

# मनोसामाजिक सहायताको परिचय

सामुदायिक जानकारी सत्र संसाधन





दृष्टान्तहरू: Angie Dara @paintpotatopaint  
नोभेम्बर 2021 मा प्रकाशित © अष्ट्रेलियन रेड क्रस (Australian Red Cross)

यसमा उपलब्ध जानकारी फिजी रेड क्रस सोसाइटी (Fiji Red Cross Society) र रेड क्रस र रेड क्रिसेन्ट सोसाइटीहरूको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies) द्वारा प्रकाशित सामाग्रीबाट साभार गरिएको हो।

यो कागजात Australian Red Cross को शर्त सहितको स्पष्ट लिखित अनुमतिबाहेक अन्य कुनै व्यक्तिद्वारा प्रयोग, प्रतिलिपि, पुनः प्रकाशन वा प्रसारित गर्न सकिँदैन। यस स्रोतभित्र, 'आपतकालीन' शब्द प्रयोग गरिन्छ र यो कुनै पनि प्रकारको आपतकालीन घटना वा प्रकोप जनाउन सक्छ। जहाँ 'विपत' शब्द प्रयोग गरिन्छ, यो 'आपतकालीन' को सट्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ र एउटा शब्दको अर्थ अर्को शब्दको अर्थको रूपमा लिनु हुँदैन।

यस स्रोतको विकासको लागि भिक्टोरिया राज्य सरकार (State Government of Victoria) द्वारा अनुदान प्रदान गरिएको थियो।



# विषयसूची

## सामुदायिक जानकारी सत्र संसाधन

यो संसाधन (टूलकिट) प्रयोग गर्दा	4
जानकारी सत्र सञ्चालनको तयारी गर्दा	5

## आधारभूत मनोसामाजिक सहायता

विषय 1: मनोसामाजिक सहायता बुझ्न	7
विषय 2: मनोसामाजिक सहायताका प्रमुख तत्वहरू	11
विषय 3: राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न	14
विषय 4: मनोसामाजिक सहायता सञ्चालन गर्न	18
विषय 5: अरूलाई सहायता गर्दा आफ्नो हेरचाह गर्न	21

## अन्वेषण गर्नुपर्ने थप विषयहरू

विषय 6: व्यक्तिहरूलाई व्यावसायिक सहायतामा सिफारिश गर्दा	24
विषय 7: विपतबाट पुनर्उत्थान (रिकभर)	26
विषय 8: तनावमाथि कार्य	29
विषय 9: बालबालिकालाई सुधार गर्न सहायता गर्दै	32
विषय 10: हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, जोडिनुस्	35

## सहायक सामग्रीहरू

रेफरल मार्गहरू	37
जानकारी पुस्तिका र पर्चाहरू	39
चित्र कार्डहरू	43

# यो संसाधन (टुलकिट) प्रयोग गर्दा

जब सामुदायिक प्रशिक्षकहरूले सामुदायिक सदस्यहरूलाई दर्दनाक वा विपत्तिको घटनापछि मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्ने तयारी गर्दछन् यो प्रशिक्षण टुलकिट र सहयोगी सामाग्रीहरू ती सामुदायिक प्रशिक्षकहरूद्वारा प्रयोग गर्नका लागि हो।

यो सामुदायिक जानकारी सत्र टुलकिटमा तीन खण्डहरू छन्:

## आधारभूत मनोसामाजिक सहायता

यो खण्ड सामुदायिक प्रशिक्षकहरूले उनीहरूको समुदायहरूमा आधारभूत मनोसामाजिक सहायतामाथि जानकारी सत्रहरूको सहजीकरण गर्दा प्रयोग गर्नको लागि हो। ती विषयहरूले सहभागीहरूलाई सङ्कटका मनोसामाजिक प्रभावहरू र कसरी राम्रो सहायता प्रदान गर्ने भनेर बुझ्न मद्दत गर्नेछ।

## अन्वेषण गर्नुपर्ने थप विषयहरू

यो खण्ड सामुदायिक प्रशिक्षकहरूले प्रयोग गर्नका लागि हो जब तिनीहरूले आफ्ना समुदायहरूमा जानकारी सत्रको सहजीकरण गरिरहेका हुन्छन् र थोरै थप विवरणहरू समावेश गर्न चाहन्छन्।

## सहायक सामाग्रीहरू

यी संसाधनहरूमा सामुदायिक प्रशिक्षकहरूलाई जानकारी सत्रका सहभागीहरूलाई वार्तालाप र जानकारीको ज्ञान लिएर जान मद्दत गर्ने सामाग्रीहरू समावेश छन्। यसमा चित्र कार्डहरू, रेफरलहरूको जानकारी र मनोशिक्षा सामाग्री समावेश छन्। जानकारी पुस्तिका र पर्चाहरूले विपत्तिको मनोसामाजिक प्रभावहरू, तनावको सामान्य प्रतिक्रियाहरू र सामना गर्न र पुनर्उत्थान (रिकभरी) का रणनीतिहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।

मनोसामाजिक सहायता कार्यशालाको परिचय दुई विधिहरूमध्ये एकमाफत प्रदान गर्न सकिन्छ - आमनेसामने कक्षाकोठा शैली, वा अनलाइन वेबिनारमाफत। ध्यान दिनुहोस् कि सम्भव भएसम्म, आमनेसामने कार्यशाला चलाएको रूचाइन्छ।

जानकारी सत्र डिजाइन गर्नुअघि सहजकर्ताहरूले यो टुलकिटलाई पूर्णरूपमा पढ्न र सहयोगी सामाग्रीहरूसँग आफूलाई परिचित गराउन सिफारिस गरिन्छ।

यस पुस्तिकामा:



### छलफल प्रश्न/हरू आइकन

यो आइकनले कुनै पनि मुख्य छलफलका प्रश्नहरूमा प्रकाश पार्छ।



### गतिविधि आइकन

यो आइकनले यसपछि एउटा गतिविधि आउने संकेत गर्छ।



### समय आइकन

यो आइकनले सम्बन्धित गतिविधि कति लामो समयसम्म चल्नुपर्छ भन्ने बारे र सुरु तथा समाप्त हुने समयको सुझाव दिन्छ।



### संसाधन/सामाग्री आवश्यक आइकन

यो आइकनले तपाईंलाई सम्बन्धित गतिविधिलाई सहज बनाउन आवश्यक पर्ने संसाधनहरू र/वा सामाग्रीहरूबारे सचेत गराउँछ।



### गतिविधि/छलफल निर्देशन आइकन

सम्बन्धित गतिविधिका निर्देशनहरूका लागि यो आइकन हेर्नुहोस्।

सुझाव गरिएका लिपिहरू **बोल्ड इटालिक** मा छन्। तपाईंले लिपि प्रयोग गर्दा शब्द शब्दमा जानु पर्दैन, यो केवल एक निर्देशिका हो। यसलाई आफ्नै शब्दमा भन्नुहोस्।



# जानकारी सत्र चलाउने तयारी गर्दा

मनोसामाजिक सहायता सत्रको परिचय सञ्चालन गर्नुअघि योजना सही तरिकाले बनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। सत्र सुचारू रूपमा चल्ने सुनिश्चित गर्न तयारी गर्नका लागि ध्यान दिनुपर्ने मुख्य चीज र महत्वपूर्ण बुँदाको रूपरेखा यहाँ प्रस्तुत छन्।

## साधारण

- सहभागीहरूलाई के जानकारी चाहिन्छ? 1 देखि 5 सम्म मात्र विषयहरू, वा थप विषयहरू पनि उपयोगी हुनेछन्?
- सत्रमा कति सहभागी हुनेछन्?
- सञ्चालन विधि (जस्तै अनलाइन वा आमनेसामने)
- यदि विषय 6 गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्थानीय रेफरल मार्गहरू अनुसन्धान गर्नुहोस् र स्थानीय रेफरल मार्गको टेम्प्लेट पूरा गर्नुहोस्

## उच्च प्रविधि वा कम प्रविधि?

यो टुलकिट लचिलो बनाउन मिल्ने गरी विकसित गरिएको छ र थुप्रै सन्दर्भहरूमा प्रयोगको लागि अनुकूलित गर्न सकिन्छ। यो टुलकिट प्रयोग गर्ने सामुदायिक प्रशिक्षकको रूपमा, तपाईंसँग उपलब्ध संसाधनहरूको आधारमा, तपाईंले डिजिटल प्रस्तुतीकरण (presentation) तयार गर्न सक्नुहुन्छ वा कुराकानीको शीर्षकको रूपमा सहयोगी सामग्री (Supporting Materials) खण्डमा चित्र कार्डहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यस सामग्रीको लचिलो प्रकृतिको मतलब यो पनि हो कि तपाईंले ठूला समूह वा केही थोरै व्यक्तिहरूको लागि मात्र सत्रहरू चलाउन सक्नुहुन्छ।

## आमनेसामने सञ्चालन

- के तपाईं डिजिटल प्रस्तुति (presentation) तयार गर्न चाहनुहुन्छ?
- के उक्त स्थलमा स्मार्ट टिभी वा प्रोजेक्टर तथा स्लाइडहरू देखाउनका लागि पर्याप्त ठाउँ छ?
- यदि तपाईं प्रस्तुति (presentation) प्रयोग गरिरहनु भएको छैन भने, आवश्यक चित्र कार्डहरू छाप्नुहोस्\*
- सान्दर्भिक सहयोगी सामग्री छाप्नुहोस्\*:
  - रेफरल मार्गहरू
  - जानकारी पुस्तिका र पर्चाहरू
- के तपाईंले खाना वा खाजाहरू व्यवस्थित गर्न आवश्यक छ?
- ठाउँलाई कसरी मिलाउन (सेट अप) गर्न आवश्यक छ?
- बाथरूम, भान्सा र आपतकालीन निकासहरू कहाँ छन् पत्ता लगाउनुहोस्।

## अनलाइन सञ्चालन

- के तपाईं डिजिटल प्रस्तुति (presentation) तयार गर्न चाहनुहुन्छ?
- के तपाईंले सहभागीहरूलाई उपलब्ध गराउन अनलाइन लिङ्क तय गर्नुभयो?
- के तपाईंसँग सहभागीहरूसँग शेयर गर्न उपलब्ध सहयोगी सामग्रीहरूको लिङ्कहरू छन्?\*
- रेफरल मार्गहरू
- जानकारी पुस्तिका र पर्चाहरू

\*सहयोगी सामग्री हेर्नुहोस्।

# आधारभूत मनोसामाजिक सहायता

प्रत्येक आधारभूत मनोसामाजिक सहायता शीर्षकले 10-15 मिनेटको समय लिन्छन्। यी विषयहरूको उद्देश्य मनोसामाजिक सहायता, राम्रो हेरचाह प्रदान गर्ने तत्वहरू र कल्याणको प्रबन्ध गर्नेबारे सुझावहरूबारेमा सहभागीहरूमा समझ र जागरूकता निर्माण गर्नु हो।

## नमूना कार्यतालिका

यस टूलकिटमा पहिलो पाँच विषयहरूको प्रवाह र संरचनालाई पछ्याउनुहोस्:

- विषय 1:** मनोसामाजिक सहायतालाई बुझ्दा
- विषय 2:** राम्रो हेरचाह प्रदान गर्दै
- विषय 3:** मनोसामाजिक सहायताको मुख्य तत्वहरू
- विषय 4:** मनोसामाजिक सहायता सञ्चालन गर्न
- विषय 5:** अरूलाई सहायता गर्दा आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्

# विषय 1: मनोसामाजिक सहायतालाई बुझ्दा



**उद्देश्य:** तनावपूर्ण घटनाको अनुभव गर्दा र त्यसपछिको साझा वा प्राकृतिक अनुभव र मनोसामाजिक सहायता भनेको के हो भन्ने बुझ्दा सहभागीहरूमा विकास गर्न।

**मुख्य सन्देशहरू**

- विपत्, पीडादायी घटना वा अन्य संकटको अनुभव गरेपछि निराश वा तनाव महसुस हुनु स्वाभाविक हो।
- तनावग्रस्त वा भावनात्मक व्यक्तिहरूले मनोसामाजिक सहायताबाट लाभ उठाउँछन्।



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू 1 देखि 4 सम्म

## छलफल

हामीले संकटपछि मानिसहरूलाई कसरी सहायता गछौं भन्ने कुरामा दुईवटा अवधारणाहरू महत्त्वपूर्ण छन्। यी 'मनोसामाजिक' र 'पुनरुत्थान' हुन्।

अङ्ग्रेजीमा, 'मनोसामाजिक' शब्दले 'मनोवैज्ञानिकता' र 'सामाजिक' को दुई अवधारणाहरू संयोजन गर्दछ। मनोवैज्ञानिकताले बुझाउँछ: हाम्रा भावनाहरू, हामी कसरी सोच्दछौं, हाम्रो स्मरण र निर्णय गर्ने हाम्रो क्षमता; र सामाजिक भन्नाले हाम्रो परिवार, साथीहरू र समुदायसँगको सम्बन्धलाई जनाउँछ। यी अवधारणाहरू अन्तरसम्बन्धित छन् र मानिसहरूको जीवनको मनोवैज्ञानिक र सामाजिक दुवै पक्षहरूमा प्रकोप र अन्य दर्दनाक घटनाहरूको प्रभावलाई विचार गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मानिसहरूले प्रकोपजस्तो दर्दनाक वा स्तब्ध पार्ने घटनापछि थुप्रै मनोसामाजिक प्रभावहरूको अनुभव गर्न सक्छन्। प्रकोपहरूले हानि र शोक निम्त्याउँछ, त्यसैले दुःखी हुनु वा रिस उठ्नेजस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू सामान्य हो। धेरै कठिन भावनाहरू समयसंगै कम हुनेछ, धेरै व्यक्तिहरूले परिवार, साथीहरू र आफ्नो समुदायको सहायतासंगै सुधार हुन्छन्।

'पुनरुत्थान' भनेको आफूलाई र तपाईंका प्रियजनहरू र समुदायलाई दर्दनाक घटना वा प्रकोपपछि सुधारका लागि अनुकूलन गर्ने र मद्दत गर्ने क्षमता हो। धेरैजसो मानिसहरूसँग शक्ति र क्षमताहरू हुन्छन् जसले गर्दा तिनीहरूले आफूलाई सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।





## छलफल निर्देशन - मनोसामाजिक सहायता के हो?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: मनोसामाजिक र पुनरुत्थानका सर्तहरूलाई विचार गर्दा तपाईंलाई मनोसामाजिक सहायता भनेको के हो जस्तो लाग्छ?
2. आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई उत्साहित गर्न, चित्र 1 देखाउनुस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यो चित्रमा के भइरहेको छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- पीडित व्यक्तिलाई सहयोगी हेरचाह गर्ने प्रतिक्रिया।
- यसमा निम्न समावेश छ:
  - जब उनीहरू तयार हुन्छन् ध्यानपूर्वक सुन्ने श्रोता हुनुस् र उनीहरूलाई कथा सुनाउन दिनुहोस्
  - सो व्यक्तिलाई उनीहरूको आफ्नै शक्ति र उनीहरूको परिवार र समुदायबाट पाउने शक्तिहरूको सम्झना गराउनुहोस्
  - यदि व्यक्तिलाई व्यावसायिक मद्दत चाहिन्छ भने उनीहरूलाई सेवाहरूमा जोडिदिनुहोस्



चित्र 1



## छलफल निर्देशन - कसैलाई मनोसामाजिक सहयोग चाहिन्छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्:

त्यसोभए, कसैलाई मनोसामाजिक सहायता चाहिन्छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

2. आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई उत्साहित गर्न, चित्रहरू 2, 3 र 4 हेर्नुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यी तस्वीरहरूमा भएका मानिसहरूको बारेमा तपाईंले के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- दुःखी, रिसाएको वा विचलित मानिसहरू
- डराएको वा स्तब्ध मानिसहरू
- संकटमा परेका मानिसहरू
- तनावग्रस्त व्यक्तिहरू।



चित्र 2



चित्र 3



चित्र 4

## छलफल

यी भावनात्मक संकटका उदाहरण हुन्। यो तनावभन्दा फरक छ। तर ती दुबै विचलित, तनावपूर्ण वा दर्दनाक घटनाहरूको समयमा र त्यसपछि मानिसहरूमा हुन्छन्।

### ▶ छलफल निर्देशन - संकट के हो?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईंलाई संकट के हो जस्तो लाग्छ? तपाईंलाई कसरी थाहा हुन्छ कि मानिसहरू दुःखी छन्?

#### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

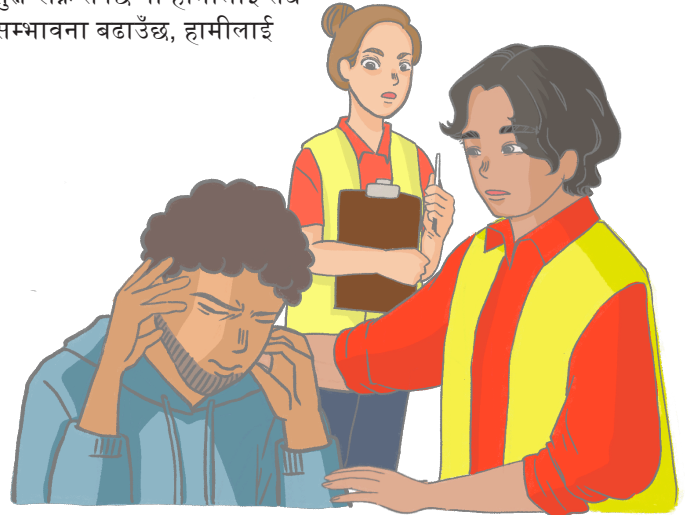
- धेरै प्रकारका भावनात्मक संकटहरू छन्।
- विभिन्न संस्कृतिहरूमा व्यथा फरक तरिकाले व्यक्त गर्न सकिन्छ।
- 'चर्को' भावनाहरूजस्तो यस्तो देखिन सक्छ: रुने, कराउने, क्रोध, निराशा
- 'शान्त' भावनाहरू यस्तो देखिन सक्छ:
  - अरूबाट अलगवाव - मानिसहरूसँग रहन चाहँदैनन्
  - झटका - फराकिलो आँखा, रित्तो अनुहार, के बोल्ने थाहा नुहने वा बोल्न गाह्रो हुने
  - उफ्रिने - चर्को आवाजमा उफ्रनु, कास
  - चिन्ता - धेरै चिन्तित हुने वा डराउनु।

### ▶ छलफल निर्देशन - तनाव के हो?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तनाव के हो? तपाईंलाई कसरी थाहा हुन्छ तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ भनेर?

#### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

- तनाव खतरालाई प्रतिक्रिया दिने हाम्रो शरीरको प्राकृतिक तरिका हो
- एड्रेनालिन जस्ता तनाव हार्मोनहरूले हामीलाई छिटो दौडन र बलियो हुन मद्दत गर्दछ ताकि हामी जोखिम वा खतराबाट बच्न सकौं।
- यदि हामी कुनै दर्दनाक घटनापछि शान्त हुन सक्दैनौं भने तनावले हाम्रो सुधार गर्ने क्षमतामा नकारात्मक असर पार्न सक्छ
- तनावले हाम्रो दिमागलाई असर गर्छ - हामी चीजहरू याद पनि गर्दैनौं र निर्णय गर्न गाह्रो हुन्छ
- तनावले हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्छ - यसले हामीलाई सुत्न रोक्न सक्छ वा हामीलाई सधैं धेरै थकान महसुस गराउन सक्छ, हामीलाई बिरामी हुने सम्भावना बढाउँछ, हामीलाई वजन बढाउन वा घटाउन सक्छ।



## विषय 2: मनोसामाजिक सहायताको मुख्य तत्वहरू



**उद्देश्य:** अरूलाई कसरी सुरक्षित र हेरचाहपूर्ण वातावरण प्रदान गर्ने भन्ने बुझाउनुको विकास गर्ने।

### मुख्य सन्देशहरू

मनोसामाजिक सहायताका लागि 5 मुख्य तत्वहरू छन्:

- मानिसहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्ने
- मानिसहरूलाई शान्त महसुस गर्न मद्दत गर्ने
- मानिसहरूलाई सहयोगको लागि आफ्ना साथीहरू र परिवारको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने
- मानिसहरूलाई सशक्त महसुस गर्न र आफूलाई सुधार गर्न र उनीहरूलाई आफ्नो शक्तिहरूबारे सम्झाउन मद्दत गर्न सक्षम बनाउन सहायता गर्ने
- तपाईं उनीहरूको वास्ता गर्नुहुन्छ भन्ने देखाउँदै र तिनीहरूलाई भविष्यको लागि आशा जगाउन मद्दत गर्ने



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू 5 देखि 8 सम्म

### छलफल

जब मानिसहरू दुःखी हुन्छन् यसले उनीहरूलाई सुरक्षित र शान्त महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ। समर्थकको हैसियतमा हामीले मानिसहरूलाई शान्त हुन मद्दत गर्न सक्ने तरिकाहरू छन् र उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्न हामीले चाल्न सक्ने कदमहरू छन्।



**छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कसरी मानिसहरूलाई सुरक्षित र शान्त महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?**

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईंले मानिसहरूलाई सुरक्षित र शान्त महसुस गर्न कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?
2. आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न, चित्र 5 देखाउनुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यो चित्रमा स्वयंसेवक के गर्दै हुनुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- मानिसहरूलाई खतरनाक वा उनीहरूको सुरक्षालाई जोखिममा पार्ने कुनै पनि चीजबाट टाढा लैजानुहोस्।
- यदि सम्भव छ भने, उनीहरूलाई टिभी बन्द गर्न सुझाव दिनुहोस् यदि उनीहरूले प्रकोपको समाचार दृश्य हेरिरहेका छन् भने
- आफ्ना कथाहरू र भावनाहरू शेयर गर्न चाहने मानिसहरूलाई सुन्नुहोस्, उनीहरूलाई बोल्न बाध्य नगरी
- दैनिक दिनचर्यामा फर्किन प्रवर्द्धन गर्नुहोस् यसले मानिसहरूलाई फेरि आफ्नो सामान्य जीवनमा जोडिएको महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ
- मानिसहरूलाई उनीहरूको भावनाहरू सामान्य छन् भनी आश्वासन दिएर भावनात्मक रूपमा सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्नुहोस्।



चित्र 5

## छलफल

हामीलाई थाहा छ कि मानिसहरू आफ्नो परिवार, साथीहरू र समुदायहरूसँग हुँदा धेरै राम्रोसँग सामना गर्छन्। संकटपछि मानिसहरू मिलेर राम्रो गर्छन्। यो पनि हामीले सहयोगीको रूपमा सहयोग गर्नसक्ने कुरा हो।



### छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कसरी सम्बन्ध/जोडाइलाई प्रवर्द्धन गर्न सक्नुहुन्छ?

एक समूहको रूपमा सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: तपाईं कसरी मानिसहरूलाई प्रियजनहरूसँग जोड्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ? मानिसहरूलाई अरूसँग जोड्न मद्दत गर्न तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ?

यदि आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न, चित्र 6 देखाउनुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यो चित्रमा के भइरहेको छ?

#### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

- मानिसहरूलाई साथी र प्रियजनहरूलाई सम्पर्क गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- मानिसहरूलाई उनीहरूको परिवार र समुदाय प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, तपाईं केबाट गुञ्जनुभएको छ र तपाईंको परिवार र समुदायसँगको रिक्तभरीका कार्यहरूले मानिसहरूलाई छिटो निको हुन मद्दत गर्दछ।
- जानकारी प्रदान गर्नुहोस् र उपलब्ध सेवाहरूको मानिसहरूलाई लिङ्क दिनुहोस्

## छलफल

संकटपछि, यदि मानिस र समुदायहरूले आफूलाई मद्दत गर्न सक्षम महसुस गर्छन् भने यसले तिनीहरूलाई दीर्घकालीन रूपमा राम्रो गर्न मद्दत गर्दछ।



### छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कसरी मानिसहरूलाई आफू र उनीहरूको समुदायलाई मद्दत गर्न सक्षम महसुस गर्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

1. एक समूहको रूपमा सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: मानिसहरूलाई आफू र आफ्नो समुदायलाई मद्दत गर्न सक्षम महसुस गराउन तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ?
2. यदि आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न, चित्र 7 र 8 लाई रिफर गर्नुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यो चित्रमा मानिसहरू के गर्दैछन्?

#### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

- मानिसहरूलाई उनीहरूले विगतमा कसरी कठिनाइहरूको सामना गरेका छन् भन्ने सम्झाएर आफूमा विश्वास गराउन सशक्त बनाउनुहोस् - तिनीहरूलाई सोध्नुहोस्:
  - "तपाईंले त्यतिबेला सामना गर्न के गर्नुभयो?"
  - "तपाईंको परिवार र समुदायमा तपाईंलाई के सहायता छ?"
- कुन स्थिति र सेवाहरूले उनीहरूलाई मद्दत गर्न सक्छन् भन्नेबारे जानकारी दिनुहोस् ताकि उनीहरूले आफ्नो सुधारको बारेमा निर्णय लिन सक्नेछन्
- तिनीहरूको भावनात्मक रिक्तभरीको साथसाथै शारीरिक सुधार (जस्तै तिनीहरूको घरको पुनर्निर्माण) लाई "डि-स्ट्रेसिङ" (तनाव कम) गरेर र आराम गर्न समय निकालेर उनीहरूलाई आनन्द दिने गतिविधिहरू प्रवर्द्धन गर्नुहोस्।



## छलफल

आशावादी र भविष्यमा विश्वास गर्ने व्यक्ति र समुदायले संकटपछि दीर्घकालीन रूपमा राम्रो काम गर्छन्। यो चीजहरू कठिन वा दुःखी छैनन् भनेर बहाना गर्नेबारे होइन। बरू, अनुसन्धानले हामीलाई बताउँछ कि आशावादी भावना सुरक्षात्मक हुन्छ। आशाले हामीलाई कठिन समयहरूको व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न सक्छ। हामी मानिसहरूलाई कठिनाइमा सहायता गर्न र उनीहरूलाई आश्वासन दिएर आशावादी महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छौं।



छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कसरी मानिसहरूलाई आशा जगाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?

सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईं कसरी मानिसहरूलाई आशा गराउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?

सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

- तपाईंले हेरचाह गर्ने र मद्दत गर्न यहाँ हुनुहुन्छ भन्ने देखाउनुहोस्
- तिनीहरूलाई आश्वस्त गर्नुहोस् कि तिनीहरूका भावनाहरू सामान्य छन्
- उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि अहिले गाह्रो भए पनि अधिकांश मानिसहरू प्रकोपपछि निको हुन्छन्

चित्र 6



चित्र 7



चित्र 8

## विषय 3: राम्रो हेरचाह प्रदान गर्दा



**उद्देश्य:** सहभागी र सहयोगी सञ्चार कौशल र कार्यहरूको बुझाइको विकास गर्न हामीले अरूलाई राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न सक्छौं।

**मुख्य सन्देशहरू**

- सहायता र समुदायमा तपाईंको भूमिका प्रदान गर्नको लागि आफ्नो क्षमताको सीमाहरू जान्नुहोस् - आधारभूत भावनात्मक सहायता प्रदान गर्नुहोस् परामर्श होइन
- अरूलाई सहायता गर्दा आदर देखाउनुहोस्, समानुभूति देखाउनुहोस् र यदि तपाईं तिनीहरूको स्थितिमा हुनुहुन्थ्यो भने तपाईं कसरी सहायता गरिन चाहनुहुन्थ्यो भनेर सोच्नुहोस्



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू 1 र 9 देखि 12 सम्म। राम्रो संचार टिप्स पर्चा (पृष्ठ 36-37)

### छलफल

मनोसामाजिक सहायताले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भोगिरहेका मानिसहरूलाई उपचार वा परामर्श दिने होइन। यो सहायताको एक अधिक सरल रूप हो।



**छलफल निर्देशनहरू - आधारभूत मनोसामाजिक सहायता र परामर्शबीच के भिन्नता छ?**

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: आधारभूत मनोसामाजिक सहायताको लागि आवश्यक महत्त्वपूर्ण सीपहरू के हुन्? यो परामर्शभन्दा कसरी फरक छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- आधारभूत मनोसामाजिक सहायता भनेको तपाईंले वास्ता गर्नुहुन्छ भनेर देखाउनु, सो व्यक्तिले कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने उनीहरूलाई सुन्नु हो तर व्यक्तिलाई उनीहरू तयार भएकोभन्दा बढी भन्नका लागि प्रोत्साहित गर्ने प्रश्नहरू सोध्नु हुँदैन।
- आधारभूत मनोसामाजिक हेरचाह सबैभन्दा धेरै मानिसहरूले तिनीहरूलाई पुनः सुधारका लागि मद्दत गर्न आवश्यक छ
- थोरै संख्याका मानिसहरूलाई थप भावनात्मक सहायता चाहिन्छ, जस्तै परामर्श। आधारभूत मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्नेहरूको भूमिका ती व्यक्तिहरूलाई यी व्यावसायिक सेवाहरूसँग जोड्नु हो
- समुदायहरूमा विभिन्न सामाजिक सेवाहरू उपलब्ध छन् जसमा तपाईंले मानिसहरूलाई लिड्क गर्न सक्नुहुन्छ



चित्र 1



चित्र 9

## छलफल

दुःखमा परेका मानिसहरूलाई सहायता गर्दा हामीले प्रयोग गर्ने शब्दहरूमा विचार गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

### ▶ छलफल निर्देशनहरू - हामीले प्रयोग गर्ने शब्दहरूमा किन होसियार हुनुपर्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: हामीले प्रयोग गर्ने शब्दहरूमा किन होसियार हुनुपर्छ?

#### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- हामी प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई वर्णन गर्न 'पीडित' वा 'पागल' जस्ता नकारात्मक शब्दहरू प्रयोग गर्दैनौं। याद गर्नुहोस् भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू दर्दनाक घटनापछि सामान्य हुन्। आफ्नो भावना देखाउने मान्छे 'सन्की' हुँदैनन्।
- शब्दहरू पीडादायी हुन सक्छन्। हामीले मानिसहरूको बारेमा कसरी कुरा गर्छौं भन्नेमा र उनीहरूको शक्ति र क्षमताहरूलाई स्वीकार गर्ने शब्द प्रयोग गर्दा हामी सचेत हुन आवश्यक छ।
- हामीले मानिसहरूलाई यसरी सहायता गर्नुपर्छ कि त्यसले तिनीहरूलाई पुनः प्राप्ति गर्न सशक्त बनाउँछ।

### ▶ छलफल निर्देशनहरू - हामी कसरी मानिसहरूलाई आदर देखाउन सक्छौं?

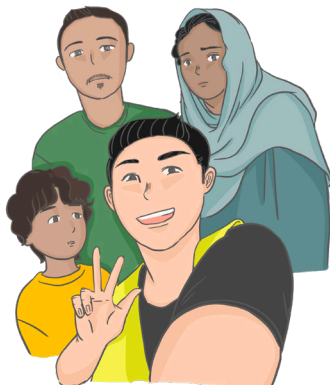
1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: हामी कसरी मानिसहरूलाई आदर देखाउन सक्छौं?
2. यदि आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न, चित्र 10, 11 र 12 लाई रिफर गर्नुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यी चित्रहरूमा के भइरहेको छ? यो समस्या किन हुन सक्छ?

#### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

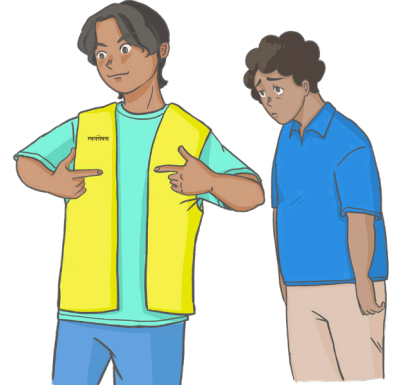
- तटस्थ लुगाहरू लगाउनुहोस् - कुनै पनि फेन्सी वा धेरै कुरूप हैन। हाम्रो उपस्थितिले सहायता प्रदान गर्न बाधा सिर्जना गर्न सक्छ त्यसैले हामीले सहायता गर्नेहरूलाई सम्मान गर्ने लुगा लगाउनेबारे सोच्न आवश्यक छ।
- मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्दा घाममा लगाउने चश्मा नलगाउनुहोस्, तपाईं सुन्दै हुनुहुन्छ भनेर मानिसहरूले तपाईंको आँखा हेर्न सक्ने हुनु आवश्यक छ।
- समुदायका अन्य सांस्कृतिक रूपमा सम्मानजनक मान्यताहरू पालना गर्नुहोस् - उदाहरणका लागि आफूले लगाएको टोपी खोल्नुहोस्।
- आफूलाई वा अरूलाई हानि हुने खतरा नभएसम्म मानिसहरूले तपाईंलाई भनेको कुरा तपाईं र तिनीहरूको बीचमा गोप्य राख्नुहोस्।



चित्र 10



चित्र 11



चित्र 12

## छलफल

हामीले संकटमा परेका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्ने तरिका धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आपतकालिन अवस्थाबाट गुज्रिएका व्यक्तिहरू धेरै विचलित, चिन्तित वा भ्रमित हुन सक्छन्। केही व्यक्तिहरूले आपतकालीन समयमा भएका घटनाहरूको लागि आफैलाई दोष दिन सक्छन्। मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्दा, शान्त रहन र समझदारी देखाउँदा संकटमा परेका मानिसहरूलाई अझ सुरक्षित भएको, बुझिएको, सम्मान गरिएको र उचित रूपमा हेरचाह गरिएको महसुस मद्दत गर्न सक्छ।



### छलफल निर्देशनहरू - राम्रो हेरचाहमा गर्न हुने र गर्न नहुने कुरा

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: हामीले कसरी मानिसहरूलाई राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न सक्छौं? हामीले मद्दत प्रदान गर्दा उपयुक्त व्यवहार के हुन्छ?
2. राम्रो हेरचाहको उदाहरणहरूमा छोटो छलफलको नेतृत्व गर्नुहोस्।
3. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यदि यी राम्रो व्यवहारका उदाहरणहरू हुन् भने, अनुपयुक्त व्यवहारका उदाहरणहरू के हुन सक्छन्?
4. राम्रो संचार युक्तिहरू दिनुहोस्, वा लिङ्क प्रदान गर्नुहोस्, सहभागीहरूले नउठाएका कुनै पनि बुँदाहरू छलफल गर्नुहोस्।

### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

#### राम्रो हेरचाह प्रदान गर्नको लागि:

- इमानदार र भरोसायोग्य हुनुहोस्
- मानिसहरूको आफ्नै निर्णय गर्ने अधिकारको सम्मान गर्नुहोस्
- सचेत हुनुहोस् र आफ्नो पूर्वाग्रह र पक्षपातलाई अलग गर्नुहोस्
- मानिसहरूलाई यो स्पष्ट गर्नुहोस् कि तिनीहरूले अहिले मद्दत अस्वीकार गरे पनि, तिनीहरूले फेरि पनि भविष्यमा मद्दतमाथि पहुँच गर्न सक्छन्
- गोपनीयताको सम्मान गर्नुहोस् र व्यक्तिको कथा गोप्य राख्नुहोस्, यदि यो उपयुक्त छ भने
- व्यक्तिको संस्कृति, उमेर र लिङ्गलाई विचार गरेर उचित व्यवहार गर्नुहोस्
- कुरा गर्नको लागि शान्त ठाउँ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्, र बाहिरी अवरोधहरू कम गर्नुहोस्
- व्यक्तिको नजिक रहनुहोस् तर उनीहरूको उमेर, लिङ्ग र संस्कृति अनुसार उपयुक्त दूरी राख्नुहोस्
- तिनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि तपाईं सुन्दै हुनुहुन्छ; उदाहरणका लागि, आफ्नो टाउको हल्लाउनुहोस् वा "अँ... हुम्..." भन्नुहोस्
- धैर्य र शान्त हुनुहोस्
- यदि तपाईंसँग छ भने, तथ्यात्मक जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। तपाईंलाई के थाहा छ र के थाहा छैन भन्नेबारेमा इमानदार हुनुहोस्। "मलाई थाहा छैन, तर म तपाईंको लागि यसको बारेमा पत्ता लगाउन प्रयास गर्नेछु।"
- व्यक्तिले बुझ्न सक्ने तरिकाबाट जानकारी दिनुहोस् - यसलाई सरल राख्नुहोस्
- तिनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र उनीहरूले तपाईंलाई बताएका कुनै पनि क्षति वा महत्त्वपूर्ण घटनाहरू, जस्तै उनीहरूले घर गुमाएको वा प्रियजनको मृत्यु भएको, लाई स्वीकार गर्नुहोस्।
- "मलाई धेरै माफ गर्नुहोस्। म कल्पना गर्न सक्छु यो तपाईंको लागि ठूलो दुःखको कुरा हो।"
- व्यक्तिको शक्ति र उनीहरूले आफूलाई कसरी मद्दत गरेका छन् भनेर स्वीकार गर्नुहोस्।
- मौन रहन दिनुहोस्

### राम्रो हेरचाह प्रदान गर्नको लागि गर्न नहुने:

- सहयोगीको रूपमा आफ्नो सम्बन्धको शोषण नगर्नुहोस्
- व्यक्तिलाई मद्दत गर्नको लागि कुनै पैसा वा सहयोग गर्न नभन्नुहोस्
- झूटा वाचा नगर्नुहोस् वा गलत जानकारी नदिनुहोस्
- आफ्नो कौशलताको बढाउँछढाउँ नगर्नुहोस्
- मानिसमा जबरजस्ती मद्दत नलादनुहोस्, र हस्तक्षेपकारी वा दबाव नदिनुहोस्
- मानिसहरूलाई उनीहरूको कथा सुनाउन दबाव नदिनुहोस्
- व्यक्तिको कथा अरूसँग शेयर नगर्नुहोस्
- कसैलाई आफ्नो कथा सुनाउन दबाव नगर्नुहोस्
- कसैको कथामा बाधा नहाल्नुहोस् वा हतार नगर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, आफ्नो घडी नहेर्नुहोस् वा धेरै छिटो नबोल्नुहोस्)
- यदि तपाईं व्यक्तिलाई छुनु उपयुक्त छ छैन भन्नेमा निश्चित हुनुहुन्न भने सो व्यक्तिलाई नछुनुहोस्
- तिनीहरूले के गरे वा गरेनन्, वा तिनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेछन् भनेर मूल्यांकन नगर्नुहोस्। नभन्नुहोस्: "तपाईंले त्यस्तो अनुभव गर्नु हुँदैन," वा "तपाईंले भाग्यमानी महसुस गर्नुपर्दछ कि तपाईं बाँच्नुभयो।"
- तपाईंलाई थाहा नभएका कुराहरू नबनाउनुहोस्
- धेरै प्राविधिक शब्दहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
- तिनीहरूलाई अरू कसैको कथा नभन्नुहोस्
- आफ्नो समस्याको बारेमा कुरा नगर्नुहोस्
- सबै मानिसहरूका समस्या उनीहरूका लागि तपाईंले नै समाधान गरिदिनुपर्छ भन्ने नसोच्नुहोस् र त्यस्तो व्यवहार नदेखाउनुहोस्
- व्यक्तिको शक्ति र आफ्नो हेरचाह गर्न सक्षम हुनुको भावना नहड्नुहोस्
- नकारात्मक शब्दहरूमा मानिसहरूको बारेमा कुरा नगर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, तिनीहरूलाई "सन्की" वा "पागल" नभन्नुहोस्)

## विषय 4: मनोसामाजिक सहायता सञ्चालन गर्दा



**उद्देश्य:** मानिसहरूसँग कसरी सम्पर्क गर्ने, सहायता प्रदान गर्ने, सहयोगी र सम्मानजनक कुराकानीमा संलग्न हुने भन्नेबारे सहभागीमा बुझाइको विकास गर्ने।

### मुख्य सन्देशहरू

- मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्ने पहिलो चरण भनेको आफ्नो परिचय दिनु र व्यक्तिलाई सुरक्षित भएको र हेरचाह गरिएको महसुस गराउन मद्दत गर्नु हो।
- मानिसहरूलाई कुरा गर्न र तिनीहरूको कथा शेयर गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् यदि तिनीहरू तयार छन् भने, तर उनीहरूलाई कुरा गर्न जबरजस्ती नगर्नुहोस् वा धेरै प्रश्नहरू सोधेर तिनीहरूलाई विवरणहरू भन्नको लागि भार नदिनुहोस्।
- राम्रोसँग सुनेर तपाईं हेरचाह गर्नुहुन्छ भन्ने देखाउनुहोस्



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्ड 5 र 13

### छलफल

हामीले मनोसामाजिक सहायता भनेको के हो भनेर कुरा गरेका छौं। हामीले मानिसहरूलाई सुरक्षित, शान्त, आशावादी, अरूसँग जोडिएको र आफूलाई मद्दत गर्न सक्षम महसुस गराउन मद्दत गर्ने महत्त्वपूर्ण कार्यहरूबारे पनि छलफल गरेका छौं। अब हामी मनोसामाजिक सहायता कसरी सञ्चालन गर्छौं, हामी कसरी मानिसहरूसँग सम्पर्क गर्छौं, हामी कसरी कुराकानी सुरु गर्छौं र राम्रो, सक्रियरूपमा सुन्नुको महत्त्वको बारेमा कुरा गर्दैछौं।



### छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कसरी सहायता प्रदान गर्न सुरु गर्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: दुःखी भएको व्यक्तिलाई तपाईं कसरी सहायता गर्न थाल्नुहुन्छ?
2. यदि आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न, चित्र 13 देखाउनुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यो चित्रमा के भइरहेको छ?

### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

- मैत्रीपूर्ण परिचयको साथ, तिनीहरूलाई आफ्नो नाम बताउनुहोस् र तपाईं यहाँ मद्दत गर्नका लागि आउनुभएको छ भनेर भन्नुहोस्
- हात मिलाउने वा सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त अभिवादन गर्ने
- तपाईं हेरचाह गर्नुहुन्छ भन्ने देखाउनुहोस् र खुला र मित्रवत भएर मद्दत गर्न यहाँ हुनुहुन्छ भन्ने देखाउनुहोस्



### छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कुराकानी कसरी सुरु गर्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईं आफ्नो कुराकानी कसरी सुरु गर्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

उक्त व्यक्ति कस्तो महसुस गर्दै छन् भन्ने सोध्नुहोस्:

- "आज कस्तो हुनुहुन्छ?"
- यदि तिनीहरू कुरा गर्न चाहन्छन् कि सोध्नुहोस्:
  - "यदि तपाईं घटनापछि के भयो भन्नेबारे तपाईंको कथा भन्न र शेयर गर्न चाहनुहुन्छ भने म सुन्नका लागि यहाँ छु?"
- सोध्नुहोस् कि तिनीहरूको आवश्यकता वा चिन्ताहरू के हुन्:
  - "के तपाईंसँग शेयर गर्न मन लागेका कुनै आवश्यकता वा चिन्ताहरू छन्?"

▶ छलफल निर्देशनहरू - मानिसहरूले तपाईंलाई आफ्नो कथा सुनाउँदा तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: मानिसहरूले तपाईंलाई आफ्नो कथा सुनाउँदा तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ?

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

- तिनीहरूलाई आश्चर्य गर्नुहोस् कि तिनीहरूका भावनाहरू सामान्य छन्
- विपद्को बेला आफू र आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्नु सही कुरा हो भनी तिनीहरूलाई आश्चर्य पार्नुहोस्
- उनीहरूलाई निको हुने आशा छ भनी आश्चर्य पार्नुहोस् र उनीहरूले विगतमा कठिनाइहरूको सामना कसरी गरेका छन् भनी सोध्नुहोस्:
  - "तपाईंले कठिन समयको सामनामा मद्दत गर्न विगतमा के गर्नुभयो?"
- याद गर्नुहोस् कि तपाईंले केही भन्न आवश्यक पर्दैन, व्यक्तिलाई कुरा गर्न दिनु र उनीहरूलाई सुनिइरहेको महसूस गर्नमा मद्दत गर्नु मनोसामाजिक सहायताको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो।

▶ छलफल निर्देशनहरू - आवश्यकता र चिन्ता भएका मानिसहरूलाई के भन्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: आवश्यकता र चिन्ता भएका मानिसहरूलाई तपाईं के भन्नुहुन्छ?

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

- मानिसहरूलाई उनीहरूले विगतमा कसरी कठिनाइहरूको सामना गरेका छन् भन्ने सम्झाएर आफूमा विश्वास गराउन सक्षम बनाउनुहोस् - तिनीहरूलाई सोध्नुहोस्:
  - "तपाईंले त्यतिबेलालाई सामना गर्न के गर्नुभयो?"
  - "तपाईंको परिवार र समुदायमा तपाईंहरूलाई के सहायता छ?"
- तिनीहरूलाई सान्दर्भिक सेवाहरूमा लिइक गर्नुहोस् (स्थानीय समुदाय रेफरल गाइड हेर्नुहोस्), यदि उनीहरूले तिनीहरूको आवश्यकताहरू पूरा गर्न मद्दत गर्छन् भने
- मद्दत प्रदान गर्न सक्ने अन्य सेवाहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस्





▶ छलफल निर्देशनहरू - तपाईं समस्यामा परेका मानिसहरूलाई कसरी राम्रोसँग सुन्न सक्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: दुःखमा परेका मानिसहरूलाई तपाईं कसरी राम्ररी सुन्न सक्नुहुन्छ?
2. उपयुक्त शारीरिक भाषा र प्रोत्साहनजनक शब्द र ध्वनिहरूको प्रयोग गरेर प्रदान गरिएका उदाहरणहरूलाई बलियो बनाउनुहोस्।

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

- राम्रोसँग सुन्नु सक्रिय रूप हो, सचेत हुन आवश्यक छ।
- आफ्नो शारीरिक भाषाको बारेमा सोच्नुहोस्। तपाईं कसरी उभिर हुनुहुन्छ, कहाँ र कसरी आफ्नो शरीरको स्थिति र आँखाको सम्पर्क राख्नुभएको छ त्यो महत्वपूर्ण छ मानिसहरूलाई तपाईंले पूर्ण ध्यान दिएको देखाउनका लागि
- 'अः-हुम्', वा 'अम्' जस्तो साना आवाजका प्रोत्साहनदायी शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्, व्यक्तिले कुरा गरिरहेको बेला तपाईंले सुनिरहनुभएको छ भन्ने देखाउनुहोस्।
- ती व्यक्तिले तपाईंलाई के भनेका छन् भनेर तपाईंको आफ्नै शब्दमा पुनः वाक्यांश वा संक्षेपमा भन्नुहोस्

▶ छलफल निर्देशनहरू - तपाईं कुराकानी कसरी अन्त्य गर्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईं आफ्नो कुराकानी कसरी समाप्त गर्नुहुन्छ?
2. आवश्यक भएमा, सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्न, चित्र 5 र 13 देखाउनुहोस्, र सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: यी चित्रहरूमा स्वयंसेवकहरू के गर्दै छन्?

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

- तपाईंसँग भएको कुनै पनि जानकारी दिनुहोस् जसले तिनीहरूको पुनः सुधारमा सहायता गर्न सक्छ
- गुडबाई (नमस्कार) भन्नुहोस् र तिनीहरूलाई राम्रो कामना गर्नुहोस्, सहायताको लागि कुनै पनि वाचा नगर्नुहोस् जुन तपाईंले पूरा गर्न सक्नुहुन्न।



चित्र 5



चित्र 13



# विषय 5: अरूलाई सहायता गर्दै गर्दा आफ्नो हेरचाह गर्ने



**उद्देश्य:** अरूलाई मद्दत गर्दा आफ्नै हेरचाहको महत्त्वको बारेमा सहभागीको जागरूकता विकास गर्ने।

**मुख्य सन्देशहरू**

- तपाईंको जीवनको कल्याणको लागि यी 5 तरिकाहरू अपनाउँदा तपाईंको खुशी र स्वास्थ्यमा सुधार हुनेछ
- साना चीजहरूको महत्त्व हुन्छ, केवल निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं तिनीहरूलाई प्रायः गर्नुहुन्छ
- कठिन समयमा, जस्तै प्रकोपपछि, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यलाई थप ध्यान दिएर हेरचाह गर्न आवश्यक छ, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंमा आनन्द ल्याउने कामहरू गरिरहनुभएको छ, तपाईंलाई आराम गर्न मद्दत गर्ने र तपाईंले प्रकोपअघि गर्नुभएको जस्तै "पूर्ण ताजा र स्वस्थ" रहनुभएको छ।



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** स्वास्थ्य कल्याणका 5 तरिकाहरूको 'ह्यान्डआउट' वा लिङ्क

## छलफल

अरूलाई मद्दत गर्नु प्रतिफलमूलक काम हो र यसले हामीलाई सन्तुष्टी महसुस गराउन सक्छ। यद्यपि, यो अक्सर तनावपूर्ण हुन सक्छ र हामीलाई दुःखी बनाउन सक्छ। अरूलाई राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न आफ्नो हेरचाह गर्नु एक महत्त्वपूर्ण भाग हो।



**छलफल निर्देशनहरू - मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्दाका केही चुनौतीहरू के हुन्?**

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्दा तपाईंले सामना गर्ने सबै केही चुनौतीहरू के हुन सक्छन्?

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

- चुनौतीपूर्ण परिस्थितिहरूमा बाँचिरहेका मानिसहरूलाई देख्दा गाह्रो भएर, हामीले कसरी मद्दत गर्न सक्छौं भनेर जान्दा मानिसका समस्याहरू निकै ठूलो लाग्न सक्छन्
- यसले तपाईंलाई मानिसहरूका कथाहरू सुनेर भावुक बनाउन सक्छ
- तपाईंले पनि विपदको अनुभव गर्नुभएको हुन सक्छ र भावनात्मक रूपमा आफैँ प्रभावित भएको हुन सक्छ
- जब तपाईंले भावनात्मक सहायता प्रदान गर्नुहुन्छ (आश्रय निर्माण वा गैर-खाद्य वस्तुहरू दिनुभएजस्तो होइन) तपाईंले के गर्नुभयो वा हासिल गर्नुभयो भनेर देख्न सक्नुहुन्न किनभने सुन्नु भनेको "मद्दत गर्न केही गरेको" होइन जस्तो महसुस हुन सक्छ, यसले तपाईंलाई शक्तिहीन महसुस गराउन सक्छ
- तपाईंलाई यति धेरै गर्नुछ कि भन्ने लाग्न सक्छ त्यसैले विश्राम लिन र पर्याप्त आराम गर्न सक्नुहुने छैन, र परिणामस्वरूप तपाईंले आफैँलाई थकानको जोखिममा रहेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

## छलफल

आफ्नो तनाव र स्वास्थ्य कल्याण व्यवस्थापन गर्ने उपकरण र रणनीति हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो सबैभन्दा उपयोगी हुन्छ जब तपाईंले यसलाई आफ्नो दैनिक दिनचर्याको एक हिस्सा बनाउनुहुन्छ र यी रणनीतिहरूलाई अभ्यास गर्नुहुन्छ, तपाईं एक मनोसामाजिक सहायताको भूमिकामा हुनुहुन्न भने पनि। यसरी, जब तपाईंलाई साँच्चै यो आवश्यक हुन्छ, तपाईंलाई थाहा हुन्छ यो के गर्ने भनेर।

तपाईंको कल्याण प्रबन्ध गर्नेबारे सोच्ने एउटा राम्रो तरिका कल्याणका 5 तरिकाहरू (5 Ways to Wellbeing) प्रयोग गर्नु हो। कल्याणको लागि 5 तरिका (5 Ways to Wellbeing) हरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:

1. थाहा पाउनुहोस्
2. सक्रिय हुनुहोस्
3. सिक्रे क्रम जारी राख्नुहोस्
4. जोडिनुहोस्
5. दिनुहोस्।



## गतिविधि निर्देशनहरू - कल्याणका लागि 5 तरिकाहरू

1. कल्याणका 5 तरिकाहरूको पर्चा बाँड्नुहोस्
2. सहभागीहरूलाई सूचना लिनुस् (Take Notice) बाट सुरु गरी कल्याणका 5 तरिकामध्ये प्रत्येकको कसरी अभ्यास गर्न सक्छन् भन्ने उदाहरणहरू शेयर गर्न लगाउनुहोस्।

### कल्याणको 5 तरिकाहरू परिचालनका उदाहरणहरू:

1. थाहा पाउनुहोस्। आफ्नो वरपरका चीजहरूका लागि रोकिन, सोच्न र ध्यान दिनको लागि एक क्षण लिनुले तपाईंलाई आराम गर्न र आफ्नो वातावरणमा जोडिन मद्दत गर्दछ।
2. सक्रिय हुनुहोस्। शारीरिक गतिविधि हाम्रो शरीर र हाम्रो दिमागको लागि राम्रो हुन्छ। तपाईंको शरीरलाई चलाउने र तपाईंको मुटुलाई पम्प गर्ने कुनै पनि कुराको महत्व हुन्छ।
3. सिक्रे जारी राख्नुहोस्। जिज्ञासु हुनु र नयाँ सीपहरू सिक्नुले तपाईंको दिमागलाई चलाइरहन्छ - नयाँ चीजहरू प्रयास गर्नुहोस्!
4. जोडिनुस्। हाम्रा साथीहरू र परिवारसँग हाँसे र समय बिताउने गर्नाले हामीलाई हाम्रो समुदायको हिस्सा भएको महसुस गर्न मद्दत गर्छ।
5. दिनुस्। आफ्नो समयको साथ उदार हुनुहोस्, छिमेकी वा स्वयंसेवकलाई मद्दत गर्नुहोस् दयालु हुनु र अरुको लागि काम गर्नुले उनीहरूलाई मद्दत मात्र गर्दैन, हामीलाई पनि राम्रो महसुस गराउँछ।

## छलफल

आज हामीले दुःखदायी अनुभवको समयमा र त्यसपछि मानिसहरूलाई कसरी राम्रो भावनात्मक सहायता र हेरचाह प्रदान गर्न सक्छौं भनेर छलफल गरेका छौं। जब तपाईं मानिसहरूलाई सहायता गर्नुहुन्छ, आधारभूत मनोसामाजिक सहायता र परामर्शबीचको भिन्नता याद गर्नुहोस्, तपाईंले गर्नसक्नेभन्दा बढी गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। व्यक्तिको समस्याहरू समाधान गर्ने तपाईंको भूमिका होइन, तर तिनीहरूलाई आफैले समाधान गर्न सक्षम महसुस गराउन सहायता गर्नुचाहिँ तपाईंको भूमिका हो। मानिसहरू आफ्नो अवस्था वा अनुभवहरूबाट निराश हुन सक्छन्, यो तपाईंको बारेमा होइन, यसलाई व्यक्तिगत रूपमा नलिने प्रयास गर्नुहोस्।

याद गर्नुहोस् कि तपाईंलाई भावनात्मक रूपमा पनि प्रभावित हुनु र तपाईंलाई आवश्यक पर्दा आफ्नो परिवार, साथीहरू वा अन्य विश्वसनीय व्यक्तिबाट सहयोग खोज्नु राम्रो होइन। आफ्नो अनुभव शेयर गर्नुहोस्, हाँस्नुहोस् र आफ्ना प्रियजनहरूलाई सहायता गर्नुहोस्। आफूलाई गति दिनुहोस्। आफूलाई ताजा र स्वस्थ राख्न आराम गर्नुहोस् र रमाइलो चीजहरू गर्नुहोस्।

हाम्रो आजको सत्रको एक हिस्सा भएकोमा धन्यवाद। मलाई आशा छ कि तपाईंले आफ्नो परिवार, साथीहरू र समुदायलाई सहयोग गर्न मद्दत गर्ने केही नयाँ सीपहरू सिक्नुभएको छ।

# अन्वेषण गर्नुपर्ने थप विषयहरू

यस खण्डमा अतिरिक्त विषयहरू समावेश छन् जुन तपाईंले आफ्ना सहभागीहरूसँग अन्वेषण गर्न चाहनुहुन्छ। यी सत्रहरू आधारभूत मनोसामाजिक सहायता सत्रका विषयहरूमा निर्माण हुन्छन् र यदि तपाईंले आफ्ना सहभागीको सीपहरू अति आधारभूत मनोसामाजिक सीपभन्दा बाहिर विस्तार गर्न चाहनुहुन्छ भने उपयोगी हुनेछ।

यस खण्डको प्रत्येक विषयले 10-15 मिनेटको समय लिनेछ र आधारभूत मनोसामाजिक सहायता सत्रमा समावेश गरिएका 1 देखि 5 सम्मका विषयहरूको अन्त्यमा थप्न सकिन्छ। विषयहरू कुनै पनि क्रममा आधारभूत मनोसामाजिक सहायता सत्रमा थप्न सकिन्छ, तपाईंले सत्रहरूमध्ये एक मात्र वा सबै पाँच थप्न सक्नुहुन्छ। यो सबै तपाईंको सहभागीको बारेमा तपाईंले जान्न चाहनुहुने कुरामा निर्भर गर्दछ। आधारभूत मनोसामाजिक सहायता सत्रमा थप्नका लागि कुन अतिरिक्त विषयहरू उपयोगी हुनेछन् भनी निर्धारण गर्नको लागि तपाईंले आफ्नो समुदायसँग परामर्श गर्नका लागि सिफारिस गरिन्छ।

## विषय 6: व्यक्तिहरूलाई व्यावसायिक सहायताको लागि रिफर गर्दा



**उद्देश्य:** कहिले मानिसहरूलाई विशेषज्ञ प्रदायकहरूबाट थप सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ, पारिवारिक हिंसाका लक्षणहरू र मानिसहरूलाई सुरक्षित रूपमा कुरा गर्न र सहायता खोज्न कसरी प्रोत्साहित गर्ने भन्नेबारे सहभागीमा बुझाइको विकास गर्ने।



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू 14 देखि 17 सम्म। रेफरल मार्गको ह्यान्डआउट्स।

### छलफल

धेरैजसो मानिसहरूले प्रकोप र अन्य संकटका घटनाहरूपछि राम्रो गर्न सक्छन्, केही मानिसहरूलाई भने थप सहयोग चाहिन्छ। मनोसामाजिक सहायता आधारभूत सीप र गतिविधिहरू हुन् जसले मानिसहरूलाई राम्रो महसुस गर्न र अरूसँग जोडिन मद्दत गर्न सक्छ। यद्यपि, केही व्यक्तिहरूको लागि उनीहरूलाई सामना गर्न मद्दत गर्नका लागि थप विशेष सहयोग चाहिन्छ। एक समर्थकको रूपमा तपाईंको सहायताको सीमाहरू जान्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ र तपाईंले मानिसहरूको अरू कोहीलाई पठाउनु पर्ने हुन सक्छ जसले उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने कुराहरू उपलब्ध गराउन सक्नु।



### छलफल निर्देशनहरू - तपाईं यी चित्रहरूमा के देख्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई चित्र कार्डहरू 14, 15, 16 र 17 देखाउनुहोस्
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यी तस्वीरहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- सामुदायिक स्वयंसेवकहरू एक दुःखी व्यक्तिलाई हेर्दै
- घरेलु हिंसाका लक्षणहरू अवलोकन गर्दै सामुदायिक स्वयंसेवक
- एक सामुदायिक स्वयंसेवकले फोनमार्फत कल्याण सेवामा रेफरल गर्दै

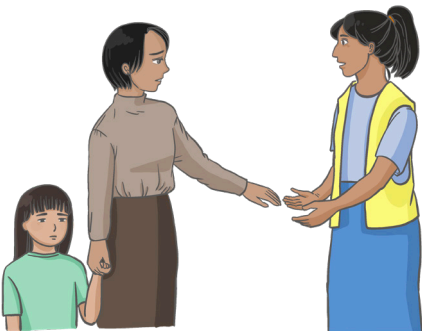


### छलफल निर्देशनहरू - हामीले व्यावसायिक सहायताको लागि व्यक्तिलाई कहिले रिफर गर्नुपर्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: हामीले व्यक्तिलाई कहिले व्यावसायिक सहायताको लागि रिफर गर्नुपर्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- यदि व्यक्ति धेरै भावनात्मक रूपमा व्यथित छ र तपाईंको सहायता पर्याप्त छैन
- यदि व्यक्ति गम्भीर भावनात्मक आवश्यकताहरू वा गम्भीर खराब विचारहरूको बारेमा कुरा गर्न थाल्छ, र तपाईं तिनीहरूको भावनात्मक अवस्थाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ।
- यदि तपाईंले हिंसाका लक्षणहरू देख्नुभयो वा व्यक्तिले तपाईंलाई आफ्नो घरमा हुने दुर्व्यवहार वा हिंसाको बारेमा बतायो भने
- यदि सो व्यक्तिले तपाईंलाई बलात्कृत वा यौन दुर्व्यवहार भएको बताउँछ भने, उसलाई पुलिस वा अस्पतालबाट तत्काल हेरचाह चाहिन्छ।



चित्र 14



चित्र 15



चित्र 16

## छलफल

दुर्भाग्यवश, केही व्यक्तिहरूले आफ्नो घर र समुदायमा हिंसाको अनुभव गर्छन्। अनुसन्धानले हामीलाई बताउँछ कि संकटका घटनाहरूपछि समुदायहरूमा क्रोध र हिंसा बढ्छ। समर्थकको रूपमा यो महत्त्वपूर्ण छ कि हामी यसबारे सचेत छौं र उनीहरूले हिंसाको अनुभव गरिरहेका छन् भनी हामीसँग शेयर गर्ने मानिसहरूलाई सहायता गर्न सक्यौं।

### ▶ प्रश्न: पारिवारिक हिंसा भनेको के हो ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: पारिवारिक हिंसा भनेको के हो?

#### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- पारिवारिक हिंसामा कुटपिट, मुक्का, लात, थप्पडजस्ता शारीरिक हिंसा पर्छन्। यो सामान्यतया एक महिला, अर्को पुरुष, वा एक बच्चाविरुद्ध एक पुरुषद्वारा गरिने अपराध हो। दाजुभाइ दिदीबहिनीमा पनि यो हुन सक्छ।
- पारिवारिक हिंसामा बलात्कार वा यौन आक्रमणसहित यौन दुर्व्यवहार हुन्छ।
- पारिवारिक हिंसामा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक दुर्व्यवहार र उत्पीडन समावेश हुन्छ जसमा चिच्याउने वा नकारात्मक नामले बोलाउने, अर्को व्यक्तिको आवतजावत वा गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्ने व्यक्ति, व्यक्तिलाई डरलाग्दो महसुस गराउने व्यवहार, र ग्यास लाइटिङ (पीडितलाई आफ्नै अनुभवहरूमाथि शंका गर्ने बनाउने) समावेश हुन्छ।
- पारिवारिक हिंसामा आर्थिक दुरुपयोग समावेश हुन्छ, जसमा अर्को व्यक्तिको आर्थिक नियन्त्रण, उसको खरिद, र कसरी, कहिले, र किन तिनीहरूले आफ्नो पैसा ह्यान्डल गर्छन् लगायतका पर्छन्।

### ▶ छलफल निर्देशनहरू - यदि कसैले पारिवारिक हिंसाको अनुभव गरिरहेको छ भने तपाईंले के गर्नुपर्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यदि कसैले पारिवारिक हिंसाको अनुभव गरिरहेको छ भने तपाईंले के गर्नुपर्छ?

#### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- तपाईंले ध्यानपूर्वक र एकाग्र भएर सुन्नुपर्छ।
- यदि तपाईं फोनमा वा भर्चुअल रूपमा बोल्दै हुनुहुन्छ भने, तिनीहरू सुरक्षित छन् र यो बोल्ने सुरक्षित समय हो भनी यकिन गर्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई विश्वास गर्नुहोस्।
- शेयर गर्नुभएकोमा उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तपाईंले उनीहरूलाई सकेसम्म समर्थन गर्नुहुनेछ।
- उनीहरूलाई सोध्नुहोस् यदि उनीहरूसँग अब के गर्न चाहन्छन् भन्ने विचार छ कि।
- तिनीहरूलाई तपाईंको प्याकेटमा सूचीबद्ध सान्दर्भिक पारिवारिक हिंसा र/वा घरेलु हिंसा संसाधनहरूमा जोडाउनुस्।



चित्र 17

## विषय 7: प्रकोपबाट पुनः प्राप्ति



**उद्देश्य:** अरूलाई मद्दत गर्दा आफ्नै हेरचाहको महत्त्वको बारेमा सहभागीको जागरूकता विकास गर्न।

**मुख्य सन्देशहरू**

- पुनः प्राप्ति एक लामो प्रक्रिया हुन सक्छ, तर अधिकांश मानिसहरू निको भएपछि बलियो हुन्छन्
- उदास, क्रोधित, निराश, गर्व गर्नु, भाग्यशाली हुनुजस्ता पुनः प्राप्तिको समयमा धेरै फरक चीजहरू महसुस गर्नु सामान्य र ठीक छ।
- तपाईंलाई निको बनाउन मद्दत गर्न आफ्नो साथी र परिवारको प्रयोग गर्नुहोस्, उनीहरूसँग कुरा गर्नुस् र सँगै समय बिताउनुस्
- तपाईंलाई मनपर्ने चीजहरू दोहोर्याउनुस्



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू, 2, 3, 4, 19 देखि 21 सम्म।

### छलफल

प्रकोप र अन्य संकटहरूले मानिसहरू र तिनीहरूका समुदायहरूमा जटिल र दीर्घकालीन प्रभाव पार्छ। सबै समुदायहरू फरक छन्, तापनि अनुभवबाट, हामीलाई थाहा छ कि धेरै समुदायहरूले सामान्य रूपमा समान अनुभवहरू पाउनेछन्।

उदाहरणका लागि, प्रकोप वा अन्य संकटपछि एकदम सकारात्मक महसुस गर्नु सामान्य हो, मानिसहरूलाई उनीहरूले सफा गर्न र छिट्टै पुनर्निर्माण गर्न सक्षम हुनेछन् र धेरै मद्दत उपलब्ध हुनेछ जस्तो लाग्न सक्छ। यद्यपि, केही समयपछि, मानिसहरूलाई उनीहरूले प्रकोपको लगत्तै पछिको भन्दा खराब महसुस गर्न थाल्छन्। तिनीहरू थकित र निराश हुन्छन्। मद्दत गर्न आएका मानिसहरूले छोड्न सक्छन् र समुदायलाई के गर्ने थाहा नहुन सक्छ।

प्रकोपको सामना गर्न र त्यसबाट पुनः प्राप्ति गर्न लामो समय लाग्न सक्छ। पुनः प्राप्ति "रोलर-कोस्टर सवारी" जस्तै हुन सक्छ। मानिसहरू एक दिन राम्रो भावनाहरूसँग "उँचो" र त्यसपछि नराम्रो भावनासँग "निम्न" महसुस गर्न सक्छन्। यो अन्योलग्रस्त हुन सक्छ।

मानिसहरूलाई निको हुन र आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नको लागि समय दिन यो उपयोगी हुन सक्छ। धेरैजसो मानिसहरू केही समयपछि निको हुन्छन् र जब तिनीहरू बलियो हुन्छन्, तिनीहरू फेरि प्रकोप वा कठिन समय आइपरेमा त्यसको लागि थप तयार हुन्छन्।



चित्र 18

## छलफल निर्देशन - तपाईं यी चित्रहरूमा के देख्नुहुन्छ?

1. समूहलाई चित्रहरू 2, 3 र 4 देखाउनुहोस्
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यी तस्वीरहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- मानिस रोइरहेको
- मानिस क्रोधित देखिन्छ
- महिला स्तब्ध देखिन्छिन्

### छलफल

प्रकोपहरू स्तब्ध पार्ने हुन्छन् र यसले हामीबाट हाम्रा सामानहरू, घरहरू, छिमेकीहरूका घरहरू र प्रियजनसमेत खोल्न सक्छन्। मानिसहरूमा धेरै फरक अनुभूति र भावनाहरू हुनु सामान्य हो। नराम्रो महसुस गर्नु ठीक छ - राम्रोका साथै दुःखी, क्रोधित, निराश - तपाईंले कसरी सामना गर्नुभएकोमा गर्व गर्नुहुन्छ वा केही गुमाउनु नपरेकोमा भाग्यशाली हुनुहुन्छ। मानिसहरूलाई भावनाहरू महसुस गर्न र शोक गर्न आफूहरूलाई समय दिन प्रोत्साहन दिनु उपयोगी हुन्छ।

## छलफल निर्देशन - तपाईं यो तस्वीरमा के देख्नुहुन्छ?

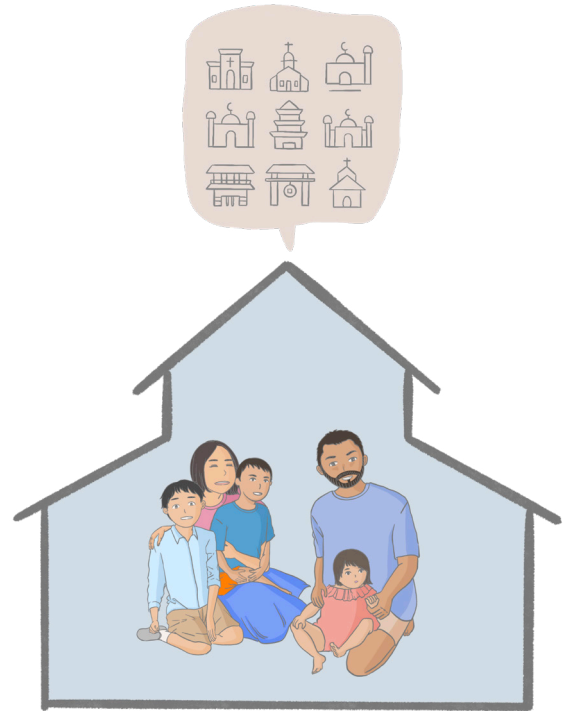
1. समूहलाई चित्र 19 देखाउनुहोस्।
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईंले यी चित्रहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- सामुदायिक केन्द्र/पूजा स्थलमा परिवार

### छलफल

जब मानिसहरू तयार महसुस गर्छन्, आफ्ना अनुभवहरू बाँड्दा र कोही दयालु व्यक्तिलाई के भयो भन्ने कुराले उनीहरूलाई के भएको छ भनेर बुझ्न र भविष्यतर्फ हेर्न मद्दत गर्न सक्छ। कुराकानीले मानिसहरूलाई आफू र आफ्नो परिवारलाई निको हुन मद्दत गर्न के गर्नुपर्छ भनेर योजना बनाउन मद्दत गर्न सक्छ। यसले मानिसहरूलाई नियन्त्रणमा अझ बढी महसुस गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ।



चित्र 19



## छलफल निर्देशन - तपाईं यो तस्वीरमा के देख्नुहुन्छ?

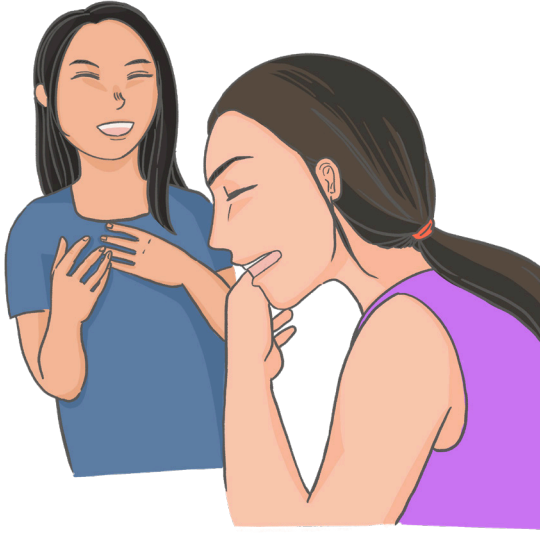
1. समूहलाई चित्रहरू 20 र 21 देखाउनुहोस्
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यी तस्वीरहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- महिलाहरू बोल्दै र हाँस्दै
- परिवार खेल्दै

### छलफल

परिवार र साथीहरूसँग गरिने सामाजिकताले मानिसहरूलाई आफूले भोगेको कुरा शेयर गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंलाई रमाइलो लाग्ने र सामान्यतया तपाईंलाई आनन्द दिने कुराहरू गर्नु तपाईंलाई फेरि राम्रो महसुस गराउने मद्दतको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मानिसहरूलाई सहायता गर्दा हामी उनीहरूलाई उनीहरूले रमाइलो गर्ने गतिविधिहरूमा भाग लिन प्रोत्साहित गर्न सक्छौं त्यसैले उनीहरूलाई उनीहरूको पुनः प्राप्तिमा निरन्तरता दिन मद्दत गर्नुहोस्।



चित्र 20



चित्र 21



## विषय 8: तनावमा कार्य गर्नुहोस्



**उद्देश्य:** हामीहरू र अरू दुवै पक्षमा तनावको शारीरिक र भावनात्मक सूचकहरूको बुझाइ सहभागीमा विकास गर्न।

**मुख्य सन्देशहरू**

- तनावले तपाईंको स्वास्थ्य, काम र पारिवारिक जीवनलाई गम्भीर रूपमा असर गर्न सक्छ
- तनावका लक्षणहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्, तिनीहरू तपाईंलाई आराम गर्न र आफ्नो हेरचाह गर्नको लागि तपाईंको शरीरले तपाईंलाई भन्ने तरिका हुन्।
- आराम र रमाइलो गतिविधिहरू तनावलाई हराउनको लागि उत्तम तरिका हो



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू 2, 21 देखि 25 सम्म।

### छलफल

तनाव सामान्य हो, यो खतरामा प्रतिक्रिया गर्ने हाम्रो शरीरको प्राकृतिक तरिका हो। तनावले हामीलाई चुनौतीपूर्ण समयको सामना गर्न मद्दत गर्न सक्छ। एड्रेनालिनजस्ता तनाव हार्मोनहरूले हामीलाई छिटो दौडन वा बलियो हुन मद्दत गर्दछ ताकि हामी खतराबाट बच्न सक्छौं। यद्यपि तनावले हामीले जानकारी लिने, सञ्चार गर्ने र निर्णय गर्ने तरिकालाई पनि असर गर्न सक्छ।

जब तनाव लामो समयसम्म रहन्छ यो हाम्रो शारीरिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ र हाम्रो सम्बन्धलाई असर गर्न सक्छ। यसले हामीलाई राम्रोसँग सुत्न रोक्न सक्छ, हामीलाई बिरामी हुने सम्भावना बढाउँछ, हामीलाई तौल बढाउन वा तौल घटाउन सक्छ। तनावले हाम्रो दिमागलाई पनि असर गर्छ - हामी चीजहरू राम्ररी याद गर्दैनौं र निर्णय गर्न गाह्रो हुन्छ।



चित्र 2



चित्र 22



चित्र 23

## ▷ छलफल निर्देशनहरू - तपाईंले यो चित्रमा के देख्नुहुन्छ?

1. समूहलाई चित्रहरू 2, 22 र 23 देखाउनुहोस्।
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यी तस्वीरहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- ढाड दुखाइसहितको मान्छे; मानिसलाई सुन्न समस्या छ; स्तब्ध देखिएको मान्छे।

### छलफल

मानिसहरूलाई तनावका सामान्य लक्षणहरू थाहा पाउनु उपयोगी हुन सक्छ। यसमा शारीरिक, भावनात्मक र व्यवहारात्मक संकेतहरूमा तनावको संकेतहरू समावेश छन्।

तनावका शारीरिक लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- सुत्ने समस्याहरू
- टाउको दुखाइ
- मांसपेशीको तनाव / शरीर दुखाइ
- छिटोछिटो मुटुको धडकन
- वाकवाकी

तनावको भावनात्मक र व्यावहारिक संकेतहरूमा निम्न समावेश छन्:

- अरूबाट अलगाव - मानिसहरूसँग रहन चाहँदैनन्
- झटका - फराकिलो आँखा, रित्तो अनुहार, के बोल्ने थाहा नहुने वा बोल्न गाह्रो हुने
- उफ्रिने - चर्को आवाजमा उफ्रनु, कास
- चिन्ता - धेरै चिन्तित हुने वा डराउनु।



चित्र 24

## ▷ छलफल निर्देशनहरू - तपाईंले यो चित्रमा के देख्नुहुन्छ?

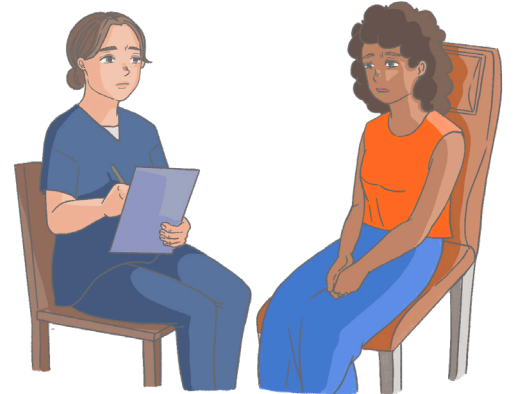
1. समूहलाई चित्रहरू 9 र 24 देखाउनुहोस्।
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईंले यी चित्रहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- परिवार स्वस्थकर खाना खाँदै
- एक परामर्शदातासँग कुरा गर्ने एक व्यक्ति

### छलफल

प्रियजनहरूसँग समय बिताउनु, वा आवश्यक भएमा, एक पेशेवरसँग कुरा गर्दा हामीलाई समस्याहरू र तनाव व्यवस्थापन गर्न र हाम्रो समय स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।



चित्र 9

▶ छलफल निर्देशनहरू - अरू कुन कुराहरूले हामीलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: अरू के कुराहरूले हामीलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्छ?

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

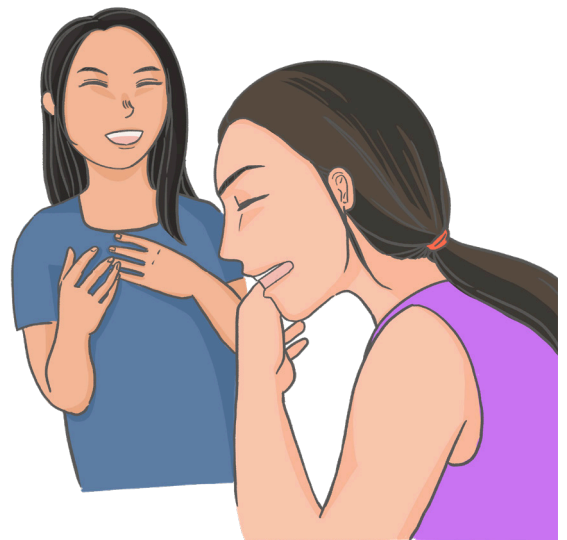
- कोही दयालु र तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई के भयो भन्नेबारे कुरा गर्दै, जस्तै साथी, परिवार वा अन्य विश्वसनीय व्यक्ति
- परिवार र साथीहरूसंगको भेटघाट (सामाजिकीकरण)
- आफूलाई रमाइलो लाग्ने कामहरू गर्दा सामान्यतया तपाईंलाई आनन्द मिल्छ

▶ छलफल निर्देशनहरू - तपाईं आफ्नो हेरचाह गर्न र आफ्नो तनाव कम गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: तपाईं आफ्नो हेरचाह गर्न र आफ्नो तनाव कम गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ?

