



प्रकोपले बालबालिका र युवाहरूलाई उनीहरूका आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताहरूले उनीहरूलाई बचाउन जतिसुकै अथक प्रयास गरेतापनि असर गर्न सक्छ। प्रकोपको भावनात्मक तनाव बच्चाहरूको लागि गाह्रो हुन सक्छ किनभने उनीहरूले:

- अवस्थाको बारेमा कम बुझ्छन्
- घटनाहरू नियन्त्रण गर्न कम सक्षम भएको महसुस गर्छन् - सुधारका प्रयासहरूसहित
- तनावपूर्ण अवस्थाहरूको सामना गर्ने कम अनुभव छ
- डर वा चिन्ताजस्ता आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्षम नहुन सक्छन्

बालबालिका र युवाहरू जसले पहिले धेरै तनावपूर्ण वा दर्दनाक घटनाहरू अनुभव गरेका छन् वा जोसँग पहिले देखिको मानसिक, भावनात्मक वा विकासात्मक विकारहरू छन् भने उनीहरू विशेषगरी जोखिममा हुन सक्छन्। यदि तपाईंको बच्चालाई आफ्ना विचार र भावनाहरू व्यक्त गर्न गाह्रो लाग्छ भने, पहिले देखिको बिरामी छ, वा आघातको पूर्व अनुभव छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई प्रकोपपछि सामना गर्न मद्दतका लागि सहायता लिन सक्नुहुन्छ।

बालबालिका र युवाहरूमा प्रकोपको प्रभाव

आघातपछि, वयस्कहरूले अक्सर निद्रा, भोक र मूडमा परिवर्तनहरूको अनुभव गर्छन्। तर केटाकेटीहरू र युवाहरूले वयस्कहरूलाई फरक तरिकाले विचार र भावनाहरू व्यक्त गर्छन्। त्यसैले उनीहरूले अन्य प्रतिक्रियाहरूको पनि अनुभव गर्न सक्छन्, जस्तै:

- साना बच्चाहरू
 - आक्रोश र आँसु वा अतेरी व्यवहार
 - अधिक सक्रियता
 - खेल पुनः दोहोराएर खेल्ने
 - प्रतिगमन वा पहिले सिकेका सीपहरूको हास
 - शारीरिक लक्षणहरूको देखाउने: पेट दुखाइ, कष्ट र दुखाइ
 - प्रकोपसँग नजोडिएका नयाँ डर
- जवान बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू
 - आफ्नै मृत्युको नयाँ चेतना
 - बढ्दो जोखिम लिने, लागू पदार्थको प्रयोग र यौन गतिविधि
 - कमजोर शैक्षिक प्रदर्शन
 - परिवार र साथीहरूसँग विवाद
 - परिवार र साथीहरूसँग टाढा रहने, वा गतिविधिहरूबाट छुट्टिने
 - जिम्मेवारीको अतिविकसित भावना

व्यवहार र कार्यप्रणालीमा परिवर्तनहरूप्रति प्रतिक्रिया दिनु र सजग हुनु महत्त्वपूर्ण छ, किनकि यसले तपाईंको बच्चाले अनुभव गरिरहेको संकटको स्तरको बारेमा धेरै कुरा बताउन सक्छ। प्रायःजसो अवस्थामा, बालबालिका

र युवाहरूले प्रकोपको केही हप्ताभित्रमा राम्रो महसुस गर्न थाल्छन्। केवल केहि अल्पसंख्यक मानिसहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै डिप्रेसन, चिन्ता, वा आघातपश्चातका तनाव विकार (PTSD) को विकास हुन जान्छ।

प्रकोपपछि बालबालिका र युवाहरूलाई मद्दत

तपाईंको बच्चाले बुझ्नसक्ने तरिकामा के भयो भनेर छलफल गर्नु, र त्यसपछि उनीहरूलाई पुनः समायोजन गर्न मद्दत गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। के भइरहेको छ भन्ने पूर्णरूपमा नबुझेका साना केटाकेटीहरूलाई पनि केही ठीक नभएको थाहा हुन्छ। उनीहरूसँग अवस्थाको बारेमा कुरा गर्नु ठूला बच्चाहरूसँग छलफल गर्नुजतिकै महत्त्वपूर्ण छ।

निम्न सुझावहरू उपयोगी हुन सक्छन्, र तपाईंले उनीहरूलाई आफ्नो बच्चाको उमेर समूह र व्यक्तिगत आवश्यकताहरूअनुरूप बनाउन सक्नुहुन्छ:

