

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग

२०१०

यस पुस्तिका बारे

यस बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टि. पि. ओ.) नेपालले विभिन्न आपतकालिन अवस्थामा (कपिलबस्तुको जातिय दंगा, गोलघाप शरणार्थी शिविर आगलागी तथा कोशी बाढी प्रभावितहरूको लागि) मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउदै आएको छ । आइएससी परियोजना अन्तर्गत आपतकालिन अवस्थामा व्यक्ति र समुदायमा देखिने विभिन्न मनोसामाजिक समस्यालाई कम गर्न सहयोग पुगोस भन्ने उद्देश्यले प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुस्तिका प्रकाशन भएकोमा आभारी छु ।

फोटो

आपतकालिन अवस्थामा हुने मनोवैज्ञानिक एवं मनोसामाजिक समस्यालाई समय मै ध्यान दिई सम्बोधन गर्न सकिएको सकिएको खण्डमा यसबाट उत्पन्न हुन सक्ने कडा खालका मानसिक समस्याहरू र थप जोखिमबाट बचाउनबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ । आपतकालिन अवस्थामा कसरी काम गर्ने, के कस्ता सहयोगले आपतकालिन अवस्थाका जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ, कस्ता समस्यालाई विशेष ध्यान दिने आदि जस्ता प्रश्नलाई यस पुस्तकले उत्तर दिने प्रयास यसले गरेको छ ।

स्थानीय स्तरमा मनोसामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक सहयोगको पहुँच निकै कम भएको र सो सेवाका लागि तालिम प्राप्त एवं अनुभवी मनोचिकित्सक र मनोविमर्शकर्ताहरू उपलब्ध हुन निकै कठिन हुने हुँदा यस पुस्तिकामा समेटिएका विषयवस्तुलाई स्थानीय स्तरका विभिन्न संघ संस्थामा कार्यरत व्यक्तिहरूलाई अल्पकालिन अवधिको तालिम मार्फत प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगका लागि सीप ज्ञान दिन सकिएको खण्डमा मनोसामाजिक समस्याको जोखिमलाई न्युन गर्न मद्दत पुग्ने देखिन्छ ।

मनोविज्ञान र मनोसामाजिक क्षेत्रमा कार्यरत पेशाकर्मीहरूको लागि यो पुस्तिका उपयोगी हुने विश्वास गरिएको छ । यो प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुस्तिका प्रकाशनको क्रममा आफ्नो महत्वपूर्ण समय र अनुभव आदान प्रदान गरी श्रोत सामग्री तयार गर्नमा योगदान पुऱ्याउने युनिसेफ र प्रशिक्षक लगायत तालिमका सम्पूर्ण सहयोगीहरूलाई टि. पि. ओ. नेपालको तर्फबाट धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

नारायण ज्ञावाली

कार्यकारी प्रबन्धक

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था

(टि. पि. ओ.) नेपाल, काठमाण्डौ

यस पुस्तिकालाई तयार पार्न
योगदान पुन्याउने प्राथमिक
मनोबैज्ञानिक सहयोग तालिमका
सहभागिहरूः

टि.पि.ओ. नेपाल

पार्वती श्रेष्ठ

वीर बहादुर हमाल

जमुना महर्जन

विजय आचार्य

अम्बिका बलामी

प्रकाश आचार्य

सुधा पोखेल

सुदिप घिमिरे

सुजाता शर्मा पौडेल

मञ्जुल अधिकारी

संगिता शर्मा

पूर्ण बहादुर सिंह

ननेन्द्र वि.क.

हरिमदन अधिकारी

एपिएससी नेपाल

समर थापा-

शक्ति समूह

अनुराधा आचार्य-,

सिभिक्ट नेपाल

सीता थापा

जीवन कुमारी पौडेल

अंकुर मनोविमर्श केन्द्र

छोरी लक्ष्मी महर्जन

अनुभा अधिकारी

चेन्ज नेपाल

पार्वती सुवेदी

पि.पि.आर. नेपाल

ईन्दीरा कुमारी

इं.पि. एन

डुङ्गाना-भूपेन्द्र सिंह गुरुङ

अन्तरङ्ग

प्रमिला भटराई

काठमाण्डौ महानगरपालिका

श्याम कृष्ण महर्जन

पुस्तिकाको परिचय

आपतकालिन अवस्था वा समाजमा घट्ने अन्य घटनाक्रमले सम्बन्धित क्षेत्रका व्यक्ति तथा समुदायलाई पर्न जाने असरलाई प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग द्वारा तत्कालव कम गर्ने प्रयोजनको लागि यो पुस्तिका तयार गरिएको हो । कुनै घटना वा असहज अवस्था पश्चात त्यसमा पर्ने मानिसहरू एकदमै बढी मात्रामा असुरक्षित महशुस गर्ने, दुविधामा पर्ने, अस्थिर हुने, सशंकित महशुस गर्ने जस्ता समस्यामा पर्दछन् । समयमै त्यस्ता समस्याहरूलाई कम गर्न नसकिएमा थप जोखिम वा गम्भिर समस्या हुने सम्भावना हुन्छ । घटनामा पर्ने वा त्यसको अनुभव गर्ने समुदायका व्यक्तिलाई तत्काल भावनात्मक सहयोग गरि थप जोखिम वा गम्भिर समस्या हुनबाट जोगाउन सहयोग गर्ने श्रोतसामाग्रीहरू यस पुस्तिकामा समेटिएका छन् ।

