

नेपाल सरकार (सचिवस्तर) बाट मिति २०७७/८/१८ मा स्वीकृत

मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी तालिम मोड्युल २  
(एड्भान्स प्याकेज १)

# सहभागी हातेपुस्तिका



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, काठमाडौं  
२०७७



मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी तालिम मोड्युल २  
(एड्मान्स प्याकेज १)

**सहभागी हातेपुस्तिका**





नेपाल सरकार

# स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

(.....शाखा)

४२६२५६०

४२६२८०२

४२६२७०६

४२६२६३५

४२६२८६२

४२२३५८०

फोन नं.

रामशाहपथ,

काठमाडौं, नेपाल ।

प्राप्त पत्र संख्या :-

पत्र संख्या :-

चलानी नं. :-

मिति : .....

विषय :-

दुई शब्द

विश्वका अन्य मुलुकहरूमा जस्तै नेपालमा पनि मानसिकरोग सम्बन्धी समस्या बढ्दै गइरहेको देखिन्छ । नेपालमा नसर्ने रोगमध्ये मानसिक रोगले १८ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ । चिन्ताजन्य समस्या, जस्तै: डिप्रेसन, आत्महत्याको जोखिम, मानसिक असन्तुलन, रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनजस्ता मानसिक समस्याहरू दिनप्रतिदिन बढिरहेको अवस्था छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले गरेको अध्ययनअनुसार हरेक पाँचजना मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरू मध्ये चार जनाले गुणस्तरयुक्त उपचार पाउने गरेका छैनन् ।

हाल नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा उपलब्ध विशेषज्ञस्तरको जनशक्ति अत्यन्त न्यून छ । समुदायस्तरमा मनोसामाजिक परामर्श सेवा हालसम्म केही गैह-सरकारी संस्थाहरूले मात्र दिइरहेका छन् भने, स्थानीय स्वास्थ्य संस्था एवम् अस्पतालहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श दिने जनशक्ति एकदम न्यून सङ्ख्यामा रहेको देखिन्छ । तर यसका लागि स्तरीय तालिम पाठ्यक्रमको अभाव रहेको अवस्थामा सो आवश्यकतालाई आत्मसात गरी नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति तथा कार्यान्वयन योजना (२०१६-२०२९) ले मनोसामाजिक परामर्श तालिम पाठ्यक्रम निर्माण गर्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रलाई जिम्मेवारी सुम्पे अनुरूप पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सफल भएकोमा तालिम केन्द्रलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै गुणस्तरयुक्त मनोसामाजिक परामर्शकर्ता तयार गर्नका लागि यो तालिम पाठ्यक्रम कोसे ढुंगा साबित हुनेछ भन्ने मैले ठानेको छु । यो तालिम पाठ्यक्रम निर्माणमा योगदान पुऱ्याउनु हुने स्वास्थ्य सेवा विभाग, विज्ञहरू, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र साथै प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराई विशेष सहयोग पुऱ्याउने नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र सहयोग कार्यक्रम प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

यो तालिम पाठ्यक्रम कार्यान्वयनका लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रको अग्रसरतामा निकट भविष्यमा नै कार्ययोजना निर्माण भई कार्य अगाडि बढ्ने छ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुँदै सफल कार्यान्वयनको कामना समेत गर्दछु ।

पौष, २०७७

  
रोशन पोखरेल  
प्रमुख विशेषज्ञ





स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
**स्वास्थ्य सेवा विभाग**

मन्तव्य

फोन: ०१- ४२६२२३६  
४२६१४३६  
४२६२०६३  
फ्याक्स: ०१-४२५११७३

पचली, टेकु काठमाण्डौ ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य मुख्य समस्याको रूपमा रहेको छ । विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार नेपालमा कुल जनसङ्ख्याको ३.२ प्रतिशतमा डिप्रेसन छ भने, यसले पार्ने मानसिक अपाङ्गताको भार ५.४ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै, चिन्ताजन्य रोग ३.६ प्रतिशतमा छ भने, यसले पार्ने मानसिक अपाङ्गताको भार ३.४ प्रतिशत छ । कोभिड-१९ को महामारीले आम जनसमुदायमा उत्पन्न त्रास, डरका अतिरिक्त डिप्रेसन तथा आत्महत्याका समस्या दिनानु दिन बढिरहेको छ । यसका साथै प्राकृतिक तथा मानव सृजित विपत्तिका घटनाहरूबाट प्रभावित मानिसहरूमा मनोसामाजिक समस्याको जोखिम भन् बढी हुने गरेको देखिन्छ । त्यसैगरी, विश्वमा आत्महत्या धेरै हुने देशहरूको सूचीमा नेपाल पनि पर्दछ भने, हरेक वर्ष आत्महत्याको दर भन्डै १२ प्रतिशतले बढेको देखिन्छ । यस परिप्रेक्ष्यमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रको अगुवाईमा स्वास्थ्य संस्था एवम् अस्पतालहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मनोसामाजिक परामर्श दक्षता विकास गर्नका लागि “मनोसामाजिक परामर्श तालिम पाठ्यक्रम २०७७” विकास गरेकोमा खुसी व्यक्त गर्न चाहन्छु । यो तालिम मनोसामाजिक क्षेत्रमा काम गर्न इच्छुक योग्यता पुगेका कार्यकर्ताहरूको मनोसामाजिक परामर्श सेवाको दक्षता विकास गर्न समेत सहयोगी हुने छ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

नेपालमा लैङ्गिक हिंसाका घटनाहरू पनि हरेक वर्ष बढ्दो क्रममा रहेको छ । वर्षेनी लाखौं युवाहरू वैदेशिक रोजगारमा रहँदा परिवारका सदस्यमा एक्लोपना, चिन्ता तथा निराशापन बढ्दो छ भने विदेशमा रहेका नेपाली युवाहरूमा पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढ्दो रूपमा रहेको पाइन्छ । मानसिक स्वास्थ्य सेवालार्इ प्रभावकारी ढङ्गले सबै तहका स्वास्थ्य सेवाहरूमा उपलब्ध गराउन जति जरुरी छ, त्यति नै मनोसामाजिक परामर्श सेवालार्इ विस्तार गर्न जरुरी रहेको छ । तसर्थ, स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी दक्षता विकास गर्न तालिम प्याकेजको विकास गरी राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रले अत्यन्त सराहनीय कार्य गरेको छ । पहिलोपटक निर्माण गरिएको यो पाठ्यक्रम मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने कार्यमा कोसेढुङ्गा सावित हुने छ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु । हालसम्म पनि दक्ष मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरू अस्पताल एवम् स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध नहुँदा कतिपय मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई सहजढङ्गले मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्न सकिएको छैन ।

यी तथ्यहरूलाई हृदयङ्गम गरी उक्त सेवालार्इ व्यवस्थित ढङ्गले प्रवाह गर्नका लागि आवश्यक जनशक्ति विकास गर्न यो तालिम प्याकेजले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने कुरामा म विश्वस्त छु । यस तालिम प्याकेजको निर्माण गर्न संलग्न सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । अन्तमा, यस तालिम पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनका लागि हार्दिक शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु ।

डा. दिपेन्द्र रमण सिंह  
महानिर्देशक  
स्वास्थ्य सेवा विभाग







नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

टेलिफोन नं. : ४-२५५८९२

४-२६२१६१

फ्याक्स: ४-२६१८१७

टेकु, काठमाडौं

पत्र संख्या:-

चलानी नम्बर:-

नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र  
टेकु, काठमाडौं  
२०५०

मिति : .....

### मन्तव्य

नेपालमा कुल नसर्ने रोगहरूको समस्या मध्ये १८ प्रतिशत मानसिक रोगले ओगटेको छ । अपाङ्गता गराउने १० प्रमुख समस्याहरू मध्ये ४ वटा मानसिक स्वास्थ्य समस्या पर्दछन् । राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षणको पाइलट अध्ययनको नतिजा अनुसार नेपालमा १३ देखि १७ वर्षका किशोर-किशोरीहरूमा ११.२ प्रतिशतमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिएको छ । १८ वर्षभन्दा माथिका १३.२ प्रतिशत व्यक्तिहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहेको देखिएको छ । त्यस्तै, भण्डै २० प्रतिशत बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा भावनात्मक, व्यावहारिक तथा अन्य खालका मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको विश्वव्यापी अध्ययनहरूले देखाएका छन् भने, नेपालका विभिन्न स्थान तथा जनसङ्ख्यामा गरिएको अध्ययनले पनि १५ प्रतिशतभन्दा बढी बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा यो समस्या भएको देखाएको छ । गरीबी, सामाजिक विभेद, लैङ्गिक हिंसा, ठूला प्राकृतिक विपद् तथा मानव सृजित घटनाहरूका कारण डिप्रेसन, आत्महत्या, चिन्ताजन्य समस्या तथा मादक पदार्थको दुर्यसन जस्ता मनोसामाजिक समस्याहरू बढ्दै गएको देखिएको छ ।

विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणाली अन्तर्गत स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध जनशक्तिबाट नै मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा अझ बढी प्रभावकारी हुने भएकोले उनीहरूको दक्षता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धी यो तालिम पाठ्यक्रमको विकास गरिएको छ । यसका अतिरिक्त, समुदायमा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने संस्थाका सेवा प्रदायक जनशक्तिको गुणस्तरीयता सुनिश्चित गर्दै सेवामा एक रूपता कायम गर्न यो पाठ्यक्रमले सहयोग पुऱ्याउने छ । यो तालिम पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा आएपछि लैङ्गिक हिंसा पीडित, महामारी तथा प्राकृतिक विपद्बाट प्रभावित लगायत अन्य सबै मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्तिहरू लाभान्वित हुने छन् । यसको कार्यान्वयनले मनोसामाजिक परामर्श तालिमका विषयवस्तु तथा विधिमा एकरूपता एवम् स्तरीयता कायम गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेको छ ।

यो तालिम पाठ्यक्रमको निर्माण कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने प्राविधिक कार्य समूहका सदस्यहरू, यस तालिम केन्द्रका कर्मचारीहरू विशेष गरी तालिम सामग्री विकास शाखाका डा. इश्वर प्रसाद उपाध्याय र थलिन्द्र प्रसाद पंगेनी, सी.एम.सी. नेपालका डा.पशुपति महत, टी.पी.ओ. नेपालका पार्वती श्रेष्ठ र सिभिक्ट नेपालका फणिन्द्र अधिकारीलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै, विषय विज्ञ सहित प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराइ यो पाठ्यक्रम निर्माणमा विशेष भूमिका निर्वाह गर्ने नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र सहयोग कार्यक्रम (NHSSP) र सो संस्थामा कार्यरत जेसी सल्लाहकारहरू सीताराम प्रसाई र रेखा राणालाई प्रशंसा व्यक्त गर्दछु । अन्तमा, यो पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयन गर्न साभेदार संस्थाहरूसँग सहकार्यका लागि हार्दिक अपिल र शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

Yudh  
2066/5/28

डा. यदु चन्द्र घिमिरे  
निर्देशक



## विषयसूची

सत्र : मनोसामाजिक मनोपरामर्शका पद्धतिहरू (Approaches of psychosocial counseling)	१
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : सुरुआत/सम्बन्ध विस्तार तथा समस्या पहिचान	३
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया :सुरुआत/सम्बन्ध विस्तार	६
सत्र : मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रिया : कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन	११
सत्र: उदासिनता (डिप्रेसन) मा मनोसामाजिक परामर्श	१५
सत्र : आत्महत्याको जोखिममा मनोसामाजिक परामर्श	१७
सत्र : चिन्ताजन्य समस्या (anxiety problems) मा मनोसामाजिक परामर्श	१९
सत्र : साइकोसिसमा मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा	२३
सत्र : छरारोग : मनोसामाजिक मनोपरामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा	२६
सत्र : तनावजन्य मनोसामाजिक समस्या : कन्भर्जन डिसअर्डर (Conversion disorder) मा मनोसामाजिक परामर्श	२८
सत्र : बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याहरूमा मनोसामाजिक परामर्श	३९
सत्र: विपत्तजन्य अवस्था अनुभव गरेका बालबालिकाका लागि प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोग	४८
सत्र : रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श	५४
सत्र : समानुभूतिपूर्ण सञ्चार (Empathic communication)	५९
सत्र : सेवाग्राहीको अप्ठ्यारो भावनालाई व्यवस्थापन गर्ने शिप (Skill to intervene difficult emotion of the client)	६३
सत्र : रोक्ने सङ्केत (Stop Sign) प्रयोगको शिप	६६
सत्र : प्रि टक (pretalk) को शिप	६८
सत्र : आघातमा रहेकाहरूकालागि मनोसामाजिक परामर्श	७०
सत्र : स्रोतको नक्साङ्कन	७४
सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण	७६
सत्र: मनोसामाजिक परामर्श सेवा कसरी बन्द गर्ने ?	७७
अनुसूची ८: केस सुपरभिजन छलफलको ढाँचा (Case Discussion Frame-work)	८०
अनुसूची ९: सुपरिवेक्षणको ढाँचा (Protocol for Supervision)	८१
अनुसूची-१० क: मनोसामाजिक परामर्शमा दूर सुपरभिजन फाराम	८३
अनुसूची-१० ख: मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अन्त्य गर्ने फारम	८४
अनुसूची ११ क. आत्महत्या जोखिमको मुल्याङ्कन गर्ने फारम	८५
अनुसूची ११ ख. जीवन जीउने सम्भौता	८७
अनुसूची ११ ग: आत्महत्याबाट बच्ने सुरक्षा योजना फाराम	८८
अनुसूची १२ क. Psychosocial situation progress evaluation form	९०
अनुसूची १२ ख. व्यक्तिगत नतिजा सुचक (Personalized Outcome Indicator)	९२
अनुसूची १३ : समस्या समाधानका तहहरू	९३



# सत्र : मनोसामाजिक परामर्शका पद्धतिहरू (Approaches of Psychosocial Counseling)

मनोसामाजिक परामर्शमा विभिन्न मनोवैज्ञानिक पद्धतिको प्रयोग गरिन्छ, यी पद्धतिहरू विभिन्न सैद्धान्तिक अवधारणामा आधारित भएर विकास भएका र मनोवैज्ञानिक उपचारका विधिहरूको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् । यस खण्डमा केही मनोसामाजिक परामर्शका महत्वपूर्ण सैद्धान्तिक पद्धतिहरूको बारेमा प्रष्ट पार्ने प्रयास गरिएको छ ।

१. मनोविश्लेषण सिद्धान्त (Psychoanalytic Approach)

२. व्यवहारवादी सिद्धान्त (Behavioral Approach)

३. मानवीयतामा आधारित सिद्धान्त (Humanistic Approach)

४. पारिवारिक प्रणालीमा आधारित सिद्धान्त (Family System Approach)

१. मनोविश्लेषण सिद्धान्त (Psychoanalytic Approach)

यो सिद्धान्त प्रख्यात मनोविश्लेषण सिग्मण्ड फ्रायड (Sigmund Freud) ले विकास गरेको हो । उनलाई यो पद्धतिको पिताका रूपमा पनि हेरिन्छ । उनले विकास गरेको मनोवैज्ञानिक विधिलाई साइकोएनेलेटिक थेरापीका रूपमा बुझिन्छ । यसमा मानिसको अर्द्धचेतन तथा अचेतन मनले कसरी हाम्रो व्यवहार तथा सोचाइ प्रभावित हुन्छ भनेर विश्लेषण गरिन्छ । यसको उद्देश्य मनोवैज्ञानिक उपचार खोज्नेहरूलाई उनीहरूको समस्यामा अन्तरदृष्टि (बुझाइ) बढाउने र सोहीअनुसार समाधान खोज्न मद्दत गर्ने गरिन्छ । साइकोएनेलेटिक थेरापीमा व्यक्तिको बाल्यकालका अनुभवलाई बढी विश्लेषण गरिन्छ, जसको उद्देश्य भनेको ती अनुभव र अहिले देखिएका मनोसामाजिक समस्याबीचको सम्बन्ध बुझ्ने हो र त्यसलाई व्यक्तिले स्वीकार गर्दै अगाडि बढ्ने हो ।

२. व्यवहारवादी सिद्धान्त (Behavioral Approach)

व्यवहारवादी सिद्धान्तमा खासगरी समस्याजनक व्यवहारलाई विभिन्न मनोवैज्ञानिक विधिहरू जस्तै: विभिन्न किसिमका इनाम तथा हौसलाको प्रयोग गरी आफूले चाहेकोजस्तो व्यवहारलाई बढाउँदै लैजाने विधि हो । मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्तिको सोचाइ (निराशा, डराउने, आक्रोश)हरूलाई फरक बनाउन विभिन्न तरिकाहरूको प्रयोग गरिन्छ भने, समस्याजनक व्यवहार (जस्तै: रिसाउने, एकलै बस्ने, छटपटीने,

जाँडरक्सी सेवन गर्ने) लाई पनि विभिन्न मनोवैज्ञानिक तरिकाले परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई यो सिद्धान्तले जोडदिन्छ। सोचाइ तथा व्यवहारलाई सँगै परिवर्तन गर्न सहयोग गर्ने (Cognitive Behavioral Therapy) मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धति आजकल धेरै उपयोग भएको र मनोसामाजिक समस्याहरूको उपचारमा प्रभावकारी भएको पाइएको छ।

### 3. मानवीयतामा आधारित सिद्धान्त (Humanistic Approach):

यो सिद्धान्त विशेषगरेर केही मनोविद्हरू जो माथि उल्लिखित मनोविश्लेषणवाद तथा व्यवहारवादभन्दा फरक सिद्धान्तमा विश्वास गर्थे। उनीहरूले नै व्यक्तिकेन्द्रित मनोसामाजिक परामर्श (person centred counseling) को विकास गरेका हुन्। यो सिद्धान्तमा आधारित परामर्शको आजकल धेरै नै प्रयोगमा छ। मानवीयतावादले विशेषगरेर हरेक व्यक्तिमा केही न केही क्षमता र अद्वितीय अनुभव हुन्छ जसलाई सही उपयोग गराउनाले उनको मनको समस्या कम गराउन सकिन्छ। यस सिद्धान्तअनुसार व्यक्तिले आफ्नो मनोभावनालाई बुझ्ने, जीवनको अर्थ बुझ्न सक्ने हुँदा र त्यसको सही प्रयोग गर्दै बिस्तारै पूर्ण क्षमताको प्रयोग गर्न सक्ने र सन्तुष्टि भेटाउन सक्ने हुन्छ। त्यसैले, यो सिद्धान्तले समानुभूतिको कुरा बढी गर्दछ र समानुभूति मनोसामाजिक परामर्शमा प्रयोग गरिने महत्वपूर्ण सीपभित्र पर्दछ।

### 8. पारिवारिक प्रणालीमा आधारित सिद्धान्त (Family System Approach)

पारिवारिक प्रणालीमा आधारित सिद्धान्तलाई मानवीय व्यवहारका पक्षहरूलाई थप बुझ्न मद्दत गर्ने पछिल्लो सिद्धान्तका रूपमा पनि बुझ्ने गरिन्छ। यो सिद्धान्तका प्रवर्तक मुरे बाएन (Murray Bowen) हुन। यसमा आधारित भएर उनले जोडी परामर्श (Couple Therapy), वैवाहिक परामर्श (Marriage Therapy) तथा परिवारका लागि परामर्श (Family Therapy) आदि विकास गरेका हुन। पारिवारिक प्रणालीमा आधारित सिद्धान्तमा आधारित परामर्शले परिवारभित्रका सदस्यहरूले एकआपसमा गरिने अन्तरक्रिया तथा सञ्चार ढाँचाको विश्लेषण गर्दै त्यसलाई फरक बनाउन परिवारका सबै सदस्यसँग मिलेर मनोसामाजिक परामर्श गर्दछ। हरेक परिवारको आफ्नै प्रणाली हुने र कतिपय मनोवैज्ञानिक तथा मानसिक रोगको विकास हुनुमा त्यसले प्रभाव पार्ने गर्दछ। त्यसैले, यस्ता समस्याको उपचार गर्न परिवारको समष्टि प्रक्रियालाई बुझ्नु जरुरी हुन्छ, जसले परिवारमा सकारात्मक शक्तिको विकास हुनुका साथै स्वस्थ भावनाको विकास हुन्छ।

# सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : सुरुआत/सम्बन्ध बिस्तार तथा समस्या पहिचान

## लेखाजोखा

लेखाजोखा भनेको सेवाग्राही वा उसको समस्या/अवस्थासँग सम्बन्ध राख्ने सूचनाहरूको खोजतलास गर्ने कार्य हो । अर्को अर्थमा भन्ने हो भने पहिचान तथा सम्बन्ध विकास चरण सम्पन्न भइसकेपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले समस्याको अवस्था तथा अन्य सम्बन्धित विषयहरूका सम्बन्धमा जानकारी हासिल गर्ने प्रक्रियालाई नै लेखाजोखा भनिन्छ । लेखाजोखाले मनोसामाजिक परामर्श कार्य सुरु गर्ने वा नगर्ने, गरेमा कसरी अगाडि बढाउने भन्ने निर्णयमा पुग्न सघाउ पुऱ्याउँछ ।

मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम (अनुसूची-२)मा दिएका प्रश्नहरूको जानकारी सङ्कलन गर्ने ।

क) लेखाजोखा गर्दा गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा तथा खोजीहरू :

- सेवाग्राहीको पारिवारिक तथा सामाजिकसम्बन्धको अवस्था कस्तो छ ? (परिवारका सदस्यहरूबीचको सम्बन्ध, छिमेकीसँगको सम्बन्धको अवस्था, बालबालिकाको पढाइको अवस्था, सेवाग्राहीको दैनिक जिम्मेवारीमा सक्रियताको अवस्था ?)
- सेवाग्राहीको तथा परिवारको भावनात्मक/संवेगात्मक अवस्था कस्तो छ ?
- सेवाग्राहीको आर्थिक भौतिक अवस्था कस्तो छ ? (आफ्नो परिवारको आम्दानीको स्रोत के हो ?)
- सेवाग्राहीले गर्न सकेका र गरिरहेका कामहरू/व्यवहारहरू खोतल्नुहोस् । समस्या समाधानमा काम गर्दा अनुभव गरेका व्यवधानहरू र त्यसलाई कसरी सामना गरेको हो सोध्नुहोस् ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको अवलोकनको आधारमा सेवाग्राहीको/परिवारको अवस्था (शारीरिक, भावनात्मक, आर्थिक) कस्तो छ ?
- सेवाग्राहीको सामाजिक तथा सांस्कृतिक सहयोग प्रणाली कस्तो छ ?
- यो सेवाग्राही (परिवार) लाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्ने कारणहरू के के हुन् ?
- सेवाग्राहीका अनुसार उनको कुन समस्यामा काम भए हुन्थ्यो भन्ने उल्लेख गरिएको छ ?

समग्र रूपमा भन्ने हो भने लेखाजोखा गर्ने क्रममा विशेषगरी चार प्रमुख कुरालाई ध्यान दिनुपर्दछ : जीवनमा घटेका महत्वपूर्ण घटना तथा अवस्थाहरू, घटनापश्चात्का विचार तथा भावनाहरू, घटनाप्रति सामना गर्ने व्यवहार तथा स्रोतहरू र सामाजिक तथा सांस्कृतिक सहयोग प्रणाली । यस्ता महत्वपूर्ण कुराहरूको खोजवीन गर्नका लागि प्रमुख रूपले निम्न तत्वहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ :

- व्यक्तिगत अन्तर्वार्ता (पृष्ठभूमि तथा जीवनी, व्यवहार, सामना तथा क्षमता, वर्तमान अवस्था आदि)
- अवलोकन (बाहिरी आवरण, मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँगको सम्पर्क, अनुहार वा मनको भाव तथा मुड, शब्दरहित सञ्चार)
- वातावरणबारेमा जानकारी (सेवाग्राहीसँग सम्बन्धित व्यक्ति, समूह तथा समाज र संरचनाहरू)
- वैकल्पिक विधि तथा साधनहरूको प्रयोग (खेल खेलाउने, चित्र कोर्ने, वाक्य पूरा गर्ने परीक्षा आदि)

### ख) अन्तर्वार्ता अवलोकन

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता र सेवाग्राहीको भेट भएपछि सूचनाहरू सङ्कलनको प्रक्रिया सुरु हुन्छ । यस प्रक्रियाका लागि जतिसक्दो बढी स्रोत-साधनहरूको प्रयोग गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । आवश्यक सम्पूर्ण कुराहरू सङ्कलन गर्नका लागि अन्तर्वार्ता वा कुराकानी तथा अवलोकनको माध्यम अपनाउन सकिन्छ । जसअनुसार निम्नानुसार उल्लिखित कुराहरूको बारेमा खोजवीन गरेको खण्डमा सेवाग्राहीलाई सहायता गर्न तथा उसका समस्याहरूलाई न्यूनीकरण गर्न मदत मिल्दछ ।

### ग) सकारात्मक गुणहरूको खोजी

मनोसामाजिक परामर्शका क्रममा मनोसामाजिक परामर्शकर्ता तथा सेवाग्राही दुवैले वर्तमान वा भविष्यका सकारात्मक तत्वहरूलाई पनि आत्मसात् गर्नुपर्छ, केवल समस्यालाई मात्र होइन । त्यसैले सेवाग्राहीका सकारात्मक गुणहरूको पनि खोजवीन गर्नु आवश्यक हुन्छ, जुन कुराहरू निम्नानुसार थाहा पाउन सकिन्छ ।

- सेवाग्राहीको व्यक्तिगत सक्षमताहरू के के हुन् ?
- समस्या अवस्थाका अपवादहरू के के हुन् ? के कारणले ? (उदाहरण : तपाईंलाई कुन अवस्थामा रिस उठ्दैन ?)
- समस्या अवस्थाका केही सकारात्मक उपलब्धिहरू छन् ? वा नकारात्मकमा पनि सकारात्मकको खोजी (उदाहरणका लागि, सेवाग्राहीले भन्दा “त्यस घटनापछि म अझ बलियो भएको छु ।)
- सेवाग्राहीको वर्तमान तथा विगत जीवनका सकारात्मक पक्षहरू के के हुन् ?
- सामाजिक तथा सांस्कृतिक सहयोग प्राणालीहरूको पहिचान गर्ने । यसका लागि “आत्मनक्सा” विधिको प्रयोग गर्न सक्दछ ।
- सकारात्मक सामना गर्ने रणनीतिहरूको पहिचान गर्ने ।



## सूत्रबद्ध

- सेवाग्राहीको समस्याको बारेमा धेरै हदसम्म बुझेर ती कुराहरूलाई व्यवस्थित गर्नुलाई सूत्रबद्ध गर्नु भनिन्छ । जुन सिद्धान्त तथा ज्ञानबाट चुनिएको हुन्छ ।
- मनोसामाजिक परिस्थितिको विश्लेषणबाट आएका जानकारीहरूको आधारमा सेवाग्राहीको समस्याको पहिचान गर्ने, पहिचान भएको समस्यालाई मनोसामाजिक परामर्शका लागि योजना बनाउन प्रयोग गर्ने (मनोसामाजिक योजना फाराम एनेक्स २ हेर्नुहोस्) ।
- यसमा सेवाग्राहीको समस्यासँग कसरी मनोसामाजिक परामर्श गर्ने हो ? त्यसमा कस्ता-कस्ता जानकारी तथा परामर्शका सीपको प्रयोग गर्ने हो ? आदि कुरालाई मिलाएर योजना बनाउने काम गरिन्छ । यसबेला परामर्शकर्ताले तालिममा प्रदान गरेका अध्ययन सामग्रीहरूका साथै साथीहरू तथा सुपेरिवेक्षकको थप सहयोग चाहिन सक्छ, जसले गर्दा सेवाग्राहीका सम्पूर्ण समस्यालाई सूत्रबद्ध गर्न सहयोग पुग्दछ र आवश्यक मनोसामाजिक सहयोगका लागि अगाडि बढ्न सकिन्छ ।

# सत्र : मनोसामाजिक परामर्शको प्रक्रिया : सुरुआत/सम्बन्ध बिस्तार

## सुरुआत/सम्बन्ध बिस्तार

सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको बीचमा सहज तथा विश्वासिलो सम्बन्ध विकसित गर्नु नै सम्बन्ध बिस्तार हो। यो सहयोग प्रक्रियाको आधारशीला हो। सहजसम्बन्ध (सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीचमा) भएन भने राम्रोसँग सहयोग प्रदान गर्न सकिदैन अथवा त्यसको प्रभाव सेवाग्राहीमा नपर्न सक्छ।

### क) वातावरण तथा अवस्था

बस्ने वातावरण तथा अवस्थाले मनोसामाजिक परामर्श सेवामा ठूलो भूमिका खेल्दछ। त्यसकारण बस्ने ठाउँमा बाहिरी व्यक्तिले अवरोध नपुऱ्याउने, गरेको कुराकानी अरूले नसुन्ने तथा सफासुगधर पनि हुन जरुरी हुन्छ। तसर्थ, उचित तवरको बस्ने व्यवस्था मिलाउने। सेवाग्राहीको स्थानमा नै गएर यस्तो सेवा प्रदान गर्दा सेवाग्राहीको घर तथा वरिपरिको वातावरण जस्तो छ, त्यस्तै स्वीकार गर्नु जरुरी हुन्छ। अन्यथा सेवाग्राहीलाई हामीले स्वीकारेको देखिदैन।

### ख) परिचय तथा अनौपचारिक कुराकानी

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले यदि सुरुआती अन्तर्वार्ता लिएको छैन भने आफ्नो परिचय दिनुपर्दछ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई उसको आफ्नोबारेमा केही (परिचय) भन्न लगाउन सक्छ। सत्रको सुरुआत (अवस्था हेरेर) अनौपचारिक छलफलबाट सुरु गर्न सकिन्छ। जस्तै: चिया/नास्ता खानुभयो ? यहाँसम्म कसरी आउनुभयो ? केही समस्या भयो कि ? कहाँ बस्नुहुन्छ ?

