावित करने लगती है।

- **साधारण कार्य करने में मुश्किल होना**। हाल ही में चोट लगने के कारण, शुरुआत में साधारण कार्य करना भी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। पर यदि आप इसलिए लगातार काम टाल रही हैं क्योंकि आप ध्यान केंद्रित नहीं कर सकतीं या ध्यान केंद्रित नहीं रख सकतीं, तो आपको पेशेवर सहायता लेनी चाहिए।
- **ऐसे लोगों को ढूंढ़ने में कठिनाई जो आपकी हालत समझते हों।** जब आप खुद को इसलिए निराश और बेचैन पाती हैं क्योंकि आपके इर्द-गिर्द के लोग यह समझते ही नहीं/यह समझ ही नहीं सकते कि SCI के साथ जीना क्या होता है, तो आपको मदद लेनी चाहिए। सहयोग समूह इस मामले में बहुत अच्छे होते हैं। आपकी हालत समझने वाले दूसरे लोगों को ढूंढ़ने की एक और जगह है क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन का समकक्ष एवं परिवार सहयोग कार्यक्रम (पिअर एंड फ़ैमिली सपोर्ट प्रोग्राम)। फ़ेसबुक पर ऐसे कई SCI समूह हैं जो बेहद सहयोगपूर्ण हैं और जल्द ही आपको यह पता चल जाएगा कि आप अकेली नहीं हैं।

“

जब एक कार दुर्घटना के कारण मैं चोटिल हो गई, तो शुरु में मैंने मेरी सहयोग प्रणाली का, मेरे परिवार और प्रिय मित्रों का रुख किया, पर वे सब तो चल-फिर सकते थे। मुझे जो प्यार चाहिए था मुझे वह मेरे परिवार और मित्रों से मिला, पर मुझे ऐसे लोगों की चाहत थी जो मेरी शारीरिक और भावनात्मक सीमाओं को समझ सकते हों। मेरी चोट के लगभग एक वर्ष बाद मैंने एक फ़ेसबुक प्रोफ़ाइल बनाई और ऐसे लोग तलाशने लगी जो मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त हों। मैं कई फ़ेसबुक समूहों से जुड़ गई, क्योंकि मेरा कोई भी मित्र या परिजन सच में उस दर्द और उन भावनाओं को नहीं समझ पा रहा था जिन्हें मैं जीवनशैली के इतने बड़े बदलाव के बाद महसूस कर रही थी।”

पैटी, T-3/T-4, 2009 में चोटिल हुईं

- **अच्छाई पर ध्यान केंद्रित करने में समस्या।** जब आपको हाल ही में अपने लकवे का पता चलता है, तो किसी भी चीज़ में “अच्छाई” देख पाना बहुत मुश्किल हो जाता है। आपका जीवन पूरी तरह उल्टा-पुल्टा हो जाता है, पर जब धूल छंट जाने के बाद भी आपको अपने जीवन में अच्छाइयों पर ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल हो, तो आपको पेशेवर सहायता लेनी चाहिए।
- **अकारण बेचैनी के एहसास होना।** नई दिनचर्या के पालन के दौरान दुश्चिंता आ और जा सकती है, पर जब अकारण कोई बेचैनी का एहसास आपको घेर ले और जाने का नाम न ले, तो थोड़ी जांच-पड़ताल ज़रूरी हो सकती है।

- **धुन-विवशता विकार (ऑब्सेसिव-कम्पल्सिव डिसॉर्डर, OCD) और अवसाद।** यदि आप स्वयं में OCD वाली प्रवृत्तियां और/या दुश्चिंता के साथ अवसाद की अवस्था पाएं, तो आपको लक्षणों में राहत के लिए किसी पेशेवर से यह बात साझा करनी चाहिए।

- **घबराहट के दौरे।** जब दुश्चिंता, पूर्ण-विकसित घबराहट के दौरों में बदल जाए, तो आपको पेशेवर परामर्श लेना चाहिए। घबराहट के दौरों में अचानक डर के एहसास उत्पन्न हो जाते हैं जो बिना किसी चेतावनी के हमला कर देते हैं। घबराहट के दौरों का अनुभव करने वाले लोगों को यह लगता है कि उन्हें हृदयाघात हुआ है, वे मर रहे हैं या पागल हो रहे हैं। घबराहट के दौरों का अनुभव करने वाले अधिकांश लोग इनमें से कई लक्षणों का अनुभव करते हैं: दिल का तेज़ी से "दौड़ना"; कमज़ोरी, बेहोशी या चक्कर महसूस होना; हाथों और अंगुलियों में झुनझुनी या सुन्नपन; डर, सिर पर खड़ी कयामत, या मौत का एहसास; पसीने आना; कंपकंपी छूटना, छाती में दर्द होना, या सांस लेने में कठिनाई होना; या बेकाबूपन का एहसास होना।

- **प्राय: सामाजिक आमंत्रणों से पीछे हट जाना।** यह दुश्चिंता का एक कठिन लक्षण है। हम में से जो लोग SCI से ग्रस्त हैं उनमें, कोई चीज़ पहली बार करने से दुश्चिंता उत्पन्न होती है। क्या वह रेस्त्रां मुझे व्हीलचेयर के साथ अंदर आने देगा? क्या मैं लड़खड़ाए या गिरे बिना यहां-वहां बेरोकटोक जा सकती हूं? क्या लोग मुझे घूरेंगे? SCI से ग्रस्त होना और साथ में व्हीलचेयर लेकर चलने की ज़रूरत होना, किसी भी परिस्थिति के लिए एक कठिन बात है। समय के साथ, बिना डरे बाहर जाना एक बार फिर सामान्य हो जाना चाहिए। पर जब ऐसा न हो और आप खुद को तब भी सामाजिक परिस्थितियों से बचकर निकलती पाएं, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को दिखाना चाहिए।

- **कुछ ख़ास परिस्थितियों और चीज़ों से बचना।** पिछला लक्षण आपको सीधे यहां ले आता है। परिस्थितियों से पीछे हटने से आप प्राय: कुछ ख़ास परिस्थितियों से बचना भी शुरू कर देती हैं। दुश्चिंता से ग्रस्त लोग आख़िरी मिनट में जाकर योजनाएं क्यों रद्द कर देते हैं इस बात के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:
  - वे दुनिया का सामना कर-करके और "ठीक" होने का दिखावा कर-करके बेहद थक चुके होते हैं।
  - वे संघर्ष कर रहे होते हैं और अपनी समस्याओं का बोझ दूसरों पर नहीं डालना चाहते हैं।
  - वे "दुविधा" या "अनिश्चय" की स्थिति में होते हैं और ऐसी परिस्थिति में होने का सामना नहीं कर सकते जो "उनके काबू में" नहीं है।
  - उन्हें कुछ सूझ नहीं रहा होता कि क्या करें।

पर SCI के साथ दुश्चिंता को जन्म देने वाले कुछ अन्य कारण भी होते हैं:

- उन्हें डर होता है कि बाहर कहीं उनके साथ "मलत्याग दुर्घटना" न हो जाए।
- उन्हें डर होता है कि कार्यक्रम स्थल उनके लिए सुगम्य नहीं होगा।
- वे लोगों का घूरना सहन नहीं कर पाते हैं।

"

मेरे बेटे की शादी में मेरे साथ ऐसा हुआ था। मैं न केवल दूल्हे की मां थी, बल्कि मुझे लगता है कि मुझ पर लोगों का ध्यान इसलिए और भी ज़्यादा जा रहा था क्योंकि मैं एक व्हीलचेयर में थी। मेरी व्हीलचेयर ने मेरी दुश्चिंता को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया था। मैं समारोह में जाना नहीं चाहती थी। पर मैं मेरी दुश्चिंता को मेरे बेटे की शादी में बाधा बनने नहीं दे सकती थी। तो मैंने मेरी चेयर आगे बढ़ाई, सिर ऊंचा किया, और पूरे वीकेंड मंगलकार्यों का आनंद लिया। आपने वह कहावत तो सुनी होगी कि, 'जो है सो है'? यही मेरा ध्येय था और है।"

पैटी, T-3/T-4, 2009 में चोटिल हुईं

दुश्चिंता का सामना

जब आप हाल ही में पहचानी गई SCI से निपट रही हैं और दुश्चिंता अभी शुरू ही हुई है, तो आप आपके पक्ष में खड़े परिजनों और मित्रों के साथ इससे बाहर निकल सकती हैं, पर क्या हो यदि आप अपनी ये जंज़ीरें तोड़ न पाएं?

