

आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीपहरु

कोभिड -१९ का सहयोगकर्ताहरुका लागी एक निर्देशिका



अनुवाद

यस अनुवादको नकल नहोस् भन्नका लागि वा भएमा रोक्नका लागी अन्तरनिकाय स्थायी समिति (IASC) सम्बद्ध समूहलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यि सामग्रीहरु mhpss.refgroup@gmail.com इमेलमा सबै भाषाहरूमा अनुवादका लागी अनुरोध गर्न सकिन्छ । अनुवाद गरिएका सम्पूर्ण सामग्रीहरू अन्तरनिकाय स्थायी समिति सम्बद्ध समूहका वेबसाइटमा राखिनेछ ।

यदि तपाईं यस प्रकाशनको अनुवाद वा सामान्यकरण गर्दै हुनुहुन्छ भने कृपया तल दिईएका कुराहरु ध्यान दिनुहोस् :

- यो सामग्रीमा तपाईं आफ्नो संस्थाको वा कुनै दातृ निकायको छाप वा लोगो राख्न वा थप्न अनुमति दिईने 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 सघं 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 हुनुपर्ने 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 कुराहरु थप लेख्नुहोस् : “यो अनुवाद र सामान्यकरण अन्तरनिकाय स्थायी समिति द्वारा गरिएको होइन । यो अनुवाद र सामान्यकरणको सामग्री अन्यसँग मिल गएमा अन्तरनिकाय स्थायी समिति जिम्मेवार छैन ।” (स्रोत : अंग्रेजी संस्करण ‘अन्तरनिकाय स्थायी समिति आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीपहरु (कोभिड -१९ का सहयोगकर्ताहरूका लागी एक निर्देशिका’))

यस निर्देशिकामा प्रयोग भएका कोभिड-१९ सगँ सम्बन्धित विशिष्ट संकेतहरू OCHA मानवीय सहयोग कोभिड-१९ संकेतहरू हुन् । यी संकेत अथवा चिन्हको सम्पूर्ण सुची 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.1 | 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 सम्भुनेछ र यो कामलाई गैर व्यावसायिक उद्देश्यका लागि सामान्यकरण गर्न सम्भुनेछ, तर यस कार्यका लागी सहि ढगांबाट श्रोत खुलाउनु पर्नेछ ।

परिचय

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

यो आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीप निर्देशिका अन्तरनिकाय स्थायी समिति संवद्ध समूह द्वारा आपतकालीन अवस्थाहरूको व्यवस्थापनमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सहयोगका लागी हो । यो परियोजनामा **IASC MHPSS RG** का सदस्य एजेन्सीहरूको सहयोग थियो । यसमा निम्न देशहरू : अष्ट्रेलिया, बंगलादेश, बुल्गरिया, बोलिभिया, क्यानडा, डेनमार्क, क्वांगो 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, युके, संयुक्त राज्य अमेरिकाका कोभिड-१९ बाट बचेकाहरूले र सबै क्षेत्रका कोभिड सहयोगकर्ताहरूको विस्तृत लगाव हामीलाई यो निर्देशिकाको मस्यौदा तयार गर्न र यसलाई उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक आवश्यकताहरूमा बढी सान्दर्भिक बनाउन सबैले एक सर्वेक्षणमा प्रतिक्रिया दिएका थिए । त्यसपछि कोभिड-१९ बाट बचेका र कोभिड-१९ मा सहयोग पुऱ्याई रहेकाहरूको समीक्षा र थप गहन अन्तरवार्ताको माध्यमबाट प्रारम्भिक मस्यौदा बन्यो । आएका हरेक सुझावहरूलाई निर्देशिकाको अन्तिम प्रारूप दिंदा समावेश गरिएका छन् ।

उत्तरदायित्व वहन गरिरहनु भएका सम्पूर्ण सहयोगीकर्ताहरु (खाना आपूर्ति, वितरण, कानुन 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 प्रदायकहरूका लागि र सेवा प्रदायकहरूद्वारा तयार पारिएको हो । एस्पेलाई यस प्रकाशनमा उनका चित्रणका लागि **IASC MHPSSS RG** धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

हामी आशावादी छौं कि यो निर्देशिकाले विभिन्न देशहरूका विभिन्न क्षेत्रबाट आएका सेवा प्रदायकहरूलाई अभिमुखिकरण गर्न र दैनिक कोभिड-१९ मा सहयोग पुऱ्याउन खासगरी मनोसामाजिक सहयोगलाई कसरी एकीकृत रूपमा लैजाने र कोभिड-१९ को महामारीमा उनीहरूसँग कसरी कुराकानी गर्ने, व्यक्तिको सुस्वास्थ्यमा कसरी भिन्नता ल्याउने भन्ने कुरामा मद्दत गर्नेछ ।

सामग्रीहरू

मोड्यूल १ : तपाईंको सु-स्वास्थ्य

यदि तपाईं अरुको ख्याल राख्न सक्नुहुन्न भने तपाईं आफ्नो ख्याल राख्न सक्नुहुन्न त्यसैले यो चुनौतीपूर्ण समयमा आफ्नो स्वास्थ्य र सुस्वास्थ्यको ख्याल राख्न सुरु गर्नुहोस् ।

मोड्यूल २ : दैनिक कुराकानीमा सहयोगी सञ्चार

कसरी अन्तरक्रिया र कुराकानीको माध्यम मार्फत सहयोग गर्ने

मोड्यूल ३ : व्यावहारिक सहयोग प्रदान गर्ने

मानिसहरू आफैलाई नै सहयोग गर्न मद्त पुऱ्याउन जसले गर्दा उनीहरू परिस्थितिको पुनः नियन्त्रण गर्न सक्दछन्, व्यावहारिक समर्थनमा पहुँच गर्न सक्दछन् र उनीहरूका समस्याहरू राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्छन् ।

मोड्यूल ४ : तनावको सामना गरिरहेकाहरूलाई सहयोग गर्ने

तनाव महसुस गर्ने मानिसहरूलाई कसरी मद्त गर्ने र विषेश सेवा दिनेलाई कतिबेला बोलाउने भन्ने कसरी थाहा पाउने ?

मोड्यूल ५ : विशिष्ट परिस्थितिमा सहयोग गर्ने

विशेष परिस्थितिहरूमा जस्तै केयरहोमहरू, कानून प्रवर्द्धन, विस्थापन वा शरणार्थी परिस्थितिहरूमा काम गर्ने र शोकमा परेकाहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने सम्बन्धि स्रोतका लिंकहरू

अनुसुचिहरू

व्यवस्थापक र सुपरीवेक्षकलाई सुभाव + जसले कर्मचारी र स्वयंसेवकलाई सहयोग प्रदान गर्दछन्, पाइँको आफ्नो तालिका बनाउनुहोस्, नियन्त्रणको वृत्त, मांशपेसी अभ्यास निर्देशन तपाईंको समुदायमा भएका श्रोत तथा साधनहरू, खाली स्थानमा फोन नम्बर र कसरी सिफारिस गर्ने भन्ने विषय भर्नुहोस् ।

के यो मेरो लागि हो ?

के तपाईं कोभिड-१९ महामारीको समयमा संवेदनशील कार्य गरिराख्नुभएको छ ? के तपाईंको काम कोभिड-१९ बाट संक्रमित मानिसहरूलाई बचाउन महत्वपूर्ण छ, वा तपाईंको सेवा अरूको भलाईको लागि महत्वपूर्ण छ वा तपाईंको सेवा दिने तरिका फाइदाजनक 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,

पारम्परीक सहयोगकर्ता
भएर उदाहरणको लागि :
कानुनी सल्लाहकार,
एम्बुलेन्स चालक, अग्नि
नियन्त्रक भएर,

खाना व्यावस्थापनमा,
औषधि व्यावस्थापनमा,
अन्त्येष्ठि कार्य गर्ने
ठाउँमा, यातायातमा,
सरकारी सेवामा
सामग्रीहरूको
व्यवस्थापनमा, सरसफाई
व्यवस्थापन गरेर,

आफन्तजन हरूलाई
सहयोग गर्ने वा
साथीहरूलाई र आफ्नो
समुदायमा जोखिममा
परेका व्यक्तिहरूलाई
सहयोग गरेर

सुपरभाईजर,
व्यवस्थापक,
सहयोगी
कर्मचारी वा
स्वयंसेविकक
। रूपमा
काम यरेर



यो सूचना किन आवश्यक छ ?

कोभिड-१९ महामारीको समयमा धेरै मानिसहरूले तनाव महसुस गरिरहेका हुन सक्दछन् । यस चुनौतीपूर्ण घडिमा अरूको भावनात्मक सुस्वास्थका 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, कोभिड-१९द्वारा सिर्जित प्रतिबन्ध बाट प्रभावित छन् भने तिनीहरूलाई सहयोग गर्नको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मैले के सिक्ने ?

