

बाढीबाट उभ्रिन वा ठिक अवस्थामा आउनका लागि मानसिक स्वास्थ्य स्रोतसाधनहरू

भर्मोन्ट मानसिक स्वास्थ्य विभाग

विशेषगरी गत वर्षको प्रकोपको वार्षिकीमै पुनः बाढी आउँदा त्यसले फेरि पनि गहिरो आघात पुऱ्याउन सक्छ । शारीरिक रूपमा उभ्रिन महत्त्वपूर्ण हुने भए तापनि मानसिक रूपमा उभ्रिन पनि अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बाढीका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावहरू अनुभव गर्नका लागि तपाईं प्रत्यक्ष रूपमा बाढीबाट प्रभावित हुन आवश्यक पर्दैन । यस चुनौतिपूर्ण समयमा तपाईंलाई सहायता गर्न निम्न स्रोतसाधनहरू उपलब्ध छन् ।

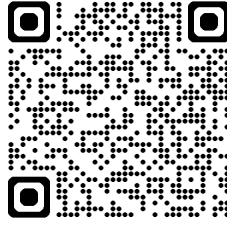
कसलाई फोन गर्ने:

****स्टार्टिङ ओभर स्ट्रोङ भर्मोन्ट (Starting Over Strong Vermont)** ले सामुदायिक बाह्य पहुँच र मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमार्फत प्रकोपबाट उभ्रिनमा मद्दत गर्छ । बाह्य पहुँच कर्मचारी तथा स्रोतसाधनहरूसँग जोडिनका लागि **2-1-1** डायल गर्नुहोस् ।

****988 आत्महत्या तथा सङ्कट लाइफलाइन (988 Suicide & Crisis Lifeline)** भावनात्मक सहायता र स्थानीय स्रोतसाधनहरू संसाधनहरू प्रदान गर्न सक्ने सङ्कटकालीन स्थितिका लागि प्रशिक्षित सल्लाहकारहरूबाट तत्काल सहयोगका लागि **988** मा फोन गर्नुहोस् वा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् ।

****भर्मोन्ट मोबाइल क्राइसिस (Vermont Mobile Crisis)** भर्मोन्ट मोबाइल क्राइसिसका टोलीहरूले प्रत्यक्ष व्यक्तिगत सहायता र सङ्कटकालीन सहयोग उपलब्ध गराउँछन् । आफ्नो स्थानीय सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूलाई सम्पर्क गन **988** डायल गर्नुहोस् ।

बाढीसम्बन्धी स्रोतसाधनहरूका बारेमा थप जानकारी, सामना गर्ने सुझावहरूका लागि mindhealth.vermont.gov/flood मा जानुहोस् वा यस QR कोडलाई स्क्यान गर्नुहोस्:



****पाथवेज भर्मोन्ट सपोर्ट लाइन (Pathways Vermont Support Line)** 18 वर्ष तथा सोभन्दा बढी उमेरका भर्मोन्टवासीहरूका लागि गोपनीय, पूर्वाग्रहहित दौतरी सहायताका लागि **833-888-2557** मा फोन गर्नुहोस् वा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् । दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन नै उपलब्ध छ ।

SAMHSA डिजास्टर डिस्ट्रेस हेल्पलाइन (SAMHSA Disaster Distress Helpline): वर्षको सबै दिन, दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन नै उपलब्ध रहने निःशुल्क, गोपनीय सङ्कट परामर्शका लागि **1-800-985-5990** मा फोन गर्नुहोस् वा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् ।

****यसले भर्मोन्टमा आधारित स्रोतसाधनहरूलाई जनाउँछ****

बाढीबाट उभ्रिनका लागि सहायता, अतिरिक्त अनुवादित सामग्री वा दोभाषे सेवाहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य विभागलाई **Nepali (नेपाली) दोभाषे लाइन प्रयोग गरी यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्: (802) 328-9957**

आफ्नो स्थानीय काउन्टीका लागि तोकिएको एजेन्सीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

तोकिएका एजेन्सीहरूले तपाईंको स्थानीय समुदायहरूमा मानसिक स्वास्थ्य स्याहार उपलब्ध गराउँछन् र तिनीहरू तपाईंलाई सहायता प्रदान गर्न तयार तथा उपलब्ध छन् ।

