

सम्बेगात्मक प्राथमिक उपचार (EFA)

नेपाली संस्करण



सम्बेगात्मक प्राथमिक उपचार भनेको के हो (EFA) ?

सहपाठी नेतृत्वको आपतकालीन
प्रतिक्रियाको ढाँचा जसले **निको हुनुलाई**
बढवा दिन्छ तथा अरु बढी **आघातित**
हुन दिदैन।



नोट: हामीले "मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार" भन्ने शब्दावली प्रयोग गर्दैनौं किन भने यसले चिकित्सा क्षेत्रको मानसिक स्वास्थ्यको ढाँचा भन्ने जनाउछ र आघात बाट बाँचेका व्यक्तिहरूको लागि असहज/कलंकित तथा औषधि विज्ञान जस्तो महसुस हुन सक्छ।

आपतकालीन अवस्थामा सामान्यतया व्यक्तिमा देखिने लक्षणहरू



अनियन्त्रित/रुवाई /काप्नु /
श्वास फेर्न गाह्रो हुनु



सम्बेगात्मक विस्फोट



जम्नु /
श्वास रोक्नु



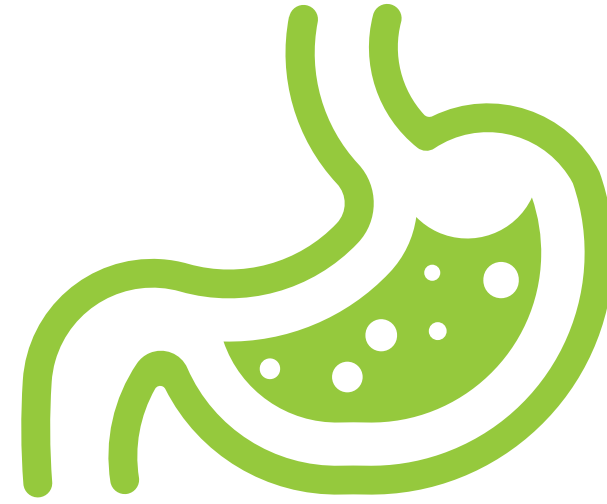
अलग्गिनु / एकलै बस्नु

साधारणतया यी लक्षणहरू साझा भएता पनि, प्रत्येक मानिस भिन्न हुन्छ। केहि बचेका / पिडित व्यक्तिले कुनै पनि लक्षण नदेखाउन सक्नुहुन्छ तर पनि उहाँहरूलाई सहायता आवश्यक हुनसक्छ।

संकटको समयमा हाम्रो शरीरको तनावको आपतकालिन प्रतिक्रियाले हामीलाई बाच्न सहयोग गर्दछ।



मुटुको गति तथा रक्तचापमा परिवर्तन



पाचन बन्द हुनु



प्रतिरक्षा प्रणाली बन्द हुन्छ



तार्किक "सोच्ने मस्तिष्क" काम गर्दैन।

माथी दिइएका शारीरिक प्रतिक्रियाहरूले शाझा मुद्दालाई देखाउछ जसले कसैलाई आपतकालीन अवस्थामा असर गर्न सक्छ ; यद्यपि, यो सुची सम्पूर्ण छैन तथा सबै बाचेका व्यक्तिहरूको प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

(EFA) का सिद्धान्त

अभिकर्ता

सचेतना

सम्बन्ध

अभिकर्ता

प्रत्येक बच्चेको व्यक्ति आफ्नो हिलिङ्गको लागि विज्ञ हुन्छ। उनीहरुको आन्तरिक शक्ति, साहस, ज्ञान, सशक्तता तथा आफ्नो आवश्यकता पहिचान गर्ने अधिकारको सम्मान गर्ने।

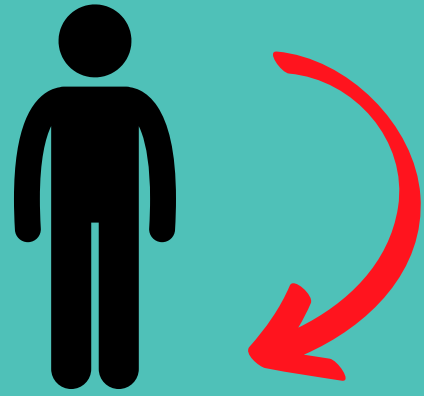
सचेतना

जातिय, लैङ्गिक, धार्मिक, वर्गीय, सांस्कृतिक र अन्य गतिशील शक्तिहरुले आघात हुन तथा बढाउन सक्छ। तपाइको आफ्नो अनुभव अरुको भन्दा भिन्न हुनसक्छ भन्ने कुरामा सचेत हुनुहोस्। अनुमान/अड्कल नलगाउनुहोस। प्रत्येक बच्चेको व्यक्ति सँग संवेदनशील, विनम्रता, र असल चासोका साथ जोडिनुहोस्।