विगतमा नेपालमा भएका केही आपतकालिन अवस्थाहरू (जस्तै: कोशि बाढी, भापा जिल्ला स्थिति शरणार्थी शिविरको आगलागी, कपिलबस्तु जिल्लामा भएको जातीय दङ्गा) र यस्तै अन्य घटना/अवस्थाहरूमा काम गर्दाको अनुभव पश्चात घटनाको प्रकृति हेरी कुनैमा थोरै र कुनै घटना पश्चात धेरै व्यक्तिहरूलाई प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको आवश्यकता परेको तर नेपालमा यस सम्बन्धी कार्य गर्ने जनशक्ति प्रयाप्त नभएको तथ्यलाई मध्य नजर गरि टि.पि.ओ. नेपालले २०६६ माघ ४ देखि ८ गते सम्म प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग तालिमको आयोजना गरेको थियो । नेशनल चाइल्ड ट्राम्याटिक स्ट्रेस् नेटवर्क र नेशनल सेन्टर फर पिटिएसडि को साइकोलोजिकल फष्ट एड: फिल्ड गाइड मा आधारित भई पाँच दिनसम्म चलेको यस तालिममा प्रशिक्षक भव पौडेल र टि.पि.ओ. नेपाल लगायत मनोसामाजिक क्षेत्रमा कार्यरत विभिन्न १० वटा संघ-संस्थाका मनोविमर्शकर्ताहरूको योगदान रहेको छ । यस तालिमबाट प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगका लागि समूह-कार्य र उपयुक्त छलफलपछि नेपाली संस्कृति र सन्दर्भ सुहाउदो हुने गरी यो पुस्तिका तयार पारिएको छ ।

आफ्नो महत्वपूर्ण समय र अनुभव आदान-प्रदान गरि प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको लागि यो श्रोत-सामाग्री निर्माण गर्नमा योगदान पुन्याउने प्रशिक्षक लगाएत तालिमका सम्पूर्ण सहभागिहरूलाई टि.पि.ओ. नेपालको तर्फबाट धन्यवाद दिन चाहान्छौं । यो पुस्तिकालाई अध्ययन तथा कार्यान्वयन गरि आवश्यक सल्लाह सुझावको लागि सम्पूर्ण पाठक वर्गमा अनुरोध छ ।

यस पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

यस पुस्तिकामा प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको परिचय, मुख्य कार्यहरू समावेश गरिएका छन् । यसलाई प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग सम्बन्धी जानकारी राख्न उत्सुक भएका जोसुकैले पनि अध्ययन गर्न सक्नुहुनेछ । तर कुनै घटना वा अवस्थाका कारणले प्रभावित ब्यक्तिलाई प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग गर्न जानुभन्दा अगाडी यस भित्र भएका विषयबस्तुमा तालिम लिन आवश्यक हुन्छ । किनभने प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कार्य थाल्नु अगाडी यसको उद्देश्य, यसलाई पुरा गर्न चाहिने क्रियाकलापहरू तथा तौर-तरिकाबारे राम्रो जानकारी हुन आवश्यक हुन्छ, जुन कार्य व्यक्तिगत अध्ययनले मात्र प्रयाप्त हुँदैन ।

यो तालिम आधारभूत संचार सीपहरू प्रयोग गरिरहेका व्यक्तिहरूका लागि ३ दिनको र उक्त सीपहरू सम्बन्धी जानकारी नभएका र प्रयोग नगरेका व्यक्तिको हकमा ५ दिनको हुनेछ । किन भने आधारभूत सञ्चारका सीपहरू प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको क्रममा प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ र जसलाई छलफल गर्न कम्तिमा २ दिन लाग्ने हुन्छ ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग

विषय-सूची

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग : परिचय
मूख्य कार्यहरू

१

१. प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको लागि पूर्वतयारी
२. सम्पर्क र संलग्नता
३. तत्कालको सुरक्षा र आराम
४. सूचना संकलन
५. व्यावहारिक सहयोग

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग : परिचय

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग भनेको के हो ?

व्यक्तिको जीवनमा आईपर्ने विभिन्न घटना (प्राकृतिक प्रकोप तथा मानव सिर्जित घटना) अवस्था वा समस्याका कारण व्यक्तिको मनमा उत्पन्न भएको असहज अवस्थालाई सहज बनाउन शुरुमा दिईने मनोबैज्ञानिक प्रकृतिको सहयोगलाई प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग भनिन्छ ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कसलाई दिने ?

आपतकालिन अवस्था वा अन्य कुनै घटनामा परि असुरक्षित महशुस गरेका, दुविधामा परेका, अस्थिर भईरहेका तथा सशक्त महशुस गरिरहेका बालबालिका, किशोरकिशोरी, वयस्क, अभिभावक वा हेरचाहकर्ता, बृद्धबृद्धाहरू मध्येलाई आवश्यकता अनुसार प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग दिनु पर्दछ । आपतकालिन वा दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्रहरूमा अग्रपंतीमा काम गर्ने कार्यकर्ता, स्वयंसेवक तथा कर्मचारीहरूलाई पनि प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कसले दिने ?

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग सम्बन्धी तालिम प्राप्त वा आवश्यक ज्ञान तथा अनुभव भएका व्यक्तिले यो सहयोग प्रदान गर्न सक्छन् । प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको उद्देश्य, के के गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने कुराको जानकारी राख्ने निम्न व्यक्ति वा पेशाकर्मीहरूले यो सहयोग दिन सक्छन्:

- मनोविज्ञ तथा मानसिक चिकित्सक
- मनोविमर्शकर्ता
- मनोसामाजिक कार्यकर्ता
- सामाजिक कार्यकर्ता तथा स्वयंसेवकहरू
- शिक्षकहरू
- समुदायका अगुवाहरू
- स्वास्थ्यकर्मीहरू
- संचारकर्मीहरू
- परम्परागत उपचारकर्मीहरू आदि

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कहिले दिने ?

जब कुनै ठाउँ वा समुदायमा प्रकोप वा दुर्घटना हुन्छ, तब त्यस समुदायको परिस्थितिको अवलोकन अनुसार सिद्ध सहयोगको आवश्यकता भएमा प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग दिनुपर्दछ ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कहाँ दिने ?

