कोरोना भाइरस वा COVID 19 को जोखिमको समयमा शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकहरुलाई मनोवैज्ञानिक सहयोग

विपदजन्य अवस्थामा हरेक उमेर समुहका मानिसहरुको मनोवैज्ञानिक अवस्था परिवर्तन हुन्छ । कोरोना भाइरस वा COVID 19 को जोखिमको अवस्थामा पनि सबै उमेर समुहका मानिसहरुको मनोवैज्ञानिक अवस्था परिवर्तन भइरहेको छ । यस अवस्थामा बाल बालिका, शिक्षक र अभिभावकहरु सबैमा कुनै न कुनै स्तरको मनोवैज्ञानिक असर देखिन सक्छ । कोरोना भाईरसको सम्भावित सङ्क्रमणको खतराबाट बच्न र बचाउनको लागि नेपालका सवै विद्यालयहरु बन्द गरिएका छन् । कोरोना भाईरसको जोखिमबाट बच्नका लीग सबैलाई अनिवार्य रुपमा घरभित्र नै बस्न भनिएको छ । अहिलेको यो संकटको अवस्थामा हाम्रो देश लगायत संसारभरका देशहरुमा मानिसहरु घरभित्र एकान्तबासमा बसिरहेका छन् ।

अहिलेको परिस्थिती अपवाद हो । यस्तो प्रकारको संकट एवं विपदजन्य घटनाको समयमा सबै उमेर समुहका मानिसहरुमा मनोवैज्ञानिक असर देखिन्छ । यो अस्वभाविक परिस्थितीमा हुने सामान्य प्रतिक्रिया हो । संकटको यस समयमा व्यक्तिपिच्छे फरक फरक स्तरको मनोवैज्ञानिक तथा मनोसामाजिक असर देखिन सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा बाल बालिकाहरुमा निम्नानुसार मनोवैज्ञानिक असरहरु देखिन सक्छन् :

बालबालिकाहरुले आफ्नो तनाव, डर अथवा चिन्तालाई उमेर अनुसार फरक-फरक तरीकाबाट व्यक्त गरिरहेका हुन्छन् । COVID 19 को यस अवस्थामा बाल बालिकाहरुले निम्न अनुसार प्रतिक्रिया देखाउन सक्दछन् :

- अभिभावकहरुसँग टाँसिरहने,
- निन्द्रा तथा खानेबानीमा गडबडी देखिने,
- झर्को मान्ने, रिसाउने,
- नराम्रो सपना देख्ने,
- ध्यान दिन नसक्ने,

- मनोरन्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी हुन मन नगर्ने,
- शारीरिक पिडाको गुनासो गरिरहने तथा दुर्व्यवहारमा पनि संलग्न हुन सक्ने आदि ।

उमेर समूह अनुसार बाल बालिकाहरुमा निम्न प्रतिक्रिया वा मनोबैज्ञानिक समस्याहरु देखिन सक्दछ ।

पुर्व विद्यालय उमेर वा ५ वर्ष सम्मका बाल बालिकाहरु

- डराउने, औंला चुस्ने, ओछ्यान भिजाउने, अभिभावकहरुसँग टाँसिरहने
- निन्दामा गडवडी हुने
- खानामा रुचि घट्ने
- रिसाउने, झर्को मान्ने
- अभिभावकलाई केही हुन्छ की भनेर डराउन आदि ।

६ वर्षदेखि ११ वर्षका बाल बालिकाहरु

- आफन्त वा आफ्नो अभिभावकसँग छुट्टिनु पर्छ की वा आफु एक्लै हुन्छु की भनेर डराउने
- झर्को मान्ने
- रिसाउने
- जिद्दी गर्ने
- अभिभावकहरुसँगै बसिरहने
- नराम्रो सपना देख्ने
- कुनै पनि कुरामा ध्यान दिन नसक्ने
- मनोरन्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी हुन मन नगर्ने
- छट्पटिने, सानो बच्चाको जस्तो व्यवहार देखाउने आदि ।

किशोरावस्थाका बाल बालबालिकाहरु

- उदास देखिने, एक्लोपनको महसुस गर्ने
- सुत्ने तथा खानेबानीमा गडबडी
- जिद्दी गर्ने
- शारीरिक दुखाई वा पीडाको गुनासो गरिरहने
- कुनै पनि कुरामा ध्यान दिन नसक्ने
- दुर्व्यवहारमा संलग्न हुन सक्ने जोखिम तथा आफैं दुर्व्यवहारको सिकार हुन सक्ने जोखिम आदि ।

यस्तो अवस्थामा कतिपय बाल बालिकाहरु जसले पहिले पनि यस्तो आघातजन्य घटनाहरुको अनुभव गरिसकेका एवं मनोसामाजिक समस्याहरुको सामना गरिसकेका छन भने उनीहरुमा बढी नै चिन्ता गर्ने, पीर गर्ने (बाबुआमालाई, आफुलाई, नातेदार तथा साथीभाइलाई केही हुन्छ की भनेर पीर गर्ने), बढी नै दुखी हुने, दिक्क मान्ने तथा आत्महत्याको समेत विचार एवं प्रयास नै गर्ने सम्मका समस्याहरु पनि देखिन सक्छन् ।

कोरोना भाइरसको जोखिम बढिरहेको समयमा बालबालिकाहरुले जान्नै पर्ने तथा गर्नु पर्ने कुराहरुः

- कोरोना भाइरस एक प्रकारको नयाँ भाइरस हो । यो भाइरसको बारेमा वैज्ञानिक तथा डाक्टरहरु यो कस्तो भाइरस हो ? र यसको संक्रमणमा परेका व्यक्तिलाई उपचार कसरी गर्न सकिन्छ भनेर सिकिरहेका छन् ।
- यो भाइरसको कारणले सबै उमेर समुहका मानिसहरु, बाल बालिकाहरु, किशोरकिशोरीहरु, प्रौढहरु तथा बृद्धाबृद्धा सबैलाई रोग लाग्न सक्छ ।
- कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको मानिसलाई छुँदा, संक्रमित भएको व्यक्तिले छोएको ठाउँमा एवं सामान छुँदा र पटक पटक हामीले हाम्रो हात, नाक, मुख एवं अनुहारमा लग्यौं भने भाइरस हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छ ।

- हाम्रो शरीरमा भाइरस प्रवेश गर्‍यो भने हामीलाई एक्कासी ठुलो ज्वरो आउन सक्छ, रुघा लाग्न सक्छ, खोकी लाग्न सक्छ एवं श्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।
- हाम्रो शरीरमा भाइरस प्रवेश गर्न दिएनौं भने रोग पनि लाग्दैन । त्यसैले भाइरसलाई हाम्रो शरीरमा पस्न नदिन हामीहरुले निम्नानुसार कुरामा ध्यान दिनु पर्छ :

- पटक पटक साबुन पानीले २० सेकेण्ड लागाएर मिची मिची हात धुनु पर्छ ।
- ह्याछ्युँ गर्दा कुहिनाले तथा रुमालले मुख छोप्नु पर्छ ।
- सामाजिक दुरी कायम गर्नुपर्छ । भीडभाडमा जानुहुदैन । घर बाहिर जाँदा अर्को व्यक्तिसँग ६ फिटको दुरी कायम गर्नपर्छ ।
- कसैसँग हात नमिलाउने, अकंमाल नगरी नमस्कार गर्ने गर्नु पर्छ ।
- पानी प्रशस्त पिउनु पर्छ ।
- दिनमा ८ देखि १० घण्टा सुत्नु पर्छ ।
- घर भित्रै बस्नु पर्छ ।

यस्तो अवस्थामा धेरै दिनसम्म घर भित्रै बस्नु पर्दा, विद्यालय बन्द भएर पढाइ बन्द हुँदा एवं परीक्षा रोकिदाँ एवं साथी भाइहरुसँग भेट्न नपाउँदा बाल बालिकाहरुलाई पनि तनाव महसुस हुन सक्छ भने चिन्ता तथा डर लाग्न सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा निम्नानुसार क्रियाकलापहरु गरेर वा बन्दाबन्दीको यस समयलाई सृजनात्मक तरीकाले सदुपयोग गरेर बाल बालिकाहरुले आफ्ना तनाव व्यवस्थापन गर्न सक्दछन् ।