सम्बन्ध

वातावरण सुरक्षित नहुन सक्छ वा सुरक्षित महसुस नगरेको बेलामा पनि उनीहरुलाई साहानुभुती, अनुकम्पा तथा मानवीय सम्बन्धले आपतकालीन समयमा पनि सम्बेगात्मक रुपमा सुरक्षित महसुस गराउन सहयोग गर्दछ। यो सकारात्मक सम्बन्धले आघातको दिर्घकालिन नकारात्मक असर सँग लड्न मद्दत गर्दछ।

EFA को ढाँचा/तरिका



✘ शिर देखि पाउ

जब हाम्रो सोच्ने मष्तिकले राम्रो साँग काम गर्दैन, हामीले छुट्टै तरिकाले सोच्न लगाउन सक्दैनौं।

आघातको बारेमा कुरा गर्दा वा पुनः कथा वेथा सुनाउदा अरू आघतित बनाउन सक्छ।



✔ पाउ देखि शिर

EFA ले पहिला त शरीरलाई नियमितता मा फर्काउछ। जसले सोच्ने मस्तिष्कलाई सक्रियतामा फर्काउन संकेत दिन्छ।

त्यसपछि हामीले हानि भएको व्यक्तिलाई सुन्ने, भावनालाई मान्य गर्ने तथा व्यक्तिगत सशक्तिकरणको भावनालाई प्रोत्साहन दिन्छौं।

EFAका चरणहरू

1



आफ्नो शरीरलाई
शान्त राख्नुहोस्

2



सुरक्षाको स्थापना गर्नुहोस्

3



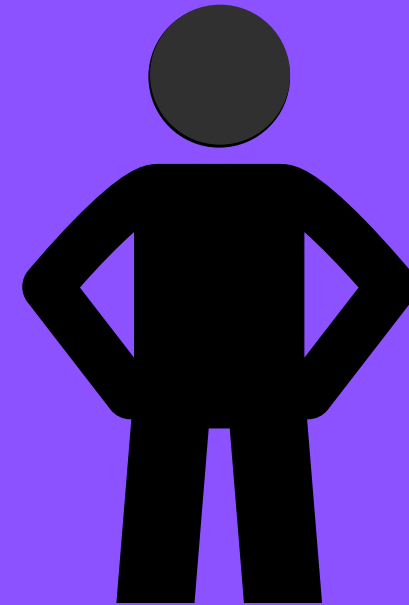
उनीहरूको शरीरलाई शान्त
गर्न सहायता गर्नुहोस्

