

## क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा (CPSB)

समाज कल्याण विभाग (SWD) को CPSB ले गम्भीर घटनाहरू अनुभव गरेका व्यक्तिहरूलाई प्रारम्भिक मनोवैज्ञानिक व्यवधान, परामर्श, मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कन तथा उपचारसम्बन्धी सेवाहरू प्रदान गर्छ।

आर्थिक अवस्था कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई SWD को एकीकृत पारिवारिक सेवा केन्द्रमार्फत सेवा प्राप्त गर्ने सम्बन्धमा CPSB मा सिफारिस गर्न सकिन्छ।

SWD को हटलाइन नम्बर: 2343 2255

SWD को वेबसाइट: <http://www.info.gov.hk/swd>

## एकीकृत पारिवारिक सेवा केन्द्र

यो पृष्ठको अङ्ग्रेजी तथा नेपाली संस्करणका बिचमा कुनै पनि किसिमको विरुद्धि भेटिएका खाडमा अङ्ग्रेजी संस्करण प्रबल हुनु पर्छ।

गम्भीर घटनाका  
कारण उत्पन्न हुने  
तनावको व्यवस्थापन

तपाईंले वा तपाईंले माया गर्ने कसैले दुर्घटना, गम्भीर घटना वा डरलाग्दो अवस्थाहरू (जस्तै प्राकृतिक प्रकोप, आगलागी, सवारी दुर्घटना, लुटपाट, मारपिट र पारिवारिक दुःखद घटना) भोग्नुभएको वा देख्नभएको छ?

यी अप्रत्याशित गम्भीर घटनाहरूका कारण हाम्रो शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा जोखिम आउन सक्छ वा गम्भीर रूपमा खतरा देखिन सक्छ। ती घटनाहरू आफूलाई पर्दा वा आफूले देखेका हामी निम्न शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक तथा व्यावहारात्मक प्रतिक्रियाहरू व्यक्त गर्न सक्छौं।



• चिन्तित, अशान्ति, भयभीत

• उदास, ग्लानी वा स्वयं जिम्मेदारी



• गम्भीर घटनासँग सम्बन्धित विवरण तथा प्रसङ्गहरूको बारम्बार स्मरण हुने र सान्दर्भिक समाचारका रिपोर्टहरू प्रति ध्यान दिने र ती रिपोर्टहरू हेरि रहने



• अनिद्रा, भुयावह सपना। एँठन



• छिटो रिसाउने, रिसको आवेगमा आउने

• ध्यान दिनमा कठिनाई



• चिन्तातिर उन्मुख। नकारात्मक विचारहरू व्यवस्थापन गर्न कठिन



• मुटुको धडकनको बढ्दो दर, श्वासप्रश्वासमा कठिनाई पसिना आउने, हात काप्ने



• सामाजिक क्रियाकलापहरूमा रुचिको कमी, क्रियाकलापको स्तर घटेको



• भोक हराउने वा अव्यवस्थित खानपान



• गम्भीर घटनासँग सम्बन्धित उत्तेजकबाट टाढा रहने

## अप्रत्याशित दुर्घटनाहरू

1

आफ्नो शरीरका हाउभाउ, अनुभव तथा विचारलगायतका आफ्नै प्रतिक्रियाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

2

कुनै गम्भीर घटना भोगिसकेपछि वा देखिसकेपछि कसैले तनावसम्बन्धी प्रतिक्रियाहरू देखाउनु सामान्य हो भन्ने कुरा आफूलाई सम्झाउनुहोस्।

3

गम्भीर घटनासम्बन्धी समाचार वा विवरण दोहोर्‍याएर नहेर्नुहोस्।

4

सन्तुलित आहार, पर्याप्त निद्रा र शारीरिक व्यायामसहितको सामान्य जीवन कायम राख्नुहोस्।

5

गीत सुन्ने वा व्यायाम गर्ने जस्ता आफूलाई आनन्द दिने कार्यहरू गर्नुहोस्।

6

भावनात्मक शान्तिका लागि आफ्ना भावना तथा विचारहरू व्यक्त गर्नका खातिर आफूले विश्वास गर्ने कसैसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

7

अन्य व्यक्तिले गर्ने ख्याल तथा मद्दत स्वीकार गर्नुहोस्। साथी तथा परिवारसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्। आफूलाई अलग नराख्नुहोस्।

8

केही व्यक्तिले आफूले भोग्नु परेको घटना बिर्सने आशामा पीडा शान्त पार्न लाग्नुपर्दार्थ, धुम्रपान वा मदिरामा निर्भर रहन सक्छन्। यी तरिकाहरू प्रयोग गरी लक्षण प्रभावकारी रूपमा कम गर्न नसकिने र यसबाट शरीर तथा मस्तिष्कमा नकारात्मक प्रभावहरू पर्न सक्ने भएकाले ती तरिकाहरू अपनाउन सिफारिस गरिँदैन।

## गम्भीर घटनाहरूको सामना गरेका सबै जनामा उल्लिखित प्रतिक्रियाहरू देखिन्छन्?



गम्भीर घटनाको सामना गरिसकेपछि तनावसम्बन्धी प्रतिक्रियाहरू व्यक्त गर्नु सामान्य हो। सामान्यतया यी प्रतिक्रियाहरू केही समयसम्म व्यक्त गरिन्छन्।



गम्भीर घटना टरेपछि चिन्तासम्बन्धी प्रतिक्रियाहरू हाम्रो सामान्य जीवन सुरु भएसँगै बिस्तारै कम हुँदै जानेछन्।



तपाईंको दैनिक जीवनमा उल्लेख्य असर गर्ने गरी तनावसम्बन्धी प्रतिक्रिया वा भावनात्मक कठिनाई १ महिना वा सोभन्दा लामो समयसम्म देखिनु कुनै अनौठो कुरा होइन, त्यसैले तपाईंले विशेषज्ञमार्फत सहायता प्राप्त गर्नु पर्छ।

गम्भीर घटनामा परिसकेपछि आफूलाई त्यसमै रुम-लिनसमस्या-बाट बाहिर ल्याउन सकिने तरिकाहरू के के हुन्?