खुद को ढीला छोड़ना सीखें। योग करें, ध्यान लगाएं या थोड़ा व्यायाम करें। व्यायाम, दुश्चिंता को बाहर निकालने का एक कमाल का द्वार है। लकवे के साथ जी रहीं महिलाओं की अपनी अलग व ख़ास सीमाओं के कारण यह सुझाव उनके लिए थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इसलिए, ध्यान रखें कि योग, ध्यान और व्यायाम के कई अनकूली रूप उपलब्ध हैं जिन्हें आप आजमा सकती हैं। इससे भी महत्वपूर्ण बात, दुश्चिंता को निकाल बाहर करने का एक ऐसा द्वार ढूंढ़ें जो आपके मामले में काम करता हो। कोई किताब पढ़ें, संगीत सुनें, स्वयंसेवा करें, कोई शौक ढूंढ़ें, जिस में भी आपको आनंद मिले, वह काम करें। ध्यान बंटाने से आपको दुश्चिंता के एहसास से राहत मिलेगी।

किसी से बात करें। अच्छा श्रोता बहुत लाभकारी सिद्ध हो सकता है। प्रायः मित्रों या परिजनों -- किसी ऐसे व्यक्ति जो समस्याएं हल करने में आपकी मदद कर सकता हो -- की मदद से दुश्चिंता के जाल से निकलना संभव हो जाता है। हो सकता है कि इसके अलावा आपको किसी और की आवश्यकता न पड़े, पर यदि पड़ जाए, तो किसी प्रशिक्षित पेशेवर से मिलें।

ग्राउंडिंग का अर्थ कुछ आसान सी कार्यनीतियों के समूह से है जिनका उपयोग ध्यान बंटाने के लिए किया जाता है। ध्यान बंटाने में व्यक्ति अंदर की ओर, स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने की बजाय बाहर की ओर, बाहरी दुनिया पर ध्यान केंद्रित करता है। जब आपको कुछ सूझ न रहा हो कि क्या किया जाए, तो आपको दबाव-मुक्त होने का एक तरीका चाहिए होता है ताकि आप अपनी भावनाओं पर काबू पा सकें और सुरक्षित रह सकें। ग्राउंडिंग आपको वर्तमान से, और वास्तविकता से "बांध"

देती है। नीचे ग्राउंडिंग के अभ्यास का एक उदाहरण दिया गया है। जब आपको लगे कि आप अपने परिवेश का पूरा नियंत्रण खो चुकी हैं, तो इससे आपको मदद मिल सकती है।

दवाओं के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें और अपने विकल्पों पर चर्चा करें। हमले की

रुकें! अपने आस-पास देखें और ढूंढ़ें...

5 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप **देख** सकती हैं

4 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप **छू** सकती हैं

3 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप **सुन** सकती हैं

2 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप **सूंघ** सकती हैं और

1 ऐसी चीज़ जिसका आप **स्वाद** ले सकती हैं।

योजना बनाएं। दवाओं से दुश्चिंता विकार पूरी तरह ठीक तो नहीं होगा, पर उनसे इसे काबू में रखने में मदद मिल सकती है। अवसाद-रोधी दवाएं, विशेष रूप से SSRI (सलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इन्हिबिटर) वर्ग की दवाएं, कई प्रकार के दुश्चिंता विकारों के उपचार में प्रभावी सिद्ध हो सकती हैं। कुछ आम SSRI हैं: सेलेक्सा (Celexa), प्रोज़ैक (Prozac), और ज़ोलॉफ़्ट (Zoloft)। अन्य उपचारों में बेंज़ोडायज़ेपिन वर्ग की दवाएं जैसे वैलियम (Valium), एटिवैन (Ativan) और ज़ैनैक्स (Xanax) शामिल हैं जो अकेले या SSRI वर्ग की दवाओं के साथ प्रयोग की जाती हैं। इन दवाओं के साथ इनकी लत लगने का जोख़िम होता है, अतः दीर्घकाल के उपयोग के लिए ये दवाएं वांछनीय नहीं हैं। अन्य संभावित साइड इफ़ेक्ट्स में उनींदापन, एकाग्रता कमज़ोर पड़ना, और चिड़चिड़ापन शामिल हैं।

जो कुछ आप बदल सकती हों उसे बदलें, बाकी को स्वीकार लें। किसी परिस्थिति विशेष के वास्तविक जोख़िमों और ख़तरों को आपकी कल्पना से उत्पन्न और बदतर जोख़िमों व ख़तरों से अलग कर दें।

“*क्या-कुछ हो सकता है इस बारे में डर कर आप अपना जीवन नहीं जी सकती हैं। डरने की बजाय इस बात पर ध्यान दें कि यदि आप कोशिश करें तो किस प्रकार आपका जीवन और बेहतर हो सकता है। आपकी चोट ऐसे नए दरवाज़े खोलेगी जिनका अनुभव करने के बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं होगा।”* सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर (ट्रॉमा पश्चात तनाव विकार)

किसी ख़ौफ़नाक, डरावनी, या ख़तरनाक घटना का अनुभव करने वाले कुछ लोगों में पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर (PTSD) विकसित हो जाता है। आपके या किसी और के जीवन को ख़तरे में डालने वाले किसी भी अनुभव के कारण PTSD हो सकता है। इस प्रकार की घटनाओं को कभी-कभी ट्रॉमा (सदमा या मानसिक आघात) कहते हैं। लगभग हर व्यक्ति ट्रॉमा के बाद कई प्रकार की प्रतिक्रियाओं का अनुभव करता है, पर अधिकांश लोग शुरुआती लक्षणों से अपने-आप उबर जाते हैं। जिनमें समस्याएं बनी रहती हैं उनमें PTSD की पुष्टि हो सकती है। PTSD से ग्रस्त लोग तनावग्रस्त या भयभीत महसूस कर सकते हैं, तब भी जब वे ख़तरे में न हों। जब किसी SCI के कारण PTSD विकसित होता है, तो ऐसा उसके मन को आघात पहुंचाने वाली उस घटना के कारण हो सकता है जिसे वह आने वाले कई वर्षों तक अपने मन में बार-बार दोबारा घटते देखता है। PTSD का एक और कारण यह है कि SCI आपके जीवन के लगभग हर पहलू पर असर डालती है — आपके शरीर की संवेदना और गति संबंधी कार्यक्षमता से लेकर शौचालय का उपयोग करने, खाने-पीने, या आत्मनिर्भर ढंग से जीने की आपकी योग्यता तक, हर चीज़ पर। जीवन बदल कर रख देने वाला यह बदलाव आपके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

PTSD के संकेत व लक्षण

PTSD को समझाना या उसकी पहचान करना कठिन हो सकता है। आवश्यक नहीं कि ट्रॉमा से गुजरे हर व्यक्ति में निरंतर (दीर्घकालिक) या अल्पकालिक (तीव्र) PTSD हो ही। आवश्यक नहीं कि PTSD से ग्रस्त हर व्यक्ति किसी-न-किसी ख़तरनाक घटना से गुजरा ही हो। कुछ अन्य अनुभव भी PTSD का कारण बन सकते हैं, जैसे किसी प्रियजन की अचानक, अनपेक्षित मृत्यु। आमतौर पर ट्रॉमा की घटना के बाद जल्द ही, लगभग तीन महीनों के अंदर, लक्षणों की शुरुआत हो जाती है, पर कभी-कभी वे कई वर्षों बाद जाकर शुरू होते हैं। कम-से-कम आधे अमेरिकियों ने अपने जीवन में किसी आघात पहुंचाने वाली घटना का अनुभव किया है। ट्रॉमा का अनुभव करने वाले लोगों में, हर 10 में से 2 महिलाओं में PTSD हो जाता है।

PTSD के लक्षण चार प्रकार के होते हैं:

- **घटना को मन में फिर से जीना।** PTSD से ग्रस्त लोग ट्रॉमा के विचारों और उसकी स्मृतियों के जरिए उसके कटु अनुभव को बार-बार दोबारा जीते हैं। इनमें घटना की झलकियां, भ्रम, और/या बुरे सपने शामिल हो सकते हैं। जब उन्हें कोई चीज़ ट्रॉमा की याद दिलाती है तो भी वे अत्यधिक कष्ट का अनुभव कर सकते हैं — उस चीज़ को ट्रिगर कहा जाता है। उस घटना की वर्षगांठ का दिनांक भी ट्रिगर बन सकता है।

- **घटना की याद दिलाने वाली चीज़ों से बचना।** आपकी SCI का कारण बनने वाले ट्रॉमा की याद दिलाने वाली परिस्थितियों से बचने को समझा जा सकता है। पर PTSD के साथ इससे परिवार और मित्रों से जुड़ाव ख़त्म होने और अलगाव के एहसास पैदा हो सकते हैं और उन गतिविधियों में रुचि ख़त्म हो सकती है जिनमें कभी आपको आनंद मिलता था।

- **पहले से अधिक नकारात्मक विचार आना और एहसास होना।** यहां मुख्य शब्द है “पहले से अधिक”। इसमें, खुद के बारे में या दुनिया के बारे में नकारात्मक विचार आना या अपराधबोध एवं दोष के विकृत एहसास महसूस होना शामिल है।
- **उत्तेजना और प्रतिक्रियाशीलता।** आपकी ट्रॉमा वाली घटना की याद दिलाने वाली चीज़ों से ट्रिगर होने की बजाय, ये लक्षण आमतौर पर निरंतर बने रहते हैं। आपको आसानी से चौंक जाने, तनावग्रस्त होने, “उद्विग्न” होने या गुस्सा होने का एहसास हो सकता है। ये एहसास दैनिक कार्यों, जैसे सोना, खाना या ध्यान केंद्रित करना, को करना मुश्किल बना सकते हैं।

पेशेवर सहयोग प्राप्त करना

यदि आप उपर्युक्त में से किसी भी लक्षण का लगभग प्रतिदिन, या दो से अधिक सप्ताह से अनुभव कर रहे हों, तो आपको सहायता लेनी चाहिए, विशेष रूप से तब जब ये लक्षण आपके दैनिक जीवन में बाधा बन रहे हों या यदि इनके कारण आप आत्महत्या के बारे में सोच रहे हों या आत्महत्या करने की योजना बना रहे हों।

आपके प्राथमिक देखभाल प्रदाता या कोई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर, शुरुआत करने के लिए अच्छे हैं। आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपके मानसिक स्वास्थ्य की जांच करेंगे और सर्वोत्तम उपाय पर चर्चा करेंगे। PTSD उपचार का लक्ष्य भावनात्मक और शारीरिक लक्षणों को घटाना, दैनिक कार्यक्षमता में सुधार लाना, और आपको विकार को ट्रिगर करने वाली घटना का बेहतर ढंग से सामना करने में मदद देना होता है। उपचार में थेरेपी, दवाएं, या दोनों शामिल हो सकते हैं।

थेरेपी और सायकोथेरेपी, दोनों ही एक प्रकार का परामर्श होती हैं। थेरेपी का लक्ष्य प्रभावित व्यक्ति को और उसके परिवार को विकार के बारे में सिखाना और यह सिखाना होता है कि ट्रॉमा का कारण बनने वाली घटना से जुड़े डरों पर कैसे काबू पाया जाए। सायकोथेरेपी लक्षणों को संभालने के कौशल और सामना करने के तरीके विकसित करना सिखाने पर फ़ोकस करती है। PTSD के उपचार के लिए अवसाद-रोधी दवाओं का सबसे अधिक उपयोग होता है जिनसे PTSD के लक्षणों, जैसे दुख, चिंता, गुस्सा और अंदर सुन्नपन महसूस होने को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। PTSD के विशिष्ट लक्षणों, जैसे नींद संबंधी समस्याओं और बुरे सपनों के उपचार के लिए अन्य दवाएं सहायक सिद्ध हो सकती हैं।

पेशेवर सहयोग के स्रोत

प्रोत्साहन के बहुत से स्रोत आपके लिए उपलब्ध हैं। संकोच न करें और सब कुछ अपने बूते करने की कोशिश न करें। इनमें से हर पेशेवर आपकी गोपनीयता बनाए रखेगा।

- पारिवारिक चिकित्सक
- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ, जिनमें शामिल हैं:
  - मनोरोगविज्ञानी (सकायट्रिस्ट)
  - नैदानिक मनोविज्ञानी (क्लीनिकल सायकॉलजिस्ट)
  - समाजसेवी
  - लाइसेंसशुदा मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता
- नियोक्ता-प्रदत्त कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (एम्प्लॉयी असिस्टेंस प्रोग्राम, EAP)
- नज़दीकी यूनिवर्सिटी या मेडिकल स्कूल से संबद्ध मानसिक स्वास्थ्य क्लीनिक
- स्थानीय अस्पताल
- सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य केंद्र
- पुरोहित वर्ग
- स्वास्थ्य रखरखाव संगठन (हेल्थ मेंटेनेंस ऑर्गनाइज़ेशन, HMO) या स्वास्थ्य बीमा कंपनी
- राष्ट्रीय आत्महत्या निरोधक लाइफ़लाइन 1-800-273-8255

कलंक से छुटकारा पाना

कलंक, एक अपमान का चिह्न होता है जो व्यक्ति को दूसरों से अलग करता है। जब किसी व्यक्ति पर उसके रोग का लेबल लगा दिया जाता है, तो फिर उसे किसी व्यक्ति के रूप में नहीं बल्कि एक रूढ़िबद्ध समूह के भाग के रूप में देखा जाने लगता है। इस समूह के प्रति नकारात्मक रवैयों और विश्वासों के कारण पूर्वग्रह उत्पन्न होता है, जो नकारात्मक कृत्यों और भेदभाव का कारण बनता है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी किसी रोग से ग्रस्त हर चार में से तीन लोग बताते हैं कि उन्होंने कलंक का सामना किया है।

खुद को एक लकवाग्रस्त महिला के रूप में पाने के साथ शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक श्रम जुड़ा होता है। इनमें से किसी भी कारण के चलते आपको कलंकित किया जा सकता है। परिजनों और/या मित्रों को अपने विचार और एहसास बताने से कभी न डरें। कलंक लगभग हमेशा ही समझ के अभाव पर आधारित होता है, तथ्यों पर नहीं। अपनी स्थिति को स्वीकारना सीखने, यह मानने कि उसके उपचार के लिए आपको क्या करना है, सहयोग प्राप्त करने, और दूसरों को शिक्षित करने में मदद देने से आपको अपने खुद के जीवन की लगाम वापस अपने हाथ में पाने में बड़ी मदद मिल सकती है!

शारीरिक छवि

महिलाएं अपने शरीर को कैसे देखती हैं यह हमेशा से एक संवेदनशील पर सशक्तिकारक विषय रहा है और रहेगा। महिलाएं प्रायः अपनी सबसे बुरी आलोचक होती हैं, वे अपने शरीर की आकृति, आकार, वज़न और ख़ामियों का विश्लेषण करती रहती हैं और अपने दैनिक जीवन में मौजूद प्रभावों से तथा समाज के तथाकथित मानकों से उनकी तुलना करती रहती हैं। यदि आप ट्रॉमा या चोट से पहले अपने शरीर को सकारात्मक ढंग से देखने में संघर्ष कर रही थीं, तो अब शरीर की सकारात्मक छवि बनाए रखना और भी अधिक चुनौतीपूर्ण होगा।

किसी अशक्तता या चोट से ग्रस्त होने से एक अतिरिक्त चुनौती खड़ी हो जाती है, क्योंकि आपको असामान्य और संभवतः अक्षम भी समझा जा सकता है। कई बार यह विचार, हमारी पूरी संस्कृति में मीडिया की गढ़ी उन छवियों से निकलता है जिनमें अशक्तता से ग्रस्त व्यक्तियों को रोगी या कमज़ोर दिखाया जाता है। ये छवियां, उनकी स्मार्ट, मजबूत और आकर्षक महिला की छवि से बिल्कुल उलट होती हैं, जिसके चलते आपके मन में अपने शरीर की नकारात्मक छवि बन सकती है।

