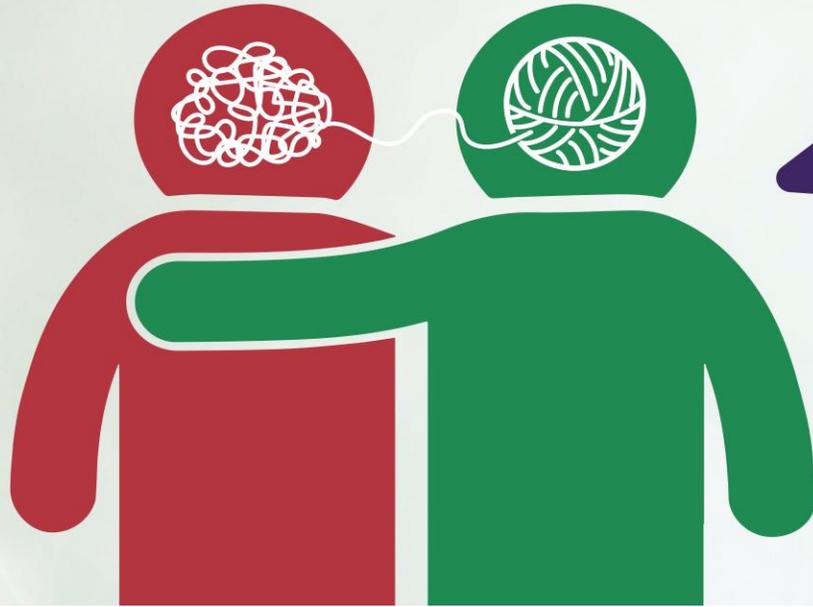


# स्वस्थ मन, स्वस्थ जीवन: मानसिक स्वास्थ्य सचेतना अभियान २०८२

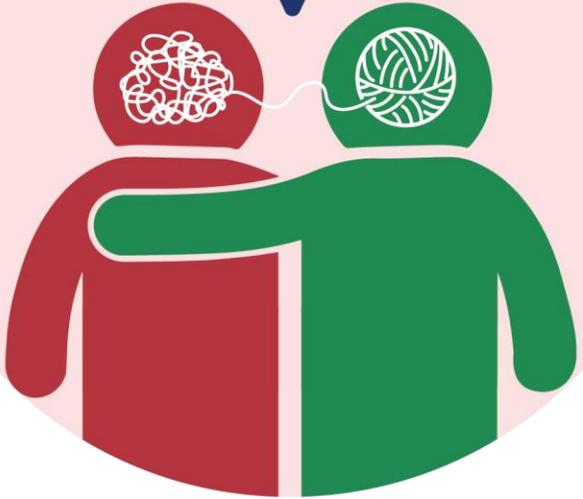


मनको कुरा गरौं



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

मनको कुरा गरौं



मनको कुरा गरौं



मनको कुरा गरौं



## स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य : परिभाषा

### स्वास्थ्य :

- कुनै पनि रोग वा अशक्तता नहुनु मात्र नभई पूर्णरूपमा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र सामाजिक स्वस्थताको गतिशील अवस्था

### मानसिक स्वास्थ्य :

- एउटा व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्न सक्ने, जीवनका सामान्य तनावलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने, उत्पादनशील ढंगले काम गरी आफ्नो समुदायमा योगदान दिन सक्षम रहने अवस्था



के तपाईंले तनाव महसुस  
गरिरहनुभएको छ ?

यदि छ भने तपाईं एक्लो हुनुहुन्न ।  
तनाव सबैलाई हुन्छ । तनावलाई हटाउन सकिन्न,  
तर यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



## तनाव हुँदा के हुन सकछ ?

भावनात्मक रुपमा देखिने तनावका लक्षणहरु:



ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु



सजिलै रिस उठ्नु



चुपचाप बस्न नसक्नु



रुनु



निद्राउन कठिनाई हुनु वा निद्रा नलाग्नु



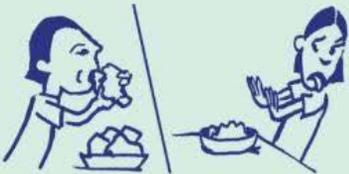
दुःखी वा दोषी महसुस गर्नु



चिन्ता लाग्नु



धेरै थकान महसुस गर्नु



खान मन नलाग्नु वा अत्यधिक खाना खानु



विगतका नराम्रा कुरा वा भविष्यका बारेमा नराम्रा कुराहरु धेरै सोच्नु



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

## तनाव हुँदा के हुन सकछ ?

शारीरिक रुपमा देखिने तनावका लक्षणहरु:



