

## 1. पशुचौपाया नष्ट गर्ने प्रकृत्यामा सहभागी भएपछि देखा पर्ने सक्ने तनावको प्रतिक्रिया

※ संक्रमित पशुचौपाया नष्ट गर्ने प्रकृत्यामा सहभागी भएपछि तनावको कारण विभिन्न लक्षण देखा पर्ने सक्नेछ।

अनुभूतीजनक प्रतिक्रिया	भावनात्मक प्रतिक्रिया	शारीरिक प्रतिक्रिया	व्यवहारिक प्रतिक्रिया
<ul style="list-style-type: none"> <li>स्मरणशक्तीमा ह्रास</li> <li>एकाग्रशक्तिमा ह्रास</li> <li>मुल्यांकन शक्तिमा ह्रास</li> <li>निर्णय- विचार गर्ने कठिनाई</li> <li>भ्रम, अलमल</li> <li>बारम्बार नचाहेको सोच दोहोरिने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उदासिनता, निराशा</li> <li>केहि गुमाएको जस्तो भावना</li> <li>व्याकुलता, भय, त्रास</li> <li>संवेदनशून्यता</li> <li>आत्मग्लानी</li> <li>अयोग्यताको भावना</li> <li>खुशी गुमाउनु</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>वाकवाक हुनु</li> <li>टाउको भित्र टिन्न भएर घुमाउनु</li> <li>रिंगटा लाग्नु</li> <li>पाचनप्रकृत्यामा गडबडी</li> <li>खानाको रुची घट्नु</li> <li>मुटुको धड्कन बढ्नु</li> <li>काम्नु</li> <li>निन्द्रा नपर्नु</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शंकास्पद हुनु</li> <li>संवेदनशिल हुनु</li> <li>मौन रहनु</li> <li>खानपिनमा परिवर्तन</li> <li>वैरभाव जाग्नु</li> <li>बाह्य सम्बन्धबाट टाढिदै जानु</li> <li>यौन चाहना वा यौनशक्तिमा परिवर्तन</li> </ul>

- \* पेशाको प्रकृती अनुरूप राष्ट्रिय सुरक्षाको निमित्त महत्वपूर्ण हुंदा हुंदै पनि असामान्य कार्य सम्पादन गर्ने धेरै भन्दा धेरै व्यक्तिले तनाव भोग्न पुग्छन्। यस्तो प्रतिक्रिया देखिनु स्वाभाविक हो, त्यसैले ममा केहि गडबडी भएर वा मेरो कमजोरीको कारण यस्तो भएको हो कि भनेर नठाने हुन्छ।
- \* तनावको कारण हुने असर समय बित्दै जादा बिस्तारै घट्दै जानेछ र आफूलाई परेको असरको बारेमा जति जान्यो त्यति नै नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्नेछ।

## 2. तनाव घटाउने तरिका - मेरो दिनचर्या र स्वास्थ्यको हेरचाह

### (1) नियमितरूपमा खानपीन गर्ने बानी

- निश्चित समय तोकेर खानपीन गर्ने गरेमा तनाव घट्दै जान्छ।
- स्वस्थ मानसिक क्षमता कायम गर्नको निमित्त सबै किसिमको पौष्टिकतत्व ग्रहण गर्ने।

### (2) ठिक मात्रामा व्यायाम गर्ने

- आफूलाई सुहाउदो व्यायाम छान्ने।
- एक निश्चित समय तोकेर नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने प्रयास गर्ने।

► व्यायाम महत्वपूर्ण हुनुको कारण

- मांशपेशीलाई विश्राम दिएर तनाव घटाउन मद्दत गर्छ।

2 गहिरो निन्द्रा पार्न मद्दत गर्छ।

③ आफ्नो ध्यान तनावबाट अन्य कुरामा डोरयाउन मद्दत गर्दछ।

④ रगतमा अक्सिजनको मात्रा बढाएर होर्मोन उत्पादन गरि उर्जाशक्ति बढाउछ।

### (3) पर्याप्त सुत्ने

- तोकेको समयमा सुत्ने र उठ्ने प्रयास गर्ने।
- दिउसो ढीलो वा बेलुकी कफी, चुरोट, मादक पदार्थ नखाने र बेलुकी धेरै नखाने ।
- निन्द्रा नपरेमा निन्द्रा परिन्जेल सम्म सामान्य कृयाकलाप गर्ने अथवा किताब पढ्ने।