**प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:**

- विश्राम लिनुहोस् र आराम गर्नुहोस्
- स्वस्थ खाना खानुहोस्
- व्यायाम गर्नुहोस्
- आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा फर्कनुहोस्
- यदि तपाईं आफैले आफ्नो तनाव कम गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईंले के भोग्नु भएको छ भन्नेबारे परामर्शदाताजस्ता एक पेशेवरसँग कुरा गर्नुहोस्



## विषय 9: बच्चाहरूलाई सुधार गर्न सहायता गर्दै



**उद्देश्य:** बालबालिकामा तनावका आधारभूत लक्षणहरू र प्रकोपबाट पुनः प्राप्ति गर्न उनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्नेबारे सहभागीको बुझाइ विकास गर्ने।

### मुख्य सन्देशहरू

- प्रकोप वा दर्दनाक घटनापछि वयस्कहरूजस्तै बच्चाहरू तनावमा हुनु सामान्य हो
- बच्चाहरूले सुरक्षित महसुस गर्न आवश्यक छ। आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले सान्त्वना दिनु पर्छ र बच्चाहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउन मद्दत गर्नुपर्छ
- बच्चाहरूलाई आफ्नो डर र चिन्ता शेयर गर्न आवश्यक हुन्छ। आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले सुन्नु र यो सामान्य हो र तिनीहरू यहाँ उनीहरूको हेरचाह गर्नका लागि छन् भन्ने आश्वस्त पार्नु आवश्यक छ
- दिनचर्याहरूले बच्चाहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्दछ, परिवारको रूपमा तपाईंले विपद्अघि गर्नुभएको जस्तो सामान्य गतिविधिहरू सँगै गरिरहने प्रयास गर्नुहोस्।



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** चित्र कार्डहरू 25 देखि 27 सम्म।

### छलफल

वयस्कहरूजस्तै, बच्चाहरूले तनाव र संकटको अनुभव गर्छन्। यद्यपि, बच्चाहरूमा तनाव र संकटका लक्षणहरू फरक हुन्छन्। बच्चाहरूले सुरक्षित महसुस गर्न, हेरचाह गरिन र आफ्नो चिन्ताहरूलाई शेयर गर्न सक्षम हुनु आवश्यक छ।

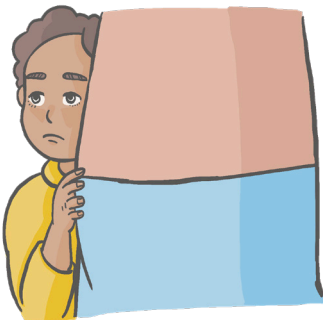


**छलफल निर्देशनहरू - तपाईं यी चित्रहरूमा के देख्नुहुन्छ?**

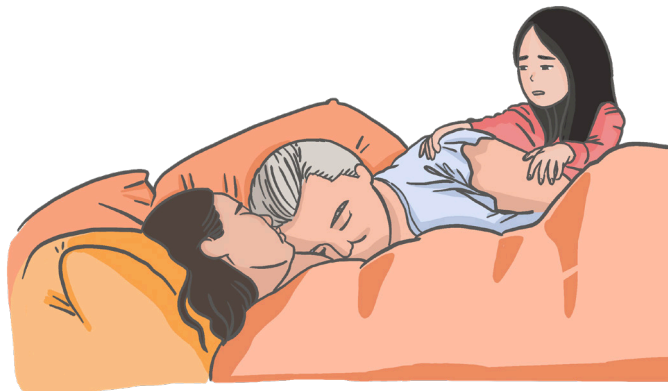
1. सहभागीहरूलाई चित्र कार्डहरू 26, 27 र 28 देखाउनुहोस्।
2. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: यी तस्वीरहरूमा के देख्नुहुन्छ?

### प्रतिक्रियाहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छ:

- पेट दुखेको बच्चा
- बाबुआमालाई समातिरहेको बच्चा
- बच्चा आमाबाबुसँग ओछ्यानमा सुत्न जाँदैछ



चित्र 25



चित्र 26



चित्र 27

## ▶ छलफल निर्देशनहरू - बच्चाहरूले उनीहरू तनावग्रस्त छन् भनेर कसरी देखाउँछन्?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: केटाकेटीहरूले आफू तनावग्रस्त भएको कसरी देखाउँछन्?

**सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:**

- वयस्कहरू जस्तो नभई बच्चाहरूले तपाईंलाई "म तनावमा छु" भन्न सक्दैनन्।
- बरू तिनीहरूले शारीरिक संकेतहरू देखाउन सक्छन्:
  - पेट वा टाउको दुखेकोबारे गुनासो
  - खान मन नलाग्ने
- तिनीहरूले फरक व्यवहार गर्न सुरु गर्न सक्छन्:
  - राम्ररी निन्द्रा लाग्दैन
  - सजिलै रुने
  - आक्रामक हुने वा छिटो रिसाउने
  - तर्सने र चीजहरूसँग डराउने
  - तिनीहरूका आमाबाबु / हेरचाहकर्ताहरूमा 'टाँसिरहने' र सधैं नजिक हुन चाहने
  - अन्य बच्चाहरूसँग कुरा गर्न वा खेल्न नचाहने
  - उनीहरू 'पछाडि जाँदैछन्' जस्तो लाग्न सक्छ - उनीहरूले सानो बच्चा हुँदा गरेजस्तै गरी केटाकेटीपनमा फर्कने, जस्तै आफ्ना आमाबाबुको ओछ्यानमा सँगै सुत्ने, ओछ्यानमा पिसाब फेर्ने
- बच्चाहरूले खेल्न र रमाइलो गर्नेदेखि तनावका लक्षणहरू देखाउने बीचमा छिट्टै परिवर्तन गर्न सक्छन्। यो बच्चाहरूको लागि एक दर्दनाक घटनापछि पनि खेल्नु सामान्य हो र यसको मतलब उनीहरू शोक गर्दैनन् भन्ने होइन





## छलफल निर्देशनहरू - आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले बच्चाहरूलाई कसरी सहायता गर्न सक्छन्?

1. सहभागीहरूलाई एक समूहको रूपमा सोध्नुहोस्: आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले बच्चाहरूलाई कसरी सहायता गर्न सक्छन्?

### सहभागीहरूबाट प्रतिक्रियाहरू लिनुहोस्, जस्तै:

- बच्चाहरूलाई आफ्ना साथीहरूसँग खेलन प्रोत्साहन दिनुहोस्
- आफ्ना बालबालिकाको डरलाई सुन्नुहोस् र सान्त्वना दिनुहोस्
- सम्मानपूर्वक सुन्नुहोस्, बालबालिकालाई डर मानेको भएर मूर्ख नबनाउनुहोस्
- बच्चाहरूलाई के भयो भन्नेबारे प्रश्नहरू सोध्न प्रोत्साहन दिनुहोस् र उनीहरूलाई प्रकोप बुझ्न र अर्को पटक केही हुँदा आफूलाई सुरक्षित राख्न उनीहरूले के गर्न सक्छन् भन्ने मद्दतको लागि जानकारी दिनुहोस्।
- तिनीहरूसँग खेल्नुहोस् र रमाइलो चीजहरू सँगै गर्नुहोस्
- बच्चाहरूलाई सामान्य गतिविधिहरूमा संलग्न गराउनुहोस् र पारिवारिक दिनचर्याहरू कायम राख्नुहोस्, जस्तै सँगै खाने, सँगै पढ्ने, परिवारलाई भेट्ने। दिनचर्याहरूले जीवनलाई सामान्य र सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्दछ
- खान मन नलाग्ने: परिवारको रूपमा सँगै खाने प्रयास गर्नुहोस्, आमाबाबुले बच्चाहरूलाई खानाको लागि जबरजस्ती गर्नु हुँदैन तर खानाको समयलाई रमाइलो र आरामदायी बनाउन प्रयास गर्नुहोस्, राम्रो रोल मोडेल बन्नुहोस् र खानाको समयमा राम्रोसँग खानुहोस्।
- सुत्ने समस्याहरू: सुत्ने समयको दिनचर्याले बच्चाहरूलाई राम्रोसँग निदाउन मद्दत गर्न सक्छ, जस्तै सुत्नुअघि व्यायाम नगरी केही शान्त समय बिताउनु, ओछ्यानमा कथा सुनाउनु, अँगालो हाल्नु।



# विषय 10: हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, लिङ्क गर्नुहोस्



**उद्देश्य:** सहभागीहरूलाई मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचारको हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, लिङ्क गर्नुहोस् (Look, Listen, Link) सिद्धान्तको परिचय गराउन।

**मुख्य सन्देशहरू**

- मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार एक मनोसामाजिक सहायता तरिका हो
- तीनवटा आधारभूत कार्य सेटहरू छन् - हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, र लिंक गर्नुहोस् - जसले मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार दृष्टिकोणलाई मार्गदर्शन गर्दछ।



**समय:** 10 मिनेट



**सामग्री :** ऐच्छिक, मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार: अष्ट्रेलियामा प्रकोपबाट प्रभावित मानिसहरूलाई सहयोग गर्दै (अंग्रेजी), अष्ट्रेलियन रेड क्रस वेबसाइट हेर्नुहोस्

## छलफल

मनोसामाजिक सहायता गतिविधिहरू विविध हुन्छन् र विभिन्न तरिकामा लागू गर्न सकिन्छ। फराकिलो सञ्चार सन्देशहरूदेखि समूह सहायतादेखि लिएर एक एक जनाको बीचमा अन्तरक्रियामा। मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार मनोसामाजिक सहयोगको लागि एक पद्धति हो जुन प्रायः आपतकालिन समयमा वा केही समयपछि प्रयोग गरिन्छ। यो विशेषगरी ठूलो मात्राको आपतकालीन अवस्थामा उपयोगी हुन्छ। मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचारका सिद्धान्तहरूले दुःखको अनुभव गरिरहेका मानिसहरूसँगको हाम्रो अन्तरक्रियालाई मार्गदर्शन गर्न सक्छ र तपाईंले मनोसामाजिक सहायता प्रदान गर्दा विचार गर्न मद्दतकारी हुन्छ। यसका सिद्धान्तहरू हुन्- हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, जोडिनुहोस्। हामी तपाईंलाई तीन सिद्धान्तहरू सम्झन मद्दत गर्न सानो खेल खेल्न जाँदैछौं।



## गतिविधि निर्देशनहरू - हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, जोडिनुहोस्

1. समूहलाई खडा हुन भन्नुहोस्, (उनीहरूको टेबल छेउमा ठीक हुन्छ)
2. समूहलाई भन्नुहोस् कि तपाईं 'साइमनले भन्छ' (Simon Says) खेल जाँदै हुनुहुन्छ। सबैलाई कसरी खेल्ने भन्नेबारेमा थाहा छ भनेर जाँच गर्नुहोस्।
3. यद्यपि समूहलाई भन्नुहोस् कि यो 'साइमनले भन्छ' (Simon Says) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र लिङ्क गर्नुहोस् (LOOK, LISTEN and LINK) को कार्यहरूसँग सम्बन्धित हुनेछ।
4. हेर्नुहोस् (LOOK) कार्यहरूको पहिलो प्रदर्शन प्रदान गर्नुहोस् - आँखामाथि हात, दूरीमा हेर्दै सुन्नुहोस् (LISTEN) - हात कानमा लिङ्क गर्नुहोस् (LINK) - पाखुरा जोड्ने कार्य गरेर
5. बेलाबेलामा भन्नुहोस् "साइमन भन्छ ... हेर्नुहोस्" (LOOK), "साइमनले भन्छ सुन्नुहोस्" (LISTEN) वा "साइमनले भन्छ लिङ्क गर्नुहोस् (LINK)" र कुन सहभागीहरूको सहीरूपमा भनेअनुरूपको सम्बन्धित कार्य गरेको छ हेर्नुहोस्।
6. केही बोलाईहरूमा, कार्य गर्नुअघि "साइमन भन्छ" नथप्नुहोस्। ती कार्य पछ्याउने ती सहभागीहरू खेलबाट बाहिर निस्कन्छ।
7. तपाईं सहभागीहरूलाई बाहिर निकाल्न खेलको गति बढाउनुहोस्!

## छलफल

यी प्रत्येकको अर्थ के हो? **LOOK** ले सहयोगीहरूको सुरक्षालाई बुझाउँछ र कसलाई समर्थनको आवश्यकता पर्न सक्छ भनेर पहिचान र प्राथमिकता बुझाउँछ। यो गर्नको लागि, **PFA** सहयोगीहरूले के भयो र के भइरहेको छ भन्नेबारे जानकारी सङ्कलन गर्न आवश्यक छ, र कसलाई मद्दत चाहिन्छ, यदि यो सुरक्षित छ भने, के मानिसहरूलाई आधारभूत र व्यावहारिक आवश्यकताहरू छन् र तपाईंले कस्तो भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू अवलोकन गर्दै हुनुहुन्छ मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक छ। **LISTEN** भन्नाले सहायताकर्ताहरूले समस्यामा परेका मानिसहरूसँग सञ्चार गर्ने र उनीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न सुरु गर्ने तरिकालाई जनाउँछ। अन्तमा, **LINK** मा जानकारी दिने र मानिसहरूलाई आधारभूत आवश्यकताहरूमा उपस्थित हुन मद्दत गर्ने र तिनीहरूको अवस्थाको सामना गर्न आवश्यक संसाधनहरूमाथिको पहुँचमा मद्दत गर्ने सन्दर्भमा व्यावहारिक प्रतिफलहरू छन्।



# सहायक सामाग्रीहरू

निम्न खण्डमा तपाईंले आफ्नो सत्रमा प्रयोग गर्नसक्ने सामाग्रीहरू र आफ्ना सहभागीहरूलाई हस्तान्तरण गर्न सक्नुहुने सामाग्रीहरू समावेश छन्। यसमा प्रत्येक शीर्षकमा छलफललाई सहायता गर्न चित्र कार्डहरू, रेफरल मार्गहरूको जानकारी र तपाईंका सहभागीहरूलाई दिनको लागि पर्चाहरू कहाँ फेला पार्न सकिन्छ भन्ने जानकारी समावेश छन्।



## - रेफरल मार्गहरू

प्रायःजसो हामीले मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने व्यक्तिहरूलाई अन्य सेवा प्रदायकहरूको सहयोग चाहिन्छ। यो व्यावहारिक वा आर्थिक सहायता, मानसिक स्वास्थ्य सहायता वा अन्य विशेष सेवाहरूको लागि हुन सक्छ। यी सेवाहरू प्रदान गर्ने एजेन्सीहरू र संस्थाहरू समुदायहरूबीच फरक हुन सक्छन् त्यसैले तपाईंले आफ्नो स्थानीय समुदायमा के-कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् भनी जाँच्नु महत्त्वपूर्ण छ।

निम्न टेम्प्लेटमा तपाईंको स्थानीय सेवा प्रदायकहरूको नाम र सम्पर्क विवरणहरू पहिचान गर्ने ठाउँ समावेश छ ताकि तपाईंका सहभागीहरूलाई उपलब्ध सेवाहरूबारे सचेत हुन तपाईंले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ र उनीहरूले मानिसहरूलाई त्यसको रेफर गर्न सक्छन्। केही महत्त्वपूर्ण सेवाहरू, जस्तै कानूनी सहायता र आदिवासी कानूनी सेवाहरू, राज्यमा आधारित छन् त्यसैले तपाईंले आफ्नो राज्य वा क्षेत्रका सान्दर्भिक विवरणहरू हेर्न आवश्यक हुनेछ।

### राष्ट्रिय रेफरल मार्गहरू

आपतकालिन अवस्थामा, 000 मा पुलिस, दमकल वा एम्बुलेन्सको लागि फोन गर्नुहोस्।

संगठन	सेवाको प्रकार	सम्पर्क विवरण	वेबसाइट
<b>Lifeline</b>	संकट सहायता	13 11 14	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
<b>BeyondBlue</b>	चिन्ता, अवसाद र तनावको लागि सहायता	1300 22 4636	<a href="http://beyondblue.org.au">beyondblue.org.au</a>
<b>1800RESPECT</b>	यौन दुर्व्यवहार, घरेलु पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा	1800 737 732	<a href="http://1800respect.org.au">1800respect.org.au</a>
<b>राष्ट्रिय ऋण हेलपलाइन (National Debt Helpline)</b>	आर्थिक परामर्श	1800 007 007	<a href="http://ndh.org.au">ndh.org.au</a>
<b>Kids helpline</b>	5 देखि 25 वर्षका लागि फोन परामर्श	1800 55 1800	<a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
<b>MensLine</b>	पुरुषहरूको लागि फोन र अनलाइन परामर्श	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
<b>अष्ट्रेलिया अपांगता भएका व्यक्तिहरू (People with disability Australia)</b>	अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई जानकारी र रेफरलहरू	1800 422 015 TTY: 1800 422 016	<a href="http://pwd.org.au">pwd.org.au</a>
<b>बलात्कार र घरेलु हिंसा सेवा अष्ट्रेलिया (Rape and Domestic Violence Services Australia)</b>	24/7 टेलिफोन र अनलाइन संकट परामर्श सेवा अष्ट्रेलियामा यौन दुर्व्यवहारको अनुभव गरेको वा जोखिममा रहेका जोकोहीको लागि हो	1800 211 028	<a href="http://rape-dvservices.org.au">rape-dvservices.org.au</a>

टेम्प्लेटको पहिलो पृष्ठमा राष्ट्रिय सहायता लाइनहरूको लागि नम्बरहरू समावेश छ, पृष्ठ दुईमा तपाईंको क्षेत्रमा सान्दर्भिक सेवाहरू थप्नको लागि ठाउँ छ।

### समावेश गर्ने सेवाका प्रकारहरू:

- मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण सहायता
- स्थानीय सामान्य चिकित्सक
- स्थानीय आदिवासी समुदाय नियन्त्रित स्वास्थ्य संगठन (Local Aboriginal Community Controlled Health Organisation)
- स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक र / वा अस्पताल
- घरेलु र पारिवारिक हिंसा सेवाहरू
- आर्थिक सहायता सेवा
- सामुदायिक सहयोग र सेवाहरू प्रदान गर्ने सरकारी निकायहरू
- सामुदायिक समूह, खेलकुद क्लब, 'पुरुष टहरा' (mens shed)
- कानूनी सहायता
- शरणार्थी र शरण खोज्नेहरूको लागि सेवाहरू



# जानकारी पुस्तिका र पर्चाहरू

अष्ट्रेलियन रेड क्रस (Australian Red Cross) सँग मानिसहरूलाई प्रकोप र अन्य संकटहरूको मनोसामाजिक प्रभावको अध्ययन गर्न मद्दत गर्नको लागि थुप्रै जानकारी सामग्री उपलब्ध छन्। यसमा प्रभावित व्यक्ति र समुदायका लागि सामग्रीका साथै विपत प्रभावित समुदायहरूसँग काम गर्ने व्यक्ति र एजेन्सीहरूका लागि सामग्रीहरू समावेश छन्। यी मध्ये केही सामग्रीहरू विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध छन्।

तपाईंको जानकारी सत्रहरूमा सहभागीहरूलाई हस्तान्तरण गर्न यी सामग्रीहरूमध्ये केही उपलब्ध हुनु उपयोगी हुन सक्छ। यी सामग्रीहरूले तपाईंका सहभागीहरूलाई प्रकोपहरूको मनोसामाजिक प्रभावहरूबारे थप जान्न मद्दत गर्न सक्छ र उनीहरूलाई उपयोगी जानकारीमा मानिसहरूलाई जोड्न गर्न मद्दत गर्दछ।

यी सामग्रीहरू रेड क्रस वेबसाइटमा फेला पार्न सकिन्छ:

[redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters](https://redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters)

[redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities](https://redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities)

# राम्रो संचार सुझावहरू

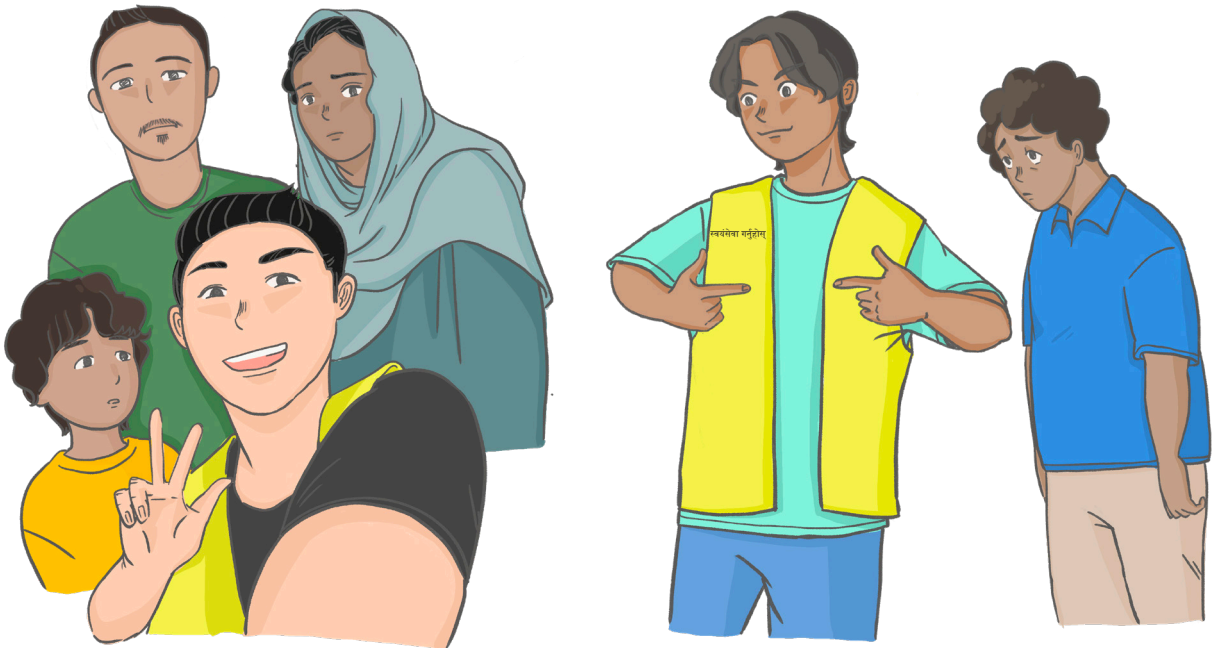
## गर्न मिल्ने:

- इमानदार र भरोसायोग्य हुनुहोस्
- मानिसहरूको आफ्नै निर्णय गर्ने अधिकारको सम्मान गर्नुहोस्
- सचेत हुनुहोस् र आफ्नो पूर्वाग्रह र पक्षपातलाई अलग गर्नुहोस्
- मानिसहरूलाई यो स्पष्ट गर्नुहोस् कि तिनीहरूले अहिले मद्दत अस्वीकार गरे पनि, तिनीहरूले फेरि पनि भविष्यमा मद्दतमाथि पहुँच गर्न सक्छन्
- गोपनीयताको सम्मान गर्नुहोस् र व्यक्तिको कथा गोप्य राख्नुहोस्, यदि यो उपयुक्त छ भने।
- व्यक्तिको संस्कृति, उमेर र लिङ्गलाई विचार गरेर उचित व्यवहार गर्नुहोस्।
- कुरा गर्नको लागि शान्त ठाउँ खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्, र बाहिरी अवरोधहरू कम गर्नुहोस्।
- व्यक्तिको नजिक रहनुहोस् तर उनीहरूको उमेर, लिङ्ग र संस्कृति अनुसार उपयुक्त दूरी राख्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि तपाईं सुन्दै हुनुहुन्छ; उदाहरणका लागि, आफ्नो टाउको हल्लाउनुहोस् वा "अँ... हुम्..." भन्नुहोस्।
- धैर्य गर्नुस् र शान्त हुनुहोस्।
- यदि तपाईंसँग छ भने, तथ्यात्मक जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। तपाईंलाई के थाहा छ र के थाहा छैन भन्नेबारेमा इमानदार हुनुहोस्। "मलाई थाहा छैन, तर म तपाईंको लागि यसको बारेमा पत्ता लगाउन प्रयास गर्नेछु।"
- व्यक्तिले बुझ्न सक्ने तरिकाबाट जानकारी दिनुहोस् - यसलाई सरल राख्नुहोस्
- तिनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र उनीहरूले तपाईंलाई बताएका कुनै पनि क्षति वा महत्वपूर्ण घटनाहरू, जस्तै उनीहरूको घर गुमाएको वा प्रियजनको मृत्यु भएको, लाई स्वीकार गर्नुहोस्।
- "मलाई धेरै माफ गर्नुहोस्। म कल्पना गर्न सक्छु यो तपाईंको लागि ठूलो दुःखको कुरा हो।"
- व्यक्तिको शक्ति र उनीहरूले आफूलाई कसरी मद्दत गरेका छन् भनेर स्वीकार गर्नुहोस्।
- मौन रहन दिनुहोस्।



## नगर्नुहोस्

- सहयोगीको रूपमा आफ्नो सम्बन्धको शोषण नगर्नुहोस्।
- व्यक्तिलाई मद्दत गर्नको लागि कुनै पैसा वा सहयोगको लागि नभन्नुहोस्।
- झूटा वाचा नगर्नुहोस् वा गलत जानकारी नदिनुहोस्।
- आफ्नो कौशलताको बढाउँचढाउँ नगर्नुहोस्।
- मानिसमा जबरजस्ती मद्दत नलादनुहोस्, र हस्तक्षेपकारी नहुनुस् वा दबाव नदिनुहोस्।
- मानिसहरूलाई उनीहरूको कथा सुनाउन दबाव नदिनुहोस्।
- व्यक्तिको कथा अरूसँग शेयर नगर्नुहोस्।
- कसैलाई आफ्नो कथा सुनाउन दबाव नगर्नुहोस्।
- कसैको कथामा बाधा नहाल्नुहोस् वा हतार नगर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, आफ्नो घडी नहेर्नुहोस् वा धेरै छिटो नबोल्नुहोस्)।
- यदि तपाईं व्यक्तिलाई छुनु उपयुक्त छ छैन भन्नेमा निश्चित हुनुहुन्न भने सो व्यक्तिलाई नछुनुहोस्।
- तिनीहरूले के गरे वा गरेनन्, वा तिनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेछन् भनेर मूल्यांकन नगर्नुहोस्। नभन्नुहोस्: "तपाईंले त्यस्तो अनुभव गर्नु हुँदैन," वा "तपाईंले भाग्यमानी महसुस गर्नुपर्दछ कि तपाईं बाँच्नुभयो।"
- तपाईंलाई थाहा नभएका कुराहरू नबनाउनुहोस्।
- धेरै प्राविधिक शब्दहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई अरु कसैको कथा नभन्नुहोस्।
- आफ्नो समस्याको बारेमा कुरा नगर्नुहोस्।
- सबै मानिसहरूका समस्या उनीहरूका लागि तपाईंले नै समाधान गरिदिनुपर्छ भन्ने नसोच्नुहोस् र त्यस्तो व्यवहार नदेखाउनुहोस्।
- व्यक्तिको शक्ति र उनीहरूको हेरचाह गर्न सक्षम हुनुको भावना नहड्नुहोस्।
- नकारात्मक शब्दहरूमा मानिसहरूको बारेमा कुरा नगर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, तिनीहरूलाई "सन्की" वा "पागल" नभन्नुहोस्)।



# कल्याणको लागि 5 तरिकाहरू

- **सूचना लिनुस्।** आफ्नो वरपरका चीजहरूका लागि रोकिन, सोच्न र ध्यान दिनको लागि एक क्षण लिनुले तपाईंलाई आराम गर्न र आफ्नो वातावरणमा जोडिन मद्दत गर्दछ।
- **सक्रिय हुनुहोस्।** शारीरिक गतिविधि हाम्रो शरीर र हाम्रो दिमागको लागि राम्रो हुन्छ। तपाईंको शरीरलाई चलाउने र तपाईंको मुटुलाई पम्प गर्ने कुनै पनि कुराको महत्व हुन्छ!
- **सिक्न जारी राख्नुहोस्।** जिज्ञासु हुनु र नयाँ सीपहरू सिक्नुले तपाईंको दिमागलाई चलाइरहन्छ - नयाँ चीजहरू प्रयास गर्नुहोस्!
- **जोडिनुस्।** हाम्रा साथीहरू र परिवारसँग हाँसे र समय बिताउने गर्नाले हामीलाई हाम्रो समुदायको हिस्सा भएको महसुस गर्न मद्दत गर्छ।
- **दिनुस्।** आफ्नो समयको साथ उदार हुनुहोस्, छिमेकी वा स्वयंसेवकलाई मद्दत गर्नुहोस् दयालु हुनु र अरुको लागि काम गर्नुले उनीहरूलाई मद्दत मात्र गर्दैन, हामीलाई पनि राम्रो महसुस गराउँछ।



