

डा. निकोलस बर्न्स
अध्यक्ष
रोबिन मुरे
कोषाध्यक्ष
रोबिन जेफ्री
सचिव
प्रभाव किरण प्रधान
संरक्षक



Nepal Mental Health Care

make a difference

अष्ट्रेलिया-नेपाल मानसिक स्वास्थ्य संजाल



डा. एन. बर्न्स
मानसिक स्वास्थ्य सेवा
फोरेस्ट रोड, ओरेन्ज एनएसडब्लु २८००
अष्ट्रेलिया
परियोजना ईमेल :
robyn.murray3@health.nsw.gov.au

एकअर्काको लागि सहयोग

सामान्य मनोसामाजिक सहयोग

तथा मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवा

नेपाल भूकम्प २०१५



परिचय	3
कृतज्ञता	3
खण्ड १: सामान्यजनता/वयस्क	4
परिदृष्य	4
आघातका सर्वव्याप्त भावनात्मक प्रतिक्रियाहरु	4
आघातपूर्ण घटनापश्चात आफैलाई सहयोग	6
मीठो निद्राको लागि : स्वस्थ निद्रा	7
आघातपूर्ण घटनापश्चात बालबालिका तथा युवायुवतीहरुलाई सहयोग	8
आघातपूर्ण घटनापश्चात साथी वा परिवारका कोही सदस्यलाई सहयोग	9
आघातपश्चातका केही सम्भावित दीर्घकालीन समस्याहरु	11
भाग दुई : बालबालिका तथा युवायुवती	13
परिदृश्य : आघात र बालबालिका	13
प्रतिक्रियाहरु	14
बालबालिकाहरुसित काम गर्दा	15
विशिष्ट उमेर समूहहरुसित काम गर्दा	17
बच्चा व्यथित भएको वा संकटमा परेको अवस्थामा	19
स्वच्छवातावरणको प्रवर्द्धन	21
हेरचाह गर्ने व्यक्तिको हेरचाह	21
खण्ड ३ मनोवैज्ञानिकप्राथमिक सेवा के हो ?	23
मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवाका आठ संघटक	24
नेपालीहरु एकअर्कालाई सहयोग गर्दै	25

दोस्रो संस्करण : १ जुन, २०१५

अष्ट्रेलिया-नेपाल मानसिक स्वास्थ्य संजाल (ANMHN) रोटरी अष्ट्रेलिया विश्व समुदाय सेवा (RAWCS) द्वारा समर्थित संस्था हो। नेपालको भूकम्पको लागि मानसिक स्वास्थ्य सहायतामा चन्दा दिन चाहनुहुन्छ भने www.rotaryorangedaybreak.org.au मा जानुहोस् र Nepal Community Development Project मा फलो गर्नुहोस्। त्यसपछि DonateHere मा जानुहोस्। हाम्रो परियोजना ८४-२०१३-१४ हो र .RAWCS अन्तर्गतका सम्पूर्ण चन्दाहरुमा कर छुट छ। प्रतिक्रिया तथा यस निर्देशिकाका भविष्यका संस्करणहरुमा सुझावको लागि ANMHN मा ईमेल गर्नुहोस्।

परिचय

यो स्रोत निर्देशिका हालसालै नेपालमा गएको भूकम्पको कारण मानिसहरूमा परेको आघातलाई निको पारी पुनःस्थापित हुन उनीहरूलाई सहयोग गरिरहेकाव्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले बनाइएको हो ।

यो एक 'जीवित' कागजात हो जुन नेपालका समुदायहरूमा मनोसामाजिकसहयोग तथा मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार संचालन गरिरहनुभएका तपाईंहरू जस्ता व्यक्तिहरूको सल्लाह-सुझावहरू समेटेर समयानुसार परिवर्तन गरिएको छ ।

यो निर्देशिका कुनै निर्णायक, विशेषज्ञ वा शैक्षिक कागजात हो भनेर दाबी गरिएको छैन । यद्यपि, यो निर्देशिकामा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू तथा यसको बनावट मान्यताप्राप्त स्रोतहरूबाट प्राप्त गरिएका हुन् र यसलाई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूद्वारा संयोजन गरिएको छ । यसरी तयार पारिएका निर्देशिकालाई यहाँ नेपालीमा अनुवाद गरिएको छ ।

हामी तपाईंहरूलाई स्थानीय स्रोतहरू तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन, अन्तर्राष्ट्रिय रेड क्रस जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय स्रोतहरूमा रिफर पनि गर्छौं । यदि तपाईंले काम गरिरहनुभएका व्यक्तिहरूलाई थप मद्दतको आवश्यकता छ भने मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकोमा वा स्थानीय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा रिफर गर्नुहोस् ।

कृतज्ञता

आघातका बारेमा जानकारीका स्रोतहरू :

- फिनिक्स अष्ट्रेलिया : सेन्टर फर पोस्टट्रमेटिक मेन्टल हेल्थ (Phoenix Australia: Centre for Posttraumatic Mental Health)www.phoenixaustralia.org
- कन्टिन्युइङ्ग द हीलिंग जर्नी, डा. भिक्की ट्रेथोवन, अष्ट्रेलियन नेशनल युनिभर्सिटी, अष्ट्रेलियन चाइल्ड एण्ड एडोलेसेन्ट ट्रमा, लस एण्ड ग्रीफ नेटवर्क (Continuing the Healing Journey by Dr Vicki Trethowan, Australian National University, Australian Child and Adolescent Trauma, Loss and Grief Network)<http://earlytraumagrieff.anu.edu.au/>
- अष्ट्रेलियन रेड क्रस एण्ड अष्ट्रेलियन साइकोलोजिकल सोसाइटी, साइकोलोजिकल फर्स्ट एड एन अष्ट्रेलियन गाइड (Australian Red Cross and Australian Psychological Society, Psychological First Aid An Australian Guide) (हेर्नुहोस् www.psid.org.au)
- <http://earlytraumagrieff.anu.edu.au/resource-centre/disasters-psychological-first-aid>

विशेषज्ञ परामर्श तथा जानकारीको लागि

शेरन जोन्स:बाल तथा किशोरावस्था नर्स परामर्शदाता, सदस्य, ANMHN(Sharon Jones Child and Adolescent Clinical Nurse Consultant, member, ANMHN)

डा. निक बर्न्स: मनोचिकित्सक तथा चिकित्सकीय निर्देशक, अध्यक्ष, ANMHN(Dr Nick Burns Psychiatrist and Clinical Director; President, ANMHN)

रबिन मुरे:सामाजिक कार्यकर्ता तथा स्वास्थ्य प्रबन्धक, कोषाध्यक्ष, ANMHN(Robyn Murray Social Worker and Health Manager; Treasurer, ANMHN)

अनिल श्रेष्ठ:जनस्वास्थ्यमा शैक्षिक मास्टर्स, मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्तक(Anil Shrestha : Academic Master in Public Health, Mental Health Promoter)

सुशिल गुरुङ : मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, काठमाडौं (Sushil Gurung: Mental Health Social Worker, Kathmandu)

फोटो तथा धन्यवाद :

जानु भट्ट: संचालन संयोजक, एपेक्स द एसिया होलिडे(Gyanu Bhatta: Operation Coordinator, APEX The Asia Holidays)

प्रकाश अर्याल :स्थापक/कार्यकारी निर्देशक - हाइक हिमालय एडभेन्चर प्रा. लि.(Prakash Aryal: Founder/Executive Director- Hike Himalaya Adventure P. Ltd)

सुशिल गुरुङ :मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, काठमाडौं (Sushil Gurung: Mental Health Social Worker, Kathmandu)

सारथी :शिक्षक, काठमाडौं(Saarathi: Teacher, Kathmandu)

विद्या महर्जन राजभण्डारी : मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक कार्यकर्ता, मानसिक स्वास्थ्यका लागि छहारी नेपाल (Bidya Maharjan

Rajbhandari: MH Social Worker, Chhahari Nepal for Mental Health (CNMH)

खण्ड १: सामान्यजनता/वयस्क

परिदृश्य

आघात के हो ?

वास्तविक मृत्यु वा मृत्युको धम्की, गम्भीर चोटपटक वा यौन हिंसाप्रति उद्घटित हुने कुनै पनि घटना आघातपूर्ण हुनसक्छ। आघातको अनुभव गर्ने अधिकांश मानिसहरु भावनात्मक रुपमा प्रभावित हुन्छन्, तर यसको प्रतिक्रिया सबैले एउटैतरिकाले दिंदैन। अधिकांश मानिसहरु घटनाको पहिलो वा दोस्रो हप्तासम्ममा परिवार तथा साथीसंगीहरुको सहयोगबाट निको भइसक्छन्। कसैको लागि भने आघातको असर दीर्घकालीन हुन्छ।

आघातपूर्ण घटनाहरुमा निम्नलिखित कुराहरु समावेश छन् :

- गम्भीर प्रकारको दुर्घटना, शारीरिक हमला, युद्ध, भूकम्प जस्ता प्राकृतिक विपत्ति वा यौन हिंसा वा दुराचारजस्ता घटनाहरुको अनुभव हुनु,
- यस्ता घटनाहरु अरुमाथि घटिरहेको देख्नु,
- परिवारको कुनै सदस्य वा कोही साथीको अचानक मृत्यु (कसैको आक्रमणमा वा दुर्घटनामा परेर) भएको खबर पाउनु, प्राणघातक घटनाको अनुभव गर्नु वा गम्भीर रुपमा घाइते हुनु।

आघातपूर्ण घटनाहरु सर्वव्यापी हुन्छन्

अधिकांश मानिसहरुले आफ्नो जीवनमा कम्तीमा एकपटक आघातपूर्ण घटनाको अनुभव गरेका हुन्छन्। आघातपूर्ण घटनाहरुभित्र पर्ने अनुभवहरुको सीमा व्यापक छ।