अरुलाई राम्रो महसुस गराउनको लागि, वा मद्दत गर्न आधारभूत मनोसामाजिक सहयोगका सीप महत्वपूर्ण छन् । यस निर्देशिकामा तपाईंले कसरी आफ्नो ख्याल राख्ने र कसरी अरुलाई 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%202020March%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/

मोड्यूल १

तपाईंको सुस्वास्थ्य

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 लागी तपाईं एक महत्वपूर्ण व्यक्ती हुनुहुन्छ ।

तपाईंले परिस्थिती परिवर्तनको लागि काम गर्दछु भनेर थाहा पाउदा आफू पुरस्कृत भएको महसुस गर्नसक्नु हुन्छ ।



यस्तो हुनसक्छ कि तपाईं धेरै नयाँ नयाँ कुराहरुको मागहरु आईरहेका छन् जस्तै कि :

- पर्याप्त स्रोत साधन वा सुरक्षा विना लामो समयसम्म काम गर्नु परेको
- कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित लाञ्छाना तथा विभेदसँग सामाना गर्नु परेको
- आफु र आफ्नो प्रिय व्यक्तिको सुरक्षा र सुस्वास्थ्य सम्बन्धि डर भएको
- विरामी, कष्ट वा मृत्युसँग जुध्न परेको
- परिवारको सदस्यहरुको हेरचाह वा क्वारेन्टाइनमा बस्न परेको वा,
- आफुले सहयोग गरेको व्यक्तिको कथाले कामपछि पनि दिमागमा रहिरहने गरेको ।



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

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

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



के तपाईं आफ्नो तनावका संकेतहरू पढिचान गर्न सक्नुहुन्छ ? तपाईंको सुस्वास्थ्यको लागि आफूले नियमित रूपमा गर्न सक्ने ३ वटा कुराहरु सम्झनुहोस् ।

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

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

आफ्नो स्थाल राख्नुहोस्

दैनिकरूपमा आईपरेका तनावहरूलाई व्यवस्थापन गर्न तल दिईएका सुभावहरु 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 निन्द्रा सुल्नुहोस्

३. त्यस्तो क्रियाकलाप गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई मनोरञ्जन प्रदान गरोस् वा दिनलाई अर्थपूर्ण बनाओस् । जस्तै पढ्ने, पजापाठ, प्रार्थना गर्ने वा साथीसँग करा 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 अफ्यारो लागीरहेको छ भने आफ्नो व्यवस्थापक, सुपरिवेक्षक वा सहकर्मीसँग आफ्नो र कामको सुस्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

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

७. रक्सी, लागुपदार्थ, कफी र सुर्तिजन्य पदार्थहरूको सेवनमा कमी गर्नुहोस्, यसले छोटो समयको लागि सहयोग गर्न सक्छ तर यसले तपाइको सोचाईमा कमी, चिन्ता, निन्द्रामा 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

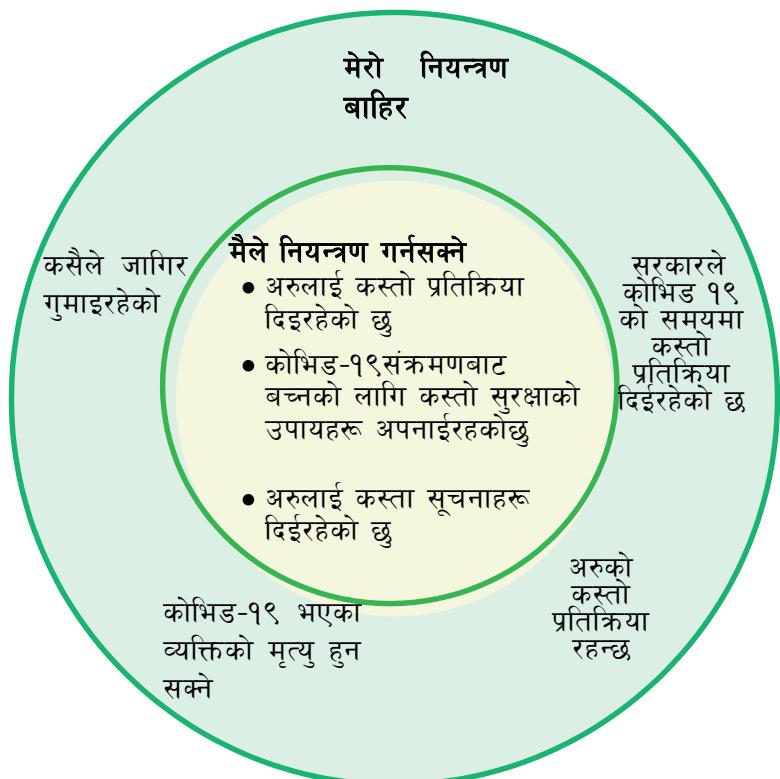
८. प्रत्येक दिनको अन्त्यमा एउटा छोटो सूची तपाईंको (दिमागमा वा कागजमा) बनाउनुहोस्, तपाईंले अरुलाई सहयोग गर्न प्रयोग गरेका उपायहरू वा जुन कुरामा तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ जस्तै कि मैले दिक्क मानेर बसेको व्यक्तिलाई दयालु भएर सहयोग गरें । “मेरो साथीको सहयोगको लागि कृतज्ञ छु ।”



व्यावस्थापक तथा सुपरभाईजरः
तपाईंको टिमको सहयोगका लागी
अनुसुचि क हेर्नुहोस्

९. तपाईंले कुन कुरा नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ, वा सक्नुहुन्न भन्ने कुरामा यकिन हुनुहोस् । नियन्त्रणको वृत्तलाई हेरेर तपाईंलाई मद्दत हुनसक्छ । एउटा कामदारको नियन्त्रणको वृत्त तल दिएको छ र तपाईंले आफ्नो अनुसुचिको सीमा भर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं अरुलाई सहयोग गर्न सक्निदन जस्तो लाग्दछ भने ती समस्याहरूको 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 गर्दै 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 ।

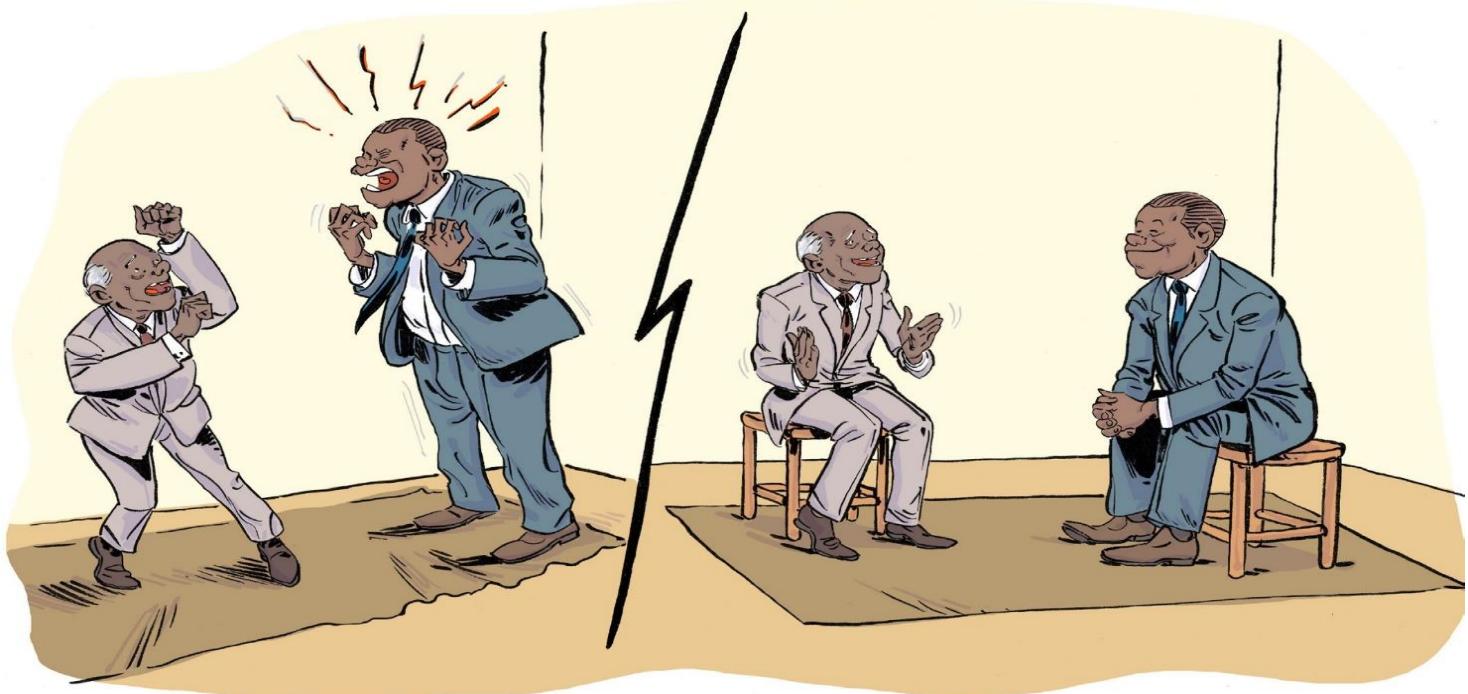
अथवा श्वासप्रश्वास (पृष्ठ..... मा विवरण हेर्नुहोस) विधि, तन्त्रिकने, नाच्ने, प्रार्थना गर्ने, योगा गर्ने, चलायमानमासपेशी, विश्राम गर्ने (निर्देशन अनुसारि “घ” मा न्वैर्नाम्नोस)

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 मार्नका लागि मानिसहरूले प्याट्रिकलाई फोन गर्न सुरु गरेका छन् ।

प्याट्रिकले आफ्नो समुदायका सदस्यहरूको समस्या लामो समयसम्म सुन्ने काममा वितरहेको महसुस गरे । कसरी प्रभावकारी सहयोग गर्न सकिन्द्छ भन्ने कुरामा शक्तिहीन र दुविधामा परे । यहाँसम्म कि उनी एकजना मानिससँग रिसाए पनि । उनले आफ्नो हेरचाहका लागि केहीकुरामा ध्यान दिनुपर्ने महस्स गरे ।

प्याट्रिकले एउटा कार्यतालिका बनाए र उनले केही समय परिवारसँग समय बिताउनका लागि छुट्याए र प्रत्येक दिन हिडन थाले । उनले आफ्नो एउटा 'नियन्त्रण घेरा' बनाए र उनले महसुस गरे कि उनले मान्द्धेको गुमेको तलबको लागि क्षतिपूर्ति दिन सक्दैनन्, त्यसैले उनले, अरुले सोधे भने धैर्यपूर्वक यसलाई व्याख्या गर्न सक्ने तरिकाहरूको बारेमा सोचे । उनले अरुलाई 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 ।



स्वहेरचाह र समूह हेरचाहका लागी थप सामग्रीहरू

तपाईं तल दिईएका हेरचाह बारेका सामग्रीहरू स्वयं पढ्न र सिक्न सक्नुहुनेछ

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग

PFA Guide for Field Workers (**WHO, WTF and WVI, 2011**) वहु भाषामा उपलब्ध छ
<https://bit.ly/2VeJUX7>

रिमोट प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग during the Covid-19 outbreak, अन्तर्रिम निर्देशिका (**IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, March 2020**)
<https://bit.ly/2RK9BNh>

१४ दिवशिय सुस्वास्थ्य डायरी

Interactive & creative calendar to set up own coping strategies
<https://bit.ly/3aeypmH>

कोभिड १९ सँग जोडिएका सामाजिक लाढ्ठाना रोकथाम तथा सामाजिक लाढ्ठानालाई 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>

