

समुदायमा आधारित-
प्रकोप विषयक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग विषयक तालिम निर्देशिका

नेपालमा प्राकृतिक प्रकोपबाट प्रभावित समुदायमा मानसिक स्वास्थ्य सहयोग पुऱ्याई
उनिहरुको पुर्वावस्था कायम गर्न र सु-स्वास्थ्य कायम गर्न मदत गर्ने अभिप्राःयले
तयार पारिऱको मानसिक स्वास्थ्य सहयोग विषयक तालिम निर्देशिका

नेपाली संस्करण



**समुदायमा आधारित-
प्रकोप विषयक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग विषयक तालिम निर्देशिका**

समुदायमा आधारित-प्रकोप विषयक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग विषयक तालिम निर्देशिका

प्रकाशक	:	बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी. पी. ओ.) नेपाल
प्रथम प्रकाशन मिति	:	Dec. 2016
संस्करण प्रति	:	३०० प्रति
सर्वाधिकार	:	टी. पी. ओ. नेपाल
प्रकाशन सहयोग	:	University of Colorado and ELRHA
आवरण/ले आउट	:	रबिन्द्र न्यौपाने (mailasrabindra@gmail.com)
मुद्रण	:	दाहाल प्रिन्टिङ्ग सपोर्ट
टी. पी. ओ. प्रकाशन नम्बर	:	०४/७३

यस संस्थाको पूर्व स्वीकृतिबिना यस पुस्तिका वा यसको कुनै पनि अंशलाई बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजन बाहेक व्यापारिक तथा अन्य प्रयोजनको लागि पुनः उत्पादन एवम् मुद्रण गरी सङ्ग्रह गर्न वा अन्य कुनै पनि माध्यमबाट प्रयोगमा ल्याउन पाइने छैन । बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजनका लागि भने स्रोत खुलाई आवश्यक अंशहरू साभार गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ । तर मनोसामाजिक तालिमको क्रममा तालिम सामग्री, अध्ययन सामग्रीका लागि यस पुस्तिकाबाट साभार गरी प्रयोगमा ल्याउन रोक लगाइएको छैन ।

फोटो सौजन्य: (बाँयाबाट) लेह्या जेम्स :तालिममा बनाएको सामुदायिक नक्साको फोटो, श्रीनिवास खनाल : कैलालि जिल्लामा आएको बाढीको फोटो, कोर्टनि वेल्सन(मिसेल : भक्तपुर जिल्लामा भूकम्पले गरेको क्षति र तालिममा प्राकृतिक सामग्री उठाईरहेको सहभागीको फोटो ।



हार्दिक कृतज्ञता

यस “समुदायमा आधारित प्रकोप विषयक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग प्रशिक्षण पुस्तिका” विशेषगरि प्राकृतिक प्रकोप प्रभावित समुदायमा कार्यरत लक्षित समूहहरु, सरोकारवालाहरु तथा सम्बन्धित विज्ञहरुसँगको लामो औपचारिक तथा अनौपचारिक छलफल पश्चात् तयार पारिएको हो । यो पुस्तिकलाई आफ्नो अमूल्य ज्ञान तथा अनुभवबाट सिञ्चित गर्नुहुने कोलोराडो विश्वविद्यालयका अनुशन्धानकर्ताहरु, यस संस्था का मनोविज्ञ, प्रशिक्षक तथा मनोविमर्शकर्ता प्रति हामी आभार व्यक्त गर्न चाहान्छौ । विशेषतः समुदायमा आधारित प्रकोप विषयक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रमका संयोजक श्री निवास खनाललाई उहाको सहयोग, समन्वय र नेतृत्वका लागि धन्यवाद दिन चाहान्छौ । साथै यस पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा महत्वपूर्ण जिम्मेवारी लिई विषयबस्तु तयार पार्न सहयोग गर्नुहुने पिताम्बर कोईराला प्रति पनि हामी हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्न चाहान्छौ । साथै, यस पुस्तिकाको भाषा अनुवादमा सहयोग गर्नु भएको मा अनुशन्धान अधिकृतहरु रुबिना अवाले, मन्जिला पोखेल, भाषा अनुवादक जोशीला राई, मनोविमर्शकर्ताहरु विना चौधरी, पवन कुमार यादव, मनोविद् शैलु राजभण्डारी, क्लिनिकल प्रबन्धक जमुना महर्जन, क्लिनिकल सुपरभाईजरहरु अम्बिका बलामी, प्रज्ञा श्रेष्ठ, मनोसामाजिक प्रशिक्षक ईन्दिरा प्रधान, परियोजना संयोजक पार्वती श्रेष्ठ लगायत यो पुस्तिका तयार पार्न सहयोग गर्नुहुने यस संस्थाका सम्पूर्ण कर्मचारीहरुलाई हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछौ ।

यसका साथै मनोसामाजिक तथा अन्य भन्दा फरक क्षेत्रबाट अध्ययन गरि यस पुस्तिकालाई सरलीकृत बनाउन सहयोग गर्नुहुने कोलोराडो विश्वविद्यालयका अनुशन्धानकर्ताहरु कर्टनी व्हिल्टन मिचेल र लिहय जेम्स लाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहान्छौ । साथै यस पुस्तिका प्रकाशन गर्नको लागि ELRHA R2HC संयन्त्र (<http://www.elrha.org/r2hc/home/>) मार्फत DFID and Wellcome Trust को सहयोगबाट आर्थिक सहयोग गर्नु हुने कोलोराडो विश्व विद्यालय प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौ ।

सुरज कोईराला

कार्यकारी प्रबन्धक

बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी.पी.ओ) नेपाल

पृष्ठभूमि

यस पाठ्यक्रम/निर्देशिका विहेभेरियल साइन्स इन्स्टिट्यूट, नेचुरल हाजार्डस् सेन्टर, कोलोराडो विश्वविद्यालय र बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था-नेपाल को एउटा सामुहिक प्रयासबाट तयार भएको हो। यस पाठ्यक्रम एल. जेम्स र सोलाजे लेस्प्रि माउनले सन् २०१०, जनवरीमा हाईटिमा गएको भूकम्प पछि विकास गर्नुभएको “ प्राकृतिक प्रकोप विषयक मानसिक स्वास्थ्य सहयोग पुस्तिका” बाट लिइएको हो। हाईटिको विषयवस्तु संग सम्बन्धित पाठ्यक्रममा ए. भूडोफले विकास गर्नुभएको ‘प्रकोपको रोकथाम’ नामक पुस्तिकको सामग्रीहरु समावेश गरिएको छ। साथै, यसमा एल. जेम्स, सी. वेल्टन मिसेल, ई. चाईल्डस, एम्. टकर र डी. निकोलले अन्य विभिन्न स्रोतहरु समावेश गर्न सहयोग पुऱ्याउनुभएको छ। यो पाठ्यक्रमलाई नेपाली परिवेशमा ढाल्नको लागि एल. जेम्स र सी. वेल्टन मिसेललाई बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था-नेपालका मनोविमर्शकताहरुले सहयोग पुऱ्याउनुभएको छ। बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था-नेपालका रुविना अवाले, मन्जिला पोखेल, पवन कुमार यादव, जोशीला राई, बिना चौधरी, पवन कुमार यादव, शैलु राजभण्डारी, जमुना महर्जन, अम्बिका बलामी, प्रज्ञा श्रेष्ठ, ईन्दिरा प्रधान, पार्वती श्रेष्ठ, पिताम्बर कोईराला, श्री निवास खनाल आदिको सहायोगमा यो पुस्तिका तयार भएको हो।

यस पाठ्यक्रमको संस्करण नेपालमा विभिन्न प्राकृतिक प्रकोप जस्तै बाढी, पहिरो र भूकम्पबाट प्रभावित समुदायहरुको लागि लक्षित गरी तयार गरिएको हो। यस तीन दिने तालिमको पाठ्यक्रमको विकास र परिक्षण ELRHA R2HC संयन्त्र (<http://www.elrha.org/r2hc/home/>) मार्फत DFID and Well come Trust को सहयोगले सम्भव भएको हो। निम्न दुईवटा अनुसन्धानात्मक परियोजनाको लागि उक्त सहयोग प्राप्त भएको थियो: ‘प्राकृतिक प्रकोप पश्चात पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने शक्तिलाई बढावा दिने स्रोतहरुको निर्माण: प्रकोप सम्बन्धि मानसिक स्वास्थ्य सहयोगको मूल्याङ्कन (बाढीको बढी सम्भावना भएका हाईटि र नेपालको समुदायहरुको लागि)’ र “काठमाडौं उपत्यकामा भूकम्प प्रभावित समुदायहरुमा प्रकोप मानसिक स्वास्थ्य सहयोग अपनाउने र मूल्याङ्कन” पनि यहि सहयोगकार्यमा आवद्ध छ।

यो पाठ्यक्रमका विषयवस्तुहरु पनि तपाईंले प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। साभार गरिएको श्रोत खुलाई दिनु हुन अनुरोध छ। साइटेसनको लागि:

James, L, Welton-Mitchell, C. & TPO Nepal (2016). Community-based disaster mental health intervention (CBDMI) Curriculum manual for use with communities affected by natural disasters in Nepal.

विषयसूची

पृष्ठभूमी

पाठ्यसामाग्री/ निर्देशिका को प्रयोग	१
भाग १ : मानसिक स्वास्थ्य	२
सत्र १ : मनोसामाजिक र मानसिक सु-स्वास्थ्यको परिचय	३
सत्र २ : मानसिक स्वास्थ्यको परिचय (अवधारणा)	९
सत्र ३ : शारिरिक लक्षणका साथै सहयोगी प्रतिक्रियाहरु(Physical Reaction)	१३
सत्र ४ : भावनात्मक प्रतिक्रियाहरु	१६
सत्र ५ : मानसिक स्वास्थ्य प्रतिको लाञ्छना	२२
सत्र ६: सामना गर्ने (परिस्थितिसँग जुध्ने)	२६
भाग २: प्राकृतिक प्रकोप र पूर्वतयारी	
सत्र १ : प्राकृतिक सामाग्रीहरुको प्रयोग गरी मानसिक स्वास्थ्यको जाँच	३०
सत्र २ : प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्य बिचको सम्बन्ध	३५
सत्र ३ : प्रकोपको पूर्वतयारी र सहयोग	४२
सत्र ४ : घरायसी स्तरमा तयारी र सामुदायिक योजना	४७
सत्र ५ : प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग	५३
भाग ३ : जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहलाई सहयोग पुऱ्याउने	
सत्र १ : जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहलाई सहयोग पुऱ्याउने	६१
सत्र २ : प्रकोपको अवस्थामा प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य सेवा	७०
सत्र ३ : पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता र आशा	७३
सत्र ४ : मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी र भूमिका प्रदर्शन	७८

पाठ्यसामग्री/निर्देशिकाको प्रयोग

नेपाल प्राकृतिक प्रकोपबाट अति प्रभावित देश हो । यहा वर्षेनि बाढि, पहिरो, शितलहर, हिमपात, लु, भुकम्प आदि जस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट धेरै मानविय एवं भौतिक क्षति हुने गरेको छ । प्रायः यि प्रकोपका कारणले बालबालिका, महिला, दलित एवं दुर्गम क्षेत्रमा बसोबास गर्नेहरु बढि प्रभावित हुने गरेको देखिन्छ । प्रायः यस्ता प्रकोपको पूर्वानुमान गर्न नसकिने हुदा, प्रकोपको कारणले हुने क्षति कम गर्नको लागि प्रकोप पछिको व्यवस्थापन पक्षमा जोड दिनु पर्ने देखिन्छ । यसको लागि विभिन्न क्षेत्रले आफ्नो क्षमता एवं दक्षता अनुरूप सहयोग गर्न सक्दछन । यसै अर्न्तगत, प्रकोपबाट प्रभावितहरुको मानसिक एवं मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यमा सहयोग गर्नु पनि एक अत्यावश्यक सहयोग हो । यसको लागि सहयोगकर्तामा विशेषतः प्रकोपको वेला प्रदान गरिने मानसिक एवं मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि ज्ञान भएमा प्रकोप पछिको सहयोग अझ बढि प्रभावकारी हुन्छ । यसको लागि तालिमको माध्यमले स्थानिय सहयोगकर्ताको ज्ञान तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने सकिन्छ र यहि विषयलाई मनन गरेर यो तालिम निर्देशिका पुस्तिका तयार परिएको हो ।

यो निर्देशिका सन् २०१० मा गएको हाईटीमा गएको महाभुकम्पले प्रभावितसमुदाय, नेपालको कैलाली जिल्लाको बाढि प्रभावित समुदाय साथै सन् २०१५ मा नेपालमा गएको बिनाशकारी भूकम्प पश्चात प्रभावित जिल्लाहरुमा यसको प्रयोग गरिसकिएको छ । यस निर्देशिकाको प्रभावकारीता मापन गर्न विभिन्न चरणमा समुदायमा रहेर यसको अध्ययन अनुशन्धान गरिसकिएको छ । यस अध्ययनले पनि यस निर्देशिकाबाट माथि उल्लेखित उद्देश्यहरु परिपूर्ति गर्न सक्षम रहेको कुरा पनि प्रमाणित गरेको छ ।

यस निर्देशिकाको महत्व तथा फाईदा

- नेपालमा प्रकोप पश्चात तत्कालिन अवस्थामा व्यक्तिहरुमा देखिनेमनोसामाजिक समस्या कम गर्नको लागि कुनै आधिकारिक/प्रमाणित निर्देशिका नभएको हुदा उक्त प्रयोजनको लागि यो तालिम निर्देशिका सहयोगि हुनेछ ।
- यसमा तालिमका विषयवस्तुहरु को उद्देश्य, यसको समायावधि, यसको लागि चाहिने सामग्रीहरुको विवरण स्पष्ट रुपमा दिईएको छ ।
- यो निर्देशिकामा उल्लेखित मानसिक एवं मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि सहयोग विभिन्न किसिमका प्रकोप (भुकम्प, बाढि, पहिरो, आगलागी, महामारी, आधिबेहरी) आदि बाट पिडित/प्रभावितहरुको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यस निर्देशिकाको कस्ले प्रयोग गर्न सक्छन् ?

- यो निर्देशिकाको प्रयोग मनोचिकित्सक, तालिम प्राप्त मनोविमर्शकर्ता, मनोसामाजिक कार्यकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता तथा यस निर्देशिकालाई राम्रोसँग अध्ययन गरेको व्यक्तिहरुले सजिलै सँग प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यस निर्देशिकाको प्रयोगगर्दा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु:

- विभिन्न अध्ययन तथा परिक्षण पश्चात मात्र यो निर्देशिकामा विषयवस्तु तथा क्रियाकलाप समावेश गरिएको हुदा, तालिम प्रदान गर्ने क्रममा यस निर्देशिकामा उल्लेख गरिएअनुसारनै गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- यो निर्देशिका प्रकोपसँग सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्यमा केन्द्रित भएकोले अन्य क्षेत्रमा प्रयोग गर्दा उद्देश्य अनुसार मेल नखान सक्छ ।
- अधिकतम २५ जनाको मात्र सहभागिता गराउदा तालिम सहभागिमुलक हुन सक्दछ ।
- यस निर्देशिकाले तनाव कम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- तालिमको दौरानमा कुनै सहभागिलाई जटिल किसिमको मनसँग सम्बन्धित समस्या भएमा तत्काल मनोविमर्श वा मनोचिकित्सकिय सेवाको लागि सिफरिस गर्नुपर्नेहुन्छ ।
- थप जानकारी आवश्यक परेमा टि.पि.ओ नेपालमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

भाग १: परिचय (Introduction)

उद्घाटन सत्र
उद्देश्य

समय : १ घण्टा २५ मिनेट

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- कार्यक्रममा अपनत्व महसुस भएको कुरा व्यक्त गर्न
- एक-अर्काको नाम, ठेगाना तथा अनुभवहरू आदान-प्रदान गर्न
- संस्थाको परिचय र परियोजनाको उत्पत्तिको बारेमा जानकारी पाउन

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
स्वागत	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूलाई तालिम कक्ष(हल)मा स्वागत गर्नुहोस् एवं सहभागिताको लागि उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र क्रमशः तलका क्रियाकलाप गर्नुहोस । ● सहभागिहरूलाई आसन ग्रहणको लागि अनुरोध गर्नुहोस् । ● तालिमको व्यवस्थापकीय तथा प्रशासनिक विषयमा जानकारी दिनुहोस् । ● परिचय सत्र सुरु गर्नुहोस् । 	व्याख्यान		५ मिनेट
परिचय	<p>(यो क्रियाकलापको उद्देश्य तालिमका सहभागि, प्रशिक्षक तथा अन्य उपस्थित व्यक्तिहरु विच परिचय आदान प्रदान गराउनु हो । यसका लागि निम्न कुनै माध्यम अपनाउन सकिन्छ ।</p> <p>१. यसमा सम्पूर्ण उपस्थित सम्पूर्ण व्यक्तिहरु (सहभागि, प्रशिक्षक तथा अन्य उपस्थित व्यक्तिहरु)लाई पालैपालो आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउनुहोस । यसको लागि कुन कुन विषयमा बारेमा परिचय दिने त्यो कुराको जानकारी गराउनुहोस (जस्तै: सभागिको नाम, आवद्ध संस्था, अनुभव आदि)।</p> <p>२. अन्य क्रियाकलापको माध्यम द्वारा द्वारा परिचय गराउने ।</p> <p>क. परिचयको क्रममा सहभागिहरूलाई उनीहरूको नाम संग जोडिएको कुनै एक विशेषता पनि उल्लेख गर्नको लागि अनुरोध गर्ने । जस्तै: कुनै सहभागिको नाम पवन छ भने पवन यानीकी हावा वा वायु जस्ले सारा जिवन प्रकूया संचालन गर्दछ ।</p> <p>ख. सहभागिहरूलाई उनीहरूको रुची वा अरुचीको बारेमा</p>		आफ्नो नामको अर्थ	२० मिनेट

	<p>उल्लेख गर्न प्रोत्साहित गर्ने । जस्तै: मलाई मलाई वर्षातको समय मनपर्छ किनभने.....)</p> <p>ग. सहभागिहरूलाई उनीहरूको परिचय संगै गीत गाउन वा कविता वाचन गर्न वा चुटकिला भन्नु, अभिनय गर्न वा अन्य क्रियाकलाप पनि गर्न अनुरोध गर्नसक्नुहुनेछ ।</p> <p>घ. सहभागिलाई उनीहरू कार्यरत क्षेत्र (जस्तै: मानसिक स्वास्थ्य, मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य आदि) को विशेष उल्लेखनिय अनुभव व्यक्त गर्न अनुरोध गर्ने ।</p> <p>(नोट : कृपया परिचयको क्रममा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोला)</p> <p>क. सर्वप्रथम प्रशिक्षक स्वयंले आफ्नो परिचय दिनुहोस । यसले गर्दा सहभागिहरूले सहज महशुस गर्न सक्दछन ।</p> <p>ख. उपलब्ध समयलाई मध्येनजर गरेर मात्र परिचयको क्रममा कुन कुन विषयहरू समावेश गर्ने त्यसको निर्णय गर्नुहोस ।</p> <p>ग. अन्तमा सहभागिहरूलाई कुनै जिज्ञासा बाकि छ भनेर सोध्नुहोस ।</p>			
<p>परियोजनाको वारेमा जानकारी</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● जुन परियोजना अर्न्तगत यो तालिम प्रदान गर्न लागिएको हो त्यस परियोजना र परियोजना कार्यान्वयन गर्ने संस्थाको वारेमा सक्षिप्त जानकारी दिने । जस्तै: परियोजनाको लक्ष्य, यसको समयावधि, लक्षित समुह, यस तालिम प्रदान गर्नको कारण, यसमा सहभागिहरूको छनौट प्रक्रिया, यस तालिम पश्चात सहभागिहरूले पुरा गर्नुपर्ने थप दायित्व आदि आदि । 	<p>व्याख्यान</p>		<p>१५ मिनेट</p>
<p>पूर्व परीक्षण तथा सहभागीहरूको लेखाजोखा</p>	<p>तालिम पूर्व, तालिममा समावेश विषय वस्तुहरूमा सहभागिहरूको कुन स्तरको जानकारी छ भनेर प्रायः पूर्व परिक्षण (Pre Test) लिईन्छ । पूर्व परिक्षण तयार गर्दा संम्बन्ध भएमा तालिममा संम्लग्न महत्वपूर्ण विषयहरूको कम्तिमा एक एक वटा प्रश्नहरू समावेश गर्नुहोस र प्रतेक प्रश्नका १ सहि र ३ गलत जवाफ संम्बन्धित प्रश्नको तल समावेश गर्नुहोस । यो परिक्षण गर्दा क्रमशः निम्न उल्लेखित बुधाहरू अनुसार गर्नुहोसा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूलाई पूर्व परिक्षण (Pre Test) उनीहरूको स्तर निर्धारण गर्ने उद्देश्यले नभई, तालिममा संम्लग्न विषय वस्तु समय सान्दर्भिक छ कि छैन, कुन विषयमा सहभागिहरूको 	<p>लेखन, छलफल</p>	<p>पूर्व परीक्षाको लागि तयार गरिएको प्रश्न पत्र</p>	<p>२५ मिनेट</p>

	<p>कतिको जानकारी छ, कुन विषयलाई बढि समय दिनु पर्ने देखिन्छ, र तालिम पछि पनि भर्नु पर्ने उत्तर परिक्षणले समग्र तालिमको मुल्यांकन, प्रशिक्षकको दक्षता आदि निर्धारण गर्न सघाउ पुऱ्याउने वारेमा जनाकारी दिनुहोस ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रतेक सहभागिहरूलाई पूर्व परिक्षणको प्रश्नपत्र वितरण गर्नुहोस । यो परिक्षण स्वेच्छिक भएको पनि जानकारी दिनुहोस । सबै सहभागिहरूले प्रश्न पत्र प्राप्त गरिसकेपछि प्रश्न पत्रका सम्पूर्ण प्रश्न, तिनका सम्भावित ४ उत्तर पनि सबैले सुन्न सक्ने गरि पढेर सुनाउनु होस । ● यदि कुनै सहभागिले भाषागत वा अन्य कारणले प्रश्न बुझ्न र त्यसको उत्तर दिन कठिनाई भएको कुरा व्यक्त गरेमा उसलाई व्यक्तिगत रूपमा प्रश्न र त्यसका सम्भावित उत्तर पढेर सुनाउनुहोस र दिएका उत्तर मध्ये उक्त सहभागिलाई सबै भन्दा ठिक लागेको उत्तर यकिन गरेर तपाईंले उसको उत्तर भरेर सहयोग गर्नुहोस । यदि धेरै जना सहभागिहरूमा यो समस्या भएमा तपाईंले एक एक गरि प्रश्न अनी त्यसको सम्भाव्य उत्तरहरू पढेर सुनाउनुहोस र सहभागिहरूलाई ठिक लागेको कुनै एक उत्तरमा हात उठाउन लगाउनुहोस। तपाईंले प्रतेक प्रश्नमा कति सहभागिहरूको कुन उत्तरमा आफ्नो सर्मथन जनाए नोट गर्नुहोस । ● सहभागिहरूबाट प्रश्नावली प्राप्त भएपछि त्यसलाई जम्मा पारि सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस । 			
अपेक्षा संकलन	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागिहरूले तालिमबाट अपेक्षा गरेका तथा सिक्न चाहेका विषयवस्तुहरूको सूची तयार गरि न्युज प्रिन्टमा लेखेर सबैले देख्ने ठाँउमा टाँस्नुहोस् । 	व्यक्तिगत कार्य	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर	२० मिनेट
तालिमको उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> ● तालिमका उद्देश्यहरूलाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् र यि उद्देश्यहरूले सहभागीले अगाडी व्यक्त गरेका आशा अपेक्षा समेट्न सक्ने/नसक्ने वारेमा जानकारी दिनुहोस । 	व्याख्यान तथा प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर	
तालिमको नीति तथा नियमहरू	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूसँग यस तालिमलाई बढि प्रभावकारी बनाउन तालिम अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियमहरू के के हुन सक्छन भनि छलफल गर्नुहोस । सहभागिहरूले व्यक्त गरेका विचारहरू 	मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर	

	<p>न्युजप्रिन्ट पेपरमा लेख्नुहोस सबैले देख्ने ठाँउमा टाँस्नुहोस् । सबैका विचारहरू लिईसकेपछि आवश्यक लागेमा आफ्नो बुँदाहरू थप्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लेखिएका बुँदाहरूको शीर्षक “तालिमको नीति नियमहरू” राख्नुहोस् । ● सबै बुँदाहरूलाई पुनः पढेर सुनाउनुहोस् र बनाईएका नियमहरूमा सबै सहभागीहरू सहमत भए नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । ● सबै सहमत भई बनाईएको नीति नियम सर्वप्रथम तपाईं आफुले पालना गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गर्नुहोस र सहभागिलाई पनि प्रतिबद्ध गराउनुहोस । (जस्तै: तालिम अबधिभर मोवाईलको स्विच अफ गर्ने नियम राखिएको छ भने सबैभन्दा पहिला तपाईंलेनै सबै सहभागिहरूले देख्ने गरि आफ्नो मोवाईलको स्विच अफ गर्नु होला ।) अन्तमा सबै सहभागिहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस । ● यस पश्चात तालिम संचालन गर्ने समय तालिकाबारे छलफल गर्नुहोस् । छलफललाई सहज बनाउनका लागि तपाईं स्वयंमलेनै एउटा तालिका प्रस्तुत गर्नुहोस र सहभागीहरूको राय लिई निर्णय गर्दै जानुहोस । ● समय तालिकाको निर्णय भए पछि न्युज प्रिन्ट पेपरमा लेखेर सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्नुहोस् । ● सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिंदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् । 			
--	--	--	--	--

सङ्क्षेपीकरण:

- परिचय गर्नु भनेको आर्काको बारेमा जानकारी लिनु दिनु हो । जव कुनै समुहको सबै सहभागिहरूको बारेमा जानकारी हुन्छ तव त्यस समुहमा घुलमिल हुन, समुहमा आफ्ना कुरा राख्न र समुहसँग काम गर्न पनि सजिलो हुन्छ । यसै कारण नयाँ (अपरिचित) व्यक्तिसँग सहकार्य गर्नका लागि सर्वप्रथम परिचित हुनु जरुरी हुन्छ ।
- हरेक तालिम निश्चित उद्देश्य प्राप्त गर्नका लागि गरिन्छ, जुन सहभागिहरूको विषयगत आवश्यकतालाई समेट्ने हुनु पर्दछ । त्यसैले तालिमको उद्देश्य तथा सहभागिहरूको आवश्यकता स्पष्ट हुनुपर्दछ र यसैको लागि तालिमको उद्देश्य तथा सहभागिहरूको आशा तथा अपेक्षा संकलन गरिन्छ ।
- तालिमका नियमहरूले सम्पूर्ण तालिमलाई अनुशासित, मर्यादित तथा जवाफदेहि बनाउदछ ।

सहजकर्ताका लागि नोट

- तालिमको नीतिनियमका बारे छलफल गर्दा तालिममा अनुभवहरू बताउँदा म वा मैले भन्ने शब्दलाई प्रयोग गर्ने वा गराउने कुरालाई जोड दिनुहोस् ।
- नीतिनियमका बुँदाहरूमा गोपनीयता, आपसी सम्मान तथा सद्भावका कुराहरूलाई जोड्नुहोस् ।
- समय तालिका बनाउँदा सहभागिहरूको रायलाई सम्मान गर्दै तालिमका लागि आवश्यक पर्ने न्यूनतम समय कति हो सोबारे ख्याल राख्नुहोस् ।

सत्र १ :

मनोसामाजिक र मानसिक सु-स्वास्थ्यको परिचय तथा क्रियाकलापः

समय : ३५ मिनेट

उद्देश्य

यसको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न विषयहरूमा जानकारी हासिल गर्ने छन्:

- मनोसामाजिक र मानसिक सु-स्वास्थ्य
- मनोसामाजिक तथा मानसिक सु-स्वास्थ्य, प्रकोप व्यवस्थापनमा समूहको भूमिका

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
मनोसामाजिक र मानसिक स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none"> ● विषयवस्तुको बारेमा परिचय दिनुहोस । ● यस सत्रको उद्देश्यको बारेमा प्रकाश पार्नुहोस । ● सहभागीहरूलाई पालैपालो निम्न प्रश्नहरू सोधी छलफल प्रकियालाई अगाडि बढाउनुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> क) मनोसामाजिक र मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले तपाईंले के बुझ्नु भएको छ ? ख) मन भन्नाले तपाईंले के बुझ्नु भएको छ ? ग) समाज भन्नाले के तपाईंले के बुझ्नु भएको छ ? ● सबै सहभागीबाट प्राप्त उत्तरका चिचोडलाई बोर्ड वा न्युजप्रिन्ट पेपरमा लेख्नुहोस् । ● यसपश्चात् व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक पक्ष र सामाजिक पक्षबीचको अन्तरक्रियात्मक सम्बन्धलाई प्रस्तुतगरी उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● तपाईंको विचारमा मन र मस्तिष्कको सु-स्वास्थ्यमा भिन्नता पहिचान गर्न कतिको सहयोगी छ जस्तो लाग्छ ? <p>नोट: समुदायका व्यक्तिहरूको मनोसामाजिक र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि भएको ज्ञान बुझ्नका लागि यो विषयलाई पर्याप्त समय दिनुहोस । यसमा मनोसामाजिक र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू, जसलाई समाजद्वारा लाञ्छना लगाईन्छ, त्यस्ता विषयहरूमाथि पनि छलफल गरिन सकिन्छ । जस्तै: हाव फुस्केको, मगज विग्रेको, पागल, बोक्सी लागेको आदि ।</p>	मस्तिष्क मन्थन तथा छलफल	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर	१५-२० मिनेट
क्रियाकलापः दुङ्गाको प्रदर्शन	<ul style="list-style-type: none"> ● सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई ५,५ जना जतिको समुहमा विभाजन गरि समुहहरू बनाउनुहोस । (यदि ठ्याक्कै ५ जनाको समुह बनाउन नमिल्ने भए कुनै समुहलाई ४ वा ६ जनाको पनि बनाउन सक्नुहुन्छ ।) त्यसपछि क्रमशः निम्न क्रियाकलापहरू गर्नुहोला । ● सहभागी मध्ये करिब ५ जनाजतिलाई पालैपालोगरि तपाईंले राख्नुभएको दुङ्गा वा ईटा लाई केवल एउटा औंलामात्र प्रयोग गरेर उठाउनका लागि अन्तरोध गर्नुहोस। 	व्याख्यान तथा छलफल	दुङ्गा वा ईटा	१५ मिनेट

<p>● कुनै पनि सहभागि एकलैले उक्त ढुङ्गा वा ईटा उठाउन नसकेपछि अब अगि निर्माण गर्नु भएको समुहलाई उक्त कार्य गर्न अनुरोध गर्नुहोस । यसपालि भने समुहका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई उक्त ढुङ्गा वा ईटाको विभिन्न कोणमा एकै चोटि औंला राख्न लगाउनुहोस र सबैलाई एकै चोटि उठाउनका लागि अनुरोध गर्नुहोस।</p> <p>नोट: यो क्रियाकलाप तपाईंसँग उपलब्ध समय अनुसार १ वा २ समुहका लागि मात्र पनि गर्न सक्नु हुनेछ । तर यसरी गराउदा सबै सहभागिहरूले देख्ने गरि गराउनु होला ।</p> <p>● यो क्रियाकलाप मार्फत तपाईं अब समुहको महत्वको बारेमा चर्चा गर्नुहोस । यसमा तपाईं सहभागिहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्न सक्नुहुनेछ । प्रत्येक प्रश्न संगै त्यसका सम्भावित उत्तरहरू पनि छन । सहभागिहरूबाट आएका उत्तर र यि दिईएका उत्तरहरूको व्याख्या गर्नुहोला ।</p> <p>क) यो ढुङ्गाले के सङ्केत गर्दछ ?</p> <p>○ समस्या, भार, गाढो अवस्था ।</p> <p>ख) यहाँहरूलाई एकलै त्यो ढुङ्गा उठाउदा कस्तो अनुभव भयो ?</p> <p>○ उठाउन धेरै गाढो भयो, असम्भव जस्तो लाग्यो, मुखतापूर्ण काम जस्तो लाग्यो ।</p> <p>ग) त्यो ढुङ्गा उठाउन समूहका सबै सदस्यहरूले एकै चोटि प्रयास गर्दा कस्तो महसूस भयो ?</p> <p>○ उठाउनको लागि सजिलो भयो, हलुका भयो र प्रयास सफल भयो ।</p> <p>● यस क्रियाकलापलाई तपाईंले निम्न तरिकाले मनोसामाजिक, मानसिक स्वास्थ्य, अन्य समस्याहरूसँग संयोजन गर्नसक्नु हुनेछ ।</p> <p>○ कुनै पनि व्यक्तिमा भएको समस्या/भारलाई (मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू पनि) कम गर्न एक-अर्कालाई सहयोग गर्ने, व्यक्तिगत रूपमा गर्दा ज्यादै कठिन कार्यहरू जस्तै: संरचनाहरू पूर्णनिर्माण सामुहिक सहयोगबाट मात्र सम्भव हुन्छ । आदि आदि ।</p> <p>● सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिँदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>			
--	--	--	--

सङ्क्षेपीकरण:

हाम्रो आधारभुत आवश्यकताहरू गाँस , वाँस र कपास संगै हामीलाई एक सफल जिवन बिताउन चाहिने कुरा हो मनोसामाजिक एवं मानसिक रूपमा स्वास्थ्य । यदि मनोसामाजिक एवं मानसिक रूपमा स्वास्थ्य रूपमा स्वास्थ्य भएमा मात्र त्यस व्यक्तिले आफ्नो अन्य दैनिक दिनचर्याहरू (जस्तै: खेतवारीमा काम गर्ने, अध्ययन, बालबालिकाको हेरचाह आदि) ठिक तरिकाले गर्न सक्दछ। त्यसैकारण मनोसामाजिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य पनि आधारभुत आवश्यकता एक अभिन्न अंग मान्न सकिन्छ ।

सत्र २ :

मानसिक स्वास्थ्यको परिचय (अवधारणा)

समय : १ घण्टा १५
मिनेट

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न विषयहरूमा जानकारी हासिल गर्नेछन्:

- मनसिक स्वास्थ्यको लक्षण तथा भावना
- मनसिक स्वास्थ्यको महत्व र मनसिक स्वास्थ्य समस्याको स्तर

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
मानसिक स्वास्थ्यबारे जाँच : भावना कोर्ने अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> ● हरेक सहभागीलाई तीन वटा सादा (A4)साईजको कागज दिनुहोस् । ● यसमा लागि चाहिने अन्य सामग्रीहरू जस्तै: कलम, मार्कर, विभिन्न रङ्गहरू सहभागीहरू विच राखिदिनुहोस् । <p>अब यसपछि क्रमशः निम्न उल्लेख गरिए बमोजिम क्रियाकलाप अगाडी बढाउनुहोस ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सर्वप्रथम, रिसाउदा तपाईंको हाउभाउ कस्तो हुन्छ त्यो सहभागीहरूलाई देखाउनुहोस (जस्तै: मुट्टी कस्ने, आँखा तर्ने, कराउने, खुट्टा बजार्ने, आदि) । ● ● तपाईंले निम्न उल्लेखित केही निर्देशन वा सबै निर्देशनहरू छान्न सक्नुहुन्छ । <p>पहिलो कागज लिनुहोस् :</p> <p>पहिले रिसको बारेमा सोच्नुहोस् - कोही व्यक्ति रिसाउँदा कस्तो देखिन्छन् ? आफ्नो शरीरमा रिस कसरी महसुस हुन्छ ? सहजकर्ताहरूले “रिसाउँदा” कस्तो हुन्छ भनी अभिनय गरेर देखाउनुहोस् (जस्तै, मुट्टी कसेर, आँखा तरेर, कराएर, खुट्टा बजारेर) ।</p> <p>१. अब रिसको धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई पनि यस्तै गर्न लगाउनुहोस् । अब यी कुराहरूको बारेमा सोच्नुहोस् : तपाईंको धर्का कस्तो रङ्गको छ ? के यो फिक्का रङ्गको छ वा गाढा रङ्गको छ ? के यो धर्का मोटो छ वा मसिनो देखिन्छ ? सीधा छ वा घुमौरो छ ? सम्म छ वा बाङ्गो टिङ्गो छ ?</p> <p>२. खुसी भएको व्यक्ति कस्तो देखिन्छ विचार गर्नुहोस् । कोही पनि व्यक्ति खुसी हुँदा कस्तो महसुस गर्छ ? सहजकर्ता र सहभागीहरू मिलेर खुसी भएको अभिनय गर्नुहोस् । अब “खुसी” को धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् । अब फेरी तपाईंको खुसीको चित्रको लागि फेरी यसको रङ्ग, मोटाइ, सीधा छ कि छैन, सम्म छ कि छैन भनी हेर्नुहोस् ।</p> <p>३. अब “दुःखी” हुँदा कस्तो हुन्छ भनी नक्कल गर्नुहोस् । दुःखको भावनाहरू आउँदा वा यस्तो शारीरिक अनुभूति हुँदा कस्तो हुन्छ ? अब “दुःख” को धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस्</p>	व्याख्यान, व्यक्तिगत कार्य, समूह छलफल,	कागज, कलम, मार्कर, विभिन्न रङ्गहरू	४५ मिनेट

। यसको रङ्ग, मोटाइ, सीधा छ कि छैन, सम्म छ कि छैन भनी हेर्नुहोस् ।

४. “तर्सिएको” धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् ।

५. अब “आरामदायी/शान्त” धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् ।

अब हामी शारीरिक अनुभूतिहरूको बारेमा कुरा गर्नेछौं ।

अब दोस्रो कागज निकाल्नुहोस्:

१. “थकान” को धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् ।

२. “फुर्तिलो ” धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् ।

३. अब “बिरामी” धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् ।

४. अन्त्यमा “स्वस्थ” धर्का वा यसो जनाउने कुनै आकार बनाउनुहोस् ।

अब तपाईंलाई हिजो-आज (साधारणतया, हालसालै) तपाईंले कस्तो महसुस गरीरहनुभएको छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् । तपाईंमा कस्ता भावनाहरू आइरहेका छन् ? तपाईंको शरीरलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ ? हामीले भर्खरै धर्का, आकारहरूका माध्यमबाट कागजमा आफ्ना भावनाहरू उतारेको जस्तै तपाईंलाई अहिले कस्तो शारीरिक अनुभूति गरीरहनुभएको छ ? तपाईंलाई सकारात्मक वा नकारात्मक अथवा सायद दुबै किसिमको मिश्रित भावना पनि आउन सक्छ । तपाईंको अण्डेरा भावनाहरू छन् भने पनि त्यसलाई बाड्न नहिचकिचाउनु होला ।