- सामान्यीकरण गर्नुहोस्
 - आफ्नो बच्चालाई भन्नुहोस् कि उनीहरूको प्रतिक्रियाहरू सामान्य छन् र निराश हुनु ठीक छ। तपाईं उनीहरूलाई आफू पनि निराश हुनुहुन्छ भन्न सक्नुहुन्छ।
- व्याख्या गर्नुहोस्
 - कहिलेकाहीँ नराम्रा घटनाहरू हुन्छन्, तर ती प्रायः हुँदैनन् भनी आफ्नो बच्चालाई बुझाउनुहोस्। यो फेरि दोहोरिने सम्भावना छैन।
 - अनावश्यक रूपमा संचार माध्यम हेर्न सीमित गर्नुहोस्
- आश्वस्त पार्नुहोस्
 - प्रकोपको समयमा वा पछि भएको कुनै पनि कुरामा उनीहरूको गल्ती थिएन, उनीहरू अहिले सुरक्षित छन्, र तपाईं उनीहरूलाई मद्दत गर्न उपलब्ध हुनुहुन्छ भनी आफ्नो बच्चालाई आश्वस्त पार्नुहोस्।
- प्रोत्साहन गर्नुहोस्
 - आफ्नो बच्चालाई उनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेछन् भन्नेबारेमा खुलेर कुरा गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् र उनीहरूले भोगिरहेका कुनै पनि चिन्ता वा कठिनाइहरूको बारेमा विचार प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफै हेरचाह गर्न सहायता गर्नुहोस्
 - सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको बच्चा विश्राम गर्न आराम गर्न सक्षम छ र यसलाई मद्दत गर्ने चीजहरूमा पहुँच छ।
 - पर्याप्त निद्रा, स्वस्थ आहार र नियमित व्यायामको दिनचर्यालाई सहायता गर्नुहोस्
- दिनचर्या र संरचनालाई सहायता गर्नुहोस्
 - दैनिक दिनचर्यामा संरचना प्रदान गर्न मद्दत गर्नुहोस् ताकि प्रत्येक दिन सम्भव भएसम्म अनुमानित र नियन्त्रणयोग्य महसुस होस्। यसले बालबालिका र युवाहरूलाई सुरक्षित र नियन्त्रणमा रहेको महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।
 - सामाजिक सम्बन्ध र खेललाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्

- आफ्नो ख्याल गर्नुहोस्
 - यदि तपाईं आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो बच्चालाई मद्दत गर्नको लागि राम्रो स्थितिमा हुनुहुनेछ। त्यसैले आफ्नै आवश्यकताहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।
 - यदि तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग आफ्नो अनुभव र प्रतिक्रियाहरूबारे छलफल गर्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्न सजिलो पाउन सक्नुहुन्छ।

कहिले सहयोग माग्ने भन्ने थाहा पाउनुहोस्

यदि तपाईंले केही रणनीतिहरू प्रयास गर्नुभएको छ र अझै तीन वा चार हप्तापछि पनि कुनै सुधार भइरहेको छैन वा तपाईंको बच्चालाई सामना गर्न वा समायोजन गर्न समस्या भइरहेको छ भने, आफ्नो डाक्टर वा मानसिक स्वास्थ्य विज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

प्रभावकारी उपचारहरू उपलब्ध छन् जुन विशेषगरी बालबालिका र युवाहरूका लागि उपयुक्त छन्। आघातमा-केन्द्रित संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी (TF-CBT) ले दर्दनाक घटनाहरूमा सामान्य प्रतिक्रियाहरूको बारेमा सिक्ने, चिन्ता व्यवस्थापन गर्नका लागि रणनीतिहरू सिकाउने, र दैनिक गतिविधिहरूमा फर्किन मद्दत गर्ने गर्दछन्।

जब बच्चा र युवाहरूको कुरो आउँदछ, यो सबै कुरा गर्ने उपचार होइन। साना बच्चाहरूको उपचारहरू उनीहरूलाई आफूलाई अभिव्यक्त गर्न मद्दत गर्नको लागि खेल र कथा कथनमा केन्द्रित हुन्छन् र आमाबाबु सामान्यतया उनीहरूको बच्चाको उपचारमा केही हदसम्म संलग्न हुन्छन्। चिकित्सकहरूले पनि सामान्यतया परिवारहरूलाई उनीहरूको बच्चालाई सामना गर्न र राम्रो महसुस गराउन मद्दत गर्न केही सहयोग प्रदान गर्नेछन्।

रेफरल गर्न र तपाईंको बच्चाको उपचारबाट के आशा गर्नेबारे केही जानकारी आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।

थप जानकारी र सहायता

- निम्न पुस्तिकाहरू www.phoenixaustralia.org बाट डाउनलोड गर्न निःशुल्क उपलब्ध छन् (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध):
 - आघातपछि सुधार - पोस्टट्रामाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरूको लागि गाइड (Recovery after Trauma – A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder)
 - ह्यारी र स्टोर्म (Harry and the storm) - आघात अनुभव गरेका बच्चाहरूको लागि कथा
 - डिलिंग विथ ट्रौमा (Dealing with trauma) - आघात अनुभव गरेका युवाहरूका लागि गाइड
 - आघातपछि मेरा बच्चाहरूलाई मद्दत गर्दा - आमाबाबुको लागि गाइड (Helping my children after trauma – A guide for parents)
- आफ्नो चिन्ताको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंले केही विज्ञको सहयोगबाट लाभ उठाउन सक्नुहुन्छ भने मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य योजना (Medicare Mental Health Plan) बारे सोध्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चा चरम समस्यामा छ र तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई तुरुन्तै भेट्न सक्नुहुन्न भने तपाईंले Lifeline लाई 13 11 14 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंको बच्चा तत्काल जोखिममा छ भने तपाईंले 000 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।