

कोभिड-१९ (कोरोना) भाइरसबारे बालबालिकासँग नियमित कुराकानी गरौं !

प्रायः सबै अभिभावक र शिक्षक वर्गहरूले विश्वभर महामारीको रूपमा फैलिईरहेको कोभिड-१९ (कोरोना) भाइरसको संक्रमणबारे परिवारका सदस्य र बालबालिकासँग कसरी कुरा गर्ने भन्ने बारेमा चुनौतीको सामना गरिरहेका छन्। यस्ता कुराकानीहरू चुनौतीपूर्ण भएता पनि यी विषयहरू अहिलेको अवस्थामा सबैभन्दा महत्वपूर्ण छन्। जनस्वास्थ्यको क्षेत्रमा आएको यस आपत्कालिन अवस्थामा बालबालिकासँग कुरा गर्ने सही वा गलत तरिका भन्ने हुँदैन। तैपनि, तल उल्लेखित सल्लाहहरू सबैको निम्ति उपयोगी हुनसक्छन् :

१. बालबालिकालाई मनमा लागेका प्रश्न गर्न वा जिज्ञासा राख्नका लागि खुल्ला, सहज र सहयोगी वातावरणको सृजना गर्नुपर्छ। बालबालिका यस विषयमा कुराकानी गर्न तयार नभएसम्म बलजफ्ती गरि वा जबरजस्ती कुरा गर्न बाध्य नबनाउनुहोस्।

३. बालबालिकाको उमेर सुहाउँदो र उनीहरूले बुझ्ने भाषा र विकासक्रम अनुसार कुराकानी गर्नुहोस्।

४. बालबालिकालाई तत्कालको अवस्थाका बारेमा सही र उपयुक्त जानकारी गराउनुहोस्। CDC (रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र), WHO (विश्व स्वास्थ्य संगठन) वा नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय वा स्वास्थ्य विभागबाट प्राप्त जानकारीहरूको प्रति निकाली उपलब्ध गराउनुहोस्। सामाजिक सञ्जाल वा भर तपदो स्रोत मार्फत प्रकाशित समाचार र सुचनालाई जानकारीको आधार नवनाउनुहोस्।

५. आफूले बालबालिकालाई दिने जानकारी पटक-पटक दोहर्‍याउने र व्याख्या गर्ने गर्नुपर्छ। प्राप्त गरिएका केही जानकारीहरू बुझ्न र विश्लेषण गर्न गाह्रो हुन सक्छन्। बालबालिकाले विश्वस्त हुनका लागि पटक-पटक प्रश्न गर्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा भर्को नमानी आफूले राम्रोसँग बुझ्ने मात्र बालबालिकालाई बुझाउनुहोस्।

६. बालबालिकाका विचार, भावना र प्रतिक्रियालाई सहर्ष स्वीकार गरी प्रष्ट गर्नुहोस्।

७. बालबालिकाले यस्ता अवस्थालाई व्यक्तिगत रूपमा लिने गर्छन् भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्। जस्तै : उनीहरूले आफ्नो र आफ्नो परिवारको सुरक्षा बारेमा चिन्ता लिन सक्छन्। उनीहरूले आफन्त र साथीहरूको बारेमा चिन्ता लिने तथा यात्रामा रहेका वा टाढा बसेका आफन्तका बारे पनि चिन्ता लिन सक्छन्।

८. बालबालिकालाई विश्वस्त बनाउने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। भूठा वाचा नगर्नुहोस्। जस्तै: उनीहरू विद्यालय र घरमा सुरक्षित छन् भन्न सकिन्छ तर हामीले हाम्रो समुदाय र देशमा कोरोना भाइरस नभएको भन्न सकिदैन।

२. बालबालिकाका प्रश्नहरूको उत्तर इमान्दारिताका साथ दिनुहोस्। बालबालिकाले सजिलै तपाईंहरूले ढाँटेको, भुक्त्याएको, अभिनय गरेको छुट्याउन सक्छन्। यसले गर्दा भविष्यमा उनीहरूले गर्ने हामी प्रतिको विश्वास र हाम्रो आश्वासन प्रतिको विश्वासमा गाह्रो पर्न सक्छ।



९. विश्वभरी नै धेरै मानिसहरूले अरु कोभिड-१९ (कोरोना) भाईरसबाट संक्रमित मानिसहरूलाई सहयोग गर्दैछन् भन्ने जानकारी दिनुहोस् । उनीहरूलाई गाह्रो र डरलाग्दो अवस्थामा पनि मानिहरूले एकअर्काका लागि सहयोग गर्छन् र यस्तो सहयोग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा बुझाउन सकिन्छ ।