- आफुलाई विभिन्न कियाकलापमा व्यस्त राख्ने ।

- दैनिक कार्यतालिका बनाई विभिन्न सृजनात्मक कियाकलापहरु गर्ने । दैनिक कार्यतालिकामा रमाइला, सृजनात्मक तथा सिकाइ लगायतका विभिन्न कियाकलापहरु समाबेश गर्न सकिन्छ ।
- कोठा सजाउने, साथीलाई उपहार कार्डहरु बनाउने, हस्तकलाका तथा सजावटका सामानहरु बनाउने सीपहरु सिक्ने ।
- आमाबुबा वा अभिभावकलाई भान्साको काममा सघाउने
- गीत, कथा, कविता,निबन्ध तथा दैनिक डायरी लेख्ने ।
- चित्र बनाउने, रंग भर्ने, गीत गाउन र नाँच्न सिक्ने ।
- योग, ध्यान, प्रार्थना , व्यायम गर्ने ।
- घरभित्र खेल्न सकिने खेलहरु खेल्ने ।
- आफ्ना जिज्ञासाहरु अभिभावक तथा दाजुदिदीसँग छलफल गर्ने ।
- COVID 19 सँग सम्वन्धित विभिन्न संचारका माध्यमहरुबाट प्रसारण भएका वा सुनेका खवरहरुका कारण आफ्ना मनमा लागेका कुराहरु साथी भाइहरुसँग भन्ने । यदि परिवारमा सहयोग गर्न सक्ने कोही भएमा परिवारका नै अभिभावक तथा दाजुदिदीहरुसँग सहयोग लिने, शिक्षकहरुलाई पनि टेलिफोन गरी आवश्यक सहयोग लिन सकिन्छ ।
- विभिन्न संचारका माध्यमबाट आफ्नो सिकाइका कुरालाइ पनि निरन्तरता दिने । जस्तै : टेलिफोनबाट शिक्षकहरुसँग सोधेर, सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट साथीहरुसँग छलफल गरेर ...आदि ।
- एस.इ.इ.को परीक्षा भएका बाल बालिकाहरुले परीक्षाको तयारी गर्ने, आफुले तयारी गर्न नभ्याएका विषयहरुको थप तयार गर्ने अवसरको रुपमा पनि यो समयलाइ लिन सकिन्छ ।

यो बन्द वा अप्ठ्यारो समय सधैका लागि होइन । सबै कुरा बन्द भएका छैनन् । खुसी भएर यो समयलाई सृजनात्मक काम तथा इच्छा भएका तर पुरा गर्न नभ्याएका सीप सिक्नमा तथा काम पुरा गर्नमा लगाउन सकिन्छ ।

यस्तो अवस्थामा बाल बालिकाहरु तथा किशोर किशोरीहरुको तनाव व्यवस्थापन, उनीहरुको यो समयलाई सिकाइ तथा सृजनात्मक कियाकलापमा प्रयोगमा ल्याउन अभिभवक तथा शिक्षकहरुको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यस्तो समयमा अभिभावक तथा शिक्षकहरुको जिम्मेवारी बढिरहेको हुन्छ ।

अभिभावकहरुले COVID 19 को जोखिमको समयमा बालबालिकाहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने ?

- अभिभावकहरु आफैले आफ्नो चिन्ता तथा तनावलाई बाल बालिकाको अगाडि देखाउनुहुदैन । आफ्नो चिन्ता तथा तनावलाई सहज तरीकाले व्यवस्थापन गरी आफ्नो छोराछोरीहरु वा बालबालिकाहरुलाई नमुना व्यवहार देखाउने प्रयास गर्नु पर्छ ।
- बाल बालिकाहरुलाई अतिरिक्त माया, समय र चासो दिनुपर्छ ।
- बाल बालिकाहरुको कुरा धैर्यतापुर्वक ध्यानदिएर सुनिदिनुपर्छ र उनीहरुको जिज्ञासाको चित्त बुझ्दो उत्तर दिनुपर्छ ।
- बाल बालिकाहरुले बुझ्ने भाषामा कोरोना भाइरस, भाइरसको संक्रमण र यसबाट बच्ने उपाय बुझाइ दिनुपर्छ ।
- उनिहरुको मोबाइल तथा टेलिभिजनमा विताउने समय घटाइ सृजनात्मक कियाकलापमा समय सदुपयोग गर्न प्रेरित गर्नु पर्दछ ।
- सम्भव भएसम्म पहिले जस्तै तालिकाबद्ध कियाकलापमा बालबालिकाहरुलाई अभ्यस्त गराउनुपर्छ ।
- उनीहरुको यो समयलाई सृजनात्मक तरीकाबाट विताउने वातावरण मिलाइदिनुपर्छ । उदाहरणको लागि सँगै कथा भन्ने, लेख्ने, चित्र बनाउने, गीत संगीत सुन्ने, नाच्ने गाउने, कविता, निवन्ध लेख्ने, सँगै बसेर चलचित्र हेर्ने, पुस्तक पढ्ने, घर भित्र खेल्न सकिने खेलहरु खेल्ने, जीवन उपयोगी सीप सिक्ने जस्तैः भान्साको काम, सरसफाइका काम..... आदि ।

