

Breaking Bad News

Disclosing Illness and Death to Children in the Covid Crisis

29th May, 2021

SAMVAD

**Support, Advocacy & Mental health
interventions for children
in Vulnerable circumstances And
Distress**

**(A National Initiative & Integrated
Resource for Child Protection, Mental
Health, & Psychosocial Care)
Dept. of Child and Adolescent
Psychiatry**

**National Institute of Mental Health &
Neurosciences (NIMHANS), Bangalore
Supported by Ministry of Women &
Child Development, Government of
India**



SAMVAD



(Support, Advocacy & Mental health interventions for children in Vulnerable circumstances And Distress)
(A National Initiative & Integrated Resource for Child Protection, Mental Health & Psychosocial Care)
Dept. of Child and Adolescent Psychiatry, NIMHANS, Bangalore

Supported by: **Ministry of Women & Child Development, Government of India**



ब्रेकिंग बेड न्यूज़:

**बच्चों के समक्ष कोविड संकट से जुड़ी
बीमारी और मृत्यु के बारे में बातचीत
करना ।**

शनिवार , 29 May 2021

5:30-8:00PM

अपने बॉस खुद बने
कोरोना वरी मॉन्स्टर से लड़ना



हेलो बच्चो !

आशा है आप सभी अपना ख्याल रख रहे हैं, और आप सुरक्षित हैं।

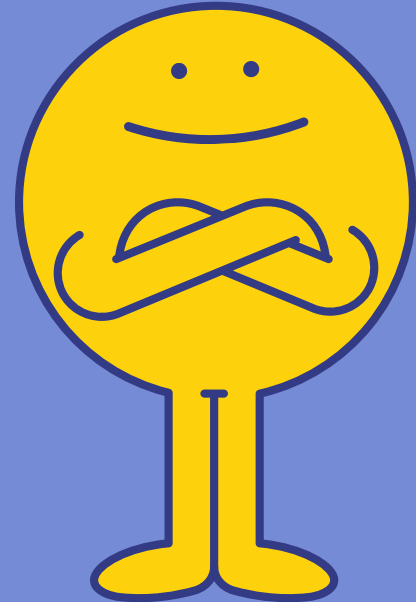
मेरा नाम चतुर है

और मैं आपके साथ कुछ बातचीत करने आया हूँ, आपके कुछ सवालो का जवाब लेकर आया हूँ।

सबसे पहले आपको याद दिलाना चाहता हूँ की आप सब मास्क ज़रूर पहने, हाथ समय समय पर धोये , सैनीटाइज़ कर रहे हैं और घर में , संस्था में रह कर कोरोना वायरस से अपना और अपने परिवार, साथियों का बचाव सुनिश्चित कर रहे हैं।

बच्चो, मुझे आप सभी पर गर्व है।

इन कठिन परिस्थितियों में आप सभी बोहोत समझदारी और सूझ बूझ और जिम्मेदारी का प्रमाण दे रहे हैं।



मैं जानता हूँ की आप सभी कोरोना महामारी को लेकर चिंतित हैं...आपके मन में कई सारे सवाल भी होंगे

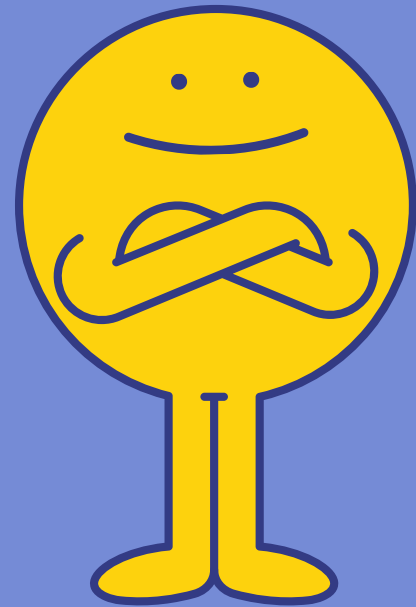
अपने, अपने परिवार, अपने माता पिता, अपने दादा दादी ,
अपने नाना नानी , दोस्तों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों और अन्य साथियों के स्वास्थ्य को लेकर।

शायद आप समझ नहीं पा रहे की आप ये सवाल कैसे पूछें ?

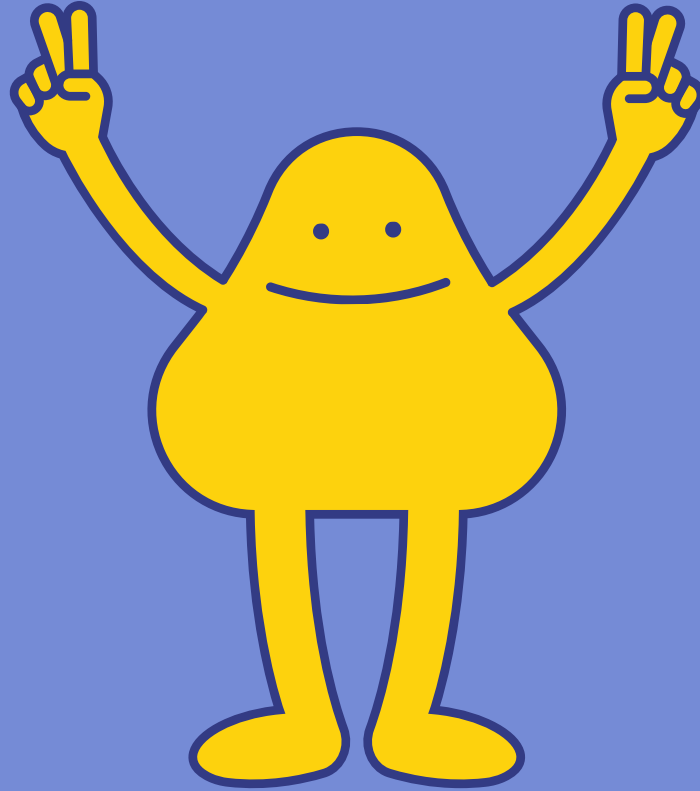
किस से पूछें ?

