

फ्रंटलाइन वर्कर्स और आपदा प्रबंधन (डीएम) प्रोफेशनलों के लिए क्या करें और क्या न करें

- स्वीकार करें कि इन समयों के दौरान डीएम वर्कर्स द्वारा उच्च स्तर के तनाव और चिंताओं का अनुभव करना सामान्य है और यह किसी भी तरह से अपने काम करने की क्षमता पर कमजोरी का संकेत या उस पर प्रतिबिंब नहीं है।
- स्वीकार करें कि थकान, चिड़चिड़ापन, नाखुशी 'उदास' महसूस करना, नींद की दिक्कतें, सामान्य गतिविधियों में रूचि की कमी, अस्पष्टीकृत शरीर में दर्द, तनावपूर्ण स्थितियों में सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं और अधिकांश सहकर्मियों को उसी तरह महसूस होगा।
- शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा, इन समयों के दौरान सकारात्मक सामना करने वाले रणनीतियों को अपनाते हुए भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें जैसे पर्याप्त नींद लेना, शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त रखना कार्य के दौरान और शिफ्ट के बीच आराम करने का समय निकालें, खाना खाना (आदर्श, स्वस्थ भोजन, एक निर्धारित समय पर) और घर वालों और दोस्तों के साथ संपर्क में रहें (उचित सामाजिक दूरी के साथ)।
- सुनिश्चित करें कि आप अपने दिए गए कार्य के आधार पर पर्याप्त सुरक्षात्मक गियर पहनते हैं।
- मादक द्रव्यों के सेवन जैसे अनैतिक रणनीतियों को अपनाने से बचें।
- अपने सहकर्मियों से बात करें। यह एकांत की भावनाओं को कम करेगा और यह आपसी समझ और समर्थन की भावना देगा। इसे यह भी पता चलेगा कि आपके अधिकांश सहकर्मी समान परिस्थिति में हैं।
- परिवार और अन्य महत्वपूर्ण लोगों के साथ दिनचर्या बनए रखने की कोशिश करें क्योंकि यह काम से एक ब्रेक देता है और समग्र तनाव को कम करने में सहायता करता है।
- लंबे समय तक उदासी, नींद में कठिनाई, अनुचित स्मरण और/या नाउम्मीद की भावना जैसे अवसाद/तनाव विकार के लक्षणों के लिए खुद का निरीक्षण करें। विश्वसनीय सहकर्मी या पर्यवेक्षक से बातचीत करें। यदि लक्षण बने रहते हैं या समय के साथ-साथ बिगड़ जाते हैं तो प्रोफेशनल सहायता लेने के लिए तैयार रहें।
- अपने काम के महत्व और अर्थ को याद करके दृढ़ रहें। खुद को याद दिलाओं कि, वर्तमान चुनौतियों और कठिनाइयों के बावजूद, आपका काम एक महान आह्वान है— बड़ी अनिश्चितता के समय उन जरूरत लोगों का देखभाल करना। आपके सहयोगियों द्वारा किए गए प्रयास और बलिदानों को पहचानने के लिए समय निकालना सुनिश्चित करें।