- पानी प्रशस्त खान भन्नुहोस्, कम्तीमा ८ देखि १० घण्टा सुत्न भन्नुहोस् ।
- अभिभावकहरुले आफ्ना बालबालिकाहरुलाइ सँगै राख्नुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई एक्लै छाड्ने तथा राहत लिन तथा भिडभाडमा पठाउने गर्नु हुदैन । यसरी पठाउँदा बालबालिकाहरु दुर्व्यहारको जोखिमा पर्न सक्दछन् ।
- उनीहरुलाई म र हाम्रो परिवार सुरक्षित छौ भन्ने कुराको विश्वास दिलाउन पर्दछ । यसो गर्दा पनि बालबालिकाहरुमा उनीहरुको तनाव नघटेमा विज्ञसँग सहयोग लिन आवश्यक हुन्छ ।
- अभिभावकहरुले छोराछारीको सिकाइमा पनि विशेष ध्यान दिनु पनि यति बेलाको अर्को आवश्यकता हो । सञ्चारका माध्यमहरुबाट, शिक्षकहरुसँग सहयोग लिएर, रुटिन बनाइदिएर, उनीहरुसगै बसिदिएर हरेक दिन एक दुइ घण्टा उनीहरुको सिकाइलाई निरन्तरता दिन

शिक्षकहरुको भूमिका :

- शिक्षकहरु स्वयंले आफ्नो तनावमा ध्यान दिनु पर्दछ ।
- अभिभावकहरुसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । विद्यालय तथा शिक्षकले हप्ताको २ पटक अभिभावकहरुसँग सम्पर्कमा रहन सकिन्छ ।
- अभिभावकहरुलाई COVID 19 को बारेमा आफ्ना छोराछोरीहरुलाई कसरी तथ्य कुरा बुझाउने बारे बुझाउन सकिन्छ ।
- बाल बालिकाहरुको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको विकासका लागि सुझावहरु पठाउन सकिन्छ ।
- बाल बालिकाहरुलाई घरमा नै बसेर पढ्ने तरीका तथा अभिभावकहरुलाई छोराछोरीहरुको कियाकलापलाई व्यवस्थित गराउने तरीकाको बारेमा बुझाउन र एस.इ.इ. को तयारी गरिरहेका विद्यार्थीहरुलाई परीक्षाको तयारी गर्ने तरीका उपलब्ध गराउन सकिन्छ

- अभिभावकहरुले कसरी आफ्नै ख्याल गर्ने भन्ने बारेमा पनि कुरा बुझाउन सकिन्छ ।
- किशोराअवस्थाका बाल बालिकाहरु छन भने शान्त पढ्ने ठाउँ वा भएमा छुट्टै कोठाको व्यवस्था गरिदिन अनुरोध गर्न सकिन्छ ।
- यस्तो अवस्थामा बालबालिकाहरु मोवाइल तथा टेलिभिजनमा समय विताउने भएको हुनाले सम्भावित साइवर बुलिङ्ग कसरी बच्ने भन्ने बारेमा पनि विभिन्न सञ्चारका माध्यमबाट बाल बालिकाहरु माझ पुर्‍याउनु पर्दछ ।

यदि संकटको समय लम्बिएमा बालबालिकाहरुमा अधिक तनाव, मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्या एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्या नै विकसित हुन सक्छ । कतिपय बालबालिकाहरुमा आघात जन्य घट्नापछि देखिन सक्ने तनावजन्य असन्तुलन (PTSD) नै पनि विकसित हुन सक्छ । यस्तो जोखिमको समयमा बालबालिकाहरुको सोचाइ, स्मरण शक्ति, बानी व्यवहार, सिकाइ क्रियाकलाप उनीहरुको भावनात्मक अवस्थामा नकारात्मक असर पुर्‍याइ रहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा विद्यालय प्रशासनले बालबालिकाहरुको मनोसामाजिक समस्याको व्यवस्थापनको लागि निम्नानुसार सहयोगको व्यवस्थापन गर्नु पर्ने हुन्छ ।

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग (Psychological First Aid)
- मनोसामाजिक परामर्श (Psychosocial counselling)
- मानसिक स्वास्थ्य सेवा (Mental Health Service)