पूछें तो क्या पूछें?

बिलकुल घबराये नहीं, मैं चतुर आपके साथ, आपकी मदद करने के लिए हाज़िर हूँ



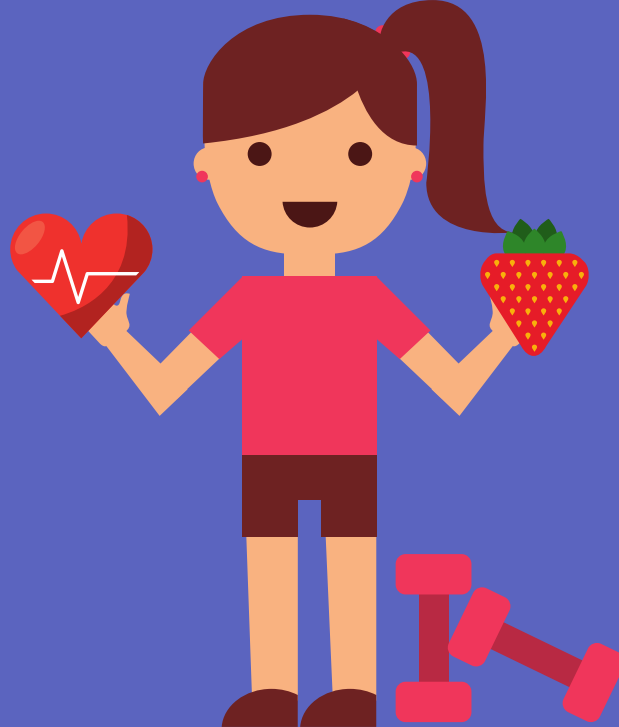
आईये आज इस कॉमिक्स के माध्यम से बात की शुरुवात करें



पहला कदम



स्वास्थ्य और बीमारियाँ



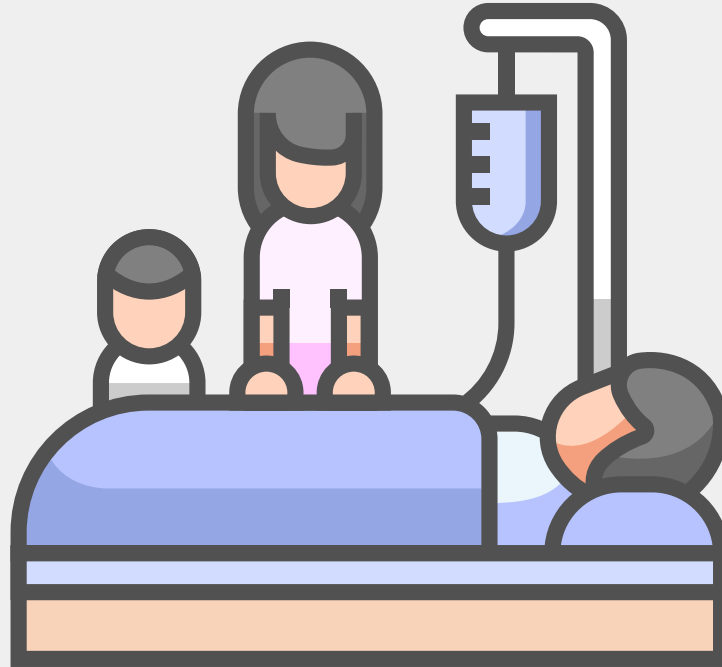
हम कहते हैं कि हम स्वस्थ हैं जब हमें लगता है कि हम अच्छे से खा सकते हैं, सो सकते हैं, पढ़ाई कर सकते हैं, जब हम अच्छा महसूस करते हैं और हम उन चीजों को करना चाहते हैं जो हमें पसंद हैं

हम कहते हैं कि हम स्वस्थ नहीं हैं और अच्छा महसूस नहीं कर रहे जब हम खा नहीं पाते, सो नहीं पाते.....हम वह चीजें नहीं कर पाते जो हम पहले एन्जॉय करते थे....



दूसरा कदम

छोटी और बड़ी बीमारियाँ





कभी-कभी जब हम स्वस्थ महसूस नहीं करते हैं तो हम दवा लेते हैं ... जैसे खांसी, सर्दी, पेट खराब होना, सिरदर्द, दांत में दर्द ... आदि।

ये बीमारियां हैं छोटी-छोटी बीमारियां, हम दवा लेते हैं और ये चली जाती हैं...

बड़ी बीमारियों को समझाना ...



