

COVID-19 का प्रकोप	
-सुलभ स्वच्छता नियम	
- तनाव और चिंता	
- चिंता संकट प्रबंधन	
- बाधाएं	
- बाधाओं पर काबू पाने	
- मानसिक भेद्यता	
- अलगाव के साथ जुड़े जोखिम	
- अलगाव के जोखिमों का प्रतिकार	
- रोज़मर्रा की रहने की जगहों और जीवनशैली में भारी बदलाव से जुड़े जोखिम	
- रोज़मर्रा के रहने के स्थानों में भारी बदलाव और जीवन शैली से जुड़े जोखिमों का प्रतिकार करना	
- सुरक्षात्मक वातावरण	
- देखभाल करने वालों के लिए सिफारिशें	
- संदर्भ	

कुछ व्यवहार उपरोक्त अलगाव जोखिमों को बढ़ा सकते हैं, जैसे:

- सभी उपलब्ध तकनीकों का उपयोग करके दूसरों के साथ संवाद नहीं करना
- जो अलगाव से पहले की अवधि से अपरिवर्तित बनाए रखी जा सकती है, उन लय और घरेलू गतिविधियों को बदलना;
- कंप्यूटर पर बहुत समय बिताना, टीवी देखना या वीडियो गेम खेलना;
- घर से बाहर छोटी यात्रा, जो अभी भी संभव हैं उनको टालना;
- सामान्य से अधिक नींद या, अनुचित समय पर नींद लेना;
- बहुत अधिक या बहुत कम खाना

अलगाव से होने वाले संकटों की प्रतिक्रिया कैसे करे

नीचे लिखित गतिविधिया अलगाव से जुड़े जोखिमों से बचने में मदद कर सकती हैं:

- सामान्य शारीरिक लय को बनाए रखने की कोशिश करें (बहुत देर से सोने न जाएं, एक ही समय पर उठें, सुबह का नाश्ता, दोपहर और रात का खाना सामान्य समय पर खाए);
- अपने आप को सूरज की रोशनी में उजागर करें (जैसे कि बगीचे में, छत पर या खिड़की खोलकर बाहर जाएं; विशेष रूप दिन के शुरुआती घंटों में)
- अपनी स्वयं की स्वच्छता और स्वयं की देखभाल (धुलाई, शेविंग, कंघी, ड्रेसिंग, आदि) के लिए दिनचर्या का पालन करना जारी रखें
- घर पर व्यायाम करे; वीडियो द्वारा व्यायाम के प्रत्येक चरण का स्पष्टीकरण तथा अभ्यास करने में मदद हो सकती है; एक रसोई टाइमर, अलार्म या घड़ी, व्यक्ति को व्यायाम में बिताए समय को देखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है; डायरी में शेड्यूलिंग और अभ्यास सत्र की रिकॉर्डिंग प्रेरक मूल्य हो सकती हैं;

- शिक्षकों (यदि व्यक्ति स्कूल में जाता है) के साथ, पुनर्वास कर्मचारी (यदि व्यक्ति पुनर्वास केंद्रों में जाता है) के साथ, और जो लोग महत्वपूर्ण हैं, उनसे टेलीफोन या कंप्यूटर द्वारा संपर्क बनाए रखें

- लोगों के समूहों के संपर्क में रहने के लिए सोशल नेटवर्क जैसे फेसबुक या इंस्टाग्राम का संयमित रूप से उपयोग करें

- घर के भीतर व्यावसायिक, मनोरंजक और खेल गतिविधियों को वैसे ही बनाए रखें जैसे पहले करते थे; ऐसा करने से विगत दिनचर्या से समानता बनी रहेगी

- दिन में कम से कम एक बार दोहराएं कि किन कारणों से इन्सुलेशन, COVID-19 महामारी के लिए स्वच्छता और और अन्य सभी रोकथाम मानक का सम्मान करना महत्वपूर्ण है

- ऑटिज्म से पीड़ित व्यक्ति, जो बाहर जाने की असंभवता को बर्दाश्त नहीं कर सकता है, उनके लिए यह युक्तियाँ उपयोगी हो सकती हैं

अन्य लोगों से दूरी का ध्यान रखते हुए पड़ोस में टहलने जाए; या कार की सवारी के लिये ले जाये.

