

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।

दर्शनक घटनाको
सामना गरेका
बालबालिकालाई मद्दत
गर्ने

बालबालिकामा दर्दनाक घटनापछि उत्पन्न हुने तनाव

आमाबुबा/स्याहारकर्ताहरूले बालबालिकाको सामान्य स्वास्थ्यका सम्बन्धमा निम्न परिवर्तनहरू आएका छन् कि भनी टिपोट गर्न सक्छन्। यी परिवर्तनहरू बालबालिकालाई सहायताको खाँचो छ भन्ने चेतावनीका सङ्केतहरू हुन सक्छन्।

बाल मनोविज्ञान भनेको के हो?

आफ्नो शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा चुनौती दिने खालका दर्दनाक घटनाको सामना गरेपछि वा आफ्नै आँखाले त्यस्तो घटना (जस्तै प्राकृतिक प्रकोप, सवारी दुर्घटना तथा घरेलु हिंसा) देखेपछि वयस्क तथा बालबालिका दुवैमा तनाव उत्पन्न भएको हुन सक्छ।

सीमित संज्ञानात्मक क्षमता, भावनात्मक अभिव्यक्ति तथा मौखिक क्षमताले गर्दा बालबालिकाले सामना गर्ने तनाव उनीहरूको व्यवहार वा शारीरिक हाउभाउमार्फत प्रस्फुटन हुन सक्छ।

आमाबुबा/स्याहारकर्ताले बालबालिकाका गुण तथा सीमाहरू बुझ्न सकेका खण्डमा उनीहरूलाई यो कठिन अवधिको सामना सही ढङ्गले गर्न र उनीहरूको स्वास्थ्यलाभमा सजिलै मद्दत पुऱ्याउन सक्ने छ।



- राति डरलाग्दो सपना देख्ने वा एँठनु हुने
- ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने, अँध्यारोसँग र एकलै हुँदा डराउने जस्ता असामान्य व्यवहार



- मुड परिवर्तन भइरहने वा चिढचिढापन हुने वा आफूलाई चोट पुऱ्याउने वा अरु व्यक्तिप्रति आक्रोशित हुने



- भोक हराउने



- आत्तिने तथा चिन्तित हुने, कसैसँग छुट्टिनु पर्छ भन्ने डर, स्याहारकर्तामा विशेष निर्भर रहने, नबोलीकन शान्त भएर बस्ने, केही कुरामा पनि मन नलगाउने र एकलै बस्ने



- दर्दनाक घटनासँग सम्बन्धित कुराहरूबारे कुराकानी गर्न नचाहने
- जीवनमा परिवर्तन आउँछ कि भन्ने डर

सुरक्षाको प्रत्याभूति दिलाउने

दर्दनाक घटनाले गर्दा धेरैजसो अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षाको प्रत्याभूति तथा जीवनबारेको आत्मविश्वासमा क्षति पुऱ्याउँछ। त्यसकारण, हाम्रो पहिलो कदम भनेको उनीहरूको दैनिक जीवन सुरक्षित तथा नियमित बनाएर सुरक्षाको प्रत्याभूति कायम गर्नु हो। उदाहरणको लागि:

- एउटै स्याहारकर्तासँग नियमित रुटिन तथा समयतालिका कायम राख्नुहोस्। स्याहारकर्ता परिवर्तन गर्नु अपरिहार्य रहेको खण्डमा बालबालिकाहरूलाई त्यसबारे अग्रिम जानकारी दिनुहोस् र उनीहरूलाई घुलमिल हुन समय दिनुहोस्।
- यदि कुनै व्यक्तिबाट छुट्टिँदा उनीहरूले उक्त व्यक्तिमा निर्भरता देखाएमा वा प्रतिरोध गरेमा आमाबुबा/स्याहारकर्ताले उनीहरूको स्याहार गर्नु पर्छ र उनीहरूसँग थप समय बिताउनु पर्छ।

उनीहरू चिन्तित देखिएमा आमाबुबा/स्याहारकर्ताले त्यस कुरालाई स्वीकार गरेको र बुझ्नेको देखाउनु पर्छ र उनीहरूलाई सहज महसुस गराउनु पर्छ। साना बालबालिकाका हकमा उनीहरूलाई अङ्कमाल गर्ने जस्ता भौतिक सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