टाउको दुख्नु



ढाड दुख्नु



पेट खराब हुनु



मांसपेशिहरु कडा हुनु



घाँटीमा केहि अडकेको जस्तो महसुस हुनु



घाँटी र काँध दुख्नु



छाती भारी हुनु



भोक नलाग्नु





# विश्वमा मानसिक स्वास्थ्यकायको विद्यमान अवस्था



**31.0%**  
Anxiety disorders

**28.9%**  
Depressive disorders

**11.1%**  
Developmental disorder (idiopathic)

Attention-deficit/hyperactivity disorder **8.8%**

Bipolar disorder **4.1%**

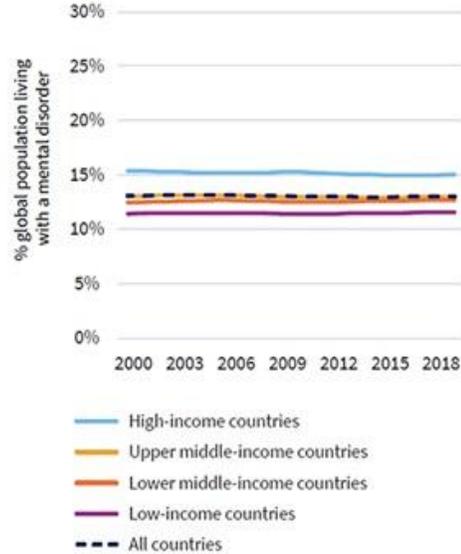
Conduct disorders **4.1%**

Autism spectrum disorders **2.9%**

Schizophrenia **2.5%**

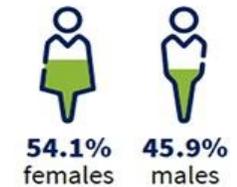
Eating disorders **1.4%**

**13% of global population is living with mental disorders**



**129m**  
The global burden of mental disorders in DALYs, 2019.

**5.1%**  
all DALYs



**39%**  
Depression

**22%**  
Anxiety

**11.7%**  
Schizophrenia

**7.1%** IID

**6.6%** Other

**6.5%** Bipolar

**4.5%** Behavioral

**3.3%** Autism spectrum

**2.2%** Eating disorders

- कूल नसर्ने रोगहरुको भार मध्ये **१८** प्रतिशत भार मानसिक रोग
- अपाङ्गता गराउने प्रमुख १० समस्याहरु मध्ये **५** वटा मानसिक स्वास्थ्य समस्या
- विश्वभरमा लगभग **२०** प्रतिशत बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरुमा भावनात्मक, व्यवहारिक तथा अन्य खालको मानसिक स्वास्थ्य समस्या

Reproduced from World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.<sup>4</sup>

Reproduced from Global Health Estimates 2019: Disease Burden by Cause, Age, Sex, by Country and by Region.<sup>5</sup>

## नोटः

- अधिकांश मानसिक समस्याहरुको शुरुवात चौबीस वर्ष भन्दा कम उमेरमा हुने
- १५-२९ वर्षका युवाहरुमा मृत्युको दोस्रो कारणः आत्महत्या
- मुटु रोग, दम वा मधुमेह भएका बिरामीलाई डिप्रेसनको सम्भावना २ देखि ३ गुणा बढी हुने
- डिप्रेसन र चिन्ताजन्य समस्याको उपचारमा रु. १ खर्च गर्थे भने त्यसले रु. ४ बराबरको प्रतिफल प्राप्त हुने



## विश्वमा मानसिक स्वास्थ्यको विद्यमान अवस्था ...

- विश्वमा ८ जना मध्ये एकजनालाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन्छ
  - १४ प्रतिशत मानसिक स्वास्थ्य समस्या १० देखि १९ वर्ष भित्रमानै देखा पर्छ
  - ५८ प्रतिशत आत्महत्या ५० वर्ष भन्दा पहिलानै हुन्छ ।
  - जटिल प्रकारका मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदा पनि उपचार नपाएका ब्यक्तिहरूको मृत्यु १० देखि २० वर्ष अगाडी नै हुने सम्भावना हुन्छ
  - १५ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका युवाहरूको मृत्युको चौथो कारण आत्महत्या रहेको छ । त्यस मध्ये ५२.४ प्रतिशत महिला र ४७.६ पुरुष रहेका छन् ।
- WHO प्रतिवेदन २०२२

## विश्वमा मानसिक स्वास्थ्यकायको विद्यमान अवस्था ...

- विश्वभरिनै प्रयाप्त मात्रमा अध्ययन अनुसन्धान नभएको कारण प्रसस्त रूपमा प्रमाणहरू छैनन् ।
- विश्वभरिनै मानसिक स्वास्थ्यको लागि बजेटको प्रतिशत कम छ । अन्य स्वास्थ्यको बजेटको तुलनामा २ प्रतिशत जति मात्र बजेट मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा रहेको पाईएको छ
- विश्वका धेरै देशहरूमा मानसिक स्वास्थ्य सेवा महंगो हुनुका साथै गुणस्तिरय छैन
- विश्व भरिनै मानसिक स्वास्थ्य सेवा मानव अधिकारको दृष्टिकोणबाट कमजोर अवस्थामा छ
- विश्व भरिनै मानसिक स्वास्थ्यको सेवा दिने संस्थाहरू कम छन् र सेवालिनै मानिसको संख्या पनि कमी छ । किनभने मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा जानकारीको कमीछ, समजामा लाल्छना र भेदभाव यथावतनै छ र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि अन्ध विश्वास र भ्रम पनि छ ।

WHO प्रतिवेदन २०२२

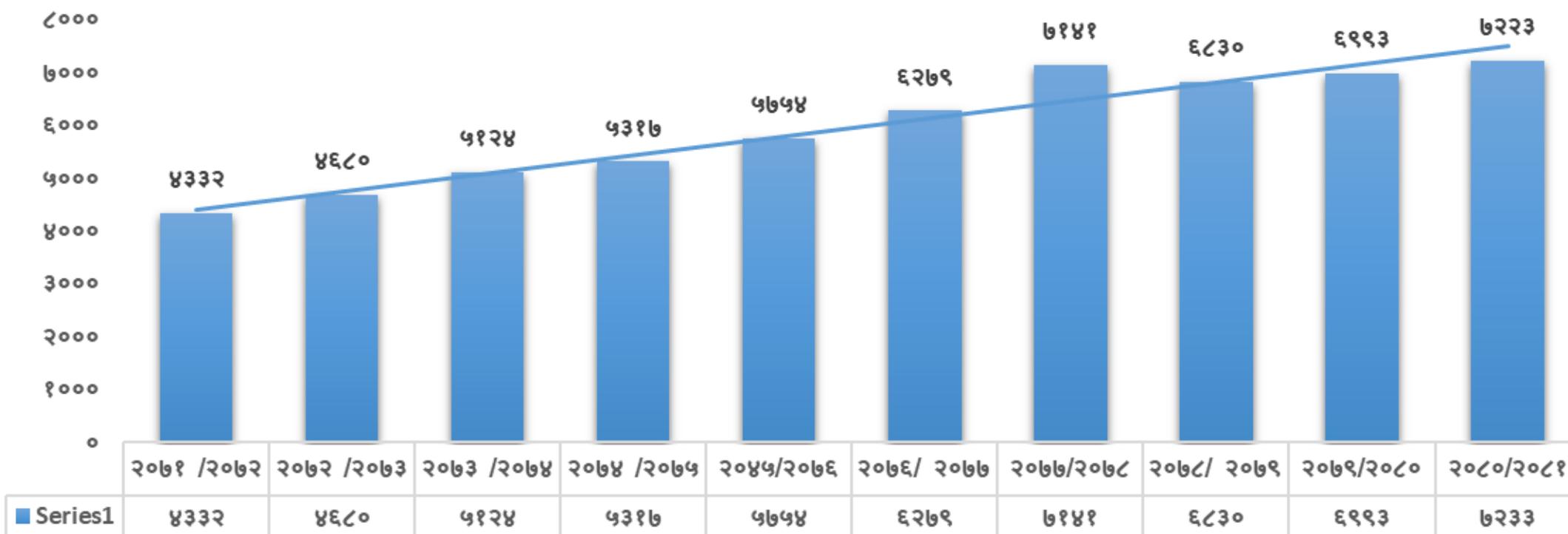
## नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यकायको विद्यमान अवस्था

