

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

दर्दनाक घटनाका  
कारण हुने वियोग तथा  
हानि: हानि तथा  
विपत्तिको व्यवस्थापन

कुनै दुर्घटनामा परेर वा दर्दनाक घटनाका कारण तपाईंले चिन्नुभएको कुनै व्यक्तिको निधन हुँदा आफू उक्त मृतकसँग जति नै नजिक भए तापनि अचानक यस्तो नराम्रो समाचार सुनेपछि तपाईंलाई केही हदसम्म भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू आउन सक्छन् वा प्रभाव पर्न सक्छ।

## यी प्रतिक्रियाहरूमा निम्न कुराहरू पछि:



स्तम्भित हुने, विश्वास नगर्ने वा दोधारमा पर्ने, स्तब्ध हुने तथा हानि भएको महसुस गर्ने



दुःखी हुने तथा मन भारी गराउने



शारीरिक चिन्ता हुने तथा असजिलो महसुस गर्ने, जस्तै छाती दुख्ने, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, खाना नरुच्ने र निद्रा नलाग्ने



मृतकसँग सम्बन्धित स्मरणहरू ज्वलन्त रूपमा दोहोरिने (जस्तै तपाईंले मृतकलाई कसरी भेटनुभएको थियो वा तपाईंले उहाँसँग गर्नुभएका कुराकानी) र खिन्न वा ग्लानी महसुस गर्ने (जस्तै मर्ने बेला माफ गर्दिनुहोस् भन्ने मौका नपाउनुको ग्लानी वा मृतक जीवित हुँदा उहाँलाई राम्रोसँग व्यवहार गर्न नसकेकोमा पश्चाताप)



चिन्तित हुने, अशान्त हुने, सबै कुराहरू नियन्त्रणबाट बाहिर गएकोले विश्व अब उप्रान्त सुरक्षित नरहेको महसुस गर्ने



पारिवारिक सदस्यहरूको दुर्घटना वा मृत्यु जस्ता आफूले नै भुल्न नसकिने आफ्नै दर्दनाक अनुभवका सम्झनाहरू



मृत्युको डर, अचानक मृत्यु नजिकै छ भन्ने कुराको आभास

## आफूलाई कसरी सम्हाल्ने?

उक्त अवस्थाहरूमा निम्न प्रकारका केही उचित तरिका अपनाएर तपाईं आफूलाई सम्हाल्न सक्नुहुन्छ:

1.



यी प्रतिक्रियाहरू साधारण तथा सामान्य हुन् भन्ने कुरा आफूलाई बताउनुहोस्। भावना देखाउनु भनेको कमजोर हुनुको सङ्केत होइन।

2.



आफूलाई दुःख, स्तब्धता, चिन्ता, दोधार, आदि कुराका भावना व्यक्त गर्न दिनुहोस्। तपाईं आफूले विश्वास गर्ने कुनै व्यक्तिसँग आफ्ना भावना साटेर व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ।

3.



आफ्नो राम्रोसँग ख्याल राख्नुहोस्। उचित मात्रामा शारीरिक व्यायाम तथा सामाजिक कार्यहरू गरेर सामान्य जीवनको दिनचर्या कायम राख्नुहोस्।

4.



अन्येष्टिमा उपस्थिति हुने र मृतकका पारिवारिक सदस्यहरूलाई सान्त्वना दिनेलागायतका उचित तरिकाहरू अपनाएर मृतकका लागि बिदाइका शब्दहरू व्यक्त गर्नुहोस्।

5.



आफ्नो जीवनका मान्यताहरूको समीक्षा गर्नुहोस्। जीवन आफ्नो नियन्त्रणमा हुँदैन भन्ने कुराको आभाससँगै तपाईंले विद्यमान समयमा जीउन जान्न र जीवनको मजा लिन तथा आफ्नो नजिकका व्यक्तिहरूसँग रमाइलो गर्न सक्नु पर्छ।

## सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

विभिन्न प्रकारका व्यक्तिहरू आफूले चिनेको कुनै व्यक्तिको अचानक मृत्यु हुँदा भिन्न भिन्न तरिकाले प्रतिक्रिया देखाउन सक्छन्। तपाईं मृतकसँग कतिको नजिक हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुराले तपाईंका प्रतिक्रियाहरूको प्रबलतामा प्रभाव पार्ने छ।

उक्त प्रभाव धेरैजसो व्यक्तिहरूमा बिस्तारै कम हुँदै जाने छ। तपाईंले पीडा महसुस गरिरहेर आफ्नो दैनिक जीवन अस्तव्यस्त बनाउनुभएको छ भने तपाईं विशेषज्ञमार्फत मदत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

सन्दर्भ:

मानसिक गडबडसम्बन्धी निदानात्मक तथा साङ्ख्यिकी म्यानुअल, पाँचौँ संस्करण, अमेरिकी मनोरोग सङ्घ, 2013