सवारी दुर्घटना जस्ता घटनाहरु निरन्तर भइरहने घटनाहरु होइनन् र अचानक अप्रत्याशित रुपमा घट्छन्। अन्य आघातपूर्ण घटनाहरु दीर्घकालीन रुपमा नियमित रुपमा भइरहनसक्छन्। दुबै किसिमका आघातपूर्ण घटनाहरुले अधिकांश मानिसहरुलाई भावनात्मक पीडा दिन्छन् र यसले Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) हुनसक्छ।

सम्बन्ध टुट्नु वा कोही प्रिय व्यक्तिको प्राकृतिक निधन हुनुजस्ता अन्य तनावपूर्ण घटनाहरु मानिसहरुलाई सहन गाह्रो हुन्छ र यस्ता घटनाहरुले मानिसको मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्नसक्छन्। तर यस्ता घटनाहरु माथि उल्लेखित अन्य घटनाहरु जतिको आघातपूर्ण हुँदैनन्। यो कुरा महत्वपूर्ण छ, किनभने आघात निवारणको लागि प्रदान गरिने उपचार विधि तनावपूर्ण जीवन घटनाहरुबाट उत्पन्न हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचार विधिभन्दा फरक हुन्छ।

नेपालमा वैशाख १२, २०७२ (२५ अप्रिल, २०१५) देखि आएका भूकम्पहरुको श्रृंखला एउटा प्रकृतिक विपत्ति हो।

मानिसहरुमा पराकम्पनहरुको निरन्तर भय तथा त्रास भएको कारण नेपालीहरुको लागि यो घटना एकपटकको आघात होइन।

यस्ता किसिमका निरन्तर आघात जापान तथा न्यूजिल्याण्ड जस्ता देशका मानिसहरुले पनि अनुभव गरेका छन्। यी देशहरुमा पनि निरन्तर भूकम्पहरु आइरहन्छन्। हामीले यस्ता आघातहरुको कसरी सामना गर्ने र पुनर्स्थापित कसरी हुने भन्ने कुरा एकअर्कासित सिक्न जरुरी छ।

आघातका सर्वव्याप्त भावनात्मक प्रतिक्रियाहरु

आघातपूर्ण घटनाहरु सामान्यत भावनात्मक रुपमा असह्य हुन्छन्। आघातपूर्ण घटनाहरुको अनुभूति गरिसकेका व्यक्तिहरुलाई त्यसको बारेमा सोच्न तथा घटनाका स्मृतिहरुसित सामना गर्न गाह्रो हुन्छ।

यस्ता अनुभूतिहरु उनीहरुले पहिले सामना गरेका कुनै पनि घटनाहरुभन्दा फरक हुने सम्भावना बढी हुन्छ। के भयो भन्ने कुरा बुझ्न कठिन हुनसक्छ र कहिलेकाहीँ यस्ता घटनाहरुका कारण पहिले विश्वास गरिआएका कुराहरुबाट विश्वास हट्ने हुनसक्छ।

उदाहरणको लागि, कुनै आघातपूर्ण घटनापश्चात कुनै व्यक्तिलाई यो संसार सुरक्षित ठाउँ हो वा मानिसहरू मिलनसार हुन्छन् वा आफूसित हुने घटनाहरू आफ्नो नियन्त्रणमा छ भन्ने कुराको विश्वास नलाग्ने हुनसक्छ ।

मानिसहरू जब कुनै आघातपूर्ण घटनाले आफ्नो संसार छिन्नभिन्न भएको कुरा गर्छन्, खासमा उनीहरूका ती विश्वासहरू छिन्नभिन्न भएका हुन्छन् ।

कुनै आघातपूर्ण घटनापश्चात मानिसहरूले अत्यधिक भय, दुःख, दोषी, क्रोध वा शोक अनुभव गर्छन् । उनीहरूले निम्नलिखित कुनै वा सबै कुराहरू महसूस गर्ने हुनसक्छ : निद्राको समस्या, चिडचिडापन, एकाग्रता तथा स्मृतिको समस्या, अत्यधिक सतर्कता र प्रिय व्यक्तिहरूबाट छुट्टिने डर । कोहीकोहीले आफू संसारबाटै टाढिएको महसूस गर्छन् र एकलोपना तथा शून्यताको महसूस गर्छन् । उनीहरूलाई परिस्थितिको सामना गर्न कठिन हुनसक्छ र के भएको हो भन्ने कुराको अनुभूति गर्न समय लाग्न सक्छ ।

आघातपूर्ण घटनाहरूपश्चातका यी प्रतिक्रियाहरू सर्वव्याप्त हुन्छन् । सामान्यत, यस्ता भावनाहरू केही हप्ताको समयपछि आफै हराउँछन् र साथीसंगी तथा परिवारको सहयोगमा उनीहरू निको हुन्छन् ।

नेपालमा अहिले गइरहेका भूकम्पहरूको प्रकृतिको कारण मानिसहरूले हरेक पटक पराकम्पन वा ठूलो कम्पन महसूस गर्दा उनीहरूलाई भूकम्पको स्मरण बारम्बार भइरहेको छ ।

आफैलाई तथा अरुलाई सहयोग गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् ।

र, नेपालले अहिले भोगिरहेको अवस्थामा सहयोग गर्ने विशिष्ट तरिकाहरू छन् ।

तपाईंको पुनर्स्थापनाको लागि निम्न पृष्ठहरूमा दिइएका सुझावहरूले सहयोग पुऱ्याउनेछन् ।

आघातपूर्ण घटनापश्चात आफैलाई सहयोग

आघातपश्चातको पुनर्स्थापनाको मतलब यो होइन कि आफ्नो अनुभव पूरै विर्सिने वा घटना सम्झँदा कुनै किसिमको भावनात्मक पीडा महसुस नगर्ने ।

पुनर्स्थापनाको मतलब हुन्छ व्यग्रता र व्याकुलताको मात्रालाई समयसँगै कम गर्दै लाने र परिस्थितिको सामना गर्ने आफ्नो आत्मविश्वासलाई बढाउने ।

तपाईंलाई मन नलागे पनि तल दिइएका सुझावहरूमध्ये कुनै प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

यी कार्यहरूले आघातपूर्ण घटनाको अनुभूतिको सामना गर्न र सो घटनासँग सम्बन्धित पीडालाई केही मात्रामा कम गर्न तपाईंको मद्दत गर्नसक्छन् ।

- तपाईं एउटा अत्यधिक तनावपूर्ण अवस्थाबाट गुज्रनुभएको छ र उक्त अवस्थामा भावनात्मक प्रतिक्रिया आउँनेछ भन्ने कुरा आत्मसाथ गर्नुहोस् । दुःखी हुन आफैलाई अनुमति दिनुहोस्, तर आफ्ना सामर्थ्यहरूको पनि पहिचान गर्नुहोस् - धेरै कठिन भएपनि तपाईं यस अवस्थाको सामना गर्न सक्नुहुन्छ ।
- पर्याप्त आराम (निद्रा नलागे पनि), निरन्तर व्यायाम, तथा सन्तुलित आहारको निरन्तर सेवन गरी आफैले आफैलाई अवलोकन गर्नुहोस् । शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको नजिकको सम्बन्ध छ । त्यसैले एउटाको ख्याल राख्नाले अर्कोलाई पनि सहयोग मिल्छ ।
- चिया, कफि, चकलेट, चिसो पेय पदार्थ तथा चुरोट जस्ता पदार्थहरूको सेवनबाट टाढा रहनुहोस् । तपाईंको शरीर त्यसै पनि अत्यधिक रूपमा उत्तेजित भएको अवस्थामा यस्ता पदार्थहरूले यसलाई भन् मद्दत गर्छ ।
- लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थहरूको सेवनबाट सकेसम्म टाढा रहनुहोस् किनभने यस्ता पदार्थहरूले दीर्घकालीन रूपमा नकारात्मक समस्याहरू निम्त्याउँनसक्छ ।
- गीत सुनेर होस् वा साथीसंगीसित कुरा गरेर होस्, तपाईंलाई जसरी सजिलो लाग्छ, त्यसरी आफूलाई तरोताजा राख्नको लागि समय छुट्याउनुहोस् । शरीर तथा दिमागलाई ताजा राख्नको लागि ध्यान, योग वा स्वासप्रश्वासका व्यायामहरू सिक्दा फाइदा होला ।
- आफ्ना दिनहरूको योजना बनाउनुहोस् र कम्तीमा एउटा मनोरञ्जनात्मक कृयाकलापको लागि समय निकाल्नुहोस् । हरेक दिनको तालिका बनाउनुहोस् जसमा केही व्यायाम, केही काम र केही मनोरञ्जनात्मक कार्यको लागि समय छुट्याउनुहोस् ।



नेपालीहरू एकअर्कालाई र आफ्नो समुदायलाई सहयोग गर्दैछन् । यो फोटो गोरखाको हो, जुन भूकम्पबाट अतिप्रभावित क्षेत्र हो । यहाँगाउँका महिलाहरू एकले अर्कोलाई सहयोग गर्दैछन् ।

मीठो निद्राको लागि : स्वस्थ निद्रा

स्वस्थ निद्रा के हो ?

टेन्टमा वा बाहिर खुला आकाशमा सुत्न तथा पराकम्पनको निरन्तर भयमा रहन अवश्य कठिन हुन्छ, तर मीठो निद्राले रोग निको पार्न, डिप्रेसन हुनबाट जोगाउनुका साथै शारीरिक रूपमा स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।

स्वस्थ निद्रा भनेको सामान्य, गुणस्तरीय रात्री निद्रा तथा पूर्ण दिवा सजगताका लागि आवश्यक विभिन्न अभ्यासहरु हुन् ।

स्वस्थ निद्राका केही राम्रा उदाहरणहरु के-के हुन् ?

