Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

आघात पछि बच्चाहरूको मद्दत गर्न
Helping Children Cope After Trauma (Nepali)

गम्भीर चोटपटक वा दर्दनाक घटनापछि अधिकांश बालबालिकालाई दीर्घकालीन भावनात्मक समस्या हुँदैन। यद्यपि, दर्दनाक घटनाले उनीहरूको स्वास्थ्य र विकासमा दीर्घकालीन रूपमा प्रभाव पार्न सक्छ। यहाँ तपाईंको बच्चा आघातबाट निको हुँदा उ दीर्घकालीन समस्याहरूको सम्भावना कम हुने केही कुराहरूको बारेमा जान्नुहोस्।

घरमा के हेर्ने

यी कुराहरू भएमा यसको मतलब तपाईंको बच्चाले शारीरिक वा भावनात्मक आघात पछि तनाव महसुस गरेको हुन सक्छ।

- निद्राको समयमा समस्याहरू
  - नराम्रो सपना
  - सुतेको बेला झटकादार गतिविधिहरू
  - अक्सर उठ्छ
  - अब आफ्नै ओछ्यानमा सुत्दैन
  - औँला चुसाउन वा आराम गर्नको लागि स्टिफ्ड जनावरसँग सुत्न फर्कन्छ
- वास्तविक उमेर भन्दा कम वा कम आत्मनिर्भर भएको नाटक गर्दछ
- आफ्नो स्याहारका कार्यहरू पूरा गर्न थप सहायता वा रिमाइन्डरहरू चाहिन्छ
- अधिक उदासी, चिडचिडापन वा क्रोध समावेश हुन सक्ने मनोदशा वा व्यवहारमा परिवर्तनहरू

©2021, Nationwide Children's Hospital
निरन्तर...

- अशान्त
- वयस्कहरूसँग नजिक हुन चाहनेहरूका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ
- ध्यानको कमी
  - विशेष कार्य वा स्कूलको काममा
- चिन्ता
  - केही नराम्रो हुने प्रतिक्षामा रहेको देखिन्छ
  - घरमा मानिसहरूसँग नजिक रहन वा सान्त्वना दिन चाहन्छ
  - सजिलैसँग चकित
- डरलाग्दो
- सामान्य, दैनिक परिस्थिति वा वस्तुहरूबाट जोगिनुहोस्
- घटनाको दृश्य वा प्राय: सम्झनाहरू

आघात पछि के गर्ने

- घरमा नियमित कार्यसूचीमा फर्किनुहोस्।
  - डर र चिन्ता कम गर्ने दैनिक दिनचर्या निर्धारण गर्नुहोस्
- व्यवहारमा सीमाहरू निर्धारण गर्नुहोस्
  - खराब मनोवृत्ति वा व्यवहार देखाउँदा अक्सर आफ्नो बच्चालाई जवाफ दिनुहोस्
  - राम्रो व्यवहारको लागि आफ्नो बच्चाको प्रशंसा गर्नुहोस्
- दुर्घटनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस्
  - घटनालाई सुरक्षित व्यवहार सिकाउने अवसरको रूपमा उपयोग गर्नुहोस्
  - आघात भएको स्थिति वा ठाउँलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई आत्म-विश्वास र सुरक्षाको भावना निर्माण गर्नको लागि आफ्नै कामहरू गर्न सम्भव हुन्जेल मद्दत गर्नुहोस्
- परिवार, साथीहरू, अस्पतालका कर्मचारी वा सल्लाहकारबाट सहायता लिनुहोस्

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।