अब तपाईंको तेस्रो कागज लिनुहोस् :

तपाईंलाई अहिले महसुस भइरहेको भावना तथा शारीरिक अनुभूतिका कुरा जनाउने कुराहरू समावेश गर्नुहोस् । तपाईंले जुनै पनि रङ्ग वा सामाग्री छान्न सक्नुहुन्छ ।

● सहभागीहरूलाई यो अभ्यास नयाँ वा बुझ्न गाह्रो भएमा यसलाई छोट्याउन सक्नुहुन्छ (जस्तै, भावनात्मक अनुभूतिबाट ३ वटा र शारीरिक अनुभूतिबाट २ वटा मात्र पनि गर्न सक्नुहुन्छ) ।

[सहजकर्ताहरूको लागि नोट : तपाईंले सहभागीहरूलाई सानो समूहहरूमा बाँड्नुहोस् (सम्भव भएमा यो क्रियाकलाप गर्दा हरेक समूहमा एकजना सहजकर्ता बस्नुहोस्) । सहभागीहरूलाई आफुलाई भावनात्मक तथा शारीरिक रूपमा कस्तो अनुभूति भइरहेको छ भनी एक-अर्कामा बाँड्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् । आफुले बनाएको कुराहरूको बारे छोटकरीमा भन्नको लागि सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् (एक-दुई वटा कुराहरू मात्र) । समूहका अरु व्यक्तिहरूलाई त्यस सम्बन्धि सुझाव वा टिप्पणी दिनको लागि भन्नुहोस् ।]

सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् :

- तपाईंहरू मध्ये पनि कसैलाई यस्तो महसुस हुन्छ ?
- उहाँले भन्नुभएको कुरा बुझ्नुभयो ?
- उहाँले हामीलाई विश्वास गरेर आफ्नो मनका कुराहरू, भावनाहरू पोख्नु भएको छ अब हामीले उहाँलाई यस्तो अवस्थामा कसरी सहयोग गर्न सक्छौं ?
- जब सहभागीहरूले सहायता प्रदान गर्छन् वा त्यो व्यक्तिलाई

	<p>समर्थन गर्छन् उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र यस बारेमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● समूहको सहयोग पाउँदा कस्तो महसूस भयो भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र जो व्यक्तिले आफ्नो कुराहरू समूहमा बाँड्नुभयो, उहाँलाई कस्तो महसूस भयो भनेर पनि सोध्नुहोस् । ● आफ्नो शारीरिक तथा भावनात्मक कुराहरूमा ध्यान दिँदा तपाईंहरूलाई कस्तो महसूस भयो ? अनौठो लाग्यो ? गाह्रो महसूस भयो वा सहज महसूस भयो ? ● आफ्नो अनुभवहरू अरुसँग बाँड्दा कस्तो महसूस भयो ? सहज/असहज ? यसो गरीसकेपछि तपाईंलाई कस्तो महसूस भयो ? ● तपाईंले शान्त महसूस गर्न सक्नुभयो ? एक-अर्कासँग अभि नजिक महसूस गर्नुभयो कि अभि टाढिएको जस्तो महसूस गर्नुभयो ? ● के तपाईंले आफ्नो भावनाहरू अरुसँग बाँड्ने गर्नुहुन्छ ? 			
मानसिक स्वास्थ्यको महत्व	<p>[सहजकर्ताहरूको लागि नोट: यो भागमा सहभागीहरूलाई एक-अर्काबिच छलफल गर्न र एक-अर्कालाई सहयोग गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् । जब कसैले आफ्ना अनुभवहरू बाँड्नुहुन्छ (कुनै निराशजनक कुराहरू वा संवेदनशील कुराहरू), त्यस सहभागीलाई सल्लाह, सुझावहरू दिनको लागि अरु सहभागीहरूलाई पनि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आघातजन्य घटना: त्यो हो जसकारण तपाईं र तपाईंका वरपरका अरु मानिसको जीवन खतरामा छ भनी तपाईंलाई महसूस हुन्छ, ● तनाव: तनाव आघातपूर्ण नहुनसक्छ तर यसले कुनै पनि व्यक्तिमा निराशा (मानसिक तनाव) उत्पन्न गर्दछ र केही समयको लागि निरन्तर रूपमा जानसक्दछ । <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोप पश्चात तपाईंले आफूमा वा अरुमा कस्तो शारीरिक र भावनात्मक प्रतिक्रिया देख्नुभएकोछ ? <p>[सहजकर्ताहरूको लागि नोट : सहभागीहरूलाई आफ्नो अनुभव बाँड्नको लागि समय दिनुहोस् र यदि ईच्छा भएमा व्यक्तिगत उदाहरणहरू पनि दिनुहोस्]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू सामान्य देखि मध्यम र गम्भीरसम्म हुनसक्छ । ● यो बुझाउनको लागि क्रमबद्ध रूपमा सामान्य, मध्यम र गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य लक्षणको उदाहरणहरू छलफल गर्नुहोस् । 	व्याख्यान, मस्तिष्क मन्थन, प्रस्तुती	बोर्ड, मार्कर, न्युज प्रिन्ट पेपर	२०-३० मिनेट
मानसिक स्वास्थ्यको लक्षणहरू - शारीरिक लक्षण	<ul style="list-style-type: none"> ● सर्वप्रथम, हामी कोही व्यक्तिहरूमा देखिन सक्ने शारीरिक लक्षणहरूको बारेमा छलफल गर्नेछौं । तपाईंले यी लक्षणहरू आफैमा वा अरु कसैमा पनि पहिचान गर्नुभएको हुनसक्छ । <p>शारीरिक लक्षणहरू:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भ्रसंग हुने, मुटुको घड्कन छिटो छिटो हुने र स्वाँ स्वाँ हुने ● मांशपेशीमा दुखाई महसूस हुने वा कस्सेको जस्तो महसूस 	व्याख्यान	बोर्ड, मार्कर, न्युज प्रिन्ट पेपर	

	<p>हुने: विशेष गरी टाउको, ढाड र पेटमा दुखाई महसुस हुन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● निदाउन धेरै गाह्रो हुन्छ । ● खानाको रुचीमा बदलाव हुनु । ● थकान महसुस हुने वा कमजोर महसुस हुने । 		
--	---	--	--

संक्षेपिकरण :

हामीले बुझ्नुपर्ने मुख्य कुरा भनेको, हामीलाई बाँच्नको लागि खानाको आवश्यकता भए जस्तै हाम्रो मन र मस्तिष्कको अवस्थालाई सन्तुलनमा राख्न धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ (विशेषतः बाढी तथा भूकम्प जस्तो भयानक घटना पश्चात्) । जब तपाईंको मन र मस्तिष्कको [अन्य कुनै शब्द पनि प्रयोग गर्नुसक्नु हुनेछ] अवस्था सन्तुलनमा हुन्छ, तपाईंले तपाईंको जीवनका अन्य आवश्यकताहरु सहज रूपले व्यवस्थापन गर्नसक्नुहुन्छ । उदाहरणको लागि, कोही व्यक्तिले मनसँग सम्बन्धित चोट/ पीडा महसुस गरीरहेको छ भने त्यो व्यक्तिलाई विभिन्न कार्यहरु जस्तै, बाली रोप्न/भिन्नयाउन, आफ्नो बालबालिकाको हेरचाह गर्न वा अन्य दैनिक कार्यहरु गर्न कठिनाई हुनसक्छ । अतः मानसिक स्वास्थ्यको महत्व तथा विभिन्न शारीरिक तथा भावनात्मक लक्षणहरु बारे जान्नु अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ ।

मूल्याङ्कन :

भावनात्मक प्रतिक्रियालाई चित्र बनाई हेर्दा कस्तो लाग्यो ?

मानसिक स्वास्थ्यको महत्व बारे के बुझ्नुभयो ?

तनाव हुँदा कस्ता कस्ता शारीरिक लक्षणहरु देखिन्छ ?

सहजकर्ताको लागि नोट :

मानिसको मन वातावरण तथा परिस्थिती अनुसार फरक हुने अनि त्यसैअनुरूप भावना आउने र व्यवहार हुने गर्दछ र खास गरी प्रकोप पछि मानिसहरुमा ज्यादै नै नराम्रो असर देखिने गर्दछ भन्ने कुरा प्रस्ट्याउनुहोस् ।

○ विचार, भावना र व्यवहारबारे फरक तथा सम्बन्ध स्पष्ट हुनका लागि निम्न उदाहरणहरू हेर्नुहोस् ।

उदाहरण १. कसैले नचाहिने आरोप लगायो भने दुःख लाग्छ वा नरमाइलो लाग्छ, त्यो भावना हो । किन यस्तो आरोप लगाए होलान् वा मैले यस्तो गरेकै छैन भनेर सोच्नु विचार हो । उसलाई कुनै प्रतिक्रिया दिनु वा भगडा गर्नु व्यवहार हो ।

उदाहरण २. असफल हुँदा दुःख लाग्नु भावना हो भने मैले गर्दा वा उसले गर्दा असफल भएँ भनेर सोच्नु विचार हो, रोयो वा चुप लागेर बस्यो वा अन्य कुनै प्रतिक्रिया दियो भने त्यो व्यवहार हो ।

शारिरिक लक्षणका साथै सहयोगी प्रतिक्रियाहरू(Physical Reaction)

जम्मा समय : ३० मिनेट

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- मनसिक स्वास्थ्यको शारीरिक लक्षण पहिचान गर्न
- मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई कम गर्न

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
खेल: टिक टिक बूम	<p>यो सत्रको शुरुमा सहभागिहरूलाई एक खेल खेलाउनुहोस । यसको लागि सहभागिहरूलाई गोलाकार बन्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● त्यसपछि समूहको एक व्यक्तिलाई एउटा बल दिनुहोस (बल नभएको अवस्थामा अन्य सामानबाट पनि काम चलाउन सकिन्छ) । ● एक सहजकर्तालाई गोलाकार घेरा भन्दा बाहिर, घेराको कुनैपनि सदस्यको क्रियाकलाप देख्न नसक्ने गरि आर्को (उल्टो) दिशामा फर्केर उभिन लगाउनुहोस । ● त्यसपछि त्यो घेरा भन्दा बाहिर उभिएको सहजकर्तालाई घण्टि बजाउन लगाउनुहोस । यदि घण्टिको व्यवस्था छैन भने कुनै प्लेट वा गिलासमा चम्चाले हिकार वा अन्य कुनै तरिका अपनाएर पनि आवाज निकाल्न सकिन्छ । यसरी बजाउदा ५,१० सेकेण्डको अन्तरालमा रोक्ने र त्यसपछि फेरी बजाउने पनि भन्नुहोस । ● जब सहजकर्ताले आवाज निकाल्न (बजाउन) शुरु गर्दछन तब त्यो बल (वा अन्य सामान) गोलाकार घेराकारमा बसेको सहभागिले देब्रे हाततिरको आर्को सहभागिलाई दिन्छन र फेरि उसले आफुभन्द देब्रेतिर रहेको आर्को साथीलाई पास गर्दछन । यसरी यो प्रक्रिया छिटो छिटो निरन्तर रूपमा चलिरन्छ । तर अकस्मात जब सहजकर्ताले आवाज निकाल्न (बजाउन) रोक्दछन तब यता बल (वा अन्य सामान)पास हुने क्रम पनि रोकिन्छ । र, जसको हातमा बल (वा अन्य सामान) अड्किन्छ वा रोकिन्छ त्यो सहभागि खेलबाट बाहिर जान्छ । यसरी अन्तिम चरणमा १ जना मात्र सहभागि बाकि रहनुजेल यो प्रकृया चलिरहन्छ । यसरी यो क्रियाकलापमा आवाज आईरहुन्जेल “टिक टिक” भनिन्छ जसमा बल (वा अन्य सामान) एक बाट अन्यमा पास भईरहन्छ र जब आवाज रोकिन्छ, बल (वा अन्य सामान) पनि रोकिन्छ, बल वा सामान रहेको व्यक्ति खेलबाट बाहिर हुन्छ र त्यसलाई “बूम” भनिन्छ । ● यो खे यो खेल खेल्नसकेपछि निम्न प्रश्न सहित दिईएका उत्तरहरूमा छलफल गर्नुहोस् : 	व्याख्यान	डस्टर, बल, मार्कर,	१५ मिनेट

	<p>क) यो खेल खेल्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?</p> <p>○ रमाइलो त लाग्यो होला तर त्यही समयमा यो खेल खेल्ने क्रममा तपाईंलाई खेलबाट बाहिर निकलनुपर्ने कारणले गर्दा आत्तिने, चिन्तित हुने, डर लाग्ने जस्तो महसुस पनि भयो ?</p> <p>ख) यदि तपाईंमा डर वा चिन्ता आएको भए त्यतिवेला तपाईंको शरीरमा कस्तो महसुस भयो (जस्तै, मुटुको धड्कन छिटो छिटो हुने, स्वाँ स्वाँ हुने, मांशपेशी कस्सेको जस्तो महसुस हुने, पेटमा काउकुती लागेको जस्तो महसुस हुने, आदि) ?</p> <p>● के तपाईंलाई यस्तै तनाव श्रृजना गरेको कुनै घटना याद छ , जसमा तपाईंलाई साँच्चै नरमाइलो भयो ? (उदाहरणको लागि: कामको तनाव, परिवारीक भैँ-भगडा, प्रकोपमा वा विपत्तिमा परेको अवस्था आदि आदि।)</p>			
<p>अभ्यास : शवासप्रशवास</p>	<p>भस्किँदा शवास प्रशवास प्रक्रिया छिटो छिटो गतिमा हुने गर्दछ । यसमा मस्तिष्कले कुनै खतरा स्थिती पैदा भएको संकेत ग्रहण गर्दछ । यसले गर्दा मस्तिष्कमा आफसे आफ डर पैदा हुन्छ तर यथार्थमा त्यस्तो डरको अवस्था नहुन पनि सक्दछ ।</p> <p>यस्तो अवस्थामा मन र शरिर, दुवैलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनको लागि गहिरो शवास प्रशवास प्रक्रिया अपनाउन सकिन्छ ।</p> <p>शवास प्रशवास अभ्यासको लागि क्रमशः निम्न प्रक्रियाहरु गर्नुहोस् ।</p> <p>● आरामले बस्ने वा उभिने कोशिस गर्ने । यस अभ्यासमा (आखाँ बन्द वा खुल्लै पनि राख्न सकिन्छ) । शरीरलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ त्यसमा ध्यान दिने । भुईँमा छोडेरहेको खुट्टा र लगाइ रहेको लुगालाई ध्यान दिने ।</p> <p>● अब गहिरो, लामो शवास लिनुहोस् । अब श्वा स लिदा आफ्नो पेट फुलेको महसुस गर्न सगिर्नुहुन्छ- अब तपाईंको हात आफ्नो पेटमा राख्नुहोस् अब श्वास लिदा तपाईंलाई आफ्नो पेट फुलेको जस्तो लाग्ने छ । । अब विस्तारै श्वास बाहिर फ्याँक्नुहोस् र यसो गर्दा मन मनै १ देखि ४ सम्म गन्नुहोस्। श्वास लिनुहोस्.....श्वास फेर्नुहोस् १, २, ३, ४ (२ चोटि गरेर देखाउनुहोस्)</p> <p>● यो प्रक्रिया गरिरहेको बेलामा तपाईंले कुनै शब्दहरुको बारेमा सोच्नुहोस्, जस्तै, “शान्ति”। श्वास लिनुहोस्.....श्वास फेर्नुहोस् १, २, ३, ४ (२ चोटि गरेर देखाउनुहोस्)</p> <p>तपाईंले सामान्य रुपमा श्वास फेर्ने गर्नुभएपछि आफ्नो श्वास प्रक्रियामा ध्यान दिने प्रयास गर्नुहोस् । अरु कुनै विचारहरु तपाईंमा आएमा ती कुराहरुलाई पनि याद गर्नुहोस् र विस्तारै फेरी आफ्नो श्वास प्रक्रियामा ध्यान दिनुहोस् ।</p> <p>● अब तपाईं यसरी केही समयको लागि श्वास फेर्ने प्रयास गर्नुहोस् - श्वास लिने र फ्याँक्ने । (सहभागीहरुलाई २ मिनेट जति सम्म यसरी श्वास फेर्न भन्नुहोस् न)</p> <p>● यसपछि विस्तारै आफ्नो ध्यान अब तालिम कोठामा खिचनुहोस् । आफ्नो हातहरु तातो होउन्जेल सम्म रगड्नुहोस्। यसपछि आफ्ना हातहरु दुवै आँखामा राख्नुहोस् र केहि छिन पछि विस्तारै आफ्नो हातहरु आँखाबाट हटाउनुहोस् र विस्तारै विस्तारै आँखा</p>	<p>व्याख्यान</p>		<p>१५ मिनेट</p>

	<p>खोल्नुहोस् । सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् : क)तपाईंलाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ ? ख)तपाईंको शरीरलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ ? ग)“टीक टीक बुम” खेल खेल्दा र यो अभ्यास गर्दाको भिन्नता तपाईंले महसुस गर्नुभयो ?</p>			
--	---	--	--	--

संक्षेपिकरण :

यो खेल तानवको साथै अन्य शारीरिक अनुभूति महसुस गर्न तयार परिएको हो । यो खेल खेल्दा तपाईंलाई डर लागिरहेको अवस्थामा पनि रमाइलो महसुस हुन सक्दछ ।

भस्किँदा श्वास प्रश्वास प्रक्रिया छिटो छिटो गतिमा हुने गर्दछ । यसमा मस्तिष्कले कुनै खतरा स्थिती पैदा भएको संकेत ग्रहण गर्दछ । यसले गर्दा मस्तिष्कमा आफसे आफ डर पैदा हुन्छ तर यथार्थमा त्यस्तो डरको अवस्था नहुन पनि सक्दछ । यस्तो अवस्थामा मन र शरिर, दुवैलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनको लागि गहिरो श्वास प्रश्वास प्रक्रिया अपनाउन सकिन्छ ।

यो दुवै अभ्यासबाट हामी निम्न कुराहरू अनुभव लिन सक्छौं: १) चिन्ता, डर लाग्दा शरीरमा उत्पन्न हुने अनुभूति र २) यसलाई कम गर्ने तरिकाहरू ।

मूल्याङ्कन :

- यो खेल खेल्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
- रमाइलो लाग्यो होला तर त्यही समयमा यो खेल खेल्ने क्रममा तपाईंलाई आत्तिने, चिन्तित हुने, डर लाग्ने जस्तो महसुस पनि भयो ?
- तपाईंलाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ ?
- तपाईंको शरीरलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ ?
- "टीक टीक बुम" खेल खेल्दा र श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्दाको भिन्नता तपाईंले महसुस गर्नुभयो ?

सहजकर्ताको लागि नोट :

प्रकोपको अवस्थामा देखिने विभिन्न प्रतिक्रियाहरू बारे पर्याप्त उदाहरण दिएर सहभागीहरूलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

सत्र ४ :

भावनात्मक प्रतिक्रियाहरु (Emotional Reaction)

समय : १ घण्टा

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न बिषयहरुमा ज्ञान प्राप्त गर्नेछन :

- मानसिक स्वास्थ्यको भावनात्मक लक्षण
- मानसिक स्वास्थ्यका भावनात्मक लक्षण कम गर्न को लागि सहयोगी क्रियाकलाप
- भावना र सोचाईहरुमा शरीरले कस्तो महसुस गर्छ

क्रियाकलापहरु

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
मानसिक स्वास्थ्यको लक्षणहरु - भावनात्मक लक्षण	<ul style="list-style-type: none"> ● विषयवस्तुको परिचय दिनुहोस् । ● सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस् । <p>सर्वप्रथम, हामी भावनात्मक लक्षणहरुको बारेमा छलफल गर्नेछौं । तपाईंले यी लक्षणहरु आफैमा वा अरु कसैमा पनि देख्नुभएको हुनसक्दछ ।</p> <p>भावनात्मकलक्षणहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मानिसहरु अफठ्यारो परिस्थितीमा प्रायः जसो आत्तिने, चिन्तित हुने वा डराउने गर्छन् । (उदाहरणको लागि, वर्षायामको बाढी अथवा भूकम्प जस्ता प्रकोप आउला कि भन्ने डर हामीमा हुनसक्छ र यस्तो अवस्थामा हामीलाई आफ्नो परिवारलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने विषयमा चिन्ता हुनसक्छ।) ● दुःख लाग्नु र निराश हुनु ● हिनताबोध महसुस हुनु ● प्रकोपपछि कहिलेकाहीं मानिसहरुलाई दिक्क वा निराश लाग्नसक्छ ● कहिलेकाहीं भने मन हल्का महसुस हुने ● कहिलेकाहीं मानिसहरु खुसी महसुस गरिरहेका हुन्छन् र फेरी एकैछिनमा उनीहरु निराश हुन्छन् ● कहिलेकाहीं मानिसहरु चाँडै भर्को मान्ने वा चाँडै रिसाउने गर्छन् । 	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती	बोर्ड मार्कर, न्युज प्रिन्ट पेपर	१५ मिनेट
क्रियाकलाप: शरीर हल्लाउने अभ्यास:	(जब कोही व्यक्ति तनावमा हुन्छ वा डराएको हुन्छ, यस्तो भावनाका कारण उनीहरु छिट्टै भर्किने वा रिसाउने गर्छन् । हाम्रो शरीरमा रहेको तनावलाई हटाउनका लागि हामीले विभिन्न तरिका अपनाउन सक्छौं ताकि तनावको कारण हामीमा रिस उत्पन्न नहोस् किनभने यसले हाम्रो अवस्थालाई धेरै असहज			५ मिनेट

	<p>बनाउन सक्छ । आफूमा भएको तनाव हटाउन मानिसहरु पिट्ने, हिकाउने र सामानहरु फुटाउने गर्छन् तर यी भावना बाहिर निकाल्न हामीले सुरक्षित र सकारात्मक उपाय अभ्यास गर्नेछौं । तपाईंले यो अभ्यास भर्को लागेको अवस्थामा, चिन्तित भएको अवस्थामा वा तनाव महसुस भएको अवस्थामा गर्नसक्नु हुन्छ । यो क्रियाकलाप बालबालिकाहरुको लागि पनि सहयोगी हुन सक्छ ।)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सबै जना उठ्नुहोस् र ५ देखि १ सम्म गन्दै आफ्नो दाहिने हात हल्लाउनुहोस् । ● ५ देखि १ सम्म गन्दै देब्रे हात हल्लाउनुहोस् । ● दाहिने खुट्टा ५ पटक हल्लाउनुहोस् । ● देब्रे खुट्टा ५ पटक हल्लाउनुहोस् । ● यो प्रक्रियालाई ४ सम्म गन्दै दोस्रो पटक दाहोच्याउनुहोस्, ३ सम्म गन्दै फेरी तेह्राच्याउनुहोस् र तबसम्म दाहोच्याउनुहोस् जब तपाईंले एउटा भाग हल्लाउँदा पूरै जीउ नै हल्लिन्छ । 			
<p>मनसिक स्वास्थ्यको लक्षणहरु - भावनात्मक लक्षण</p>	<p>पुनः भावनात्मक लक्षणहरुको बारेमा छलफल गर्नेछौं</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कहिलेकाहीं काममा ध्यान दिन धेरै गाह्रो हुन्छ ● कहिलेकाहीं प्रकोपको भ्र-भ्रको आइरहने, वा कुनै दुःखद र डरलाग्दो घटनाहरु मनमा आइरहने हुनसक्छ । 	<p>व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती</p>		
<p>वर्तमान अवस्था प्रतिसचेत गराउने अभ्यास(ग्राउन्डिङ्ग)</p>	<p>कहिलेकाहीं जुनसुकै व्यक्तिलाई पनि उसले भोगेका आघातपूर्ण अनुभवका सम्भनाहरु वास्तविक लाग्न सक्दछ जसकारण उ वर्तमान स्थितिको बारेमा सचेत नै हुँदैन(जब कि वर्तमान अवस्था पहिलेको अवस्था भन्दा सुरक्षित पनि हुनसक्दछ)। यस्तो अवस्थामा वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास (ग्राउन्डिङ्ग) गर्न सकिन्छ , जसकारण उ वर्तमान स्थितिको बारेमा सचेत हुनसकोस । यो अभ्यास पछि उसले हाल आफु त्यो आघातपूर्ण घटनामा (जस्तै भूकम्पको समयमा) छैन र म वर्तमान अवस्थामा सुरक्षित छु भनी शान्त महसुस गर्न सक्दछ । यस अभ्यासले उसलाई शान्त, बलियो र सुरक्षित महसुस गराउन मद्दत गर्नेछ ।</p> <p>अब हामी यो अभ्यास गरौं । वर्तमान अवस्था प्रति सचेत गराउने अभ्यासको लागि निम्न कुराहरु गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भुईँमा पलेटी कसेर आँखा खुल्ला राखी आरामसँग बस्नुहोस् । त्यसपछि मेरुदण्डलाई सीधा राखी कुमलाई पछ्याडि लानुहोस् ताकि तपाईंको शरीर सन्तुलित र स्थिर होस् । भुईँमा छोइरहेको अनुभूति गर्नुहोस । । एकछिन ध्यान दिनुहोस् र जमिनले तपाईंलाई थाभिरहेको महसुस गर्नुहोस् । ३- ४ पटक लामो, 	<p>व्याख्यान</p>		<p>१५ मिनेट</p>

<p>गहिरो श्वास लिनुहोस् र आफ्नो श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । विस्तारै बाँयातिर हेर्नुहोस् र फेरी दाँयातिर हेर्नुहोस् । तपाईंको वरिपरी भएका कुराहरुमा ध्यान दिनुहोस् र पाँच वटा कुराहरु भन्नुहोस् जस्तै, “म मेरो अगाडि भुईं देख्छु, म जुत्ता देख्छु, म टेबुल देख्छु, म एकजना मान्छे देख्छु” भनी तपाईंले भन्न सक्नुहुन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नोट: (सहजकर्ताहरुको लागि) ५ जना सहभागीहरुलाई पालैपालो एउटा वस्तुको नाम भन्न लगाउन सक्नुहुन्छ । ● कुनै रङ्गहरुको बारेमा पनि तपाईंले उहाँहरुलाई भन्न लगाउन सक्नुहुन्छ (जस्तै, हरियो रंगको कुनै पाँचवटा वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् । पहेंलो रंगको कुनै तिनवटा वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् । ● नोट: (सहजकर्ताहरुको लागि) ५ जना सहभागीहरुलाई पालैपालो २ जनालाई हरियो वस्तुको नाम र अर्को ३ जनालाई एउटा पहेंलो वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस्। ● अब कुनै आकारमा ध्यान दिनुहोस् । कुनै पाँचवटा गोलाकार वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् । कुनै दुईवटा वर्ग आकार वस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस् । ● फेरी गहिरो श्वास लिने, फ्याँक्ने गर्नुहोस् । ● अब तपाईंले सुनिरहनु भएको आवाजमा ध्यान दिनुहोस् । सहभागीहरुले सुनिरहेको ३ आवाजहरु भन्न लगाउनुहोस् (जस्तै, चराहरुको आवाज, मान्छेहरु बोलिरहेको आवाज), ● तिनवटा वस्तुको नाम भन्नुहोस् जुन तपाईंले स्पर्श गर्नु भएको छ (जस्तै, हावाको झट्का, जमिन, तपाईंको खल्लिमा भएको सामानहरु) ● फेरी गहिरो श्वास लिने, फ्याँक्ने गर्नुहोस् । <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>क) तपाईंलाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ ?</p> <p>ख) यो अभ्यास गरेपछि तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?</p> <p>ग) यसको उद्देश्य तपाईंलाई के हो जस्तो लाग्छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न चिन्ता, डर, सम्भनावाट विचलित नभईकन जब तपाईंले आफ्नो ध्यान यहाँ केन्द्रित गर्नुभयो, तपाईंले आफूलाई शान्त महसुस गर्नुहुन्छ र व्यवस्थित रूपमा कुनै पनि निर्णय लिन सक्षम बन्नुहुनेछ । ● यो अभ्यास तपाईंले चाहेमा जुनसुकै समयमा पनि गर्नसक्नु हुनेछ र माथि उदारहणमा दिईएका वस्तुहरु बाहेक जुनसुकै वस्तुहरुको नाम पनि राख्न सक्नुहुनेछ 			
--	--	--	--

	र वस्तुको नाम मनमनै उच्चरण पनि गर्न सक्नुहुनेछ ।			
मनसिक स्वास्थ्यको लक्षणहरू - भावनात्मक लक्षण	<p>पुनः भावनात्मक लक्षणहरूको बारेमा छलफल गर्नेछौं</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कहिलेकाहीं मानिसहरू निराश लाग्ने कुराहरूलाई सम्झन चाहँदैनन् । छलफल : के तपाईंले पनि कुनै कुराहरू नकार्ने प्रयास गर्नुहुन्छ ? केही उदाहरणहरू दिनुसक्नु हुन्छ ? ● मानिसहरू आफुलाई चिन्तित बनाउने कुराहरूको बारेमा धेरै सोच्छन् । 			
क्रियाकलाप : सचेतनशीलता	<p>छलफल : के यहाँ कसैले “चन्चले दिमाग (monkey mind)” को बारेमा सुन्नुभएको छ ? (बौद्ध धर्ममा यो शब्दावली प्रयोग गरिन्छ । अरु धर्ममा पनि यो शब्द सान्दर्भिक हुनसक्छ । यो शब्दावलीको अर्थ तपाईंमा विभिन्न सोचहरू आइराख्नु हो । एउटा बाँदर एक रुखबाट अर्को रुखमा उफ्रेको जस्तै तपाईंमा पनि एक देखि अर्को सोचहरू आइरहेको हुन्छ । यसलाई निरन्तर रूपमा आइरहेने सोचको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । यसो हुँदा हामी एकदम आत्तिने र केही कुरामा ध्यान नै दिन नसक्ने वा केही कुराको बारेमा राम्ररी सोच नसक्ने हुनसक्छ । हाम्रो यस्तो “चन्चले दिमाग (monkey mind)” लाई हामी एकछिन नियालौं ।)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अब हामी एउटा अभ्यास सिक्न गइरहेकाछौं जुन तपाईंमा निराश वा दुखित बनाउने सोच, भावनाहरू आउँदा तपाईंले अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ । यसलाई “सचेतनशीलता” भनिन्छ । ● यो क्रियाकलापमा आफ्नो विचार नकार्नेभन्दा भिन्न कुरा गरिन्छ । नदीका छालहरू तपाईंतिर आएर गएको जस्तै तपाईंले पनि आफुमा भएको नकारात्मक वा निराश लाग्ने सोचलाई नकार्नुभन्दा यी सोचहरूलाई तपाईं आफुमा आउन दिन सक्नुहुन्छ र यसलाई आफुबाट हटाउन पनि सक्नुहुन्छ ।) <p>[मनोविमर्शकर्ताहरूको लागि नोट: तलको अभ्यासको साटोमा तपाईंले ध्यान गर्ने वा अरु कुनै क्रियाकलापहरू गर्न सक्नुहुन्छ तर यो क्रियाकलापले सहभागीहरूलाई उनीहरूमा निरन्तर आइरहेने सोचाईहरू नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्नुपर्छ]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंलाई सहज हुने तरिकाले बस्नुहोस् र तपाईंको श्वास प्रक्रियामा ध्यान दिनुहोस् । तपाईं आँखा बन्द वा खुल्ला गरेर, दुवै अवस्थामा यो क्रियाकलाप गर्न सक्नुहुनेछ । ● केही समय पर्खनुहोस् र तपाईंको दिमागमा आएको पहिलो सोच, पहिलो कुरालाई याद गर्नुहोस् । ● यो सोचलाई बाहिर निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस् र एकछिनको लागि केही पनि नचोच्नुहोस् । केही नसोचि बस्न तपाईंलाई गाह्रो महसूस हुनसक्दछ । तपाईंको दिमागमा सोचहरू आउने जाने गरिरहन्छन् । तपाईंका 	व्याख्यान		१५ मिनेट

	<p>सोचहरु बाँदर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा उफ्रेको जस्तै उफिरहन्छ । यदि तपाईँ रिसाउनुभयो र त्यो बाँदरलाई उफ्रनबाट रोक्न समात्न खोज्नुभयो भने त्यो बाँदर भन् तपाईँको हातबाट फुत्केर भन छिटो छिटो कुदछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईँले यी सोचहरुलाई रोक्न वा नियन्त्रण गर्न नखोज्नुहोस् तर विस्तारै आफ्नो दिमागलाई शान्त पार्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईँले त्यो बाँदरलाई नरोकी त्यसलाई खेल्न दिनुभयो भने उनीहरु आफैँ थाक्छन् र आफैँ शान्त हुन्छन् । ● एउटा बाँदर एक रुखबाट अर्को रुखमा उफ्रेको जस्तै तपाईँमा एक देखि अर्को जुन सोचहरु आइरहेकाछन् यी सोचहरुलाई याद गर्नुहोस् । कुनै पनि सोचाईहरु राम्रो वा नराम्रो भन्ने हुँदैन । ● यस्तो गर्नु कहिलेकाहीं गाह्रो हुनसक्छ, तपाईँलाई यी सोचाईहरुले बाधा पनि पुग्नसक्छ तर यी कुराहरुबाट आफुलाई गाह्रो अवस्थामा पुग्न नदिनुहोस् । ● तपाईँको श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । तपाईँको हात तातो नहुन्जेलसम्म रगड्नुहोस् । त्यस पछि आफ्नो आँखा हत्केलाले सेक्नुहोस् र विस्तारै हत्केला हेर्दै विस्तारै आँखा खोल्नुहोस् । <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>क) तपाईँलाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ ?</p> <p>ख) यो अभ्यास गरेपछि तपाईँलाई कस्तो महसुस भयो ?</p> <p>ग) यसको उद्देश्य तपाईँलाई के हो जस्तो लाग्छ ?</p> <p>यो अभ्यासको उद्देश्य भनेको आफ्नो सोचलाई परिवर्तन नगरिकन मात्र शान्तपूर्वक नियाल्नु हो । जसले अन्त्यमा प्राकृतिक रुपमै चंचले दिमागलाई शान्त पार्नेछ । यी सोचहरुलाई तपाईँ नियाल्नुहोस्, यसमा कुनै पनि रुपमा संलग्न नहुनुहोस्, कुनै किसिमको मुल्याङ्कन नगर्नुहोस् । तर आफ्नो यी सोचाइहरुलाई नियाल्ने मात्र प्रयास गर्नुहोस्</p>			
<p>मस्तिष्क र शरीरबिचको सम्बन्ध</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● तपाईँको शरीरले कस्तो महसुस गरिरहेको छ भन्ने कुराले तपाईँको भावना र सोचाईमा धेरै असर पुऱ्याउँदछ र यसैगरी तपाईँको भावना र सोचाईहरुले पनि तपाईँको शरीरले कस्तो महसुस गर्छ भन्ने कुरालाई असर गर्छ । <p>[मनोविमर्शकर्ताहरुको लागि नोट : कुनै पनि घटना, शारीरिक अनुभूति, भावना र सोचाईहरु बिचको सम्बन्धलाई बुझाउनको लागि चित्र बनाउनुहोस् वा देखाउनुहोस् ।]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● माथि उल्लेखित चित्रको चक्रबाट हामी बुझ्न सक्छौँ कि तपाईँले आफ्नो शरीरलाई शान्त पार्न सक्नुभयो 	<p>व्याख्यान, मस्तिष्क मन्थन, प्रस्तुती</p>	<p>न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर</p>	<p>१० मिनेट</p>

	<p>भने आफ्नो सोच र भावनाहरूलाई पनि शान्त पार्न सक्नुहुन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यसैगरी तपाईंले आफ्नो सोच र भावनाहरूलाई शान्त पार्न सक्नुभयो भने पनि आफ्नो शरीरलाई शान्त पार्न सक्नुहुन्छ । ● तपाईंले अहिलेको समयसम्म सिक्नुभएको अभ्यासहरू जस्तै, श्वास प्रश्वास, शरीर हल्लाउने अभ्यास, वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास, चन्चले दिमागको अभ्यासहरूबाट हामीले आफ्नो शरीर, सोच र भावनाहरूलाई शान्त पार्न सक्छौं । ● सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिंदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् । 			
--	---	--	--	--

संक्षेपिकरण :

तपाईंले अहिलेको समयसम्म सिक्नुभएको अभ्यासहरू जस्तै, श्वास प्रश्वास, शरीर हल्लाउने अभ्यास, वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास, चन्चले दिमागको अभ्यासहरूको सहयोगले हामीले आफ्नो शरीर, सोच र भावनाहरूलाई शान्त पार्न सक्षम हुन्छौं । यसरी हामीमा प्राकृतिक प्रकोपका कारणले होस वा अन्य कुनै कारणले देखिएका भावनात्मक लक्षणहरू वा शारीरिक लक्षणहरू लाई कम गर्न वा न्यूनीकरण गर्न यी अभ्यासहरूले सहयोग गर्नेछ । यी अभ्यासहरू गरेर तपाईं आफैले आफैलाई शान्त बनाउन सक्नु हुनेछ । हाम्रो शरीर र मस्तिष्कले कस्तो महसुस गर्छ भन्ने कुरा हाम्रो नियन्त्रणमा हुन्छ र तपाईंले आफैलाई शान्त महसुस गराउन सक्नुहुन्छ भनी हामी यसबाट सिक्न सक्छौं ।

सहजकर्ताको लागि नोट :

प्रकोपको अवस्थामा देखिने विभिन्न प्रतिक्रियाहरू बारे पर्याप्त उदाहरण दिएर सहभागीहरूलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

सत्र ५ :

मानसिक स्वास्थ्य प्रतिको लाञ्छना

समय : ३० मिनेट

यो तालिम प्रकोप र मानसिक स्वास्थ्यमा केन्द्रित छ र आफ्नो परिवार र समुदायलाई प्रकोप र मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा कसरी मद्दत पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने विषय पनि समेटिएको छ । समुदायमा हामी एक-अर्कालाई मद्दत गर्ने कुरामा जोड दिन्छौं तर प्रायः मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरूमा एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने परम्परा ज्यादै न्युन छ । मानसिक रोग तथा मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्तिलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोणले पृथक छ । मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या भएको व्यक्ति अरुसँग मद्दत लिन चाहादैन र अरु व्यक्ति पनि उसलाई सहयो गर्न चाहादैनना यसो हुनुको कुनै कारणहरू छन् ?