- १५-४५ वर्षका प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरूको मृत्युको पहिलो कारण आत्महत्या (सन् २००८)
- राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०२०
  - ✓ १०% वयस्कमा आफ्नो जीवनकालको कुनै न कुनै समयमा र ४.३% वयस्कमा हालको अवस्थामा पनि मानसिक समस्या रहेको पाईएको
  - ✓ २.३% वयस्कमा र ०.६% किशोरकिशोरीमा उदासिनताको समस्या देखिएको
  - ✓ ६.५% वयस्कमा र ३.९% किशोरकिशोरीमा हालको अवस्थामा आत्महत्याको सोच रहेको
  - ✓ १.१% वयस्क र ०.७% किशोरकिशोरीले आफ्नो जीवनकालमा आत्महत्याको प्रयास गरेको



## नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको विद्यमान अवस्था...

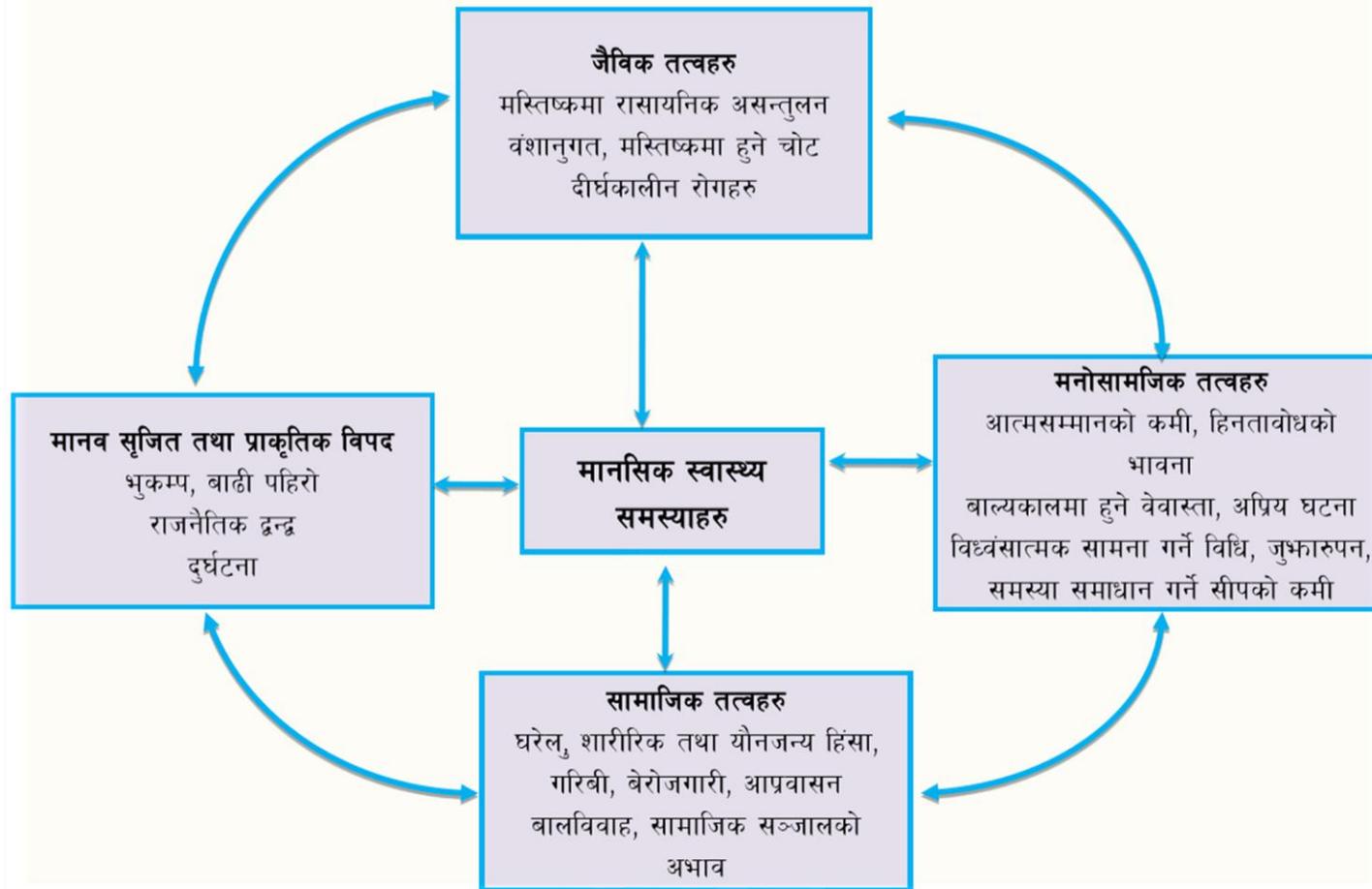
गएको एक दशकमा नेपालमा आत्महत्याको अवस्था