मोड्यूल २

दैनिक कुराकानीमा सहयोगी सचार

कोभिड-१९ को महामारीले मानिसलाई तनावपूर्ण, एक्लोपन, डर र दुविधामा पारेको महसुस हुन सक्दछ । अरुलाई सहयोग गर्न र तपाईं वरिपरि भएका व्यक्तिहरुको सुस्वास्थ कायम गर्न दैनिक कुराकानिलाई सहयोगी बनाउन सक्नुहुन्छ ।

तपाईं प्रत्येकदिनको अन्तकृयामा कसरी प्रस्तुत हुनहुन्छ (आवाज, बसाई, परिचय) भन्ने कुराले प्रभाव पार्न सक्छ :

- **विचार गर्नुहोस् :** उनीहरूले तपाईंलाई विश्वास गर्नेकि? मन पराउँछन् कि?
- **सहयोग :** तपाईंले दिएको सुझाव पालना गर्ने कि गर्दैन? रिसाउछन् कि? वा तपाईंको सहयोगप्रति कृतज्ञ हुन्छन्?
- **सुधार :** व्यक्तिले जर्ति धेरै सहयोग पाएको महसुस गर्नेत त्यति उनीहरू शारीरिक र भावनात्मक रूपमा निको हुन्छन्

अरुलाई तपाईंसँग सहज महसुस गराउन सहयोग

सार अनुसरण गर्न कुनै व्यक्तिलाई तपाईंबाट सहयोग पाइरहेको महसुस गराउँन 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 गाहो परिस्थितिलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ, के कुरा गर्ने वा नगर्ने भनेर सुझाव तल दिइएको छ । तपाईंको आफ्नो संस्कृतिक परिवेशअनुसार सुनिचित गर्नुहोस् ।



समयको बारेमा सोच्नुहोस् जब तपाईंलाई भखैरै भेट भएको कसैको समर्थन भएको महसुस गर्नुभयो । उनीहरूले तपाईंसँग कसरी बोले? तिनीहरूले कसरी शारीरिक रूपमा आफूलाई सम्हाले

गर्ने	नगर्ने
सहज र आरामदायी तरिकाले बस्ने	आफ्नो आफ्नो हातहरू जोडेर नराख्नुहोस् ।
व्यक्तिलाई हेर्ने	टाढा नहेर्नुहोस्, भुइँमा आफ्नो फोनमा नहेर्नुहोस् ।
व्यक्तिलाई आराम र सुनिरहेको भन्ने महसुस गराउनको लागि सभ्य भएर सम्मुख बस्ने	असभ्य तरिकाले आखामा नजुधाउनुहोस् (जस्तै व्यक्तिलाई घुरेर नहेर्नुहोस्) ।
तपाईंको नाम र काम स्पष्ट हुनेगरी परिचय दिन	व्यक्तिले तपाईं को हो र के काम गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा उहाहरूलाई थाहा छ भनेर अनुमान नलगाउनुहोस् ।
आफ्नो स्वरलाई शान्त र संयम बनाई कुरा गर्ने	नचिच्याउनुहोस् र छिटो नबोल्नुहोस् ।
यदि सो व्यक्तिले तपाईंको अनुहार हेर्न सक्दैन भने आफूले लगाएको लुगामा आफ्नो फोटो 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 ।
विश्वस्त हुनुहोस् कि उनीहरू तपाईंसँग बोल्न सहज छन् जस्तै “तपाईं मसँग बोल्न सहज हुन्छ (एउटा मानिससँग) 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 ठुक्क महसुस गराउनुहोस् ।	तपाईंले बोल्ने भाषामा नै त्यो व्यक्तिले बोल्छ भनेर अनुमान नलगाउनुहोस् ।
कोभिड-१९ सङ्कमणलाई कम गर्न सामाजिकदूरी कायम गरौं जस्तै ठूलो कोठामो, मोबाइलबाट कम्प्युटर मार्फत् भेटघाट गर्ने ।	सामाजिकदूरी को नियम पालना नगरेर आफू र अरुलाई जोखिममा नराख्नुहोस् ।

डेभिडको केश

डेभिड एउटा सानो समुदायमा सामुदायिक पसल गर्नेका । धेरै मानिसहरू सरसामानको लागि उनी माथि भर पर्नेका । डेभिड आफ्ना पसलको पछाडितिर आफ्नो कुम र हातहरू सहज तरिका राख्दछन् । मानिसहरू भित्र आउँदा उनीहरूसँग आँखा जुधाएर मुस्कानकोसाथ नमस्ते भन्छन् । उनको खुला दृष्टिकोणले धेरै मानिसहरूको गाहो परिस्थितिलाई परिवर्तन र एक्लोपनलाई अलि कम गरिदिएको छ ।



सक्रिय सुनाईमार्फत अरूलाई मदत गर्नुहोस्

सहयोगी कुराकानीको लागि सुनाइ एक महत्वपूर्ण भाग हो । सुझाव दिनुको सट्टा व्यक्तिलाई उनीहरूकै समयमा बोल्न दिनुहोस् ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ताकि तपाईंले उहाँहरूको परिस्थिति र आवश्यकता साच्चिकै बुझ्न, उहाँहरूलाई संयम रहन, वहाँलाई सहयोग हुने सुहाउँदो सहयोग प्रदान गर्न सकोस ।



आँखा, कान र मन प्रयोग गरि सुन्नका
लागि सिक्नुहोस् ।
व्यक्तिलाई पुर्ण ध्यान दिनुहोस् ।



उनीहरूको
कुरालाई साच्चिकै
सुन्नुहोस् ।



ख्याल गर्नुहोस्
सम्मान र अनुभुति
प्रदान गर्नुहोस् ।

आफ्नो बोलाई र शरीरको हाउभाउमा सचेत हुनुहोस् ।

शब्द

समानुभूतिमूलक शब्द तथा वाक्यांशहरूको प्रयोग गर्नुहोस् (म बुझ्न सक्छु तपाईंले के भनी राख्नुभएको छ)। आधार गर्नुहोस् ती व्यक्तिले गुमाएका वा गाहो अनुभवहरू सुनाउँदा यो सुन्दा म दुखी छु, एकदमै गाहो अवस्था स्निन्द्ध भन्ने अभिव्यक्ति दिनुहोस् ।

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

आस्माको केश

आस्मा एउटी नर्स हुन, जो सामाजिक स्वास्थ्य संस्थामा काम गर्निन् । उनको एउटा विरामी प्रतिमा, कोभिड-१९ बाट संक्रमित छन् । उनले प्रतिमासँग आफ्नो परिवारलाई मिस गरिरहेको र आफू विरामी भइन्छ कि भनेर डराइरहेको कुरा भन्निन् । आस्माले आफ्नो नोटप्याड तल राखिन् ताकि उसले प्रतिमालाई राम्रोसँग ध्यान दिन सक्न, तल बस्छन् । प्रतिमाले आस्माले कुरा गर्दा आखा मा हेर्निन् । आस्माले आफ्नो टाउको हल्लाउँछिन् र भन्निन् “यो एकदमै गारो अवस्था हो । म बुझ्न सक्छु कि तिमी आफ्नो परिवार लाई धेरै मिस गरिरहेकी छौ । उनीहरूलाई भेटन नपाउँदा एकदमै गाहो भयो होला । प्रतिमाले पछि आस्मालाई “मलाई सुनिदिनु भएकोमा धन्यवाच पताईले मलाई आफ्नो समय र ध्यान दिनु भएकोले म अहिल एक्तो महसुस गरिरहेकी छैन” भन्निन् ।



टाढाबाट कुराकानी गरिराख्नुभएको छ भने
(जस्तै फोनमा)

- यदि तपाईं सबेदील विषयमा कुरा गर्दै हुनुहुन्छ भने सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सम्बन्धित व्यक्ति तपाईंसँग बोल्न सक्नुहुन्छ ? (जस्तै : मैले तपाईंको स्वास्थ्य चिन्ताको बारेमा कुरा गर्न फोन गरेको हो । के तपाईं यो समयमा सहजरूपमा बोल्न सक्नुहुन्छ ? तपाईंले हो वा होइनमा उत्तर दिन सक्नुहुन्छ ।
- गलत वक्तावू वा गलत सम्पर्क भएमा ख्याल गर्नुहोस् । जस्तै : अहिलैको परिस्थिति फरक छ हासी फोनमा करा गरिरहेका छौ र मैले त्यति राम्रोसँग बुझेको छैन तपाईंले के भन्नुभयो, तपाईंले अभ राम्रोसँग बताउन सक्नुहुन्छ ?
- व्यक्ति मौन बस्छ भने रोकिनुहोस्
- सुन्यतालाई सामान्य बनाउनको लागि सहयोगी तिप्पणी गर्नुहोस् ठीक छ, समय लिनुहोस् जब तपाईंलाई कुरा गर्न मन लाग्छ, म त्यति बेलै सुन्छु ।

• क्षति कम गर्न कोसिस गर्नुहोस् । जस्तै : मलाई तपाईंलाई सुन्न गाहो भइरहेको छ, मलाई तपाईंको आवाज सुन्न गाहो भइरहेको छ, तपाईं कतै शान्त ठाउँमा बस्न सक्नुहुन्छ

• अरुलाई फोन गर्दा तपाईं शान्त ठाउँमा हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न विचार गर्नुहोस् ।

• यदि सर्किन्द्ध भने व्यक्तिलाई कुरा गर्दा हेर्ने र सुन्ने दुवै गर्न मद्दत गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि त्यहाँ भ्याल छ भने भ्याल बाहिरबाट फोन गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले तपाईंलाई हेर्न सकोस् यदि उपलब्ध छ भने भिडियो कल सफ्टवेयर तपाईंले प्रयोग गर्न प्रयास गर्नुसक्नुहुन्छ ।

सक्रिय सुनाइ विधिले राप्नोसँग सुन्न मदत गर्दै र कुराकानीमा सहयोगी यसमा ३ चरण समावेश गरिएका छन् :

ध्यान दिएर सुन्नुहोस् :

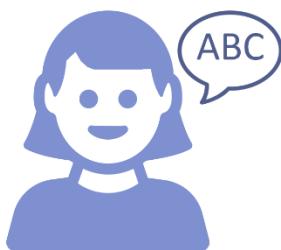


- साँच्चिकै उसको धारणा र भावना बुझन प्रयास गर्नुहोस्
- उसलाई बोल्न दिनु उसले कुरा समाप्त नगरेसम्म शान्त रहनुहोस्
- हल्लाखल्ला रोक्नुहोस् - वरिपरि आवाज आइरहेको छ ? के तपाईं शान्त ठाउँमा जान सक्नुहुन्छ ? के तपाईं मनलाई शान्त राखेर अर्को व्यक्तिले के भनिरहेका छन् त्यस्मा ध्यानकन्दित गर्नुसक्नुहुन्छ ?
- तपाईं आफूलाई प्रस्तुत गर्दा स्वतन्त्र र आनन्द महसुस गर्नुहोस्



दोहोच्याउनुहोस्

- सम्बन्धित व्यक्तिले भनेको सन्देश र मुख्य कुरा दोहोच्याउनुहोस् जस्तै : तपाईंले भन्नुभयो, “काम गरिराखेकोबेलामा बच्चाहरूलाई हेरचाह गर्दा गाहो हुन्छ ।”
- स्पष्टीकरणको लागि सोध्नुहोस् : तपाईंले बुझनुभएन कि ? जस्तै : “तपाईंले भखै भन्नु भएको कुरा मैले बुझिन, के तपाईं फेरि व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ ?”



