

यस दुःखद एवं संकटको घडिमा अस्ट्रेलियन रेडक्रस हरेक समुदायसँग सँगै उभिएको छ । हामिले संकटमा परेका समुदायलाई संकट सामना गर्न र पुनःस्थापित हुन सहयोग गर्दै आएको धेरै दशक भएकोले, दुर्घटनाले कसरी साथिभाइ, परिवार र समुदायलाई असर गर्दछ भनेर बुझेका छौं । यस्तो अवस्थामा मनिसहरु त्यसमा पनि बालबालिकाहरु कमजोर, चिन्तित वा डराएका हुन्छन् । यो जानकारीले सहयोग गर्न सक्दछ ।¹

के यो सामान्य प्रतिक्रिया हो?

यस्तो अवस्थामा निराश महसुस हुनु सामान्य हो । तर तपाँइलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भनेर आफुले बिस्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुराकानि गर्नु र आफ्नो हेरचाह गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । म निकै तनावपूर्ण अवस्थाबाट गुज्रिए भनेर मनन गर्नुहोस् र अहिले आफुलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भनेर ध्यान दिनुहोस् । सकेसम्म आरामा गर्न अनि निदाउन कोसिस गर्नुहोस्, स्वस्थ्य खाना खानुहोस् र आफुलाई सुरक्षित महसुस गराउने कृयाकलापको लागि समय दिनुहोस् ।

संकटपूर्ण घटनाले हाम्रो शरिर, हाम्रो दिमाग र हाम्रो सम्बन्धहरूमा पनि असर गर्दछ । केहि मानिसहरूले यस्तो घटना पछि बिबिध किसिमका प्रतिक्रियाहरु देखाउन सक्दछन् तर धेरै मानिसहरु परिवार, साथिभाइ एवं समुदायको सहयोग पाएमा समय सँगै राम्रोसँग पुनःस्थापित हुन सक्दछन् भन्ने कुरा बझ्न जरुरि छ ।

तनावपूर्ण घटनापछि तपाँइलाई यस्ता शारिरिक असरहरु देखा पर्न सक्दछन्:

- निदाउन गाह्रो हुने
- माँसपेसीहरु दुख्ने
- पहिलेदेखि रहेका बिमारिहरु झन् खराब हुने (जस्तै बाथ वा दम)
- टाउको दुख्ने र बान्ता होला जस्तो हुने
- छटपटी हुने
- कुनै कुरामा ध्यान दिन वा समस्या समाधान गर्न गाह्रो हुने
- धेरै किसिमका भावनाहरु आउने जस्तै रिस, चिन्ता, डर, असहायपन, आत्मग्लानि

दुर्घटनाले निम्त्याएको तनावका यि सामान्य प्रतिक्रिया हुन् । धेरै जस्तो व्यक्तिहरूमा यस्ता प्रतिक्रियाहरु बिस्तारै हराँउदै जान्छन्, तर यस्तो अवस्था ४-६ हप्तापछि पनि रहिरहो भने सहयोग माग्नु जरुरि हुन्छ ।

के म समाचार हेरौं?

दुखद घटनाहुँदा वा त्यसपछि घटनाको बारेमा जति सक्दो जानकारी लिन मन लाग्नु सामान्य हो । यद्यपि तपाँइले आफुलाई चाहिएको जानकारी लिने र लगातार तनावपूर्ण जानकारी हेरेर वा सुनेर आफुलाई पर्नसक्ने नकारात्मक असरबाट आफुलाई बचाउने बिचमा सन्तुलन कायम राख्नु पर्दछ । धेरैजसोलाई अत्याधिक रुपमा संचारमा समय व्यतित गरेमा तनाव झन् बढेर जान्छ ।

बालबालिकालाई तनावपूर्ण तस्विर र ध्वनिबाट पर्नसक्ने असर कम गर्न जरुरी हुन्छ ।

निम्न उपायहरूले बालबालिकामा तनावपूर्ण संचारको असर कम गर्न सक्दन्:

- मुख्यतः भिडियो वा तस्विरहरु तनावपूर्ण हुन सक्दछन्
- एउटै तनावपूर्ण भिडियो लगातार नहेर्नुहोस्
- यस्ता समाचार स्रोत प्रयोग गर्नुहोस् जसले तपाँइलाई चाहिएको जानकारी दिन सक्दछन्, नकि यस्ता स्रोत जसले एउटै दुखद घटना वा भिडियो बारम्बार दोहोर्याइरहन्छन्
- बालबालिकाले संचारमा आएको जानकारीलाई भिन्न तरिकाले बुझ्न सक्दछन् । उनिहरूलाई संचारमा कस्तो जानकारी देखे भनेर सोध्नुहोस् र उनिहरूको उमेर सुहाँउदो हिसाबले ति कुराहरु बुझाउनुहोस् ।

मैले कसरी मेरा साथिभाइ र परिवारलाई सहयोग गर्न सक्दछु?