### (4) योजना बनाउने

- माथि उल्लेखित कुरा कार्यान्वयन गर्नको लागि व्यवहारिक योजना तय गर्ने।
- बिस्तारै-बिस्तारै, एक-एक गरेर कार्यान्वयन गर्न मिल्ने किसिमले विस्तृत रूपमा योजना निर्माण गर्ने।
- आफूले तय गरेको उद्देश्य सम्झिने गरी आखाले सजिलै देख्ने ठाउँमा लेखेर टास्ने।
- आफैले आफैलाई योजना अनुरूप कार्यान्वयन गर्न सक्षम हुने किसिमले आत्म प्रोत्साहन दिने ।
- आफ्नो योजना नछुटाइकन निरन्तर कायम गर्ने। नया बानी बसाल्नको निमित्त पर्याप्त समयको खांचो पर्दछ।

### (5) पुतली अंकमाल गर्ने

- भय, त्रास लाग्दा वा छट्पटी लागेको बेला आफूले आफैलाई थमथमाउदा स्थीर हुन मद्दत पुर्याउछ।
  - ▶ दुवै हात तेर्स्योएर पुतलीको प्रारूपमा काट्ने -> हात छातिमाथि राख्ने → आखा चिम्लिएर बिस्तारै गहिरो सास तान्ने-> सास सँगै दुवै हातको भित्री भागले पालैपालो थमथमाउने

### (6) दोहोरो श्वासप्रश्वास

- यसले रक्तचाप र मुटुको धड्कन संख्या स्थीर बनाएर शारिरीक तनाव घटाउछ र मानसिक स्थीरता कायम गर्न मद्दत गर्छ।
  - ▶ सजिलो आसनमा रहने -> एउटा हात पेटमाथि राख्ने -> अर्को हात छाती माथि राख्ने -> 4सेकेण्ड सम्म बिस्तारै नाकबाट सास तानेर पेट फुलेर बढ्दै गएको अनुभुती लिने -> 3सेकेण्ड सम्म सास रोक्ने

->पेट टास्सिने गरि बिस्तारै 5सेकेण्ड सम्म सास फाल्ने -> 3सेकेण्ड सम्म सास रोक्ने -> यो प्रकृया दोहोर्याउने

< स्रोत: हृदय स्वास्थ्य जानकारी(राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र राष्ट्रिय ट्रुमा केन्द्र) >

### (7) सामाजिक समर्थन – वरिपरीका मानिससँग आपसी आदान प्रदान गर्ने

- ▶ परिवार, साथी, सहकर्मी जस्ता आफूले विश्वास गर्न सक्ने मानिससँग आफ्नो समस्याको बारेमा कुरा गर्ने र लिन मिल्ने सम्मको सहयोग लिने गर्नाले तनाव घटाउन मद्दत गर्दछ।

## 3. सहयोग चाहिएमा

### (1) ट्रुमा र PTSD भनेको के हो?

- ट्रुमा भन्नाले मानसिक घाउ, चोट लाइ जनाउछ र चक्कुले काटेर घाउ जोकसैलाई लागे जस्तै जिंदगी जिउने क्रममा जो कसैले पनि यो भोग्न सक्नेछ।
- PTSD(Post Traumatic Stress Disorder, चोट लागीसके पछि हुने तनावयुक्त-अशक्तता) ट्रुमा वा सिधै भन्दा मानसिकरूपमा चोट पुग्ने घटना भोगीसकेपछि वा अनुभव गरेपछि उचित मनोवैज्ञानिक परामर्श वा समर्थन नपाएर बेवास्ता गरेको अवस्था वा त्यस किसिमको अन्य घटना दोहोर्याएर अनुभव गरेको खण्डमा उत्पत्ति हुने मनोवैज्ञानिक र मानसिक समस्या (Disorder) हो भनेर ब्याख्या गर्न सकिन्छ। जस्तै चक्कुले काटेर घाउ भएपछि औखतीमुलो नगरे टिटानस हुन्छ, त्यसै अनुरूप चोट गम्भीर हुदै गएर मनोवैज्ञानिक र मानसिक समस्या उत्पन्न भएको खण्डमा PTSDको रूपमा विकास हुन्छ भनेर निकर्षाल गर्न सकिन्छ।

