



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.™*

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## आघात पछि धेरै साना बच्चाहरूको मदद गर्न

### Helping Very Young Children Cope after a Trauma (Nepali)

गम्भीर चोटपटक वा दर्दनाक घटनापछि अधिकांश बालबालिकालाई दीर्घकालीन भावनात्मक समस्या हुँदैन। तथापि, उनीहरूको मस्तिष्कले के भएको छ प्रक्रिया गर्न प्रयास गर्दा गर्दा व्यवहारमा परिवर्तन हुन सक्छ। स्थावर गर्ने व्यक्तिहरूको सहायता धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले अन्य बालबालिकाहरूमा पनि व्यवहार परिवर्तनहरू देख्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंको बच्चाको चोटपटक वा आघात देखेका वा प्रभावित भएका छन्।

#### व्यवहार परिवर्तनको प्रकार

तपाईंको बच्चाको व्यवहारले दैनिक क्रियाकलापलाई प्रभावित पार्दा वा एक महिनाभन्दा लामो समयसम्म रहँदा तपाईंले सहायता खोज्नुपर्छ।

यी हेर्नका लागि केहि व्यवहारहरू छन्:

- आराम गर्न कठिन: कन्जुस, सामान्य भन्दा धेरै रुनु, धेरै सजिलै निराश हुनु
- महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूसँग टाढा हुने बढेको डर
- थप फिर्ता लिन: शान्त, खेल वा सम्पर्क गर्न कठिन
- कम खुसी: “सपाट” अनुहारको अभिव्यक्ति, चिन्तित वा राम्रोसँग सतर्क रहेको अनुहारको अभिव्यक्ति
- अरुसँग निकै आक्रामक: हिराउने, टोक्ने, धकेल्ने

- दैनिक कार्यमा परिवर्तन: सुत्न, खान समस्या
- विशेष रूपमा नाटकको समयमा डरलाग्दो घटनाहरूमा अभिनय गर्ने वा फेरि अभिनय गर्ने
- फर्किने: औला चुस्ने, शौचालय प्रशिक्षण लिएपछि दुर्घटना हुने गरेको छ

## आघात पछि के गर्ने

- घरमा नियमित कार्यसूचीमा फर्किनुहोस्। डर र चिन्ता कम गर्नको लागि एक संरचित दैनिक दिनचर्या बनाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई कस्तो लाग्छ भनेर बुझाउन, “तिमी अहिले डराएको देख्यौ” वा “तिमी पागल छौ...” जस्ता शब्दहरू दिनुहोस्। यसले साना बच्चाहरू कुरा गर्न पर्याप्त रूपमा विकसित नभएका भएता पनि उनीहरूलाई वर्गीकरण गर्न र उनीहरूको भावनाहरूको पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ। भावनाहरूलाई बेवास्ता गर्दा उनीहरू टाढा हुँदैनन्। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उनीहरूको भावनाहरूको वर्णन गर्न शब्दहरू सिकाउनुहुँदा यसले उनीहरूलाई यी भावनाहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ।
- तपाईंको बच्चाहरू चित्रहरू बनाउने, नाटक गरेको नक्कल गर्ने वा आफ्नै कथा सुनाउने जस्ता उनीहरूको भावनाहरू व्यक्त गर्ने सुरक्षित तरिकाहरू प्रस्ताव गर्नुहोस्। यी साना बालबालिकाहरूका लागि कठिन भावनाहरू व्यक्त गर्न र काम गर्ने उत्कृष्ट तरिकाहरू हुन्। तपाईंको बच्चा के-कस्ता कुराहरूबाट गुज्रिरहेका छन् भन्ने कुरासँग सम्बन्धित बालबालिकाका पुस्तकहरू पढ्नुहोस्। यी पनि धेरै उपयोगी हुन सक्छ।
- तपाईंको बच्चा कन्जुस, रूखो बोल्ने वा हिंसात्मक हुँदा धैर्य र शान्त हुनुहोस्। उनीहरूका लागि अतिरिक्त अङ्गालो हाल्ने र माया गर्ने गर्नुहोस्।
  - एक बच्चाको लागि रूखो बोल्ने, उनीहरूसँग - “म तपाईंलाई बुझिदिन यसको सट्टा तपाईंले उनीहरूले प्रयोग गरुन् भन्ने चाहेको आवाजमा कुरा गरी के तपाईं आफ्नो कडा आवाजको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?”

– हिंस्रक बच्चाको लागि उनीहरूको उमेर-को स्पष्ट सीमाहरू निर्धारण गर्नुहोस्  
“हानेर कुनै चोट लाग्दैन।” त्यसपछि बच्चालाई अर्को क्रियाकलापमा पुनः  
निर्देशित गर्नुहोस् - “थोमस ट्रकसँग खेल्दै हुनुहुन्छ यहाँ तपाईंसँग खेल्नको लागि  
एउटा कार छ।”

- तपाईंको बच्चाको प्रश्नहरूको जवाफ उनीहरूको बुझाइको स्तरअनुसार दिनुहोस्।  
विवरणहरूलाई सरल राखी यथासम्भव सरल शब्दहरूमा जवाफ दिनुहोस्। “हो, एउटा  
नराम्रो कुरा भएको छ, तर हामी तपाईंलाई सुरक्षित राख्दै छौं।”
- ध्यान, आराम र सहायताको लागि उनीहरूको आवश्यकताको जवाफ दिनुहोस्। यसले  
उनीहरूलाई चाँडै सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्नेछ। “म यहाँ तपाईंको लागि छु र  
म तपाईंको स्याहार गर्ने छु। म तपाईंलाई धेरै माया गर्छु।”
- तपाईंको आफ्नै भावनाहरूमा अनुकूल बनाई तपाईंले सामना गर्नेको लागि आवश्यक  
सहायता पाउनुहोस्। तपाईंको आफ्नै भावनाहरू मिलाउनाले शान्तीको भावना मिल्छ।  
यसले तपाईंको बच्चालाई तपाईं नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ भनेर थाहा दिन्छ जुन उनीहरू  
सुरक्षित छन् भनेर थाहा दिने सबैभन्दा सशक्त तरिका हो।

### अस्पतालको स्रोत साधनहरू

ट्रमा सामाजिक कार्यकर्ता र बाल मनोवैज्ञानिकहरू तपाईंको बच्चाको अस्पतालमा रहँदा  
उसको चिकित्सा टोलीको अंश हुन्छन्। सामाजिक कार्य र मनोविज्ञान अक्सर आघात  
वा चोटपछि बिरामी र परिवारहरूसँग भेट्छन्। तपाईंलाई आफ्नो बच्चा वा परिवारको  
यी मध्ये कुनै एउटामा समायोजनको बारेमा कुनै चिन्ता भएमा चिकित्सा कर्मचारीलाई  
बताई उनीहरूलाई सामाजिक कार्यमा सम्पर्क गर्न भन्नुहोस्।

तपाईंको बच्चा अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि तपाईंले निम्नलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ:

- 614-722-6300 मा ट्रमा टोली सामाजिक कार्यकर्ताहरू।
- 614-722-4700 मा सोमबारदेखि शुक्रवारसम्म सामान्य व्यवसायिक समयमा मनोविज्ञान।
- आपतकालीन स्थितिका लागि व्यवसायिक समयपछि पनि तपाईंले राष्ट्रव्यापी बाल  
अस्पताल व्यवहार संकट लाइन (Nationwide Children’s Hospital Behavioral  
Crisis) लाई 614-722-1800 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।