4

हजुर, ए...मैले
सुनिरहेको छु

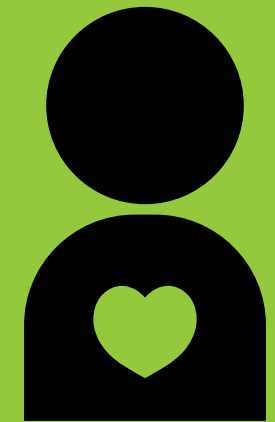
सुन्नुहोस् र
मान्य गर्नुहोस्

5



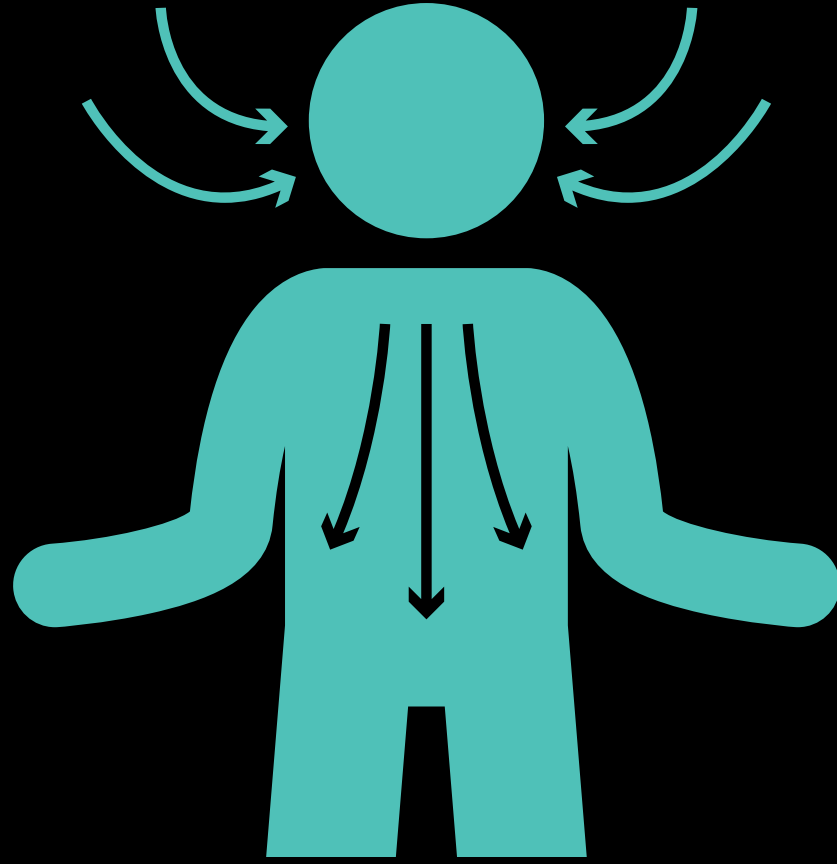
नियन्त्रण पुनः
स्थापना गर्ने

6



स्वःहेरचाहको अभ्यास गर्ने

1



आफ्नो शरीरलाई
शान्त राख्नुहोस्

यदि तपाईं सदमा/संकटको स्थितिमा हुनुहुन्छ भने आफुलाई ख्याल गर्नको लागि **EFA**को चरणहरू पछ्याउनुहोस्।

अत्यास संक्रामक हुन्छ। तपाईं आघात/सदमामा भएको बेला सहयोग गर्न खोज्दा फाईदा भन्दा हानि हुन सक्छ।

कैयौं गहिरो श्वासहरू लिनुहोस्। प्रत्येक पटक श्वास लिदा र छोड्दा ५ सम्म गन्नुहोस।



सुरक्षा स्थापना गर्नुहोस्

यदि सम्भव भएमा हानि भएको व्यक्तिलाई शारीरिक खतराबाट हटाउनुहोस्। त्यो व्यक्तिलाई तत्काल मेडिकल ध्यानको आवश्यकता छ कि छैन हेर्नुहोस्।

तुलनात्मक रूपमा एकान्त ठाउँ खोज्नुहोस् जहाँ गोपनीयता छ। कतै भित्ताको नजिक वा रुख नजिकै हुनसक्छ।

प्रत्येक मानिसले भिन्न कुराले सुरक्षित महसुस गर्दछ। हानि भएको व्यक्तिलाई सुरक्षित/ सजिलो महसुस गर्न के चाहिन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सहयोग गर्नुहोस्।



उनीहरुको शरीरलाई
शान्त गर्न सहायता
गर्नुहोस्

निम्न लिखित उपायहरुले सहयोग हुनसक्छ :

उनीहरुको नामले बोलाउने।

उनीहरुको छेउमा बस्ने।

उनीहरुलाई आश्वासन दिने , "तपाईं मात्र एक्लो हुनुहुन्न।" "म तपाईं सँग छु।

सँगै श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्।

भित्ता वा रुखको आडमा बस्न सहयोग गर्नुहोस्।

सँगै हिड्नुहोस।

3

उनीहरुको शरीरलाई शान्त राख्न सहायता गर्नुहोस्

आफुलाई अँगालो हाल्ने

यसमा आफुलाई यताउता झुलाउने, दायाँ-बायाँ लच्काउने वा आफुलाई आराम दिने गित गुनगुनाउने।

पाँच ज्ञानेन्द्रिय

प्रत्येक ज्ञानेन्द्रियलाई संलग्न गर्नुहोस्। उदाहरण: पानी वा चिया सुर्की लगाउने। फुल वा बिरुवा सुघ्ने। केहि खाने। केहि वस्तु समात्ने। आकाश तिर हेर्ने।