अहिले संकट भइरहेको समयमा देखिने माथि भनिए जस्ता सबै लक्षणहरु मानसिक स्वास्थ्य समस्या होइनन् । बाल बालिकाहरु लगायत सबै उमेर समुहका मानिसहरुमा धेरै थोरै यस्ता लक्षणहरु देखिन सक्छन् । यदि यस्ता लक्षणहरु वा बानी व्यवहारहरु लगातार दुइ हप्तासम्म देखिएमा तथा हरेक दिन दिनभरी जसो नै यस्ता बेचैनीहरु देखिएमा चाहि मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग सबै बालबालिकाहरु लगायत शिक्षक तथा अभिभावकहरुलाई पनि चाहिन सक्छ । प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगले छिट्टै सामान्य अवस्थामा आउन मद्दत गर्छ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगबाट पनि सामान्य अवस्थामा नआएमा मनोसामाजिक परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ । यस्तो जोखिमको समयमा टेलिफोन तथा विद्युतीय सञ्चारको माध्यमबाट मनोसामाजिक परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ भने एकान्तबासको समय सकिएर विद्यालयहरु खुलेको अवस्थामा विज्ञहरुको सहयोगमा प्रत्येक जिल्लामा स्थानीय तहका शिक्षा संयोजकहरु लगायत केही विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई प्रशिक्षक प्रशिक्षणको तालिमको आयोजना गरी उनीहरु मार्फत प्रत्येक विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई तालिम प्रदान गर्न सकिन्छ । यस्तो परामर्श व्यक्तिगत तथा समुहमा पनि उपलब्ध गराउन सकिन्छ । कतिपय बालबालिकाहरुमा दिक्दारीपन, चिन्ताजन्य समस्या लगायतका मानसिक स्वास्थ्य समस्या नै पनि देखिन सक्छ । यस्तो अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनु पर्छ । जसका लागि मनोपरामर्श सेवा उपलब्ध गराउने विज्ञ तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्था तथा मनोचिकित्सकहरुको सम्पर्क नम्वर अद्यावधिक गरी विद्यालयले सम्पर्क गर्नु राख्नु पर्दछ ।

यस्तो जोखिमको समयमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति तथा शिक्षक अभिभावक संघ समेतको संलग्नतामा जोखिम व्यवस्थापन समिति नै बनाई काम तथा भूमिका नै तोकेर जान सकेमा जोखिम न्युनीकरणमा सहयोग पुग्न सक्दछ ।

कोरोना भाइरसको जोखिमको का कारण विद्यालयहरु बन्द भइरहेको समयमा बालबालिकाहरु तथ अभिभवकहरुलाई टेलिफोनबाट मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्न र विद्यालय खुलेपछि विद्यालय स्तरमा नै प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग, मनोसामाजिक परामर्श तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्थापनको लागि सी.एम.सी.-नेपालको पैसा नलाग्ने फोन **16600185080** वा देहाय अनुसारका विद्यालय मनोविद् व मनोपरामर्शकर्ताहरुको मोवाइल नम्बरमा सम्पर्क गर्न सकिनेछ :

9840074188, 9847844186 / 9848497446

अभिभावक तथा शिक्षकहरुमा आउन सक्ने मनोसामाजिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु :

COVID 19 को जोखिमको समयमा शिक्षक तथा अभिभावकहरुमा पनि नकारात्मक मनोवैज्ञानिक असर वा मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु देखिन सक्छन । यस्तो जोखिमको समयमा ठूला मानिसहरुमा निम्नानुसारका समस्या देखिन सक्छन् :

- बढी नै डराउने, पीर गर्ने ।
- रिसाउने, झर्किने ।
- बढी नै आत्तिने, अत्यधिक तनावको महसुस गर्ने ।
- खान मन नलाग्ने, निन्द्रा गडबडी हुने ।
- दुःखी देखिने, नरमाइलो मान्ने ।
- मादक पदार्थ, लागु पदार्थ को प्रयोग गर्ने तथा धुम्रपान गर्ने बानी बढ्ने ।

कोरोना भाईरसको संक्रमण हुनु भन्दा पहिले नै मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरुको मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था यसका कारण झन विग्रन सक्छ । पहिलेदेखि नै दीर्घ रोग लागेका जस्तै क्यान्सर, मुटु रोग, चिनी रोग लगायत अन्य खालको शारीरिक स्वास्थ्य समस्या भएकाहरुको स्वास्थ्य समस्या यसका कारण जटिल बन्न सक्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो जाखिमको समयमा कतिपय मानिसहरुलाई परिवारको सदस्यहरुको दैनिक आवश्यकता कसरी टार्ने, परिवारमा कुनै समस्या आइहालेमा के गर्ने ? जस्ता कुराहरुले पनि मनलाई धेरै नै अप्ठ्यारो बनाइरहेको हुन सक्छ । यस्तो समयमा शिक्षक तथा अभिभावकहरुले आफ्नो तनावलाई निम्नानुसार व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गर्न सकिन्छ ।