१०. बालबालिकाले आफ्ना अभिभावक र शिक्षकहरूलाई हेरेर सिक्दछन् । अभिभावक वा शिक्षकले दिने कोभिड-१९ (कोरोना) भाईरससम्बन्धी प्रतिक्रियामा उनीहरू धेरै रुची देखाउँछन् । उनीहरूले तपाईंहरूको र अरु ठूला व्यक्तिका वार्ता र व्यवहारबाट पनि सिक्ने गर्छन् ।

११. बालबालिकालाई टि.भी, मोवाइल वा कम्प्युटरमा धेरै डरलाग्दा कुराहरू हेर्न नदिनुहोस् र नहेर्न भन्नुहोस् । यस्ता दृश्य/चित्रहरू बारम्बार हेरेमा उनीहरूमा नराम्रो असर पर्न सक्छ ।

१२. विगतमा ठूलो रोग भोगेका वा आफन्त गुमाएकाहरूलाई समाचारमा देखाइएका डरलाग्दो रोग तथा मृत्युका दृश्यहरूले ठूलो आघात पुऱ्याउने वा ठूलो प्रतिक्रिया देखाउने हुनसक्छ । यस्ता बालबालिकालाई अझ धेरै ध्यान र सहयोगको आवश्यकता रहन्छ ।

१३. बालबालिका कोरोना भाईरस संक्रमणसम्बन्धी जानकारीबाट धेरै नै आत्तिए, डराए र यसको कारणले जस्तै: निद्रामा समस्या, आफैँ सोंच तथा चिन्तामा बस्ने, बारम्बार रोग र मृत्युका कुराले डराउने, अभिभावकलाई छोड्न नमान्ने वा विद्यालय जान नमान्ने भएमा थप सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ । यस्तो लक्षण देखिएमा बालचिकित्सक वा बाल मनोपरामर्शदाताबाट सहयोग लिन सकिन्छ ।

१४. धेरैजसो अभिभावक तथा शिक्षकहरूले समाचार हेर्ने तथा जानकारीहरू संकलन गर्न विशेष रुची देखाए पनि धेरैजसो बालबालिका आफ्नो बाल्यकालमै रमाउन मन पराउँछन् । उनीहरूलाई संसारमा भइहेको वा देशमा भइरहेको अवस्थाबारे केही सोंचन मन नलाग्नु पनि सक्छ । उनीहरू फरक-फरक खेल, चित्रकला आदिमा रमाउन मन पराउँछन् र यस्तो कृयाकलापमा उनीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

१५. यस्तो आपत्कालिन अवस्थामा सडक बालबालिका, श्रम क्षेत्रमा रहेका, अविभावकविहिन वा अन्य कुनैपनि प्रकारले जोखिम अवस्थामा रहेका बालबालिका र आवधिक तथा पूर्णकालिन संरक्षण गृहमा रहेका बालबालिकाको निम्ति विशेष ध्यान र सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

धेरैजसो बालबालिकालाई यस्ता घटनाहरू हुँदा पनि केही मनोवैज्ञानिक असर पर्दैन । तर सबैलाई जनस्वास्थ्यसम्बन्धी आपत्कालिन अवस्था बुझ्न र स्वीकार गर्न त्यति सहज हुँदैन । धेरै बालबालिका डराउने वा चिन्तित हुन सक्छन् । हामी अभिभावक, शिक्षक तथा शुभचिन्तकले उनीहरूलाई पुऱ्याउन सक्ने सबै भन्दा राम्रो सहयोग भनेको हामीले बालबालिकाका कुरा र विचारलाई राम्रोसँग सुन्ने र इमानदार भई सधैं सहयोगी बन्ने नै हो ।

यदि हामीले खुला र सहयोगी वातावरण सृजना गरी प्रश्न सोध्ने वातावरण दिएमा, हामीले उनीहरूमा यस्तो तनावपूर्ण अवस्था र अनुभवबाट पर्ने भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक पीडालाई कम गर्न सक्छौं ।



बालबालिका तथा
किशोर-किशोरी मनोचिकित्सा विभाग
९८०८५२२४१० कान्ति बाल अस्पताल

CWIN
सिचिन-नेपाल



बाल हेल्पलाइन नेपाल
पैसा नलाग्ने फोन
९०५८ (दश-नौ-आठ)