स्वस्थ निद्राको सबैभन्दा महत्वपूर्ण मापन भनेको नियमित उठ्ने र सुत्ने ढाँचालाई सातै दिन कायम राख्नु नै हो । सुत्नको लागि उपयुक्त मात्रामा समय छुट्याउनु पनि अत्यन्त जरुरी हुन्छ; धेरै पनि होइन, र निकै थोरै पनि होइन । यो व्यक्तिअनुसार फरक हुनसक्छ; उदाहरणको लागि, यदि कसैलाई दिउँसो निद्रा लाग्ने समस्या छ भने उसले रातमा कम्तीमा ८ घण्टा सुत्नुपर्ने हुन्छ । यदि कसैलाई रातमा निद्रा नलाग्ने समस्या छ भने सुताइको ढाँचा संयोजित पार्न बढीमा ७ घण्टा सुत्नुपर्ने हुन्छ ।

यसका अलावा स्वस्थ निद्राका अभ्यासहरुमा निम्नलिखित बुँदाहरु अपनाउनुपर्छ ।

- **दिउँसो सुत्ने बानी हटाउनुपर्छ ।** दिउँसोको सुताइले निद्राको सामान्य ढाँचालाई खलबलाउने र रातको समयमा निद्रा बिगार्ने काम गर्छ ।
- **सुत्नु अगाडि क्याफिन, निकोटिन र रक्सीजस्ता मादक पदार्थहरुको प्रयोग नगर्ने ।** रक्सीले चाँडै निद्रा लगाउने भएपनि यसले निद्राको दोस्रो भागलाई खलबलाउने काम गर्छ । यो समयमा शरीरले रक्सीलाई मेटाबोलाइज गर्ने काम गर्छ, जसको कारण उत्तेजना पैदा हुन्छ ।
- **व्यायामले मीठो निद्रामा सहायता पुऱ्याउँछ ।** कठिन व्यायामहरु बिहान वा साँभतिर गर्न सकिन्छ । योगा जस्ता आरामदायी व्यायामहरु सुत्नु अगाडि गर्न सकिन्छ । यसले मीठो निद्रामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- **सुत्नुभन्दा ठीक अगाडिको खानाले निद्रा खलबलाउनसक्छ ।** दिनको प्रमुख छाक खाना खाने समयमै खाने कोसिस गर्नुहोस् ।
- सुत्ने समयको **आरामदायी कार्यतालिका नियमित रूपमा कायम राख्नुहोस् ।** सुत्नुअगाडि भावनात्मक रूपमा तनावपूर्ण वार्तालाप वा कृयाकलापहरु नगर्नुहोस् । सुत्नुअगाडि आफ्ना समस्याहरुका बारेमा नसोच्नुहोस् ।
- हरेक दिन **एउटै समयमा सुत्ने** र उठ्ने गर्नुहोस् । सुत्न समस्या भए पनि एउटै समयमा उठ्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसले तालिका कायम गर्न मद्दत गर्छ ।
- यदि सुत्नमा समस्या भएर **कोल्टे फेरिरहनुपरेको छ भने उठ्नुहोस्, तर १५ मिनेटको लागि मात्र ।** अनि फेरि सुत्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ओछ्यानको नजिक कलम र कागज राख्नुहोस् र आफूलाई चिन्ता लागेको विचारहरु लेख्नुहोस् । अनि फेरि सुत्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

स्रोत : नेसनल स्लीप फाउन्डेसन, अमेरिका

यसका साथै आफ्नो निद्रामा समस्या भएको महसुस भएमा आफू नजिकका व्यक्तिहरु तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ।

आघातपूर्ण घटनापश्चात बालबालिका तथा युवायुवतीहरूलाई सहयोग

नेपालको अहिलेको विशेष परिस्थितिमा तपाईं, बालबालिका, तथा अभिभावक/शिक्षक-शिक्षिकाहरूको लागि विशेष सुझावहरू

- एउटा तालिका विकास गर्नुहोस् ।
- सम्बन्ध स्थापना तथा कायम गर्नको लागि कामहरू संगै गर्नुहोस् ।
- रमाइलो कामहरू गर्नुहोस् (अत्यधिक रूपमा होइन, बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई मध्येनजर गरेर) ।
- बालबालिका तथा युवाहरूलाई आफ्ना विचार तथा अनुभवहरू लेखहरू, चित्रकला वा अन्य माध्यमहरूद्वारा पोख्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यस्ता कुराहरू अज्ञात रूपमा पोख्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि पोष्ट बक्स ।
- आधारभूत आवश्यकताहरूको पूर्ति सुनिश्चित गर्नुहोस् - बालबालिकाहरूका आवश्यकताहरू दैनिक रूपमा चेक गर्नुहोस् । (एउटा सामान्य चेकलिष्ट तयार गरेर यो काम गर्न सकिन्छ - खाना, आश्रय, आदि ।)
- बालबालिकाहरूलाई भूकम्प आउनुका प्राकृतिक कारणहरूबारे बुझ्न मद्दत गर्नुहोस् । भूकम्पको वैज्ञानिक आधारलाई प्रष्ट पार्ने र अन्धविश्वासलाई कम गर्नुहोस् ।
- आमाबाबु अथवा अभिभावकहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापहरूमा (साप्ताहिक रूपमा) संलग्न गराउनुहोस् । यस्ता कृयाकलापहरू सामान्य खालका हुनसक्छन्, जस्तो पिकनिक, संगै गाउने कार्यक्रम अथवा युवाहरूको निर्देशनमा कुनै पुनर्निर्माणको परियोजना, आदि । यसले वयस्क व्यक्तिहरूलाई आफ्ना बोझहरू पोख्ने तथा युवाहरूमा जीवनको उद्देश्यका बारेमा छलफल गर्ने (तथापि अत्यधिक जिम्मेवारी दिने होइन) मौका दिन्छ ।
- राहत तथा पुनर्निर्माण कार्यहरूका बारेमा (साप्ताहिक रूपमा फेसबुकमार्फत्) आफू जानकार रहनुहोस् तथा अरुलाई पनि जानकार रहन सहयोग गर्नुहोस् ।

कोही ठूला बालबालिकाहरूमा आफूभन्दा साना बालबालिकाहरूप्रति जिम्मेवारीको भावना हुनसक्छ । यो परिस्थितिलाई वयस्कहरूको सहयोगमा परामर्शद्वारा सम्बोधन गर्न सकिन्छ । (बालबालिका तथा युवाहरूको बारेमा अर्को खण्डमा हेर्नुहोस्)



गोरखामा स्थानीय महिलाहरूले बालबालिकाहरूलाई व्यस्त र खुसी राख्नको लागि विभिन्न कृयाकलापहरूको आयोजना गर्दै आइरहेका

एक 'तयार रहनुहोस्' कृयाकलाप

बालबालिकाहरूलाई भूकम्पको भविष्यवाणी गर्न नसकिने स्वभावमाथि नियन्त्रणको बोध गराउनको लागि :
बालबालिकाहरूलाई आफ्ना आमाबाबुसित एउटा कार्ययोजना विकास गर्नको लागि (उनीहरूसित पहिल्यै त्यस्तो कार्ययोजना तयार रहेको हुनसक्छ) सहयोग गर्नुहोस्, ताकि उनीहरू तयार रहन सक्न ।

यस्तो कार्ययोजना रोक, हेर, सुन, गर चार्ट हुनसक्ला ।

बालबालिका तथा युवाहरूले यसमा योगदान दिन सक्छन् र कुनै विशिष्ट गाउँ वा जीवनस्थितिका लागि यस्ता कार्ययोजना पनि विशिष्ट हुनसक्छन् ।

उनीहरूलाई प्रत्येक बुँदाको लागि चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र त्यसमा रङ्ग भर्न लगाउनुहोस् ।

आघातपूर्ण घटनापश्चात साथी वा परिवारका कोही सदस्यलाई सहयोग

कोही व्यक्तिले कुनै आघातपूर्ण घटनाको अनुभव गरिसकेको छ भने घटनापछि दैनिक कार्यतालिकाको पुनर्सथापनाले उसमा आफ्नो जीवनप्रतिको आफ्नो नियन्त्रण र व्यवस्थापनको महसुस हुन्छ । उनीहरूलाई आफ्नो सामान्य जीवनमा फर्काउनको लागि निम्नलिखित तरिकाहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ ।

- उनीहरू अत्यधिक तनावपूर्ण घटनाबाट गुज्रेका हुन् र यसबाट पार पाउनको लागि समय र स्थानको आवश्यकता हुन्छ भन्ने कुराको पहिचान गर्नुहोस् । उनीहरूलाई उक्त समय र स्थान खोज्न सहयोग गर्नको लागि तपाईं उनीहरूलाई व्यवहारिक सहयोग प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै उनीहरूको घरधन्डामा सहयोग गर्ने, उनीहरूको बालबच्चा वा परिवारका अन्य सदस्यहरूको हेरचाह गर्ने ।
- यदि उनीहरू आफ्ना भावना र अनुभवहरूका बारेमा कुरा गर्न चाहन्छन् भने राम्रो श्रोता बन्नुहोस् । यद्यपि, यदि उनीहरूलाई बोल्ने इच्छा छैन भने उनीहरू बोल्छन् भन्ने कुराको अपेक्षा नगर्नुहोस् । कहिलेकाहीँ मानिसहरू कुरा गर्न तयार नरहँदाको समयमा उनीहरूलाई बोल्नको लागि प्रोत्साहित गरियो भने हानिकारक हुनसक्छ ।
- मानिसहरूलाई शान्त रहनको लागि सहयोग गर्नुहोस् । यदि कोही उदास वा चिन्तित छ भने उसलाई शान्त रहन सहयोग गर्ने र बिस्तारै अन्य तनावबिनाका कामहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग गर्नुभयो भने स्थिति राम्रो हुन्छ ।
- घटनाको बारेमा संचार माध्यमहरूमा गरिने कभरेजबाट सकेसम्म टाढा रहनको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् । महत्पूर्ण समाचार तथा जानकारीहरूका बारेमा तपाईं आफैले उनीहरूलाई खबर गर्ने गर्नसक्नुहुन्छ, ताकि उनीहरूलाई छिनछिनमा आफैले चेक गर्न नपरोस् ।
- अत्यधिक आराम, राम्रो खानपिन, नियमित व्यायाम र मनोरञ्जनका लागि समय निकाल्न तथा कफि, चुरोट, लागू पदार्थ र मादक पदार्थबाट टाढा रहनको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- उनीहरूसँगै रमाइलो र आनन्दित हुने कार्यहरू गर्नुहोस् । उनीहरूलाई दिनमा कम्तिमा एउटा



