

# आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीपहरु

## कोभिड -१९ का सहयोगकर्ताहरुका लागि एक निर्देशिका



## अनुवाद

यस अनुवादको नक्कल नहोस् भन्नका लागि वा भएमा रोक्नका लागि अन्तरनिकाय स्थायी समिति (IASC) सम्बद्ध समूहलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यी सामग्रीहरू [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com) इमेलमा सबै भाषाहरूमा अनुवादका लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ । अनुवाद गरिएका सम्पूर्ण सामग्रीहरू अन्तरनिकाय स्थायी समिति सम्बद्ध समूहका वेबसाइटमा राखिनेछन् ।

यदि तपाईं यस प्रकाशनको अनुवाद वा सामान्यकरण गर्दै हुनुहुन्छ, भने कृपया तल दिइएका बुँदाहरूलाई ध्यान दिनुहोस् :

- यो सामग्रीमा तपाईंको आफ्नो संस्थाको वा कुनै दातृ निकायको छाप वा लोगो राख्न वा थप्न गर्न अनुमति दिइने छैन ।
- यदि सामान्यकरण गर्दै हुनुहुन्छ, यसका पाठ वा भावहरूमा परिवर्तन गर्दै हुनुहुन्छ भने अन्तरनिकाय स्थायी समितिको लोगो प्रयोगको अनुमति छैन । यसको प्रयोगमा अन्तरनिकाय स्थायी समितिले कुनै निश्चित संघ संगठन, उत्पादनहरू वा सेवाहरूलाई सहयोग गर्दछ, भन्ने बुझाइ हुनु हुँदैन ।
- तपाईंले कुनै भाषामा अनुवाद गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यसको अनिवार्य अनुमति लिनु पर्नेछ । अनुवाद वा सामान्यकरणका लागि तपाईंसँग क्रिएटिभ कमन्स इजाजतपत्र वा त्यस्तै खालको इजाजतपत्र अथवा त्यही अन्तर्गत तपाईंको लाईसेन्स CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 हुनु पर्दछ, भन्ने सुझाव दिइन्छ । यहाँ मिल्दाजुल्दा इजाजतपत्रहरूको सूची दिइएको छ : <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-license>.
- तपाईंले अनुवाद र सामान्यकरण गर्दा यो कुराहरू थप लेख्नुहोस् : “यो अनुवाद र सामान्यकरण अन्तरनिकाय स्थायी समिति द्वारा गरिएको होइन । यो अनुवाद र सामान्यकरणको सामग्री अन्यसँग मिल्न गएमा अन्तरनिकाय स्थायी समिति जिम्मेवार छैन ।” नेपालमा नेपाली भाषामा यो निर्देशिका टिपिओ एलायन्स तथा टि.पि.ओ. नेपालले गरेको हो ।  
(स्रोत : अंग्रेजी संस्करण ‘अन्तरनिकाय स्थायी समिति आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीपहरू (कोभिड -१९ का सहयोगकर्ताहरूका लागि एक निर्देशिका’।)

यस निर्देशिकामा प्रयोग भएका कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित विशिष्ट संकेतहरू OCHA मानवीय सहयोग कोभिड-१९ संकेतहरू हुन् । यी संकेत अथवा चिन्हको सम्पूर्ण सूची लकडाउन, सामाजिक दूरी, कोभिड-१९ र कोरोना भाइरस संक्रमण, रोकथाम, परीक्षण, संक्रमित र संक्रमित नभएको, र मामिला व्यवस्थापनका लागि प्रतीकहरूमा समावेश छन् । यसलाई <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response> मा प्राप्त गर्न वा हेर्न सकिन्छ ।



© अन्तरनिकाय स्थायी समिति, २०२० ।

यो प्रकाशन क्रिएटिभ कमन्स एट्रिब्युसन (गैर वाणिज्य सेयर आलेख 3.0.) आईजीओ लाईसेन्स (CC BY-NC-SA SA. I IGO) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> (igo) अन्तर्गत प्रकाशित गरिएको हो । यस इजाजतपत्रका सर्तहरू अनुसार तपाईं यसलाई पुनः उत्पादन गर्न, अनुवाद गर्न सक्नुहुनेछ र यो कामलाई गैर व्यावसायिक उद्देश्यका लागि सामान्यकरण गर्न सक्नुहुनेछ, तर यस कार्यका लागि सहि ढंगबाट श्रोत खुलाउनु पर्नेछ ।

## परिचय

आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीपहरु कुनै पनि मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) का मुख्य आधारहरु हुन् । यस्ता सीपहरु कोभिड-१९ को सहयोगमा संलग्न अन्य धेरैलाई पनि अपरिहार्य छन्, चाहे उनीहरु MHPSS का सहयोगी कार्यकर्ता हुन् वा नहुन् । त्यसैले यो निर्देशिका कोभिड-१९ मा सहयोग गरिरहेका सबै सामाजिक कार्यकर्ताहरु, स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि हो ।

यो आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीप निर्देशिका अन्तरनिकाय स्थायी समिति संबद्ध समूह द्वारा आपत्कालीन अवस्थाहरुको व्यवस्थापनमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सहयोगका लागि हो । यो परियोजनामा **IASC MHPSS RG** का सदस्य एजेन्सीहरुको सहयोग रहेको छ । यसमा निम्न देशहरु : अष्ट्रेलिया, बंगलादेश, बुल्गेरिया, बोलिभिया, क्यानडा, डेनमार्क, क्वडुगो प्रजातान्त्रिक गणराज्य, इजिप्ट, इथियोपिया, ग्रीस, भारत, इराक, इटाली, जमैका, केन्या, लाओस, लाइबेरिया, मोरक्को, म्यानमार, नेदरल्याण्ड, फिलिपिन्स, पोर्चुगल, रुवाण्डा, दक्षिण अफ्रीका, स्पेन, श्रीलंका, स्विडेन, स्विजरल्याण्ड, सिरिया, युगान्डा, बेलायत, संयुक्त राज्य अमेरिका जस्ता देशहरुका कोभिड-१९ बाट बचेकाहरुले र सबै क्षेत्रका कोभिड सहयोगकर्ताहरुको इच्छाशक्ति, मेहनत, सल्लाह सुभावावद्वारा हामीलाई यो निर्देशिकाको मस्यौदा तयार गर्न र यसलाई उनीहरुको मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक आवश्यकताहरुमा बढी सान्दर्भिक बनाउन सकिएको हो । यसका लागि सबैले एक सर्वेक्षण मार्फत आफ्ना प्रतिक्रिया दिनु भएको थियो । त्यसपछि कोभिड-१९ बाट बचेका र कोभिड-१९ मा सहयोग पुऱ्याई रहेकाहरुले समीक्षा र थप गहन अन्तरवार्ताको माध्यमबाट प्रारम्भिक मस्यौदा बन्थो । आएका हरेक सुभावाहरुलाई निर्देशिकाको अन्तिम प्रारूप दिँदासम्म समावेश गरिएका छन् ।

उत्तरदायित्व बहन गरिरहनु भएका सम्पूर्ण सहयोगीहरु (सहयोगकर्ता/सहयोगी कार्यकर्ता) (खाना आपूर्ति, वितरण, कानून व्यवसायी, स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी, यातायात मजदुर, व्यवस्थापक र अन्य) जसले हाम्रो सर्वेक्षण पूरा गर्न र यस निर्देशिकालाई प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्नुभयो, उहाँहरु सम्पूर्णलाई हार्दिक धन्यवाद । यो एक मार्गनिर्देशिका हो जुन संसारभरका सहयोगकर्ता अथवा सेवा प्रदायकहरुका लागि, स्वयं सेवा प्रदायकहरुद्वारा नै तयार पारिएको हो । एस्पेलाई यस प्रकाशनमा उनका चित्रणका लागि **IASC MHPSS RG** धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

यो निर्देशिकाले विभिन्न देशहरुका विभिन्न क्षेत्रबाट आएका सेवा प्रदायकहरुलाई दैनिक कोभिड-१९ मा दिइने सहयोगसँग मनोसामाजिक सहयोगलाई कसरी एकीकृत गर्ने भन्ने बारेमा अभिमुखिकरण गर्नेछ र कोभिड-१९को महामारीको अवस्थामा सेवाग्राहिहरुको सु-स्वास्थ्यमा भिन्नता ल्याउनका निम्ति उनीहरूसँग कसरी कुराकानी गर्ने भन्ने बारेमा मद्दत गर्नेछ, भन्ने कुरामा हामी आशावादी छौं ।

## सामग्रीहरू

### मोड्यूल १ : तपाईंको सु-स्वास्थ्य..... ५

यदि तपाईं आफ्नो ख्याल राख्न सक्नुहुन्न भने अरुको पनि ख्याल राख्न सक्नु हुन्न । यस्तो अवस्थामा काम गरिरहँदा आफू र आफ्नो समूहको हेरचाह गर्नु भनेको सजिलो काम हैन । त्यसैले यो चुनौतीपूर्ण समयमा आफ्नो स्वास्थ्य र समग्र सुस्वास्थ्यको ख्याल राख्न सुरु गर्नुहोस् ।

### मोड्यूल २ : दैनिक कुराकानीमा सहयोगी सञ्चार ..... ९

अन्तरक्रिया तथा कुराकानीको माध्यमबाट कसरी सहयोग गर्ने ।

### मोड्यूल ३ : व्यावहारिक सहयोग प्रदान गर्ने ..... १२

आफ्ना लागि आफै सहयोग गर्न मद्दत पुऱ्याउने जसले गर्दा मानिसहरू आफैले परिस्थितिको पुनः नियन्त्रण गर्न सक्नु, व्यावहारिक रुपमा समर्थन पाउन र उनीहरूका आफ्ना समस्याहरू राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्नु ।

### मोड्यूल ४ : तनावको सामना गरिरहेकाहरूलाई सहयोग गर्ने ..... १४

तनाव महसुस गरिरहेका मानिसहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने र विशिष्ट सेवा प्रदायककोमा कतिबेला कसरी सिफारिस गर्ने ?

### मोड्यूल ५ : विशिष्ट परिस्थितिमा सहयोग गर्ने ..... १७

विशेष परिस्थितिहरूमा जस्तै: संरक्षण गृहहरू, कानून तथा मानव अधिकार प्रवर्द्धक, विस्थापित वा शरणार्थीसँग काम गरिरहेकाहरू र शोकमा परेकाहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने सम्बन्धी स्रोतका लिंकहरू

## अनुसूचीहरू

व्यवस्थापक र सुपरीवेक्षकलाई सुझाव † जसले कर्मचारी र स्वयंसेवकलाई सहयोग प्रदान गर्दछन् ,  
दैनिक क्रियाकलापको तालिका,  
नियन्त्रणको घेरा ,  
मांशपेसी अभ्यासका लागि निर्देशन,  
समुदायमा भएका श्रोत तथा साधनहरू, तथा तिनीहरूको सर्म्पर्क नम्बर ।

## के यो मेरो लागि हो ?

के तपाईं कोभिड-१९ महामारीको समयमा संवेदनशील कार्य गरिराख्नुभएको छ ? के तपाईंको जिम्मेवारी वा कार्य कोभिड-१९ बाट संक्रमित वा संभावित संक्रमित मानिसहरूलाई बचाउन महत्वपूर्ण छ, वा तपाईंको सेवा सबैको भलाइका निम्ति उपायोग हुने प्रणाली तथा सेवाहरु सुचारु राख्न आवश्यक छ ? यदि छ भने, यो जानकारी तपाईंको लागि हो ।

तपाईं निम्न जिम्मेवारीमा रहेर काम गरिरहेको हुन सक्नुहुन्छ .....

स्वास्थ्यकर्मी उदाहरणका लागि डाक्टर, नर्स, मनोविमर्शकर्ता, एउटा समाजसेवी वा घटना व्यवस्थापक भएर,

प्रारम्भिक सहयोगकर्ता भएर उदारणको लागि : कानुनी सल्लाहकार, एम्बुलेन्स चालक, अग्नि नियन्त्रक भएर,

खाना व्यवस्थापनमा, औषधी व्यवस्थापनमा, अन्त्येष्टि कार्य गर्ने ठाउँमा, यातायातमा, सरकारी सेवामा सामग्रीहरुको व्यवस्थापनमा, सरसफाई व्यवस्थापन गरेर,

आफन्तजन हरूलाई सहयोग गर्न वा साथीहरुलाई र आफ्नो समुदायमा जोखिममा परेका व्यक्तिहरुलाई सहयोग गरेर

सुपरभाईजर, व्यवस्थापक, सहयोगी कर्मचारी वा स्वयंसेविका रूपमा काम गरेर



## यो सूचना किन आवश्यक छ ?

कोभिड-१९ महामारीको समयमा धेरै मानिसहरूले तनाव महसुस गरिरहेका हुन सक्दछन् । यस चुनौतीपूर्ण घडिमा अरूको भावनात्मक सुस्वास्थ्यका लागि सहयोग गर्न एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । कोभिड-१९ का बारेमा तपाईं कुराकानी, छलफल र अन्तरक्रियाका माध्यमले पनि मानिसको स्वास्थ्यमा परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ, कुराकानी वा अन्तरक्रिया छोटो नै किन नहोस् ।

यो निर्देशिकामा कोभिड-१९ महामारीमा भएको सूचनाहरू जो मानिस कोभिड-१९ संक्रमित छन्, कोभिड-१९ ले गर्दा आफन्तजन गुमाएका छन्, कोभिड-१९ बाट संक्रमित कसैको हेरचाह गरिरहेका छन्, निको भएका छन्, अथवा कोभिड-१९ द्वारा सिर्जित प्रतिबन्ध बाट प्रभावित छन् भने तिनीहरूलाई सहयोग गर्नको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## मैले के सिकने ?

