

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

# विपत्तिपछि आफूलाई मद्दत गर्नुहोस्

विपत्तिपछि पुनर्उत्थान ('रिकभरी') को मतलब तपाईंले यसलाई बिर्सनुभयो भन्ने होइन। पुनर्उत्थान ('रिकभरी') भनेको घटना सम्झदा कम निराश हुनु हो, र समय बित्दै जाँदा सामना गर्ने आफ्नो क्षमतामा थप आत्मविश्वास प्राप्त गर्नु हो।

निम्न रणनीतिहरूले तपाईंलाई पुनर्उत्थानमा मद्दत गर्न सक्छ:

## 1. आफ्नो अनुभव स्वीकार गर्नुहोस्

- तपाईं कठिन समयबाट गुज्रनुभएको छ। धेरै मानिसहरूमा भावनात्मक प्रतिक्रिया हुनेछ। आफैलाई आफ्नो तरिकाले महसुस गर्न लगाउनुहोस्।
- आफूलाई पुनः सोच्नको लागि समय दिनुहोस्। एक दर्दनाक घटनाले तपाईंको संसार, तपाईंको जीवन, आफ्नो लक्ष्य र तपाईंको सम्बन्धलाई हेर्ने तरिकामा असर गर्न सक्छ।

## 2. आफ्नो ख्याल गर्नुहोस्

- आराम गर्नुहोस् र विश्राम गर्नुहोस्। तपाईंको पीडा निको हुन समय चाहिन्छ।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् र नियमित, राम्रो सन्तुलित भोजन खानुहोस्। राम्रो शारीरिक स्वास्थ्यले राम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई सहायता गर्दछ।
- चिया, कफी, चकलेट, सफ्ट ड्रिंक, र चुरोट जस्ता उत्तेजक (stimulants) पदार्थमा कटौती गर्नुहोस्। यदि तपाईंको शरीर तनावग्रस्त छ भने, उत्तेजक (stimulants) हरूले यस भावनालाई बढाउनेछ।
- तिनको सामना गर्न लागू औषध वा मदिरा प्रयोग गर्नबाट जोगिने प्रयास गर्नुहोस् किनकि यसले थप समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्।
- पाँच इन्द्रियहरूमा फर्कत आत्मा शान्त बनाउनुहोस्: रमाइलो आवाजहरू, दृश्यहरू, बास्नाहरू, स्वादहरू र संवेदनाहरूबाट, जसले तपाईंलाई तनाव कम गर्न, आराम गर्न र सामान्य बन्न मद्दत गर्न सक्छन्।

## 3. सम्भव भएमा एउटा दिनचर्या बनाउनुहोस्

- आफ्नो दिनहरूको संरचना तयार गर्नुहोस् र प्रत्येक दिन कम्तिमा एउटा रमाइलो गतिविधिको लागि तालिका बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।
- प्रत्येक दिनको लागि केही व्यायाम, केही काम, र केही विश्रामसहित समय तालिका बनाउन प्रयास गर्नुहोस्।
- सकेसम्म चाँडो आफ्नो सामान्य दिनचर्यामा फर्कनुहोस् तर यसलाई बिस्तारै, थोरै थोरै गरेर गर्नुहोस्।

## तपाईंलाई सुधार गर्न मद्दत गर्ने रणनीतिहरू (क्रमशः)

### 4. मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस् र सम्पर्कमा रहनुहोस्

- तपाईंलाई के भयो भनेर तपाईंले कुरा गर्न नचाहेता पनि आफूले ख्याल गर्ने व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनुहोस्।
- कहिलेकाहीं तपाईं एकलै हुन चाहनुहुन्छ, र त्यो ठीकै हुन्छ, तर धेरै अलग नबन्नुहोस्।
- जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ आफ्नो भावनाको बारेमा अन्य बुझ्ने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्ना भावनाबारे लेख्नुहोस् यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं त्यसबारेमा अरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्न भने।

### 5. धेरै बढी पनि नगर्नुहोस्

- गर्न आवश्यक चीजहरूलाई एक पटकमा थोरै गर्नुहोस्, र प्रत्येक सफलताको गणना गर्नुहोस्।
- बितेका घटना बारे सोच्न वा सम्झनबाट बच्न गतिविधिहरू वा काम नगर्नुहोस्।
- समाचार हेरेर वा अखबार पढेर सूचित रहनुहोस्, तर तपाईंलाई वास्तवमै चाहिने कुरामा मात्र आफूलाई सीमित गर्नुहोस्।
- सकेसम्म धेरै साना दैनिक निर्णयहरू गर्नुहोस् - जस्तै तपाईंले के खाने वा आराम गर्न के गर्नुहुन्छ - किनकि यसले तपाईंलाई आफ्नो जीवनको नियन्त्रणमा अझ बढी अनुभव गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- घर सर्ने वा जागिर परिवर्तन गर्नेजस्ता जीवनका महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू नगर्नुहोस्।

यदि तपाईंले यी रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुभएको छ र अझै तीन वा चार हप्तापछि पनि अवस्था राम्रो भइरहेको छैन, वा यदि तपाईंलाई सामना गर्न समस्या भइरहेको छ भने, तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दतको लागि केही व्यावसायिक सहायता प्राप्त गर्नेबारे आफ्नो डाक्टर वा पेशेवर मानसिक स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

## थप जानकारी र सहायता

- आघातपछि सुधार - आघातपश्चात तनावको समस्या भएका व्यक्तिहरूको लागि निर्देशिका (Recovery after trauma – A guide for people with posttraumatic stress disorder) को एक प्रति [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org)बाट डाउनलोड गर्नुहोस्।
- आफ्नो चिन्ताको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंले केही व्यावसायिक सहयोगबाट लाभ उठाउन सक्नुहुन्छ भने मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य योजना (Medicare Mental Health Plan) बारे सोध्नुहोस्।
- यदि तपाईं तत्काल समस्यामा हुनुहुन्छ, र आफ्नो डाक्टरलाई तुरुन्तै भेट्न सक्नुहुन्न भने, Lifeline लाई 13 11 14 मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही व्यक्ति तत्काल जोखिममा हुनुहुन्छ भने, 000 मा फोन गर्नुहोस्।