### ग) मनोसामाजिक परामर्शका बारेमा बताउने

सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्शका बारेमा थाहा छ कि छैन ? भन्नेबारेमा सोध्ने। यदि सेवाग्राहीलाई यसका बारेमा केही थाहा छ भने उसलाई थाहा भएको कुरा भन्न अनुरोध गर्ने। तर, उसले यसको बारेमा थाहा पाउन चाहेको खण्डमा सरलभन्दा सरल भाषामा यसको (यो के हो ? यसले कसरी सहायता गर्छ ? वा कसरी काम गर्छ ?) बारेमा स्पष्टसँग बताउने। यसले गर्दा सेवाग्राहीलाई कुन कुराको आशा राख्ने र कुन कुराको आशा नराख्ने भन्ने कुरामा स्पष्ट हुन मदत गर्दछ, गतल बुझाइ हुँदैन र गलत प्रकारको आशा पनि जाग्दैन।

## घ) विश्वसनीयता

विश्वसनीयताको कुरा मनोसामाजिक परामर्श सत्रमा गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ, यसले सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्शकर्तामाथि विश्वास गर्न सहयोग पुर्याउँछ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई सत्रमा भएका कुनै पनि कुरा बाहिर अरूलाई सुनाउँदैन/भन्दिन भनी ढुक्क पार्नुपर्दछ । निम्नतरिकाले विश्वास बढाउन मदत पुग्दछ :

- सेवाग्राहीको भावना तथा व्यवहार बुझेर सोहीअनुसार प्रतिक्रिया जनाउने, जस्तै: मलिन र थाकेको अनुहार देखेमा धेरै थकाइ लागेको जस्तो छ, हो ? तपाईंको अनुहार र शरीरले पनि त्यस्तै देखिन्छ, भनेर सोध्ने ।
- सेवाग्राही आउनेवित्तिकै समस्याको बारेमा नसोध्ने । यसको सट्टा ऊ/उनको हाउभाउ, अनुहारको रूपरङ्ग, बसाइको अवस्था याद गर्ने र अप्ठ्यारो देखेमा सोधेर सजिलोसँग बस्नलाई अनुरोध गर्ने । त्यसैगरी पिउने पानी दिन सकिन्छ । पसिना आएको देखिएमा पसिना पुछ्नलाई सम्झाउन सकिन्छ ।
- सेवाग्राहीलाई दिएको समयमा इमान्दार रहने र त्यही समयमा भेट्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्शको समय कति मिनेटको हुने छ, प्रष्टसँग बताइदिनुपर्दछ ।
- सेवाग्राहीको कुरा राम्रोसँग ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।

ड) जानकारीका लागि प्रश्नहरू सोध्ने (मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम अनुसूची-२ हेर्नुहोस् ।) माथि भनिएका सबै कार्यहरू सकिएपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीसँग जानकारी लिन प्रश्न सोध्न सुरु गर्नुपर्छ । तपाईं यहाँ के कारणले गर्दा आउनुभयो ? आजको सत्र तपाईंका लागि एकदमै उपयोगी भयो भने के कुरामा फरक भएको हेर्न चाहनुहुन्छ ।

## समस्याको पहिचान

समस्या परेका व्यक्तिहरूमा विभिन्न प्रकारका शारीरिक, मानसिक, व्यवहारिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, पारिवारिक वा अन्य धेरै समस्याहरू हुन सक्दछन् । जुन समस्याहरू एकैपटकमा एकै स्थानबाट समाधान हुन नसक्ने हुन्छन् । सेवाग्राहीको समस्या पहिचानकाले लागि पहिलो मोडुलको अनुसूची २ दिएको मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फारामको प्रयोग गर्नुहोस् । सञ्चारको सीपहरूको प्रभावकारी प्रयोगबाट नै सेवाग्राहीका समस्याहरू थप बुझ्दै जान सकिन्छ , यसका लागि धेरै पटक सेवाग्राहीसँग मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले छलफल गर्नुपर्ने हुन्छ र सेवाग्राहीको समस्याको जटिलता, ऊसँगै समस्यामा समाधान गर्न सक्ने क्षमता र उपलब्ध सहयोगमा भरपर्दछ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले यी कुराहरूमा काम गर्न सेवाग्राहीलाई प्रेरित गर्न र त्यसका लागि आत्मबल र हौसला विकास गर्न सक्दछन् ।

## समस्या पहिचान गर्ने तरिका

- सेवाग्राहीको समस्यालाई बुझ्नुहोस् र उसले आफ्नो समस्यामा के गर्न चाहेको छ बुझ्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीको समस्या अन्य कुन निकाय अथवा मनोसामाजिक सहयोगबाट समाधान हुन सक्छ स्पष्ट हुनुहोस् ।
- सेवाग्राहीलाई उनको तथा आफ्नो दायित्वको बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् । सहयोगको क्रममा अन्य सेवा प्रदान गर्न संलग्न हुने व्यक्तिका बारेमा पनि प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- आफूलाई चाहिने सम्पूर्ण जानकारीहरू लिनुहोस् (मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराम) ।
- यसरी पहिचान गरिएका समस्याहरूको समाधानका लागि हामीले सहयोग गर्न सक्छौं कि सक्दैनौं भन्ने कुराको निर्णय गर्न सक्नुपर्दछ ।
- सेवाग्राहीहरूसँग कुरा गर्दा कुरा मात्र सुन्ने नभई उनीहरूबाट व्यक्त गरिएका वा व्यक्त नभएका तर थाहा पाउन नसकिने समस्याहरू पनि उनीहरूको शारीरिक हाउभाउ, अनुहारको भलक, लवाई हिडाई बोलाईको तरिका हेरेर पनि पहिचान गर्न सकिन्छ ।
- कहिलेकाहीं कुराकानीबाट व्यक्त हुन नसकेका समस्याहरू पत्ता लगाउन विभिन्न बैकल्पिक उपायहरू चित्र, खेल, कथाको प्रयोगबाट पनि समस्या थाहा पाउन सकिन्छ ।
- समस्याहरू पहिचान गर्दा धेरै समस्याहरूमध्ये मूल वा जड समस्या के हो भन्ने कुरा थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ, त्यसपछि समस्या समाधानका उपायहरू र सहयोगी स्रोतहरूको पहिचान गर्न सहायता गर्नुपर्दछ, किनभने मनोसामाजिक परामर्शकर्ता नै उनीहरूको समस्या समाधानकर्ता भन्ने होइनन् ।
- समस्या समाधानका उपायहरू खोज्दा एकैपटकमा सबै समस्याको समाधानका उपायहरू पाइन्छ भन्ने हुँदैन ।
- एउटा समस्याको समाधानपछि मात्र अर्को समाधानका उपाय खोज्नुपर्दछ ।
- उदाहरणको लागि एक जना सेवाग्राहीको समस्या पहिचान गर्ने क्रममा थाहा भयो कि शारीरिक रूपमा कमजोरी, टाउको दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, निन्द्रा नलाग्ने, खान मन नलाग्ने, रिस उठ्ने आदि यसप्रकारको समस्या पहिचानपछि थाहा भयो कि, उसलाई डाक्टरको जाँच गराउनु आवश्यक छ । यसपछि उसले भन्यो - डाक्टरसँग जाँचाउन लाग्ने पैसा छैन । यसरी एउटा समस्या समाधान गर्ने क्रममा अर्को समस्या थपिँदै जान सक्दछ । यदि उसलाई तपाईंले कुरा सुनिदिएर वा तनाव कम गर्ने विधिहरू सिकाएर मात्र पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ भने अरू ठाउँमा पठाइरहन पर्दैन । तर, उसका लागि निःशुल्क जाँच गरी औषधि स्रोत खोज्न सहायता गर्ने । यदि त्यस्तो ठाउँ तपाईंलाई थाहा छ भने उसलाई उपयुक्त जानकारी दिई पठाउन सक्नुहुन्छ ।

## मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रियामा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू

### १. कति समयसम्म एउटा सत्रमा कुराकानी गर्ने ?

सामान्यतया मनोसामाजिक परामर्शको सत्र ४५-६० मिनेटको हुने गर्दछ। तर, समस्याको प्रकृतिअनुसार जब भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू धेरै देखिराखेमा सत्र बीचमा नै टुङ्ग्याउने गर्नु हुँदैन। मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीका भावना व्यक्त गर्न समय दिनुपर्ने हुन्छ र यस्तो खालका सत्र कतिपय अवस्थामा एक घण्टाभन्दा बढी समयसम्म पनि चल्ने गर्दछ।

### २. एउटा सेवाग्राहीसँग कति पटकसम्म भेटघाट गर्ने र छलफल गर्ने ?

यसमा विशेषगरेर सेवाग्राहीको समस्यामा भरपर्दछ भने सेवाग्राहीको समस्याको समाधानका उपायहरू भेट्ने सीप र क्षमतामा पनि निर्भर गर्दछ। त्यसैले समस्याको गम्भीरपना र कतिलामो समयदेखिको समस्या हो त्यसमा नै सेवाग्राहीलाई कति सत्र चाहिने भन्ने निर्भर गर्दछ। कुनै निश्चित मापदण्ड भने मनोसामाजिक परामर्शको आवश्यकताको नभए पनि माथि भने भैं सेवाग्राहीको समस्याको प्रकृति र सेवाग्राहीको स्वभाव, सहयोगको उपलब्धता, अनुभव र क्षमताले मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रियाले निर्धारण गर्दछ। त्यसैले कति समय भेट्ने भन्ने पनि स्पष्ट पार्छ।

### ३. मनोसामाजिक परामर्शका लागि कस्तो ठाउँ चाहिन्छ ?

मनोसामाजिक परामर्श गर्ने ठाउँ निर्धारण गर्दा निम्न कुराहरूको ख्याल गर्नु जरुरी हुन्छ :

- सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई बस्न सुविधा हुने ठाउँ हुनुपर्दछ। जस्तै: बस्ने कोठा।
- ठाउँ शान्त हुनुपर्ने, धेरै मान्छे वरिपरि घेरेर हेर्ने अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्श गर्न सकिँदैन। त्यस्तो बेलामा ती मान्छेहरूलाई हाम्रो काम के हो र किन यो सेवाग्राहीलाई सहयोग चाहिएको हो बुझाइदिनु राम्रो हुन्छ। समुदायका मान्छेले गर्न सक्ने सहयोगबारे छलफल गर्ने र बुझाउने। त्यसपछि सेवाग्राहीसँग मात्रै बस्ने वातावरण बन्न सजिलो हुन्छ।
- त्यस्तै बढी हावा चल्ने चिसो ठाउँ वा एकदम धेरै घामलाग्ने ठाउँमा पनि मनोसामाजिक परामर्श सत्र गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ।
- सेवाग्राहीका कुराको गोपनीयता कायम हुन सक्ने ठाउँमा सत्र गर्नुपर्दछ।

## मनोसामाजिक परामर्श गर्ने कोठा तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मनोसामाजिक परामर्श सेवाकेन्द्रबाट प्रदान गर्ने हो भने सोका लागि उपयुक्त कोठा चाहिन्छ, जसमा निम्न कुराहरूको ख्याल गर्नुपर्दछ:
- उज्यालो पर्याप्त मात्रामा हुनुपर्ने,
- हावा पनि आउने,
- शान्त कोठा,

- कोठामा सामान्य रड लगाएको भए पुग्छ,
- कोठामा बालबालिकाको चित्र भएमा बच्चाहरूसँगको सत्र सञ्चालन गर्न उचित वातावरण बन्छ,
- त्यसैगरी बच्चाहरूको सत्रका लागि खेलौनाहरूको व्यवस्था,
- मनोसामाजिक परामर्श गर्ने कोठामा चित्र बनाउने सामानहरू पनि आवश्यक हुन्छ,
- मनोसामाजिक परामर्श गर्ने कोठामा बस्नलाई कुर्सी वा चकटीहरू भए पुग्दछ, टेबुल चाहिँदैन,
- फाइलहरू सुरक्षितसँग राख्न र बच्चाका सामानहरू राख्नका लागि दराज पनि चाहिँने हुन्छ,
- पानी बोतल, टिस्यू पेपर, घण्टी/बेल, स्टोप साइन ।

### कतिबेला मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सेवाग्राहीलाई अन्त पठाउने

- सेवाग्राहीको समस्या जटिल भएमा, मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको भावनामा सेवाग्राहीको समस्याले गर्दा बढी अप्ठ्यारो महसुस भएमा ।
- कडा खालको मानसिक रोग, आत्महत्याको उच्च जोखिम, अस्पताल भर्ना गरी उपचार गर्नुपर्नेजस्तो देखिएमा ।
- सेवाग्राही स्वयम्ले अन्त पठाउन मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई अनुरोध गरेमा ।
- सेवाग्राहीको जस्तै: समस्या तथा घटनाको अनुभव मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग पनि भएमा । यस्तो अनुभव भएको अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई अर्को मनोसामाजिक परामर्शकर्ताकहाँ पठाउनु राम्रो हुन्छ ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग अधिदेखि नै धेरै सेवाग्राहीहरू सत्रमा छुन् भने पनि आफूले निश्चित समयमा सेवा दिन कठिन हुने सेवाग्राहीलाई अन्य परामर्शकर्ताकोमा रिफर गर्ने ।
- ३-४ सत्रसम्मको परामर्शमा पनि सेवाग्राहीमा केही सुधार नदेखिएमा ।

# सत्र : मनोसामाजिक परामर्शका प्रक्रिया : कार्यान्वयन, कार्य मूल्याङ्कन र समापन

## कार्यान्वयन : कार्य र मूल्याङ्कन

सेवाग्राहीको समस्याहरूको बुझाइ जति फराकिलो बन्थो ऊ/उनका समस्याको समाधान पनि त्यति नै सजिलोसँग भेटाउन सकिन्छ। मनोसामाजिक परामर्शको चरणमा समस्याका सम्भावित उपायहरू विभिन्न दृष्टिकोणबाट खोज्ने प्रयास हुन्छन्। विशेषगरेर, समस्याको समाधानमा सेवाग्राहीका अनुभवहरूलाई नियाल्ने/हेर्ने प्रयास सत्रमा गरिनु जरुरी हुन्छ। ती प्रयासहरूको परिणाम कस्तो आएको थियो र कसरी फरक ढङ्गले फेरि प्रयास गर्ने ताकि समस्याको सफलतातिर पुग्न सकियोस् भन्ने कुरामा विचार गरिनुपर्दछ। समस्या समाधानका तरिकाहरू पनि एकभन्दा बढी हुन सक्छन्। त्यसैले ती सम्भावित उपायहरू सबैलाई छलफलमा ल्याउने गर्नुपर्दछ। हरेक समाधानका उपायहरूलाई सत्रमा छलफल मात्रै गर्ने होइन कि, कसरी ती उपायहरूलाई व्यवहारमा प्रयोगमा ल्याउने भनेर अभ्यास पनि सत्रमा नै गरेर हेर्ने प्रयास गरिनुपर्छ ताकि सेवाग्राहीलाई पनि महसुस होस् कि यो तरिकाले समस्या समाधान गर्दा सम्भव छ वा फरक तरिका अपनाउने हो। जस्तै: सेवाग्राहीबाट आफ्नो समस्याको एउटा समाधानमा कुनै आफन्तको सहयोग लिने भन्ने आयो भने त्यो आफन्तसँग कसरी कुरा गर्नु भनेर के भन्नु भनेर उसले सहयोग दिनसक्ने सम्भावना बढी हुन्छ सोको उपाय खोजी गर्नुपर्दछ। मनोसामाजिक परामर्शकर्ता आफैले सेवाग्राहीलाई सोच्न र भन्ने प्रयास गर्न हौसला दिनुपर्दछ। यसरी प्रयास गरेपछि आउनसक्ने नतिजाबाट सेवाग्राही स्वयम्ले पनि अभ्यासबाट निश्चित हुन र मूल्याङ्कन गर्न सक्दछ। यसरी अभ्यास गर्नाले सेवाग्राहीको आत्मबल बढ्न गई समस्याको प्रभावकारी समाधान पनि हुन्छ।

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले माथिका तहहरूमध्ये समस्या बुझ्ने र समाधानका उपायहरू खोज्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्ने तहमा धेरै पटक भेटघाट र छलफल गर्नुपर्ने आवश्यक हुन्छ। समस्याको जटिलता, सेवाग्राहीको समस्या समाधान गर्न सक्ने क्षमता, सहयोगको उपलब्धता आदिमा यी तहहरूको छलफल भर पर्दछ। तर समस्या बुझ्न र समाधानका तहमा जति धेरै सेवाग्राहीलाई छलफलमा ल्याउन र बुझ्न मदत गर्न सक्थ्यो त्यति नै समस्या समाधानमा सेवाग्राहीलाई सजिलो हुन्छ। त्यसैले सत्र धेरै पटक हुनुपर्ने हुन्छ।

एउटा निश्चित समस्यालाई विभिन्न ढङ्गले बुझ्न र प्रष्ट हुन मदत गर्ने, समस्याका कारण सेवाग्राहीलाई परेका अप्ठ्याराहरू छलफलमा ल्याउने । त्यस्ता समस्याहरूमा छलफल गर्दा यसले सेवाग्राहीको मनमा परेको अप्ठ्यारो, समाज तथा पारिवारिक जीवनमा परेका अप्ठ्याराहरू के के छन् भनेर बुझ्ने कोसिस गर्नुपर्दछ । साथै ती अप्ठ्याराहरूलाई सहने के कस्ता तरिकाहरू वा उपायहरू उपयोग गरिएका छन् त्यसलाई पनि केलाएर हेर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । समस्याको बारेमा जति गहन रूपमा विश्लेषण गर्ने वा केलाउने गर्न सकिन्छ, त्यसले बुझाइमा त्यति नै बढी मदत गर्ने हुनाले समाधानका वैकल्पिक उपायहरू पनि भेट्न सकिन्छ ।

कति पटकसम्म यस्तो छलफल चाहिन्छ भन्ने कुरा सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्याप्रति भएको बुझाइ, समस्याको जटिलता, सेवाग्राहीमा समस्याको समाधान भेट्न सक्ने अनुभव तथा क्षमता सहयोगको उपलब्धता आदिमा भर पर्दछ । यो तहमा समस्याको बुझाइ बढाउने क्रममा सेवाग्राहीको क्षमता तथा सीपलाई हौसला दिने, उपयुक्त उपायलाई कसरी व्यवहारमा उतार्नेबारेमा पनि छलफल गरिन्छ । समस्या समाधान हुन थालेपछि यो समाधान सेवाग्राही स्वयम्को प्रयास र उत्प्रेरणाले भएको हो भनेर बुझ्न सेवाग्राहीलाई मदत गर्नुपर्दछ । सेवाग्राहीले यस क्रममा के के कुरा बुझेको र सिकेको छ त्यसमा पनि छलफल गर्नुपर्दछ । यसो गर्नाले उसमा आत्मबल बढ्नुका साथै आफूप्रति विश्वास पनि बढ्दछ ।

समाधानको खोजी तहमा प्रयोगमा ल्याइएका विधिहरू, विचारहरू र त्यसको अभ्यासले सेवाग्राही एवम् मनोसामाजिक परामर्शकर्ता दुवैमा सिकाइ हुन्छ । विशेषगरेर, सेवाग्राहीले आफ्नो समस्याप्रतिको बुझाइ र समाधानका उपायहरू फेला पार्ने र ती उपायहरूलाई व्यवहारिक प्रयोगमा ल्याउने तरिकाहरूका बारेमा छलफल र अभ्यासबाट जुन सिकाइ हुन्छ त्यसलाई ऊ/उनले अरू समस्याहरूमा पनि उपयोग गर्न सक्दछ । यसबारे पनि सत्रमा छलफल गर्नुपर्दछ । खासगरी सेवाग्राहीका समस्या समाधान भएपछि भएका अनुभवहरूका बारेमा छलफल गर्दा ऊ/उनले कसरी आफ्ना समस्याहरूको समाधान भेट्न सक्यो, सोबारेमा सोधेर सेवाग्राहीका अनुभवलाई फर्केर हेर्ने र त्यसलाई मन तथा दिमागमा स्थायी रूपमा सम्झना दिलाइरहनका लागि सघाउन यस्तो छलफल एकदम लाभदायी हुन्छ । कतिपय अवस्थामा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफ्नो सेवाग्राहीका समस्या समाधान भएपछि अरू सत्र नगरी भेटघाट बन्द गरेको देखिन्छ । यसो गर्नाले सेवाग्राहीले आफ्नो समस्यामा भएका सिकाइलाई राम्रोसँग केलाउने र त्यसलाई भविष्यमा पुनः प्रयोग गर्नुपरेमा कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे थाहा नहुने हुनाले पछि फेरि समस्या पर्दा पुनः मनोसामाजिक परामर्शकर्ताकहाँ आउनुपर्ने हुन्छ । मनोसामाजिक परामर्शको एउटा मुख्य उद्देश्य भनेको सेवाग्राहीलाई आफ्ना समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम बनाउनु पनि हो ।



निर्धारित लक्ष्यअनुसारको कार्यान्वयन गर्ने क्रममा प्रमुख २ वटा कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ : पहिलो, परिवर्तनका लागि आवश्यक पहलहरू र दोस्रोमा ती पहलहरूको मूल्याङ्कन । सोहीक्रममा परिवर्तनका लागि आवश्यक पहलहरू गर्दा विशेषगरी निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ :

- सेवाग्राहीले आवश्यकताअनुसार उसले गर्ने गरेका सामनाका तरिकाहरू थाहा पाउने र त्यस्ता रचनात्मक तथा सकारात्मक सामनाका तरिकाहरूलाई बढावा दिने र नकारात्मक सामनाहरू छान् भने तिनीहरूलाई सकारात्मकतातिर परिवर्तन गर्नका लागि सहायता प्रदान गर्ने । अर्थात्, सामना गर्ने क्षमतामा अभिवृद्धि गर्न सहायता प्रदान गर्ने ।
- समस्यासँग प्रभावकारी ढङ्गले जुध्नका लागि सेवाग्राहीलाई प्रभावकारी प्रश्नहरूको सहयोगले सोच्न र त्यसअनुसार समाधानमा सक्रिय बनाउन मदत गर्न सकिन्छ ।
- सेवाग्राहीको निर्धारित लक्ष्य प्राप्तिका लागि पारिवारिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक सहयोग प्रणाली प्रयोग गर्न सहयोग तथा प्रोत्साहन गर्ने ।
- कार्ययोजना तयार गर्ने तथा सो योजना कार्यान्वयन गर्नका लागि समय पनि निर्धारण गर्ने र समयअनुसार कार्यान्वयन गर्नका लागि सहयोग गर्ने ।
- मार्गनिर्देशनका लागि सेवाग्राहीलाई अवलोकन गर्ने, पृष्ठपोषण दिने, आवश्यकताअनुसार प्रश्नावली तथा मापन विधिहरूको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- कार्यान्वयन गर्ने प्रक्रियामा सहयता गर्नुका साथसाथै सो कार्यप्रक्रियाले कतिको प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेको छ त भन्ने कुराको मूल्याङ्कन पनि गर्नुपर्दछ । मूल्याङ्कन गर्नु अत्यावश्यक तथा महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि प्रयोग गरिएका कार्यप्रक्रियाले सही तरिकाले प्रभाव पारेको छ कि छैन भन्नेबारेमा थाहा पाउनु अतिजरूरी हुन्छ ।
- यदि सहयोगले त्यति सकारात्मक उपलब्धि प्राप्त भइरहेको छैन भने आफूले प्रयोग गरेको कार्यप्रक्रियामा केही परिवर्तन गर्ने । कहिलेकाहीं राम्रोभन्दा राम्रो कार्यप्रक्रियाका लागि पनि मूल्याङ्कन तथा परिवर्तनको आवश्यकता पर्न सक्दछ, किनकि समय र अवस्था सधैंभरि एकै किसिमको हुँदैन ।
- कार्यान्वयन गर्ने क्रममा हामीले पुऱ्याएको सहयोग के कारणले प्रभावकारी हुन सकिरहेको छैन भन्ने कुरा थाहा पाउनका लागि कहिलेकाहीं पुनः सूत्रबद्ध गर्ने अवस्थामा पनि फर्कनुपर्ने हुन सक्दछ । यसो गरेको खण्डमा केही समेट्न बाँकी भएका तथा कुनै नयाँ जानकारीहरू पनि समावेश गर्न वा जम्मा गर्न तथा थाहा पाउन सकिन्छ ।
- कार्यान्वयनको क्रममा बेलाबेलामा आवश्यकताअनुसार कुराकानी वा सहयोगका साथसाथै मूल्याङ्कन विधिको पनि प्रयोग गरिरहनुपर्दछ वा मूल्याङ्कन पनि सँगसँगै जाने प्रक्रिया हो, जसले कार्यमा प्रभावकारिता ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

### कार्यान्वयनका क्रममा गर्न सकिने अन्य सहयोगी उपायहरू :

- यदि शारीरिक समस्याहरू छन् भने डाक्टरी जाँचका लागि अस्पताल पठाउनुपर्दछ ।
- यदि ऊ मानसिक रूपमा तनावग्रस्त छ भने गोपनीयताकासाथ उसको कुराहरू ध्यान दिएर सुनिदिंदा पनि उसलाई हलुका महसुस हुनसक्छ ।
- सेवाग्राहीलाई मानसिक तनाव हुँदा आराम गर्ने अभ्यास गराएर पनि सहयोग पुग्दछ ।
- सेवाग्राहीलाई उसको घरपरिवारका सदस्यहरूले राम्रो हेरचाह गर्ने, उचित वातावरण तयार गर्ने गरेमा पनि आराम मिल्दछ ।
- सेवा प्रदान गर्ने क्रममा समुदायमा आधारित सहयोगी स्रोतहरूको उपयुक्त परिचालन गराएर पनि उसको समस्या न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । यस्ता स्रोतहरूमा समाजसेवी, स्थानीय संघसंस्था, बुद्धिजीवी, छरछिमेक, साथीभाइ, आदि पर्दछन् ।
- सेवाग्राहीको समस्यालाई न्यूनीकरण गर्नका लागि उसँग सम्बन्धित सबै व्यक्ति, परिवार, समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।
- समस्या भएको व्यक्तिलाई मनपर्ने खेलकुद र सामूहिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउन सकिन्छ ।

### समापन

मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रिया समापन गर्नुपर्ने कारणहरू र सिक्िएका कुराहरू (समस्या समाधान गर्न) बारेमा पनि छलफल गर्ने । मनोसामाजिक परामर्श प्रक्रिया कहिलेदेखि समापन गर्ने भन्ने कुरा तत्कालै नभई पहिले नै योजना तयार गर्नुपर्छ । यसले गर्दा सेवाग्राहीलाई परिवर्तनका लागि समायोजन गर्नुका साथै मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँगको सम्बन्ध पनि समाप्त गर्नका लागि सजिलो हुन्छ ।

# सत्र: उदासिनता (डिप्रेसन) मा मनोसामाजिक परामर्श

उदासिनता को बारेमा पहिलो मोडुलको अध्ययन सामग्रीमा दिइएको छ । यस खण्डमा डिप्रेसनमा प्रदान गरिने मनोसामाजिक परामर्शकोबारे उल्लेख गरिन्छ ।

## मनोसामाजिक परामर्शले तपाईंलाई यसरी सहयोग गर्ने छ :

- तपाईंको तनाव वा दुःखी भइरहने समस्यालाई मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले बुझ्नु हुने छ ।
- यी भावनासँग सम्बन्धित समस्याको जीवनमा घटेका अन्य समस्यासँग के सम्बन्ध छ पहिचान गर्नुहुने छ ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले तपाईंको मनको भावना तथा दिक्दारी सोचाइमा कम गर्न सहयोगी क्रियाकलापको अभ्यास गराउनु हुने छ ।

आफूले सिकेका सीप तथा क्रियाकलापहरू आफ्नो दैनिक जीवनमा लागू गर्न मनोसामाजिक परामर्शको माध्यमबाट प्रेरणा मिल्नेछ ।

## गोप्य राखिने

तपाईंले दिनुभएको निजी तथा व्यक्तिगत जानकारी स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले गोप्य राख्ने छन् भन्ने कुरा तपाईंले थाहा पाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

## उदासिनताका विरामीका लागि मनोसामाजिक परामर्शका विधिहरू

- ध्यान दिएर सेवाग्राहीका समस्या/भावनालाई ख्याल राख्ने तथा उनको पीडालाई बुझ्न कोसिस गर्नुहोस् ।
- विरामीसँग कुरा गर्दा धैर्य हुनुहोस् ।
- एकछिन चुपलागेर सेवाग्राहीसँग बसिदिनु पनि ठूलो सहयोग हो ।
- विरामी/सेवाग्राहीका नकारात्मक विचारहरूलाई बुझ्ने र त्यसमा कम गर्न सेवाग्राहीको चाहना बढाउन सहयोग गर्ने । जस्तै:
  - सेवाग्राहीका सोचाइ तथा भावना व्यक्त गर्न सहयोगी प्रश्नहरू गरेर ।

- सेवाग्राहीका भावनाहरूलाई बुझ्न मदत गर्ने, अफ्यारो भावना तथा सोचाइलाई कसरी सामाना गरिराखेका छन् सो बुझ्न सहयोगी हुने खालका प्रश्नहरू गरेर ।
- सकारात्मक सामनाका तरिकाहरूलाई सम्झाएर, त्यस्तो बेलामा आउने भावनाका बारे छलफल गर्दै सेवाग्राही आफैँले आफ्नो नकारात्मक भावना तथा सोचाइ समयमै चिन्न र त्यसमा कम गर्न हौसला प्रदान गर्ने ।
- तपाईंसँग के त्यस्तो कुरा छ होला, जसले तपाईंलाई पटक-पटकको अफ्यारोमा पनि आफूलाई जीवित राख्न वा सामना गर्न सम्भव गराइराखेको छ ?
- अनि के त्यस्तो कुरा छ होला, जसले तपाईंलाई यहाँसम्म ल्यायो अनि तपाईं र मेरो भेट सम्भव भयो ?
- जीवनमा सकारात्मक उपलब्धिहरू के के भएका थिए ? तिनै सकारात्मक कुरालाई लिएर छलफल गरी आत्मबलको क्षमता बढाउने ।
- मनोपरामर्शकर्ताले बिरामीको क्रियाकलापलाई कसरी सम्भव छ र हौसला किन महत्वपूर्ण छ भनेर बिरामीसँग राम्रो छलफल गर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तै: एक महिना अगाडि जीवन गाह्रो थियो भने अहिले एक महिनामा परिवर्तन आएको देखिन्छ । त्यस्तै, यो एक महिनामा निद्रा र खाना मन लाग्ने कुरामा धेरै राम्रो भएको छ ।
- चार महिनामा बिस्तारै दैनिक काममा पनि लागेको देखिएको थियो । त्यसैगरी छ महिनाभित्रको जीवन हेर्दा धेरैजसो लक्षणहरू नभएको र जीवन राम्रो भइरहेको भनेर सकारात्मक कुराहरू गरेर हौसला दिनुपर्छ ।
- मुड रेटिङ् कसरी गर्ने भनेर छलफल गर्ने । जस्तै: कुन बेला धेरै दिक्करीपन हुन्छ र कसरी सम्हालनु हुन्छ ? के गर्दा लक्षणहरू कम भएको महसुस गर्नुभयो ?
- दैनिक जीवनमा कसरी कामहरू सुचारु रूपले गर्ने हो ? भनेर छलफल गर्ने ।

### उदासिपनका बिरामीले रोगलाई कम गर्न कस्तो दिनचर्या गर्दा राम्रो हुन्छ ?

- दैनिक तीसदेखि पैतालीस मिनेट जति हिंड्ने वा शारीरिक व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ ।
- चुप लागेर एउटा कुनामा बसेर सोच्ने/रुने गर्नुको सट्टा घर, कोठा, बारी, बगैँचामा केही काम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।
- आफ्ना भावना तथा सोचाइलाई विश्वासिलो साथी वा मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग बाँड्ने ।
- आफूलाई मनपर्ने कुनै गीत/भजन सुन्ने गर्दा वा पूजापाठ गर्दा राम्रो हुन्छ ।
- आफ्ना समस्या, पिर, चिन्ता विश्वासिलो परिवारको सदस्य वा साथीलाई भन्नु राम्रो हुन्छ ।
- प्रशस्त पानी पिउने (दिनको तीन लिटर) फलफूल खाने र भोक नलागे पनि खाना खाने प्रयास गर्नुपर्छ ।
- आवश्यक परेको बेलामा आफन्तहरूको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ ।

# सत्र : आत्महत्याको जोखिम निवारणमा मनोसामाजिक परामर्श

आत्महत्याको जोखिमको लेखाजोखा आधारभूत तालिम प्याकेज मोड्युल १ मा विस्तृत रूपमा दिएको छ । मनोसामाजिक परामर्श गर्दा उक्त जोखिमको मूल्याङ्कन गर्दै आवश्यक सहयोगको योजना बनाउनुपर्दछ । यदि जोखिमको मात्रा बढी भयो भने सेवाग्राही र उसको आफन्तलाई राम्रोसँग बुझाउने र औषधिको उपचारका लागि मानसिक स्वास्थ्यमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकको सेवा उपलब्ध भएको स्वास्थ्य संस्थामा रिफर गर्ने । तर मनोसामाजिक परामर्श नियमित प्रदान गर्ने ।

मनोसामाजिक परामर्शमा सेवाग्राहीसँग निम्न प्रक्रिया अपनाउनुपर्दछ :

- विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गर्ने, गोपनीयताका बारेमा राम्रोसँग बुझाउने ।
- आत्महत्याको जोखिमको लेखाजोखा गरी सोअनुसार औषधि उपचार र मनोसामाजिक परामर्शको योजना बनाउने ।
- आत्महत्याको विरामीलाई मनोसामाजिक परामर्श गर्दा बाँच्ने सम्भौताका कुराहरू पनि गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दा विरामीलाई आफ्नो जीवनको अर्थ महसुस गर्ने मौका पनि मिल्छ ।
  - आत्महत्याको विकल्प पनि हेर्ने र वास्तविक अवस्थामा बाँच्नका लागि के गर्नुपर्छ भन्नेबारेमा छलफल गर्ने ।
  - म तपाईंलाई एउटा प्रश्न गर्न चाहन्छु, तपाईंले सहयोग गर्नुहुन्छ ? तपाईं म कहाँ आउनुभन्दा अगाडि तपाईंले आफूलाई जीवित नराख्ने उपायहरू अपनाइराख्नु भएको थियो, तर अर्को पटकको भेटसम्म यदि तपाईंले आफूलाई क्षति नगर्न वा आफूलाई जीवित राख्न के के गर्न सक्नुहुन्छ होला ? किनकि तपाईं हाम्रा लागि अतिमहत्वपूर्ण व्यक्ति हो ।
  - त्यसको निम्ति तपाईं मसँग केही प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ ?
    - जीवन जीवित राख्ने सम्भौता तल दिएको छ, यस पुस्तकको एनेक्समा पनि छ, त्यसलाई प्रिन्ट गरेर प्रयोग गर्ने ।
      - म पक्का गर्छु कि हाम्रो अर्को भेटसम्म म आफूलाई जीवित राख्नेछु र आफ्नो शरीरको ..... लाई पनि राम्रो ध्यान दिनेछु ।
      - मिति :.....हस्ताक्षर :

- तपाईंले चाहेअनुसार तपाईंको जीवन अझ सजिलो बनाउन अर्को पटक पनि हाम्रो भेट महत्वपूर्ण हुन्छ, तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? यदि हुन्छ, भन्ने जवाफ आएमा .....
- विरामीलाई अरू कामहरूमा र समाजका साथीभाइहरूसँग घुलमिल गराउने, विरामीलाई समय दिने, रमाइलो कुराहरू गर्ने, काम गरेको राम्रो छ भनी दिने आदि ।

### आत्महत्याको जोखिम भएका सेवाग्राहीसँग मनोपरामर्श गर्दा प्रयोग गर्न सकिने प्रश्नहरू

- आत्महत्या गर्नुपर्ने सोचाइ किन आएको हो ?
- किन आत्महत्या गर्न लाग्नुभएको हो ?
- मुक्ति वा आनन्द आउँछ भन्ने सोचाइ कहिलेदेखि आएको हो ?
- कसरी मुक्ति वा आनन्द आउँछ होला ?
- मुक्ति वा आनन्द आउने कुरा तपाईंले कहाँबाट थाहा पाउनुभयो ?
- आनन्द आयो भने त ठीकै छ, तर त्यसको ठीक विपरीत भयो भने के हुन सक्छ होला ?
- आनन्द हुने र छटपटी पनि हुन सक्दोरहेछ, छटपटी भयो भनेचाहिँ के हुन सक्छ होला ?
- आत्मा कस्तो हुन्छ ?
- मानौं, हावाजस्तै उडेर जीवनको बारेमा देख्न सक्ने भयो भने तपाईंको परिवार कस्तो हुन्छ होला ?
- यदि त्यस्तो भयो भने, त्यतिखेर तपाईंलाई कस्तो लाग्छ होला ?

# सत्र : चिन्ताजन्य समस्या (Anxiety Problems) मा मनोसामाजिक परामर्श

## चिन्ताजन्य बिरामीका लागि मनोसामाजिक परामर्श सहयोग

- सेवाग्राहीलाई रोगको लक्षण र उसको समस्याबीचको सम्बन्धबारे छलफल गर्ने ।
  - बिरामीको कुरामा चासो राखेर सुनिदिने
  - उसलाई कहिले पनि “तिम्रो दिमाग ठीक छैन” नभन्ने
  - कनै शारीरिक रोग छैन भनी विश्वास दिलाउनुपर्छ ।
- सेवाग्राहीलाई तनाव कसरी भइरहेको भन्ने पत्ता लगाउने, बिरामी र उसको परिवारसँग समस्याको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्ने ।
  - परीक्षामा असफल हुनु, व्यवसायबाट नोक्सानी हुनु, यसबारेमा तनावका कारणहरू हटाउन नसके पनि त्यसलाई कसरी कम तनावकासाथ रहने भनेर बिरामीसँग छलफल गर्ने ।
  - समस्याको समाधानमा परिवारको ठूलो भूमिका रहन्छ । परिवारले बिरामीको समस्या तथा अप्ठ्याराहरू राम्रोसँग बुझिदिएमा तनाव कम हुँदै जान्छ ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले बिरामीको नकारात्मक सोचको बारेमा छलफल गर्न अत्यावश्यक हुन्छ । यसका लागि उपयुक्त प्रश्नहरू गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दाखेरि बिरामीमा आत्मविश्वास र हौसला बढाउन मद्दत गर्दछ । जस्तै:
  - यदि तपाईंलाई अहिलेको चिन्ता, पीर नै एक्कासि मनमा आउन बन्द भयो भने के गर्नुहुन्छ होला ?
  - त्यस्तो बेलामा चिन्ता, पीर बसेको मनको ठाउँमा के आउँछ होला, तपाईंको विचारमा ?
  - तपाईंले चिन्ता, पीरलाई कसरी फेरि बोलाउन सक्नुहुन्छ होला ?
  - चिन्ता वा पीरले भनेको जस्तो अहिलेसम्म कति पटक तपाईंको जीवनमा भएको छ ?
  - यदि एक पटक पनि भएको छैन भने किन यति धेरै समय तपाईंको मनले चिन्तालाई सम्झेको होला त?
  - तपाईंमा के छ त्यस्तो, जसले विभिन्न घटना वा परिस्थितिलाई धेरै सम्झनलाई बाध्य पार्दछ होला ?