### (2) ट्रुमा र PTSD सामना गर्ने प्रवृत्ति

- ट्रुमा, PTSD को लक्षण देखा परेमा यो मलाई चेतावनी सुचना आएको हो भनी स्वीकार गर्नु पर्छ।
- यसलाई मानसिकरूपमा पार गरेर जित्छु भनेर प्रयत्न गर्नु भनेको पिडाले ग्रसित भएको मनको ख्याल नगरी छिट्टो सबल हुनुपर्छ भनी चिच्याएर समस्यालाई पछाडि धकेल्ने खोजेको हो भनेर भन्न सकिन्छ।
- तनावको कारण उत्पन्न हुने लक्षण भोगिरहेको मानिससँग कुरा गर्दा होश पुर्याउनु पर्ने अभिव्यक्ति यस प्रकार छन 'अझपनि त्यस्तै छौ?', 'संवेदनशिल/सेन्टी भएर त्यस्तो भएको हो', 'त्यति धेरै चिन्ता लिनु पर्दैन', 'अब त बिर्सिए हुन्छ', 'पहिला यो भन्दा अझ कठिन काम पनि गर्नुपर्थ्यो, अहिले धेरै सजिलो भएको पो हो त', 'तिम्रो मन एकदम कमसल छ', 'मानसिकरूपमा कमजोर भएर हो, मन बलियो बनाउनु पर्छ', 'सबैजनालाई गार्हो हुन्छ, तिम्री मात्र किन यस्तो अपवाद'।
- किनभने ट्रुमा PTSD भनेको लडेर जितेर सुल्झाउने प्रकृतिको समस्या होइन, यो भनेको न्यानोरूपमा अंगालेर – ख्याल गरि हेरचाह गरेमा मात्र सुल्झिने विशेषता भएको कारणले गर्दा हो।

- ट्रुमा, PTSD को लक्षण उच्च रक्तचाप जस्तै निरन्तररूपमा ख्याल गर्दै गएर दिनचर्या र बानीमा सुधार गरेमा प्रतिफल मिल्ने किसिमको हो।
- यो तपाईंको निमित्त आफ्नो राम्रो ख्याल गरि हेरचाह गरेर अझ स्वस्थ जिवन जिउने अवसर पनि बन्न सक्नेछ।

< स्रोत : बारुणयन्त्र हृदय विकास (दमकल केन्द्र, 2018) >

### (3) ममा मानसिक समस्या छ-छैन जान्नको लागी के गर्नुपर्छ?

- सामान्यतय प्रकोप वा विपत्ति भोगेको मानिस मध्ये 80~90% जति स्वतः सामान्य जिवनयापनमा फर्कन्छन्। तर 10~20% मानिसमा भने माथि उल्लेखित लक्षणले एक महिना भन्दा बढी सम्म पिडित हुदै जाने र समय कट्दै जादा यहि कुरा तनाव-अशक्तताको रूपमा निरन्तर लम्बिन सक्ने संभावना छ। आफूलाई पनि त्यस्तो भएको खण्डमा यहाँ बाडिएको परिक्षा पत्रमा भएको चेकलिष्ट भर्नु भए हुन्छ। त्यसमा उच्च अंक आएमा उचित परिक्षण र छिटो निदानको निमित्त विशेषज्ञबाट उपचार र परामर्श लिन सुझाव छ।