क्लारा मार्टिन सेन्टर (ओरेन्ज): 802-728-4466

एडिसन काउन्टीको परामर्श सेवा (एडिसन): 802-388-6751

स्वास्थ्य स्याहार तथा पुनर्स्थापना सेवाहरू (विन्डहम एन्ड विन्डसर): 802-886-4500

हावर्ड सेन्टर (चिटेन्डन): 802-488-7777

लामोइल काउन्टी मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू (लामोइल): 802-635-7174

नर्थइस्ट किङ्गडम मानव सेवा (क्यालेडोनिया, एसेक्स, अर्लिन्स): 802-748-3181

नर्थवेस्टर्न परामर्श तथा सहायता सेवाहरू (फ्राङ्कलिन, ग्रान्ड आइल): 802-524-6554

रुटल्याण्ड मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू (रुटल्याण्ड): 802-775-2381

बेनिङ्गटन काउन्टीको संयुक्त परामर्श सेवा (बेनिङ्गटन): 802-442-5491

वासिङ्गटन काउन्टी मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू (वासिङ्गटन): 802-479-4083



बाढीबाट उभ्रिदा वा ठिक अवस्थामा आउँदा सामना गर्नका लागि सुझावहरू

भर्मोन्ट मानसिक स्वास्थ्य विभाग

भावनात्मक पीडा प्रकोपअघि तथा पछि देखिन सक्छ र उक्त समयमा मानिसहरूले विभिन्न प्रकारका भावनाहरू अनुभव गर्न सक्छन् । महसुस गर्ने कुनै सही वा गलत तरिका हुँदैन — प्रकोपबाट उभ्रिदै गर्दा चिन्तित, डराएको, दुःखी वा असहाय महसुस हुनु स्वाभाविक नै हो । बाढीका दृश्य र आवाजहरूका साथसाथै बाढी आउने पर्खने कुराले पनि धेरै पुराना भावना तथा सम्झनाहरूलाई ताजा गराइदिन सक्छ । यद्यपि, यी घटनाहरू घटेको बेला तिनलाई सामना गर्न स्वस्थ तरिकाहरू भेटाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सामना गर्ने रणनीतिहरूमा तयारी, स्व-स्याहार र सहायता प्रणालीहरू पहिचान गर्ने कुराहरू पर्दछन् ।

आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् । स्वस्थ खाना खाने प्रयास गर्नुहोस्, मदिरा तथा लागूपदार्थ प्रयोग गर्नबाट जोगिनुहोस् र तपाईंले व्यायाम गर्न सकेको बेला केही व्यायाम गर्नुहोस्—ब्लकको वरपर हिँडदा र लामो सास फेर्दा पनि त्यसले तनावमा राहत दिँदै केही परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

साथीहरू र परिवारलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईंले कस्तो गरिरहनुभएको छ भन्ने बारेमा आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् । यदि तपाईंका बच्चाहरू छन् भने उनीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् । उनीहरूले डराएको, क्रोधित, दुःखी, चिन्तित र भ्रमित महसुस गरिरहेका हुन सक्छन् । उनीहरूले के सोचिरहेका छन् भन्ने बारेमा कुराकानी गर्न ठिक हुन्छ भनेर उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् । स्वस्थ तरिकाले कसरी सामना गर्ने भनेर आफूले गरेर देखाउनुहोस् ।

आफूले लिने समाचारहरूलाई सीमित गराउनुहोस् । हामी टेलिभिजन, रेडियो र इन्टरनेटमार्फत हामीलाई समाचारहरू दिनको 24सँ घण्टा समाचार उपलब्ध हुने समाजमा बस्छौं । प्रकोप वा आघातपूर्ण घटनाका बारेमा समाचारहरू निरन्तर दोहोराएर हेरिरेहियो भने यसले तनाव तथा चिन्ता बढाउन सक्छ र केही मानिसहरूले घटना बारम्बार अनुभव गरिरहन सक्छन् । तपाईंले हेर्ने र/वा सुन्ने समाचारहरूको मात्रालाई कम गर्नुहोस् ।