अन्तमा तपाईंले बुझनुभएको कुरा संक्षिप्त गर्नुहोस्

- व्यक्तिले भनेका मूल कुराहरू पत्ता लगाउनुहोस् जसका कारणले उनीहरूले तपाईंले उनीहरूका कुरा सुनेको र बुझेका कुरामा विस्वस्त हुन सक्नु तपाईंले अहिले भनेका कुरा बाट मैले बुझै तपाईं अहिले यो कुराबाट बढी चिन्तित हुनुहुन्छ । उहाँले बढी चिन्ता गरेको कुराको संक्षेपमा बताउनुहोस् र सोध्नुहोस् : के यो सहि हो ?
- उहाँलाई यो अवस्थामा कस्तो महसुस भयो भनेर अर्थ लगाउन तपाईंले के सुन्नुभयो वर्णन गर्नुहोस् । तपाईं अहिले भयानक महशुस गरिराख्नुभएको छ भनी नबताउनुहोस् । उनीहरूलाई र उनीहरूको अवस्थालाई मूल्यांकन नगर्नुहोस् ।

प्रेसियसको केश

प्रेसियस आर्यधाटका एक कामदार हुन् जसले सक्रिय सुनाइको प्रयोगले ग्रेसलाई मदत गरेकी छिन्

ग्रेस : मलाई आफ्नो भाईको काजकियाको व्यवस्था मिलाउनु थियो । जो..... (रुदै)

प्रेसियस : ठिक छ । तपाईंको समय लिनुहोस् । तपाईंलाई गाहो भैरहेको आभास भइरहेको छ । (१० सेकेन्डको मौनता पछि)

ग्रेस : हुन्छ, धन्यवाद ! म ठिक छु, यो धेरै गारो भइरहेको छ । म विश्वास विस्वास गर्नै सकिन दिन कि यो भइरहेको छ ।

प्रेसियस : म बुझन सक्छु तपाईंलाई यसले कर्ति गाहो बनाइरहेको छ भनेर ।

ग्रेस : म यो वास्तविक हाँस भन्ने चाहन्न ।

प्रेसियस : उँउ, म सुनिरहेको छु ।

ग्रेस : म मेरो भाईलाई एकदमै माया गर्थै हाम्रो सम्बन्ध एकदमै मजबुत थियो ।

ऊ मेरो आत्मीय साथी थियो तर आज उसको देहान्त भयो ।

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

तपाईंको आत्मीय साथी ।

ग्रेस : हो, ऊ मेरो मिले साथी थियो एकदमै, यो एकदमै गाहो अवस्था, मैले हामीसँगै रमाइलो गरेका पलहरू सम्फिरहेकी छु । (अलि हासेर)

प्रेसियस : हजुर, मलाई लाई छ तपाईंले रमाइला पलहरू पनि सम्फिराल्नु भएको छ ।

ग्रेस : हो, रमाइला पलहरू सम्फेर म मुस्कुराउछु धन्यवाद मेरो प्रिय, तपाईंले मलाई साँच्चिकै राम्रो महसुस गर्न मदत गर्नभयो ।

प्रेसियस : निश्चय नै, यस्तो गारो परीस्थितिमा सहयोग गर्ने पाउँदा म खुशी छु ।

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



मोड्यूल ३

व्यवहारिक सहयोग प्रदान गर्ने

कोभिड-१९ प्रभावित व्यक्तिलाई यस्तो आवश्यकता हुनसक्छ, जस्तै :



कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित सूचना (जस्तै : लक्षण, उपचारको उपलब्धता, अरुकालागि कसरी खाल गर्ने, उनीहरूले आफलाई कसरी सुरक्षित राख्ने, स्थानीय क्षेत्रको बारेमा जानकारी गर्ने, काममा गरेको असर)



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



कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको अवस्थामा वैकल्पिक अन्त्यष्टि संस्कारमा पहुँच।



अरुसँग निर्भर भएका (बच्चा) हरूको हेरिचार गर्ने मान्छे हस्पिटलमा, आइसोलेसनमा छन् भने सुनिश्चित गर्नुहोस् कि उनीहरूको हेरिचार राम्रो तरीकाले भइरहेको छ।

आफैलागि सूचना तथा आधारभूत वस्तुहरूको माग

सूचना प्रवाह गर्दा

कोभिड-१९ सामन्यतया महामारीमा गलत सूचना र हल्लाहरु चलन सक्छन् त्यसैले स्पष्ट र सही सूचना प्रदान गर्न

- स्पष्ट र छोटो भाषाको प्रयोग गर्नुहोस् जुन अरुले सजिलै बुझ्न्। उमेर विकासक्रम सुहाउँदा शब्दको प्रयोग गर्नुहोस् र प्राविधिक भाषाको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- भरपर्दो स्रोतबाट सूचना प्रदान गर्नुहोस् जस्तै विश्व स्वास्थ्य संगठन
- सान्दर्भिक भाषामा लिखित सामग्रीहरू दृश्यचित्र सहित लेख्ने प्रयास गर्नुहोस्
- आवश्यकता परेको अवस्थामा दोभाषेको सहयोग लिनुस्
- यदि तपाईंलाई कुनै कुराको बारेमा थाहा छैन भने अनुमान भर्ना मात्र नभन्नुस्।

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, यस्तो महसुस नगर्नुहोस् कि तपाईंले यी सबै चिज प्रदान गर्नुपर्दछ। तपाईंको लागि के सम्भव छ सो बारेमा सचेत हुनुहोस्।

प्रिया र दीपकको केश

प्रिया भीडभाड भएको समुदायमा बस्छन्। उनका छिमेकीहरू मध्ये एक दीपक वृद्ध मानिस छन् जो एकलै बस्छन्। प्रिया उनलाई फोन गर्दछन् र उनको हालखबर सोच्छन्। दीपक भन्दछन् कि उनले नियमित सेवन गर्दै आएको उच्च रक्तचापको औषधि किन्न बाहिर जान सकिरहेका छैनन्। प्रिया हरेक हप्ता खानेकुरा किन्न जान्छन् र त्यसै समयमा गनी आफू फार्मेसीमा गएर दीपकको औषधि किनिदिन सक्ने सुभाव दिन्छन्। उनीहरू दीपकको ढोका बाहिर सुरक्षित ठाउँमा जहाँ दीपकले पैसा छोड्न र प्रियाले औषधि छोड्न सक्छन्, त्यस ठाउँको तय गर्दछन्। त्यस तरीकाले, तिनीहरू भौतिक सम्पर्कमा आउदैनन्।



व्यावहारिक सहयोग गरेर अरुसँग समन्वय गराउँदा

प्रभावकारी रूपमा अरुको सेवाप्रदायकसँग समन्वय गर्न, तपाईंको क्षेत्रमा कार्यरत सबै संगठनहरूको सूची बनाउनुहोस् र कसरी उनीहरूसम्म पुने (अनुसुचि ई बक्समा) भर्नुहोस्। निश्चित समस्यामा परेको व्यक्ति जसलाई भोजन, पानी, आश्रय वा जरुरी मेडिकल वा सामाजिक सेवाहरू चाहिन्छ भने उनीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न समन्य गर्नुहोस्। यदि तपाईं त्यसो गर्न सहमत हुनुहुन्छ भने व्यक्तिसँग पुनः कुराकारी गर्नुहोस्।

अरुलाई सहयोग गर्दै उनीहरू आफुले सहयोग पाउन

मानिसलाई चाडै निको हुन उनीहरूलाई जहिल्यै पनि आफुले आफ्नो जीवन नियन्त्रण गर्न सक्छु भन्ने महसुस हुनुपर्छ । अरुलाई सहयोग गर्नुको उत्तम उपाय भनेको उनीहरूलाई आफै आफ्नो सहयोग गर्न मदत गर्नुहोस् । यसले आफुले अरुलाई सहयोग गर्न समय र ताकत दिन्छ ।

‘रोक्नुहोस्, सोच्नुहोस्, जानुहोस्’ विधीबाट अरुलाई उनीहरूका समस्या व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ ।



रोक्नुहोस् व्यक्तिलाई एकैछिन सम्भनका लागी सहयोग पुऱ्याउनुहोस् र समस्याहरू कुनचाहिँ सबैभन्दा जुरुरी छ भनेर विचार गर्न लगाउनुहोस् । व्यक्तिलाई नियन्त्रण को गोलाकार प्रयोग गर्न मदत गर्नुहोस् र यस्तो एउटा समस्या छानुहोस् जुनमा उनले केही गर्न सक्छ ।



सोच्नुहोस् व्यक्तिलाई आफ्नो समस्या व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू सोच्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् तलको प्रश्नहरू सहयोगी हुन सक्छन् :

- के तपाईंले विगतमा यस्तो समस्या समाधार्गर्न गर्नुभयो ?
- कोहि छ, जसले तपाईं पहिले प्रयास गरेका कुराहरू के के हुन ?
- तपाईंलाई यो समस्या व्यवस्थापन गर्न मदत गर्छ (जस्तै साथीभाई, माया गर्ने मान्देको वा संस्था) ।
- तपाईंले चिनेको अरु मान्देलाई 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 रोजन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