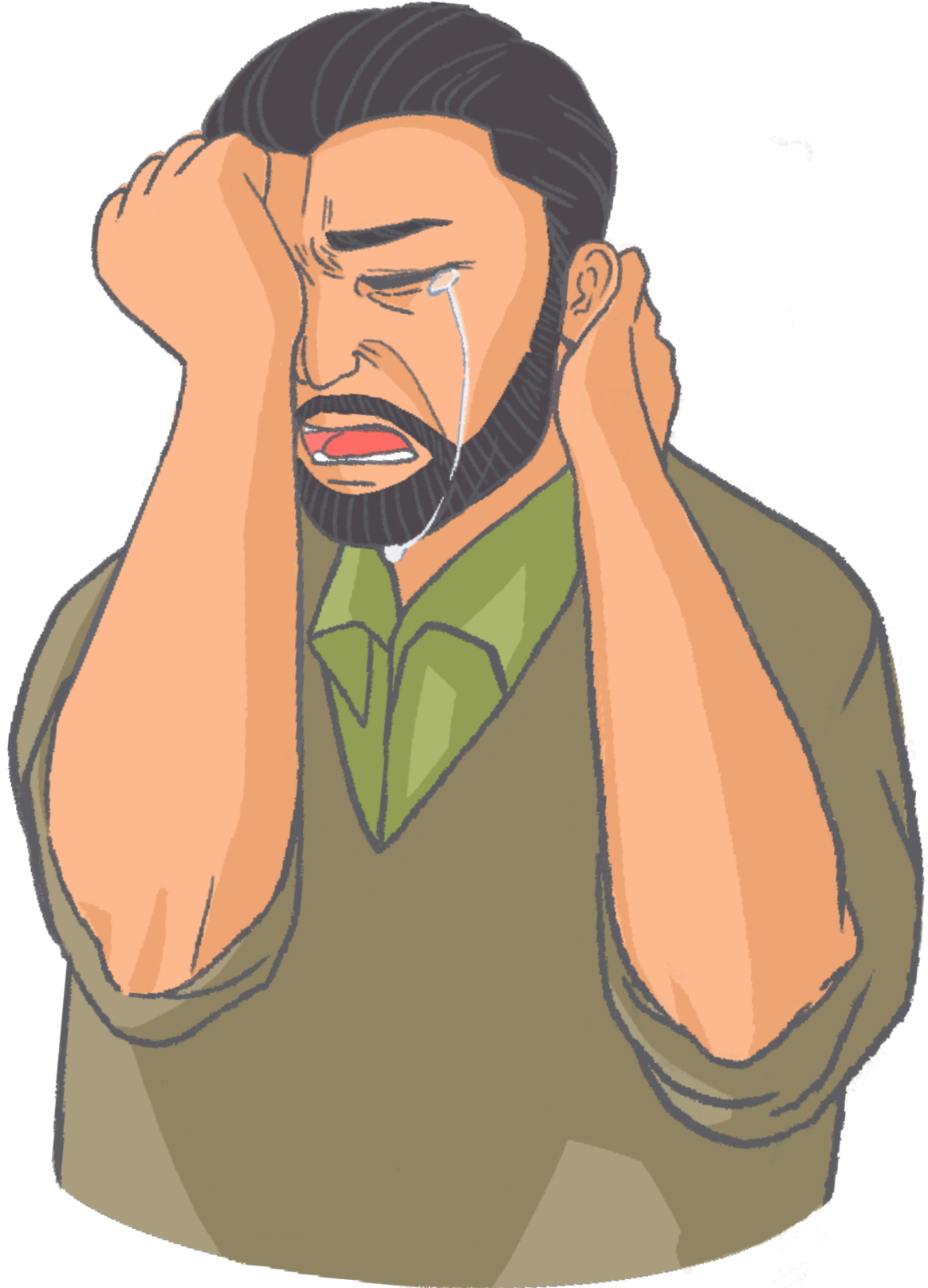






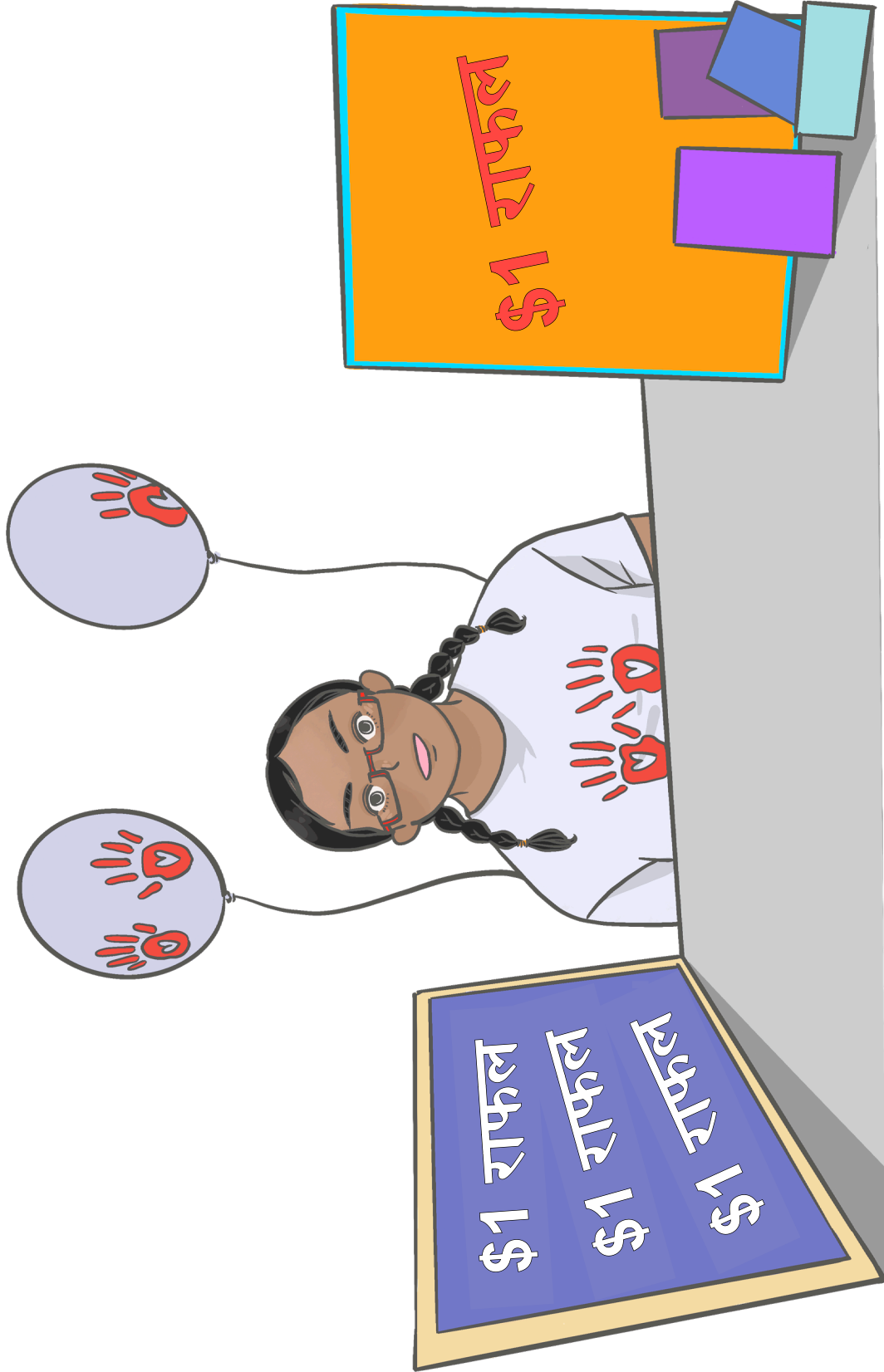












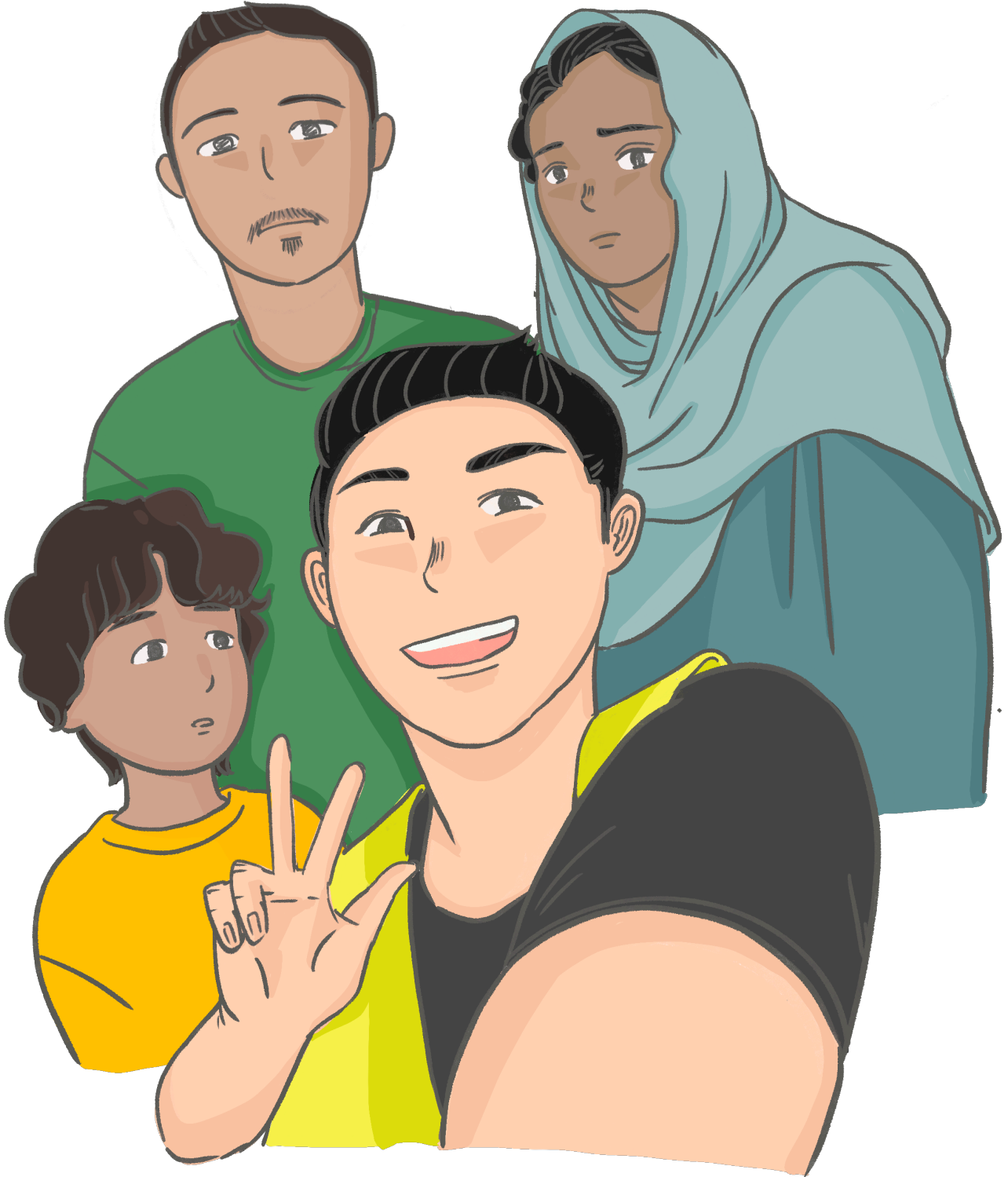




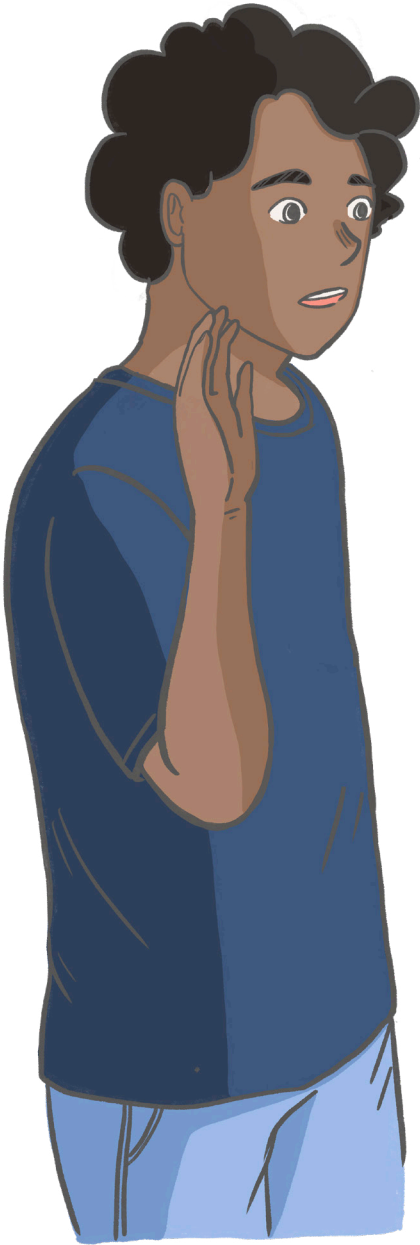


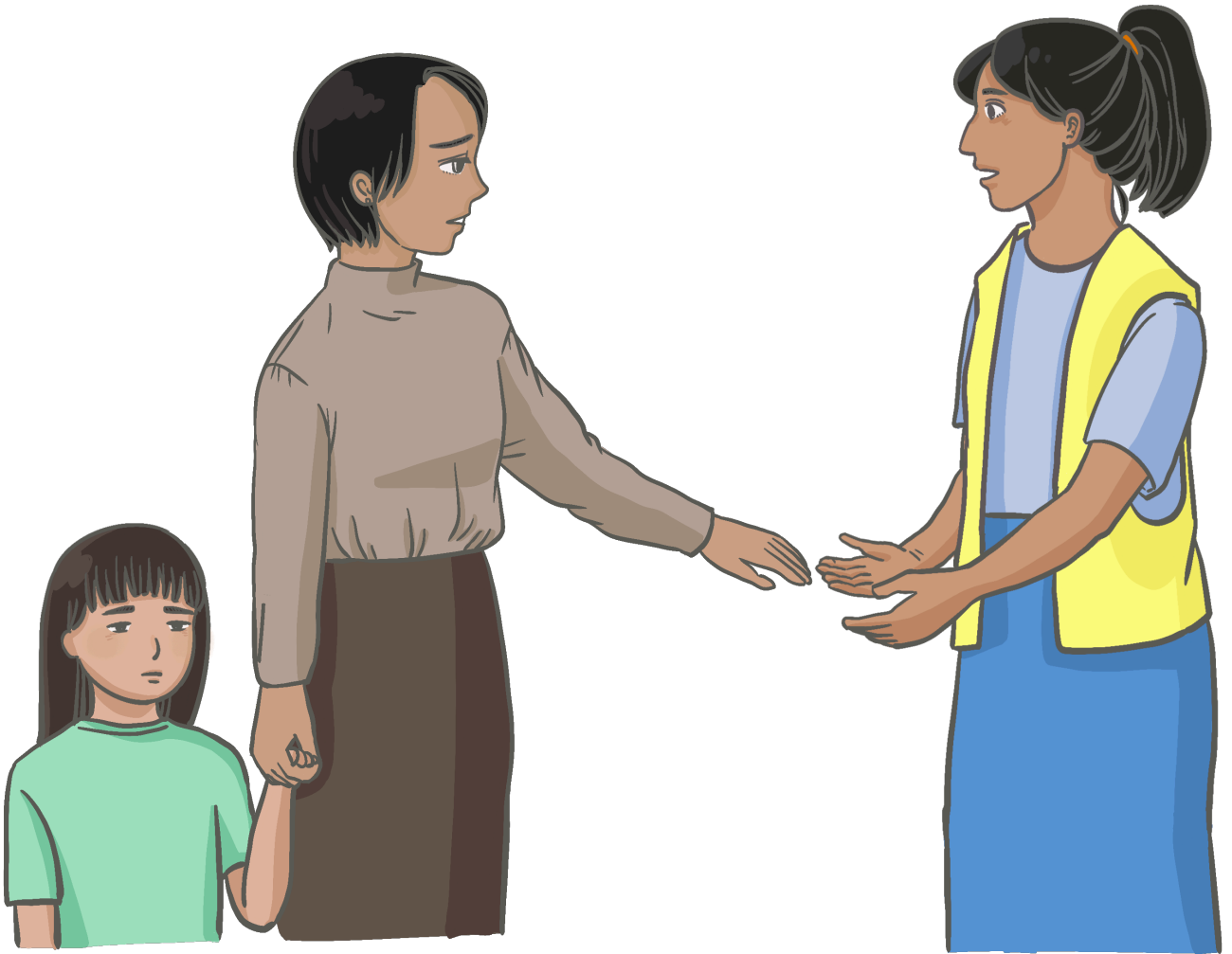






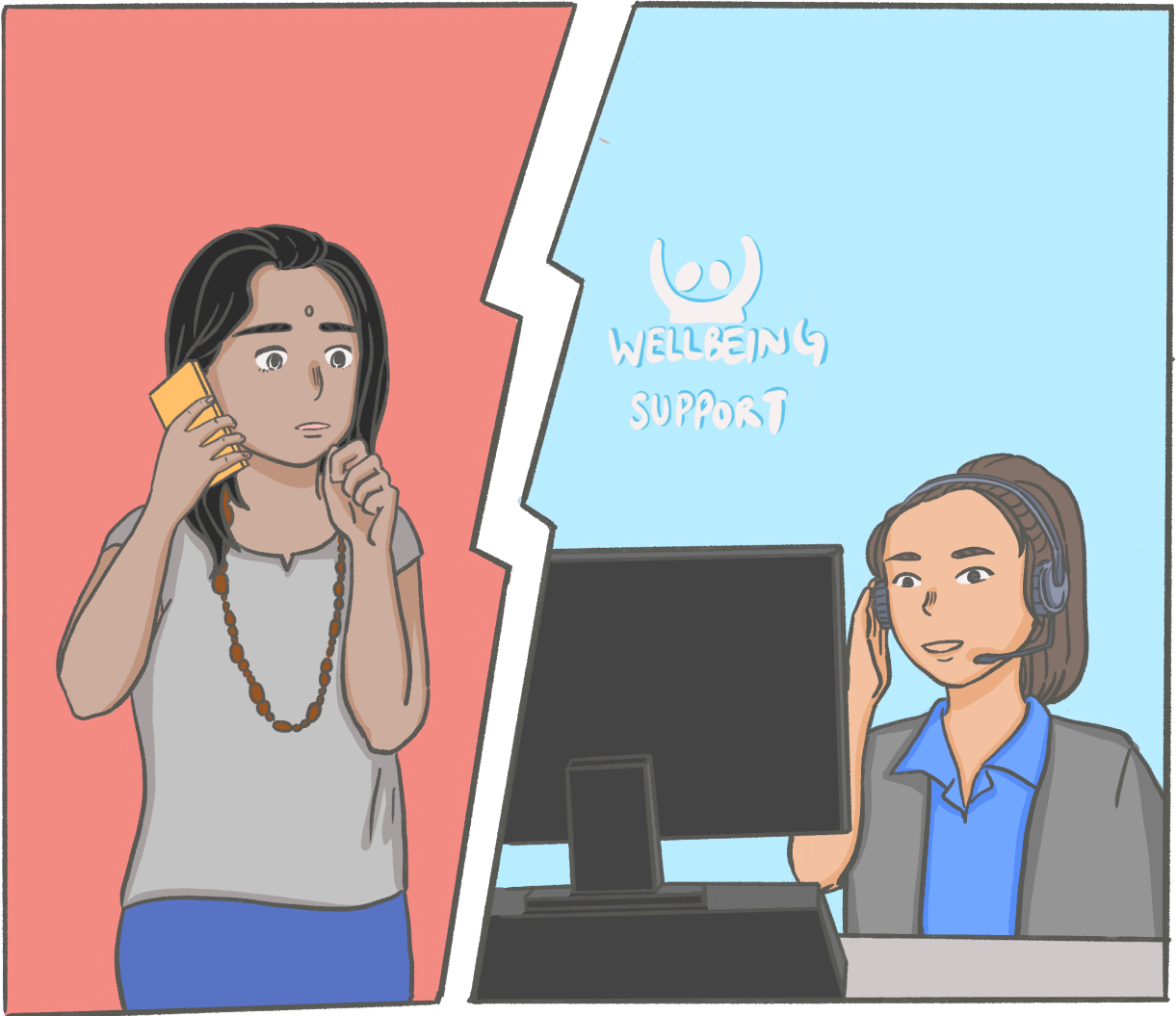




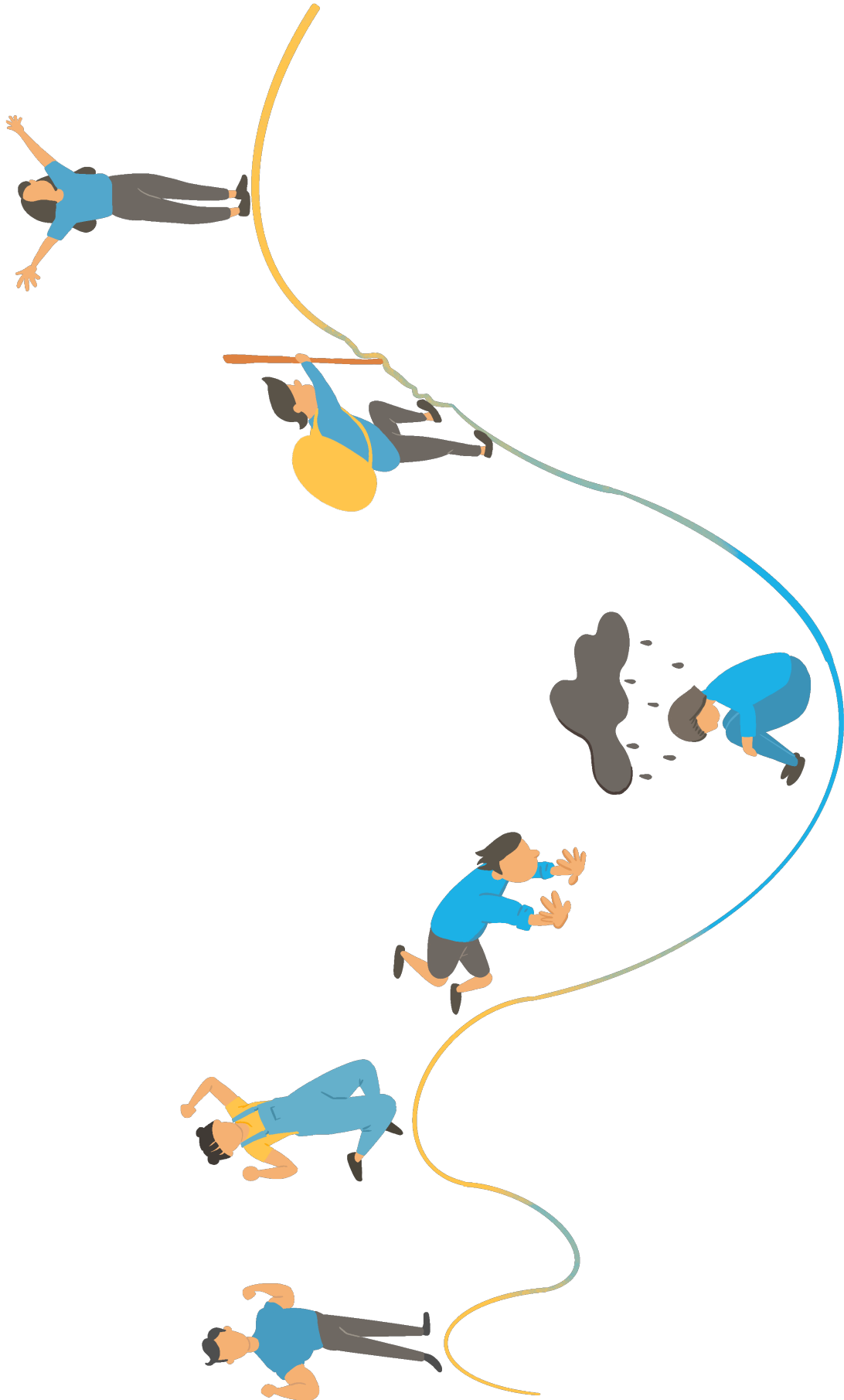


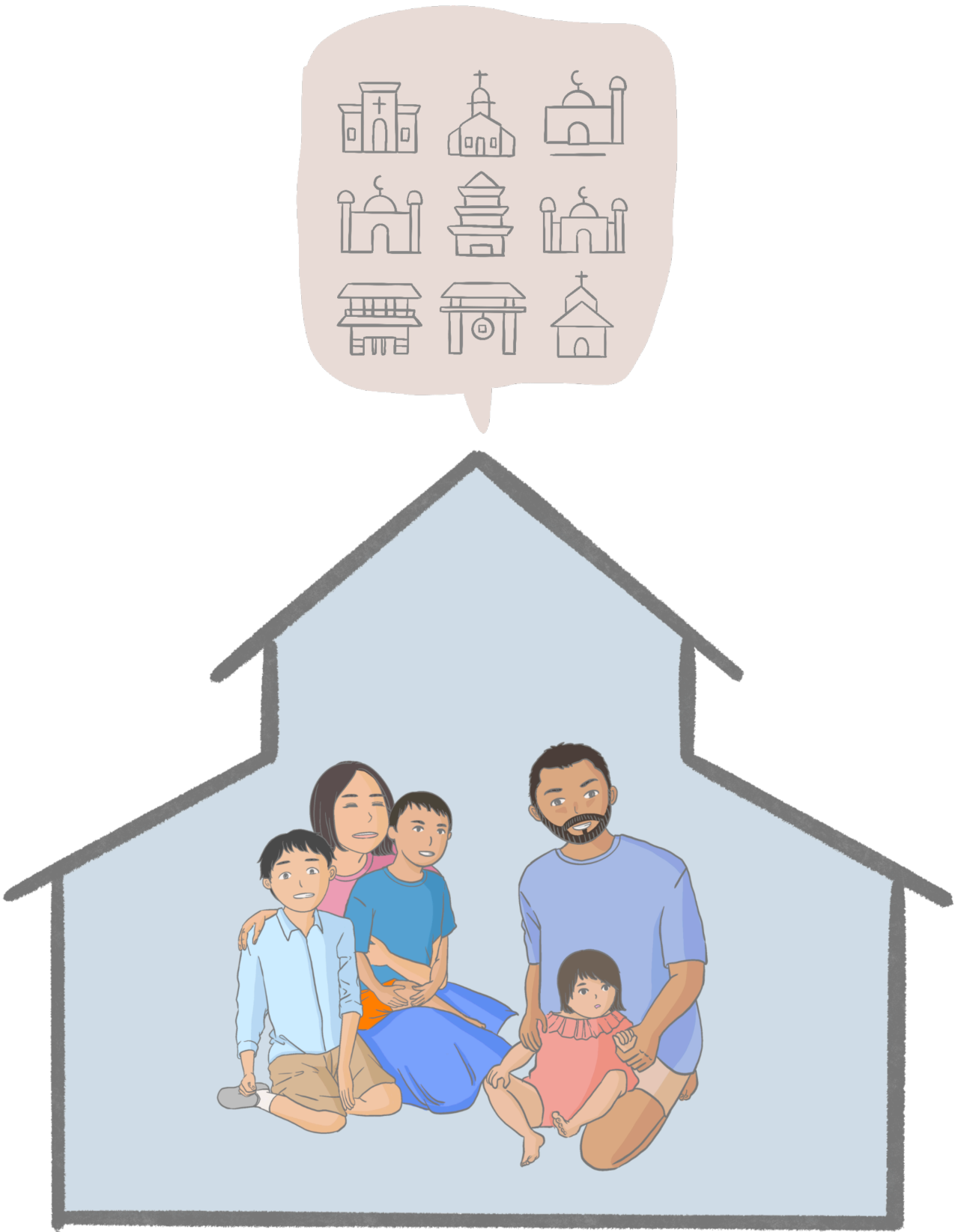


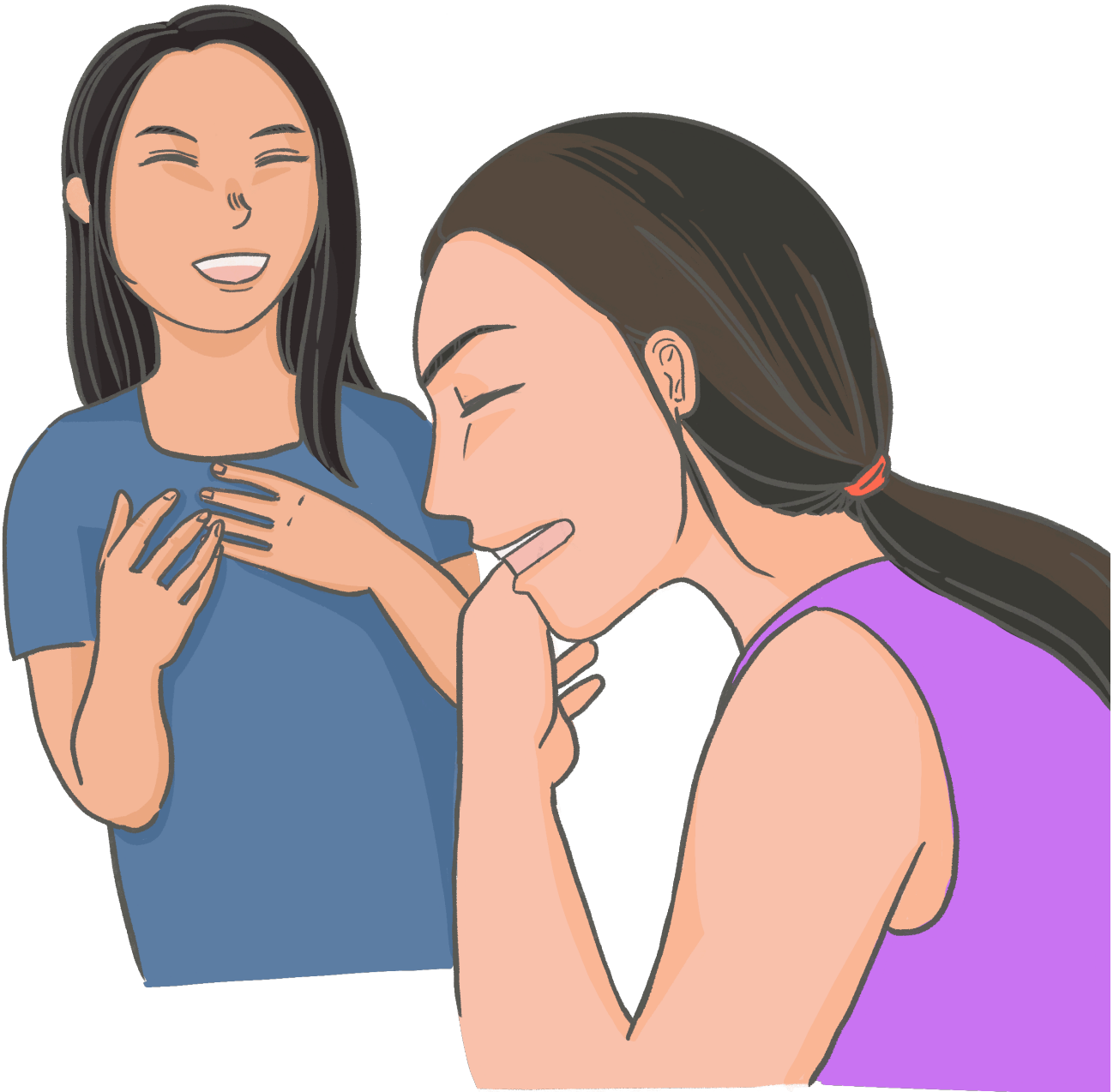


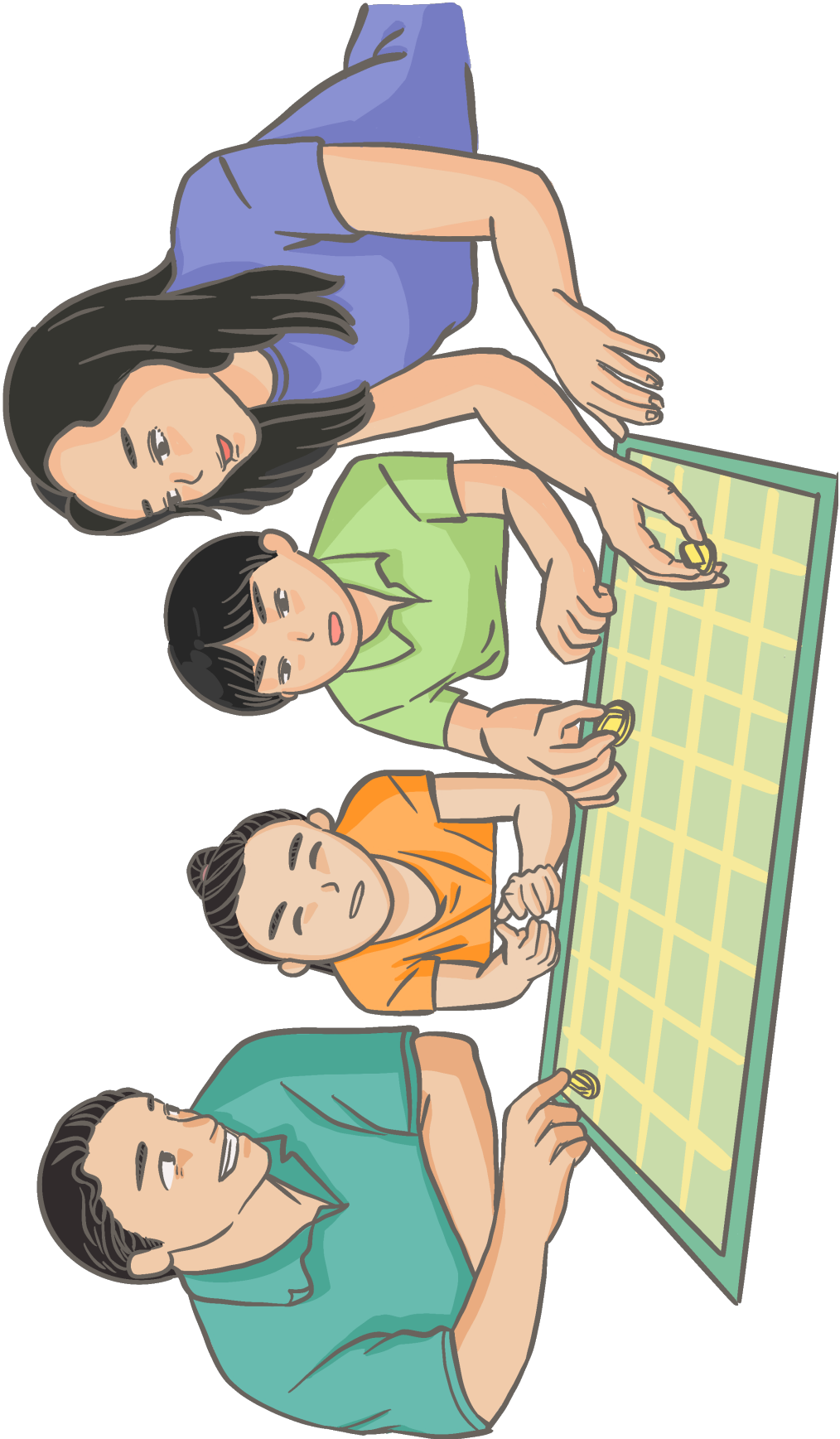