“

आप यहां हैं। इस बात से कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि आप कैसी दिखती हैं। आप अपना जीवन अभी-भी जी सकती हैं। आपकी यात्रा बस कुछ देर के लिए रुकी है, पूरी नहीं हुई है।” सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

शरीर की छवि पर लकवे/अशक्तता का प्रभाव

जैसे-जैसे और अध्ययन व शोध सामने आ रहे हैं, वे लकवाग्रस्त लोगों के - विशेष रूप से महिलाओं के - सामने आने वाली आत्मसम्मान और शरीर की छवि से जुड़ी चुनौतियों की पुष्टि कर रहे हैं। हालांकि हर व्यक्ति अलग परिस्थितियों का अनुभव करता है, पर कुछ ऐसे पैटर्न भी हैं जो सब के साथ मौजूद हैं। उदाहरण के लिए, अशक्तताओं से ग्रस्त महिलाएं आदर्श स्त्री शरीर की या सुंदरता की संकरी परिभाषा, जो आमतौर पर गोरी, छरहरी, लंबी, सुविकसित स्तनों वाली, बड़ी-बड़ी आंखों वाली और भरे-भरे होठों वाली स्त्री को सुंदर मानती है, में फ़िट नहीं होती हैं। फ़िल्मों, टेलीविज़न कार्यक्रमों और विज्ञापनों में दिखाई जाने वाली छवियों में विरले ही कभी लकवे और अशक्तताओं से ग्रस्त महिलाओं को शामिल किया जाता है। और जब किया जाता भी है, तो प्रायः उन्हें क्रोधित, असहाय और बिना किसी साथी के चित्रित किया जाता है। हालांकि, इन दोषपूर्ण नज़रियों के सामने घुटने टेक देना एक ऐसी चुनौती है जिसका सामना अशक्तता ग्रस्त महिलाएं और सक्षम शरीर वाली महिलाएं, दोनों ही करती हैं, पर अशक्तता के साथ जी रहीं कई महिलाएं अपने शरीर की नकारात्मक छवि पर इस हद तक जड़ हो जाती हैं कि यदि पता न लगाया जाए तो इससे उनमें एक वास्तविक मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक समस्या जन्म ले सकती है।

कुछ महिलाओं के लिए, अपने शरीर को देखने का तरीका सीधे तौर पर इस बात से जुड़ा होता है कि आप अपने विश्वास में कितनी आकर्षक या कामुक हो सकती हैं। और चूंकि महिलाएं प्रायः अपनी तुलना अपने समुदाय के अंदर और बाहर की महिलाओं से करती हैं, अतः ऐसा महसूस होना आसान है कि आप अपनी स्पष्ट अशक्तता के कारण, लोकप्रिय संस्कृति में चित्रित आदर्श स्त्री की छवि पर खरी नहीं उतरती हैं। और मानो कि समाज की सुंदरता की अपेक्षाओं पर खरा उतरना ही काफ़ी न हो, महिलाएं खुद को एक आकर्षक साथी के रूप में देखे जाने की चाहत का और महिलाओं की पारंपरिक भूमिकाओं, जिनमें मां बनना शामिल है, की पूर्ति करने का बोझ भी महसूस करती हैं।

हालांकि ऐसा नहीं है कि सभी महिलाएं शरीर की नकारात्मक छवि से जुड़ी चिंताओं से ग्रस्त होती हैं, कुछ महिलाएं समाज की अपेक्षाओं से ऊपर उठ जाती हैं। कई महिलाएं उन हानिकारक धारणाओं से लड़ने के लिए सक्रिय कार्य करती हैं जो दुनिया दूसरों में और खुद के अंदर फैलाती है। सुंदरता के इन आदर्शों और नारीत्व के संकीर्ण विचारों को चुनौती देकर, अशक्तताग्रस्त महिलाएं अपने शरीर को स्वीकार करना शुरू कर सकती हैं और पहले से अधिक आत्मसम्मान हासिल कर सकती हैं।

शरीर की अस्वस्थ छवि के संकेत

अपने शरीर को सकारात्मक ढंग से देखना हर महिला के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। हालांकि, हो सकता है कि आपको अपने शरीर के कुछ पहलू पसंद न हों, पर इस बात में भेद करना मुश्किल हो सकता है कि आपके मन में अपने शरीर की नकारात्मक छवि है या फिर आप बस अपनी खामियों को स्वीकार रही हैं। जब आपके मन में अपने शरीर की नकारात्मक छवि होती है, तो प्रायः आपके अंदर की आवाज़ निराशावादी होती है जो आपके शरीर की अपूर्णताओं, उसके दोषों पर ही टिकी रहती है। इसमें शरीर के किसी भाग का रंग, उसकी आकृति, और कथित असामान्यता शामिल है, पर वह इन्हीं तक सीमित नहीं है।

यदि आपको अपनी अशक्तता या चोट के स्तर को स्वीकारने में मुश्किल हो रही है, तो इससे आपकी शारीरिक छवि का मसला और जटिल हो सकता है। और दुर्भाग्य से, यदि आप अपने मन में अपने शरीर की नकारात्मक छवि रखती हैं, तो आप में अवसाद, खान-पान संबंधी विकार, अलगाव/एकाकीपन और आत्मसम्मान की कमी जैसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने की संभावना बढ़ जाती है।

अपनी केवल ऐसी तस्वीरें खींचना जिनमें आपकी चोट न दिखे, मन में शरीर की अस्वस्थ छवि होने का एक और संकेत है। आत्मविश्वासी रहें और अपनी कहानी की लगाम अपने हाथों में रखें। आपकी कहानी की लगाम आपके अपने हाथों में है।" सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

शरीर की स्वस्थ छवि हासिल करने की कार्यनीतियां

सकारात्मक शारीरिक छवि विकसित करना कठिन हो सकता है, पर मित्रों और परिजनों के सहयोग से, और यदि आवश्यक हो तो पेशेवर सहयोग से, इसे हासिल किया जा सकता है। अपने मुद्दों और चिंताओं के बारे में बात करने में डरें नहीं और अपने विचारों व नज़रिए के बारे में वास्तविक बातचीत करें। खुद को सच में जैसे हैं वैसे देखना कठिन होता है और आपको सबसे अधिक जानने वाले लोग इस बात पर ज़ोर देंगे कि आप कितनी सुंदर हैं। खुद को स्वस्थ ढंग से कैसे देखें इस बारे में सुझाव पाने के लिए, और एक-दूसरे से अपनी-अपनी कहानियां साझा करके और सुनकर एक-दूसरे से चीज़ें सीखने के लिए, समकक्षों और सामुदायिक सहयोग समूहों से बात करना विशेष रूप से सहायक सिद्ध हो सकता है।

सहयोगी परिवेश का होना उस पहेली का एक टुकड़ा है जो सकारात्मक शारीरिक छवि प्राप्त करने के लिए ज़रूरी है, पर अधिकांश कार्य आप ही को करना होगा। स्वयं की मदद करने के लिए, निम्नलिखित पर विचार करें:

- **नकारात्मक संदेशों के जो भी स्रोत हों उनकी ठीक-ठीक पहचान करना शुरू करें।** वे प्राय: उस मीडिया से आते हैं जिन्हें आप देखतीं, पढ़तीं या सुनती हैं, जैसे टेलीविज़न और फ़िल्में तथा सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म जो "अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जी रहे" लोगों को दिखाते हैं जिनमें से अधिकांश सिर्फ़ एक दिखावा होता है। जब भी संभव हो इन माध्यमों से दूर रहने की पूरी कोशिश करें, और इनका स्थान ऐसे संस्करणों को दें जो शरीर के संबंध में सकारात्मक संदेश प्रदान करते हों।

- **ध्यान से और ईमानदारी से सोचकर पता करें कि क्या आपकी चोट, आपके शरीर की स्वीकार्यता में बाधा बन रही है।** यदि ऐसा है, तो अपने शरीर की सराहना करना सुनिश्चित करें, क्योंकि जब तक इस मुद्दे को हल नहीं किया जाता, तब तक बाकी मुद्दों से निपटना कठिन होगा।

"