छहारी नेपाल, मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने नेपालमा रहेका थोरै संस्थाहरूमध्येको एक संस्था, ले मानसिक समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो दैनिक कृयाकलापहरूको योजना बनाउन सहयोग गरिरहेको छ ।

रमाइलो कार्य गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् । रमाइलो कार्यहरूका बारेमा जुक्ति निकाल्नको लागि तपाईंले उनीहरूलाई मद्दत गर्नुपर्ने हुनसक्छ । उदाहरणको लागि, आघातपूर्ण घटनापूर्व कस्ता खालका कार्यहरू गर्दा रमाइलो लाग्थ्यो भन्ने प्रश्न गर्न सक्नुहुन्छ ।

- उनीहरूको उपलब्धिलाई स्वीकार्नुहोस् । कहिलेकाहीं स्थिति सुधिरहेको छ भन्ने कुरा देख्न कठिन हुन्छ । जतिसुकै सानो किन नहोस्, कुनै उपलब्धिलाई तपाईं आफैले देखाइदिनुपर्ने हुनसक्छ ।
- आघातपूर्ण घटनाको दुई हप्तापछि पनि त्यसको सामना गर्न कठिन महसुस भइरहेको छ भने उनीहरूलाई विशेषज्ञको सहयोग माग्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



मानसिक स्वास्थ्यका लागि छाहारी नेपालका अस्मिता परियार, बीचमा

विद्या राजभण्डारी, मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (बायाँ) भन्नुहुन्छ, 'स्वागत केन्द्र समूह (Welcome Center Group) लाई हाम्रो आफ्नै अस्मिता परियारले आफैले लेख्नुभएको र संगीत दिनुभएको भूकम्प-गीत गाएर मनोरञ्जन गराउनुभएको थियो । यो गीत भूकम्प र त्यसपछिका पराकम्पनहरू र यसले हाम्रो जीवनमा कस्तो असर गरिरहेको छ भन्ने बारेमा हो । उनले यो गीतमा सबैलाई भूकम्प एउटा प्राकृतिक घटना हो र यसको लागि हामी मानव जाति जिम्मेवार छैनौं भन्ने कुरा बताउनुभएको छ । त्यसैले हामी सबैले सकारात्मक सोच राखेर यसलाई बिसन्तुपछ ।'

आघातपश्चातका केही सम्भावित दीर्घकालीन समस्याहरू

अधिकांश मानिसहरूका लागि, नेपालमा जस्तै भूकम्पका पराकम्पनहरू निरन्तर भोग्नुपरे पनि, आघातपश्चातका भावनात्मक समस्याहरू केही हप्तापछि हराउँछ वा कम हुँदै जान्छ ।

यद्यपि, कहिलेकाहीं भावनात्मक समस्याहरू दीर्घकालीन रूपमा समाधान नहुनसक्छ ।

यस्ता परिस्थितिहरूमा विशेषज्ञको सहयोग लिनु जरुरी हुन्छ ।

यस्ता समस्याहरूलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन, समस्यालाई बुझ्न जरुरी हुन्छ र त्यसता लक्षण देखाउने कसैलाई पनि कलंकित पार्नु हुँदैन ।

केही समस्याहरू निम्नलिखित छन् :

क. आघातपश्चातको तनावको गडबडी(Post-traumatic Stress Disorder - PTSD)

कुनै आघातपूर्ण घटनाको अनुभवपश्चात कुनै व्यक्तिमा विकास हुने प्रतिक्रियाहरूलाई आघातपश्चातको तनावको गडबडी - PTSD भनिन्छ ।

PTSD ले ग्रसित व्यक्तिलाई विशेष गरी निम्नलिखित ४ समस्याहरू हुन्छन् :

- आघातपूर्ण घटनाको पुनःअनुभव - अवाञ्छित सम्झनाहरू, नराम्रा सपनाहरू, घटनाको स्मृति अथवा घटनाको बारेमा सम्झाइँदा मुटुको धड्कन बढ्ने वा त्रसित हुने जस्ता प्रतिक्रियाहरूमार्फत् ।
- उच्च तनावको अनुभव - एकाग्र हुन वा निदाउनमा समस्या, चिड्चिडाहट वा रीस, जोखिम मोल्नु, सजिलै तर्सनु वा निरन्तर रूपमा खतराको पछि लाग्नु ।
- घटनाको स्मरण गराउने चीजहरूबाट टाढा हुनु - आघातको घटनालाई पुनः सम्झना गराउने कृयाकलाप, ठाउँ, मानिस, विचार तथा अनुभवहरू ।
- नकारात्मक विचार तथा अनुभवहरू : भयभित्त हुनु, रीस उठ्नु, आफैलाई दोषी महसुस गर्नु, सुन्य महसुस गर्नु, दैनिक कृयाकलापहरूमा इच्छा हराउँदै जानु, परिवार तथा साथीसंगीसितको सम्बन्धमा चिसोपना आउनु, आदि ।

PTSD बाट ग्रसित व्यक्तिहरूमा डिप्रेसन वा व्यग्रता जस्ता अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू पनि देखा पर्नु असामान्य होइन । केही व्यक्तिहरूमा मानसिक समस्याको सामना गर्नको लागि रक्सी तथा लागू पदार्थहरूको सेवन गर्ने बानी बस्न सक्छ । PTSD लाई औषधोपचार तथा मनोवैज्ञानिक थेरापीबाट उपचार गर्न सकिन्छ । उपचार सकेसम्म चाँडो गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने जति लामो समयसम्म लक्षणहरू रहन्छन्, उपचार त्यति कठिन हुँदै जान्छ ।

ख. डिप्रेसन

आघातपूर्ण अनुभवपश्चात दुःख र शोक सामान्य हुन् । कहिलेकाहीं मानिसहरूमा आफैप्रति, अन्य मानिसहरूप्रति र सामान्यत संसारप्रति नै नकारात्मक भावनाहरू पैदा हुन्छन् । यस्ता विचार तथा शोकका भावनाहरू आघातपूर्ण घटनाहरूबाट पुनर्स्थापित हुँदै जाँदा बिस्तारै हराउँदै जान्छन् ।

तर कसैकसैमा डिप्रेसन जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लागि आघातपूर्ण घटना कारक बन्नसक्छ । आघातपूर्ण घटनाको अनुभवपछि डिप्रेसन एउटा सर्वव्यापी परिणाम हो ।

यदि नकारात्मक सोच तथा दुःखको अनुभव भइरहन्छ भने काममा जाने, साथीसंगी भेट्ने र ओछ्यानबाट बाहिर निस्कने जस्ता दैनिक कृयाकलापहरू गर्न समेत कठिन हुँदै जान्छ । यदि तपाईंलाई यस्तो अनुभव भइरहेको छ भने तपाईंलाई डिप्रेसन भएको हुनसक्छ ।

डिप्रेसन एउटा सर्वव्यापी मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । १०० जनामा करिब २० जना व्यक्ति आफ्नो जीवनमा कम्तीमा एकपटक डिप्रेसनको सिकार हुन्छन् ।

डिप्रेसनका प्रमुख लक्षणहरु निम्नानुसार छन् :

- सामान्य कृयाकलापहरुमा रुचि कम हुनु वा कति पनि नहुनु
- उदास हुनु
- आफैलाई तुच्छ महसुस गर्नु
- हरेक समय थकाई लाग्नु
- भोक, निद्रा वा शरीरको तौलमा परिवर्तन आउनु
- आफैलाई बेकार, असहाय सम्झनु र निरास हुनु
- एकाग्रता नहुनु
- आत्महत्याको सोच आउनु

ग. व्यग्रता

आघातपूर्ण घटनाको दौरान र घटनापश्चात धेरै मानिसहरु डर, चिन्ता र व्यग्रता अनुभव गर्छन् । उनीहरु शारीरिक रुपमा विरामी, भयभीत, तनाव वा चिड्चिडाहट महसुस गर्छन् । कसैकसैमा अत्यधिक भ्रमको विकास हुनसक्छ ।

यदि यस्ता अनुभवहरु कायम रह्यो वा व्यग्रताले दैनिक कृयाकलापहरुलाई अत्यधिक रुपमा असर गर्न थालेको छ भने तपाईंलाई व्यग्रता विकार भएको हुनसक्छ ।

व्यग्रता विकार पनि सर्वव्यापी हो ।

सामान्यकृत व्यग्रता विकार र त्रास विकार आघातपश्चातका सर्वव्यापी व्यग्रता विकारहरु हुन् ।

व्यग्रताका प्रमुख लक्षणहरु यसप्रकार छन् :

- सास फेर्नमा कठिनाई हुनु
- मुटुको धड्कन अत्यधिक बढ्नु
- पसिना आउनु
- काम्नु
- चक्कर लाग्नु
- वाकवाक लाग्नु
- व्याकुल हुनु वा चिड्चिडाहट महसुस हुनु
- निरन्तर रुपमा चिन्तित हुनु

घ. पारिवारिक, सामाजिक तथा कार्य जीवनमा पर्ने प्रभाव

आघातपूर्ण घटनाको सामनापछि मानिसको पारिवारिक, सामाजिक तथा कार्य जीवनमा ठूलो असर पर्नसक्छ । अरुसित, विशेष गरी परिवारका सदस्यहरूसित चिड्चिडाउने हुनसक्छ ।