संकटकारी घटनाले भावनात्मक रुपमा भारी महसुस गराउन सक्दछ । ति प्रभावहरूको गम्भीरताका बावजुद पनि धेरै व्यक्तिहरु साथिभाइ, परिवार तथा छिमेकीहरूको साथ पाएर ति प्रभावहरूबाट पुनःस्थापित हुन सक्दछन् । आफन्तहरूलाई सहयोग गर्ने मनसाय भएपनि केहि व्यक्तिहरूलाई कसरि प्रभावकारि सहयोग दिने भन्ने बारेमा दुविधा हुन्छ र आफुले सहयोगका नाममा केहि नराम्रो गर्छु कि भनेर चिन्ता हुन्छ । तपाँइले आफन्तहरूलाई

¹ नोट गर्नुहोस् कि यो जानकारी हाम्रो आपतकालीन कार्यक्रमबाट लिइएको हो ।

सहयोग गर्न निम्न कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

- आफ्नो परिवार र साथिभाइसँग समय बिताउनु होस् ।
- सहयोगको प्रस्ताव राख्नुहोस् र उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् ।
- प्रभावित भएका व्यक्तिहरू प्रति धैर्य राख्नुहोस् ।
- व्यक्तिहरूलाई चाहिए जति समय, ठाउँ र धैर्यता दिनुहोस् ।
- आफुले कसरि सहयोग गर्न सक्छु भनेर सोध्न नहिचकिचाउनुहोस् ।

मैले आफ्नो हेरचाह कसरि गर्न सक्दछु?

संकटकारी घटना पछि अरुलाई सहयोग र समर्थन गर्नु आफैमा तनाबपूर्ण हुन सक्दछ । समुदायहरू, स्वयंसेवकहरू, साथिभाइ र पारिवारिक सदस्यहरू जसले अरुलाई सहयोग गर्दछन्, उनीहरूले आफ्नो पनि हेरचाह गर्नुपर्दछ ।

केहि सुझाबहरू:

- राम्ररी आराम गर्नुहोस् ।
- आफ्नो खाना र शारिरिक स्वास्थ्यको हेरबिचार गर्नुहोस् ।
- आफ्ना सम्बन्धहरूको हेरबिचार गर्नुहोस् । आफ्नो नजिकका व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् र तपाईं वा तपाईंको छोराछोरीलाई केहि सहयोगको खाँचो छ भने सहयोग माग्नुहोस् ।
- आफुलाई खुसी दिने कुराहरू गर्नुहोस् । सकेसम्म आफुलाई रमाइलो हुने कृयाकलापमा सहभागी हुनुहोस् ।
- आफ्नो समुदाय, छिमेकि तथा अन्य समुहहरूसँग सम्बन्धमा रहनुहोस् । व्यक्तिगत वा पारिवारिक हिसावमा एकलो नरहनुहोस् ।

मैले केटाकेटिहरूलाई के भन्ने?

तनावपूर्ण घटना पछि अभिभावकहरूलाई आफ्ना छोराछोरीहरूको चिन्ता लाग्नु सामान्य हो । धेरै अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकाले देखाएको व्यवहार सामान्य हो कि होइन भनेर वा आफ्ना बालबालिका लाइ कसरि सहयोग गर्ने भनेर चिन्ता लाग्दछ ।

केटाकेटिले देखाउने धेरै जस्तो प्रतिक्रिया सामान्य हुन्छन्, तैपनि बालबालिकाहरू कसरि तनावपूर्ण घटना पछि पुनःस्थापित हुन्छन् भन्ने कुरा उनीहरूको जिवनका अभिन्न बयस्कहरू कसरि आफु पुनःस्थापित हुन्छन् भन्ने कुराले देखाउँछ । त्यसैले बयस्कहरूले आफ्नो ध्यान राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसलाई हवाइजहाजमा अक्सिजनको मास्क लगाउने जसरि बुझ्नुहोस् - तपाईंले अरुको हेरचाह गर्न सक्षम हुन आफु स्यामलाई पहिले हेरचाह गर्नुपर्छ ।

तनावपूर्ण घटनापछि बालबालिकाले कस्तो प्रतिक्रिया गर्दछन् भनेर तल केहि उदाहरणहरू दिइएका छन् ।