आप अभी-भी पहली वाली शैली के कपड़े पहन सकती हैं, आपको बस कुछ संशोधन करने पड़ सकते हैं। मुझे काउबॉय बूट्स पहनना पंसद था पर मेरे लिए उन्हें पहनना और उतारना कठिन था। मैं नहीं चाहती थी कि मेरी चोट मेरा पहनावा तय करे, इसलिए मैं बूट्स को एक मोची के पास ले गई और उनमें पीछे की तरफ़ ज़िपर लगवा लिए, ताकि मेरी स्टाइल और मेरा आत्मविश्वास, दोनों बने रहें।" सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

- **अपने विचारों को एक जरनल या डायरी में लिखें।** इसमें नकारात्मक और सकारात्मक, दोनों तरह के दृष्टिकोण शामिल हैं। जब आप अपने एहसास लिखेंगी, तो आप अपने अंदर की नकारात्मक आवाज़ के प्रति और जो चीज़ें आपके एहसासों को उकसाती हैं उनके प्रति अधिक जागरुक होने लगेंगी।

- **शरीर की नकारात्मक और सकारात्मक छवि से संबंधित समाचारों और कार्यक्रमों से अवगत रहें।** पुस्तकें और लेख पढ़ने से, ऑनलाइन वार्ताएं या प्रस्तुतियां देखने से, या कार्यक्रमों एवं प्रदर्शनियों में भाग लेने से, आप इस बारे में और जान सकती हैं कि शरीर की छवि कैसे बनती है और उसका आप पर किस प्रकार प्रभाव होता है। अपनी भावनाओं और अपने सोचने के तरीकों की निरंतर जांच करने रहना भी सहायक सिद्ध होता है।

- **जहां संभव हो वहां नए और पुराने शौक विकसित करके अपनी सीमाओं को धकेलते रहें और नए कौशल सीखें।** आपके लिए गतिविधियों और मनोरंजन के ढेरों विकल्प मौजूद हैं जिनसे आपको 'मेरा शरीर कैसा दिखता है' से ऊपर उठ कर, यह जानने में मदद मिल सकती है कि आप क्या-क्या कर सकती हैं। यदि आपको नहीं पता कि शुरुआत कहां से करें, तो अपने स्थानीय सहयोग समूह और ऑनलाइन समुदायों से संपर्क करके कुछ सुझाव मांगें।

- **आपके वस्त्र पहनने और स्वयं को प्रस्तुत करने का तरीका भी आपकी शारीरिक छवि पर प्रभाव डालता है।** ऐसे वस्त्र खरीदें जो आपको आत्मविश्वास देते हों। कभी-कभी कोई नई हेयरस्टाइल आपके रंगरूप और आपके एहसासों को पूरी तरह बदलकर रख देती है, इसलिए आगे बढ़ें और उसे बदल डालें।

- **स्वस्थ भोजन करके और व्यायाम करके अपने शरीर का ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है।** किसी मित्र, परिजन या समकक्ष परामर्शदाता की सहायता लेकर उन विभिन्न गतिविधियों और फ़िटनेस योजनाओं की छानबीन करें जिनमें आप सुरक्षित ढंग से स्वस्थ रह सकती हैं और मज़े कर सकती हैं।

- **यदि आप रूमानी और यौन संबंध बनाने के विचार को खारिज कर देती हैं, तो इससे शरीर की नकारात्मक छवि बन सकती है या नकारात्मक छवि और मजबूत हो सकती है।** खुद को याद दिलाएं कि आप आकर्षक हैं और प्यार व लगाव की हक़दार हैं। अपने रंगरूप पर गर्व करें, सकारात्मक विचारों की पुनः पुष्टि करें और आपकी शारीरिक छवि और स्वस्थ हो जाएगी।

"

जिन लोगों ने जीवन में पहले कभी किसी आपदा का सामना नहीं किया है उन्हें मुश्किल हो सकती है। आपको उठ खड़े होना होगा और वे चीज़ें करना जारी रखना होगा जो आपको खुशी देती हैं। अच्छे कपड़े पहनें, गीत गाएं, अपने बाल बनवाएं, तैरने जाएं। इसे संभव करने हेतु आपके लिए उपलब्ध समूह ढूंढ़ें। और अगर वो न मिले, तो खुद बना लें।" केयोना, T-4/T-5, 2005 में चोटिल हुईं

यदि आपको अभी-भी सकारात्मक शारीरिक छवि हासिल करने में मुश्किल हो रही है, तो किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें। वे आपके साथ कार्य करके, खुद को सकारात्मक ढंग से देखने और अपनी चिंताओं से मुक्ति पाने की आपकी यात्रा में आपको मदद करने वाली सफल तकनीकें ज्ञात कर सकते हैं। जब आपको खुद के साथ सहजता महसूस होने लगेगी, और आप समझने लगेंगी कि अपने शरीर की देखभाल कैसे करें और उसे स्वस्थ कैसे रखें, तो इससे आपको पूरी तरह बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी। सुंदरता और नारीत्व की आदर्श अवधारणाओं के मानदंडों को चुनौती देती रहें, इससे आप अपने शरीर को स्वीकार कर पाएंगी और अपने आत्मसम्मान में वृद्धि कर पाएंगी।

शरीर की स्वस्थ छवि के संकेत

शरीर की स्वस्थ छवि के होने का यह अर्थ है कि आप अपना महत्व समझती हैं और अपनी खामियों पर सनक की हद तक केंद्रित हुए बिना उन्हें स्वीकार कर सकती हैं। इसमें, अपने शरीर के प्रकार के अनुसार अपना भार – या कपड़ों का साइज़ – स्वस्थ सीमा में बनाए रखने के आवश्यक कदम उठाते हुए अपने भार को स्वीकार करना शामिल है। आप भोजन ऊर्जा और पोषण के लिए करती हैं, न कि भावनाओं के चंगुल में फंसकर। हम सभी कभी-कभी जीभ को आनंद देने में लिप्त हो जाते हैं, पर आप अपने लिए और अपने शरीर के लिए आपकी शारीरिक ज़रूरतें पूरी करने वाले सर्वश्रेष्ठ विकल्प चुनती हैं। और आप खुद को दोषी माने बिना, खुद की आलोचना किए बिना या खुद को जीभ के आगे नतमस्तक किए बिना, सुस्वादु भोजन का आनंद ले सकती हैं।

अपने और अपने शरीर के बारे में आपके अंदरूनी विचार सकारात्मक हैं। हम सभी में कोई न कोई कमी होती ही है, पर अधिकांशतः आप खुद को कठोरता से नहीं आंकती हैं और खुद को प्रोत्साहित

कर पाती हैं और खुद की प्रशंसा कर पाती हैं। और आप अपनी ज़रूरतों को दूसरों से ऊपर रखने में हिचकती नहीं हैं। हमेशा पहले अपने माता-पिता, भाई-बहनों, बच्चों या साथियों के बारे में सोचना बहुत आसान है, पर स्वस्थ रहने के लिए, आप जानती हैं कि आपको अपनी चाहतों और इच्छाओं के लिए समय निकालना होगा ताकि आप खुद को अधिक खुश और अधिक स्वस्थ बना सकें। इसमें मित्रों के साथ सैर-सपाटों का मजा लेना, व्यायाम करना और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना शामिल है। आप अपनी सुंदरता को पहचान सकती हैं और इससे आप स्वयं को संपूर्णता के साथ प्रेम कर पाती हैं।

"

अपनी प्रगति पर नज़र रखें। खुद की डायरी, वीडियो या तस्वीरें रखें, ताकि आप उन्हें देखकर यह जान सकें कि आप कितनी दूर आ चुकी हैं।" सारा, C-7, 2015 में चोटिल हुईं

आत्मसम्मान

आत्मसम्मान में स्वयं के महत्व का, सक्षमता का, और स्वाभिमान का एहसास शामिल होता है। कुछ महिलाएं यह पाती हैं कि उनके आत्मसम्मान का स्तर उनके आपसी संबंधों पर, दूसरों की परवाह पर, लोगों को प्रभावित करने की योग्यता पर, और उनके इस विश्वास पर टिका होता है कि उनका समुदाय उन्हें वास्तव में देख व सुन रहा है। हालांकि, अशक्तता से ग्रस्त कई महिलाओं में सकारात्मक आत्मसम्मान होता है, पर कुल मिलाकर उनका आत्मविश्वास, सक्षम शरीर वाली महिलाओं से कम होता है।