आघातको सामान्य प्रतिक्रिया क्रोध या रिस भएपनि यदि कुनै व्यक्ति सामान्यभन्दा बढी रिसाउने प्रक्रिया आघातपूर्ण घटनाको २ हप्ताभन्दा बढी समय चल्यो भने त्यसले उसको सम्बन्ध र पारिवारिक जीवनमा नराम्रो असर पार्न सक्छ ।

सो व्यक्ति परिवार र साथीसंगीबाट टाढा हुने, सामाजिक कृयाकलापहरुमा भाग नलिने, अतिसंरक्षणमुखी हुने वा उसलाई उद्वेग व्यक्त गर्न वा व्यवस्थापन गर्न कठिनाई महसुस हुने हुनसक्छ । आघातपूर्ण घटनापश्चात काममा फर्कन कठिन हुन्छ, तर दैनिक कृयाकलापहरुमा फर्किँदा आफ्नो जीवन फेरि सामान्यतर्फ उन्मुख भएको छ भन्ने कुराको महसुस हुनमा मद्दत पुग्छ ।

ङ. मादक तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसनी

आघातपूर्ण घटनाको अनुभव गरेका व्यक्तिहरु त्यस्ता घटनाहरुको सामना गर्नको लागि मादक पदार्थ वा अन्य लागू पदार्थहरुको कुलतमा फस्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यसले उनीहरुको परिस्थिति तथा परिवारलाई भन् नराम्रो असर पार्ने हुन्छ ।

भाग दुई : बालबालिका तथा युवायुवती

परिदृश्य : आघात र बालबालिका

कुनै आघातपूर्ण घटनाको अनुभव गर्दा वा अन्य कुनै व्यक्ति आघातबाट गुज्रिरहेको देख्दा वयस्कहरु जस्तै बालबालिकाहरु पनि भावनात्मक रूपमा प्रभावित हुन्छन् ।

कुनै साथी वा परिवारका कुनै सदस्य जस्ता प्यारो व्यक्तिको मृत्यु वा गम्भीर रूपमा घाइते भएको खबर बालबालिकाहरुका लागि आघातपूर्ण हुनसक्छ । ६ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको सवालमा उक्त व्यक्ति यदि आमाबाबु वा कोही अभिभावक भएको खण्डमा यस्तो प्रभावको सम्भावना बढी हुन्छ ।

बालबालिकालाई आघातको बारेमा बुझाउने

आघातपूर्ण घटनाबाट गुज्रेको कुनै बच्चालाई सहयोग गर्दा यसको बारेमा उनीहरुले बुझ्ने भाषामा छलफल गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । निम्नलिखित सुझावहरु सहयोगी हुनसक्छन् :

- आघात सामान्य हो र उदास हुनु ठीक छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् । उदाहरणको लागि : 'कहिलेकाहीं डरलाग्दा घटनाहरु घट्छन् र यसबाट लामो समयसम्म त्रसित हुने हुनसक्छ ।'
- ती घटनाहरुमा उनीहरुको दोष छैन भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस् । उदाहरणको लागि, 'भूकम्प जस्ता कुराहरु कसैलाई पनि पर्नसक्छ । यसमा तिम्रो केही दोष छैन ।'
- आश्वासन दिनुहोस् । उदाहरणको लागि, 'महत्पूर्ण कुरा के सम्भन्नुपर्छ भने अहिले तिम्री सुरक्षित छौ ।' 'यदि कुनै समय तिम्रीलाई डर लागेको छ वा घटनाको कारण उदास छौ भने म सहयोग गर्न जहिले पनि तयार छु ।'
- उनीहरुलाई आफूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुराको बारेमा खुलस्त भएर कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरुलाई केको बारेमा चिन्ता लागिरहेको छ वा के कुरामा कठिनाई महसुस गरिरहेका छन् भन्ने कुरा थाहा पाउन प्रयत्न गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि, 'भूकम्पको बारेमा विशेष तयस्तो केही कुरा छ जुन कुराको कारण तिम्री चिन्तित छौ?'



युरो प्राथमिक विद्यालय,
छाउनी, काठमाडौंको
एउटा कोलाज

प्रशिक्षित परामर्शदातासितको पहुँच गाह्रो हुनसक्छ, यद्यपि आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य चौकीमा आफ्नै लागि वा परिवार या साथीभाइको लागि चाँडोभन्दा चाँडो परामर्श लिन जानुहोस् ।

प्रतिक्रियाहरु

एउटा महत्वपूर्ण उद्देश्य भनेको बालबालिका तथा युवायुवतीहरुको तत्कालका आवश्यकताहरु र ती आवश्यकताहरु पूर्ति गर्नको लागि आफैमा रहेको ताकत तथा क्षमताको पहिचान गरेर उनीहरुको पुनर्उत्थानमा सहयोग गर्नु हो । आशावादी, सकारात्मक सोच राख्ने तथा जीवनको पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ, भनेर आत्मविश्वास भएका साथसाथै आशामा विश्वास राख्नेहरु आघातपश्चात पनि राम्रो गर्न सक्छन् ।

विशिष्ट प्रतिक्रियाहरु

आघातपूर्ण घटनापश्चात अधिकांश बालबालिका तथा युवायुवतीहरुमा भय, शोक, दोषी तथा रिसका तीव्र भावनाहरु पैदा हुन्छन् । उनीहरुलाई घटनाको सामना गर्न कठिन हुनसक्छ र के भयो भन्ने कुराको भेड पाउन केही समय लाग्ने हुनसक्छ । यी प्रतिक्रियाहरु समयसंगै कम हुँदै जान्छन् । परिवार, साथीसंगी तथा शिक्षक-शिक्षिकाहरुको सहयोग यो समयमा विशेष महत्वपूर्ण हुन्छ ।

आघातपूर्ण घटनापश्चात देखा पर्ने प्रतिक्रिया/व्यवहारहरु निम्नानुसार हुनसक्छन् :

- एकाग्रताको कमी
- निराशा
- अन्य व्यक्तिहरुप्रति चिडचिडाहट, भगडालु हुनु तथा निहुँ खोजिरहुनु
- पहिले सिकेका सीपहरु, जस्तै कुरा गर्नु, आदिमा प्रतिगमन
- विछोडको व्यग्रता
- समयको व्यवस्थापन तथा संगठित हुनमा कठिनाई

शारीरिक समस्याहरु निम्नानुसार हुनसक्छन् :

- टाउको दुख्ने
- पेट दुख्ने
- मांशपेशीहरु दुख्ने
- आलस्यता बढ्ने

भावनात्मक समस्याहरु निम्नानुसार हुनसक्छन् :

- रिस तथा कुण्ठाको विष्फोटन हुनु
- अत्यधिक रुनु
- व्यग्र हुनु
- निद्रा नलाग्नु/नराम्रो सपना देख्नु

आघातप्रति बालबालिकाहरुको प्रतिक्रियालाई सामान्यत उपद्रोहको संज्ञा दिइन्छ । बालबालिकाका यस्ता प्रतिक्रियाहरुमा बालबालिकालाई दोष लगाउने र उनीहरुप्रति रिसाउने व्यवहारले परिस्थितिलाई भन् खराब असर पार्छ ।

केही बालबालिकाहरु एकलै बस्ने, नबोल्ने तथा गुनासो गर्ने हुनसक्छन् । उनीहरुसित सम्पर्कमा रहनको लागि निरन्तररूपमा कोमल भएर प्रस्तुत हुनुपर्ने हुन्छ ।

बालबालिकाहरुसित काम गर्दा



काठमाडौंमा सामाजिक कार्यकर्ताद्वय सुशिल गुरुड र निरु कार्कीले बालबालिकाहरुको लागि सामुदायिक सत्रको अयोजना गरेका थिए । 'यी बालबालिकाहरुको विद्यालय अझै खोलेको छैन ... त्यसैले सहयोग पुग्न नसकेको ठाउँमा पनि हामीले यस्तो कार्य गर्दा उनीहरुको आमाबाबु तथा अभिभावकहरु हामीप्रति कृतज्ञ हुनुहुन्थ्यो । यहाँ बालबालिकामैत्री ठाउँको अभाव छ, त्यसैले हामीले यो कार्यक्रम खुला चौरमा गर्‍यौं ।'

यदि तपाईं बालबालिकाहरुसित काम गरिरहनुभएको छ भने बालबालिकामैत्री ठाउँमा गर्नुहोस्, जहाँ :

- उनीहरुको परिवारका सदस्य वा अभिभावक सँगै रहनु,
- उनीहरुलाई एकलै नछाडियोस्
- उनीहरु सुरक्षित रहनु

सुभावहरु

- नियन्त्रणमा रहनको लागि विकल्पहरुको संरचना तयार पार्नुहोस् ।
- हास्य तथा सिर्जनशीलताद्वारा विकल्पहरु दिनुहोस् ।
- बालबालिका सुरक्षित छन् र सावधानी अपनाइएको छ भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।
- उनीहरु तयार भएको बेला उनीहरुसित आघातको बारेमा कुरा गर्ने र उनीहरुको कुरा सुन्ने गर्नुहोस् । वयस्कहरुजस्तै बालबालिकाहरु पनि उनीहरुले पूर्ण रूपमा जानिनसकेका कुराहरुबाट भयभीत हुन्छन् ।
- बालबालिकालाई विशेष ध्यान दिनुहोस्, विशेषगरी सुत्ने समयमा वा पराकम्पनपछि ।
- उद्वेग व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । उद्वेग व्यक्त गर्नु भनेको रोग निको पार्ने प्रक्रियाको एक अंश नै हो ।

- परिवार वा समुदायमा कृयाकलापहरु संगै गर्नुहोस् ।
- परिवारमा हरेकको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरुलाई अन्य बालबालिकाहरूसँग खेल उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