## मानसिक स्वास्थ्यका सूचकहरु

- अरुसँग सकारात्मक सम्बन्ध राख्न र निरन्तरता दिन सक्ने,
- समय तथा वातावरण अनुसार अगाडि बढ्न सक्ने,
- जीवनमा आईपर्ने सामान्य कठिनाई तथा तनावलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने,
- भावनात्मक रूपमा स्वस्थ रहने , विचलित नहुने,
- क्षमता अनुसारको योजना बनाउन, समुदायमा उत्पादनशील कार्य गर्न, वास्तविक धरातलमा रहेर सोच विचार गर्न सक्ने

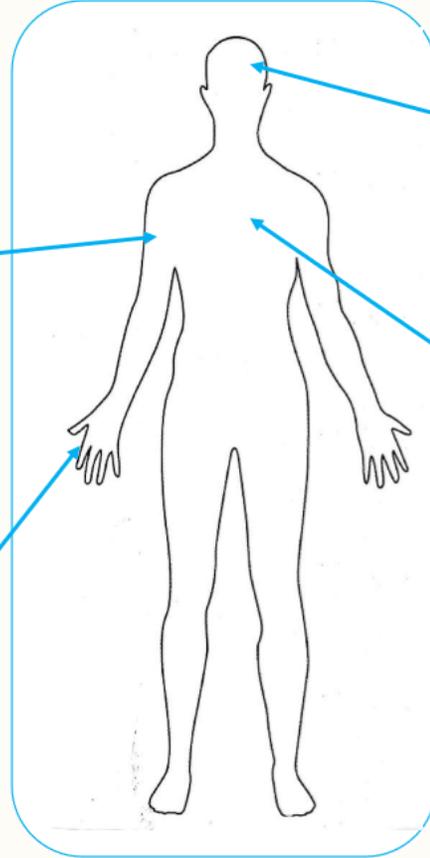
### मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू



## मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरु

**व्यवहारिक:** बर्बराउनु, सामाजिक सञ्जालबाट टाढा रहनु, आक्रामक व्यवहार देखाउनु, सरसफाई ध्यान नदिनु, टोलाउनु

**शारीरिक:** अत्याधिक थकान महसुस गर्नु, दुब्लाउदै जानु, कम्जोर वा शिथिल हुनु, निद्रामा गडबडी, खानामा रुची घट्नु



**सोचाई :** निशारावादी सोचहरु, निर्णय गर्न नसक्नु, आत्मअतया सम्बन्धि सोचाई आउनु, चिन्ता लागि रहनु, यर्थाथपरक नभएका सोचाई, स्मरण शक्तिमा ह्रास आउनु

**भावना:** दुःखी महसुस गर्नु, आत्तिनु, डराउनु, अत्यधिक खुसी महसुस गर्नु, आफूलाई दोषी महसुस गर्नु,

## तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सन्चार केन्द्र



## अनिश्चितता र अशान्तिको समयमा आफैंलाई सहयोग गर्ने तरिका

### • किशोरकिशोरीका लागि

यस्तो समयमा आफ्ना भावना बुझौं

- आपतकाल र अस्थिरताले धेरै गाह्रा भावना ल्याउन सक्छ। तिम्रो वरिपरि भइरहेका कुराहरूले गर्दा तिम्रो तनावित र भारी महशुस गर्न सक्छौ। तिम्रो आफैंलाई चोट लागेको हुन सक्छ वा तिम्रै साथीहरूलाई नोक्सान पुगेको देखेको अथवा सुनेको हुन सक्छौ। यस्तो समयमा तीव्र भावना अनुभव गर्नु सामान्य हो।

## तिमीले निम्न भावनाहरू महसुस गर्न सक्छौ:

- . डर
- . रिस
- . शोक
- . उदासी
- . अरुको लागि गहिरो चिन्ता
- . अपराधबोध वा लाज
- . सामान्य भन्दा बढी जोखिम लिन खोज्नु
- . आक्रामकता
- . अर्थ र उद्देश्य हराएको महसुस गर्नु
- . निराशा

- भावना भनेको हामीलाई अवस्था बुझ्न र प्रतिक्रिया दिन सहयोग गर्ने संकेतहरू हुन्। उदाहरणका लागि, डरले सुरक्षामा रहन संकेत गर्छ, र शोकले बिर्सन र निको हुन मद्दत गर्छ। धेरै जसो अवस्थामा यस्ता भावनाहरू समयसँगै घट्छन्।

## सहयोग खोजनुस्

- यदि तपाईंलाई लगातार चिन्ता, पीडा वा असहज भावना आइरहेको छ भने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईंले तल दिइएका नम्बरहरूमा कल गर्न सक्नुहुन्छ ।
-  १६६०-०१०-२००५ – टीपीओ मानसिक-समाजिक सहायता हेल्पलाइन (बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे सम्म), एनटिसी नेटवर्कका लागि निःशुल्क
-  १०९८ – बाल सहायता हेल्पलाइन (बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे सम्म)
-  ९८५१३५२१४२ – ड्युटीमा रहेका चिकित्सक, कान्ती बाल अस्पताल (बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे सम्म)
-  ९७६५३५५४०० – कान्ती बाल अस्पताल रिसेप्शन (बिहान १० बजे देखि दिउँसो २ बजे सम्म)

## तीव्र भावनासँग सामना गर्ने तरिकाहरू

### आफ्नो शरीर/स्वास्थ्य र मनको ख्याल गर्नुहोस्

- सक्रिय रहनु: सुरक्षित भएमा हिंडनु, स्ट्रेचिङ गर्नु वा व्यायाम गर्नु
- स्वस्थ्य खानु: सन्तुलित खाना खाँदा ऊर्जा कायम रहन्छ।
- पर्याप्त मात्रामा सुत्नु - धेरै कम वा धेरै बढी दुवै हानिकारक हुन सक्छ।
- दिनचर्या कायम राख्नु: नियमित खानाको समय र सुत्ने समयले सामान्यताको अनुभूति दिन्छ।
- रुचि लाग्ने काम गर्नुहोस्: आफूलाई रुचि लाग्ने हाम अथवा हॉबी (चित्र बनाउने, पढाइ, संगीत आदि) ले तनाव घटाउँछ र आत्मविश्वास बढाउँछ।
- दुखद समाचार र सोसल मिडियामा सीमित समय: लगातार नकारात्मक सामग्री हेर्नुले चिन्ता बढाउन सक्छ। सीमित गर्दा तिम्रो मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रहन्छ।

## आफ्ना भावना लेख्नुहोस्

### • यसले कसरी मद्दत गर्छ?

- आफ्ना भावना लेख्नाले यी भावना बुझ्न सजिलो हुन्छ। यस्तो गर्नाले तपाईंले अनुभव गरिरहनु भएको तनाव पनि कम हुन्छ।

### कसरी गर्ने:

- **दैनिक डायरी / जर्नल:** “म अहिले यस्तो महसूस गरिरहेको छु...” भनी शुरू गर्नुहोस् र आजको भावना, घटनाहरू लेख। व्याकरणको चिन्ता नगर्नुहोस् —मनका कुरा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नुहोस्।
- **भावना तालिका:** फरक-फरक भावनाहरू लेखेर ती भावनाहरू कतिको तीव्रताका साथ महसूस गरिरहनु भएखओ छ - १-१० भित्र मूल्याङ्कन गर्नुहोस्; यसले समयसँग तपाईंका भावनाहरू कसरी परिवर्तन भए भनेर देखाउँछ।
- **भावनात्मक लेखन:** मनमा आएका कुरा संरचनाबिना लेख्नुहोस् ; यसले अड्किएका भावनाहरू खोल्न मद्दत गर्छ।

## समस्या समाधान गर्ने तरिका

### यसले कसरी मद्दत गर्छ?

- समस्याको हलमा केन्द्रित हुँदा नियन्त्रणको अनुभूति बढ्छ र असहायपन घट्छ।

### कसरी गर्ने:

- समस्यालाई दुई भागमा विभाजन गर्नुहोस्:
  - “मैले केही गर्न सक्छु” (नियन्त्रणभित्रका)
  - “मैले केही गर्न सकिदैन” (नियन्त्रणबाहिरका)

## केही गर्न सक्ने विषयमा:

- **समस्या परिभाषित गर्नुहोस्** : सरल भाषामा लेख्नुहोस् —के समस्या हो? उदाहरण: “मैले देखेको हिंसाले गर्दा मलाई डर लागिरहेको छ।”
- **सम्भावित समाधानहरूको सूची बनाउनुहोस्**: समस्याका बिभिन्न हलहरू लेख्नुहोस्। उदाहरण: कुनै भरपर्दो वयस्कसँग कुरा गर्ने; सुरक्षित स्थानमा परिवार/साथीहरूसँग समय बिताउने; शान्त बनाउने गतिविधिमा संलग्न हुने (पढ्ने /चित्र बनाउने)।
- **समाधानका राम्रा र नराम्रा पक्षहरू लेख्नुहोस्**: सम्भाव्यता र सम्भावित परिणामहरू विचार गर्नुहोस्।
- **एउटा समाधान छानेर प्रयास गर्नुहोस्**: त्यसले काम गरेन भने अर्को समाधान प्रयास गर्नुहोस्।