आत्मसम्मान पर लकवे/अशक्तता का प्रभाव

अशक्तता से ग्रस्त एक महिला के रूप में, पहले खुद को एक इंसान के रूप में देख पाना, आपके लिए एक अतिरिक्त चुनौती हो सकता है। आपकी अशक्तता, आपके अस्तित्व का केवल एक पहलू है, और इसलिए खुद को यह आज़ादी देना ज़रूरी है कि आप अपनी अशक्तता को जीवन के मात्र एक घटक के रूप में देखें, न कि एकमात्र घटक के रूप में।

आपका सामना एक और मुद्दे से हो सकता है जो है: रंगरूप के आधार पर और बाकी सब से अलग होने के कारण समाज की ओर से भेदभाव और रूढ़िवादिता। यह बात समझी जा सकती है कि कितनी ही महिलाएं समाज के असंभव मानकों को पूरा करने की कोशिश में खुद पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। कुछ अध्ययन यह भी बताते हैं कि कुछ कारकों से आत्मसम्मान में कमी होती देखी गई है, जैसे दर्द और थकावट से जुड़े अनुभव, दूसरों पर निर्भरता, द्वितीयक स्थितियों का विकसित होना, या जीवन में स्थिरता का अभाव, जिसमें रोज़गार और लाभ शामिल हैं।

आत्मसम्मान की कमी के संकेत

जीवन में होने वाले आपके अनुभवों के आधार पर, आपका आत्मसम्मान समय के साथ-साथ

बदलता है। खुद के बारे में बुरा महसूस करने पर बुरे दौर से गुजरना, और जब आप संतुष्ट होती हैं तब संतुष्टि के दौर से गुजरना आम है। हालांकि, यदि आप यह देखें कि आप सकारात्मक गुणों की पहचान किए बिना निरंतर खुद को और अपनी योग्यताओं को नीचा दिखा रही हैं, तो आपको अपना आत्मसम्मान बढ़ाने की ज़रूरत हो सकती है।

आत्मसम्मान की कमी के संकेतों को जानने से संभावित दीर्घकालिक प्रभावों को वश में रखने में मदद मिलती है। हालांकि अशक्तता के क्षेत्र में इस बारे में व्यापक अध्ययन नहीं हुआ है, पर ऐसे साक्ष्य मौजूद हैं जो दिखाते हैं कि रोग या अशक्तता से आत्मसम्मान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जिससे तनाव के स्तरों और नकारात्मक मनोदशा में वृद्धि हो सकती है। इसलिए, आत्मसम्मान कम होने के विभिन्न घटकों की पहचान करने में समर्थ होना ज़रूरी है।

जब आप में नकारात्मक या कम आत्मसम्मान होता है, तो आप अपने विचारों, धारणाओं और कार्यों पर विश्वास नहीं करते और यह महसूस करते हैं कि समाज में आपका योगदान बहुत तुच्छ है। आपको प्रशंसाएं और सकारात्मक फ़ीडबैक स्वीकारने में मुश्किल हो सकती है। यदि आप में आत्मसम्मान की कमी है, तो आप अपने कौशलों, उपलब्धियों और परिसंपत्तियों को बहुत थोड़ी मान्यता देते हैं, और अपनी कथित कमज़ोरियों और खामियों पर ध्यान केंद्रित रखते हैं। कुछ लोग यह मानते हैं कि वे अपने समुदाय पर कोई भी प्रभाव डालने में अक्षम हैं और वे यह मानते हैं कि दूसरे लोग अधिक सक्षम एवं सफल हैं। विफलता का डर भी आपको जीवन के कई क्षेत्रों में सफल होने से रोक सकता है, जिसमें संबंध, कार्यस्थल, या पढ़ाई शामिल हैं।

सकारात्मक आत्मसम्मान के लाभ

कहने की ज़रूरत नहीं है कि सकारात्मक आत्मसम्मान का होना एक अच्छी बात है। कोई भी अपने बारे में नकारात्मक या बुरा महसूस करना नहीं चाहता है, पर स्वस्थ आत्मसम्मान के लाभ जाने बिना, हो सकता है कि आप उसे सक्रिय रूप से पाने की तरफ़ आकर्षित न हों।

जब आप में सकारात्मक आत्मसम्मान होता है, तो आप पाते हैं कि कुल मिलाकर जीवन और सरल व हल्का हो जाता है। जीवन की समस्याएं उतनी बड़ी नहीं लगतीं, और जब आपके सामने चुनौतियां आती हैं, तो आप उनसे निपटने का तरीका ढूंढ़ पाने की स्थिति में होते हैं। आपके अंदर का स्थायित्व और बढ़ जाता है। जब आप खुद को और अधिक पसंद करते हैं, तो अपने बारे में आपके विचार स्वाभाविक रूप से बेहतर हो जाते हैं, जिससे दूसरों से स्वीकृति पाने की चाहत ख़त्म हो जाती है। चूंकि आपकी ज़रूरतें कम हो जाती हैं, इसलिए आप, दूसरों के मन में आपके लिए जो विचार है उनके आधार पर इतने सारे भावनात्मक

उतार-चढ़ावों का अनुभव नहीं करते हैं।

स्वीकार्यता तक पहुंचने की हर किसी की यात्रा अलग होती है। धीरे-धीरे, मैंने जाना कि मेरी चोट से पहले मैं गुलाबों की खुशबू लेने और जीवन का आनंद लेने के लिए समय नहीं निकालती थी। मेरी चोट ने मुझे ज़िंदगी की चूहा-दौड़ से बाहर निकलने पर विवश किया और मुझे अपने वास्तविक स्व को पहले से कहीं अधिक जीने का मौका दिया। अब मैं एक परामर्शदाता हूं और मिस व्हीलचेयर मैरीलैंड 2017 हूं।" केयोना, T-4/T-5, 2005 में चोटिल हुईं

आत्मविनाश घटेगा। अपना आत्मसम्मान कायम रखने से, आप जीवन में अच्छी चीज़ों का अनुभव करने के लिए स्वयं को अधिक हक़दार महसूस करेंगी और उनके पीछे पहले से अधिक, और नए उत्साह के साथ जाएंगी। यह हासिल हो जाने पर, इस बात की संभावना बहुत घट जाएगी कि आप आत्मसंशय के सामने घुटने टेक दें। आप अपने संबंधों में अधिक आकर्षक हो जाएंगी। अधिक सादगी से जीवन जीने से, अपने अंदर अधिक स्थायित्व हासिल करने से, अपनी ज़रूरतें कम करने से, और खुद को पहले से अधिक प्यार करने से, आप एक अधिक आनंददायक अनुभव रचेंगी जिसमें लड़ाई और बहस कम होंगी। यह बात केवल आपके साथी के मामले में नहीं बल्कि सभी संबंधों के लिए सच है। और जब अच्छा-बुरा सब सोच रखा हो, तो आप पहले से अधिक प्रसन्न होंगी।

स्वस्थ आत्मसम्मान के संकेत

स्वस्थ या सकारात्मक आत्मसम्मान होने का यह अर्थ नहीं है कि आप खुद को अभिमान से फूले हुए या घमंडी रूप में देखें। इसका अर्थ बस इतना सा है कि आप जैसी हैं स्वयं को वैसे ही स्वीकार सकती हैं और अपनी शक्तियों व कमज़ोरियों को अभिस्वीकृत कर सकती हैं। जब आप में स्वस्थ आत्मसम्मान होता है, तो आप दयालु होती हैं और आप सकारात्मक, सुरक्षित और ईमानदार संबंध रचने में समर्थ होती हैं। इससे आपको यह पहचान करने के आवश्यक कौशल मिलते हैं कि आपको क्या चाहिए और आप किसकी हक़दार हैं, और साथ ही यह जानने की शक्ति व ज्ञान भी मिलते हैं कि कब किसी अस्वस्थ संबंध को छोड़ देना है।