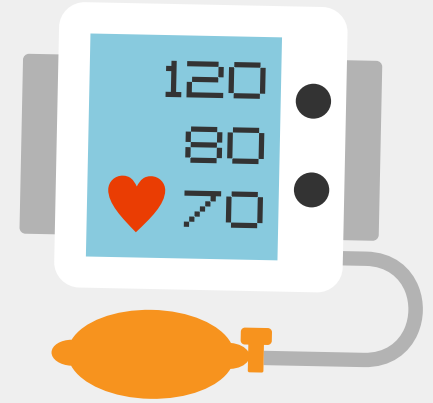
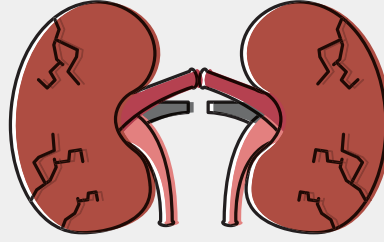
लेकिन कभी-कभी, दवाओं के साथ भी लोगों को अस्पताल जाना पड़ता है क्योंकि उन्हें विशेष और ज्यादा मदद की आवश्यकता होती है ताकि वो स्वस्थ हो पाएं।

ये आमतौर पर ऐसे लोग होते हैं जिन्हें बड़ी बीमारियाँ हैं।

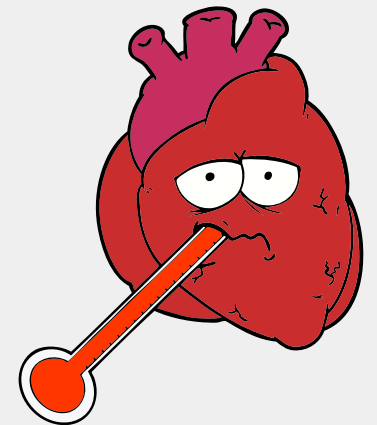
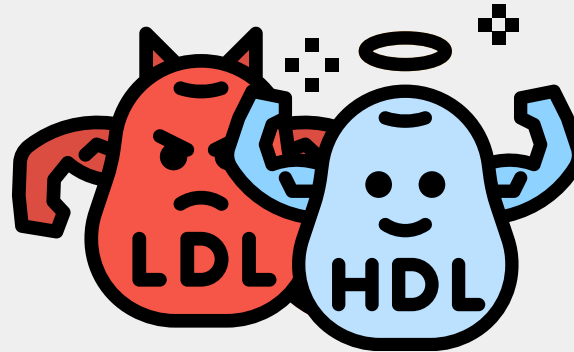
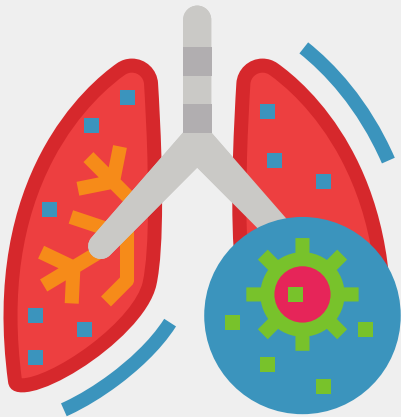
यह बड़ी बीमारियां इतनी आसानी से दूर नहीं जातीं और लंबे समय तक जारी रह सकती हैं।

जब हमें बड़ी बीमारियाँ होती हैं तो हमें डॉक्टर के पास जाना पड़ता है, और हम लंबे समय तक दवाएँ लेते हैं, शायद जीवन भर के लिए भी,

अगर जिनको बड़ी बीमारी है वो दवा बंद कर दें तो वह बहुत बीमार हो जायेंगे



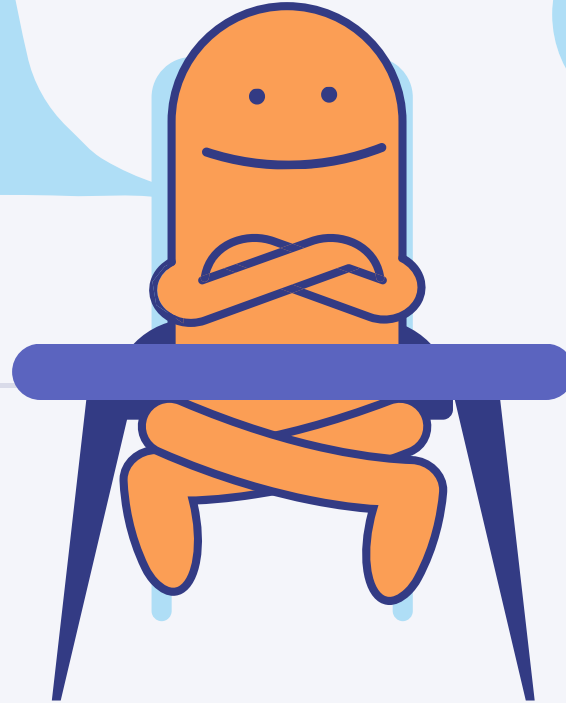
कुछ बड़ी बीमारियां हैं - हृदय से सम्बंधित रोग, रेस्पिरेटरी रोग, कोलेस्ट्रॉल, उच्च ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, फैंटी लीवर, पथरी (गुर्दे की)



तीसरा कदम

COVID एक बीमारी के रूप में

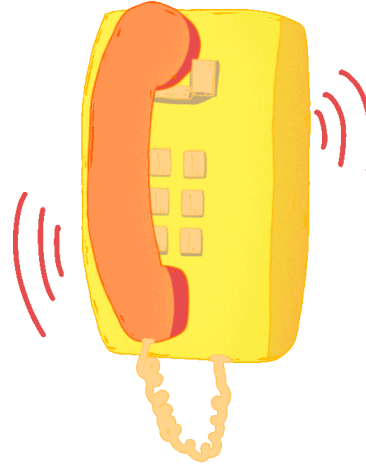
अपने कोरोना वायरस
के बारे में बोहोत कुछ
सुना होगा



