

डिप्रेसनबाट पीडित बालबालिकालाई कसरी मद्दत गर्ने

"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने आमाबाबुको लागि शिक्षा शृंखला शिक्षा ब्यूरो 2022

डिप्रेसन भनेको के हो?

आनन्द, रिस, दुःख र खुशी सबैको भावनात्मक परिवर्तन हुन्। तथापि, यदि नकारात्मक भावना रहरिह्यो र दैनिक कामकाजमा उल्लेखनीय हस्तक्षेप गर्ने खालका अन्य दीर्घकालीन नकारात्मक विचार र व्यवहार, वा शारीरिक लक्षणहरु सहित रहरिहन्छ भने, यो डिप्रेसनको लक्षण हुन सक्छ।

डिप्रेसनका सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

भावनात्मक पक्ष

- ✧ लामो समयसम्म डिप्रेस हुने वा रित्तो महसुस गर्ने
- ✧ बेचैन हुने

शारीरिक पक्ष

- ✧ एकाग्र हुन गाह्रो
- ✧ भोक वा शरीरको तौलमा उल्लेखनीय कमी वा वृद्धि
- ✧ थकान वा कम ऊर्जा

संज्ञानात्मक पक्ष

- ✧ प्रायः सबै कुरामा चासो वा उत्प्रेरणा गुम्नु
- ✧ सजिलै दोषी महसुस गर्नु, असहाय वा बेकार महसुस गर्नु

व्यवहारिक पक्ष

- ✧ साइकोमोटर रिटार्डेसन
- ✧ सामाजिक सम्बन्ध बाट टाढा रहनु
- ✧ पहिलेको समयमा रमाइलो गर्ने क्रियाकलापहरूमा भाग लिन नचाहने
- ✧ सिक्ने उत्प्रेरणाको कमी (जस्तै: गृहकार्य सम्पन्न गर्न बारम्बार असफल वा बिद्यालयमा खराब प्रदर्शन)

आमाबाबुको भूमिका

- यदि मलाई मेरो बच्चा डिप्रेसनमा भएको शंका छ भने..सकेसम्म चाँडै बच्चाको लागि मनोचिकित्सक परामर्श र मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ, ताकि उसको लागि उपयुक्त उपचार र सहयोग प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न सकियोस्
- विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (SENCO), कक्षा शिक्षक, विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई डिप्रेसन भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरो बच्चाले आवश्यक उपचार पाउँछ र तोकिएबमोजिम औषधि लिन्छ (यदि लागू भएमा) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस्

- उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि विद्यालयलाई आफ्नो मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी विद्यालयलाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ
- बच्चाको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम रख्नुपर्छ; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

संचार सिप र भावना व्यवस्थापन

- धैर्यपूर्वक सुन्नुहोस् र समानुभूति देखाउनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई उसको/आफ्नो भावना व्यक्त गर्न, उसको/तिनको दृष्टिकोणबाट उसको भावना र विचार बुझ्न, र उसलाई स्वीकार गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, ताकि तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई साथीको रूपमा मानोस्
- आफ्नो बच्चासित समय बिताउनुहोस्। आमाबाबुले बच्चासित धेरै कुरा गर्नुपर्छ र उसको डिप्रेसन भावना लाई कम गर्न आवश्यक परेको बेला ऊसँगै बस्नुपर्छ
- आफ्नो बच्चाको घटिरहेको कार्य सम्पादनलाई स्वीकार्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई दोष दिनु र आलोचना गर्नुको सट्टा सान्त्वना र प्रोत्साहन दिनुहोस्
- आफ्नो बच्चाको बलहरू अन्वेषण र पहिचान गर्नुहोस्, उसको प्रगतिको कदर गर्नुहोस्, र उसलाई सकारात्मक आत्म-अवधारणा निर्माण गर्न मद्दत गर्नुहोस्

दैनिक जीवन

- आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सन्तुलित भोजन कायम राख्नुहोस्, हरेक दिन पर्याप्त आराम गर्नुहोस्/सुत्नुहोस् र नियमित रूपमा आराम गर्ने क्रियाकलाप वा व्यायाममा भाग लिनुहोस्
- सामाजिक अन्तरक्रियामा सहभागी हुनुहोस् । आफ्ना बच्चालाई अरूसित सम्पर्क स्थापित गर्न र सामाजिक सहयोग प्राप्त गर्न आफ्ना बच्चालाई साथीभाइ वा परिवारसित शारीरिक क्रियाकलाप वा मनोरञ्जन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्न, बिस्तारै पूरा गर्नका लागि कार्यहरूलाई सानो-सानो भागमा टुक्र्याउनुहोस्

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

साधारणतया, विद्यालयहरूले व्यक्तिगत विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार निम्न समर्थन प्रदान गर्न सक्छन्:

विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग

- विद्यार्थीलाई आवश्यक परेको बेला उसको डिप्रेसन भावनालाई नियन्त्रण गर्न सुरक्षित र शान्त ठाउँको व्यवस्था मिलाउनुहोस्
- विद्यार्थीलाई उसको भावनामा सुधार गर्न मद्दत गर्ने क्रियाकलापहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्नुहोस्। विद्यार्थीलाई उपयुक्त समयमा ती क्रियाकलापमा भाग लिन अनुमति दिनुहोस्

- विद्यार्थीको लागि उपयुक्त कक्षा कर्तव्यको व्यवस्था गर्नुहोस् ताकि उसले आफ्नो आत्मविश्वास र क्षमताको भाव बढाउन सफल अनुभव प्राप्त गर्न सकोस्
- आफ्नो भावना व्यवस्थापन र समस्या समाधान गर्ने सिप सुधार गर्न आवश्यक विद्यार्थीको लागि समूह प्रशिक्षण वा व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको अवस्था र आवश्यकता अनुसार विद्यार्थीको दिनचर्या र उपस्थितिमा आवश्यकता पूरा गर्दा लचकदार प्रबन्ध मिलाउनुहोस्

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- विद्यार्थीको सकारात्मक व्यवहारको प्रशंसा गर्नुहोस् र तिनलाई आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्
- स्कूलमा उपयुक्त सहयोग प्रदान गर्न मैत्रीपूर्ण साथीहरू मिलाउनुहोस्

विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- विद्यार्थीलाई सकारात्मक प्रतिक्रिया र हौसला दिनुहोस्
- विद्यार्थीलाई उसको क्षमता र अवस्था अनुसार कक्षा क्रियाकलापहरू (जस्तै, समूहगत छलफल) मा भाग लिन अनुमति दिनुहोस्, विद्यार्थीलाई धेरै दबाब नदिनुहोस्
- विद्यार्थीको सिकाइ सुविधाको लागि समूह छलफल, भिडियो प्रदर्शन आदि जस्ता विविध शिक्षण क्रियाकलापहरू अपनाउनुहोस्
- प्रत्येक कार्यलाई टुक्राउनुहुस् र शिक्षण रणनीतिको सम्बन्धमा मुख्य बुँदाहरू हाइलाइट गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको दबाब कम गर्नको लागि विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुहोस्

सहयोग र घर-विद्यालयको सहयोगलाई बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाइ भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समीक्षा र अनुगमन गर्ने
- विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरू (जस्तै स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच घनिभूत सहकार्य र सञ्चार कायम गर्नुहोस् ।

उपयोगी वेबसाइटहरू शिक्षा ब्यूरो



[शिक्षा ब्यूरोको गृहपृष्ठ](#)



[" SENSE " एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी जानकारी अनलाइन](#)



["Mental Health @School" विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अनलाइन जानकारी](#)



[एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण बारे सञ्चालन गाइड](#)



[मानसिक रोगभएका विद्यार्थीलाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने शिक्षकहरुका लागि स्रोत पुस्तिका](#)

[स्वास्थ्य विभाग](#)



[बाल मूल्याङ्कन सेवा](#)



[विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा](#)

[सामाजिक कल्याण विभाग](#)



[हडकड समाज सेवा परिषद्](#)



सोधपुछका लागि टेलिफोन नम्बरहरू
शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपुछ

3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा
विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

2246 6659

2349 4212

सामुदायिक स्रोत र हेल्पलाइन

