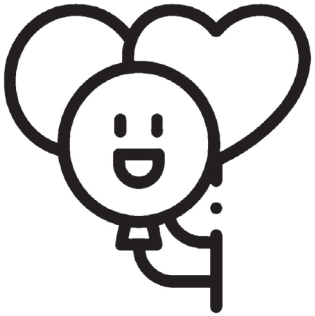
व्यायाम, आदिमा ध्यान राख्नुपर्दछ। कसैसँग सहयोगको लागि सोध्न वा विश्वास गर्ने कुरा गर्न डराउनुहुँदैन।

७. नयाँ सीपहरू सिक्न प्रयास गर्ने :



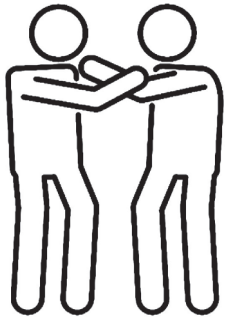
तनावपूर्ण समयलाई सृजनसिल तरिकाले प्रयोग गर्न सकिए सामान्य अवस्थामा फर्किन सहज हुन्छ । त्यसैले यस्तो समयलाई तत्काल र भविष्यमा मद्दत गर्न सक्ने नयाँ चीजहरू सिक्नलाई प्रयोग गर्नु पर्दछ।

८. आफ्नो साना साना उपलब्धिको खुशी मनाउने:



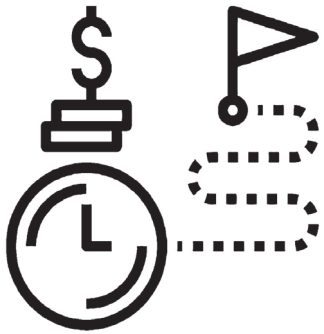
तनावपूर्ण समयले हामीमा असाहयाताको भावना बिकास गर्न सक्दछ । यतो समयमा आफ्नो साना साना उपलब्धिहरू पहिचान गर्ने, र त्यसको खुशी मनाउने गर्नाले जीवनमा आफ्नो नियन्त्रण बढ्दै गएको महसुस हुन्छ।

९. एक अर्कालाई मद्दत गर्ने:



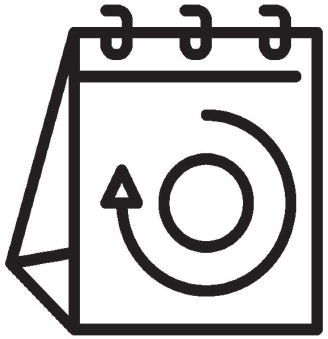
बिशेस गरेर विपदको समयमा हामी सबैलाई एक अर्काको सहयोग आवस्यक परिरहेको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा आफ्नो छिमेकीहरूलाई सहयोग गर्ने गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा आफुलाई पनि फाईदा पुग्ने गर्दछ ।

१०. भविष्यको लागि योजना बनाउने:



आफुले अनुभव गरेको तत्कालिन तनावपूर्ण घटनाबाट सिक्ने । अर्को पटक सोहि घटना दोहोरिएमा आफुलाई कसरि तयार राख्न सकिन्छ भन्ने बारे योजना योजना बनाउने।

११. आफ्नो दैनिकीमा फर्कने प्रयास गर्ने :



तनावपूर्ण घटनापछि सामान्य समयमा आफुले गर्ने काम जस्तै कोरीबाटी गर्ने, करेसाबारिमा काम गर्ने जस्ता दैनिक गरिने कृयाकलाप सुचारु गर्ने । यसो गर्दा सामान्य अवस्थामा फर्किरहेको आभास हुने गर्दछ।

"हामी एक समुदाय हौं, र हामी यहाँ एक अर्काको लागि छौं। तनावपूर्ण घटना वा विपद पछि हाम्रो जिवनका विभिन्न पक्ष लाई नियन्त्रणमा ल्याउन समय लाग्न सक्छ, तर हाम्रा साना कदमबाट, हामी हाम्रो जीवन पुनर्निर्माण गर्न सक्छौं।"

विपद् वा तनावपूर्ण घटना पछि सामान्य अवस्थामा फर्कनका लागि सहकार्य



Australian Aid

cbm global disability inclusion

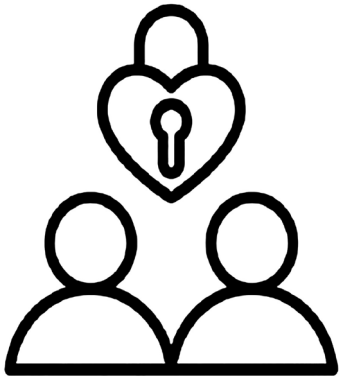
Centre for Mental Health & Counselling-Nepal

