

# अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक सु-स्वास्थ्यको लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू



## मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?

मानसिक स्वास्थ्य हरेक मानिसको जीवनमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । किनभने शरीर जति नै स्वस्थ भए पनि व्यक्तिको मन मस्तिष्कमा चिन्ता, तनाव, दिक्दारी र उदासिनता भयो भने शारीरिक रूपमा पनि कामहरू गर्न कठिनाई हुन्छ । चिन्ता र तनाव ज्यादा भयो भने दैनिक कामहरू गर्न र समाजमा अन्य व्यक्ति सरह सहभागी हुन कठिनाईहरू हुन्छ । तसर्थ मन-मस्तिष्कमा मानसिक तनाव, चिन्ता, दिक्दारी वा उदासिनता नआउने वा मन खुसी र सन्तुष्ट भएको अवस्था नै मानसिक रूपमा स्वस्थ रहेको अवस्था हो । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले,

- आफूसँग भएको क्षमताको पहिचान गर्न सक्दछ ।
- अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध राख्न र यस्तो सम्बन्धलाई निरन्तरता दिने क्षमता राख्दछ ।
- तनाव तथा चिन्तालाई सकारात्मक तरिकाले सामना र व्यवस्थापन गर्ने क्षमता राख्दछ ।
- दैनिक कृयाकलापहरू गर्न र उत्पादनशील क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्दछ ।
- आफ्नो क्षमता अनुसार परिवार र समाजको लागि योगदान गर्न सक्दछ ।

## के चिन्ता, तनाव वा उदास हुनासाथ मानसिक रूपमा अस्वस्थ भइन्छ त?

त्यस्तो होइन । परिवार, समाज र समुदायमा विभिन्न कामहरू गर्दा वा अन्य विभिन्न कारणले हरेक मानिसमा संवेग, चिन्ता, तनाव, दिक्दारी वा उदासिनता हुन्छ वा हुन सक्छ । यस्तो हुनु स्वभाविक हो र कुनै नौलो कुरा होइन । कहिलेकाहीं काममा असफल भइन्छ । परिवारभित्र दुर्घटना पनि हुन सक्छ । व्यक्तिलाई ठूलो आर्थिक क्षति हुन सक्छ वा कुनै कारणले निकै मन दुख्न सक्छ । यसले गर्दा मानिसमा चिन्ता, उदासिनता र दिक्दारीको अवस्था आउन सक्छ तर यस्ता कुराहरू लामो समयसम्म रहँदैनन् । व्यक्तिले आफूले आफूलाई सम्हाल्छ, साथीभाइको माया, सल्लाह र सुझाव पाउँछ, परिवारमा माया पाउँछ र यस्ता चिन्ता र तनावहरू चाँडै हराएर जान्छन् अनि फेरि सामान्य जीवनमा व्यक्ति फर्कन्छ । यस्ता कुराहरू मानिसको जीवनमा भैरहन्छन् र यसलाई मानसिक अस्वस्थता मानिँदैन । सामान्य चिन्ता र तनाव नराम्रो कुरा पनि होइन ।

संवेग, चिन्ता र तनावलाई सँधै गलत रूपमा लिनु हुँदैन । कतिपय अवस्थामा यि सहि पनि हुन्छन् अथवा यस्तो हुनु सहि मानिन्छ । जस्तै तपाँइको मिल्ने साथी विरामी भएको खबर पाउनुभयो । यसले तपाँइ चिन्तित हुनुहुन्छ र तपाँइलाई तनाव पनि हुन सक्छ । यसले तपाँइलाई साथीसँग भेट्न, सम्पर्क गर्न अभिप्रेरित गर्छ र तपाँइ उसलाई भेट्न जानुहुन्छ वा फोन गर्ने वा सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नु हुन्छ । यस्तो प्रकारको चिन्ता वा तनाव भनेको पनि मानसिक अस्वस्थता होइन । यस्तै कहिलेकाहीं कुनै काम समयमा कसरी सम्पन्न गर्ने भन्ने चिन्ता र तनाव हुन्छ र यसको कारण हामी एकदम प्रभावकारी योजना बनाएर काम गर्छौं ।