बालबालिकालाई उनीहरूको अनुभूति अभिव्यक्त गर्न दिनुहोस्

बालबालिकाहरू आफूलाई अभिव्यक्त गर्न निकै डराउने गर्छन् वा आफूले महसुस गरेका डर, उदासी, ग्लानी तथा दुविधा जस्ता नकारात्मक अनुभूतिहरू अभिव्यक्त गर्न सही शब्द प्रयोग गर्न सक्दैनन्। कहिलेकाहीँ उनीहरूको व्यवहार असामान्य लाग्न सक्छ। हामी उनीहरूको प्रतिक्रिया ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न सक्छौं, उनीहरूको आवश्यकता पूर्ति गरिदिन सक्छौं र उचित मार्गदर्शन प्रदान गर्न सक्छौं। उदाहरणको लागि:

- मनमा नकारात्मक अनुभूति आउनु सामान्य कुरा हो भनेर बालबालिकालाई आश्वस्त पार्नुहोस्।
- उनीहरूलाई मन पर्ने वा उनीहरूले जानेका तरिकाबाट आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। हामी उनीहरूलाई आराम गर्न पनि प्रोत्साहन गर्न सक्छौं।
- विद्यार्थीहरूले अनुचित व्यवहारबाट आफ्नो भावना अभिव्यक्त गरेका खण्डमा उनीहरूलाई सही तरिकाले आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्न सिकाउनुहोस्। उदाहरणका लागि, "मलाई थाहा छ तिमीलाई रिस उठेको छ। म यो कुरा बुझ्न सक्छु। तर आफूलाई वा अरूलाई पीडा दिनु भनेको राम्रो कुरा होइन। तिमी मलाई आफूले कस्तो महसुस गरेका छौ वा त्यसलाई कसरी बाहिर निकाल्छौं भनेर भन्न सक्छौ। तिमी आराम गर्न पनि सक्छौ।"

बालबालिकालाई उनीहरूको अनुभवबारे कुरा गर्न दिनुहोस्

- दर्दनाक घटनाको प्रक्रिया फेरि स्मरण गर्नाले र त्यसलाई राम्रोसँग बुझ्नले बालबालिकाहरूलाई आफूले भोगेका घटना तथा अनुभूतिको बारेमा बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।
- उनीहरूलाई सही तथा वस्तुगत जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। उनीहरूलाई प्रश्न गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूले भोगेका दर्दनाक घटनासँग सम्बन्धित गलत बुझाइहरू स्पष्ट पारिदिनुहोस्।
- कथा, खेलकुद तथा खेलौना जस्ता उनीहरूको चाहनाअनुसारका विभिन्न कुरा प्रयोग गरेर उक्त घटनाबारे बताउन र त्यसलाई समयअनुसार क्रमबद्ध गर्न सघाउनुहोस्।

आमाबुबाहरू/स्याहारकर्ताहरूको स्व-हेरविचार

- दर्दनाक घटनाका सम्बन्धमा आमाबुबा/स्याहारकर्ताको हाउभाउ, सामना गर्ने तरिका र त्यसप्रति देखाउने भावनात्मक अभिव्यक्तिले बालबालिकाले घटनालाई कसरी हेर्छन् तथा उक्त घटनाको कसरी सामना गर्छन् भन्ने कुरामा प्रत्यक्ष असर पर्छ।
- आमाबुबा/स्याहारकर्ताहरू नअतालिकन शान्त रहनुपर्छ र आफ्ना अनुभूतिहरूको राम्रोसँग ख्याल गर्नु पर्छ र व्यवस्थापन गर्नु पर्छ। आवश्यक परेका खण्डमा आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्ति वा यससम्बन्धी विशेषज्ञबाट मद्दत लिनुहोस्।

सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

- विभिन्न बच्चाको दर्दनाक घटनालाई फरक फरक रूपमा लिन सक्छन्। बालबालिकालाई दर्दनाक घटनाको सामना गर्ने अनुकूलनीय रणनीतिहरू अपनाउन सिकाएर र परिवारको साथ तथा सहायता मिलेमा उनीहरू चाँडै निको हुन सक्ने छन्। प्रतिकूल अवस्थाको सामना गर्नका निम्ति उनीहरूले सिकेका रणनीतिहरू उनीहरू परिपक्व बन्दै जाँदाको अनुभव पनि बन्न सक्छन्।
- दैनिक जीवनको दिनचर्या सुचारू भएपछि तनावसम्बन्धी सामान्य प्रतिक्रियाहरू कम हुँदै जान्छन्। बच्चाको दैनिक जीवनमा उल्लेख्य असर गर्ने गरी समस्या रहिरहेमा वा झन् खराब हुँदै गएमा विशेषज्ञको सहायता लिनुहोस्।

बालबालिकालाई दर्दनाक घटना सम्झेर त्यसमै रुमलिने समस्याबाट बाहिर ल्याउन कसरी मद्दत गर्ने?