- यदि तपाईंको मनले यो चिन्तालाई साथी नबनाएको भए यो चिन्ता, पीरले कहाँ गएर बस्थ्यो होला? यसको हालत कस्तो हुन्थ्यो होला?
  - के त्यस्तो कुरा छ होला जसले तपाईंलाई यहाँसम्म ल्यायो अनि तपाईं र मेरो भेट सम्भव भयो ?
  - तपाईंलाई अरूले फलानो भनेर चिन्ने तपाईंको विशेष महत्वपूर्ण कुराहरू के के होलान् ?
  - तपाईंले चाहेअनुसार तपाईंको जीवन अझ सजिलो बनाउन अर्कोपटक पनि हाम्रो भेट महत्वपूर्ण हुन्छ , तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? यदि हुन्छ भन्ने जवाफ आए.....
- आफ्नो मनको पीडा अर्को व्यक्तिसँग राख्नु,
  - तनावसम्बन्धी आवश्यक जानकारीहरूका बारेमा छलफल गर्ने र समस्या कसरी समाधान गर्न सकिन्छ, सोका उपायहरू खोज्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि,
    - हालसालै आफूलाई खुसी लाग्ने कुनै घटना वा क्षणहरू छन् भने सम्झनुहोस् र त्यो कुरा आफ्नो साथीलाई बताउनुहोस् ।
    - आफूलाई मनपर्ने ठाउँमा गई रमाउने गर्नुहोस् ।
    - आफूलाई जुन क्रियाकलापबाट आनन्द आउँछ वा समय बिताउन सजिलो हुन्छ त्यसबाट आनन्द लिनुहोस् । जस्तै: सङ्गीत सुन्नुहोस्, गुनगुनाउनुहोस्, परिवारसँग बसी मीठामीठा खाने कुरा बनाइ खानुहोस् । पशु/पन्छिसँग खेल्नुहोस् । मनपर्ने साथीसँग खेल्नुहोस् । लेख्ने बानी भए कविता मुक्तक, गीत, कथाहरू लेख्नुहोस् वा योग गर्नुहोस् । यसो गरेमा तपाईंको मन शान्त रहन्छ । योग गर्नाले तपाईंको मन, शरीर र आत्माको मिलन हुन्छ र तनावबाट मुक्त हुन मदत मिल्दछ ।
  - सेवाग्राहीसँग भेटघाट र छलफलबाट समस्याबारे विस्तृत बुझाइ वा जानकारी भएपछि समस्याहरूको समाधानतिर लैजान सहयोग गर्नुपर्छ ।
  - सेवाग्राहीले आफ्नो समस्यालाई प्रष्टसँग बुझेपछि त्यसलाई कसरी फरक बनाउने भन्नेबारे पनि सोच्न र विचारलाई छलफलमा ल्याउन सक्दछन् ।
  - सेवाग्राहीले प्रस्तुत गरेका समाधानका उपायहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सकिन्छ कि सकिदैन, के के सजिलो र के कुरा चुनौतीहरू हुन सक्दछन् बुझ्न मदत गर्ने । साथै निश्चित उपायहरूको उपयोगमा ऊ/उनको अनुभव कस्तो छ, के परिणाम प्राप्त भएको थियो, फेरि ती उपायहरू प्रयोगमा ल्याउन सम्भव छ कि छैन आदिबारे छलफल गरिदिने ताकि विरामीलाई निर्णय गर्न सजिलो होस् ।
  - छानिएका समस्याका समाधानहरू उपयोग गर्दा परिणाम कस्तो कस्तो हुन सक्दछ, केलाएर हेर्न मदत गर्नुहोस् ताकि सही निर्णय गर्दा विरामीलाई सहयोग मिल्नोस् ।
  - समाधानका विकल्पहरूमा छलफलपछि विरामीको मनमा आत्मबल कस्तो छ सोध्ने ।



हरेक मनोसामाजिक परामर्शको छलफल समय प्रायः पैतालीस मिनेटसम्मको हुन्छ । यस्तो छलफलको भेटघाट विरामीको समस्यामा कति समयपछि सुधार आउँछ, त्यसमा निर्भर गर्दछ । समस्यामा सुधार आएको देखिएमा भेटघाट पनि अलि समयपछि ३-४ हप्ताको अन्तरालमा गर्न सकिन्छ भने, केही मनोसामाजिक परामर्शसम्बन्धी भेटघाट अलि छिटो वा छ/सात दिनको अन्तरालमा गर्न सकिन्छ ।

*मानसिक तनावहरूलाई घटाउने र नियन्त्रण गर्ने केही तरिकाहरू छन् । तिनीहरूमध्ये कुन तरिका अपनाउन सम्भव छ र कुन तरिकाले सेवाग्राहीलाई फाइदा गरेको अनुभव हुन्छ त्यही तरिका रोज्नु राम्रो हुन्छ ।*

### तनाव हटाउने तरिकाहरू : योग अभ्यास गर्ने विधि-:

#### (१) श्वासप्रश्वास विधि:

विस्तारै लामो श्वास लिने र त्यसरी नै विस्तारै लिएको श्वासलाई छोड्ने : श्वास लिने र छोड्ने काम नाकबाट गर्नुपर्छ, मुखले होइन । यसलाई केही समय निरन्तर प्रयास गर्नुहोस् ।

जब हामीलाई मानसिक तनाव हुन्छ अनजानमै हामी छिटो-छिटो श्वास लिदै र छोड्दै गरेका हुन्छौं र हामीले सास फेर्दा लिएको अक्सिजनको राम्रो उपयोग गरेका हुँदैनौं । विस्तारै लामो सास लिने र छोड्ने गर्दा हाम्रो फोक्सोको तलको भागमा समेत अक्सिजन पुग्छ र शरीरले अक्सिजनको उपयोग राम्रोसँग गर्न पाउँछ । फलस्वरूप, मनलाई शान्त गर्न सहयोग गर्दछ । राम्रोसँग सास लिनु र छोड्नु ज्यादै महत्वपूर्ण छ । त्यसैले सबै खाले योग एवम् ध्यान गर्ने तरिकामा सास फेर्ने तरिका सिकाइन्छ । बेलाबेलामा आफ्नो सास फेराइमा ध्यान दिने गर्नुहोस् । यदि छिटो-छिटो सास लिनु भएको छ भने विस्तारै र लामो सास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् ।

#### (२) व्यायाम (Physical exercise) :

दैनिक पन्ध्र/बीस मिनेट जति छिटो-छिटो हिंड्ने वा साइकल चढ्ने गर्दा तनाव कम गर्न सहयोग मिल्छ । त्यस्तै व्याड्मिन्टन, टेनिस, बास्केटबल, भलिबल, आदिमध्ये कुनै एक खेल खेल्ने, फूलबारी वा बगैँचामा घुम्ने वा केही समय काम गर्ने, मनपर्ने गीत/भजन, आदि सुनेर आनन्द लिने वा आफूलाई मनपर्ने कितावहरू पढ्ने गर्दा पनि तनाव कम हुन्छ ।

#### (३) सहज तथा हल्का महसुस गराउने अभ्यास (Relaxation Exercise):

शरीरलाई सहज तथा हल्का महसुस गराउने केही तरिकाहरू छन् । शरीर हल्का भएमा मन पनि शान्त हुन्छ । जब मानसिक तनाव हुन्छ त्यसको असर हाम्रो शरीरका मांसपेशीहरूमा परेको हुन्छ र यहाँ भनिएको तरिका अपनाउँदा मांसपेशीहरू रिल्याक्स हुन्छन् अर्थात् शरीर रिल्याक्स हुन्छ । ती तरिकाहरू हुन् :

(क) दुवै हात मुठी पार्ने र मुठी कस्ने । मुठी कस्सिएको अनुभव गर्ने र बिस्तारै मुठी खोल्ने । मुठी खोल्दा एक किसिमको आनन्द हुन्छ र त्यसको अनुभव गर्ने ।

(ख) यस्तैगरेर शरीरका विभिन्न भागहरू कस्ने र खुकुलो पार्ने क्रम पालैसित गर्दै जाने, जस्तै: दुवै खुट्टाका औंलाहरू, पिँडौला, तिघ्रा, पेट, छाती, हात, आदि ।

(ग) घाँटी बिस्तारै दायाँ र बायाँतर्फ २ चोटी घुमाउने । यी तरिकाहरू सम्भव भए आरामले उत्तानो परी सुतेर गर्न सकिन्छ र समय नभएमा कुर्सीमा बसेर समेत गर्न सकिन्छ ।

### **सन्तुलित आहार (Balance diet) :**

स्वास्थ्यकर जीवनका लागि हामी कस्तो खाना खान्छौं, के खान्छौं, कति खान्छौं, आदि कुराले धेरै महत्व राख्दछन् । फलफूल, सागपात, चिल्लो कम भएको दूध, दही, आदि खानु राम्रो हुन्छ । चिनी तथा नुन सकभर कम खाएको बेश । बोसो बढी भएको मासु, रातो मासु, तारेको खानेकुराहरू, क्रिम, चीज, चकलेट, आइसक्रिम, आदि कम खानु राम्रो हुने छ । त्यस्तै चुरोट, सुती आदिले स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर पार्ने हुनाले प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

### **मानसिक तनाव छ कि भनेर शङ्का गर्न सकिने केही लक्षणहरू :**

- टाउको भारी हुने वा दुख्ने, परीक्षण गराउँदा कुनै कारण भने नभेटिने ।
- राम्रो निद्रा नपर्ने ।
- शरीरका विभिन्न मांसपेशीहरू दुख्ने र बढी थकाइ लाग्ने ।
- आफ्नो काममा राम्रोसँग ध्यान दिन कठिनाइ हुने ।
- मुटुको धड्कन बढ्ने ।
- बानी, व्यवहारमा परिवर्तन जस्तै: बढी रिसाउने, रक्सी चुरोट पिउन सुरु गर्ने वा पहिलेभन्दा धेरै पिउने, आफ्नो काममा ध्यान राम्रो नदिने र आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान नदिने, आदि ।

सबभन्दा राम्रो त के कुराले मानसिक तनाव दिएको हो आफैँ खोजी गर्न सक्नु राम्रो हो । आफूले के आशा गरिएको थियो र के भइरहेछ विचार गरेमा तनावको कारण चिन्न सकिन्छ । कहिलेकाहीं मानसिक तनाव दिनसक्ने सबै कारणहरूलाई एक-एक गरेर केलाउनुपर्ने हुन्छ । त्यति गर्दा पनि समस्याको पहिचान हुन सकेन र तनाव घटाउने तरिकाहरू अपनाउँदा कम पनि भएन भने विशेषज्ञको सहयोग लिन सकिन्छ ।

# सत्र : साइकोसिसमा मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा

## साइकोसिस सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्श

साइकोसिस रोगले धेरै वर्षसम्म ग्रसित भएको भए औषधिले मात्र निको हुँदैन । बिरामी अलिअलि राम्रो हुन थालेपछि मनोसामाजिक परामर्शले सामान्य अवस्थामा फर्कन अझ मदत गर्दछ । साइकोसिसको बिरामी ठीक हुनका लागि उसको परिवार तथा समाजको पनि उत्तिकै भूमिका रहन सक्छ । त्यसैले परिवार र समुदायलाई साइकोसिसको बारेमा मनोशिक्षा दिनु अति नै आवश्यक हुन्छ ।

## परिवार र समुदायको भूमिका

- रोगका लक्षणहरू देखेर नआत्तिने बरु रोगीले भनेका कुराहरू राम्रोसँग सुनिदिने र हौसला दिने ।
- बिरामीसँग सामान्य मान्छेसँगजस्तै व्यवहार देखाउनुपर्दछ ।
- मनोसामाजिक तनाव बढाउने तत्वहरूको बारेमा खोजी गर्ने, त्यसका नकारात्मक असरहरू कम गर्ने तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्ने ।
  - बिरामीसँग वादविवाद नगर्नुहोस् । विवाद गरेर उनको सोचाइ र व्यवहारमा परिवर्तन हुँदैन, बरु भन् तनाव बढ्न सक्छ ।
  - बिरामीसँग अभिभावकले गाली, दबाव दिने खालका व्यवहार गर्नुहुँदैन भनेर सम्झाउने ।
  - शारीरिक र मानसिक यातना दिने खालका व्यवहार देखाउनु हुँदैन । बिरामीलाई बाँधेर राखेर रोग निको हुँदैन । उपचारका लागि छिटो अस्पताल जान/लैजान सम्झाउने ।
- औषधिको साथसाथै बिरामीको भावनालाई बुझेर सहयोगी व्यवहार गरिदिएमा रोग निको हुन मदत गर्दछ ।

## उत्तेजित बिरामीसँग कसरी काम गर्ने :

- शान्त भएर व्यवहार गर्ने,
- वादविवाद वा उसका बारेमा नराम्रा कुरा नगर्ने, जस्तै:
  - तँ पागल, तँ खराब,
  - परिवारका लागि बोझ,
  - बेइमान आदि ।

- यस्ता बिरामीबाट अलिकति टाढा रहन कोसिस गर्नु राम्रो हुन्छ । सम्भव भएसम्म साथी वा बिरामीको मान्छे पनि आफूसँग राख्ने ।
- बिरामीलाई ढाडस दिने, नम्र तरिकाले कुरा गर्ने र के कुराले चिन्ता गराइरहेको छ सोध्ने । तर, जवाफ दिनैपर्छ भनेर नभन्ने । यदि तपाईंका प्रश्नले भन् उत्तेजित हुन्छ भने कुरा गर्न र सल्लाह दिन रोक्ने ।
- उसको वरिपरि कुनै पनि किसिमका हतियार नराख्ने । परिवारलाई भन्ने ....
- बिरामीसँग धैर्यतापूर्वक बोल्ने
- बिरामी रिसाउनुको कारण बुझ्ने
- साइकोसिसको लक्षण बढी नै भएको बेलामा बिरामीसँग भन्दा परिवारका सदस्यलाई मनोसामाजिक शिक्षा दिने । यसका साथै, कसरी यस्ता बिरामीसँग घरमा व्यवहार गर्ने, कसरी औषधि नियमित सेवन गरेनगरेको निश्चित गर्ने, समयमा खाना र पानी पिउन सहयोग गर्ने आदिका बारेमा समेत बताइदिने ।

### शङ्का गर्ने बिरामीसँग कसरी काम गर्ने

- बिरामीले गरेका शङ्कालाई जिस्काउने तथा रमाइलो मान्ने नगर्ने,
- तिमिले सोचेको गलत हो पनि भनेर नभन्ने, विवाद नगर्ने,
- बिरामीप्रति इमान्दार रहने
  - विश्वासका लागि अनावश्यक आश्वासन नदिने,
  - बिरामीका शङ्काका कुरामा प्रतिवाद नगर्ने,
  - बिरामीलाई भन्ने : हामी बुझ्छौं, तपाईंलाई किन यस्तो भएको हो भनेर, बिरामीको भनाइ सुनिदिने मात्र गर्ने ।
  - यदि हामी जाँच गर्दछौं भने राम्रोसँग के गर्न लागेको हो र यसबाट के फाइदा हुन्छ भनेर बिरामीलाई बताइदिने ।

### **परिवार तथा समुदायलाई कसरी मनोशिक्षा कसरी दिने ?**

#### **१. मनोशिक्षाका लागि विषयवस्तुको पहिचान गर्ने**

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले समुदाय तथा परिवारलाई मनोशिक्षा प्रदान गर्नका लागि साइकोसिसका कारण, लक्षण तथा असरहरूको बारेमा जानकारी हुनु आवश्यक छ । जस्तै: समस्याबारे सेवाग्राहीमा आफ्नो सोचाइ तथा विश्वासमा बढी अडिग हुने हुन्छ, त्यसलाई चुनौती नदिने ।

मनोशिक्षाको विषयवस्तुमा आवश्यक नपरेसम्म व्यक्तिगत मान्यता, धर्म, संस्कृति आदि कुराहरू समावेश गर्नुहुँदैन । त्यस्ता विषयहरूले सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीच द्वन्द्व श्रृजना गर्न सक्दछन् ।

## २. परिवार/समुदायलाई मनोशिक्षा दिन सामग्री तयार गर्ने

विषयवस्तु पहिचान गरिसकेपछि परिवार/समुदायलाई शिक्षा दिन मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सान्दर्भिक सामग्री तयार गर्नुपर्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सैद्धान्तिक स्पष्टीकरण खोज्ने, सुपरिवेक्षकसँग सरसल्लाह गरी आवश्यक शैक्षिक सामग्री तयार गर्नुपर्छ । यो शिक्षा सैद्धान्तिक रूपले जानकारीमूलक, सही प्रमाणमा आधारित र वैज्ञानिक रूपले उपयुक्त हुनुपर्छ ।

## ३. मनोशिक्षाको सत्रका लागि योजना बनाउने

मनोशिक्षा दिनका लागि शैक्षिक सामग्री, सूचनाहरू पहिला नै तयार हुनुपर्छ । विषयअनुसार मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले किताब, तस्वीर, भिडियो आदि ल्याउन र देखाउन आवश्यक हुन्छ, किनभने मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले भनेको कुरा परिवार/ समुदायले नपत्याउन सक्छ र उनीहरूले प्रमाण खोज्न चाहन्छन् ।

## ४. परिवार/समुदायका सदस्यलाई शिक्षा दिने

मनोशिक्षा उद्देश्य के हो र त्यस दिन के के हुन गइरहेको छ भनेर मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सहभागीलाई भन्नुपर्छ । सहभागी तयार भए नभएको मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले बुझ्नुपर्छ । यदि ऊ तयार छ भने आफूले तयार गरेको कुरा सहभागीलाई भन्नुपर्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको प्रस्तुती औपचारिक हुनुपर्छ । नयाँ सूचना तथा जानकारी भनेपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सहभागीसँग थप छलफल गर्नुपर्छ । सञ्चार सीपको प्रयोग यस्तो कार्यका लागि धेरै नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

## ५. प्रभावको मूल्याङ्कन

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफूले व्यक्त गरेका जानकारी सम्बन्धमा सहभागीको अमौखिक, मौखिक र शारीरिक हाउभाउलाई अवलोकन गर्नुपर्छ । त्यस सूचना तथा जानकारीलाई सहभागीले कसरी लिएको छ भन्नेबारे सोध्नुपर्छ । कस्तो महसुस गरिरहेको छ अथवा त्यो सूचना तथा जानकारीले कततिको मदत पुऱ्याइरहेको छ, सोबारेमा सोध्नुपर्छ । साथै सहभागीलाई त्यसबारे थप सूचना तथा जानकारीहरू आवश्यक छ भने सोको बारेमा समेत बताइदिनुपर्छ । सहभागीलाई केही प्रश्न गर्ने इच्छा छ कि सोध्ने । मूल्याङ्कन अन्त्यमा मात्र होइन, पहिलो सूचना तथा जानकारी दिँदादेखि नै गर्नुपर्छ ।

# सत्र : छारेरोग : मनोसामाजिक परामर्श, समुदाय र परिवारका लागि मनोशिक्षा

छारेरोगप्रति समाजमा व्याप्त विभिन्न नकारात्मक धारणा तथा यो समस्या भएको व्यक्तिले आफूलाई बुझ्ने तरिकाका कारण उसमा विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरू जस्तै: समाजमा अरूसँग घुलमिल नहुने, लजाउने, आत्मबल कमजोर हुने हुन्छ। त्यसैले रोगप्रतिको सेवाग्राही तथा उनका परिवारका सदस्यहरूको बुझाइमा राम्रोसँग काम गर्न र माथि उल्लिखित मनोसामाजिक समस्यामा काम गर्न मनोसामाजिक परामर्श आवश्यक हुन्छ।

छारेरोगको सेवाग्राही तथा उनका परिवारका सदस्यहरूलाई मनोसामाजिक शिक्षा दिनका लागि तयार गर्दा निम्न कुरा ख्याल गर्ने र जानकारी प्रदान गर्ने :

- ◆ छारेरोग अन्य रोगजस्तै हो। यस रोगको औषधि उपचार गर्नुपर्दछ।
- ◆ यो रोग दैवीशक्ति, भूतप्रेत, बोक्सी आदिको असरले निस्कने होइन। फुक्ने, बुटी बाँध्ने, पूजा गर्ने आदि कामबाट यो रोग निको हुँदैन।
- ◆ छोप्ने क्रम रोकिएपछि पनि औषधि सेवन टुटाउनु हुँदैन र धेरै समयदेखि रोकिएको छोप्ने क्रमलाई निको भइसक्यो भनेर डाक्टरको सल्लाह नलिई औषधि सेवन गर्न रोकेमा फेरि दोहोरिन सक्छ।
- ◆ औषधिका साथसाथै निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ :
  - यस्तो रोग लागेका व्यक्तिले कुनै नशालु पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन।
  - कुनै पनि बेला र ठाउँमा रोग निस्कन सक्ने हुनाले छारेरोगका विरामीले आगो, पानी, छाँगो, भीर, उचाइ र मेशिनरी चीजदेखि सतर्क हुनुपर्दछ। सुरुको अवस्थामा यस्ता चीजदेखि टाढै रहनु बेस हुन्छ।
  - छारेरोगका विरामीले भोको बस्ने वा अनिदो बस्ने गर्नुहुँदैन र समयमा खाने, सुत्ने गर्नुपर्दछ।
- ◆ छारेरोगबाट पीडित महिलाहरूले विवाह गर्न सक्छन् र अन्य महिलाहरूसरह सामान्य जीवन बिताउन सक्छन्, तर छारेरोगको औषधि राम्रोसँग नियमित सेवन गर्नुपर्दछ। औषधि उपचार नगरे विवाह गरिदिँदा यो रोग निको हुँदैन।
- ◆ छोपेको बेलामा जुत्ता सुँघाउने र साँचो हातमा राखिदिने गर्नुहुँदैन। छारेरोगमा छोप्ने एकदेखि तीन मिनेटभन्दा बढी हुँदैन र आफैँ रोकिन्छ।
- ◆ यो रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्दैन र सँगै बस्दा, सुत्दा वा जुठो खाँदा अर्को व्यक्तिलाई कुनै असर गर्दैन।

- ◆ छोपेको बेला बिरामीको श्वास तथा बिरामीको थुक, च्याल लागे पनि यो रोग सदैव ।
- ◆ छोपेको बेलामा बिरामीको मुखमा पानी/खानेकुरा/चम्चा आदि राख्नुहुँदैन ।
- ◆ छोपेको बेला बिरामीलाई टाउको अलिक होचो पारेर सिरानी नराखी कोल्टो पारेर सुताइदिनुपर्छ । एकछिनपछि बिरामी आफैँ होसमा आउँछ । तर, होसमा नआई पटक-पटक धेरै समयसम्म छोप्ने भइरहेमा तुरुन्त अस्पतालमा लैजानुपर्दछ ।
- ◆ परिवारका सदस्यलाई यस्तो समस्यामा जिस्क्याउने, गाली गर्ने, हेप्ने, एकल्याउनेजस्ता व्यवहार हुन नदिने कुरा निश्चित गर्न सम्झाउने ।
- ◆ बिरामीलाई एकलै लामो दूरीको यात्रामा नछोड्ने, खोला वा पाखरीमा नजाने, रुखचढ्न नदिने आदि ।

### मनोसामाजिक परामर्श :

- विशेषगरेर, सेवाग्राहीको भावनालाई बुझ्ने, विश्वासको वातावरण सृजना गर्ने क्रियाकलाप गर्ने (गोपनीयता दर्शाउने र आत्मविश्वास बढाउने खालका प्रश्न तयार गरेर सत्रमा प्रयोग गर्ने ।
- सेवाग्राहीलाई यो रोगको बारेमा बुझाइ के छ, के कुराको डर छ त्यसबारे बुझेर परामर्शकर्ताले थप प्रष्ट पारिदिने ।
- छाररोगका कारण सेवाग्राहीले अनुभव गर्नुपरेका विभेद/हेलाका बारेमा पनि बिस्तारै सोध्दै त्यसको बारेमा छलफल गर्ने, सेवाग्राहीले सामना गर्ने तरिकाबारे छलफल तथा अभ्यास गराउने, उमेरअनुसारका तनाव घटाउने क्रियाकलापहरू सिकाउने र त्यसको अभ्यास नियमित गर्न हौसला दिने ।
- सेवाग्राहीले गर्न मिल्ने विभिन्न सृजनात्मक क्रियाकलापहरूको बारेमा छलफल गर्ने, अभिभावकलाई पनि कसरी सहयोगी बन्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीका भावनालाई सुदृढ गर्न आवश्यक क्रियाकलाप गर्ने ।
- औषधि उपचारमा नियमित रहनुपर्ने, समयमा सुत्ने र पर्याप्त समय सुत्ने, समयमा खाने, मन रमाउने क्रियाकलाप जस्तो: गीत सुन्ने र गाउने, नाच्ने, चित्र बनाउने, विभिन्न खेलहरूमा संलग्न हुने एवम् साथीभाइसँग अन्तरक्रिया गर्नेजस्ता क्रियाकलापका बारेमा राम्रोसँग प्रष्ट पार्ने ।
- परामर्श सत्र पटक-पटक सञ्चालन गर्ने र बिस्तारै सेवाग्राहीमा आत्मविश्वास बढेपछि र आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्ने तथा सामाना गर्ने क्षमता विकास भएपछि सत्र बन्द गर्न सकिन्छ ।

# सत्र : तनावजन्य मनोसामाजिक समस्याहरू : कन्भर्जन डिसअडर (Conversion disorder) मा मनोसामाजिक परामर्श

## Conversion Disorder को मनोसामाजिक परामर्शका विधिहरू

विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनले मानसिक रोगको वर्गीकरण (आइ.सी.डी-१०) मा उल्लेख गरेअनुसार, कन्भर्जन डिसअडर भएका व्यक्तिहरूमा, विगतको अनुभवको आफ्नो पहिचान तथा शरीरमा महसुस हुने चेतना र परिस्थितिको जानकारीको बीचमा उचित समन्वय र विश्लेषण गर्ने काममा पूरै वा आंशिक रूपमा कमी आउँदछ। सामान्यतया, समस्या भएका व्यक्तिहरूले केही निश्चित स्मृतिका कुराहरूमा मात्र बढी केन्द्रित भएर कुरा गर्ने वा शरीरको अङ्गहरूको चालमा नियन्त्रित गर्ने कोसिस गर्दछन्। कन्भर्जन डिसअडर मनोवैज्ञानिक कारणले सुरु हुन्छ भनेर बुझिन्छ भने खासगरी निश्चित आघातजन्य घटनाको अनुभव, समाधान गर्न गाह्रो भएका समस्याहरू वा सम्बन्धमा आएको समस्याले भएको देखिन्छ। कन्भर्जन शब्दले यो समस्या भएको व्यक्तिले अप्ठ्यारो घटनाको अनुभव वा समस्याले उत्पन्न गराएको नरमाइलो भावनालाई अर्द्धचेतन मनले बिस्तारै शारीरिक लक्षणमा परिवर्तन गर्दछ। त्यसैले यसलाई कन्भर्जन डिसअडर भनिएको हो। सबै खालका कन्भर्जन डिसअडरहरूको लक्षणहरू प्रायःजसो केही हप्तादेखि केही महिनाभित्रमा कम हुँदै जान्छ। खासगरी यदि यो समस्या विशेष तनावजन्य घटनाहरू(आघातका घटना) पछि उत्पन्न भएको भए बिस्तारै जब आघातको घटना सामान्य हुँदै जान्छ तब यो समस्याका लक्षणहरू पनि कम हुँदै जान्छन्। केही अवस्थामा यदि तनावजन्य आघातका घटनाहरूको असर लामो समय रहे (जस्तै: सम्बन्धमा जटिलता, धम्की, डर वा त्रासको परिस्थिति) दीर्घरोगको रूपमा पनि विकसित हुन सक्दछ। खासगरी शरीरका अङ्गहरू नचल्ने (प्यारालाइसिस) वा शरीरको निश्चित अङ्गहरूमा चेतना अनुभूति नहुने खालका लक्षणहरूमा यस्तो अवस्था आउन सक्दछ।

## Conversion Disorder सम्बन्धी मनोसामाजिक परामर्शका विधिहरू

कन्भर्जन डिसअडरमा मनोवैज्ञानिक उपचारलाई प्रभावकारी मानिन्छ, किनकि वास्तविक तनावको कारण पत्ता लगाई त्यसको समाधान गर्नु नै रोगको उपचार हो तर वास्तविक कारण पत्ता लगाउन त्यति सजिलो छैन। विरामीलाई बिस्तारै लक्षणका बारेमा प्रष्ट जानकारीहरू प्रदान गर्दै विरामीका आफन्तको सहयोगमा यसको उपचार सम्भव हुन्छ। जहिले पनि शारीरिक रोग छ कि भनेर पहिला निदान (Diagnosis) गर्नुपर्दछ। त्यसपछि, यदि कुनै शारीरिक रोगहरू छैनन् भने मात्र कन्भर्जन डिसअडरसम्बन्धी मनोसामाजिक परामर्शको उपचारमा जानु उचित हुन्छ।



- विरामीसँग विश्वासिलो सम्बन्ध विकास गरेर विस्तारै तनावको कारण खोज्दै त्यसको समाधान वा स्वस्थ तरिकाबाट समस्यासँग जुध्ने तरिकाहरूका बारेमा जानकारी दिएर परामर्श गर्न सकिन्छ ।
- विरामीलाई समस्याको बारेमा सही जानकारी दिने, कसरी विरामीको लक्षण कम गर्न सकिन्छ विस्तारै बुझाउँदै लैजानुपर्दछ । जस्तै: यो कुनै कडा रोग होइन, राम्रोसँग निको हुन्छ भनी सम्झाउनुपर्दछ । यो समस्याको बारे जति पीर, चिन्ता गर्नु त्यति नै लामो समय लक्षण रहिरहने हुन सक्दछ ।
- परिवार तथा अभिभावकलाई सम्झाउने कि छोप्दा आत्तिनु पर्दैन, यो लक्षणहरू दिमागमा कुनै त्यस्तो खराबी भएरभन्दा पनि मनको तनावले हुन्छ । किशोर-किशोरी उमेरमा साना-साना कुरामा पनि छिटो मन दुख्ने तथा तनाव बढ्ने हुन्छ । त्यसैले लक्षण देखिँदा केही समय एकलै छाडिदिने, ठीक भएपछि पानी खान दिने, नआत्तिन हौसला दिने ।
- कतिपयमा विहे गरिदिएमा यो रोग निको हुन्छ भन्ने भ्रम हुन सक्ने भएकोले विवाह गरिदिँदा यो रोग निको हुँदैन, भन् रोग वा समस्या थपिन सक्दछ भनेर परिवार तथा अभिभावकलाई बुझाउनुपर्दछ ।

### मनोसामाजिक परामर्श गर्दा सेवाग्राहीसँग गर्न सकिने प्रश्नहरूको उदाहरण

- तपाईं कहिले कोठामा त कहिले विद्यालयमा वा कहिले साथीहरूसँग कुरा गरिरहेको बेलामा पनि यस्तो छोप्ने केही समयदेखि भइरहेको रहेछ, तपाईंले कहिल्यै सोच्नु भएको छ, आफूलाई किन यस्तो भएको होला भनेर ?
- यसरी पटक-पटक बेहोस भइरहने समस्याका वावजुद पनि कसरी आफूलाई सामान्य बनाइराख्ने कोसिस गर्नुभएको छ ?
- मानिलिनुस्, तपाईंको समस्या समाधान भयो, यदि त्यसो भयो भने तपाईंले आफ्नो जीवनमा अहिले भन्दा के फरक पाउनुहुन्छ होला ?
- तपाईंले भन्नुभएजस्तै परिवर्तन ल्याउन/भेट्याउन तपाईंले के के गरिरहनु भएको हुन्छ होला ? जस्तै: घरपरिवार एवम् साथीसाथीको सम्बन्धमा...

