अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई ध्यान पुऱ्याइरहँदा हेरचाहकर्ताले आफ्नो मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको पनि ख्याल गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसका लागि समेत उल्लेख गरिएका उपायहरू प्रभावकारी हुने गरेको पाइन्छ ।

आपतकालीन नम्बरहरू

बालबालिकको संरक्षण तथा परामर्शको लागि	नेपाल प्रहरी	आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन	राष्ट्रिय महिला आयोग (हिंसा सम्बन्धि)
१०९८	१००	११६६	११४५

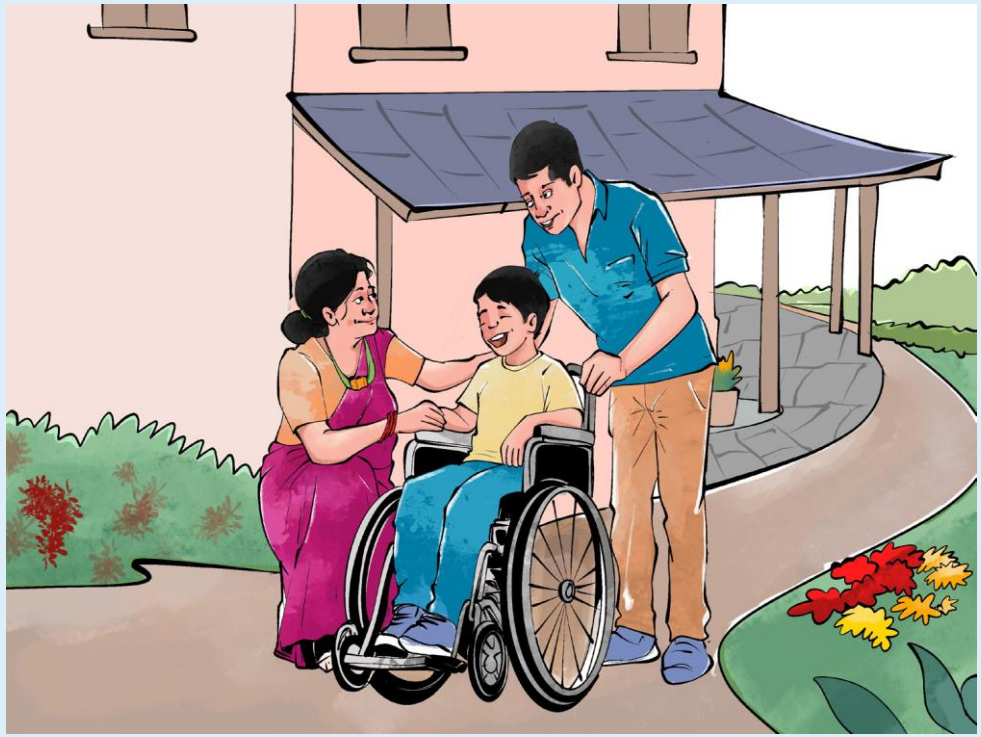
मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोग आवश्यक परेमा CMC-Nepal को हटलाइनमा फोन वा सन्देश पठाउन सक्नुहुनेछ।
यो सेवा २४ सै घण्टा उपलब्ध छ।

१८१०५०००४०२

"मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यकालागि सबैको सहकार्य!"

Centre for Mental Health & Counselling-Nepal | unicef for every child | Protection Cluster Nepal संरक्षण विषयगत क्षेत्र नेपाल | नेपाल सरकार महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय

अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको हेरचाह गर्नका लागि अभिभावकलाई जानकारी



बाढी, पहिरो तथा भूकम्प जस्ता विपद् पछिको समय अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरूका लागि झनै चुनौतीपूर्ण हुन गर्दछ । त्यस कारणले गर्दा उनीहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस सामग्रीमा अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका लागि अभिभावकले के गर्न सक्छन् भन्ने बारे जानकारी दिइएको छ ।

अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको हेरचाह गर्नकालागि अभिभावकलाई जानकारी

आफू बस्ने ठाउँको वातावरणलाई सहयोगी बनाउने प्रयास गर्ने ।



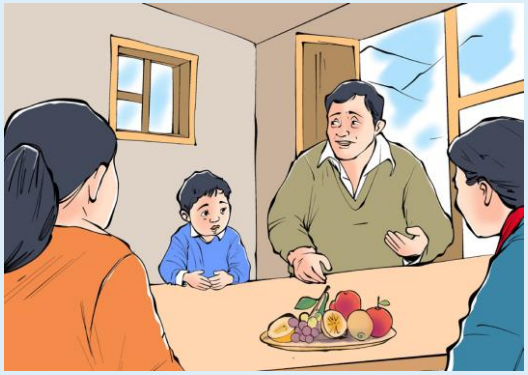
यसका लागि खाने, पढ्ने, खेल्ने र सुत्ने समयलाई तालिका बनाएर प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । साथै बस्ने ठाउँका बालबालिकाहरूलाई हिँडडुल गर्न अवरोध गर्न सक्ने वा चोट पुऱ्याउन सक्ने कुनै वस्तु भएमा व्यवस्थित गर्नु पर्छ । त्यसै गरेर बालबालिकाले आराम गर्न, पढ्न, खेल्न र सुत्नका लागि सहज ठाउँ बनाउनुपर्छ ।

