

## मानसिक रोगभएका बालबालिकालाई कसरी सहयोग गर्ने शिक्षा ब्यूरो 2022

### परिचय

आमाबाबुहरू आफ्ना बालबालिकाहरूको क्षमता विकास गराउन सधैं उपयुक्त जीवन र सिक्ने वातावरण प्रदान गर्न चाहन्छन्। प्रारम्भिक पहिचान र समर्थनको माध्यमबाट, मानसिक स्वास्थ्यको आवश्यकता भएका शंका गरिएका बालबालिका र किशोर-किशोरीहरूको अवस्था झन् बिग्रनबाट रोक्न सकिन्छ। यसो गर्दा रोगले उनीहरूको जीवनमा पार्ने असरलाई कम गर्न सकिन्छ र निको हुने सम्भावना बढाउन सकिन्छ।

### "मानसिक रोग" (MI) भनेको के हो?

मानसिक रोग (MI) एक स्वास्थ्य अवस्था हो। MI भएका विद्यार्थीहरूले देखाएका लक्षणहरूमा असामान्य अनुभूति, सोच, भावना, धारणा, व्यवहार वा शारीरिक कार्य समावेश छन्। MI ले विद्यार्थीहरूको जीवनका विभिन्न पक्षहरूलाई असर गर्दछ, जसमा सिकाई प्रक्रिया, सामाजिक वा कार्य सम्पादन समावेश छन्। साधारणतया, MI भएका बिरामीमा मानसिक रोग लाग्नुअघि नै प्रिकर्सर वा लक्षण देखिन सक्छन्। जस्तै: लगातार खराब मूडमा हुनु, भोक कम हुनु, लामो समयसम्म अनिद्रा हुनु, स्वावलम्बनको बेवास्ता गर्नु, छाडा वा अव्यावहारिक निर्णय गर्नु आदि। MI विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा सामान्यतया देखिएका चिन्ता विकारहरू, अवसादग्रस्त विकारहरू र जुनूनी-बाध्यकारी विकारहरू समावेश छन्। तीमध्ये मनोवैज्ञानिक विकारहरू र द्विध्रुवी प्रभावात्मक विकारजस्ता धेरै गम्भीर प्रकारका हुन्छन्। यसका लक्षण बढी लगातार हुन्छन् र यसले व्यापक असर पार्न सक्छ। अन्य प्रकारका MI मा विरोधात्मक अवज्ञाकारी अव्यवस्था, टुरेट सिन्ड्रोम र खाने विकार आदि समावेश छन्।

MI भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य अवस्था र औषधीको साइड इफेक्टले गर्दा समायोजनमा निम्न कठिनाइहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ:

- **मानसिक अवस्था:** सजिलै थकान महसुस हुने, निन्द्रा लाग्ने, दृष्टि धमिलो हुने, चक्कर लाग्ने, टाढिएको महसुस गर्ने, उत्तेजित हुने आदि।
- **सञ्चार र सामाजिक सम्बन्ध:** अरूको प्रतिक्रियाप्रति अल्छी, मौन र अति संवेदनशील हुने आदि। यी परिवर्तनहरूले तिनीहरूको कुराकानी र अरूसितको अन्तरक्रियामा असर गर्न सक्छ अनि अरूले चाहिँ त्यस्तो आनीबानी र मनोवृत्तिलाई सजिलै अर्कै अर्थमा बुझ्न सक्छन्।
- **संज्ञानात्मक प्रकार्य:** प्रशोधन गति, एकाग्रता, योजना र संगठन, मौखिक प्रवाहता, कार्य सम्पादन गर्ने स्मृति, मौखिक सिकाइ/स्मरण, दृश्य स्मृति आदिमा कठिनाईका कारण उनीहरूको सिक्ने प्रगतिमा बाधा पुग्न सक्छ।

### आमाबाबुको भूमिका

मलाई मेरो बच्चामा MI छ भन्ने शंका छ भने...

- सकेसम्म चाँडै मेरो 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 MI भएको मूल्याङ्कन गरिएको छ...

- बच्चालाई चाहेको उपचार प्राप्त हुन्छ कि छैन पक्का गर्न र निर्धारित अनुसार औषधी सेवन गर्नको लागि सुझावित उपचार योजनाको उपक्रममा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस् (यदि लागू भएमा)
- उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाको लागि विद्यालयमा बच्चाको मनोचिकित्सा रिपोर्ट पास गर्ने सहित बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताहरूको बारेमा जतिसक्दो चाँडो विद्यालयलाई जानकारी उपलब्ध गराउन पहल गर्नुहोस्,
- बच्चाको सिकाई र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्नुस्; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चाको क्षमताको आधारमा तपाईंको आवश्यकता र अपेक्षाहरू समायोजन गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चाको भावनालाई नियन्त्रणमा राख्न निम्न कुराकानी गर्ने सीपहरू प्रयोग गर्नुहोस्:
  - धैर्यपूर्वक सुन्नुहोस्, आफ्नो बच्चालाई आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, आफ्नो भावना र विचार बुझ्न र स्वीकार्न आफूलाई उसको स्थितिमा राख्नुहोस्, ताकि तपाईंको बच्चाले तपाईं उसको साथी हुनुहुन्छ भन्ने महसुस गर्न सकोस्
  - अन्वेषण गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चाको शक्तिको पुष्टि, उसको प्रगतिमा प्रशंसा, र उसलाई सकारात्मक आत्म-अवधारणा निर्माण गर्न मद्दत गर्नुहोस्
  - आफ्ना बच्चालाई भावनाको उचित सामना कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकाउनुहोस्। जस्तै: गहिरो सास लिनु, आराम गर्न व्यायाम गर्नु आदि।
- राम्रो जीवन यापन गर्ने बानी बसाल्न घरमा उपयुक्त प्रबन्ध मिलाउनुहोस्, जस्तै:
  - आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ रहन प्रोत्साहन दिनुहोस् । हरेक दिन सन्तुलित खाना खानु, पर्याप्त आराम गर्नु/सुत्नु र नियमित रूपमा आराम गर्ने क्रियाकलाप वा व्यायाममा भाग लिनु
  - बच्चासित यथार्थपरक र व्यावहारिक तालिका बनाउनुहोस् ताकि बच्चाको डर कम गर्न सिकाइ क्रियाकलाप र फुर्सदको समय तालिका बनाउन सकियोस्
  - आफ्नो बच्चालाई ध्यान केन्द्रित गर्न र तनाव कम गर्न मद्दत गर्नुहोस्। तिनले एक-एक गरी काम पूरा गर्न सकून् भनेर तपाईं स-साना कदमहरू चाल्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ
  - आफ्ना बच्चालाई सामाजिक क्रियाकलापमा भाग लिन प्रोत्साहन दिनुहोस्। उसलाई साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरूसँग स्वस्थकर मनोरञ्जन क्रियाकलापमा भाग लिन प्रोत्साहन दिनुहोस्। उसलाई अरूसँग सम्पर्क राख्न र सामाजिक सहयोग प्राप्त गर्न मद्दत गर्नुहोस्

विशेष प्रकारको MI भएका बालबालिकालाई सहयोग गर्ने बारेमा थप जानकारीका लागि, आमाबाबुले "बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह" आमाबाबु शिक्षा श्रृंखला – पुस्तिका" (शिक्षा ब्यूरो (EDB) को वेबसाइट " SENSE " र " Mental Health@School " मा अपलोड गरिएको) (लिङ्कहरूका लागि पछाडिको पृष्ठ हेर्नुहोस्) जान्न सक्नुहुन्छ।

## समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

साधारणतया, मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका विद्यार्थीहरू सामान्य विद्यालयमा भर्ना हुने गर्छन्। तिनीहरूलाई निदान, उपचार र अनुगमनका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरू (मनोचिकित्सकहरू, क्लिनिकल साइकोलोजिस्टहरू वा चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताहरू सहित) आवश्यक हुन्छ। विद्यालयको सेटिङमा यी विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्न विद्यालयहरूले पूरक भूमिका खेल्छन्। विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार निम्न समर्थन प्रदान गर्नेछन्:

- MI-का लक्षणहरू फरक-फरक हुन्छन्। केही नम्र र क्षणिक हुन्छन् भने कुनै गम्भीर र निरन्तर हुन्छन्। यदि विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो रोगको कारण समायोजनमा कठिनाई छ भने, जसले उनीहरूको स्वास्थ्यलाभलाई समेत असर गर्छ, तनाव कम गर्न, आत्मविश्वास पुनर्निर्माण गर्न र तिनीहरूको सामना गर्ने दक्षता बढाउन आवश्यक अनुसार समर्थन र समायोजन प्रबन्धहरू उपलब्ध गराउन सकिन्छ। यसरी उनीहरूको क्षणिक कठिनाइहरूमाथि जित हासिल गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, निम्न तीन पक्षहरूमा उपयुक्त र प्रभावकारी समर्थन रणनीतिहरू बनाउन सकिन्छ:

### 1. विद्यार्थीहरूलाई संरचना र दिनचर्याका साथ विद्यालयको जीवन पुनर्निर्माण गर्न मदत

नियमित विद्यालयको जीवन कायम राख्दा MI भएका विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ र नियमित जीवनशैली पुनर्निर्माण गर्न मदत मिल्छ र विद्यालयमा तिनीहरूको सकारात्मक अनुभवले पनि उनीहरूको स्वास्थ्यलाभलाई सजिलो बनाउँछ।

### 2. विद्यार्थीहरूलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित मिल्ने र कुराकानी गर्न मदत गर्ने

स्वास्थ्यलाभको प्रारम्भिक चरणमा विद्यार्थीहरूको तनावलाई सकेसम्म कम गर्नुपर्छ तर तिनीहरूको विद्यालयको जीवन पुनर्निर्माण गर्न मदत गर्न उनीहरूको स्वास्थ्यलाभ र विद्यालय समायोजनको प्रगति अनुसार बिस्तारै समायोजन गर्न सकिन्छ। परिस्थितिले अनुमति दिन्छ भने, विद्यार्थीहरूको सहभागिता र सहभागिताको भाव बढाउन सम्बन्धित प्रबन्धहरूबारे छलफल गर्ने विचार गर्न सकिन्छ।

### 3. विद्यार्थीहरूलाई सिक्ने क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउने

विद्यार्थीहरूका लागि हेरचाह गर्ने र मैत्रीपूर्ण सिक्ने वातावरण तयार गर्नुहोस्। उनीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउनुहोस् र उनीहरूको हेरचाह गर्नुहोस् र सकेसम्म चाँडै विद्यालयको जीवनमा घुलमिल हुन मदत गर्नुहोस्; उसको रोगद्वारा ल्याइएका विद्यार्थीहरूको संज्ञानात्मक कठिनाइलाई बुझ्नुहोस्, तिनीहरूलाई शिक्षण रणनीतिमा समायोजन गरेर कक्षामा भाग लिन मद्दत गर्नुहोस्, र साथसाथै, उनीहरूको आवश्यकताको आधारमा समायोजन गर्नुहोस्।

## उपयोगी वेबसाइटहरू र सोधपुछ टेलिफोन नम्बरहरू

शिक्षा ब्यूरो

<http://www.edb.gov.hk>

हङकङ क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय

2863 4646

काउलुन क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय

3698 4108

नयाँ क्षेत्रहरू पूर्व क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय

2639 4876

नयाँ क्षेत्रहरू पश्चिम क्षेत्रीय शिक्षा कार्यालय

2437 7272

विशेष शिक्षा सम्बन्धी सामान्य सोधपुछ शैक्षिक मनोविज्ञान सेवा खण्ड	3698 3957
• हङकङ	3695 0486
• काउलुन	3698 4321/ 3907 0949
• नयाँ क्षेत्रहरू पूर्व	3547 2228
• नयाँ क्षेत्रहरू पश्चिम	2437 7270

**“Mental Health@School” विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अनलाइन जानकारी**  
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

**" SENSE " एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी अनलाइन जानकारी**  
<https://sense.edb.gov.hk/en>

- MI भएका विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने बारे जानकारी  
<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html>
- “एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण सम्बन्धी आमामुबाको लागि गाइड”  
<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>
- “एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण” सम्बन्धी सञ्चालन गाइड  
[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated\\_education/landing/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf)

### स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा  
विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

### सामाजिक कल्याण विभाग

<https://www.swd.gov.hk>