

परिवारको साथ COVID-19 लाई नेभिगेट गर्दै: कसरी संयुक्त रहन र एक अर्कालाई सहयोग गर्ने

COVID-19 प्रकोपको अवधिमा, हामी बारम्बार आफैलाई निश्चित परिस्थितिहरूको सामना गरिरहेको पाउन सक्छौं। जस्तो कि कक्षा निलम्बन, घरदेखि रोजगारी, रेस्टुरेन्टहरूमा खानको लागि प्रतिबन्धहरू वा बाहिर जान पनि असक्षम। हाम्रो दैनिक जीवनहरू कठोर परिवर्तनबाट गुज्रिएको छ। प्रायः कम बाहिर निस्कनु भाइरस विरुद्ध लड्नुको महत्वपूर्ण भाग हो तर घरमा बसाईको बढेको समयले हामीलाई नयाँ चुनौतीहरू ल्याउन सक्छ। हामी समीक्षा गर्न केहि समय लिन्छौं यदि हामीले हाल निम्न कुराहरूको अनुभव गरेका छौं:

थुन्त्रिएको महशुश



काम र विश्रामको ताल अवरुद्ध
भएको अनुभव,
अनियमित ओछ्यानमा समय



घरबाट पढ्ने बच्चाहरूको
बारेमा चिन्तित



आफू वा
परिवारका सदस्यहरू
सजिलै आक्रोशित हुने ध्यान



परिवारका सदस्यहरूसँग संचार
वा सम्पर्कको बेवास्ता



परिवारको साथ रहँदा कुराकानी
गर्न रिसाएको, तनावग्रस्त र/वा
अनिच्छुक महशुश



COVID-19 प्रकोपले ल्याएको तनाव र कठिनाइहरूले हामीलाई व्यक्तिगत तवरले मात्र असर गर्दैन, तर नातेदार तथा साथीहरूसँगको हाम्रो सम्बन्धहरूलाई पनि विघटन गर्दछ। यस अवधिमा, हामी बढी नकारात्मक भावनाहरू अनुभव गर्न सक्छौं। यदि यी भावनाहरू ठीकसँग व्यक्त र व्यवहार गरिएको छैन भने, अरुहरूसँग मिल्नको लागि अफठ्यारो मान्दै, हामी सजिलै आवेगशील र चिडिएको हुन सक्छौं। अन्ततः यसले परिवारका सदस्यहरूमाझ बढी तनाव र झगडाहरूतर्फ डोर्याउन सक्छ। अर्कोतर्फ, यदि हामी यी नकारात्मक भावनाहरूलाई ठीकसँग व्यवहार गर्न सक्दछौं भने, हामी एक असल पारिवारिक सम्बन्ध कायम राख्न सक्छौं, जुन चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्दा हाम्रो कडा र भरपर्दो समर्थन हुन सक्छ। जो मानिस आफ्नो परिवारको समर्थन पाउने गर्दछन् ती नपाउनेहरूको तुलनामा तनाव अन्तर्गत राम्ररी अघि बढ्दछन्।

कठिन समयमा, यो विशेष गरी परिवारका सदस्यहरूका लागि एक अर्कालाई बुझ्न र समर्थन गर्नु महत्वपूर्ण छ। हामी निम्न सुझावहरू प्रयोग गरेर यो लक्ष्यतर्फ काम गर्न सक्छौं:

ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र

सक्रिय रूपमा अरूलाई मद्दत गर्नुहोस्



हामी घरमा हाम्रो समय परिवारका अन्य सदस्यहरूको हेरचाह गर्न प्रयोग गर्न सक्छौं। हामी उनीहरूसँग बढी कुराकानी गर्न सक्दछौं, उनीहरूको अनुभव र भावनाहरू सुन्न, र उनीहरूको मनस्थिति परिवर्तनहरूमा बढी ध्यान दिन सक्छौं। हामी उनीहरूलाई बताउन सक्छौं कि हामी सुन्न र तिनीहरूको बारेमा ख्याल गर्न इच्छुक छौं, जस्तै सोध्ने: "के आजको बारेमा तपाईंले कुराकानी गर्न चाहनुभएको केही कुरा छ? यदि उनीहरूलाई गृहकार्य, स्कूलको काम, वा वित्तीयसँग मद्दतको आवश्यकता छ भने, हामी परिवारका सदस्यहरूलाई सोध्न अग्रसर हुन सक्छौं। हामी भन्न सक्छौं: "हामी परिवार हौं। यदि तपाईंलाई कुनै कुराको लागि सहयोग चाहिएको छ भने मलाई थाहा दिनुहोस्।"