## त्यसो भए मानसिक अस्वस्थता चाहीं कस्तो हो त ?

यदि व्यक्तिमा रहेको चिन्ता, उदासिनता वा तनाव लामो समयसम्म हट्दैन वा निरन्तर रहिरहन्छ । सम्वेग (अस्वभाविक ढंगले खुशी हुने वा दुःखी हुने) अनियन्त्रित छ अथवा यो अझै बढ्दै जान्छ अनि त्यसको कारणले उसलाई कुनै काम गर्न मन लाग्दैन, जीवन ज्यून एकदम असजिलो लाग्छ, केहि कुरा पनि मन पर्न छोड्छ, बाँच्नु बेकार जस्तो लाग्ने लगायतका अनुभूतिहरू हुन थाल्यो भने यसले मानसिक अस्वस्थतालाई संकेत गर्छ ।

## के मानसिक अस्वस्थता बालबालिकालाई पनि हुन्छ?

यो सबै उमेरका व्यक्तिलाई हुन सक्छ । विभिन्न अध्ययनहरूले ल्याएका तथ्यहरूलाई आधार मान्दा विश्वमा हरेक ५ जनामा १ जना बालबालिकाले कुनै न कुनै प्रकारको मानसिक अस्वस्थताको सामना गर्नु परिरहेको हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा भन्नु पर्दा १३ देखि १७ वर्षको उमेर समुहका बालबालिका मध्ये ५.२% मा र सो भन्दा माथिको उमेर समूहमा १०% मा कुनै न कुनै प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहेको पाइएको छ ।

## अपाङ्गता भनेको के हो ?

अपाङ्गता मानिसले भोग्ने एक अवस्था हो । मानिसमा कुनै पनि कारणले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रिय सम्बन्धी दीर्घकालिन कठिनाईहरू आउन सक्छन् । जस्तै हिँडडुल वा हात खुट्टा चलाउनमा, आँखाले देख्ने, कानले सुन्ने, मस्तिष्कले गर्ने काम, सामाजिक व्यवहार वा सञ्चार, स्वर वा बोलाइमा विभिन्न कारणले कठिनाई वा सिमितताहरू आउन सक्छन् । यस्तो कठिनाई भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो वरिपरिको वातावरण, परिवार र समाजसँग अन्तरकृया गर्दा विभिन्न प्रकारका अवरोध, भेदभाव, दुर्व्यवहार, असमान व्यवहारको सामना गर्नुपर्छ र उनीहरू अन्य सरह समाजमा सहभागी र सकृय हुने पाउँदैनन् । यो समग्र अवस्थालाई नै अपाङ्गताको अवस्था भनेर परिभाषित गरिएको छ । नेपाल सरकारले अपाङ्गतालाई १० प्रकारमा वर्गीकरण गरेको छ ।

१. शारीरिक अपाङ्गता
२. दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता: (क) पूर्ण दृष्टिविहीनता (ख) दृष्टिविहीनता (ग) न्यूनदृष्टियुक्तता
३. सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता: (क) बहिरा (ख) सुस्त श्रवण
४. स्वर तथा बोलाइ सम्बन्धी
५. श्रवणदृष्टिविहीनता
६. हेमोफिलिया
७. बौद्धिक अपाङ्गता
८. अटिजम
९. मनोसामाजिक अपाङ्गता
१०. बहु अपाङ्गता

## अपाङ्गता भएका बालबालिका को हुन् ?

नेपाल सरकारले गरेको परिभाषा र वर्गीकरण भित्र पर्ने १८ बर्ष मुनिका सबै बालबालिकाहरू अपाङ्गता भएका बालबालिका हुन् । अपाङ्गता भएका बालबालिकाको अधिकार र संरक्षणको विषयमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी महासन्धीको धारा ७ मा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७४ मा उल्लेख गरिएको छ ।