बालबालिकाहरुले धेरै जिम्मेवारी बहन गर्छन् भन्ने अपेक्षा नराख्नुहोस्, तर अत्यधिक संरक्षणमा पनि नराख्नुहोस् । उनीहरुबाट अपेक्षित कार्य गर्न नसकेको खण्डमा उनीहरुलाई बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहोस् । उनीहरुसित चाँडोभन्दा चाँडो सामान्य जीवनमा फर्कनको लागि के गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

निको हुनुको मतलब यो होइन कि घटना बिसर्नु । यो घटना सम्झने एउटा प्रक्रिया नै हो तर कम पीडा र बढी आनन्दको साथमा ।



गोरखाको सामुदायिक सहयोग समूहमा बालबालिकाहरु

विशिष्ट उमेर समूहहरुसित काम गर्दा

विद्यालय भर्ना हुनुपूर्वका बालबालिकाहरु

सर्वव्यापी प्रतिक्रिया/व्यवहारहरु निम्नानुसार छन् :

- चिपचिपापन, अथवा आमाबाबु वा शिक्षक-शिक्षिकाबाट छुट्टिन नमान्ने
- खाना खाने, शौच गर्ने जस्ता पहिले सिकेका सीपहरुबाट प्रतिगमन हुने
- खाने व्यवहारमा परिवर्तन आउने
- सुत्ने समयमा चिडचिडाहट हुने (आमाबाबुसितै सुत्ने इच्छा गर्नु)
- नयाँ भयहरु (धुवाँको गन्ध, अँध्यारोबाट डराउनु)
- साइरन जस्ता चर्को आवाजहरुप्रति चरम प्रतिक्रिया जनाउने

सहयोग गर्न तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ

हेरचाह र पालन-पोषणको वातावरणमा तपाईंको निरन्तर सहयोगले बालबालिकाहरुलाई आघातपूर्ण घटनाहरुको अनुभवबाट परेको प्रभावबाट निको हुन मद्दत गर्छ ।

- शान्त, सुरक्षित र सहयोगी वातावरण प्रदान गर्नुहोस्
- विकास गरिएका तालिकाहरु ठीक छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्
- व्यवहारिक अपेक्षा तथा परिणामहरु स्थापित गर्नुहोस्
- हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस् (उनीहरुलाई के भइरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्)
- बालबालिकाहरुलाई रमाइलो लाग्ने अनुभवहरु सुनाउनुहोस्, कृत्याकलापहरु गर्नुहोस् ।

बालबालिकाहरु आफूलाई के महसुस भइरहेको छ र कुन कुराले उनीहरुलाई नराम्रो लागिरहेको छ भन्ने कुरा जहिलेपनि भन्न सक्ने हुन्छन् भन्ने छैन । उनीहरुलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्नको लागि उनीहरुको व्यवहारमा आउने परिवर्तनहरुलाई राम्ररी केलाएर हेर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरु

सर्वव्यापी प्रतिक्रिया/व्यवहारहरु निम्नानुसार छन् :

- अरुप्रति रिस पोख्ने वा आक्रामक हुने
- अधिकारका लागि चुनौतिपूर्ण रुपमा पेश हुने
- एकाग्रताको कमी
- संगठित हुनमा कठिनाई
- प्रदर्शनीमा कमी
- अनुपस्थिति बढ्ने
- सामान्य कृत्याकलाप तथा खेलहरुमा इच्छा घट्ने
- एकलो बस्ने
- निद्रा हराउने/नराम्रो सपना देख्ने
- विरामी भएको, टाउको दुखेको र थकाई लागेको गुनासो गर्ने

सहयोगको लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ

सहयोगी तथा पालन-पोषणयुक्त वातावरणको निर्माणमा तपाईंको निरन्तर सहयोगले बालबालिकाहरूलाई आघातपूर्ण अनुभवबाट निको हुन मद्दत पुग्छ ।

- उनीहरूलाई तपाईं कसरी सुरक्षित राख्नुहुन्छ भन्ने कुरामा उनीहरूलाई निश्चिन्त पार्नुहोस् ।
- शान्त र सहयोगी वातावरण प्रदान गर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई सुन्नुहोस् र उनीहरूको चिन्ता र चासोको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूको व्यग्रता कम गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनको लागि विभिन्न रणनीतिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । जस्तै साबुनपानीका फोकाहरू उडाउने, स्ट्रेस बलहरूको प्रयोग गर्ने, आदि ।
- स्वासप्रस्वासका कृयाकलापहरू, आरामदायी कृयाकलापहरू गर्नुहोस् । सानासाना गुडियाहरू (worry dolls) उनीहरूको सिरानीमुनि राख्नुहोस् ।
- तपाईंको आफ्नो अपेक्षाहरू बताउनुहोस् र अनुपयुक्त व्यवहारहरूका नतिजाहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- सामाजिक कृयाकलापहरूको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सामाजिक सीपहरूको प्रवर्द्धन गर्नुहोस् ।
- रमाइला कृयाकलापहरूको आयोजना गर्नुहोस् (यस्ता कार्यका लागि बालबालिकाहरूलाई सोध्नुहोस् र त्यसअनुरूप निर्णय गर्नुहोस्)

युवायुवती तथा वयस्कहरू

सर्वव्यापी प्रतिक्रिया/व्यवहारहरू निम्नानुसार छन् :

- रिस वा आक्रामक हुने
- अधिकारका लागि चुनौतिपूर्ण रूपमा पेश हुने
- आलोचनाको सामना गर्न असक्षम हुने
- विभिन्न पदार्थहरूको दुर्व्यसनी
- एकाग्रताको कमी
- मृत्यु र विनाशका बारेमा बढी कुरा गर्ने
- एकिलने
- विभिन्न क्रियाकलापहरूमा इच्छा नहुने
- निद्रा नलाग्ने, नराम्रो सपना देख्ने
- व्यग्रता बढ्ने (साथीसंगी तथा परिवारको बारेमा चिन्तित हुने)
- प्रकोपको बारेमा अत्यधिक रूपमा छलफल गर्ने

सहयोगको लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ

- सुन्नुहोस् ।
- उनीहरूको समस्यामा तपाईंले कसरी सहयोग गर्नसक्नुहुन्छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । अधिकांश बालबालिकाहरूको सवालमा आमाबाबु र शिक्षकशिक्षिकाहरूको सहायताले उनीहरूलाई आघातपूर्वको अवस्थामा फर्कनको लागि आवश्यक हेरचाह र पालन-पोषण प्रदान गर्छ ।
- केही बालबालिकाहरूलाई भने तपाईंको सहयोग र सहायता लामो समयसम्म आवश्यक हुनसक्छ । आघातपूर्ण घटनाबाट पार पाउन आमाबाबु, शिक्षकशिक्षिका तथा साथीसंगीहरूको निरन्तर सहायता र सहयोग महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- सकारात्मक सीपहरूलाई बढावा दिनुहोस् - विगतमा यस्तै अप्ठ्यारो वा कठिन परिस्थितिमा के गर्दा परिस्थिति सहज बनेको थियो भन्ने सोध्नुहोस् ।

- अफ्टयारो र कठिन परिस्थितिमा अरुले के-कस्ता उपायहरु अपनाउँछन् भन्ने कुरा गर्नुहोस् । यस्तो कुरा गर्दा तपाईंले भन्नुभएको परिस्थिति र अहिले बालबालिकाले भोग्नुपरेको परिस्थितिको सम्बन्धको बारेमा ध्यान राख्नुहोस् ।

बच्चा व्यथित भएको वा संकटमा परेको अवस्थामा

बच्चालाई शान्त पार्नुहोस्

कुनै बच्चालाई पूर्ण रुपमा शान्त हुनको लागि बयस्क व्यक्तिको उपस्थितिको खाँचो हुन्छ या कसैलाई केही समयको लागि एक्लो बस्नुपर्ने हुनसक्छ । अधिकांश बच्चाहरु कोही आफूसितै छ र शान्त बसिरहेको वा शान्त भएर कुरा गरिरहेको छ भने सहज महसुस गर्छन् ।

यदि बच्चालाई अत्यधिक रुपमा उत्तेजित पारियो भने बच्चाले राम्रोसित सोचन नसक्ने वा ठीक निर्णय लिन नसक्ने हुनसक्छ । बच्चा आफ्नै नियन्त्रणको कमीका कारण भयभीत हुन्छ जसले उसलाई भावनात्मक रुपमा भन् नराम्रो असर गर्छ । उनीहरुलाई शान्त रहनको लागि सहयोगको खाँचो पर्छ । शान्त नरहेसम्म तर्कसंगत कुराहरुको भेड पाउनसक्दैन र प्रतिक्रिया दिन सक्दैन ।

सुभावहरु

- दुःख वा शोक कम गर्ने कोसिस गर्नुहोस्
- उनीहरुलाई सुरक्षित महसुस गर्न सहयोग गर्नुहोस्
- वर्तमान आवश्यकताहरुको पहिचान गर्नुहोस् र ती प्राप्त गर्न सहयोग गर्नुहोस्
- मानवीय सम्बन्ध स्थापित गर्नुहोस्
- सामाजिक सहयोगमा मध्यस्तता गर्नुहोस्
- विपत्ति तथा यसको सन्दर्भका बारेमा बुझ्न सहयोग गर्नुहोस्
- घटनाको सामना गर्न आवश्यक आफ्नो सामर्थ्य र क्षमताको पहिचान गर्न सहयोग गर्नुहोस्
- घटनाको सामना गर्ने क्षमताको विश्वासमा बढावा दिनुहोस्
- आश्वासन बाँड्नुहोस्
- स्वावलम्बनको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्
- अत्यधिक अनिश्चितताको पहिलो अवधिबाट पार पाउन सहयोग गर्नुहोस्

सुरक्षाको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

- सकिन्छ भने खतरापूर्ण परिस्थितिबाट टाढा लैजानुहोस्, नभए त्यस्ता परिस्थितिहरूसँगको सामना कम गर्नुहोस् ।
- खाना, पानी, आश्रय, आर्थिक तथा सांसारिक सहायताका साथसाथै आपत्कालीन चिकित्सकीय सेवा जस्ता प्राथमिक आवश्यकताहरु पुऱ्याउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- शारीरिक तथा भावनात्मक सान्त्वना प्रदान गर्नुहोस् ।
- नियमित, सरल तथा सही सूचना प्रदान गर्नुहोस् ।