अरूलाई राम्रो महसुस गराउनको लागि, वा मद्दत गर्न आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीप महत्वपूर्ण छन् । यस निर्देशिकामा तपाईंले कसरी आफ्नो ख्याल राख्ने र कसरी अरूलाई कुराकानीको माध्यमबाट सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने सीपहरू सिक्न सक्नुहुनेछ ।

1 IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak - <https://interagencystanding-committee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

2 WHO Clinical Management of Severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected - [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO mhGAP Evidence Resource Centre - [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/evidence/other\\_disorders/q6/en/](https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/)

## तपाईंको सु-स्वास्थ्य

कोभिड-१९ को अवस्थामा काम गरिरहँदा आफू र आफ्नो समूहको हेरचाह गर्नु भनेको सजिलो काम हैन तर हाम्रो जिम्मेवारी हो । यस खण्डमा तपाईं आफैलाई कसरी सहयोग तथा हेरचाह गर्ने, अरुलाई प्रभावकारी सहयोग गर्न कसरी आफ्नो सुस्वास्थ्यको ख्याल राख्ने भन्ने बारेमा छ ।

तपाईं बिना कुनै पनि सहयोग हुँदैन

कोभिड-१९ सहयोगका लागि तपाईं एक महत्वपूर्ण व्यक्ति हुनुहुन्छ ।

तपाईंले परिस्थिती परिवर्तनको लागि काम गर्दैछु भनेर थाहा पाउँदा आफू पुरस्कृत भएको महसुस गर्नसक्नु हुन्छ ।



अहिलेको परिस्थितिमा तपाईंले धेरै नयाँ नयाँ आवश्यकताहरू (मागहरू) को सामाना गरीरहनु भएको हुन सक्दछ जस्तै ■

- पर्याप्त स्रोत साधन वा सुरक्षा विना लामो समयसम्म काम गर्नु परेको,
- कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित लाञ्छाना तथा विभेदसँग सामाना गर्नु परेको,
- आफू र आफ्नो प्रिय व्यक्तिको सुरक्षा र सु-स्वास्थ्य सम्बन्धि डर भएको,
- विरामी, कष्ट वा मृत्युसँग जुध्न परेको
- परिवारको सदस्यहरूको हेरचाह वा क्वारेन्टाइनमा बस्न परेको वा,
- आफूले सहयोग गरेको व्यक्तिको कथा, कामपछि पनि दिमागमा रहिरहने गरेको ।

धेरै मानिसहरू कोभिड-१९ को सहयोगमा कार्यरत रहदा तनाव र थकित महसुस गर्छन् । यस्तो गाज्ठो अवस्थामा यो हुनु भनेको सामान्य हो । सबै मानिसहरू तनाव भएको बेलामा फरक तरिकाले प्रतिक्रिया जनाउँदछन् । तपाईंलाई पनि निम्नानुसारका अनुभवहरू वा लक्षणहरू हुन सक्दछन्:

- शारीरिक लक्षण : टाउको दुख्ने, निद्रामा, खानामा गडबढि हुनु ।
- व्यवहारिक लक्षण : शरीरमा जागर वा फुर्ति नहुनु, रक्सी र लागूपदार्थको प्रयोगमा वृद्धि, सामाजिक, धार्मिक, आध्यात्मिक कुराहरूबाट टाढा हुनु ।
- भावनात्मक लक्षण : दुखी हुनु, डराउनु, रिसाउनु ।

यदि तनावले तपाईंलाई निरन्तर रूपमा दैनिक क्रियाकलापहरू (जस्तै: काममा जान मन नलाग्नु) वा काम गर्नबाट बञ्चित गराइरहेको छ भने विशेषज्ञको सहयोग लिनुहोस् ।



के तपाईं आफ्नो तनावका संकेतहरू पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंको सु-स्वास्थ्यको लागि आफूले नियमित रूपमा गर्न सक्ने ३ वटा कुराहरू सम्झनुहोस् ।



जसरी गाडी चलाउनको लागि नियमित रूपमा तेलको आवश्यक हुन्छ त्यसरी नै तपाईं आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् र ट्याँकि भरि राख्नुहोस् ताकि तपाईं निरन्तर अगाडि बढ्न सक्नुहुनेछ ।

कोभिड-१९ मा सहयोगीको रूपमा कार्य गर्नु भनेको लामो दुरीको प्रतियोगिता हो, छोटो दौड होइन । त्यसैले दैनिक आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस् ।

## आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्

दैनिकरूपमा आईपरेका तनावहरुलाई व्यवस्थापन गर्न तल दिइएका सुझावहरु पालना गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसमा आफूलाई उत्कृष्ट लागेको उपाय छान्नुहोस् । यदि तपाईंले एकदिनमा व्यवस्थापन गर्न सक्नु भएन भने तपाईं आफूप्रति भरोसा राख्दै फेरी अर्को दिन प्रयास गर्नुहोस् ।

१. कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित सूचनाहरूसँग जानकार हुनुहोस् र सङ्क्रमणबाट बच्नलाई सुरक्षित उपाय अपनाउनुहोस् । कोभिड १९ को समाचारबाट चाहेको अवस्थामा विश्राम लिनुहोस् ।

२. राम्रोसँग खाना खानुहोस्, गहिरो निद्रा सुत्नुहोस् ।

३. त्यस्तो क्रियाकलाप गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई मनोरञ्जन प्रदान गरोस् वा दिनलाई अर्थपूर्ण बनाओस् । जस्तै पढ्ने, पूजापाठ, प्रार्थना गर्ने वा साथीसँग कुरा गर्ने ।

४. तपाईं कस्तो अनुभूति गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने विषयमा आफ्ना साथी, परिवारका सदस्य वा आफ्नो विश्वसिलो व्यक्तिसँग कुरा गर्न दैनिक पाँच मिनेट समय निकाल्नुहोस् ।

५. यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ को अवस्थामा काम गर्न वा सहयोग गर्न अप्ठ्यारो लागिरहेको छ भने आफ्नो व्यवस्थापक, सुपरिवेक्षक वा सहकर्मीसँग आफ्नो र कामको सुस्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

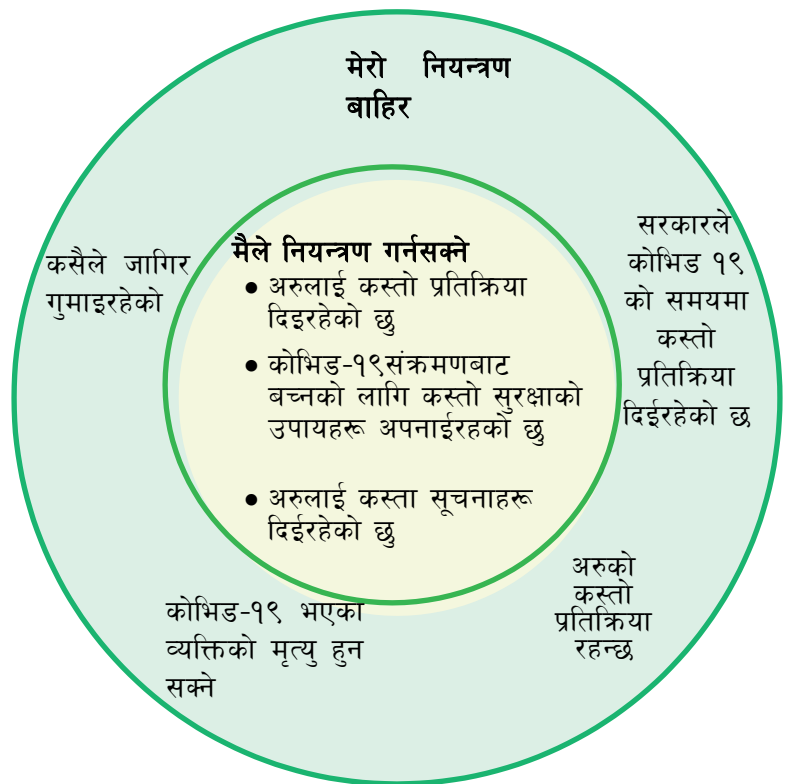
६. नियमित तालिका बनाई तिनीहरुलाई पालना गर्नुहोस् । (अनुसूची “ख” दैनिक तालिका योजना हेर्नुहोस् )

७. रक्सी, लागुपदार्थ, कफी र सुर्तिजन्य पदार्थहरुको सेवनमा कमी गर्नुहोस्, यसले छोटो समयको लागि सहयोग गर्न सक्छ तर यसले तपाईंको सोचाईमा कमी, चिन्ता, निद्रामा समस्या र रिसाउने स्वाभाव जस्ता कुरा हुन सक्छ । तपाईंले यदि त्यस्तो पदार्थको सेवन अत्यधिक गरिराख्नुभएको छ भने तपाईं यसलाई तपाईंको घर वा स्थानिय रूपमा उपलब्ध श्रोतहरुको माध्यमबाट छोड्न सक्नुहुन्छ ।

८. प्रत्येक दिनको अन्त्यमा एउटा छोटो सूची (तपाईंको दिमागमा वा कागजमा) बनाउनुहोस्, यसमा तपाईंले अरुलाई सहयोग गर्न प्रयोग गरेका उपायहरु वा जुन कुरामा तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ जस्तै कि मैले दिक्क मानेर बसेको व्यक्तिलाई दयालु भएर सहयोग गरें । “मेरो साथीको सहयोगको लागि कृतज्ञ छु ।”

९. तपाईंले कुन कुरा नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भन्ने कुरामा यकिन हुनुहोस् । नियन्त्रणको वृत्तलाई हेरेर तपाईंलाई मद्दत हुनसक्छ । एउटा व्यक्तिको नियन्त्रणको वृत्त तल दिएको छ र तपाईंले आफ्नो गोलाकार घेरा अनुसूची ग भर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं अरुलाई सहयोग गर्न सकिदैन जस्तो लाग्दछ भने ती समस्याहरुको पहिचान गर्नुहोस् जसमा तपाईंले केही गर्न सक्नुहुन्छ र जसमा केही गर्न सक्नुहुन्न । यदि तपाईंले कुनै निश्चित परिस्थितिमा सहयोग गर्न सक्नुहुन्न भने आफूप्रति नम्र भई यसलाई स्वीकार्नुहोस् ।



१०. आरामदायी क्रियाकलाप गर्न प्रयास गर्नुहोस् । आफूलाई केले काम गर्छ विचार गर्नुहोस् । तपाईंसँग पहिले नै क्रियाकलाप हुन सक्छन् जुन तपाईंले हालको समयमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा विगतमा प्रयोग गर्नुभएको थियो, त्यो पनि प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ ।

अथवा श्वासप्रश्वास विधि र आरामदायी क्रियाकलाप (अनुसूची घ र पृष्ठ १४ मा हेर्नुहोस्)



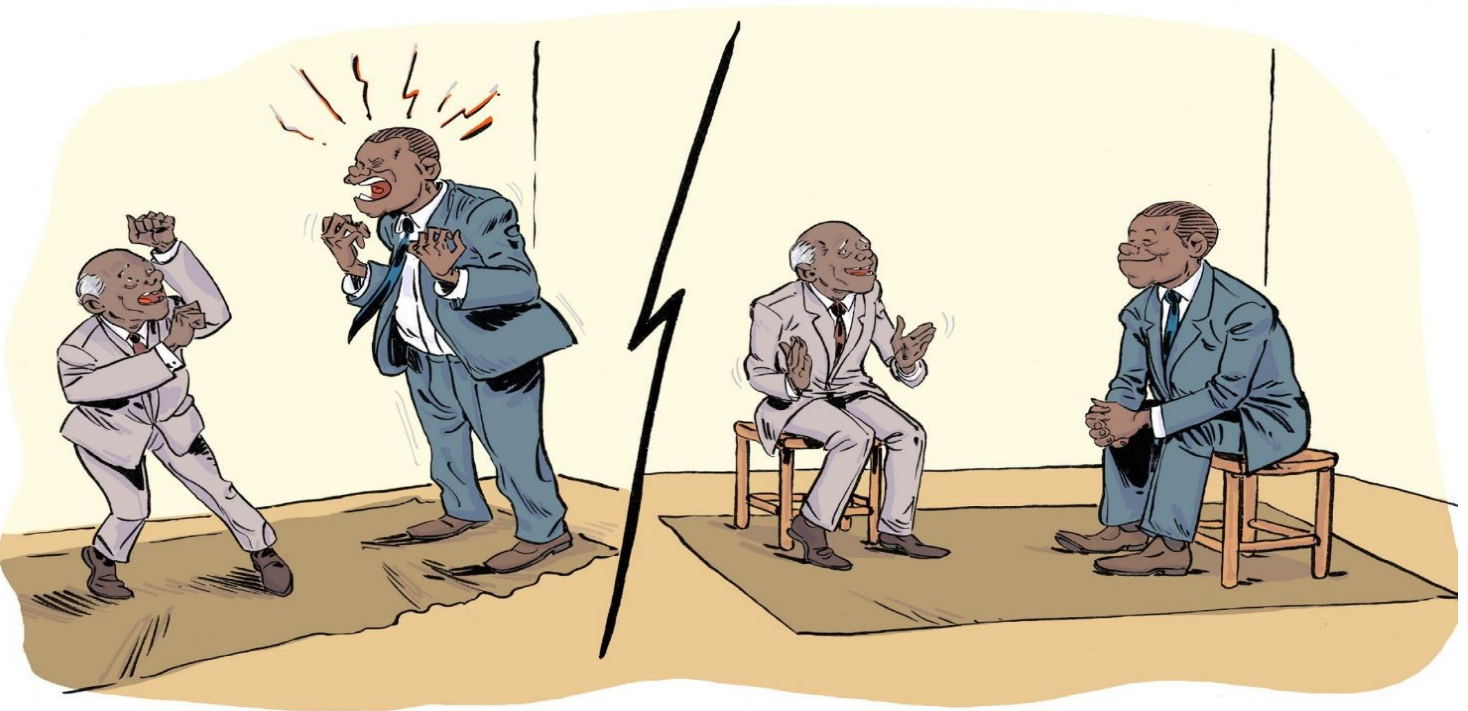
व्यावस्थापक तथा सुपरभाईजर: तपाईंको टिमको सहयोगका लागि अनुसूची क हेर्नुहोस्