## केही गर्न नसक्ने विषयमा:

- **स्वीकार गर्नुहोस्:** केही कुरा नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छन्।
- **छोड्न सिकनुहोस्:** आफ्नो ध्यान र ऊर्जा त्यस्तो कुरामा केन्द्रित गर्नुहोस् जसमा तिमिले प्रभाव पार्न सक्छौ जस्तै आफ्नो सुरक्षामा ध्यान दिनु, जानकारी राख्न कदम चाल्ने तर त्यसले आफ्ना सबै सोचहरूलाई कब्जा गर्न नदिने।"

# विश्राम र साससम्बन्धी अभ्यासहरू

## १) गहिरो सास (Deep breathing)

- यसले कसरी मद्दत गर्छ?

सासले मन र शरीर शान्त गर्छ।

- **कसरी गर्ने:** सहज रूपमा बस्नुहोस् वा सुत्नुहोस् ; नाकबाट गहिरो सास तान्नुहोस्; पेट फुल्ने गरी सास भरेको महसुस गर्नुहोस्; मुखबाट ढिलो रूपमा छोड्नुहोस् ; पेट छाती भन्दा धेरै उठेको होस; केही मिनेटसम्म दोहोर्याउनुहोस्

## २) छिटो मांसपेशी विश्राम / रिल्याक्सेसन

यसले कसरी मदत गर्छ? शरीरको तनाव कम गर्छ।

कसरी गर्ने: आरामले बसेर आँखा बन्द गर्नुहोस्; नाकले सास तानेर मुखले छाड्नुहोस् । मुठ्ठी बनाउनुहोस्, केही सेकेण्ड थामेर छोड्नुहोस् —तनाव हटेको महसुस गर्नुहोस् ; अर्को मांसपेशी समूहमा दोहोर्यानुहोस्।

### ३) सुरक्षित ठाउँको कल्पना गर्नुहोस्

- यसले कसरी मद्दत गर्छ? शान्ति र सुरक्षाको महसुस दिलाउँछ।  
कसरी गर्ने: आँखा बन्द गरेर बस्नुहोस् र कुनै सुरक्षित र शान्त ठाउँको कल्पना गर्नुहोस्।  
त्यो ठाउँको दृश्य, आवाज, र अनुभूतिहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। गहिरो सास लिई  
शान्ति महसुस गर्नुहोस्।

## ४) आफ्ना इन्द्रियहरू प्रयोग गर्नुहोस्

- यसले कसरी मद्दत गर्छ? तपाईंलाई वर्तमान क्षणमा रहन मद्दत गर्छ ।

कसरी गर्ने: चुप लागेर बस्ने र बिस्तारै सास फेर्ने; आफ्नो वरिपरि हेर्नुहोस् र आफूले देख्न सक्ने ५ बस्तुहरू, सुन्न सक्ने ४ बस्तुहरू, स्पर्श गर्न सक्ने ३ बस्तुहरू, सुघ्न सक्ने २ बस्तुहरू र स्वाद लिन सक्ने १ बस्तुको नाम लिनुहोस् ।

## अतिरिक्त सहयोग कहिले खोज्ने?

- यदि तपाईंलाई अझै गाह्रो भइरहेको छ भने थप सहयोग खोज्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यी संकेतहरू देखिएमा विशेषज्ञको सहायता लिनुहोस्:
- • आफ्ना भावनाहरूका कारण सामान्य कामहरू गर्न नसक्नु।
- • खानपान र सुत्ने बानीमा अत्यन्त वा लामो समयसम्मको परिवर्तन।
- • बारम्बार प्यानिक आक्रमण हुनु वा शान्त हुन नसक्नु।
- • सामना गर्न मद्दतको लागि मदिरा वा लागू औषधको प्रयोग गर्नु।
- • जीवन जीउन लायक छैन भन्ने महसुस गर्नु।
- • आफैँलाई वा अरूलाई चोट पुऱ्याउने सोचहरू आउनु।
- • हिंसा वा दुर्व्यवहार भोग्नु।
- यदि तपाईंले आफ्नो भावना बारे कुरा गर्न गाह्रो अनुभव गर्नुहुन्छ भने, थोरै जानकारी बाँड्नबाट सुरु गर्नुहोस् वा कसैलाई तपाईंलाई सहयोग चाहिएको कुरा बताउनुहोस्।