खुद से और आस-पास के लोगों से वास्तविकतावादी अपेक्षाएं रखने से आप में सहानुभूति की भावना बढ़ती है और आलोचना की भावना घटती है। यदि कुछ ग़लत हो जाता है, या आप किसी कार्य में विफल हो जाती हैं, तो आप विफलता को अनदेखा कर पाती हैं, विफलता का कारण खोज पाती हैं, और दोबारा प्रयास कर पाती हैं। आप अपनी योग्यताओं और निर्णय लेने के कौशल पर आत्मविश्वास महसूस करती हैं, जिससे आप अपनी बात निश्चयपूर्वक कह पाती हैं, अपनी ज़रूरतें और विचार जाहिर कर पाती हैं, और वह कर पाती हैं जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ है। किसी का होने का रास्ता ढूंढने की बजाय, आपको अपने विचारों पर पूरा विश्वास होता है और आप अपना रास्ता खुद बनाकर सफलता तक पहुंचती हैं। दोबारा उठ खड़े हो सकने की योग्यता, तनाव को संभालने और जो भी बाधाएं मिलें उन्हें पार करने की कुंजी होती है।

आत्मसम्मान बढ़ाने की कार्यनीतियां

यह कहना बहुत आसान है कि, "इसमें अच्छी बात देखो", या "खुद में यक़ीन करो", पर खुद की सोच बदलना एक बिल्कुल अलग बात है – विशेष रूप से तब जब आपका किसी चोट से सामना हुआ हो। यदि आप नकारात्मक आत्मसम्मान से संघर्ष कर रही हैं, तो अपने महत्व-बोध को बढ़ाने के कई तरीके मौजूद हैं।

- **सकारात्मक को अधिकतम करें और नकारात्मक को न्यूनतम करें।** इसका यह अर्थ नहीं कि आपको यह दिखावा करना चाहिए कि आपको लकवा नहीं है, बल्कि, आपको अपनी सीमाओं पर ध्यान केंद्रित करने की बजाय अपनी योग्यताओं पर प्रकाश डालना चाहिए और उन्हें विकसित करना चाहिए। खुद को कहें कि आप स्मार्ट हैं, सक्षम हैं, और अपनी उपलब्धियों पर गर्व महसूस करें।

"

जो चीज़ आपके लिए काम करती हो उस पर फ़ोकस करें, यानि आप जो कार्य कर सकती हैं उस पर फ़ोकस करें, न कि उन पर जिन्हें आप नहीं कर सकतीं। आपको सकारात्मक चीज़ें ढूंढ़नी ही होंगी, वरना आप इससे पार नहीं निकल पाएंगी।" एशली, T-10, 2014 में चोटिल हुईं

- **अवास्तविक तुलनाओं से बचें।** सोशल मीडिया पर ऐसे लोगों की कमी नहीं जो डींगें हांकते फिरते हैं कि उनका जीवन कितना कमाल का और कितना परफ़ेक्ट है, तो ऐसे में इन बातों पर अपना ध्यान खिंचने से रोकना कठिन है। हालांकि, खुद की तुलना किसी ऐसे से करना जिसके सामने आपकी वाली चुनौतियां नहीं हैं, न तो उचित है, और न ही स्वस्थ, इसलिए खुद से इतनी कठोरता बरतने में कोई समझदारी नहीं है।

- **अपने लिए वास्तविकतावादी लक्ष्य तय करें।** हालांकि आप अपनी अपेक्षाओं से भी आगे बढ़ जाना चाहती हैं, पर यदि आप बहुत दूर निकल गईं, तो लेने के देने पड़ सकते हैं और फलस्वरूप आपको और बदतर महसूस हो सकता है। इस बारे में सोचें कि आप आदर्श रूप से क्या और कैसे पाना चाहती हैं, पर वह अतिरिक्त समय जोड़ना न भूलें जो आपको सफल होने के लिए चाहिए हो सकता है। जब आप अपने लक्ष्य पूरे करेंगी, तो इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप निरंतर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने का प्रयास करेंगी।

- **नकारात्मक निष्कर्षों पर पहुंचने की जल्दबाजी न करें।** ऐसी चुनौतियां और कार्य हैं और आगे भी होंगे जिन्हें आप नहीं कर सकतीं हैं। पर इसका यह अर्थ न निकाल लें कि आप अक्षम या नाकामयाब हैं। इससे आपकी नज़र में आपका महत्व बहुत घट जाएगा और भविष्य में आप उस कार्य को करने से हिचकेंगी। इसकी बजाय, परिस्थिति का विश्लेषण करके पता करें कि आपसे क्या ग़लती हुई, और आप किस प्रकार समाधान प्राप्त कर सकती हैं।

- **अपनी शब्दावली से "चाहिए" (should) वाले वाक्य निकाल दें।** हालांकि, आपको लग सकता है कि आपके पास कुछ हासिल करने की योग्यता होनी चाहिए, पर वास्तविकता यह है कि आपको ऐसे समायोजनों की आवश्यकता हो सकती है जिनकी दूसरों को नहीं है। यह

अवधारणा आपको वापस व्यावहारिक लक्ष्य तय करने पर ले जाती है ताकि आप अनुचित तुलनाओं से बची रह सकें।

- **अपने संपूर्ण स्व – अशक्तता एवं बाकी सब कुछ – की सराहना करें।** यह विश्वास करें कि आपका महत्व है, और ऐसी चीज़ों पर फ़ोकस करें जो आपको विशेष और अनूठी बनाती हों, पर साथ-ही-साथ आपकी चोट के लाभों को भी अभिस्वीकृति दें। यह बात घिसी-पिटी लग सकती है, पर किन्हीं भी चुनौतियों से पार पाने हेतु स्वयं को सशक्त बनाने के लिए अपनी शक्तियों की सूची बनाना सहायक सिद्ध होता है।

"*अपनी क्षमता की सीमा तक सर्वश्रेष्ठ रहें और जानें कि आप कौन हैं। अपनी चोट को आपके कार्य करने, दिखने, या महसूस करने का तरीका तय न करने दें। आप एक इंसान हैं, कोई चोट नहीं। इससे यह तय नहीं होता कि आप कौन हैं।"* एशली, T-10, 2014 में चोटिल हुईं

कुल मिलाकर, याद रखें कि आप अपने जीवन में बेहतरी के लिए बदलाव लाने की तलाश क्यों कर रही हैं। आप चुनौतियों का सामना कर रही हैं, पर आप मजबूत हैं, आप दोबारा उठ खड़ी हो सकती हैं, और अपनी सोच से कहीं अधिक सक्षम हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने से, आपको अपने जीवन के कई क्षेत्रों में सुधार दिखने लगेंगे।

उद्धरण

फलने-फूलने में समर्थ: मेरु रज्जु की चोट के बाद फलना-फूलना - सहयोग प्रणालियों का महत्व
https://ablethrive.com/life-skills/thriving-after-spinal-cord-injury-importance-support-systems

बेलर कॉलेज ऑफ़ मेडिसिन: शारीरिक छवि
https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/body-image

बेलर कॉलेज ऑफ़ मेडिसिन: अवसाद
https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/depression

बेलर कॉलेज ऑफ़ मेडिसिन: आत्मसम्मान
https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/self-esteem

बेलर कॉलेज ऑफ़ मेडिसिन: तनाव
https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/stress

ब्रेडली यूनिवर्सिटी: अशक्तता और शारीरिक छवि
https://www.bradley.edu/sites/bodyproject/disability/body/

ब्रेनलाइन, WETA पब्लिक टेलीविज़न: कौन, मैं? अशक्तताग्रस्त लोगों के लिए आत्मसम्मान
https://www.brainline.org/article/who-me-self-esteem-people-disabilities

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र: अशक्तता व स्वास्थ्य, स्वस्थ जीवन
https://cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र: कुशलक्षेम की अवधारणाएं
https://cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm

सेरेब्रल पाल्सी न्यूज़ टुडे: अशक्तताग्रस्त महिलाएं समान व्यवहार की हक़दार हैं
https://cerebralpalsynewstoday.com/2019/04/09/women-disabilities-equal-treatment/

क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन: मैं अवसाद से और मेरे SCI के प्रति समायोजन से कैसे निपटूं?
https://christopherreeve.org/living-with-paralysis/newly-paralyzed/how-do-i-deal-with-depression-and-adjustment-to-my-sci

डॉक्टर ऑन डिमांड: अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना क्यों महत्वपूर्ण है
https://blog.doctorondemand.com/why-its-important-to-care-for-your-mental-health-834c8670b889

पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया सरकार, स्वास्थ्य विभाग: कलंक, भेदभाव, और मानसिक रुग्णता
http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Population/Health_Problems/Mental_Illness/Mentalhealth_stigma_fact.pdf

ग्रेसपॉइंट वेलनेस: उपचार: पेशेवर की मदद कब लें
https://www.gracepointwellness.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=13014&cn=5|%22

हेल्थ प्रेप: दुश्चिंता विकार के साथ जी रहे लोगों के लिए वास्तविकता

https://healthprep.com/mental-health/8-realities-for-people-living-with-anxiety-disorder/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=267614451&utm_content=1275433768123422&utm_term=anxiety&msclkid=8213fbaa4ce51ff00977a63f458926f9

हेल्पगाइड: अशक्तता के साथ अच्छे से जीना
https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/living-well-with-a-disability.htm

हॉलिस्टर: मेरु रज्जु की चोट के बाद अपने संबंध को स्वस्थ बनाए रखना
https://www.hollister.com/en/ContinenceCare/ContinenceLearningCenter/LivingWithANeurologicalCondition/KeepingYourRelationshipHealthyAfterASpinalCordInjury

लाइफ़ हैक: ऐसी 12 चीज़ें जो उच्च आत्मसम्मान वाले लोग नहीं करते
https://www.lifehack.org/articles/communication/12-things-high-self-esteem-people-dont.html

मायो क्लीनिक: मौसमी प्रभावी विकार का उपचार: लाइट थेरेपी बॉक्स चुनना
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/in-depth/seasonal-affective-disorder-treatment/art-20048298

मायो क्लीनिक: आत्मसम्मान जांच - बहुत कम या बिल्कुल ठीक?
https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976

मायो क्लीनिक: मेरु रज्जु की चोट
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/spinal-cord-injury/diagnosis-treatment/drc-20377895

मेडलाइन प्लस: मानसिक स्वास्थ्य
https://medlineplus.gov/mentalhealth.html

मेंटल हेल्थ अमेरिका: अवसाद के 10 प्राकृतिक उपचार
https://www.mhanational.org/sites/default/files/Coping%20Strategies.pdf

MentalHealth.Gov: मानसिक स्वास्थ्य क्या है?
https://mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health

मॉडल सिस्टम्स नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर: मेरु रज्जु की चोट के बाद के जीवन से समायोजन करना
https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Adjusting_To_Life_After.pdf

मॉडल सिस्टम्स नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर: अवसाद और मेरु रज्जु की चोट
https://msktc.org/sci/factsheets/depression

नेशनल सेंटर फ़ॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फ़ॉर्मेशन: मेरु रज्जु की चोट के बाद अवसाद: जनांकिक और सामाजिक-आर्थिक संकेतकों से इसका संबंध
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568096/

नेशनल सेंटर फ़ॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फ़ॉर्मेशन: मेरु रज्जु की चोट के बाद आत्मसम्मान का मापन
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445028/

नेशनल सेंटर फ़ॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फ़ॉर्मेशन: मेरु रज्जु की चोट और मानसिक स्वास्थ्य

https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18330773

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ: पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर (ट्रॉमा पश्चात तनाव विकार)
https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml

न्यू मोबिलिटी: महिला मुद्दा - शारीरिक छवि की लड़ाई
https://www.newmobility.com/2011/05/battle-of-body-image/

सकारात्मक रूप से सकारात्मक: शरीर की स्वस्थ छवि के 7 संकेत
https://www.positivelypositive.com/2013/09/15/7-signs-of-a-healthy-body-image/

पॉज़िटिविटी ब्लॉग: अपने आत्मसम्मान में सुधार कैसे लाएं - 12 शक्तिशाली सुझाव
https://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/

प्रॉस्पेक्ट मेडिकल: दुश्चिंता और अवसाद के लिए पेशेवर की मदद कब लें - यह बस "उदासी" नहीं बल्कि उससे भी अधिक है
https://www.prospectmedical.com/when-seek-professional-help-anxiety-and-depression-more-just-blues

रिलीफ़: मानसिक रोगों के कलंक से छुटकारा पाना
https://reliefhelp.org/mental-health-101/overcoming-the-stigma-of-mental-illness/

SANE ऑस्ट्रेलिया: मेरु रज्जु की चोट और मानसिक स्वास्थ्य
https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/spinal-cord-injury-and-mental-health

SpinalCord.com: मस्तिष्क और मेरु रज्जु की चोट के रोगियों के परिजन और मित्र
https://www.spinalcord.com/family-friends-of-brain-spinal-cord-injury-patients

SpinalCord.com: मेरु रज्जु की चोट के बाद शोक मनाने के चरणों से गुजरना
https://spinalcord.com/blog/getting-through-the-phases-of-grieving-after-a-spinal-cord-injury

SpinalCord.com: मेरु रज्जु की चोट से उबरने के लिए समकक्ष सहयोग का महत्व
https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-peer-support-for-spinal-cord-injury-recovery

SpinalCord.com: मेरु रज्जु की चोट के बाद आपकी सहयोग प्रणाली का महत्व
https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-your-support-system-after-a-spinal-cord-injury

SpinalCord.com: SCI के बाद मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल
https://www.spinalcord.com/mental-health-care-after-sci

संयुक्त राष्ट्र आर्थिक एवं सामाजिक कार्य विभाग: अशक्तता और मीडिया
https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/disability-and-the-media.html

यूनाइटेड स्पाइनल एसोसिएशन: मेरु रज्जु की चोट के साथ जीवन
https://unitedspinal.org/pdf/LivingWithSpinalInjury.pdf

संयुक्त राज्य अमेरिका स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग: शारीरिक छवि
https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image

U.S पूर्व-सैनिक कार्य विभाग: PTSD क्या है?
https://www.ptsd.va.gov/understand/what/index.asp

पिट्सबर्ग यूनिवर्सिटी, स्कूल्स ऑफ़ द हेल्थ साइंसेज़: मेरु रज्जु की चोट के मनोवैज्ञानिक मसले - अशक्तता से समायोजित होना
https://upmc.com/services/rehab/rehab-institute/conditions/spinal-cord-injury/education-spinal-injury/psychological-issues

वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी, रीहैबिलिटेशन मेडिसिन: महिलाएं और SCI - स्वास्थ्य और कुशलता: अवसर एवं चुनौतियां
https://sci.washington.edu/info/forums/reports/women_sci.asp

वेरी वेल हेल्थ: अशक्तता से जुड़ीं अनूठी शारीरिक छवि संबंधी चुनौतियां
https://www.verywellhealth.com/the-unique-body-image-challenges-related-to-disablity-1094483

WebMD: दुश्चिंता का सामना
https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/coping-with-anxiety#3

WebMD: अवसाद: शारीरिक संकेत पहचानना
https://www.webmd.com/depression/physical-symptoms

WebMD: घबराहट के दौरों के लक्षण
https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/panic-attack-symptoms

व्हील-लाइफ़: सहजता बातचीत - जीवन बदल देने वाली त्रासदी के बाद सहयोग प्रणालियां ही कुंजी हैं
http://www.wheel-life.org/comfort-conversations-support-systems-are-key-after-life-altering-tragedy/

वाइट स्वान फ़ाउंडेशन: अशक्तता से आपकी शारीरिक छवि प्रभावित नहीं होनी चाहिए
https://www.whiteswanfoundation.org/article/a-disability-need-not-affect-your-body-image/

वाइट स्वान फ़ाउंडेशन: अपनी अशक्तता के परे खुद से प्यार करना
https://www.whiteswanfoundation.org/article/loving-my-body-beyond-my-disability/

CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं।
आज ही और जानें!

क्रिस्टोफ़र एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 टोल फ़्री
(973) 379-2690 फोन
ChristopherReeve.org

यह परियोजना आंशिक रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन, स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग, वॉशिंगटन डीसी 20201 की ओर से अनुदान संख्या 90PRRC0002 द्वारा समर्थित थी। सरकारी प्रायोजन के अंतर्गत परियोजनाएं आरंभ करने वाले अनुदानग्राहियों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने जांच-परिणाम एवं निष्कर्ष खुलकर व्यक्त करें। अतः आवश्यक नहीं कि दृष्टिकोण या मत, आधिकारिक सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन नीति का प्रतिनिधित्व करते ही हों।