

# आघातपूर्ण घटना प्रतिको सामान्य प्रतिक्रिया



डा. स्टिफन कोल्टर

यू.एम.एन. मानसिक स्वास्थ्य सल्लाहकार

यो जानकारी जनहितका लागि उपलब्ध गराइएको हो । यसलाई वितरण तथा प्रयोग गर्न सकिनेछ ।



Fullness of life for all,  
in a transformed  
Nepali society

## मनोवैज्ञानिक आघात भनेको के हो ?

- ➔ आघात भनेको घाऊ हो ।
- ➔ मनोवैज्ञानिक आघात भनेको मनमा लागेको घाऊ हो ।
- ➔ शारीरिक घाऊ केही समयमा प्राकृतिक रूपमा निको भएजस्तै चोट/घाऊ लागेको मन पनि प्राकृतिक प्रक्रियाले क्रमशः निको हुन्छ ।
- ➔ आघातपूर्ण घटनाहरूका कारण हाम्रो मस्तिष्कमा छोटो समयको लागि, हाम्रो सामान्य अनुभव भन्दा फरक कुराको बारेमा अत्याधिक सूचना तरंग प्राप्त भई मनमा आघात पुग्छ ।

## याद राख्नुपर्ने कुरा

- ➔ आघात परेका व्यक्तिहरू (केही हप्ता/महिनामा) सम्पूर्ण रूपमा स्वस्थ भई सामान्य अवस्थामा फर्किनु एउटा सामान्य प्रक्रिया हो ।
- ➔ शुरुवातमा आघातका धेरैजसो लक्षणले हामीलाई भावविभोर हुनबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछन् । यी लक्षणहरू विस्तारै हटेर गएन भने चाँहि समस्या हुन जान्छ ।
- ➔ प्रतिक्रियाहरू ढिलो आउन सक्छन् । परिवार, साथीहरू बिच र संस्थामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने व्यक्तिहरूमा यस्तो हुने बढी सम्भावना हुन्छ ।

## सामान्य प्रतिक्रियाहरू

केही लक्षणहरू:

- ➔ अस्वेच्छिक रूपमा घरि घरि आइराख्ने सम्भनाहरू
- ➔ आघातपूर्ण दुःस्वप्नहरू
- ➔ घटनाका पुनः स्मृतिहरू
- ➔ आघातपूर्ण घटनाको स्मरण गराउने वस्तुका कारण भावनात्मक संकट
- ➔ असामान्य शारीरिक भनभनाहरू र दुखाईहरू

आघातपूर्ण घटनाको स्मरण गराउने कुराबाट टाढा रहन:

- ➔ आघातसंग सम्बन्धित सोच अथवा भावनालाई मनमा आउन बाट रोक्ने प्रयास
- ➔ स्मरण गराउने कुराहरू जस्तै आघातसंग सम्बन्धित व्यक्ति, स्थान, क्रियाकलाप अथवा अवस्थाहरूबाट टाढीने ।

सोच एवम् मानसिक अवस्थामा परिवर्तन:

- ➔ आघातपूर्ण घटनाका केही अंश सम्भन नसक्नु
- ➔ गलत धारणा जस्तै: “म खराब छु।” “मेरो गलति हो।” “यो संसार पूर्ण रूपमा खतरापूर्ण छ।”
- ➔ डर, त्रास, रिस, ग्लानि एवम् लाज जस्तो भावको अनुभव ।
- ➔ आघात अधिका महत्वपूर्ण क्रियाकलाप जस्तै कामकाज, मनोरञ्जन, खेलकुद, विद्यालयका क्रियाकलापबाट रुचि घट्नु ।
- ➔ अन्य व्यक्तिबाट टाढिएको महसुस गर्नु ।

➔ कुनै भाव अनुभव नगर्नु (सकारात्मक/नकारात्मक कुनै किसिमको भाव)

➔ कुनै पनि भावनात्मक अनुभव नहुनु  
(सकारात्मक/नकारात्मक कुनै किसिमको भाव)

यस्ता घटनामा परेकाहरू सबैमा यी प्रतिक्रियाहरू देखा नपर्न सक्छन् । तथापी सबैले यी मध्ये केही भने अनुभव गर्न सक्छन् । समय संगसंगै यस्ता प्रतिक्रियाहरू विस्तारै घट्दै जान्छन् ।

### रुनाथु प्रणालीको उच्च उतेजना

- ➔ भर्को मान्ने वा रिसाउने बानी
- ➔ स्वःहानी अथवा गैरजिम्मेवारपूर्ण व्यवहार
- ➔ अत्यधिक चनाखो रहने
- ➔ एक्कासी भस्किने प्रतिक्रिया
- ➔ ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु
- ➔ सुत्न नसक्नु/निन्द्रा नलाग्नु

### आघात पछिका मुख्य मुद्दा:

- ➔ रिस; ग्लानि; दोष; लाज
- ➔ जिवनको अर्थबारे प्रश्न
- ➔ उदासिपन
- ➔ सम्बन्धमा समस्या

## तर, याद राख्नुहोस्:

सबै मनोवैज्ञानिक चोटलाई लक्षण र समस्याका सुचिमा समेट्न सकिँदैन । आघातले हाम्रो जीवन प्रतिको दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न सक्छ र निदानका निर्देशिकाले सजिलै बर्णिकरण गर्न नसक्ने किसिमका भाव र अनुभव उत्पादन गर्नसक्छ ।

## परिवारहरूका लागि

### बालबालिका माथिको असर:

- ➔ सुरक्षाको अनुभूति हराउनु-संसार डरलाग्दो लाग्नु ।
- ➔ परिवार/आफन्तसंग नजिक बस्न खोज्नु ।
- ➔ ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने - विद्यालयमा उपलब्धि गर्न नसक्नु ।
- ➔ उमेरभन्दा सानो बच्चाको जस्तो व्यवहारमा फर्कनु ।
- ➔ बढी बदमासी गर्ने र अटेरी हुनु ।
- ➔ दाहो-न्याइरहने र / अथवा हानिकारक खेल खेल्ने ।

### अभिभावकलाई असर:

- ➔ बालबालिकाको शारीरिक एवम् भावनात्मक आवश्यकता पुरा गर्न नसक्नु ।
- ➔ आफ्ना बालबालिकालाई सामान्य अवस्थामा जस्तो बाहिर जान नदिने । (आफुबाट टाढा हुन नदिने)
- ➔ बालबालिकाको व्यवहार नियन्त्रण (अनुशासन) गर्ने कुरामा धेरै छुट दिने ।

### परिवारमा असर:

- ➔ परिवारका सदस्य एकलो महसुस गर्न सक्छन् ।
- ➔ परिवारका सदस्य गुमाउन सक्ने ।
- ➔ धेरै भर्को लाग्ने भएकोले धेरै बादविवाद पर्नु ।
- ➔ विभिन्न व्यक्तिले विभिन्न तरिकाले प्रतिक्रिया गर्दा हुने अन्योल ।

## कसरी मद्दत गर्ने:

- ➔ माया दिनुहोस् ।
- ➔ कर नगरी कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- ➔ बालबालिकालाई भुटो वाचा नगर्नुहोस् ।
- ➔ घरलाई जति सक्दो सुरक्षित बनाउनुहोस् ।
- ➔ सामान्य दिनचर्यामा फर्किने प्रयास गर्नुहोस् ।
- ➔ स्वः हेरचाहमा ध्यान दिनुहोस् ।
- ➔ बालबालिकालाई केही छुट दिनुस्-तर अनुशासन र राम्रो व्यवहारका सीमा कोर्नुहोस् ।
- ➔ आघातका लक्षण गान्हो भएपनि त्यसको बारेमा चिन्ता नलिई त्यसलाई केही समय दिनुस्-हालको अवस्थामा केवल व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।



यूनाइटेड मिसन टु नेपाल

पोष्ट बक्स नं. १२६

काठमाडौं, नेपाल

communications@umn.org.np

umn.org.np

© UMN 2015