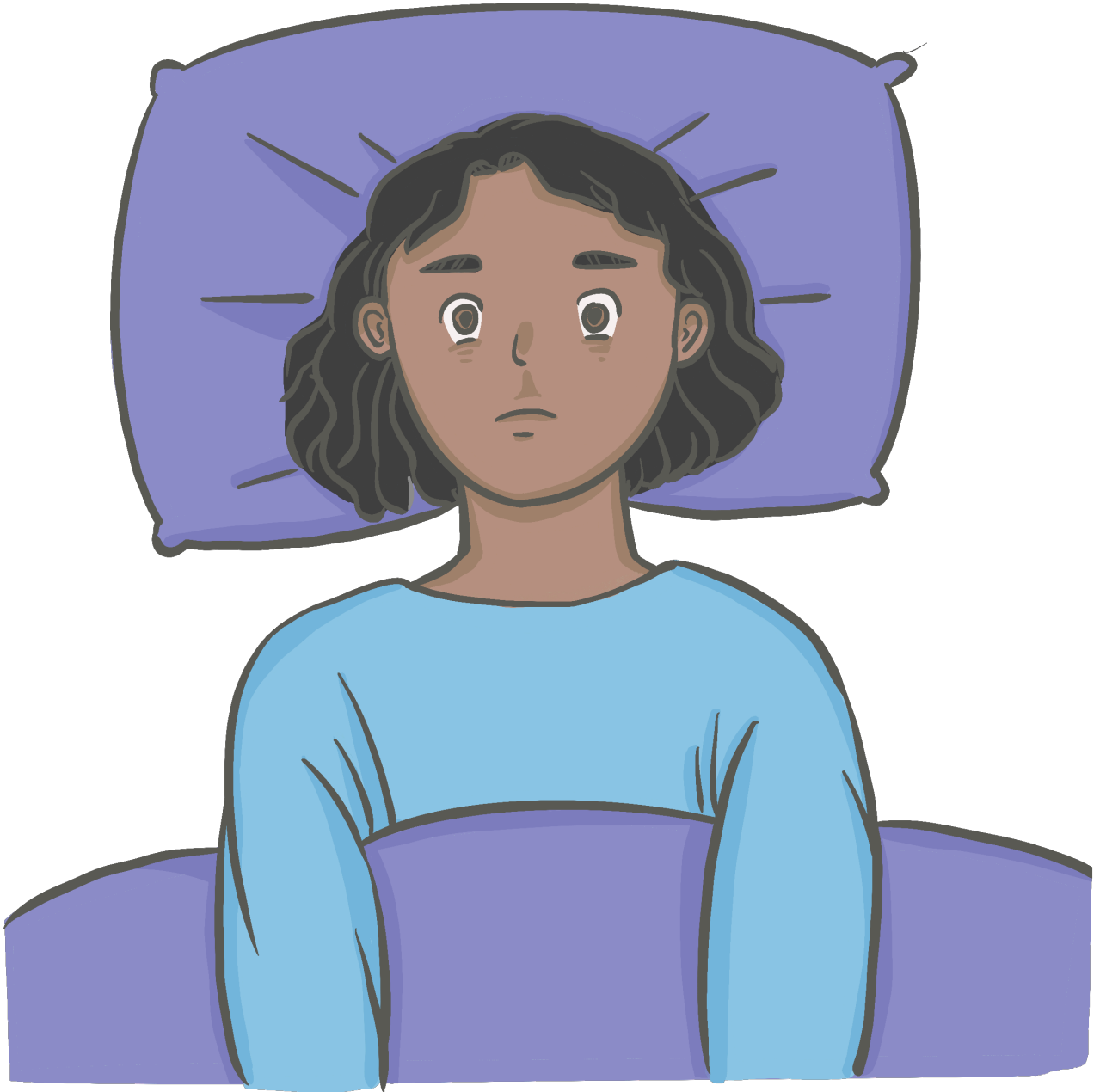


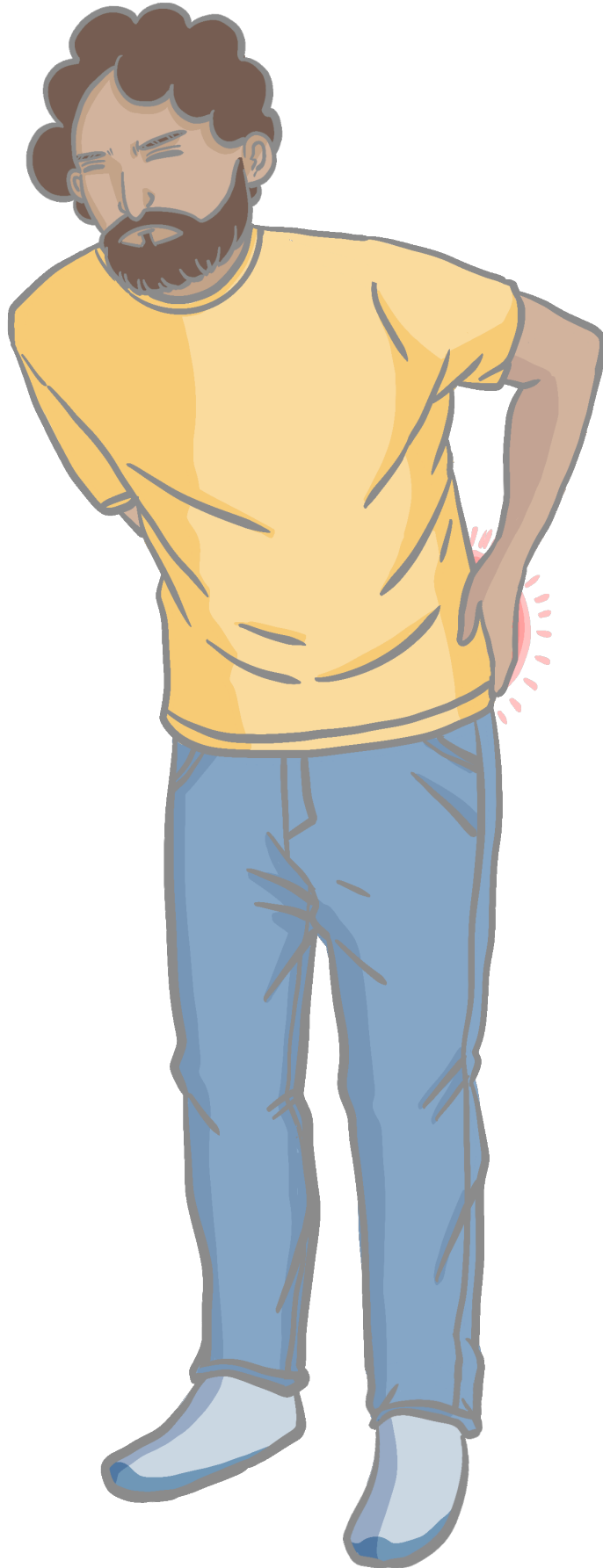


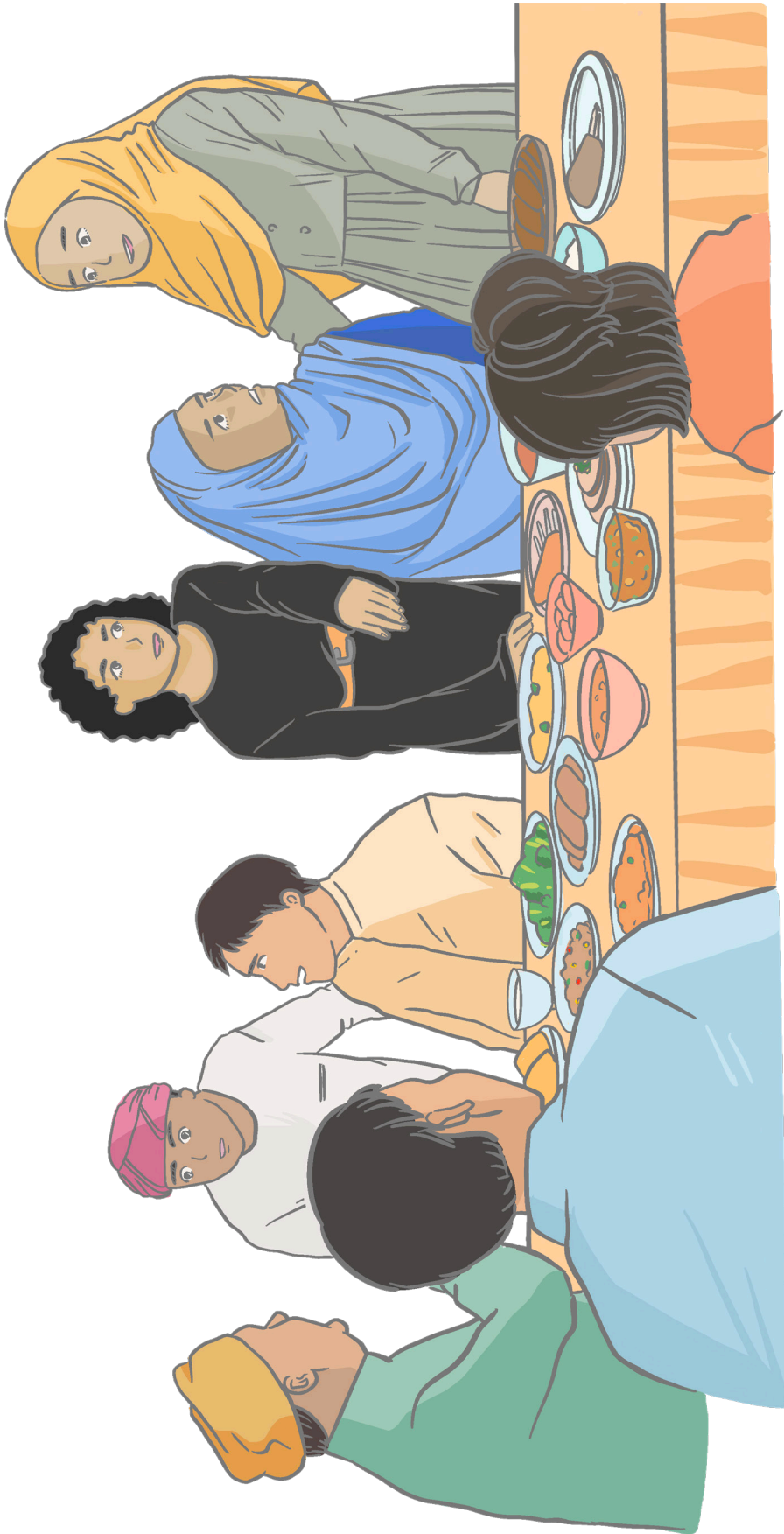




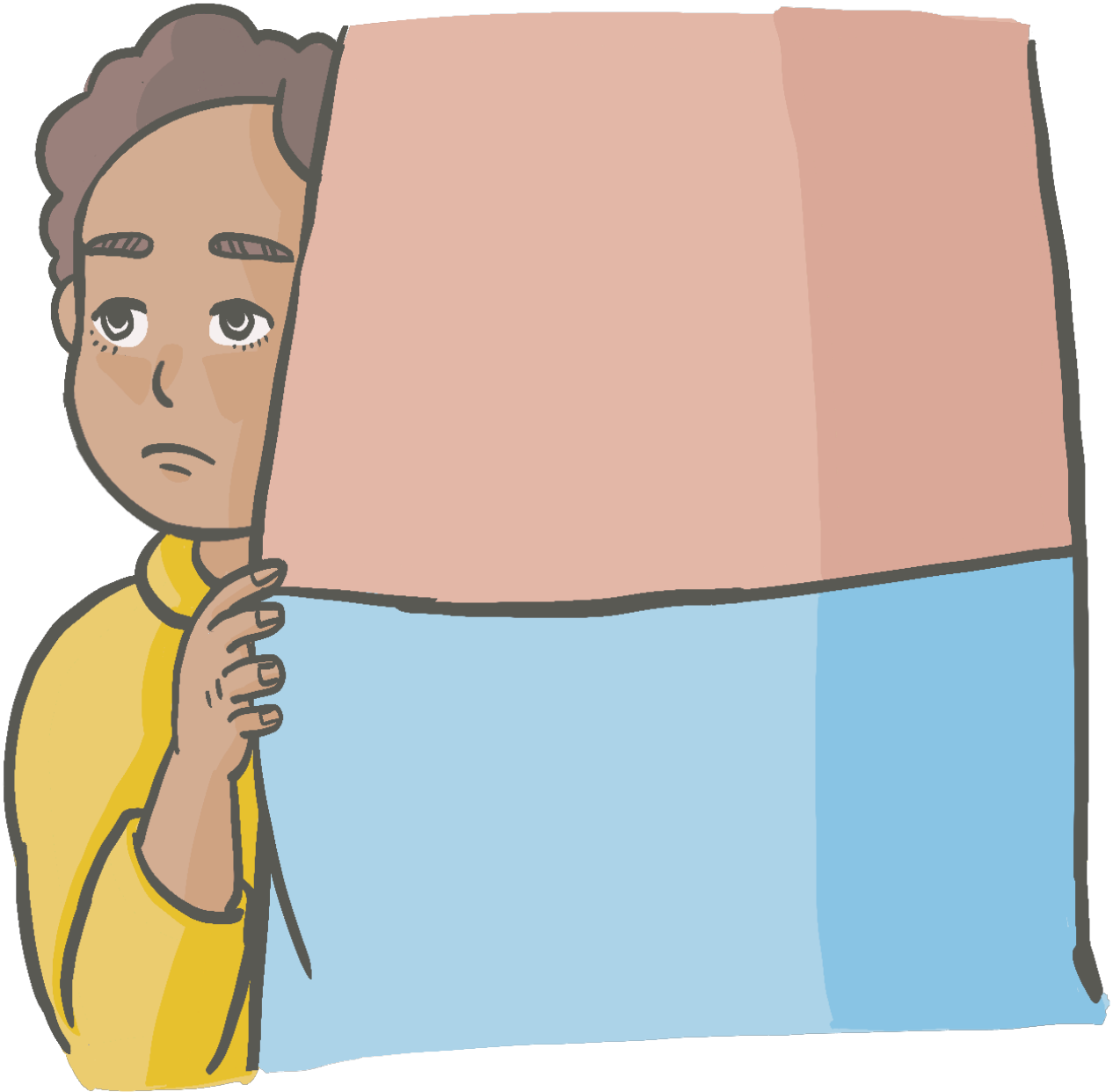


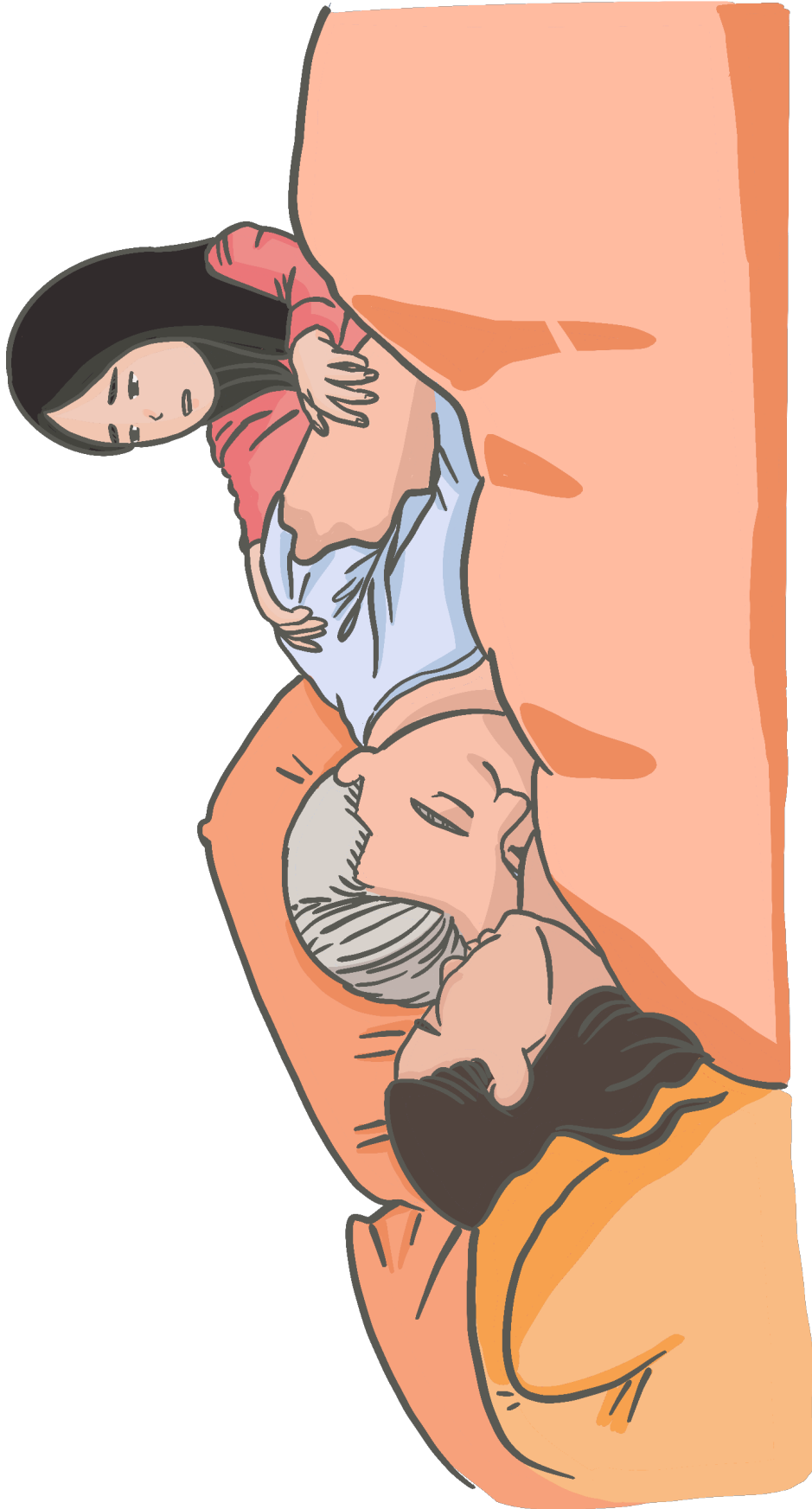














# मानवताको लागि कार्य गर्नुहोस्

अष्ट्रेलियन रेड क्रस (Australian Red Cross)  
राष्ट्रिय कार्यालय (National Office)  
23-47 Villiers Street  
North Melbourne VIC 3051

[redcross.org.au](http://redcross.org.au)