### मास कन्भर्जन डिसअर्डरको उपचार (व्यवस्थापन)

मास कन्भर्जन डिसअर्डरको व्यवस्थापन गर्न जाने टोलीले यस्तो घटना घटेको जिल्लाको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय, शिक्षा कार्यालय, महिला तथा बालबालिका कार्यालयसँग समन्वय तथा सञ्चार गरी आफ्नो उपचार सहयोगको योजनाको बारेमा जानकारी गराउने र उनीहरूको आवश्यक समन्वय गरी सहयोग निश्चित गर्ने गर्नुपर्दछ । यसरी समन्वय गर्दा उपचार गर्न तथा उपचारका लागि बाहिरबाट जाने टोलीका सुरक्षामा सहयोग पनि पुग्दछ । विद्यालय व्यवस्थापनका सदस्य तथा शिक्षकहरूलाई पनि मास कन्भर्जनको व्यवस्थापनमा सहयोगीको रूपमा संलग्न गराउनुपर्दछ । यसले विद्यार्थी तथा शिक्षकबीच विश्वास जित्न सहज हुन्छ ।

## कन्भर्जन डिसअडर व्यवस्थापनका सामान्य सिद्धान्तहरू

### बक्स १:

- १) समस्या भएकासँग सम्भव भएसम्म सुरक्षित र गोपनीयता रहन सक्ने ठाउँमा कुरा गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- २) उनीहरूको समस्यालाई राम्रोसँग बुझ्न र सुन्न पर्याप्त समय दिनुहोस् ।
- ३) गोपनीयता कायम गर्नुहोस् ।
- ४) उनीहरूको भावनालाई बुझेर त्यसलाई सम्मान गर्ने ढङ्गले सरल र बुझ्ने भाषामा कुरा गर्न प्रयत्न गर्नुहोस् ।
- ५) सेवाग्राहीले सम्बेदनशील तथा नितान्त व्यक्तिगत कुराहरू व्यक्त गर्दा आवश्यक सम्बेदनशीलता देखाउनुहोस् (जस्तै: आत्महत्या, दुर्व्यवहारको भोगाइ आदि ) ।
- ६) अभिभावक, परिवारका सदस्य तथा शिक्षकलाई यो समस्याको उपचार गर्दा आवश्यकताअनुसार संलग्न गराउनुहोस् ।
- ७) कुनै शारीरिक रोग भए-नभएको बारेमा सधैं सचेत रहनुहोस् ।
- ८) समस्याको बारेमा सही र आवश्यक जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
- ९) समस्या भएकालाई शान्त वातावरणमा राख्ने, लक्षणप्रति अनावश्यक ध्यान कम गर्न कुरवाहरू, आफन्तहरू, समस्या भएकाबाट टाढा राख्ने (कोठाबाट बाहिर बस्न भन्ने) गर्नुहोस् ।

मास कन्भर्जनको लक्षण देखिँदा यसको व्यवस्थापन गर्ने रणनीति बनाउन विद्यालयलाई मदत गर्नका लागि तल दिइएको योजनाले सहयोग गर्दछ (स्वास्थ्य कार्यकर्ता, शिक्षक तथा मनोपरामर्शकर्ताले प्रयोग गर्ने)

- लक्षण देखिएका विद्यार्थीहरूलाई अरूबाट सकेसम्म छुट्टै राख्ने र अरू विद्यार्थीहरूलाई कुनै क्रियाकलाप गर्न दिनुका साथै कन्भर्जनको लक्षण देखिराखेको साथीलाई केहीबेरमा ठीक हुन्छ भनेर जानकारी दिने ।
- यदि प्रभावित (लक्षण देखाउने) विद्यार्थीहरू थोरै सङ्ख्यामा छन् भने उनीहरूलाई सुरक्षित कोठामा राख्ने । तर, यदि लक्षण देखिएका विद्यार्थीहरू धेरै सङ्ख्यामा भए उनीहरू जहाँ छन् त्यहीं रहन दिने, बाँकी विद्यार्थीलाई अन्य कक्षाकोठामा वा उपयुक्त ठाउँमा पठाउने । उनीहरूलाई केही क्रियाकलापमा संलग्न गराउने र उनीहरूको साथी केही समयमा ठीक हुन्छन् भनेर जानकारी गराउने ।
- लक्षण देखिराखेको बेलामा यस्ता विद्यार्थीहरूसँग एकदम कम सम्पर्कमा रहने र एकलै रहन दिने, उनीहरू लड्न वा हिँड्न लागेमा समातेर बसाउने नगर्ने ।
- आफ्नोबारेमा सरल परिचय दिनुहोस्, तपाईं किन त्यहाँ पुग्नुभएको हो, कारण बताउनुहोस्,

विद्यार्थीको समस्या र त्यसलाई कम गर्न मदत गर्नु नै तपाईंको उद्देश्य भएको बताउनुहोस् । बक्स २ मा दिइएका वाक्य बेला-बेलामा दोहोर्‍याउनुहोस् ।

- लक्षणहरूप्रति बढी चासो देखाउने, प्रतिक्रिया जनाउने काम नगर्ने र विद्यार्थीको व्यवहारप्रति कराउने, चिच्याउने काम पनि पटकै नगर्ने, यस्तो बेलामा बक्स २

मा दिइएका वाक्यहरू दोहोर्‍याइदिने, आफूलाई शान्त र धैर्य बनाइराख्ने ।

- लक्षणहरू नहटेसम्म पर्खनुहोस्, लक्षण हटेपछि उनलाई पानी र टिस्यू पेपर (वा रुमाल) दिनुहोस् ।
- शान्त रहनुहोस्, लक्षण देखाएका विद्यार्थीले अझ बढी लक्षणहरू देखाउन सक्दछन्, जस्तै: अरूलाई हिकार्उने, आफ्नो वा अरूको कपाल लुछ्ने, शरीरका विभिन्न भागहरूमा हिकार्उने आदि ।

### बक्स २ : भन्नुहोस्

“हामीले तपाईंहरूका समस्या, पीडा देखेका छौं । हामी तपाईंहरूलाई सहयोग गर्नका लागि यहा छौं । यी लक्षणहरू निको भएपछि तपाईंलाई बुझ्न र सहयोग गर्न सक्छौं । हामी तपाईंका कठिनाइलाई ध्यानपूर्वक सुन्नेछौं र यसलाई कम गर्ने सम्भावित उपायका बारेमा छलफल गर्नेछौं । हामी यहाँ तपाईंहरूलाई मदत गर्न बसेका छौं ।”

### समूहमा गरिने मनोसामाजिक सहयोग

समस्या भएका विद्यार्थीहरू, समस्या नभएका विद्यार्थीहरू, शिक्षकहरू, अभिभावक तथा समुदायका मानिसहरूलाई कन्भर्जन डिसअडरका लक्षणहरू र त्यस्तो बेलामा गर्नुपर्ने व्यवहारबारे बुझाउन जरुरी हुन्छ । यसले उपचारलाई प्रभावकारी बढाउन मदत गर्दछ ।

### कन्भर्जन डिसअडरको लक्षण देखिने विद्यार्थीहरूलाई प्रदान गर्ने मनोसामाजिक सहयोग

- यस्ता विद्यार्थीहरूलाई लक्षण नदेखिएको बेलामा उनीहरूको अनुभव र समस्याको प्रकृतिका बारेमा उनीहरूको बुझाइ तथा त्यसको कारण र सम्भावित उपायहरूका बारेमा समेत छलफल गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूले भनेका कुराहरू सच्याउने, टिप्पणी गर्ने काम नगर्ने, राम्रोसँग सुनिदिने र उनीहरूको सहयोगी भइदिने ।
- लक्षणले उनीहरूका विभिन्न पक्ष (स्वास्थ्य, पढाइ, साथीभाइ, शिक्षक,...) मा पारेका असरहरू बुझ्न र विश्लेषण गर्न कोसिस गर्ने ।
- यो समस्याको बारेमा वैज्ञानिक बुझाइबारे बताउने (मनोशिक्षाको बक्स ४ मा हेनुहोस्) । विद्यार्थीहरूले बताएको कुराहरूलाई उनीहरूको सांस्कृतिक, धार्मिक, सामाजिक परिस्थितिलाई सम्मान गर्दै सुन्ने ।

- यो समस्यालाई सरल उदाहरणसहित बुझाइदिने । यो समस्याको लक्षणमा मन तथा शरीरको अन्तरक्रियालाई कारणको रूपमा बुझाउन मद्दत गर्ने र मनको तनाव शारीरिक लक्षणको रूपमा विकास भएको हो भन्नेबारे बुझाउने ।
- आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग आफ्ना भावना तथा सोचाइहरू व्यक्त गर्नका लागि सहयोग लिन प्रोत्साहन गर्ने ।
- दैनिक गर्ने क्रियाकलापहरूलाई नियमित रूपमा गरिराख्नका लागि सम्झाउने, जस्तै: समयमा खाने, समयमा सुत्ने, सरसफाइ गर्ने, रुचिहरूलाई नियमित गर्ने, साथीभाइहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने, घर तथा विद्यालयका जिम्मेवारीहरूलाई नियमित गर्ने । एकलै बस्ने र समस्याको लक्षण तथा तनावको परिस्थितिवारे सोधिराख्ने गर्नाले रोग निको हुन मद्दत पुग्दैन, बरु लक्षणहरू अझ बढ्दै जानसक्छन् भन्ने कुराहरू बुझाउनुहोस् ।
- कन्भर्जन डिसअर्डरको लक्षणहरू केही समयका लागि आउँछ र आफैँ जान्छ, लक्षण देखिँदाखेरि सम्बन्धित व्यक्तिलाई सुरक्षित ठाउँमा एकलै राख्नुपर्दछ, किनभने धेरै मान्छेले हेर्दा, समाउँदा लक्षण भन्नु लामो समयसम्म रहने गर्दछ ।
- हल्लाको पछ्याडि नलाग्ने, त्यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा मनोपरामर्शकर्ताको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ भनी सम्झाउने ।
- चिन्ता तथा तनाव कम गर्न सामान्य खालको श्वासप्रश्वासको अभ्यास (बक्स ३) सिकाउने र त्यसलाई नियमित रूपमा अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- अर्कोपटक भेट्नुपर्नेबारे सम्झाउने र भेटको समय तय गर्ने ।

### समस्या नभएको विद्यार्थीलाई प्रदान गर्ने मनोसामाजिक सहयोग

- आफ्नो परिचय र के के का लागि आएको हो, त्यसको उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- उनीहरूका साथीहरूले देखाएका लक्षणहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूको के बुझाइ छ, त्यसबारेमा छलफल गर्ने । यो समस्याको प्रकृति, कारण, समस्याको उपचार तथा त्यसको सुधार हुने अवस्था र यो समस्या कसरी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा देखिन्छ, त्यसको बारेमा छलफल गर्ने ।
- कन्भर्जन डिसअर्डरका बारेमा जानकारी दिने (मनोशिक्षाको बक्स हेर्नुहोस्) ।
- कन्भर्जनको लक्षण भएको बेला कसरी मद्दत दिन सकिन्छ जानकारी दिने:

#### बक्स ३: श्वासप्रश्वासको अभ्यास

- १) नाकबाट विस्तारै पेटसम्म पुग्ने गरी श्वास लिनुहोस् (तीन, चार सेकेन्ड जति लगाउने)
- २) श्वासलाई १-२ सेकेन्ड सम्म रोक्ने
- ३) मुखबाट श्वासलाई विस्तारै फ्याक्ने (तीन चार सेकेन्ड लगाउने)
- ४) अर्को श्वासा लिनुभन्दा अगाडि केहि सेकेन्ड रोक्ने
- ५) अर्को पटक माथि भने जस्तै, श्वास लिने, रोक्ने र छोड्ने
- ६) यो प्रक्रियालाई केहि मिनेटसम्म नियमित गर्ने

- लक्षण देखिएको अवस्थामा सम्बन्धित व्यक्तिलाई सुरक्षित ठाउँमा एकलै राख्ने र आरामगर्ने कोठामा गएर बस्नलाई सहयोग गर्ने ।
- व्यक्तिलाई अरूले घेर्ने, समाउनेजस्ता व्यवहार गर्न नदिने ।
- लक्षणले छोडेपछि अरू बेला जस्तै सामान्य व्यवहार गर्ने, यसले प्रभावित व्यक्तिसँगै बस्दा, खेल्दा, खाँदा यो समस्याको लक्षण सधैं भन्नेबारे बताउने ।
- यस्तो लक्षण देखिने विद्यार्थीलाई जिस्काउने, गाली गर्ने, दोष लगाउने जस्ता व्यवहार नगर्ने ।
- स्वास्थ्यकर्मी तथा मनोपरामर्शकर्ताको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ भनेर सम्झाउने ।
- समस्या भएको विद्यार्थीलाई लक्षण देखिंदाखेरि कस्तो खालको मदत प्रदान गरियो भन्ने कुरा अरू विद्यार्थी, शिक्षक तथा अभिभावकहरूलाई बुझाइदिने ।
- समस्या भएका विद्यार्थीहरूलाई गरेको मनोसामाजिक सहयोगले उनीहरूको लक्षणहरू छिट्टै निको हुन मदत पुग्दछ भनेर बुझाउने ।

### शिक्षक, अभिभावक, तथा समुदायलाई प्रदान गरिने मनोसामाजिक सहयोग

- सङ्कट (अफ्ट्यारो)अवस्थामा सहयोगका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता, मनोपरामर्शकर्ताहरूलाई बोलाएकोमा धन्यवाद दिने ।
- सहभागी तथा सहजकर्ता दुवैको तर्फबाट छलफलमा आएका कुराहरूको गोपनीयता निश्चित गर्ने ।
- शिक्षक तथा अभिभावकहरूमा मास कन्भर्जनका बारेमा भएको जानकारी, सामाजिक विश्वास, स्थानीय तहमा उपलब्ध सहयोग स्रोतहरूलाई यो समस्याको उपचारमा के-के प्रयोग गरियो सो बारेमा छलफल गर्ने ।
- अभिभावकको आफ्ना बच्चाप्रतिको चासो, चिन्ताका बारेमा ध्यान

**बक्स ४ :** हामी बुझ्दछौं यो समस्याको लक्षणहरूका बारेमा तपाईंहरूका सामाजिक विश्वास । यी लक्षणहरू धेरैजसो स्थानीय मान्यतामा आधारित छन् । जस्तै: देवी-देउता रिसाएको, नराम्रो हावा लागेको, भूतप्रेत लागेको आदि । तपाईंहरूले यहाँ हुन सक्ने उपचारका विधिहरू पनि प्रयोग गरेको हुन सक्दछ, जसलाई हामी बुझ्दछौं; तर अनुसन्धान र औषधि विज्ञानको उपचारले के देखाउँदछ भने कन्भर्जन डिसअर्डर तनावका कारणले हुनेगर्दछ र यसलाई उपचार गर्ने वैज्ञानिक विधिहरू पनि आइसकेका छन्, जुन हामीले पनि प्रभावित बालबालिकामा प्रयोग गरेका छौं । जसरी हामी धेरै तनावमा भएको बेलामा टाउको दुख्ने गर्दछ, शरीर भारी हुन्छ, जीउ दुख्छ, त्यसैगरी तनावले कन्भर्जनका लक्षणहरू पनि ल्याउँदछ । त्यसैले, यसको प्रभावकारी उपचारमा हामीलाई तपाईंहरूको सहयोग आवश्यकता पर्दछ ।

दिएर सुन्ने, जस्तै: अहिलेसम्म उनीहरूले के कुरा देखिराखेका छन्, छोपेको वा बेहोस भएको अवस्थामा कसरी समस्याको व्यवस्थापन गरिराखेका छन्, उनीहरूको चिन्ता के कुरामा हो, लक्षणमा कमी ल्याउन उपयोगी हुने तरिका के-के हुन सक्छन् आदि ।

- समस्याको बारेमा सहभागीहरूको बुझाइ के छ? कस्ता लक्षणहरू उनीहरूले देखेका छन् ? लक्षण देखाएको विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न के-के कठिनाई भएको छ ? आदिका बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्ने ।
- कन्भर्जन डिसअडरका बारेमा उपलब्ध वैज्ञानिक जानकारी प्रदान गर्ने (मनोशिक्षाको बक्स ४ हेर्ने) । प्रायः देखिने लक्षणहरू र यसका सम्भावित कारणबारे बताइदिने । यसको बारेमा कुरा गर्दा सहभागीको सामाजिक विश्वास तथा संस्कृतिलाई पनि सम्मान गर्दै कुरा गर्नुहोला । (बक्स ५ मा हेर्नुहोला) ।
- प्रभावित बालबालिकालाई गरिने मनोपरामर्श सहयोग, समस्या नभएका बालबालिकालाई प्रदान गरिने मनोसामाजिक सहयोग, र शिक्षक, अभिभावक तथा समुदायका सदस्यहरूलाई गरिने मनोसामाजिक सहयोगको योजनाबारे बताउने ।
- शिक्षकलाई मनोसामाजिक सहयोग टीमलाई सघाउनलाई अनुरोध गर्ने । शिक्षक टीममा हुनाले विद्यार्थीहरूसँग विश्वास बढाउन मदत पुग्दछ तर होशियारी भने अपनाउनुपर्दछ । कहिलेकाहीं केही विद्यार्थीले शिक्षकको उपस्थितिमा आफ्ना कुराहरू नबताउने पनि हुन्छन् । शिक्षकले विशेषगरी लक्षण नभएका विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापमा व्यस्त राख्न सहयोग गर्न

#### बक्स ५: मास कन्भर्जनको व्यवस्थापनको रणनीति

- शिक्षकले स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा मनोपरामर्शकत( बाट यो समस्यालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर तालिम लिनुपर्दछ । विशेषगरेर मास कन्भर्जनका लक्षण देखिंदा विद्यालयले कसरी सम्बोधन गर्नुपर्दछ भन्नेबारेमा पनि तालिम हुन जरुरी हुन्छ ।
- मास कन्भर्जनका घटनाको आवश्यक जानकारी लिने र त्यसको विस्तृत विश्लेषण गर्ने ।
- सहयोगका लागि एउटा टोली बनाउने, शिक्षकले लक्षण भएकाहरूलाई र अरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्नेबारेमा प्रष्ट बताउने ।
- लक्षण देखाइरहेको विद्यार्थीलाई एकलै राख्ने अनि घेर्ने, समाउने र लक्षणका बारेमा कुरा गर्न नदिने ।
- अरू विद्यार्थीका चिन्ता, डर र चासोलाई अरू केही शिक्षकहरूले सुनिदिने ।
- यो समस्या के हो, कसरी विद्यालयले सम्बोधन गर्दै छ भन्नेबारे मनोशिक्षा प्रदान गर्ने ।
- प्रभावित विद्यार्थीसँग अरू विद्यार्थीसँग जस्तै सामान्य व्यवहार गर्नुहोस् ।
- विद्यालयले अरूलाई जानकारी दिनका लागि जहिले पनि एकजना शिक्षक (प्रधानाध्यापक वा अन्य) लाई तोक्ने र उक्त शिक्षकले मात्रै आवश्यकताअनुसार अन्य व्यक्ति, समुदाय र अन्य निकायलाई जानकारी दिने ।

सकदछन्, जस्तै: खेल, चित्र बनाउने, कथा, गीत आदि ।

- यो समस्यालाई व्यवस्थापन गर्ने रणनीतिबारे छलफल गर्ने, त्यसको विकास गर्ने र समस्या पर्दा उपयोग गर्ने (बक्स ५ हेर्ने) ।
- शिक्षक अभिभावक तथा समुदायका मानिसहरूलाई दिलाउने कि, कन्भर्जनको लक्षणले ज्यान लिने खालको खतरा हुँदैन, यो आफैँ विस्तारै ठीक भएर जान्छ, यो विभिन्न खालका तनावले गर्दा देखिने लक्षण हो ।
- घरमा पनि बालबालिकाले लक्षण देखाएमा अभिभावकले निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन् भन्ने जानकारी दिने :
  - लक्षण देखाएका व्यक्तिलाई यसका बारेमा छलफल गर्नुहोस् (बक्स ४ हेर्ने) ।
  - समस्या भएको व्यक्तिलाई सहयोग गर्दा के ख्याल राख्नुपर्दछ भने हामीले व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने हो, लक्षणलाई होइन । यदि लक्षण देखाएको बेलामा बढी ध्यान दिने हो भने विरामीको अवस्था भन् खराब भएर जान सकदछ । व्यक्तिलाई लक्षण हटेको बेलामा बढी ध्यान दिने, उनलाई यो कुनै ठूलो विरामी होइन भनेर हौसला दिने। अनि उनको शरीरका सबै अङ्गहरूले सामान्य रूपमा काम गरिराखेको छ, डराउनु पर्दैन भनेर जानकारी दिनु राम्रो हुन्छ । समस्या भएका बालबालिकासँग उनको समस्याका बारेमा छलफल गरी लक्षण निको हुन मदत पुग्ने आश्वासन तथा हौसला प्रदान गर्नाले समस्या भएका बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गर्न र समस्यालाई सहन मदत गर्दछ ।
  - यदि बालबालिकामा घरमा पनि कन्भर्जनको लक्षण देखिएमा आराम गर्न दिनुहोस्, यदि अरूले लक्षणप्रति खासै ध्यान नदिएमा यो आफैँ छिटो कम भएर जाने छ, त्यसैले अभिभावकलाई नआत्तिनका लागि बुझाउने ।
  - लक्षण देखिराखेको बेलामा यस्तो व्यक्तिलाई समाउने, हिंड्न नदिने, नजिक बसेर लक्षण हेर्ने वा लक्षणसँग कुरा गर्नेजस्ता काम नगर्ने, किनकि यसो गर्नाले लक्षण भन् लामो समयसम्म देखिन सकदछ ।
  - आफ्नो बच्चालाई भन्नुहोस् कि लक्षण देखिएको बेलामा उनलाई एकलै छोडिने छ र स्वास्थ्यकर्ताले नै अभिभावकलाई यसो गर्न भनेकाले गरेको हो भन्नुहोस् ।
  - लक्षण सकिएपछि बच्चाको नजिक जानुहोस् र उनलाई पानी पिउन दिनुहोस्, “ठीक भएको छ, चिन्ता गर्नुपर्दैन” भनेर हौसला दिनुहोस् ।
  - बालबालिकाको अगाडि उनले देखाएका लक्षणका बारेमा कुरा नगर्ने, यसले फेरि लक्षण आउन सहयोग गर्दछ भन्ने कुरा बुझाउने ।
  - लक्षण कम भएपछि बालबालिकालाई विरामी निको भएको छ, केहीबेर आराम गर्नु भनेर सम्झाउने ।
  - समस्या भएका बालबालिकालाई नियमित क्रियाकलापमा संलग्न हुन लगाउने ।

## बक्स ६: मनोशिक्षा

कन्भर्जन डिसअर्डरमा मनोवैज्ञानिक तनाव शारीरिक लक्षणको रूपमा देखिन्छ । यी लक्षणहरू कुनै शारीरिक रोगका कारणले देखिएको होइन । यसमा प्रायःजसो देखिने लक्षणहरू छोप्ने (बेहोस हुने), शरीरका कुनै भाग नचल्ने, कडा भएर जान्छ, कुराहरू बिसर्ने, अरूले बोलाउँदा बेवास्ता गर्ने, हिंङ्दा, उभिंदा अफ्ठ्यारो देखिने, इत्यादि । यी लक्षणहरू हेर्दाखेरि गम्भीर शारीरिक बिरामीको जस्तो देखिए पनि जीवनलाई खतरामा पार्ने खालका होइनन् । यी लक्षणहरू आफैँ केही समयमा पूर्ण रूपमा हराउने पनि हुन्छन् । यी लक्षणहरू सम्बन्धित व्यक्तिको नियन्त्रणमा हुँदैन र उनीहरूले बहाना बनाएको वा नाटक गरेको होइन । उनीहरूलाई त्यो लक्षणहरूको कुनै याद हुँदैन । हाम्रो समाजमा भएका विश्वासहरू जस्तै: बोक्सी, भूतप्रेत वा देवता रिसाएर यस्तो लक्षण देखिएको हो भन्ने विश्वासले गर्दा भन् धेरै डर र चिन्ता बढाउछ ।

लक्षण देखिएपछि/भएपछि उनीहरूमा चिन्ता हटेको हुन्छ । यो नै लक्षणको पहिलो उपलब्धि हो । त्यसैगरी समस्या भएकालाई परिवारको सदस्य तथा साथीहरूले बढी स्याहारमा ध्यान दिने र बिरामी भएको छ भन्दै सम्बन्धित कामबाट छुटकारा दिने, जसलाई लक्षणको दोस्रो उपलब्धि भनेर बुझिन्छ । त्यसैले यो लक्षणको कारणले हुने दोस्रो उपलब्धि एकभयलमवचथ नबप्ल०लाई जतिसक्दो कम गर्नलाई बुझाउनुपर्ने हुन्छ । समस्याको लक्षण देखिंदा धेरै ध्यान दिनेभन्दा पनि बिरामीलाई एकलै रहन दिने, जतिसक्दो छिटो काममा (जिम्मेवारीमा) फर्कन प्रोत्साहन गर्ने गर्नुपर्दछ । तनावलाई सहने क्षमता व्यक्तिअनुसार फरक-फरक हुन्छ । त्यसैले केही व्यक्तिले तनावको अवस्थामा अधिक लक्षणहरू देखाउन सक्छन् भने धेरैले सामान्य रूपमा सहने गर्दछन् । यी लक्षणहरू सरुवा रोगको लक्षण होइनन्, तर कहिलेकाहीं एक व्यक्तिबाट उनको नाँ जकको व्यक्तिमा लक्षण देखिएको पाइन्छ । विशेषगरी सुरुमा लक्षण देखिने व्यक्तिको सामाजिक, पारिवारिक अवस्थाजस्तै परिस्थितिको अनुभव गरेकाहरूमा यो अवस्थाको लक्षण देखिन सक्छ । यो लक्षण देखिएका व्यक्तिसँग खाना खाँदा, बस्दा, खेल्दा र समाउँदा लक्षण सार्दैन ।

- बिरामी बालबालिकालाई उपचारका लागि धेरै ठाउँहरूमा लैजाने काम नगर्ने, किनकि यसले बिरामी भन् जटिल र लामो समयसम्म रहिरहने गर्दछ । सधैं स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा मनोपरामर्शकर्तासँग सल्लाह लिएर आवश्यक थप उपचारमा जाने भनेर सुझाव दिनुहोस् ।
- लक्षण भएको किशोरीलाई विवाह गरेर यो रोग निको हुँदैन बरु भन् जटिल र लामो समयसम्म बिरामी हुने सम्भावना बढ्दछ ।
- स्थानीय धामीभाँक्रीको उपचार लिन सकिन्छ, तर पटक-पटक विभिन्न पूजा गर्नेजस्ता महङ्गा विधिले खासै यो समस्या हट्दैन, सुरुमा केही दिन निको भए पनि सम्बन्धित



व्यक्तिले महसुस गरेका समस्यामा छलफल गरेर मदत नगरेसम्म लक्षण बेलाबेलामा देखिरहन सक्छ । धामीभाँक्रीबाट उपचारको नाममा दिइने यातना वा दुर्व्यवहारबाट पनि बच्चालाई जोगाउन अभिभावक सतर्क रहनुपर्दछ ।

- लक्षण देखिएका बेलामा विद्यालयलाई जानकारी गराएर बच्चालाई केही दिन घरमा आराम लिन लगाउन सकिन्छ, तर लामो समय विद्यालय नपठाए बच्चा विद्यालय जान नै नचाहने हुनसक्छ, त्यसैले जतिसक्दो छिटो विद्यालय पठाउनु राम्रो हुन्छ ।
- यदि कन्भर्जनको लक्षण केही पटकको मनोसामाजिक परामर्शबाट सुधार नभएमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ता वा स्वास्थ्यकर्मीले सम्बन्धित बच्चालाई मानसिकरोग विशेषज्ञ तथा मनोविद्हरूको उपचार उपलब्ध भएका अस्पतालहरूमा पठाउने गर्नुपर्दछ ।

### **कन्भर्जन डिसअडर भएका व्यक्तिलाई प्रदान गर्ने मनोसामाजिक परामर्श**

उनीहरूलाई व्यक्तिगत मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रभावकारी मानिन्छ, किनकि यसले सम्बन्धित व्यक्तिलाई आफ्नो समस्याको बारेमा थाहा पाउन तथा के कारणले यस्तो लक्षण आएको हो सोबारेमा बुझ्न, समाधानको उपायहरू खोज्न र यसको प्रयोग गर्न मौका मिल्दछ ।

### **मास कन्भर्जनका बारेमा जनचेतना बढाउने**

सञ्चार माध्यमले, आम जनसमुदायहरूमा जानकारी प्रवाह गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । सही सूचना तथा जानकारीले आम जनसमुदायमा डर तथा चिन्ता कम गराउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ, तर कतिपय बेला सनसनी वा तहल्का मचाउने खालको समाचार शीर्षक तथा विषयवस्तुले आम-मानिसहरूमा डर तथा त्रास भन्नु बढाइदिन्छ । घटनाको अनावश्यक हल्ला तथा फरक-फरक सूचनाहरूले आम-मानिसहरूलाई नकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्दछ । यस्तो डरत्रासले गर्दा अर्को ठाउँका कमजोर मनस्थिति भएका व्यक्तिहरूमा छिटै प्रभाव पार्दछ । त्यसैले पत्रपत्रिका र सञ्चार संस्थाहरूले यस्ता विषयमा खबर तयार गर्ने सञ्चारकर्मीले सम्बन्धित विद्यालयको शिक्षक, मनोसामाजिक परामर्शकर्ता वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरेर वास्तविक समाचार छान्नु राम्रो हुने छ ।

### **तल दिएका जानकारीहरूले सञ्चारकर्मीलाई सहयोग पुग्ने छ**

- कन्भर्जन डिसअडरले ज्यानलाई जोखिममा पार्दैन, यसमा व्यक्तिले अनुभव गरेको तनाव शारीरिक लक्षणको रूपमा प्रकट भएको हो ।
- लक्षण देखिएको बेला उनीहरूलाई एकलै राख्नुको अर्थ, स्याहार वा उपचारमा हेला गरेको होइन, यसले लक्षण छिटो निको हुन मदत पुग्दछ ।
- लक्षण देखिएका बेला अनावश्यक ध्यान दिनाले लक्षण भन्नु लामो समयसम्म रहने गर्दछ र समस्या निको हुन लामो समय लाग्ने हुन्छ ।

- यो लक्षण देवीदेउता रिसाएर, भूतप्रेत, वायुले गर्दा हुने होइन, हाम्रो समाजमा यसका बारेमा व्यापक रूपमा विश्वास पनि गरिन्छ, जसले यो समस्याको लक्षणहरू कम हुनमा खासै सहयोग गर्दैनन् ।
- यो समस्या किशोरीहरूमा धेरै पाइन्छ, किनकि धेरै खालको तनावको अनुभव गर्ने जोखिम यो उमेरमा धेरै नै हुन्छ, यो समस्या किशोरहरूमा पनि देखिन्छ, तर कम सङ्ख्यामा पाइएको छ ।
- समस्या भएको व्यक्तिको विस्तृत विवरण सबै ठाउँमा खुलाउनु हुँदैन, यसले उक्त व्यक्तिमा भन्नु डर चिन्ता थपिदिन्छ ।
- कन्भर्जन डिसअर्डरको समस्या भएको विद्यार्थी तथा विद्यालयको अनावश्यक प्रचार तथा हल्लाले भन्नु बढी सामाजिक लाञ्छना लाग्न सक्छ ।
- यो समस्या यौन इच्छा बढेकोले हुने होइन, विवाह गरेर यो रोग निको हुने पनि होइन यसले त प्रभावित किशोरीमा अझ बढी तनाव बढ्न गई समस्या भन्नु जटील हुन सक्दछ ।
- कन्भर्जन डिसअर्डर कुनै सरुवा रोग होइन, सँगै बसेर खाँदा, एउटै बेञ्चमा बसेर पढ्दा, हात मिलाउँदा, अङ्गालो हाल्दा यो सँदैन ।

# सत्र : बालबालिकाको मनोसामाजिक समस्याहरूमा मनोसामाजिक परामर्श

बालबालिकाहरूसँग मनोपरामर्श गर्दा ठूला मानसिकहरूको मनोपरामर्शमा अपनाइने सीप तथा प्रक्रियाहरूभन्दा फरक प्रक्रियाहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ। ठूला मानसिकहरूजस्तो बालबालिकाहरूले आफ्ना मनका कुरा वा पीर, चिन्ता एवम् विचारलाई सजिलैसँग व्यक्त गर्न सक्दैनन्। त्यसैले बालबालिकाहरूसँग मनोपरामर्श गर्दा कुनै न कुनै क्रियाकलाप वा माध्यमको जरुरी पर्दछ। क्रियाकलापमार्फत बालबालिकाहरूसँग सम्बन्ध विस्तार गर्दै अप्रत्यक्ष रूपमा उनीहरूको पीडालाई व्यक्त गर्ने, अनुभव सुनाउने, समस्याको पहिचान गर्ने, समस्या र समाधानको बारेमा छलफल गर्ने एवम् भावना, व्यवहार र उनीहरूको विश्वासमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहज हुन्छ। विशेषगरी बालबालिकाहरूसँग मनोपरामर्श गर्दा निम्न क्रियाकलापलाई उपयोगी मानिन्छ।

- ❖ खेल: माटोका खेलहरू, बालुवाको खेल, जनावरहरूको साङ्केतिक खेलहरू, काल्पनिक खेलहरू, घरभित्र तथा घरबाहिर खेलिने विभिन्न खेलहरू.....।
- ❖ चित्र कोर्ने तथा रङ्ग भर्ने: स्वतन्त्रपूर्वक चित्र कोर्ने रङ्ग भर्ने तथा निर्देशित रूपमा चित्र कोर्ने, रङ्ग भर्ने, हातका औंलाहरू तथा हत्केलाको माध्यमबाट विभिन्न रङ्गहरूको प्रयोग गरी चित्र बनाउने तथा रङ्ग भर्ने।
- ❖ कथा: स्वतन्त्रपूर्वक कथा लेखन तथा वाचन, निर्देशित कथा लेखन तथा वाचन, कसैको जीवनी, प्रसिद्ध कथाहरूको बारेमा छलफल, चित्र हेरेर कथा बनाउने अभ्यास.....।
- ❖ निर्देशित कल्पनाहरू, निर्देशित कल्पनामा आधारित यात्राहरू.....।
- ❖ गीत, सङ्गीत, भूमिका निर्वाह, साङ्केतिक कार्टुन वार्तालाप.....आदि।

## सञ्चार सीप (Communication Skills)

मनोपरामर्शकर्ता शिक्षाकसँग प्रभावकारी सञ्चार सीप हुनु नितान्त आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाहरूसँग मनोपरामर्श गर्दा अमौखिक र मौखिक दुई प्रकारका सञ्चारको प्रयोग गरिन्छ। तर, मनोपरामर्श गर्दा मौखिकभन्दा अमौखिक सञ्चारलाई विशेष महत्त्व दिनुपर्दछ। किनभने बालबालिकाहरूले आफ्ना विचार, अनुभव, मनका कुराहरू बोलेरभन्दा नबोलिकन गरिने सञ्चार वा शरीरको भाषाबाट बढी व्यक्त गरिरहेका हुन्छन्। सञ्चारविद्हरूका विभिन्न अनुसन्धानले बताएअनुसार हाम्रो सञ्चारमा ८०% अमौखिक र २०% मात्र मौखिक सञ्चार हुने गर्दछ भनिन्छ।

मौखिक सञ्चार (Verbal Communication) भन्नाले बालबालिकाहरूले बोलेर तथा लेखेर व्यक्त गर्ने सञ्चारलाई बुझिन्छ भने अमौखिक सञ्चार (Non-Verbal Communication) भन्नाले शरीरले गर्ने सञ्चार बुझिन्छ, तल केही उदाहरण दिइएका छन् :

- आँखाको सम्पर्क,
- बसाइको अवस्था,
- अनुहारको भाव,
- बोलीको लय/स्तर,
- बोल्ने तरिका: ठिलो, छिटो, रोकिइ-रोकिइ वा नरोकिकन
- शरीरको हाउभाउ,
- भाषाको स्तर,
- लवाइ,
- हात-खुट्टाको चाल ।

प्रभावकारी सञ्चार सीपमा अवलोकन सीपको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैले मनोपरमर्शकर्ता शिक्षकको आँखा चिलको जस्तो (Eagle Eye) हुनुपर्दछ। मनोपरमर्शकर्ता शिक्षकले बालबालिकाहरूको व्यवहार तथा प्रत्येक क्रियाकलापहरूलाई मसिनोसँग नियाल्न सक्नुपर्दछ।