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कार्य थाल्नु अगाडी उक्त सहयोगको लागि उपयुक्त वातावरण र सुरक्षा भए नभएको ख्याल गरी निम्न स्थानहरूमा प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग गर्न सकिन्छ :

- घटनास्थलमै वा घटनास्थल नजिकै
- व्यक्तिहरू बसोबास गरिरहेको ठाउँ/घर/छाप्रोमा
- शिविर वा अस्थाई बसोबास गरिरहेको ठाँउमा
- बाटोको छेउमा
- छहारी वा चौतारीमा
- स्वास्थ्य चौकिमा
- स्कूलहरूमा
- पाटी-पौवा तथा धार्मिक स्थलहरूमा ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगका आधारभूत उद्देश्यहरू

- प्रभावित व्यक्ति/समुदायलाई तत्काल शारीरिक तथा भावनात्मक सुरक्षा प्रदान गर्ने ।
- मानिसहरूबीच आदरपूर्वक र भेदभाव विहीन सम्बन्धको स्थापना गर्ने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई शान्त र भावनात्मक रूपमा स्थिर बनाउने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई गम्भिर वा जटिल प्रकारका मनोबैज्ञानिक वा मानसिक समस्या हुनबाट जोगाउने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूका तत्कालिन आवश्यकता पत्ता लगाउने र सोहि अनुसारको व्यावहारिक सहयोग प्रदान गर्ने ।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई जतिसक्दो चाँडो उनीहरूका परिवार, साथिभाई, छरछिमेक लगायतका अन्य सामाजिक सहयोग संजालसंग जोड्ने ।
- घटना पश्चात परेको मनोबैज्ञानिक समस्या वा कठिनाईसंग सामना गर्नको लागि ब्यक्तिलाई सहयोगी सूचनाहरू प्रदान गर्ने ।
- समस्यामा रहेका ब्यक्तिलाई पूर्णरूपमा सामान्य जीवनमा फर्किनको लागि आवश्यक पर्ने सहयोगको पहिचान गरी सोहि अनुसारको सहयोग प्राप्त गर्नको लागि सहयोग गर्ने ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्दा आवश्यक पर्ने व्यवहार (Professional Behavior)

- स्वस्थकर व्यवहारको नमुना बन्नुहोस्: शान्त, विनम्र, संस्थागत र सहयोगी व्यवहार प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- समुदायको मूल्य-मान्यता, संस्कृति सुहाँउदो र मान्य हुने किसिमको सहयोग क्रियाकलापहरू मात्र अपनाउनुहोस् ।
- व्यक्ति तथा समुदायको लागि सजिलै देख्ने र भेट गर्न सक्नेगरी रहनुहोस् ।
- आवश्यकता अनुसार गोपनीयता कायम गर्नुहोस् ।
- सेवाग्राहिको समस्या र आवश्यकता हेरिकन थप सहयोगको लागि सिफारिस प्रणाली स्थापना गर्न पैरवी गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिका समस्या/अवस्थाप्रति संवेदनशिल हुनुहोस् ।
- आफ्नो भावनात्मक तथा शारीरिक प्रतिक्रिया प्रति पनि ध्यान दिनुहोस् र स्व-हेरचाहका उपायहरूमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्नको लागि मार्गनिर्देशिका

- सबभन्दा पहिले हस्तक्षेप नगरिकन अवस्थाको अवलोकन गर्नुहोस् र अनिमात्र आफूले के सहयोग गर्न सक्छु भनेर आदरपूर्वक सोध्नुहोस् ।
- यदि आवश्यक भएमा व्यक्तिलाई व्यावहारिक सहयोग गर्नुहोस् (सजिलो गरी राख्ने, पानी, केही खानेकुरा दिने आदि) अनिमात्र व्यक्तिले सम्पर्कमा रहिरहन चाहे नचाहेको अवलोकन गरी, यदि चाहेमा मात्र परिवार तथा अन्य अवस्थाबारे कुराकानी गर्नुहोस् ।
- विस्तारै बोल्नुहोस् र सरल भाषाको प्रयोग गर्नुहोस् : शब्दका छोट्करी रूप प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- यदि व्यक्तिले बोल्न चाहन्छ भने, उसले के भन्न खोज्दैछ र आफूले कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने दृष्टिले ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।
- व्यक्तिका सकारात्मक प्रयासहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् र तत्कालिन जिज्ञाशालाई समेट्ने गरी उपयुक्त र सही जानकारी दिनुहोस् ।
- यो कुरालाई ध्यान दिनुहोस् कि प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको उद्देश्य भनेको व्यक्तिको तनाव कम गर्ने, तत्कालिन आवश्यकतामा सहयोग गर्ने र दैनिक कार्यलाई नियमित बनाउन सहयोग गर्ने हो । त्यसैले व्यक्तिले अनुभव गरेका आघातजन्य अनुभव र गुमाएका चिज-वस्तुबारे कुरा नगर्नुहोस् ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग : मुख्य कार्यहरू

१) पूर्वतयारी

उद्देश्य : प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको आवश्यकता भएका व्यक्ति वा समुदायलाई उनीहरूको तत्कालिन आवश्यकता अनुसार प्रभावकारी रूपमा सहयोग पुऱ्याउने र सहयोगकर्तालाई समस्यारहित ढंगबाट कार्यसम्पादनका लागि सहयोग गर्ने ।

२) सम्पर्क र संलग्नता

उद्देश्य : आफूलाई सहयोगीको रूपमा चिनाउने र सम्बन्धित व्यक्ति/समूहलाई सहयोगको लागि कोही आएको महशुस गराउने र सेवा लिनको लागि तयार बनाउने ।

३) सुरक्षा र आराम

उद्देश्य : ब्यक्तिलाई तत्कालको अवस्थामा शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक सुरक्षा र आरामको महशुस गराउने ।

