



बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई दर्दनाक घटनाहरूको सामना गर्न मद्दत गर्दै

प्रत्येक वर्ष, बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले प्रकोप र अन्य दर्दनाक घटनाहरूको अनुभव गर्छन्। युवाहरूलाई यी अनुभवहरूसँग सामना गर्न मद्दत गर्न परिवार, साथीहरू र विश्वसनीय वयस्कहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले दर्दनाक घटनाहरूमा कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन्?

प्राकृतिक प्रकोप, हिंसात्मक कार्य, वा गम्भीर दुर्घटना जस्ता दर्दनाक घटनाहरू अनुभव गरेपछि वा देखेपछि बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले विभिन्न प्रतिक्रियाहरू दिनु सामान्य हो।

उमेरको बावजूद, बालबालिका र

किशोरकिशोरीहरूले यो गर्नु सक्छन्:

- पेट दुख्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता शारीरिक समस्याहरू भएको भन्नु।
- दुःस्वप्न वा अन्य निद्रा समस्याहरू, सुत्नु नमान्ने।
- ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या छ।
- तिनीहरूले सामान्यतया रमाइलो गतिविधिहरूमा रुचि गुमाउँछन्।
- चोटपटक वा मृत्युलाई रोक्न नसकेकोमा दोषी महसुस गर्नु।
- बदला लिने विचार राख्नु।

साना बच्चाहरू (५ वर्ष र कम) हुन सक्छन्:

- हेरचाह गर्नेहरूसँग टाँसिनु र/वा रोइरहनु र आँसु झार्नु।
- रिसाउने, वा चिडचिडा हुने वा बाधा पुर्याउने।
- अचानक ओछ्यानमा पिसाब गर्ने र आँला चुस्ने जस्ता व्यवहारहरूमा फर्कनुहोस्।
- बढेको डर देखाउने (उदाहरणका लागि, अँध्यारोको डर, राक्षसहरू, वा एकलै हुनुको डर)।
- काल्पनिक खेलमा दर्दनाक घटनाका पक्षहरू समावेश गर्नु।

ठूला बालबालिका (६ वर्ष र माथिका) र

किशोरकिशोरीहरूले यो गर्नु सक्छन्:

- विद्यालयमा समस्याहरू हुनु।
- घरपरिवार र साथीभाईबाट अलग्गिनु वा टाढा हुनुहोस्।
- कार्यक्रमको स्मरणहरू बेवास्ता गर्नु।
- लागूपदार्थ, रक्सी, वा सुर्तीको प्रयोग गर्नु।
- विघटनकारी, अपमानजनक, वा विनाशकारी हुनु।
- क्रोधित वा अप्रसन्न हुनु।

यी धेरै प्रतिक्रियाहरू सामान्य छन् र समय संग कम हुनेछ। यदि यी लक्षणहरू एक महिना भन्दा बढी रह्यो भने, परिवारले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।



ठूलाहरूले मद्दत गर्न के गर्न सक्छन्?

ठूलाहरूले आघातप्रति कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन् भन्ने कुराले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले आघातप्रति कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछन् भन्ने कुरालाई प्रभाव पार्न सक्छ। जब हेरचाहकर्ताहरू र परिवारका सदस्यहरूले सामना गर्ने आफ्नै क्षमतालाई समर्थन गर्न कदम चाल्छन् भने, तिनीहरूले अरूलाई राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न सक्छन्।

हेरचाहकर्ता र परिवारका सदस्यहरूले सुरक्षित र सहयोगी वातावरण सिर्जना गरेर, सकेसम्म शान्त रहन र तनाव कम गरेर मद्दत गर्न सक्छन्। बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई थाहा हुनुपर्दछ कि उनीहरूको परिवारका सदस्यहरूले उनीहरूलाई माया गर्छन् र उनीहरूको हेरचाह गर्न सक्दो प्रयास गर्नेछन्।

गर्नुपर्ने कुरा:

- बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू सुरक्षित छन् र तिनीहरूका आधारभूत आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई दुःखी वा रुने अनुमति दिनुहोस्।
- उनीहरूलाई घटना र उनीहरूको भावनाको बारेमा कुरा गर्न, लेख्न वा चित्रहरू कोर्न दिनुहोस्।
- दर्दनाक घटनाहरूको बारेमा दोहोरिने समाचार रिपोर्टहरूमा उनीहरूको जोखिम सीमित गर्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई तपाईंको कोठामा (थोरै समयको लागि) सुत्न दिनुहोस् वा यदि उनीहरूलाई सुत्न समस्या भइरहेको छ भने बत्ती बालेर सुत्नुहोस्।
- दिनचर्यामा अडिग रहने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै सुत्ने समय कथाहरू पढ्ने, सँगै खाना खाने र खेल खेल्ने।
- उनीहरूलाई खाना छनोट गर्ने वा लुगा छान्ने जस्ता केही निर्णयहरू आफैले गर्न दिएर उनीहरूलाई नियन्त्रणमा छ भन्ने महसुस गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- व्यवहार, बोली, भाषा प्रयोग, वा बलियो भावनाहरूमा अचानक परिवर्तनहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- नयाँ समस्याहरू देखा परेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, विशेष गरी यदि निम्न लक्षणहरू केही हप्ताभन्दा बढी समयसम्म देखा पर्छन् भने :
 - विगतको सम्झना हुनु (घटना पुनः जिवित गर्दै)
 - छिटो मुटु धडक्नु र पसिना आउनु
 - सजिलै चकित हुनु
 - भावनात्मक रूपमा सुन्न हुनु
 - धेरै दुखी वा निराश हुनु

नगर्नु पर्ने कुरा:

- बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू साहसी वा कडा हुने अपेक्षा गर्नुहोस्।
- उनीहरू तयार हुनुअघि उनीहरूलाई घटनाबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस्।
- तिनीहरूले कडा भावनाहरू देखाउँछन् भने रिस उठ्नुहोस्।
- यदि तिनीहरू ओछ्यानमा पिसाब गरे, एक्किंग गरे वा औंला चुसे भने रिसाउनुहोस्।
- तपाईंले पूरा गर्न नसक्ने वाचाहरू गर्नुहोस् (जस्तै "तपाईं भोली ठीक हुनुहुनेछ" वा "तपाईं चाँडै घर जानुहुनेछ")

म मद्दत कहाँ पाउन सक्छु?

पदार्थ दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (SAMHSA) ले एक आपदा संकट हेल्पलाइन प्रदान गर्दछ, जसले कुनै पनि प्राकृतिक वा मानव-निम्न प्रकोपसँग सम्बन्धित भावनात्मक पीडा अनुभव गरिरहेका व्यक्तिहरूको लागि तत्काल संकट परामर्श प्रदान गर्दछ। हेल्पलाइन निःशुल्क, बहुभाषी, गोप्य र दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन उपलब्ध छ। तपाईंले हेल्पलाइन ८००-९८५-५९९० मा कल वा टेक्स्ट म्यासेज गर्न सक्नुहुन्छ वा [https:// disasterdistress.samhsa.gov](https://disasterdistress.samhsa.gov) मा हेल्पलाइन वेबसाइटमा जानुहोस्।

SAMHSA ले व्यवहार स्वास्थ्य उपचार सेवा लोकेटर पनि प्रदान गर्दछ, तपाईंको क्षेत्रमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू फेला पार्नको लागि एक अनलाइन उपकरण। <https://findtreatment.samhsa.gov> मा तपाईंको राज्यमा उपचार कार्यक्रमहरू पाउनुहोस्। थप स्रोतहरूको लागि, www.nimh.nih.gov/findhelp मा जानुहोस्।

यदि तपाईं, आफ्नो बच्चा, वा तपाईंले चिनेको कोही तत्काल संकटमा हुनुहुन्छ वा आफैलाई चोट पुर्याउने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ भने, ९११ मा कल गर्नुहोस् वा १-८००-२७३-TALK (८२५५) मा राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन टोल-फ्री कल गर्नुहोस्। तपाईंले संकट टेक्स्ट लाइन (HELLO to ७४१७४१) मा टेक्स्ट गर्न सक्नुहुन्छ वा <https://suicidepreventionlifeline.org> मा राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन वेबसाइटमा लाइफलाइन च्याट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

मैले थप स्रोतहरू कहाँ पाउन सक्छु?

राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान:

दर्दनाक घटनाहरू सँग सामना

www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma

राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान:

बाल र किशोरकिशोरी मानसिक स्वास्थ्य

www.nimh.nih.gov/children

रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्रहरू:

प्रकोपमा बालबालिकाको हेरचाह

www.cdc.gov/childrenindisasters

राष्ट्रिय बाल आघातजन्य तनाव नेटवर्क

www.nctsn.org



NIH National Institute of Mental Health

NIH प्रकाशन नं. २२-MH-८०६६

www.nimh.nih.gov

सामाजिक संजालमा NIMH लाई

फलो गर्नुहोस् @NIMHgov