(ऑटिज्म से प्रभावित कई लोगो के लिए चलती कार में सवारी आराम करने का प्रभाव देती है)

आपातकाल के दौरान व्यक्तियों के संपर्क में रहने की उच्च संभावना को देखते हुए यह याद रखना उपयोगी है कि बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म वाले व्यक्तियों को कुछ समय अकेले बिताने की ज़रूरत पड़ सकती है और इसलिए एकांत की संभावना दी जानी चाहिए।

इलाज कर रहे डॉक्टर के माध्यम से निम्लिखित प्रारूप मे प्रमाणपत्र उपलब्ध किया जा सकता है

मैं यह प्रमाणित करता हूँ कि

.....(नाम).....जन्म तारीख.....

.....से प्रभावित है;

(अर्थात् औटिसम स्पेक्ट्रम विकार: समर्थन की उच्च आवश्यकता के साथ)

उसी के परिणामस्वरूप, चिंता, सक्रियता कम करने के लिए और अपमानजनक व्यवहार को रोकने के लिए, परिवार के सदस्यों के साथ, एक घंटे से भी अधिक समय तक पैदल या कार से बाहर जाने का संकेत है।

रोज़मर्रा की रहने की जगहों और जीवन शैली में भारी बदलाव से जुड़े जोखिम

अभ्यस्त गतिविधियों पर कठोर प्रतिबंध या रुकावट, महत्वपूर्ण व्यक्ति जिनके साथ पारस्परिक विनिमय होता है उनसे अलगाव; (या मजबूर साझा आवास / सहवास से बचने की असंभवता) और आम तौर पर, स्वतंत्रता का प्रतिबंध, बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों में प्रतिगमन, क्षमताओं की हानि तथा भ्रम की भावनाओं को बढ़ावा दे सकती है, साथ ही अकेलापन, भय और निराशा जैसी भावनाएँ उत्पन्न हो सकती है।

उनमें से कुछ के लिए, मात्र दैनिक दिनचर्या का अवरोध, आमतौर पर आने जाने के स्थानों को छोड़ना गहरे भ्रम और दुख का कारण हो सकता है। अग्रिम में जानना कि आने वाले दिन और सप्ताह में क्या होगा, वर्तमान और तत्काल भविष्य को अनुमानित बनाने का एक तरीका है; जिससे फलस्वरूप बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों में चिंता कम की जा सकती है।

इन भावनात्मक अनुभवों से जुड़ा जोखिम अवसादग्रस्त और चिंता के सिंड्रोम तथा समस्याग्रस्त व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाएँ जैसे कि बढ़ी हुई रूढ़ियाँ, आत्म-उत्तेजना, वस्तुओं और दूसरों के प्रति आक्रामकता, या विरोधी व्यवहार को बढ़ावा दे सकता है।

शारीरिक और खेल गतिविधि के लंबे समय तक अभाव से वजन और चयापचय उपापचय पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो बदले में कुछ बीमारियों के विकास और वृद्धि के लिए जोखिम कारक हैं।

रोज़मर्रा के रहने के स्थानों में तथा जीवन शैली में भारी बदलाव से जुड़े जोखिमों का प्रतिकार करना

बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों में COVID-19 आपातकाल द्वारा हुए परिवर्तनों के अनुकूलन के लिए सबसे अच्छा तरीका अप्रचलित दिनचर्या (जिसे अब बनाए नहीं रखा जा सकता) को धीरे-धीरे बदलना और नई दिनचर्या को अमल में लाना है।

