

अनिश्चित समयमा आमाबाबुको भूमिकाका लागि छ वटा सुझावहरू

1. आफ्नो ख्याल गर्नुहोस्।

मातृपितृ भूमिका प्रायः चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ विशेषगरी कठिन तथा अनिश्चित समयमा। हरेकले कुनै समय निकै तनाव वा उदासपूर्ण अनुभव गर्ने गर्छन्। जब हामी आफ्नै ठूलो भावना झेलिरहेका हुन्छौं त्यतिखेर अरूका लागि उदार तथा सहयोगी हुन गाह्रो हुन्छ। के गर्दा आफूलाई राम्रो महसूस गराउँछ र तीमध्ये केहीलाई कसरी आफ्नो दैनिकीमा समावेश गराउने भन्ने सोचन केही समय लिनुहोस्। यी कुराहरू अभ्यासमा ल्याउन केही ऊर्जा लाग्ला तर चाँडै त्यस्तो गर्दा तपाईंले ऊर्जावान् महसूस गर्नुहुनेछ।



आफूलाई स्याहारन र राम्रो महसूस गर्न तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ?

के गर्दा आफूलाई राम्रो महसूस गराउँछ त्यसको सूची बनाउनुहोस् र प्रत्येक दिन आफ्नो लागि केही गर्न रोज्नुहोस्। केही सुझावहरू निम्नलगायतका छन्:

- केवल आफ्नो लागि केही समय बिताउनु होस्। तपाईं बसेर झ्यालबाट हेर्न सक्नुहुन्छ, आफूलाई मसाज गराउन सक्नुहुन्छ, केही श्वास फेर्ने अभ्यास, केही संगीत सुन्ने, शरीर चलाउने/तन्काउने गर्न सक्नुहुन्छ।
- पारिवारिक तालिका वा दिनचर्याको प्रयोग गरेर सबैको दिनको योजना बनाउन मद्दत गर्नुहोस्। (मानिसको दिमागले के आशा गर्ने भनेर जान्न खोज्छ। नत्र, त्यो झन् ब्याकुल हुन्छ।)
- मार्गदर्शक ध्यान (meditation) सुन्नुहोस्। तपाईंको भाषामा YouTube मा ध्यानको भिडियो सुझावहरू खोज्ने कोशिस गर्नुहोस् वा www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/ मा जानुहोस्।
- केही प्रेरणादायी सन्देशहरू पढ्नुहोस्।
- सदैव तपाईं आभारी हुने तीन वस्तुहरूको याद गर्नुहोस्।
- प्राथना गर्नुहोस् वा भगवानलाई धन्यवाद दिनुहोस्।
- चाँडै सुत्नुहोस्। राम्रो सुताइको तालिकालाई अभ्यास गर्नुहोस् जस्तै सुत्नुभन्दा एक घण्टाअघि कुनै पनि स्क्रिन नहेर्ने र नियमित सुत्ने समयको पालना गर्ने।

2. सामाजिक सम्पर्क बनाइराख्नुहोस्।

जब हामी शारीरिक रूपमा टाढा बस्छौं भावनात्मक सुस्वास्थ्य बचाउनका लागि सामाजिक सम्पर्क कायम राख्नु अझ बढी महत्वपूर्ण छ। त्यसो गर्न जतिसक्दो शारीरिक दूरी राख्नु याद राख्नुहोस्।



त्यसो गर्न तपाईंले निम्न तरिका अपनाउनु सक्नुहुन्छ:

- परिवार र साथीहरूसँग भिडियो कुराकानी वा फोनमा बोल्नु होस्
- यदि प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न मिल्दैन भने ईमेल वा चिठी लेख्नुहोस्
- तपाईंको छिमेकीलाई सहायता गर्न प्रोत्साहित पर्चा तथा संकेतहरू बनाउनुहोस् र झ्यालमा राख्नुहोस्।
- बाहिर गएर छिमेकी र साथीहरूसँग बोल्नुहोस्। आफूसँगै नबस्ने अन्य जोकोही मानिससँग १.५ मिटरको दूरीमा रहेको निश्चित गर्नुहोस्।

3. विश्राम लिनुहोस् (बालबच्चासहित वा बाहेक)