४) सुचना संकलन

उद्देश्य : व्यक्तिको वर्तमान अवस्था, समस्या र आवश्यकता पहिचान गरी सहयोगको पूर्व तयारी गर्ने ।

५) व्यावहारिक सहयोग

उद्देश्य : न्यूनतम आधारभूत आवश्यकतालाई पुरा गरी मानवअधिकार संरक्षणको उपायहरूको खोजी गर्ने र प्रभावित व्यक्ति तथा समूहलाई सामाजिक संरचनासंग जोड्न सहयोग गर्ने ।

मुख्य कार्य १) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको लागि पूर्वतयारी

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कार्य थाल्नुभन्दा अगाडि प्रकोप वा अन्य घटनाबाट प्रभावित व्यक्ति वा समुदायको वर्तमान वस्तुस्थिति, घटनाको प्रकृति, उपलब्ध श्रोत साधन तथा सेवाहरूको वारेमा जानकारी र सहयोगका लागि के के क्रियाकलाप गर्ने भन्नेबारे आवश्यक तयारी गर्नु नै प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको लागि पूर्वतयारी हो । जसले प्रभावित व्यक्ति वा समुदायलाई आवश्यक सहयोगको लागि योजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

उद्देश्य :

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्ने क्रममा सहयोगलाई मनोवैज्ञानिक तथा भौतिक रूपमा तयास गराउने ।
- सहयोगकर्तालाई समस्यारहित ढंगबाट कार्यसम्पादनका लागि सहयोग गर्ने ।

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग गर्नुभन्दा अगाडि निम्न कुराहरूमा पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ,

- क) तालिम प्राप्त व्यक्ति नभएको खण्डमा तालिमको आयोजना गर्ने र तालिम प्राप्त व्यक्ति भएमा प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग बारेमा सु-सूचित (Update) भइरहने ।
- ख) घटनाको प्रकृति, वस्तुस्थिति वा वर्तमान अवस्थाको वारेमा जानकारी लिने (प्रभावित जनसंख्या, भौतिक आधारभूत आवश्यकता पुरा भए नभएको अवस्था, स्वास्थ्य स्थिति, खानेपानी तथा सरसफाइको अवस्था, सुरक्षाको अवस्था, मनोवैज्ञानिक अवस्था, भाषा-संस्कृति आदि)
- ग) जोखिममा परेका वा पर्नसक्ने समूहको वारेमा जानकारी लिने (जस्तै: बालबालिका, महिला, बृद्धबृद्धा आदि कुन समूह बढी जोखिममा छ पत्ता लगाउने ।)
- घ) अन्य व्यक्ति तथा संघ संस्थाहरूको उपस्थिति के कस्तो छ र यदि भएमा के के सेवाहरू पुऱ्याउँदै आएका छन् भन्नेबारेमा जानकारी लिने र उनीहरूसंग कसरी समन्वय गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिने ।
- ङ) सहयोगका लागि कार्ययोजना बनाउने (कहिले जाने, कहाँ बस्ने, कसरी जाने, कति समयलाई जाने र सुरक्षा अवस्था के कस्तो छ आदि बारे जानकारी लिने ।)
- च) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुऱ्याउने क्रममा आउन सक्ने सम्भावित समस्या, चुनौतिहरू र तीनिहरूसंग कसरी सामना गर्ने भन्नेबारेमा पनि पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ ।
- छ) सम्बन्धित समुदायहरूको भाषा, रहनसहन, संस्कृति आदि लाई ध्यान दिने र सोही अनुरूप तयारी गर्ने ।
- ज) प्रभावित व्यक्ति तथा समुदायको सहयोग प्रणालीबारे जानकारी लिने ।
- झ) प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग पुऱ्याउन जाने व्यक्तिको कार्यालयको

सुरक्षा सम्बन्धी निर्देशिका, कर्मचारी आचार संहिता तथा आकषिक अवस्थामा पालना गर्नु पर्ने आचार संहिता अध्ययन गर्ने र कार्यान्वयनको लागि छलफल गर्ने (यदि आचार संहिता नभएको खण्डमा तयारीको लागि संस्थामा पैरवी गर्ने ।)

- ज) सहयोगको क्रममा आवश्यक पर्ने सम्भावित जानकारी, शिक्षा तथा सूचनाका सामाग्रीहरू (हाते पत्र, पोष्टर, पम्प्लेट आदि) तयार गर्ने र तयार गर्दा स्थानीय भाषा-संस्कृति सुहाउदो छ छैन निश्चित गर्ने ।
- ट) प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू (पट्टी, कपास, मलम, स्यानिटरी नेफ्किन आदि) तयार पार्ने ।
- ठ) सम्भव भएमा अन्य आकषिक अवस्थामा गरिएका प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगहरू के कस्ता थिए सो को अध्ययन गर्ने/जानकारी हासिल गर्ने ।

नोट : यदि प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रदान गर्न जाँदैहुनुहुन्छ भने आफ्नो व्यक्तिगत पूर्वतयारी गर्न पनि कहिल्यै नभुल्नुहोस् जस्तै: समयमा खानपान गर्ने, समयमा सुत्ने, आवश्यकता अनुसार आराम लिने, मनोरञ्जन गर्ने आदि । साथै सहयोगको क्रममा आफूलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू तयार गर्नु आवश्यक हुन्छ । जसले आफूलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा सन्तुलनमा राख्नुको साथै कामलाई प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्दछ । यसका अतिरिक्त आफ्नो सुरक्षालाई ख्याल गरी नियमित रूपमा सम्बन्धित व्यक्ति तथा आफू काम गर्ने निकायहरूसँग सम्पर्कमा रहिरहने गर्नुपर्दछ ।

मुख्य कार्य २) सम्पर्क र संलग्नता

परिभाषा

प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको आवश्यकता भएका व्यक्ति तथा समूहमा गएर भेटघाट गर्नु, परिचित हुनु र अवस्था बुझी आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने सम्बन्ध स्थापित गर्नु नै सम्पर्क र संलग्नता हो ।

उद्देश्य

- आफूलाई सहयोगीको रूपमा चिनाउने र सम्बन्धित व्यक्ति/समूहलाई सहयोगको लागि कोही आएको महशुस गराउने ।
- सहयोगको आवश्यकता भएका व्यक्तिलाई सेवा लिनको लागि तयार बनाउने ।

सम्पर्क र संलग्नता कसरी गर्ने ?

- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूको पहिचान (अवलोकन, कुराकानी र सिफारिस आदिको माध्यमबाट) गर्ने

- सुहाँउदो अभिवादन गर्ने र आफ्नो परिचय दिने,
- व्यक्तिका कुराहरू ध्यान दिएर सुन्ने, अवलोकन गर्ने र आवश्यकता अनुसार अनौ पचारिक कुराकानी गर्ने,
- व्यक्ति धेरै अस्थिर र छटपटीको अवस्थामा छ भने स्थिरतामा ल्याउन सहयोग गर्ने (स्थिरताको लागि पाना १३ हेर्नुहास)
- यदि धेरै बोलिरहने व्यक्ति छ भने बोल्न दिने र उसका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने
- आवश्यकता भएमा गोपनियता सम्बन्धी कुराकानी गर्ने,
- बोल्न मन नगरेमा : तपाईंलाई अहिले कुरा मन छैन भने ठिकै छ, यदि कुरा गर्न मन लागेमा म यतै छु, पछि कुरा गरौंला भनेर विश्वास दिलाउने,
- शारीरिक हाउभाउको अवलोकन गरेर प्रतिविम्बन गर्ने, उसको समस्यालाई बुझेको अनुभूति प्रदान गर्ने ।

उदाहरणको लागि : नमस्कार ! मेरो नाम..... हो । मेरो संस्थाको नाम हो । मेरो काम.....हो । म दिनसम्म रहन्छु । तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा म सँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

सम्पर्क र संलग्नताको क्रममा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- ब्यक्तिको शारीरिक हाउभाउ, अनुहारको हाउभाउ, बोली, पहिरन आदिको अवलोकनमा विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ, जसबाट उसलाई परेको समस्याका साथै उसको सोचाई, धारणा आदि बुझ्न सकिन्छ,
- संचार सीपको प्रयोग गर्ने तर उसले भन्न नचाहेका कुराहरू नकोट्याउने,
- सक्रिय श्रवण गर्ने,
- सरल रूपमा प्रस्तुत हुने र आफ्नो भेषभुषा, लवाइखुवाईमा पनि ध्यान दिनुपर्दछ ।

मुख्य कार्य ३) तत्कालको सुरक्षा र आराम

परिभाषा

कुनै आकस्मिक अवस्थाबाट आएको असहज परिस्थितिमा व्यक्ति वा समूहलाई प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोगको क्रममा भौतिक तथा भावनात्मक रूपमा सुरक्षा र आराम प्रदान गर्नका लागि गरिने क्रियाकलाप नै सुरक्षा र आराम हो ।

उद्देश्य

ब्यक्तिलाई तत्कालको अवस्थामा शारीरिक तथा मनोबैज्ञानिक सुरक्षा र आरामको महशुस गराउने ।

सुरक्षा र आरामको लागि तत्काल गर्नुपर्ने कार्यहरू :

- घटनास्थल वा प्रभावित व्यक्तिसंग सम्पर्क गर्ने,
- ब्यक्तिको अवस्था अवलोकन गर्ने र आवश्यकता पहिचान गर्ने,
- अप्ट्यारो वा असुरक्षित ठाउँमा भए सुरक्षित स्थानमा लैजाने,
- शारीरिक र मानसिक रूपमा सहज महशुस गराउने,
- पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने र तत्काल उसलाई अप्टेरो पर्ने स्थिति भएमा (जस्तै: लुगा फाटेमा, टाँक खुस्किएमा, अस्तव्यस्त भएमा) सम्भव भएसम्म कपडा र अन्य साधनहरू उपलब्ध गराउने ।
- आवश्यकता भएमा ग्राउण्डिङ्ग अभ्यास गराउने (ग्राउण्डिङ्ग अभ्यासका लागि पाना १४ हेर्नुहोस्)
- बिछोडिएका, हराएका, गुमाएका, मृत्यु भएका, दुर्व्यवहारमा परेकाहरूको स्थितिकोबारेमा जानकारी लिने र खोज तलाशका लागि समन्वय गर्ने (विस्तृत जानकारीका लागि पाना १३ हेर्नुहोस्)
- भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक सहयोग पुग्ने व्यवहार गर्ने ।
- उपलब्ध सहयोग सम्बन्धी सूचना दिने (सहयोगी संघ-संस्थाहरूको बारेमा जानकारी)
- यदि समस्या परेको व्यक्तिले चाहेमा सम्बन्धित व्यक्ति वा निकायसंग समन्वय गराउने ।
- अपवाह फैलिने गतिविधी नियन्त्रण गर्न पहल गर्ने ।
- सम्पर्क र सहयोगको सञ्जालमा जोड्ने र पैरवी गर्ने ।

मुख्य कार्य ४) सुचना संकलन

परिभाषा

वर्तमान अवस्थामा ब्यक्तिका आधारभूत आवश्यकता, भावनात्मक समस्या, संरक्षण र सुरक्षामा आईपरेका कठिनाईहरू तथा सहयोग संजाल सम्बन्धी जानकारी एकतृत गर्नु नै सूचना संकलन हो ।

उद्देश्य : ब्यक्तिको वर्तमान अवस्था, समस्या र आवश्यकता पहिचान गरी सहयोगको पूर्व तयारी गर्ने ।

सुचना संकलन के के कुराहरूमा गर्ने ?

