



दर्दनाक घटनाहरू ज्यान जाने खाले वा गम्भीर चोट लाग्ने हुन सक्छ। प्रकोप एक दर्दनाक घटना हो जुन प्राकृतिक हुन सक्छ जस्तै, डढेलो, बाढी, चक्रवात, महामारी, वा मानव निर्मित, जस्तै आतंकवादी कार्य, औद्योगिक वा यातायात दुर्घटनाहरू। हामीमध्ये धेरैले हाम्रो जीवनमा कम्तिमा कुनै एउटा अनुभव गर्नेछौं।

हामीमध्ये धेरैमा प्रकोपहरूले डर, उदासी, अपराधबोध वा क्रोधको बलियो भावना उत्पन्न गर्छ। सामना गर्न गाह्रो छ र यो किन भएको बुझ्ने नि गाह्रो छ। यस समयमा परिवार र साथीहरूको सहयोग निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हामीमध्ये धेरैको लागि, केहि हप्तापछि जीवन सजिलो हुन थाल्छ।

व्यावहारिक सहयोग प्रदान गर्ने

प्रकोपपछि सामान्य आवस्थामा फर्कनाले स्थिति व्यवस्थित भएको र नियन्त्रणको भावना पुनर्स्थापित गर्न सक्छ। यहाँ केही तरिकाहरू छन् जसबाट तपाईंले मानिसहरूलाई यो गर्न मदत गर्न सक्नुहुन्छ:

- उनीहरूले अत्यन्तै तनावपूर्ण अवस्था सहेका छन् र उनीहरूलाई यसको सामना गर्न समय र ठाउँ चाहिन्छ भनेर पहिचान गर्नुहोस्। बच्चाहरूको हेरचाह गर्ने वा साप्ताहिक किनमेल गर्नेजस्ता व्यावहारिक कुराहरू गर्न प्रस्ताव गरेर मदत गर्नुहोस्।
- संचार माध्यममा घटना सम्बन्धि धेरै खबरहरू नहेर्ने उनीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्। बरु, उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंले उनीहरूलाई नयाँ वा महत्त्वपूर्ण सूचनाको बारेमा जानकारी गराउनुहुनेछ।
- उनीहरूलाई आफैँलाई हेरचाह गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्:
 - प्रशस्त आराम गर्ने
 - राम्रोसँग खाने
 - नियमित व्यायाम गर्ने
 - आराम गर्न समय मिलाउने
 - कफी, चुरोट, लागू पदार्थ र रक्सीमा कटौती गर्ने।

रमाइला कुराहरू गर्न उनीहरूसँग सामेल हुनुहोस् र उनीहरूलाई हरेक दिन केही रमाइलो गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। प्रकोपअघि उनीहरूले के गर्दा रमाइलो मान्थे भनी सोधेर सुझावहरू सोच्न मदत गर्नुहोस्। उनीहरूको उपलब्धिहरू स्वीकार गर्नुहोस्। कहिलेकाहीँ मानिसहरूलाई कुराहरू सुधार हुँदै गइरहेको देख्न गाह्रो हुन्छ, त्यसैले तपाईंले जतिसुकै सानो भए पनि उनीहरूले लक्ष्य हासिल गर्दा तपाईंले यसलाई औल्याउन आवश्यक पर्दछ। यदि उनीहरू प्रकोपपछि दुई हप्ताभन्दा बढी संघर्ष गर्दै छन् भने उनीहरूलाई विज्ञको मदत प्राप्त गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

भावनात्मक समर्थन प्रदान गर्नुहोस्

अक्सर मानिसहरू आफ्नो अनुभव वा भावनाको बारेमा कुरा गर्न चाहँदैनन्। तर यदि उनीहरूले गर्छन् भने, यहाँ केही उपयोगी सुझावहरू छन्:

- जब तपाईंलाई बाधा नहुने, हतार वा थकान महसुस नहुने गरी कुरा गर्ने समय छान्नुहोस्।
- उनीहरूले गरेको अनुभव पश्चात उनीहरूले पीडा महसुस गर्नु पूर्णतया सामान्य हो भनेर आश्वस्त गर्नुहोस्।
- आघातको बारेमा कुरा गर्नु पीडादायी र विचलित गर्ने खालको हुनसक्छ भनेर बुझ्नुहोस्। यो उनीहरूको अनुभवको बारे बुझ्ने एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो - तर तपाईंले उनीहरूको दुःखलाई गायब बनाउनु पर्छ भन्ने महसुस नगर्नुहोस्।
- यदि उनीहरू कुरा जारी राख्ने धेरै व्यथित छन् भने कुराकानीको लागि अर्को समय बनाउनुहोस्।

सुन्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ तर कहिलेकाहीँ के भन्ने थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ। त्यहाँ भन्नको लागि कुनै 'सही कुरा' भन्ने हुँदैन तर यहाँ केही सुझावहरू छन्:

- आफू उनीहरू भएर सोच्नुहोस्। यो उनीहरूको बारेमा हो, तपाईंको होइन। त्यसैले बीचमा नरोक्नुहोस्, आफ्नै जीवनको उदाहरणहरू नदिनुहोस् वा आफ्नैबारेमा कुरा नगर्नुहोस्।
- "मलाई थाहा छ तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ" वा "तपाईं ठीक हुनुहुन्छ" जस्ता साधारण आश्वासनहरू प्रदान नगर्नुहोस्।
- निम्न कुराहरू भन्दै उनीहरूको दुःखलाई स्वीकार गर्नुहोस् :
 - यस्तो खालको दुःख भोग्नु साँच्चै गाह्रो छ।
 - यो तपाईंको लागि एक कठिन समय हो।
 - कहिलेकाहीँ जीवनमा उज्यालो देख्न गाह्रो हुन्छ।
- जवाफ आउने प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै:
 - के यो [घटना] बारे कुरा गर्न उपयोगी हुनेछ?
 - तपाईंमा नराम्रो समय बित्यो, तपाईं कस्तो गर्दै हुनुहुन्छ?
 - [नाम] ले कस्तो गर्दै छन्?
- उनीहरूले जे भन्छन् त्यसलाई पुनः वाक्यांश दोहोर्‍याएर तपाईंले बुझ्नेको देखाउनुहोस्। यसरी सुरु गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:
 - यस्तो देखिन्छ कि तपाईं ...
 - यस्तो लाग्छ कि...
 - मैले बुझ्नेको यो हो कि तपाईं...
 - शायद त्यसैले तपाईंले यस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ ...

यदि उनीहरू कुरा गर्न चाहँदैनन् भने तपाईंले अझै पनि उनीहरूसँग समय बिताएर, अन्य चीजहरूको बारेमा कुरा गरेर र व्यावहारिक मद्दतको प्रस्ताव गरेर आफ्नो सहयोग देखाउन सक्नुहुन्छ। यदि उनीहरू चाहन्छन् भने उनीहरूलाई केही समयको लागि एकलै रहन दिनुहोस्। तर उनीहरूलाई हरेक दिन थोरै कसैसँग संगत गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् किनकि आफूलाई अरूबाट अलग्गै राख्नाले समस्यालाई खराब बनाउने सम्भावना हुन्छ।