



NATIONWIDE CHILDREN'S

When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

तनावपूर्ण समयमा बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गर्न मद्दत गर्ने

Helping Children Feel Safe in Stressful Times (Nepali)

हरेक बालबालिकाको जीवनमा तनाव हुन्छ। कसै-कसैले अरुको तुलनामा धेरै तनावको अनुभव गर्छन् र धेरै अस्वस्थ हुन सक्छन्। अस्पतालमा बस्नु, नयाँ निदान, परिवारमा ठूलो बदलाव र परिवार तथा साथीहरूबाट छुट्टिनु सबै बच्चाहरूका लागि निकै तनावपूर्ण हुन सक्छ। बच्चाको उमेर र परिपक्वताले उनीहरूले तनावलाई कसरी लिन्छन् र प्रतिक्रिया दिन्छन् भन्ने कुरालाई प्रभाव पार्छ। हामीले बच्चाहरूलाई उनीहरूको जीवनमा तनावलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू पनि सिकाउन सक्छौं। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कस्तो महसुस गर्छन् र तनावसँग सामना गर्छन् भन्ने कुरा बुझ्नुहुन्छ भने तपाईंले उनीहरूलाई तनावको सामना गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ।

निश्चित उमेरहरूमा केटाकेटीहरू के सोच्छन् र डराउँछन्

बच्चाहरूका लागि तनावपूर्ण कुराहरू वयस्कहरूका लागि तनावपूर्ण कुराहरू झैँ नहुन सक्छ। अधिकांश उमेरमा बालबालिकाहरू, आफ्ना आमाबुवा वा साथीहरूबाट छुट्टिने चिन्ता गर्छन्। जबकि बच्चाहरू अलग-अलग हिसाबमा विकसित हुन्छन्, केही निश्चित उमेरमा सामान्य चिन्ताहरू छन्:

<u>प्री-स्कूल</u> (3 देखि 5 वर्षसम्म)	• काल्पनिक र वास्तविकता बीचको भिन्नता बताउन पूर्ण रूपमा सक्दैन। त्रासदीको डर ओछ्यानमुनि राक्षसहरूको डर झैं हुन सक्छ। • नराम्रो कुरा हुँदा दोषी महसुस गर्न सक्छ। उनीहरूले खराब अवस्था निम्त्याउनका लागि केही गरे कि भनेर चिन्ता हुन्छ। • निकै ग्रहणशील। कसैलाई एउटा शब्द पनि नबोली आमाबुवाको डर र चिन्ताहरू ध्यान दिनुहोस्।
<u>स्कूलको उमेर</u> (6 देखि 11 वर्षसम्म)	• आफ्नो र आफ्नो परिवार र साथीहरूको सुरक्षा र बचावको बारेमा चिन्तित हुन्छ। • डरले भावनात्मक समस्या पैदा गराउन सक्छ। बालबालिकाले परिस्थितिको वास्तविकता बुझ्छन् तर हिंसा, मृत्यु वा अन्य त्रासदीका कारणहरू बुझ्दैनन्।
<u>किशोर/किशोरी</u> (12 देखि 18 वर्षसम्म)	• धेरै तथ्यहरू बुझ्ने सम्भावना हुन्छ तर घटनाले उनीहरूको जीवनमा पैदा गराउने अवरोध स्वीकार गर्नका लागि समस्या हुन्छ। • उनीहरूको छनोट र अनुभवहरूको दीर्घकालीन प्रभाव देख्न समस्या हुन्छ।

तनावका लक्षणहरू

तनावपूर्ण घटनाहरूको समयमा र पछि बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा भावना र व्यवहारमा व्यापक बदलाव हुन सक्छ। तपाईंले तनावपूर्ण समयमा देख्न सक्ने केही व्यवहारहरू यहाँ छन्:

- निराश मनोदशा, उदासी
- बेचैन, उदासीन, अति सक्रिय
- हेरविचार गर्ने व्यक्तिसँग शिकायती, लचिलो
- रिसाएको, माग गर्ने
- निन्द्र नलाग्ने
- भावनात्मक आवेग
- भोकमा बदलाव - सामान्य भन्दा धेरै वा कम खान्छ
- प्रतिगमन (जस्तै दिशा गर्नका लागि प्रशिक्षित बच्चाका लागि ओछ्यान भिजाउनु वा औँला चुस्नुमा फर्किनु)
- पेट दुख्ने, छाती दुख्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता शारीरिक लक्षणहरू

