

बालबालिका तथा किशोर-किशोरीको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य

कोभिड-१९ जस्ता महामारी तथा विभिन्न आपतकालीन अवस्थाले बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा विभिन्न मनोसामाजिक समस्याको जोखिम बढाएको छ । यस प्रकारका आपतकालिन परिस्थितिमा देखिन सक्ने मनोसामाजिक समस्याहरूको समयमै पहिचान तथा उपयुक्त सहयोग भएमा कठिन परिस्थितिमा पनि तनावहरूसँग सकारात्मक व्यवस्थापन गर्दै अघि बढ्न बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई सहज हुन्छ ।

बालबालिका तथा किशोर-किशोरीमा देखिन सक्ने मनोसामाजिक समस्याका लक्षण तथा असरहरू

नशाजन्य पदार्थको प्रयोग गर्ने

रिसालु तथा आक्रामक हुने

उदास हुने

बेहोस हुने तथा काँप्ने

खान तथा निन्द्रामा गडबडि

पढाई तथा अन्य काममा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने

मोबाईल तथा इन्टरनेटमा मात्र बढी समय बिताउने

टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने तथा शरीर दुख्ने

अन्य लक्षण तथा असरहरू:

- अनावश्यक माग राख्ने स्वभावको विकास हुने ।
- पहिले रमाईलो लाग्ने क्रियाकलापहरूमा रुचि कम हुँदै जाने ।
- सधैं अभिभावकहरूसँगै टाँसिरहन खोज्ने ।
- व्यवहारमा अचानक परिवर्तन आउने ।
- ओछ्यानामा पिसाब फेर्ने ।
- आत्महत्याको सोचाई आउने तथा आत्महत्याको प्रयास गर्ने ।

रुचि अनुसारका किताब पढ्ने तथा चित्रहरू बनाउने

शारीरिक व्यायाम गर्ने/ योग, ध्यान गर्ने

आफुलाई गाह्रो भईरहेको कुरा अभिभावक वा विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्ने

मनोसामाजिक समस्या सामना गर्ने तरिकाहरू

मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने नाँचगान गर्ने वा गीत गाउने

दैनिक रूटिन बनाउने र त्यसको पालना गर्ने

आफना सोचविचार तथा भावनाहरूबारे कविता, कथा, चिठ्ठी वा दैनिकी लेख्ने

आस्था अनुसार ध्यान, पूजा तथा प्रार्थना गर्ने

शारीरिक सरसफाईमा ध्यान दिने

पर्याप्त स्वस्थकर खाना खाने र प्रशस्त पानी पिउने

अन्य सामनाका तरिकाहरू:

- अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरूसँग जीवनउपयोगी सीपहरू सिक्ने ।
- शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा मद्दत पुग्ने खेलहरू खेल्ने ।
- मोबाईल, इन्टरनेट तथा टेलिभिजन निश्चित समयको लागि प्रयोग गर्ने ।
- किशोर अवस्थामा आउने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू बारे सही जानकारी राख्ने ।
- आफन्तजन तथा साथीभाइहरूसँग निरन्तर सम्पर्कमा रहने ।
- आवश्यक भएमा मनोविमर्श तथा मनोचिकित्सकीय सहयोग लिन नहिचकिचाउने ।

सहयोगको आवश्यकता भएमा:

मनोसामाजिक सेवाको लागि टि.पि.ओ. नेपालको हेल्पलाईन नंबर १६६००१०२००५ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएमा काठि बाल अस्पतालको हेल्पलाईन १६६००११०६६६ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।