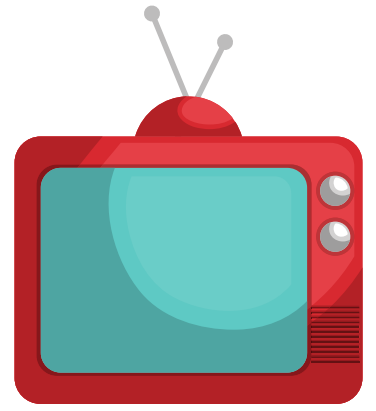
शायद ...



घर पर



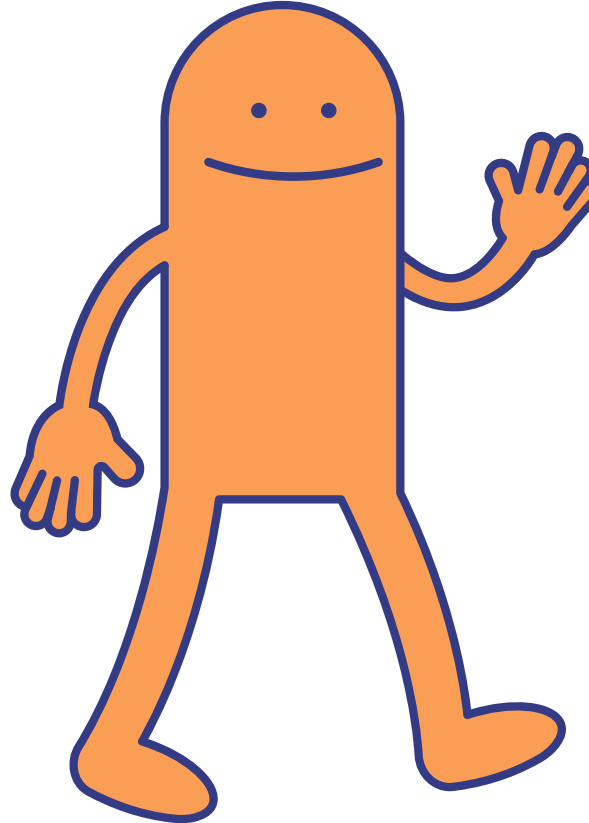
टेलीफोन पर



टी वी पर



अखबार में



इंटरनेट पर

तो ... आपके इसके बारे में बहुत
सवाल होंगे...

ये वायरस कहां है...??

यह वायरस कौन है?

यह कहाँ से आया है?

लोग बीमार क्यों पड़ रहे हैं?

क्या इसका अंत होगा और ये नष्ट हो
जायेगा ?

क्या यह वायरस हमें कभी अकेला
छोड़ेगा ?

क्या वायरस

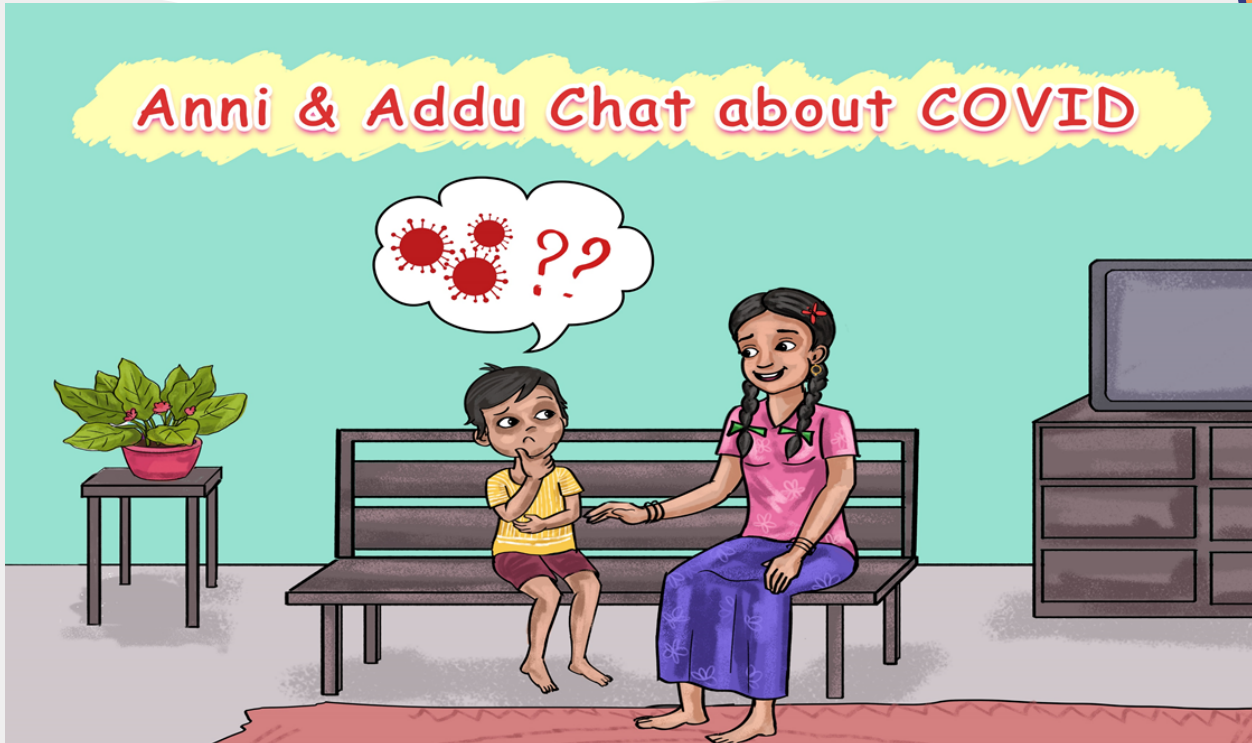
क्या चीजें वापस से ठीक हो पाएंगी ?