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- मानसिक स्वास्थ्य प्रतिको लाञ्छना बारे जान्न
- मानसिक स्वास्थ्य प्रतिको लाञ्छनाले मनसिक स्वास्थ्यमा पार्ने असर सम्बन्धि जानकारी पाउन
- मानसिक स्वास्थ्य प्रतिको लाञ्छनाको कारणले व्यवहारमा देखिने फरक छुट्याउन

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको लाञ्छना	<p>● [सहजकर्ताहरूले छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस्, छलफलमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको लाञ्छना, छिमेकीप्रति विश्वास नहुनु, लैङ्गिक विभेद वा जातिय भेदभावका कुराहरूलाई पनि समेटनुहोस् ।]</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>क) तपाईंको समाजमा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका कोही व्यक्तिहरूको बारेमा तपाईंलाई थाहा छ ?</p> <p>ख) मानसिक स्वास्थ्य समस्या (मनसँग सम्बन्धित समस्या) भएका व्यक्तिलाई समुदायले कस्तो व्यवहार गर्दछ?</p> <p><i>मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित सांस्कृतिक धारणाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । छलफलमा निम्न कुराहरू पनि समावेश गर्नुहोस्:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - यस्तो अवस्था हुनु त्यो व्यक्तिको आफ्नै गल्ती हो भन्ने धारणा हुनु । जस्तै: धार्मिक विधानहरूको उल्लंघन गरेको कारण, आफ्नै कर्मको फल, पूर्व जन्मको पापका कारण आदि । - मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू बोक्सी वा भूतात्माका कारण हुने र यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई अल्लछिनको रूपमा मानिने । - मानसिक स्वास्थ्य समस्या (मनसँग सम्बन्धित समस्या) 	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती	बोर्ड, मार्कर, चार्ट पेपर, न्यूज प्रिन्ट, आदि ।	३० मिनेट

	<p>भएको व्यक्तिहरूसँग बस्दा उनीहरूको रोग/समस्या आफुलाई पनि सधैं भन्ने धारणा हुनु ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या भएका व्यक्तिहरू “कमजोर” छुन् भनी सोच्नु र उनीहरूको अवस्थामा सुधार आएतापनि कुनै पनि निर्णय लिने कुराहरूमा उनीहरूको भर पर्न सकिँदैन भनी सोच्नु । - मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारण कुनै पनि व्यक्ति वा त्यो व्यक्तिको परिवारमा समस्या आउने- वैवाहिक सम्बन्धमा, जागिर पाउन, परिवारको मान-मर्यादामा नकारात्मक प्रभाव पर्ने साथै भावी पुस्तालाई पनि यो कुराले गर्दा असर पर्नसक्ने । - यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई हाम्रो समाजमा विभिन्न नराम्रो शब्दहरूबाट बोलाइन्छ जस्तै, पागल, बौलाहा । <ul style="list-style-type: none"> ● मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई हामीले कसरी आदरपूर्वक सम्बोधन गर्नसक्छौं ? ● के तपाईंको समुदायमा गम्भिर मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति छन ? यस्ता समस्याहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा हामी तेस्रो दिनमा छलफल गर्नेछौं । आत्महत्या प्रति पनि थुप्रै लाञ्छनाहरू लाग्न सक्छ । नेपालमा आत्महत्या एउटा गैरकानुनी कार्य हो, जसले गर्दा आत्महत्याका रेकर्डहरू नहुनसक्छ तर आत्महत्या, प्रजनन उमेरका महिलाहरूको मृत्युको एउटा प्रमुख कारणको रूपमा देखिएको छ । <p>छलफल : नेपालमा आत्महत्याको बारेमा मानिसहरूको विश्वास/धारणा कस्तो छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले केही नराम्रो काम गरेको हुनुपर्छ र त्यो व्यक्ति लाजमा परेर आफ्नो गल्तीहरू लुकाउन आत्महत्या गरेको हुनसक्छ भन्ने सोच हुनु । ● परिवारको सदस्य वा आफन्तको आत्महत्याका कारण कुनै पनि व्यक्तिको वैवाहिक सम्बन्ध, रोजगारी, परिवारको मान-मर्यादामा लगायत धेरै कुराहरूमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने साथै भावी पुस्तालाई पनि यो कुराले गर्दा असर पर्नसक्ने सम्भावना रहन्छ । <p>लाञ्छना विषेश गरी मानिसको पहिचान, लैङ्गिकता, जातजातियता जस्ता तत्वहरूसँग सम्बन्धित छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लैङ्गिकता : मानसिक वा मनोसमाजिक स्वास्थ्य सम्बन्धि सहयोग लिन वा सहयोग प्रदान गर्नको लागि महिलालाई कतिको र पुरुषलाई कतिको सहज वा असहज परिस्थिति हुनसक्छ होला ? - पुरुषहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या भएमा विभिन्न लाञ्छना लाग्न सक्दछ । यसले उसको वैवाहिक सम्बन्धमा, रोजगारी आदिमा पनि समस्या ल्याउन सक्दछ । कुनै महिलामा यस्तो समस्या देखिएमा उसको परिवारको मान-मर्यादामा भन् बढी नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्दछ । पहिले देखि रहिआएको लैङ्गिक धारणाका कारण पुरुषहरूमा ‘बलियो/साहसी’ को रूपमा देखिनुपर्ने मनोवैज्ञानिक दबावका कारण भावनात्मक विषयहरू अरु सामु व्यक्त गर्दा कमजोर/निर्बल देखिन्छकी भनी उनीहरूले असहज महसूस 			
--	---	--	--	--

	<p>गर्न सकछन् ।</p> <p>आफ्नो भावनाहरु व्यक्त गर्नु कमजोरी नभई साहस हो भनी हामी विश्वास गर्छौं । यो समूहमा सबैले सहज रुपमा आफ्ना भावनाहरु व्यक्त गर्नको लागि हामी तपाईंहरुलाई प्रोत्साहन गर्दछौं ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जातजातियता : सहयोग लिन वा सहयोग प्रदान गर्नको लागि कुनै विषेश जात वा जातिलाई कतिको सहज वा असहज हुन्छ होला ? विभिन्न समूह वा विभिन्न जातजातिका व्यक्तिहरुमा एक-आपसी सहयोगको भावना बढाउन वा सहज परिस्थिति सिर्जना गर्न हामी के गर्न सक्दछौं ? <p>दलित जातजातिका व्यक्तिहरुमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढी हुन्छ भन्ने विश्वास रहेको छ ।</p> <p>अन्य जातजातिका व्यक्तिहरुमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएमा आफ्नो मान-मर्यादा, इज्जतलाई जोगाउन भएपनि यस्ता विषयहरु लुकाउने प्रयास गर्छन् ।</p> <p>विभिन्न जातजातिका विभिन्न तरिका अपनाई यस्तो समस्याको सामना (परिस्थितिसँग जुध्ने) गर्ने गर्दछन् (जस्तै, कुनै जातजातियतामा रक्सी पिउने चलन सामान्य हो) ।</p> <p>विभिन्न समूह वा विभिन्न जातजातिका व्यक्तिहरु एक-आपसलाई सहयोग गर्न वा सहयोग दिन चाहँदैनन् ।</p> <p>छलफल : तपाईंको परिवार वा समुदायमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्न वा उपचारका लागि प्रोत्साहन गर्न तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ध्यानमा राख्नुहोस् कि मानसिक स्वास्थ्य र मनोसमाजिक समस्या जो कोहीलाई पनि हुनसक्दछ र प्रकोप पछि यस्ता यस्ता समस्या देखिनु सामान्य पनि हो । ● तपाईंको समुदायमा कसैलाई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या छ भने तपाईंले उक्त व्यक्तिलाई उपचारका लागि सहयोग गरेर, सम्मानजनक व्यवहार गरेर समुदायमा परिवर्तन ल्याउनको लागि ठूलो प्रभाव पार्न सक्नुहुन्छ । उदाहरणको लागि- पागल भन्नु भन्दा पनि उनीहरुलाई आदरपूर्ण शब्दहरु प्रयोग गरेर । ● मानसिक स्वास्थ्य र मनोसमाजिक समस्यामा परेका व्यक्तिहरुलाई सहयोग लिन प्रोत्साहन गरेमा त्यसको नतिजा धेरै सकारात्मक हुन सक्दछ । हामी तेस्रो दिनमा सहयोग पाउन सक्ने ठाँउहरुको बारेमा छलफल गर्नेछौं । 			
--	---	--	--	--

संक्षेपिकरण :

हाम्रो समाज धार्मिक, सांस्कृतिक, जातजातियता, लैङ्गिकता, आदिमा विश्वास गर्ने भएकोले सोहि अनुसारको बुझाई र व्यवहार हुने गर्दछ । सामाजिक अवधारणा बमोजिम मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा रहेका व्यक्तिहरुलाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि फरक फरक हुने गर्दछ । त्यसैले सामान्य अवस्थाको मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा पनि समाज, परिवारले उनिहरु प्रति गर्ने असामान्य व्यवहारको कारणे गम्भीर रुप लिन सक्छ भने यसले परिवारलाई समेत नकारात्मक प्रभाव पर्ने

गरेको देखिन्छ । अतः मानसिक स्वास्थ्य प्रतिको लाञ्छनाले पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई निकै बढावा दिईरहेको पाईन्छ ।

मूल्याङ्कन :

- लाञ्छना भनेको के हो ?
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिहरूलाई समाजमा हेर्ने दृष्टिकोण कस्तो छ ?
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिहरूलाई कस्तो व्यवहार गर्नु पर्दछ ?

सहजकर्ताको लागि नोट :

- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिहरूलाई सहयोग सम्बन्धि तालिम प्राप्त व्यक्तिले लेखाजोखा गर्न सक्ने, त्यसका लागि आधारभूत सञ्चारका सीपहरूलाई अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्ने कुरालाई जोड दिनुहोस् ।
लेखाजोखा गर्नुभन्दा पहिले विश्वासको वातावरण बनाउनका लागि सम्बन्धि विस्तार गर्नु पर्ने कुरालाई कारण

सत्र: ६

सामना गर्ने (परिस्थितिसँग जुध्ने)

समय : ४० मिनेट

अब तपाईंले आफु, बालबच्चा वा परिवारका अन्य सदस्यलाई मद्दत गर्न सक्ने तरिकाहरुको बारेमा छलफल गर्नेछौं । सर्वप्रथम, अरुको हेरचाह गर्न सक्षम हुनको लागि आफ्नो सु- स्वास्थ्यको ख्याल राख्न महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईं आफ्नो छोराछोरी र आफ्नो परिवारका सदस्यहरुको लागि एउटा उदाहरण हुनुहुन्छ र उनीहरुले तपाईंबाट धेरै कुराहरु सिक्नसक्ने हुन्छन् ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कुराहरुमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोपको अवस्थामा तनावबाट हुने प्रतिक्रियाहरुलाई शान्त पार्न ।
- चिन्ता, रिस, डर, उदासिनता, आदि समस्याहरुमा सहयोग गर्न ।
- आफू स्वयं, परिवारका सदस्यहरु लगायत समुदायमा मानसिक स्वास्थ्यमा सहयोग पुर्याउन ।

क्रियाकलापहरु

- सहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि तालिम लिएका सहयोगकर्ताहरुले विशेषतः समस्यामा परेका व्यक्तिहरूसँग सम्बन्धि विस्तार गरी लेखाजोखा गर्ने र आवश्यकता अनुसार प्रेषण वा सिफारिस गर्नुपर्ने कुरा सहभागीहरुलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलापहरु

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
सामना गर्ने (परिस्थितिसँग जुध्ने)	<ul style="list-style-type: none">● यसभन्दा अगाडी सिकाईएका केही आरामदायी अभ्यास र खेलहरुका बारे स्मरण गराउनुहोस् । <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>क) तपाईं आफैलाई राम्रो महसुस गराउनको लागि के गर्नुहुन्छ ?</p> <p>कतिपय सामनाका सीपहरु व्यक्ति विशेष, नितान्त व्यक्तिगत र निश्चित हुन्छन् भने कतिपय सीपहरु प्रायः व्यक्तिले सामान्य रुपमा आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्नसक्ने खालका हुन्छन् । अब हामी केही राम्रा उदाहरणहरुको कुरा गर्नेछौं जसले दुःखद समयमा राम्रो महसुस गर्न मद्दत पुऱ्याउने छ । जस्तै: धार्मिक क्रियाकलापहरु (क्षमा पूजा)गर्ने, ध्यान गर्ने, योगा गर्ने तथा होमीयोप्याथिक उपचार, धामी- भौकी देखाउने ।</p> <p>१. अरु व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनुहोस् :</p> <p>कहिलेकाहिँ, आफु निराश हुँदा मानिसहरु एकलै बस्नु रुचाउँछन् ।</p>	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती	बोर्ड, मार्कर, चार्ट पेपर, न्यूज प्रिन्ट, आदि ।	३० मिनेट

वास्तवमा यसो गर्नाले केही समयसम्म मद्दत त पुऱ्याउँदछ तर उदास भएको अवस्थामा लामो समयसम्म एकलै बस्दा परिस्थिति अझ नराम्रो हुन सक्दछ । केही क्रियाकलापहरु जुन तपाईंले अरुसँग गर्नसक्नुहुन्छ :

- अरु व्यक्तिहरूसँग समय विताउनुहोस् । गीत सुन्नुहोस्, एक-अर्कासँग कुराकानी गर्नुहोस् , ख्याल ठट्टा गर्नुहोस् ।
- आफ्नो भावनाको बारेमा अरु व्यक्तिहरूसँग पनि कुराकानी गर्नुहोस् । मानिसहरुमा विभिन्न परिस्थितिमा हुने सामान्य प्रतिक्रियाहरु देखी प्रकोप तथा अन्य तनाव र आघातको बारेमा तपाईंले जानकारी पाईसक्नु भएको छ त्यसैले तपाईंले आफ्नो भावनाहरु एक-आपसमा बाँड्नको लागि सहज महसुस गर्नुसक्नु हुन्छ, र अरु व्यक्तिहरुले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् त्यो पनि याद गर्नुसक्नु हुन्छ ।
- तपाईं अरु व्यक्तिहरूसँगै मन्दिर/चर्च (आफ्नो आस्था अनुसार) जानुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- नाचगान गर्नुहोस् ।
- चाडपर्वहरु मनाउनुहोस्, छुट्टिको समयमा रमाइलो गर्नुहोस् ।
- तपाईंका आफ्नो नजिकका व्यक्ति जो बित्नुभएको छ ती व्यक्तिहरुको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्, ती व्यक्तिहरुका कुराहरु स्मरण गर्नुहोस् ।
- एक-अर्कालाई (खाना पकाउन, किनमेल गर्न, सरसफाई गर्न, बच्चा हेर्न) सहयोग गर्नुहोस् ।

- अरुको भलाईको लागि काम गर्दा आफूलाई पनि सन्तुष्टि मिल्दछ । प्रकोप पूर्व मानिसहरुले जुन सहायता पाउँथे, प्रकोप पश्चात उनीहरुलाई सहायता गर्ने कोही नभएको हुनसक्दछ । आफ्नो लागि कोही छ भनी थाहा पाउँदा यसले कुनै पनि व्यक्तिको जीवनमा ठूलो भिन्नता ल्याउन सक्दछ ।

छलफल : यी बाहेक अन्य केही कुराहरुको बारेमा तपाईं सोचन सक्नुहुन्छ ?

- तपाईंले यी कुराहरु अहिलेको यो समूहमा पनि गर्न सक्नुहुन्छ । यस तालिम पश्चात पनि तपाईंहरु एक अर्कासँग भेटघाट गर्ने क्रमलाई निरन्तरता दिनुहुनेछ भनी हामी आशा गर्दछौ ।

२. तपाईंले गर्न छाड्नु भएका कामहरु पूनः शुरुवात गर्नुहोस् :

- प्रकोपको (जस्तै: बाढी वा भूकम्प) समयमा तपाईं जुन ठाउँमा हुनुहुन्थ्यो त्यो ठाउँको अवलोकन गर्न जानुहोस् । तपाईंको कोही साथीलाई सँगै लैजानुहोस् वा प्रयास गर्दै गर्दै बिस्तारै आफ्नो साहस बढाउनुहोस् ।

तपाईंको आफ्नो कुनै भयानक वा निराशाजनक घटनाको बारेमा सोच्नुहोस् र त्यसबारे अरु व्यक्तिहरूसँग पनि कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईंले विर्सन खोजेको निराशाजनक घटनाहरुको बारेमा कुरा गर्दा भन् निराश पनि बनाउन सक्दछ तर आफ्नो भावना पोखेपछि तपाईंले आफूलाई हल्का महसुस पनि गर्नसक्नुहुन्छ ।

३. तपाईंले आरामदायी अभ्यासहरु पनि गर्न सक्नुहुन्छर सिकेका खेलहरु पनि प्रयोगमा ल्याउन सक्नुहुन्छ ।

शवास प्रशवासको अभ्यास, वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास (Grounding) र सचेतनशिलताको अभ्यास (Mindfulness) गर्नुहोस् ।

४. कहिलेकाही मानिसहरुले अपनाएको सामना गर्ने सीपहरुले वास्तवमा लामो अवधीसम्म सहयोग पुऱ्याउँदैन, त्यस्ता सीपहरुबाट हामी सचेत

	<p>रहनु पछै र त्यस्ता सीपहरु देखिएमा सुधार गर्न सक्छौं । छलफल:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंले तालिममा सिकिसक्नु भएको सामना गर्ने सीपहरु के के होला जसले तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्छ ? ● तपाईंले आराम महसुस गर्न अरु के के गर्नुहुन्छ ? (जस्तै : ध्यान गर्ने, योगा, खेल) <p>केही कुराहरु जसले परिस्थितिको सामना गर्न (परिस्थिति सँग जुध्न) मद्दत पुऱ्याउँदैन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अरु व्यक्तिहरुबाट टाढा रहने वा आफ्नो काम, कर्तव्यबाट पन्छिने । यसो गर्दा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा नराम्रो प्रभाव पर्नुको साथसाथै तपाईंको परिवारसँगको सम्बन्धमा पनि नकारात्मक असर पर्न सक्दछ । ● अरुसँग भगडा गर्ने । यसो गर्दा तनावबाट राहात मिले ता पनि लामो अवधिसम्म तपाईंको परिवारसँगको सम्बन्धको साथसाथै आफ्नो सुस्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पर्न सक्छ । ● लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थको सेवन । हामीले अगाडी नै छलफल गरिसकेका छौं, यसो गर्दा क्षणिक आनन्द मिल्नसक्दछ र यसले क्षणिक रूपमा निराशजनक घटनाहरु बिर्सन र शान्त महसुस गर्न सहायता त गर्ला तर लामो अन्तरालसम्म यसको प्रयोगले चाहिँ यसले तपाईंको अवस्थालाई अझ नराम्रो भने पक्कै गर्दछ । <p>छलफल:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थको सेवनका कारण तपाईंको समुदायमा देखिएका केही समस्याहरुको बारेमा भन्न सक्नुहुन्छ । ● बितिसकेका कुराहरुको लागि आफुलाई दोषी ठहऱ्याएर पनि केही अर्थ हुँदैन । तपाईंको मस्तिष्क वर्तमान समयमा केन्द्रित हुन महत्वपूर्ण छ र त्यसपछि मात्र तपाईंले आफ्नो परिवार र बालबच्चाहरुको ख्याल राख्न सक्नुहुनेछ । 			
<p>समिक्षा र गृहकार्य</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● आजको तालिमको सबै भन्दा सबल पक्ष र दुर्बल पक्ष के लाग्यो ● आज सिकेका क्रियाकलापहरुको बारेमा घरमा छलफल गरेर परिवारका सदस्यहरु वा छिमेकीलाई सिकाएर आउनुहोला। (भोलीको गृहकार्य)। 	<p>व्याख्यान</p>		<p>१० मिनेट</p>

संक्षेपिकरण :

मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनुमा स-साना कुराको पनि ज्यादै ठूलो भूमिका हुन्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा आई पर्ने विभिन्न उतार चढावमा अनेक प्रकारका परिस्थितीहरु सँग जुध्नु पर्ने अवस्था हुन्छ । विशेष गरी प्रतिकूल समयमा मनमा हुने उथल पुथलको अवस्थालाई शान्त पार्न विभिन्न उपायहरु अपनाउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ । जसले गर्दा मनको स्थिती संतुलित भई सामाजिक सु-सम्बन्ध कायम राख्न मद्दत मिल्दछ । साथै दैनिक क्रियाकलापलाई समेत सहज र परिणाममुखी बनाउन सकिन्छ ।

मूल्याङ्कन :

- सामना गर्नु वा परिस्थितिसँग जुध्नु भनेको के हो ?
- सामना गर्ने सीपहरु के के हुन् ?
- सकारात्मक र नकारात्मक सीप भनेको के हो ?
- कुन कुन सीप सामना गर्ने उपायको लागि सहयोगी हुदैन ?

सहजकर्ताहरुको लागि नोट :

- सहभागिहरुले यस विषयमा आफ्नो उत्तर/अनुभवहरु बाँड्नेछन् - सामना गर्ने (परिस्थितिसँग जुध्ने)सकारात्मक तरिकाहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सहभागिहरुलाई आफ्नो अनुभव र उदाहरण समूहमा बाँड्न दिनुहोस् । रक्सी प्रयोग गर्दाको फाइदा वा बेफाइदाहरुका बारेमा सहभागीहरु सँग छलफल नगर्नुहोस् जस्तै, लामो अन्तरालसम्म रक्सीको प्रयोग गर्दा यसको लत बस्छ र समस्या परेको बेलामा रक्सी पिएर त्यो परिस्थितिको सामना गर्ने प्रयास गर्नुभयो भने पछि कुनै पनि समस्या सामना गर्न तपाईंलाई रक्सी नै चाहिनसक्छ र बिस्तारै यसले तपाईंको अवस्थालाई अझ नराम्रो बनाउँदै जान्छ ।

भाग २: प्राकृतिक प्रकोप र पूर्वतयारी

सत्र १ :

प्राकृतिक सामाग्रीहरूको प्रयोग गरी मानसिक स्वास्थ्यको जाँच तथा सुरक्षाका कथाहरू र सुरक्षाको सङ्केत/चिन्ह

प्राकृतिक सामाग्रीहरूको प्रयोग गरी मानसिक स्वास्थ्यको जाँच

समय : १ घण्टा २० मिनेट

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- दैनिक जीवनमा प्राकृतिक सामाग्रीहरूको महत्वको बारेमा बुझ्न
- प्राकृतिक सामाग्रीहरूसँग दाँजेर भावना बाँड्न
- प्राकृतिक सामाग्रीहरूसँग सम्बन्ध स्थापित गर्न
- प्रकोप पछि सुरक्षित भएको अनुभव सम्झन
- सुरक्षाको कथा भन्न

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामाग्री	समय
स्वागत	<ul style="list-style-type: none"> ● सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई पुनः दोस्रो दिनमा स्वागत गर्नुहोस् । ● सहभागीहरूलाई सहज महसुस गराउनुहोस् । ● कुनै स्वागत गीतको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । 			५ मिनेट
प्राकृतिक सामाग्रीहरूको प्रयोग गरी मानसिक स्वास्थ्यको जाँच	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरू उपस्थित हुनु भन्दा अगाडी कोठाको बिचमा प्राकृतिक सामाग्रीहरू (जस्तै: हाँगा, पात, फल र पत्थर) फिजाएर राख्नुहोस् र निम्न निर्देशनहरू दिनुहोस् । ध्यान दिनुहोस् सामाग्रीहरू दुवै "राम्रो" (फूल, पात) र "नराम्रो" (सुकैका पातहरू, काँडा, ढुङ्गा) हुनु पर्छ । ➤ यहाँ राखिएका प्राकृतिक सामाग्रीहरू हेर्नुहोस् र तपाईंलाई आजकल कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुरा जनाउने सामाग्री रोज्नुहोस् । तपाईंले त्यस्तो चिजको छनोट गर्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंले महसुस गर्नुभएको सकारात्मक र नकारात्मक कुराहरूको संकेत दिन सकोस् । ➤ अब सहभागीहरूलाई सानो समूहहरूमा (बढीमा ५ देखि ६ जना सहभागी हुने गरि) विभाजन गर्नुहोस् -आफुले रोजेको कुराको बारेमा समूहमा बाँड्नुहोस् र यसले तपाईं र तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुरालाई कसरी प्रतिबिम्ब गर्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस् । यसपछि समूहमा एक-अर्कालाई सल्लाह सुभावाव दिनुहोस् र एक-अर्कालाई समर्थन पनि गर्नुहोस् । <p>सहजकर्ताको लागि नोट: सहजकर्ताहरू प्रत्येक समूहमा</p>	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती	बोर्ड, मार्कर, चार्ट पेपर, न्यूज प्रिन्ट, आदि ।	२० मिनेट

	<p>बस्नुपर्नेछ, यदि समुह सँख्या धेरै छ भने प्रत्येक समुहमा पालैपालो बस्नुपर्नेछ । सहभागिले आफ्ना कुरा राखिसकेपछि सहजकर्ताले उक्त समुहका अरु सहभागीहरूलाई आफ्ना प्रतिक्रिया (प्रश्न, टिप्पणी, सुझाव) दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । समुहको सदस्यहरूलाई प्रोत्साहन गर्नको लागि वा एक अर्काको सुझाव दिनको लागि पृ. सं. १७ मा व्याख्या गरिएको सीप प्रयोग गर्नुहोस् । सानो समुहको छलफल पछि ठूलो समुहमा बस्न लगाउनुहोस् र यसरी आफ्नो कुरा बाँड्दा कस्तो महसुस गर्नु भयो भनी प्रतिक्रिया दिन अनुरोध गर्नुहोस् ।</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • के यो अनौठो वा डरलाग्दो थियो ? अरुबाट प्रतिक्रिया पाउँदा कस्तो अनुभूति गर्नु भयो ? • यसरी छलफल गर्दा कहिलेकाँहि आराम महसुस गराउँदछ वा सहयोगी सुझावहरू आउँछ भने त्यसको पहिचान गरि त्यसमा जोड दिनुहोस् । <p><i>आज हामी प्रकोपको पूर्वतयारीका विधिहरूको बारेमा कुराकानी गर्नेछौं जसकारण प्राकृतिक वातावरणमा तपाईंले सुरक्षित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।</i></p>			
<p>गृहकार्यको समिक्षा</p>	<p>हिजो हामीले सिकेका आरामदायी अभ्यासहरू मध्ये कुनै एउटा अभ्यास अथवा तपाईंले सिक्नुभएको अरु कुराहरू आफ्नो परिवारमा सिकाउनुहोस् भनी भनेका थियौं ।</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तपाईंको अनुभव कस्तो रह्यो त ? • तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले तपाईंको कुरा सुन्नुभयो ? • तपाईंले यी अभ्यासहरू सिकाउँदा के कुरा प्रभावकारी रह्यो र के कस्ता चुनौतीहरू आए ? • जसको परिवारका सदस्यहरूले यी अभ्यासहरूलाई सहयोगी मान्नुभयो । यसरी तपाईंको परिवारका सदस्यहरूलाई मद्दत गर्न पाउँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? • जसले परिवारका सदस्यहरूलाई यी अभ्यासहरू सिकाउनु भएन वा यी अभ्यासहरू सहयोगी पाउनु भएन : तपाईंको परिवारको सदस्यलाई अझ मद्दत गर्न अर्को पटक कस्तो प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ ? (अरु सहभागीहरूलाई सुझावको लागि आग्रह गर्नुहोस् ।) 	<p>छलफल</p>		<p>१० मिनेट</p>
<p>सुरक्षाका कथाहरू र सुरक्षाको सङ्केत/चिन्ह</p>	<p><i>जसरी हिजो हामीले छलफल गर्यौं, प्रकोप पछि असुरक्षित महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो । अब हामी सुरक्षा कायम गर्नु भनेको के हो भन्ने बारेमा कुरा गर्नेछौं ।</i></p> <p>क्रियाकलाप :सुरक्षा कायम गर्ने</p> <p>कुनै पनि प्रकोप (जस्तै: बाढी) पश्चात असुरक्षित महसुस हुनु स्वभाविक नै हो भनेर हामीले छलफल गरीसकेका छौं । यसकारण यस्तो अवस्थामा कसरी सुरक्षित महसुस गर्न सकिन्छ वा कसरी सुरक्षा कायम गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा हामी कुराकानी गरौं ।</p>	<p>व्याख्यान, मप्तिस्क मन्थन, छलफल, प्रस्तुती</p>	<p>बोर्ड, मार्कर, पेपर, साईन पेन, आदि ।</p>	<p>४५ मिनेट</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● सर्वप्रथम, तपाईंलाई असाध्यै डर कुन बेला लागेको थियो, त्यस क्षणलाई सम्झनुहोस् सायद त्यो क्षण प्रकोपको समय (जस्तै: बाढी वा भूकम्प) तथा अन्य अरु कुनै समय हुन सक्दछ । ● अब त्यस पश्चात तपाईंले कति बेला सुरक्षित महसुस गर्नुभएको थियो त्यस क्षणलाई सम्झनुहोस् । ● त्यो घटना पछि तपाईंले प्रथम पटक कहिले सुरक्षित महसुस गर्नुभएको थियो ? ● के त्यो तपाईंले केही क्षण कुनै सुरक्षित ठाउँमा आराम लिनुभएको बेला थियो, तपाईंको परिवारलाई फेरी देखेपछि या अरु नै केही थियो? ● आफुले सुरक्षित महसुस गरेको त्यस क्षणमा केन्द्रित हुनुहोस्। त्यो कस्तो थियो ? कस्तो सुनिन्थ्यो ? ● तपाईंको साथमा अरु को हुनुहुन्थ्यो ? ● कसैले आफु सुरक्षित भएको क्षणलाई एउटा उदाहरणको रूपमा बाड्न सक्नुहुन्छ ? <p>निर्देशन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ सहभागीहरूलाई यो क्षणको बारेमा सोच्नको लागि केही समय दिनुहोस् । निम्न उल्लेखित कुराहरु तपाईंले आफ्नै तरिकामा भन्न सक्नुहुन्छ : ➤ कहिलेकाहिँ तपाईंले भोग्नुभएको आघातपूर्ण वा भयानक घटनाहरुको सम्झना तपाईंमा रहिरहन सक्छन् जसका कारण त्यस क्षणको अघि वा पछि के भयो भन्ने कुराको तपाईंलाई सम्झना नहुन पनि सक्दछ । ➤ जस्तै, कोही व्यक्तिलाई भूकम्पको समय र भूकम्पपछिको समय सम्बन्धित नलाग्न सक्छ । हामी आफु सुरक्षित छौं भनी महसुस भएपछि मात्र हामीले भूकम्पको समयका सम्झनाहरुलाई भयानक रूपमा नलिएर, आफु त्यस भयानक परिस्थितिबाट बाँचेको छु भनी राम्रो महसुस हुन सक्छ । ➤ अब यो अभ्यास गर्नको लागि सहभागीहरूलाई सानो समूहहरुमा विभाजन गर्नुहोस्। <i>अबको केही क्षण हामी हाम्रो सुरक्षाको क्षणहरु साथै हामीलाई सुरक्षित महसुस गराउने चिन्ह/सङ्केतहरुको बारेमा सोचौं । हामीलाई सुरक्षित महसुस गराउने धेरै कुराहरु हुनसक्छन् जस्तै: कुनै ठाउँ, व्यक्ति वा कुनै चिन्ह ।</i> ➤ कागजमा निम्न उल्लेखित कुराहरु मध्ये कुनै एउटा कुराको चित्र बनाउनुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> - तपाईंले सुरक्षित महसुस गर्नुभएको क्षण - सुरक्षाका चिन्हहरु, जस्तै, कलश वा स्वस्तिक - कुनै अरु कुरा जसले गर्दा तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ- जस्तै, कुनै ठाउँ (पिकनीक स्थल) वा कोही व्यक्ति (परिवारका सदस्य वा साथी) ➤ चित्र पूरा भएपछि सहभागीहरूलाई सानो समूहहरुमा विभाजन गर्नुहोस् ताकि उनीहरुले आफ्नो चित्रको बारेमा समूहमा बाँड्न सहज महसुस गर्नेछन् । 			
---	--	--	--

▶ हामीले अधिल्लो दिनमा गरेको “भावनाहरु कोर्ने” अभ्यासमा जस्तै हरेक समूहमा एक जना सहजकर्ता बस्नु राम्रो हुन्छ ताकि सहभागीहरुलाई आफ्नो चित्रको बारेमा भन्न तपाईंले सहायता पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ। साथै समूहका अरु सहभागीहरुलाई पनि सल्लाह सुझाव दिन प्रोत्साहन गर्न सक्नुहुन्छ।

सहभागीहरुको लागि नोटः

- ▶ कोही सहभागीहरुको लागि यो अभ्यास तनावपूर्ण हुनसक्छ।
- ▶ हरेक सहभागीहरुलाई उनीहरुको कथाहरु भन्नको लागि समय दिनुहोस् र आफ्नो कथाहरु/क्षणहरु बाँड्न साहस गर्नुभएकोमा साथै आफ्नो समूहमा विश्वास गर्नुभएकोमा धन्यवाद दिनुहोस्।
- ▶ यदि सहभागीहरु भावनात्मक भएमा वा रुन थालेमा उहाँहरुलाई रुन दिनुहोस् र समूहलाई उक्त व्यक्तिलाई सहायता गर्नको लागि आग्रह गर्नुहोस् र फेरी पनि सहभागीहरुलाई एक-आपसमा आफ्नो भावनाका बारेमा कुराकानी गर्नुभएकोमा धन्यवाद दिनुहोस्।
- ▶ समूहमा यो विषयमा छलफल गर्न सकिसके पछि फेरी ठूलो समूहमा सहभागीहरुलाई बसाउनुहोस्।

सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु गरी छलफल गर्नुहोस् :

- क) तपाईंलाई यो क्रियाकलाप कस्तो लाग्यो ?
- ख) आफ्नो सुरक्षाको क्षणहरु वा संकेतहरु बनाउँदा कस्तो लाग्यो ?
- ग) समूहमा आफ्नो कुराहरु बाँड्न साथै अरुको कुराहरु सुन्दा कस्तो लाग्यो ?
- घ) तपाईंले आफ्ना समूहका अरु व्यक्तिहरुबाट कस्तो सल्लाह, सुझाव पाउनुभयो र यसले तपाईंलाई कस्तो महसुस गरायो ?

अन्तिममा यी प्रश्नहरु सोध्नुहोस्:

- क) हामीले यो अभ्यास गर्नुको कारण के थियो होला ?
यो अभ्यास गर्नुको उद्देश्य/ महत्व के थियो भनी समूहलाई भन्नुहोस्।
- ख) कहिलेकाहिँ तपाईंले भोग्नुभएको आघातपूर्ण वा भयानक घटनाहरुको सम्झना तपाईंमा रहिरहन सक्दछन् जसकारण हामीमा ती डरलाग्दा घटनाहरुको मात्र सम्झना हुन्छ तर त्यस घटना पछि हामीले सुरक्षित महसुस गर्दाको क्षणहरु चाहिँ सम्झदैनौ।

तपाईंले भोग्नुभएको अनुभव एकदमै डरलाग्दो भएतापनि तपाईं तपाईं वाचुभयो र सुरक्षित स्थानमा पुग्नुभयो भन्ने कुरा सम्झनु महत्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईंमा आघातपूर्ण घटनाको बारेमा भयानक अनुभव/ सम्झनाहरु अझै छन् भने तपाईंले अघि भर्खर बनाउनुभएको चित्र र त्यसमा

	<p>उल्लेख गर्नुभएको आफ्नो सुरक्षाको क्षणको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ ।</p> <p>तपाईंले श्वास प्रश्वासको अभ्यास, वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास वा अरु आरामदायी अभ्यासहरू गर्न सक्नुहुन्छ ।</p> <p>ग) अहिले कसैलाई आफ्नो मन वा दिमागमा तनाव महसूस भएको छ ?</p> <p>घ) के महसूस गर्नु भयो ?</p> <p>यो एकदमै सामान्य प्रतिक्रिया हो । अब हामी एउटा अभ्यास गरौं ।(आरामदायी अभ्यास)</p> <p>[सहजकर्ताहरूको लागि नोट: समूहमा श्वास प्रश्वासको अभ्यास वा वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास गराउनुहोस् ।]</p>			
--	---	--	--	--

संक्षेपिकरण :

प्राकृतिक प्रकोपका कारण मानिस र प्रकृति बिचको सम्बन्धमा अवरोध पुग्छ । (जस्तै, प्रकोप अनुमान नै गर्न नसकिने रहेछ, भनी मानिसहरूलाई डर महसूस हुन सक्छ) । यसकारण प्रकृति र मानव बिचको सम्बन्धमा सन्तुलन कायम गर्नको लागि सकारात्मक तरीकाले पूनः प्रकृतिमा घुलमिल हुनेबारे सोच्न एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ (जस्तै : प्राकृतिकसंग मानिसको नङ्ग र मासुको जस्तै सम्बन्ध हुन्छ) ।

त्यस्तै प्राकृतिक प्रकोप पछि कहिलेकाहिँ तपाईंले भोग्नुभएको आघातपूर्ण वा भयानक घटनाहरूको सम्झना हामीमा रहिरहन सक्छन् जसकारण हामीमा ती डरलाग्दा घटनाहरूको मात्र सम्झना हुन्छ, तर त्यस घटना पछि हामीले सुरक्षित महसूस गर्दाको क्षणहरू चाहिँ सम्झँदैनौं । साथै हामीले भोगेको अनुभव एकदमै डरलाग्दो भएतापनि हामी बाच्च्यौ र सुरक्षित स्थानमा पुग्यौ भन्ने कुरा सम्झनु महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि हामीमा आघातपूर्ण घटनाको बारेमा भयानक अनुभव/ सम्झनाहरू अझै छन् भने तपाईंले अघि भर्खर बनाउनुभएको चित्र र त्यसमा उल्लेख गर्नुभएको आफ्नो सुरक्षाको क्षणको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ ।

मूल्याङ्कन :

- दैनिक जीवनमा प्राकृतिक सामाग्रीहरूको कस्तो महत्व रहेको छ ?
- प्राकृतिक सामाग्रीहरूसँग दाँजेर भावना बाँड्दा कस्तो लाग्यो ?
- प्राकृतिक सामाग्रीहरूसँग हाम्रो कस्तो सम्बन्ध रहेको छ ?
- प्रकोप पछि सुरक्षित भएको अनुभव सुनाउन पाउँदा कस्तो लाग्यो ?
- सुरक्षाको कथा भन्न सक्नुहुन्छ ?