- यो अपवाद हो । यो सधै रहदैन भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयास गर्नु पर्छ ।

- लकडाउन वा घरभित्रै बस्नु भनेको सामाजिक रुपमा एक्लिनु होइन । आफू र अरुलाई जोखिमबाट बचाउन यसो गरिएको हो भन्ने कुरा मनन गर्नु पर्दछ ।
- आफ्नो दैनिकीलाई पहिले जस्तै सुचारु राख्ने प्रयास गर्नु पर्छ । जस्तैः विहान उठ्ने समय, खाने समय, सुत्ने समय, शारीरिक व्यायाम आदि ।
- आफ्ना मनका भावनाहरु घरपरिवारका सदस्यहरु तथा विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरुको सहायताबाट साथीभाइ तथा आफन्तहरुसँग बाड्नु पर्दछ ।
- नियमित रुपमा शारीरिक अभ्यास, ध्यान, योग, प्राणायाम गर्ने बानी गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- सकेसम्म यो समयलाई आफुले पहिले गर्न नभ्याएका चाहना तथा सिर्जनात्मक काम गर्ने अवसरको रुपमा सदुपयोग गर्ने प्रयास गर्नु पर्छ ।
- पानी प्रशस्त खाने, पर्याप्त मात्रामा सुत्ने गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- नराम्रा खबरहरु कम हेर्ने, सकारात्मक कुराहरु हेर्ने, सुन्ने तथा टेलिभिजन र मोवाइलको समय घटाउँदा राम्रो हुन्छ ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको आधिकारिक सुचनाहरुलाई मात्र आधार मान्ने गर्नुपर्दछ ।
- तनाव घटाउन भनेर मादकपदार्थ, लागू पदार्थ तथा धुम्रपान गर्ने गर्नु हुदैन

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग (Psychological First Aid-PFA)

कोरोना भाइरसको संक्रमणको जोखिमको डरको कारण घरमा नै बसेको अवस्थामा टेलिफोन तथा विद्युतीय सञ्चारको माध्यम जस्तै स्काइप, भाईवर आदि मार्फत व्यक्तिगत तथा समुहमा पनि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग विपदवाट प्रभावित वा आघातमा परेका वालवालिका लगायत सवै उमेर समुहका व्यक्तिहरुलाई उपलब्ध गराइन्छ । विपद (प्राकृतिक या मानव सिर्जित) को प्रभाववाट पीर, चिन्ता, डर तथा

PFA प्रदान गर्दा तीन सिद्धान्तलाई विशेष ध्यानमा राख्ने गरिन्छ ।

- **हेर (Look):** शुरुमा विपदमा को को कति प्रभावित छन्, कस कसलाई तत्काल कस्तो कस्तो सहयोगको आवश्यकता छ र कस्तो कस्तो सहयोग उपलब्ध छन् यस विषयमा प्रभावितहरुलाई जतिसक्दो छिटो जानकारी उपलब्ध गराउनु जरुरी हुन्छ ।
- **सुन (Listen):** विपदपछि वालवालिकाहरु लगायत तथा हरेक उमेर समुहका मानिसहरुमा विभिन्न मनोवैज्ञानिक असरहरु आउन सक्ने हुने हुँदा उनीहरुको पीडालाई टिकाटिप्पणी नगरीकन सुनिदिने, भावना फर्काइदिने तथा सकारात्मक पृष्ठपोषण मार्फत उनीहरुको मन वलियो वनाउन मद्दत गर्नु पर्दछ ।
- **समन्वय (Link):** प्रभावितहरुको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा जस्ता आधारभूत आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी त्यस्ता सेवाहरु कहाँ र कहिले कहिले उपलब्ध हुन्छन र साथै कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा समन्वय गरिदिनु तथा समन्वयमा सहयोग गरिदिनु पनि नितान्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।

तनावको महशुस गरिरहेका वालवालिका तथा मानिसहरुलाई उनीहरुको त्यस्ता पीर, चिन्ता, डर, तनावलाई कम गर्न तथा मन बलियो बनाउन विपदको घटनापछि लगतै प्रदान गरिने भावनात्मक सहयोगलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको रुपमा लिइन्छ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग विपदबाट प्रभावित वालवालिकाहरु लगायत सबै उमेर समुहका व्यक्तिहरुलाई प्रदान गर्नु राम्रो