तोकोरोना एक ऐसा वायरस है जो अभी डिस्कवर
किया गया है
वायरस एक बहुत ही छोटा जीव होता है...
आंख से आपको नहीं दिखेगा।
यह लोगों को बीमार करता है।
यह एक बीमारी पैदा करता है जिसका नाम है
COVID



Anni & Addu Chat about COVID





जुखाम



शरीर में दर्द



बुखार

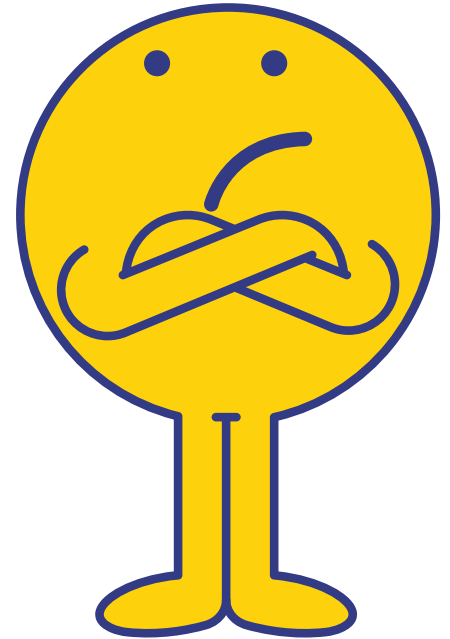
कोई व्यक्ति जिसे COVID-19 या कोरोना वायरस इन्फेक्शन हो जाता है, उसे सामान्य फ्लू जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं या कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है की उनमें कोई लक्षण भी नहीं दिखेगा।

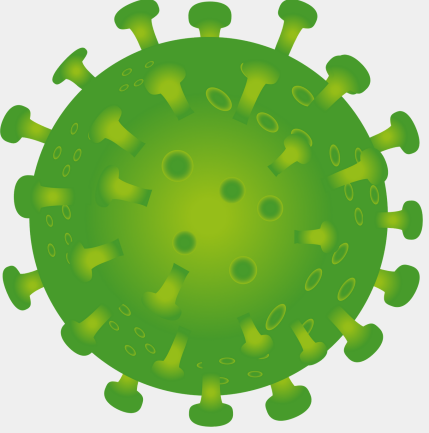


सांस लेने में कठिनाई



खांसी





यह वायरस खांसने, छींकने,
या किसी ऐसे व्यक्ति के सीधे
संपर्क में आने से COVID फैल सकता है --
किसी ऐसे व्यक्ति के आसपास होने से
भी जिसे COVID हो सकता है
जिनको पहले से ही COVID है

कोई ऐसा विशेष प्रकार का व्यक्ति नहीं जिन्हें
COVID हो सकता है

बीएमरियन किसी को भी हो सकती हैं...

लड़का...लड़की...चाचा ..चाची... दादी...बच्चों को भी

Run run run ...
.CO-RO-NA



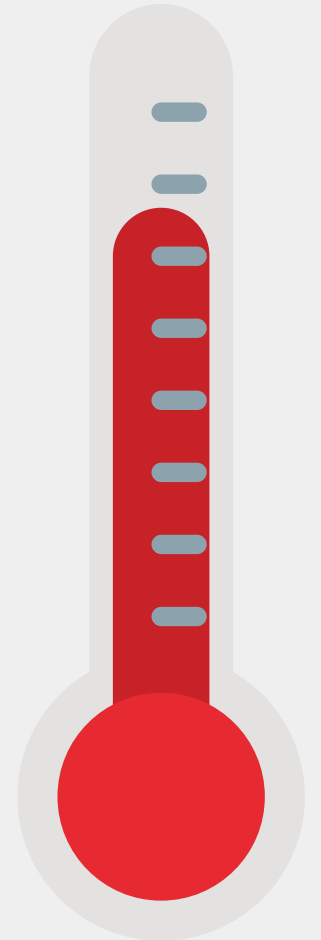
हालाँकि, हम सभी रिस्क पर हैं, लेकिन कुछ लोगों को COVID रोग होने की संभावना कुछ ज्यादा होती है....



चौथा कदम

कोविड बीमारी - बड़ी या छोटी

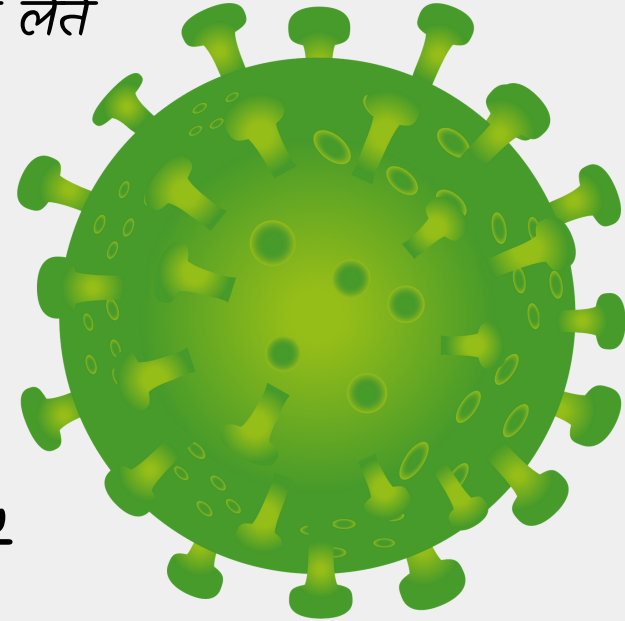
कुछ लोगों के लिए COVID एक बड़ी बीमारी बन सकती है और कुछ लोगों के लिए यह एक छोटी बीमारी है





जब COVID एक छोटी बीमारी की तरह होती है

छोटी बीमारी का मतलब यह है की यह बीमारी बोहोत ताकतवर नहीं है। जिन लोगों को छोटी बीमारियाँ होती हैं वे आराम कर सकते हैं, गर्म लिक्विडपी सकते हैं.. घर पर रह सकते हैं, दवाएँ लेते हैं और फिर ठीक हो सकते हैं



जब COVID बड़ी बीमारी की तरह होती है

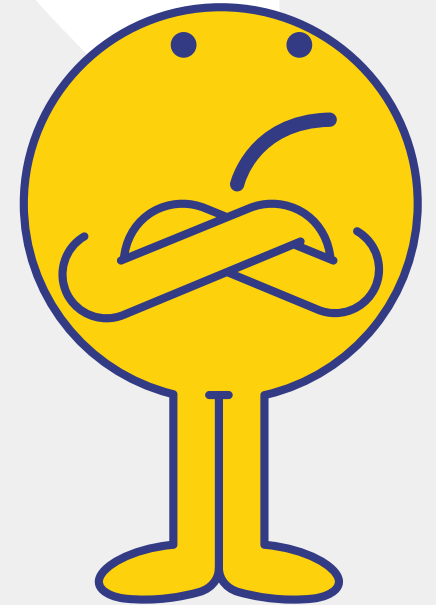
कुछ लोगों को बड़ी बीमारियाँ भी हो सकती हैं। उन्हें अस्पताल जाना पड़ सकता है और ठीक होने तक वहीं रहना पड़ सकता है।

ये आमतौर पर वह लोग होते हैं जो बुजुर्ग होते हैं, या कमजोर होते हैं...

अगर कोई हमारा जानने वाला अस्पताल में है तो हम फिर भी वॉयस कॉल, वीडियो कॉल के माध्यम से उनके संपर्क में रह सकते हैं या एक ईमेल या पत्र भी लिख सकते हैं।

केवल कुछ मामलों में, जब बीमारी बहुत बड़ी होती है तब दवाएं काम नहीं करती हैं और लोग स्वस्थ नहीं हो पाते।

जब वह दवा से भी ठीक नहीं होते हैं, तो उनके शरीर काम करना बंद कर सकते हैं और उनकी मृत्यु हो सकती है।



आपके या किसी के लिए डर और चिंता महसूस
करना काफी स्वाभाविक है
कभी-कभी दूसरों को बीमार देख कर हमें चिंता होती
है
लेकिन आप जानते हैं
किसी भी अन्य बीमारी की तरह अगर हम अपने आप
को सुरक्षित रखें , कुछ सेफ्टी रूल्स का पालन करें
तो हम COVID को रोक सकते हैं और
अपनी रक्षा कर सकते हैं

**पांचवा कदम
आश्वासन और आशा**



"हम यह उम्मीद भी रख सकते हैं कि बीमार लोग ठीक हो सकते हैं।"



हम समझते हैं की चीजें इस समय दुखद और डरावनी लग रही हैं लेकिन यह हमेशा के लिए नहीं है। चीजें धीरे-धीरे बेहतर होंगी... हमें सुरक्षित रखने के और वैक्सीन बनाने के लिए डॉक्टरों ने बहुत मेहनत की है और अभी भी कर रहे हैं- पूरा दिन, पूरी रात। वैक्सीन एक ऐसी चीज है जो हमारे शरीर में कोरोना वायरस से लड़ने के लिए लगाई जाती है, अगर वह हमारे शरीर पर हमला करने की कोशिश करती है।

इसलिए अगर हम सेफ्टी रूल्स का पालन करते रहें, अपना ध्यान रखते हैं, वैक्सीन प्राप्त करते हैं तो हम सुरक्षित रह सकते हैं। याद रखें, वैक्सीन 100 प्रतिशत सुरक्षा की गारंटी नहीं देती



इसलिए हम सेफ्टी रूल्स का पालन करना बंद नहीं कर सकते।

ये कुछ सेफ्टी रूल्स हैं जिनका पालन करके हम सुरक्षित रह सकते हैं



मास्क पहनना

1m



सामाजिक दूरी बनाये रखना



हाथ धोना और सनीटाईज़ करना



घर पर रहना

अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए हम और भी चीज़ें कर सकते हैं