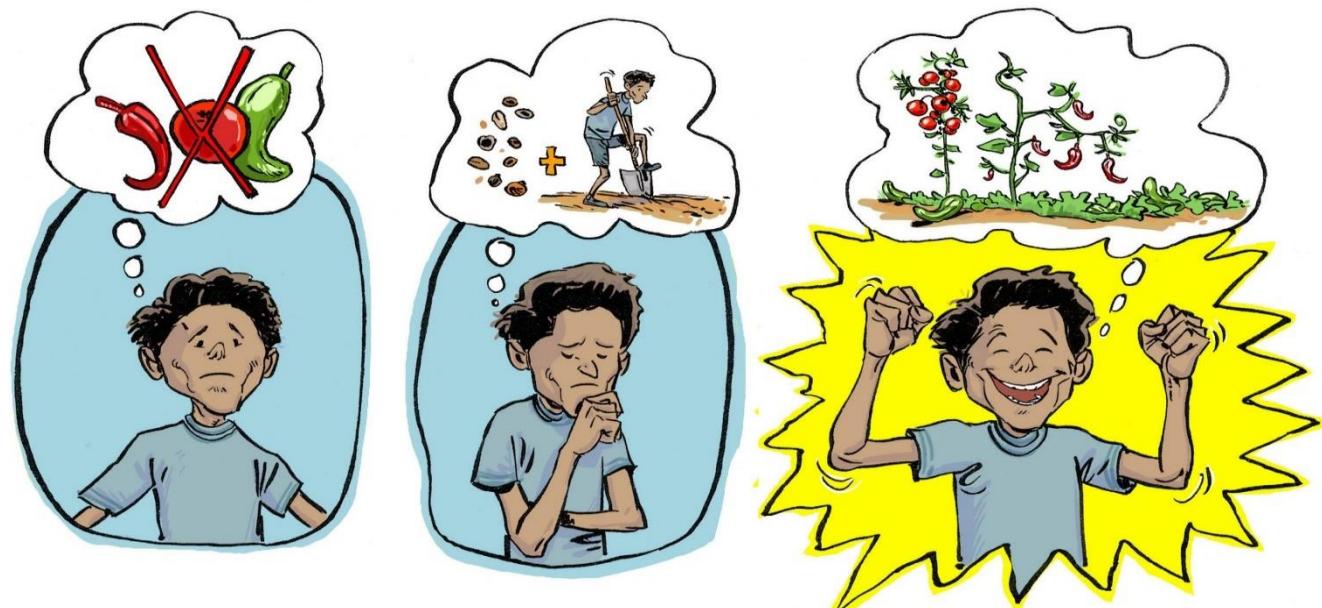
अहसान र मोहम्मदको केश

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

रोक्न: अहसानले मोहम्मदलाई उसको सबैभन्दा जटिल दुईवटा समस्याहरू पहिचान गर्न मदत गर्दछन् । उसले बुझेको छ कि भनेर जाँच उनी दोहोन्याउछन् : “परिवारको छाक टार्ने भन्ने चिन्ता र आफ्नो श्रीमती कोभिड-१९ वाट संक्रमित हुन्छन् कि भन्ने चिन्ता छ ? मोहम्मदलाई नै उसको दुइमध्ये एउटा समस्या छान्, अहसानले सोध्नुहोस् “के तपाईं यस बारे केही गर्न सक्नुहुन्छ ? ” “मोहम्मदले निर्णय गरे कि उनी आफ्ना दुवै समस्याहरूको बारेमा केहि गर्न सक्छन् । उनले निर्णय गर्दछन् कि आफ्नो परिवारलाई खुवाउनु नै अहिलेको प्राथमिकता हो ।

सोच्नु : अहसानले मोहम्मदलाई आफ्नो परिवारको छाक टार्नलाई सबै सम्भावित तरिकाहरूबाटे सोच्न आग्रह गर्दछन् । अहसान उनलाई भन्नुहोस् : कि ऊ कुनै पनि समाधानको सुझाव दिन सक्छ, चाहे ती मूर्ख वा अवास्तविक भएपिन । मोहम्मद सुरु गर्न कोसिस गर्दछन्, त्यसैले उनी आफ्नी श्रीमतीसँग कुरा गर्दछन् जसले उनलाई समाधान सोच्न मदत गर्दछन् । सँगै, उनीहरूले निम्न कुराको बारेमा सोच्नुहोस् : खानाको लागि विन्ती गर्ने, आफै खाना उब्जाउन सुरु गर्ने, स्थानीय गैर सरकारी संगठन वा खानावैकसँग सम्पर्क गर्ने र कामको बदलामा छिमेकीहरूसँग खाना आदान प्रदान गर्न प्रस्ताव गर्ने

जान् : अहसानले मोहम्मदलाई सूचीमध्येबाट एउटा समाधान प्रयासको लागि रोजन लागि आग्रह गर्दछन् । मोहम्मदसँग केहि बीउ छ र आफै खाना उब्जाउन चाहान्छन्, यसमा समय लाग्न सक्दछ । खानाको लागि याचना गर्दा मोहम्मदलाई सझेकमण हुने खतरा बढ्न सक्छ । मोहम्मदले खानाको लागि स्थानीय गैरसरकारी संस्थामा तुरुन्त सम्पर्क गर्ने र भविष्यमा उसको बगैँचामा केही तरकारी उब्जाउने निर्णय गरे । यदि उसले स्थानीय गैरसरकारी संस्थाबाट खानाका लागि मदत नपाए उनी समाधानहरूको अन्य सूचीमा फेरि आउनेछन् । अहसानले मोहम्मदलाई स्थानीय गैरसरकारी संस्थासँग सम्पर्क गर्न उनीहरूको सम्पर्क नम्बर दिन्छन् ।



मोड्यूल ४

तनावको समना गरिरहेकालाई सहयोग गर्ने

तनावका लक्षणहरू :

- भावनात्मक प्रतिक्रिया हुन् र हरकोहीले अनुभव गरेका हुन्छन् । तनावका लक्षणहरूमा यी कुराहरू समावेश गरेका हुनसक्छन् :
- व्यवहारिक प्रतिक्रिया : उत्साहमा कमी, क्रियाकलापहरू गर्न छोड्ने आदि
- शारीरिक लक्षण : टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, ढाड दुख्ने, निद्रामा समस्या, भोकको कमी आदि

तनाव अनुभव गरिरहेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने

मोडल २ मा वर्णन गरिएको सहयोग गर्ने कुराकानीले कसैलाई राम्रो महसुस गन पर्याप्त हुनसक्छ । तनावपुर्ण वातावरणमा आफूलाई राम्रो महसुस गराउन मानिससँग पहिले नै ती कुराहरू हुन सक्छन् ।

यी कुराहरू व्यक्तिलाई बुझ्न सहयोग गर्न सोधनुहोस् । तपाईंले पहिला यस्तो महसुस गर्नु भएकोबेलामा के कुराले सहयोग गरेको थियो ? वा अहिले आफूलाई राम्रो महसुस गराउन के गिरराख्नु भएको छ ? यदि उहाँहरूलाई कुराहरू सोच्न गाहो भइरहेको छ भने तपाईंले संकेत दिन सक्नुहुन्छ । जस्तै : कोही हुनुहुन्छ, जो तपाईंलाई मदत गन सक्नुहुन्छ ? तपाईंले केही कुरा गर्न सक्नु हुन्छ, जुन तपाईंलाई पहिले गर्दा रमाइलो हुन्थ्यो ? यदि व्यक्तिले आफूलाई मदत हुने कुनै पनि कुरा सोच्न सकेका छैनन् भने तपाईंले तल कोठामा भएको जस्तो सुझाव दिनसक्नुहुन्छ ।



व्यक्तिले आफूलाई राम्रो महसुस गर्न प्रयोग गर्न सक्ने कुराहरूको सुझाव :

- आफू जुन कुराले धन्यवाद दिन चाहनुहुन्छ त्यो कुराको सुची बनाउनुहोस् । (तपाईंको दिमागमा वा कागजमा)
- तपाईंलाई मन पर्ने क्रियाकलापहरू गर्न समय निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस् । (जुन तपाईंको रुचि हुनसक्छ) वा हरेक दिनलाई सारथक बनाउनु होस् ।
- व्यायाम गर्ने, हिंडने वा नाच्ने ।
- कनै रचनात्मक कुराहरू गर्ने जस्तै चित्र बनाउने, गाउने, हस्तकला, लेखन गाँत वा रेडियो सुन्ने ।
- किताब पढ्ने, साथी वा परिवारका सदस्यहरूसँग कुरा गर्ने, श्रव्य सामग्री सुन्ने ।

आरामदायी क्रियाकलाप गर्न प्रयास गर्ने

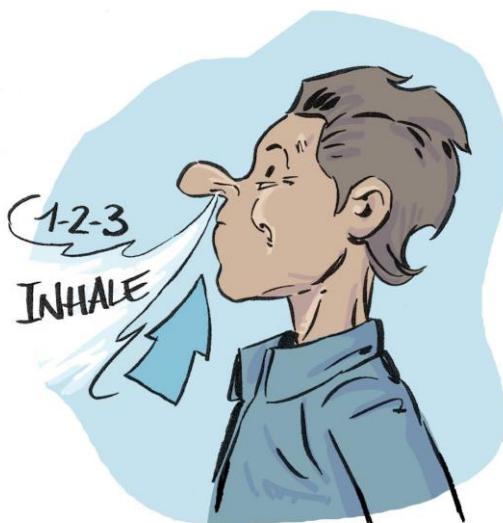
यदि कोही व्यक्ति चिन्तित वा तनावमा देखिन्छ भने विस्तारै श्वासप्रश्वास अभ्यासले मदत गर्नसक्छ । भन्नुहोस्

“मसँग एउटा विधि छ, जसले तपाईंलाई तनाव भएको अवस्थामा तपाईंलाई संयम रहन मदृत गर्दछ । हामिसँगै श्वास लिने प्रयास गर्न सक्छौं ?” भन्नुहोस् ।

यदि व्यक्ति सहमत हुनुभयो भने त्यस कार्यलाई सुचारु राख्नुहोस् ।

तीनसम्म गन्दै मसँगै नाकबाट श्वास लिनुहोस् । कुमलाई तल राख्नुहोस् र हावालाई फोक्सोको तलितर जान दिनुहोस् र विस्तारै मुखबाट श्वास छोड्नुहोस् । तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? हामी तीन पटक गछौं । यो पद्धतिले सबैका लागि काम नगर्न सक्छ । यदि व्यक्तिलाई असहज महसुस भयो भने यो व्यायाम रोक्नुहोस् ।