सहजकर्ताहरूको लागि नोट :

- सहजकर्ताहरूले हरेक क्रियाकलापको लागि चाहिने आवश्यक सामग्री पहिले नै तयार गर्नुहोस् ।
- सहभागिहरूको भावनात्मक स्थिती ध्यान पूर्वक नियाल्नुहोस् ।
- सामुहिक छलफलको क्रममा कुनै सहभागिमा केहि फरक व्यवहार देखिए तुरुन्त आवश्यक सहयोग प्रदान गर्नुहोस् ।
- सम्पूर्ण सहभागिहरूलाई बराबर सहभागीताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

सत्र २

प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्य बिचको सम्बन्ध

प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्य बिचको सम्बन्ध, मुख्य परिभाषाहरु, प्रकोपका कारणहरु र प्रकोपको पूर्वतयारीका साथै सहयोगी क्रियाकलाप

समय : १ घण्टा १५ मिनेट

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कुराहरुमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्य बिचको सम्बन्धको बारेमा जानकारी राख्न
- प्रकोपका मुख्य परिभाषाहरु बारे जानकारी राख्न
- प्रकोपका कारणहरु बारे जानकारी राख्न
- प्रकोपको पूर्व तयारीका साथै सहयोगी क्रियाकलाप बारेमा जानकारी राख्न

क्रियाकलापहरु

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्य बिचको सम्बन्ध	<ul style="list-style-type: none"> ● विषयवस्तुको परिचय दिनुहोस् । ● सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस् । <p>हामीले किन प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्न आवश्यक छ ?</p>	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, मार्कर	१० मिनेट
प्रकोपका मुख्य परिभाषाहरु	<p>प्रकोपको पूर्वतयारी भनेको के हो भन्ने विषयमा कुराकानी गरी कार्यक्रमको शुरुवात गर्नेछौं । यहाँ उल्लेखित केही परिभाषाहरु हामी हेरौं।</p> <p>[सहजकर्ताहरुको लागि नोट: सहभागीहरुलाई बोल्नको लागि समय दिनुहोस् र हरेकले आफ्नो परिभाषा दिएपछि उनीहरुलाई सकारात्मक टिप्पणी दिनुहोस्, प्रकोपको परिभाषा दिनकोलागि सबैलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोप (Disaster) भन्नाले के बुझनु हुन्छ ? ● छलफल: तपाईंलाई यस विषयमा केही उदाहरणहरु थाहा छ ? ● प्राकृतिक र मानवीय प्रकोपका उदाहरणहरु के के हुन् ? ● सम्भावित जोखिम (Vulnerability) भन्नाले के बुझनु हुन्छ ? ● श्रोत(Resource) भन्नाले के बुझनु हुन्छ ? <p>छलफल: तपाईंको समुदायमा भएका सम्भावित जोखिम साथै श्रोतका केही उदाहरणहरु के के हुन् ?</p>	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किड टेप, मार्कर	२० मिनेट

	<p>(मानसिक स्वास्थ्य एउटा श्रोत वा सम्भावित जोखिम पनि हुनसक्छ । प्रकोपको समयमा आफैलाई शान्त पार्ने प्रयास गरेर, आत्मविश्वास बढाएर, आशावादी भएर धेरै सहयोगी हुनसक्छ भने मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याका कारण भने मानिसहरूलाई प्रकोपको तयारी गर्न वा प्रकोपबाट बच्न गाह्रो हुनसक्छ । मानसिक स्वास्थ्य प्रतिक्रियाले प्रकोपको लागि तयार गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरामा पनि असर पुऱ्याउँछ ।)</p> <p>छलफल: मानसिक स्वास्थ्य प्रतिक्रियाले प्रकोपको पूर्वतयारीमा कसरी असर गर्छ ?</p>			
<p>प्रकोपका कारणहरू र प्रकोपको पूर्वतयारी</p>	<p>पहिले हामी प्रकोप हुनुको हाम्रो विश्वास, कारण र प्रकोपको प्रकृतिको बारेमा कुराकानी गनेछौं । यदि तपाईंलाई प्रकोप किन हुन्छ भन्ने कुराको ज्ञान भयो भने यसको लागि कसरी तयार गर्ने भन्ने कुरा पनि तपाईंले सजिलै थाहा पाउन सक्नुहुनेछ ।</p> <p>छलफल: प्रकोप हुनुको कारणहरू के के हुन् ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूलाई प्रकोपका कारणहरूको सूची बनाउनको लागि भन्नुहोस्- यो धार्मिक, मानवीय वा प्राकृतिक जुनसुकै हुनसक्दछ । ● धार्मिक कारणहरू के के हुन् ?सहभागीहरूलाई भन्न लगाउने <p>उदाहरणको लागि, जस्तै: भगवान्को इच्छा अनुसार हुने, कर्मको फल, भाग्य वा अरु कुनै कारणहरू। कुनै समुदायहरूमा भूकम्प मानिसहरूको कुकर्महरूको सजाय हो भनी मानिसहरू विश्वास गर्छन् , जस्तै, आफ्नो धर्म राम्रो रूपमा नमानेको कारण (गाई काटेको कारण, कुमारीलाई सत्कार नगरेको कारण), जनसङ्ख्या बढेको कारण, संविधान बनाउन नसकेको कारण । यसकारण कुनै समुदायहरूमा “क्षमा पूजा” जस्ता धार्मिक क्रियाकलाप, कर्मकाण्ड गर्न महत्वपूर्ण छ, भन्ने धारणा पनि राख्छन् ।</p> <p>प्रकोप किन हुन्छ भन्ने जुन विश्वास एउटा व्यक्तिमा हुन्छ त्यस अनुसार प्रकोपको पूर्वतयारी गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरा भर पर्छ ।</p> <p>छलफल : यी कुराहरूले कुनै पनि व्यक्तिले प्रकोपको लागि गर्ने पूर्वतयारीमा कसरी असर गर्छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● छलफल पछि थप उदाहरण दिनुहोस् । <p>उदाहरणको लागि, यदि कुनै व्यक्तिले प्रकोपलाई भगवानले दिएको दण्ड वा आफ्नो कर्मको फलको रूपमा लिन्छ भने उसले प्रकोपको लागि तयारी गरे पनि केही फरक हुनेछैन भनी सोचन सक्दछ ।</p> <p>प्रकोप कसरी हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वासले गर्दा र भगवानले बचाउनु हुन्छ, भन्ने विश्वासले गर्दा पनि</p>	<p>मष्टिस्क मन्थन व्याख्यान, र प्रस्तुती</p>	<p>न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर</p>	<p>१५ मिनेट</p>

मानिसको पूर्वतयारीमा र प्रकोपको समयमा गर्नुपर्ने कामको निर्धारण गर्दछ । तर पनि कुनै धार्मिक विश्वासले मानिसहरूलाई प्रकोपको समयमा आफुलाई सुरक्षित गर्न कदम चाल्नुको लागि प्रोत्साहित गर्दछ । यसको लागि एउटा कथा भन्नुस् ।

डुबिरहेको मान्छेको कथा

एउटा क्षेत्रमा लगातार पानी परिरहेको थियो र बाढि आउने सम्भावना थियो । जसकारण एउटा व्यक्ति आफ्नो घरमै अड्केको थियो । उसले भगवानलाई आफुलाई बचाउनको लागि प्रार्थना गर्न थाल्यो । उसले स्वर्गबाट भगवानले आफ्नो हात पसारेर उसलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नुहुन्छ भनी विश्वास राखेको थियो । उसको छिमेकी उसको घरमा आयो र बाढी पूर्व गर्नुपर्ने तयारीहरू जस्तै पानी पठाउने निकास बनाउन, आवश्यक सामग्रीहरू साथै महत्वपूर्ण कागजातहरू राख्न, बाढी आएको खण्डमा कता जाने भनेर योजना बनाउन के गर्नुपर्छ, कसरी तयार गर्ने भन्ने बारेमा उसलाई केही कुराहरू सिकाउन खोज्यो । तर त्यस व्यक्तिले उसको (छिमेकीको) कुराहरू सुन्न मानेन र उसले आफ्नो छिमेकीलाई जवाफ दियो “म भगवानलाई पर्खि बसेको छु, मलाई भगवानले नै बचाउनेछन्” । त्यसपछि त्यो छिमेकी त्यहाँबाट हिँड्यो ।

एकैछिनमा त्यस व्यक्तिको घरमा बाढीको पानी छिर्न थाल्यो । उसको एकजना साथी टूक लिएर उसको घरमा आइपुग्यो । त्यो साथीले उसलाई घरबाट निस्कनको लागि कर गऱ्यो र गाडीमा चडेर अन्त कतै सुरक्षित ठाउँमा जाऔँ भनी भन्यो तर उसले भगवानले मलाई बचाउन आउनुहुन्छ, म भगवानको प्रतिक्षा गरीरहेको छु भनी भन्यो । त्यसपछि उसको साथी पनि त्यहाँबाट गयो ।

भगवानले उसलाई बचाउँछन् भन्ने विश्वासमा ऊ अडिग थियो र ऊ फेरी प्रार्थना गर्न थाल्यो । पानी अझ बढ्न थाले पछि ऊ आफ्नो घरको छाना माथि चढ्यो । त्यतिकैमा एउटा डुङ्गामा मानिसहरू सुरक्षित स्थान तर्फ लाग्दै थिए र उसलाई छाना माथि देखेर डुङ्गामा आउन आग्रह गरे । उसले फेरी भगवानले उसलाई बचाउन आउँछन् भनी बताए र ती मानिसहरू निराश भएर आफ्नो बाटो लागे ।

ऊ फेरी प्रार्थना गर्न थाल्यो । बाढीको पानी अझ बढ्न थाल्यो। त्यतिकैमा माथि एउटा हेलिकप्टर उड्दै आयो । तल मान्छे बाढीमा फसेको देखेर उनीहरूले उसलाई भन्याङ्ग चढी माथि आउन आग्रह गरे । त्यो व्यक्तिले हेलिकप्टर तिर हात हल्लाउँदै “मलाई भगवानले नै बचाउन आउनेछन्” भनी भन्यो । त्यसपछि त्यो हेलिकप्टर त्यहाँबाट गयो । बाढीको पानी अब छानासम्मै पुग्यो र उसलाई बगायो । ऊ बाढीको पानीमा डुब्यो ।

उसले पछि देवताहरूलाई “तपाईंहरूले मलाई किन बचाउनु भएन, किन मलाई डुब्न दिनुभयो ?” भनी

	<p>सोध्यो । त्यसपछि देवताहरूले भने “हामीले तिम्रो लागि सहयोगी छिमेकी पठाउँ, ट्रक पठाउँ, डुंगा र हेलिकप्टर पठाउँ तर तिमिले कुनै पनि माध्यमलाई स्वीकार गरेनौ, त्यो भन्दा बढी हामीले के गर्न सक्थौ र ?” भनी जवाफ दिए ।</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>छलफल : यो कथाबाट तपाईंले के शिक्षा पाउनुभयो ?</p> <p>क) प्रकोपको पूर्वतयारी र प्रकोपको सामना गर्ने कुराहरू प्रकोप किन हुन्छ भन्ने विषयमा भएका धार्मिक विश्वासमा भर पर्छ ?</p> <p>ख) कसरी कुनै धार्मिक विश्वासले प्रकोपबाट सुरक्षित रहनको लागि कसैलाई निरुत्साह वा प्रोत्साहन दिन सक्छ ।</p> <p>ग) तपाईंको समुदायमा भएका कोही व्यक्तिले पनि यो कथामा भएको व्यक्तिले जस्तै सोच्छ भने तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ ?</p> <p>[सहजकर्ताहरूको लागि नोट: सहभागीहरूलाई यस्तो धार्मिक वा सांस्कृतिक मान्यता, विश्वासहरू बेठीक हुनु भनी नभन्नुहोस् तर प्रकोपका दुवै प्राकृतिक तथा धार्मिक -सांस्कृतिक मान्यता, विश्वासहरू हुनसक्छन् भनी भन्नुहोस् र आफ्नो जस्तो धारणा, विश्वासहरू भएतापनि प्रकोपको लागि तयारी गर्नु चाहिँ महत्वपूर्ण छ भनी बुझाउनुहोस् ।]</p> <p>अघि उल्लेख गरीएको जस्तै, प्रकोपका विभिन्न कारणहरू हुनसक्छन्। उनिहरूसँग धार्मिक महत्व र वातावरणिय/प्राकृतिक कारण दुवै हुन सक्छन् । यो भागमा हामी प्रकोप हुनुका प्राकृतिक कारणहरूको बारेमा छलफल गर्नेछौं । प्रकोप धेरै प्रकारका हुन्छन् तर हामी भूकम्प, वर्षायामको वर्षा, बाढी र पहिरोमा केन्द्रित भएर छलफल गर्नेछौं ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● वर्षा कसरी हुन्छ ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● बाढी कसरी जान्छ ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● पहिरो कसरी जान्छ ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● भूकम्प कसरी जान्छ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । 			
<p>सहयोगी क्रियाकलाप आरामदायी मांसपेशी अभ्यास</p>	<p>बिगतका प्रकोपहरूको बारेमा कुराकानी गर्दा मानिसहरू निराश हुन सक्छन् वा उनीहरूलाई डर लाग्न सक्छ । के तपाईंहरूलाई पनि यस्तो हुन्छ ? तपाईंमा निराशाजनक विचारहरू आइरहने वा शरीरमा तनाव महसुस हुने, अप्ठ्यारो महसुस हुने गर्दछ ? अब हामी शरीरलाई आरामदायी महसुस गराउनको लागि एउटा अभ्यास गर्नेछौं ।</p> <p>अभ्यास :आरामदायी मांसपेशी अभ्यास</p>	<p>व्याख्यान</p>		<p>(३० मिनेट)</p>

[सहजकर्ताको लागि नोट: निर्देशन दिंदा, प्रत्येक मांसपेशी तन्काए पछि १० देखि १५ सेकेण्ड आराम गर्न दिनुहोस् । लैङ्गिक मुद्दाहरुलाई ध्यानमा राखि सुत्नको लागि म्याटको व्यवस्था गर्नुहोस् ।]

- उत्तानो परेर आरामसँग सुत्नुहोस्/ बस्नुहोस्, विस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । आफ्नो शरीरको टाउको देखि खुट्टासम्म ध्यान दिनुहोस् ।
- अब लामो श्वास लिनुहोस् । विस्तारै श्वास बाहिर फ्याँक्नुहोस् । यो क्रम तीन पटक सम्म गर्नुहोस् ।
- अब विस्तारै आफ्नो कुर्कुच्चाले भुईँतिर दवाव दिँदै पैतालालाई माथितिर फर्काउँदै तन्काउनुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् । यो प्रक्रिया पुनः एक पटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- अब खुट्टाको बुढी औँलाले भुईँ छुँदै पैतालाको माथिल्लो भागलाई तन्काउनुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् । यो प्रक्रिया पुनः एक पटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- यसरी नै शरीरको प्रत्येक अंगलाई तन्काउने र छोड्ने गर्नुपर्छ र त्यसै क्रम अनुसार पिडौँला, घुँडा, तिघ्रा, हीप लाई तन्काउनको लागि निर्देशन दिनुहोस् । अब लामो श्वास लिनुहोस् र विस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस्। यो क्रम दुई पटक गर्नुहोस् ।
- यसरी फेरी कम्मरलाई भुईँतिर धकेलेर तन्काउनुहोस् र गाढो महसुस भएपछि छोड्नुहोस् ।
- लामो श्वास तान्नुहोस् र गाढो महसुस भएपछि छोड्नुहोस् । यो क्रम दुई दुई पटक गर्नुहोस्।
- अब छाती फुलाउनुहोस् र गाढो महसुस भएपछि छोड्नुहोस् । त्यसै गरेर पिठ्युँलाई भुईँतिर धकेलेर तनाव महसुस गर्नुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् । अब लामो श्वास लिनुहोस् र विस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस् । यो क्रम पनि दुई दुई पटक गर्नुहोस् ।
- क्रमैसँग हातको पञ्जा खुम्च्याउने र छोड्ने गर्नुहोस् र हत्केलालाई माथितिर तन्काएर नाडीको भागमा तनाव सिर्जना गर्नुहोस् । अब विस्तारै छोड्नुहोस् ।
- पाखुरा तन्काउने र छोड्ने गर्नुहोस्, अब फेरी लामो श्वास लिनुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् । यो क्रम दुई दुई पटक गर्नुहोस् ।
- यसरी फेरी घाँटीलाई अधिल्लिर धकेल्दै चिउँडोले छाती छुने प्रयास गर्नुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् ।
- अब टाउकोलाई पछाडितिर धकेल्दै घाँटीलाई तन्काउने गर्नुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् ।
- अब हामी मुखतिरका भागहरुको अभ्यास गर्न गईरहेका छौँ । त्यसका लागि वंगरा कस्ने र छोड्ने

	<p>गर्नुहोस् (केही क्षण यसो गरिरहनुहोस्) त्यसपछि जिब्रो सकेसम्म बाहिर तन्काउनुहोस्, अनि आँखा खुम्च्याउने र छोड्ने गर्नुहोस् (केही क्षण यसो गर्नुहोस्) यसैगरी निधार खुम्च्याउने र छोड्ने (केही क्षण यसो गर्नुहोस्) अनि मुखको सबै भागलाई एकै पटक खुम्चाउने र छोड्ने (केही क्षण यसो गर्नुहोस्), लामो श्वास लिनुहोस् र विस्तारै छोड्नुहोस् । यो क्रम पनि दुई दुई पटक गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● एक पटक फेरी शरीरको सम्पूर्ण भागलाई सम्भन्नुहोस् र एकै साथ तन्काउनुहोस् र विस्तारै खुकुलो पार्नुहोस् । यो क्रमलाई दुई पटक दोहोर्‍याउनुहोस् । तपाईंलाई कस्तो महसुस भएको छ अथवा अघि तन्काएर प्रत्येक अंगमा कस्तो अनुभव गरीरहनु भएको छ ध्यान दिनुहोस् । ● अब देब्रे कोल्टो फर्केर आराम महसुस गर्नुहोस् । अब विस्तारै दाहिने हातको सहायताले भुईँमा थिच्दै बसेको अवस्थामा आउनुहोस् । यतिन्जेल सम्म आँखा नखोल्नुहोस् र आफ्नो हत्केला तातो नहुन्जेलसम्म रगड्नुहोस् । तातेको हत्केलाले आखाँ छोप्नुहोस् र आँखा विस्तारै खोल्नुहोस् । हात आँखाबाट हटाउँदै आँखाको नजर टाढा टाढा लैजानुहोस् । <p>छलफल: सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफल गर्नुहोस्</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो बताउनुहोस् । ● यो अभ्यास गरेपछि तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ? ● सजिलो वा अप्ठ्यारो जे जस्तो भएको छ त्यस्तै बताउनुहोस् । यदि गाह्रो भयो भने कस्तो र कुन अंगमा गाह्रो भयो कृपया बताइदिनुहोस् । तपाईंले यो अभ्यासको सबै भाग पनि गर्न सक्नुहुन्छ वा कुनै भाग मात्र पनि गर्न सक्नुहुन्छ (जस्तै: कुर्सिमा बसिरहनु भएको बेलामा तपाईंको खुट्टाको मात्रै पनि गर्न सक्नुहुन्छ) । <ul style="list-style-type: none"> ● सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिँदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् । 			
--	--	--	--	--

संक्षेपिकरण :

- प्रकोप कसरी आउँछ र हामी त्यसको लागि कसरी तयारी गर्छौं भन्ने बारेमा र प्रकोपको पूर्वतयारी कसरी गर्न सकिन्छ र प्रकोप हुँदाको समयमा यसका असरहरू कसरी कम गर्ने भन्ने विषयमा कुराकानी गर्नेछौं । भविष्यमा आउन सक्ने प्रकोपको विषयलाई हामीले किन बढि जोड दिइरहेका छौं भनेर तपाईंहरूले सोचिरहनुभएको होला, जब कि वर्तमान समयमा हामी बिचमा अरु धेरै चिन्ताका विषयहरू छन् जस्तै: आफ्नो घर-परिवारलाई पाल्नको लागि रकम जुटाउने, बालबच्चालाई पढाउने, आदि ।

- यसको कारण के हो भन्दा, नेपाल विभिन्न प्रकोपहरू, जस्तै: बाढी, भूकम्प, अत्याधिक वर्षा, पहिरो, आदिको जोखिममा छ। तपाईंको राम्रो जागिर भएमा वा पर्याप्त रकम भएतापनि भूकम्प वा बाढी जस्ता प्रकोपले गर्दा सबै कुराहरू फेरिन सक्छ। यसकारण तपाईंले आफ्नो परिवार र आफ्नो सुरक्षाको लागि अवलम्बन गर्न सक्ने एउटा महत्वपूर्ण कुरा भनेको प्रकोपको अवस्थामा आफैलाई बचाउने हो।
- हामीले एउटै तालिममा किन प्रकोपको तयारी र मानसिक स्वास्थ्यको कुरालाई जोड दिइरहेकाछौं भनेर पनि तपाईंहरूले सोच्नुभएको होला। सामान्यता, प्रकोप र मानसिक स्वास्थ्य एक-अर्कामा सम्बन्धित विषय भएर हो। प्रकोपको कारण मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू उत्पन्न हुनसक्छन् र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू भएमा प्रकोपको अवस्थामा हुनसक्ने जोखिम पनि बढ्छ।

मूल्याङ्कन:

निम्न प्रश्नहरूबाट सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- प्रकोपको पूर्वतयारी र मानसिक स्वास्थ्य बिच कस्तो सम्बन्ध रहेकोछ ?
- प्रकोप (Disaster) भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?
- प्राकृतिक र मानवीय प्रकोपका उदाहरणहरू के के हुन् ?
- सम्भावित जोखिम (खालिभचवदषप्तथ)भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?
- श्रोत(Resource) भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?
- प्रकोप हुनुको कारणहरू के के हुन् ? र यसले प्रकोपको पूर्वतयारीमा कसरी असर गर्छ ?

सत्र ३:

प्रकोपको पूर्वतयारी र सहयोग

समय : १ घण्टा १० मिनेट

अब हामी प्रकोपको लागि गर्न सकिने तयारीको बारेमा छलफल गर्नेछौं जसले गर्दा प्रकोपको समयमा तपाईं तुरुन्तै तयार हुन सक्नुहुनेछ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोपको पूर्वतयारीको बारेमा व्याख्या गर्न ।
- प्रकोपको लागि पूर्वतयारी गर्न ।
- आपतकालिन भोला तयार पार्न ।
- प्रकोपको अवस्थामा आफूलाई तथा अरुलाई सहयोग पुऱ्याउन ।

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
प्रकोपको पूर्वतयारी : सामूहिक क्रियाकलाप	<p>सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● समूह १ - प्रकोपको तयारीको लागि तपाईंले सामान्यता गर्नसक्ने कुराहरू के के हुन् ? तपाईंले प्रकोपको लागि तयारी गर्ने बाकसमा के के राख्नुहुन्छ, र प्रकोप आएमा तपाईंले आफ्नो घरमा भएका के-के सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? ● समूह २ - अविरल वर्षाको कारण आउने बाढी जस्ता समस्याको लागि तयारी गर्न तपाईंले के गर्नुहुन्छ ? बाढी आउँदा तपाईंले कसरी सामना गर्नुहुन्छ ? ● समूह ३ - भुकम्प जस्ता समस्याको लागि तयारी गर्न तपाईंले के गर्नुहुन्छ ? बाढी आउँदा तपाईंले कसरी सामना गर्नुहुन्छ ? <p>सहजकर्ताहरूको लागि नोट:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ सहभागीहरूलाई आफ्नो उत्तरहरू चार्ट पेपरमा लेख्नको लागि भन्नुहोस् । ➤ उहाँहरूले बुँदाहरू लेख्न सक्नुभएपछि प्रत्येक समूहलाई अरु सहभागीहरूसँग यी बुँदाहरू बाँड्न लगाउनुहोस् । ➤ उहाँहरूले आफ्ना बुँदाहरू प्रस्तुत गर्नुभएपछि उहाँहरूले छुट्टाउनुभएको कुराहरू मनोविमर्शकर्ताहरूले थपिदिनुहोस् । ➤ त्यसपछि सबै बुँदाहरू चार्ट पेपरमा लेख्नुहोस् । <p>प्रकोपको लागि पूर्वतयारी गर्ने: (सबै प्रकारको प्रकोपको लागि)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुचना संकलन गर्नुहोस्: ● प्रकोप सम्बन्धि काम गरीरहेका संस्थाबाट कुनै सामूहिक सभा/बैठक सञ्चालन गरिएको छ भने त्यसमा सहभागी हुनुहोस् । गाउँ विकास समुदाय, विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, 	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, छलफल, प्रस्तुती	बोर्ड, मार्कर, पेपर, साईन पेन, न्युज प्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, ब्लू ट्याका	६० मिनेट

	<p>छर-छिमेक, वा समुदायका अगुवाहरूसँग जानकारी लिन वा जानकारी दिनको लागि कुराकानी गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जानकारी प्राप्त गर्नको लागि रेडियो सुन्नुहोस् वा टी.भी हेर्नुहोस् । ● परिवारका सदस्यहरूसँग आपतकालीन योजनाको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र आफ्नो छरछिमेकसँग सामुदायिक आपतकालीन योजनाको बारेमा छलफल गर्नुहोस् (योजना बनाउने विषयमा हामी पछि छलफल गर्नेछौं) प्रकोप सम्बन्धि योजना बारे आफ्नो बालबालिकाहरूसँग पनि छलफल गर्नुहोस्। ● प्रकोपको समयको लागि एउटा बाकस तयार गर्नुहोस् । (प्रकोपबारे अहिले केही चेतावनी नभएतापनि तपाईंले यो गर्न सक्नुहुन्छ ।) <ul style="list-style-type: none"> ○ तपाईंले त्यस बाकसमा मैनबत्ती, सलाई, टर्च, ब्याट्री, डोरी, सिङ्ग, मास्क, पीयूस् (पानी शुद्धिकरण गर्ने चक्की), सफा पानीको बोतल, आदि राख्न सक्नुहुन्छ । घाउमा लगाउने पट्टी जस्ता प्राथमिक सेवाका सामग्रीहरू पनि राख्नुहोस् । केही जोर लुगा र जुत्ता साथै ओढ्ने पनि बोक्नुहोस् फोहोर राख्नको लागि ठूलो प्लाष्टिकको भोला वा बाल्टिन राख्नुहोस्। ○ तपाईंको महत्वपूर्ण कागजातहरूलाई पानीबाट बचाउनको लागि प्लाष्टिक भोलामा राखेर सुरक्षित राख्नुहोस् । ○ आवश्यक औषधिहरू पनि राख्नुहोस्। ○ तपाईंले यो प्रकोपको लागि तयारी गर्नुभएको बाकसलाई पनि पानीबाट बचाउनको लागि प्लाष्टिक भोलामा राखेर सुरक्षित राख्नुहोस् । प्रकोपको समयमा तपाईं अर्को ठाउँमा सर्न पर्ने हुनसक्छ यसकारण यस्तो अवस्थामा सजिलै लिन सकिने ठाउँमा यो भोला राख्नुहोस् । <p>सहजकर्ताहरूको लागि नोट:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यस भागलाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनको लागि प्रकोपको समयको लागि तयार गरिने बाकसको लागि राम्रो र नराम्रो उपायहरू दिन सक्नुहुन्छ (बाकसमा ताजा खानेकुरा राख्ने एउटा नराम्रो उपाय हुनसक्छ) ● सम्भव भएसम्म तपाईंसँग थप पिउने पानी बोक्नुहोस् । (परिवारका सबै सदस्यलाई एक हप्तासम्म पुग्ने गरी घर बाहिरको सुरक्षित ठाउँमा पानी भण्डार गर्नुहोस् । (प्रतिदिन प्रति व्यक्तिको लागि ४ लिटर पानी चाहिन सक्छ) ● पानी शुद्धिकरण गर्ने विधि हामी सिकौं (भूकम्प वा बाढी पछि पानी शुद्धिकरण नगरी पिउन असुरक्षित हुनसक्छ) <ol style="list-style-type: none"> १) उमाल्ने : पानीलाई भाँडामा हाल्नुस् । सम्भव छ भने फोहोर र अरु कणहरू हटाउन सफा कपडाले पानी छान्नुहोस् । त्यसपछि पानीलाई १० मिनेट सम्म उमाल्नुहोस् । २) आयोडिन चक्की : एक चौथाइ/लिटर पानीमा एउटा आयोडिन चक्की हाल्नुहोस् र पिउनुभन्दा अगाडि २० 			
--	---	--	--	--

	<p>मिनेट रहनदिनुहोस् ।</p> <p>३) निसंक्रमनात्मक सामाग्री (ब्लिच): पहिलै फिल्टर गरेको पानीमा एक चौथाइ/चार थोपा निसंक्रमनात्मक सामाग्री (ब्लिच) हाल्नुहोस् । पिउनुभन्दा अगाडि ३० मिनेट रहनदिनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सम्भव छ भने नबिग्रिने खानेकुरा बोक्नुहोस् (परिवारका सबैजनालाई तीन दिनसम्म पुग्ने खानेकुरा बोक्नु ठीक हुन्छ) । आफ्नो जनावरको लागि पनि केही खानेकुरा भण्डार गरीराख्नु उपयुक्त हुन्छ । <p>आँधिबेहरी र बाढीको पूर्वतयारी:</p> <p>यसका साथै, यदि तपाईंले सामान्य अवस्थाको वर्षा भन्दा ठूलो हावा हुरी महसुस गर्नु भएमा वा बाढी आउन लागेको जानकारी पाउन भएमा :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पानी बगाउनको लागि घर वरपर कुलेसाहरु बनाउनुहोस् । घरभित्र पानी छिर्नबाट जोगाउनको लागि बोरामा माटोहरु भरेर घर अगाडि/आँगनमा राख्न सक्नुहुन्छ । ● आफ्नो घर नजिकका रुखहरु काट्नुहोस्। ● तपाईंको आँगनमा हावा-हुरीले उडाउन सक्ने वस्तु वा चिजबिजलाई हटाउनुहोस् । (बोटल, टिन वा अरु वस्तुहरु) ● मूल्यवान सामानहरु दराजका माथिल्लो भागमा राख्नुहोस्, वा डोरीको सहायताले महत्वपूर्ण सामानहरुलाई झुण्डाएर माथि सिलिङ्ग/छतमा उठाउनुहोस् । ● यदि घरभित्र भए, भ्याल, ढोका वा कच्चा भित्ताबाट टाढा घरको बिचको कोठामा बस्नुहोस् । ● अर्को वर्षायामको लागि भनेर आफ्नो जग्गामा रुख रोप्नुहोस् र बालबच्चालाई पौडी खेल सिकाउनुहोस् । <p>भूकम्पको लागि तयारी: भूकम्प कुनै चेतावनी दिएर आउँदैन । भूकम्प आउनु अगाडी र गएपछि के गर्ने भन्ने विषयमा योजना बनाउनु आवश्यक हुन्छ ।</p> <p>यी कुराहरु प्राय जसो प्रकोपका विज्ञहरुले सल्लाह दिने कुराहरु हुन् तर त्यो अवस्थामा के गर्ने भनी तपाईं आफैले निर्णय लिनु उचित हुन्छ । तपाईंले गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा भनेको यी सुझावहरुलाई मननगरेर प्रकोपको लागि उचित योजना बनाउनु हो (यसबारेमा हामी पछि पनि छलफल गर्नेछौं)</p> <p>घरभित्र भएको अवस्थामा</p> <p>तपाईंको घरमा कुन ठाउँ सुरक्षित हुनसक्छ भन्ने कुरा घरको बनावटमा भर पर्छ । धेरै व्यक्तिहरुले निम्न सुझावहरु दिन्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बलियो टेबुल मुनि वा कुनै बलियो काठका सामानको मुनि लुक्नुहोस् । ● घर भित्रका भित्ता मुनि बस्नुहोस् । यदि तपाईंको नजीक कुनै काठका सामानहरु छैन भने आफ्नो हात र पाखुराले आफ्नो टाउको र अनुहारलाई छेक्नुहोस् र घरको कुनातिर जानुहोस् । 			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • भ्याल, सीसा, बाहिरी ढोका र भित्ताहरु वा जुनैपनि भाग जस्तै: बत्ती-जुन खस्न सक्छ, ती ठाउँहरुबाट टाढा रहनुहोस् । विभिन्न अनुसन्धान अनुसार भूकम्पको समयमा मानिसहरु भवनभित्रका स्थानहरुमा जान प्रयास गर्दा नै धेरै घाइते हुने देखिएकोछ । तपाईंको घर मजबुत छ भने तपाईं कम्पन नरोकिएसम्म घरभित्रै बस्न उपयुक्त हुनसक्छ, (माथि उल्लेख गरीएको कुनै एक ठाउँ) र कम्पनपछि बाहिर जानु सुरक्षित हुनेछ । <p>बाहिर भएमा</p> <ul style="list-style-type: none"> • जहाँ हुनुहुन्छ त्यहीं बस्नुहोस् र तपाईंमाथि खस्न सक्ने जस्तो संरचनाहरुबाट टाढा, कुनै खुल्ला ठाउँमा जानुहोस् । • भवन, बाटोमा भएमा बत्ती र बिजुलीका तारहरु देखि टाढा रहनुहोस् । • तपाईं खुल्ला जमिनमा हुनुहुन्छ भने कम्पन नरोकेसम्म त्यहीं बस्नुहोस् । भवनको ढोका, भवन अगाडि वा कुनै पर्खालतिर बस्नाले तपाईं खतरामा पर्ने सम्भावना हुन्छ । भूकम्पको समयमा पर्खाल भत्किएर, सीसाहरु उछिटिएर वा सामानहरु खस्ने कारणले गर्दा धेरै घाइते हुन्छन् । • यदि तपाईंलाई कतै पुग्नु छ भने पैदल जानुहोस् वा मोटरसाइकल प्रयोग गर्नुहोस् । <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • हामीले भर्खरै कुराकानी गरेका प्रकोपहरुका बारेमा सोचौं । हामीले छलफल गरेका प्रकोपका लागि गरिने तयारी विषयमा छलफल गरेका कुन कुन सुझावहरु तपाईंलाई थाहा थियो ? • यी सुझावहरुमा कुन-कुन कुराहरु तपाईंले तयार गरिसक्नुभयो ? • यो एउटा राम्रो उपाय हो भन्ने थाहा भएपनि तपाईंले अहिलेसम्म यी कुराहरु नगर्नुका कारणहरु के के हुन् ? • तपाईंको समुदायका लागि उपयुक्त उपाय बनाउनका लागि यी उपायहरुमा के बदलाव गर्नुपर्छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ ? • तयारी गर्नको लागि तीन कुराहरु के के हुन् जुन अहिले गर्न सक्नुहुन्छ ? 			
<p>मानसिक स्वास्थ्यको जाँच</p>	<p>सहजकर्ताहरुको लागि नोट :</p> <p>सहभागीहरुमा भएको डर/चिन्ता र अन्य मानसिक स्वास्थ्यको प्रतिक्रियाको बारेमा सोध्नुहोस् । तपाईंले जुन आरामदायी अभ्यास पनि गराउन सक्नुहुन्छ, जस्तै: श्वास प्रश्वासको अभ्यास, वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास, (grounding)शरीर हल्लाउने अभ्यास, आरामदायी मांसपेशी अभ्यास, चन्चल दिमाग । (mind).</p>	<p>छलफल, अभ्यास</p>		<p>१० मिनेट</p>

संक्षेपिकरण :

प्रकोप आकस्मिक रूपमा आई पर्ने एउटा यस्तो घटना हो, जसकारण कुनै पनि समुदायको सामान्य क्रियाकलापमा ठूलो अवरोध आउँछ र जसमा व्यापक रूपमा धन-जन, वातावरणीय क्षति हुनसक्छ र यसकारण प्रभावित समुदायका

व्यक्तिहरु आफ्नो वरपर भएका स्रोतहरु प्रयोग गर्न पनि असक्षम हुन्छन् । त्यसकारण प्रकोपको लागि पूर्वतयारी गर्नु ज्यादै आवश्यक हुन्छ । बेलैमा पूर्वतयारी गरेका छौं भने मानसिक रूपमा समेत शान्त रहन सक्छौं । यसबाट एक जनालाई मात्र नभई वरिपरी अरुलाई पनि सहयोग पुग्छ । यसरी विभिन्न प्रकारका प्रकोपहरुको बारे थाहा पाईराख्यौं भने प्रकोपबाट हुनसक्ने क्षति कम गर्न वा बच्न मद्दत पुग्छ ।

मूल्याङ्कन :

- प्रकोपको पूर्वतयारी भनेको के हो ?
- प्रकोपको लागि पूर्वतयारी गर्न के के तयारी गर्नुहुन्छ ?
- भटपट भोलामा के के राख्नु पर्छ ?
- प्रकोपको अवस्थामा पूर्वतयारीले आफूलाई तथा अरुलाई कसरी सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ ?