आफुलाई आनन्दित बनाउने

उनीहरुलाई दुवै हात घर्षण गरी तातो बनाउन आमन्त्रित गर्ने, त्यस पछि जहाँ दुखेको छ/ माया पुगेको छैन त्यहाँ हात राख्न लगाउने।

खुट्टा बजार्ने, कुद्ने, उफ्रने, शरीर हल्लाउने

यसले शरीरमा भएको तनावको रसायनलाई निकाल्न मद्दत गर्दछ।

चिच्याउने

३ सम्म गनेर सँगै चिच्याउने। यदि सुरक्षित छ भने शिरक भित्र वा कपडा भित्र चिच्याउने। वा आवाज ननिकालिकन "सासले चिच्याउने।"

रुने

यो चांही एकदमै राहात दिने हुनसक्छ। यदि उनीहरु अनियन्त्रितरूपमा रोइरहेका छन् भने, उनीहरुलाई विस्तारै लामो गहिरो श्वास लिन मद्दत गर्नुहोस्।

म तपाईं सँगै छु

मैले
सुनिरहेको छु

सुन्ने तथा मान्य गर्ने

उहाँहरूले भनेको कुरा गोप्य रहनेछ भन्ने कुराको विश्वास दिलाउनुहोस्। यसले सुरक्षाको सिर्जना गर्दछ।

यदि उहाँहरूले भन्न चाहानुहुन्न वा तयार हुनुहुन्न भने कर नलगाउने। मौन बस्न पनि सक्नुहुन्छ।

उहाँले कस्तो महसुस गर्नु भयो भनेर भन्न (**share**) आमन्त्रित गर्नुहोस्। उहाँलाई हस्तक्षेप नगर्नुहोस्। उहाँले भन्दा सुनेको कुरा प्रतिबिम्बित गर्नुहोस्।

कथामा भन्दा कस्तो अनुभुति वा महसुस गर्नु भयो भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

यदि उहाँहरूले कथा व्यथा भन्ने क्रममा आघातमा अड्किनु भयो भने उहाँहरूलाई अहिले भन्नु आवश्यक छैन भन्ने कुरा अवगत गराउनुहोस्। उहाँलाई मत्थर पार्नुहोस्। सँगै गहिरो श्वास लिनुहोस्।

4

सहयोगी वाक्यांशहरू

तल दिइएका कुराहरूले बाँचेका व्यक्तिलाई सुनेको, मान्य भएको वा देखिएको महसुस हुन सहयोग गर्दछ ।

- त्यस्तो भएछ मलाई दुःख लागेको छ ।
- मैले सुनिरहेको छु ।
- त्यो कुरा साच्चिकै गाह्रो थियो होला ।
- म तपाईंलाई विश्वास गर्छु।
- यो तपाईंको गल्ती होइन।
- तपाईंलाई त्यस्तो हुन उपयुक्त थिएन।
- यस्तो अवस्थामा दुःखि हुनु, रिसाउनु , डराउनु मान्य हुन्छ ।
- यदि तपाईं अहिले भन्न चाहानुहुन्न भने ठिक छ। तपाईं जतिखेर तयार हुनुहुन्छ त्यतीखेर भन्दा हुन्छ ।
- तपाइलाई चाहिए जति समय लिनुहोस्।
- म यहाँ तपाईं सँगै छु ।
- तपाईं एक्लो हुनुहुन्न ।
- म तपाईंको साहस, शक्ति र खुल्ला पनको प्रशंसा गर्दछु ।
- म तपाईं प्रति गर्व गर्दछु ।
- म सँग दुःख बाड्नु (share) भएकोमा धन्यवाद । त्यो साहासिक थियो ।