यो रणनिती ले प्रत्येकलाई सहयोग नगर्नसक्छ, र यदि उक्त व्यक्तिले असहज महसुस गरेमा अभ्यासलाई रोक्नुपर्दछ ।



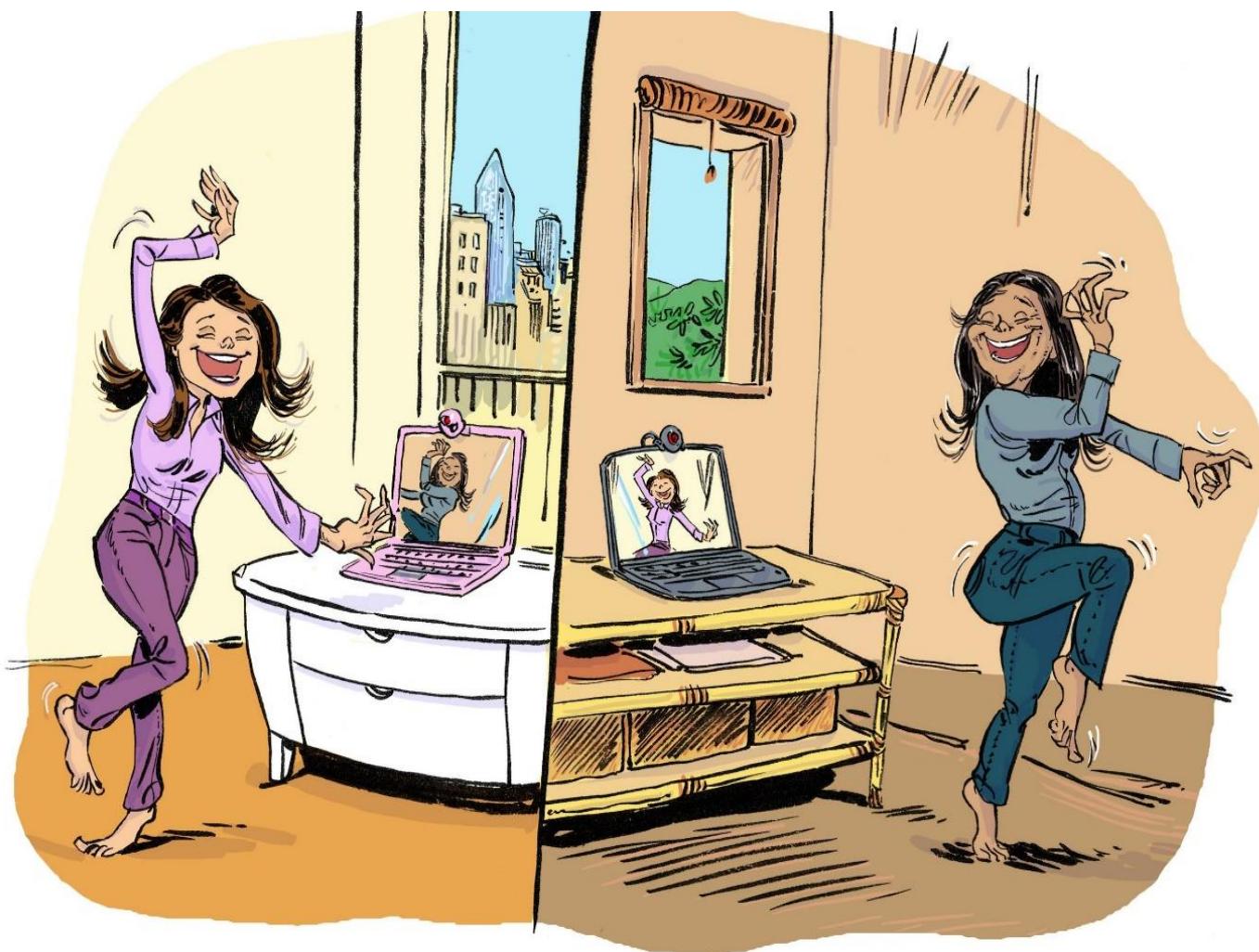
जोसेफिन र जुलियाको केश

जोसेफिनको पार्टनरलाई कोभिड संक्रमित भएर अस्पताल लागिएको छ । उनी साथीका लागि यति चिन्तित छिन् कि उनी राति सुतिरहेकी छैनन्, उनी खान सकिदनन् र उनको कम्मरमा दुखाइ पनि छ ।

जोसेफिन आफ्नी सहकर्मी जुलियासँग फोनमा कुराकानी गरिरहेकी छिन् र कस्तो अनुभव भइरहेको छ भनेर बताइरहेकी छिन् । जुलियाले उनको कुरा सुन्निधन, उनलाई साथ र सहयोग आभास गराउछिन् । उनी जोसेफिनलाई सोध्दीन् की केही सहयोग गर्न सक्छु ?” जोसेफिनले अहिले यति थकित छिन् कि अहिले कोहि कुरा सोच्न सकिरहेकी छैनन् उनको ढाड एकदमै

दुखिरहेको छ । जोसेफिनले भोली विहान राम्रो सङ्गीतमा नृत्य गर्ने तिर्णय गरिर्छन् जुन उनी र उनको साथीले सामान्य रूपमा गर्ने गर्थे । जुलियाले यो विचार मन पराउँछिन् र उनीसँग विहान टेलिफोन वा भिडियो कल मार्फत जिउ तन्काउन र नाच्न सहभागी हुन्निधन् ।

जोसेफिन यो सल्लाहको लागि र सँगै गर्ने साथी पाएकोमा एकदमै खुसि छिन् ।



कसले गम्भीर तनाव महशुस गरेको अवस्थामा

माथि वर्णन गरिएको तनावको लक्षणहरू सामान्य र समय अनुसार घटबढ हुनसक्छ, कोही व्यक्तिलाई लामो समयसम्म गाहिरो प्रतिक्रिया रहनसक्छ । यदि यस्तो भयो भने उनीहरू अत्यन्तै तनावमा हुन सक्छन् । असाधारण परिस्थितिमा अत्यन्त तनाव महसुस हुनु स्वाभाविक प्रतिक्रियाहो तर यसले व्यक्तिको कामलाई असर गर्न सक्छ । यस्तो परिस्थितिमा तपाईंले यी व्यक्तिलाई प्राविधिक सहयोगको लागि सिफारिस गर्नुपर्ने हुन्छ । अति दुःखी अनुभवका लक्षणमा यी समावेश हुन्छन् ।

यति दिक्क कि उनीहरू आफ्नो हेरचाह गर्न र अरुको हेरचाह गर्न सक्दैनन
चिन्तित हुने, डराउने

आफूलाई हानी
पुऱ्याउन
मनलागेको कुरा गन

आफू नाम नथापाउने
आफू कहाँबाट आएको हो
के भइरहेको छ

निकै टाढिएका
कैप्चर

चिच्याउने अरुलाई हानी पुऱ्याउने धम्की दिने
वरिपरिको वातावरण काल्पनिक लाग्ने

कोहि व्यक्तिलाई अत्यन्त तनावपूर्ण अवस्थामा देख्नु भयो भने के गर्नुहुन्छ ?

१ सुरुमा सुरक्षाको प्रत्यभूति दिनुहोस् तपाईं र अरुहरू हानीबाट सुरक्षित हुनुहुन्छ, यदि तपाईं असुरक्षित महसुस गर्नुभयोको छ भने सहयोग लिनुहोस् । यदि तपाईलाई लाग्छ यो व्यक्तिले आफूलाई चोट पुऱ्याउन सक्छ सहयोग लिनुहोस् (सहकर्मीसँग सहयोग लिनुहोस्, आकस्मिक सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस् आदि) कोभिडबाट बच्ने सावधानी अपनाउनुहोस् जस्तै : सामाजिकदुरी राख्नुहोस् । आफूलाई जोखिममा नराख्नुहोस् ।

२ उहाँहरूलाई आफू को हो भनेर भन्नुहोस्
आफूनो परिचय स्पष्ट र आदरपूर्वक दिनुहोस् । तपाईंको नाम र कार्य, तपाईं त्यहाँ सहयोगकोलागि हुनुहुन्छ । उहाँहरूको नाम सोध्नुहोस् जसका कारणले तपाईंले उहाँलाई सम्बोधन गर्न सक्नहुन्छ ।

३ संयम रहने : व्यक्तिप्रति नचिच्याउनुहोस् वा शारीरिकरूपमा नबाध्नुहोस् ।

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

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



यदि तपाईं फोनबाट कुरा गर्दै हुनुहुन्छ भने, व्यक्ति शान्त नभएसम्म वा आपतकालिन सेवामा प्रत्यक्ष गएर सहयोग गर्नका लागि सम्पर्क नगरेसम्म व्यक्तिसँग लाईनमै बस्नुहोस् । उनीहरूहरू कराकानीका लागि सहज छन् कि छैनन् भौनि चेक गर्नुहोस् ।

६ मानिसहरूलाई पुनः नियन्त्रण प्राप्त गर्न मदत गर्नुहोस् : यदि व्यक्तिको चिन्तित छ भने विस्तारै श्वास लिन सहयोग गर्नुहोस्, यसका लागि “विस्तारै श्वास लिने विधि” 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 गर्ने । आफूना जीवनमा भएको सहयोगी व्यक्ति सँगजोडिन सहयोग गर्नुहोस् ।

प्रष्ट सूचना दिनुहोस् :

७ व्यक्तिलाई अहिलेको अवस्था बुझ्न भरपर्दो सूचना र कस्तो सहयोग उपलब्ध छ भनेर जानकारी दिनुहोस् । तपाईंले प्रयोग गरेका शब्दहरू बुझ्न सकिने होऊन् । सन्देश साधारण राख्नुहोस् र दोहोराउनुहोस् आवश्यकता परे लेख्नुहोस् । उनीहरूले बुझे न बुझेको सोध्नुहोस् ।

व्यक्तिसँग बस्नुहोस् :

८ व्यक्तिलाई एकलै नछोड्नुहोस् । यदि तपाईं उहाँसँग बस्न सक्नुहन्न भने सुरक्षित 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 डक्टर, नर्स, परामर्शदाता र मानसिक स्वास्थ्यकर्मी, उनीहरूलाई हेर्न दिनुहोस् । व्यक्तिलाई सहयोगसम्म सीधा जोड्नुहोस् वा उनीहरूसँग सम्पर्क नम्बर र थप सहयोगका लागि स्पष्ट विवरण छन् कि छैनन् बुझ्नुहोस् ।