खुला रूपमा कुराकानी गर्ने वातावरण बनाउने प्रयास गर्ने ।



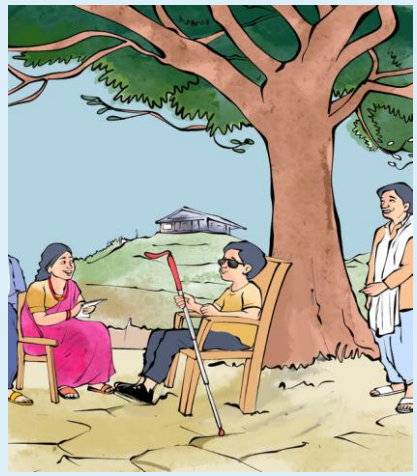
हामीले नियमित रूपमा बालबालिकाहरूसँग उनको दैनिकी तथा भावनाहरूको बारेमा सोध्नुपर्छ । साथै उनीहरूको सुख-दुःखमा आफू उपस्थित रहेको कुरा जानकारी गराउनुपर्छ । बालबालिकाहरूलाई आफ्ना कुरा राख्नका लागि सुरक्षित वातावरण बनाउनुपर्छ । उनीहरूका भावनाहरू र अनुभवहरूलाई ध्यानले सुन्ने र गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्दछ ।

सामुदायिक गतिविधिहरूमा संलग्न गराउने तथा अन्य परिवारहरूसँग जोड्ने प्रयास गर्ने ।



विपद् पछिको समयमा आफन्त, साथीभाई र आफू जस्तै समस्या अनुभव गरेका अरूहरूसँग कुराकानी गर्दा आफू एक्लो नरहेको भावना विकास हुन्छ । साथै यसो गर्दा विपद्का बारेमा बुझाइ स्पष्ट हुन्छ । त्यसैले अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरू र आफूलाई आफन्त, साथीभाई र सामाजिक रूपमा रहेका सहयोगसँग जोड्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । समान चुनौती भएका अन्य व्यक्तिहरूसँग भेट्दा आफ्नोपनको भावना विकास हुन्छ ।

स्व-हेरचाहका लागि प्रोत्साहन गर्ने ।



विपद् पछिको समयमा अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई स्व-हेरचाहका लागि प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ । उहाँको सबै काम आफूले गरिदिने भन्दा पनि पर्याप्त मात्रामा निदाउने, स्वास्थ्यकर खाना खाने, विपद् पहिलेको दैनिकीमा फर्कने र शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने जस्ता काम गर्न प्रेरित गर्ने । यस्ता कुराले बाढी, पहिरो तथा भूकम्प जस्ता विपद् पछिको समय सामान्य हुँदै गरेको आभास गराउँछ । यसका साथै तनाव प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गर्नका लागि ध्यान वा योग जस्ता अभ्यासहरूलाई उनीहरूको दिनचर्यामा समावेश गर्न सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।

स्वास्थ्य सामना गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्न मद्दत गर्ने ।



अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई विपद् पछिको अवस्थामा स्वास्थ्य सामना गर्ने तरिकाहरू पहिचान गर्न सँगै काम गर्नुपर्दछ । यसमा विश्राम विधिहरू, ध्यान वा आनन्द र विश्राम ल्याउने गतिविधिहरूमा संलग्न हुने तरिकाहरू हुन सक्छन् । साथै कला, संगीत, वा लेखनजस्ता सिर्जनात्मक गतिविधिहरू गर्न पनि प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।

उपलब्ध स्रोतहरूको उपयोग गर्नुहोस् ।



बाढी, पहिरो तथा भूकम्प जस्ता विपद् पछिको समयमा अपाङ्गता भएका बाल-बालिका तथा किशोर-किशोरीलाई आवश्यक सहयोगी वातावरण बनाएर र आवश्यक पर्दा स्वास्थ्यकर्मी, मनो परामर्शकर्ता, मनोविद् र मनोचिकित्सकको सहयोग लिन प्रोत्साहन गरेर हामी उनीहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई योगदान पुऱ्याउन सक्छौं ।