हाम्रा भावनाहरूलाई उपयुक्त तरीकाहरूमा व्यक्त गर्नुहोस्



जब हामी नराम्रो मनस्थितिमा हुन्छौं, यसलाई अरूमा नलिनलाई हामीले आफैलाई सम्झाउनुपर्छ। हामी आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छौं र हाम्रो नकारात्मक मनस्थितिलाई बढी सकारात्मक तरिकामा आराम दिन सक्छौं, जस्तो कि परिवार वा साथीहरूसँग हाम्रा भावनाहरू साझेदारी गर्ने, व्यायाम गरेर वा संगीत सुनेर निकास दिने, पुस्तकहरू पढ्ने वा अन्य गतिविधिहरू गर्ने जसले हाम्रो ध्यान अन्तै मोडिदिन्छ र हामीलाई आराम गर्न मद्दत गर्दछ। यदि हाम्रो परिवारका सदस्यहरू खराब मुडमा छन् भने हामी उनीहरूलाई पनि उस्तै तरीकाहरू प्रयोग गरेर राहत प्रदान गर्न प्रोत्साहित गर्न सक्छौं।



दोषारोपण भन्दा बरु संचारलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्

कहिलेकाँही हाम्रो नकारात्मक मनस्थिति परिवारका सदस्यहरूसँग बेमेलहरूबाट उब्जिन्छ। उदाहरणको लागि, जब भिडियो खेल खेलिरहेको एक परिवारको सदस्यको हल्लाले हामीलाई दिक्क बनाउँछ, हामी हप्काइको सहारा लिन सक्छौं: "तपाईं पुरै रात भिडियो गेम मात्रै खेलिरहनु भएको छ र सारा परिवारले तपाईंको कारणले निद्रा गुमाउँदैछ!" यस्तो बयान अलि बढि बढाइचढाइ गरिएको र पक्षपाती छ। दोषारोपणयुक्त स्वरले अर्को व्यक्तिलाई असहज महसुस गराउँदछ र ऊ वा उनीसँगको तपाईंको सम्बन्धलाई असर गर्दछ। थप रूपमा, त्यस्तो टिप्पणीले कुनै समाधानको प्रस्ताव गर्दैन। संचार गर्नको लागि उत्तम तरिका भनेको "तपाईं..." वाक्यहरू प्रयोग गर्न बेवास्ता गर्नु हो जुन अर्को पक्षलाई आरोप लगाउँदछ। यसको सट्टा, "म..." वाक्यहरू प्रयोग गर्नुहोस् जुन हाम्रो विचारहरू र भावनाहरू अभिव्यक्त गर्न केन्द्रित छ। हामी पहिले अत्याधिक चरम वा अभियोगी आवाज बिना, हामीलाई दिक्क गर्ने व्यवहार वर्णन गर्न सक्छौं। हामी त्यसपछि वर्णन गर्न सक्दछौं "म" लाई कस्तो लाग्छ र स्पष्टीकरण र/वा प्रस्तावित समाधान दिनुहोस्। उदाहरणको लागि, हामी अर्को व्यक्तिलाई भन्न सक्छौं: "भिडियो खेलहरूले राती अति धेरै आवाज निकाल्छन्। मैले निदाउनको लागि यसलाई अफ्ठ्यारो ठान्छु र मेरो मनोदशा प्रभावित भएको छ। के तपाईं आवाज घटाउन सक्नुहुन्छ वा अर्को पटक हेडफोन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?" यसले समस्या औल्याउँने र हाम्रा चासोहरूलाई अभिव्यक्त गर्ने मात्र नभई, समाधान पनि प्रदान गर्दछ ताकि अर्को पक्ष कसरी सुधार र समायोजित गर्ने भनेर जान्न सक्दछ।



घरको काम साझेदारी गर्नुहोस्

धेरै परिवारहरूमा, घरका कामहरू समान रूपले साझा हुँदैनन् र केवल एक व्यक्ति द्वारा पनि पूरा भएको हुनसक्छ। अधिकभार तनावको एक स्रोत हुन सक्छ। यदि हामीले आफ्नो परिवारको कदर गर्छौं भने, हामी महामारी विरुद्ध एकसाथ लड्नको लागि घरको काम साझा गर्न अग्रसर हुन सक्छौं। उदाहरणको लागि, हामी हाम्रो घर सफा र कीटाणुशोधन गर्न, महामारी-विरोधी आपूर्तिहरू पुनःभरण गर्न वा रात्री भोजन तयार गर्न मद्दत गर्न सक्छौं। घरका कामकाजको साझेदारीले अधिकभारलाई रोक्ने मात्र नभई, परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई परिवारमा योगदान पुर्याउने र घर व्यवहारका लागि आवश्यक पर्ने कडा परिश्रमलाई बुझ्ने अवसर पनि दिन्छ।