सञ्चार सीपमा सामनुभूतिजन्य सञ्चार (Empathetic Communication) लाई भन्नु महत्व दिने गरिन्छ। बालबालिकाहरूको अमौखिक तथा मौखिक सञ्चारलाई ख्याल गरी वा राम्रोसँग अवलोकन गरी उनीहरूको भावनालाई शब्दमा समेत व्यक्त गरिदिनु नै सामनुभूतिजन्य सञ्चार हो। उदाहरणका लागि, बालबालिका रोकिइ रोकिइ बोलिरहेको, बोल्दा स्वर काँपिरहेको तथा बोल्दा आखाँको सम्पर्क नभएमा वा भूईँतिर वा अन्त कतै हेरेर बोलिरहेको भएमा उनीहरूको शरीरको भाषालाई याद गरेर त्यतिबेलाको उनीहरूको भावनालाई समेत ख्याल गर्दै तिमीलाई बोल्न मन लागिरहेको छैन, भन्नुंकि नभन्नुं भइरहेको छ, तिमीले भूईँतिर हेरेर कुरा गरिरहेका छौं। तिमीलाई डर लागिरहेको हुनसक्छ। मैले तिम्रो अनुहारमा पनि तिमी डराइरहेको, अलमलमा परेको देखिरहेको छु, ..... आदि।

### **सम्बन्ध बिस्तारको सीप (Rapport Building Skill)**

बालबालिकार मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकको बीचमा विश्वासिलो सम्बन्ध विकास नभएसम्म मनोपरामर्श प्रक्रिया प्रभावकारी हुन सक्दैन। बालबालिकाहरूले आफ्ना मनका कुरा भन्दैनन्। उनीहरूले खुलेर आफ्ना अनुभवहरू राख्न सक्दैनन्। त्यसैले विश्वासिलो सम्बन्ध विकासलाई ज्यादै महत्वपूर्ण सीपको रूपमा मानिन्छ।

सम्बन्ध विस्तारमा निम्नानुसार ३ वटा पक्षलाई विशेष ध्यानमा राख्नुपर्दछ ।

- सम्मान (Respect),
- इमान्दारिता (Genuineness),
- सहानुभूति (Empathy) ।

### सम्मान (Respect)

निम्न क्रियाकलापहरूबाट सम्बन्धित बालबालिकाप्रति सम्मान व्यक्त गर्न सकिन्छ :

- मनोसामाजिक परामर्शको सत्रमा बस्नुभन्दा पहिले नै मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले सम्बन्धित विद्यार्थीको बारेमा आधारभूत जानकारीहरू लिइसक्नुपर्दछ । जस्तै: कति कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी हो, कति वर्षको हो, कति टाढादेखि आउने हो, पढाइको स्तर कस्तो छ .....आदि,
- यसको आधारमा मनोपरामर्श सत्रमा विद्यार्थीलाई नामबाट नै सम्बोधन गर्ने,
- बालबालिका जुन अवस्थामा छन्, सोही अवस्थामा स्वीकार गर्ने,
- आफैँबाट कुराकानी सुरु गर्ने,
- सुरुमा विद्यार्थीको बसाइ र हाउभाउलाई अनुसरण गरिदिने,
- सुरुमा अनौपचारिक कुराकानीबाट सत्र सुरु गर्ने : जस्तै: तिमि म कहाँ आउनु अभिसम्म के गर्दै थियौ, तिम्रो साथीहरू कति जना छन्, साथीहरूसँग प्रायःजसो के खेल खेल मनलाग्छ तिमिहरूलाई ...,
- उनीहरूका कुरालाई विनाटीकाटिप्पणी ध्यान दिएर सुनिदिने,
- धेरै सुन्ने, कम बोल्ने, छलफल कुराकानी मात्रै भन्दापनि बालबालिकाको उमेर सुहाउँदो क्रियाकलाप, जस्तै: खेल, कथा, चित्र आदिको माध्यमबाट उनीहरूले मनको कुरा व्यक्त गर्न सक्ने अनुकूल वातवरण बनाइदिने,
- गरिएको प्रतिवद्धता पूरा गर्ने,
- गोपनीयता कायम गर्ने, गोपनीयताको बारेमा विद्यार्थीलाई विश्वस्त पार्ने,
- बालबालिकाको स्तरअनुसारको भाषा तथा मनका कुराहरू भन्न सहज हुने खालका खुला प्रश्नहरू गरिदिने.....आदि ।

### इमान्दारिता (Genuineness)

निम्न व्यवहारहरूबाट बालबालिकामा मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षकले मलाई सहयोग गर्छन्, सर वा मिससँग मैले मेरा समस्याहरू भन्न हुन्छ भन्ने भावनाको विकास गराउन सहयोगी हुन्छन्:

- सधैं विद्यार्थीको समस्यामा सहयोगी बन्ने,
- मनोपरामर्शी विद्यार्थीलाई समस्याका बारेमा जान्न र बुझ्नका लागि सहयोग गर्न आफू सधैं तयार रहेको अनुभूति गराउने,
- दिइएको समय र ठाउँमा इमान्दारिता देखाउने,
- भुटो कुरा कहिल्यै नबोल्ने, तथ्यगत जानाकारीहरू मात्र दिने,
- भुटो बहाना र भुटो आश्वासन कहिल्यै नदिने ।

## ■ समानुभूति (Empathy)

- बालबालिकाको भावना पहिचान गरी बुझी भावनालाई शब्दमा व्यक्त गरिदिनु पर्दछ । जस्तै: तिमीलाई दुःख लागिरहेको छ, तिम्रो अनुहार पनि दुःखी देखिन्छ., तिमी निकै अफयारोमा रहेछौ, तिम्रो कुरा सुन्दा मलाई पनि गाह्रो भएको छ ।
- जस्तोसुकै खालका भावनाहरू रिस, आक्रोस, डर, रुवाइ .....आदिलाई स्वीकार गर्ने, नरोक्ने, धैर्यताकासाथ सुनिदिने तथा भावनालाई फर्काइदिने ।
- शरीरको भाषालाई पनि राम्रोसँग नियालेर जस्ताको तस्तो भनिदिने गर्नुपर्दछ । जस्तै: विद्यार्थीलाई पसिना आइरहेको छ, भने मैले तिमी थोकेको जस्तो देखिरहेको छु, तिमीलाई पसिना आइरहेको छ, पानी खान्छौ, पसिना पुस्छौ भनेर पानी तथा टिस्यू पेपर वा रुमाल दिन सकिन्छ । त्यस्तै, बस्न अफयारो मानिरहेको भएमा सजिलोसँग बस, अलिक यता बस भनेर सजिलो गरी बस्न भन्न सकिन्छ । बस्दा एकै तहको हुनुपर्दछ भने विद्यार्थीपट्टि ढल्किएर उनीहरूकै उचाइअनुसार आफ्नो बसाइलाई मिलाउने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

## बालबालिकासँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा प्रश्न गर्ने कला (Questioning Skills)

बालबालिकाहरूलाई प्रश्न गर्दा ठूला मानिसहरूलाई गर्नेजस्तो प्रश्न गर्नु राम्रो मानिदैन । उनीहरूलाई धेरै प्रश्न गर्नु पनि हुँदैन । प्रश्नको प्रयोग पनि आवश्यक हुन सक्छ, किनकि बालबालिकाहरूका कतिपय अनुभवहरू प्रश्नको माध्यमबाट पनि थाहा पाउन सकिन्छ । तर, प्रश्नको प्रयोग गर्दा विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ । सामान्यतया मनोपरामर्शमा बन्द र खुला प्रश्नको प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

## बन्द प्रश्न (Close Question)

हो वा होइन उत्तर आउने प्रश्नहरू बन्द प्रश्न हुन् । जस्तै:

- तिमी कति वर्ष भयौ ?
- तिमीलाई स्कूल मनपर्छ ?
- तिमीलाई आफ्ना साथीहरू मनपर्छ .....आदि

बन्द प्रश्नबाट आवश्यक जानकारी लिन सकिन्छ । तर, बन्द प्रश्नको प्रयोग गर्दा बालबालिकाहरूले आफूलाई भन्न मनलागेका कुरा भन्न सक्दैनन् । उनीहरूले सर/मिसले अर्को प्रश्न सोध्नुहोला र भनौंला भनेर कुरिरहेका पनि हुन सक्छन् । मनोपरामर्शमा तथ्य जानकारी चाहिँदा बन्द प्रश्न गर्न सकिन्छ । तर धेरैजसो खुला रूपमा बालबालिकाहरूले आफ्ना मनका कुरा सजिलोसँग भन्न सक्नु भन्ने उद्देश्य राखिने हुँदा बन्द प्रश्नको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिइँदैन ।

## खुला प्रश्न (Open Question)

खुला प्रश्नले बालबालिकाहरूलाई मनका कुरा भन्न स्वतन्त्रता प्रदान गर्दछ, सजिलो बनाइदिन्छ । जस्तै:

- के तिमी मलाई तिम्रो परिवारको बारेमा भन्न सक्छौ ?
- तिमिले हिजोआज कस्तो लागि रहेको छ, भन्न सक्छौ ?
- तिम्रो स्कूलको बारेमा तिमी मलाई केही बताउन सक्छौ ?
- तिमिले कक्षामा गणितको समस्या बुझ्न गाह्रो हुन्छ भन्थौ त्यतिबेला तिमिले कस्तो महसूस हुन्छ, यदि तिमिले अप्ठ्यारो हुँदैन भने मलाई भन्न सक्छौ ?
- साथीभाइ राम्रो लाग्छ भन्थौ, साथीभाइको के कुरा राम्रो लाग्छ तिमिले, भन्न मिल्छ.....? आदि ।

## कुनबेला बन्द र कुनबेला खुला प्रश्न गर्ने ?

सत्रको सुरुमा, तथ्य जानकारी चाहिएमा एवम् सुरुमा बालबालिकालाई खुल्ले समय लाग्ने हुँदा बन्द प्रश्नसँग खुला प्रश्नलाई सम्बन्धित गराउँदै अगाडि बढ्न सकिन्छ । जब विद्यार्थीको समस्या खोतल्नु पर्ने हुन्छ, भावना व्यक्त गर्न मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ, अनि उनीहरूको मनको कुरा, अनुभव, विचार खुल्लेसँग भन्न मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा खुला प्रश्नको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

## प्रश्न गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू :-

- धेरै प्रश्न नगर्ने,
- एउटा प्रश्नको उत्तर आएपछि मात्र अर्को प्रश्न गर्ने,
- किन भन्ने प्रश्न भरसक नगर्ने,
- प्रश्नमा सरल भाषाको प्रयोग गर्ने,
- उनीहरूलाई चोट पुग्ने खालका प्रश्न नगर्ने, जस्तै: तिमिले स्कूल आउनभन्दा घर बस्न रमाइलो लाग्छ, हामी ? तिमिले किन बदमासी गरेको ?
- आफ्नो जिज्ञासा मेटाउनका लागि मात्रै प्रश्न नगर्ने,
- मूल्याङ्कन गर्ने खालका प्रश्न नगर्ने, जस्तै : तिमिले गणित सर राम्रो लाग्छ कि नेपाली ?
- दबाव दिने, दोष लगाउने तथा नियन्त्रण गर्ने खालका प्रश्न गर्नुहुँदैन । जस्तै: तिमिले गल्ती गरेका छैनौ भनेर मलाई सावित गरेर देखाउन सक्छौ ? तिमिले नगरेको भए यो गल्ती कसले गर्नु होला त ?
- नबोल्ने विद्यार्थीकोहरूमा हाउभाउ वा शरीरको भाषामा विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ भने, जुन विषयमा विद्यार्थी आकर्षित छन् त्यही विषयबाट छलफल सुरु गर्ने गर्नुपर्दछ ।

## वाक्यांशको प्रयोग (Use of Statement)

वाक्यांशको प्रयोगलाई बालबालिकाहरूसँग गरिने मनोपरामर्शमा विशेष उपयोगी मानिन्छ । वाक्यांशको प्रयोगले बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको आफ्नो अनुभव भन्नु अनुमति दिइन्छ । उदाहरणका लागि बालबालिकाहरूको रिसाउने तथा जिद्दी गर्ने समस्या छ र यस बारेमा छलफल गर्नु छ भने प्रश्न भन्दा वाक्यांशको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै: यदि म रिसाउँ भने ठूलो स्वरले बोल्छु । यो वाक्यांशले बालबालिकालाई उनीहरूको आफ्नो रिसको बारेमा भन्नु अनुमति दिन्छ । म मात्र नभएर सर, मिस पनि रिसाउनु हुँदोरहेछ, रिसाउनु अनौठो कुरा होइन रहेछ भन्ने कुरा बुझ्न यस्ता वाक्यांशले मदत गर्दछ । किनभने कतिपय बालबालिकाहरूले रिसाउनु, रुनु, डराउनु नराम्रो बानी हो भनेर बुझिरहेका पनि हुन सक्छन् । वाक्यांशको प्रयोग विशेषगरी बालबालिकालाई उनीहरूको भावना, विचार तथा क्षमता अभिव्यक्त गर्नमा मदत गर्नमा प्रयोग गरिन्छ भने उनीहरूको आफ्नै व्यवहार वा त्यसको परिणामप्रति सचेत गराउन पनि वाक्यांशको प्रयोगलाई राम्रो मानिन्छ ।

केही उदाहरणहरू :

- मलाई राती टोइलेट जान डर लाग्यो भने ठूलो स्वरले गीत गाउदै जान्थे ।
- यदि म तिमी भएको भए डराउँथे होला, आत्तिन्थे होला, के गरूँ के नगरौँ भएर म त केही पनि गर्न सक्दैनथेँ होला । (कुनै निश्चित परिस्थितिमा जस्तै: कतै जाँदा एकलै भएको बेला, काम विगारेर सर/मिस वा बाबु/आमाले गाली गरेको बेला, जति पढ्दा, जति घोक्दा पनि नआएमा... आदि परिस्थितिको बारेमा विद्यार्थीले तपाईंसँग भन्दै गर्दाको अवस्थामा)
- साच्चैँ तिमीलाई तिमीले चाहेअनुसारको आफूलाई मनपर्ने साथी पाउन गाह्रो भएको छ ।
- पाँच , ६ कक्षा पढ्दासम्म मलाई नेपाली राम्रो आउँदैनथ्यो, त्यसैले मलाई नेपाली पिरियड नआइदिए पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो ।
- मैले देखेको छु, मलाई थाहा छ, फुर्सद पायो कि तिमीलाई चित्र बनाउन मन लाग्छ , मलाई पनि फुर्सद पायो कि फुटबल खेल्न मन लाग्थ्यो ।
- शायद म भएको भए.....गर्भे होला ।
- शायद तिमी अब.....गछौँ होला ।
- मलाई अचम्म लागिरहेको .....अब तिमीले के गछौँ होला .....कसरी गछौँ होला ।



यसरी आफू सानो छँदा आफ्ना भावनात्मक अनुभवहरू, आफ्ना राम्रा अनुभवहरूलाई वाक्यांशको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। उनीहरूले के गरिरहेका छन् त्यही कुरा जस्ताको तस्तो भनिदिएर उनीहरूलाई आफ्नो व्यवहारप्रति सचेत गराउन पनि वाक्यांशको प्रयोग राम्रो मानिन्छ।

### सक्रियतापूर्वक सुन्ने सीप (Active listening skill)

बालबालिकाहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गर्दा सक्रियतापूर्वक सुन्नु नितान्त जरुरी हुन्छ। सक्रियतापूर्वक सुन्न मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकमा निम्न सीपहरू हुनु नितान्त जरुरी हुन्छ:

### क) हौसला दिने सीप (Encouraging Skill)

बालबालिकाका कुराहरूलाई ध्यान दिएर सुन्ने क्रममा उनीहरूलाई थप कुरा भन्न प्रोत्साहन गर्नु आवश्यक छ। कुरा गर्ने क्रममा चासो राखेर सुनिदिने, उनीहरूलाई हेरेर कुरा गर्ने, नाम सम्बोधन गरेर बोलाउने, अनि बीचबीचमा अँ.. अँ.....त्यसपछि .....अनि के भयो ? आदि शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

### ख) स्पष्ट पार्ने (Clarification)

विद्यार्थीले आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्ने क्रममा उनीहरूले भन्न खोजेको कुरा स्पष्ट भइरहेको हुँदैन। तसर्थ, स्पष्ट नभएको कुरालाई पुनः सोधेर स्पष्ट हुने प्रयास गर्नुपर्दछ।

उदाहरणका लागि,

- मलाई साथी मन पर्दैन भनेर विद्यार्थीले भनेमा साथी मन पर्दैन भन्नाले तिमिले कुनै निश्चित साथी मन नपर्ने हो कि सबै साथी ?
- मलाई चौथो पिरियड मन पर्दैन— चौथो पिरियड मन पर्दैन भन्थौ, तिमिले सधैं चौथो पिरियड मन पर्दैन कि कहिलेकाहीं ?

यसरी विद्यार्थीले आफ्ना भावना तथा अनुभवहरू भन्ने क्रममा दिक्क, वाक्क, डर, चिन्ता, नरमाइलो, आदि शब्दावलीको प्रयोग गरिरहेका हुन सक्छन्। यस्ता भनाइभित्र धेरै अनुभवहरू लुकिरहेका हुन्छन्। त्यसैले यस्ता वाक्यांश वा भनाइहरूलाई खोतलेर प्रष्टसँग बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्दछ।

### ग) आशय फर्काइदिने (paraphrasing)

बालबालिकाहरूले व्यक्त गरेका विचार, अनुभव भावनालाई उनीहरूले भनेका मुख्य अंशलाई नछुटाइकन दोहोर्‍याइदिने गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा आफूलाई उनीहरूको कुरा सही तरिकाले बुझेको नबुझेको यकिन गर्न र उनीहरूलाई पनि मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकले आफ्नो कुरा ध्यान दिएर सही रूपमा सुनिरहेको छ भनेर विश्वास दिलाउन मदत पुग्दछ ।

उदाहरण:

विद्यार्थी : मेरो बाबा, ममी सधैं काममा मात्रै व्यस्त हुन्छन् । मेरो बाबा घरमा भन्दा धेरै बाहिरै बस्नुहुन्छ । ममी पनि अफिसमा काम गर्नुहुन्छ । घरको काम गर्नसमेत ममीले अर्को मान्छेलाई लगाउनुहुन्छ ।

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षक: य... भन्नाले तिम्रो बाबा, ममी धेरै व्यस्त हुनुहुन्छ, उहाँहरूसँग तिम्रा लागि धेरै समय छैन वा तिम्री बाबा, ममीसँग पर्याप्त समय बिताउन पाउँदैनौं हो, मैले तिम्रा कुरा सही बुझेको हो ?

### घ) भावना फर्काउने (Reflection of Emotions or Feelings)

बालबालिकाहरूको शारीरिक भाषा (अमौखिक सञ्चार) तथा मौखिक रूपमा पनि उनीहरूले व्यक्त गरेका कुराहरूलाई ध्यानमा राखी त्यतिबेला नै उनीहरूलाई कस्तो लागि रहेको होला, कस्तो महसुस गरिरहेको होला भन्ने कुरालाई ख्याल गरी उनीहरूको भावनालाई व्यक्त गरिदिनुपर्दछ । मनोपरामर्शमा भावना फर्काउनुलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण मानिन्छ । भावना फर्काउनाले मनोपरामर्श विद्यार्थीलाई आफ्ना मनका कुराहरू भन्न सहज पनि हुन्छ भने मनोपरामर्शकर्ता शिक्षकसँग उनीहरूको विश्वास पनि बढेर आउँछ ।

उदाहरण :

- विद्यार्थी: हरेक दिन गृहकार्य गरिसकेपछि म खेलन जाउँ है ममी भनेर सोध्छु, तर ममीले मलाई कहिल्यै पनि खेलन जान दिनुहुन्न । बाहिर नजा मात्रै भन्नुहुन्छ ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षक: तिम्रीलाई दुःख लागिरहेको छ वा तिम्रीलाई त्यो कुराले रिस उठिरहेको छ, हो ?
- विद्यार्थी: भुनँ कि नभनुँ गरी रोकिइ रोकिइ बोलिरहेको छ, आँखाको सम्पर्क पनि छैन भने,
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ता शिक्षक: तिम्रीलाई मसँग कुराकानी गर्दा अप्ठ्यारो लागिरहेको, भनु कि नभनु भइरहेको छ । तिम्रो अनुहारमा पनि मैले त्यो अलमल देखिरहेको छु ।
- यदि रोएको भएमा :-तिम्रीलाई गान्नो भएको छ । रुन आइराखेको छ, । तिम्रो आँखामा मैले आँसु देखेको छु । तिम्रो समस्या सुन्दा मलाई पनि अप्ठ्यारो लागिरहेको छ ।
- यदि रिसाएको भएमा :- तिम्रीलाई रिस उठी राखेको छ, तिम्रीलाई त्यो कुरा संभ्रन पनि मन लागेको छैन ।

- डराएको भएमा :- तिमीलाई डर लागिरहेको छ, । तिम्रो स्वर काँपीरहेको छ । तिम्रो अनुहार पनि डराइरहेको छ ।

उनीहरूको भावनालाई बन्द गर्न वा रोकन दबाव दिनुहुँदैन । जतिसक्दो मनको पीडा, भावनालाई व्यक्त गर्न सहज बनाइदिनुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा सान्त्वना दिनुहुँदैन । त्यसैले रुन आइरहेको बेलामा, रिसाइरहेको बेलामा नरोउ भन्नुहुँदैन, रुन दिनुपर्दछ, रिसाउन दिनुपर्दछ । उनीहरू तपाईंसँग रिसाएका होइनन्, तपाईंसँग दुःख लागेर रोएका होइनन् । मनोपरामर्शकर्ता शिक्षक त विद्यार्थीको भावना व्यक्त गर्न मदत गर्ने व्यक्ति हो, त्यसैले यस्ता भावनालाई धैर्यताकासाथ समय दिएर त्यसलाई सामान्य बनाउन र विस्तारै त्यसले विद्यार्थीमा तथा अरूमा पर्ने असरहरू केलाएर हेर्न मदत गर्न सकिन्छ । असल मनोपरामर्शकर्ताले अरूको भावनालाई सम्मानकासाथ समय दिएर मदत गर्दछन् ।

### ड) सारांश गर्ने (Summarization)

विद्यार्थीसँग मनोसामाजिक परामर्श गर्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सत्रको अन्त्यमा हामीले के के गयौं, के के विषयमा छलफल गयौं भनेर सेवाग्राही विद्यार्थीलाई सझाउँदै गर्नुपर्दछ । छलफल गर्दा कुराकानीको विषयवस्तु, विद्यार्थीले देखाएका प्रतिक्रियाहरू, बुझाइहरू पनि भनिदिनुपर्दछ । अवलोकन गरेका राम्रा पक्षहरूको बारेमा सकारात्मक पृष्ठपोषण दिनुपर्दछ । उदाहरणका लागि, तिम्रो निर्धक्कसँग आफ्नो अनुभव भन्ने तरिका मलाई राम्रो लाग्यो । यस्तो अप्ठ्यारोमा पनि तिमी स्कूल गइरहेको र आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिइरहेको देख्दा खुसी लाग्यो.....आदि ।

सारांश गर्दा त्यो भेट विद्यार्थीलाई कस्तो लागिरहेको छ सोध्नुपर्दछ । आफूलाई ऊसँग बसेर कुरा गर्दा र उसलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी लागेको कुरासमेत व्यक्त गर्नुपर्दछ । अर्को भेटको बारेमा तथा समय र स्थानको बारेमा समेत छलफल गर्नुपर्दछ ।

सक्रियतापूर्वक बालबालिकाका भावना सुन्दै गर्दा सुरुमा तथा बीचबीचमा आवश्यकताअनुसार गोपनीयता (Confidentiality) को बारेमा पनि उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुपर्दछ ।

# सत्र: विपत्जन्य अवस्था अनुभव गरेका बालबालिकाका लागि प्राथमिक मनोसामाजिक सहयोग

## बालबालिकाहरूमा देखिने प्रतिक्रियाहरू

डराउने, आत्तिने, खाना खान नमान्ने, सुत्न डराउने, सपनामा तर्सने, ठूला मासिहरूसँग टाँसिइरहने, दुःखी हुने, अब के हुन्छ भनेर डराइराख्ने, आत्तिनेजस्ता प्रतिक्रियाहरू देखिन सक्छन् । अभिभावकमा डर, त्रास बढी देखेमा बालबालिकाहरू अझ बढी नै प्रभावित हुन सक्दछन्, जस्तै: एकलै टोलाएर बस्ने, छटपटी वा चकचकपना बढ्ने, केही काममा पनि ध्यान दिन नसक्ने हुन सक्दछन् । उनीहरू आफ्नो बस्ने घर, पढ्ने किताब तथा कपीहरू नहुँदा अझ बढी अचम्मित र अन्योलपना देखिन्छ ।

## विद्यालयमा के गर्दा विद्यार्थीहरूलाई छिटो सामान्य हुन मदत पुग्दछ:

- विद्यार्थीहरूसँग विद्यालय खुलेपनि उनीहरूको डर, त्रास, अप्ठ्यारा अनुभवहरूलाई पनि छलफल गर्ने र सुनिदिनाले उनीहरूको मनको डर, त्रास कम हुन मदत गर्दछ ।
- शिक्षकहरूले पनि आफ्नो मनको डर, त्रासबारे एकआपसमा कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ । मनमा यस्ता कुराहरू लुकाएर आफूलाई बलियो बनाउने व्यवहार त्यति प्रभावकारी हुँदैन ।
- महाभूकम्पपछि विद्यालयहरू खुलेपनि कम्तीमा पनि दुईहप्ताजति धेरैजसो मनोरञ्जनका क्रियाकलापमा समय दिनु राम्रो हुन्छ । चित्र बनाउने, रङ लगाउने, माटो वा बालुवामा विभिन्न आकृतिहरू कोर्न दिनेजस्ता क्रियाकलापले बालबालिकाहरूको मनको डर तथा त्रास कम भएर जान मदत गर्दछ । विद्यालयमा रमाइलो हुने खालका क्रियाकलाप गराउनु असाध्य महत्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई समूहमा राखेर विभिन्न खेल, समूह छलफल, जोखिमबाट बच्ने तरिकाहरूबारे छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- शिक्षकहरूले विद्यालयमा कहाँ कहाँ सुरक्षित ठाउँहरू छन्, त्यसबारेमा विद्यार्थी तथा सबै शिक्षकहरूलाई जानकारी गराउनु राम्रो हुन्छ । कक्षामा रहँदा फेरि भूकम्प आएमा शिक्षकले कसरी विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित स्थानमा जान मदत गर्नेछन् भन्नेबारे राम्रो जानकारी दिनुपर्दछ । ठूला कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पनि यस्तो अवस्थामा नेता छानेर सुरक्षित व्यवहारबारे जानकारी गराउने र कसरी अरू साथीहरू, सानाकक्षाका विद्यार्थीहरूलाई मदत गर्नेबारे तयारी छलफल हुनु जरुरी हुन्छ ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको सरसफाइलगायत कक्षाकोठामा अध्ययन अध्यापनका सामग्रीहरू मिलाएर राख्ने काममा सक्रिय बनाउने ।

- विद्यालयमा सफा पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने, शिक्षक आफैले र विद्यार्थीहरूलाई प्रशस्त पानी पिउन भन्ने । पानीले शरीरमा स्फूर्ति ल्याउने र अन्य शारीरिक समस्या हुनबाट पनि बचाउँदछ ।
- अभिभावकले आफ्ना बालबालिकाहरूसँग पनि कुरा गर्ने, उनीहरूलाई सम्झाउने, नआत्तिनलाई भन्ने र डर वा अन्य अफ्यारो भएमा अभिभावकलाई भन्नलाई हौसला दिनुपर्दछ, भने अभिभावकले पनि आफ्ना बच्चाहरूलाई समय दिनुपर्दछ, उनीहरूलाई तनाव कम हुने क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउनुपर्दछ ।

### सामान्यतया ठूला विपत्तिपछि बालबालिकाहरूमा

डराउने, आत्तिने, दुःखी हुने, खाना खान भगडा गर्ने, छटपटी हुने, काममा ध्यान दिन नसक्ने, जतिखेर पनि डर लागिरहने, फेरि भूकम्प जान्छ कि भनेर बढी नै चिन्ता तथा पीर लागिरहने, सानोसानो कुरा जस्तै: कम्पन वा हल्लिएको (अन्य कारण) ले गर्दा पनि एकदम धेरै नै डर लागेर आउने, आत्तिने, भाग्न मनलाग्ने हुन्छ । कतिपयलाई काममा ध्यान दिन निककै अफ्यारो परेको हुन सक्दछ । मनमा अफ्यारो महसुस हुने, के गरौं के गरौं भन्ने, जस्तो: छटपटी बढी हुने, अत्यधिक थकान महसुस हुने, काममा जाँगर नलाग्ने आदि पनि हुन्छ ।

### के गर्दा मदत मिल्दछ:

- समूहमा वा परिवारमा सदस्यहरूसँगै बस्ने, एकआपसमा आफ्नो अनुभव सुनाउने र कसरी सहन सकेको छ त्यसबारेमा कुराकानी गर्ने । यस्तो बेलामा आफूले अनुभव गरेको डर, अफ्यारो अनुभवबारे विश्वासिला मान्छेहरूसँग कुरा गर्दा पनि हल्का महसुस हुन्छ ।
- विपत्तिको घटनापछि पनि आफूसँग के के कुराहरू रहेका छन् त्यसबारे कुरा गर्ने । यो विपत्तिले हामीलाई सिकाएको पाठबारे छलफल गर्ने गर्नु राम्रो मानिन्छ ।
- आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप जस्तै: सफा सुगन्ध रहने, समयमा खाना खाने, समयमा सुत्ने, पूजापाठमा समय दिने, आफ्नो काम तथा व्यवसायमा फर्कने आदि गर्न थाल्नु जरुरी हुन्छ । यसले मनको घाउ तथा पीडा सामान्य हुन मदत पुऱ्याउँछ ।

### थाहा पाउनुपर्ने कुराहरू:

- विपत्तजन्य घटनाले गर्दा उत्पन्न लक्षणहरू स्वभाविक प्रतिक्रियाहरू हुन् । विस्तारै यस्ता लक्षणहरू आफै कम भएर जान थाल्दछ । त्यसैले, मलाई के भएको होला, मानसिक विरामी पो हुन लागेको हो कि भन्नेजस्ता अन्योल पनि कतिपय प्रभावित व्यक्तिहरूमा भेटिन्छ । यतिखेर आफू सम्हालिएर दैनिक जीवनका कामकाजमा फर्कनु नै माथिका अनुभवहरूलाई सामान्य गराउने महत्वपूर्ण तरिका हो ।
- यो अवस्थामा मनोसमाजिक मनोपरामर्श दिइहाल्नु जरुरी हुँदैन, आफै सामान्य अवस्थामा फर्कनसक्ने धेरैको क्षमता हुन्छ ।

- कसै-कसैमा Acute stress reaction तनावको अत्यधिक प्रतिक्रिया देखिन पनि सक्छ । यस्तो अवस्थामा पहिलेको भन्दा धेरै नै फरक व्यवहार देखिनसक्छ । व्यक्तिले देखाउने यी प्रतिक्रियाहरू तथा व्यवहारहरू महाभूकम्प जाँदाको बेलाको जत्तिकै वा त्योभन्दा पनि बढ्दै गएको अनुभव भएमा अनुभवी मनोपरामर्शकर्ता, चिकित्सा मनोविद् तथा मनोचिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नु राम्रो हुन्छ ।

### बालबालिकासँग आघातको असर कमगराउन गर्न सकिनेक्रियाकलापहरू

- ❖ खेल: माटोका खेलहरू, बालुवाको खेल, जनावरहरूको साङ्केतिक खेलहरू, काल्पनिक खेलहरू, घरभित्र तथा घरबाहिर खेलिने विभिन्न खेलहरू.....।
- ❖ चित्र कोर्ने तथा रङ भर्ने: स्वतन्त्रपूर्वक चित्र कोर्ने, रङ भर्ने तथा निर्देशित रूपमा चित्र कोर्ने, रङ भर्ने, हातका औंलाहरू तथा हत्केलाको माध्यमबाट विभिन्न रङहरूको प्रयोग गरी चित्र बनाउने तथा रङ भर्ने ।
- ❖ कथा: स्वतन्त्रपूर्वक कथा लेखन तथा वाचन, निर्देशित कथा लेखन तथा वाचन, कसैको जीवनी, प्रसिद्ध कथाहरूको बारेमा छलफल, चित्र हेरेर कथा बनाउने अभ्यास.....।
- ❖ निर्देशित कल्पनाहरू, निर्देशित कल्पनामा आधारित यात्राहरू.....।
- ❖ गीत, सङ्गीत, भूमिका निर्वाह , साङ्केतिक कार्टुन वार्तालाप.....आदि ।

### रिसको बेलुनको अभ्यास

- सबै बालबालिकालाई एक एक वटा बेलुन दिने,
- सबैलाई गोलो घेरामा बसाउने, र सहजसँग बस्न लगाउने,
- बिस्तारै लामो श्वास नाकबाट लिएर मुखबाट फाल्न भन्ने, यो अभ्यास तीन पटक गर्न भन्ने,
- अब परामर्शकर्ताले सबैलाई आँखाचिम्लेर उनीहरूसबैले अनुभव गरेको रिसको क्षण सम्झनलाई सहयोग गर्ने बढीमा ३० सेकेण्डमा,
- अब सबैलाई अघि दिएको बेलुनलाई जोडजोडले फुक्न लगाउने । बेलुन ठूलो भएपछि त्यसलाई धागोले बाँध्न लगाउने,
- सबैलाई साइन पेन वा मार्कर पेन दिने र अघिको बेलुनमा रिसलाई जनाउने कुनै पनि चित्र बनाउन भन्ने । सबैले चित्र कोरिसकेपछि अब बेलुन हातमा लिएर उठ्न लगाउने,
- सबैको बेलुन आकाशतिर उडाउन भन्ने र सबैले हावामा उडेको बेलुनलाई जति सक्थो धेरै फुटाउन कोसिस गर्न भन्नोस् । यसो गर्दा उनीहरू खुसीले उफ्रने, हाँस्ने र रमाउने देखिन्छ ।
- सबैको बेलुन फुटेपछि सबैलाई गोलोघेरामा उभिन भन्नुहोस् र सोध्नुहोस् - यो खेल कस्तो लाग्यो ? उनीहरूको रिस अहिले कस्तो छ ?

