

बच्चाहरूमा भएको स्ट्रेस (तनाव) व्यवस्थापन

टक्सिक स्ट्रेस (विषाक्त तनाव) भनेको के हो र यसको कारण के हो

स्ट्रेस प्रतिक्रियाका तीन प्रकारहरू थिए: सकारात्मक, सहनशील र टक्सिक। यी तीनवटा शब्दहरूले तनावपूर्ण घटना वा आफैमा अनुभवहरू नभएर, शरीरमा हुने स्ट्रेस प्रतिक्रिया प्रणालीका असरहरूको बारेमा जनाउँछन्।¹ जब बच्चाहरूमा स्ट्रेस प्रतिक्रिया चरम, बारम्बार वा लामो समयसम्म सक्रिय हुन्छ तब वयस्कमा कुनै मध्यम असर बिना नै, टक्सिक स्ट्रेस प्रतिक्रिया हुन्छ। स्ट्रेस प्रतिक्रिया प्रणालीको लामो समयसम्मको सक्रियताले विकासशील मस्तिष्कलाई असर पुऱ्याउदछ र आजीवन प्रभाव पार्दछ।² टक्सिक स्ट्रेसले जीवनभर पढाई, व्यवहार र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ।³ केही अध्ययनहरूले सानै उमेरमा टक्सिक स्ट्रेसको अनुभव गरेका बच्चाहरूलाई वयस्क अवस्थामा उच्च जोखिमका स्वास्थ्य परिणामहरू, मुटु रोग सहित मधुमेह, पदार्थको दुरुपयोग र डिप्रेसन हुने देखाएको छ।^{1,4}

2. बच्चाहरूमा विभिन्न परिस्थिति जस्तै शारीरिक वा भावनात्मक दुरुव्यवहार, लामो समयसम्म बेवास्ता, औषधिको दुरुपयोग वा मानसिक बيمारी, हिंसाहरूको दृश्य, र/वा परिवारको आर्थिक अवस्थाको कठिनाइको बोझको अवस्थामा पर्याप्त सहयोग/सहायता नभएमा टक्सिक स्ट्रेस गराउन सक्छ। तनावपूर्ण घटनाहरूको प्रतिकूल असर कति समयसम्म रहि रहन्छ भन्ने कुराको केही पाटो व्यक्तिको जैविकीय प्रतिक्रिया (आनुवांशिक गडबढी र स्ट्रेस प्रतिक्रिया कम गर्न सहायता पुऱ्याउने सम्बन्धहरूको मध्यस्तता) र केही पाटो तनावपूर्ण अनुभवहरूको अवधि, तीव्रता र सन्दर्भले निर्धारित गर्दछ।^{1,5}

3. हालका सामाजिक घटनाहरूलाई उदाहरणको रूपमा लिनुहोस्, बच्चाहरूले समाचार मिडिया तथा सामाजिक सञ्जालमा बच्चाहरू आफै बल वा शक्ति प्रयोग गरेको वा उनीहरूको अभिभावकहरूले सो अवस्थामा ल्याएको प्रत्यक्ष वा रेकर्ड गरिएका दृश्यहरू हेर्दछन्। त्यसले गर्दा, बच्चाहरू हिंसात्मक व्यवहार, चोटपटकका दृश्यहरू, विध्वंश कार्य र नराम्रा भाषाहरूको नजिकमा आउँछन्, र यी सबै कारणले बच्चाहरूमा अत्यन्तै दुःख पैदा गराउन सक्छ। यस बाहेक, हालका सामाजिक घटनाहरूप्रति फरक विचार राख्ने अभिभावकहरू/वयस्क हरविचारकर्ताहरू/शिक्षकहरू/साथीहरू इत्यादिसँगको विवाद रिपोर्ट गरिएको छ। यदि घटनाहरू पाँच महिनाभन्दा बढी समयसम्म चलिरहेमा र स्ट्रेस प्रतिक्रिया कम गर्न उपयुक्त वयस्क सहायताहरू प्रदान नगरेमा, बच्चाहरूमा टक्सिक स्ट्रेस हुन सक्छ।

बच्चाहरूमा जीवनभर प्रतिकूल प्रभाव

4. संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा, जब टक्सिक स्ट्रेस प्रतिक्रिया लामो समयसम्म रहन्छ वा दुईभन्दा बढी स्रोतले निम्त्याउँछ तब यसले व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा जीवनभर बढ्दो मात्रामा असर पुऱ्याउन सक्दछ। बाल्यकालमा जति धेरै प्रतिकूल असरहरू हुन्छ, पछि गएर त्यति नै स्वास्थ्य समस्याहरू, मुटु रोग, मधुमेह, पदार्थको दुरुपयोग र डिप्रेसन हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ।^{1,4}

टक्सिक स्ट्रेसबाट हुने क्षतिको रोकथाम

5. सबैभन्दा प्रभावकारी रोकथामको उपाय भनेको अत्याधिक तनावपूर्ण अवस्थाहरूको सम्पर्क कम गर्नु हो ।¹ अभिभावकहरू/वयस्क हेरचाहकर्ताहरू/शिक्षकहरू/साथीहरूले बच्चाहरू/विद्यार्थीहरूलाई अत्याधिक तनावपूर्ण गतिविधहरू/झगडा भएका ठाउँहरू/हिंसात्मक दृश्यहरू र सकेसम्म मिडियामा प्रसारण भएका हिंसात्मक दृश्यहरू समेत हेर्न दिनुहुँदैन ।