## प्याट्रिकको सन्दर्भ :

प्याट्रिक सामाजिक अभियान्ताका रूपमा आफ्नो काममा एकदमै खुसी छन् । यद्यपि कोभिड-१९ को संकटमा समुदायका धेरै सदस्यहरूले आफ्नो जागिर गुमाएका छन् र खाना पाइरहेका छैनन् । त्यहाँ कोभिड-१९ वास्तविक होइन यो भ्रम हो भनेर अफवाहहरू फैलिरहेका छन् । सहयोग र पैसा माग्नका लागि मानिसहरूले प्याट्रिकलाई फोन गर्न सुरु गरेका छन् ।

प्याट्रिकले आफ्नो समुदायका सदस्यहरूको समस्या सुन्ने काममा लामो समय बितिरहेको महसुस गरे । कसरी प्रभावकारी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने दुविधामा परे र शक्तिहीन महशुस गरे । यहाँसम्म कि उनी एकजना मानिससँग रिसाए पनि । उनले आफ्नो हेरचाहका लागि केहीकुरामा ध्यान दिनुपर्ने महसुस गरे ।

प्याट्रिकले एउटा कार्यतालिका बनाए र उनले केही समय परिवारसँग बिताउनका लागि छुट्ट्याए र प्रत्येक दिन हिड्न थाले । उनले आफ्नो लागि एउटा 'नियन्त्रण घेरा' बनाए र उनले महसुस गरे कि मानिसहरूले नपाएको तलबको क्षतिपूर्ति दिन सभव छैन, त्यसैले उनले, कसैले सोधे भने धैर्यपूर्वक यसलाई बताउन सक्ने तरिकाहरूको बारेमा सोचे । उनले अरूलाई सहयोग पुऱ्याउन सुन्ने र मानिसहरूलाई एक अर्कालाई सहयोग गर्न मद्दत गर्न सक्ने तरिकाहरूको पनि पहिचान गरे । एक हप्तापछि प्याट्रिकले धेरै आराम महसुस गरे, समुदायका मानिसहरूसँग सम्मानका साथ कुरा गर्ने र आफ्नो काम लामो समयसम्म प्रभावकारी रूपमा गर्न सक्षम भए ।



## स्व-हेरचाह र समूह हेरचाहका लागि थप सामग्रीहरू

तपाईं तल दिइएका हेरचाह बारेका सामग्रीहरू स्वयं पढ्न र सिक्न सक्नुहुनेछ

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग

PFA Guide for Field Workers (WHO, WTF and WVI, 2011) बहु भाषामा उपलब्ध छ

<https://bit.ly/2VeJUX7>

रिमोट प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग during the Covid-19 outbreak, अन्तरिम निर्देशिका (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, March 2020)

<https://bit.ly/2RK9BNh>

विश्व स्वास्थ्य सगठन, कोभिड-१९ मा तनावको सामना गर्न

एक पृष्ठमा सजिलैसँग

इन्फोग्राफिक्समा पढ्न सकिन्छ

Easy-to-read infographics

<https://bit.ly/2VfBfUe>

१४ दिवशिय सुस्वास्थ्य डायरी

Interactive & creative calendar to set up own coping strategies

<https://bit.ly/3aeypmH>

कोभिड १९ सगँ जोडिएका सामाजिक लाञ्छना

रोकथाम तथा सामाजिक लाञ्छनालाई संवोधन गर्न एक निर्देशिका

IFRC, UNICEF, WHO <https://bit.ly/3czCZh5>

WHO तनावको समयमा के गर्नुहुन्छ त्यसले फरक पार्छ: एउटा एक व्याख्यात्मक निर्देशिका

An easy to read illustrated guide with information and skills to help manage stress. Techniques can be easily applied in a few minutes each day <https://bit.ly/3aJSdib>



कोभिड-१९ को महामारीले मानिसलाई तनावपूर्ण, एकलोपन, डर र दुविधामा पारेको महसुस हुन सक्दछ। अरुलाई सहयोग गर्न र तपाईं वरिपरि भएका व्यक्तिहरूको सुस्वास्थ्य कायम गर्न दैनिक कुराकानीलाई सहयोगी बनाउन सक्नुहुन्छ।

**प्रत्येकदिनको अन्तकृत्यामा तपाईं कसरी प्रस्तुत हुनुहुन्छ (आवाज, बसाई, परिचय) भन्ने कुराले अरु मानिसहरूमा प्रभाव पार्न सक्छ :**

- **दृष्टिकोण :** मानिसहरूले तपाईंलाई विश्वास गर्छन् कि गर्दैनन् ? मन पराउँछन् कि ?
- **प्रतिक्रिया :** तपाईंले दिएको सुझाव पालना गर्छ कि गर्दैनन् ? रिसाउँछन् कि ? वा तपाईंको सहयोगप्रति कृतज्ञ हुन्छन् ?
- **सुधार :** व्यक्तिले जति धेरै सहयोग पाएको महसुस गर्छन् त्यति उनीहरू शारीरिक र भावनात्मक रूपमा निको हुन्छन्

### अरुलाई तपाईंसँग सहज महसुस गराउन सहयोग

कुनै व्यक्तिलाई तपाईंबाट सहयोग पाइरहेको महसुस गराउन सुरुमा उनीहरूले तपाईंलाई विश्वास गर्नु पर्ने हुन्छ। तपाईंसँग हुँदा सहज महसुस गर्नुपर्ने हुन्छ। यद्यपि उनीहरू रिसाएको जस्तो वा अलमलिए जस्तो देखिए तापनि तपाईं उनीहरूसँग नम्र र आदरपूर्ण तरिकाले कुरा गरेर धेरै मात्रामा गाह्रो परिस्थितिलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ, के कुरा गर्ने वा नगर्ने भनेर सुझाव तल दिइएको छ। तपाईंको आफ्नो सांस्कृतिक परिवेशअनुसार सुनिश्चित गर्नुहोस्।

तपाईंसँग भर्खरै भेट भएका व्यक्तिबाट पाएको सहयोगको अनुभवलाई याद गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंसँग कसरी कुराकानी गरे ? तिनीहरूले कसरी शारीरिक रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गरे।



गर्नुपर्ने	गर्न नहुने
सहज र आरामदायी तरिकाले बस्नुहोस्।	आफ्नो आफ्नो हातहरू जोडेर नराख्नुहोस्।
व्यक्तिलाई अवलोकन गर्नुहोस्।	भुईँमा अथवा टाढा, वरपर, एकोहोरो तरिकाले तथा आफ्नो फोनमा नहेर्नुहोस्।
व्यक्तिलाई आराम र सुनिरहेको भन्ने महसुस गराउनको लागि सभ्य भएर सामाजिक दुरी कायम राख्दै नजिकै, हल्का आखाँ नजुधने गरी सिधा बस्नुहोस्।	असभ्य तरिकाले आखा नजुधाउनुहोस् (व्यक्तिलाई घुरे नहेर्नुहोस्)।
तपाईंको नाम र काम स्पष्ट हुनेगरी परिचय दिनुहोस्।	व्यक्तिलाई तपाईं को हो र के काम गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा छ भनेर पहिल्यै अनुमान नलगाउनुहोस्।
आफ्नो स्वरलाई शान्त र संयम बनाई कुरा गर्नुहोस्।	ठुलो स्वरमा तथा छिटो नबोल्नुहोस्।
यदि व्यक्तिले तपाईंको अनुहार हेर्न सक्दैन भने आफूले लगाएको लुगामा आफ्नो फोटो वा परिचय पत्र राख्ने प्रयास गर्नुहोस् (उदाहरणको लागि यदि तपाईंले व्यक्तिगत सुरक्षा साधन लगाउनुभएको छ जस्तै मास्क)	यदि तपाईंले व्यक्तिगत सुरक्षा साधन लगाउनुभएको छ (जस्तै मास्क) भने उहाँले तपाईंलाई चिन्नुहुन्छ भन्ने नठान्नुहोस्।
उनीहरू तपाईंसँग बोल्न सहज हुनुहुन्छ भन्ने कुरा सोधेर सुनिश्चित गर्नुहोस्। जस्तै “के तपाईं मसँग कुराकानी गर्न (एक पुरुषसँग) सहज महसुस गर्नुहुन्छ?” यदि तपाईंलाई महिलासँग कुरा गर्न मन छ भने म तपाईंसँग कुरा गर्न मेरो सहकर्मीलाई बोलाउन सक्छु।	व्यक्ति तपाईंसँग बोल्न सहज हुनुहुन्छ भनेर अनुमान नलगाउनुहोस्।
यदि कोही व्यक्ति फरक भाषा बोल्छ भने दोभाषे वा परिवारको अन्य सदस्य बोलाउनुहोस् र उनीहरूलाई ढुक्क महसुस गराउनुहोस्।	तपाईंले बोल्ने भाषामा नै त्यो व्यक्तिले बोल्छ भनेर अनुमान नलगाउनुहोस्।
कोभिड-१९ सङ्क्रमणलाई कम गर्न सामाजिकदूरी कायम गरौं जस्तै: ठूलो कोठामा, मोबाइलबाट अथवा कम्प्युटरको माध्यमबाट भेटघाट गर्नुहोस्।	सामाजिकदूरीको नियम पालना नगरेर आफू र अरुलाई जोखिममा नराख्नुहोस्।

### डेभिडको कथा

डेभिड एउटा सानो गाउँको सहकारी पसलमा काम गर्छन्। धेरै मानिसहरू सरसामानको लागि उनी माथि भर पर्छन्। डेभिड पसलमा बस्दा आफ्नो कुम र हातहरू सहज तरिकाले खुल्ला राख्छन्। मानिसहरू भित्र आउँदा उनीहरूसँग आँखा जुधाएर मुस्कानको साथ नमस्ते भन्छन्। उनको खुला व्यवहारले गर्दा धेरै मानिसहरूको गाह्रो परिस्थितिलाई परिवर्तन र एकलोपनलाई अलि कम गरिदिएको छ।



## सक्रिय सुनाईमार्फत अरूलाई मदत गर्नुहोस्

सहयोगी कुराकानीको लागि सुनाइ एक महत्वपूर्ण सीप हो । सुभाब दिनुको सट्टा नअतालिकन धैर्यताका साथ व्यक्तिलाई बोल्न दिनुहोस् ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ताकि तपाईंले उहाँहरूको परिस्थिति र आवश्यकता साच्चिकै बुझ्न, उहाँहरूलाई संयम रहन, वहाँलाई सहयोग मिल्न सकोस् ।



आँखा, कान र मन प्रयोग गरि एकाग्रताका साथका व्यक्तिलाई पुर्ण ध्यान दिनुहोस् ।



उनीहरूको कुरालाई साँच्चिकै सुन्नुहोस् ।



ख्याल गर्नुहोस्, सम्मान र अनुभूति प्रदान गर्नुहोस् ।

## आफ्नो बोलाइ र शरीरको हाउभाउमा सचेत हुनुहोस् ।

### शब्द

समानुभूतिमूलक शब्द तथा वाक्यांशहरूको प्रयोग गर्नुहोस् “म बुझ्न सक्छु तपाईंले के भनी राख्नुभएको छ ।” आदर गर्नुहोस् ती व्यक्तिले गुमाएका वा गाह्रो अनुभवहरू सुनाउँदा “यो सुन्दा म दुखी छु , एकदमै गाह्रो अवस्था सुनिन्छ” भन्ने अभिव्यक्ति दिनुहोस् ।

### शारीरिक हाउभाउ

अनुहारको अभिव्यक्ति, आँखा जुदाई, इशाराहरू र मान्छेसँग कुरा गर्दा कसरी बस्नुहुन्छ, उभिनु हुन्छ भन्ने कुराले अरु मान्छेसँग सहि सम्बन्ध राख्न मदत राख्दछ ।

व्यक्तिको संस्कृति उमेर, लिङ्ग, धर्म सुहाउँदो र आदरपूर्वक व्यवहार गर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् । व्यक्तिलाई बोल्न मन छैन भने बोल्नको लागि दबाब नदिनुहोस् ।

## आस्माको कथा

आस्मा एक नर्स हुन्, जो स्थानिय स्वास्थ्य संस्थामा काम गर्छिन् । उनको एक बिरामी प्रतिमा, कोभिड-१९ बाट संक्रमित छिन् । उनले प्रतिमासँग आफ्नो परिवारलाई मिस गरिरहेको र आफू बिरामी भइन्छ कि भनेर डराइरहेको कुरा भन्छिन् । आस्माले आफ्नो नोटप्याड तल राखिन्छ ताकि उसले प्रतिमालाई राम्रोसँग ध्यान दिन सकून् । आस्मा उनको छेउमा बस्छिन् र कुरा गर्दा उनितरि फर्केर बस्दै राम्रोसँग याद गर्छिन् । आस्माले आफ्नो टाउको हल्लाउँछिन् र भन्छिन् “यो एकदमै गाह्रो अवस्था हो । म बुझ्न सक्छु कि तिमी आफ्नो परिवार लाई धेरै मिस गरिरहेकी छौ । उनीहरूलाई भेट्न नपाउँदा एकदमै गाह्रो भयो होला । प्रतिमाले पछि आस्मालाई “मलाई सुनिदिनु भएकोमा धन्यवाद ! तपाईंले मलाई आफ्नो समय र ध्यान दिनु भएकोले म अहिले एक्लो महसुस गरिरहेकी छैन” भन्छिन् ।



### दुरसञ्चारको माध्यमबाट कुराकानी गरिराख्नु

भएको छ भने (जस्तै फोन, इन्टरनेट मार्फत)

- यदि तपाईं संवेदशील विषयमा कुरा गर्दै हुनुहुन्छ भने सम्बन्धित व्यक्ति तपाईंसँग बोल्न सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् । (जस्तै : मैले तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा कुरा गर्न फोन गरेको हो । के तपाईं यो समयमा सहजरूपमा कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ? तपाईंले हो वा होइन, छु वा छैनमा मात्र पनि उत्तर दिन सक्नुहुनेछ ।

गलत बुझाई भएमा स्पष्ट गर्नुहोस् । जस्तै: अहिलेको परिस्थिति फरक छ हामी फोनमा कुरा गरिरहेका छौं र मैले त्यति राम्रोसँग बुझेको छैन, अब राम्रोसँग फेरी बताउन सक्नुहुन्छ ?

- व्यक्ति मौन बस्छ भने रोकिनुहोस् ।

शुन्यतालाई सामान्य बनाउनको लागि सहयोगी टिप्पणी गर्नुहोस् जस्तै: ठिक छ, समय लिनुहोस्, तपाईंलाई सहज भएपछि हामी कुराकानी गर्न

सक्छौं ।

सञ्चारका अवरोधहरूलाई कम गर्ने कोसिस गर्नुहोस् । जस्तै : मलाई तपाईंको आवाज सुन्न गाह्रो भइरहेको छ , तपाईं कतै शान्त ठाउँमा बस्न सक्नुहुन्छ अरूलाई फोन गर्दा तपाईं शान्त ठाउँमा हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न, विचार गर्नुहोस् ।

- यदि सकिन्छ भने व्यक्तिलाई कुरा गर्दा हेर्ने र सुन्ने दुवै गर्न मद्दत गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि त्यहाँ भयाल छ भने भयाल बाहिरबाट फोन गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले तपाईंलाई हेर्न सकोस् । यदि उपलब्ध छ भने भिडियो कल, इन्टरनेटको माध्यमबाट कुराकानी गर्ने प्रयास गर्नुसक्नुहुनेछ ।

सक्रिय सुनाइ विधिले राम्रोसँग सुन्न र सहयोगी कुराकानी गर्न मद्दत गर्दछ। यसमा ३ चरण समावेश गरिएका छन् :



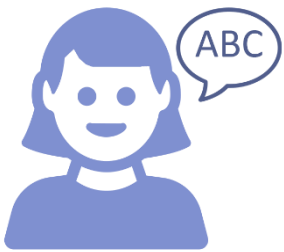
### ध्यान दिएर सुन्नुहोस् :

- साँच्चिकै उसको धारणा र भावना बुझ्न प्रयास गर्नुहोस् ।
- उसलाई बोल्न दिनुहोस् र उसले कुरा समाप्त नगरिसम्म शान्त रहनुहोस् ।
- हल्लाखल्ला रोक्नुहोस् - वरिपरि आवाज आइरहेको छ ? के तपाईं शान्त ठाउँमा जान सक्नुहुन्छ ? के तपाईं मनलाई शान्त राखेर अर्को व्यक्तिले के भनिरहेका छन् त्यसमा ध्यानकेन्द्रित गर्नुसक्नुहुन्छ ?
- आफूलाई प्रस्तुत गर्दा तपाईं खुला, न्यानो, स्वतन्त्र र सहज रहनुहोस् ।



### दोहोर्‍याउनुहोस्

- सम्बन्धित व्यक्तिले भनेको सन्देश र मुख्य कुरा दोहोर्‍याउनुहोस् जस्तै: तपाईंले भन्नुभयो, “काम गरिराखेकोबेलामा बच्चाहरूलाई हेरचाह गर्दा गाह्रो हुन्छ ।”
- तपाईंले नबुझेको खण्डमा स्पष्टीकरणको लागि सोध्नुहोस् : “तपाईंले भर्खरै भन्नु भएको कुरा मैले बुझिन, के तपाईं फेरि व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ ?”



### अन्त्यमा तपाईंले बुझ्नुभएको कुरा सारांस गर्नुहोस्

- व्यक्तिले भनेका मूल कुराहरू पत्ता लगाई सारांशमा बताउनुहोस् जसका कारण तपाईंले उनीहरूको कुरा सुनेको र सो कुरा बुझेकोमा उनीहरू विस्वस्त हुन सक्नु । जस्तै : “तपाईंले अहिले भनेका कुरा बाट मैले बुझें तपाईंलाई . . . (उनीहरूले बढी चिन्ता गरेको कुरा संक्षेपमा बताउनुहोस् र सोध्नुहोस्: ) . . . के यो सहि हो ?”
- उनीहरूलाई यो अवस्थामा कस्तो महसुस भयो भनेर अर्थ लगाउन तपाईंले के सुन्नुभयो वर्णन गर्नुहोस्, तर “तपाईं अहिले भयानक महसुस गरिराख्नुभएको छ” भनी नबताउनुहोस् । उनीहरूलाई र उनीहरूको अवस्थालाई मूल्यांकन नगर्नुहोस् ।

### प्रेसियसको कथा

प्रेसियस आर्यघाटका एक कामदार हुन्, जसले सक्रिय सुनाइको प्रयोगले ग्रेसलाई मद्दत गरेकी छिन्

ग्रेस : मलाई आफ्नो भाईको काजक्रियाको व्यवस्था मिलाउनु थियो । जो..... (रुँदै)

प्रेसियस : ठिकै छ । एकछिन् समय लिनुहोस् । तपाईंलाई गाह्रो भइरहेको रहेछ जस्तो लाग्यो (१० सेकेन्डको मौनता पछि)

ग्रेस : हजुर, धन्यवाद ! म यतै छु, अँ मलाई धेरै गाह्रो भइरहेको छ । म विश्वासै गर्न सकिदैन यस्तो भइरहेको छ भनेर ।

प्रेसियस : म बुझ्न सक्छु, तपाईंलाई यसले कति गाह्रो बनाइरहेको छ ।

ग्रेस : म यो वास्तविक नै नहोस् भन्ने चाहन्छु ।

प्रेसियस : अँ अँ, म सुनिरहेको छु ।

ग्रेस : म मेरा भाईलाई एकदमै माया गर्थेँ हाम्रो सम्बन्ध एकदमै मजबुत थियो ।

ऊ मेरो एकदमै मिल्ने साथी थियो तर आज उसको देहान्त भयो ।

प्रेसियस : तपाईंको भाई तपाईंको लागि एकदमै महत्व राख्नुहुन्थ्यो जस्तो छ ।

तपाईंको आत्मीय साथी ।

ग्रेस : हो, ऊ मेरो सबैभन्दा मिल्ने साथी थियो, यो एकदमै गाह्रो अवस्था छ । हामीले संगै रमाइलो गरेका सबै पलहरू म सम्झिरहेकी छु । (अलि हाँसेर )

प्रेसियस : हजुर, अहिले तपाईंले रमाइला पलहरू पनि सम्झिराख्नु भएको छ, जस्तो मलाई लाग्दै छ ।

ग्रेस : हो नि, रमाइला पलहरू सम्झेर म मुस्कुराउँदै पो रहेछु । धन्यवाद मेरी प्रिय दिदी, तपाईंले मलाई साँच्चिकै राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्नुभयो ।

प्रेसियस : निश्चय नै, यस्तो गाह्रो परिस्थितिमा सहयोग गर्न पाउँदा म खुशी छु ।

ग्रेस : भाइको अन्त्येष्टि कर्मको व्यवस्थाबारे छलफल गर्न अब म तयार छु ।



## व्यवहारिक सहयोग प्रदान गर्ने

कोभिड-१९ प्रभावित व्यक्तिलाई यस्तो आवश्यकता हुनसक्छ, जस्तै :



कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित सूचना (जस्तै : लक्षण, उपचारको उपलब्धता, अरुका लागि कसरी ख्याल गर्ने, उनीहरूले आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने, स्थानीय क्षेत्रको बारेमा जानकारी गर्ने, काममा गरेको असर)



खानाको पहुँच, सामाजिक दूरी र आय व्यायका सम्बन्धमा अरु महत्वपूर्ण सामग्रीहरू र महत्वपूर्ण सेवा ।



कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको अवस्थामा वैकल्पिक अन्त्येष्टि संस्कारमा पहुँच ।



अरुसँग निर्भर भएका (बच्चा) हरूको हेरविचार गर्ने मान्छे हस्पिटलमा, आइसोलेसनमा छन् भने सुनिश्चित गर्नुहोस् की उनीहरूको हेरविचार राम्रो तरिकाले भइरहेको छ ।

### आफ्नै लागि सूचना तथा आधारभूत वस्तुहरूको माग

#### सूचना प्रवाह गर्दा

कोभिड-१९ जस्ता महामारीमा सामान्यतया गलत सूचना र हल्लाहरू चलन सक्छन् त्यसैले स्पष्ट र सही सूचना प्रदान गर्न :

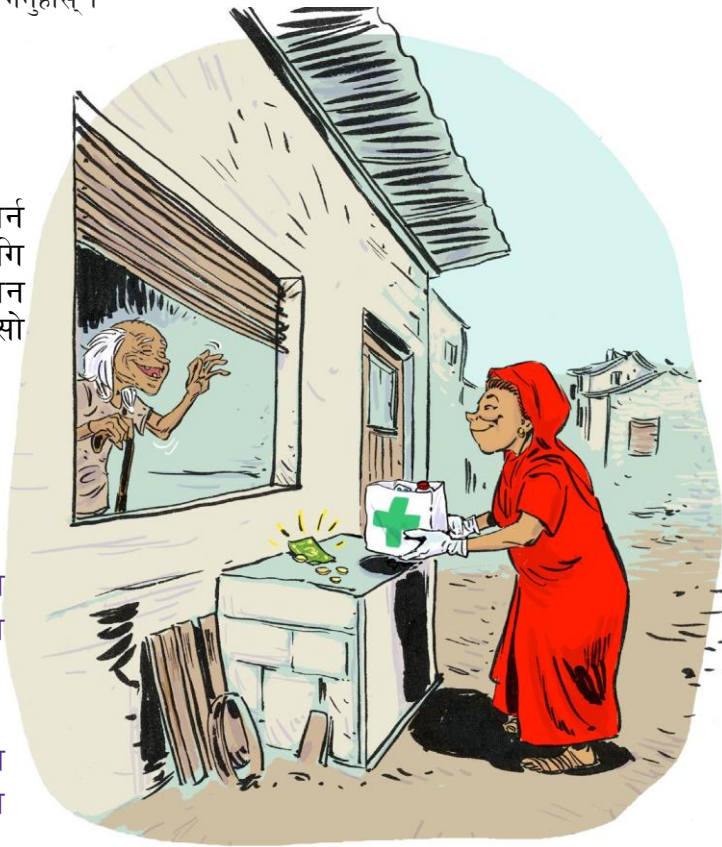
- सजिलै बुझिने स्पष्ट र छोटो भाषाको प्रयोग गर्नुहोस् । उमेर विकासक्रम सुहाउँदा शब्दको प्रयोग गर्नुहोस् र प्राविधिक भाषाको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- भरपर्दो स्रोतबाट सूचना प्रदान गर्नुहोस् जस्तै विश्व स्वास्थ्य संगठनका सूचना ।
- सान्दर्भिक भाषामा लिखित सामग्रीहरू दृश्यचित्र सहित लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- आवश्यकता परेको अवस्थामा दोभाषेको सहयोग लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई कुनै कुराको बारेमा थाहा छैन भने अनुमान भरमा मात्र नभन्नुहोस् ।

