

कोरोनाभाइरसको संक्रमणको कारण स्कुल छुट्टी भए पश्चात,

स-साना शिशुहरु, बिद्यार्थी भाइबैनीहरु र अभिभावक वर्गहरुमा,

— स्कुल काउन्सलरको सन्देश —

तपाईंहरु सबैजनालाई कस्तो छ?

कोरोनाभाइरसको संक्रमण फैलिएको कारण स्कुल छुट्टी भएको हुनाले स्कुल जान मिलिरहेको छैन।

पहिले भन्दा फरक र अस्तव्यस्त जीवनशैलीले गर्दा के गर्ने कसो गर्ने भनेर तपाईंहरु केहि अप्ठ्यारोमा पर्नु भएको त छैन ?

हामीहरु 'मनोविज्ञान विज्ञ' द्वारा तपाईंहरुलाई सन्देश दिन चाहन्छौं। आशा छ कि हाम्रो सन्देश उपयोगी हुनेछ।

अहिलको यस्तो अवस्थाले हामीलाई बिभिन्न प्रकारको तनावमा पुर्‍याउँछ।

तनावले मुख्यतया शारीरिक, मानसिक, र आचरण गरि तीन चीजहरुलाई प्रभावित गर्छ।

आचरणमा प्रभाव

घरबाहिर ननिस्कने, बढी खानेकुरा खाने, गेम खेल्ने समय बढ्ने, झगडालु हुने, स्थिर रहन नसक्ने आदि

शारीरिक प्रभाव

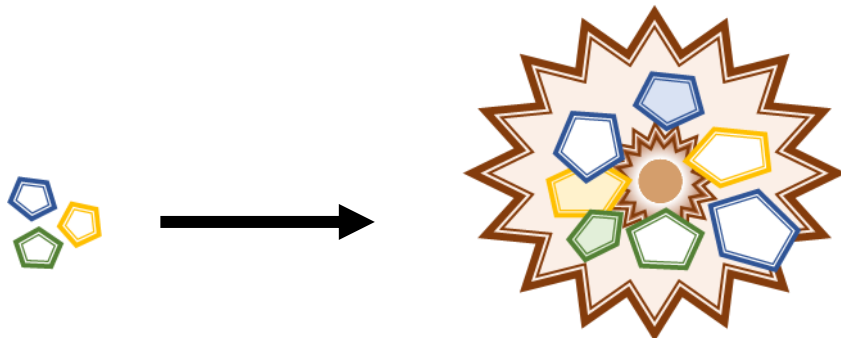
निन्द्रा नलाग्ने, सुस्त हुने, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, भोक नलाग्ने, ढुकढुक हुने, ढाडको पाता दुख्ने, तुरुन्त थकित हुने, चक्कर लाग्ने आदि

कोरोनाभाइरसको फैलावट र महामारी

मानसिक प्रभाव

चिन्तित हुने, डर लाग्ने, निराश हुने, केहि गर्न मन नलाग्ने, दुःखी हुने, एक्लो महसुस हुने, अतिरंजित महशुस गर्ने, हल्का रुपमा लिने, चिढाउने, उदास हुने आदि

स-साना तनावहरु पनि एकपछि अर्को थपिदै गयो भने ठुलो तनाव बन्न सक्छ।



त्यसो भए अब के गर्दा ठिक होला ?

टिभी या अनलाइनमा आइरहेको जस्तै "हात धुने" र "भीडभाढ बाट जोगिने" कुरा महत्त्वपूर्ण छ।

यस बाहेक, घरमै बसेर गर्न सकिने कुराहरु पनि छन्।



नियमित जीवनशैली अपनाउने

निन्द्रा, खाना, व्यायाम इत्यादीमा एकैनास सँग तालमेल मिल्ने गरि ध्यान दिने। साथै, आफूले गर्न चाहेको कुरा च्यालेन्ज गरेर हेर्ने। तर जबरजस्ती नगर्ने !

आराम गर्ने

गहिरो सास लिने या शरीर तन्काउने, तातो ग्रिन-टि पिउने, मनपर्ने गीत संगीत सुन्ने तथा भिडियो हेर्ने जस्ता आफूलाई मनपर्ने कुराहरु गर्ने।

कम्युनिकेसन

परिवार र साथीभाईहरूसँगको कुराकानी। केहि समस्या छ भने स्कुल या आफ्नो नजिकको व्यक्ति तथा परामर्श काउन्टरमा परामर्श गर्ने ! (तलको सूची हेर्नुहोस्)

पहिले कहिल्यै अनुभव नगरेको यस्तो बेलामा तपाईंको शारीरिक अवस्था वा मनोभाव वा आचरण सधैको भन्दा फरक हुनु भनेको सामान्य कुरा हो।

हामीहरुलाई आशा छ कि तपाईंहरु सबैजना स्कुल जाने दिन चाँडै नै आउनेछ।

चिन्ता वा मनमा लागेको केहि कुरा छ भने कृपया स्कुलमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

साथै, निम्न लिखित परामर्श केन्द्रहरु पनि उपलब्ध भएकाले अवश्य प्रयोग गर्नुहोस्।

- 『LINE परामर्श』 ओसाका प्रान्तिय शिक्षा केन्द्र

हरेक सोमबार बेलुका ५ बजे बाट ९ बजे सम्म (रिसेप्शन ८:३० सम्म)

※स्कुलबाट बितरण गरिएको कार्डमा भएको QR कोड द्वारा LINE अकाउंट दर्ता गर्नुहोस्। नबुझेको खण्डमा स्कुललाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- NPO AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र द्वारा संचालित बहुभाषी टेलिफोन परामर्श काउन्टर

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

- जापान भित्रको कोरोनाभाइरस संक्रमण सम्बन्धि समाचार NHK वर्ल्ड (१९ वटा भाषाहरुमा उपलब्ध)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001

- कोरोनाभाइरस सँग सम्बन्धित बाक्यांशहरु "यूबीसासी खाईवा" (१९ वटा भाषाहरुमा उपलब्ध)

<https://www.yubisashi.com/covid19/>