6. अध्ययनले यो पनि देखाएको छ कि, तनावपूर्ण स्थितिहरूमा पनि, सम्भव भएसम्म चाँडो जीवनमा माया गर्ने वयस्कहरूसँग सहयोगी तथा जिम्मेवार सम्बन्धहरूले टक्सिक प्रतिक्रियाको नकरात्मक प्रभावहरूलाई रोक्न वा उल्टाउन सक्छ ।¹ त्यसैले, अभिभावकहरू/वयस्क हेरचाहकर्ताहरूले उनीहरूको बच्चाहरूसँग स्थिर र सुमधुर सम्बन्ध कायम राख्नु पर्दछ । यहाँ केही तरिकाहरू छन् जसले अभिभावक र वयस्क हेरचाहकर्ताहरूले उनीहरूको बच्चाहरूलाई मद्दत गर्न सक्दछन्:⁶

- गाह्रो अवस्थाहरूको सामना गर्दा सकारात्मक रूपले आफ्नो भुमिका निर्वाह गर्नुहोस् ।
- बच्चाहरूको सुरु-सुरुका भावना तथा व्यवहारिक प्रतिक्रियाहरूको ख्याल गर्नुहोस् जस्तै सामान्यजसो भन्दा जिद्धि गर्ने स्वभाव, के भयो भनेर प्रश्न सोधिरहने ।
- बच्चाहरूलाई उनीहरूको आफ्नै गतिमा र उचित तरिकाले भावनाहरू व्यक्त गर्न मद्दत गर्नुहोस् । उनीहरूलाई भावनात्मक हुनु सामान्य र स्वीकार्य छ भनेर भन्नुहोस् । उनीहरूको आलोचना नगर्नुहोस् वा दोष नदिनुहोस् ।
- घटनाको बारेमा सत्य कुरा गर्नुहोस् । घटना सम्बन्धी आफ्ना भावनाहरू, निर्णयहरू र मान्यताहरूको बारेमा सचेत रहनुहोस् जसले बच्चाहरूले कसरी घटनाहरू महसुस गर्छन् भन्ने कुराको असर गर्न सक्छ । धेरै चिन्ता र दुःख निम्त्याउन सक्ने घटनाहरूको बारेमा कुरा नगर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई सान्त्वना दिएर र दैनिक दिनचर्या मार्फत पूर्वानुमानता प्रदान गर्दै सुरक्षाका भावनाहरू व्यक्त गर्नुहोस् ।
- तपाईंले स्थिति बदल्न नसकेपनि तपाईंको बच्चाहरूसँग जोडिनुहोस् ।

7. अभिभावक/वयस्क हेरचाहकर्ताहरूले उनीहरूको बच्चाहरूको असामान्य व्यवहार र चेतावनीको संकेतहरूमा पनि ध्यान दिनुपर्दछ जसले गर्दा विशेषज्ञहरूको सहयोग चाहिने सक्ने अवस्थाको बारेमा थाहा हुन्छ जस्तै अचानक शारीरिक, व्यवहारिक वा भावनात्मक अवस्थामाहरूमा परिवर्तन, नयाँ वा बिग्रदो शारीरिक लक्षणहरू जस्तै खाना रुचि नहुने, टाउको दुख्ने, कुनै विशेष कारण बिना पेट दुख्ने, निन्द्रामा समस्या, नयाँ वा बारम्बार ओछ्यानमा पिसाब गर्ने, वा कुनै शारीरिक बिमारी बिना शरीरमा समस्या आउने इत्यादि; भावनात्मक वा व्यवहारिक लक्षणहरू जस्तै भावनाहरू सम्हाल्न नसक्ने, धेरै चिन्ता गर्ने, समाजमा टाढिने, नयाँ वा बारम्बार डर महसुस गर्ने आदि ।⁷

8. जब अभिभावकहरूले भर्खरै सामना गरेको सामाजिक अशान्तिहरूमा उनीहरूको बच्चाहरूलाई सहयोग गर्न चाहन्छन्, त्यति बेला अभिभावकहरू पनि भावनात्मक रूपमा दुखि हुने कुरा अपरिहार्य छ । दुखि भएका अभिभावकहरूलाई तल स्वयं-सहायताका सल्लाहहरू दिइएको छ:

- आफ्नो आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्नुहोस्, जस्तै खानपिन र सुत्ने समय
- यद्यपि तपाईंहरू जल्दोबल्दो सामाजिक विषयहरूको बारेमा चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ, त्यस अवस्थामा सामाजिक मिडियामा रहेका अप्रमाणित स्रोतहरूको जानकारीबाट टाढा रहनुहोस् र पटक पटक सोही समाचारहरू नहेर्नुहास् ।
- डायफ्रामेटिक ब्रिदिङ्ग को अभ्यास गर्नुहोस् र/वा अन्य आरामको व्यायाम गर्नुहोस्
- तपाईंले भरोसा गर्ने व्यक्तिसँग कुरा साझा गर्नुहोस्
- अन्य परिवारका सदस्यहरूबाट सहयोग लिनुहोस् र सम्भव भएसम्म आफ्नो बच्चाहरूको हेरचाहको लागि पालो दिनुहोस् ।
- आवश्यक परेमा विशेषज्ञको सहयोग लिनुहोस्

9. अन्तिममा, स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्, धूम्रपान र मदिरा सेवन नगर्नुहोस्, र परिवारमा नियमित शारीरिक गतिविधि र स्वस्थ आहार कायम राख्नाले पनि तनावपूर्ण घटनाहरू प्रति लचिलोपन बढाउन मद्दत गर्दछ ।

सन्दर्भहरू

¹ Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress.

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

² Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *Pediatrics*. 2013, 131, 319-327.

³ Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II)

https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html

⁴ Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>

⁵ American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf

⁶ The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: "After a Crisis: How Young Children Heal"

(https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf), "Talking to Children about Mass Violence"

(https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf) , "Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters"

(https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf) and "Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters"

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf

⁷ MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>