सहजकर्ताहरुको लागि नोट :

- सहजकर्ताहरुले हरेक क्रियाकलापको लागि चाहिने आवश्यक सामग्री पहिले नै तयार गर्नुहोस् ।
- सम्पूर्ण सहभागीहरुलाई सामुहिक क्रियाकलापमा बराबर सहभागीताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुले छलफलबाट ल्याएका कुराहरुलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्नु होस् ।

घरायसी स्तरमा तयारी र सामुदायिक योजना

समय : १ घण्टा १५ मिनेट

प्रकोपको समयमा तपाईंले गर्न सक्ने विभिन्न कुराहरुको बारेमा हामीले छलफल गर्छौं । यस सम्बन्धि ज्ञान हुनु महत्वपूर्ण छ । यसैगरी यी ज्ञान, उपायहरु प्रभावकारी तरिकामा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर आफ्नो परिवारसँग योजना बनाउनु पनि उत्तिनै महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रकोपको समयमा तत्काल नै के गर्ने भनेर योजना बनाउनु चाहिँ धेरै अप्ठ्यारो हुनसक्छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कुराहरुमा सक्षम हुनेछन् :

- घरायसी स्तरमा तयारी र सामुदायिक योजनाको महत्व बुझ्न ।
- घरायसी स्तरमा तयारी र सामुदायिक योजना बनाउन ।
- घरायसी स्तरमा तयारी र सामुदायिक योजनालाई पूर्वतयारीको रूपमा प्रयोग गर्न ।

क्रियाकलापहरु

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
घरायसी स्तरमा तयारी	<p>सहभागीहरुलाई निम्न उदाहरण दिएर छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>उदाहरण:</p> <p>कल्पना गर्नुहोस् कि भर्खरै भूकम्प गएको छ र धेरै भवनहरु भत्किएका छन्, र बाटोमा धेरै डराएका मानिसहरु दौडिरहेकाछन् । तपाईं बजारमा हुनुहुन्छ र तपाईंको श्रीमान् घरमा हुनुहुन्छ । तपाईंको दुई बालबच्चाहरु छन् । तपाईंको छोरी विद्यालयमा छिन् र तपाईंको छोरा खेतमा छ । तपाईं पहिले के गर्ने भनी सोचिरहनुभएको छ-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंको छोरीलाई पहिले खोज्न जाने वा छोरालाई ? वा घर जाने ? ● तपाईं आफ्नो श्रीमान्लाई सम्पर्क गर्न प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ तर उहाँ धेरै टाढा हुनुहुन्छ र सम्पर्क हुन सकिरहेको छैन । ● तपाईंको श्रीमान्ले छोरालाई पहिले खोज्न जानुहुन्छ या छोरीलाई ? ● तपाईंहरु दुवैजना छोरीलाई खोज्न जानुहुन्छ होला र छोरालाई कसैले भेट्टाएन भने के गर्ने ? ● तपाईंको घरमा वृद्धहरुपनि छन् जसलाई सहायता गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईं के गर्नुहुन्छ ? [सहजकर्ताहरुले अरु उदाहरणहरु पनि भन्न सक्छन्] <p>त्यस समयमा यस्तो अप्ठ्यारो निर्णय लिन नपरोस् भनेर तपाईंले पहिले नै योजना बनाउनु आवश्यक छ । पहिले नै योजना हुँदा तपाईंले के गर्नु पर्ने हो र तपाईंको</p>	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, छलफल।	त्र्यापतकालिन घरायसी योजना फारम	२० मिनेट

श्रीमान/श्रीमतिलाई के गर्नु पर्ने हो (जस्तै: यस्तो अवस्थामा आफ्नो छोरोलाई पहिले लिन जाने कि छोरीलाई) भन्ने कुरा तपाईंले सजिलै निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ ।

घरायसी आपतकालीन योजना हुँदा तपाईंले आफ्नो घरका स्रोत तथा सम्भावित जोखिमहरूको पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ साथै यसले निम्न उल्लेखित कुराहरूको पहिचान गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

- घरमा हरेक कोठाको सुरक्षित ठाउँहरू साथै जोखिमपूर्ण ठाउँहरूको पहिचान गर्नुहोस्
- बाहिर निस्कन सक्ने ढोकाहरूप्रकोपको बेला प्रयोगमा आउनसक्ने घरायसी सामानहरू (उदाहरणको लागि; पानी उमाल्नको लागि भाँडा, डोरी, प्लाष्टिकका भोला, आदि)

घरायसी आपतकालीन योजना बनाउने

सहजकर्ताहरूको लागि निर्देशन:

- घरायसी आपतकालीन योजना सहभागीहरूलाई बाँड्नुहोस् ।
 - हरेक प्रश्नहरूलाई पढ्नुहोस् ताकि प्रश्नले के जानकारी खोजिरहेको छ भन्ने विषयमा सहभागीहरू प्रष्ट हुन्छन्। परिवारका सदस्यहरूको श्रोत र जोखिमका विषयमा उदाहरणहरू दिनुहोस् । यी श्रोत र जोखिम अनुसार परिवारका सदस्यहरूले कस्तो भूमिका निभाउन सक्छन् भन्ने विषयमा फारमको अन्तिममा लेख्नुपर्ने हुन्छ।
 - समूहमा परिवार बनेर नाटक गर्नको लागि भन्नुहोस् र उहाँहरूलाई फारम भर्न लगाउनुहोस्। यो गर्दा समूहका कुनै एकजना सहभागीको घरलाई उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । यदि छलफलको क्रममा सहभागीहरूले नयाँ उपायहरू भन्छन् भने ती कुराहरू कागजको “अन्य कुरा” भनी उल्लेख गरीएको भागमा लेख्नुहोस् ।
 - समीक्षा गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । तपाईंको परिवारले के निर्णय लिनुभयो ? कुन कुन प्रश्न बाँकि रहे ?

गृहकार्य दिनुहोस्:घरायसी आपतकालीन योजनाको कार्यपत्र आफ्नो परिवारसँग पूरा गर्नुहोस् । हामी यो बारे भोलिको दिनमा पनि छलफल गर्नेछौं ।

सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरीछलफल गर्नुहोस् :

- तपाईंको परिवार यस विषयमा छलफल गर्न इच्छुक नहुन सक्छन् । यसको कारण के होला ?
- यस्तो विषयको बारेमा कुरा गर्न तनावपूर्ण हुनसक्छ । उनीहरू भविष्यमा आउन सक्ने प्रकोपको बारेमा कुरा गर्न चाहँदैनन् किनभने यसले उनीहरूलाई विगतका

	<p>प्रकोपहरुको बारेमा याद गराउछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोपको विषयमा अहिले चिन्तित हुनुपर्छ जस्तो उहाँहरुलाई नलाग्न सक्छ । उनीहरुलाई प्रकोप नआउला भनी लाग्नसक्छ वा प्रकोप भएपनि उनीहरुले गर्नसक्ने कुरा केहि छैन भन्ने महसुस हुनसक्छ । ● तपाईंले यसको महत्वको बारेमा आफ्नो परिवारलाई कसरी बुझाउनुहुन्छ र यसमा उहाँहरुलाई कसरी सहभागी बनाउनुहुन्छ? 			
<p>क्रियाकलाप : सामुहिक कार्य (खेल)</p>	<p>सहभागीहरुलाई निम्न क्रियाकलाप गराई समुहको महत्व बुझाउनुहोस् :</p> <p>खेल: तपाईंले निम्न उल्लेखित खेलमा जुन सुकै पनि खेल खेलाउन सक्नुहुन्छ -</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरुलाई एक-अर्का प्रति विश्वास बढाउन सहयोग पुग्ने र एक अर्काको कुरालाई सुन्न प्रोत्साहन गर्ने खेलहरु खेलाउने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै: <p>१) “संख्याको खेल” - यसमा समूहले १० सम्म गन्ती गर्ने प्रयास गर्छन् - १ देखि १० सम्मको जुनै पनि अंक जो कसैले पनि भन्न सक्छन् तर दुई वा बढी व्यक्तिहरुले एकै समयमा अंक भनेको अवस्थामा भने समूहले फेरी शुरु देखि गर्नु पर्ने हुन्छ । खेलको सिकाइ : एक-अर्काको कुरामा ध्यान दिनु / सुन्नुको महत्व, सबैको सहभागीताको लागि मौका दिनु ।</p> <p>२) “समूहको अगुवाको नक्कल” खेल: सबै सहभागीहरु गेलाकारमा बस्नेछन् र समूहबाट कोही एकजना सहभागीलाई अगुवा बनाइन्छ र अगुवाले जे गर्छ समूहले त्यही नक्कल गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यही समूहबाट कोही एक सहभागीलाई चाहिँ समूहबाट बाहिर पठाइन्छ जसलाई को अगुवा हो भनी थाहा हुँदैन- एकछिन पछि त्यस सहभागीलाई बोलाइन्छ र समूहको अगुवा को हो भनी त्यस सहभागीले अनुमान लगाउनुपर्ने हुन्छ । खेलको सिकाइ: समुदायका अरु व्यक्तिहरुबाट पनि हामीले धेरै महत्वपूर्ण कुराहरु सिक्न जरुरी छ । समूहमा सबै व्यक्तिहरु मिलेर काम गर्दा कोही पनि ठूलो वा सानो वा अगुवा भनी महसुस हुँदैन तर सबै समान छन् भनी महसुस हुन्छ ।</p> <p>३) “विश्वास बढाउने खेल”- यसमा सहभागीहरुले आँखा बन्द गरेर पछाडि लड्नु हुन्छ र समूहको अरु सहभागीहरुले त्यो व्यक्तिलाई समात्नु हुन्छ ।</p> <p>४) “मानव साँग्लो” खेल- यसमा सहभागीहरुले एक-अर्काको हात समातेर साँग्लो बनाउँछन् र त्यसपछि उहाँहरुले एक-अर्कालाई छुटाउनुपर्ने हुन्छ ।</p> <p>५) “पजलका टुत्राहरु” खेल- यसमा सहभागीहरुलाई</p>	<p>क्रियाकलाप, अभ्यास</p>		<p>१० मिनेट</p>

	<p>कागजबाट काटेका टुत्राहरुको पजल दिइन्छ र त्यस पजललाई मिलाउन सबै सँगै काम गर्नुपर्छ ।</p> <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • यो अभ्यासमा कस्तो भयो ? • यसबाट हामीले के सिक्न सक्छौं ? <p>समूहमा काम गर्नुको महत्वबारे छलफल गर्नुहोस् - समूहमा सबैको आ-आफ्नै भूमिका हुन्छ र समूहमा सबैले एक- अर्काको अवसर दिन महत्वपूर्ण हुन्छ । अर्को क्रियाकलापमा हामी एउटै समुदायको रूपमा काम गर्नेछौं ।</p>			
<p>सामुदायिक योजना: सामुदायमा भएका खतरा र सम्भावित जोखिमको मूल्याङ्कन</p>	<p>तपाईंको परिवारसँग योजना बनाउन जतिको महत्वपूर्ण हुन्छ त्यति नै तपाईंको छर-छिमेकसँग योजना बनाउनु आवश्यक हुन्छ । प्रकोप एउटा मानिस र परिवारमा मात्र सिमित हुँदैन, यो एउटा समुदायमा नै हुनसक्छ । सामुदायिक योजना बनाउँदा एउटा पूरै समुदायको लागि नै यो एउटा नक्सा जस्तै हुनसक्छ ।</p> <p>१. सामुदायिक नक्साको महत्व र जोखिमको मूल्याङ्कनको बारेमा बुझाउनुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> • समुदायमा जोखिम कहाँ कहाँ हुन्छ भन्ने पत्ता लगाउन सामुदायिक नक्सा प्रयोग गरिन्छ (उदाहरणको लागि; प्रकोपको दृष्टिकोणले समुदायका कुन क्षेत्रहरु जोखिमपूर्ण छन् भनी जान्नको लागि सामुदायिक नक्साको जरुरी हुन्छ) र यस्तो प्रकोपबाट बच्नको लागि समुदायमा के कस्ता श्रोत/गुणहरु छन् जस्तै समुदायका मानिसहरुलाई बचाउन मद्दत गर्न सक्छ । • प्रकोपको समयमा प्रभावित ठाउँ भन्दा बाहिरका व्यक्ति/समूहहरुले आवश्यक मद्दत पुऱ्याउन कठिन हुनसक्छ त्यसकारण समुदाय आफै सुरक्षित रहन समुदायमा भएका सम्भावित जोखिमहरु साथै श्रोतहरुको पहिचान गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ । <p>क्रियाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> • यो क्रियाकलाप गर्नको लागि विभिन्न संकेतहरु सहभागीहरुलाई प्रष्ट पार्नुहोस्: <p>जस्तै; बाटो, नदी, घर, रुख, जमिनको उच्च भूमि, तल्लो सतह, मन्दिर, विद्यालय, अस्पताल, बजार, सामुदायिक भवन, वा अरु भवनहरु, धारा, (भवन कतिको बलियो तरिकाले बनाइएको छ वा छैन), यातायातका माध्यम जस्तै: मोटरसाईकल, साथ साथै विशेष सीप-कला भएका वा श्रोत-साधन भएका समुदायका व्यक्तिहरु - चिकित्सकिय ज्ञान भएका व्यक्ति, सवारी साधन भएका) का लागि विभिन्न सङ्केत तोक्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • सहभागीहरु बस्ने ठाउँ अनुसार उहाँहरुलाई विभिन्न समूहमा बाँड्नुहोस् । एउटै वडा वा गाउँमा बस्ने सहभागीहरुले सँगै काम गर्न सक्छन् । उहाँहरुले समूहमा माथिका सङ्केतहरु प्रयोग गरी आफ्नो 	<p>व्याख्यान, मप्तिस्क मन्थन, छलफल, प्रस्तुती</p>	<p>न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, साईन पेन, मास्किङ टेप, बोर्ड, डस्टर</p>	<p>४५ मिनेट</p>

	<p>समुदायको नक्सा बनाउनुपर्ने हुन्छ (यो एमदम ठीक हुनुपर्छ भन्ने छैन) ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● उहाँहरूलाई आफ्नो समुदायमा भएका श्रोतहरूको बारेमा सोच्न लगाउनुहोस् (जस्तै, भूकम्प आएको खण्डमा जान सक्ने खुल्ला ठाउँ, बाढी आएमा बस्नको लागि उच्च मैदानमा भएको समथर ठाउँ, मजबुत भवन, स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुने ठाउँ), र सम्भावित जोखिमहरू (जस्तै, तल्लो भेगमा भएका ठाउँ, मजबुत नभएका भवन, पानीको आपूर्तिबाट टाढा, पर्याप्त चिकित्सकिय सुविधाहरूको कमी) । ● श्रोत तथा सुरक्षित स्थानहरू जनाउनको लागि हरियो रङ्गले गोलो घेरा लगाउनुहोस् र सम्भावित जोखिमका साथै असुरक्षित ठाउँहरूको लागि रातो रङ्गले गोलो घेरा लगाउनुहोस् । ● हरेक सहभागीहरूको घर यो नक्सामा समावेश गर्नको लागि भन्नुहोस् (प्रत्येक सहभागीहरूले आफ्नो घर र छिमेकीको घर बनाउनु पर्नेछ) । ● आफुमा भएका श्रोतहरूलाई पनि लेख्नको लागि भन्नुहोस् (जस्तै, मोटरसाईकल, चिकित्सकिय ज्ञान भएको परिवारका कोही सदस्य वा आफैँ) ● साथै सम्भावित जोखिमहरू (परिवारमा भएको कोही वृद्ध व्यक्ति जसलाई हिँड्नुल गर्न समस्या हुनसक्छ) <p>सहजकर्ताको लागि नोट :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● १५ मिनेट पछि सबै सहभागीहरूलाई एउटै समूहमा राख्नुहोस् । ● समूहलाई आफ्नो नक्साको बारेमा व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । ● प्रत्येक समूहबाट एक जना प्रतिनिधित्व गरि आफ्नो नक्साको बारेमा व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । ● प्रस्तुत गरीएका श्रोत र सम्भावित जोखिमहरू सम्झनुहोस् र केही महत्वपूर्ण कुराहरू छुट्टिएकाछन् भने भन्नुहोस् । <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ प्रकोपको चेतावनीका बारेमा तपाईंले को बाट जानकारी प्राप्त गर्नुहुनेछ ? ○ बाढी, पहिरो वा अरु प्रकोपको अवस्थामा कुन ठाउँ बढी सुरक्षित हुन सकिन्छ होला ? त्यो ठाउँमा तपाईं कसरी पुग्नुहुनेछ ? ○ खाना र पानीको लागि तपाईं अहिले कहाँ जान सक्नुहुन्छ ? ○ प्रकोपको समयमा तपाईं खानेकुरा र पानीको लागि कहाँ जानुहुन्छ ? ○ तपाईं विरामी हुनुभएमा वा घाइते भएमा कहाँ जानुहुनेछ ? (जस्तै, तपाईं बस्ने क्षेत्रमा कुनै स्वास्थ्य चौकी नभएको खण्डमा तपाईंको समुदायमा कुनै व्यक्तिहरू छन् जसमा चिकित्सकिय सीप/ज्ञान छ ? वा अरु ठाउँमा जानको लागि समुदायमा कोही व्यक्तिहरू छन् जसका मोटरसाईकल वा कुनै सवारी 			
--	---	--	--	--

	<p>साधन छ ?)</p> <p>○ अत्याधिक वर्षा, बाढी, पहिरो वा अरु प्रकोपको अवस्थामा तपाईंलाई के कस्ता सामाग्रीहरुको आवश्यकता हुन्छ? ती सामाग्रीहरु तपाईंले कहाँ बाट व्यवस्था गर्नु हुन्छ ?</p> <p>साराशं</p> <p>○ समुदायको नक्सा बनाउने क्रियाकलापबाट सहभागीहरुले के सिक्नुभयो भनी छलफल गरेर यो अभ्यासलाई अन्त गर्नुहोस् र निम्न उल्लेखित प्रश्न सोध्नुहोस् :</p> <p>○ प्रकोप अगाडि, प्रकोपको समयमा र प्रकोप पश्चात तपाईंले आफ्नो छिमेकीहरुलाई सहयोग गर्न यो अभ्यासलाई कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ?</p>			
--	--	--	--	--

संक्षेपिकरण :

कुनै पनि प्रकोपबाट बच्न वा त्यसबाट हुन सक्ने क्षतिलाई कम गर्न पूर्वतयारी गर्नु अति आवश्यक छ भन्ने कुरा पहिले नै छलफल गरिसकेका छौं । त्यसको लागि विभिन्न तवरबाट तयारी हुनु जरुरी हुन्छ । जस मध्ये घरायसी आपतकालीन योजना पनि एक हो । घरायसी आपतकालीन योजना हुँदा तपाईंले आफ्नो घरका स्रोत तथा सम्भावित जोखिमहरुको पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ । जसले आफू र परिवारका सदस्यहरु लगायत घरको विभिन्न पक्षलाई केलाएर सुरक्षित भए नभएको साथै जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

परिवारसँग योजना बनाउन जतिको महत्वपूर्ण हुन्छ त्यति नै तपाईंको छर-छिमेकसँग योजना बनाउनु आवश्यक हुन्छ । प्रकोप एउटा मानिस र परिवारमा मात्र सिमित हुँदैन, यसले एउटा समुदायलाई नै असर पुऱ्याउँन सक्छ । अतः समुदायलाई नै ध्यानमा राखेर समेत योजना बनाउनु पर्ने हुन्छ । सामुदायिक योजना बनाउँदा एउटा पूरै समुदायको लागि यो एउटा नक्सा जस्तै हुनसक्छ । यसलाई सामुदायिक नक्शा पनि भन्न सकिन्छ ।

मूल्याङ्कन :

- घरायसी आपतकालीन योजनाको के महत्व छ ?
- घरायसी आपतकालीन योजनाले कसरी पूर्वतयारीमा मद्दत गर्छ ?
- सामुदायिक योजनाबाट के सिक्नु भयो ?
- सामुदायिक योजना बनाउनु किन आवश्यक छ ?

सहजकर्ताहरुको लागि नोट :

- सहजकर्ताहरुले हरेक क्रियाकलापको लागि चाहिने आवश्यक सामग्री पहिले नै तयार गर्नुहोस् ।
- सम्पूर्ण सहभागीहरुलाई सामुहिक क्रियाकलापमा बराबर सहभागिताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुले छलफलबाट ल्याएका कुराहरुलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्नु होस् ।
- सहभागीहरुले छुटाएका कुराहरु थपिदिनुहोस् ।
- यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

सत्र ५

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग

समय : २ घण्टा १० मिनेट

प्रकोपको तत्काल पछि, त्याहाँका अरु मानिसहरुले अनुभव गरेका भावनात्मक तनावलाई कम गर्न समुदायका सदस्यहरुले अझ पनि धेरै महत्वपूर्ण कामहरु गर्न सक्छन् । यो प्रकृत्यालाई “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग” भनिन्छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोपको तत्काल पछि, मानिसहरुमा देखिने भावनात्मक प्रतिक्रिया बुझ्न
- प्रकोप पछि, उक्त ठाउँका मानिसहरुलाई कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ, भन्ने सीप जान्न
- प्रकोपको अवस्थामा बाँचेका मानिसहरुलाई तत्काल मद्दत गर्न
- प्रकोप पश्चातको समयमा गम्भीरतनाव प्रतिक्रिया भएकाहरुलाई सहायता गर्न

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग	<p>प्रकोप पश्चातको समयमा गम्भीरतनाव प्रतिक्रिया भएकाहरुलाई सहायता गर्ने</p> <p>आज हामी प्रकोपको पूर्वतयारी कसरी गर्ने र प्रकोप पछिको हाम्रो प्रतिक्रिया तथा प्रकोप पछि, कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बारे कुरा गरेका छौं - खास गरेर हामीले समुदायका सदस्यहरुले एक अर्कालाई कसरी सुरक्षित बनाउन र मद्दत गर्न सक्छौं भन्ने बारे मात्र कुरा गर्नुपर्नेछ । प्रकोपको तत्काल पछि, त्याहाँका अरु मानिसहरुले अनुभव गरेका भावनात्मक तनावलाई कम गर्न समुदायका सदस्यहरुले अझ पनि धेरै महत्वपूर्ण कामहरु गर्न सक्छन् । यो प्रकृत्यालाई “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग” भनिन्छ र एकदमै सामान्य तर महत्वपूर्ण तरीकाहरु जुन प्रायः धेरैले मद्दत गर्दा प्रयोग गरेको हुन सक्छन् त्यसलाई पनि समावेश गर्नुहोस् ।</p> <p>प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका उद्देश्य हुन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्यवहारीक सहायता र हेरविचार पुऱ्याउने, ● आवश्यकताहरुको पूर्ति, ● मानिसहरुको दैनिक आवश्यकताहरु जुटाउने, जस्तै: खानेकुरा, पानी, आदि , ● मानिसहरुको विचारलाई सुन्ने तर उनीहरुलाई बोल्न नगर्ने, ● मानिसहरुलाई सहानुभूति दिने र उनीहरुलाई शान्त हुन सहायता गर्ने, ● विभिन्न सामाजिक सेवा, सहायता साथै सूचनाहरुबारे मानिसहरुलाई जानकारी दिने, ● अझ हुनसक्ने हानीबाट बचाउने प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग निम्न कुराहरु होइनन् भनेर पनि हामीले बुझ्न 	व्याख्यान, मफ्टिस्क मन्थन, प्रस्तुती, अभिनय	बोर्ड, मार्कर, चार्ट पेपर, न्यूज प्रिन्ट, आदि ।	१० मिनेट

	<p>आवश्यक छ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • यो व्यवसायिक परामर्श होइन । • प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगमा अरुको कुरा, पिरमर्काहरु सुन्नेबारे उल्लेख गरीएको छ तर यसो भन्नाले ती व्यक्तिहरुलाई उनीहरुको भावना वा उनीहरुले भोगेका घटनाहरुबारे भन्नको लागि दबाव दिने भने चाहिँ होइन । <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कहिले दिइन्छ ? <p>प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका मुख्य तीन सिद्धान्तहरु</p> <p>प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका मुख्य तीन सिद्धान्तहरु छन् : हेर, सुन र समन्वय गर</p> <p>मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सेवाका ८ मुख्य कार्यहरु</p> <p>१. सम्पर्क र संलग्नता: प्रकोपमा बाँचेका व्यक्तिहरुलाई सम्पर्क गर्ने र अति आशयक कुराहरुमा ध्यान दिने, दयालु र सहनशील हुने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • आफ्नो नाम र संस्थाको परिचय दिनुहोस । आपतकालीन आवश्यकताहरु, बस्ने ठाउँ, हराइरहेको परिवारको सदस्यको आदिको बारेमा सोध्नुहोस् र सक्नुहुन्छ भने मद्दत गर्नुहोस् । • विपतमा परेकाहरुलाई सहज महसुस गर्न सहायता गर्नुहोस् । जस्तै: पानी पिउन दिएर ○ मानिसहरुलाई सहज महसुस गर्न र दैनिक जीवनमा सहायता पुऱ्याउन के गर्न सकिन्छ भनी आफ्नो समूहलाई सोचन लगाउनुहोस् । उनीहरुको शारीरिक हाउभाउ कस्तो छ ? उनीहरुले भनिरहेको कुरा तपाईंको समूहका मानिसहरुले सुनिरहेकाछन् भनेर कसरी महसुस गराउने ? • तपाईंले सहायता गरीरहेका व्यक्तिहरुको आवश्यकतालाई बुझ्नको लागि, उनीहरुलाई उपयुक्त सहायता पुऱ्याउन र शान्त महसुस गराउनकोलागि उनीहरुको कुराहरु सुन्न धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसमा निम्न कुराहरु समावेश हुन्छन्: <ul style="list-style-type: none"> ○ हेर्ने: कुरामा ध्यान दिएर ○ सुन्ने: भावलाई राम्ररी बुझ्ने ○ महसुस गर्ने: हेरविचार गरेर र सम्मानित व्यवहार गरेर <p>छलफल:</p> <ul style="list-style-type: none"> • तपाईंले अरुलाई कसरी आराम वा सहयोग पाएको महसुस गराउनुहुन्छ ? • तपाईंले कस्तो प्रकारको हाउभाउ देखाउनु हुन्छ ? • तपाईंले सुनिरहनुभएको छ भनेर अरुलाई कसरी थाहा दिनुहुन्छ ? <p>२. सुरक्षा र आराम: संचालन भइरहेको सुरक्षाको काममा</p>			
--	---	--	--	--

	<p>मदत पुऱ्याउने र शारीरक तथा भावनात्मक रुपमा सहज महसुस गराउनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ विपदमा परेका व्यक्तिहरुलाई सुरक्षित राख्नुहोस्। फुटेका सिसाहरु र अँध्यारो ठाउँहरुबाट टाढा राख्ने। ■ प्रकोपको दृष्टिकोणले कुनै ठाउँ जोखिमपूर्ण छ भने त्यो ठाउँबाट टाढा राख्नुहोस्। (जस्तै, कुनै ठाउँमा बाढीको पानी बढीरहेको छ भने) ■ यदि कोही निराश छन् भने उनीहरुलाई एकलै नछोड्नुहोस् । ■ यदि कोही स्तब्ध भएको कारण विभिन्न लक्षणहरु देखाउँछ (शवास फेर्न गाढो हुने, कुरा गर्दा जवाफ दिन नसक्ने) वा आफैलाई हानी पुऱ्याउन खोज्छ भने तुरुन्तै चिकित्सकीय सेवा प्रदान गराउनुहोस् । ■ अरु सहयोग पुऱ्याउने, जस्तै; सिरक दिएर, पानी दिएर । ■ कोही आफ्नो परिवार देखि छुट्टिएको छ भने उनीहरुलाई सहायता पुऱ्याउनुहोस् । ■ निम्न कुराहरु अनुभव गरीरहेका मानिसहरुलाई सहायता गर्नुहोस्: परिवारको सदस्य हराएका मानिसहरु, परिवारको सदस्य वा कोही साथी गुमाएकाहरु, शव पहिचान गर्न खोजिरहेकाहरु । <p>३. स्थिरीकरण: भावनात्मक रुपमा विचलित भएका मानिसहरुलाई शान्त महसुस गर्न सहायता गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ मानिसहरु कुन ठाउँमा सहज महसुस गर्न सक्छन् त्यो ठाउँमा सम्भव भएमा पुऱ्याउनुहोस् जहाँ उनीहरु सहज तरिकामा बस्न वा पल्टिन सक्छन् । ■ आत्तिरहेका वा डराइरहेका मानिसहरुलाई शवास फेर्ने अभ्यास वा अरु कुनैअभ्यासबाट शान्त महसुस गर्नकोलागि सहायता गर्नुहोस् । ■ मानिसहरुलाई निश्चित लक्ष्यहरुमा केन्द्रित हुनकोलागि सहायता गर्नुहोस् । ■ यदि कोहीले एकदम तनाव महसुस गरीरहेको छ भने तपाईंले शवास प्रशवासको अभ्यास वा ग्राउन्डिङको माध्यमले सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । ■ यदि कोही व्यक्ति एकदम भर्को मानिरहेको छ र बाहिरी वातावरणमा घुलमिल भइरहेको छैन वा धेरै रुने गरीरहेको छ भने: <ul style="list-style-type: none"> - त्यो व्यक्तिलाई तपाईं तर्फ हेर्न र तपाईंको कुरा सुन्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् । - उनीहरु को हुन्, कहाँ छन् र के भइरहेको छ भनी उनीहरुलाई थाहा छ कि छैन सोध्नुहोस् । अहिले कति बज्यो भनेर सोध्नुहोस् । - तपाईंहरु दुवैजना कहाँ हुनुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । के भएको थियो भनी स्पष्ट गर्नुहोस् । <p>४ सूचना संकलन: तत्काल सेवा दिने क्रममा वा पछि कोही विशेषज्ञ सिफारिस गर्नकोलागि चाहिने जानकारीहरु लिनुहोस्, तत्कालिन आवश्यकताहरु पहिचान गर्नुहोस् र यस अवस्थामा चाहिने जानकारीहरु संकलन गर्नुहोस् ।</p>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ■ थप सेवा वा कोही विशेषज्ञ सिफारिस गर्नको लागि आवश्यकताहरू पहिचान गर्नुहोस् । <p>सूचना संकलन विपदमा परेको व्यक्तिलाई सोध्न सकिने विषयहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ विपद भोगाईको अनुभव प्रकृति र गम्भीरता, ■ नजिकको मान्छेको मृत्यु, ■ प्रकोप पश्चातको अवस्था र अरु खतराहरू ■ नजिकको मानिसहरूको सुरक्षाको बारेमा ■ शारीरिक रोग र औषधिको आवश्यकता ■ प्रकोपका कारण भएको क्षति ■ हिनताबोध वा लाज महसुस भए त्यसको कारण ■ आफूलाई वा अरु कसैलाई हानी गर्ने सोच <p>उदाहरण:</p> <p><i>तपाईंले धेरै अप्ठ्यारो परिस्थिति भेलिसक्नुभयो । तपाईंले कस्तो समस्याहरू भोग्नुभयो भन्ने कुरा के म जान्न सक्छु ? प्रकोपको समयमा तपाईं कहाँ हुनुहुन्थ्यो ? तपाईंको कोहि आफन्त वा नातेदार, छर-छिमेक हराइरहेका छन ? र त्यसको कारणले तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ? के तपाईंको घर भत्किएको छ ? के तपाईंलाई कुनै औषधिको आवश्यकता छ ?</i></p> <p>५. व्यवहारीक सहयोग: प्रकोपमा परि बाँचेकाहरूको तत्कालीन आवश्यकताहरू पुऱ्याउने । उनीहरूको तत्कालीन आवश्यकता उपलब्ध गराउनाले उनीहरूको आत्मबल, आशा बढ्न सक्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ तत्कालीन आवश्यकताहरू पुऱ्याउने, जस्तै: पानी, खाद्यान, आदि। ■ अरु आवश्यकताहरू जुटाउन पहल गर्ने, जस्तै: परिवारका हराइरहेका सदस्यहरू खोज्न सहायता गर्ने <p>६. सामाजिक सहयोग: चाँडो भन्दा चाँडो पुर्नस्थापनाकोलागि सामाजिक सहायता जुटाउने । सामाजिक सेवा प्रदान गरीरहेका व्यक्तिहरू/संस्थाहरूको बारेमा जानकारी दिने, जसको सर्म्पकमा परिवारका सदस्य, आफन्तहरू हुन सक्ने संम्भावना हुन्छ । यी व्यक्ति तथा संस्थाहरूसंग अत्यावश्यक अन्य सुचनाहरू पनि हुन सक्दछन ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोपमा परेका व्यक्तिहरूले आफ्नो अनुभव र अन्य कुराहरू तपाईंसंग गर्न संकोच गरेमा उनीहरूको निर्णयलाई सम्मान गर्नुहोस । ● हराइरहेकाआफन्त वा नातेदार, छर-छिमेकहरूलाई खोज्न सहायता गर्नुहोस् । ● यस्तो अवस्थामा परिवार वा साथीहरूबाट सहयोग माग्नु महत्वपूर्ण हुन्छ भनी छलफल गर्नुहोस्। ● प्रकोपको प्रभाव भोगेका व्यक्तिहरूलाई एकले अर्कालाई सहायता गर्नकोलागि जम्मा गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि, उहाँहरूलाई कुनै क्रियाकलाप आफ्नो समुदायमा गएर गर्नलगाउनुहोस् वा एक-अर्कालाई श्रोतहरू पहिचान गर्नको निम्ति सहायता गर्न लगाउनुहोस् । 			
--	--	--	--	--

- परिवारका सदस्यहरूलाई सँगै राख्न सहायता गर्नुहोस् र सकेसम्म बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको अभिभावक वा नजिकैको मानिससंग राख्नु होला ।
- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी **छलफल** गर्नुहोस् :
 - सामाजिक सहयोगका आधारहरू के के हुन् ?
(आश्वासन, शारीरिक सहयोग, अंगालो, महत्व दिनु)
 - कोहीले सामाजिक सहयोग लिन इन्कार गर्नुको कारणहरू के हुन सक्दछ? (हिनताबोध महसुस गर्नु, रीस, अरुले म कस्तो अवस्थामा छु भन्ने कुरा बुझ्दैनन् भन्ने भावनाले गर्दा)
 - तपाईं निराश भएको अवस्थामा सामान्य स्थिती भएको महसुस गर्नको लागि कस्तो प्रकारको सामाजिक सहयोग चाहनुहुन्छ ? (उदाहरणको लागि परिवार, साथी वा धर्मजनहरू ?)

७. सामना गर्ने तरिकाबारे जानकारी:

- यदि कोही व्यक्ति तनावमा छ भने त्यसको कारण चिन्ता र डर हुनसक्छ । त्यस्ता समस्यामा परेका व्यक्तिहरूको तत्कालिन आवश्यकताहरू पूर्ति गर्न सम्भवभएसम्म सहायता गर्नुहोस् र त्यसको लागि श्रोतको व्यवस्थापन गर्नुहोस । साना साना आवश्यकता उनीहरू आफैले व्यवस्थापन गर्न सके भने उनीहरूको अरु समस्या सामना गर्ने क्षमतालाई बढाउँछ र नियन्त्रणमा रहन मद्दत पुऱ्याउँछ ।
विगतका यस्ता समस्याहरू कसरी सामना गर्नुभयो भनी सोध्नुहोस र वर्तमान अवस्थसँग पनि उनीहरू समस्या समाधान गर्न सक्षम छन भनि प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- विपदबाट आघात भएका कारणले हुनसक्ने मनोवैज्ञानिक समस्याहरूबारे जानाकारी दिने । बालबालिकाहरूसँग शारीरिक र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- साधारण आरामदायी अभ्यासहरू सिकाउनुहोस् ।

छलफल:

हामीले सिकेको आरामदायी अभ्यास र श्वास फेर्ने अभ्यास बाहेक समस्याहरू सामना गर्ने अरु सकारात्मक उपायहरू के के हुन्?