महासन्धीको धारा ७ र २४ मा भएको व्यवस्था	अपाङ्गता अधिकार ऐनको दफा
<ul style="list-style-type: none"><li>• अन्य बालकालिका सरह अपाङ्गता भएका बालबालिकाले सबै मानवअधिकार, आधारभूत स्वतन्त्रताको पूर्ण उपयोग गर्न पाएका छन् भन्ने राज्यले सुनिश्चित गर्नुपर्ने ।</li><li>• अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई प्राथमिकतामा राखेर सबै कामहरू गर्नुपर्ने ।</li><li>• अपाङ्गता भएका बालबालिकाको जीवनमा प्रभाव पार्ने निर्णयहरूमा उनीहरूको आवाजलाई सम्बोधन गर्ने र उमेर र परिपक्वता अनुसार निर्णय प्रकृत्यामा उनीहरूलाई सहभागी गराउने र आफ्ना कुरा राख्ने मौका दिने ।</li><li>• अपाङ्गता भएका बालबालिकाले अन्य सरह समावेशी आधारमा पढ्न लेख्न, खेलन र मनोरञ्जन गर्न पाउनुपर्ने ।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• समाजमा हुने सबै बाल गतिविधिमा सक्रिय रूपले सहभागी हुने तथा सम्मानजनक तवरले रहन पाउने ।</li><li>• समाजमा घुलामिल हुन तथा आफ्नो व्यक्तिगत विकासको लागि शिक्षा, तालिम, स्वास्थ्य, स्याहार सेवा, पुनर्स्थापना सेवा, रोजगारीको तयारी तथा मनोरञ्जनका अवसर प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ ।</li><li>• अन्य बालबालिका सरह समान आधारमा निजलाई प्रभाव पर्ने विषयमा आफ्नो धारणा व्यक्त गर्ने अधिकार हुनेछ र उनीहरूका धारणालाई उमेर र परिपक्वता आधारमा उचित सम्मान दिइनेछ ।</li><li>• निजको सर्वोत्तम हितका लागि अदालतबाट आदेश भएको अवस्थामा बाहेक अपाङ्गता भएका कारणबाट निजको घरपरिवारबाट अलग गरिने छैन ।</li><li>• विशेष संरक्षणको अधिकार हुनेछ ।</li></ul>

## अपाङ्गता भित्रको विविधता कस्तो छ ?

अपाङ्गता भित्र धेरै विविधता छ । अपाङ्गताको प्रकृतिको दृष्टिकोणबाट पनि यसमा विविधता छ भने समस्याको गम्भीरताको दृष्टिकोणबाट पनि यसमा विविधता छ । मानसिक स्वास्थ्यसँग जोडिएको मनोसामाजिक अपाङ्गता पनि अपाङ्गताकै एउटा बर्ग हो । यसैले फरक फरक प्रकृतिका अपाङ्गता भएका व्यक्तिले सामना गर्नुपर्ने अवरोध, समस्या र चुनौतीहरू पनि फरक फरक नै हुन्छन् । जस्तै हिँडडुलमा कठिनाइ हुने व्यक्तिले धेरै भौतिक अवरोधहरूको सामना गर्नुपर्छ भने दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा बहिरा व्यक्तिले सञ्चारमा धेरै अवरोधको सामना गर्नुपर्छ । त्यस्तै अटिजम भएका व्यक्तिले भाषा, सञ्चार र सामाजिक व्यवहारमा कठिनाइ

र अवरोधहरूको सामना गर्नुपर्छ । यसैगरि बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिले सिकाइको क्रममा विभिन्न कठिनाइ र अवरोधको सामना गर्नुपर्छ भने श्रवणदृष्टिविहिनता भएका व्यक्तिले सञ्चारमा अत्याधिक कठिनाइ र अवरोधहरू भोग्नुपर्छ । अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरता अनुसार हुने कठिनाइ र सामना गर्नुपर्ने अवरोधहरूमा विविधता भए जस्तै यस्ता अवरोध वा कठिनाइहरूलाई सम्बोधन गर्ने विधि र प्रकृयाहरू पनि फरक फरक नै हुन्छन् । यसै गरि अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरता अनुसार समाजले गर्ने भेदभावहरूमा विविधता पाइन्छ । जति धेरै गम्भीरता छ त्यति नै धेरै अवरोधहरूको सामना गर्नुपर्छ ।

### अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अन्य बालबालिकाको भन्दा अन्य थप के के कुराले मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ ?

अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने सामाजिक कुराहरू अन्य बालबालिकाहरूका जस्तै हुन् तर उनीहरूलाई थप देहाय बमोजिमका कुराहरूले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

- १) अभिभावक, परिवारका सदस्य, शिक्षक, साथीभाइ र समुदायका अन्य व्यक्तिहरूले बालबालिकालाई उसको शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको आधारमा गर्ने कुनै पनि असमान व्यवहार ।
- २) अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई उसले केहि पनि गर्न सक्दैन, सिक्न सक्दैन भन्ने खालका विचार, अभिव्यक्ति र भनाइहरू
- ३) व्यक्तिको शारीरिक वा मानसिक अवस्था प्रति टिका टिप्पणी, अपमान र दुर्व्यवहार
- ४) विद्यालय, परिवार र समुदायमा विभिन्न सामुहिक गतिविधि, सामाजिक कार्य, खेल, भेला, भोज इत्यादिमा बारम्बार अलग्याउने
- ५) अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विभिन्न बाहानामा गरिने कुटपिट र हिंसा वा खानपिन, स्याहार, सरसफाइमा गरिने वेवास्ता

### अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था कसरी थाहा पाउने?

- **संवाद र कुराकानी गर्नुहोस्:** बालबालिकामा मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ कि छैन भनेर थाहा पाउने पहिलो र महत्वपूर्ण विधि भनेको सम्वाद हो र कुराकानी हो । सम्वाद र कुराकानीले मनका कुराहरू एकअर्कामा साझा गर्न सजिलो वातावरण बनाउन मद्दत गर्छ । संवाद र कुराकानी गरेर मात्र पुग्दैन, संवाद गर्ने दुवै पक्षले एक अर्कालाई विश्वास पनि गर्नुपर्छ । विश्वासिलो वातावरण बनेपछि बालबालिकाले आफूलाई परेको पिर, मनमा लागेको दुःख, गाह्रो परेको कुराहरू बताउँछन् । हामी प्रायः बोलेर संवाद र कुराकानीहरू गछौं तर कतिपय अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग बोलेर संवाद गर्दा अवरोध हुन्छ । जस्तै बहिरा, सुस्त श्रवण, अटिजम, श्रवणदृष्टिविहिनता भएका बालबालिकालाई बोलेर संवाद गर्दा अवरोध

हुन्छ । बहिरा बालबालिकासँग कुरा गर्दा सांकेतिक भाषा प्रयोग गरिन्छ त्यसैले अभिभावक, शिक्षक, परिवारका सदस्यहरूले सांकेतिक भाषा जान्नु जरूरी हुन्छ । यसैगरी सुस्त श्रवण भएका बालबालिकासँग उपयुक्त बातावरणमा ठूलो स्वरमा कुरा गर्न सकिन्छ । यदि ठूलो स्वरमा कुराकानी गर्ने बातावरण छैन र उ लेखपढ गर्न जान्दछ भने लेखेर वा म्यासेजको माध्यमबाट पनि कुरा गर्न सकिन्छ । श्रवणदृष्टिविहीनता भएका बालबालिकासँग सञ्चार गर्दा प्रयोग गरिने स्पर्श संकेत, ब्रेल वा ह्याप्टिक सिग्नलको<sup>1</sup> माध्यमबाट कुराकानी गर्न सकिन्छ । तर यस्ता सञ्चारका विधिहरू उक्त बालक वा बालिकासँग नजिक हुने परिवारका सदस्य, शिक्षक, स्याहारकर्ता वा बाबु आमाले जान्न जरूरी हुन्छ । यसैगरी बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकासँग संवाद गर्दा पनि एकदमै सरल भाषामा संवाद गर्नुपर्छ । अटिजम भएका बालबालिकाले संकेत चित्र र भिजुअल विधिबाट सञ्चार गर्न रूचाउँछन् । उनीहरूले पिर पर्दा, तनाव हुँदा र खुशी हुँदा कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछन् भन्ने कुराको अध्ययन गर्नुपर्छ । यसैगरी कस्तो कस्तो बातावरण वा माहोलमा उनीहरू पिर मान्ने, तनावमा आउने वा खुशी हुने गर्छन् त्यो पनि बिचार गर्नुपर्छ ।