प्रतिक्रियाहरू: नवजात शिशु देखि ५ वर्ष सम्मका शिशुहरू - केहि सामान्य प्रतिक्रियाहरू:

- पहिले जस्तो आँला चुस्ने बानिमा फर्किने
- ओछ्यान भिजाउने वा अध्यारोमा डराउने
- निदाउन नसक्ने वा रातिमा डराउने
- खानाखाने तरिकामा वा बानीमा परिवर्तन
- आफुबाट छुटाउन समस्या, एकलै बस्न नमान्ने
- सानो कुरामा झस्किने, आत्तिने वा धेरै चकचक गर्ने
- चुनौतीपूर्ण व्यवहारहरू
- परिचित व्यक्तिहरू वा सामानहरूसँग छुटन नमान्ने
- असुरक्षित महसुस गर्ने वा फेरि त्यस्तै घटना हुन्छ भनेर डराउने
- नयाँ सीप, व्यहोरा वा आत्म-हेरविचार व्यवहार भूल्ने
- डराएको अनुहार बनाउने
- रुने, चिडाउने वा चिच्चाउने

सकदछन् र त्यसका साथसाथै:

- सजिलै निराश, चिन्तित, बदमास र आक्रामक बन्ने
- झगडा सुरु गर्ने
- क्रोध प्रदर्शन गर्ने
- चुप लाग्ने र परिवार तथा साथिभाइबाट एकिलने
- आत्मगलानि महसुस गर्ने
- भावनात्मक रूपमा केहि महसुस नगर्ने
- आधारहीन शारीरिक समस्या को गुनासो गर्ने
- कम उमेरको बच्चा जस्तो व्यवहार गर्ने
- सानो कुरालाइ ठुलो बनाउने वा उदण्ड व्यवहार देखाउने
- ध्यान दिन, सुन्न र सम्झन नसक्ने
- बिधालयमा दिएको कार्यहरु राम्ररी नगर्ने

प्रतिक्रियाहरु: १२ देखि १८ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरु – उनीहरुले माथि दिइएका प्रतिक्रिया पनि देखाउन सकदछन् र त्यसका साथसाथै:

- घटनाको बारेमा वा घटनाको बेला आँफुले धेरै गर्न सकिन भनेर आत्मगलानि महसुस गर्ने
- निरास बन्ने
- बढि सक्रिय बन्ने
- परिवार र/वा उमेर समुहबाट आँफुलाइ एकल्याउने
- घटेको घटनाको बारेमा कुराकानि गर्न नरुचाउने
- घटनाको यादहरु एवं डरलाग्दो सपनाहरु देख्ने र सुत्न नसक्ने
- आँफ्नो हेरचाह गर्न कम गर्दै लाने
- बढि/कम खाने
- बिधालय वा काममा गाह्रो महसुस गर्ने
- पारिवार र साथिभाइसँगको सम्बन्धमा सङ्घर्ष
- असामाजिक व्यवहार प्रस्तुत गर्ने (जस्तै अनादर गर्ने वा विनाशकारी हुने)
- जोखिम मोल्ने वा खतरनाक व्यवहार देखाउने

प्रतिक्रियाहरु: १८ देखि २५ वर्ष उमेरसमुहहरु – माथि दिइएका साथसाथै अन्य प्रतिक्रियाहरु:

- प्रियजनहरुलाई लागेको चोट र सम्पत्ति नोक्सान भएकोमा गहन जिम्मेवारी महसुस गर्ने
- काम र पढाइको प्रतिबद्धताले बढि तनाब महसुस गर्ने
- पहिलेको दैनिकिमा जान र पहिले 'सामान्य' लाग्ने कार्यको व्यवस्थापन गर्न कठिनाई हुने
- आलस्य वा केहि गर्न जोश नहुने
- स्वतन्त्रता वा गोपनीयता हराएकोमा क्रोध देखाउने वा झिँझो मान्ने
- आँफ्नो जीवनको उद्देश्यमा प्रश्न गर्ने
- काम, अध्ययन र सामाजिक मागहरुलाइ प्राथमिकता दिन/वा व्यवस्थापन गर्न कठिनाइ हुने

भर्खरका युवाहरुको आँफ्नो परिवार बाहेक अन्य सम्बन्धहरु पनि हुन्छन् जसलाइ उनीहरुले रेखदेख गर्नुपर्दछ । कोहि आँफै पनि अभिभावक भैसकेका हुन्छन् । उनीहरुको आर्थिक, कार्यलयको वा अन्य जिम्मेवारी पनि हुन सकदछ । सम्पूर्ण बालबालिका र युवाहरु, जुनसुकै उमेरका किन नहुन, उनीहरुलाइ अभिभावकले राम्रो र एकै हिसाबको उदाहरण प्रस्तुत गर्नु आवश्यक हुन्छ । विशेषतः जीवन भङ्ग भएको बेलामा त झनै जरुरत पर्दछ । उनीहरुलाइ यदि अतिरिक्त समर्थन आवश्यक छ भने कुराकानि गर्न आफ्नै उमेरसमुहका व्यक्तिहरु सम्पर्कमा छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

मैले मेरा बालबालिकालाइ परिस्थितिको सामना गर्न कसरि सहयोग गर्न सकछु?