८. सेवा उपलब्ध गराउने: प्रकोपमा परेका व्यक्तिहरूलाई निम्न सेवा प्रदयक संस्थाहरूसँग सम्बन्धन गराउन प्रयास गर्ने:

- सुरक्षा निकाय
- स्थानिय निकाय
- अस्पताल
- गैर सरकारी संस्था

सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :

- तनाव महसुस गरिरहेको व्यक्तिलाई कतै सिफरिस

	गर्नको लागि तपाईंको समुदायमा कस्तो सुविधाहरु उपलब्ध छन्? <i>समूहमा काम गर्दा तपाईंलाई अप्ठ्यारो अवस्थामा पनि धेरै</i>			
मनोविमर्शकर्ताको भूमिका अभिनय (रोल प्ले):	<p>भूमिका प्रदर्शन :</p> <p>प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगमा गर्नु हुने र गर्नु नहुने कुराहरुको जानकारी दिनको लागि तलका विषयवस्तुमा भूमिका अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोप पश्चात समस्या भोगिरहेको समुदायको व्यक्तिको अभिनय मनोविमर्शकर्ताले (वा समूहको कोही एकजना सहभागीले) गर्न सक्नुहुन्छ । ● मनोविमर्शकर्ताले एक पटक “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग दिने नराम्रो व्यक्ति” को रूपमा अभिनय गर्नुपर्ने हुन्छ जसमा त्यो व्यक्तिले गर्न नहुने कुराहरु गर्छ र एक पटक “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग दिने असल व्यक्ति” को रूपमा अभिनय गर्नुपर्ने हुन्छ जसमा त्यो व्यक्तिले गर्न हुने कुराहरु गर्छ । ● सहभागीहरुले यो अभिनयबाट के बुझ्नुभयो भनी सोध्नुहोस् । ● प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कसरी दिन सकिन्छ भनेर छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस् । <p>[सहजकर्ताहरुको लागि नोट: “गर्न हुने कुराहरु” र “गर्न नहुने कुराहरु” टी.पी.ओ नेपालको प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको पुस्तिकामा विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ ।]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको ८ मुख्य कार्यहरु कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सहभागीहरुलाई बुझाउनको लागि यस्तो भूमिका अभिनय दुई-तीन पटक गर्नुहोस् (जस्तै, १. सम्पर्क र संलग्नता, सुरक्षा र आराम, स्थिरीकरण, २. सूचना संकलन र व्यवहारीक सहयोग, ३. सामाजिक सहयोग, सामना गर्ने तरिकाबारे जानकारी प्रदान गर्ने, सेवा उपलब्ध गराउने)। ● “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग दिने नराम्रो व्यक्ति” र “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग दिने असल मनोविमर्शकर्ता” को भूमिका अभिनयको भिन्नताको बारेमा र प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कसरी प्रदान गर्ने भन्ने बारेमा सहभागीहरुलाई छलफल गर्न समय दिनुहोस् । <p>विषयवस्तु प्रस्तुत गर्ने (विषयवस्तुहरु समुदायको आवश्यकता अनुसार प्रस्तुत गर्नुहोस्):</p> <p>सहभागीहरुलाई सानो समूहमा बाँड्नुहोस् र प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको कार्यहरु अभ्यास गर्नकोलागि हरेक समूहलाई फरक फरक विषयवस्तु दिनुहोस् । असल मनोविमर्शकर्ताको अभिनय गर्दा निम्न कुराहरुमा ध्यान दिनुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो परिचय दिनुहोस् र समुदायको व्यक्तिलाई बस्ने अनुमति माग्नुहोस्। ● ● 	ब्याख्यान, अभिनय प्रदर्शन, प्रस्तुती,	अभिनयको लागि विषयवस्त अनुसारको सामग्री	३० मिनेट

समुदायको व्यक्ति सुरक्षित स्थानमा बसेको छ कि छैन ध्यान दिनुहोस् ।समुदायको व्यक्तिलाई शान्त गर्न श्वासप्रश्वासको अभ्यास सिकाउनुहोस् ।

समुदायको व्यक्तिको तत्काल आवश्यकताको बारेमा सोध्नुहोस् र सेवाप्रदायकहरूसँग समन्वय गरिदिनुहोस् (जस्तै: यदि समुदायको व्यक्ति आफ्नो हराएको परिवारको बारेमा चिन्तित छ भने, उद्धार समुह वा रेडक्रसमा आदि जस्ता संस्थाबाट जानकारी लिनुहोस ।

विषयवस्तु १: भूकम्प

भूकम्पले एउटा समुदायमा ८० प्रतिशत घरहरू नष्ट पारेको छ । एकजना व्यक्ति आफ्नो भत्केको घरका टुक्राहरू समातेर एकलै “सबै ध्वस्त भयो, सबै ध्वस्त भयो, मेरो सम्पत्ति सबै ध्वस्त भयो” भनी कराइरहेको तपाईंले देख्नुहुन्छ।

विषयवस्तु २. पहिरो

एउटा समुदायमा पहिरो गएपछि एकजना बुवा आफ्नो तीन छोराछोरीलाई लिएर आफ्नो घर अगाडि उभिरहेको छ । घरको छाना पूरै भत्किसक्यो र अब घरका दुई पर्खालमात्र बाँकीछन् । ती नानीहरूले आफ्नो आमालाई बोलाईरहेछन् ।

विषयवस्तु ३. बाढी

तपाईंको छिमेकमा बाढी गएको छ । तपाईंको छिमेकीले अब आफ्नो घरमा पसेको माटोहरू हटाउँदैछन् । तपाईंले एकजना महिला भिजेको मेचमा बसिरहेको देख्नुहुन्छ र तपाईंलाई देखेर त्यो महिलाले भन्नुहुन्छ कि उहाँको घरमा पानी छिरेको समय देखि उहाँलाई पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने भइरहेको छ र उहाँको ढड्कन एकदमै बढिरहेकोछ ।

अब ठूलो समूह तर्फ फर्कनुहोस् र यो अभ्यासको नतिजाको बारेमा, प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रति सहभागीहरूको विचारको बारेमा र सहयोग प्रदान गर्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :

- तपाईंले राम्रो र नराम्रो अभिनय बीच के के फरक पाउनुभयो ?
- “प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग”को कसरी प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ भन्ने बारे के सिक्नु भयो ?
- सहयोग प्रदान गर्दा भएका बाधाहरू :
हामीले यो तालिममा लाञ्छना, सहयोग प्रदान गर्ने, सहयोग प्राप्त गर्ने विषयमा छलफल गरीसकेकाछौं । सहयोग प्रदान गर्दा भएका बाधाको विषयमा हामीले छलफल गरेको एउटा विषय भनेको जातिय विभेद र लैङ्गिक विभेद हो ।
- आफुभन्दा फरक जातजातिको व्यक्तिहरूलाई मद्दत पुऱ्याउन र मद्दत लिन कस्तो हुन्छ ?
- यदि तपाईंभन्दा भिन्न जातजातियताको व्यक्तिलाई एकदमै मद्दत चाहिएको छ भने तपाईंले के गर्नुहुन्छ ?
- यदि कोही अर्को जातजातियको व्यक्तिले सहयोगको लागि विन्ति गरीरहेको छ भने के गर्नुहुन्छ ?
- महिला वा पुरुषलाई सहयोग प्रदान गर्दा केहि फरक महसुस गर्नु हुन्छ ?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ कुनै पनि पुरुषले सहयोगको लागि बिन्ति गरीरहेका वा रोईकराई गरेको देख्दा कस्तो लाग्छ ? ○ सहयोग प्रदान गर्न र सहयोग प्राप्त गर्न हुनसक्ने बाधाहरु के के हुन् र हामी यसलाई कसरी कम गर्न सक्छौ ? <p>[मनोविमर्शकर्ताहरुको लागि नोट: यो भागको लागि पर्याप्त समय दिनुहोस्]</p>			
समिक्षा र गृहकार्य	<ul style="list-style-type: none"> ● आजको तालिमको सबै भन्दा सबल पक्ष र दुर्बल पक्ष के लाग्यो ? ● आज सिकेका क्रियाकलापहरुको बारेमा घरमा छलफल गरेर परिवारका सदस्यहरु वा छिमेकीहरूसंग पनि छलफल गर्नुहोला । ● भोलीको गृहकार्यमा घरायसी आपतकालीन योजनाको फारम भरेर वा छलफल गरेर आउनुहोला 	व्याख्यान		१० मिनेट

संक्षेपिकरण :

हामीले प्रकोपको पूर्वतयारी कसरी गर्ने र प्रकोप पछि हाम्रो प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ, तथा प्रकोप पछि कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बारे छलफल गरेका छौं । मुख्यत हामी, प्रकोपको अवस्थामा समुदायका सदस्यहरुले एकले आर्कोलाई कसरी रचनात्मक सहयोग गर्न सक्छन भनि छलफल गर्‍यौ । प्रकोप पछि, समुदायका कुनै व्यक्तिले भोगेका तनावलाई कमगर्न सोहि समुदायको आर्को सदस्यको महत्वपूर्ण भुमिका हुन्छ, भन्ने छलफल पनि गर्‍यौ । यसरी सहयोग गर्दा 'प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग' सीपको प्रयोग गरि दिईएको सहयोग अझ प्रभावकारी हुन्छ, भन्ने पनि छलफल गर्‍यौ।

मूल्याङ्कन :

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग भनेको के हो?
- यसको सिद्धान्तहरु के के हुन ?
- यसको उद्देश्यहरु के के हुन ?
- यसको मुख्य कामहरुको बारेमा भन्नुहेस् ।

सहजकर्ताहरुको लागि नोट :

- सहजकर्ताहरुले हरेक क्रियाकलापको लागि चाहिने आवश्यक सामग्री पहिले नै तयार गर्नुहोस् ।
- सम्पूर्ण सहभागीहरुलाई सामुहिक क्रियाकलापमा बराबर सहभागिताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सहभागिहरुले छलफलबाट ल्याएका कुराहरुलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्नु होस् ।
- सहभागिहरुले छुटाएका कुराहरु थपिदिनुहोस् ।
- यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

भाग ३
जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहलाई सहयोग पुऱ्याउने

तेस्रो दिन

आज हामी विशेष गरी समुदायमा सम्भावित जोखिममा भएका दुई समूहहरूको बारेमा छलफल गर्नेछौं जो विशेषगरी प्रकोप पश्चात जोखिममा रहेका छन् : मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका बालबालिका तथा व्यक्तिहरू जसको यी समस्याका कारण दैनिक क्रियाकलापमा धेरै अवरोध पुगेको छ । यस बाहेक पनि तपाईंहरूको समुदायका अरु मानिसहरू पनि सम्भावित जोखिममा पर्न सक्छन् । यसकारण यी समूहहरूको आवश्यकताहरू बुझेर उनीहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ, भनी हामीहरू छलफल गर्ने छौं ।

समुदायमा जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहलाई सहयोगपुऱ्याउने तरिका

सत्र १ :

जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहहरूलाई सहयोगपुऱ्याउने

जम्मा समय : १ घण्टा ४० मिनेट

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोप पछि जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहहरूको पहिचान गर्न।
- जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूहहरूको पहिचान गरी सहायता गर्न ।
- प्रकोप पछि बालबालिकाहरूमा देखिने फरक व्यवहारको पहिचान गर्न ।
- प्रकोप पछि बालबालिकाहरूमा देखिने फरक व्यवहार प्रति सहयोग गर्न ।

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
स्वागत	<ul style="list-style-type: none"> ● सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई पुनः तेस्रो दिनमा स्वागत गर्नुहोस् । ● सहभागीहरूलाई सहज महसुस गराउनुहोस् । ● कुनै स्वागत गीत, समुहको गीत वा समुहको नारा - भनाई वा आदर्श वाक्य) द्वारा शुरुवात गर्नुहोस् । 	ब्याख्यान, प्रदर्शन		५ मिनेट
खेल: केलाउने	<p>प्याज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यस खेलमा तपाईं कार्यक्रममा जानुपूर्व नै कागजलाई बेरेर एउटा भकुण्डो बनाउनुहोस् । जसमा हरेक कागजको पत्तालाई अर्को पत्ताले छोपिएको हुनुपर्दछ । हरेक पत्तामा अघिल्लो दिनमा सिकेका कुराको बारेमा प्रश्न लेख्नुहोस् साथ साथै रमाईलो क्रियाकलाप जस्तै: गित गाउने तथा एक मिनेट समय सम्म नाच्ने जस्ता कुराहरू पनि समावेश गर्नुहोस् । 	खेल,	कागजको प्याज (भकुण्डो)	२० मिनेट

	<ul style="list-style-type: none"> • यो भकुण्डो एक पछि अर्को गरि कागतको टुक्राहरूलाई बेरेर बनाएको हुनुपर्दछ । प्रत्येक कागतका टुकामा प्रश्न वा के गर्ने भनेर निर्देशन समेत गरिएको हुनुपर्दछ । कार्यक्रममा भकुण्डो सहभागीहरूले एकले अर्कालाई पास गर्दै जानुपर्दछ, पास गर्ने व्यक्तिले आफूले जसलाई त्यो भकुण्डो दिन आँटेको हो त्यो व्यक्तिको नाम पनि भन्नुपर्ने हुन्छ । भकुण्डो पाउने व्यक्तिले त्यहाँ कागजमा उल्लेखित प्रश्नको उत्तर दिनुपर्ने हुन्छ । उत्तर दिन समूहको कुनै सदस्यले पनि सहायता गर्नसक्छन् । • यो खेलको सहयोगले तपाईंले हिजोको पूनरावलोकन गर्न र समूहको विचमा कुराकानी गर्न सहज बनाउनेछ । 			
गृहकार्यको समिक्षा	<p>हिजोको दिनमा हामीले तपाईंहरूलाई सिकाएको विषयवस्तुहरू अथवा तपाईंले सिक्नुभएको अरु कुराहरू आफ्नो परिवारमा सिकाउनुहोस् र घरायसी आपतकालीन योजनाको फारम भरेर वा छलफल गरेर आउनुहोस् भनी भनेका थियौं । अब हामी त्यसै विषयमा जाने छौं ।</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू गरी छलफलको शुरुवात गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तपाईंको अनुभव कस्तो रह्यो ? • तपाईंको परिवार सहभागी हुन इच्छुक थियो ? • यो गृहकार्य गर्दा तपाईंहरूले के कस्ता चुनौतिहरूको सामना गर्नुभयो ? • यो गृहकार्यबाट तपाईंहरूले सिक्नुभएको महत्वपूर्ण सिकाईहरू के के हुन् ? • तपाईंका परिवारका सदस्यहरू प्रकोपको बारेमा कुराकानी गर्न कत्तिको अप्ठ्यारो मानिरहनु भएको थियो ? • यसबाट तपाईंहरूले के के महत्वपूर्ण कुराहरू सिक्न सक्नु भयोहोला ? <p>सहजकर्ताको लागि नोट : यदि कोही सहभागीहरूले आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्नसक्नुभएन भने अरु सहभागीहरूलाई (जो परिवारसँग छलफल गर्न सफल हुनुभएको थियो), उनिहरूसँग फेरी कसरी यो विषयमा परिवारसँग छलफल गर्न प्रयास गर्न सकिन्छ भनी सोध्नुहोस् । उदाहरणको लागि, यस कार्यको महत्वको बारेमा व्याख्या गरेर , प्रकोपको बेलामा हुने तनावलाई कम गर्ने व्यायामहरूको बारेमा बुझाएर ।</p>	छलफल		१० मिनेट
बालबालिकाहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने	<p>प्रकोप पश्चात तनावको अनुभव गरिरहेका बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्ने तलका कुराहरूलाई छोटकरीमा सहभागीहरूलाई प्रष्टाउनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • हाम्रो बीचमा धेरै बालबालिकाहरू छन्- जस्तै कि तपाईंहरूकै छोरा-छोरी, भान्जा-भान्जी, साना भाई बहिनीहरू, छिमेकमा भएका बालबालिकाहरू । तपाईंले जस्तै तपाईंको बालबालिकाहरूले पनि भयानक प्रकोपहरूको अनुभव गर्नुभएको हुनसक्दछ । तपाईंहरूको बालबालिकाहरूले प्रकोप पश्चात् प्रकोप सम्बन्धि कस्तो 	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती, अभिनय, छलफल ।	बोर्ड, मार्कर, पेपर, साईन पेन, न्युज प्रीन्ट पेपर, मास्किङ टेप, ग्लू ट्याक	३० मिनेट

	<p>प्रतिक्रिया जनाईरहनु भएको छ भन्ने जान्नु पनि धेरै जरुरी हुन्छ ।</p> <p>● प्रकोप पश्चात बालबालिकाहरुले विभिन्न प्रकारका व्यवहारहरु देखाईरहेका हुन सक्दछन् ती कुनै पनि व्यवहारहरु गलत हुदैनन् र छैनन् पनि तर ति व्यवहारहरु उनीहरुले सँधै जसो गर्ने व्यवहार भन्दा भिन्न व्यवहार देखाइरहेका पनि हुन सक्दछन् कि भनी ध्यान दिनु पर्दछ (प्रकोप हुन अगाडि र प्रकोप पश्चात उनीहरुको व्यवहार कस्तो थियो) । आफ्नो छोराछोरीको बारेमा तपाईंहरुलाई भन्दा बढी अरु कसैलाई थाहा हुँदैन त्यसकारण तपाईंहरुको छोराछोरीहरुले देखाइरहेका व्यवहारहरु सामान्य हुन् कि होइनन् भनी तपाईंले मात्र छुट्याउन सक्नुहुन्छ ।</p> <p>सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <p>● प्रकोप पश्चात यस समुदायका बालबालिकाहरुको व्यवहारमा तपाईंहरुले कस्तो किसिमको फरकपन अथवा भिन्नता पाउनु भएकोछ केहि बेर सोचेर पालै पालो भन्नुहोस् ?</p> <p>मनोविमर्शकर्ताहरुको लागि नोट:</p> <p>सहभागीहरुबाट माथि प्रश्नको प्रतिक्रिया आएपछि क्रमैसगँ बोर्डमा लेख्नुहोस् । कुनै प्रतिक्रिया वा उत्तर छुट्यो कि भनेर पुनः सहभागीहरुलाई सोध्नुहोस्, थप आएमा थपिदिनुहोस् ।</p> <p>उदाहरणका लागि तल दिईएका जस्ता प्रतिक्रियाहरु आउन सक्दछन् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ फेरी प्रकोप आउँछ कि भन्ने डर भईरहने । ■ ठूलो आवाज सुन्दा तर्सिने वा असुरक्षित महसुस गर्ने । ■ निदाउन गाह्रो हुने, नराम्रो सपना देख्ने । ■ एकछिनमा खुसी हुने फेरी एकछिनमा निराश हुने वा रुने । ■ आफ्नो उमेरभन्दा सानो जस्तै व्यवहार गर्ने । कोही बालबालिकाहरु जहिले पनि आफ्नो परिवारसँग भृण्डिरहने र एकलै बस्न नरुचाउने हुन्छन् । ■ कोही बालबालिकाहरु एकलै र अरुबाट छुट्टिएर बस्दछन् । ■ डराएर बस्ने, राम्रो व्यवहार गर्ने । ■ एकदमै भगडालु हुने, दौडिरहने र समस्यामा परिरहने । ■ कसैले आफ्नो बुवा आमाले भनेका कुराहरु मान्दैनन् । ■ कोही भने प्रकोपको विषयमा वा अन्य आघातजन्य घटनाका बारेमा कुरा गरिरहन्छन् । ■ एकदम चुपचाप बस्ने र आघातजन्य घटनाको बारेमा कुरा गर्न नचाहने । ■ कोही बालबालिकाहरुलाई नयाँ कुराहरु सिक्न र केही कुराहरुमा ध्यान दिन गाह्रो भईरहेको छ र विद्यालयमा पनि उनीहरुलाई धेरै गाह्रो महशुस गरिरहेको छन् । ■ कोहीलाई खान रुची लाग्दैन भने कोहीको चाहिँ पहिलेभन्दा धेरै खाने बानी हुनसक्छ । <p>बालबालिकाहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने:</p>	आदि ।	
--	--	-------	--

तल दिईएको कुराहरु सहभागीहरुलाई बिस्तारै बुझाउनुहोस् ।

साना बालबालिकाहरु भनेका देशको भविष्य हुन् यसकारण उनीहरु स्वस्थ हुनु धेरै जरुरी हुन्छ । कहिलेकाहीं आमा-बुवालाई आफ्नो छोराछोरीले चाहेका कुराहरु (जस्तै; नयाँ लुगा, खेलौना, आदि) दिन नसक्दा नरमाइलो लाग्छ । प्रकोप पछिको समयमा त अझ यो एकदम सान्दर्भिक हुनसक्दछ किनकी प्रकोप पछिको समयमा आर्थिक रुपमा धेरै मानिसहरुलाई समस्या परिरहेको हुन सक्दछ ।

अब छलफल गर्नुहोस्

- यहाँ मध्ये कसैले यस्तो महसुस गर्नु भएको छ होला यदि छ भने को कसले यस्तो महशुस गरिरहनु भएको छ कृपया बताईदिनुहोस् न ?

तर याद गर्नुहोस् कि तपाईंले आफ्नो छोराछोरीलाई खेलौना वा लुगा कपडा मात्र नभई तपाईंको आफ्नो समय दिनु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ, उनीहरुको काम कुरामा ध्यान दिनु र उनीहरुलाई सहयोग गर्न पनि आवश्यक हुन्छ । गाह्रो, अफठ्यारो परिस्थितिको कसरी सामना गर्ने भन्ने कुरा तपाईंहरुले आफ्नो छोराछोरीहरुलाई सिकाउँदा उनीहरु पनि यस्ता कठिन अवस्थाको सामना गर्न सक्षम हुन्छन् । तपाईंले आफ्नो बालबालिकाहरुलाई कुनै भौतिक कुरा उपलब्ध गर्न सक्षम नहुनुहोला तर प्रभावितहरुको बारेमा जानकारीहरु र सामना गर्ने व्यावहार सिकाउनु अन्त्यतै आवश्यक छ र यसबाट उनीहरुले आफ्नो जीवनभरी नै लाभ पाउनेछन् ।

यहाँ आफ्ना बालबालिकाहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा केहि उपायहरु छन् यसको बारेमा सहजकर्ताले बिस्तारै बुझाउनुहोस् छलफल गर्नुहोस् :

१. आफ्नो ख्याल राख्ने गर्नुहोस् :

- तपाईंहरुको छोराछोरीहरुको लागि तपाईंहरु एउटा नमूना हुनुहुन्छ- तपाईंको व्यवहारका कारण तपाईंको छोराछोरीमा ज्यादै ठूलो प्रभाव परेको हुन्छ । यदि तपाईं शान्त र आशावादी हुनुभयो भने तपाईंको बालबालिकाहरु पनि शान्त र आशावादी हुनेछन् । यसको मतलव तपाईंले पहिले आफ्नो मनोवैज्ञानिक स्थिति सुधार्न आवश्यक छ- आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्नको लागि तपाईंले केही पाइला चाल्नुभएको छैन भने तपाईंले आफ्नो छोराछोरीको लागि मात्र भएपनि यी कुराहरु गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- **छलफल :** हाम्रो समाजमा देखिने “रिसको चक्र” को बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् र तलको कथा सुनाउनुहोस् । एकजना श्रीमान् कुनैपनि कारणबाट मज्जाले रिसाएर घर फर्कन्छ र घरमा आउन साथ उसले आफ्नो श्रीमतिमाथि रिस पोख्दछ । त्यसपछि श्रीमतिले त्यहि रिसको भोकमा छोराछोरीलाई गाली गर्छिन्/ पिट्छिन्, छोराछोरीले रिसाएर घरमा बाधिरहेको र सुतिरहेको अवस्थाको कुकुरलाई लात हान्छन् । यस

कथामा एउटाको रिस कसरी अरुमा सार्ने जान्छ र त्यसले कसरी प्रभाव पार्दछ भन्ने देखाउन खोजेको छ ।

अब हामीले आफ्नो छोराछोरीहरूको सुरक्षाको लागि यो चक्रलाई तोड्नुपर्दछ । यसो गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्ने र आफैलाई पनि सुरक्षित राख्नु हो साथै सकारात्मक तरिकाले समस्याको सामाधान गर्नु पनि हो ।

२. आफ्नो छोराछोरीहरूलाई सहयोग गरेर, मायालु तरिकाले उनीहरूसँग समय बिताउनुहोस् ।

- **शान्त र धैर्य रहनुहोस्:** तपाईंहरू आफ्ना छोराछोरीहरूको सामुन्ने कराउने/ चिच्याउने वा भगडा गर्ने नगर्नुहोस् । उनीहरूलाई गाली गर्ने पिट्ने-कुट्ने पनि नगर्नुहोस् - बालबालिकाहरू छिटै तर्सिन सक्दछन् र उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउने तपाईंको पहिलो कर्तव्य हो ।
- तपाईंले उनीहरूलाई कति माया गर्नुहुन्छ भनी समय समयमा भनिरहनुहोस् ।
- आफ्नो छोराछोरीहरूसँग विशेष प्रकारको क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् । भन्नाले उनिहरू खुसि हुने र तपाईंहरूसँग नजिक राख्न मदत गर्ने खालका क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।
- आफ्नो छोराछोरीलाई आफ्नो संस्कृति अनुसार माया गर्ने, अगालो मार्ने गर्नुहोस् । शारीरिक रूपमा : ठूलो मान्छेको छुवाईले र अगालो मार्ने जस्ता क्रियाकलापले बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित महसुस गर्न सहयोग गर्दछ ।
- यो सुत्ने समयमा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ, आफ्नो बालबालिकाहरूलाई समातेर कुनै कथा भन्ने गर्दा उसले सुत्ने बेला सुरक्षित महसुस गर्नेछ ।

३. आफ्नो छोराछोरीसँग कुराकानी वा गफगाफ गर्ने गर्नुहोस् :

आफ्नो छोराछोरीहरूसँग उनीहरूले अनुभव गरीरहेको भावना तथा सोचाईहरूको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् जसकारण उनीहरूको घर परिवारमा, विद्यालय तथा साथीहरूसँगको व्यवहारमा परिवर्तन देखिएको छ कि छैन भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुनेछ ।

- उनीहरूलाई जस्तो महसुस भइरहेको छ यस्तो भावनाहरू मनमा आउनु स्वभाविक हो र यस बारेमा तपाईंहरूसँग उनीहरू कुरा गर्न सक्छन् र प्रश्नहरू सोध्न सक्छन् भनी बुझाउनुहोस् ।
- आफ्नो छोराछोरीहरूको प्रश्नहरूको उत्तर प्रष्ट र इमानदारी पूर्वक दिनुहोस् यस बारेमा कुराकानी गर्न कुनै शान्त ठाउँमा जस्तै कि घरको कोठा, खुल्ला चउर, बारी वा बगैचाको छेउ वा विचमा पनि जानसक्नु हुनेछ । यस्ता विषयका बारेमा एक पटक भन्दा पटक पटक कुराकानी गर्नुहोस् र उनीहरूसँग यसबारेमा कुराकानी

	<p>गर्न पटक पटक सोधिरहनहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कहिलेकाहीं उनीहरूलाई यसबारेमा कुराकानी गर्न मन नलाग्न सक्छ र यो पनि सामान्य हो । तर उनीहरूलाई कुरा गर्न मन लागेको समयमा तपाईंसँग कुरा गर्न सक्छन् भनेर भन्नुहोस् । <p>कहिलेकाहीं अभिभावकहरूले आफ्नो बालबालिकाहरूसँग निराशाजनक कुराहरू गर्नु चाँहदैनन् तर वास्तवमा बालबालिकाहरूलाई यी विषयमा थाहा हुन्छ तर आफ्नो अभिभावकहरू यस विषयमा कुरा गर्दा भन्नु निराश हुन्छन् कि भनी यस विषयमा कुरा गर्नु चाँहदैनन् र यी कुराहरू आफैमा लुकाएर राख्छन् । यसो गर्दा उनीहरूलाई यो समस्याको सामना गर्नु एकलो महसुस हुनसक्छ । बालबालिकाहरूलाई यस्तो विषयमा खुलेर कुराकानी गर्नु पाउँदा र आफुलाई लागेका प्रश्नहरू सोध्न पाउँदा राम्रो महसुस हुनसक्छ । तथापि बालबालिकाहरूको उपस्थितीमा चाहिने भन्दा बढि डर लाग्दा कुराहरू नसुनाउनुहोस् र डर लाग्दा कार्यक्रम र चलचित्रहरू नदेखाउनु होला ।</p> <p>४. नित्यकार्य गर्नु लगाउनुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोपको कारण प्रायजसो कुराहरू पहिलेको भन्दा धेरै भिन्न हुनसक्छ । तर सकेसम्म तपाईंहरूले आफ्नो छोराछोरीको लागि नित्यकार्य गर्नु र सोहि अनुरूप चल्ने बनाउनु उचित हुनेछ । जस्तै; सुत्ने/उठ्ने निश्चित समय, खाने, खेल्ने समय छुट्टयाउने । ● बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा पनि पठाउनुहोस् । उनीहरूबाट आफुले धेरै अपेक्षा राखेकोछु भनी उनीहरूलाई बताउनुहोस् । ● तपाईंहरूको छोराछोरीहरूलाई अरु कामहरूमा पनि सहयोग गर्नुको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् । <p>५. भविष्यमा कुनै प्रकोप आएमा तपाईंहरूको परिवारको लागि तपाईंहरूको योजनाको बारेमा आफ्नो छोराछोरीहरूलाई भन्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बालबालिकाहरू भविष्यमा आउन सक्ने यस्तै वा अन्य कुनै प्रकोपको बारेमा सोचेर चिन्तित हुनु स्वभाविक हो । यस्तो समयमा के गर्ने भन्ने बारे पारिवारिक योजना छ भनी उनीहरूलाई जानकारी दिनु आवश्यक हुन्छ साथै यस्तो समयमा डर, चिन्ता हटाउन र आफैलाई सुरक्षित महसुस गराउन के गर्नुपर्छ भनी उनीहरूलाई जानकारी पनि दिनुहोस् । ● आफ्नो परिवारको आपतकालीन योजना एक-आपसमा बाँड्नुहोस् र परिवारका हरेक सदस्यलाई आ-आफ्नो भूमिका र जिम्मेवारीहरू तय गरीदिनुहोस् । <p>६. धैर्य रहनुहोस् र आशावादी हुनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंहरूको छोराछोरीहरूसँग बाँड्न सकिने कुनै सकारात्मक कुराको बारेमा सोच्नुहोस् । आफू धन्यवादी 			
--	---	--	--	--

	<p>भएका कुराहरुको बारेमा भन्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिस्थिति गाह्रो भएता पनि बालबालिकाहरुलाई आशावादी हुन प्रयत्न गरीरहनको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् । <p>[सहजकर्ताहरुको लागि नोट:यो भागमा तपाईंले आशावादी मुसाको कथा भन्न सक्नुहुन्छ र सहभागीहरुलाई यो कथा आफ्नो बालबालिकाहरुलाई सुनाउनको लागि भन्नुहोस्]</p> <p><i>“एकादेशमा एउटा मुसा थियो । एक दिन त्यो मुसा खेल्दा खेल्दै एउटा दहीको ठेकीमा पसेछ । उसले त्यहाँबाट बाहिर निस्कन धेरै प्रयास गरेछ तर ऊ बाहिर निस्कन सकेन । मुसा त्यस ठेकीमा पसेको कुरा अरु कसैलाई थाहा थिएन र यसकारण उसलाई सहयोग गर्न पनि कोही आएन । उसको परिस्थिति एकदम मुस्किल भएता पनि उसले हार खाएन तर ऊ निरन्तर रूपमा पौडन शुरु गर्‍यो । ऊ यसरी निरन्तर रूपमा पौडनाले त्यो दही नौनीमा परिणत भयो र पछि ऊ सजिलैसँग त्यो नौनीमा टेकेर बाहिर निस्कन सफल भयो ।”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● यो कथाबाट हामी के सिक्न सक्छौं ? <p>७. तपाईंहरुको छोराछोरीहरुलाई शान्त महसुस गराउनकोलागि आरामदायी अभ्यासहरु गराउनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंहरुको हात आफ्नो छोराछोरीहरुको पेटमा राख्नुहोस् र श्वास फेर्न लगाउनुहोस् । ● हामीले पहिलो दिनमा सिकेको श्वास प्रश्वास तरिका सिकाउनुहोस् । <p>अब हामी तपाईंहरुलाई एउटा अभ्यास सिकाउनेछौं जुन तपाईंहरु आफै वा आफ्नो छोराछोरीहरुसँग गर्नसक्नु हुन्छ । यसले शरीरलाई शान्त महसुस गर्नको लागि सहायता गर्दछ । यस क्रियाकलापलाई हामी मायाको अंगालो भनि नामाकरण गर्न सक्दछौं ।</p>			
<p>अभ्यास : मायाको अंगालो</p>	<p>क्रियाकलाप: मायाको अंगालो</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पहिले विस्तारै आफ्ना आँखाहरु बन्द गर्नुहोस् र हामीले पहिले सिकेको जसरी श्वास फेर्नुहोस् । हामीले आफैलाई अंगालेको जस्तो गरी हाम्रो हातहरु हामी आफ्नो काँधमा राख्नुहोस् । ● यसपछि तपाईंले आफ्नो जीवनमा गर्नु भएको सबैभन्दा सकारात्मक अनुभवको क्षणलाई सम्झनुहोस् (कुनै पिकनिक/वनभोजमा भएको जस्तै) । यो आरामदायी महसुस गर्नको लागि धेरै राम्रो हुन सक्दछ । यो तपाईंहरुको जीवनको साँच्चिकैको सकारात्मक क्षण वा काल्पनिक पनि हुनसक्दछ । अब तपाईंहरुको दिमागमा जस्तो चित्र आउँछ, त्यो चित्रको बारेमा एकछिन सोच्नुहोस् । अर्थात् तपाईंहरुले सकारात्मक क्षण सम्झिरहँदा तपाईंहरुको मनमा जुन चित्र आउँदछ त्यसमा तपाईंहरुको आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । ताकि तपाईं त्यही ठाउँमा भएको जस्तो महसुस गर्नसक्नु हुनेछ । तपाईंले त्यसमा के के देख्नुहुन्छ, त्यो पनि याद गर्नुहोस् । ● त्यहाँको वासनाहरु तपाईंलाई कस्तो लागि रहेको छ ध्यान 	<p>क्रियाकलाप, भुमिका प्रदर्शन</p>	<p>अभ्यास</p>	<p>३० मिनेट</p>

	<p>दिनुहोस् ? त्यहाँका आवाजहरु, त्यहाँ चलेको मन्द मन्द हावाको वेग अनुभव गर्नुहोस् । त्यो ठाउँको बारेमा सोच्दा तपाईंहरुको शरीरमा केही महसुस भईरहेको छ भने त्यहाँ एकछिन रोकिनुहोस्- के तपाईंलाई अहिले आनन्द महसुस भइरहेको छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● जब तपाईं सुरक्षित र शान्त महसुस गर्नुहुन्छ, बिस्तारै आफ्नो काँधमा थम्थमाउन शुरु गर्नुहोस् । दायाँपट्टि एकचोटि थम्थमाउनुहोस्, (सहजकर्ता एकैछिन रोकिनुहोस्) बायाँपट्टि एकचोटि थम्थमाउनुहोस्, (सहजकर्ता एकैछिन रोकिनुहोस्) दायाँ, बायाँ, दायाँ, बायाँ (६-८ पटक सम्म श्वास लिनुहोस्) । तपाईंलाई जति सम्म मनलाग्छ त्यति सम्म यो गरिरहन सक्नुहुनेछ । ● त्यसपछि यसलाई रोक्नुहोस् र दुवै हातलाई एकअर्कामा रगेडनुहोस् र तातो भएपछि त्यो आखाँमा लगाउदै बिस्तारै आखाँ खोल्नुहोस् । ● सहभागीहरुलाई कस्तो लाग्यो छोटकरीमा प्रतिक्रिया लिनुहोस् । <p>क्रियाकलाप : भूमिका प्रदर्शन बालबालिकालाई सामना गर्ने सीप सिकाउने बारे भूमिका प्रदर्शन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अब हामी बालबालिकालाई कसरी सामना गर्ने सीप सिकाउने भनी अभ्यास गरौं । ● समुहलाई दुई दुई जनाको समुह बनाउन लगाउनुहोस् र एकजनालाई बालबालिकाको भूमिका र अर्को लाई अभिभावक को भूमिकामा रहन अनुरोध गर्नुहोस् र अब श्वासप्रश्वास, शरीर हल्लाउने, मायाको अंगालो जस्ता क्रियाकलापहरु गर्न लगाउनुहोस् र तपाईं भने अवलोकन गर्नुहोस् । 			
--	--	--	--	--

संक्षेपिकरण :

प्रकोप पश्चात् जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका समूह विशेष गरी बालबालिकाहरुले विभिन्न प्रकारको व्यवहार देखाउन सक्दछन् ती कुनै पनि व्यवहारहरु गलत होइनन् । उनीहरुले सँधैँ जसो गर्ने व्यवहार भन्दा भिन्न व्यवहार देखाइरहेका छन् कि भनी ध्यान दिनु अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ (प्रकोप हुन अगाडि र प्रकोप पश्चात् उनीहरुको व्यवहार कस्तो थियो) । हाम्रो बीचमा धेरै बालबालिकाहरु छन्- तपाईंहरुको छोराछोरीहरु, भान्जा, भान्जी, साना भाई बहिनीहरु, छिमेकमा भएका बालबालिकाहरु । तपाईंहरुले जस्तै तपाईंहरुको बालबालिकाहरुले पनि भयानक प्रकोपहरुको अनुभव गर्नुभएको हुनसक्दछ । तपाईंहरुको बालबालिकाहरुको प्रकोप सम्बन्धि कस्तो प्रतिक्रिया छ भनी जान्नु पनि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो छोराछोरीको बारेमा तपाईंहरुलाई भन्दा बढी अरु कसैलाई थाहा हुँदैन त्यसकारण तपाईंहरुको छोराछोरीहरुले देखाइरहेको व्यवहार सामान्य हो कि होइन भनी तपाईंहरुले मात्र छुट्याउन सक्नुहुन्छ । तसर्थ यी कुराहरुमा पनि ध्यान दिनु अति आवश्यक छ ।

मूल्याङ्कन :

- प्रकोप पश्चात् जोखिमपूर्ण अवस्थामा पर्ने समूहहरु कुन कुन हुन् ?

- प्रकोप पश्चात जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका बालबालिकाहरु कस्ता कस्ता व्यवहार देखाउछन् ?
- प्रकोप पश्चात जोखिमपूर्ण अवस्थामा भएका बालबालिकाहरुलेलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?
- मुसाको कथाबाट के सिक्नुभयो ?
- मायाको अंगालो अभ्यास कस्तो लाग्यो ?