### (4) सहयोगको खाचो परेमा

- प्रत्येक प्रान्त र क्षेत्रमा भएको आपत्कालिन मानसिक पुनर्उत्थान सेवाकेन्द्र(प्रान्त र क्षेत्रमा 17स्थान), स्वास्थ्य कल्याण मन्त्रालय अन्तर्गतको मानसिक स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र(महानगरपालिकामा 17स्थान र शहर, क्षेत्र,टोलमा 227स्थान) र राष्ट्रिय ट्रुमा केन्द्रबाट पनि मनोवैज्ञानिक र मानसिक सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- विशेष सहयोग निकाय बाहेकका अन्य उपचार निकायमा मानसिक परामर्श इत्यादि प्राप्त गरेको खण्डमा पनि उपचार भत्ता सहयोग स्वरूप पाउन सक्नुहुन्छ।

## सन्दर्भ 2

# संक्रमित पशुचौपाया नष्ट गर्ने कार्यमा सहभागी भएका सहभागीको निमित्त मानसिक -शारीरिक चेकलिस्ट

- ◎ सामान्य मापनस्तरको आधारमा मानसिक र शारीरिक अवस्थाको सरल परिक्षण गर्ने किसिमले प्रत्येक बुंदा अन्तर्गत आफ्नो अवस्थाले मिल्ने मापनमा चेक गर्नु भए हुन्छ। याद गर्नुहोला, यो सर्वेको नतिजाले रोग भएको पुष्टि चाहि गर्दैन।

1. तनाव				
चोट लागिसकेपछि तनाव : PC-PTSD				
※ अहिलेसम्म भय,त्रासको अनुभव, घोर नराम्रो अनुभव, पिडायुक्त अनुभव, यी मध्ये कुनै पनि भोगेको भए, त्यसको कारणले गर्दा <u>पछिल्लो एक महिना सम्म</u> तल उल्लेख कुरा अनुभव गर्नु भएको छ?		छैन	छ	
1	त्यो अनुभवको कारण दुःस्वप्न देख्ने (अनायासै घटना सम्झेर कहालिने वा राती बिउझ्ने), बिर्सन खोजेपनि त्यो अनुभवको झझल्को आउने गरेको छ।	0	1	
2	त्यो अनुभव बिर्सन प्रयत्न गरेको छु वा त्यो अनुभवको याद दिलाउने परिस्थितीबाट पन्छिन विशेष प्रयत्न गरेको छु।	0	1	
3	जहिले पनि वरिपरी च्याहारेर सतर्क रहने र सजिलै झस्किने भएको छु।	0	1	
4	अन्य मानिस, दैनिक दिनचर्यामा गर्ने कृयाकलाप अनि वरिपरिको परिस्थिती सितको आफ्नो अनुभुती गुमाएको छु वा टाढिदै जादैछु जस्तो लाग्छ।	0	1	
5	त्यस अनुभव वा घटनाको कारण उब्जिएको समस्यालाई लिएर आत्मग्लानी हुने वा आफैसँग वा अरुसँग आक्रोश जाग्ने गर्छ।	0	1	
2. शारिरीक लक्षण				
शारिरीक लक्षण : PHQ-15				
※ पछिल्लो एक महिना सम्म तल उल्लेखित लक्षणहरुले अकसर कति समय सताइरहयो?		कुनै समस्या भएन	हल्का सतायो	उग्र रुपमा सतायो
1	पेट दुख्ने	0	1	2
2	कम्मर दुख्ने	0	1	2
3	हात, खुट्टा, जोर्नी (घुंडा, हिप आदि) अंग दुख्ने	0	1	2
4	महिनावारी हुने अवधिसम्म समस्या [महिलाको निमित्त]	0	1	2
5	टाउको दुख्ने	0	1	2
6	छाती दुख्ने, छाती चस्स बिझाउने	0	1	2
7	रिंगटा लाग्ने	0	1	2
8	होश गुमाउला जस्तो हुने	0	1	2
9	मुटु द्रुत गतिमा धड्किने	0	1	2
10	सास फेर्न गाह्रो हुने	0	1	2
11	यौनकृयाको क्रममा पिडा हुने आदि	0	1	2
12	कब्जियत हुने, पातलो दिसा वा झाडा पखाला	0	1	2
13	वाक्वाक् लाग्ने, पाद आउने, पाचणमा समस्या	0	1	2
14	थकाई लाग्ने, कमजोर हुने	0	1	2
15	सुत्दा समस्या हुने	0	1	2