मानिन्छ । PFA ले प्रभावितहरुको मनोवल उच्च राख्न, आत्मवल वढाउन तथा मनलाई वलियो वनाई जीवनप्रति आशा जगाउँदै छिटो भन्दा छिटो सामान्य जीवनमा फर्कन मद्दत गर्दछ ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्दा अपनाइने प्रकियाहरु :

सर्वप्रथम सेवा प्रदान गर्ने मानिसको परिचय : नाम, संस्था, उपलब्ध गराइने समय र सहयोगको उद्देश्यको बारेमा बताउनु आश्यक हुन्छ । तर विद्यालयको हकमा भने कार्यकमको उद्देश्य र परिचय मात्र पनि पर्याप्त हुन सक्छ । त्यसपछि कार्यकमको उद्देश्यको बारेमा प्रष्ट पार्नु पर्दछ ।

- **उद्देश्य** : विपद वा कोरोना भाइरसको जोखिमको कारणले हामीले गरेको अनुभव, हाम्रो भावना तथा भोगाई तथा विपदले हामीमा ल्याएको असर एवं प्रतिकियाहरुको बारेमा छलफल गर्ने वा अनभव आदान प्रदान गर्नु हो । उद्देश्यलाई प्रष्ट पार्ने सन्दर्भमा गोपनियता र छलफललाई सहज बनाउने र सहमति समेत गर्न आवश्यक हन्छ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग व्यक्तिगत तथा समुहमा दुबै तरीकाबाट गर्न सकिन्छ । समुहमा गर्दा १२ देखि १५ जना मानिसहरु राख्नु राम्रो मानिन्छ । पालै पालो अनुभव राख्ने अवसर प्रदान गर्नुको साथै सबैको अनुभवलाई सबैले सुन्ने र सम्मान गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नु पर्दछ । तर अनुभव सुनाउन नचाहेमा कर भने गर्नु हुदैन ।

छलफलको शुरुवात अनौपचारिक हालखबर (तत्कालको) बाट शुरु गर्नु पर्दछ । यस क्रममा निम्नानुसार प्रश्नहरु गर्न सकिन्छ । एकैपटक धैरै प्रश्न गर्नु हुदैन र साथै अनुभव भन्दै गर्दा वीच वीचमा अरु प्रश्नहरु गरेर अलमल्याउनु हुदैन ।

- अहिले कसरी समय विताइराख्नु भएको छ ? यसरी घरभित्रै बन्दि भएर बस्नु पर्दा कस्तो महसुस भएको छ? (शरीरमा, मनमा)

- आफु र अरुलाई सुरक्षित राख्न के के गरिरहनु भएको छ ? सुरक्षित रहने तरीकाहरु के के प्रयोग गरिरहनु भएको छ ?
- खाना, सुताई (निन्द्रा), दैनिक कृयाकलापमा कस्तो छ ? कस्ता दैनिक कृयाकलाप गरिरहनु भएको छ ?
- उनीहरुको भावना, विचार तथा पीडाबारे पनि सुनिदिनु पर्दछ,, उनीहरुको भावनात्मक प्रतिकियाहरुलाई पनि समय दिनु पर्दछ ।
- परिवार भित्र एक अर्काको ख्याल कसरी गरिरहनु भएको छ वा कसरी एक आपसमा सहयोगी हुन सक्नु भएको छ ?
- आफू र परिवारले भोगेको जोखिमको पीडालाई कम गर्ने विभिन्न तरीकाहरुबारे छलफल गर्ने ।
- वर्तमान समयमा फर्कन मद्दत पुग्ने कृयाकलापहरु गराउने / प्रश्नहरु गर्ने – जस्तैः सबैलाई मिति (गते, महिना, साल) समय याद गराउने, सहभागीहरु कुन ठाउँमा बसेका छन् , वरिपरि के के देखिन्छ । के, के आवाजहरु सुनिन्छ, कस्तो गन्ध, स्वाद आइरहेको छ , याद गर्न मद्दत गराउने ।
- गहिरो वा लामो श्वास लिने अभ्यास, शरीर तताउने अभ्यास तथा कियाकलापहरु तथा माशंपेशीलाई आराम गराउने खालका अभ्यासहरु गराउने ।