#### आधारभूत वस्तुहरू वा सेवाहरू प्रदान गर्दा :

तपाईं आधारभूत वस्तुहरू वा सेवाहरू आफैमा प्रस्तुत गर्न सक्षम हुन सक्नुहुनेछ, जस्तै: खाना, पानी वा अरुहरूको लागि किनमेल गर्न । तापनि, तपाईंले नै यी सबै चिज प्रदान गर्नुपर्दछ भनी नठान्नुहोस् । तपाईंको लागि के सम्भव छ सो बारेमा सचेत हुनुहोस् ।

#### प्रिया र दीपकको कथा

प्रिया भीडभाड भएको समुदायमा बस्छिन् । उनका छिमेकीहरू मध्ये दीपक एक वृद्ध मानिस हुन् जो एकलै बस्छन् । प्रिया उनलाई फोन गर्छिन् र उनको हालखबर सोच्छिन् । दीपक भन्छन् उनले नियमित सेवन गर्दै आएको उच्च रक्तचापको औषधि किन्न बाहिर जान सकिरहेका छैनन् । प्रिया हरेक हप्ता खानेकुरा किन्न जान्छिन् र त्यसै समयमा उनी फार्मसीमा गएर दीपकको औषधी किनिदिन सक्ने सुझाव दिन्छिन् । दीपकले पैसा छोड्न र प्रियाले औषधी छोड्नको लागि उनीहरू दीपकको ढोका बाहिरको सुरक्षित ठाउँलाई तय गर्छन् । यसरी उनीहरू भौतिक सम्पर्कमा आउँदैनन् ।



#### व्यावहारिक सहयोग गरेर अरुसँग समन्वय गराउँदा

प्रभावकारी रूपमा अरु सेवाप्रदायकसँग समन्वय गर्न, तपाईंको क्षेत्रमा कार्यरत सबै संगठनहरूको सूची बनाउनुहोस् र कसरी उनीहरूसम्म पुग्ने (अनुसूचि “ड” मा) भर्नुहोस् । निश्चित समस्यामा परेर भोजन, पानी, आश्रय वा जरूरी औषधि वा सामाजिक सेवाहरू चाहिने व्यक्ति छन् भने उनीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सकेसम्म छिटो समन्वय गर्नुहोस् । यदि तपाईं त्यसो गर्न सहमत हुनुहुन्छ भने व्यक्तिसँग पुनः सम्पर्क गर्नुहोस् ।

## आफ्नो सहयोग आफैँ गराउन :

चाडै निको हुन मानिसलाई “आफूले आफ्नो जीवन नियन्त्रण गर्न सक्छु” भन्ने महसुस हुनुपर्छ। अरुलाई सहयोग गर्नुको उत्तम उपाय भनेको उनीहरूलाई आफैँ आफ्नो सहयोग गर्न मद्दत गर्नु हो। यसरी तपाईंले पनि अरुलाई सहयोग गर्न समय र शक्ती पाउनुहुन्छ। ‘रोक्नुहोस्, सोच्नुहोस्, जानुहोस्’ विधिबाट अरुलाई उनीहरूका समस्या व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ।



**रोक्नुहोस्** व्यक्तिलाई एकैछिन सम्भनका लागि सहयोग पुऱ्याउनुहोस् र समस्याहरूमध्ये कुनचाहिँ सबैभन्दा जरुरी छन् भनेर विचार गर्न लगाउनुहोस्। व्यक्तिलाई नियन्त्रणको घेरा प्रयोग गर्दै सामना गर्न सकिने समस्या छान्न मद्दत गर्नुहोस्।



**सोच्नुहोस्** व्यक्तिलाई आफ्नो समस्या व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू सोच्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् यसका लागि तलका प्रश्नहरू सहयोगी हुन सक्छन् :

- विगतमा यस्तो समस्या आईपदा समाध गर्न के गर्नुभएको थियो ?
- समस्या व्यवस्थापन गर्न तपाईंले पहिले के के कुराहरू गर्ने प्रयास गर्नुभएको थियो ?
- कोहि छ जसले तपाईंलाई यो समस्या व्यवस्थापन गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन् ? ( जस्तै साथीभाई ,माया गर्ने मान्छे वा संस्था )।
- तपाईंले चिनेको अरु मान्छेलाई पनि यस्तो खालको समस्या छ ? उनीहरूले कसरी व्यवस्थापन गरे ?



**जानुहोस्** व्यक्तिलाई आफ्नो समस्याको व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू छनौट गर्न प्रयास गर्नुहोस् ,यदि यो सफल भएन भने व्यक्तिलाई अर्को विकल्प रोज्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

## अहसान र मोहम्मदको कथा

मोहम्मद आफ्नो समस्याले गर्दा अलि चिन्तित देखिन्छन्। अहसानले उसलाई सहयोग गरिरहेका छन्।

**रोक्नुहोस्:** अहसानले मोहम्मदलाई उसको सबैभन्दा जटिल दुईवटा समस्याहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछन्। उसले बुझेको छ कि भनेर जाँच उनी दोहोऱ्याउछन् : “परिवारको छाक टार्ने चिन्ता र आफ्नो श्रीमती कोभिड-१९ बाट संक्रमित हुन्छिन् कि भन्ने चिन्ता छ है ?” मोहम्मदलाई नै उसको दुइमध्ये एउटा समस्या छान्न, अहसानले सोध्छन् “के तपाईं यस बारे केही गर्न सक्नुहुन्छ ?” मोहम्मदले उनी आफ्ना दुवै समस्याहरूको बारेमा केहि गर्न सक्छन् भन्ने निष्कर्षमा पुगे। आफ्नो परिवारलाई खुवाउनु नै अहिलेको प्राथमिकता हो भनि निर्णय गरे।

**सोच्नुहोस् :** अहसानले मोहम्मदलाई आफ्नो परिवारको छाक टार्नलाई सबै सम्भावित तरिकाहरूबारे सोच्न आग्रह गर्दछन्। अहसान उनलाई भन्छन् : “मलाई तिमी समाधानका लागि सम्भावित सबै तरिकाहरू खुलेर बताउ चाहे ती तरिकाहरू तिमीलाई मुख वा अवास्तविक लागेपनि।” मोहम्मदलाई सुरु गर्न गाह्रो लाग्छ, र उनी आफ्नी श्रीमतीसँग कुरा गर्छन् जसले उनलाई समाधान सोच्न मद्दत गर्छिन्। दुवैजना मिलेर निम्न कुराको बारेमा सोच्दछन् : खानाको लागि पहल गर्ने, आफ्नै अन्न उत्पादन गर्न सुरु गर्ने, स्थानीय गैर सरकारी संस्था वा खाना वितरण गर्ने संघसंस्थासँग सम्पर्क गर्ने र कामको बदलामा छिमेकीहरूसँग खाना आदान प्रदान गर्न प्रस्ताव गर्ने।

**जानुहोस्:** अहसानले मोहम्मदलाई माथिका सूचीमध्येबाट एउटा समाधान रोज्नको लागि आग्रह गर्दछन्। मोहम्मदसँग केहि बीउविजन तथा जमिन वा ठाउँ छ र आफ्नै अन्न उब्जाउन चाहान्छन्, यसमा समय लाग्न सक्दछ। खानाको लागि पहल गर्दा मोहम्मदलाई सङ्क्रमण हुने खतरा बढ्न सक्छ। मोहम्मदले खानाको लागि स्थानीय गैरसरकारी संस्थामा तुरुन्त सम्पर्क गर्ने र भविष्यमा उसको जमिनमा केही तरकारी उब्जाउने निर्णय गरे। यदि उसले स्थानीय गैरसरकारी संस्थाबाट खानाका लागि मद्दत नपाए उनी समाधानहरूको अन्य सूचीमा फेरि आउनेछन्। अहसानले मोहम्मदलाई स्थानीय गैरसरकारी संस्थासँग सम्पर्क गर्न उनीहरूको सम्पर्क नम्बरहरू दिन्छन्।



# मोड्यूल ४

तनावको सामना गरिरहेकालाई सहयोग गर्न

## तनावका लक्षणहरू :

तनाव सामान्य प्रतिक्रिया हो र यो जोसुकैले अनुभव गरेका हुन्छन् । तनावका लक्षणहरू निम्नानुसार हुनसक्छन् :

- भावनात्मक प्रतिक्रिया : दुःखी हुने, रिसाउने, डराउने आदि
- व्यवहारिक प्रतिक्रिया : उत्साहमा कमी, दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न छोड्ने आदि
- शारीरिक लक्षण : टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, ढाड दुख्ने, निद्रामा समस्या, खानामा गडबढि आदि ।

## तनाव अनुभव गरिरहेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न

मोड्यूल २ मा वर्णन गरिएको सहयोगि सञ्चारले धेरैजसोलाई राम्रो महसुस गर्न पर्याप्त हुनसक्दछ । थप सहयोगको आवश्यकता भएमा निम्न कुराहरू सहयोगी हुन सक्दछ । पहिले व्यक्तिलाई स्वयं आफूलाई सहयोग हुने तरिकाहरू बारे सोचन प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ । तनावपूर्ण वातावरणमा आफूलाई राम्रो महसुस गराउन मानिससँग पहिले नै सहयोगी तरिकाहरू हुन सक्छन् ।

यी कुराहरू व्यक्तिलाई मनन गर्न सहयोग हुने गरी सोध्नुहोस् । पहिला यस्तो तनाव भएको बेला तपाईंलाई के कुराले सहयोग गरेको थियो ? वा अहिले आफूलाई राम्रो महसुस गराउन के गरिरहनु भएको छ ? यदि उहाँहरूलाई कुराहरू सोचन गाह्रो भइरहेको छ, भने तपाईंले संकेत दिन सक्नुहुन्छ । जस्तै : कोही हुनुहुन्छ, जसले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ? पहिले पहिले गर्दा रमाइलो लाग्ने कुरा अहिले पनि गर्न सक्नु हुन्छ कि ? यदि व्यक्तिले आफूलाई मद्दत हुने कुनै पनि कुरा सोचन सकेका छैनन् भने तपाईंले छेउको कोठामा भएको जस्तो सुभाब दिनसक्नुहुन्छ ।



## व्यक्तिले आफूलाई राम्रो महसुस गर्न प्रयोग गर्न सक्ने कुराहरूको सुभाब :

- तपाईंलाई कृतज्ञ महसुस भई धन्यवाद दिन चाहनुहुने कुराको सुची बनाउनुहोस् । (तपाईंको दिमागमा वा कागजमा)
- तपाईंको दिन सार्थक भएजस्तो महसुस गराउने र आफूलाई मन पर्ने वा रुचि भएका क्रियाकलापहरू गर्न दैनिक समय निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- व्यायाम गर्ने, हिंडने वा नाच्ने गर्नुहोस् ।
- रचनात्मक कार्यहरू गर्नुहोस् जस्तै चित्र बनाउने, गाउने, हस्तकला, लेख्ने गीत वा रेडियो सुन्ने ।
- किताब पढ्ने, साथी वा परिवारका सदस्यहरूसँग कुरा गर्ने, श्रव्य सामग्री सुन्ने गर्नुहोस् ।

## आरामदायी क्रियाकलाप गर्न प्रयास गर्नुहोस्

यदि कोही व्यक्ति चिन्तित वा तनावमा देखिन्छ भने विस्तारै श्वास फेर्ने अभ्यासले मद्दत गर्नसक्दछ ।

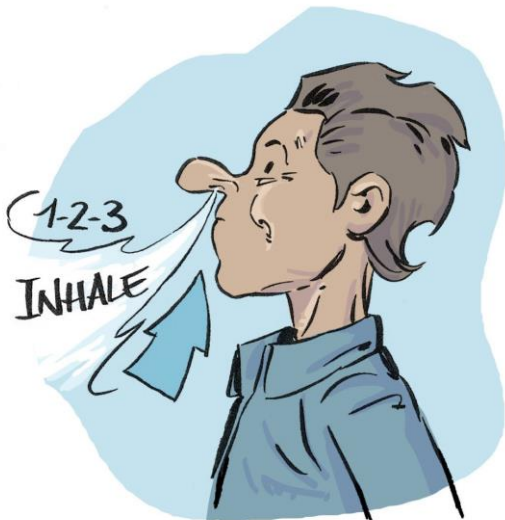
“मसँग एउटा विधि छ, यसले तपाईंलाई तनाव भएको अवस्थामा सहज र संयम रहन मद्दत गर्दछ । यो विधिमा हामी सँगै विस्तारै श्वास फेर्ने काम गर्दछौं । के तपाईं म सँग यो विधि गर्ने प्रयास गर्न सक्नु हुन्छ ?”