- १) वर्तमान अवस्था (आधारभूत आवश्यकता: सुरक्षा, बसाई, खानपिन, स्वास्थ्य, दैनिक क्रियाकलाप, सरसफाई आदि)
- २) मनोबैज्ञानिक अवस्था (विचार, सोचाई, भावना, संवेग, मन र शरीरको सम्बन्ध)
- ३) सहयोगी संजाल (परिवार, साथीभाई, छिमेकी, नातासम्बन्ध, सहयोगी समूह, संघ-संस्था)
- ४) व्यक्तिको आशा अपेक्षा (चाहना, इच्छा, योजना आदि)
- ५) संरक्षण र सुरक्षामा आईपरेका कठिनाई (हिंसा, दुर्ब्यबहार, धम्कि, मानव अधिकार हनन, असुरक्षा आदि)
- ६) जटिल समस्याहरू (लागु पदार्थ, पूर्व आघातजन्य घटनाहरू, मानसिक समस्या, आत्महत्याका सोचाई वा प्रयास, दीर्घ रोगको औषधी सेवन गरे नगरेको)
- ७) थप सहयोगको आवश्यकता भए नभएको (यदि व्यक्तिलाई कुनै किसिमको सिफारिसको आवश्यकता भएको वा नभए पनि खोजि नीति गर्ने, जस्तै : औषधी, खाद्य, सुरक्षा)

माथि उल्लेखित बुँदाहरूमा सुचना संकलन गर्दा आवश्यकता अनुसार अवलोकन र कुराकानी/अन्तरवार्ता दुइटै विधिहरू अपनाउन सकिन्छ । कतिपय अवस्थामा व्यक्तिहरूले आफ्ना समस्या वा कठिनाईहरू मौखिक रूपमा व्यक्त गर्दछन् भने कतिपय अवस्थामा मौखिक रूपमा व्यक्त गर्न कठिन हुन्छ । त्यस बेला अवलोकन विधि बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

सुचना संकलन गर्दा गर्नु हुने र गर्न नहुने कुराहरू :

गर्नु हुने कुराहरू	गर्न नहुने कुराहरू
१) आफ्नो र आफुले गर्ने कामको वारेमा प्रष्ट जानकारी दिने ।	१) आफ्नो बारे स्पष्ट जानकारी नदिई पूनः पीडित हुनेगरी प्रश्न नसोध्ने ।

२) आवश्यकता अनुसार गोपनीयताबारे कुरा गर्ने ।	२) गोपनीयता भंग हुने तथा पूर्वाग्रही भएर प्रश्न सोध्ने काम नगर्ने ।
३) कुराकानी गर्दा आधारभूत संचारका सीपहरूको प्रयोग गर्ने (सक्रिय श्रवण, भावनाको प्रतिविम्बन, अमौखिक संचार आदि) सेवाग्राहीले भनेका कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्ने ।	३) ख्याल नगरी गलत आश्वासन र आश नदेखाउने ।
४) सके सम्म नम्र भएर स्थानीय भाषाको प्रयोग गर्ने ।	४) सुचना संकलन गर्ने क्रममा तडक, भडक नदेखाउने, स्थानीय व्यक्तिहरूले नबुझ्ने जटिल भाषा, शब्द प्रयोग नगर्ने
५) कुनै जानकारी दिनु परेमा सत्य तथ्य जानकारी दिने	५) अनुमान गरेर सूचना, जानकारी नदिने ।
६) सुचना संकलन गर्नु पर्ने स्थल सुरक्षित भए नभएको पनि ख्याल गर्ने ।	६) असुरक्षित खालको (वरीपरि मान्छे आवतजावत गर्ने, भुम्बिने, होहल्ला हुने) ठाउँमा सूचना संकलन नगर्ने ।

मुख्य कार्य ५) व्यावहारिक सहयोग

परिभाषा

प्रभावित व्यक्ति वा समूहलाई पहिचान गरिएका समस्या र आवश्यकताका आधारमा आधारभूत आवश्यकता, मानवअधिकारको संरक्षण तथा सामाजिक आवश्यकताहरूको परिपूर्तिका लागि गरिने सहयोग नै व्यावहारिक सहयोग हो । व्यावहारिक सहयोगको क्रममा आपतकालिन अवस्था वा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूका आवश्यकताहरू पुरा भए नभएको यकिन गर्नका लागि गरिने समन्वय, पैरवी, सिफारिस तथा अनुगमन गर्नुपर्दछ ।

उद्देश्य

न्यूनतम आधारभूत आवश्यकतालाई पुरा गरी मानवअधिकार संरक्षणको उपायहरूको खोजी गर्ने र प्रभावित व्यक्ति तथा समूहलाई सामाजिक संरचनासंग जोड्न सहयोग गर्ने ।

५.१ आधारभूत आवश्यकता, मानवअधिकारको संरक्षण तथा सामाजिक आवश्यकता

ब्याबहारिक सहयोग गर्ने क्रममा व्यक्तिका निम्नानुसारका आवश्यकताको लेखाजोखा गरेर सहयोगी क्रियाकलापहरू गर्नुपर्दछ :

आधारभूत आवश्यकता : वास, गास, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा र मनोरन्जन ।

मानवअधिकार संरक्षणको आवश्यकता : बालबालिकाको दुरुपयोग, बेचविखन, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा, भेदभावहरू, यातना आदि ।

सामाजिक आवश्यकता : चाडपर्व मनाउने, रीतिरिवाज-चालचलन अनुसारका क्रियाकलापहरू, धर्म-संस्कृति, मूल्य-मान्यता, घर-परिवार तथा समाजसंगको सु-सम्बन्ध आदि । Normalizj interd