के कुरा नगर्ने



नसोधिकिन छुने



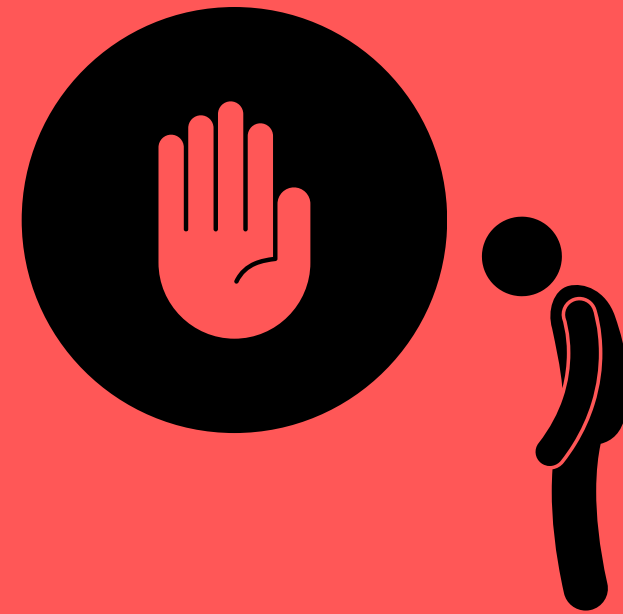
कुरा बाड्न (Share)
गर्नको लागि कर गर्ने



सल्लाह दिने



आफ्नै कथा व्यथा
सुनाउन थाल्ने

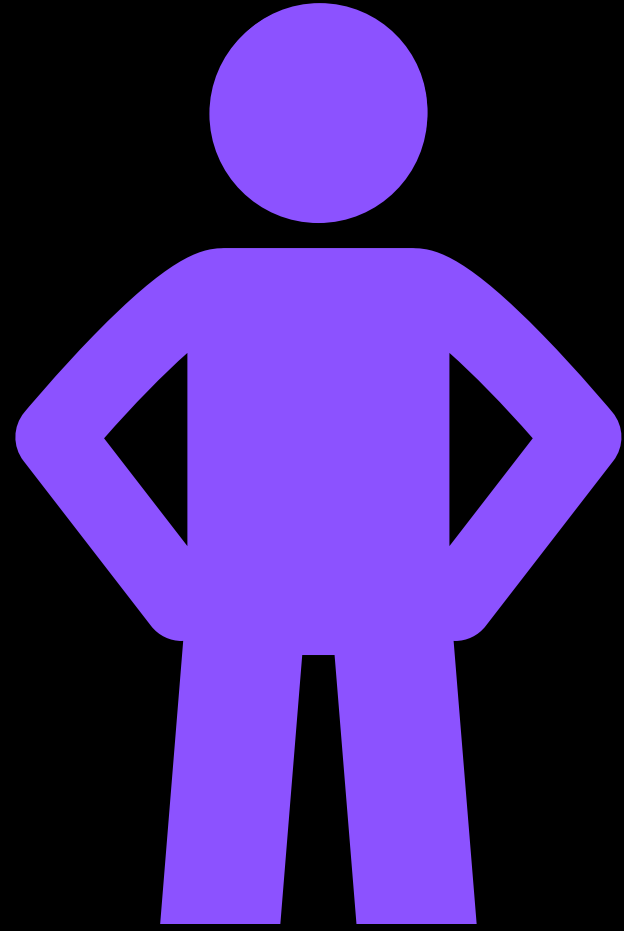


उनीहरुको पीडालाई
मान्य नगर्ने

भन्न नहुने वाक्यांशहरू

तल दिइएका कुराहरू राम्रो मनसायले भन्ने भए पनि हानि भएका मानिसहरूको पीडालाई मान्यता नदिएको जस्तो महसुस हुनसक्छ र यसले आफुले महसुस गरेको कुराको लागि आफुलाई नै आलोचना गर्ने वा दोषी ठान्ने हुनसक्छ।

- अल्ली पछि तपाइले राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ।
- सबै कुरा ठिक हुनेछ।
- सबै कुरा हुनुको पछाडी एउटा कारण हुन्छ।
- यो समय बित्नेछ।
- बस् खुशी रहनुस्।
- चिन्ता नगर्नुस्।
- स्स्स् नरनुस्।
- बस् यो कुरालाई भुल्नुहोस्।
- दुःखी नहुनुहोस्।
- दुःखी हुने / डराउने प्रयास नगर्नुहोस्।
- आराम महसुस गर्नुहोस्।
- बस् शान्त हुनुहोस्।
- बस् यसलाई जान दिनुहोस्।
- यो अरू नराम्रो हुन सक्थ्यो।
- यो कुरा मलाई पनि भएको थियो र पनि म ठिक छु।
- सावधान हुनुहोस्



अभिकर्ता (नियन्त्रण) पुनःस्थापना गर्ने

"१ देखि १० को रेन्जमा मष्तिस्क/ मन/ शरीरमा कस्तो महसुस गरिराख्नु भएको छ ?"

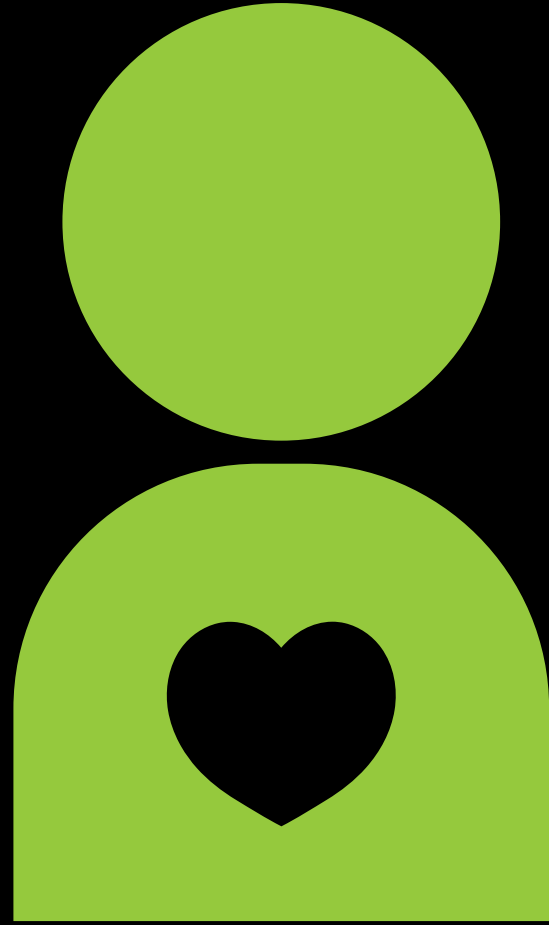
यसले उनीहरुको चेतनालाई वर्तमान अवस्थामा ल्याउन मद्दत गर्दछ। के कुराले अझ्क परिवर्तन गर्न सहयोग गर्ला त भनेर सोध्नुहोस्।

"अहिले म तपाइलाई कसरी सहयोग गर्न सकछु?"

तत्कालको आवश्यकतामा ध्यान दिनुहोस् जसले गर्दा विगत तथा भविष्यको बारेमा सोचेर अभिभूत नहोस्।

अभिकर्ता, शक्ति र नियन्त्रणको भावनालाई बढाउन साधारण कुराहरुको छनोट गर्न दिनुहोस् ।

उदाहरण: हजुर यहाँ बस्न चाहानुहुन्छ कि त्यहाँ ? हजुरले पानी पिउने वा चिया पिउने ? हामी कुरा गरेर बस्ने वा सँगै शान्त भएर बस्ने ?



स्व-हेरचाहको अभ्यास गर्ने

अरूलाई वास्ता गर्ने कुरा फलदायी (पारितोषक) तथा हानिकारक दुबै हुनसक्छ।

यसले गर्दा हजुरलाई उर्जा हीन (खाली) स्वास्थ्यमा समस्या, "अर्काको आघात सर्ने (Vicarious trauma)" तथा तपाइको आफ्नो आघातलाई पनि पुनः सक्रिय बनाउन सक्दछ।

"मेरो मस्तिष्क, मन, र शरीर १ देखि १० को रेन्जमा कस्तो महसुस गरेको छ?"

कस्तो महसुस भइरहेको छ भनेर चेतना ल्याउनुहोस। के कुराले तपाइको अड्क मा परिवर्तन ल्याउला ?

विमोचन तथा नविकरण

तपाइको शरीरमा भएका सम्बेग तथा तनावलाई निकाल्नुहोस् . खुट्टा बजारेर, शरीर हल्लाएर, चिच्याएर, हिडेर, दगुरेर, रोएर, आदि।

त्यसैले आफ्नो शरीर, मस्तिष्क, मनलाई पोषण हुने केहि कुरा गर्नुहोस्। पानी वा चिया पिउने, गहिरो श्वास लिने, केहि कुरा खाने, आफुले माया गर्ने व्यक्ति सँग समय बिताउने, इत्यादि।

अन्य जानकारीको लागि

 WeAreHealingTogether.org

 info@WeAreHealingTogether.org

 [@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