यदि व्यक्ति सहमत हुनुभयो भने अभ्यास गर्नुहोस् ।

“तपाईं मसँगै तीनसम्म गन्दै नाकबाट श्वास लिनुहोस् । श्वास लिँदा कुमलाई तल राख्नुहोस् र हावालाई फोक्सोको तल्लिरसम्म जान दिनुहोस् । अब छ सम्म गन्दै विस्तारै मुखबाट श्वास छोड्नुहोस् । यो अभ्यास हामी तीन पटक गर्नेछौं । के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ?” यो पद्धतिले सबैका लागि काम नगर्न सक्छ । यदि व्यक्तिलाई असहज महसुस भयो भने यो व्यायाम रोक्नुहोस् ।



यो अभ्यासले प्रत्येकलाई सहयोग नगर्नसक्छ, यदि उक्त व्यक्तिले असहज महसुस गरेमा अभ्यासलाई रोक्नुपर्दछ ।



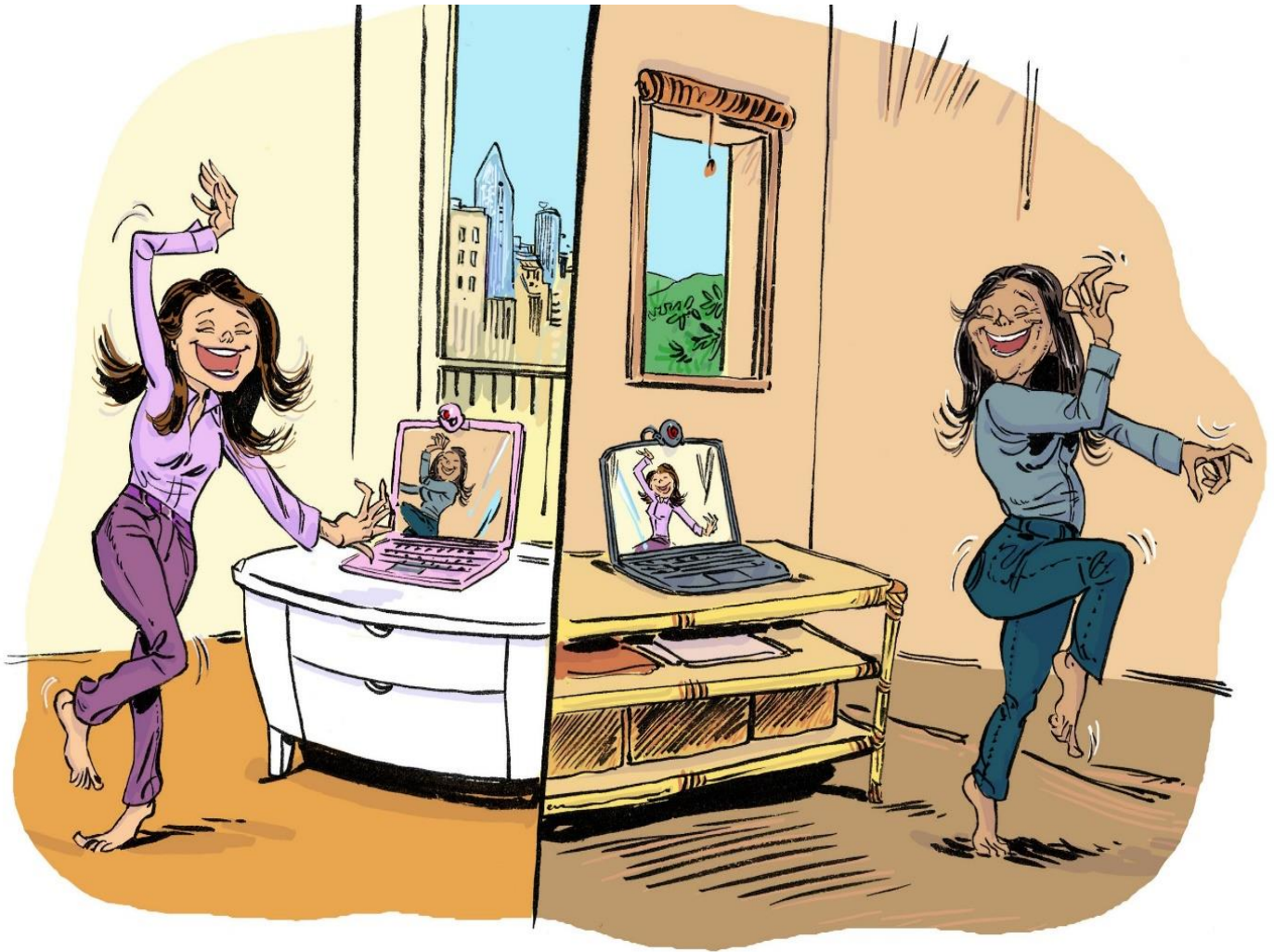
## जोसेफिन र जुलियाको कथा

जोसेफिनको श्रीमान्लाई कोभिड संक्रमण भएर अस्पताल लगिएको छ । उनी श्रीमान्को चिन्ताले गर्दा राति सुतिरहेकी छैनन्, उनी खान सकिदैनन् र उनको ढाड पनि दुखिरहेको छ ।

जोसेफिन आफ्नी सहकर्मी जुलियासँग फोनमा कुराकानी गरिरहेकी छिन् र आफ्नो अनुभव बताइरहेकी छिन् । जुलियाले उनको कुरा चासो राख्दै सुन्छिन् र सहयोगको आभास गराउँछिन् । “म तिम्रो सहयोग गर्न सक्छु कि ?” भनेर सोध्दछिन् । तर जोसेफिन धेरै थकित भएका कारणले अहिले केहि सोच्न सकिरहेकी छैनन् उनको ढाड एकदमै

दुखिरहेको छ ।

धेरै दिन घरैमा बसिरहेको र त्यति हिडडुल नगरेको भएर उनको अवस्था यस्तो भएको हो भनि जोसेफिनले थाहा पाईन । उनीले भोलिपल्ट जीउ तन्काउने र राम्रो सङ्गीतमा नृत्य गर्ने निर्णय गर्छिन् । यसरी सङ्गीत सुन्दै नाच्ने कार्य जोसेफिन र उनको श्रीमान् सामान्य रूपमा गर्ने गर्दथे । जुलियाले यो विचार मन पराउँछिन् र उनीसँग विहान टेलिफोन वा भिडियो कल मार्फत जीउ तन्काउन र नाच्न सहभागी हुने सुझाव दिन्छिन् । जोसेफिन यो सल्लाहको लागि र सँगै नृत्य गर्ने साथी पाएकोमा एकदमै खुसि छिन् ।



## कसैले गम्भीर तनाव महशुस गरेको अवस्थामा

माथि वर्णन गरिएको तनावका लक्षणहरू सामान्य र समय अनुसार घटबढ हुनसक्दछन् । ती लक्षणहरू कहिलेकाँहि कोही व्यक्तिलाई लामो समयसम्म रहिरहनसक्छन् । यो भनेको असाध्यै तनावको अवस्था हो । असाधारण परिस्थितिमा भने असाध्यै तनाव महसुस हुनु भनेको पनि स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो तर यसले व्यक्तिको दैनिक जीवन वा क्रियाकलापहरूमा धेरै असर पुऱ्याउन सक्दछ । यदि यस्तो भएमा हामीले त्यस्ता व्यक्तिलाई विशेषज्ञ कहाँ वा त्यहाँ उपलब्ध तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी वा मनोविमर्शकर्ता कहाँ सिफारिस गर्नुपर्ने हुन्छ । गहिरो दुःख अर्थात् असाध्यै तनावका निम्नानुसार लक्षणहरू हुन्छन् ।

यति धेरै दिक्क कि उनीहरू आफ्नो तथा अरुका हेरचाह गर्न सक्दैनन्  
धेरै चिन्तित, डराउने  
आफूलाई वा अरुलाई हानी पुऱ्याउने इच्छा व्यक्त गर्ने  
रोइरहन  
आफू कहाँबाट आएको हो के भइरहेको छ, आफ्नो नाम थाहा नपाउने  
कामिरहने, शरीर मा कम्पन अनुभव गर्ने  
एकलै बस्ने, फनक्क रिसाउने

चिच्याउने अरुलाई हानी पुऱ्याउने धम्की दिने  
वरिपरिको वातावरण काल्पनिक लाग्ने

## कोहि व्यक्तिलाई असाध्यै तनावको अवस्थामा देख्नु भयो भने के गर्नु पर्दछ ?

१ सुरुमा सुरक्षाको प्रत्याभूति दिनुहोस् । यदि व्यक्तिले आफूलाई वा अरुलाई हानी पुऱ्याउने सोच विचार बनाएको छ भने तपाईंलाई लागेमा तथा तपाईंलाई हानी पुऱ्याउन सक्दछ भने महसुस भएमा सर्वप्रथम तपाईंले सहयोग लिनुहोस् । (सहकर्मीसँग, आकस्मिक सेवाप्रदायकसँग आदि) कोभिडबाट बच्ने सावधानी अपनाउनुहोस् जस्तै : सामाजिकदुरी राख्नुहोस् । आफूलाई जोखिममा नराख्नुहोस् ।

२ आफ्नो स्पष्ट र बुझिनेगरी पूरा परिचय दिनुहोस् । आफ्नो परिचय दिँदा स्पष्ट र आदरपूर्वक दिनुहोस् । तपाईंको नाम र कार्य, सम्लग्न संस्था र के का लागि हुनुहुन्छ । उहाँहरूको नाम परिचय सोध्नुहोस् ताकि तपाईंले उहाँलाई सम्बोधन गर्न सक्नुहोस् ।

३ संयम रहनुहोस् : व्यक्तिप्रति ठुलो स्वर नगर्नुहोस् तथा उसलाई बन्धनमा नराख्नुहोस्, नपार्नुहोस् ।

४ सुन्नुहोस् : मोड्युल २ मा भनेजस्तै कुराकानी गर्ने सीपको प्रयोग गर्नुहोस् : व्यक्तिलाई बोल्न दबाव नदिनुहोस् । उनीहरूलाई सुन्न र सहयोग गर्न तपाईं त्यहाँ भएको कुरा नबिर्सनुहोस् ।

५ व्यवहारिक सुविधा र सूचना प्रदान गर्नुहोस् : सकिन्छ भने व्यक्तिलाई शान्त वातावरणमा, रक्सी नखाएको बेला वा ताप कम भएका अवस्थामा कुरा गर्न आग्रह गर्नुहोस् जसले उनीहरूलाई सहज महसुस गराउँछ ।

६ मानिसहरूलाई पुनः नियन्त्रण प्राप्त गर्न मद्दत गर्नुहोस् : यदि व्यक्ति धेरै नै चिन्तित छ भने विस्तारै श्वास लिन सहयोग गर्नुहोस्, यसका लागि “विस्तारै श्वास लिने अभ्यास” हेर्नुहोस् । यदि व्यक्ति आफ्नो वास्तविकताबाट टाढा छ भने छ भने उसलाई आफू कहाँ छु, बारको नाम के हो ? आफू को हो ? वरिपरि के के वस्तुहरू छन् ? तपाईंले देखेको र सुनेको एउटा वस्तुको नाम बताउनुहोस्, भनी प्रश्न गर्नुहोस् । उसको जीवनमा भएका सहयोगी व्यक्तिसँग जोडिन सहयोग गर्नुहोस् ।

७ प्रष्ट सूचना दिनुहोस् : व्यक्तिलाई अहिलेको अवस्था बुझ्न भरपर्दो सूचना र कस्तो सहयोग उपलब्ध छ भनेर जानकारी दिनुहोस् । कुराकानी गर्दा तपाईंले प्रयोग गरेका शब्दहरू बुझ्न सकिने खालका छन् भने विस्वस्त हुनुहोस् । सन्देश सरल भाषामा दिनुहोस् र दोहोराउनुहोस् आवश्यकता परे लेख्नुहोस् । उनीहरूले बुझे न बुझेको सोध्नुहोस् ।

८ व्यक्तिसँग बस्नुहोस् : व्यक्तिलाई एकलै नछोड्नुहोस् । यदि तपाईं उहाँसँग बस्न सक्नुहुन्न भने भरपर्दो मान्छे खोज्नुहोस् (सहकर्मी, साथी) तपाईंले सहयोग नपाएसम्म र उनीहरू संयमित नभएसम्म सँगै बस्नुहोस् ।

९ विशेषज्ञको सहयोगको लागि सिफारिस गर्नुहोस् : आफूलाई थाहा भएको कुरा भन्दा बाहिर नजानुहोस् । अरु व्यक्ति जोसँग विशेष सीपहरू छन् जस्तै डाक्टर, नर्स, मनोविमर्शकर्ता र तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, मनोचिकित्सक कहाँ पठाउनुहोस् वा उहाँहरूसँग जोड्नुहोस् । व्यक्तिलाई सहयोगसम्म सीधा जोड्नुहोस् वा उनीहरूसँग सम्पर्क नम्बर र थप सहयोगका लागि स्पष्ट विवरण छन् कि छैनन् ? बुझ्नुहोस् ।



यदि तपाईं फोनबाट कुरा गर्दै हुनुहुन्छ भने, व्यक्ति शान्त नभएसम्म वा आपत्कालिन सेवामा प्रत्यक्ष गएर सहयोग गर्नका लागि सम्पर्क नगरेसम्म व्यक्तिसँग लाईनमै बस्नुहोस् । उनीहरू कुराकानीका लागि सहज छन् कि छैनन् भनि चेक गर्नुहोस् ।



**जोखिममा रहेका मानिसहरू, अल्पसंख्यक तथा अति-सीमान्तकृत समुदायका मानिसहरू सेवाबाट वञ्चित हुँदैनन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।**

जोकोही पनि जीवनमा कुनै न कुनै बेला जोखिमपूर्ण स्थितिमा पुग्न सक्दछन् । अल्पसंख्यक वा सीमान्तकृत समुदायमा पर्न सक्छन् । आफ्नो पहिचानमा केही पक्षले गर्दाखेरि विभिन्न बाधा, लाञ्छना लागेका कारण यस्ता परिस्थितिहरूको सामना गर्नुपरेको हुन सक्दछ । यस्तो गम्भीर अवस्थामा रहेकाहरूमा कोभिड-१९ महामारीको थप जोखिमपूर्ण अवस्था भएमा उनीहरूलाई विशेष ध्यान पुऱ्याउन आवश्यकता हुनसक्दछ । जोखिमपूर्ण, अल्पसंख्यक तथा अति-सीमान्तीकृतमा निम्न व्यक्तिहरू समावेश हुन सक्छन् ।

- जोखिममा भएका व्यक्ति, हाल लाञ्छना भोगिरहेका निर्दोष व्यक्ति (जस्तै: घरेलु हिंसा, महिला हिंसा वा लैंगिक हिंसा भोगिरहेका वा साथीबाट हिंसा भोगिरहेका मानिसहरू, अभिभावक नभएका बालबालिका, आदिवासी, आप्रवासी, शरणार्थी, अपाङ्गता भएका मानिसहरू तथा लैंगिक अल्पसंख्यकहरू),
- वृद्ध व्यक्ति जो पहिले देखी नै विरामी छन् (जस्तै: डिमेन्सिया भएको व्यक्ति),
- गर्भवती महिला, दीर्घकाल रोगी (जसलाई निरन्तर सेवाको आवश्यक छ),
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको अवस्था, मनोसामाजिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति,
- बालबालिका, युवा र उनीहरूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्ति,
- जसले परिस्थितिले गर्दा सामाजिक दुरी कायम गर्न सक्दैनन् (जस्तै : कैदीहरू, शरणार्थी शिविरमा बसेका व्यक्तिहरू, सुकुम्बासी बस्तीमा वा अनौपचारिक बस्तीमा बसेका व्यक्तिहरू, वृद्धाश्रममा बसेका वृद्धाहरू, मानसिक अस्पतालमा बसेका व्यक्तिहरू, एकै वार्डमा बसेका विरामीहरू तथा अन्य यस्तै संस्थाहरू) वा घरवार विहीन व्यक्तिहरू,
- एकलै बसी रहेका व्यक्तिहरू जसलाई आफ्नो घर छोड्नको लागि गाह्रो परिरहेको छ,
- ती व्यक्तिहरूको जसलाई सेवा लिनको लागि समस्या हुनसक्दछ (जस्तै बसाइ सराई गरेर बसेका, अल्पसंख्यकहरू) ।



जोखिममा पर्नेहरूलाई पहिचान गर्न सजिलो नहुन सक्छ त्यही भएर हामीले भेटेका सबै व्यक्तिहरूलाई मायाले र समानुभूतिशील भएर प्रतिक्रिया गर्न आवश्यक छ ।

### संरक्षण गृह तथा हेरचाह गर्ने स्थानमा बसेकाका लागि सहयोग :

संरक्षण गृह तथा हेरचाह गर्ने स्थानमा काम गरिरहेका (जस्तै : नर्स कसैको घर वा संरक्षण गृहमा) निश्चित चुनौतीहरू सामना गर्नसक्छन् जस्तै : वृद्ध व्यक्तिहरू कोभिड-१९ को उच्च जोखिममा हुन्छन् र उनीहरू रोगी हुने बढी सम्भावना हुन्छ । उनीहरूलाई पीर चिन्ता महसुस हुनसक्दछ । आइसोलेसन बस्दाखेरि आफ्ना प्रियजनहरूलाई भेट्न बाधा पुगेर उनीहरू चिन्तित र दुःखी हुनसक्छन् ।

असाधारण अवस्थामा कुनै संस्थामा कोभिड-१९ को महामारीमा मानव अधिकारको उल्लङ्घन मर्यादामा आँच एवं अपहेलना हुनसक्दछ । कामदारहरूमा यो कोभिड-१९ परिस्थितिलाई परिवर्तन गर्न नसक्दा आत्मग्लानी र शक्तिहीन महसुस हुनसक्दछ, र यसको लागि आश्रितहरूको अधिकार र मर्यादाहरूलाई संरक्षित गर्न थप सूचना र तालिमको जरुरत हुनसक्छ ।



थप स्रोतहरू

IASC को वयस्क व्यक्तिहरूका लागि कोभिड १९ को सन्दर्भमा मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोगका लागि अनुसूचीमा दिईएको सारांश नोट हेर्न सक्नुहुन्छ । : <https://bit.ly/3eDSYwh>

## कोभिड-१९ बाट प्रभावित महिला र युवतीहरू

अन्य संकटकालीन अवस्थामा जस्तै नै कोभिड-१९ महामारीको अवस्थामा पनि महिलाहरू उच्च जोखिममा रहेका छन् । जस्तै: महिलाहरूले अन्य अवस्थामा भन्दा घरायसि कार्यमा वृद्धि भएको छ । आफ्नो परिवारका विरामीहरूको स्याहारसुसार गरिरहेका छन् । युवतीहरूले भाइबहिनीहरूको हेरचाह, पढाईमा सहयोग गरिरहेका छन् । महिलाहरू घरेलु हिंसाको उच्च जोखिममा हुन सक्छन् र अत्यावश्यक सुरक्षाका सेवाहरू तथा सामाजिक सञ्जालबाट बञ्चित हुन सक्छन् । केही महिला र युवतीले स्वास्थ्य, यौन, प्रजनन, सेवा पहुँच कम भएको साथसाथै सुत्केरी, नवजात शिशु र बच्चाको स्वास्थ्य सेवाहरूमा कमी महसुस गर्न सक्छन् । यसले गर्दा उनीहरूलाई अल्पकालीन वा दीर्घकालसम्म पनि आर्थिक समस्याहरू पर्न सक्छन् । जसले गर्दा बढी अपहेलना र हिंसा हुने काममा संलग्न हुनु पर्ने सम्भावना बढ्दछ । यस महामारीमा महिला तथा युवतीहरूलाई कार्यक्षेत्र, समुदाय शिविरहरूमा पर्ने निश्चित आवश्यकतालाई ख्याल राख्नु जरुरी छ ।



थप स्रोतहरू

**UN Women. Policy brief: The impact of COVID-19 on women**

<https://bit.ly/3avwg6v>

**IASC Interim Technical note on protection from sexual exploitation and abuse (psea) during covid-19 response** <https://bit.ly/2VNuvvX>

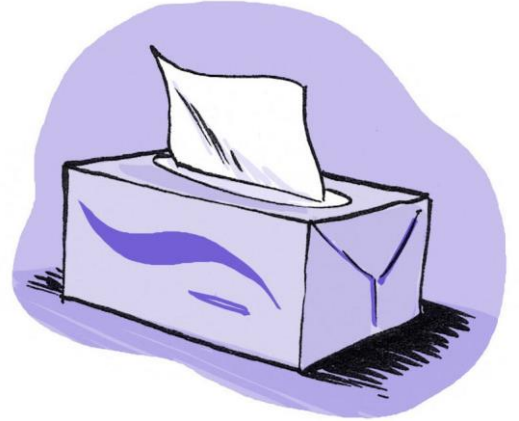
**Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak**

<https://bit.ly/2XUDJcr>

## शोकमा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न

कोभिड-१९ को महामारीले आफ्ना प्रियजनको मृत्यु भई शोक सहन गर्न गाह्रो परिरहेको हुन सक्दछ, तनावको अवस्थामा सामान्य तनावका सामना गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्न नसकेको हुनसक्दछ । एकै परिवारको सदस्यहरूबाट सहयोग लिन वा आफ्ना नियमित तालिकालाई निरन्तरता दिननसकेका हुन सक्छन् । उनीहरूलाई कोभिड-१९ ले गर्दा धेरै मानिसहरूको मृत्युको कारण आफूले गुमाएको व्यक्ति महत्व नरहेको महसुस हुनसक्दछ र कतिपयले क्रियाकर्म गर्न नसकेका पनि हुनसक्छन् ।

कोभिड-१९ महामारीमा काम गर्ने व्यक्तिहरू अरु मानिसभन्दा बढी प्रत्यक्षदर्शी र चिन्तित हुन सक्छन् । उनीहरू आफैँमा अरुको मृत्यु र शोकले आफूलाई बढी दुखी भएको महसुस गर्न सक्छन् त्यसमा आफूले गुमाइरहेको अवस्थामा थपिएको पीडा अफ्याराहरू महसुस गर्न सक्छन् ।



थप स्रोतहरू :

**Grieving in exceptional times:** <https://bit.ly/2Sh60X1>

**Mayor of London, How to cope with bereavement and grief during the Coronavirus outbreak:** <https://bit.ly/2XTKFXn>

**Communicating with children about death, and helping children cope with grief:** <https://bit.ly/3d2hZQp>



## शरणार्थी शिविरमा बसेका, अनौपचारिक शरणार्थी र आप्रवासी भएर बसेकाहरूलाई सहयोग गर्न

यस्ता अवस्थामा बसेकाहरूका मुख्य चुनौतीहरू जस्तै : आधारभूत आवश्यकताको पहुँचमा कमी, खाना, घर, पानी सरसफाई, स्वास्थ्य स्याहार, भीडले सामाजिक दुरीको नियम पालना गर्न नसक्नु, संरक्षकहरूबाट मानव अधिकारको दुरुपयोग, अधिकारमा प्रतिबन्ध आदि । कोभिड-१९ को समयमा अरु संगठनहरूले काम गर्न छोडी सक्दा पनि जो व्यक्तिहरू शरणार्थी शिविरमा काम गरिरहेका छन् तिनमा कामको बोझ हुनसक्छ ।

अनि शरणार्थी र विस्थापित भएका व्यक्तिहरूमा पहिल्यै घर समाज, माया गर्ने व्यक्ति विहीनता, र जिविकोपार्जन गर्न समस्या, बाहिरी स्रोतहरूको कमी सामग्रीहरूको कमी जस्ता समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

**Quick Tips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children (UNICEF):**  
<https://uni.cf/2VZIDCk>



## अपाङ्गता भएका मानिसलाई सहयोग गर्दा

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित : यो कसरी फैलिन सक्छ, कसरी सुरक्षित रहने भन्नेबारे सान्दर्भिक र समावेशी सूचनाहरू पाउन बाधा अवरोध हुन सक्छ । संस्थामा बसेका व्यक्तिहरू उल्लिखित समस्याहरूबाट प्रभावित हुन सक्छन् ।

स्याहार गृहमा बसेका व्यक्तिहरू, दुर्व्यवहार र उपेक्षाको जोखिममा हुनसक्छन् । जुन बातावरणमा समावेशीताको समाधान हुँदैन त्यहाँ अपाङ्गता भएका व्यक्तिको, प्रायजसो स्याहारका सेवाहरू, खाना, स्वास्थ्य स्याहार, प्राथमिक सेवा र सूचनामा पहुँच हुँदैन । तसर्थ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यस्तो सङ्कटको बेलामा धेरै गम्भीर समस्याहरू भोगिरहेका हुनसक्छन् ।

थप स्रोतहरू

एक अपाङ्गता समावेशीतर्फ कोभिड १९ प्रतिक्रियाको लागि थप स्रोत साधनहरू अन्तर्राष्ट्रिय अपाङ्गता सङ्गठबन्धनबाट १० सिफारिसहरू <https://bit.ly/3anq4N>  
 अपाङ्गता मैत्री समुदाय कार्य ( कोभिड१९ मैट्रिक्स (CBM) <https://bit.ly/2KooqRu>

# अनुसूची क

कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूलाई सेवा प्रदान गर्ने व्यवस्थापक र सुपरीवेक्षकलाई सुभावा :

व्यवस्थापक वा पर्यवेक्षकका रूपमा तपाईंले कर्मचारीहरू वा स्वयंसेवकहरूको हित, सुरक्षा र स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु पर्ने हुन्छ । तपाईं यो निर्देशिकामा वर्णन गरिएका सीपहरू कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूको समर्थन गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यदि उनीहरू विचलित भए भने, तपाईंले सहयोगी कार्य र वातावरण निर्माण गरेर कर्मचारीको स्वास्थ्य र कल्याणलाई बढावा दिन सक्नुहुन्छ ।

कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूलाई सहयोग गर्न, तपाईं निम्न कार्य गर्न सक्नुहुनेछ :

सक्रिय रूपमा उनीहरूलाई सकारात्मक स्व-स्याहार रणनीतिहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरूबीच सामूहिक स्याहारको वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् ।

उदाहरणका साथ नेतृत्व गर्नुहोस्, नमुना स्वस्थकार्यको आचरण (जस्तै : ओभरटाइम कार्य नगर्ने, अरूप्रति दयालु बन्ने)

कोभिड १९ सम्बन्धी प्रतिक्रियामा कामका लागि नियमित प्रशिक्षण प्रदान गरेर सबैलाई तयार गर्नुहोस् ।

कोभिड १९ महामारीको बखत सुरक्षित रहने बारे सही, अपटुडेट र बुझ्न सजिलो हुने जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।

चुनौति, सरोकार र समाधानहरूबारे छलफल गर्न नियमित बैठकहरू गर्नुहोस् ।

उनीहरूसँग नियमित विश्राम, परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कको लागि समय छु भन्ने कुरामा विश्वस्त पार्नुहोस् ।

एकै प्रणाली लागु गर्ने र साथीहरूको समर्थनलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक परामर्श र तिनीहरूलाई उपलब्ध सहयोगको बारेमा कर्मचारी तथा स्वयंसेवकहरूलाई जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।

कमजोर तथा सीमान्तकृतहरूको परिस्थितिमा हुन सक्ने कर्मचारीहरू र स्वयंसेवकहरू जसलाई थप समर्थनको आवश्यक पर्न सक्छ उनीहरूका बारेमा सचेत रहनुहोस् ।

कर्मचारी र स्वयं सेवकहरूको समस्या सुन्नका लागि सधैं खुल्ला तथा सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाउनुहोस् । उनीहरूसँग पालै पालो कुराकानी गर्ने र कहिलेकाहिँ विशेष अवस्थालाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।

सक्रिय रूपमा द्वन्द्वहरूलाई सम्बोधन गर्न कार्य गर्नुहोस् । सहयोगी सामूहिक वातावरणको महत्वमा जोड दिनुहोस् र आफू, अन्य टोली सदस्यहरूप्रति दयालु नमुना बन्नुहोस् ।

## सलिनको सन्दर्भ

सलिनले परामर्शदाता (मनोसामाजिक सहयोगी कार्यकर्ताहरू)को सानो समूहलाई सम्हालिन्छन् । कोभिड-१९ को महामारीले सबैजना टाढैबाट काम गरिरहेका छन् । समूहलाई सहयोग गर्न सधैं नै उनीहरूको हालखबर बुझ्नको लागि फोन गर्छिन् । कोभिड-१९ का बारेमा सुभावा र सूचना प्रदान गर्छिन् । आफ्नो समूहको लागि नियमित सामाजिक भेटघाट र साथीहरूको सहयोग लिन प्रोत्सान गर्छिन् । उनको उपस्थिति विना उनीहरूलाई सहज र सामूहिक वातावरणको निर्माण गर्न प्रोत्साहन गर्छिन् । उनी थप परामर्शसेवाका फोन नम्बरहरू पनि दिन्छिन् । कर्मचारीलाई आभारी उत्साहित महसुस गराउन सहयोग गर्छिन् । सलिनले समूहका सदस्यहरूलाई उनीहरूको परिश्रम, योगदानका लागि भनेर प्रत्येक हप्ता धन्यवाद सहित ईमेल पठाउँछिन् ।



थप स्रोतहरू

महामारी को समयमा लचिलो रहन ।

<https://bit.ly/3ewMlg8>

प्रबन्धकहरू र स्टाफहरूको लागि संगठनात्मक स्टाफ केयर संसाधनहरू (अन्टारेस फाउन्डेसन) धेरै भाषाहरूमा

<https://bit.ly/34McOkp>

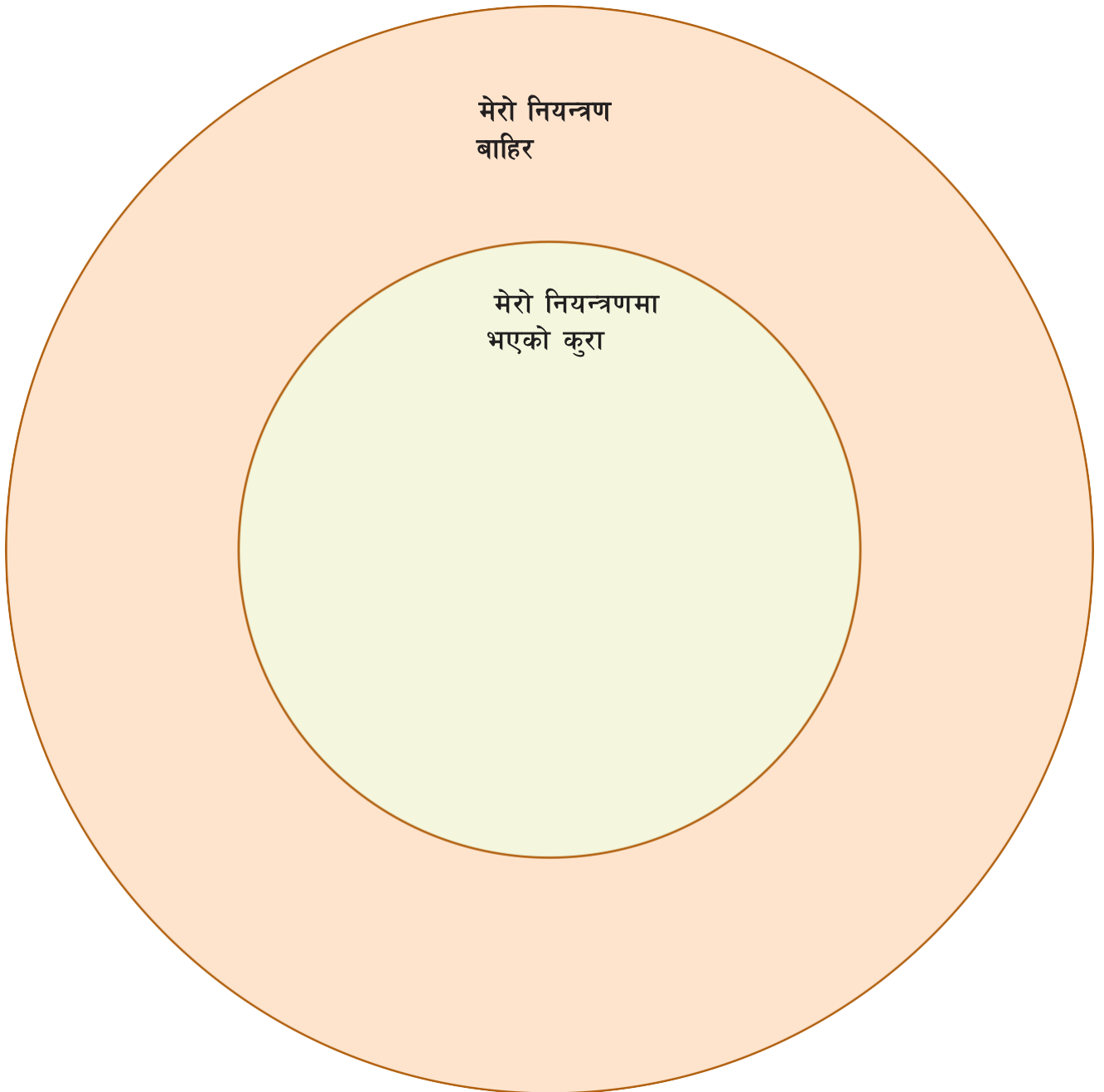
मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग, स्टाफका स्वयंसेवकहरूलागि सहयोग नविन कोरोनाभाइरस को एक प्रकोप ( I F R C ) <https://bit.ly/2XIAC7t>



# अनुसूची ग

## नियन्त्रणको वृत्त

यदि तपाईं अरुलाई सहयोग गर्न आफूलाई कमजोर महशुस गर्नु भएको छ, भने तपाईंले आफ्ना समस्याहरू पहिचान गर्नु राम्रो हुन्छ। जसले तपाईंलाई नै सहयोग पुग्छ, के मा तपाईंले केही गर्न सक्नुहुन्छ र के मा तपाईंले केहि गर्न सक्नुहुन्न थाहा पाउनु हुनेछ। यदि तपाईं कुनै खास अवस्थामा सहयोग गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ, भने त्यसलाई मनन गर्दै आफूलाई शान्त राख्नुस्।



यहाँ आरामदायी मांशपेसी अभ्यासको लागि निर्देशन राखिएका छन् । जुन तपाईंले आफ्ना लागि आफैँ स्याहार गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यो अभ्यास तपाईंले अरु व्यक्तिलाई पनि गर्नका लागि सल्लाह दिन सक्नुहुनेछ जस्तै : तपाईंले सहयोग गरिरहेको व्यक्तिलाई । यदि तपाईं अरूसँग यस अभ्यासको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तल दिएको निर्देशनलाई मधुरो आवाजमा विस्तारै सुचारु गनुहोस् । व्यक्तिलाई अभ्यासको सम्पूर्ण असर अनुभव गर्न यथेष्ट समय दिनुहोस् ।

### आरामदायी मांशपेसी अभ्यास :

“हामीले स्वास लिँदै आरामदायी मांशपेसी अभ्यास गर्नेछौँ ताकि तपाईंले तनाव र आरामका बीच फरकपन महसुस गर्न सक्नुहोस् । हामी कति खेर तनाव लिई राखेका हुन्छौँ ? हामीलाई प्रायःजसो थाहा हुँदैन तर यस अभ्यासले हामीलाई बढी सचेत बनाउँछ र तनावबाट मुक्ति दिन्छ ।

आँखा बन्द गरेर र ढाड कम्मर सिधा, कुम सिधा बनाएर कुर्सीमा बस्नुहोस् । तपाईंको पैताला भुइमा राख्नुहोस् र आफ्नो पैतालामुनि जमिनलाई महसुस गर्नुहोस् । हातहरूलाई काखमा स्वतन्त्र छोड्नुहोस् । तपाईंले स्वास लिइरहँदा म तपाईंको शरीरको कुनै एक मांसपेशी कडा बनाउन भन्छु । तपाईंले श्वास लिइरहँदा मांसपेशी कडा पार्नुहोस्, ३ गन्दासम्म श्वास रोक्नुहोस् जब मैले श्वास छोड्नुहोस् भन्छु त्यसपछि पूर्ण आराम लिनुहोस् ।

अब हामी खुट्टाको बुढी औँलाबाट सुरु गरौँ .....

चलायमान मांसपेशी विश्रामका लागि विस्तारै केन्द्रित हुनुहोस् । विस्तारै यसरी श्वास लिने भनी उनीहरूलाई देखाउनुहोस् र उनीहरूको शरीरका अंगहरूलाई कडा पार्न लगाउनुहोस् । श्वास लिने र १ २ ३ ....

गन्दै रोक्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि स्वास छोडेर आराम गर्न भन्नुहोस् ।

“स्वास लिनुहोस्” भन्दा तपाईंको आवाजलाई अलि ठूलो गर्नुहोस्, “श्वासलाई रोक्नुहोस्” र “श्वास छोड्नुहोस्” भन्दा आफ्नो आवाजलाई मधुरो बनाउनुहोस् ।

व्यक्तिलाई उसको मांसपेशीलाई तल भने भैँ कडा र खुकुलो पार्न लगाउनुहोस्

- खुट्टाको बुढी औँलालाई कडा पारेर तनावलाई नियन्त्रण गर्नुहोस् ।
- तपाईंको पिडौँला र तिघ्राको मांसपेशीलाई कडा पार्नुहोस् ।
- पेटलाई भित्र लगेर कडा पार्नुहोस् ।
- आफ्नो हातलाई स्वतन्त्र छोड्नुहोस् ।
- आफ्नो पाखुरालाई कुहिनोमा मोडेर कडा पार्नुहोस् ।
- तपाईंको शरीरको माथिल्लो भागतिर आफ्नो पाखुरालाई ल्याउनुहोस् ।
- विस्तारै आफ्नो कुमलाई कान तिर ल्याउनुहोस् ।
- अनुहारका मांसपेशीलाई कडा पार्नुहोस् ।

अब सहभागीहरूको आफ्नो शरीरको हरेक अङ्ग (पैताला, तिघ्रा, अनुहार, निधार आदि)लाई आराम दिन भन्नुहोस् ।

सामान्य श्वासप्रश्वास प्रकृत्यालाई अबलम्बन गर्नुहोस् ।

तपाईंका सबै अङ्गमा रक्तसञ्चार भएको महसुस गर्नुहोस् ।

अब तपाईंको चिउँडोलाई विस्तारै छातितिर झुकाउनुहोस् । विस्तारै र होसियारीपूर्वक तपाईंको टाउकोलाई गोलो आकारमा दायाँ घुमाउनुहोस्, जब तपाईं आफ्नो टाउकोलाई देब्रे र पछाडि आफ्नो छातीतिर लानुहुन्छ तब श्वास छोड्नुहोस् । दाँया र पछाडिघुमाउँदा श्वास लिनुहोस् । बाँया र तल घुमाउँदा श्वास छोड्नुहोस् । अब, दिशा परिवर्तन गर्नुहोस् । बाँया र पछाडि स्वास लिनुहोस् र, दायाँ र तल श्वास छोड्नुहोस् । यो क्रमलाई दोहोर्याउनुहोस् । अब आफ्नो टाउकोलाई बीचमा ल्याउनुहोस् ।

आफ्नो दिमाग र शरीर शान्त भएको महसुस गर्नुहोस् । प्रत्येक दिन आफ्नो हेरचाह गर्न प्रतिबद्धता लिनुहोस् ।

# अनुसूची ड

तपाईंको समुदायमा भएका श्रोत तथा साधनहरू

खाली स्थानमा फोन नम्बर र कसरी सिफारिस गर्ने भन्ने विषय भर्नुहोस्



सहयोगका सेवाहरू	नम्बर / सिफारिस गर्ने	कसरी सिफारिस गर्ने
प्रहरी तथा सुरक्षा सेवा		
आकस्मिक औषधी सम्बन्धी सेवा		
आगलागी सम्बन्धी सेवा		
सामाजिक सेवा		
मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग		
लैंगिक हिंसा नियन्त्रण सम्बन्धी सेवा		
बाल संरक्षण सेवाहरू		
कानुनी सेवाहरू		
कोभिड १९ मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग हेल्पलाईन		