पर्याप्त “राम्रो” निन्द्रा लिनुहोस् । कतिपय मानिसहरूलाई प्रकोपपछि निदाउनमा कठिनाई हुन्छ वा उनीहरू रातभर जागा बस्ने गर्छन् । यदि तपाईंलाई निदाउनमा समस्या छ भने तपाईं सुत्न तयार भएपछि मात्र ओछ्यानमा जानुहोस्, ओछ्यानमा सेल फोन वा ल्यापटप प्रयोग नगर्नुहोस् र सुत्नुभन्दा कम्तीमा पनि एक घण्टाअघि क्याफिन वा मदिरा पिउने नगर्नुहोस् । यदि तपाईं ब्युँझिनुभयो र फेरि सुत्न सक्नुभएन भने डायरी वा कागजको पानामा तपाईंको दिमाग चलिरहेको कुराका बारेमा लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

समयतालिका बनाएर त्यसअनुसार चल्नुहोस् । नियमित समयमा खाना खाने र पर्याप्त मात्रामा आराम सुनिश्चित गर्न आफू सुत्ने समयतालिकाअनुसार सुत्ने प्रयास गर्नुहोस् । आफ्नो तालिकामा तपाईंले प्रत्येक दिन वा हप्तामा गर्न चाहेका सकारात्मक वा रमाइलो क्रियाकलाप समावेश गर्नुहोस् ।

जीवनका प्रमुख निर्णयहरू नलिनुहोस् । रोजगारी वा करिअरहरू फेर्ने जस्ता कुराहरू पहिलेदेखि नै तनावपूर्ण हुन सक्छन् र प्रकोपपछि सिधै समायोजन गर्न अझ गाह्रो हुन्छन् ।

परिवर्तनहरू हुनेछन् भन्ने कुरा बुझ्नुहोस् । प्रकोपले घर, विद्यालय र व्यापार तथा पूजा स्थलहरू ध्वस्त पार्न सक्छ र यसले प्रभावित क्षेत्रहरूमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जीवनमा लामो समयसम्म बाधा पुऱ्याउन सक्छ । कहिलेकाहीँ, मानिसहरूले प्रियजन गुमाउँछन् वा जीवनभर रहन सक्ने शारीरिक तथा मानसिक दुवै प्रकारको चोटपटक अनुभव गर्छन् । केही मानिसहरूले अस्थायी वा स्थायी रूपमा रोजगारी गुमाउने कुराको पनि अनुभव गर्न सक्छन् । बालबालिकाको कुरा गर्दा नयाँ वा अस्थायी विद्यालय जादाँ उनीहरू साथीहरूबाट छुट्टिन सक्छन् वा उनीहरूको विद्यालयपछिका क्रियाकलापहरूमा अवरोध आएको हुन सक्छ ।

घरपालुवा जनावरहरूको हेरचाह गर्नुहोस् वा सुरक्षित भएको बेला बाहिर प्रकृतिमा जानुहोस् । प्रकृति र जनावरहरूले हामी दुःखी महसुस गरेको बेला राम्रो महसुस गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन् । तपाईंले स्थानीय पशु आश्रयस्थलमा स्वयंसेवा गर्न सक्नुहुन्छ कि भनेर बुझ्नुहोस् — तिनीहरूलाई प्रकोपपछि मद्दत आवश्यक परेको हुन सक्छ । सार्वजनिक पार्क वा प्राकृतिक क्षेत्रहरूमा फर्कन सुरक्षित भएपछि बस्नका लागि शान्त ठाउँ खोज्नुहोस् वा हाइकिङमा जानुहोस् ।

मद्दतका लागि कहिले अनुरोध गर्ने भनेर जान्नुहोस् । तनावका लक्षणहरू सामान्य हुन सक्छन्, जीवनका जुनसुकै अप्रत्याशित घटनाहरूमा— प्रकोपबाट जोगिएपछि मात्र नभएर परिवारमा कसैको मृत्यु, जागिर गुमाउने वा ब्रेकअपपछि पनि छोटो अवधिका प्रतिक्रियाहरू हुने गर्छन् । तपाईंलाई वा तपाईंले ख्याल राख्ने व्यक्तिलाई के भइरहेको छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ किनभने “दैनिक तनाव” जस्तो लाग्न सक्ने कुरा वास्तवमा डिप्रेसन (आत्महत्याका सोचहरूसहित), चिन्ता वा मदिरा/लागूपदार्थको दुर्व्यसन हुन सक्छ ।