### स्वतन्त्रपूर्वक चित्र कोर र रङ भर

- बालबालिकाहरूलाई स्वतन्त्रपूर्वक चित्र कोर्न भन्नुहोस् र रङ भर्न लगाउनुहोस् ।
- अनि चित्रको बारेमा भन्ने अवसर दिनहोस् ।

- चित्रको माध्यमबाट उनीहरूको भावनालाई, मनको पीडा, खुल्लुलीलाई व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- अहिलेको विपद्लाई उनीहरूले कसरी अनुभव गरिरहेका छन्, उनीहरूको मन कस्तो छ त्यसबारेमा भन्ने अवसर दिनुहोस् । विपद्को तथ्यको बारेमा (कोरोना भाइरस, सङ्क्रमणको जोखिम, सुरक्षित रहने उपायहरू र उपचार) को बारेमा प्रष्टसँग बुझाइदिनुहोस् ।
- त्यसपछि, सुरक्षित स्कूल तथा सुरक्षित घरको बारेमा चित्र कोर्न र रङ भर्न लगाउनहोस् ।
- अनुभव भन्ने अवसर दिनुहोस् ।
- विद्यालयलाई सुक्षित राख्न के के गर्न सकिन्छ होला ? हामी घरमा पनि सुरक्षित रहन के के गर्नुपर्छ होला? सँगसँगै, कस्तो ठाउँलाई सुरक्षित ठाउँ मान्न सकिन्छ ? के गन्यो भने सुरक्षित हुन सकिन्छ ? आदिका बारेमा पनि बुझाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

### भावना रङ्ग्याउने अभ्यास

- बालबालिकाहरूलाई आफ्नो कम्मर भन्दा माथिको तस्वीर बनाउन भन्नुहोस् ।
- तस्वीर बनाउन लगाउनुभन्दा पहिले कसरी र कस्तो तस्वीर बनाउने भन्ने कुरा आफ्नै तस्वीर बनाएर देखाउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- तस्वीर बनाइसकेपछि हामी रिसाउँदा, डराउँदा, आत्तिंदा, उदास हुँदा, दिक्क मान्दा, इर्ष्या गर्दा, उत्साहित हुँदा, अनि खुसी हुँदा हाम्रो अनुहारको रङ कस्तो हुन्छ होला भनेर छलफल गर्दै भावना र अनुहारको रङको बारेमा निम्नानुसार प्रष्ट पारिदिनुहोस् :
  - रिसाउँदा - रातो
  - दिक्क मान्दा - निलो
  - धेरै दुःखीहुँदा - कालो
  - उदास हुँदा - खैरो
  - इर्ष्यालु हुँदा - हरियो
  - एकलो महसुस हुँदा - खरानी
  - उत्साहित हुँदा - सुन्ताल
  - खुसी हुँदा - पहेँलो
- त्यसपछि हिजोआज तिमी हामीलाई कस्तो लागि रहेको रहेछ त हाम्रो शरीरलाई रङ भरेर हेरौं है त भनेर, उनीहरूको भावनासँग सम्बन्धित गराउँदै शरीरमा रङ भर्न मदत गर्नुहोस् ।
- उनीहरूसँग छलफल गर्दै आफ्नो शरीरमा पनि रङ भर्नुहोस् ।
- विपद् वा अप्ठ्यारो समयको बेलामा डराउनु, आत्तिनु, पीर लाग्नु, दिक्क लाग्नु, आदि कुरा स्वभाविक हुन्, यो कुनै नराम्रो र अनौठो कुरा होइन, सबैलाई हुन्छ भनेर बुझाउनुहोस् ।
- तर सधैं भयो भने यसले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्दछ भन्ने कुरा पनि बुझाइदिनुहोस् ।

- यस्तो अवस्थामा हाम्रो मनलाई स्वस्थ राख्न के के क्रियाकलापहरू गर्न सकिएला भनेर पनि छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ ।

### अभिभावकलाई मनोशिक्षा (Psycho Education to Parents)

अभिभावकहरूलाई मनोशिक्षा दिदाँ उनीहरूको दुःख, पीडा, तनाव एवम् उनीहरूको प्रयासलाई पनि सुनिदिनुका साथै उनीहरूका छोराछोरीको समस्याप्रति आफू पनि चिन्तित रहेको भावना व्यक्त गर्दै सहयोगका लागि तयार रहेको कुरा बुझाउनुपर्दछ। सुरुमा उनीहरूका अनुभवहरू सुन्दै मनोशिक्षा दिनुपर्दछ।

- ❖ आफ्ना छोराछोरीलाई सामान्य समय तालिका/सामान्य क्रियाकलापहरूमा फर्कन मदत गर्ने । जसका लागि,
  - पहिले जति पटक र जुन समयमा खाने चलन थियो त्यही समयमा खाना खाने तथा खुवाउने वातावरण मिलाउने,
  - सुत्ने बानीमा पनि पहिलेको बानी र समयानुरूपको वातावरण सिर्जना गर्न मदत गर्ने,
  - त्यसैगरी खाजा खाने समय, खेल खेल्ने समय र खेल्ने साथी पहिलेअनुरूप नै बनाउन प्रयत्न गर्ने,
  - साना बालबालिकाहरूमा दूध खुवाउने समय/पटक, उनीहरूसँग बिताउने समय, खेल्ने, हाँस्ने बानी जे थियो त्यहीअनुरूप बनाउन प्रयत्न गर्ने ।
- ❖ शरीरलाई तताउने खलाका खेल खेलन प्रोत्साहित गर्ने, आफू पनि सँगै बसेर खेल्ने खेलाउने । जस्तै: डोरी, रिङ्ग, ....., हिंड्ने, दौडने ..... आदि ।
- ❖ बिहान, बेलुका साँझको समय पारेर आफ्नो वरिपरिको गाउँ वा टोलमा छोराछोरीलाई सँगै लिएर घुम्ने र वरिपरिको वातावरणसँग परिचित गराउने । जस्तै: खेत रोपेको .... सूर्य उदाएको..... , मकै पाकेको ....., तारा लागेको....., फूल फुलेका..... , मानसिहरू नयाँ घर बनाउँदबनाउँदै गरेको ....., साना बालबालिकाहरू चौरमा खेल्दै गरेका..... , आदि । यी दृश्यहरू देख्दा बालबालिकाहरूलाई संसार, मान्छेको जीवन निरन्तर छ, सामान्य हुँदै छ भन्ने भावनाको विकास हुनमा मदत गर्दछ ।
- ❖ हरेक दिन बेलुका परिवारका सबैजना एकै ठाउँमा बस्ने प्रत्येक सदस्यले दिनभरि गरेका राम्रा कुराहरू तथा आफ्ना-आफ्ना रमाइला र राम्रा अनुभवहरू भन्ने अभ्यास गर्ने । जस्तै:
  - राम्रो खेल वा मनपर्ने खेलका कुरा,
  - खेतीपातीका कुरा हुन सक्छ,
  - साथीले गरेको सहयोगको बारेमा हुन सक्छ,
  - आफूले अरूलाई गरेको सहयोग पनि हुन सक्छ,
  - मिठो खाना..... आदि ।



- ❖ छोराछोरीले बारम्बार क्षति भएको घर वा आफन्तजनको याद गरिरहेमा – भत्किएको घरको राम्रो कुरा, घरमा बिताएको रमाइलो क्षण, याद आउने कुरा तथा गुमाएको आफन्तजनको राम्रो गुण, याद आउने कुरामा बिताएको रमाइलो क्षणको बारेमा छलफल गर्ने । तस्वीर बनाउन लगाउने, धर्म परम्पराअनुसार तस्वीरमा फूलमाला चढाउने, बत्ती वा मैन बत्ती बाल्न लगाउने नमस्कार गर्न लगाउने, यस्तो क्रम केही दिनसम्म गराउन सकिन्छ ।
- ❖ घरको एउटा शान्त कुनामा हरेक दिन उठेपछि बत्ती वा मैन बत्ती बाल्न लगाउने, बत्तीको अगाडि बस्न लगाउने, आफू पनि सँगै बस्ने र हात जोडेर आवाज नै निकालेर आजको नयाँ दिनलाई स्वागत छ, आजको दिन पनि रमाइलोसँग बित्ने छ भनेर भन्न लगाउने अभ्यासलाई राम्रो मानिन्छ ।
- ❖ पीर, चिन्ता: रिस तनावाको बारेमा छलफल गर्ने । यो स्वभाविक कुरा हो, सबैलाई हुन्छ भनेर बक्नुको प्रयास गर्नुहोस् । यसरी बुझाउँदा आफ्ना अनुभव पनि जोड्न मिल्छ । रिसाउनु, पीर गर्नु, चिन्ता गर्नुको परिणामको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । जिज्ञासालाई चित्त बुझ्दो तरिकाले उत्तर दिने प्रयास गर्ने गर्नुहोस् । नजानेको कुरा, भुटो उत्तर दिने प्रयास नगर्नुहोस् ।
- ❖ छोराछोरीको व्यवहार र त्यसको परिणाम, त्यस्तो व्यवहारले उनीहरू स्वयम् र बाबुआमालाई पार्ने असर, उनीहरूबाट बाबु आमाले गर्ने अपेक्षाको बारेमा प्रष्टसँग बुझाउने प्रयास गर्नुहोस् । व्यवहारको सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै खालका परिणामको बारेमा बुझाउनुहोस् ।
- ❖ सँगै बस्ने, माया गर्ने, उनीहरूका कुरा सुनिदिने, खेल्ने तथा सानो भए पनि राम्रो काम गर्दा तत्काल पुर्नबल प्रदान गर्ने/प्रशंसा गर्ने एवम् पुरस्कारको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- ❖ उनीहरूबाट अपेक्षा गरेअनुसार नमूना व्यवहार देखाउने र त्यहीअनुसार आफूले उनीहरूको कस्तो बानी हेर्न चाहेको हो त्यो कुरा प्रष्टसँग बुझाइ दिने गर्नुहोस् ।
- ❖ अरू बालबालिकाहरूसँग नकारात्मक रूपमा तुलना नगर्ने ।
- ❖ उनीहरू रिसाइरहेको बेलामा, जिद्दी गरिरहेको बेलामा सँगसगै वादविवाद नगर्ने, गाली नगर्ने, सँगै नरिसाउने । शान्त भएपछि मलाई तिमि यस्तै शान्त भएको, हाँसेर कुरा गरेको मनपर्छ भनेर उनीहरूको कुरा सुनिदिने, कुनै कुराको माग गरिरहेको भएमा त्यो कुराको आवश्यकताको बारेमा छलफल गरी मागेको कुरा दिने ।

# सत्र : रक्सी तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श

## प्रारम्भिक चरण (चरण १)

सम्बन्ध विस्तार र मद्दपान गर्ने बानी बारेमा जानकारी

### पहिलो सत्रको ढाँचा

#### अभिवादन र गोपनीयता

- सुरुमा विरामीलाई अभिवादन गर्ने र गोपनीयताको बारेमा छलफल गर्ने गरिन्छ।
- विरामीले दिएको जानकारीलाई गोपनीयता कायम राख्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ।
- उनीहरूले हामीलाई व्यक्तिगत अथवा भावनात्मक कुराकानी गरेका हुन्छन्।

### कस्ता प्रश्नहरू प्रभावकारी हुन्छन् ?

मनोसामाजिक परामर्शका लागि महत्वपूर्ण भनेको यस्तो लत बसेको व्यक्तिलाई यसको नसाबाट कसरी टाढा राख्न सकिन्छ भन्ने खालको विश्लेषण गर्न, उपयुक्त जानकारी लिन सकिने खालका प्रश्नहरू बनाएर प्रयोग गर्नु जरुरी हुन्छ।

- सबैभन्दा पहिला विरामीसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नु आवश्यक हुन्छ, जसले गर्दा दुई जनाबीचको विश्वास विकास भएपछि काम गर्न सजिलो हुन्छ।
  - विरामीलाई उपलब्ध गराइएको समयमा इमान्दार रहने र त्यही समयमा भेट्ने प्रयास गर्नुपर्दछ।
  - विरामीको कुरा राम्रोसँग ध्यान दिएर सुन्नुपर्दछ।
- यसका लागि प्रश्न गर्न सकिन्छ, जस्तै: भगडा गर्दाखेरि सम्बन्ध राम्रो हुन्छ भनेर तपाईंले कसरी सिक्नुभयो ? मनमा डर लाग्दा के के गरौंजस्तो लाग्छ यहाँलाई ?
- निद्रा नलाग्दा मनमा के हुन्छ, भन्न मिल्छ ?
- अरू प्रश्नहरूको उदाहरण
  - तपाईंको समस्या समाधान भयो भने तपाईंलाई के फरक हुन्थ्यो होला।
  - तपाईंको जीवनलाई तपाईंले अझ योभन्दा पनि खराब बनाउनु पर्थ्यो भने के के गर्नुपर्दछ होला ?
  - तपाईं मलाई भन्न सक्नुहुन्छ, मानिलिउँ रक्सी तपाईंको मुखसम्म पुग्यो, तपाईंले के गर्नुहुन्छ ?
  - मलाई जान्न मन लाग्यो, एउटा प्रश्न फेरि गर्छु है त .....रक्सी तपाईंको मुखसम्म कसरी पुग्छ होला ? तपाईंले त्यसका लागि के के गर्नुहुन्छ होला ?

- तपाईंले के गन्यो भने रक्सी मात्रै तपाईंको जीवनको महत्वपूर्ण साथी (परिवारभन्दा पनि महत्वपूर्ण) हुन्छ होला?
- रक्सी खाएर तनाव घट्छ भन्ने कहिले र कसरी थाहा पाउनुभयो ?
- त्यसो हो भने किन सबै मानिसले यसको प्रयोग नगरेको होला ?
- को को यसमा सम्मिलित छन्, पत्ता लगाउने ।
- यदि पारिवारिक कारण हो भने परिवारका सदस्यहरूसँग कुरा गरेर सुल्झाउन प्रयास गर्ने ।
- परिवारका सदस्यलाई पनि सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

### अन्य लेखाजोखाका प्रश्नहरू

- तपाईं बढीजसो कुन मद्यपान गर्नुहुन्छ ?
- कहाँ बसेर पिउनुहुन्छ ?
- एकलै पनि पिउनुहुन्छ कि साथीभाइसँग बसेर ?
- एकदमै लाग्ने/मात्ने गरी कतिको पिउनुहुन्छ ? कति समयको अन्तरालमा ?
- कति वर्षको उमेरदेखि तपाईंले पिउन सुरु गर्नुभयो ?
- कहिल्यै रक्सी छोड्ने प्रयास गर्नुभएको छ ? त्यतिबेला के भयो ?

### परिवर्तन हुन चाहने कुराकानी (Change Talk) र परिवर्तन हुन नचाहने कुराकानी (Sustain Talk)

- समस्यामा भएका व्यक्तिले परिवर्तनका बारेमा सकारात्मक धारणा र कुराहरू गर्दैछन् भने उनीहरूको भनाइलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसलाई “परिवर्तन हुन चाहने कुराकानी (Change Talk) भनिन्छ ।
- समस्यामा भएका व्यक्तिले मद्यपानकै बारेमा सकारात्मक कुराहरू गर्दैछन् र परिवर्तन हुने लक्षण देखाउँदैनन् भने त्यस्ता खालका परिवर्तन हुन नचाहने कुराहरूलाई निरुत्साहन गर्नुहोस् । यसलाई “परिवर्तन हुन नचाहने कुराकानी (Sustain Talk) भनिन्छ ।

### परिवर्तन हुन चाहने कुराकानी

- समस्यामा भएका व्यक्तिले गर्ने कुराकानीमा परिवर्तन हुने खालका कुराहरू कुन हुन् ? पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

जस्तै: म मद्यपान पूरै छोड्न चाहन्छु वा कम गर्न चाहन्छु ।

म मेरा छोराछोरीका लागि भए पनि मद्यपान कम गर्न वा छोड्न चाहन्छु ।

यदि मैले मेरो कृषि व्यवसायलाई निरन्तरता दिनु छ भने मैले मद्यपान खाने बानीमा परिवर्तन ल्याउनैपर्छ ।

- हामीले यस्ता खालका परिवर्तनका कुराहरूलाई प्रोत्साहन दिँदा यी कुराहरूको समर्थन गरिरहेका हुन्छौं ।

जस्तै: “धेरै राम्रो !”

### परिवर्तन हुन नचाहने कुराकानी

- समस्यामा भएका व्यक्तिले गर्ने कुराकानीमा परिवर्तन हुन नचाहने कुराहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् ।

जस्तै: म मद्यपान छोड्न चाहन्छु ।

मलाई मद्यपान खान अति मनपर्छ । छोड्न त सक्दिनहोलाजस्तो लाग्छ ।

मेरो घर वा काम गर्ने ठाउँमा यति धेरै समस्याहरू छन् कि, ती समस्याहरू समाधान नभएसम्म त म मद्यपान छोड्नै सक्दिन ।

साथीभाइको जमघटमा यसो अलिअलि नपिई हुँदैन ।

### सेवाग्राहीले परिवर्तन हुन चाहने खालको कुराकानी नआए निकाल्नुपर्छ

- धेरै पटक सेवाग्राही आफैले परिवर्तन हुन चाहने खालको कुराकानी गर्दैनन् ।
- यस्तो बेलामा हामी आफैले कुराकानी निकाल्नुपर्छ । यसका लागि धेरै तरिकाहरू छन् ।
- पिउँदाका फाँदा र बेफाइदाका बारेमा सोध्नुहोस् । यसका लागि सीधै खुला प्रश्नहरू सोधेर निकाल्ने ।

जस्तै: हामीले तपाईंको मद्यपान पिउनेबारेमा छलफल गर्दछौं, तर यो पिउँदा तपाईंलाई के कुरा राम्रो लाग्छ ? तपाईंलाई मद्यपान पिउँदाको सकारात्मक कुरा के हो ? सेवाग्राहीले केही कुरा भनिसकेपछि -त्यस्तै मद्यपानको बारेमा के कुरा नराम्रो लाग्छ ? वा त्यसको नकारात्मक कुरा के हो ?

क्रमश...

- पहिला सेवाग्राहीको मद्यपान पिउने बानीको बारेमा राम्रो पक्षको कुरा गर्छौं ।
- त्यसपछि उसले हालै निरन्तर पिउने बानीको बेफाइदाको बारे सोध्छौं ।
- अन्त्यमा सेवाग्राहीलाई तुलना गर्न लगाउँछौं ।

जस्तै:

-तपाईंले पिउने बानी परिवर्तन (रोक्ने वा कम गर्ने) गर्दा के फाइदा हुन्छजस्तो लाग्छ ? तपाईंले पिउने बानी परिवर्तन (रोक्ने वा कम गर्ने) गर्दा केही बेफाइदा हुन्छजस्तो लाग्छ ?

-तपाईंले पिउने बानी परिवर्तन (रोक्ने) गर्दा नकारात्मक परिणाम के होला ?

-तपाईंले अहिले जसरी नै पछिसम्म पनि मद्यपान नै पिइरहँदाको नकारात्मक परिणाम के होला ?

अभै पनि परिवर्तन हुने खालको कुराकानी नआएमा उसको जीवनको केही क्षेत्रका बारेमा कुराकानी गर्न सक्छौं ।

जस्तै:

**स्वास्थ्य:**मद्यपान गर्दा कहिल्यै तपाईंको स्वास्थ्यमा समस्या आएको छ जुन कुरा हामीले अहिलेसम्म कुराकानी गरेका छैनौं ?

**आर्थिक:**मद्यपान गर्नाले कहिल्यै तपाईंलाई आर्थिक भार परेको छ ?

**सम्बन्ध:**मद्यपान गर्नाले कहिल्यै तपाईंका आफन्तहरूसँगको सम्बन्धमा समस्या आएको छ ?

**सम्भने शक्ति:**मद्यपान गर्नाले कहिल्यै तपाईंले हिजोको कुरा आज बिसर्नेजस्तो समस्या आएको छ ?

**कानून:**मद्यपान गर्नाले कहिल्यै तपाईंलाई पुलिसले समात्ने वा अन्य केही कानुनी झमेलामा पर्नु भएको छ?

- मनोसामाजिक सहयोगका क्रममा हामीले अपनाउने कतिपय शैली, प्रवृत्ति वा अभिव्यक्तिले समस्यामा भएका व्यक्तिलाई परिवर्तन हुन नचाहने कुराहरू गर्न प्रोत्साहित गरिरहेको हुन्छ । **जस्तै:**
  - समस्यामा भएका व्यक्तिमा आत्मग्लानि र हीनताको भाव जगाउने : तपाईंको घरमा श्रीमती हुनुहुन्छ, दुईजना फूलजस्ता केटाकेटी छन्, तपाईंले यसरी मातेर हिँड्दा उनीहरूलाई कस्तो गाह्रो हुन्छ होला, याद गर्नु भएको छ ?
  - समस्यामा भएका व्यक्तिलाई बोल्नै नदिने, आफ्ना कुरा मात्र सुन्न लगाउने : तपाईं धेरै बहाना नबनाउनुस् न । मैले कतिपटक भनँ मद्यपान छोड्नुस् भनेर ।
  - समस्यामा भएका व्यक्तिले परिवर्तन हुन नचाहने कुराहरू गरिरहेका बेला उनीहरूसँग वादविवाद गर्नु र उनीहरू गलत छन् भनेर प्रमाणित नगर्नुहोस् ।
  - यस्तो खालको वादविवादले समस्यामा भएका व्यक्तिलाई भन् परिवर्तन हुन नचाहने बनाउँछ र आफ्ना कुराप्रति भन् अडिग बनाउँछ ।
  - बरु परिवर्तन विरोधी कुराहरूबाट उम्किन नदिने केही उपायहरू खोज्नुहोस् :
- समस्यामा भएका व्यक्तिको कुरामा ध्यान दिई उनीहरूकै कुरा दोहोर्‍याउनुले पनि कहिलेकाहीं फाइदा हुन सक्छ । जस्तै:

समस्यामा भएका व्यक्ति : यो मद्यपानको कुरा गर्दागर्दा मलाई त वाक्कदिक्क लागिसक्यो ।  
स्वास्थ्यकर्मी : हम्म... तपाईंलाई दिक्कै लागि सक्यो है ?

समस्यामा भएका व्यक्ति : त्यही भन्या । अनि, आजकल त यो कुराको एउटा टुङ्गो नै लगाइदिउँजस्तो लागिसक्या छ ।

## समस्यामा भएका व्यक्तिबाट प्रतिबद्धता र व्यवहार परिवर्तन गर्न उत्प्रेरणा (Motivation of Change)

- समस्यामा भएका व्यक्तिको उत्प्रेरणाको तह जुनसुकै भएता पनि, हाम्रो मुख्य काम हो:
  १. समस्यामा भएका व्यक्तिलाई परिवर्तनका लागि सहयोग गर्नु ।
  २. त्यो परिवर्तनलाई वास्तविकतामा ढाल्नु र निरन्तरता दिन सँगै काम गर्नु ।
    - समस्यामा भएका व्यक्तिले भित्रैदेखि आफूलाई परिवर्तन गर्न केन्द्रित वा विशिष्ट योजनाको कदम चाल्न प्रतिबद्धता लिन सहयोग गर्नुपर्दछ ।
    - मुख्य प्रश्न (यही शब्दहरू नै भन्नुपर्दैन) : परिवर्तनका लागि प्रतिबद्धता लिन तपाईं तयार हुनुहुन्छ ?

## माथिकाक्रियाकलापको सारांश गर्ने

सेवाग्राही र उनको आफन्त (भएको खण्डमा) लाई भेटमा भएका र उनले गरेका प्रयासहरूका कुराको संक्षेपीकरण, पूर्ण अवलोकन र निरन्तरता दिँदै सत्र समापन गर्नुहोस् । जस्तै:

- हामी पहिलो पटक भेट्दा तपाईंले मद्यपान किन गर्नुभएको हो भन्नेबारेमा छलफल गर्नुपर्ने । त्यतिबेला तपाईंको जीवनमा के के कुराहरू भइरहेको थियो र ती कुराहरूले के के असर पारिरहेको थियो ?
  - सत्रको दौरानमा तपाईंले मद्यपान छोड्न वा नियन्त्रण गर्न तपाईंलाई मदत गरेका कुराहरू के के हुन् भनिदिनुहुन्छ ?
  - यदि फेरि पनि पिउन मन लाग्यो भने के गर्नुहुन्छ वा त्यो अवस्था कसरी बहिष्कार गर्नुहुन्छ ?
- नोट:** मद्यपान वा लागूपदार्थको लतमा गरिने परामर्श पटकपटक गर्नुपर्ने हुन्छ ।

# सत्र : समानुभूतिपूर्ण सञ्चार (Empathic Communication)

समानुभूतिपूर्ण सञ्चार भनेको एउटा त्यस्तो अवस्था हो, जसमा मनोसामाजिक परामर्शका सीप तथा प्रवृत्तिको संयोजन रहेको हुन्छ। समस्या/अवस्थाको राम्रोसँग ज्ञान भएपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफूले बुझेको कुरा सेवाग्राहीको पीडालाई बुझेर त्यस बुझाइलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

यसो गर्दा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले आफूलाई सेवाग्राहीको स्थानमा राखेर सेवाग्राहीको भावनालाई बुझेको कुरा प्रतिबिम्बित गर्नुपर्दछ। अर्को अर्थमा भन्ने हो भने, संसारलाई हेर्ने अरूको दृष्टिकोणलाई बुझ्दै उसका भावना तथा संवेगहरू र त्यसबाट आएका परिणामहरूलाई स्वीकारोक्तिकासाथ प्रतिबिम्बित गर्नु हो। समानुभूतिअन्तर्गत सेवाग्राहीका कुरालाई राम्रोसँग सुन्ने त्यसको भाव वा चिन्तालाई बुझ्ने र यो बुझाइ ऊसँग सञ्चार गर्ने गरिन्छ, जसको सही प्रयोगले गर्दा सेवाग्राहीलाई अनुभूति प्रदान गर्न सकिन्छ। यसरी समानुभूति प्रदान गर्दा सेवाग्राहीले व्यक्त गरेको संवेगात्मक शब्द/भाव तथा त्यो संवेग वा भावना उत्पन्न गराउने व्यवहार वा अनुभव समेटिनुपर्दछ। अर्थात् कारणसहितको भावना तथा संवेगात्मक अनुभव हुनुपर्दछ।

## उदाहरण :

अनुभव .....(भावना)..... किनकि .....(कारण).....

- तपाईंलाई दिक्क लागिरहेको छ, किनकि हाम्रा पाठ्यक्रमहरू छिटो-छिटो गइरहेको छ।
- मैले बुझेअनुसार, तपाईंलाई साँच्चै दुःख लागिरहेको छ, किनकि तपाईं आफ्नो श्रीमतीलाई गुमाउँदै हुनुहुन्छ।

“तपाईं (सेवाग्राहीले व्यक्त गरेको संवेगात्मक शब्द/भाव ) .....देखिनु हुन्छ, .....मैले सही बुझेको छु तपाईंको भावना।

सेवाग्राही - “त्यो घटनामा मैले आफन्त गुमाउनु पर्थो। म सोच्छु ..... (रोकिएर) मुटु फुलेर आउँछ। मेरो आफन्त नै किन ?”

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता - “तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ, किनभने तपाईं आफन्तहरू गुमाउनु भएको छ। अथवा “आफन्तहरूलाई गुमाउनु परेको कारणले तपाईं निकै दुःखी हुनुहुन्छ”

## समानुभूतिपूर्ण सञ्चार (Empathic Communication)

### समानुभूतिपूर्ण सञ्चारका १० बाधाहरू :

१. *सल्लाह दिनु* : अर्को व्यक्तिलाई तपाईंको विचारमा उनले के गर्नुपर्छ भनी भन्नु,  
“मेरो विचारमा तपाईंले अब त्यो घर छाडी अन्तै बस्न बेस हुन्छ ।”
२. *विश्लेषण गर्नु* : सेवाग्राहीको व्यवहारको अर्थ निकाल्नु वा मूल्याङ्कन गर्नु,  
“मेरो विचारमा तपाईंले आफ्नी पहिलेको श्रीमतीलाई रिस गरिराख्नु भएको छ, किनकि, वास्तवमा तपाईं आफ्नो पारपाचुके भएको कुरामा दिक्क हुनुहुन्छ ।”
३. *कथा भन्नु* : उनको कुराबाट आफ्नो अनुभवतिर ध्यानकेन्द्रित गराउनु,  
“मलाई थाहा छ तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, किनकि यसले मलाई त्यो बेलाको सम्झना गरायो जब म.....”
४. *सहानुभूति* : सेवाग्राहीलाई विचरा भन्ने महसुस गर्न वा अरूले विचरा भन्दा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो भनी भन्नु ।” अहो, विचरा....तपाईंलाई देखेर दुःख लाग्यो ।” “कठै ! विचरालाई कसैलाई नपरेको आपत् आइलागेछ, यस्तो त शत्रुलाई पनि नपरोस् ।”
५. *ढाढस दिनु र सम्झाउनु* : सेवाग्राहीलाई सुधार आउनेछ भनी उनलाई “राम्रो महसुस” गराउन खोज्नु,  
“तपाईं अहिले पो दुखी हुनुहुन्छ, तर मलाई थाहा छ तपाईं विस्तारै ठीक/राम्रो महसुस गर्नुहुने छ ।” यसले सेवाग्राहीलाई भन गाह्रो अनुभव गराउँदछ ।
६. *बन्द गर्नु* : उनका अनुभूतिहरूलाई महत्व नदिएर उसलाई अर्कै दिशामा मोड्न खोज्नु “आफूलाई दुखी बनाउन छोड ।” वा “त्यस्तो महसुस गर्नुपर्ने कुनै कारण नै छैन ।”
७. *सच्याउनु* : अवस्थाको बारेमा उनलाई तपाईंको आफ्नो विचार वा विश्वास दिनु,  
“एकछिन पख्नुस्, मैले त्यसो त भनेकै छैन” वा “तपाईं यी कुराहरू ठीकसँग सम्झनु हुन्नरहेछ,”
८. *केरकार गर्नु* : उनको व्यवहार परिवर्तन गर्न वा बुझ्न प्रश्नहरू गर्नु,  
“यो कहिले सुरु भयो ?” वा “तपाईंले त्यसो गर्ने निर्णय किन गर्नुभयो ? ” वा “तपाईंलाई के भएको थियो र त्यस्तो गर्नुभएको नि? ”
९. *सहमति देखाउनु* : सेवाग्राहीले अरू व्यक्तिको बारेमा बनाएको रायमा सहमत हुनु,  
“तपाईंले के भन्नुभएको मैले बुझें, तपाईंको दाजुजस्तो निकम्मा मान्छे त मैले आजसम्म देखेको छैन ।”
१०. *बढाइचढाइ गर्नु* वा *दाँज्नु* : उनलाई विश्वस्त पार्न खोज्नु, जस्तै: सेवाग्राहीलाई जे जति भयो परामर्शकर्ताले त्योभन्दा बढी भोग्नुभएको थियो ।

“ तपाईंलाई यो नराम्रो भयोजस्तो लाग्छ ? म यस्तो परिस्थितिमा हुँदा मलाई के भएको थियो, तपाईं त्यो सन्तुहोस् ।”



यी तरिकाहरू वास्तवमा सेवाग्राहीसँग सम्पर्क बनाउनका लागि गरिने अपरिपक्व प्रयासहरू हुन् । प्रायः मानिसहरू आफूले उत्तर दिने मनसायले अरूलाई सुन्छन् । जब अर्को व्यक्ति बोल्छ, हामी तलका चारमध्ये एक तहमा सुनिरहेका हुन्छौं :

१. बेवास्ता ।
२. सुनेको नाटक ।
३. छानेर कुरा सुन्ने ।
४. सतर्कतासाथ सुन्ने ।

हामीमध्ये धेरै कमले मात्र सुनाइको उच्चतम तह, समानुभूतिपूर्ण सुनाइ प्रयोगमा ल्याउँछौं । हाम्रो सञ्चारको केवल १०% शब्दहरूद्वारा हुन्छ, ध्वनि वा आवाजबाट ३० % र बाँकी ६० % हाम्रो शारीरिक हाउभाउबाट भइरहेको हुन्छ ।

### समानुभूतिपूर्ण सुनाइ यी कुराहरूको समिश्रण हो,

१. सम्पर्क बनाउने अभिप्राय वा चाहना,
२. सेवाग्राहीको आकाङ्क्षा, आवश्यकताहरू प्रष्ट्याउनमा केन्द्रित,
३. आलोचना गर्नु भनेको कसैको ठीकसँग व्यक्त हुन नसकेको भावनाहरू र पूरा नभएका आवश्यकताहरू हुन् भनी सम्झिरहनु,
४. आफ्नो भावना, सल्लाह, सच्याउनुपर्ने कुराहरू भन्नुअघि उपयुक्त समय हो कि हैन भनी निश्चित गर्नु ।

### समानुभूतिपूर्ण सुनाइका फाइदाहरू

- विश्वास र सम्मान जगाउँछ ।
- आवश्यकता भएको व्यक्तिले आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छ ।
- तनाव कम गर्छ ।
- थप जानकारीहरू बाहिर ल्याउन प्रेरणा मिल्छ ।
- कुराहरू बाँड्न र समस्याहरू सुल्झाउन सुरक्षित वातावरण बनाउँछ ।

### समानुभूतिपूर्ण सुनाइको प्रक्रिया

१. सेवाग्राहीलाई तपाईं पूर्ण ध्यान दिनुहोस् । यो समयमा तिनै व्यक्ति तपाईंको एकमात्र केन्द्र हो भन्ने कुरा सम्झनुहोस् । सुन्नेवाहेक अन्य काम त्यो बेलामा गर्न उपयुक्त हुँदैन ।
२. अर्को व्यक्ति बोलिरहँदा बीचमा नबोल्नुहोस् । समानुभूतिपूर्ण सुनाइ भनेको वास्तवमा के भनिँदै छ भनी सन्तुका साथै, अवस्थाको पूर्ण जानकारी पाउनका लागि विषयको भित्री तहसम्म पुग्नु हो । यो गर्नका लागि तपाईंले धेरै कुराहरू प्रष्ट र सटिक रूपमा थाहा पाउन जरुरी हुन्छ, जस्तै: को को समावेश छन्,

वास्तविक समस्या के हो र यस समस्यालाई घेरिरहेका कारक तत्वहरू के के छन् । यी सब कुराको जानकारीले तपाईंलाई सकेसम्म राम्रो समाधान खोज्न सहयोग गर्छ । यी सबबिना, शायद नजिकबाट राम्रोसँग बुझेर कुरा नसुन्नाले, कुराको कुनै महत्वपूर्ण पाटो छुटाउन पनि सक्नुहुन्छ ।