शान्तिको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

- भावनात्मक रुपमा क्षतविक्षत भएकाहरुलाई स्थायित्व प्रदान गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- व्यावहारिक भएसम्म तनावपूर्ण अवस्थाहरु वा आपत्कालीन दृश्य, आवाज वा गन्धबाट टाढा राख्नुहोस् ।
- बोल्नको लागि जबरजस्ती नगरी जसले आफ्ना अनुभवहरु, कथाहरु, भावनाहरु पोख्न चाहन्छ, उनीहरुको कुरा सुन्नुहोस् ।
- स्मरणीय रहोस्, कुनै पनि भावना ठीक वा गलत भन्ने हुँदैन ।
- कठिन परिस्थिति भए पनि प्रभावित व्यक्तिहरुसित मित्रवत र दयालु रहनुहोस् ।
- परिस्थिति बुझ्न सहयोग गर्नको लागि विपत्ति र राहत कार्यहरुको सही सूचना प्रदान गर्नुहोस् ।

सम्बन्धको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

- बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको साथीसंगीतथा परिवारसित सम्पर्क गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- परिवारका सदस्यहरुलाई सँगै राख्नुहोस् ।

- सम्भव भएसम्म बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको आमाबुबा वा अन्य नजिकका नातेदारहरूसँगै राख्नुहोस् ।
- सहयोगसँगको सम्पर्क स्थापित गर्नुहोस् । (साथीसंगी, परिवार वा सामुदायिक सहयोगका स्रोतहरू)

लिङ्ग, उमेर तथा पारिवारिक संरचनासँग सम्बन्धित सांस्कृतिक मान्यताहरूको सम्मान गर्नुहोस् ।

आत्म-प्रभावकारिताको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

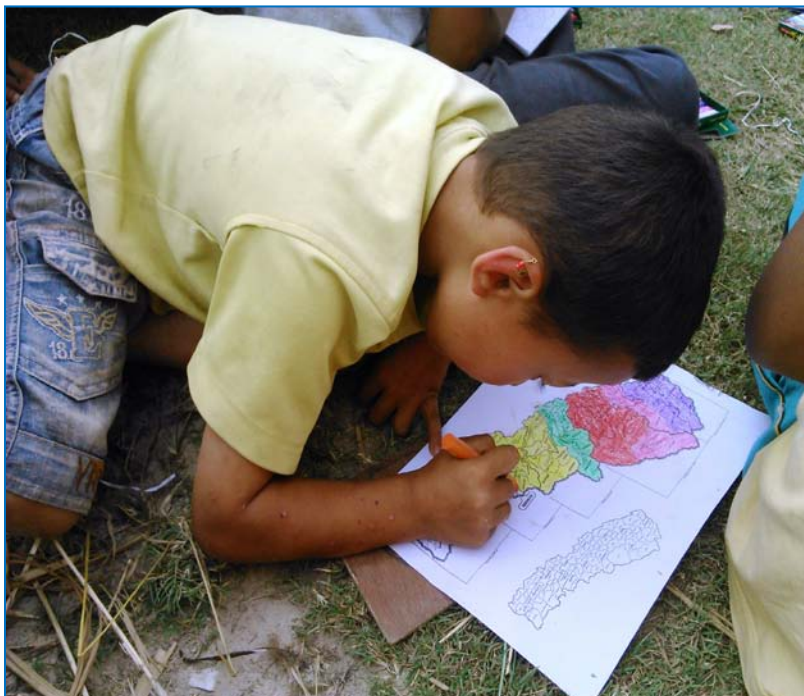
- मानिसहरूलाई आफ्नो आवश्यकता आफै पूरा गर्नको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।
- निर्णय लिन सहयोग गर्नुहोस् । समस्याहरूलाई प्राथमिकता अनुसार क्रमबद्ध गर्न र ती समस्याहरूलाई सुल्झाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- उनीहरूको भावनाहरू सामान्य हुन् भन्ने कुरामा निश्चिन्त पार्नुहोस् ।

सहयोगको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

- सरकारी तथा गैरसरकारी सेवाहरूको प्रकार र स्थानको पहिचान गर्नुहोस् ।
- उपलब्ध सेवाहरूको बारेमा सूचना प्रदान गर्ने र प्रभावित व्यक्तिहरूलाई त्यसतर्फ निर्देशित गर्ने काम गर्नुहोस् ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई उपलब्ध सेवाहरूसित सम्पर्क गराउनुहोस् ।
- यदिप्रभावित व्यक्तिहरू भयभीत र चिन्तित छन् भने उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस् (यदि तपाईंलाई थाहा छ भने) कि बढी सहयोग र सेवाहरू आउँदैछन् ।
- आपत्कालीन आवश्यकताहरूको सम्बोधनको लागि व्यावहारिक सहयोगको प्रस्ताव राख्नुहोस् ।
- तनाव र सामनाको सूचना प्रदान गर्नुहोस् ।

आशाको प्रवर्द्धन गर्नुहोस्

- पुनर्उत्थानको आशा सम्प्रेषण गर्नुहोस् ।



सामाजिक कार्यकर्ता सुशिल गुरुड र नीरु कार्की बालबालिकाहरूलाई 'कलाको चिकित्सकीय प्रयोगमा सहयोग गर्नुका साथसाथै बेला ब्रिदिड (Diaphragmatic breathing) द्वारा आराम गर्ने विधि सिकाउँदै ... त्यसैले आमाबाबु तथा अभिभावकहरूले हामीले यो कार्यक्रम गरेकोमा धेरै कृतज्ञता व्यक्त गरेका छन् ।'

हेरचाह गर्ने व्यक्तिको हेरचाह

बालबालिकाहरुलाई सहयोग गरिरहेका वयस्कहरुलाई पनि के कुरामा निश्चिन्त पार्नुपर्ने हुन्छ भने उनीहरुका आफ्नै तनाव, चिन्ता तथा भावनात्मक कठिनाइहरुमा सहयोगी हातहरु छन् । धेरैलाई विपत्तिले प्रभाव पारेको छ । तपाईंलाई आफ्नै भावनात्मक स्थितिमा आफ्नो नियन्त्रण रहेको महसुस गर्न सक्नुभयो भने मात्र तपाईं बालबालिकाहरुलाई शान्त रहन र सहयोग गर्न सक्षम हुनुहुनेछ ।

स्वयंको हेरचाहका रणनीतिहरु

- आफ्नै 'सहयोग संजाल'बाट सहयोग खोज्नुहोस् ।
- स्वस्थ खानेकुराहरु खानुहोस्, निरन्तर व्यायाम गर्नुहोस् र दैनिक सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुहोस् ।
- आफ्ना सफलताहरु तथा बालबालिका र किशोरकिशोरीका सफलताहरुको उत्सव मनाउनुहोस् ।
- परिवार तथा साथीभाइहरुसित रमाइलो गर्नुहोस् ।

आफ्नो लागि समय बचाउनुहोस् । हप्ताको कम्तिमा एकपटक घाँसे मैदानमा पल्टिनुहोस् र आकाशका बादलहरु हेर्नुहोस् ।

स्वच्छवातावरणको प्रवर्द्धन

जानकारी

- पुनर्निर्माण तथा पुनर्संरचनासम्बन्धि के भइरहेको छ भनेर कक्षामा जानकारी आदानप्रदानको साप्ताहिक कार्यक्रम राख्ने ।
- विद्यालयको समाचारपत्रको लागि योगदान गर्न विद्यार्थीहरुलाई प्रोत्साहित गर्ने - सबैले पालो पाउने गरी कार्यतालिका बनाउने ।
- उपलब्ध सहायताको बारेमा बालबालिका तथा युवायुवतीलाई (विकासको चरण र उमेर दुबैलाई उपयुक्त हुने) जानकारीमूलक लिखित सामग्री प्रदान गर्ने । उदाहरणको लागि विद्यालयमा रहेका साथी तथा संगीहरुको सहयोगको पहिचान गर्ने, सहयोगी कर्मचारी तथा दुःखी र एकलो महसुस गर्ने विद्यार्थीहरुको लागि अग्रज स्वयंसेवक विद्यार्थीद्वारा सञ्चालित मित्रता केन्द्रको पहिचान गर्ने ।

पुर्वानुमान

- यथासम्भव दैनिक कार्यतालिका कायम राख्ने जसले गर्दा बालबालिका तथा युवायुवतीहरुले प्रत्येक दिन कस्तो अपेक्षा राख्ने भन्ने कुरामा प्रष्ट हुन्छन् ।
- सानै भए पनि उपलब्धीहरुको महोत्सव मनाउने ।
- उनीहरुलाई अविरोधी नियम तथा सीमाहरु हुन्छन् भन्ने कुराको ज्ञान हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- खुला स्थानमा संचालित भए पनि नियमित कक्षा र कार्यतालिकाको सुनिश्चित गर्ने ।
- कार्यतालिका फेरबदल भए उनीहरुलाई समयमा नै सचेत गराउने ।
- संक्रमणकालमा तथा अन्य परिवर्तनको समयमा उनीहरुको चिन्तामा समर्थन जनाउने । यसले उनीहरुको आन्तरिक संरचनाको विकास गर्छ ।

संरचना

बालबालिका तथा युवायुवतीहरुलाई अपेक्षा गरिएका के कुरा उचित तथा के कुरा अनुचित भन्ने कुराको स्मरण गराइरहनुपर्छ । साथै अपेक्षित व्यवहारसम्बन्धि नियमहरु हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ । अनुचित व्यवहारको लागि परिणाम (सजाय होइन) तथा उचित व्यवहारको लागि पुरस्कार ।