बच्चाहरूसँग तनावको बारेमा कसरी कुरा गर्ने

- इमानदार, शान्त र वास्तविक हुनुहोस्। बालबालिकाका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् तर धेरै उनीहरूलाई धेरै जानकारीको बोख नथोपार्नुहोस्।
- आशा दिनुहोस् तर यथार्थवादी हुनुहोस्।
- बालबालिकालाई तपाईं उनीहरूलाई मद्दत गर्नका लागि यहाँ हुनुहुन्छ भनी आश्वासन दिनुहोस्।
- बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो चिन्ता र डर व्यक्त गर्नका लागि मद्दत गर्नुहोस्।
 - साना केटाकेटीहरूले खेल र रेखाचित्रमा आफ्ना भावनाहरू साझा गर्न सक्छन्।
 - ठूला बच्चाहरूले आफ्नो भावनाको बारेमा लेख्न वा कला र संगीतको प्रयोग गर्न चाहन्छन्।
 - साना बच्चाहरू र प्रिस्कूलरहरूले नराम्रो कुरा हुँदा दोषी महसुस गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई के भयो उनीहरूको कारणले होइन भनेर आश्वस्त पार्नुहोस्।

परिवार

- परिवारका सदस्यहरूलाई एकअर्कामा विशेष ध्यान दिनका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्। तनावपूर्ण समयमा सबै उमेरका बालबालिकाहरूलाई थप अँगालो हाल्ने वा ध्यान दिने आवश्यकता हुन्छ।
- केही बच्चाहरूले ओछ्यानको छेउबाट परिवारमा केन्द्रित दौरबाट लाभ लिन सक्दैनन्। उनीहरूले चिकित्सा अवस्थाहरू नबुझेका हुन सक्छन्। हेरविचार गर्ने व्यक्तिहरूले चिकित्सा प्रदायकहरूसँग आवश्यक भएमा ढोका बाहिर मात्र भेट्न सक्छन्।
- बच्चाहरूलाई उनीहरूको विकास स्तरको आधारमा महत्वपूर्ण घटनाहरूको बारेमा जानकारी गराउने प्रयास गर्नुहोस्। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग कसरी उनीहरूसँग जानकारी साझा गर्ने भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई चिन्ता र तनाव व्यवस्थापन गर्नका लागि मद्दत गर्न, शारीरिक व्यायाम, खेल र अन्य क्रियाकलापहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् जसले

उनीहरूलाई आराम गर्न र शान्त हुनका लागि मद्दत गर्दछ। अस्पतालमा बाल जीवन संसाधनहरू र किशोरकिशोरीहरूका लागि किशोर कक्षको बारेमा सोध्नुहोस्।

- आफ्नो परिवारको दैनिक दिनचर्या र कार्यतालिकाहरू जति सक्दो जारी राख्नुहोस्। दैनिक संरचना र परिचित दिनचर्याले बच्चाहरूलाई सुरक्षा र आरामको भावना महसुस गराउनका लागि मद्दत गर्छ।
- घरबाट परिचित, आरामयायी कुराहरू ल्याएर अस्पतालमा बालबालिकाहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्। स्वास्थ्य हेरचाह टीमका सदस्यहरूसँग तपाईंका सामान्य दिनचर्याहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले तपाईंको परिवारमा केन्द्रित हेरविचारका आवश्यकताहरूलाई अझ राम्रोसँग सहायता दिन सकून्।

अत्याधिक तनाव

सधैं तनावमा रहने बच्चाहरूले उनीहरूको तनावको स्तर धेरै उच्च भएमा भावनात्मक र शारीरिक समस्याहरूको निरन्तर लक्षणहरू देखाउन सक्छन्। तपाईंले व्यवहार परिवर्तनहरू देख्नुहुन्छ भने कृपया आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेरचाह टीमको सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस्:

- केही हप्ता भन्दा लामो समय सम्म रहन्छ,
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको सामान्य क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनबाट रोक्नुहोस्
- अझ खराब हुन जारी छ।

सबै उमेरका बच्चाहरूलाई बढ्दो तनावको समयमा आफ्ना प्रियजनहरूको सहायता चाहिन्छ। हेरविचार गर्ने व्यक्तिहरूले पनि आफ्नो पनि ख्याल राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले आराम गर्न, निको हुन, खान र रमाइला क्रियाकलापहरू सहभागी हुन समय निकाल्नुहुन्छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्।

सामाजिक सम्बन्धहरू पनि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छन्। तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्। यो सुन्नु, सल्लाह दिनु वा गर्नु पर्ने कार्यहरूमा मद्दत गर्नु हुन सक्छ। अस्पतालमा हुनुहुन्छ भने हेरविचार गर्ने व्यक्तिहरूले Blue Jackets Family Resource Center मा आराम गर्न सक्छन्। केही समय रमाइलो गर्ने मौकाको लाभ उठाउनुहोस्।