३. सेवाग्राहीले बोल्न सकिसकेपछि, तपाईंले के सुन्नुभयो, त्यसको सारांश बोल्ने व्यक्तिलाई सुनाउनुहोस् । यसको मतलब, तपाईं आफूले सन्नुभएको कुरा लिनुहुन्छ, तिनलाई आफ्नो शब्दमा ढाल्नुहुन्छ र सेवाग्राहीलाई नै उनले भनेका कुरा सारांशमा सुनाउनुहुन्छ । यो सबमा सेवाग्राहीले भनेका समस्याका विशेष र महत्वपूर्ण कुरा नछुटाइ छोटकरीमा भन्नु नै हो । यसो गर्नाले, तपाईंले उहाँको कुरा सुन्नुभयो भन्ने कुरामा उनी विश्वस्त हुन पाउँछन् भने, तपाईं पनि आफूले ठीकसँग बुझेको रहेछु कि रहेनछु भन्ने कुरामा विश्वस्त हुन पाउनुहुन्छ ।

#### **प्रभावकारी समानुभूतिका लागि ६ महत्वपूर्ण कदमहरू**

१. कडा खालका भावनाहरूको उपस्थितिको पहिचान गर्नु (जस्तै: डर, रिस, शोक, निराशा आदि),
२. बोल्ने व्यक्तिले कस्तो अनुभूति गरिरहेका होलान् भन्ने कल्पना गर्न आफू रोकिने,
३. बोल्ने व्यक्तिको अनुभूतिका बारेमा तपाईंको धारणा बताउने -म कल्पना गर्न सक्छु, यो पक्कै... छ वा तपाईं...का कारणले दुःखीजस्तो सुनिनु हुन्छ),
४. त्यो अनुभूति ठीक हो कि होइन निश्चित गर्ने,
५. अफेरो अनुभूतिसँग जुम्नका लागि उनले गरिरहेको प्रयासको सम्मान गर्ने,
६. सहायता र साभेदारी प्रस्ताव गर्ने (म तपाईंसँग मिलेर ..... गर्न प्रतिबद्ध छु वा हामी सँगै मिलेर के गर्न सक्छौं, त्यतातिर हेरौं) ।

# सत्र : सेवाग्राहीको अप्ठ्यारो भावनालाई

## व्यवस्थापन गर्ने सीप

### (Skill to Intervene Difficult Emotion of the Client)

परामर्शमा सेवाग्राहीले विभिन्न सत्रमा छलफलको विषयवस्तुअनुसार विभिन्न खालका भावनाहरू प्रकट गर्ने हुन्छ। खासगरेर भावनात्मक चोट पुग्ने खालका घटना अनुभव गरेका सेवाग्राहीले सत्रमा घटनाको बारेमा छलफल गर्न थाल्दा बढी नै रुने, कराउने गर्न सक्दछन्। त्यस्तै कतिपय सेवाग्राहीहरू रिसाउने वा आक्रामक व्यवहार प्रकट गर्ने पनि गर्दछन् भने, कोही डराउने वा आत्तिने पनि हुन्छन्। केही केही सेवाग्राहीहरू चुपलागेर वा मौन भएर गम्भीर मुद्रामा पनि बस्ने गर्दछन्।

सेवाग्राहीले अनुभव गर्नुपरेको परिस्थितिअनुसार भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू प्रकट हुने हुन्छ। तथापि, रुने, रिसाउने र डराउनेजस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू बढी नै भेटिन्छन्।

#### रुने भावना

- रुवाइ प्रायः धेरैजसो दुःख, पीडा अनुभव गरेका व्यक्तिहरूले व्यक्त गर्ने भावना हो।
- यस्तो भावनात्मक प्रतिक्रिया त्यतिखेर बढी देखिन्छ, जब व्यक्तिलाई आघातजन्य घटनाको तनाव सहन गाह्रो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा मनमा पीडा तथा दुःख यति धेरै हुन्छ कि, व्यक्तिको सहने क्षमतालाई नै भत्काइदिन्छ, बाढीले पुरेजस्तै भावनात्मक पीडाले सहने संयन्त्रलाई पनि पुरिदिन्छ।
- कडाखालको दिक्दारीको विरामीमा पनि यस्तो भावना बढी आउन सक्दछ।
- असह्य पीडा तथा दुःखलाई व्यक्त गर्ने वा सहन सहयोग गर्ने प्रक्रिया (coping mechanism) को रूपमा पनि रुवाइलाई लिइन्छ।
- त्यस्तै, आघातको अवस्थामा पीडा व्यक्त गर्न सामाजिक रूपमा पनि रुन दिइन्छ। मान्छेहरू आफ्नो नजिकका मान्छे वा सम्पत्ति गुम्दा केही समय रुने कराउने गर्दछन्।
- रुँदाखेरि पीडित व्यक्तिको मनमा एकखालको हल्का महसुस हुन्छ।
- अर्को अर्थमा, व्यक्तिको रुवाइले अप्रत्यक्ष रूपमा अरूको सहयोग मागेको हो भनेर बुझिन्छ। त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरूकहाँ छरछिमेकी र साथिभाईहरू सहयोग गर्न पुग्दछन्।

#### कसरी सहयोग गर्ने ?

- ध्यान दिएर सेवाग्राहीका भावनालाई ख्याल गर्ने, उनको पीडालाई बुझ्न कोसिस गरेर र घटनाबारे धैर्यताकासाथ सुनिदिएर सहयोग गर्न सकिन्छ।

- यस्तो अवस्थामा परामर्शकर्ता नआत्तिकन आफूमा धैर्यता कायम गर्नुहोस्, नडराउनुोस् र छटपटी तथा आत्तिने पनि नगर्नुहोस् । सुन्ने सीपको प्रयोग गर्दै विस्तारै बोल्नुोस् ।
- तपाईं आफू सेवाग्राहीसँग धेरै नबोल्नुोस्, चुपलागेर सँगै बसिदिनु पनि आफैमा ठूलो सहयोग हो भन्ने बुझ्नुहोस् । सेवाग्राहीलाई एकलै नछोड्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीको पीडा र भावनात्मक अप्ठ्यारोलाई बुझ्न कोसिस गर्नुहोस् । सान्त्वना दिनु जरुरी हुँदैन, किनकि यसले रुवाइको पीडा बढी नै भएको बेला खासै मदत गर्दैन, बरु कहिलेकाहीं सेवाग्राहीलाई यसले रिस उठाउने र परामर्शकर्ताको छेउबाट उठेर अन्तै गएर एकलै बस्ने पनि हुन्छ ।
- तपाईंले समय दिनु नै यस्ता सेवाग्राहीका लागि ठूलो गुण हुने छ । त्यसैले आफ्नो सहयोग महत्वपूर्ण हो भन्ने बुझ्नुहोस् ।
- यो एउटा अत्यन्त पीडादायक परिस्थितिप्रति व्यक्तिले देखाउने प्रतिक्रिया हो । त्यसैले यसलाई समय दिनुहोस्, स्वीकार गर्न सिक्नुहोस् र सेवाग्राहीको भावना र व्यवहारलाई सम्मान गर्नुहोस् ।
- यदि सेवाग्राहीले रुँदाखेरि घटनाका बारेमा त्यससँगको भावनात्मक अनुभवहरूबारे भन्न नसकेमा भन्नलाई कर वा आग्रह नगर्नुहोस् सेवाग्राहीलाई भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू व्यक्त गर्न समय दिनुहोस् ।
- यस्तो बेलामारुवाइको वेगमा फरक आउँदा सेवाग्राहीलाई आँसु पुछ्नलाई कागज वा रुमाल वा सफा कपडाको टुक्रा दिने, पिउनका लागि पानी सेवाग्राहीको अगाडि राखिदिने ।
- विस्तारै बोल्नुोस्, तपाईंले सेवाग्राहीको हालत वा व्यवहार जे देख्नुभयो त्यसलाई भनिदिनुहोस् । जस्तै: म बुझ्छु तपाईंलाई कति गाह्रो भएको छ अहिले सहनलाई पनि ..... ।
- मनमा दबिएर रहेका पीडाहरूलाई व्यक्त गर्न सहज बनाइदिने काम गर्ने ।
- सेवाग्राहीले सजिलोसँग कुरा गर्न नसक्नुजेल हतार नगर्ने, यस्तो बेला प्रश्नहरू नगर्ने, किनकि यसले उनको पीडालाई बीचैमा अड्काउने काम मात्र गर्दछ ।

### रिसाउने/आक्रमक प्रतिक्रियामा कसरी सहयोग गर्ने ?

- व्यक्तिको मनमा जब स्वीकार गर्न नसक्ने अन्यायको महसुस हुन्छ तब रिस वा आक्रोसको प्रतिक्रिया देखिन्छ ।
- यस्तो बेलामा परामर्शकर्तामा धैर्यताको आवश्यकता हुन्छ, तपाईं डराउनु हुँदैन किनकि सेवाग्राहीको रिस तपाईंप्रति लक्षित होइन तपाईं त उनको यो भावना व्यक्त गराउने माध्यम मात्र भइदिनु भएको हो ।
- तपाईंमा धैर्यता हुनु आवश्यक छ । सेवाग्राहीले रिसको भावना व्यक्त गरिराख्दा परामर्शकर्ता शान्त भएर उनको व्यवहार याद गर्ने । जब रिसको प्रतिक्रिया अलि कम हुन्छ, तब विस्तारै बोल्नुोस् - म बुझ्छु तपाईंलाई यो घटनाले कति धेरै रिस उठेको रहेछ ?

- सेवाग्राहीलाई आफ्नो रिस/आक्रोश व्यक्त गर्न समय दिनुहोस्, त्यसलाई प्रसङ्ग बदल्ने काम नगर्नुहोस् । बरु सेवाग्राहीको यस्तो भावनालाई व्यक्त गर्न सजिलो हुने खालका प्रश्न विस्तारै गरिदिनुहोस् ताकि उनले आफूले अनुभव गरेका अन्याय सम्भेर अझ रिस व्यक्त गर्न सकुन् ।

#### उदाहरणका लागि:

- आफूमाथि दुर्व्यवहार हुँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
- तपाईं आफूलाई दुःखदिने व्यक्ति अगाडि भएको भए के गर्नु हुन्थ्यो होला ? कसरी प्रतिक्रिया गर्नुहुन्थ्यो होला ? आदि ।
- सेवाग्राहीको भावना र व्यवहारलाई व्यक्त गरिदिनुहोस्, धेरै प्रश्नहरू नगर्नुहोस् ।

#### डरको भावनामा कसरी मनोसामाजिक परामर्शको सहयोग प्रदान गर्ने ?

- जब हामी असुरक्षित महसुस गर्दछौं तब डरको महसुस सबैलाई हुन्छ ।
- यस्तो अवस्थामा सेवाग्राहीलाई बुझाउनुहोस् कि उनी तपाईंसँग रहँदा कति सुरक्षित छन् ।
- तपाईंलाई सेवाग्राहीले बताएका जानकारीहरूलाई कसरी सुरक्षित रूपमा राख्नुहुन्छ (गोपनीयता कायम) बुझाइदिनुहोस् ।
- सेवाग्राहीलाई परिस्थिति केलाउन मदत गर्नुहोस् । जस्तै: अहिले पहिलाको भन्दा कति डरलाग्दो अवस्था कायम छ ? भविष्य कस्तो हुन सक्दछ ?
- सुरक्षित रहने उपायहरूका बारेमा सेवाग्राहीसँग छलफल गर्नुहोस् ताकि भविष्यमा आउन सक्ने खतरालाई उनले सामना गर्न र आफूलाई सुरक्षित राख्न सकुन् ।
- डराउनुपर्ने कारण र अहिलेको परिस्थितिलाई केलाएर हेर्न सेवाग्राहीलाई मदत गर्ने ।
- यस्ता सेवाग्राहीलाई पनि परामर्शकर्ताले समय दिनुपर्दछ र सुरक्षित महसुस बढाउन सेवाग्राहीको सहयोगमा सम्भावित सुरक्षाका उपायहरू खोज्न सहयोग गर्ने ।
- डरको मात्रा बढी भइराख्दा परामर्शकर्ताले सत्र अलि छिटो-छिटो गर्दा पनि सेवाग्राहीमा विश्वास बढ्न जान्छ र डर कम गराउन मदत गर्दछ ।
- कति धेरै असुरक्षित महसुस गरेको छ र कस्ता उपायहरू सोचेको छ भन्नेबारेमा सेवाग्राहीको मनको भावना तथा विचारहरूको बारेमा पनि कुरा गर्नुहोस् ।
- कहिलेकाहीं सेवाग्राहीले आत्महत्याको बारेमा पनि सोचेको हुन्छ, त्यसैले यस्ता सेवाग्राहीलाई समय पर्याप्त दिनुहोस् र भावनालाई बुझ्न कोसिस गर्नुहोस् ।
- परिवार साथीभाइ तथा अन्य सेवाग्राहीका महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूले कसरी मदत पुर्याउन सक्दछन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

## सत्र : रोक्ने संकेत (Stop Sign) प्रयोगको सीप

सेवाग्राही र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सत्रमा कुरा गर्दा दुवैलाई कुराकानीमा सहज महसुस गर्नका लागि केही तरिकाको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ। सेवाग्राही तथा मनोसामाजिक परामर्शकर्ताबीच अन्तरक्रिया हुँदा एकअर्काबीच अप्ठ्यारो महसुस हुन नदिन रोक्ने (STOP) सङ्केत एकदम प्रभावकारी मानिन्छ।

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले परामर्शको सत्र सुरु गर्दा हरेक सत्रमा सुरुमा नै यो नियमको बारेमा बताउनुपर्दछ। सेवाग्राहीलाई निम्न जानकारी प्रदान गर्नुहोस् :

**मनोसामाजिक परामर्शकर्ता:** यो परामर्शको सत्रलाई प्रभावकारी एवम् हामी दुवैलाई सहज बनाउनका लागि म तपाईंलाई केही नियमहरूसँग परिचित गराउँदछु, तपाईंलाई अचम्म लाग्न पनि सक्दछ, तर यसले हाम्रो अन्तरक्रियालाई थप सहज बनाउँदछ। ठूलो अक्षरमा STOP लेखेको दुईवटा मेटाकार्ड अगाडि राख्ने। यदि सेवाग्राही पढ्न नसक्ने हुनुहुन्छ भने बोल्न रोक्ने सङ्केत चित्र (मुखमा टेप लगाएको चित्र दुईवटा प्रिन्ट गरेर तयार गरेर राख्ने) को प्रयोग गर्ने, यो भन्नु प्रभावकारी हुन्छ। एउटा STOP लेखेको मेटाकार्ड सेवाग्राहीलाई दिनुहोस् र एउटा आफूसँग राख्नुहोस्। अब सेवाग्राहीलाई भन्नुहोस् - यसमा के लेखेको छ...? सेवाग्राहीको उत्तरलाई जोड्दै मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले भन्नुहोस् - हामी यसको प्रयोग सबै मनोपरामर्शका सत्रमा गर्दछौं। मसँग कुरा गरिराख्दा तपाईंलाई यदि अप्ठ्यारो भयो भने यो STOP लेखेको मेटाकार्ड मलाई देखाउनुहोला ताकि मैले बुझ्छु र केही समय चुपलाग्ने छु। तपाईंलाई मेरो कुनै प्रश्नमा उत्तर दिन मन लागेन भने पनि यसको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसैगरी मैले तपाईंसँग कुरा गरिराख्दा यदि मैले आवश्यक ठाने भने मसँग भएको STOP लेखेको मेटाकार्ड तपाईंलाई देखाउने छु, त्यतिखेर तपाईंले पनि कुरागर्न रोक्नुपर्दछ हुन्छ ?

जब दुवैपक्षबीच यसको प्रयोगको बारेमा बुझाइ प्रष्ट भएपछि सत्र अगाडि बढाउन सकिन्छ। सेवाग्राहीले कही प्रश्न गरेमा त्यसको सम्बोधन गरेर सत्र अगाडि बढाउने।

कुनबेला STOP सङ्केतको प्रयोग गर्ने ?

- सेवाग्राहीले चाहेको बेलामा यो सङ्केत प्रयोग गर्न सक्ने छन्। किशोर-किशोरी तथा बालबालिकाहरूले कहिलेकाहीं यो सङ्केत त्यत्तिकै पटक-पटक प्रयोग गर्न सक्दछन्, मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले बुझ्नु जरुरी हुन्छ।
- मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले भने निम्न अवस्थामा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ :



- यदि सेवाग्राही धेरै बोलेकोबोल्यै गर्दछ भने परामर्शकर्ताले उचित ठाउँमा यसको प्रयोग गरेर आफूले बोल्ने ठाउँ सृजना गर्नुपर्दछ।
- सेवाग्राहीले आफूले महसुस गरेको विगतमा घटेका आघातको घटना पटक-पटक भनिरहनुहुन्छ भने परामर्शकर्ताले यसको प्रयोग गर्दै उनलाई रोक्नुको कारण बुझाउने।
- सेवाग्राहीले भावनात्मक प्रतिक्रिया देखाउने क्रियाकलाप बारम्बार गरिराखेमा परामर्शकर्ताले यसको प्रयोग गर्दै किन यसो गर्नुपरेको भन्नेबारेमा बुझाउने। बुझाउँदा, सेवाग्राहीमा भावनात्मक प्रतिक्रिया धेरै र लगातार आएमा उनको स्वास्थ्यमा पनि असर पर्ने र मनोसामाजिक परामर्शको सत्रमा उचित ढङ्गले काम गर्न समय नमिल्ने हुनाले यसरी रोक्नु परेको कुरा बताउनुोस्।

# सत्र : प्रि-टक (Pre-Talk) को सीप

## मनोसामाजिक परामर्शमा भूमिकाबनाउने (प्रि-टक Pre-Talk) सीप

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सत्रमा रहँदा सेवाग्राहीसँग कुरा गर्ने तरिका अरू मानिससँग कुरा गर्नेभन्दा फरक हुनुपर्दछ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ता निर्देशित हुनुहुँदैन, तर सेवाग्राहीलाई उनको बारेमा फरक तरिकाले सोचन मदत गर्न सक्नुपर्दछ । जतिसक्दो मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले तटस्थता (neutrality) को प्रयोग गर्दै बोल्नु जरुरी हुन्छ । प्रि-टक (Pre-Talk) को सीपले मनोसामाजिक परामर्शको सेवामा प्रभावकारिता ल्याउँदछ ।

**मनोसामाजिक परामर्श सेवाको परिचयमा गरिने कुराकानी:** तपाईंलाई लाग्न सक्छ, कुरा गरेर पनि लक्षणहरू ठीक हुन्छन् र ? अथवा तपाईंको मनमा प्रश्नहरू उठिरहेका होलान् के कुरा गर्ने हो ? किन कुरा गर्नुपर्ने हो ? यसरी कुराकानी गरेर के होला जस्तो पनि लाग्न सक्छ ? तपाईंलाई जानकारीका लागि बताइदिन्छु, कुराकानी गर्न पनि योजना गर्नुपर्छ र यसको पनि तरिकाहरू पुऱ्याउनुपर्छ । यो एउटा मनको वा भावनात्मक सहयोग हो ।

## परामर्शका विधिहरूको परिचय गर्दा:

१) **प्रश्न गर्ने सीपमा:** तपाईंलाई मनपर्छ कि पर्दैन मलाई थाहा छैन, हुन सक्छ, तपाईंलाई लाग्ला, के वाहियात प्रश्नहरू गरेको भनेर, तर मेरो मनमा तपाईंलाई यो प्रश्न सोध्नुपर्छ भन्ने पटक-पटक आइराखेको छ....., थाहा छैन, तपाईंलाई कस्तो हुन्छ...? सोधौं.....

## २) चमत्कारी प्रश्नहरूका लागि:

- तपाईंलाई चमत्कार भनेको थाहा छ ? जादु सुन्नु भएको छ ? छुमन्तर गरेर सबै कुरा गायब हुन्छ । अब म पनि तपाईंलाई दुई चारवटा त्यस्तै प्रश्नहरू गर्छु, त्यसलाई सुन्दा तपाईंलाई कस्तो वाहियात भनेको जस्तो लाग्न पनि सक्छ, मुखले सोधेको जस्तो लाग्न पनि सक्छ । यी प्रश्नहरू काल्पनिक हुन् र सत्यचाहिँ होइनन् ।
- म तपाईंलाई केही प्रश्न सोध्न गइरहेको छु, त्यो पूरै काल्पनिक हो र त्यसलाई तपाईंले पनि कल्पनामा डुबेर उत्तर दिनुहोला ।



- मलाई थाहा छ यी प्रश्नहरू सत्य त होइनन्, तर तपाईंले कल्पना गरेर मलाई उत्तर दिनुहोला, है ?
- तपाईंले आफूलाई सानो बालबालिकाजस्तो सम्झनुहोला र उनीहरूले कल्पना गरेको जस्तोगरेर उत्तर दिनुहोला ।

### ३) समस्यालाई खराब बनाउने प्रश्नहरूका लागि:

अब मैले सोध्ने प्रश्नहरू मैले पहिला सोधेको भन्दा अलि फरक प्रकारका छन् । यी प्रश्नहरू मैले अरूलाई सोध्दा कसैलाई रिस उठ्यो, कसैलाई हाँसो लाग्यो र कसैलाई अचम्म पनि लाग्यो । मलाई थाहा छैन, तपाईंलाई यी प्रश्नहरू कस्तो लाग्छ । यी पनि पूरै काल्पनिक प्रश्नहरू हुन् जसमा तपाईंले आफ्ना लक्षणहरूलाई कसरी खराब बनाउन सकिन्छ भनेर कल्पना गर्नुपर्छ । तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? म तपाईंलाई ती प्रश्नहरू सोध्न सक्छु ?

# सत्र : आघातमा रहेकाहरूका लागि मनोसामाजिक परामर्श

सङ्घटको अवस्था अथवा आकस्मिक अवस्थामा प्रभावित व्यक्तिलाई प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग दिनुपर्दछ। लामो समयसम्म पनि आघातको लक्षण देखियो र दैनिक जीवनमा कठिनाई उत्पन्न भयो भने प्रभावित व्यक्तिलाई मनोपरामर्श प्रदान गर्नुपर्दछ।

## समस्याको पहिचान

आघातबाट पूर्णरूपमा पहिलेकै अवस्थामा फर्कन कति समय लाग्छ भन्ने कुरा धेरै तत्वहरूमा भरपर्दछ, जस्तै: आघातको गम्भीरता तथा प्रभावितको व्यक्तिगत सामना गर्ने क्षमता र सीप। साधारणतय यदि व्यक्तिले ६ महिनापश्चात् पनि घर, अफिस, स्कूलमा काम गर्दा अत्यन्त अफ्यारो र तनावपूर्ण अनुभव गर्दछ भने उसलाई मानसिक समस्या भएको हामी शङ्का गर्छौं, जुन आफैँ ठीक नहुन सक्छ र त्यहाँ मनोपरामर्श उपयोगी हुन सक्छ।

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) मात्रै आघातको सम्भावित दीर्घकालीन मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया होइन। पहिले उल्लेख गरेजस्तै, सबैले PTSD रोग निर्णय गर्न चाहिनेजति लक्षणहरू देखाउँदैनन्। कोही व्यक्तिहरूले तीनमध्ये एउटाक्षेत्र (अतिउत्तेजना, दखल र भाग्ने व्यवहार) को मात्र लक्षणहरू देखाउँछन्। अरू प्रभावितहरूमा PTSD का कुनै पनि लक्षणहरू नहुन सक्छन्, तर उदाशिनता वा शारीरिक लक्षणहरू भने हुन सक्छन्। उदासिनता, चिन्ता, शारीरिक समस्याहरू तथा वस्तु प्रयोगका समस्याहरू पनि आघातपछिका सम्भावित प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छन्, तर तिनीहरूलाई यहाँ व्याख्या नगरी अर्को परिच्छेदमा व्याख्या गरिने छ।

मनोपरामर्शकर्ताले व्यक्तिको समस्या चिकित्सकीय निर्णयको रूपमा नसोची, उसको भइरहेका समस्याहरूको सूत्र बनाइ समाधान गर्नतिर सोच्नुपर्दछ।

## सुरुआत

अरू सेवाग्राहीहरूसँग मनोपरामर्शमा जस्तै: पहिला प्रभावित व्यक्तिसँग बलियो र सहयोगात्मक सेवाको सम्बन्ध बनाउन एकदमै जरुरी हुन्छ। केही आघातमा परेका व्यक्तिहरू आफ्नो अनुभव व्यक्त गर्न डराउँछन्। त्यसैले प्रभावितलाई सुरुआतमा नै घटनाक्रमको अनुभवका बारेमा धेरै प्रश्न सोधिने छैन र ऊ

आफैं तयार नभएसम्म कुरा गरिने छैन भन्ने बताउँदा उपयोगी हुन सक्छ । मनोपरामर्शकर्ताले प्रभावित व्यक्तिको अवस्थाका बारेमा थाहा पाइसकेको बताउँदा सहयोग हुन सक्छ । जानिसकेका कुराहरू उसलाई संक्षिप्तमा भनिदिए उसलाई पहिलो सत्रमै आघात वर्णन गर्न शब्द खोज्न नपर्ने भएकोले सहज हुन सक्छ र तपाईंलाई उसको परिस्थिति थाहा हुँदाहुँदै पनि उसलाई अपनाएको देखिने हुनाले उसको लज्जाको भावना पनि हराएर जान सक्छ । सेवाग्राहीहरूलाई मनोपरामर्शकर्ताले आफूसँग उनीहरूले बताउन चाहेमा उनीहरूको आघात र पीडाको विवरण सुन्न सक्ने क्षमता भएको विश्वास दिलाउँदा पनि सहयोग हुन सक्छ ।

## लेखाजोखा

लेखाजोखा प्रश्नहरूले आघातको विवरणमा केन्द्रित हुनुहुँदैन: छोटकरीमा प्रभावितलाई के भएको थियो र कहिले ? भन्नेबारेमा जानकारी भए पुग्छ र धेरैजसो यो जानकारी सिफारिस गर्ने व्यक्ति बाट आइसकेको हुनाले पहिलो सत्रमै सेवाग्राहीलाई यसको बारेमा सोध्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन । बरु लेखाजोखा विस्तृत र साधारण हुन सक्छ र तलका तत्वहरू समायोजन गर्न सकिन्छ:

- प्रभावितले घर/स्कूल/काममा कसरी कार्य गरिरहेको छ ?
- प्रभावितले (यदि अनुभव गरे) कस्ता लक्षणहरू देखाउँछ, त्यसअनुसार तपाईंले दखल, भाग्ने व्यवहार तथा अतिउत्तेजनासम्बन्धी प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ ।
- प्रभावितको निद्रा र भोकको अवस्था कस्तो छ ?
- आत्महत्या विचारका केही लक्षणहरू छन् कि छैनन् ?
- प्रभावितको जीवनमा अरू तनावका स्रोतहरू छन् ?
- प्रभावितलाई कस्तो खालको सामाजिक सहयोग छ, उसको पारिवारिक सम्बन्ध कस्तो छ, उसका कुरा गर्ने अरू साथीहरू छन् कि छैनन् ?
- साधारणतया: जीवनमा भइरहने समस्याहरूलाई उसले कसरी सामना गर्ने गरेको छ ?
- उसले अहिलेको आघातको अवस्थामा तनावलाई कसरी सामना गरेको छ र ऊ यसमा कतिको सफल भएको छ ?
- ऊ आनन्द लिन र विश्राम गर्नका लागि के गर्दछ ?

आघात अनुभव गरेका प्रभावितहरूको लेखाजोखाका लागि धेरै सत्रहरू लाग्न सक्छ । यो हतारमा गरेर धेरै तथ्यहरू छुटाउनुभन्दा समय लिएर पूर्ण लेखाजोखा गरेकै राम्रो हुन्छ ।

## सूत्रबद्ध गर्ने

सूत्रबद्ध पार्नु एउटा अतिमहत्वपूर्ण तह हो, जसमा आघातले व्यक्तिलाई कसरी असर पारेको छ भनेर तपाईंलाई बुझाउन प्रयास गर्छ । सूत्रका पाँचवटा तत्वहरूमा: जोखिमका तत्वहरू (खगलिभचवदषिप्तथ

व्यवस्थित (व्यवस्थित), प्रिडिस्पोजिङ्ग तत्वहरू (predisposing factors), सुरु गर्ने तत्वहरू (triggering factors), कायम राख्ने तत्वहरू (maintaining factors) तथा सुरक्षात्मक तत्वहरू (protective factors) जस्ता तत्वहरूले लेखाजोखाबाट आएको जानकारी व्यवस्थित गर्न तथा बुझ्नका लागि सहयोग गर्दछ। यीबाहेक, आघात अनुभव गरेका प्रभावित व्यक्तिहरूसित काम गर्दा मनोपरामर्शकर्ताले निम्नलिखित तीनवटा कायम राख्ने तत्वहरू (maintaining factors) लाई हेर्नुपर्दछ :

### कार्यान्वयन:

आघात अनुभव गरेको व्यक्तिसित काम गर्दा साधारण मनोपरामर्शका सीपहरू अपनाउनुपर्दछ, र तपाईंले कुन सहयोगका विधि अपनाउनुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईंको सूत्रमा आधारित हुनुपर्छ। प्रभावित व्यक्तिको प्रगतिको लेखाजोखा, उसले स्कूल/घर/काम गर्ने ठाउँमा कत्तिको राम्रो कार्य गरिरहेको छ ? साथै उनीहरूले कत्तिको कष्टपूर्ण मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू अनुभव गरिरहेका छन् भन्ने कुरामा भरपर्छ।

- आघातको असरबाट स्थिर हुनलाई मदत गर्ने विधि तथा अभ्यासहरूको प्रयोग गर्ने जस्तै:
  - ग्राउण्डिङ्ग – श्वासप्रश्वासमा ध्यानकेन्द्रित गर्न अभ्यास गराउने (एनेक्स १ मा हेर्ने)।
  - शरीरको मांशपेशीलाई कडा गर्ने र हल्का छोड्ने विधिहरूको प्रयोग।
  - यहाँ र अहिले (here and now) को अभ्यास गराउने।
  - न्यूजप्रिन्ट पेपरमा अङ्ग्रेजीको आठ लेख्ने अभ्यास गर्ने।

### यहाँ र अहिलेको अभ्यास (HERE and NOW)

**निर्देशन:** हामी यहाँ र अहिलेचाहिँ के गर्दैछौं भन्ने कुरा लिनका लागि हामी यो अभ्यास गर्न गइरहेका छौं। तपाईंलाई यो अभ्यास गर्दा हाँसो पनि उठ्न सक्छ, त्यसलाई हामी सामान्य रूपमा लिनेछौं। यस अभ्यासमा हामी पहिला यहाँबाट जे जे देखिन्छ, त्यो ५ वटाको नाम भन्नेछौं, त्यसपछि कानले यहीं बसेर अहिले नै सुनेको ४ वटा आवाजहरू भन्नेछौं। त्यसपछि यहाँ बस्दा हामीले अनुभव गरेको (तातो, चिसो वा शरीरको कुनै भाग दुखेको जस्ता चेतना) ३ वटाको अनुभव भन्नेछौं, त्यसपछि फेरि आँखाले देखेको २ वटा वस्तुहरूको नाम भन्नेछौं र अन्त्यमा, फेरि कानले अहिले नै सुनेको एउटा आवाज भन्ने छौं। सुरुमा यो अभ्यास प्रशिक्षकले गरेर देखाउने, अनि सहभागीलाई पालैपालो गर्न भन्ने।

- आँखा: ५
- कान : ४
- शरीर : ३
- आँखा : २
- कान : १

सेवाग्राहीलाई सोध्नुहोस् यो अभ्यास गरिरहँदा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?