- **बालबालिकाहरूको प्रीय बन्नुहोस्:** परिवारका सदस्य, शिक्षक र अभिभावकले बालबालिकाको इच्छा थाहा पाउनुपर्छ । उनीहरूका रहर, चाहना र इच्छाप्रति सकारात्मक हुनुपर्छ । अपाङ्गता भएका बालबालिकाले अन्य बालबालिकाको तुलनामा आफूलाई अलि हेपेको हो कि जस्तो महसुस गर्न सक्छन् । यस्तो हुन नदिन अन्य बालबालिका सरह समान व्यवहार गर्नुपर्छ । जसले गर्दा तपाँसँग उनीहरूले मनका कुराहरू साझा गर्छन् । यसबाट तपाँडले मानसिक अवस्था कस्तो छ भन्ने अनुमान लाउन सक्नुहुन्छ ।
- **बालबालिकाको व्यवहार नियाल्नुहोस्:** बालबालिकाले अचानक पढ्न मन नगर्ने, निराश जस्तो देखिने, खेल्न मन नपराउने, डराए जस्तो देखिने, एकलै बस्ने वा झर्किने, एक्कासी रूने गर्ने हुन सक्छ । तपाँडलाई उसको पहिलेको व्यवहारसँग तुलना गर्दा यस्ता व्यवहारहरू असामान्य लाग्छन् भने शंका गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **अभिव्यक्तिहरूलाई विश्लेषण गर्नुहोस्:** बालबालिकाहरूले आफ्नो जीवनको बारेमा कस्तो कुरा गर्छन् ? एकदम दिक्क लागेको, केहि कुरा पनि मन नपरेको, एकदम डर लागेको, जोसँग पनि रिस उठेको वा मर्न मन लागेको जस्ता अभिव्यक्तिहरू दिन्छन् कि दिँदैनन् । यस्ता अभिव्यक्तिहरू रमाइलोको लागि गरिने पनि हुन सक्छ तर पटक-पटक यस्ता अभिव्यक्तिहरू दोहोरिन्छन् भने उनीहरूलाई माया गर्दै किन त्यस्तो कुरा मनमा आउँछ प्रश्न गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अरूको जस्तो हिँडडुल गर्न, दौडन, कुराकानी गर्न, खेल्न, सिक्न र अरूले जस्तो राम्रो गर्न नसकेको महसुस भएको वा आफूलाई कमजोर ठानेको हुन सक्छ ।

1 ह्याप्टिक सिग्नल भनेको शरीरमा स्पर्श गरेर सञ्चार गरिने एक प्रकारको विधि हो । सुन्न पनि देख्न पनि कठिनाइ हुने वा पुरै नसुन्ने वा पुरै नदेख्ने व्यक्तिहरूसँग सञ्चार गर्नको लागि यस्तो विधि प्रयोग गरिन्छ । ह्याप्टिक सिग्नल धेरै जसो सुन्न र देख्न नसक्ने व्यक्तिको ढाडमा वा पाखुरामा स्पर्श गरेर बनाइन्छ र सञ्चारको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

अथवा साथीभाइले गर्ने मन दुख्ने व्यवहारले गर्दा मनमा धेरै पिर परेको हुन सक्छ । यस्ता कुराहरू पहिचान गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

**यदि मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या देखिएको छ भने के गर्ने ?**

- **आफूसँग नजिक बनाउने प्रयास गर्नुहोस्:** बालबालिकालाई विश्वास दिलाउनुहोस कि उसको सबै कुरामा तपाँइ विश्वास गर्नुहुन्छ र उसको लागि केहि पर्यो भने तपाँइ हुनुहुन्छ ।
- **उसका अभिव्यक्तिलाई सकारात्मक रूपमा लिनुहोस्:** उसले भनेका कुराहरूमा नकारात्मक टिप्पणी नगर्नुहोस र ति सबै समस्याहरूको समाधानको लागि सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता गर्नुहोस् ।
- **परिवारका अन्य सदस्यलाई सिकाउनुहोस्:** यस्तो अवस्थामा उसँग कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने बिषयमा अन्य परिवारका सदस्यलाई बताउनुहोस र सकारात्मक व्यवहारको लागि तयार गर्नुहोस् ।
- **उसमा देखिएका सकारात्मक परिवर्तनहरूलाई नोट गर्नुहोस्:** तपाँइले गरेका सकारात्मक व्यवहारहरूले उसमा देखिएका सकारात्मक परिवर्तनहरूलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् ।
- **शंका लागेमा परामर्शदाताको सहयोग लिने:** यदि अपाङ्गता भएका बालबालिकामा कुनै मानसिक समस्या छ कि जस्तो लाग्यो भने सुनिश्चित हुनको लागि मनोपरामर्शदाताको सहयोग लिनुपर्छ । यदि सञ्चारमा अवरोध छ भने सञ्चार गर्न जान्नेहरूको सहयोग लिनुपर्छ ।
- **मनोचिकित्सकको सेवा लिने:** यदि समस्या एकदमै गम्भीर हुँदै गैरहेको छ भने तालिम प्राप्त मेडिकल डाक्टरबाट मानसिक स्वास्थ्य सेवा लिन सकिन्छ । तपाईंको घर नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा पनि मानसिक स्वास्थ्य सेवा हुन सक्दछ, त्यहाँ सम्पर्क गरेर सो सेवा लिन सक्नुहुन्छ । नभएमा प्रदेश अस्पताल वा मेडिकल कलेजबाट मनोचिकित्सकको सेवा लिनुहोस् । चरम निराशापन, आत्महत्याको सोच, अत्यधिक चकचकेपना लगायत गम्भीर खालको आचरणजन्य समस्या छ र यो दोहोरिइरहेको छ, छारेरोगको समस्या छ भने बाल मानसिक रोग विशेषज्ञको सहयोग समेत लिनुपर्दछ ।

**अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या आउन नदिन के गर्ने?**

- **बालबालिकाको लागि समय दिनुहोस्:** बालबालिकालाई कहिले पनि सानो भनेर नहेप्नुहोस र अपाङ्गता छ भनेर कम ध्यान दिने नगर्नुहोस् । अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अझ धेरै समय दिँदा झनै राम्रो हुन्छ । उसको विचार, इच्छा र चाहाना र जिज्ञासालाई नजरअन्दाज नगर्नुहोस् । अन्य बालबालिकाका जस्तै अपाङ्गता भएका बालबालिकाका पनि धेरै जिज्ञासाहरू हुन्छन् त्यसैले जिज्ञासाहरू राख्ने राम्रो अवसर दिनुहोस् र जिज्ञासाहरूको सरल तरिकाले समाधान गरिदिनुहोस् । उनीहरूको लागि उपयुक्त हुने सञ्चार विधि सिक्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस् । अरू बच्चालाई जस्तै उनीहरूसँग पनि खेल्नुहोस्, रमाउनुहोस् ।

- **बालबालिकाहरूलाई सुन्नुहोस्:** अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मनमा विभेद र अवरोधको कारणले अनेकौँ कुण्ठा, पिर, भन्न मन लागेका वा भन्न अप्ठ्यारो लागेका कुराहरू हुन सक्छन्। यस्ता कुराहरू अभिव्यक्त गर्न उनीहरूलाई अभिप्रेरित गर्नुहोस् र उनीहरूका कुरा सम्मानका साथ सुन्नुहोस्। जस्तै उदाहरणको लागि यदि घरमा बहिरा बालक वा बालिका छ र उसलाई परेको पिर आमालाई भन्न मन लागेको छ। तर आमालाई सांकेतिक भाषा आउँदैन भने उक्त बालक वा बालिकाले आमासँग कुरा गर्न सक्दैनन्। यसले बच्चामा झन धेरै पिडा बढ्छ। त्यसैले परिवारमा बालबालिकासँग नजिक हुने बाबु आमा वा परिवारका सदस्यले सांकेतिक भाषा सिक्नुपर्छ।
- **दैनिक जीवन उपयोगी सिप सिकाउनुहोस्:** दैनिक जीवन उपयोगी सिप भनेको एकदमै ठूलो र जटिल हुँदैन। यसलाई हामी बालबालिकाको अवस्था र आवश्यकता अनुसार पनि सिकाउन सक्छौं। उसले जे गर्न सक्छ त्यसमा संलग्न गराउन सकिन्छ। बालबालिकाले नयाँ कुरा सिक्न पायो भने यसले उसको मानसिक तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ।
- **विशेष स्याहार र हेरचाह:** अपाङ्गता भएका बालबालिकाको स्वास्थ्य, पोषण, खानपान, व्यायाम, उपचार, पुनर्स्थापनामा, दैनिक सिकाइ आदिमा अरू बालबालिका भन्दा बढि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। किनभने यस प्रकारको स्याहार, हेरचाह र सहयोग नपाउँदा पनि अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ।
- **समाज, समुदाय र विद्यालयमा उ माथि हुने व्यवहारमा ध्यान दिने:** अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई वरिपरी छरछिमेक, समुदाय, परिवारकै सदस्यहरू, आफन्त, समान उमेरका अन्य साथीहरू, विद्यालयका अरू साथीहरू, शिक्षक लगायतबाट जानेर वा नजानेर दुर्व्यवहार, हिंसा वा भेदभाव भैरहेको हुन सक्छ। यसले अपाङ्गता भएको बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो नकारात्मक प्रभाव पारेको हुन सक्छ वा पार्ने संभावना हुन्छ। यस विषयमा चनाखो भएर अबलोकन गर्नुपर्छ र बालबालिकासँग यस विषयमा सकारात्मक ढंगले कुराकानी गर्नुपर्छ।

## मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र- नेपाल

(सी.एम.सी.-नेपाल)

पोष्ट बक्स नं. ५२९५ थापाथली, काठमाडौं

फोन : ०१ - ४१०२०३७, ५३२६०४१,

फ्याक्स नं. : ९७७-१-४१०२०३८

e-mail: cmcnepal@mos.com.np

Website: www.cmcnepal.org.np