मोड्यूल ५

विशेष परिस्थितिमा सहयोग

कोभिड-१९ महामारीको बेलामा ध्यानमा
राख्नु पर्ने केही परिस्थितिहरूको सूची

जोखिममा र सीमान्तकृत अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरू बेवास्तामा पर्दैनन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्

जोकोही पनि जीवनमा कुनै न कुनै बेला जोखिमपूर्ण स्थितिमा वा सीमान्तकृत हुनसक्छन् आफ्नो पहिचानको केही पक्षले गर्दाखेरि विभिन्न बाधा लाञ्छना लागेका कारण यस्ता परिस्थितिहरू धेरै सामना गर्ने र बढी गम्भीर रूपमा कोभिड-१९ महामारीमा जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका व्यक्तिलाई विशेष ध्यान को आवश्यकता हुनसक्छ । जोखिमपूर्ण र सीमान्तीकृतमा निम्न व्यक्तिहरू समावेश हुन सक्छन् ।

- जोखिममा भएका व्यक्ति हाल लाञ्छना जस्तै निर्दोष व्यक्ति (जस्तै: महिला हिंसा भोगिरहेका छन् वा घरेलु हिंसा वा आफ्नो साथीबाट भएको हिंसा, आदिवासी आप्रवासी शरणार्थी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू)
- वृद्ध व्यक्ति जो पहिले देखी नैं बिरामी 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
- बच्चा, युवा र उनीहरूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्ति
- जो भिडभाडमा बस्ने अवस्थामा छन् (जस्तै : कैदीहरू, शरणार्थी शिविरमा बसेका व्यक्तिहरू, अनौपचारिक बस्तीमा बसेका व्यक्तिहरू, बृद्धाश्रममा बसेका बृद्धाहरू, मानसिक अस्पतालमा बसेका व्यक्तिहरू, एकै वार्डमा बसेका बिरामीहरू तथा अन्य संस्थाहरू)
- एकै बसी रहेका व्यक्तिहरू जसलाई आफ्नो घर छोड्न को लागि गाहो परिरहेको छ
- ती व्यक्तिहरूको जसलाई सेवा लिनको लागि समस्या हुनसक्छ (बसाइ सराइ गरेका)



जोखिममा पर्नेहरू सबै देखिँदैनन र
सबै स्पष्ट हुँदैनन । त्यही भएर हामीले
भेटेका सबै व्यक्तिहरूलाई मायाले र
सहानुभूतिशील भएर प्रतिक्रिया गर्न
आवश्यक छ ।

स्याहार गृहमा बसेकाका लागि सहयोग :

स्याहार गृहममा काम गरिरहेका (जस्तै नर्स घर वा अरु संस्थामा) निश्चित चुनौतीहरू सामना गर्नसक्छन् जस्तै : वृद्ध व्यक्तिहरू कोभिड-१९ को उच्च जोखिममा हुन्छन् र उनीहरू रोगी हुने बढी सम्भावना हुन्छ । उनीहरूलाई चिन्ता र पिर महसुस हुनसक्छ आइसोलेसन बस्दाखेरि आफ्ना प्रियजनहरूलाई भेट्न बाधा पुगेर उनीहरू चिन्तित र दुःखी हुनसक्छन् ।

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



थप स्रोतहरू

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

कोभिड-१९ बाट प्रभावित महिला र युवतिहरू



अन्य संकटकालीन अवस्थामा जसरी नै कोभिड-१९ ले गर्दाखेरि नारीहरू उच्च जोखिममा छन् जस्तै नारीहरूले गर्नुपर्ने कार्यमा वृद्धि, आफ्नो परिवारका बिरामीहरूलाई स्याहार गरिरहेका र भाइबहिनीहरू विद्यालय गइरहेका छैन, उनीहरूमा घरेलु हिंसाको उच्च जोखिममा हुन सक्छन् र अत्यावश्यक सुरक्षाका सेवाहरू तथा सामाजिक सञ्जालबाट बज्ज्वत हुन सक्छन्। केही महिला र युवतिले स्वास्थ्य, यौन, प्रजनन, सेवा पहुँच कम भएको साथसाथै सुक्केरी, नवजात शिशु र बच्चाको स्वास्थ्य सेवाहरूमा कमी महसुस गर्न सक्छन्। यसले गर्दा उनीहरूलाई अत्यकालीन वा दीर्घकालसम्म पनि आर्थिक समस्याहरू पर्न सक्छन् जसले गर्दा बढी अपहेलना र हिंसाहुने काममा सलग्न हुनु पर्ने सम्भावना बढ़दछ। 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>

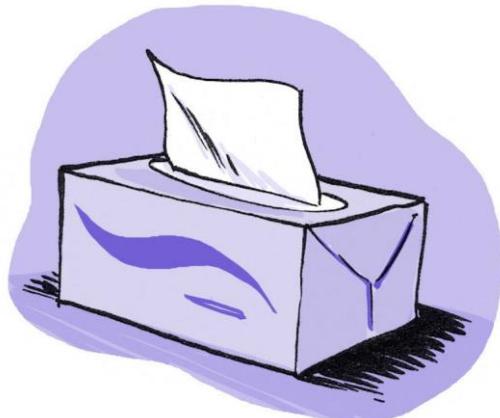
IASC Interim Technical note on protection from sexual exploitation and abuse (psea) during covid-19 response
<https://bit.ly/2VNuvvX>

Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak
<https://bit.ly/2XUDJcr>

शोकमा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न

कोभिड-१९ को महामारीले आफ्नो प्रियजनको मृत्यु भई शोक सहन गर्न गाहो परिरहेको हुन्छ, तनावको बेलामा सामान्य तनावसँग सामना गर्ने तरिकाहरू प्रयोग गर्न नसकेको हुनसक्छ। एकै परिवारको सदस्यहरूबाट सहयोग लिन वा आफ्ना नियमित तालिकालाई निरन्तरता दिननसकेका हुन सक्छन्। उनीहरूलाई कोभिड-१९ ले गर्दा धेरै मानिसहरूको कारण आफूले गुमाएको व्यक्ति महत्व नरहेको महसुस हुनसक्छ र उनीहरूले क्रियाकर्म गर्न नसक्ने हुनसक्छ।

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

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

अनि सरणार्थी 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 ।

Further Resources

UNICEF, Quick Ti QuickTips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children:
<https://uni.cf/2VZIDCK>



अपाङ्गता भएका मानिसलाई सहयोग गदा

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित यो कसरी फैलिन सक्छ, कसरी सुरक्षित रहने भन्नेबारे सान्दर्भिक र समावेशी सूचनाहरू पाउन बाधा हुन सक्छ । संस्थामा बसेका व्यक्तिहरू उल्लेखित समस्याहरूबाट प्रभावित हुन सक्छन्, स्याहार गृहमा बसेका व्यक्तिहरू, दुर्घटनाको जोखिममा हुनसक्छन् । जुन बातावरणमा समावेशीताको समाधान हुँदैन त्यहाँ अपाङ्गता भएका व्यक्तिको, प्रायजसो स्याहार र सेवाहरू, खाना, स्वास्थ्य स्याहार, प्राथमिक सेवा र सूचनामा पहुँच हुँदैन । तसर्थ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यस्तो सङ्कटको बेलामा धेरै गम्भीर समस्याहरू भोगिरहेका हुनसक्छन् ।

थप स्रोतहरू

एकअपाङ्गता समावेशीतर्फ कोभिड १९ प्रतिक्रियाको लागि थप स्रोत साधनहरू
अन्तर्राष्ट्रिय अपाङ्गता सङ्गठनबाट १० सिफारिसहरू
<https://bit.ly/3anq4N>

अपाङ्गता मैत्री समुदाय कार्य (कोभिड१९ मैट्रिक्स (CBM)
<https://bit.ly/2KooqRu>

अनुसूचि ए

व्यवस्थापक र सुपरीवेक्षकलाई सुभाव + जसले कर्मचारी र स्वयंसेवकलाई सहयोग प्रदान गर्दैन्

व्यवस्थापक वा पर्यवेक्षकका रूपमा तपाईंले मजदुरहरू वा स्वयंसेवकहरूको हित, सुरक्षा र स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न महत्वपूर्ण भौमिका खेल्नु पर्ने हुन्छ । तपाईं यो निर्देशिकामा वर्णन गरिएका सीपहरू कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूको समर्थन गर्ने प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यदि तिनीहरू 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 स्वस्याहार रणनीतिहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र उनीहरूबीच सामूहिक स्याहारको वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् ।

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

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

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

चुनौति, सरोकार र समाधानहरूबाटे छलफल गर्न नियमित बैठकहरू गर्नुहोस् ।

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

एक व्यक्ति प्रणाली लागु गर्ने र साथीहरूको समर्थनलाई प्रोत्साहित गर्ने

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

कमजोर र सीमान्तकृत परिस्थितिमा हुन सक्ने कर्मचारीहरू र स्वयंसेवकहरू जसलाई थप समर्थनको आवश्यक पर्ने सक्छ, उनीहरूका बारेमा सचेत रहनुहोस् ।

कर्मचारी र स्वयम्भेवकहरूको समस्याप्रस्तुत गर्नका लागि खुल्ला द्वारा नीति सञ्चालन गर्नुहोस् । उनीहरूको लाइन व्यवस्थापकबाट फरक कोहीलाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।

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

सेलिनाको सन्दर्भ

सेलिनाले परामर्शदाताको सानो समूहलाई सम्हालिन् । कोभिड-१९ को महामारीले सबैजना टाढैबाट काम गरिरहेका छन् । समूहलाई सहयोग गर्न साधै नै उनीहरूको हालखबर बुझ्नको लागि जाँच गरिँन् । कोभिड-१९ का बारेमा सुभाव र सूचना प्रदान गरिँन् । आफ्नो परामर्शदाताको समूहको लागि नियमित सामाजिक भेटघाट र साथीहरूको सहयोग लिन प्रोत्सान गरिँन् । उनको उपस्थितिविना उनीहरूलाई सहज र सामूहिक वातावरणको निर्माण गर्ने प्रोत्साहन गरिँन् । उनी परामर्शसेवाको लागि फोन नम्बर पनि दिन्छिन् । कर्मचारीलाई आभारी उत्साहित महसुस गराउन सहयोग गरिँन् । सेलिनाले समूहलाई उनीहरूको कामको लागि भनेर प्रत्येक हप्ता धन्यवाद सहित ईमेल पठाउँछिन् ।