आधारभूत आवश्यकता, संरक्षणको आवश्यकता र सामाजिक आवश्यकताको लेखाजोखा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

प्रभावित ब्यक्तिहरूलाई आधारभुत आवश्यकता, संरक्षणको आवश्यकता र सामाजिक आवश्यकता परिपूर्तिको निकै खाँचो हुन्छ । असहज अबस्थामा यी आवश्यकताहरू पुरा भए नभएको एकिन गर्नको लागि गरिने समन्वय, पैरवी, सिफारिश र अनुगमन (फलोअप) कार्यबाट उक्त आवश्यकताहरू पुरा भएको सु-निश्चित गर्नुपर्दछ ।

क) सामाजिक रूपमा समुदाय पहिलेको अबस्थामा छ भने प्रभावित व्यक्तिलाई उक्त समुदायमा जोड्ने (सामाजिक क्रियाकलाप, विभिन्न समूहहरू, सहयोग प्रक्रिया, रीतिरिवाज, परम्परा र मूल्य-मान्यता आदिमा संलग्न गराउनका लागि सहयोग गर्ने साथै आवश्यकता अनुसार विभिन्न प्रकारका सामान्यीकरण (नर्मलाइजिङ्ग) क्रियाकलाप पनि संचालन गर्न सकिन्छ ।)

ख) यदि समुदाय पहिलेकै अबस्थामा छैन भने, आवश्यक संरचना तथा प्रक्रिया निर्माणको लागि सहयोग गर्ने,

(निश्चित समयको लागि माथिका आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सरोकारवाला संघ-संस्थाहरूसंग समन्वय गरेर, आवश्यकतामा आधारित समितिहरू निर्माण र परिचालन गर्नको लागि समन्वय, अनुगमन, पैरवी का साथै सिफारिश गर्ने । जस्तै संरक्षणका मुद्दामा निगरानी समूह निर्माण गर्ने, सामाजिक मुद्दाहरूका लागि शिविर ब्यवस्थापन समितिहरू निर्माण गर्ने र आधारभुत आवश्यकताको

मुद्दाको लागि बिभिन्न ब्यवस्थापन समितिहरू निर्माण गर्ने जस्ता कुरामा समन्वय गर्ने । (खाद्य, सुरक्षा र वितरण, खानेपानी तथा सरसफाई ,स्वास्थ्य र शिक्षा आदि)

प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने क्रममा आवश्यक संरचना र प्रक्रिया निर्माण गर्दा गर्न हुने र नहुने कुरा

गर्न हुने कुराहरू	गर्न नहुने कुराहरू
स्थानीय स्तरमा भएका समूहलाई प्रोत्साहन गर्ने र उनीहरूको क्षमता विकास गर्ने	उस्तै किसिमको समानान्तर समूहहरू गठन र परिचालन नगर्ने
संरक्षण र आधारभूत तथा सामाजिक आवश्यकता पुरा भए नभएको निश्चित गर्ने यदि भएमा सुदृढ गर्ने नभएमा सम्बन्धित निकायमा पारवी गर्ने	अन्य क्षेत्र जस्तै खाद्य सुरक्षा र वितरण, खानेपानी तथा सरसफाई ,स्वास्थ्य र शिक्षामा संरक्षणका मुद्दालाई वेवास्ता गर्ने)
सेवा प्रदान गर्ने निकायसम्म पहुँच नपुगेका ब्यक्तिलाई ब्यावहारिक सहयोग पुऱ्याउने	सबै प्रभावितहरूले समान तरिकाले सुबिधा पाईरहेका छन् भन्ने अनुमान नगर्ने ।

लक्षित समूह

लक्षित समूह भन्नाले प्रभावित जो सुकै (आधारभूत आवश्यकता, सामाजिक आवश्यकता र मानवअधिकार संरक्षणको आवश्यकता भएका) व्यक्तिहरू हुन सक्छन्, तथापि जोखिमको आधारमा निम्न समूहलाई बढि ध्यान दिनुपर्दछ :

- बालबालिका
- अपांग
- मनोसामाजिक समस्यामा परेका
- छुटिएका वा बिछोडिएका परिवारका सदस्यहरू
- सुत्केरी तथा गर्भवती
- विरामी (मानसिक समस्या भएका र औषधी खाईरहेका व्यक्तिहरूलाई विशेष ध्यान दिनुपर्दछ)
- हेरचाह गर्ने मानिस नभएका अस्थाई रूपमा बसोबास गरेका र पाहुनाहरूलाई संरक्षणको क्रममा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।

५.२ ब्यावहारिक सहयोग गर्ने क्रममा निम्नानुसारका सहयोगहरू गर्नुपर्दछ :

क) स्थिर बनाउने अर्थात स्थिरतामा ल्याउन सहयोग गर्ने

कुनै पनि अवस्था वा घटनाक्रमले व्यक्ति एकदमै अस्थिर वा भावविह्वल भएको छ र बर्तमान अवस्थाको बोध छैन भने उसलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा तनमन पूर्वक वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने कार्य नै स्थिर बनाउने वा स्थिरतामा ल्याउने हो ।

उद्देश्य

व्यक्तिलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा वर्तमान स्थितिमा सचेत गराउने ।

क. १ स्थिरतामा किन ल्याउने ?

- अस्थिरताबाट स्थिरतामा ल्याउन र तत्कालिन अवस्थाको बोध गराउन,
- व्यक्तिलाई उसको कठिनाईसंग सामना गर्नको लागि तयार गराउन,
- सहयोगको लागि कोहि छन् भन्ने महशुस गराउन,
- भविष्यमा आउने जटिल मानसिक समस्याको रोकथाम गर्न,
- प्राथमिक मनोबैज्ञानिक सहयोग कार्यलाई बढी प्रभावकारी बनाउन ।

क. २ कस्तो अवस्थाको व्यक्तिलाई स्थिरतामा ल्याउन आवश्यक हुन्छ ?