कर्णाली प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

विपद् वा तनावपूर्ण घटना पछि सामान्य अवस्थामा फर्कनका लागि सहकार्य:

तनावपूर्ण घटना वा विपद् पछिको समयमा हाम्रो जीवन कठिन हुन सक्दछ । यस्तो बेला हाम्रो जिवनका विभिन्न पक्षहरुमा त्यस्ता घटनाको प्रभाव परेका हुन्छ । त्यसैले हामीलाई सामान्य अवस्थामा फर्कन असजिलो भईरहेको हुनसक्छ । यो हामीले भोगीरहेको असामान्य घटनाको सामान्य प्रतिक्रिया हो । यस्तो समयमा निम्न कुराहरु हाम्रो जीवनका विभिन्न पक्षहरुलाई आफ्नो नियन्त्रण लिन सहयोगी हुन सक्दछन् ।

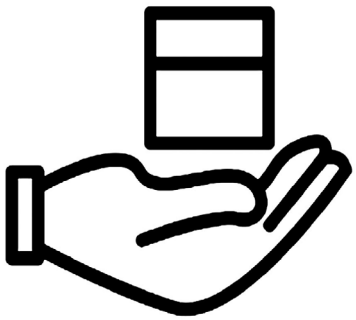
१. आफ्नो र आफ्नो प्रियजनहरूको सुरक्षालाई ध्यान दिने:



तनावपूर्ण घटना वा विपद् पछिको समयमा हामीले आफ्नो र आफ्नो प्रियजनहरूको सुरक्षालाई ध्यान दिन आवश्यक हुने गर्दछ । विशेष गरेर हामीले आफु बस्ने ठाँउ, काम गर्ने स्थान, बालबालिकाहरु अध्ययन गर्ने विद्यालय, आदि सुरक्षित भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

२. आधारभूत आवश्यकताहरू पुरा भैरहेको कुरा ध्यान दिने :

तनावपूर्ण घटना वा विपद् पछि हामीलाई खाना, सफा पानी, नियमित खानुपर्ने औषधि र अन्य अत्यावश्यक सामानहरूको अभाव सृजना हुन सक्दछ । त्यसैले हामीले ति सामानहरु कसरी व्यवस्थापन गर्ने बारे ध्यान दिनु पर्दछ । त्यसकालागि हामीले आफुसँग भएका स्रोतको आकलन गर्ने र सहि प्रयोग गर्ने गर्नु पर्दछ । साथै सहयोग गर्नसक्ने निकाय तथा संस्थासंग सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।



३. अरूसँग जोडीने प्रयास गर्ने:

तनावपूर्ण घटना वा विपद्पछि हामी जस्तै धेरै व्यक्तिहरुलाई असजिलो भैरहेको हुनसक्छ । त्यसैले हामीले आफ्ना छिमेकीहरू, साथीहरू र परिवारसँग कुरा गरिरहनु पर्दछ । यसो गर्दा एक आपसमा विश्वास बढ्ने गर्दछ र आफ्ना समस्या सामान्यिकरण हुन पनि सहयोग पुग्दछ ।



४. तनावपूर्ण घटना वा विपद् पछिको अवस्थाका लागि योजना बनाउने:

तनावपूर्ण घटना वा विपद् पछिको अवस्थामा समायोजन हुनका लागि हामीले छोटो अवधिमा प्राप्त गर्न सकिने साना लक्ष्यहरू बनाउनु पर्दछ जस्तै अस्थायी बास बनाउने, औषधीको जोहो गर्ने, बालबालिकालाई विद्यालय पठाउने आदि । त्यस्तै दीर्घकालीन लक्ष्यहरू जस्तै घर बनाउने बारेमा पनि सोच्न थाल्नु पर्दछ ।



५. पैसा र खर्चमा ध्यान दिने :

तनावपूर्ण घटना वा विपद्पछि हामीले खर्चका क्रामा सामान्य भन्दा बढि मितबेयी हुनु पर्दछ । आफ्नो खर्चको हिसाब किताब राख्नु पर्छ । बेफजुल खर्च गर्नु हुँदैन । सामुदायिक स्रोत वा सरकारी सहायताका बारेमा जानकारी राख्नु पर्दछ ।



६. स्वहेरचाहमा ध्यान दिने :

हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ। त्यसैले तनावपूर्ण समयमा पनि आफ्नो खानपान, निद्रा,

