

विश्वस्नीय व्यक्ति कुराकानी टुलकित



कान दान गर्नुहोस्। जीवन परिवर्तन गर्नुहोस्। तपाईंले ख्याल गर्ने कोही व्यक्ति कठिन समयमा गइरहेको भएमा मद्दत गर्नु प्राकृतिक कुरा मात्र हो। तर कसरी? यदि युवा व्यक्तिले तपाईंलाई कुराकानी गर्न उसको वा उनको विश्वस्नीय व्यक्तिको रूपमा छनोट गरेमा सहायता प्रस्ताव गर्न तपाईं विशेषज्ञ हुनु आवश्यक पर्दैन। मात्र सुन्नुहोस्, सहानुभूति राख्नुहोस् र **निम्नलिखित सुझाव पालना गर्नुहोस्।**

सुन्नुहोस्।

मूल्याङ्कन
नगर्नुहोस्।

मद्दत
गर्नुहोस्।

चेतावनी संकेतहरू थाहा पाउनुहोस्। युवाको दिमागमा के चलिरहेको छ भनेर थाहा पाउनु चुनौतीपूर्ण हुन्छ प्रायः तपाईंले दैनिक जीवनका समस्याका संकेतहरू देख्न सक्नुहुन्छ। कोही व्यक्तिले यस्ता चेतावनीका केही संकेतहरू देखाइरहेको छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ भने कुराकानीमा आफूलाई संलग्न गराउनु रा गराउनु सक्नुहुन्छ

डिप्रेसन र आत्महत्या:

- // एकदमै दुःखी भएको महसुस हुने वा दुई हप्ताभन्दा बढी समय देखि निराशावादी हुने
- // क्रियाकलापहरूको सम्बन्धमा रुचि गुमाउने
- // साथीहरू र परिवारबाट अलग्गिने
- // भोजन इच्छामा कमी हुने वा धेरै खाने जस्ता खानेकुरा खाने बानीमा परिवर्तन
- // बयान गर्न नसकिने थकान
- // विद्यालय वा कार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्नको लागि समस्याहरू
- // सुत्नमा समस्याहरू
- // मायामा छुट्टीने (ब्रेक अप) जस्तो तनावपूर्ण घटनाबाट हालै गुज्रिएको
- // मृत्यु वा आत्मघाती बारे बारम्बार कुराकानी गर्ने

मदिरा तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी:

- // लतको पारिवारिक इतिहास
- // न्यून शक्ति, राता-राता आँखा वा तिरस्कारपूर्ण बोली
- // चिन्तित, कमजोर वा थकित देखिने
- // स्मरण शक्ति गुमेको, अँध्यारो वा ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या भइरहेको
- // देखावट वा व्यक्तिगत सरसफाईमा परिवर्तन
- // मन पर्ने क्रियाकलापहरूको रुचिमा कमी
- // मैले परिवार तथा साथीहरूसँग धेरै झगडा गरिरहेको छु

कसरी कुराकानी हयाण्डल गर्ने

कुराकानीलाई प्रोत्साहित गर्न तपाईंले के-के भन्न सक्नुहुन्छ: “तपाईंले कस्तो महसुस गर्दैहुनुहुन्छ?”

“तपाईंले हालै भिन्नै तरिकाले व्यवहार गरेको देखेको छु। सबै कुरा ठिक छ?”

“तपाईंलाई कहिल्यै कुराकानी गर्न कोही आवश्यक परेमा, तपाईंका लागि म यहाँ छु।”

“तपाईं बारे म चिन्तित छु। तपाईंलाई कुराकानी गर्न आवश्यक भएको केही कुरा छ?”

कुराकानी सजिलो नहुनसक्छ तर उचित मद्दत प्राप्त गर्ने प्रक्रियाको महत्त्वपूर्ण भाग हो। तपाईंले संघर्ष गरिरहेको युवालाई देख्नुहुन्छ तर उसले यस बारेमा कुराकानी गरिरहेको छ भने आफै कुराकानी सुरु गर्ने बारे सोच्नुहोस्। कुराकानी सम्भव भएसम्म स्वागतयोग्य र उपलब्धीमूलक बनाउने केही केही तरिकाहरू छन्:

कुराहरूलाई अनौपचारिक राख्नुहोस्। कुराकानीहरू आरामदायी ठाउँ तपाईंका व्याकुलताहरू भन्दा टाढा केही गोपनीयता प्राप्त गर्नसक्ने कफी पसल, विद्यालय, घर वा जहाँकहीं गर्नुहोस्।

बस्नुहोस् र सुन्नुहोस्। व्यक्तिले आफूले के भन्नुपर्छ भनेमा मूल्याङ्कन गर्न नथाल्नुहोस्। तर थप जानकारी प्राप्त गर्नका लागि प्रश्नहरू सोध्नु राम्रो हो।

यप सामान्य चरण हो वा हराउनेछ भन्ने नठान्नुहोस्। मानसिक स्वास्थ्य समस्या लागूपदार्थ दुर्व्यसनी चिकित्सा समस्याहरू हुन् र चिकित्सा उपचारको आवश्यकता पर्छ।

व्यक्तिले धेरै समस्याहरू भोगिरहेको हुनसक्छ भनी सावधान रहनुहोस्। उदाहरणका लागि, लागूपदार्थ दुर्व्यसनी प्रायः डिप्रेसनसँग जोडिएको हुन्छ। व्यक्ति प्रमुख समस्याको बारेमा सचेत नभएको हुनसक्छ।

सबै समस्याहरू एकै पटक समाधान गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। सम्झनुहोस्, यो भनेको प्रक्रियाको सुरुवात मात्र हो।

व्यक्तिले अब के-के गर्न चाहन्छ भनी सोध्नुहोस्। युवा व्यक्ति यात्राको नियन्त्रणमा रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

कुराकानी पश्चात के गर्ने। आशावादी रूपमा पहिलो कुराकानी राम्रो भयो र युवाले आराम र आशावादीपनको अनुभव पायो। कुराहरूलाई सकारात्मक दिशातर्फ लैजानमा सुनिश्चित हुनुहोस्।

1 युवाको सम्पर्कमा रहनुहोस् र उसले वा उनले के अनुभव गरिरहेका छन् हेर्नुहोस्।

2 व्यक्तिलाई स्वस्थकर रहन सम्झाउनुहोस् जीवनशैलीका रोजाइहरू जस्तै, आहार अभ्यास र शयन।

3 व्यक्तिलाई उपयुक्त संसाधनहरू फेला पार्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र मद्दत गर्नुहोस्।

4 व्यक्तिलाई उसका वा उनका आमाबुवा वामानसिक स्वास्थ्य वा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी पेशेवरसँग कुराकानी गर्न प्रस्ताव गर्नुहोस्।

आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरू फेला पार्न JustTellOne.org मा जानुहोस् वा 716.245.6JT1 मा फोन गर्नुहोस्।



**Just Tell
ONE.org**