नई दिनचर्या में दिन के दौरान विभिन्न गतिविधियाँ निर्धारित करते समय, उपलब्ध स्थान, अपेक्षित योजना और व्यक्ति की प्राथमिकताओं का ध्यान रखना आवश्यक है।

उपलब्ध स्थान काफी सीमित हो सकता है (खुद का घर), इसका मतलब है कि सीमित जगह में भी कुछ क्षेत्रों को अलग करना आवश्यक है, ताकि वे एक विशिष्ट घटना या गतिविधि से जुड़े हो सकें।

एक निर्धारित कार्यक्रम से व्यक्ति आश्वस्त हो सकता है कि वह कुछ समय सुबह में कंप्यूटर के सामने, फिर कुछ समय देखभाल करने वाले के साथ, दोपहर का भोजन तैयार करने के लिए कुछ समय रसोई में, और फिर दोपहर के भोजन के बाद आराम करने में कुछ समय बिता सकता है। ऐसी दिनचर्या में दिन बिताना किसी निर्धारित अनुसूची के बगैर वाले दिनों से बेहतर है।

नीचे उल्लेखित कुछ सहायक गतिविधियों द्वारा रोजमर्रा की रहने की जगह और जीवन शैली में कठोर परिवर्तनों से जुड़े जोखिमों को कम किया जा सके:

- बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों को दैनिक शेड्यूल बनाकर सक्रिय रखने का हर संभव प्रयास करें; घर पर की जा सके ऐसी गतिविधियों के सहित व्यावसायिक, मोटर और मनोरंजक गतिविधियाँ (जैसे स्व-देखभाल और व्यक्तिगत स्वच्छता, बेडरूम की देखभाल करना, पालतू प्राणी की देखभाल करना और व्यायाम) को दिनचर्या में शामिल करें।

- एक "दृश्य एजेंडा" का उपयोग करने से मदद हो सकती है, दिन के दौरान क्या होगा उसका पहले से वर्णन करने के लिये चित्र, दृश्यों या लिखित संदेश का समावेश दृश्य एजेंडा में करे; अन्य दृश्य एड्स, जैसे कि व्यक्तिगत कैलेंडर, का उपयोग एक सप्ताह की योजना के लिए किया जा सकता है;

- संभव हद तक एक दैनिक दिनचर्या बनाए रखे (जैसे कि एक ही समय पर अलार्म, फिर नाश्ता, फिर एक डेस्क या काम की मेज पर गतिविधियों, फिर विश्राम, फिर दोपहर का भोजन, फिर डेस्क या काम की मेज पर गतिविधियों, फिर विश्राम, और फिर रात का खाना इसी क्रम में);

- बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्ति सक्रिय होने के लिए प्रेरित हो इसकी संभावना को बढ़ाने के लिए उन्हें नियोजन प्रक्रिया में शामिल करे;

- बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्ति की दिनचर्या से आम तौर पर जुड़े व्यक्ति अब कहा है, यह उन्हें बताना उन्हें आश्वस्त कर सकता है; उदाहरण के लिए, यह स्पष्ट करें कि जो व्यक्ति हर हफ्ते उन्हें सिनेमा दिखाने आती थी, वह अब अपने घर पर है; वीडियो कॉल का उपयोग करके इन बातों का आश्वसन दिया जा सकता है;

- यदि व्यवहार की समस्या प्रबंधनीय नहीं है, ऐसी स्थिति में किसी विशेषज्ञ के साथ मिलकर मौजूद दवा की खुराक बढ़ाने या किसी नई दवा शुरू करने की संभावना निर्धारित करें ।

सुरक्षात्मक वातावरण

COVID-19 महामारी के दौरान, समुदायों की कमजोरियों के बजाय समुदायों की संसाधनशीलता और ताकत पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए।

मौजूदा संसाधन और ताकत के उपयोग से, सुरक्षित और संरक्षित वातावरण बनाने या बनाए रखने के प्रयास किए जाने चाहिए; जबकि व्यक्तिगत अभिनेताओं और समुदाय को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी कार्य रक्षा और कल्याण का संवर्धन करते रहे ।