3. मनस्थिती			
आत्महत्या : P4			
※ आफूले आफैलाई साच्चिकै हानी गर्नु भन्ने कुरा सोच्नु भएको छ?		<input type="checkbox"/> छ	<input type="checkbox"/> छैन
यदि 'छ' मा चेक गर्नु भएको हो भने तल उल्लेखित बुँदा (1~ 4-1सम्म) को उत्तर दिनुहोस। 'छैन' चेक गर्नु भएको हो भने उत्तर दिनु पर्दैन।			
1	यसअघि आफूले आफैलाई जोखिममा पार्ने कुनै पनि कार्य गर्नु भएको छ?	<input type="checkbox"/> छ	<input type="checkbox"/> छैन
2	आफूले आफैलाई हानी गर्ने हेतुले कुनै उपायको बारेमा अहिले पनि सोचीरहनु भएको छ ?	<input type="checkbox"/> छ	<input type="checkbox"/> छैन
2-1	छ भने, कसरी?		
3	सोच्नु र सोचाइलाई व्यवहारमा उतार्नु बीचमा धेरै भिन्नता छ । अब आउने एक महिना सम्म जुनसुकै बेला भएपनि तत्काल आफूलाई हानी गर्ने वा आफ्नो जिवनको अन्त्य गर्ने सोचाई व्यवहारमा उताउनु जस्तो लागेको छ?	<input type="checkbox"/> कदापि छैन	<input type="checkbox"/> अल्पसिद्ध <input type="checkbox"/> एकदम
4	आफूले आफ्नै हानी गर्ने तपाईंको कार्य रोकन वा त्यसो गर्न नदिन कुनै विधी छ?	<input type="checkbox"/> छ	<input type="checkbox"/> छैन
4-1	छ भने के हो ?		

◎ उत्तरको अंक जोडेर नतिजा थाहा पाउनुहोस।

उत्तरको सारांश				
तनावको विषयमा				
चोट (PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> सामान्य (पूर्ण अंक0~1)	<input type="checkbox"/> सावधान रहन खाँचो (पूर्ण अंक 2)		<input type="checkbox"/> जोखिमयुक्त स्तर ( पूर्ण अंक 3~5)
शारीरिक लक्षण				
शारीरिक लक्षण(PHQ-15)	<input type="checkbox"/> सामान्य (पूर्ण अंक0~4)	<input type="checkbox"/> तल्लो स्तर ( पूर्ण अंक 5~9)	<input type="checkbox"/> मध्य स्तर ( पूर्ण अंक 10~14)	<input type="checkbox"/> जोखिमयुक्त स्तर ( पूर्ण अंक 15~30)
मनस्थितीको विषयमा				
आत्महत्या(P4)	<input type="checkbox"/> आत्महत्याको खतरा लगभग छैन	<input type="checkbox"/> आत्महत्याको खतरा न्युन छ	<input type="checkbox"/> आत्महत्याको खतरा उच्च छ	
	※ 'तपाईंले आफूले आफैलाई साच्चिकै हानी गर्नु भन्ने सोच्नु भएको छ? मा छैन' भन्ने उत्तर	1, 2 बुँदा मध्ये एउटामा भएपनि 'छ'भन्ने उत्तर 3बुँदामा 'कदापि छैन' 4बुँदामा 'छ' भन्ने उत्तर	3बुँदामा हल्का छ अथवा एकदम छ भन्ने उत्तर 4बुँदामा 'छैन' भन्ने उत्तर	

स्रोत : राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र राष्ट्रिय ट्रुमा केन्द्र हृदय स्वास्थ्य जानकारीशाला

<< परिक्षणको नतिजा >>

- तल्लो स्तर : तनाव व्यवस्थापनको जरुरी
- सावधानी रहन खाँचो/मध्य स्तर : थप परिक्षण गर्न या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकोमा जान सुझाव र कार्यमा सहभागी हुने-नहुने चुन्न पाउने अधिकार
- जोखिमयुक्त स्तर/आत्महत्याको खतरा उच्च : थप परिक्षण गर्न या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकोमा जान सुझाव र कार्यमा सहभागी हुन नसक्ने पात्रको रुपमा लिइने