सहजकर्ताहरुको लागि नोट :

- सहभागीहरुले छलफलबाट ल्याएका कुराहरुलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुले छुटाएका कुराहरु थपिदिनुहोस् ।
- यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सम्पूर्ण सहभागीहरुलाई सामुहिक क्रियाकलापमा बराबर सहभागीताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

सत्र २

प्रकोप पश्चातको मानसिक स्वास्थ्य सहयोग

प्रकोपको अवस्थामा प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य सेवा र गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याको पहिचान गरी सम्भव भएसम्म सिफारिस गर्ने वा सहायता गर्ने

समय : १ घण्टा १० मिनेट

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोपको अवस्थामा प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाको बारेमा जानकारी पाउन ।
- गम्भीर मानसिक स्वास्थ्यका लक्षणहरूको बारे थाहा पाउन ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लक्षणहरूको पहिचान गरी सम्भव भएसम्म सिफारिस गर्ने वा सहायता गर्ने बारे थाहा पाउन ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएकाहरूलाई धेरै सहयोगको आवश्यकता परिरहेको हुन सक्छ, त्यस्तोबेलामा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू वा अस्पतालमा सिफारिस गरिदिनेमा धेरै फाइदा पुग्नसक्छ भन्ने बारेमा जानकारी पाउन ।

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
प्रकोपको अवस्थामा प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य सेवा तथा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू	<ul style="list-style-type: none"> ● विषयवस्तुको परिचय दिनुहोस् । ● सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस् । ● हामीले सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या तथा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरूको बारेमा छलफल गरीरहेका छौं जसकाकारण कुनै पनि व्यक्तिको दैनिक जीवनमा वा उसको क्रियाकलापहरूमा अवरोध पुगिरहेको छ र ती व्यक्तिहरूले आफुले गर्नपर्ने वा गरिरहेको काममा ध्यान दिन नसक्ने तथा अरु मानिसहरूसँगको सम्बन्धमा फरकनपन भईरहेको खासगरी राम्रो सम्बन्ध कायम गर्न नसक्ने हुनसक्दछ । ● सहभागीहरूसँग एकैछिन सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याको बारेमा छलफल गरिसकेपछि गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । ● (सहजकर्ताहरूको लागि नोट : अरु कस्ता कस्ता लक्षणहरू देखिन सक्दछन् भनि पुनः सोध्नुहोस् र छलफलका सहज बनाउनुहोस् ?) 	मष्तिस्क मन्थन व्याख्यान, र प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर	१० मिनेट
चिन्ता	<ul style="list-style-type: none"> ● चिन्ता भनेको के हो ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● छलफल : चिन्ता भएको व्यक्तिमा सामान्य रूपमा अरु के-कस्ता लक्षणहरू देखिन सक्दछन् भनि छलफल गर्नुहोस् ? 	मष्तिस्क मन्थन व्याख्यान, र प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर	२० मिनेट

उदासीनता	<ul style="list-style-type: none"> ● उदासीनता भनेको के हो ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● छलफल : सामान्यता उदासीनता समस्या भएका मानिसहरुमा अरु के-कस्ता लक्षणहरु देखिन सक्दछन् भनि छलफल गर्नुहोस् ? 			
आघातजन्य घटना पश्चात देखिने तनाव	<ul style="list-style-type: none"> ● आघातजन्य घटना पश्चात देखिने तनाव भनेको के हो ? उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । ● छलफल : यस्तो समस्या भएको मानिसमा अरु के-कस्ता लक्षणहरु देखिन सक्दछन् भनि छलफल गर्नुहोस् ? 	मप्टिस्क मन्थन व्याख्यान, र प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर,मास्किङ टेप,मार्कर	१० मिनेट
मनोविकृति/ गम्भीर मानसिक समस्या	<ul style="list-style-type: none"> ● सामान्यता मनोविकृति/ गम्भीर मानसिक समस्यामा दिग्भ्रमित (hallucinations) हुने लक्षण देखिन्छन् (जस्तै त्यस ठाउँमा नभएको कुराहरु देख्ने, सुन्ने), ● भ्रम (हुँदै नभएको कुराहरुमा विश्वास गर्ने), जसमा शंकालु हुने (paranoia) को समस्याहरु पनि देखिन्छन् (अरु मानिसहरुले नराम्रो गर्छन् भनी विश्वास गर्ने) ● अस्पष्ट बोली हुने (बोलेको कुरा बुझ्न गाह्रो हुने) नोट : यस्तो लक्षणहरुका लागि चिकित्सकिय विज्ञानमा परिभाषाहरु छन् तर कोही मानिसहरु भने यस्तो देख्ने वा सुन्ने कार्यलाई धार्मिक कारणहरुसँग जोड्छन् । सामूहिक छलफल: यस्ता लक्षणहरुबारे तपाईं के सोच्नुहुन्छ ? ● कहिलेकाहीं यी समस्याहरु दिमागसँग सम्बन्धित समस्याको रूपमा मानिन्छ । मानिसहरुले यस्तो लक्षणहरुको कारण के हुन् भनी सोच्दछन् ? ● छोटकरीमा विषयवस्तुको बारेमा आफ्नो प्रस्तुति दिनुहोस् । (सहजकर्ताहरुको लागि नोट : यस भागमा तपाईंले समुहसँग लाञ्छनाको बारेमा पनि छलफल गर्न सक्नुहुनेछ) तपाईंहरुको स्नेहपूर्ण व्यवहारका कारण यस्तो लक्षण देखिएका मानिसहरुलाई धेरै लाभ पुग्न सक्दछ । यस्तो समस्या भएको व्यक्तिसँग राम्रो तरिकाले, सम्मानपूर्वक कुराकानी मात्र गरीदिँदा पनि तपाईंले धेरै ठुलो प्रभाव पार्न सक्नुहुनेछ र अरु व्यक्तिहरुलाई पनि यस्तै व्यवहार गर्न प्रोत्साहन गर्न सक्नुहुनेछ । नोट: यस्ता लक्षणहरुको अनुभव गरीरहेका मानिसहरुलाई, विशेष गरी मनोविकृतिको समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकहाँ सिफारिस गरिएमा धेरै राम्रो हुनेछ । उदाहरणको लागि दिग्भ्रम र शंकाको समस्याहरु (hallucinations, paranoia) रोकनको लागि औषधिले धेरै मद्दत गर्नसक्दछ । छलफल : तपाईंहरुको समुदायमा वा नजिकै सिफारिस प्रक्रियाको लागि के कस्ता श्रोत/सेवाहरु उपलब्ध छन्? यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरुको सहयोगको लागि 	मप्टिस्क मन्थन व्याख्यान, र प्रस्तुती	न्युजप्रिन्ट पेपर,मास्किङ टेप,मार्कर	२० मिनेट

	<p>कहाँ जानुहुन्छ वा पठाउनुहुन्छ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सहयोग प्राप्तिका लागि स्थानीय श्रोत, जस्तै, उपचारका सांस्कृतिक तथा धार्मिक विधिहरू (जाति विशेषका आधारमा धामि, भाकि, मनुवा, पुरयत, पण्डितहरूमाथि विश्वास गर्छन् भने), मनोसामाजिक कार्यकर्ताहरू (मनसँग सम्बन्धित समस्याहरूको लागि), मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सहयोग (दिमागसँग सम्बन्धित समस्याहरूको लागि वा शारीरिक समस्याको लागि) चिकित्सकीय विधि ● यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरूको सिफारिसको लागि हामीसँग पनि सेवा प्रदायकहरूको सूची पनि छ । <p>[सहजकर्ताहरूको लागि नोट: सिफारिसको लागि सहभागीहरूलाई सूची दिनुहोस् र बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी. पी. ओ.) नेपालको हेल्पलाईन नम्बर पनि दिनुहोस् । टी. पी. ओ. नेपालको हेल्पलाईन नं. ९६६००९०२००५</p>			
<p>चिकित्सकीय वा अरु सेवा प्रदान गर्नेहरूलाई सिफारिस गर्नुका कारणहरू</p>	<p>सहभागीहरूलाई सिफारिस गर्नुका कारणहरू भन्नुहोस :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यदि कुनै बच्चा वा वृद्धमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भने, ● यदि कसैमाथि घरेलु हिंसा वा लैगिंक हिंसा भएमा ● यदि कसैमाथि यौन दुर्व्यवहार भएको छ भने, ● यदि कसैले आफैलाई मार्न वा हानी गर्न खोज्छ भने, ● वा कसैलाई अघि हामीले माथि छलफल गरेका लक्षणहरू देखिएका छन् भने ● सहभागी सबैलाई धन्यवाद दिँदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् । 	व्याख्यान		५ मिनेट

संक्षेपिकरण :

प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्तिहरूमा कतिपय अवस्थाहरूमा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा लामो अवधिक समस्याहरू नदेखिनसक्छन् भने कतिपय अवस्थाहरूमा भने देखिन सक्दछन् जसकाकारण निकै लामो समयसम्म पनि उनीहरूको दैनिक क्रियाकलापमा असर पर्नसक्दछ, र यस्तो अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य सहयोग उपलब्ध भएमा समस्याबाट गुर्जिरहेका मानिसहरूमा सकारात्मक आशा पलाउन सक्दछ, समस्याबाट छुटकारा पाउन सक्दछन् । समस्यामा सुधार हुनसक्दछ । तालिमको यो भागमा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरूको बारेमा बुझ्न सकिनेछ । यहाँ हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको निदानका बारेमा सिकाइरहेका छैनौं बरु मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरूको पहिचान गरी सम्भव भएसम्म सिफारिस गर्ने वा सहयोग गर्ने बारेमा मात्र सिकाएका छौं । उनीहरूलाई तपाईंहरूले सबन्दा धेरै सहयोगको आवश्यक परिरहेको पनि हुन सक्छ, त्यसैले मानसिक स्वास्थ्य सहयोगका लागी विशेषज्ञहरू को मा वा अस्पतालमा सिफारिस गर्नु पर्दछ ।

मूल्याङ्कन:

निम्न प्रश्नहरूबाट सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू के के हुन ?
- तपाईंहरूको समुदायमा वा यस ठाउँबाट नजिकै उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने स्थान वा विशेषज्ञहरू कहाँ छन् वा कहाँ सिफारिस गर्न सकिन्छ ? यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरू सहयोगको लागि कहाँ जानुहुन्छ ?

सत्र ३ :

पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता र आशा

पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता र आशाको महत्व

जम्मा समय : १ घण्टा २० मिनेट

आशा एउटा “श्रोत” हो । हामीमा आशा भएमा हामी प्रकोपको समयमा वा आघातपूर्ण अवस्थामा तनावग्रस्त हुँदैनौं । यो पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमतालाई बढावा दिनको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- प्रकोपको समयमा वा आघातपूर्ण अवस्थामा तनावग्रस्त भएका मानिसहरूलाई पूर्वावस्था ग्रहण बारे जान्न ।
- आशाको महत्व बुझ्न ।
- पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता बढाउन र बढाउने तरिका जान्न ।

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता र आशा	<p>सहभागीहरूलाई तल दिईएका कुराहरूको व्याख्यान गर्दै जानुहोस् :-</p> <p>पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमता र आशा</p> <p>जिवनमा विभिन्न कुराहरूको आशा हुन्छ र यो आशा कुनै न कुनै आधारमा गरिन्छ । यसर्थ आशा एउटा “श्रोत” हो । हामीमा आशा भएमा हामी प्रकोपको समयमा वा आघातपूर्ण अवस्थामा तनावग्रस्त हुँदैनौं । यो पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमतालाई बढावा दिनको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । हामीले छलफल गरीसकेकाछौं कि आघातपूर्ण अवस्था वा तनावका कारण मानिसहरू आशाविहीन हुनसक्छन् । जे गर्दा नि केही कुरा ठिक हुनेछैन र यसैले प्रयास गरीरहनुको केही फाइदा छैन भनी मानिसहरूलाई लाग्नसक्छ । कहीलेकाहीं यस्तो महसुस गर्नु स्वभाविक हो । तर प्रायः मानिसहरू निरन्तर प्रयास गरीरहन्छन्, । उनीहरू आशावादी हुन्छन् र नराम्रो अवस्थामा पनि सकारात्मक हुनसक्छन् ।</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ के तपाईंहरूले पनि यस्तो महसुस गर्नुभएकोछ ? ○ तपाईंहरू आशावादी हुनको लागि के गर्नुहुन्छ ? <p>१. धर्म, विश्वास र भगवान्मा भरोसा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कुनै पनि धर्म मान्नु वा नमान्नु व्यक्तिको स्वतन्त्रताको विषय हो । धर्म तथा आध्यात्म मानसिक स्वास्थ्यको लागि र प्रकोपको तयारीको एकदमै महत्वपूर्ण कुरा हो भन्ने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूबाट पुष्टि भइसकेको छ । तपाईंहरू जुन धर्म मान्ने भएपनि अथवा आध्यात्ममा विश्वास गर्ने भए नि यो लाभदायकै छ । <p>छलफल:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोपको समयमा सुरक्षित महसुस गर्नको लागि वा शान्त महसुस गर्नको लागि तपाईंहरू कुनै धार्मिक क्रियाकलापहरूमा 	व्याख्यान, मष्तिस्क मन्थन, प्रस्तुती, अभिनय, छलफल ।	बोर्ड, मार्कर, पेपर, साईन पेन, न्युज प्रिन्ट पेपर, मार्स्किङ्ग टेप, ब्लू ट्याक आदि ।	३० मिनेट

संलग्न हुनुभएको छ ?

- तर केही धार्मिक विश्वासहरु पनि छन् जुन मानसिक स्वास्थ्यको र प्रकोपको पूर्वतयारीको लागि हानीकारक हुनसक्छन् ।
- उदाहरणको लागि, यदि तपाईंहरुको कर्ममा दुःख भोग्ने लेखिएको छ, र यसलाई बदल्न तपाईंहरु केही पनि गर्नसक्नुहुन्न भनी तपाईंहरु ठान्नुहुन्छ, भने तपाईंहरुमा निराशा उत्पन्न हुन्छ र तपाईंहरुको अवस्थालाई बदल्न तपाईंहरुले केही पहल पनि गर्नुहुनेछैन, जस्तै: प्रकोपको लागि तयारी गर्न तपाईंहरुलाई आवश्यक नलाग्न सक्छ ।

आशा पाउनको लागि तपाईंहरुले थप गर्न सक्ने कुराहरु:

२. आफ्नो परिवार, साथी र छिमेकीहरुबाट सहयोग लिनुहोस्

- तपाईंहरुको परिवार, साथी तथा छिमेकीहरु तपाईंहरुको जीवनमा कतिको महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा सोच्नुहोस् र उहाँहरुले तपाईंहरुलाई कति माया गर्नुहुन्छ र तपाईंहरुमा कति भर पर्छन् भन्ने कुरा विचार गर्नुहोस् ।
- तपाईंहरुले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरुको बारेमा सोच्नुहोस् र उहाँहरुसँग तपाईंहरुको कुराहरु भन्नुहोस् ।

३. तपाईंहरुले परिवर्तन गर्न नसक्ने कुराहरुलाई स्वीकार गर्नुहोस् र तपाईंहरुको वशमा भएका कुराहरु परिवर्तन गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस्

यो कुरालाई समेट्ने एउटा प्रार्थना छ: यसलाई हामी प्रयोग गर्न सक्दछौं ।

शान्त रहनको लागि मन्त्र:

“मैले परिवर्तन गर्न नसक्ने कुराहरु स्वीकार्नको निम्ति मलाई शान्त हुन सहायता गर्नुहोस्
मैले गर्न सक्ने कुराहरुको लागि मलाई सामर्थ्य दिनुहोस् र यी दुई बीचको भिन्नता बुझ्नको लागि ज्ञान दिनुहोस् । ”

[सहजकर्ताहरुको लागि नोट: यस्तै अर्थ दिने कुनै अरु मन्त्र छन् भने त्यो पनि गर्नसक्नुहुन्छ]

इ.स. २०१०मा हाईटिमा गएको महा भूकम्प पछि आफ्ना घरहरु गुमाएर क्याम्पमा बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरु विचमा हामीले केही अध्ययनहरु गरेका थियौं । त्यस अध्ययनको क्रममा हामीले समुदायका मानिसहरुको मनोवैज्ञानिक पक्षमा हेरका थियौं । नतिजाहेर्दा उनीहरुले धेरै राम्रो गरिरहेका थिए भन्ने पुष्टि भयो । हाम्रो अध्ययन अनुसार, यी व्यक्तिहरुले आफ्नो वशमा भएका, नभएका कुरा दुवै स्वीकारेका थिए । यो एकदमै राम्रो सीप हो तर यसो गर्नाले के कुरालाई स्वीकार्नुपर्छ र के कुरालाई परिवर्तन गर्नुपर्छ भनेर छुट्याउन चाहिँ गाह्रो हुनसक्छ ।

सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :

- तपाईंहरुको वशमा नभएका कुराहरुको बारेमा सोच्नुहोस् । यी कुराहरुलाई तपाईंहरुले स्वीकार्नु जरुरी छ ।
- स्वीकार्नु पर्ने कुराहरुका उदाहरणहरु के के हुन् ? यी कुराहरुलाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्न भनी स्वीकार्न मद्दत गर्ने कुराहरु के के छन् ?

	<ul style="list-style-type: none"> • तपाईंहरूको जीवनमा के के कुराहरू तपाईंहरूको नियन्त्रणमा छन् र त्यसमा काम गर्नकोलागि तपाईंहरूले चाल्न सक्ने पाइलाहरू के के हुन्?(उदाहरणको लागि: प्रकोपको पूर्वतयारी) <p>४. अरुलाई मद्दत गर्नुहोस्</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रायः प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्तिहरूले एक-अर्कालाई मद्दत गर्ने र आवश्यकता परेको बेला सहायता गर्दा राम्रो महसूस हुने गरेको बताए । सहायता भन्नाले पैसा/रकम, खाना, सूचना दिएर वा एकअर्कासँग कुराकानी गरेर पनि हुनसक्छ । तपाईंहरूले विभिन्न सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न भएर पनि आफ्नो समुदायमा परिवर्तन ल्याउने प्रयत्न गर्न सक्नुहुन्छ । • अरुलाई कसरी सहायता गर्नसक्नुहुन्छ भनी तपाईंहरूमा भएको ज्ञानबाट तपाईंहरू आफै अचम्मित हुनुहुनेछ । अब हामी एउटा अभ्यास गर्नेछौं जसमा आफूले सिकेका कुराबाट अरुलाई कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ भनी हामी सिकनेछौं । तपाईंहरूले यहाँ सिकेका कुरा अरुलाई सिकाएर मद्दत गर्नसक्नुहुन्छ वा मनोवैज्ञानिक सहायता पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ । <p>५. अर्थपूर्ण र उद्देश्यपूर्ण जीवन जिउने आधार निर्माण गर्ने, र सुधार भएका पक्षलाई सम्मान गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • कहिलेकाहीं प्रकोप पश्चात कोही व्यक्तिहरूले आफू जिउनुको केही महत्व छैन भनी सोच्दछन् । जागिर नपाएको अवस्थामा वा आफ्नो परिवारलाई चाहिएको कुरा पुऱ्याउन नसकेको अवस्थाका कारण यो भावना अभै बढ्दै जान्छ । तसर्थ, यस्तो अवस्थामा तपाईंहरूले अरु व्यक्तिलाई कुनै न कुनै रूपमा मद्दत पुऱ्याउन सक्षम हुनुभयो भने पनि त्यो एउटा राम्रो उपलब्धि हुनसक्छ । • अर्को कुरा भनेको तपाईंहरूको परिवार, साथीसँग सम्पर्कमा रहनु र आध्यत्ममा आस्था राख्नु हो । कोही व्यक्तिहरू आफूले पहिले आफ्नो परिवार वा साथीहरूलाई जुन महत्व दिन्थ्यो, प्रकोप पश्चात वा कुनै आघातपूर्ण घटना पश्चात त्यो अभै बढेको महसूस गर्छन् । • प्रकोप पश्चात तपाईंहरूमा पनि कुनै राम्रो/सकारात्मक परिवर्तन आएको वा वृद्धि भएको जस्तो तपाईंहरूलाई लाग्छ ? प्रकोप पछि बाँचेका मानिसहरू सर सामान भन्दा पनि आफ्नो जीवनलाई धेरै महत्व दिन्छन् । उनिहरू एक आपसमा अत्यन्तै नजीक देखिन सक्छन् यद्यपि तिनीहरू फरक फरक जात र समुदायका हुन्छन् । <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् : प्रकोप पश्चात तपाईंहरूमा पनि कुनै राम्रो/सकारात्मक परिवर्तन आएको वा वृद्धि भएको जस्तो तपाईंहरूलाई लाग्छ ?</p>			
<p>“भविष्यको रुख अथवा आशाको रुख”</p>	<p>अब हामी आशाको रुख नामक क्रियाकलाप गर्न गर्दैरहेका छौं त्यसका लागि कृपया मैले दिएको निर्देशन अनुसार गर्दै जानुहोला :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सर्वप्रथम कृपया एउटा ठूलो कागज र कलम लिनुहोस् । • अब म तपाईंहरूलाई रुखको हरेक भागहरूको बारेमा वर्णन गर्नेछु र तपाईंहरूले त्यही आधारमा नक्शा कोर्नुहोला । • हामी रुख, रुख अडिएको जमिन, रुखकाजरा, काण्ड (trunk) 	<p>क्रियाकलाप, सामुहिक छलफल, समुह कार्य</p>	<p>बोर्ड, मार्कर, पेपर, साईन पेन, मास्किङ टेप, ब्लू ट्याक</p>	<p>४५मिनेट</p>

<p>,हाँगा, पात र फलहरु बनाइरहेकाछौं । तपाईंहरुले आफूले बनाउनुभएको चित्रको लागि पृष्ठभूमि पनि थप्न सक्नुहुन्छ जस्तै, जंगल, आकाश वा अरु कुनै थोक ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंहरुले बनाउनुभएको रुखको चित्रले तपाईंहरु र तपाईंहरुको भविष्य प्रतिको आशालाई जनाउँदछ - तपाईंहरुले चाहनुभएको जसरी । ● पहिले रुखको जराहरु बनाउनुहोस्.....तपाईंहरुका जराहरु के हुन् ? तपाईंहरुलाई जीवनमा अधि बढ्न के कुराले सहयोग पुऱ्याएको छ ? तपाईंहरुको संस्कृति, समुदाय, परिवार ? ● अब रुखका काण्ड (trunk) बनाउनुहोस्....यसलाई कसरी बलियो र स्वस्थ बनाउन सकिन्छ ? काण्ड (trunk) ले तपाईंहरुको बलियो पक्ष, गुणहरुलाई जनाउँछ - तपाईंहरुभित्र भएका विशेषताहरु जसले तपाईंहरुलाई अझ मौलाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । जस्तै; तपाईंहरुमा भएको सीप, ज्ञान, विश्वास, आध्यत्म, आदि...तपाईंहरुका सबल पक्षहरु के के हुन् ? तपाईंहरु भूकम्पबाट बाँचेपछि तपाईंहरुले आफ्नो सबल पक्षहरु बारे अझ थाहा पाउन सक्नुभएको छ ? ● अब तपाईंहरुले आफ्नो रुखको हाँगाहरु बनाउनुहोस् जुन घामतर्फ बढिरहेको छ । अब यसमा पातहरु थप्नुहोस् र तपाईंहरुलाई मनलागेमा त्यसमा फलहरु पनि थप्न सक्नुहुन्छ । तपाईंहरुका पात र फलहरु भनेको तपाईंहरुको लक्ष्य, आशा र भविष्यका सपना/उद्देश्यहरु हुन् जुन तपाईंहरु र तपाईंहरुको परिवारको लागि हुनसक्छ । तपाईंहरुले यी पात र फलहरुलाई राम्रो रूपमा फलको लागि के गर्नुहुन्छ ? तपाईंहरुले के कस्ता कदम चाल्नुहुन्छ ? ● रुखलाई बढ्नको लागि चाहिने तत्वहरुको बारेमा सोच्नुहोस्- घाम, पानी, मलिलो माटो । यी कुराहरु पनि तपाईंहरुको चित्रमा थप्नुहोस् । तपाईंहरुलाई अधि बढ्न सहयोग गरीरहेका कुराहरु वा तपाईंहरुको जीवनमा भएका व्यक्तिहरुको बारेमा सोच्नुहोस् । ● अन्त्यमा : तपाईंहरुको भविष्यको रुखलाई एकछिन हेर्नुहोस् । तपाईंहरुलाई बनाउन मनलागेको थप कुनै पनि कुरा वा शब्द तपाईंहरुले त्यसमा लेख्न/बनाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंहरुले तपाईंहरुको परिवार र साथीहरुलाई यस चित्रमा समावेश गर्नुभएको छैन भने तपाईंहरुले उहाँहरुलाई पनि यो चित्रमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंहरुमा आशा जगाउने त्यस्तो कुनै कुराहरु पनि हुनसक्छन् जसलाई तपाईंहरुले चित्रमा समेट्न चाहनुहुन्छ । <p>तपाईंहरु मध्ये कसैलाई आफ्नो चित्र देखाउन मन लागेको छ भने हामी आफ्नो रुखको चित्र एक-अर्कोलाई देखाउने छौं ।</p> <p>सहजकर्ताका लागि नोट:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यस भागमा आफ्नो अनुभवहरु एक आपसमा बाँड्नको लागि सहभागीहरुलाई सानो समूहहरुमा विभाजन गर्न सकिन्छ सहभागीहरुले आफ्नो कुरा बाडिसके पछि अन्य सहभागीहरुलाई त्यसबारे सल्लाह सुझाव प्रतिक्रिया दिन लगाउनुहोस् । ● कृपया आफ्नो रुखको बारेमा केहि कुराहरु बताउनुहोस् । एक 	<p>आदि ।</p>	
---	--------------	--

	<p>अर्काको रुखको बारेमा पनि तपाईंहरूहरू छलफल गर्नसक्नुहुन्छ- यस रुखले तपाईंहरूको भविष्य प्रतिको आशालाई कसरी प्रतिबिम्ब गर्छ/जनाउँछ ? कृपया तपाईंहरूको एउटा उद्देश्य र त्यस उद्देश्यलाई प्राप्त गर्नको लागि तपाईंहरूले चाल्न सक्ने एउटा महत्वपूर्ण कदमको बारेमा हामीलाई बताईदिनुहोस् ।</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भविष्यको रुख/आशाको रुख प्राप्त गर्नको लागि तपाईंहरूले अहिले देखि नै के कस्तो कामहरू गर्न सक्नुहुन्छ ? <p>अब एउटा जङ्गलनै बनाउनुहोस् :</p> <p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हामी हाम्रो परिवार र समुदायको अंग भएको जस्तै, हाम्रो रुखहरू मिलेर जङ्गल बनेको छ । यो जङ्गल देख्दा तपाईंहरूले के सोच्नुहुन्छ वा तपाईंहरूलाई कस्तो महसुस हुन्छ ? <p>छलफलको लागि सम्भावित विषयहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हरेक रुखहरू फरक छन् तर ती रुखहरू सँगै राख्दा एउटा राम्रो र शक्तिशाली चित्र पैदा हुन्छ । हरेक रुखले फरक फरक किसिमका फल र काठ उपलब्ध गराउँछ जसकारण हाम्रो आवश्यकताहरू पूरा हुन्छ । समुदायमा पनि हरेक व्यक्तिले आफ्नो गुणहरू प्रस्तुत गरेर एक आपसमा कसरी मिलेर काम गर्न सक्छन् ? ● जंगलका रुखहरूले एक अर्कालाई हावा हुरीबाट ढलबाट बचाएको जस्तै हामीले पनि हाम्रो समुदायलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौं ? ● कुनै रुखका बीउहरूले नयाँ विरुवा उम्रिन्छ अर्थात् नयाँ नयाँ विरुवाहरू आउछन् हुर्कन्छन् बढ्छन् । हामीले पनि समुदायमा रहेर कसरी एक अर्कालाई सहयोग दिन र प्रोत्साहन गर्न सक्छौं ? <p>छलफलमा आएका कुरालाई संक्षेपिकरण गर्दै यस छलफललाई समापन गर्नुहोस् ।</p>			
--	--	--	--	--

संक्षेपिकरण :

प्रकोप पछि कुनै पनि व्यक्ति वा समुदायको अवस्था अस्तव्यस्त हुन्छ । त्यस्तो बेला जो कोहिलाई पनि आफूलाई वा अरुलाई सहयोग गर्न तथा तत्कालिन स्थितीमा सुधार ल्याउन आशावादी हुनुपर्छ । आशा एउटा “श्रोत” हो । हामीमा आशा भएमा हामी प्रकोपको समयमा वा आघातपूर्ण अवस्थामा तनावग्रस्त हुँदैनौं । यो पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमतालाई बढावा दिनको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । हामीले छलफल गरीसकेकाछौं कि आघातपूर्ण अवस्था वा तनावका कारण मानिसहरू आशाविहीन हुनसक्छन् । जे गर्दा नि केही कुरा ठिक हुनेछैन र यसैले प्रयास गरीरहनुको केही फाइदा छैन भनी मानिसहरूलाई लाग्नसक्छ । कहीलेकाहीं यस्तो महसुस गर्नु स्वभाविक हो । अतः पूर्वावस्था ग्रहण गर्ने क्षमतालाई बढावा दिने विषय तथा आशाको रुखको क्रियाकलापले आशावादी हुन सिकाउँछ ।

मूल्याङ्कन :

आशा भन्नाले के बुझ्नुभयो ?

पूर्वावस्था ग्रहण गर्न तपाईं के के गर्नु हुन्छ ?

आशाको रुख बनाउँदा कस्तो महसुस भयो ?

यो क्रियाकलापबाट के सिक्नुभयो ?

सहजकर्ताहरूको लागि नोट :

- सहभागीहरूले छलफलबाट ल्याएका कुराहरूलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले छुटाएका कुराहरू थपिदिनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई सामुहिक क्रियाकलापमा बराबर सहभागीताको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी र भूमिका प्रदर्शन

समय : २ घण्टा ५ मिनेट

उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कुराहरूमा सक्षम हुनेछन् :

- मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारीको बारे जान्ने,
- मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी गर्न,
- आपतकालिन अवस्थामा कसरी सहयोग पुऱ्याउने भूमिका प्रदर्शन गर्न ।

क्रियाकलापहरू

विषयवस्तु	क्रियाकलाप	प्रशिक्षण विधि	प्रशिक्षण सामग्री	समय
मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी	<p>सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्न गरी छलफललाई अगाडि बढाउनुहोस् :</p> <p>तपाईंहरूले पछिल्लो पटक भोग्नुभएको प्रकोपको बारेमा सम्झनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पहिला भएको प्राकृतिक विपत्ति वा प्रकोपको बारेमा सोच्नुहोस् । ● प्रकोपको समयमा वा बाढी पश्चात् तपाईंहरूको समुदायका कोही व्यक्तिहरु सहयोगी भएको पाउनुभएको थियो ? ● यदि पाउनुभएको छ भने उनीहरु कतिको सहयोगी थिए ? ● उहाँहरु आफै पनि शान्त भएर सहयोग गरीरहनुभएको थियो वा आत्तिरहनुभएको थियो ? ● जब मानिसहरु प्रकोपको समयमा शान्त रहन्छन्, यसले उनीहरूलाई अरुहरूलाई सहयोग गर्न अझ सहयोग पुऱ्याउँछ । यहाँ केही उपायहरु छन् जसले तपाईंहरूलाई प्रकोपको समयमा शान्त र अडिग रहन सिकाउँछ, यसलाई “मनोवैज्ञानिक तयारी” भनिन्छ । <p>“मनोवैज्ञानिक तयारी” बढाउने केही उपायहरु हुन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ प्रकोपको समयमा के गर्ने भन्ने विषयमा जान्ने वा बुझ्ने कोशिस गर्ने, ○ तनाव भएको बेला के गर्ने भन्ने सिक्ने अर्थात् तनाव सामना गर्ने उपायहरुको अभ्यास गर्ने । <p>यस तालिममा तपाईंहरूले प्रकोपको समयमा के गर्ने भन्ने विषयमा पहिलो र दोस्रो दिन कुरा गरिसक्नुभयो र आज तेस्रो दिन हामी तनावको अवस्थामा के गर्ने भन्ने विषयमा केही क्रियाकलापहरु गर्नेछौं ।</p> <p>तनावको अवस्थामा पनि शान्त भएर बसेको अनुभव तपाईंहरूमा हुनसक्छ । उदाहरणको लागि, परिक्षाको समयमा तपाईंहरू तनावमा भए पनि शान्त रहने गर्नुहुन्छ, विरामीहरूलाई मद्दत गर्दा तपाईंहरू आत्तिरहनुभएको होला तर तपाईंहरू शान्त भएर उहाँहरूलाई सेवा प्रदान गर्नुहुन्छ ।</p> <p>छलफल :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यस्तो अनुभवका अन्य केही उदाहरणहरु तपाईंहरू सोच्नसक्नुहुन्छ ? <p>सहजकताहरूको लागि नोट:</p>	ब्याख्यान, छलफल		१५ मिनेट

	<p>मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारीको भागमा र निम्न लिखित उपायहरूमा छलफल गर्न पर्याप्त समय बिताउनुहोस् । तनावको बेलामा शान्त रहनको लागि गर्न सकिने केहि उपायहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बिस्तारै श्वास लिने : यसो गर्नाले तपाईंहरूको शरीरलाई शान्त महसुस गराउन सकिन्छ, र तपाईंहरूले आफू नियन्त्रणमा भएको महसुस गर्न सक्नुहुनेछ । तनाव नभएको अवस्थामा पनि तपाईंहरूले यो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ, ताकि कुनै पनि अवस्थामा तनाव भएमा तपाईंहरूले यो अभ्यास गर्न सम्भक्तनुहुनेछ । ● वर्तमान अवस्था प्रति सचेत गराउने (ग्राउन्डिङ्ग) : तनाव भएको अवस्थामा मानिसहरू धेरै चिन्तित हुन्छन् (उदाहरणको लागि, हाम्रो घर भत्किएको छ, अब हामी कहाँ बस्ने ? मेरो अभिभावक कहाँ बस्नुहुन्छ ? मैले कहाँबाट पैसा पाउने ?) आपतकालीन अवस्थाको समयमा के कस्ता उपायहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर सोचन महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईंहरूले सिक्नुभएको “ वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने अभ्यास (ग्राउन्डिङ्ग) पनि गर्न सक्नुहुन्छ । ● योजना बनाउने : जब तपाईंहरू केही कुरामा ध्यान दिन सक्नुहुन्छ, तपाईंहरूले गरीहाल्नुपर्ने कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् - एक समयमा एउटा कुरामा मात्र ध्यान दिनुहोस् ताकि तपाईंहरूले कामहरू सजिलै गर्न सक्नुहुन्छ । म पहिले यो गर्छु, त्यसपछि यो गर्छु भनी निश्चित योजना बनाउनुहोस् । तपाईंहरूले आफूले बनाउनुभएको योजना लेख्ने गर्नुभयो भने पनि सजिलो हुन्छ । प्रकोपको समयमा मानिसहरूले सामान्य रूपमा गर्नु पर्ने कुराहरू के के हुन् ? ● आफैसँग बातचित र प्रोत्साहान दिने : तपाईंहरूसँग आवश्यक सीप र कलाहरू छन् भनेर आफैलाई सम्झाउनुहोस् । आफैलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् । हिनताबोध र पश्चातापको भावनामा नडुब्नुहोस् । <p>छलफल:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंहरूले आफैलाई भन्न सक्ने सकारात्मक कुराहरू के के हुन् ? 			
<p>क्रियाकलाप: छोटो भूमिका अभिनय (mini simulation)</p>	<p>प्रकोपको समयमा सबै कुरालाई समावेश गर्ने गरी अभिनय गर्नुहोस् : (विभिन्न समुदायमा हुनसक्ने प्राकृतिक प्रकोपको नाटकीय रूपान्तरण गरी प्रस्तुत गर्न सकिने)</p> <p>परिचय (१० मिनेट) हामीले यस तीन दिने तालिममा सिकेका निम्न कुराहरूलाई समेट्नका लागि सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शान्त रहनको लागि मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारीको सीपहरू प्रयोग गर्ने ● प्रकोपको पूर्वतयारीका तरिकाहरू साथै घरायसी र सामुदायिक योजनाका कुराहरू समेट्ने ● वयस्क वा बालबालिकामा प्रकोप पश्चात देखिएको तनावपूर्ण प्रतिक्रिया र गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याको बारेमा कुराकानी गर्ने, 	<p>ब्याख्यान, अभिनय प्रस्तुती</p>	<p>विषयवस्तु सँग सम्बद्ध अवश्यक सामग्री</p>	<p>४० मिनेट</p>

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका सीप तथा सहयोगको आवश्यकता भएकाहरूलाई सिफारिस गर्ने कुराहरु समावेश गर्ने,

- आरामदायी र अन्य सामना गर्ने तरिकाहरु

- सांस्कृतिक र धार्मिक विश्वासका कुराहरु पनि समेट्ने ।

प्राकृतिक प्रकोपको विषयवस्तु प्रस्तुत गर्नुहोस् :

[सहजकर्ताहरुको लागि नोट :

- सहभागीहरूलाई चार वटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र हरेक समूहलाई विषयवस्तुहरु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- यी विषयवस्तुहरु अहिलेको सन्दर्भमा मिल्ने गरी पनि भन्न सकिन्छ र विभिन्न समुदायमा यो गर्न सकिन्छ ।

- हरेक सहभागीहरूलाई भूमिका बाँडिदिनुहोस् - प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्ति वा सहायता पुऱ्याउने व्यक्ति (सहायक भएर विभिन्न सहभागीहरूले भूमिका अभिनय गर्न सक्छन्) । विषयवस्तुमा अरु भूमिका नभएमा तपाईंहरूले नयाँ भूमिकाहरु पनि थपिदिन सक्नुहुन्छ ।]

भाग १: प्रकोप पहिलेको समय:

भर्खरै प्राप्त मौसम विज्ञान विभागको जानकारी अनुसार अबको एकदुई दिनमा ठूलो हावा-हुरी आउनका साथै ठूलो वर्षा पनि हुदैछ । त्यहि सुचनाका आधारमा त्यस गाँउमा एकजना व्यक्तिले बाहेक सबै मानिसहरूले प्रकोपबाट पर्ने प्रभावको पूर्व तयारी गर्दैछन् । ऊ भन्छ कि उसले प्रकोपको लागि तयार गरेपनि नगरेपनि यसले केही फरक पार्ने छैन किनकी ऊ बाँच्छ कि मर्छ भन्ने भगवानको इच्छा हो र यो उसको आफ्नो वशमा छैन । गएको वर्षको वर्षायाममा उसले आफ्नो श्रीमतीलाई बचाउन असफल भयो र यसकारण भगवानले उसलाई उसको पापको लागि दण्ड दिनुभएको हो भनी ऊ सोच्दछ । उसले भन्छ कि उसले केही तयारी गर्न सोचेता पनि के गर्नुपर्छ भनेर उसमा केही ज्ञान नै छैन । त्यो व्यक्तिको जेठो छोराको प्रकोपको प्रभावको लागि पूर्व तयारी गर्नको लागि घरलाई मजबुत बनाउनु का साथै, महत्वपूर्ण कागजातहरु सुरक्षित राख्नको लागि तयारी गरिरहेको छ तर ऊ उसको बुवाले यस्तो किसिमको तयारीका लागि कुनै तत्परता नदेखिएका कारण उ एकदमै दिक्क मानिरहेको छ र उसको बुवा भन्नु उहिसगँ भर्को र फर्को गरिनु भएकोछ ।

भाग २: प्रकोपका समय:

यो हावा हुन्नरी तथा ठूलो वर्षाको कारण त्यस ठाउँमा ठूलो बाढी आइरहेको छ र समुदायबाट मानिसहरु कुनै अर्को स्थानमा सदैछन् । तर त्यसै स्थानको एक महिलाले भन्दैछन् कि आफ्नो स्थान छोडेर अन्त्य कतै जानलाई उनलाई एकदमै धेरै डर लागिरहेकोछ । उनी एकदम आतिरहेकी छिन् र शान्त हुन सकिरहेकी छैनन्, उनको खुट्टाहरु काभिरहेका छन्, मुटुको धड्कन पनि बढीरहेको छ । उनी अन्त्य कतै अर्को स्थानमा जानको सट्टा आफ्नै घरमा दुई छोराछोरी लिएर बसिरहेकीछिन् किनभने उनलाई लागिरहेकोछ कि यदि उनीहरु अन्त कतै गए भने उनीहरूलाई केही नराप्नो हुनेछ ।

भाग ३: प्रकोप पश्चात नै (प्रकोप पछि नै तुरुन्तै) :