शारीरिक व्यायाम



पौष्टिक खाना



पढ़ना और सीखना

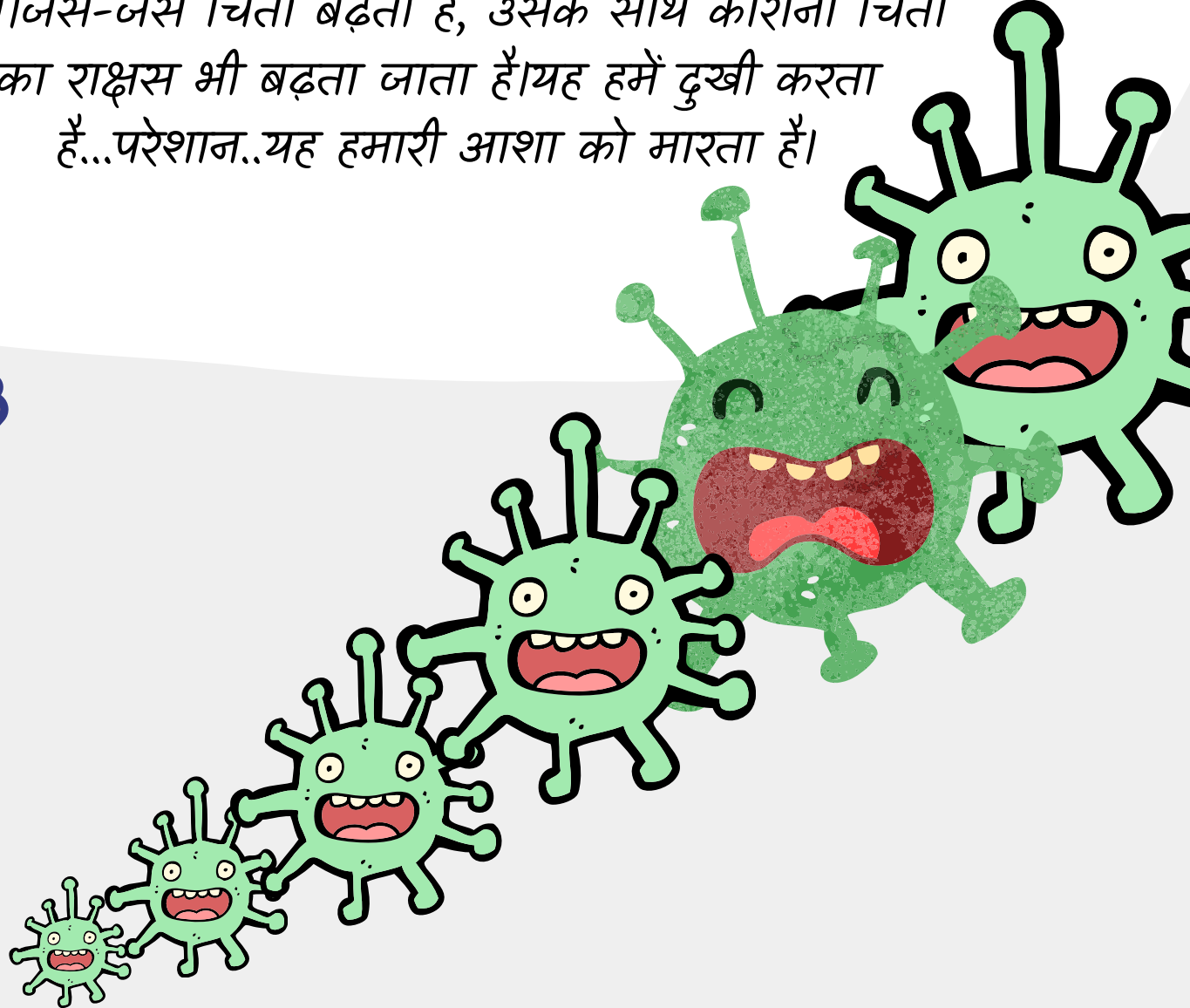


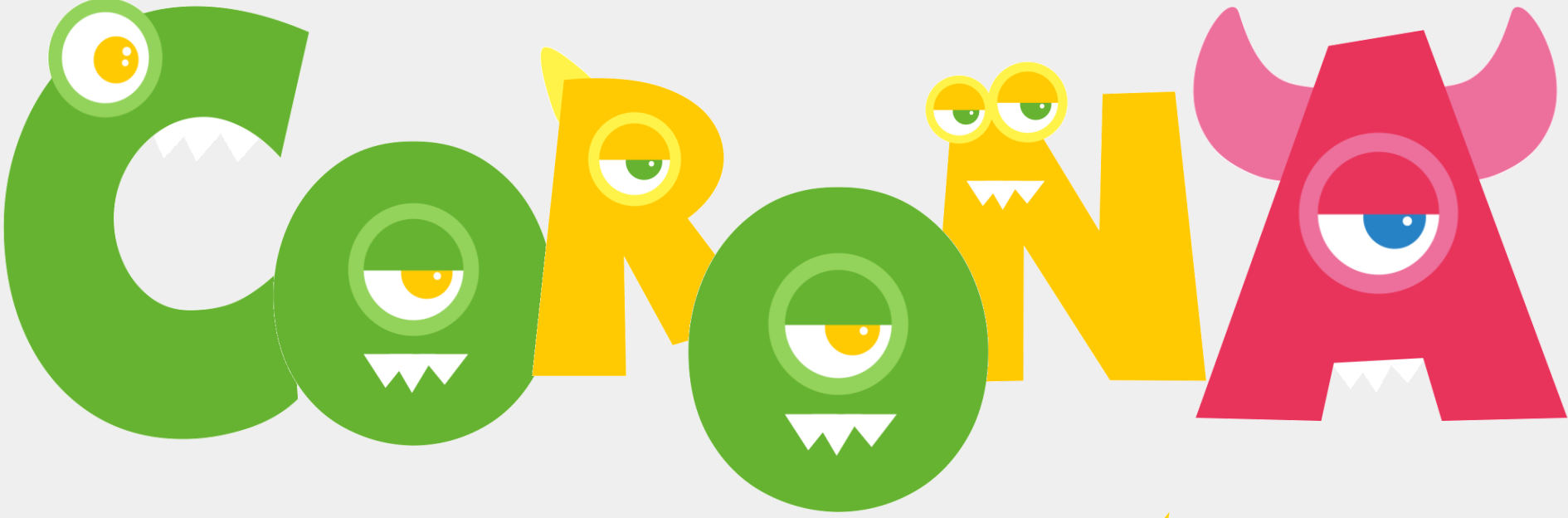
सोना



Breathing exercises

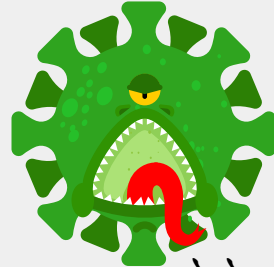
हम कभी-कभी इतनी चिंता करते हैं कि हम अपनी पसंद की चीजें करना भी बंद कर देते हैं। और फिर हमारा सारा खाली स्थान भर जाता है चिंताओं और बुरे विचारों के साथ। जैसे-जैसे चिंता बढ़ती है, उसके साथ कोरोना चिंता का राक्षस भी बढ़ता जाता है। यह हमें दुखी करता है... परेशान.. यह हमारी आशा को मारता है।





यह मुझे मार देंगे बचाओ

**SAM.
SAMMM**



ओहो! यह बच्चे तो बहुत बहादुर हैं
प्लीज मुझे मत मारो



**BAM.
BAMMM**



इसलिए हमें ऐसी गतिविधियाँ करनी चाहिए जो हमें खुश करें और हमारे मन को अच्छे विचारों और आशाओं से भर दें...

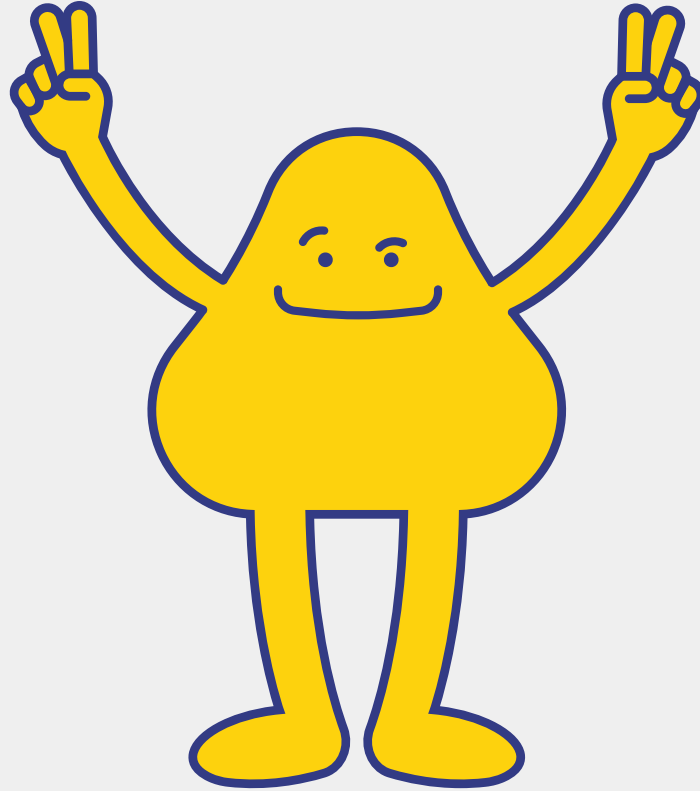


पांचवा कदम सवाल पूछें



आप मुझसे इस बीमारी के बारे में कोई भी सवाल पूछ सकते हैं...
पूछने से न डरें...

कोई बात नहीं अगर अभी आपके पास अभी कोई प्रश्न नहीं है ... हो सकता है कि आप बाद में जब चाहें तब आकर मुझसे COVID या वर्तमान परिस्थितियों के बारे में कुछ भी जो मन करे पूछ सकते हैं।



डर और चिंताओं से लड़ने का सबसे अच्छा तरीका उनके बारे में जानना है।

और बेहतर जानने के लिए, आपको जानकारी लेनी चाहिए, जो भी प्रश्न आपके मन में हैं उन्हें पूछना चाहिए और अगर कोई डरावने विचार है तो उनके बारे में भी बात करनी चाहिए

अब हम जा रहे हैं
लेकिन जो कुछ हमने आपके साथ साझा किया है वह आपके साथ रहना चाहिए।
यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो किसी ऐसे वयस्क से अपने प्रश्न पूछें जिस पर आप भरोसा करते हों और जो आपसे फोन कॉल, वीडियो कॉल या व्यक्तिगत रूप से बात कर सकता है।

सुरक्षित रहिए बच्चों।

