

# कठिन घटनाहरूबाट गुजरी रहेको/ रहेकी आफ्नो/आफ्नी नानीलाई समर्थन गर्ने तरिका



## माया र ढाढस

उनीहरू सुरक्षित र माया प्राप्त हुनु भन्ने कुरामा आफ्ना/आफ्नी नानीहरूलाई पुनः आश्वासित गर्नुहोस्, अनि तपाईं पनि सुरक्षित हुनुहुन्छ, र खाँचोमा परेकाहरूलाई हेरचाह प्रदान गर्ने धेरै सहयोगीहरू छन् भनी उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुहोस् ।



## आफ्नो हेरचाह गर्ने कार्य मार्फत उस/उनीलाई नेतृत्व गर्नुहोस्

तपाईंका आफ्नै आवश्यकताहरू, विचारहरू र भावनाहरूको हेरचाह गर्न, हेरचाहकर्ताको रूपमा आफ्नो समय मिलाउनुहोस् । मानसिक आघात पुऱ्याउने घटनाहरूले कठिन सम्झनाहरू, छविहरू, र भावनाहरूलाई बारम्बार सम्मुख ल्याउन सक्छन् ।



## सुन्नुहोस् र मान्य पार्नुहोस्

यदि तपाईंको/की नानीलाई घटनाको बारेमा थाहा छ भने, उसलाई यस बारे कस्तो लाग्छ भनी सोध्नुहोस्, अनि उसले अन्य स्रोतहरूबाट के सुनेको छ (कुनै गलत जानकारीलाई सखाप पार्नुहोस्) ।



## मिडिया सम्मुख पर्ने परिस्थितिलाई सीमित पार्नुहोस्

आफ्नो/आफ्नी र आफ्नो/आफ्नी नानीको लागि कष्टप्रद विषयहरूसँग सम्बन्धित मीडियाको स्क्रिनमा खर्च गर्ने समय सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसले मानसिक आघात पुऱ्याउने र गलत जानकारीको जोखिमलाई कम गर्ने छ । केही अफ्यारो वा भ्रमित पार्ने विषय उस/उनले अनलाइन देखेको छ भन्ने सामग्री बारे जाँच गर्नुहोस् ।

# तपाईंको/की नानीलाई थप सहयोग चाहिएको छ भने कुराका संकेतहरू

मानसिक आघात पुऱ्याउने घटनाहरूले तीव्र भावना र तनाव उत्पन्न गर्न सक्छन् । कहिलेकाहीं नानीहरूलाई अतिरिक्त समर्थन-प्राप्तिबाट फाइदा हुन्छ । विचार गर्नु पर्ने केही संकेतहरू निम्नलिखित छन् ।



## दूधे नानी

- अधिक डर लागेको/की देखिन्छ, अलग बस्न खोज्छ/खोज्छे
- हेरचाहकर्तासँग टाँसिने, हेरचाह गर्नेहरूबाट अलग हुन चाहँदैन
- रुने, चिच्याउने वा कराउने खालको/की लाग्छ/लाग्छे
- कम उमेरको व्यवहार दोहोऱ्याउँछ/छे (ओछ्यान भिजाउँछ, औंला चुस्छ)
- 'स्तब्ध/गतिविधिहीन भएको/भएकी' जस्तो लाग्छ/लाग्छे

## दूधे नानीभन्दा अधिक उमेरको/की नानी

- जे गर्नमा उस/उनीलाई चाख लाग्थ्यो, अब नगर्न पनि चाहन्सकछ
- दुःस्वप्नको अनुभव गर्छ
- गृहकार्य वा विद्यालयको काममा ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्याको अनुभव गर्न सक्छ/सक्छे
- दुःखी वा स्तब्ध भएको/भएकी महसुस गर्छ/गर्छे
- स्वयं आफ्नो वा अरू कसैको मृत्यु बारे चिन्तित वा भयभीत हुनु सक्छ/सक्छे
- पहिले नभएको चिन्ता वा डर महसुस गर्न थाल्छ/थाल्छे