- यो अभ्यासले सेवाग्राहीको समस्या पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ ।
- आघातमा परेकाहरूलाई यो अभ्यास गराउँदा राम्रो हुन्छ ।

### अङ्ग्रेजीको आठ लेख्ने अभ्यास Lazy Eight Exercise

**पृष्ठभूमिको कुराकानी:** म यतिखेर तपाईंलाई एउटा अभ्यास गराउन गइरहेको छु । जुन अभ्यासले तपाईंलाई अचम्म पनि लाग्न सक्छ, अनौठो पनि लाग्न सक्छ । मैले यो अभ्यास अरू सेवाग्राहीलाई गराउँदा पनि यस्तै भएको थियो, कसैलाई नभएको पनि थियो, मचाहिँ यसलाई सामान्य रूपमा लिन्छु । मैले गराएको जस्तो अभ्यास गराउने व्यक्ति म नै पनि पहिलो हुन सक्छु र नहुन पनि सक्छु । मैले गराएको अभ्यास बुझ्न अप्ठेरो भएमा सोध्न पनि सक्नुहुने छ । यस अभ्यासलाई हामी लेजी ऐट भन्छौं ।

- यो अभ्यास गरिराख्दा आँखा दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, कसैकसैलाई वान्ता पनि हुन सक्छ । यदि यस्तो भयो भने भन्नुहोला, हामी यसलाई रोक्न पनि सक्छौं । STOP SIGN को प्रयोग गर्ने एउटा परामर्शकर्ता र अर्को सेवाग्राहीलाई दिने । समस्या र अप्ठ्यारो महसुस भएमा यो सङ्केतको प्रयोग गर्न सक्नुहुने छ ।
- सेवाग्राहीलाई सोध्ने कि, तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? यदि हुनुहुन्छ भने, न्यूजप्रिन्ट पेपरमा मैलेजस्तै तेर्सो पारेर अङ्ग्रेजी अङ्कको ठूलो आठ लेख्ने कोसिस गर्नुहोस् । तपाईंको आँखा कलमको टुप्पोमा एकोहोरो गरी हर्दै बिस्तारै अल्छीलाग्दो तरिकाले ८ लाई पहिलाको घेरा नछोडी लगातार कलमको टुप्पोलाई घुमाइराख्नुहोस् । यसलाई केही समय (पाँच मिनेटजति) दोहोर्‍याउने ।

केही प्रश्न राख्ने :

- यो अभ्यासबाट तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?
- यस अभ्यासले तपाईंको शरीरमा, मनमा कस्तो भयो ?
- सेवाग्राहीको उत्तरअनुसार प्रश्न बनाउँदै जाने ।
- सारांस गर्ने ।
- आघातमा परेका व्यक्तिहरूलाई वा टोलाएर बस्ने सेवाग्राहीलाई यो अभ्यास गर्दा यसले आघातको असर कम गर्न मदत गर्दछ ।

## सत्र : स्रोतको नक्साङ्कन

समुदायमा रहेका स्रोत, साधन, सेवाप्रदायक निकाय र सरोकारवालाहरू जसले हाम्रा क्रियाकलापहरूमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहयोग गर्दछन् वा तिनीहरूले हाम्रो सेवामा सकारात्मक वा नकारात्मक असर पारिरहेका हुन्छन्। तिनीहरूको लेखाजोखा गर्नु नै स्रोतको नक्साङ्कन गर्नु हो।

### स्रोतको नक्साङ्कन के हो ?

- ▶ हाम्रो गाउँ समुदायमा रहेका स्रोत, साधन र सरोकारवालाहरू, जसले हामीले गरिरहेका क्रियाकलापहरूमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष असर पार्दछन्। ती सकारात्मक वा नकारात्मक असर पार्ने स्रोत, साधन र सरोकारवालाहरूको लेखाजोखा गर्नु नै स्रोतको नक्साङ्कन गर्नु हो।
- ▶ सरोकारवाला भनेका ती व्यक्ति तथा संस्थाहरू हुन् जुन व्यक्ति तथा संस्थाहरूले सम्बन्धित कार्यक्रम तथा कार्यक्रमको लक्षित वर्गमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछन्।
- ▶ सरोकारवालाहरूमा, चाहे सकारात्मक होस् वा नकारात्मक रूपमा, उल्लेखनीय रूपमा कार्यक्रममाथि प्रभाव पार्ने क्षमता हुन्छ।
- ▶ हामीहरूले सकारात्मक स्रोतहरूमाथि जोड दिनुपर्दछ, जसले प्रभावित व्यक्ति तथा परिवारहरूप्रति सामाजिक, आर्थिक, तथा भावनात्मक रूपमा योगदान पुऱ्याउन सक्दछन्।
- ▶ यसबाट प्रभावित र सरोकारवालाहरूसँग अन्तरक्रियाको तर्जुमा गर्न मनोपरामर्शकर्तालाई सहयोग प्राप्त हुन सक्दछ।
- ▶ यसबाट दिगो समाधान पत्ता लगाउन र स्थानीय रूपमा नै सहभागितामूलक कार्ययोजनाको विकास गर्न पनि सहयोग पुग्न सक्दछ।

### सरोकारवालाहरू को हुन सक्दछन् ?

- ▶ **सरकारी स्रोत:** जिल्ला अस्पताल, स्वास्थ्यचौकी तथा अन्य संस्था, प्रहरी कार्यालय, जिल्ला विकास समिति, गाउँपालिका, नगरपालिका, अदालत, जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय आदिजस्ता सरकारी संस्थाहरू।
- ▶ **गैर-सरकारी स्रोत :** गाउँपालिका तथा नगरपालिका तहमा गतिविधि सञ्चालन गर्ने राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संस्था र सङ्गठनहरू।

- ▶ **समुदायमा आधारित सङ्गठनहरू/स्रोतहरू** : महिला तथा आमा समूह, बचत तथा ऋण समूह, स्वास्थ्य स्वयंसेविका, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोपरामर्शदाता, मनोविद्, मनोचिकित्सक, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, जनस्वास्थ्य व्यवस्थापन समिति, युवा तथा बाल क्लव आदि ।
- ▶ **व्यावसायिक प्रशिक्षण उपलब्ध गराउने व्यक्तिहरू/संस्थाहरू** : सिलाइ, बुनाइ, हस्तकला, परम्परागत सीप आदिमा कुनै पनि प्रकारको प्रशिक्षण उपलब्ध गराउने सङ्गठन/निजी संस्थाहरू ।
- ▶ **सरोकारवालाहरूको विश्लेषण (स्रोतको नक्साङ्कन)**
- ▶ **गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको नाम :**
- ▶ **तथ्याङ्क सङ्कलनको मिति :**
- ▶ **तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने व्यक्ति :**
- ▶ **संस्था तथा व्यक्तिको नाम :**
- ▶ **ठेगाना (बडा नं गाउँको नाम) :**
- ▶ **सम्पर्कव्यक्ति :**
- ▶ **सम्पर्क नम्बर :**
- ▶ **कामका मुख्यक्षेत्र :**
- ▶ **सेवाग्राही तथा परिवारका लागि सम्भावित सहयोग :**
- ▶ **कैफियत :**

# सत्र : मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अभिलेखीकरण

मनोसामाजिक परामर्शको अवधिमा गरिएका कुराकानीहरूको अभिलेख गरिनुपर्दछ, जसको कारण सेवाग्राही अर्को पटक आउँदा वा अन्य सेवाप्रदायक निकायमा सिफारिस गर्दा दोहाच्याएर सोध्नु नपर्ने हुन्छ । मनोपरामर्शदाताका लागि यो महत्वपूर्ण दस्तावेज हो ।

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले प्रयोग गर्ने फारामहरू । यसको विस्तृत विवरणका लागि अनुसूचीमा हेर्नुहोस् ।

१. मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि मञ्जुरीनामा फाराम (अनुसूची-१)
२. मनोसामाजिक परिस्थिति लेखाजोखा (विश्लेषण) फाराम (अनुसूची-२)
३. मनोसामाजिक परामर्शको योजना फाराम (अनुसूची-३)
४. मनोसामाजिक परामर्शको सत्र नोट फाराम (अनुसूची-४ क)
५. सिफारिस फाराम (अनुसूची-५)
६. मनोसामाजिक सेवा समापन फाराम (अनुसूची-१० ख )

यी फारामहरूको बारेमा एक एक गर्दै प्रशिक्षकले छलफल गरेर विस्तृत रूपमा प्रष्ट पारिदिने ।



# सत्र: मनोसामाजिक परामर्श सेवा कसरी बन्द गर्ने ?

मनोपरामर्शको हरेक सत्रको अन्त कसरी गर्ने ?

- हरेकपटकको भेटघाटको अन्त गर्ने प्रक्रिया: हरेक मनोपरामर्श सत्रको निश्चित समय हुन्छ, त्यसमा आवश्यक छलफलपश्चात् सत्रको अन्त पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रायःजसो सत्र अन्त गर्ने खालको छलफल सत्रको पछाडिको १० मिनेटजति समयमा गरिन्छ । यसमा सत्रमा भएका छलफलको विषयवस्तुको सारांश गर्दै सेवाग्राहीले अर्को भेटसम्म के के गर्नुपर्ने हो सो बुझाएर सत्र बन्द गरिन्छ ।

मनोपरामर्श सेवा अन्त गर्ने प्रक्रिया:

- मनोसामाजिक परिस्थिति विश्लेषण फाराममा उल्लिखित मनोसामाजिक समस्याहरूमा काम गर्न सेवाग्राहीमा आवश्यक आत्मविश्वास विकास भएपछि सेवा बन्द गर्न सकिन्छ ।
- उक्त आत्मविश्वासलाई प्रयोग गर्दै सेवाग्राहीले आफ्नो समस्यामा काम गर्दै जान थालेपछि र समस्यामा सकारात्मक सुधारहरू देखिएपछि मनोपरामर्श सत्र बन्द गर्न सकिन्छ ।
  - सेवाग्राहीले समस्यालाई प्रष्ट रूपमा बुझ्न र त्यसलाई समाधान गर्न उनीहरू सक्षम भएपछि मनोपरामर्श छलफल बन्द गर्न सकिन्छ । यसरी छलफल बन्द गर्दा छलफल अब किन आवश्यक छैन भन्ने कुरा उनीहरूलाई बुझाउनुपर्दछ ।
  - अब मनोपरामर्श सत्र छलफलको भेटघाट बन्द गर्नका लागि यस्ता सेवाग्राहीलाई तयार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
  - सेवाग्राहीलाई उनको समस्यामा के के काम गरियो ? के के सिकाइ भयो ? भविष्यमा पनि समस्या आएमा सेवाग्राहीले के गरेर समाधान गर्न सक्दछ, जस्ता महत्वपूर्ण कुराहरूमा दुई सत्रसम्म छलफल गरेर मनोपरामर्श सत्र अन्त गर्न सकिन्छ ।

- यसरी सत्र बन्द गर्दा निम्न कुराहरूमा छलफल गरिनुपर्दछ :
- मनोपरामर्शकर्तासँगको भेटघाट तथा छलफलबाट सेवाग्राहीले आफूमा आएको सकारात्मक परिवर्तन के के भएछ भनेर हेर्न मदत गर्न सक्नुपर्दछ । जस्तै: तपाईंसँग मैले .....पटक भेटेर विभिन्न विषयमा छलफल गरी समस्या/पीडा कम गर्ने तरिकाहरूमा काम गर्न सहयोग गरें । मसँगको अहिलेसम्मको भेटघाटले तपाईं आफूलाई के के कुरामा राम्रो भएको छ जस्तो लाग्छ ?
  - तपाईंको समस्यामा के के गच्यो र अहिले तपाईंमा राम्रो परिवर्तन आएको छ, अलि सोचेर बताउन सक्नुहुन्छ ?
  - तपाईंले आफ्नो समस्या मसँग बाँड्दा, छलफलगर्दा कस्तो महसुस गर्नु हुन्थ्यो ?
  - तपाईंको समस्या/दुःखमा काम गर्दा र अहिलेको अवस्थामा आइपुग्दा तपाईंहरूले के सिकें जस्तो लाग्दछ ? वा
  - अबदेखि भविष्यमा तपाईंलाई समस्या पच्यो भने के के गरेर आफ्नो समस्यामा काम गर्न सक्छु जस्तो लाग्छ ? के के तरिका प्रयोग गर्दै आफ्नो आत्मबललाई बलियो बनाउन सक्छुजस्तो लाग्दछ ?
  - समस्या पर्दा मनोपरामर्शकर्तालाई भेट्न पच्यो भने कसरी भेट्न सकिन्छ, भन्नेबारेमा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

# अनुसूची

## अनुसूची-८: केस सुपरभिजन छलफलको ढाँचा (Case Discussion Frame-work)

### पृष्ठभूमि:

प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरूले सेवा दिएको केसमा छलफलमार्फत सुपरभिजन गर्नु जरुरी हुन्छ। यस्तो सुपरभिजनसँग सम्बन्धित मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको कार्यक्षेत्रमा नै गएर प्रत्यक्ष परामर्श सत्रको अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिएर पनि गरिन्छ भने, तालिमको मड्युलमा पनि परामर्शकर्ताले सेवा दिएको केसलाई लिएर समूहमा छलफल गर्दै थप जानकारी तथा मनोपरमर्शमा प्रयोग गर्न सकिने उपायहरूका बारेमा छलफल गरिन्छ। केस छलफलको यो ढाँचा समूहमा वा व्यक्तिगत परामर्शकर्तामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ।

### ढाँचा (Framework)

#### १. केस वा सेवाग्राहीको पारिवारिक वृत्तचित्र (Genogram):

#### २. केस वा सेवाग्राहीको मानेसामाजिक अवस्था (केस विश्लेषण वा लेखाजोखा फाराममा भएको जानकारीका आधारमा), सारांश मात्र

- पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्धको अवस्था, बालबालिकाहरूको अवस्था, आर्थिक अवस्था
- सेवाग्राहीले भोगेको मनोसामाजिक समस्या, त्यसले पारेका असरहरू (व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक जीवन, सामाजिक जीवन तथा पेशा)
- सेवाग्राहीले समस्यासँग जुध्न प्रयोग गरेका सामना गर्ने तरिकाहरू र त्यसको प्रभावकारिता
- सेवाग्राहीका सवल पक्षहरू, सहयोगी स्रोतहरू (परिवार, आफन्त, पेशा, छरछिमेकी तथा समाज)को अवस्था।
- सेवाग्राहीले ती स्रोतहरूको उपयोग गरेर समस्या समाधान गर्ने प्रयास गरेको हो वा होइन? होइन भने किन? हो भने परिणाम कस्तो आयो ?

#### ३. मनोसामाजिक परामर्श भेटघाट कतिपटक भयो ? त्यसले के कस्तो परिणाम दिएको छ ?

- सम्बन्ध विस्तारको अवस्था कस्तो छ ?
- मनोसामाजिक परामर्शका काममा के चुनौती अनुभव भयो ?

#### ४. सेवाग्राहीमा के समस्या अझ बाँकी छ, जसले मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो केसमा काम गर्न थप उपाय तथा विचारहरू चाहियो (किन यो केसमा सुपरभिजन चाहिएको हो) ?

- समूहमा केस छलफल गरेको भए अन्य सहभागीहरूको विचारका लागि छलफल गर्दै माथिका प्रश्नको उत्तर खोज्न मदत गर्ने।
- प्रशिक्षक वा सुपरभाइजरले आवश्यक जानकारी तथा विकल्पको प्रस्तुती गर्ने।

#### ५. अभिभावकलाई के कस्तो मनोशिक्षा दिएको छ वा दिनुपर्छ, छलफल गर्दै आएका विचारलाई जोड्दै प्रशिक्षकले थप जानकारी प्रस्तुत गर्ने।

अनुसूची-९: सुपरिवेक्षणको ढाँचा  
(Protocol for Supervision)

Supervisor (name) सुपरभाइजरको नाम	Supervisee/Counselor (name) सुपरभाइजर र मनोपरामर्शकर्ताको नाम	Location स्थान
Supervision Visit सुपरिवेक्षण भ्रमण	Name of Client/Case No सेवाग्राहीको नाम/केस नं	Date मिति
Supervision Training सुपरिवेक्षण तालिम		Duration ..... - ..... अयिअप (समयावधि)
Distant Coaching (Call) टाढाबाट कोचिङ (फोन सम्पर्क)		No of visits (कति पटकको भ्रमण)

सुपरिवेक्षकको नाम सूची, सम्पर्क नम्बर र समयको उपलब्धताको निश्चिततालाई यहाँ लेख्नुहोला ...

मनोसमाजिकपरामर्शकर्ताज्यूहरू.....कृपया म तपाईंहरूलाई सहज महसुस हुने केही प्रश्नहरू सोध्न चाहन्छु, मिल्छ ?

के गन्यो भने यो सुपरिवेक्षण तपाईंलाई आजका लागि सहयोगी हुन्छ/सफल बन्छ होला ? .....हामीले के कुरा गरेका हुन्छौं होला ?	(उद्देश्य) (विषय)
सुपरिवेक्षण सत्रपछि कुन विषयको बारेमा अलि फरक ढङ्गले तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ होला?	स्पष्टीकरण
यो सुपरिवेक्षण वा कोचिङपछि तपाईंले सेवाग्राहीको बारेमा के कुरा फरक ढङ्गले गर्न वा सोच्न सक्नुहुन्छ होला ?	स्पष्टीकरण

भविष्यमा तपाईंको सेवाग्राहीले के कुरा फरक तरिकाले गर्न चाहनुहुन्छ होला ?	सेवाग्राहीको भविष्यको दृष्टि जस्तै: थकाइ र दिक्दारीपनबाट छुटकारा
ठ्याक्कै भन्नुपर्दा, सेवाग्राहीका लागि एकदमै राम्रो भइरहेको कुरा के छ ?	मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको स्वमूल्याङ्कन
तपाईंलाई थाह छ कि तपाईंले गरेको कुन सहयोग सेवाग्राहीलाई राम्रो लागेको छ ?	सम्बन्धको बारेमा मूल्याङ्कन
केही कुरा फरक छन् ? केही सुधार हुँदै आएको छ ? यदि छैन भने, के कारणले गर्दा सुधार भइरहेको छैन होला ?	देखिएको फरकपन  सेवाग्राहीले परामर्शकर्ताले भनेको कुरा पालना गर्नुहुन्छ ?
सेवाग्राहीको बारेमा नयाँ कुरा/जानकारी पत्ता लगाउनुभयो त ? छ भने कसरी गर्नुभयो त ?	(नयाँ थप जानकारी)
सेवाग्राहीको सबभन्दा प्रमुख गाह्रो रहेको समस्या कुन हो त ?	प्राथमिकताको आधारमा निर्णय
यदि.....भयो भने के हुन्थ्यो/हुन्छ होला ?	

अनुसूची-१० कः मनोसामाजिक परामर्शमा दूर सुपरभिजन फाराम

सुपरभाइजरको नामः

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको नामः

मिति	के समस्यामा छलफल भयो ?	छलफलको साधनः इमेल मोवाइल	जम्मा समय	छलफलको विषयवस्तु

## अनुसूची-१० ख: मनोसामाजिक परामर्श सेवाको अन्त्य गर्ने फारम

सेवाग्राहीका मुख्य मनोसामाजिक समस्याहरु:

मनोसामाजिक परामर्शमा के के सहयोग गरियो ?

सेवाग्राहीका मनोसामाजिक समस्यामा के कस्तो परिवर्तन भएको छ (कम्को नतिजा पनि उल्लेख गर्नुहोला) ?

मनोसामाजिक परामर्श सेवा बन्द गर्ने कारण:

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको हस्ताक्षर  
मिती:



अनुसूची-११(क): आत्महत्याका जोखिम मूल्याङ्कन गर्ने विधि

नाम ..... मिति..... परामर्शदाता.....

वृत्तान्त	न्यून जोखिम	मध्यम जोखिम	उच्च जोखिम
स्कोर १ १ आत्महत्या योजना क. वृत्तान्त ख. उपलब्धता ग. समय घ. खतरापूर्ण वा तरिका ड. हस्तक्षेप	<ul style="list-style-type: none"> <li>अस्पष्ट</li> <li>उपलब्ध नभएको, तर प्राप्त गर्नेपर्ने</li> <li>खास समय निध(रिण नभएको, तर समयमा हुनुपर्ने</li> <li>चक्की खानु, नाडीको नसा काट्नु</li> <li>आधिकांश समय अर्काको उपस्थिति</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>केही तोकिएको</li> <li>उपलब्ध, नजिक</li> <li>केही घण्टाभित्रै</li> <li>लागू औषधि र रक्सी, कार्बन मनोक्साइड, ऋवच धचभभप</li> <li>बोलाउनासाथ अरूको आगमन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कहाँ, कहिले, कसरी गर्नेबारे राम्ररी सोच्नु</li> <li>हातमै तयार छ</li> <li>तुरुन्तै</li> <li>बन्दुकले हान्ने, भुण्डिने, फाल हाल्ने</li> <li>नजिक कोही छैन, एक्लो भएको बेलामा</li> </ul>
२. अधिल्लो आत्महत्याको प्रयास	<ul style="list-style-type: none"> <li>भएन, अथवा कम खतरानाक तरिका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कम खतरा भएको धेरै प्रयासहरू, मध्यमप्रकारको प्रयास, विगतमा बारम्बार गर्ने चेतावनी दिएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>एक अतिखतरनाक वा धेरैपटक मध्यम(खालको खतरापूर्ण प्रयासहरू</li> <li>विगतका हप्तामा धेरैपटक प्रयास</li> </ul>
३. तनाव	<ul style="list-style-type: none"> <li>कुनै खास चिन्ता नभएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिवेश विग्रिएको र गुमाइएकोमा मध्यमखाले प्रतिक्रिया</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>परिवेश विग्रिएका र गुमाइएकोमा उच्च खाले प्रतिक्रिया</li> <li>हालैका धेरै सामाजिक र व्यक्तिगत कङ्कटमा परेको</li> </ul>

४. लक्षणहरू क. प्रभावकारी रूपमा सामना गर्ने व्यवहार ख. निराशा	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कहिलेकाहीं आत्महत्याको विचार,</li> <li>● सामान्य परिवर्तन भए पनि दैनिक उस्तै गतिविधि</li> <li>● सामान्य, कमजोर महसुस गर्नु</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रत्येक दिन एकभन्दा बढी पटक आत्महत्या गर्ने विचार</li> <li>● केही दैनिक काममा अवरोध, खाना/ निद्रा र विद्यालयमा अवरोध</li> <li>● सामान्य, केही मुडीपन, केही शोक मान्ने, शक्ति म हुनु चिडचिडाहट , एक्लोपना, कमजोर महसुस</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सहयोग नलिन सक्ने</li> <li>● निरन्तर आत्महत्याको प्रयास</li> <li>● मोटामोटी दैनिक कार्यमा अवरोध</li> <li>● भ्रमाशक्ति (मूर्खिककष्यल), व्यामोह (एबचबलयष्म), वास्तविकातासँग सरोकार नराख्नु</li> <li>● अति निराशावादीता, दुखित,रिस (मौखिक/शारीरिक) निकम्मा महसुस गर्नु</li> <li>● मुडमा गम्भीर परिवर्तन</li> </ul>
५. स्रोतहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अरूको सहयोग र चासो छ र सहयोग गर्न चाहन्छन्</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परिवारका सदस्य तथा साथीहरूको उपलब्धता तर निरन्तर सहयोग गर्न असमर्थ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● परिवारका सदस्य तथा साथीले सहयोग गर्दैनन् वा रिस गर्छन्, आजित र घायल</li> <li>● चाहीनेभन्दा बढी अवहेलित महसुस गर्नु</li> </ul>
६. सञ्चारको पक्ष	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अनुभूति र आत्महत्याको विचार व्यक्त गर्ने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मनमनै आत्महत्याको लक्ष्य बनाउनु (म तिमीलाई देखाउँछु । अनि उनीहरूले विचरा भन्ने छन् ।)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अप्रत्यक्ष गैर-मौखिक अभिव्यक्ति र भित्रभित्रै आत्महत्याको लक्ष्य -पश्चाताप, निकम्मा महसुस)</li> </ul>
७. जीवनशैली	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सम्बन्ध, व्यक्तित्व र विद्यालयका गतिविधि स्थिर</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● हालको अनियन्त्रित व्यवहार र लागूपदार्थको प्रयोग, स्थिर व्यवहार भए पनि आत्महत्याको प्रयास</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अस्थिर स्वाभाव र आत्महत्याको व्यवहार, भावनात्मक अवरोध, साथी, पारिवारिक सदस्य र गुरुहरूसँग बारम्बारका कठिनाइ</li> </ul>
८. चिकित्सकीय अवस्था	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चिकित्सकीय समस्या नभएको</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्यस्थिति कमजोर हुँदै जानु</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कमजोरीका कारण विरामी परिरहने र तौलमा उल्लेखनीय ह्रास आउनु</li> </ul>
<b>जम्मा</b>			

## अनुसूची-११(ख): जीवन जिउने सठभौता

म पक्का गर्छु कि हाम्रो अर्को भेटसम्म म आफूलाई जीवित राख्ने छु र आफ्नो शरीरको .....  
..... लाई पनि राम्रो ध्यान दिने छु ।

मिति :

हस्ताक्षर :

## अनुसूची-११(ग): आत्महत्याबाट बच्ने सुरक्षा योजना फाराम

१. आत्महत्यासम्बन्धी खतरा वा जोखिमका चिन्हहरू पहिचान गर्नुहोस् ? (तपाईंमा आत्महत्यासम्बन्धी कस्तो किसिमको सोचाइ, कल्पना, मनस्थिति, अवस्था वा व्यवहार देखिन्छ ?)

१.

२.

३.

२. आत्महत्याका सोचहरूलाई हटाउने र आराम महसुस गर्ने उपायहरू (उदाहरणका लागि: शारीरिक क्रियाकलाप, प्रार्थना, नुहाउने, गीत गाउने वा सुन्ने आदि)

१.

२.

३.

३. दुःखी हुनबाट बच्न तथा आराम महसुस गर्नका लागि आफू घुलमिल हुन सक्ने व्यक्तिहरू:

१. नाम..... फोन नं.....

२. नाम..... फोन नं.....

३. ठाउँ: ..... ४. ठाउँ: .....

४. आत्महत्याको सोचाइ आउँदा मैले सहयोग माग्न सक्ने व्यक्ति (उदाहरण: सहयोगी साथी, छिमेकी)

१. नाम..... फोन नं.....

२. नाम..... फोन नं.....

३. नाम..... फोन नं.....

५. सङ्कटको अवस्थामा मैले सम्पर्क गर्ने व्यक्ति (दक्ष) तथा संस्था

१. परामर्शकर्ताको नाम..... फोन नं.....

२. परामर्शकर्ताको नाम..... फोन नं.....

३. स्थानीय आपत्कालीन सहयोगी निकाय वा व्यक्ति..... फोन नं.....  
.....

४. आत्महत्या रोकथामका लागि कार्यरत संस्थाको फोन नं..

६. वातावरण सुरक्षित बनाउनका लागि गर्ने कार्यहरू

१.....

२.....

वातावरण सुरक्षित बनाउनुहोस् : डोरीहरू, किटनाशक औषधिहरू, मुसा मार्ने दवाईहरू, अन्य औषधिहरू, चक्कुहरू हटाउनुहोस् । आफ्नो स्वास्थ्यका लागि खाँदैगरेको थोरै मात्र औषधिहरू आफूसँग राख्ने र बाँकी सबै विश्वास लाग्ने व्यक्तिलाई दिनुहोस् । तपाईंले अन्य कुरा के गरेर वातावरण सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ ?

मेरो बाँच्नुपर्ने कारणहरू, व्यक्तिगत क्षमताहरू, यो हप्ताको योजना

.....

.....

.....

अनुसूची-१२(क): मनोसामाजिक परिस्थिति प्रगति मूल्याङ्कन फाराम  
(Psychosocial Situation Progress Evaluation Form)

Instruction: Counsellor should check the changes in the psychosocial problems identified from psychosocial situation analysis of the client. You have to ask client that how much the progress is felt in 0-10 scale.

Case number: \_\_\_\_\_ Client name: \_\_\_\_\_

Name of counselor: \_\_\_\_\_ Number of session: \_\_\_\_\_

Measurement:

0 = Not at all progress felt by client, problem remain as it is (e.g. migraine pain remain as it is, sleep problem remain as it is)

1= about 10% positive changes felt by client in the problem (e.g. client felt less intense pain at least some time or client could sleep one or two day better in a week or could sleep 2 hour more than before etc., some small positive changes felt in emotion etc)

2= 20% progress is felt by client in the problem (e.g. client could sleep better about 2 days in the night, client felt almost no fear for about 3-4 hours in day)

3= 30% progress felt by client or noted by family member and others (e.g. client could sleep 3 hours in the night, felt less or no fear about 5-6 hours in day and night.

4= 40% progress is felt by client –e.g. client could sleep 4 hrs, feeling happy for about 6-8 hrs in 24 hrs etc

5= 50% progress is felt by client, family member and others ( improved sleep almost 4-5 hrs, could continue table work about 4 hrs etc)

6 = 60% progress felt by client and noticeable change observed by others (client slept easily almost 5-6 hrs, felt fresh and almost no heaviness in head)

7= 70% progress in the problem of client- could sleep almost 6-7 hrs in night, felt almost fresh in the morning

8= 80% progress in the problem of client- sleep problem is almost corrected (i.e. could sleep 7-8 hrs soundly, no heaviness feeling in the morning)

9= 90% progress in the problem of client e.g. could sleep almost 8 hrs, feeling of fresh and light in the morning and day time as well.

10 = 100% improved in the problem of client (client felt and observed by others- could sleep within 20 minutes once lying in bed).

# Progress Matrix



निर्देशनः मनोपरामर्शकताले यो स्केल सम्बन्धित सेवाग्राहीसँग छलफल गर्दै सुधार स्केलको अङ्कमा गोलो घेरा लगाउने

माथिको लाइनमा ० देखि १० सम्म लेखिएको छ, ० ले मनोपरामर्शले सेवाग्राहीको मनोसामाजिक समस्यामा केहिपनि सहयोग पुगेन भन्ने जनाउँदछ भने १ ले समस्यामा १० प्रतिशत जतीमात्र सुधार भएको भन्ने जनाउँदछ भने १० ले समस्या पुरा समाधान भएको भन्ने जनाउँदछ ।

अनुसूची-१२(ख): व्यक्तिगत नतिजा सूचक  
(Personalized Outcome Indicator)

सेवाग्राहीको कोड

उमेर/लिङ्गः

मिति:

निर्देशनः यो फाराम परामर्शको नतिजाका रूपमा सेवाग्राहीले परिवर्तन गर्न खोजेको आफूलाई सबैभन्दा व्याकुल पार्ने समस्या निश्चित गर्न प्रयोग गरिन्छ । यी कुराहरूलाई सूचकका रूपमा प्रयोग गरिने छ । यो फाराम सेवाग्राहीसँग सेवाअगाडि र सेवापछि भर्नुपर्ने छ । सेवाग्राहीलाई सकेसम्म उनकै शब्दमा समस्याका बारेमा भन्न प्रेरित गर्ने ।

क) के तपाईं आफ्नै शब्दमा परामर्शबाट कम गर्न चाहनुभएको समस्याका बारेमा भनिदिन सक्नुहुन्छ ? सो समस्या व्यक्तिगत समस्या IN, पारिवारिक समस्या FA, साथीहरूसँगको समस्या PE, कामको समस्या WP, छिमेकी NE सँगको समस्यामध्येको कुन समस्या हो त्यो निश्चित गर्नुहोस् र अन्तिम कोठामा रहेको शब्द-सक्षेपमा घेरा लगाउनुहोस् ।

ख) यस समस्याले तपाईंलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा कतिको असर पारिरहेको छ ? (परामर्शकर्ताले subjective units of distress scale) को ०-१० सम्मको मापन एकाइ प्रस्तुत गर्नुहोस्, जसमा ० ले तनाव नभएको र १० ले अति नै तनाव भएको बुझाउँछ ।

ग) कृपया यस फारामलाई परामर्श थाल्नुअगाडि र सकिएपछि भरिदिनुहोला हरेक समस्याले तपाईंलाई आजसमेत गरिरहेको हप्तामा कति प्रभाव पार्‍यो भन्ने आधारमा मापन गर्नुहोला ।

**Pre -Test date: पूर्वजाँचको मिति:**

Problem/complaint (समस्या/सिकायत)	SUDS (0-10)	IN/ FA/ PE/ WP/ NE problem?
[POI 1]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 2]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 3]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 4]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 5]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE

IN: individual problem, FA: family problem, PE: peer problem, WP: work problem, NE: neighborhood problem

**Post Test date:**

समस्या/सिकायत (Problem/complaint)	SUDS (0—10)	IN/ FA/ PE/ WP/ NE problem?
[POI 1]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 2]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 3]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE
[POI 4]		IN/ FA/ PE/ WP/ NE



## अनुसूची-१३: समस्या समाधानका तहहरू<sup>१</sup>

कन्भर्जन डिसअडर, डिप्रेसन, एन्जाइटी, डराउनेजस्ता समस्याको मनोसामाजिक परामर्शमा यसको प्रयोग उपयोगी हुने छ ।

समस्या समाधानका तह	कसरी गर्ने ?
१. समस्याको सूची बनाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● समाधान हुन सक्ने समस्याको सूची तयार गर्ने ।</li> <li>● समाधान हुन सक्ने समस्याको सूची तयार गर्न मदत गर्ने ।</li> </ul>
२. समस्या छान्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरुमा सजिलो समाधान हुने समस्या छान्न मदत गर्ने ।</li> </ul>
३. समस्याको परिभाषित गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● व्यावहारिक र प्रयोग गर्न सक्ने तरिकाहरू छान्नुहोस् । सेवाग्राहीलाई महसुस गर्न लगाएर वा प्रभावित बनाएर समाधानका तरिका पत्ता लगाउन सकिन्छ ।</li> <li>● समस्यालाई जतिसक्दो सरल ढङ्गबाट प्रष्ट पार्ने ।</li> <li>● एकपटकमा एउटा मात्र समस्या लिने ।</li> <li>● समस्याका धेरै पक्षहरू देखिएमा एउटा-एउटा गरी केलाउने र प्रष्ट हुने ।</li> </ul>
४. मस्तिष्कमन्थन (सोच्ने, छलफल गर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सुरुमा सेवाग्राहीलाई उनको समस्याप्रति सम्भव भएका धेरैभन्दा धेरै विकल्पको बारेमा सोच्ने, हौसला दिने र समाधानहरू राम्रो-नराम्रो बारेमा चिन्तन गर्न लगाउने ।</li> <li>● सेवाग्राही आफैले के गर्न सक्छ, केमा चाहिँ अरुको मदत चाहिने हो भन्ने कुरामा सोचन प्रेरणा दिने ।</li> <li>● सेवाग्राहीको क्षमता, स्रोत साधनका बारे पनि छलफल गर्दै समस्या समाधानका उपाय भेटाउन मदत गर्ने ।</li> <li>● सेवाग्राही आफैलाई समाधानका उपाय तथा त्यसलाई प्रयोग गर्ने तरिका भेटाउन प्रेरित गर्ने, जस्तै: यदि तपाईं आफ्ना साथीलाई सल्लाह दिनुहुन्छ भने पहिला के भन्नुहुन्छ होला ? त्यसपछि के भन्नुहुन्छ होला ?</li> </ul>

<p>५. सहयोग पुग्ने तरिका छान्ने, निर्णय गर्न सहयोग गर्ने</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सम्भावित सामाधानका उपायहरूबाट सेवाग्राहीले गर्न सक्ने समाधानको उपाय छान्ने ।</li> <li>● सहयोग पुग्ने रणनीतिहरूले सेवाग्राहीलाई कमै बेफाइदा गर्दछ ।</li> <li>● सहयोग पुग्ने रणनीतिहरूलाई सेवाग्राहीले प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै: आफन्तसँग कुरा गरेर, अभिभावकलाई बुझाइदिने, शिक्षकसँग कुरा गरेर, साथीलाई सम्झाइदिने ।</li> <li>● एकभन्दा बढी समाधानको उपायहरू छान्न सकिन्छ ।</li> </ul>
<p>६. कार्ययोजना</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सेवाग्राहीले समाधानको उपायहरूलाई के-कसरी उपयोग गर्न सक्छन्, विस्तृत योजना बनाउने ।</li> <li>● कुन दिन, कतिबेला यी उपायहरू प्रयोग गर्ने हो, निश्चित गर्न लगाउने ।</li> <li>● यदि एकभन्दा बढी समाधानको उपायहरू छन् भने कुनचाहिँ प्रयोग गर्ने हो प्रष्ट हुने ।</li> <li>● के-के स्रोत-साधानहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हो, जस्तै: आफन्तको सहयोग, साथीभाइको सहयोग ।</li> <li>● सेवाग्राहीलाई आफूले बनाएका कार्य योजनाहरू व्यवहारमा उतार्न के-कुराले सहयोग गर्दछ, सुझाव दिने (क्यालेन्डर, मोबाइल, कार्ययोजनाको सूची) ।</li> </ul>
<p>७. पुनरावलोकन</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सेवाग्राहीले माथि छलफल गरिएका उपायहरूलाई कार्यान्वयन गरेपछि अर्को भेटघाटमा त्यसको परिणामबारे छलफल गर्ने ।</li> <li>● सेवाग्राहीले के-के तरिकाहरू प्रयोग गरे र त्यसको परिणाम के आयो ?</li> <li>● योजनालाई कार्यान्वयन गर्दा कुनै चुनौती वा कठिनाइ आयो कि ?</li> <li>● अर्को हप्ता के-के योजना कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ, छलफल गर्ने ।</li> </ul>

<sup>1</sup> Mass Conversion Disorder उपचार तथा व्यवस्थापन पुस्तिका, नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा पुनर्जागरण महाशाखा,



Supported by:



*Disclaimer:- This material has been funded by UKaid from the UK Government; however the views expressed do not necessarily reflect the UK government's official policies.*