- अस्वभाविक रूपमा आँखा डुलाउने, टोलाउने, हतारिने र आत्तिने व्यक्तिलाई,
- कसैले वा कसैलाई पनि वास्ता गर्न छाडेको व्यक्तिलाई,
- बोलीको टुङ्गो नभएको वा के बोलिरहेको छु भनेर थाहा नपाउने व्यक्तिलाई,
- अस्वभाविक रूपमा रोइरहेको, फतफताईरहेको, प्रसंग बाहिरको कुरा गरिरहेको र रिसाईरहने गरेको व्यक्तिलाई,
- बारम्बार भस्किरहने, आक्रामक व्यवहार देखाइरहने व्यक्तिलाई,
- एकाग्रता नभएको (अस्थिर) व्यक्तिलाई ।

क.३ स्थिरतामा कसरी ल्याउने ?

चरण (१)

- आरामसँग बस्न लगाउने,
- लामो लामो श्वास लिन लगाउने,
- पानी पिउन दिने,
- आवश्यकता र सँस्कृती अनुसार छुने, धाप मार्ने, हत्केला आरामले रगड्न लगाउने ।
- सक्रिए भएर कुरा सुन्ने र सहि सुचना दिने ।

चरण (२)

वर्तमान अवस्था प्रति सचेत गराउने (Grounding)

- आरामसँग बस्न लगाउने,
- सजिलोसँग सामान्य श्वास लिन लगाउने,
- निम्न कुराहरूको महशुस गराउने
 - क) सुन्नेका (कुनै ५ कुराहरू भन्न लगाउने)
 - ख) देखेका (कुनै ५ कुराहरू भन्न लगाउने)
 - ग) स्पर्श गरेका (छोएको महशुस भएका कुनै ५ कुराहरू भन्न लगाउने)
- बाहिरी वातावरणमा खाली खुट्टा हिड्न लगाउने (हिडेको बेलामा के महशुस भएको थियो व्यक्त गर्न लगाउने)
- प्राकृतिक कुरा छुन लगाउने (के महशुस भएको थियो व्यक्त गर्न लगाउने)

नोट : जटिल मानसिक रोग भएका र लागुपदार्थको निर्भरता भएका व्यक्तिहरूलाई माथि उल्लेखित चरणहरूले फाइदा नपुग्न सक्छ ।

ख) ब्यक्तिलाई सामान्य अवस्थामा आउन वा दैनिक क्रियाकलाप सुचारु गर्न सहयोग गर्ने,

१. स्वहेरचाहलाई प्रोत्साहन गर्ने:

- दैनिक क्रियाकलाप सूचारु गर्ने
- व्यक्तिगत सरसरफाई,
- नियमित रूपमा खाने, कुनै कार्य गर्ने तथा सुत्ने समय निर्धारण,
- पोषणयुक्त आहार तथा प्रशस्त स्वस्थ पानी पिउने,

- शरीर मनलाई एकतृत राख्ने क्रियाकलाप गर्ने, (जस्तै: खेल तथा मनोरञ्जनात्मक गतिविधिमा सहभागी हुने, धार्मिक आस्था अनुसारको क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने)
- २. अरुलाई सहयोग हुने कार्यमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्ने, जसले आफुलाई आत्मसन्तोष होस् ।
- ३. आरामदायी अभ्यास गर्ने, जस्तै: योगा, आरामदायी मांसपेसीको अभ्यास, गहिरो स्वास्-प्रश्वास ।
- ४. मन मिल्ने व्यक्तिसंग आफना मनका कुरा भन्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- ५. डायरी लेखन (मिति, समय, विचार, सोचाई, भावना र सामना गरेका तरिका बारे लेख्न लगाउने)
- ६. कथा, कविता, गीत गजल आदि लेखन, बाचन गर्न र गाउन प्रोत्साहन गर्ने ।
- ७. मनोविमर्श सेवाको बारेमा जानकारी दिने र सेवाको लागि प्रोत्साहन गर्ने ।
- ८. समस्या जटिल भएमा सम्बन्धित व्यक्ति/संस्थामा सिफारिस गर्ने ।

ग) सामना गर्ने तरिका वा व्यवहारमा सहयोग गर्ने

आफ्नो समस्या न्यूनिकरण वा समाधान गर्नका लागि ब्यक्ति आफैले गर्ने प्रयास वा उपाय नै सामना गर्ने तरिका हो । व्यक्तिका सामना गर्ने तरिकाहरू थाहा पाउन सकियो भने उसको समस्या कम गर्नको लागि के के गर्न सकिन्छ भनेर क्रियाकलाप निर्धारण गर्न सजिलो हुन्छ ।

उद्देश्य

सकारात्मक सामना गर्ने गरिकालाई प्रोत्साहन गर्ने र नकारात्मक सामना गर्ने तरिकालाई कम गराउने ।

सामना गर्ने तरिका वा व्यवहारमा कसरी काम गर्ने ?

- सामना गर्ने वा सामना गर्दै गरेको तरिकाबारे जानकारी लिने,
- सकारात्मक र नकारात्मक सामना गर्ने तरिका छुट्याउने,
- सामना गर्ने तरिकाले उसको समस्या कम भए नभएको छलफल गर्ने,
- सकारात्मक सामनालाई प्रोत्साहन गर्ने,
- नकारात्मक सामनाका तरिका भए निरुत्साहित गर्ने,

- यदि उसले अपनाएका सामनाका तरिकाले समस्या कम नभएको अवस्था भएमा अन्य सहयोगी तथा सकारात्मक सामनाका उपाय खोजीगर्न सहयोग गर्ने,
- उपायहरू खोज्ने क्रममा आफुले अपनाउने वा थाहा पाएका सकारात्मक सामना गर्ने तरिका भए जानकारी दिने ।