## 'सुरक्षित मान्छे' को पहिचान गर्नुहोस्

- सुरक्षित मान्छे भन्नाले ती व्यक्ति हुन् जसलाई तपाईंले भर गरेर आफ्ना कुरा भन्न सक्नुहुन्छ र जसले तपाईंलाई सहारा दिनसक्नुहुन्छ । यसमा तपाईंका आमाबाबु, केही विशेष साथीहरू, परिवारका सदस्यहरू, वा परामर्शदाता समावेश हुन सक्छन् ।

## सबै बालबालिका, किशोर–किशोरी तथा युवाहरू

- तपाईंको आवाज शक्तिशाली छ — यसलाई समझदारीपूर्वक र सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको आवाज महत्वपूर्ण छ, तपाईंको सुरक्षा पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ
- सुरक्षित रहनुहोस्। हिंसात्मक भीड वा जोखिमपूर्ण स्थानबाट टाढा रहनुहोस्। सुरक्षा निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्, र आफ्नो अवस्थाबारे कुनै न कुनै विश्वसनीय व्यक्तिलाई जानकारी दिनुहोस्। यदि कुनै परिस्थिति ठीक नलागेमा, त्यहाँबाट बाहिरिनु पूर्ण रूपमा ठीक छ।
- सोशल मिडिया जिम्मेवारीपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस्
- तपाईंका शब्दहरूको प्रभाव हुन्छ। डर होइन, सत्य शेयर गर्नुहोस्। घृणात्मक भाषा (hate speech) र अनलाइन उक्साहटबाट टाढा रहनुहोस्।

## सबै बालबालिका, किशोर–किशोरी तथा युवाहरू

- आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्
- तनाव वा दबाव महसुस हुनु स्वाभाविक हो।  
कसैसँग कुरा गर्नुहोस् — साथी, विश्वसनीय वयस्क वा काउन्सेलरसँग।  
तपाईं एक्ला हुनुहुन्न।
- जानकारीमा रहनुहोस्। सुरक्षित रहनुहोस्। दृढ रहनुहोस्।

## संकटको समयमा बालबालिकाहरुको तनाव वस्थापनमा सहयोग

- बालबालिकाहरुले आफ्नो तनावलाई फरक-फरक तरिकाबाट व्यक्त गरिरहेका हुन्छन् । जस्तै अभिभावकहरूसँग टाँसिइरहने, चिन्ता गर्ने, रिसाउने, झर्को मान्ने, ओछ्यान भिजाउने आदि बानी-व्यवहारहरु देखाइरहेका हुन सक्दछन् ।
- बालबालिकाहरुको यस्तो व्यवहारलाई अभिभावकहरुले सहज र सहयोगी तरीकाले व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ। उनीहरुको जिज्ञासालाई सुनिदिनु पर्दछ । उनीहरुलाई अतिरिक्त माया-ममता दिनु पर्दछ ।
- अष्ट्यारो अवस्थामा बालबालिकाहरुले अभिभावकहरुको अतिरिक्त माया र ध्यान खोजिरहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई थप समय र चासो दिनुहोस् । बालबालिकाहरुको कुरा धैर्यतापूर्वक नम्र तरीकाले सुनिदिनुहोस् र उनीहरुको जिज्ञासाको चित्त बुझ्दो उत्तर दिनुहोस् ।
- उनीहरुलाई खेल्ने र आनन्द लिने अवसर दिनुहोस् ।

## संकटको समयमा बालबालिकाहरुको तनाव वस्थापनमा सहयोग

- सकेसम्म यस समयमा बालबालिकाहरुसँग समय बिताउनुहोस् र आफु उनीहरुसँग रहेको विश्वास दिलाउनु होस्।
- तालिकाबद्ध रुपमा दैनिक क्रियाकलापहरु बनाई बालबालिकाहरुलाई अभ्यस्त गराउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरुको उमेर अनुसार वा उनीहरुले बुझ्ने भाषामा के भइरहेको छ, तथ्य कुरा बुझाउने प्रयास गर्नुहोस् । साथै उनीहरुलाई अब के हुन्छ र हामी कसरी सुरक्षित रहन सक्छौ भन्ने कुरा पनि बुझाउनुहोस् ।

**धन्यवाद !**