धैर्यता

कोही बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई तपाईंसित एकान्तमा विशेष कुरा गर्नुपर्ने महसुस गर्न सक्छन् भने कोहीले तपाईंसँग छुट्टै समयमा कुरा गर्न सहज महसुस गर्न सक्छन् । यदि उनीहरूलाई समस्या छ, भन्ने महसुस भइरहेको छ, भने उनीहरूलाई बुझ्नु र अरुसँग सहयोग खोज्न प्रोत्साहित गर्नु जरुरी हुन्छ ।

करुणा

युवायुवतीहरूको भावना र अनुभूतिलाई शिक्षक-शिक्षिका तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिले आत्मसाथ गर्नु निकै सहयोगी हुन्छ । ती भावनाहरू धेरै किसिमबाट व्यक्त हुनसक्छन् । जस्तै : शारिरीक भाषा, शब्द तथा क्रिया । केही युवायुवतीहरू आफूमा रहेको कुनै विशेष भावनालाई हटाउनकुनै कार्यको मद्दत लिन्छन् । जस्तै : प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने, समुदायको पुनर्निर्माणमा सहयोग गर्ने, प्रकोपको बेला र प्रकोपपश्चात आफूलाई सहयोग गरेको व्यक्ति तथा संस्थालाई धन्यवाद पत्र पठाउने ।

शारिरीक कृयाकलाप

चिन्ता हटाउने, एकाग्र हुन सहयोग गर्ने तथा व्यग्रता हटाउने शारिरीक कृयाकलापको बारेमा जानकारी राख्नुहोस् । एक मिनेटको गतिविधि, ३ मिनेटको गतिविधि, ५ मिनेटको गतिविधि अथवा ध्यान हुनसक्छन् । यसले बालबालिका तथा युवायुवतीलाई स्थिर बनाउन मद्दत गर्नुका साथै विचलित हुनबाट पनि जोगाउँछ ।

उत्सव मनाउनु

केही उपलब्धिको उत्सव मनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ । बालबालिका तथा युवायुवतीहरूले दैनिक रुपमा केही समय चिन्ता हटाएर उपलब्धिको महसुस गर्नु फलदायी हुन्छ । सकेसम्म दैनिक कुनै न कुनै उपलब्धिको उत्सव मनाउनुहोस् । नभए हप्तामा कम्तीमा २ पटक उत्सव मनाउनुहोस् ।

आशा

आफ्नो भविष्यको बारेमा सन्देश दिनुपर्दा आफ्नो समूह तथा कक्षाले के गर्न सक्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् । यस्तो सन्देश प्रत्येक व्यक्तिले योगदान दिएर बन्ने सन्देश हुनसक्छ अथवा भित्तिचित्र हुनसक्छ, अथवा ठूलो कोलाज (धेरै फोटोहरू मिसाएर एउटै बनाउने) अथवा ठूलो चित्र अङ्कित कपडा हुनसक्छ । यो सम्भव नभए स्थानीय स्तरमा पाइने स्रोतसाधन प्रयोग गरेर समूहमा गर्न सकिने कार्य हुनसक्छन् ।

पत्रपत्रिका

केही बालबालिका तथा युवायुवतीहरूले आफ्नो शिक्षक तथा सहयोगी कार्यकर्ताहरूलाई चिठी तथा अन्य लिखित सामग्री पठाएर सम्पर्क गर्न सक्छन् । आफ्नो कार्यालय नजिक पत्रपत्रिका भएको खण्डमा यो निकै उपयोगी हुन्छ । साथै उनीहरूलाई पत्रपत्रिकाले कसरी कार्य गर्छ भन्ने पनि जानकारी गराउनुपर्छ । यस्तो लिखित पत्र तथा चित्रले कसरी उनीहरूको भावना व्यक्त गर्न मद्दत गर्छ भन्ने अमूल्य जानकारी उनीहरूको अभिभावकलाई दिन अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

खण्ड ३ मनोवैज्ञानिकप्राथमिक सेवा के हो ?

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवा (म.प्रा.से.) आतकालिन स्थिति, प्रकोप तथा अघातपूर्ण घटनापश्चात व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने सिद्ध विधि हो ।

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवा 'हानी नगर्नु' भन्ने सिद्धान्तमा आधारित छ ।

अष्ट्रेलियन रेड क्रसका अनुसार मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवाको उद्देश्य यस प्रकार छन् :

- तत्कालिन तनावलाई कम गर्ने
- तत्कालिन आवश्यकताको परिपूर्ति गर्ने
- लचिलो सामनाको प्रवर्धन गर्ने
- समायोजनलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

विपत्तिपश्चात मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवा पहिलो सेवाको रूपमा व्यक्ति तथा परिवारलाई प्रदान गर्नु उपयोगी हुन्छ । यो विपत्ति भएको पहिलो घण्टा अथवा दिन अथवा हप्ताभित्र व्यापक रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

विपत्तिले प्रभावित मानिसहरूले धेरै थरीका प्रारम्भिक प्रतिक्रिया (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र व्यवहारिक) अनुभव गरेका हुन्छन् भन्ने बुझाईमा यो आधारित छ । तत्कालिन परिस्थितिको अनुभवमा यस्ता प्रतिक्रियाहरू सामान्य तथा बुझ्न सकिने हुन् ।

यस्तो परिस्थितिमा मनोवैज्ञानिकप्राथमिक सेवा पुनर्उत्थानमा सहयोगीहुनसक्छ ।

प्रभावित व्यक्तिहरूको सानो समूहलाई मानसिक रूपमा निको हुन थप समर्थन तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा आवश्यक पर्नसक्छ । यद्यपि, अधिकांश व्यक्तिहरू स्वयं वाकरुणामय विपत्ति कार्यकर्ता, परिवार र साथीहरूको सहयोगमा आफै निको हुन्छन् ।

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवा सामान्यतः विपत्ति गएपश्चात तत्काल प्रयोग गरिने भए पनि यसको प्रयोग सोही समयको लागि मात्र सीमित हुँदैन । कहिलेकाहीँ मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवाप्रदायक विपत्ति गएको महिनौँ अथवा वर्षौँ पछि पनि आउनसक्छन् ।



गोरखाको एक गाउँमा महिला समूह

अष्ट्रेलियन साइकोलोजिकल एसोसियसनका अनुसार प्रकोपपश्चातको मनोसामाजिक प्राथमिक सेवा निम्न पाँच सिद्धान्तहरूमा आधारित छन् जसले यसका कार्यहरूलाई मार्गनिर्देश गर्छन्

- सुरक्षाको भावना प्रवर्द्धन गर्ने
- शान्ति प्रवर्द्धन गर्ने
- स्वयं तथा सामुदायिक प्रभावकारिताको भावना प्रवर्द्धन गर्ने
- सम्बन्ध प्रवर्द्धन गर्ने
- आशाको स्थापना गर्ने

व्यक्तिगत आवश्यकतालाई सहयोगार्थ म.प्रा.से.ले गर्ने कार्यहरू चरणबद्ध रूपमा प्रदान गरिन्छन् ।

म.प्रा.से. मा आठ संघटक समावेश छन् (तल बाकसमा उल्लेखित) र यसलाई तत्कालको तनाव कम गराई क्षणिक तथा दीर्घकालीन समयानुकूल कार्य गर्न प्रोत्साहन दिने गरी डिजाइन गरिएको छ। सामान्यत यो सेवा स्वास्थ्य तथा विपत्ति सेवा कार्यकर्ताद्वारा मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोगमा प्रदान गरिन्छ।

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवाका आठ संघटक

- प्रभावित व्यक्तिसित हस्तक्षेप नहुने गरी, करुणादायी तथा सहयोगी ढंगमा सम्पर्क स्थापना गर्ने र ऊसित संलग्न हुने।
- तत्कालीन तथा दीर्घकालीन सुरक्षाका साथै शारीरिक तथा भावनात्मक सान्त्वना प्रदान गर्ने।
- आवश्यक परेको खण्डमा भावनात्मक रूपमा अस्थीर र क्षतविक्षत भएका व्यक्तिहरूलाई स्थायित्व प्रदान गर्ने।
- तत्कालीन आवश्यकता तथा चासोका विषयहरूका बारेमा जानकारी एकत्रित गर्ने तथा मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवाहरूलाई आवश्यकता अनुसार परिवर्तन गर्ने।
- तत्कालीन आवश्यकता तथा चासोका विषयहरूको सम्बोधनमा सहयोग गर्नको लागि प्रभावित मानिसहरूलाई व्यवहारिक सहायता प्रदान गर्ने।
- प्राथमिक सहयोग गर्ने व्यक्तिहरू तथा सामुदायिक सहयोग सेवाहरूसितसंक्षिप्त तथा दीर्घकालीन रूपमा प्रभावित मानिसहरूको सम्पर्क स्थापनामा सहयोग गर्ने। साथैत्यस्ता सम्पर्कका अवसरहरू दिगो राख्न संरचना निर्माणमा टेवा पुऱ्याउने।
- तनावको प्रतिक्रिया तथा सामनाका विषयमा शिक्षाका साथै विपत्तिको सामना गर्नको लागि सूचनाहरू प्रदान गर्ने (प्रायः लिखित रूपमा)
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सहयोगी सेवाहरूसित सम्पर्क गराउने तथा भविष्यमा आवश्यक पर्नसक्ने सूचनाहरू प्रदान गर्ने।

स्रोत : <http://earlytraumagrief.anu.edu.au/resource-centre/disasters-psychological-first-aid>

नेपालीहरु एकअर्कालाई सहयोग गर्दै



माथि, काठमाडौंको लामा जोपा र कपन गुम्बाका कार्यकर्ताहरुद्वारा खुम्बु क्षेत्रका मानिसहरुलाई सहयोग प्रदान गरिँदै ।



बाँया, ज्ञानु भट्ट, गोरखा क्षेत्रका सामुदायिक नेता, आफ्ना छिमेकीहरुलाई प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्दै ।