सभी हस्तक्षेप मनो-वैज्ञानिक सिद्धांतों से प्रेरित होने चाहिए, जैसे कि आशा, सुरक्षा, शांति, व्यक्तिगत और समुदाय के बीच नैतिकता, सम्मान और पारस्परिकता।

जनसंख्या में सबसे कमजोर उपसमूहों के संरक्षण के लिए विशेष रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए

जैसे बच्चे, विकलांग लोग, बुजुर्ग, इम्यूनोसप्रेस्ड, गंभीर बीमारियों से पीडीत, कलंकित, हाशिए पर और भेदभाव से पीडीत।

टोल-फ्री टेलीफोन नंबर समुदाय में चिंतित या पीड़ित महसूस कर रहे लोगों का समर्थन करने के लिए एक प्रभावी उपकरण हैं।

-यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि कर्मचारी / स्वयंसेवक को COVID-19 प्रकोप के बारे में अद्यतित जानकारी दी जाए, और उन्हें प्रशिक्षित किया जाये, ताकी वह उचित रूप से कार्य करने में सक्षम हो और कॉल करने वालों को अनुचित क्षति से बचा सके।

सोशल मीडिया और प्रौद्योगिकी के अन्य रूपों का (जैसे कि WeChat, WhatsApp) उपयोग सहायता समूह स्थापित करने के लिए किया जा सकता है, इन्से विशेष रूप से अलगव पीडीत लोगों के लिए सामाजिक समर्थन प्राप्त किया जा सकता है।

देखभाल करने वालों के लिए सिफारिशें

यहां उन व्यक्तियों के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं जो बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों के प्राथमिक देखभालकर्ता हैं। कुछ सुझाव छोटे बच्चों और किशोरों के लिए अधिक उपयोगी हो सकते हैं, अन्य सुझाव वयस्कों के लिए अधिक लागू हो सकते हैं।

- बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्ति को भय, चिन्ता और उदासी जैसी भावनाएँ व्यक्त करने लिए को सकारात्मक तरीके खोजने में मदद करें। भावनाओं को

व्यक्त करने के का हर किसी का अपना तरीका होता है। कभी-कभी रचनात्मक गतिविधि का अभ्यास, जैसे खेलना और ड्राइंग करना, इस प्रक्रिया को सुविधाजनक बना सकता है। कई बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्ति राहत महसूस करते हैं जब वे एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में संवाद और अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं।

- जो हो रहा है उसके बारे में सरल तथ्य और संक्रमण के जोखिम को कम करने के बारे में स्पष्ट जानकारी एक साधारण भाषा में साझा करें। हर बार आवश्यक होने पर जानकारी दोहराएं। अनुदेश को

स्पष्ट रूप से, संक्षिप्त रूप से, सम्मानपूर्वक और धैर्य से किये गए संवाद द्वारा देना चाहिए, और लिखित रूप या चित्रों के माध्यम से प्रदर्शित किया जाना चाहिए। परिवार और अन्य सहायता नेटवर्क को जानकारी प्रदान करने में शामिल करें।

- बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्ति को, प्रशिक्षण सत्र के माध्यम से अनुशासित स्वच्छता प्रथाओं को सिखाएं और आवश्यक होने पर भौतिक या मौखिक सहायता प्रदान करें। गतिविधियों के दौरान पर्यवेक्षण की जरूरत है। इसके अलावा, निर्देशात्मक वीडियो, या छवि-संचार विधियों का उपयोग करके बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों को सूचित करना और उनका मार्गदर्शन करना संभव है।

यह महत्वपूर्ण है कि उचित व्यवहार को बढ़ाने के लिए क्रिया क्रियाओं को सकारात्मक रूप से प्रबलित किया जाये