05

प्रशंसा गर्न कन्जुस नहुनुहोस्

समुचित भएमा प्रशंसा दिनु परिवारको सद्भावलाई सुविधाजनक बनाउनका लागि एक उत्तम तरिका हो। विरलै कुराकानी गर्ने वा एक अर्कासँग टाढा सम्बन्ध राख्ने परिवारका सदस्यहरूको लागि प्रशंसा गर्नु एक संवाद खोल्ने राम्रो मौका हुनसक्छ। हामीले बधाई दिन विशेष अवस्था सम्म पर्खनु पर्दैन। दैनिक कार्यहरू जस्तै घरको सफाईको लागि पनि, हामीले यसो भनेर प्रशंसा प्रस्ताव गर्न सक्छौं:

"तपाईंको कडा मेहनतको लागि धन्यवाद। तपाईंले धेरै राम्ररी सफा गर्नुभयो।" व्यक्तिमा प्रशंसाको अलावा, हामी नोटहरू लेखेर वा मोबाइल फोनहरूमा मेसेजिङ गरेर पनि प्रशंसा पठाउन सक्छौं, वा साना उपहारहरू दिएर कृतज्ञता देखाउन सक्छौं।



06

विचारशील हुनुहोस् र अरूको व्यक्तिगत स्थानको आदर गर्नुहोस्

हंगकंगमा बस्ने ठाउँहरू प्रायः साना र सीमित हुन्छन्। प्रकोपको अवधिमा, प्रायः कम बाहिर जानु आवश्यक हुन्छ। लामो समयको लागि असहज सानो ठाउँमा बस्नु परिवारका सदस्यहरूमाझ तनाव र बेमेल बढ्ने सम्भावना धेरै हुन्छ। यस्ता परिस्थितिहरूमा, आपसी समझदारी र सहिष्णुता विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। हामीले हाम्रो गतिविधिहरूको साथ अरूलाई असर गर्नबाट टाढा रहन र परिवार सुविधाहरू साझेदारीमा अन्य परिवारका सदस्यहरूसँग व्यवस्थाहरू बनाउनेबारे सोच्नको लागि बढी विचारशील हुनुपर्दछ। (जस्तो कि टिभी, कम्प्यूटर, स्नानघर) थप रूपमा, परिवारका सदस्यहरू एक अर्काको नजिक हुँदा पनि, सबैजनाले (साना बच्चाहरू सहित) अझै केही व्यक्तिगत ठाउँ र गोपनीयता पाउँदा रमाउँदछन्। परिवारका सदस्यहरूले एक अर्काको आवश्यकताहरूलाई सम्मान गर्नुपर्दछ।



07

सहनशील र उदार हुनुहोस्

कोहि पनि पूर्ण छैन। हामी हाम्रो मिजासलाई गुमाउन सक्दछौं वा समय समयमा गल्ती गर्न सक्दछौं। यदि हामीले परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई हाम्रा शब्दहरू वा कार्यहरूको साथ आघात गर्छौं भने, इमान्दारीपूर्वक माफी माग्नु वा गलतफहमीलाई स्पष्ट पार्नु राम्रो हुन्छ, ताकि झगडाले पारिवारिक सम्बन्धलाई असर गर्नको लागि निरन्तरता दिने छैन। यदि हामी आघात भएको महसुस गर्छौं भने, अन्य व्यक्तिहरूको गल्तीलाई समात्नको सट्टा, "दोषारोपण भन्दा बरु संचारलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्" मा उल्लेखित पहिलेका सुझावहरू प्रयोग गरेर कलहहरू समाधान गर्नु राम्रो हुन्छ।



08

गतिविधिहरूको साथ पारिवारिक बन्धनहरू बलियो बनाउनुहोस्

परिवारका सदस्यहरूले अभिभावक-बच्चा शारीरिक खेलहरू खेल्दै सँगै समय बिताउन सक्दछन्, जसमा विभिन्न फाइदाहरू छन्, जस्तो कि, शारीरिक स्वास्थ्य सुधार र पारिवारिक बन्धनलाई सुदृढ पार्ने (अभिभावक-बच्चा शारीरिक खेलहरूको लागि, कृपया सन्दर्भित गर्नुहोस्:

<http://startsmart.gov.hk/en/others.aspx?MenuID=132>

) हामी चेस र बोर्ड खेलहरू पनि खेल्न सक्छौं, वा परिवारका साथ विगतका फोटोहरू र खुशीका सम्झनाहरू साझा गर्न सक्छौं। यी गतिविधिहरूले सकारात्मक मनस्थितिको उब्जनी गर्दछन् र हामीलाई महामारीसँग सामना गर्नको लागि राम्रो तयारी हुन मद्दत गर्दछन्।



COVID-19 सँग सम्बन्धित अधिक मानसिक स्वास्थ्य जानकारीको लागि, तपाईंले "स्याल वी टक" वेबसाइटमा "COVID-19 एन्ड मेन्टल हेल्थ" पेजमा भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ:

<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



परिवारको साथ
COVID-19 लाई नेभिगेट
गर्दै



अभिभावक-बच्चा
शारीरिक खेलहरू



"COVID-19 एन्ड मेन्टल हेल्थ"
वेबसाइट



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