हावा हुन्नरी तथा ठूलो वर्षा पछि त्यस गाउँमा ठूलो बाढी

	<p>आइरहेको छ, गाउँमा त्यसले विस्तारै धेरै क्षति पुऱ्याउदै गइरहेको छ र यसले मानविय क्षति समेत पुऱ्याउन थालेको समाचार सुन्न आएको छ । अहिले केहि मानिसहरु घाइते भएकाछन् । एकजना व्यक्ति आफ्नो छोरोलाई खोजिरहेको छन् तर उसले आफ्नो छोरोलाई भेट्न सकिरहेको छैन । ऊ यता उता अल्मलिरहेको छ । उसकी श्रीमती भुईँमा एकोहोरीए जसरी काम्दै र रुदै बसिरहेकी छिन् ।</p> <p>भाग ४: प्रकोपको समय पश्चात:</p> <p>यो घटनाको केही हप्ता पछि समुदायमा पुर्ननिर्माणको काम थालियो । त्यतिबेला केही बालबालिकाहरु र वयस्कहरु अलि फरक व्यवहार देखाइरहेका देखिन्थे । एकजना महिला त भन्दैथिईन् कि बाढीको समय देखि नै उनलाई धेरै पेट दुख्ने र मुटुको धड्कन छिटो छिटो बढेको जस्तो भइरहेको छ । उनी आफ्नो परिवारको बारेमा पनि धेरै नै चिन्तित छिन् । उनको श्रीमान् हिजोआज धेरै रिसाउने गर्दछन् र पहिले भन्दा बढी नै रक्सी पिउन थालेका छन् । उनको एकजना छोरी हरेक समयमा उनीसगँ टासिरहन्छिन् र रोइरहन्छीन् पनि । उता छोरा भने अरुसँग भगडा गर्ने गरीरहेको छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हरेक समूहमा महिला, पुरुष र बालबालिकाहरुको लागि भूमिका तोकिदिनुहोस् । ● अभिनय गर्ने व्यक्तिहरुलाई केही लक्षणहरु मात्र प्रस्तुत गर्नको लागि भन्नुहोस् र त्यो घटना पत्ता लगाउनको लागि सहभागीहरुलाई कुराकानी गरेर आफैँ पत्ता लगाउनको लागि समय दिनुहोस् । ● बाँकि सहभागीहरुले समुदायमा आफ्नो लागि आफैँ भूमिका छान्न सक्नुहुनेछ । ● सहभागीहरुलाई सामुदायिक भूमिकाको अभिनय गर्दा तालिममा सिकेको अनुसार महिला र पुरुषलाई सम्बोधन गर्न भन्नुहोस् । ● उनीहरूसँग कुराकानी गर्नको उद्देश्य के हो भनी बुझाउनको लागि भन्नुहोस्, र समुदायका मानिसहरुलाई कसरी सहयोग पुऱ्याउने भन्ने बारेमा सहभागीहरुले योजना बनाउन सक्नुहुनेछ भनेर सुभाब दिनुहोस् । <p>सहजकर्ताहरुको लागि नोट :</p> <p>सहभागीहरुले भूमिका निर्वाह गरीरहेको समयमा तपाईंहरु समुहमा रहेर केहि थप्न सक्नुहुनेछ । यस्तो बेला सहभागीहरुले सामान्य दिई रहेको प्रतिक्रिया भन्दा पनि फरक विषयवस्तु पनि थप्न सक्नुहुनेछ । यसो गर्ने क्रममा दबावपूर्ण नभई उक्त भूमिकामा विविधता प्रदान गर्न सकिन्छ ।</p>			
<p>समीक्षा</p>	<p>दिइएको विषयवस्तुमा सहभागीहरुले जुन रूपमा आफ्नो भूमिका निभाउनुभयो, त्यसो गर्न के कुराले अभिप्रेरित गर्नुभयो भनी छलफल गर्नुहोस् । यस भूमिका अभिनयमा सहभागीहरुको एक-अर्काप्रतिको प्रतिक्रियाको बारेमा छलफल गर्नुहोस् (जस्तै, उहाँहरुलाई आफ्नो घर छोडेर कता लगेको थियो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● यस विषयवस्तु अन्तर्गत तपाईंहरुले अरुलाई सहयोग पुऱ्याउनको निम्ति के गर्नुभयो ? 	<p>सामुहिक छलफल</p>		<p>२० मिनेट</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंहरूले यो तीन दिनको तालिम अवधि भरी सिक्नुभएको कुराहरूलाई कसरी लागू गर्नुभयो ? ● तालिमा के त्यस्ता तत्वहरू समावेश गरिएको थिएन जुन प्रयोग गरेको भए अत्यन्तै सहयोगी हुने थियो ? ● प्रकोप आउँदाको अवस्थामा तपाईंहरूले प्रयोग गर्न सक्ने कुन अभ्यास तपाईंहरूले छान्नुहुन्छ ? 			
मुल्यांकन फारम	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूलाई मुल्यांकन फारम बाँडिदिनुहोस् र यसबारेमा बुझाउनुहोस् । ● सहभागीहरूलाई हरेक प्रश्नहरू पढेर सुनाउनुहोस् ताकि ती सहभागीहरू जसलाई पढ्न गाह्रो छ, उहाँहरूले पनि सुनेर यो फारम भर्न सक्नुहुनेछ । 	ब्याख्यान, प्रस्तुती	प्रश्नावली	१० मिनेट
समापन कार्यक्रम	<p>सहजकर्ताहरूको लागि नोट : समापन कार्यक्रम सहजकर्ता र सहभागीहरूको इच्छा अनुसार मनाउन सकिन्छ । केही सुझावहरू तल दिईएका छन् सोहि अनुसार वा आफ्ना किसिमले मनाउन सक्नुहुनेछ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सबै समूहहरूलाई एउटै कोठामा ल्याउनुहोस् । ● उहाँहरूलाई आफुले बनाउनुभएको “आशाको रुख/भविष्यको रुख” पनि ल्याउनको लागि भन्नुहोस् । ● सबैजना भेला भएको कोठामा यो टाँस्नको लागि भन्नुहोस् जसबाट हामीले अभै ठूलो जङ्गल बनाउन सक्छौं । सामुदायिक जङ्गल देख्दा कस्तो महसुस भयो भनि छलफल गर्नुहोस् । ● सहभागीहरूलाई सहभागीता जनाईदिनु भएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्नुहोस् र उहाँहरूसँग काम गर्दाको अनुभव बाँड्नुहोस् । ● तालिम कस्तो लाग्यो भन्ने विषयमा पनि छलफल गर्नुहोस्- सहभागीहरू मध्येबाट कोही एकजना महिला र एकजना पुरुषलाई आफ्नो अनुभवको बारेमा बाँड्नुको लागि आग्रह गर्नुहोस् । 	प्रस्तुती		२०मिनेट
प्रमाण-पत्रवितरण	<p>प्रमाण-पत्र र यदि छ भने, उपहारहरू (प्रकोपको समयमा तयारी गरीने बाकस) वितरण गर्नुहोस् । सिफारिसको लागि सम्पर्क जानकारीहरू सहभागीहरूलाई बाँडिदिनुहोस् । अन्त्यमा राम्रो रमाईलो नाचगान गर्ने / समूहको गीत गाउने/वा कुनै राम्रो कार्यक्रम वा भनाई प्रतिक्रिया, सकारात्मक नाराद्वारा कार्यक्रमको अन्त्य गर्नुहोस् ।</p>	प्रस्तुती, वितरण	प्रमाण-पत्र, हाते पुस्तिका	२०मिनेट

संक्षेपिकरण :

हामी तनावको अवस्थामा के गर्ने भन्ने विषयमा धेरै नै चिन्तित हुने गर्छौं र कहिलेकाँहि तनावको अवस्थामा पनि शान्त भएर बसेको अनुभव तपाईंहरूमा हुनसक्दछ । उदाहरणको लागि, परिक्षाको समयमा तपाईंहरू तनावमा भए पनि शान्त रहने गर्नुहुन्छ, विरामीहरूलाई मद्दत गर्दा तपाईंहरू आतिरहनुभएको होला तर तपाईंहरू शान्त भएर उहाँहरूलाई सेवा प्रदान गर्नुहुन्छ । यस्तो अनुभवका अन्य केही उदाहरणहरू पनि तपाईंहरू सोच्नसक्नुहुन्छ । यस्तो अवस्थामा शान्त भएर बस्नको लागि मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

मूल्याङ्कन :

- मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी गर्न कतिको महत्वपूर्ण छ, जस्तो लाग्छ?
- मनोवैज्ञानिक पूर्वतयारी के के गर्नु हुन्छ ?
- अभिनय गर्दा कस्तो महसुस गर्नु भयो ?

सहजकर्ताहरूको लागि नोट :

- सहभागीहरूले छलफलबाट ल्याएका कुराहरूलाई प्राथमिकताका साथ समावेश गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले छुटाएका कुराहरू थपिदिनुहोस् ।

अनूसूची

तल केहि माथिको अभ्यासका लागी अध्ययन सामग्री अथवा सन्दर्भ सामग्री दिईएका छन् तिनलाई राम्ररी अध्ययन गर्नुहोला ।

कुनै पनि प्रकोपका घटना पश्चात् सामान्यतया व्यक्तिहरूले देखाउने प्रतिक्रियाहरू :

तनावपूर्ण वा आघातजन्य घटनापछि हुने सामान्य प्रतिक्रियाहरू

शरीरमा (अथात् शारीरिक प्रतिक्रिया) देखिने	मानसिक (सोचाई र भावनाहरू)
<ul style="list-style-type: none">● काम्ने● चिन्तित हुने● भस्किने● मुटुको धड्कन बढ्ने● श्वास फेर्ने प्रक्रिया छिटोछिटो हुने● गर्मी महसुस हुने● रिंगटा लाग्ने● मांसपेशीमा दुखाईको महसुस हुने, कस्सिएको महसुस हुने● टाउको, ढाड र पेटमा दुखाई महसुस हुने● निदाउन गाह्रो हुने● खाना खान मननलाग्ने वा खान रुची बढ्ने	<ul style="list-style-type: none">● उदास हुने, आशाविहीन हुने● निराश हुने● चिन्तित हुने, आत्तिने● डर लाग्ने● भर्को लाग्ने र रीस उठ्ने● विगतका कुराहरूको भ्र-भ्रको आइरहने● नराम्रो सपना देख्ने● धेरै सोच्ने● हिनताबोध महसुस हुने● विगतका घटनाहरूबारे सोच्न नचाहने (जस्तै, प्रकोप)● एकछिनमै मूड बदलिने

तनावको भएको अवस्थामा तनाव सामना गर्ने तरिकाहरु:

तल दिईएका अभ्यासहरु मध्ये केहि तपाईं हामी आफै र कतिपय तालिमका क्रममा सिकेका हुनेछौं । तर यदि हामी मध्ये कसैले तालिम लिने अवसर पाएका छैनौं भने माथि तालिम निर्देशनका क्रममा छुन् तिनिरुलाई हेरेर र निर्देशनलाई अध्ययन गरे पश्चात् प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ ।

- श्वास प्रश्वासको अभ्यास
- मायाको अंगालो
- शरीर हल्लाउने अभ्यास
- प्रगतिशील मासंपेशी आरामदायी अभ्यास
- नदीमा पातहरु बगाउने अभ्यास
- गीत सुन्ने, नाच्ने, खेलहरु खेल्ने
- व्यायाम गर्ने
- साथी तथा परिवारसँग सहयोग माग्ने
- आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिहरुलाई आफ्नो कुरा भन्ने
- अरुलाई सहायता गर्ने
- धार्मिक क्रियाकलाप गर्ने
- आफूले परिवर्तन गर्न नसक्ने कुराको स्वीकार गर्ने र आफूले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरुमा काम गर्ने

प्रकोपको पूर्वतयारी र सहयोग

कहिलेकाहीं प्रकोप (जस्तै; आँधी-हुरी, वा बाढी) आउनु भन्दा पहिला नै त्यसको जानकारी तथा त्यसबाट बच्न सचेतना पाईसकेका हुनेछौं त्यस्तोबेलामा हामीले छिट्टै नै तयारी गर्न सक्छौं तर कुनै समयमा (जस्तै; भूकम्प, पैरो, बाधफुट्ने) कुनै पूर्व जानकारी वा सचेतना गर्न नसकिने वा नभएको हुन सक्छ । तपाईंहरुले कुनै जानकारी वा चेतावनी पाएपनि नपाए पनि प्रकोपको लागि तयार गर्न सक्नुहुन्छ, । त्यस्ता गर्न सक्ने तयारीका केहि उदाहरणहरु तल दिईएका छन् । यि पूर्ण हुन यति गरेमात्र भई हाल्छ भन्ने बुझ्नु भन्दा यि उदाहरण हुन् यसबाट धेरै सिक्न सकिने रहेछ भन्ने बुझ्नु होला ।

- रेडियो सुन्नुहोस्/ टि.भी हेर्नुहोस् र त्यसबाट प्राप्त सुचनाहरु, निर्देशनहरुलाई पालना गर्नुहोस् । समुदायमा छर-छिमेकि, इष्टमित्र वा समुदायका अगुवाहरूसँग जानकारी पाउन वा जानकारी दिन कुरा गर्नुहोस् ।
- आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग आपतकालीन घरायसी योजना बनाउनुहोस्, आफ्नो छर-छिमेकि, इष्टमित्रसँग समुदायिक योजना बनाउनुहोस्,
- प्रकोपको तयारीको लागि बाकस बनाउनुहोस्
- त्यस बाकसमा मैनबत्ती, सलाई, टर्च, ब्याट्री, पानी शुद्धिकरण गर्ने चक्की, सफा पानीको बोतल, आदी राख्न सक्नुहुनेछ । त्यसमा साधारण घाउमा लगाउने सकिने खालको डिटोल, पट्टी जस्ता प्राथमिक सेवाका सामग्रीहरु

पनि राख्नुहोस् । फोहोर राख्नको लागि ठूलो प्लाष्टिकको भोला वा बाल्टिन राख्नुहोस् । अरु के सामान राख्नुपर्छ जस्तो तपाईंहरूलाई लाग्छ ? तपाईंहरूको यो बाकसलाई प्लाष्टिक भोलामा राखेर सुरक्षित राख्नुहोस् ।

- तपाईंहरूसँग एउटा थप पिउने पानीको बारेमा सोच्नुहोस् अर्थात् व्यवस्था गर्नुहोस् । यो एकदम आवश्यक छ किनभने पानी बिना मानिसहरू धेरै दिन बाँच्न सक्दैनन् ।
- तपाईंहरूसँग चाँडै नविग्रिने खानेकुराको व्यवस्था गरीराख्नुहोस् ताकि आपतकालिन अवस्थामा लिन र खान सकियोस् । यसरी राखेको सामग्री कमसेकम परिवारका सबै सदस्यलाई तीन दिनसम्म पुग्ने खान पुग्नेहोस् । जनावरहरूको लागि पनि खानेकुराको व्यवस्था गरी राख्नुहोस् ।
- महत्वपूर्ण कागजातहरू प्लाष्टिक भोलामा राख्नुहोस् र माथिल्लो भागमा भुण्डाउनुहोस् वा त्यसलाई जस्तोसुकै प्रकोप आएपनि सुरक्षित हुने गरी राख्नुहोस् । यसरी राख्दा सबै कागजातहरूको सक्कल प्रति नभए नक्कल प्रति भएपनि राख्नुहोस् ।
- यदि तपाईंहरूको परिवारमा नियमित औषधि खाईरहनु पर्ने कुनै समस्या भएको व्यक्ति वा विरामि हुनुहुन्छ भने त्यसको पनि जोहो गरिराख्नुहोस् र डाक्टरको पुर्जिको एक प्रति प्रतिलिपि सधैं गरेर सुरक्षित राख्नुहोस् र तपाईंहरूको साथमा औषधीहरू छ भनेर पनि निश्चित हुनुहोस् । यो प्लाष्टिक भोलामा राख्नुहोस् ।
- तपाईंहरू बस्ने घरलाई हावा वा पानीबाट सुरक्षित राख्नुहोस्, भुकम्प प्रतिरोधि बनाउनुहोस् अत्याधिक वर्षा वा बाढी थाम्नसक्ने तरिकाले बलियो बनाउनुहोस् ।
- बाढीको लागि पूर्वतयारी गर्नुहोस्- भुईँबाट सामानहरू उठाउनुहोस् , एउटा निकास खन्नुहोस् वा तपाईंहरूको घरबाट पानी कसरी बाहिर पठाउनसकिन्छ त्यो तरिका अपनाउनुहोस् ।

प्रकोप हुन वा विपत्ति आउन पूर्व हामीले त्यसबाट हुनसक्ने जोखिमको अनुमान गरी त्यस्ता जोखिमबाट बच्न समयमा नै हामीले केहि जानकारीहरू राख्न सक्दछौं त्यसको लागि हामी हाम्रो परिवार वा समुदायका सदस्यहरूसँग छलफल गर्न सक्दछौं । त्यसरी छलफलका लागि आवश्यक केहि प्रश्नका उदाहरणहरू तल दिईएको छ :

- सुरक्षित वासस्थानकोलागि तपाईं हामी कहाँबाट जानकारी प्राप्त गर्न सक्नेछौं ?
- खाना र पानीको लागि हामीहरू कहाँ जान सक्छौं ?
- तपाईं हामी विरामी भएमा वा घाइते भएमा कहाँ जानेछौं ?
- प्रकोपको अवस्थामा हामीहरूलाई के कस्ता सामाग्रीहरू चाहिनेछन् ? ती सामाग्रीहरू तपाईं हामीले कहाँ पाउनेछौं ?
- प्रकोपको अवस्थामा कुन ठाउँ बढी सुरक्षित हुन सक्छ होला ? त्यो ठाउँमा तपाईं हामी कसरी पुग्नेछौं ?
- तपाईं हाम्रो आफ्नो घर तथा समुदायमा कुन कुन स्थानहरू बढी जोखिममा छन् ? कुन कुन स्थानहरू कम जोखिमपूर्ण छन् ?

छलफलमा हामी आफ्नो विचार राख्न तथा अरुको विचारलाई मन्थन गर्न सक्नेछौं र सबैको विचारबाट नयाँ विचार बनाउन र त्यो भविष्यमा प्रयोग गर्न सक्नेछौं ।

प्रकोप पछि मानिसहरुमा देखिन सक्ने गम्भीर प्रकृतिका प्रतिक्रियाहरु जसलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवा मार्फत सहयोग गर्न सकिन्छ त्यसको बारेमा सामान्य जानकारी

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवा भनेको के हो ? - प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवा पीडित वा सहायता चाहिने व्यक्तिको लागि गरीने एउटा मानवीय र सहयोगी पहल हो ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवामा निम्न कुराहरु समेटिएका हुन्छन्:

- आपत्कालिन अवस्थामा आवश्यक पर्ने खान, तत्काल बस्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ र हेरविचार पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- अफ्यारो स्थानबाट उद्धार, सुरक्षा, दुखमा साथ तथा विचार सुन्ने गर्नु पर्दछ ।
- मानिसहरुको दैनिक आवश्यकताहरु, जस्तै: औषधि, खानेकुरा, पानी लगायत अन्य आवश्यक वस्तु तथा जानकारीहरु पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- मानिसहरुको कुरालाई सुन्ने वातावरण बनाउनु पर्दछ भने कसैलाई जवर्जस्त बोल्न कर लगाउनु हुदैन ।
- समानुभूति दिलाउने र उनीहरुलाई शान्त महसुस गर्न सहयोग गर्नु पर्दछ ।
- कसले के सहयोग गर्न सक्दछ भनि सहायता पुऱ्याउने निकाय पत्ता लगाई सेवामा लिंक गर्न सिफारिश गर्नु पर्दछ ।
- विभिन्न सामाजिक सेवा पुऱ्याउने निकायको बारेमा सहि जानकारीहरु दिनु पर्दछ ।
- सहयोगको विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरु जस्तै बालबालिका, अपागं, गर्भवति, वृद्धवृद्धा लगायत लाई विशेष व्यवस्था गरिनु पर्दछ ।
- सहयोगको समान वितरणको सुनिश्चितता गरिनु पर्दछ ।
- पछाडि पारिएका वर्ग, समुदाय, व्यक्ति लाई विशेष ध्यान पुऱ्याइनु पर्दछ ।
- प्रकोपको समयमा एक पछि अर्को समस्या थपिने र समस्या भएकाहरुलाई अझ हानी हुनबाट जोगाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवामा अफ्यारो परिस्थितिलाई कम गरी सुस्वास्थ्य कायम गराउन थप अन्य केहि क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ जुन निम्न प्रकारका छन् :

- सुरक्षित महसुस गराउने, अरुहरुसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्ने व्यवस्था मिलाउने, शान्त र आशावादी हुन सिकाउने ,
- सामाजिक, शारीरिक र भावनात्मक सहयोगको पहुँचमा बृद्धि गर्ने,
- व्यक्ति स्वयं समाजको सदस्य भएको नाताले उसले समाजलाई र समाजले उसलाई सहयोग गर्न सक्दछ भन्ने भावनाको विकास गराउने ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका मुख्य सिद्धान्तहरू

(१) हेर

- बसिरहेको स्थानको सुरक्षा अवस्थाको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।
- आपतकालीन आवश्यकता भएका व्यक्तिहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।
- समस्यामा गम्भिर अस्वस्थ्य प्रतिक्रिया देखाईरहेका व्यक्तिहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।

(२) सुन्ने

- सहयोगको आवश्यकता भएका व्यक्तिहरू कहाँ जानुहोस् ।
- मानिसहरूको आवश्यकता र चासोहरूको बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।
- उनीहरूको कुरा सुनिदिनुहोस् र उनीहरूलाई शान्त महसुस गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

(३) सम्बन्ध बढाउने

- मानिसहरूको आधारभूत आवश्यकताहरूको परिपूर्ति गर्न र उपलब्ध सेवाको पहुँचको निम्ति सहयोग गर्नुहोस् ।
- समस्याहरूको सामाधान गर्नको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।
- जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- समस्यामा परेका व्यक्तिहरूको आफ्ना छरछिमेकि, नातेदार वा समुदायका अन्य भद्रभलादमीसगँ सम्पर्क वा कुराकानी हुने वातावरण मिलाउनुहोस् ।
- सहयोगी निकाय, कार्यालय, सघं, सस्थां सगँ समन्वय गरिदिनुहोस् । समान वितरण प्रणालिको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

१. मानिसहरूलाई उनीहरूको दैनिक आवश्यकताहरू जुटाउन र सेवाहरू पुऱ्याउन सहयोग गर्नुहोस् ।

२. मानिसहरूलाई समस्याको सामना गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

३. जानकारीहरू दिनुहोस् ।

४. सामाजिक सहयोग जुटाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवाका ८ मुख्य कार्यहरू

१. **सम्पर्क र संलग्नता:** तत्कालीन आवश्यकताहरूको जाँच गर्ने र प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गर्ने;
२. **सुरक्षा र आराम:** संचालन भइरहेको आवासिय सुरक्षाको काममा मद्यत पुऱ्याउने, शारीरिक तथा भावनात्मक रूपमा सहज महसुस गराउन प्रयास गर्ने;
३. **स्थिरतातिर लैजाने :** भावनात्मक रूपमा विचलित भएका व्यक्तिहरूलाई मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गरेर शान्त महसुस गर्न सहयोग गर्नुहोस्;
४. **सूचना संकलन:** तत्काल सेवा प्रदान गर्न वा कसैलाई विशेषज्ञ कहाँ सिफारिस गर्न परेको खण्डका लागी चाहिने जानकारीहरू संकलन गर्नुहोस् ।

५. **व्यवहारीक सहयोग:** प्रकोपबाट प्रभावित धेरैजसो व्यक्तिहरु केहि समय पश्चात् राम्रो तरिकामा आफ्नो जीवनलाई अगाडि बढाउन सक्छन्, उनीहरुमा आशावादी, आत्मविश्वास जस्ता सकारात्मक गुणहरु हुन्छन् । उनीहरुमा अझ यी गुणहरुलाई बढाउन मनोवैज्ञानिक सेवाहरु प्रदान गर्न सकिन्छ ।
६. **सामाजिक सहयोग :** चाँडो भन्दा चाँडो पुर्नस्थापना कार्यकोलागि सामाजिक सहयोग जुटाउने, सामाजिक सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति वा संस्थाबारे जानकारी दिने तथा सहयोग पुऱ्याउने निकाय, सस्थांसंग समन्वय गर्नु पर्दछ ।
७. **सामना गर्नको लागि जानकारी:** कुनै पनि तनावजन्य घटना पछि व्यक्तिहरुले त्यसको प्रतिक्रिया दिईरहेका हुन्छन् ति प्रतिक्रिया कहिलेकाहि लामो समयसम्म नकारात्मक रुपमा रहन्छन् अर्थात् चिन्ता, पिर, निराशा त्यसको कसरी सामना गर्न सकिन्छ भनेर जानकारी दिनु पर्दछ, सिकाउनु पनि पर्ने हुन सक्दछ ।
८. **सेवा उपलब्ध गराउने:** प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्तिहरुलाई तत्कालिन अवस्थामा वा भविष्यमा आवश्यक हुनसक्ने सेवाहरुको बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ ।

नोट: कोही व्यक्तिहरुलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवा पछि पनि सहयोग चाहिनसक्छ । तपाईंहरुले कतिसम्म सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ त्यस बारे पहिचान गर्नुहोस् र त्यस व्यक्तिको अवस्थामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि अरुसँग आवश्यकताका आधारमा सहयोग माग्नुहोस् अथवा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने निकायकोमा सिफारिश गर्नुहोस् । अरुलाई सहयोग गर्ने क्रममा आफ्नो पनि ख्याल राख्न नभुल्नुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षण भएका मानिसहरुलाई सहयोग गर्ने तरिका

- ❖ मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरु भएका मानिसहरु पत्ता लगाउनुहोस् र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि तपाईंहरुमा भएको ज्ञान तथा जानकारी उनिहरु लगायत अरुसँग जानकारी दिनुहोस् ।
- ❖ प्रकोप पश्चात् हुने तनावका नकारात्मक प्रतिक्रियाको बारेमा समुदायलाई जानकारी दिनुहोस् ।
- ❖ सहानुभूति देखाउनुहोस् र सहायता पुऱ्याउनुहोस्: उहाँहरुले कस्तो गरीरहुएको छ र तपाईंहरुले कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । (प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सेवाको पुस्तिका हेर्नुहोस्)
- ❖ उहाँहरुको परिवार, साथी वा अरु सहयोगी व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गर्नको लागि मद्दत गर्नुहोस् ।
- ❖ उहाँहरुलाई कुनै औषधि, परामर्शको आवश्यकता छ कि छैन पहिचान गर्नुहोस् । यदि उहाँहरुमा आत्महत्या गर्ने वा अरुलाई हानी गर्ने भावना भएमा वा दिगभ्रम वा शंकालु हुने भएमा औषधि, परामर्श वा उहाँहरुमा भएका लक्षणहरुको व्यवस्थापनको लागि चिकित्सकिय वा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग भेट गर्नको लागि मद्दत गर्नुहोस् ।
- ❖ मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षण भएका व्यक्तिहरुको खिल्ली गर्ने बानीलाई निरुत्साहित गर्नुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य लक्षणहरु भएका बालबालिकाहरुलाई कसरी साहयता गर्ने ?

- ❖ आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् ताकि तपाईंहरुले आफ्नो छोराछोरीको ख्याल राख्नसक्नुहुनेछ ।
- ❖ आफ्नो छोराछोरीसँग समय बिताउनुहोस् ।
- ❖ आफ्नो छोराछोरीलाई पटक पटक छुने र अंगालो मार्ने गर्नुहोस् ।
- ❖ आफ्नो छोराछोरीसँग उनीहरुको अनुभव र भावनाहरुको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

- ❖ आफ्नो छोराछोरीको लागि समय-तालिका बनाउनुहोस् ।
- ❖ तपाईंहरूको परिवारको आपतकालीन घरमयसी योजनाको बारेमा छोराछोरीसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- ❖ धैर्य रहनुहोस् र आशावादी हुनुहोस् ।
- ❖ तपाईंहरूको छोराछोरीहरूसँग आरामदायी अभ्यासहरू गर्नुहोस् ।

बालबालिकाहरूलाई गहिरो श्वास लिने आरामदायी अभ्यास सिकाउनुहोस्:

१. हाम्रो शरीरलाई शान्त गर्नको लागि हामी श्वास फेर्ने एउटा फरक तरिका सिकौं ।
२. आफ्नो पेटमा यसरी हात राख्नुहोस् (गरेर देखाउनुहोस्)
३. अब श्वास भित्र लिनेछौं । तपाईंहरूले कुनै फूलको बास्ना लिरहनुभएको कल्पना गर्नुहोस् । जब हामीले श्वास भित्र लिन्छौं, हामीले धेरै हावा लिन्छौं र हाम्रो पेट यसरी फुल्छ । (गरेर देखाउनुहोस्)
४. त्यसपछि हामी हाम्रो मुखबाट श्वास फाल्नेछौं । तपाईंहरूले एउटा मैनबत्तिलाई निभाएको कल्पना गर्नुहोस् । जब हामी श्वास बाहिर फाल्छौं हाम्रो पेट यसरी भित्र, बाहिर गर्नेछ । (गरेर देखाउनुहोस्)
५. मैले तीन गन्दासम्म हामी एकदम बिस्तारै श्वास लिनेछौं। हामीले श्वास बाहिर फ्याँक्दा पनि म तीनसम्म गन्नेछु ।
६. हामी अब यो अभ्यास सँगै गर्ने प्रयास गरौं । एकदम राम्रो !

National Child Traumatic Stress Network National Center for PTSD

घरायासी आपतकालीन कार्यतालिका

परिवारका सदस्यहरुको नाम र ठेगाना:

सदस्यहरुको नाम	उमेर	टेलिफोन न.	प्रकोपबाट बच्नको लागि भएका सहयोगी पक्षहरु	सम्भावित जोखिमहरु

घरलाई अशर गर्नसक्ने प्रकोपहरु :

घरमा भएका सम्भावित जोखिमहरु :

घरका पक्षहरु जुन सहयोगी हुनसक्छन् / घरमा भएका स्रोतहरु:

घरमा/ घर नजिकैका सुरक्षित ठाउँहरु :

घरबाट बाहिर निस्कन सक्ने बाटोहरु :

प्रकोपको अवस्थामा छुट्टिएको खण्डमा हामी भेट्न सक्ने स्थानहरु :

१. _____ .

यदि यो सम्भव नभएमा हामी निम्न स्थानमा भेट्नसक्छौं

२. _____ .

यदि यो सम्भव नभएमा हामी निम्न स्थानमा भेट्नसक्छौं

३. _____ .

यदि प्रकोपको कारणले हामीले लामो समयको लागि घर छोड्नु परेमा हामी निम्न स्थानहरूमा जानेछौं:

हाम्रो घरका सामग्रीहरू जुन सहयोगी हुनसक्छ:

सामग्री	राखिने ठाउँ	कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ

परिवारका सदस्यहरूको जिम्मेवारी :

गर्नुपर्ने काम	कामको व्याख्या	परिवारका सदस्यहरू जो यस कामको लागि जिम्मेवार छन्
सचेत हुनुहोस् र अरुसँग कुराकानी गर्नुहोस्	सामूहिक सत्रहरूमा सहभागी हुनुहोस्, मौसमको बारेमा जानकारी लिनको लागि वा त्यस ठाउँ खाली गर्ने/छोड्ने बारे जानकारी प्राप्त गर्नको लागि रेडियो सुन्नुहोस् वा टेलिभिजन हेर्नुहोस् र घरका सदस्यहरूसँग सबै जानकारीहरू बाँड्नुहोस् ।	
ठाउँ/ घर खाली गर्ने/छोड्ने बारे योजना	घर छोड्नेको लागि वा सुरक्षित ठाउँमा भेट्नको लागि एउटा नक्सा बनाउनुहोस् । सबैले देखे ठाउँमा यो टाँस्नुहोस् ।	
खाना र पानी भण्डार गर्ने	सफा पानी र खाना जम्मा गर्नुहोस् । (त्यस्ता खानाहरू जुन थोरै सामग्रीबाट र सजिलै बनाउन सकिन्छ)	
प्रकोपको लागि तयारी गरिएको बाकस	मैनबत्ति, सलाई, टर्च लाईट, ब्याटरी, प्राथमिक सेवाका सामग्री, अन्य आवश्यक सामग्रीहरू प्लाष्टिक भोलामा राख्नुहोस् ।	
आवश्यक कागजपत्र, जन्मदर्ता कागजपत्र, औषधि, आदि प्लाष्टिक	जन्मदर्ता कागजपत्र, औषधि, अन्य आवश्यक सामग्रीहरू आदि प्लाष्टिक भोलामा राख्नुहोस् । (जुन घर छोड्ने परेको अवस्थामा सजिलै लिन सकिन्छ)	

भोलामा राखेर भण्ड्याउनुहोस्		
परिवारका सदस्यहरु जो जोखिमा हुसक्छन्	बालबालिका, वृद्ध, विरामीहरुलाई थप सहायता गर्नुहोस् <hr/> पहिलो व्यक्ति दोस्रो व्यक्ति तेस्रो व्यक्ति	१. २. ३. ४.
जनावर	जनावरहरुको हेरविचार गर्नुहोस् (जनावरको लागि खाना र सुरक्षा)	
अन्य		

पाठ्यसामाग्री/ निर्देशिकाको प्रयोग

नेपाल प्राकृतिक प्रकोपबाट अति प्रभावित देश हो । यहा वर्षेनि बाढि, पहिरो, शितलहर, हिमपात, लु, भुकम्प आदि जस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट धेरै मानविय एवं भौतिक क्षति हुने गरेको छ । प्रायः यि प्रकोपका कारणले बालबालिका, महिला, दलित एवं दुर्गम क्षेत्रमा बसोबास गर्नेहरु बढि प्रभावित हुने गरेको देखिन्छ । प्रायः यस्ता प्रकोपको पूर्वानुमान गर्न नसकिने हुदा, प्रकोपको कारणले हुने क्षति कम गर्नको लागि प्रकोप पछिको व्यवस्थापन पक्षमा जोड दिनु पर्ने देखिन्छ । यसको लागि विभिन्न क्षेत्रले आफ्नो क्षमता एवं दक्षता अनुरूप सहयोग गर्न सक्दछन । यसै अर्न्तगत, प्रकोपबाट प्रभावितहरुको मानसिक एवं मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यमा सहयोग गर्नु पनि एक अत्यावश्यक सहयोग हो । यसको लागि सहयोगकर्तामा विशेषतः प्रकोपको वेला प्रदान गरिने मानसिक एवं मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि ज्ञान भएमा प्रकोप पछिको सहयोग अझ बढि प्रभावकारी हुन्छ । यसको लागि तालिमको माध्यमले स्थानिय सहयोगकर्ताको ज्ञान तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्ने सकिन्छ र यहि विषयलाई मनन गरेर यो तालिम निर्देशिका पुस्तिका तयार परिएको हो ।

यो निर्देशिका सन् २०१० मा गएको हाईटीमा गएको महाभुकम्पले प्रभावित समुदाय, नेपालको कैलाली जिल्लाको बाढि प्रभावित समुदाय साथै सन् २०१५ मा नेपालमा गएको विनाशकारी भूकम्प पश्चात प्रभावित जिल्लाहरुमा यसको प्रयोग गरि सकिएको छ । यस निर्देशिकाको प्रभावकारीता मापन गर्न विभिन्न चरणमा समुदायमा रहेर यसको अध्ययन अनुशन्धान गरिसकिएको छ । यस अध्ययनले पनि यस निर्देशिकाबाट माथि उल्लेखित उद्देश्यहरु परिपूर्ति गर्न सक्षम रहेको कुरा पनि प्रमाणित गरेको छ ।

यस निर्देशिकाको महत्व तथा फाईदा

- नेपालमा प्रकोप पश्चात तत्कालिन अवस्थामा व्यक्तिहरुमा देखिने मनोसामाजिक समस्या कम गर्नको लागि कुनै आधिकारिक/प्रमाणित निर्देशिका नभएको हुदा उक्त प्रयोजनको लागि यो तालिम निर्देशिका सहयोगि हुनेछ ।
- यसमा तालिमका विषयवस्तुहरु को उद्देश्य, यसको समायावधि, यसको लागि चाहिने सामाग्रीहरुको विवरण स्पष्ट रुपमा दिईएको छ ।
- यो निर्देशिकामा उल्लेखित मानसिक एवं मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि सहयोग विभिन्न किसिमका प्रकोप (भुकम्प, बाढि, पहिरो, आगलागी, महामारी, आर्धिबेहरी) आदि बाट पिडित/प्रभावितहरुको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यस निर्देशिकाको कस्ले प्रयोग गर्न सक्छन् ?

- यो निर्देशिकाको प्रयोग मनोचिकित्सक, तालिम प्राप्त मनोविमर्शकर्ता, मनोसामाजिक कार्यकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता तथा यस निर्देशिकालाई राम्रोसँग अध्ययन गरेको व्यक्तिहरुले सजिलै सँग प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यस निर्देशिकाको प्रयोगगर्दा ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु:

- विभिन्न अध्ययन तथा परिक्षण पश्चात मात्र यो निर्देशिकामा विषयवस्तु तथा क्रियाकलाप समावेश गरिएको हुदा, तालिम प्रदान गर्ने क्रममा यस निर्देशिकामा उल्लेख गरिएअनुसारनै गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- यो निर्देशिका प्रकोपसँग सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्यमा केन्द्रित भएकोले अन्य क्षेत्रमा प्रयोग गर्दा उद्देश्य अनुसार मेल नखान सक्छ ।
- अधिकतम २५ जनाको मात्र सहभागिता गराउदा तालिम सहभागिमुलक हुन सक्दछ ।
- यस निर्देशिकाले तनाव कम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- तालिमको दौरानमा कुनै सहभागिलाई जटिल किसिमको मनसँग सम्बन्धित समस्या भएमा तत्काल मनोविमर्श वा मनोचिकित्सकिय सेवाको लागि सिफरिस गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- थप जानकारी आवश्यक परेमा टि.पि.ओ नेपालमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी.पी.ओ.) नेपाल जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाडौंमा मिति २०६२/०२/२३ मा दर्ता भई समाज कल्याण परिषदमा मिति २०६२/०४/०७ मा आवद्ध भएको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा कार्यरत एक गैरसरकारी संस्था हो । यस संस्थाले स्थापना काल देखि नै नेपालका विभिन्न जिल्लाहरूमा समुदायमा आधारित भई सामान्य तथा आकस्मिक अवस्थाहरूमा मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउदै आईरहेको छ ।

तपाईंहरूले पनि आफूमा वा आफ्नो समुदायमा कसैलाई मनोसामाजिक समस्या भएको पाउनु भएमा हाम्रो कार्यालयमा सम्पर्क गरी मनोविमर्श सेवा लिन सक्नु हुनेछ ।

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी.पी.ओ.) नेपाल

बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं. ०१-४४३१७१७, ४४३७१२४

Email: tponepal@tponepal.org.np

URL: www.tponepal.org