यस्तो बेलामा सहभागीहरु रुन, कराउन, रिसाउन तथा आक्रोश समेत व्यक्त गर्न सक्ने हुँदा पानी तथा आशु पुछ्ने रुमाल तथा कागजको व्यबस्था गर्नुपर्छ । टेलिफोन तथा अन्य विद्युतीय सञ्चारको माध्यमबाट गरिएको छ भने शुरु गर्नु भन्दा पहिले नै सहभागीहरुलाई आफ्नो लागि यसको व्यवस्था गर्न भन्नुपर्दछ । विपदमा आम मानिसमा सँगसँगै बालबालिकाहरुमा आउन सक्ने प्रतिक्रिया तथा मनोसमाजिक असरवारे छलफल गर्ने अनि विपदमा देखिने यस्ता प्रतिक्रिया स्वभाविक हुन् र यस्तो अवस्था सधैं नरहने र समय वित्दै जाँदा यस्तो परिस्थिती सामान्य हुदै जाने कुरा प्रष्ट पार्दै मनलाई बलियो बनाउन

गर्न सकिने क्रियाकलापको बारेमा निम्नानुसार मनोशिक्षा दिन आवश्यक हुन्छ ।

मनोशिक्षा (Psycho education)

- आफ्ना भोगाई, दुःख, पीडा, डर, त्रास जस्ता अनुभव/भावनाबारे अरुसँग कुराकानी गर्ने । कुराकानी गर्ने अनुकुल वातावरण नमिलेमा आफ्ना अनुभवहरुलाई लेखेर भएपनि ब्यक्त गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- समूहमा वा परिवारका सदस्यहरुसँगै बस्ने, एकआपसमा कुराकानी गर्ने र अनुभव साटासाट गर्ने ।
- नराम्रो खबरको बारे मात्र कुरा गर्ने नगरौं । अरुलाई दोष लगाउने वा आफैलाई दोष लगाउने सोचाइहरु आएमा भरसक आफ्नो साथीहरु सँग कुरा गर्ने , यस्तो प्रतिक्रियाहरु प्रभावितलाई हुनु स्वभाविक हो । विपतको घटना कसैको पनि कारणले भएको होइन, हामीले चाहेको जति सबै कुरा गर्न सक्दैनौ रहेछ भनेर मनमा लिन सक्यो भने पनि मनलाई हलुका बनाउन मद्दत मिल्छ ।
- प्रभावित व्यक्तिहरुले आफ्नो दैनिक जीवनका कृयाकलापहरुलाई बिस्तारै निरन्तरता दिने गर्‍यो भने सामान्य जीवनमा फर्कन मद्त गर्दछ ।
- आफ्नो भोक तिर्खा, निन्द्राको बारेमा ख्याल गर्ने, पानी प्रशस्त पिउने, प्रयाप्त आराम गर्ने ।
- तनाव हटाउने निउँमा मादक पदार्थ तथा धुम्रपानको सेवन नगर्ने, स्वास्थ्यलाई हानी नपुग्ने माथी उल्लेख गरिएका कियाकलापहरुको अनुशरण गर्ने गर्नु पर्दछ ।
- 'म' मा विपद रोक्न सक्ने सामर्थ्य थिएन र अरुले यसलाई माने जस्तै र भोगे जस्तै म पनि मान्छु र भोग्छु भन्ने मनमा लियो भने सजिलो हुनेछ ।

- आफूले सक्ने सहयोगमा जुट्ने, पूजापाठ, सामुहिक प्रार्थना, भजन, ध्यान, योगा, शारीरिक अभ्यास जस्ता कियाकलापहरु उपयोगी हुन्छन् ।

मनोशिक्षा दिने कममा क्षतिग्रस्त मन, डराएको मन वा आत्तिएको मनमा पुगेका चोट तथा मनको स्वास्थ्यमा आउन सक्ने जोखिमहरुले उनीहरुको आफ्नो समग्र स्वास्थ्य/परिवार/छोराछोरी/खेतीपाती/गाइवस्तु/व्यवसाय/पेशा/जागिर आदिमा पार्ने असरको बारेमा छलफल गर्ने, जोखिमहरु थप विग्रन न दिनका लागि कर्तव्य, दायित्व, पेशा बारे सम्झाउने तथा बोध गराउनाले छिट्टै पुर्ववत सामान्य जीवनमा फर्कन मद्त गर्दछ ।

जोखिमको समय तथा जोखिम कम हुदै जादाँ, बन्दि भएर बस्ने समय हटेपछि पनि एक दई हप्तासम्म बाल बालिकाहरुलाई पनि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग जरुरी हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र-नेपाल
(सी.एम.सी-नेपाल)
थापाथली, काठमाडौं ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

खजुरा गाउँपालिका
खजुरा बाँके (लुम्बिनी प्रदेश)