याद राख्नुहोस् तपाईं एकलै हुनुहुन्न- सबैजना आफ्नो जीवनमा हुने ती अनपेक्षित बदलावसँग सङ्घर्ष गरिरहेका हुन्छन् र हामी धेरैजसोलाई केही थप सहायताको जरूरत हुन्छ। आफ्नो लागि दयालु हुनुहोस् र सबैथोक आफूले गर्न सकिदैन भनेर बुझ्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई निराशा महसूस भएमा तनाव प्रतिक्रियालाई विश्राम दिने तरिका खोज्नुहोस्। घर वरपर हिँड्नुहोस्। केही समयको ध्यान गर्ने वा लामो श्वास फेर्ने प्रयास गर्नुहोस्। साथी वा सहायता सेवालार्ई फोन गर्नुहोस्। जब तपाईंले आफूलाई आराम दिने तरिका भेटाउनुहुन्छ तपाईं आफ्नो बच्चाको आवश्यकता राम्ररी पूरा गर्न सक्नेगरी फर्कनुहुनेछ।

4. बालबालिकाको भावनालाई मान्यता दिनुहोस्।

विशेषगरी नयाँ र अफठ्यारो स्थितिमा बालबालिकाले कसरी प्रतिक्रिया दिने भनेर जान्न हामीलाई हेर्दछन्। हामीसँग सबै उत्तर हुनपर्छ भन्ने छैन तर उनीहरूको भावनालाई स्वीकार गर्नाले उनीहरूलाई सहायता मिल्छ। उनीहरूलाई स्वीकार गरेर, उनीहरूको कुरा सुनेर र उनीहरूको निराशाको अनुभूतिमा तपाईं आफ्नो बच्चासँग बसेर (त्यसलाई समाधान वा त्यसका बारेमा कुरा गर्ने कोशिसको साटो) तपाईं बच्चाको भावनालाई सान्तोना दिनुस्।



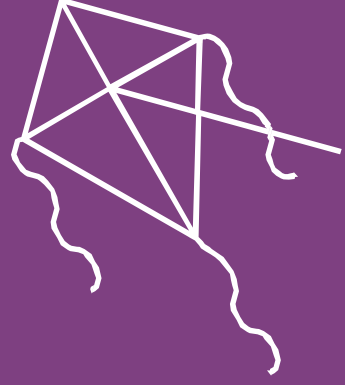
5. आफ्नो परिवारसँगै घरबाहिर जानुहोस्।

व्यायामले तपाईंको मुड (मनोभाव) लाई राम्रो गर्छ, तपाईंलाई ऊर्जा दिन्छ र तनाव तथा चिन्ताको शारीरिक अनुभवहरूलाई कम गर्दछ।

अनुसन्धानअनुसार घर बाहिर प्रकृतिमा समय बिताउने बच्चाहरू र शान्त, खसी. स्वस्थ. धेरै रचनात्मक ढन्छन र उनीहरूले विद्यालयमा राम्रो

तपाईंले सकुहुन्छ:

- घर वरपर हिँडनुहोस् र विभिन्न बगैँचाको अवलोकन गर्नुहोस्।
- घर बाहिर फोकाहरू (बबल) फुक्नुहोस् र तिनीहरू उडेर गएको हेर्नुहोस्।
- तपाईंको स्थानीय पार्कसम्म हिँडनुहोस्।
- बगैँचा बनाउनुहोस्।



6. हाँसो

हाँसदा शरीरमा तनाव हार्मोनलाई घटाउँछ। यसले सम्बन्ध हार्मोन पनि बढाउँछ, जसले गर्दासँगै हाँसिरहेको मानिसको साथमा तपाईं सुरक्षित महसूस गर्नुहुन्छ। प्रतियोगी भावनालाई घटाउन भाइबहिनीसँग मिलेर हाँसुहोस् र 24 सै घण्टा अर्थात् हर समय सँगसँगै बस्दाको तनावलाई मेटाउन सबैजनालाई सँगै हाँसाउनुहोस्।



याद राख्नुहोस:

यदि तपाईंले चार हप्तासम्म पनि कुनै सुधार देख्नुभएन वा चिन्तित हुनुहुन्छ भने कृपया पेशेवर मद्दतका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्, जस्तै Phoenix Centre को परामर्शदाता वा तपाईंको चिकित्सक (GP)।

Phoenix Centre लाई 03 6234 9138 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

कार्यालय समयबाहिर सहायता:

तास्मानियम लाइफलाइन (Tasmanian Lifeline) (हरेक दिन बिहान ८ बजे देखि बेलुका ८ बजे सम्म)
1800 98 44 34

लाइफलाइन (Lifeline) (हरेक दिन २४ सै घण्टा) 13 11 14

यो पुस्तिका बनाउन प्रयोग गरिएका स्रोतहरू:

- बाल विकास केन्द्रका लागि हार्वर्ड विश्वविद्यालय (Harvard University Centre for Developing Child)
- अष्ट्रेलियन बाल्यावस्था फाउण्डेसन (Australian Childhood Foundation)
- लाइफलाइन (Lifeline)

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान प्राप्त



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma