

- स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुझावमा आधारित भएर विद्यार्थीलाई खानाको रेखदेख र शारीरिक स्वास्थ्य निगरानी सञ्चालन गर्न महत गर्नुहोस्। आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकालाई सिफारिस गरिएभमजिम विद्यालयमा खाजा ल्याउन दिन सक्छन् ताकि विद्यार्थीहरूले आवश्यकताअनुसार स्कूलमा खाना खान सक्नु।
- खाना र खानपान व्यायाम र तौलप्रति स्वस्थ मनोवृति र व्यवहार बनाउन आवश्यक विद्यार्थीको लागि समूह वा व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रदान गर्नुहोस्।
- चिकित्सा वा परामर्श सेवामा भाग लिन विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार लचकदार स्कूल समय वा कक्षा व्यवस्था प्रदान गर्नुहोस्।

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न महत गर्ने

- स्वस्थ खानपान र जीवनशैलीलाई सक्रिय रूपमा बढावा दिने, अरुको देखावटी विषयमा आलोचनाबाट मुक्त विद्यालयको वातावरण प्रवर्द्धन गर्नुहोस्।
- उपस्थिति-नक्षित बदमाशीको लागि शून्य सहनशीलताको साथ स्वस्थ क्याम्पस वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्।
- विभिन्न लम्बाई, आकार र उपस्थितिका विद्यार्थीहरूलाई समान रूपले मूल्यवान् र समानित भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीहरूको हेरविचार गर्न अग्रसर हुनुहोस। यदि कनै विद्यार्थीले खाना खान छोडेछ भने शान्त र आलोचना रहित ढंगमा तिनीसित करा गर्नुहोस् र शिक्षकहरू तिनको आचरणबाटे चिन्तित छन् भनेर तिनीहरूलाई बताउनुहोस्।
- उसलाई सिक्न वा भावनात्मक महत दिन केही मैत्रीपूर्ण साथीहरू मिलाउनुहोस्।

विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- विद्यार्थीहरूको सञ्जानात्मक कार्यक्षमतामा EDको सम्भावित प्रभावमा ध्यान दिनुहोस्।
- बीच-बीचमा थोरै खानेकरा खान सकोस भनेर शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई कक्षाको सम्पर्यमा विश्राम दिन सक्छन्।
- यदि कनै विद्यार्थीलाई कक्षामा चिसो महसुस हुन्छ भने शिक्षकले विद्यार्थीलाई आफुलाई न्यानो राख्न कम्बल प्रयोग गर्न वा न्यानो पानी पिउन अनुमति दिन सक्छन्।
- उसको दबाव कम गर्न विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्य प्रदान गर्नुहोस्।
- विद्यार्थीलाई भौतिक शिक्षा कक्षाबाट छुट दिने वा विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशागत सुझाव अनुसार अन्य समाचारेन गर्नुहोस्।
- यदि कनै विद्यार्थीले कक्षाको डौडान चिकित्सा वा परामर्श सेवामा भाग लिनुपरेमा शिक्षकले उसलाई पाठको टिपोट दिन सक्छन्।
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

- 
- ### सहयोग र घर-विद्यालयको समन्वयलाई बलियो बनाउने
- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाइ भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समिक्षा र अनुगमन गर्ने।
 - विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरू (जस्तै स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू, सामाजिक कार्यकातह, मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच घनिभूत सहकार्य र सञ्चार कायम गर्नुहोस्।
 - विद्यार्थीको तौल र स्वास्थ्य अवस्था विग्रह गएको पाइएमा चिकित्सकहरूसँग जितिसक्दो छिटो सम्पर्क गर्नुपर्छ र उनीहरूको समयानुकूल सहयोग र अनुगमनको खोजी गर्नुपर्छ।

उपयोगी वेबसाइटहरू

शिक्षा व्यूरो



शिक्षा व्यूरोको गृहपृष्ठ



"SENSE" एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी जानकारी अनलाइन



"Mental Health @School" विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अनलाइन जानकारी

स्वास्थ्य विभाग



बाल मूल्याङ्कन सेवा



विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

सामाजिक कल्याण विभाग



हडकड समाज सेवा परिषद्



मुदायिक स्रोत र हल्पलाइन

शिक्षा व्यूरो

- विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपृष्ठ

अस्पताल प्राधिकरण

- अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

स्वास्थ्य विभाग

- बाल मूल्याङ्कन सेवा
- विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

सोधपृष्ठको लागि
टेलिफोन नम्बरहरू

3698 3957

2466 7350

2246 6659

2349 4212

खाद्य विकार

飲食失調症



खाद्य विकार भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी महत गर्ने

"बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने आमाबाबुको लागि शिक्षा शृंखला

शिक्षा व्यूरो 2022

खाद्य विकार भनेको के हो?

खाद्य विकार (ED), (एनोरक्सीया नर्भोसा (AN) र बूँदीमिया नर्भोसा (BN) लगायत) ले असामान्य खाना खाने मनवृति र व्यवहारसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरूलाई संकेत गर्दछ। खाद्य विकार भएका व्यक्तिहरूले धेरै वा थोरै खानेकुरा खाना सक्छन र अक्सर आफ्नो तौल, शरीरको आकार र खाना प्रति बढी चिन्तित हुन्छन्।

AN भएका मानिसहरूमा आफ्नो शरीर कुरुप भएको भ्रमपर्ण दृष्टिकोण हुन्छ र मोटोपन हुन्छ कि भन्ने तीव्र भर हुन्छ जसको कारण उनीहरू अत्यधिक रूपमा डाइटिङ गर्दछन् र शरीरको बजन गम्भीर रूपमा घट्ने हुन्छ। BN भएका व्यक्तिहरूले बारम्बार भारी मात्रामा खाना सेवन गर्दछन् र त्यसपछि कही अनुचित व्यवहारहरू (जस्तै, आफैले वान्ता गर्ने र रेचक औषधिको दुरुप्योग) गर्दछन्।

ED कुनै पनि बेला कस्लाई पनि हुन सक्छ, तर पुरुषमा भन्दा महिलाहरूमा सामान्य हुन्छ।

ED का सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

संज्ञानात्मक पक्ष

- तौल वा शरीरको आकारप्रति अति चिन्तनभौमि हुन्
- खानाप्रतिव्यवहार नियन्त्रण गर्न असमर्थ महसुस गर्नु

भावनात्मक पक्ष

- तल्लो आत्म-छवि
- भावनात्मक अशाति (जस्तै, चिन्ता, अवसाद, लाज)

व्यवहारिक पक्ष

- निरन्तर डाइटिङ (जस्तै, खाना खानछोड्ने, उपवास बस्ने, खानाको सत्ता पेय पदार्थ मात्र पिउने)
- अत्यधिक मात्रामा खाने
- अत्यधिक व्यायाम गर्नु प्राय खानाको कुरा गर्नु
- सामाजिक क्रियाकलाप वा शौकहरूमा रुचि गुमाउनु
- सिक्ने प्रेरणाको कमी (जस्तै, गृहकार्य पूऱ गर्नु ऊर्जाको कमी वा शैक्षिक प्रदर्शनमा गिरावट)

उचित उपचारविना, ED ल विभिन्न जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ, शरीरमा अपरिवर्तनीय क्षति हुन सक्छ र मृत्यु समेत हुन सक्छ।

आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्यालाई ED छ भन्ने शंका छ भने, मैले...

► सकेसम्म चाँडै मेरो बच्याको लागि मनोचिकित्सक परामर्श र मूल्यांकन गर्नुपर्छ, ताकि उसको लागि उपयुक्त उपचार र सहयोग प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न सकियोस्।

► विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (SENO), कक्षा शिक्षक, विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ।

मेरो बच्यालाई ED भएको मूल्यांकन गरिसकेपछि, मैले...

► मेरो बच्याले 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 मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्न लगायत मेरो बच्याको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी विद्यालयलाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ।

► मेरो बच्याको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझन विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्ने; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ।

बच्यालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

दैनिक जीवन

- EDलाई सही तरिकाले बुझनुहोस् र विकारहरूबाटे अझ बढी सिक्नुहोस्, जसले गर्दा तपाईंले आफ्नो बच्यालाई अझ राम्ररी सहयोग गर्न सक्नुहोस्।
- आफ्नो बच्यालाई नियमित बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना र रातिको खाना खाने समयको दिनचर्या स्थापना गर्न महत गर्नुहोस्।
- खाना र खानापान, व्यायाम र तौल, र स्वस्थ जीवनशैली अभ्यास गर्ने कुरामा स्वस्थ मनोवृत्तिको साथ रोल मोडेल बन्नुहोस्, जस्तै: डाइटमा नजानु वा खाना नछाउनु, सन्तुलित आहार खानु र शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न नियमित व्यायाम गर्नु।
- शरीरका विभिन्न आकारप्रति स्वीकृति देखाउने। बच्याको तौल, शरीरको आकार, बाहिरी रूप वा शरीरका खास अंगहरूबाट अनुचित टिप्पणी नगर्नुहोस्।

● आफ्नो बच्यालाई नकारात्मक साथीहरूको दबावसँग कसरी जुध्ने भन्ने करा सिकाउनुहोस् (जस्तै, शरीरको तौल वा आकारसँग सम्बन्धित कुरामा गिज्याउदा "होइन" भन्नु वा विश्वसनीय मिति वा वयस्कबाट महत मान्)

● आफ्नो बच्यासँग सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुहोस्, जसले उसको तौल वा रूपरंगमा ध्यान केन्द्रित हुँदैन

संचार सिप र भावना व्यवस्थापन

● तौल र शरीरको छविबाटे तपाईंको बच्याको धारणा धैर्यपूर्वक र समानभूतपूर्वक सुन्नुहोस्।

● EDs को उपचार सम्भव छ, र निको गर्न पनि सम्भव छ। आफ्नो बच्याको व्यवहारको आलोचना नगर्नुहोस् वा दोष नदिनुहोस्।

● स्वस्थकर तरिकामा नकारात्मक भावनाहरू व्यक्त गर्न बच्यालाई महत गर्नुहोस्। आफ्नो बच्यालाई हिँड्न, संगीत सुन्न, एकलै समय बिताउन, गहिरो सास फेर्ने वा खाना खानुको सट्टा मासंपश्ची आराम गर्न व्यायाम जस्ता तनाव कम गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

सकारात्मक मूल्यान्यता निर्माण गर्ने

● आफ्नो बच्यालाई उनीहरूको आत्म-मूल्य बुझन सहयोग गर्नुहोस्। उसको सुदरताको सट्टा दियालु र विचारशैली हुने जस्ता उसका असल गुणहरूलाई जोड दिनुहोस्।

● आफ्नो बच्यालाई खानापान, आदर्श रूप वा "सिद्ध शरीर" को बारेमा सञ्चार माध्यम र साथीहरूबाट प्राप्त हुने सन्देशहरूको आलोचनात्मक परीक्षण गर्न सहयोग गर्नुहोस्।

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

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

विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग गर्ने

► विद्यार्थीलाई असाध्यै डर र तनाव महसुस हुँदा उसलाई आराम गर्न दिनुहोस् र सुरक्षित र शान्त ठाउँमा आराम गर्न दिनुहोस्।

► जब विद्यार्थीले विद्यालयको पोशाक (जस्तै, शारीरिक शिक्षा कक्षाको लागि) परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ, विद्यार्थीलाई परिवर्तन गर्न पर्याप्त समय छ कि छैन पक्का गर्नुहोस् र उसलाई परिवर्तन गर्ने कोठा वा अधिक गोपनीयता भएको ठाउँमा परिवर्तन गर्ने विकल्प दिनुहोस्।

► विद्यार्थीलाई उचित तरिकाले खान सहयोग गर्नुहोस् र विद्यार्थीको प्रगति र आवश्यकता अनुसार फरक-फरक भोजनको व्यवस्था प्रदान गर्नुहोस् (जस्तै, अन्य विद्यार्थीहरूसँग सामान्य जस्तै, विद्यार्थी मार्गदर्शन कम्पारीसँग, छट्टै कोठामा वा मूल्य भोजन क्षेत्रबाट टाठा तर असल मित्रहरूसँग खाना खान दिने, आदि)।