



NEPALI.STRESS 2013

मानसिक चापबाट बच्ने उपायहरू

केही कुराहरू अरुभन्दा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले के के गर्न साँच्चै जरूरी छ छुट्याउने प्रयास गर्नुहोस् र कम जरूरी कामहरू तपाईंसित समय हुँदा मात्र गर्नुहोस्।

“यदि मेरो शिशुको कारणले साँच्चै चाप परेमा म गाना गाउने गर्छु”

मातापिताका लागि उपायहरू

तपाईंले परिवार, नुहाइ धुवाइ, पकाउने, सरसफाइ, A देखि B, पैसा रूपया आदि सबै कुरा पालै पछि गर्नुपर्दा तपाईंलाई चाप पर्नसक्छ। अत्याधिक चापले गर्दा सबै कुरा वृहत् र कठिन हुनाले जीवनमा गाह्रो पर्ने समय पनि आउन सक्छ।

मानसिक चापबाट पूर्णतया बच्न सकिँदैन, तर यसलाई अति हुन नदिने गरि यसको व्यवस्था गर्ने उपायहरू छन्।

तपाईं आफ्नो लागि समय निकाल्नुहोस्, बसेर 10 मिनेटको लागि पुस्तक पढ्नुहोस्।

“आमाको भूमिकाबाट एकक्षण विश्राम लिनुहोस्”

सहयोग पुऱ्याउन सक्ने कुराहरू

- कुनै विशेष स्थितिमा तपाईं कस्तो प्रतिक्रिया देखाउनुहुन्छ त्यसबारे सोचनुहोस्। के कुनै कुराले तपाईंलाई अरु भन्दा बेसी समस्या दिन्छ? कसैसँग यसबारे कुरा गर्नुहोस् र तपाईंले व्यवस्था गर्ने उपायहरूबारे विचार गर्नुहोस्।
- कहिलेकाहीं “म यसमा केही गर्न सकिदैन, यो मेरो समस्या होइन” भनेर पनि राहत पाउन सकिन्छ।
- वास्तविक लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाहरू साना छन् भने घरलाई पूर्णतया सफा राख्नु असम्भव हुन्छ। दिनको अन्त्यमा तपाईंहरू सबैले खेलौना हटाएर एक ठाउँ राख्ने समय निकाल्नुहोस्।
- कसरत गर्नुहोस्। हप्तामा तीन पटक जस्तो टहल्न जानुहोस्, हरेक बिहान 20 पटक उठबस गर्नुहोस् अथवा बगैँचा खन्नुहोस्।
- आफ्नो लागि केही समय निकाल्नुहोस्। बसेर 10 मिनेटको लागि पुस्तक पढ्नुहोस् अथवा TV हेर्नुहोस्। तपाईंका बच्चाहरू निदाएका बेला सबै समय त्यसै खर्च नगर्नुहोस् अथवा सबै काम सक्ने हतारमा समय नसक्नुहोस्, तपाईं आफ्नो लागि उक्त समयको प्रयोग गर्नुहोस्। फोनको तार निकालेर नुहाउन जानुहोस्, आफ्नो मनको कुराहरू लेख्नुहोस्, चौरको घाँस काट्नुहोस्, घाममा ढल्कनुहोस्, साथीसँग फोनमा बात गर्नुहोस्।
- साथीहरू बनाउनुहोस्।

कुनै सहयोग समूहमा जानुहोस्, अथवा प्ले सेन्टर वा कोहाङ्गो रियोमा सामेल हुनुहोस्। तपाईंका बच्चाहरू खेल्ने अन्य बच्चाका मातापिताहरूसँग कुरा गर्नुहोस्, यसले गर्दा तपाईंलाई मद्दत गर्नसक्ने साथीहरू बनिन सक्छन्।



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

सहयोग नगर्ने कुराहरू

- आफ्नो आलोचना नगर्नुहोस्, कसैले पनि सबैकुरा सदा राम्ररी गर्न सक्दैन।
- अरूसँग आक्रमक नहुने प्रयास गर्नुहोस्, लामो श्वास लिएर आफ्नो बाटो लाग्नुहोस्।
- तपाईंको खाना कम खाने, अत्याधिक खाने, धेरै मात्रामा कफी वा मद पिउने बानी नबसोस भनेर होसियार गर्नुहोस्।

