

विपत्तिको सामना गरिरहेका हाम्रा नेपाली मित्रका लागि:

To our friends in Nepal who face difficulty:

विपत्तीपछी मानसिक स्वास्थ्य सुधारन जान्नु पर्ने ८ महत्वपूर्ण कुराहरू :

8 Tips for Mental Health Promotion after Disaster (vol.1.1)

~पूर्वी जापानमा गएको महाभुकम्पपछी सिकिएका पाठहरूमा आधारित ~

~based on lessons from the Great East Japan Earthquake~

1

भुकम्पका कारणले भोग्नु परेका डरलाग्दा अनुभवहरू, आफ्ना साथीभाइ आफन्त गुमाउँदाको पिडा र आकस्मिक रूपमा जीवनपद्धतिमा आएको परिवर्तनले उल्लेख्य रूपमा मानसिक तनाव बढाउँछ। यदि तपाईंको मष्तिष्क र शरीरले केही प्रतिक्रिया जनाएमा आत्तिनु पर्दैन, यस्तो समयमा ती सामान्य नै हुन्।

Terrifying experiences, loss of beloved family members and friends, major changes in life style due to disaster cause survivors considerable stress. It is normal and natural that our mind and body majorly respond to such stresses.

2

यस्तो अवस्थामा मानिसहरूमा मनमा निराशावादी सोचाइहरू मात्र आउने, उत्प्रेरणा र जाँगर नरहने, आफूलाई विपत्तिका बेला घटेका घटनाको जिम्मेवार थान्ने, कम आत्म-अभिमाण जस्ता समस्याहरू देखा पर्न सक्छ। यी विपत्तिपछि लामो समय सम्म पनि रहि रहन सक्छन्। यसको बारेमा कसैसँग सल्लाह लिनु होस्।

People tend to have depressed feelings, decreased motivation and interest, self-blaming thoughts, low self-esteem in responses to the disaster-related stresses. Such responses can be sustained long period after the disaster. Don't put pressure on yourself. Seek someone you can consult regarding the situation.

3

मानिसहरू विपत्ति आएको दुखान्त अवस्थाको बारम्बार सम्झना गरि रहन्छन् र मुटुको धड्कन बढ्ने, पसिना आउने जस्ता शारीरिक प्रतिक्रिया देखाउँछन्। त्यस्ता पीडादायी सम्झना दिने कुराहरूबाट सके सम्म टाढा नै रहनु होस्। तपाईंको वरिपरिका अरु मानिसहरूले पनि यस्ता प्रतिक्रिया अनुभव गर्छन् भन्ने जानि राख्नु होस् त्यसैले ती अनुभवहरू आफ्नो मन भित्र दबाई नराख्नु होस्, आफू नजिकको कसैसँग व्यथा सुनाएर मन हल्का पार्नु होस्।

People tend to recall disaster-related memories with heartache, as if they intrude oneself, experience physical response such as heartbeat and sweat, avoid things which remind oneself the memories. It is good to know that you or people surrounding you can experience these response. Don't endure the pain alone. Try to find someone you feel safe to share your feelings.

4

मानिसहरूमा निद्रा राम्रो सँग नलाग्ने, शारीरिक असहजता या रोगहर देखिन सक्छन्। यस्तो भएमा प्रशस्त आराम गर्नु होस्। यदि तपाईं लामो समय सम्म असहज अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने डाक्टरको सल्लाह लिनु होस्।

People tend to have difficulty sleeping after a disaster, feelings/sensations, and physical diseases. Take enough rest. Try to have a safe and quiet circumstance to sleep better. Consult a doctor if you experience prolonged feelings of physical and mental difficulty.

5

यदि तपाईं मानसिक तनाव छल्न या राम्रो सँग सुत्न नसकेकाले मदिरापान गर्नु हुन्छ भने त्यस्तो नगर्नु होस्। मदिराले तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति र निद्रा झनै बिगाछे ।

People tend to drink more alcohol after a disaster. Be careful not to consume alcohol too much or too often, or drink to soothe heartache or ease sleeping difficulties; alcohol tends to make health condition and sleep quality worse.

6

बालबालिका, गर्भवती महिला, बृद्ध, विदेशी र शारीरिक या मानसिक अपाङ्गता भएका मानिसहरूमा विशेष गरि विपत्तिका कारण देखा पर्ने तनावको बढी असर पर्ने गर्छ। उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको अनुभूति दिलाउन सक्दो मद्दत गर्नु होस्। बालबालिकाको व्यवहारमा आएको परिवर्तनको ख्याल गर्नु होस्। गालि गर्नु भन्दा बालबालिकामा राम्रो नजर राख्नु होस्।

Children, pregnant women, elderlies, foreigners, people with impairments of the body or mind, including sight and hearing, are especially vulnerable to disaster-related stresses. Help them feel safe and secure. Childrens' behavioral changes, such as regression to an earlier stage of childhood, often reflect a stress response. Instead of scolding, keep a close watch on their mind.

7

विपत्तिमा उद्धार र पुनर्निर्माणमा कार्यरत मानिसहरू विपत्तिको प्रभाव र त्यस सम्बन्धी तनावमा पर्न सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ। उनीहरूले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु पर्छ। आफ्नो कामबाट समय समयमा आराम लिनु होस् र अनावश्यक मानसिक तनाव हुने कार्य नगर्नु होस्। वरिपरीका मानिसहरूले उद्धार र पुनर्निर्माणमा कार्यरत मानिसहरूको पिडा बुझ्नु पर्छ। उनीहरूलाई धेरै जिम्मेवारी र दोष नलगाउनु होस्।

People, who work for disaster response and reconstruction of the affected community, tend to be significantly exposed to disaster-related stresses. If you work in such a position, take care of yourself, and try to leave your workplace occasionally to help clear your mind. Surrounding people should also understand the situation of the workers, better appreciate their efforts, and avoid overwhelming them with too many tasks, responsibilities, or blames.

8

यदि तपाईं पनि विपत्तिले निम्त्याएको तनावको मारमा पर्नु भएको छ भने तनाव मन भित्र लुकाई नराख्नु होस्। आफ्नो नजिकको व्यक्तिसँग मनको भावना साट्नु होस्। यो आफैँ निको हुन्छ। कसैको सहयोग माग्नु होस्।

Even if you are affected by the disaster-related stresses, you will eventually recovered. Again, don't endure the pain alone. Seek someone you can consult regarding the situation.

हाम्रो भावना र प्रार्थना तपाईंसँग छ ।

Our thoughts and prayers are with you.

अन्तराष्ट्रिय विपत्ति अनुसन्धान संस्था, मे ९ २०१५
International Research Institute of Disaster Science,
Department of Disaster Psychiatry, May 9th, 2015

सम्पर्क ईमेल : irides-dpsy@med.tohoku.ac.jp

Contact E-mail : irides-dpsy@med.tohoku.ac.jp

Translated to Nepali by: नेपाली अनुवादक :

Sujit Maharjan सुजित महर्जन

2nd year student of Bachelor in Electronics Engineering

दोस्रो वर्ष ब्याचुलर इन इलेक्ट्रोनिकस् इन्जिनियरको विद्यार्थी

Central Campus Pulchowk केन्द्रीय क्याम्पस पुल्चोक

Institute of Engineering, Tribhuvan University

इन्जिनियर अध्ययन संस्था, त्रिभुवन विश्वविद्यालय

Nepal नेपाल