- अगर यह बच्चे के लिए सुरक्षित हो, तो बच्चों को उनके माता-पिता और उनके परिवार के करीब रखें; जहाँ तक संभव हो, बच्चों को उनके सामान्य देखभालकर्ताओं से अलग ना करे; हालांकि, प्राथमिकता, हमेशा संक्रमण रोकने को मिलनी चाहिये।

यदि स्थितियां सुरक्षित नहीं हैं, तो देखभाल करने वालों और बच्चों के बीच की परस्पर क्रिया को निलंबित किया जाना चाहिए।

यदि किसी बच्चे को अपने प्राथमिक देखभालकर्ता से अलग करने की आवश्यकता है, तो यह सुनिश्चित करें कि पर्याप्त और निरंतर वैकल्पिक देखभालकर्ता/ नर्सिंग स्टाफ उपस्थित हो। यह भी सुनिश्चित करें कि जुदाई अवधि के दौरान माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ दिन में दो बार अनुसूचित फोन, वीडियो कॉल या अन्य आयु-उपयुक्त संचार के माध्यम से नियमित संपर्क हो।

- दैनिक जीवन में परिवार की दिनचर्या को जितना संभव हो सके बनाए रखें, खासकर अगर बच्चे घर पर रहते हो। बच्चों के लिए आयु-उपयुक्त गतिविधियों की पेशकश करें। जहां तक संभव हो, बच्चों को एक दूसरों के साथ खेलना और बातचीत जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करें, भले ही परिवार के भीतर ही क्यों न हो।

- तनाव और संकट की अवधि में, बच्चों का अधिक अंतरंगता की मांग करना और माता-पिता से ज्यादा मांग करना सामान्य है। अपने बच्चों के साथ COVID-19 आपातकाल पर चर्चा सच्ची और आयु-उपयुक्त जानकारी द्वारा करना उचित है।

यदि आपके बच्चों को संदेह है, तो उझे डर को दूर करने के लिए उनसे एक साथ बात करना सबसे अच्छा है। बच्चे मुश्किल समय में वयस्कों के व्यवहार और भावनाओं का नियंत्रण करने की कुशलता का निरीक्षण कर अपनी भावनाओं को संभालना सीखेंगे।

- वृद्ध व्यक्ति, विशेष रूप से अलगाव में और संज्ञानात्मक हानि / मनोभ्रंश से पीडीत वयस्क महामारी / संगरोध के दौरान अधिक चिंतित, क्रोधित, तनावग्रस्त, उत्तेजित हो सकते हैं; यह जरूरी है कि वे अनौपचारिक नेटवर्क (परिवार और स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता) द्वारा व्यावहारिक और भावनात्मक समर्थन प्राप्त करें।

COVID -19 से लड़ने के लिये जो वयस्क, अनुभवी, और कुशल है, वह हमेशा स्वच्छता के नियमों का सम्मान, और व्यक्तिगत सुरक्षा का पालन करके सहकरर्मियों के लिये परामर्शदाता बने।

- जहां संभव हो, देखभाल करने वाले को निश्चित काम के घंटे पेश करें जो निश्चित मात्रा में आराम प्रदान करे। वास्तव में, बौद्धिक अक्षमता / ऑटिज्म से प्रभावित व्यक्तियों की निरंतर देखभाल(विशेष रूप से निरंतर समस्याग्रस्त व्यवहार के मामले में), देखभाल करने वाले को मान्सिक तथा शारिरिक रूप से थका देति है; एक महत्वपूर्ण देखभालकर्ता की थकावट पूरे परिवार और / या देखभाल प्रणाली पर नकारात्मक प्रभाव डालती है।

- ऐसे लोग, जिनके लिये विशिष्ट दिशानिर्देश विकसित किए गए हैं (जैसे कि प्रेडर- विली सिंड्रोम), उनकी देखभाल करने वालों से दृढ़ निवेदन है कि वह अनुभवी पेशेवर के साथ परामर्श करे ताकि वर्तमान जरूरतों के लिए दिशानिर्देशों का सर्वोत्तम अनुकूलन सुनिश्चित किया जा सके ।