थप स्रोतहरू

महामारी को समयमा लिचिलो रहन ।

<https://bit.ly/3ewMlq8>

प्रबन्धकहरू र स्टाफहरूको लागि संगठनात्मक स्टाफ केपर संसाधनहरू (अन्टारेस फाउन्डेशन) धेरै भाषाहरूमा

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

मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग, स्टाफका स्वयंसेवकहरूलागि सहयोग निवन कोरोनाभाइरस को एक प्रकोप (IFRC) <https://bit.ly/2XIAC7t>

अनुसूचि बी

यहाँ तपाइँको आफ्नो तालिका बनाउनुहोस्



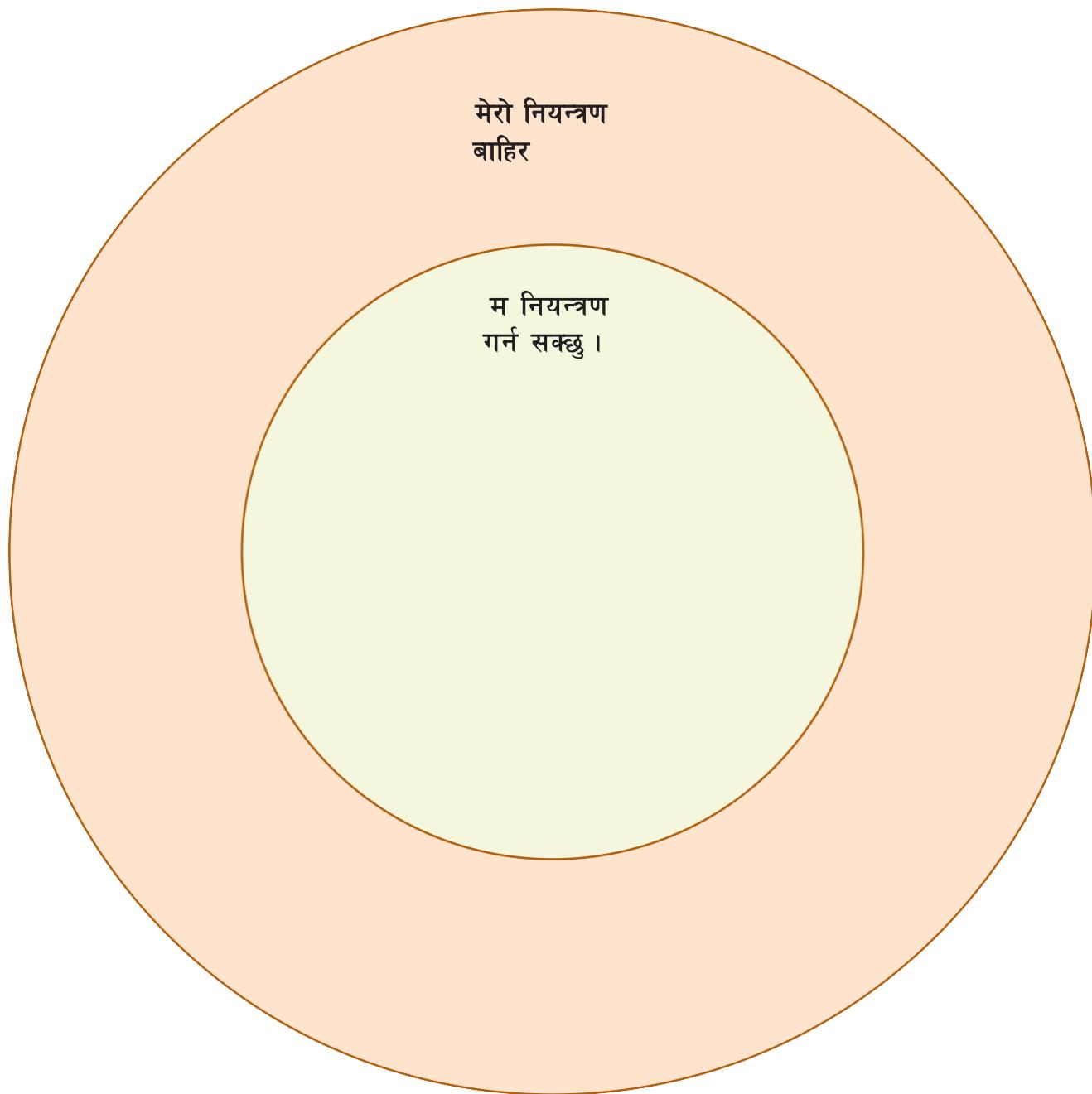
समय

म के गर्छु ?

अनुसुचि सी

नियन्त्रणको वृत्त

यदि तपाईं अरुलाई सहयोग गर्न शक्तिहीन हुनुभएको अनुभव हुन्छ भने तपाईंले ती समस्याहरू पहिचान गर्दा खेरि तपाईंलाई सहयोग पुग्छ, कुनमा तपाईंले केही गर्न सक्नुहुन्छ र कुनमा तपाईंले गर्न सक्नुहुन्न। यदि तपाईं कुनै खास अवस्थामा सहयोग गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने त्यसलाई मनन गर्दै आफुलाई शान्त राख्नुस्।



अनुसुचि डी

आरामदायी मांशपेसी अभ्यास निर्देशन

तनाव व्यवस्थापनको प्रभावकारी उपाय !
सात मिनेटको अभ्यास ।

यहाँ आरामदायी मांशपेसी अभ्यासको लागि आलेख छ । जुन तपाईंले आफ्ना लागि आफै स्याहार गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले अरु व्यक्तिलाई पनि सुझाव गर्न सक्नुहुन्छ जस्तै तपाईंले सहयोग गरिरहेको व्यक्तिलाई । यदि तपाईं अरूसँग प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तल दिएको विवरण दिँदाखेरी मधुरो आवाज र विस्तारी बोल्नुहोस् । व्यक्तिलाई व्यायामको सम्पूर्ण असर अनुभव गर्न यथेष्ट समय दिनुहोस् ।

आरामदायी मांशपेसी अभ्यास आलेखः

हामीले स्वास लिईरहदा हामीले आरामदायी मांशपेसी अभ्यास गछौं ताकि तपाईंले तनाव र आरामका बीच फरकपन महसु गर्न सक्नुहोस् । हामी कति खेर तनाव लिई राखेका हुन्छौं ? हामीलाई प्रायजसो थाहा हुँदैन । यी व्यायामले हामीलाई बढी सचेत र तनावबाट मुक्ति दिन्छ ।

आँखा बन्द गरेर र सिधा भएर कुर्सीमा बस्नुहोस् । तपाईंको पैताला भुइमा राख्नुहोस् र आफ्नो पैतालामुनि जमिनलाई महसुस गर्नुहोस् । हातहरूलाई काखमा स्वतन्त्र छोड्नुहोस् । तपाईंले स्वाश लिईरहँदा म तपाईंलाई, तपाईंको शरीरको कुनै मांसपेशी कडा बनाउन भन्छु । तपाईंले तनाव लिईरहँदा मांसपेशी कडा पार्नुहोस्, ३ गन्दासम्म स्वाश रोक्नुहोस् । जब मैले श्वाश छोड्नुहोस् भन्छु त्यसपछि पूर्ण आराम लिनुहोस् ।

अब हामी खुट्टाको बुढी औलाबाट सुरु गरौँ

चलायमान मांसपेशी विश्रामका लागि विस्तारै व्यक्तिको नेतृत्व गर्नुहोस् । विस्तारै स्वाश लिने यसरी भनी उनीहरूलाई देखाउनुहोस् र उनीहरूको शरीरका अंगहरूलाई कडा पार्न लगाउनुहोस् स्वास लिन १ २ ३ गन्दै रोक्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि स्वाश छोडेर आराम गन भन्नुहोस् ।

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

व्यक्तिलाई उसको मांसपेशीलाई तल भने भैं कडा र खुकुलो पार्न लगाउनुहोस्

- खुट्टाको बुढी औलालाई कडा पारेर तनावलाई नियन्त्रण गर्नुहास् ।
- तपाईंको पिडौला 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 उनीहरूको आफ्नो शरीरको हरेक अङ्ग (पैताला, तिघ्रा, अनुहार, निधार आदि)लाई आराम दिनुहोस् भन्नुहोस् ।

सामान्य श्वासप्रश्वास गर्नुहोस् । तपाईंका सबै अङ्गमा रक्तसञ्चार भएको महसुस गर्नुहोस् ।

अब तपाईंको चिउँडोलाई विस्तारै छातीतिर भुकाउनुहोस् । विस्तारै र होसियारीपूर्वक तपाईंको टाउकोलाई गोलो आकारमा दायाँ घुमाउनुहोस्, जब तपाईं आफ्नो टाउकोलाई देब्रे र पछाडि आफ्नो छातीतिर लानुहुन्छ तब श्वास छोड्नुहोस् । दायाँ र पछाडि घुमाउँदा श्वास लिनुहोस् । बाँया र तल घुमाउँदा श्वास छोड्नुहोस् । अब, दिशा परिवर्त नगर्नुहोस् । बाँया र पछाडि स्वास लिनुहोस् र, दायाँ र तल श्वास छोड्नुहोस् । यो कमलाई दोहोन्याउनुहोस् ।

अब आफ्नो टाउकोलाई बीचमा ल्याउनुहोस् ।

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

अनुसुचि ई

तपाईंको समुदायमा भएका श्रोत तथा साधनहरु

खाली स्थानमा फोन नम्बर र कसरी सिफारिस गर्ने भन्ने विषय भर्नुहोस्



सहयोगका सेवाहरू

कुन नम्बरमा सिफारिस
गर्ने

कसरी सिफारिस गर्ने

प्रहरी सुरक्षा सेवा

आकस्मिक औषधी सम्बन्धी सेवा

आगलागी सम्बन्धी सेवा

सामाजिक सेवा

मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक
सहयोग

महिलाका लागी सेवा

बाल संरक्षण सेवाहरू

कानुनी सेवाहरू

कोभिड १९ मानसिक स्वास्थ्य र
मनोसामाजिक सहयोग हेल्पलाईन

IASC Inter-Agency
Standing Committee