## किशोर/किशोरी

- विचलित पार्ने सम्झनाहरू (फल्याशब्याकहरू), दुःस्वप्नहरू सम्झन्छ/छे
- स्कूलको काम/गृहकार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्न वा ध्यान दिनमा कठिनाई
- दुर्व्यसनका पदार्थहरूको उयोग बढाउन सक्छ/सक्छे (रक्सी, मादकपदार्थ, निकोटिन)
- अरूबाट पृथक् बस्छ/छे, साथीहरू वा परिवारबाट अलग बस्छ/बस्छे
- चित्तवृत्ति (mood) मा परिवर्तन, अधिक क्रोध, उदासी, अनादर वा आक्रामकताको अनुभव गर्न सक्छ/छे
- जुन गतिविधिहरूमा आनन्द लिन्थ्यो, तिनीहरूमा रुचि गुमाएको छ
- आफैलाई हानि पुऱ्याउने वा जीवन समाप्त गर्न चाहने विचारहरू (आत्महत्या)

# स्थानीय स्रोतहरू



## के अहिल्यै सहायता चाहिन्छ?

**Emergency (आकस्मिक):** 911

**Nova Scotia Mental Health and Addictions Crisis Line (नोवा स्कोटिया मानसिक स्वास्थ्य र**

**दुर्व्यसनात्मक सङ्कटकालीन टेलिफोन नम्बर):** 1-888-429-8167\*

**Kids Help (नानीहरू बारे सहायता) फोन :** 1-800-668-6868 वा CONNECT लेखेर 686868 मा पठाउनुहोस्\*

\*यी हटलाइनहरू टोल-फ्री (निशुल्क) छन् । आपतकालीन अवस्थामा, तपाईं आफ्नो नजिकको आपतकालीन विभागमा पनि जान सक्नुहुन्छ ।

## के तपाईंलाई सेवा र समर्थन चाहिन्छ?

### पारिवारिक डाक्टर

यदि तपाईं आफ्नो/आफ्नी पारिवारिक डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा व्यवसायीसँग जोडिनुभएको छ भने, उहाँसँग कुरा गर्नुहोस् ।

### Mental Health and Addictions Services (मानसिक स्वास्थ्य र दुर्व्यसन बारे सेवाहरू)

IWK & Nova Scotia Health Mental Health and Addictions Central Intake (नोवा स्कोटिया मानसिक स्वास्थ्य र दुर्व्यसन केन्द्र भर्ना) को टोल-फ्री (निशुल्क) लाइन **1-855-922-1122\*** मा कल गर्नुहोस् । \* स्व-रेफरल (आफ्नै सिफारसमा)

### Immigrant Services Association of Nova Scotia (ISANS) (नोवा स्कोटियाको आप्रवासी सेवा संघ)

यदि तपाईं ISANS ग्राहक हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने कार्यक्रमहरूसम्म पहुँच पाउनलाई, तपाईंले काम गरी रहनु भएको कर्मचारीसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईं अझै ग्राहक नभएको खण्डमा? Wellness (सकुशलता) वा Family Support Programs (पारिवारिक सहयोग कार्यक्रमहरू) सँग जोडिनको लागि कुनै पनि समय सम्पर्क गर्नुहोस् : [wellness@isans.ca](mailto:wellness@isans.ca), [familysupport@isans.ca](mailto:familysupport@isans.ca). तपाईंले अंग्रेजी वा आफ्नै भाषामा इमेल पठाउन सक्नुहुन्छ ।

### YMCA Immigrant Services (YMCA आप्रवासी सेवाहरू)

YMCA надає інклюзивну та гостинну підтримку на місцевому рівні. Для направлення новоприбулих дітей, молоді та сімей у відповідні служби та програми, зателефонуйте за номером **902-457-9622**.