

ख) सामाजिक सहयोग र पारिवारिक मार्या :

- व्यक्तिलाई पहिले उसले गर्ने गरेका क्रियाकलापहरू, सामूहिक कार्यहरू वा खुसी हुने विजाहरूमा संलग्न हुन हौसला दिने ।
- समस्यालाई सामान्यीकरण गर्ने ।
- व्यक्तिलाई अनुभूति प्रदान गर्ने ।
- घटनाकोबारे फुरा नगरिफन अहिले मनमा उत्तिरहेको भावनामा फुराकानी वा छलफल गर्ने ।
- मदिरा, लागुपदार्थ वा अन्य दुर्व्यसनीबाट टाढा रहनको लागी मद्दत गर्ने ।
- स्व:स्याहार गर्न सहयोग गर्ने (नियमित शारीरिक व्यायाम, नियमित सन्तुलित आहार, आरामदायी अभ्यास आदि) ।
- आवश्यकता अनुसार सम्बन्धित मानसिक चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक वा मनोविर्मशकर्ताकोमा सिफारिस गर्ने ।
- यदि व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने प्रयास गरेको छ वा आत्महत्या गर्ने धम्की दिएको छ भने त्यस्ता व्यक्तिलाई निरन्तर निगरानी गर्ने र उनीहरूको मनको फुराहरू भन्ने र सुन्ने वातावरण निर्माण गर्ने ।

ग) औषधीको प्रयोग:

- विरामीको अवस्था राम्रो हुँदै गए पनि स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा औषधीको सेवन गर्ने वा गराउने ।

गोरखा जिल्लाको एक नगरपालिका र १६ वटा गाविसहरूका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टि.पि.ओ) नेपाल र इन्टरनेशनल मेडिकल कोर (आईएमसी) र जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको सहकार्यमा मानसिक स्वास्थ्यको कार्यक्रमहरू संचालन भएको छ । मनोसामाजिक तथा मानसिक समस्याको पहिचान भएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था तथा जिल्ला अस्पतालमा सम्पर्क राख्नुभई नि:शुल्क उपचार सेवा लिनुहोस् ।

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै पनि जानकारी लिनुपरेमा ९६६००९०२००५ मा सम्पर्क राख्नुहोला । यसमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन ।

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क

बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था

(टि.पि.ओ) नेपाल

बालुपाटार, काठमाडौं, नेपाल

फोन : ९७७-१-४४३९७९७, ४४३७९२४

ईमेल : tponepal@tponepal.org.np

वेबसाईट : <http://www.tponepal.org>

पोष्ट बक्स नं : ८९७४/८.८.८. Box 612

गोरखा अफिस

गोरखा नगरपालिका-३, पाटेचौर, गोरखा

फोन : ९७७-६४-४२९४४३



TPO
PEACE OF MIND
Nepal

© टि.पि.ओ नेपाल



International
Medical Corps

आघातजन्य घटना पश्चात् देखिने तनावपूर्ण अवस्था

आघात भन्नाले यस्तो घटना हो, जसले व्यक्तिलाई अत्याधिक रुद्र, तनाव, तीव्र चिन्ता, असहायपन, नैराश्यता र आफूलाई अति योग्यहीनको अनुभूति दिलाउँछ र उसको तनावसँग सामना गर्ने व्यवहारलाई तहसनहस गर्दछ ।



कुनै आघातजन्य घटना पश्चात् व्यक्तिलाई तनावको कारणले मनोवैज्ञानिक वा मनोसामाजिक समस्या देखिनु सामान्य मानिन्छ । प्रायजसो व्यक्तिहरूमा यी समस्याहरू केही समयका लागि मात्र देखिन्छन् तर जब यी समस्याहरू लामो समयसम्म वा घटना घटेको १ महिना बितिसकदा पनि देखा परिरहन्छ भने त्यस्ता व्यक्तिहरूमा आघातजन्य घटना पश्चात् देखिने तनावपूर्ण अवस्थाको सिर्जना भएको मानिन्छ ।

आघातजन्य घटनाका प्रकारहरू

क) मानव निर्मित

- बृहन्त्र, यातना, बलात्कार, दुर्घटना, बेपत्ता, अपहरण, हत्या, शारिरीक या यौन हिंसा, आतंक आदिबाट प्रभावित ।

ख) प्राकृतिक कारणहरू

- आँधिहुरी, बाढी पहिरो, आगलागी, भुकम्प, चट्याङ आदि ।

आघातजन्य घटनापश्चात देखिने तनावपूर्ण अवस्थाका लागि निम्न लक्षणहरू देखिनुपर्दछ

क) पुनः अनुभव: घटना अहिले नै घटेको जस्तै गरी पुनः महसुस हुने अनुभव जस्तै डरलाग्दा सपना देख्ने, घटनाको फु-फुल्को वा भयानक घटनाको याद आउने, बालबालिकाले उक्त घटनासँग सम्बन्धित खेलहरू बारम्बार खेलिरहने वा चित्रहरू बनाईरहने गर्न सक्छन् आदि ।



बारम्बार देख्ने सपनाद्वारा घटनाको फु-फुल्को आउने

ख) नकार्नु/बिवास्ता गर्नु: घटना घटेको स्थान, घटनासँग मिल्दोजुल्दो क्रियाकलाप, ठाउँ, मान्छे आदि देखि टाढा रहने वा भाग्ने, त्यस ठाउँमा जान मन नगर्ने वा घटनाको बारेमा कुरा गर्न ईन्कार गर्ने र घटना घटेको कुरालाई विश्वास नगर्ने आदि ।



घटना घटेको स्थानहरूमा जान नमान्ने



आघात बारेको सोचाइ, भावनाबाट भाग्नु चाहने

ग) अत्याधिक उत्तेजना : सानो कुरामा सजिलै फुस्कीने, एफदमै चिडचिडापन देखिने, सानो कुरामा पनि रिसाईराख्ने, अत्याधिक मात्रामा बढि सक्रिय हुने आदी ।



बढि नै सर्तक हुने वा प्रतिक्रिया देखाउने

घ) दैनिक क्रियाकलाप अनि कामकाजमा असर परेमा, साथीभाइहरूसँगको जमघटमा सहभागी हुन नखोजेमा र मनमा उत्साह नहुने भएमा ।



जमघटमा सहभागी हुन नखोज्ने

आघातजन्य घटनापश्चात देखिने तनावपूर्ण अवस्थाका सहयोग र उपचार विधिहरू

क) मनोविमर्श :

- मनोविमर्शकर्तासँगको कुराकानीले व्यवहार, विचार, सोचाई र भावनालाई बुझ्न र त्यसलाई आवश्यकता अनुसार परिवर्तन गर्न मद्दत गर्दछ ।