तनावपूर्ण घटना पछि अभिभावकहरुले आँफ्ना बालबालिकाहरुलाइ परिस्थितिको सामना गर्न सहयोग गर्न चाहान्छन् । केहि सुझाबहरु यहाँ छन् ।

के सहयोगी हुनसक्दछ:

- तपाँइले पहिले आफ्नो हेरबिचार गर्नुहोस्
- उनिहरु के भन्न चाहान्छन् सुन्नुहोस् । उनिहरुको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई के भएको हो भनेर जान्न सहयोग गर्नुहोस् । इमानदार हुनुहोस्। तथ्यमा आधारित जानकारी दिनुहोस्, अफवाह वा आशा होइन ।
- भविष्यबारे उनीहरुलाई आश्वस्त पार्नुहोस् ।
- बालबालिकाले परिस्थिति सामना गर्न सक्ने भइसकेपछि पहिले जस्तो घरायसि काम वा जिम्मेवारीमा लगाउनुहोस् ।
- नियमित दैनिकि बनाउनु होस् (सुत्न भन्दा अगाडि पढ्ने, खाना सँगै बसेर खाने, सँगै बसेर टिभी हेर्ने)
- खेलन र रमाइलो गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- परिवारका सदस्यहरु सँगै बस्न र एक अर्कासँग रमाइलो गर्न समय मिलाउनुहोस् । हाँस्नुहोस् ।
- आफ्नो भावना र बिचारहरु खुलेर व्यक्त गर्नुहोस् । बालबालिकाले यसैपनि ति कुराहरु थाहा पाएका हुन्छन् ।
- परिवारमा भावनाहरु बाँड्न सक्ने वातावरण बनाउनुहोस् तर भावनात्मक रुपमा भारी हुने हिसाबले होइन ।
- बालबालिकालाई रुन, तपाँइ वा घर वरिपरि बस्न, टाँसिन वा नजिक हुन दिनुहोस् ।
- उनिहरुलाई धन्यबाद दिने वा प्रशंसा गर्ने गर्नुहोस् ।

के कम सहयोगी हुन सक्दछ:

- बालबालिकालाई साहसी वा कठोर हुन मांग गर्नु
- छिटै त्यो घटना भुल्न पर्दछ भन्ने आस राख्नु
- उनिहरुले सक्नेभन्दा बढि जिम्मेवारी लिउन् भन्ने आस राख्नु
- उनिहरुले भावना प्रदर्शन गरे भने रिसाउनु
- उनिहरुको कुराहरु भन भनेर जबरजस्ती गर्नु वा व्यक्तिगत कुराहरुमा चासो दिनु
- आफुले गर्न सक्ने भन्दा बढि प्रतिज्ञा गर्नु
- कुराहरुमा ठेडि लगाउनु – भावनाहरुलाई भारी महसुस नगरि बालबालिका सामु व्यक्त गर्नुहोस्
- मलाइ सबै ठिक छ भनेर बाहाना गर्नु

यदि तपाँइलाइ तनावपूर्ण घटना पछि परिस्थिति सामना गर्न गाह्रो भएको छ भने यि संस्थाहरुले थप सहयोग गर्न सक्दछन्:

नजिकको चिकित्सक वा /पारिवारिक चिकित्सकलाई सम्पर्क राख्नुहोस्

लाइफलाइनलाइ १३ ११ १४ मा फोन गर्नुहोस्

बियोन्ड ब्लुलाइ १३०० २२ ४६३६ मा फोन गर्नुहोस्

बालबालिकाको सहयोगी (किड्स हेल्पलाइन) लाइनलाइ १८०० ५५१ ८०० मा फोन गर्नुहोस्

यदि तपाँइलाइ थप जानकारि चाहिएमा अस्ट्रेलियन रेडक्रसलाइ १८०० RED CROSS (७३३ २७६) मा सम्पर्क राख्नुहोस् वा www.redcross.org.au/aftertheemergency भन्ने वेबसाइटमा जानुहोस् वा contactus@redcross.org.au मा इमेल गर्नुहोस् ।