“यदि केही अर्कै कुरा हुँदैछ भने म रिसाएर कराइ हाल्छु।”

“बाहिर जानुहोस्, झ्याल खोल्नुहोस्, र अर्कै ठाउँमा जानुहोस्।”

- कराउने गर्नाले कुरा बिग्रने मात्र हुन्छ र तपाईं र तपाईंको बच्चाहरूलाई दुखी मात्र बनाउँछ।
- कहिलेकाहीं जथाभाबी गर्नाले अत्याधिक कठिन र थकित हुनसक्छ। तपाईंले साथीहरू र परिवारबाट नै सर्वोत्तम सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कसैलाई पनि चिन्नु हुँदैन भने, तपाईंले आफूजस्तै अन्य मातापिताहरूलाई भेट्नसक्ने ठाउँहरूको बारेमा विचार गर्नुहोस् – जस्तै प्लेसेन्टर, कोहाङ्गा, किन्डरगार्टन आदि।
- पर्याप्त निद्रा नलाग्ने। तपाईंको बच्चाहरू निदाएको बेला ढल्कने र निदाउने प्रयास गर्नुहोस्। चाँडै सुत्न जानुहोस्। सबै कुरामा गाह्रो पर्ने हुनाले अत्याधिक थकाइ लाग्ने कामबाट जोगिने प्रयास गर्नुहोस्।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

तपाईंको दिन बिताउने

बच्चाहरू साना छँदा धेरै कामहरू गर्नुपर्ने भएको जस्तो लाग्छ। नियमित कार्यतालिका बनाउने प्रयास गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंको कामहरू थुप्रै जम्मा हुन पाउँदैन। केही अन्य कामहरू आइपरेमा कार्यतालिकामा हेरफेर गर्न तयार रहनुहोस्। यदि दिन घमाइलो भएर तपाईंलाई बाहिर डुल्न जान मन लागेमा, अथवा कोही तपाईंसँग गफ गर्न आइपुगेमा घरको कामबारे चिन्ता नलिनुहोस्।

“कुनै चर्को स्वरमा गाना बजाएर नाच्ने गर्नुहोस्”

“नुहाउने वा शावर लिने गर्नुहोस्”

केही लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नुहोस्

प्राथमिकताहरू निर्धारण गर्नुहोस्। केही कामहरू कुनै अन्य भन्दा धेरै महत्वपूर्ण हुन्छन्, तपाईंले गर्नेपर्ने जरूरी कामहरू छुट्याउनुहोस् र कम जरूरी कामहरू पछि समय पाउँदा गर्ने गर्नुहोस्। सानो लक्ष्यहरू राख्ने गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंले प्रत्येक दिन केही हासिल गरेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणको लागि तपाईंले धेरै पुरानो भएको सबै कुरा फ्रीजबाट निकालेर फ्याँक्न सक्नुहुन्छ, अथवा तपाईं आफ्नो बच्चालाई केही पुस्तक पढेर सुनाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई मानसिक चाप पर्ने केही कुरा गर्न लगाएमा, गर्दिन भन्नुहोस्।

“म बच्चाहरूका लागि DVD लगाइदिन्छु”

“घरबाट निस्कने बेलामा अन्तिम 15 मिन्टसम्म म फोन उठाउँदिन”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने

तपाईंलाई निकै चाप परेको, उदास वा दुखी भएको जस्तो लागेमा, आफ्नो चिकित्सकलाई भन्नुहोस्।

“मलाई प्रसव-परान्त नैराश्यता भएको थियो। म आफ्नो परिवारबाट धेरै टाढा थिएँ र मनको कुरा गर्ने कोही मानिसको जरूरत थियो। म झन्डै एक घण्टासम्म आफ्नो **GP** सँग कुरा गरेर बसेँ र आफ्नो कारमा फर्केर आएपछि मेरो पार्टनरले म भिन्दै मानिस भएको कुरा भनेको थियो।”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

बच्चाहरूसित अपनाउने उपायहरू/मातापिताहरूको लागि जानकारी

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity