

### समस्या-समाधान

1. प्रयास गर्नु समस्या समाधानको राम्रो सुरुवात हो।
2. कठिनाइहरूको सामना गर्दा वाञ्छनीया मनोवृत्तिहरू: आशावादी, खुला दिमाग र सक्रिय हुनु हुन्

| आशावादी                           | खुल्ला दिमाग                              | सक्रिय                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| सकारात्मक सोच्नु<br>विश्वस्त हुनु | अरुको रायलाई स्वीकार गर्नु<br>लचिलो बन्नु | समस्या सामना गर्न तयार रहनु<br>पहल गर्नु |

3. हामी निम्न चरणहरू लागू गरेर समस्याको समाधान गर्नु अझ हाम्रो क्षमता बढाउ्न सक्छौं।:

### समस्या-समाधानका 5 कदमहरू

#### **चरण 1 शान्त रहनु**

- आफ्नो भावनात्मक अवस्थाको मूल्याङ्कन
- कौशलताको शान्त प्रयोग

#### **चरण 2 समस्या पहिचान**

- समस्याको कारण र यसको गम्भिरताको पहिचान
- सम्भावित परिणामहरूको विचार

#### **चरण 3 सम्भावित समाधानहरूको खोजी**

- विगतको अनुभवहरूको प्रयोग
- अरूसँग परामर्श
- जानकारीको लागि खोज

#### **चरण 4 सबै भन्दा राम्रो समाधानको छनौट गर्नु**

- प्रत्येक समाधानको फाइदा र बेफाइदा विश्लेषण गरि सबै भन्दा राम्रोको छनौट
- योजना निर्माण र कारबाही

#### **चरण 5 घटना मूल्यांकन र समाधान**

- समीक्षा प्रक्रिया
- शान्त कौशल, समस्या पहिचान, समाधानको खोजी, प्रयासहरूको प्रभावकारिताको मूल्याङ्कन
- कार्य योजनाको प्रगति र चयनित समाधान परिणामको समीक्षा
- अनुभवबाट सिकाइ। भविष्यमा यस्तै परिस्थितिहरूबाट बच्नु

## भावना

1. भावनाहरू व्यक्तिपरक अनुभूतिहरू हुन्, जसले घटनाहरू र तिनका प्रसंगको विषयमा प्रतिक्रिया जनाउँछन्।
2. विभिन्न प्रकारका भावनाहरूलाई पहिचान गर्नुहोस् जसले राम्रो आत्म-सम्झना र हाम्रा भावनाहरूको अझ सटीक अभिव्यक्ति दिन्छ।

|                 |             |                   |               |
|-----------------|-------------|-------------------|---------------|
| <b>आनन्द</b>    | <b>रिस</b>  | <b>दुःख</b>       | <b>डर</b>     |
| सुख, आनन्द      | रिसएको      | निराश             | तर्सिएको आतंक |
| खुसी            | क्रोधित     | उदास, अंधकारपूर्ण | डराएको        |
| सन्तुष्ट        | आक्रोशित    | चिन्तित           | चिन्तित       |
| <b>प्रेम</b>    | <b>घृणा</b> | <b>आश्चर्य</b>    | <b>लाज</b>    |
| स्नेह, हेरविचार | मन नपराउनु  | हैरान             | लज्जित        |
| भरोसा           | घृणा        | स्तब्ध            | निरादर        |
| स्वीकार         | प्रतिरोध    | चकित              | लाज           |

3. हामी अनुहारको भाव, शारीरिक प्रतिक्रियाहरू र व्यवहारहरूबाट अरुको भावनाहरू पहिचान गरेर अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्ध सुधार गर्न सकौं।
4. सकारात्मक भावनाहरू (जस्तै खुसी, प्रेम) ले हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रेरणा ल्याउँछन्, उदाहरणका लागि, जब हामी प्रशंसा र पहिचान प्राप्त गर्छौं, तब हामीले राम्रो गर्न उर्जा पाउँछौं; नकारात्मक भावनाहरू (जस्तै रिस, दुःख, डर) ले हाम्रो शक्ति समाप्त पार्छन्, उदाहरणका लागि, लामो समयसम्मको दुःखले हामीलाई भित्र बाहिर थकित महसुस हुन्छ।
5. हाम्रो भावना विभिन्न घटनाहरू वा मानिसहरूले गर्दा प्रभावित हुन सक्छन्, उदाहरणका लागि, प्रतियोगिताको अघि हामीलाई आसङ्कित महसुस हुन्छ, हाम्रा आफन्त बिरामी हुँदा हामी चिन्तित हुन्छौं, ठगिदा हामी रिसाउँछौं, आदि। यी सामान्य मानव प्रतिक्रियाहरू हुन्। भावनाहरू सही वा गलत हुँदैनन्, तर भावनाहरू व्यक्त गर्ने तरिकाहरू सही वा गलत मात्र हुन्छन्।
6. उपयुक्त भावनाहरूको अभिव्यक्तिको सिद्धान्तहरू:
  - i. **साँचो बन्नु:** हाम्रो भावनाहरूलाई पहिचान गर्नुहोस् र यसलाई स्वाभाविक रूपमा व्यक्त गर्न अनुमति दिनुहोस् (जस्तै दुःखी हुँदा रुनु, खुसी हुँदा हाँस्नु)
  - ii. **3 नगर्नु पर्ने र 3 सम्मान गर्नु पर्ने कुराहरू:** अरुलाई (शारीरिक/मौखिक) चोट पुऱ्याउनु हुँदैन। आफूलाई हानी गर्नु हुँदैन। (पर्यावरण/वस्तुहरू/नियम र कानूनहरू) क्षति गर्नु हुँदैन। अरुलाई, आफूलाई र नियमहरूलाई सम्मान गर्नुहोस्।
7. समान क्रियाशील घटनाको लागि हाम्रा विश्वासहरू भिन्न हुन सक्छन्। भिन्न विश्वासहरूले भिन्न भावनात्मक परिणामहरू निम्त्याउँछन्। यसको अर्थ हाम्रो भावनाहरू घटनाबारे हाम्रा विश्वासहरू परिवर्तन गरेर प्रभावित गर्न सकिन्छ।

8. हाम्रा विश्वासहरूको सटीकतामा सधैं समिक्षा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। सहयोगी विश्वास (सकारात्मक सोच) तर्कसंगत र तार्किक सोच हो जसले हामीलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्छ। अव्यवहारिक विश्वास (नकारात्मक सोच) जस्तै "अतयाधिक सामान्यीकरण", "चाहिन्छ भन्नु", "सबै वा केही" सोच आदि नकारात्मक भावनाहरू ल्याउन सक्छ। हामी हाम्रो नकारात्मक भावनाहरू परिवर्तन गरि हाम्रो आनन्दलाई नियन्त्रण गर्नुपर्दछ।
9. जब नकारात्मक भावनाहरूले हाम्रो दैनिक कार्यसम्पादनलाई निरन्तर रूपमा असर पुर्याउँछन्, तब हामीले यसलाई विभिन्न उपायहरू द्वारा सामना गर्नुपर्ने हुन्छ, जसमा विशेषज्ञहरूको सहयोग खोज्नु जस्ता उपायहरू पनि समावेश रहेका छन्।

## रिस/क्रोध व्यवस्थापन

रिसलाई तुरुन्तै कसरी शान्त पार्न सकिन्छ?

तपाईंले "तत्काल क्रोध राहत आन्तरिक प्रविधि," को अधिक प्रयोग गर्न प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ जसले क्रोधित व्यक्तिलाई शान्त रहन मद्दत गर्दछ र रिसको कारणले उत्पन्न हुने नकारात्मक शब्द र कार्यहरू कम गर्दछ।

"तत्काल क्रोध राहत आन्तरिक प्रविधि" को चार मुख्य बुँदाहरू यस प्रकार छन्:

### 1. तीनवटा "गर्न नहुने" कुराहरू

तीनवटा "गर्न नहुने" सिद्धान्तहरूको मतलब हो कि भावनाहरू व्यक्त गर्दा, अरूलाई हानी गर्नु हुँदैन, आफैँलाई हानी गर्नु हुँदैन, र वातावरण, वस्तुहरू तथा नियम र कानूनहरूलाई नोक्सान गर्नु हुँदैन।

### 2. "क्रोधको ज्वालामुखी" छोड्नुहोस्

रिस उठाउने व्यक्ति वा चीजलाई अस्थायी रूपमा छोड्नुहोस्, गहिरो सास फेर्नुहोस् वा आफ्नो दिमाग सफा गर्न आफ्नो अनुहार धुनुहोस्, तर बाहिर जानु अघि बोल्ने मनोवृत्ति र सीपहरूमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईं पनि अस्थायी रूपमा आफ्नो विचारहरू सङ्गीत सुन्ने वा व्यायाम गर्ने जस्ता कार्यबाट समस्याग्रस्त भावनाहरूबाट बाहिर उमकन सक्नुहुन्छ।

### 3. आफैँसँग कुरा गर्नुहोस्

शान्त पार्ने भावनात्मक कुराकानी र विश्वासहरू मार्फत, हामी सम्बन्धित व्यक्तिलाई शान्त रहन र क्रोध सामना गर्नमा आफ्नो आत्मविश्वास बलियो बनाउन सम्झाउन सक्छौं, जस्तै आफैँलाई सोच्दै वा भन्दै: "यद्यपि म क्रोधित छु, म अझै पनि आफ्ना भावनाहरू नियन्त्रण गर्न सक्छु" र "म आफूलाई शान्त पार्न सक्छु।"

### 4. मस्तिस्कमा अचानक परिवर्तन

प्रत्येक घटनाले विभिन्न विचार र भावनाहरू उत्पन्न गर्न सक्छन्। "भावनाहरू" विषयको ABC सिद्धान्त अनुसार, कुनै घटनाले मानिसहरूलाई क्रोधित बनाउने कुरा उनीहरूको विचारमा निर्भर गर्छ। यदि कसैले अरूको दृष्टिकोणबाट हेर्न सक्छ र सकारात्मक रूपमा बुझ्न सक्छ, जस्तै परिणामहरू हाम्रो कल्पना जति खराब नहुन सक्छ (परिणामको गम्भीरता) वा अरूको उद्देश्य हाम्रो सोचमा जस्तो नहुन सक्छ (अरूको उद्देश्य), यसले हाम्रो भावनाहरूलाई स्वाभाविक रूपमा राम्रो दिशामा परिवर्तन गर्नेछ।

तपाईंको लागि सम्झाउने कुरा:

- ✧ क्रोध एक स्वाभाविक भावना हो, मुख्य कुरा भनेको यसको व्यक्त गर्ने र सम्हाल्ने तरिकाहरू सही छन् कि छैनन् भन्ने हुन्छ।
- ✧ यदि तपाईं एक दर्शक हुनुहुन्छ र अरूलाई क्रोधित देख्नुहुन्छ भने, सहमत या उत्तेजक टिप्पणी गरेर "आगोमा इन्धन/तेल/धू थप्ने काम" नगर्नुहोस्। तपाईं चुपचाप नबस्नुहोस् पनि, किनकि यसले क्रोधित व्यक्तिलाई अप्रत्यक्ष रूपमा प्रोत्साहित गर्न सक्छ। आफूलाई र क्रोधित व्यक्तिलाई शान्त रहन सम्झाउनुहोस्, र आवश्यक परेमा, विवाद बढ्न नदिन क्रोधित व्यक्तिलाई हटाउनुहोस्।

## प्रतिकूलताको सामना

1. जब हामी खराब शैक्षिक प्रदर्शन वा सम्बन्ध विच्छेद जस्ता प्रतिकूल घटनाहरू सामना गर्छौं, जसले हामीमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ र लामो समयसम्म सामना गर्ने हाम्रो क्षमतालाई पार गर्छ, हामी तिनीहरूलाई "विपत्ती" को रूपमा वर्गीकृत गर्न सक्छौं।
2. जब हामी प्रतिकूलताको सामना गर्छौं, हामीमा नकारात्मक विचार र भावनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, जस्तै अक्षमताको भावना, समर्थनको कमी र निराशा आदि। यी नकारात्मक विचार र भावनाहरू हटाउन, हामी तत्काल राहत पाउनको लागि निम्न विधिहरू प्रयोग गर्न सक्छौं:
  - i) आफैलाई प्रोत्साहन गर्न र मानसिकता परिवर्तन गर्न सकारात्मक शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै "म विपत्तिको सामना गर्ने मेरो क्षमतामा विश्वास गर्दछु"।
  - ii) शान्त र आराम गर्न "डायफ्रामेटिक सास फेर्ने" अभ्यास गर्नुहोस्।
  - iii) आफुले विश्वास गर्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूको समर्थन खोज्नुहोस्।
  - iv) सकारात्मक गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस् जसले हाम्रो मूडलाई तुरुन्तै आराम गर्न सक्छ, जस्तै: गीत गाउने, संगीत सुन्ने, व्यायाम गर्ने आदि।
  - v) केही सुखद अनुभवहरू सम्झनुहोस्, जस्तै: मिल्ने साथीहरूसँग जन्मदिन मनाएको।
  - vi) आफैमा विश्वास गर्नुहोस् र आफ्नो शक्ति र सीपहरूको पुष्टि गर्नुहोस्। आफ्नै शक्ति सम्झनुहोस्, सीप र विगतका सफलताहरू, जस्तै: साइकल चलाउन सिकेको।
  - vii) कठिनाइहरूको सामना गर्दा आशावादी रहनुहोस्। कुनै पनि परिस्थितिमा नकारात्मक पक्षमा बस्नुको सट्टा सकारात्मक पक्षमा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, "आशावादि बन्ने तरीकाको विकासका बारेमा सोच्नुहोस्।
  - viii) हाम्रो मनलाई शान्त पार्न हामीले सराहना गर्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्, जस्तै प्रेरणादायी कथाहरू वा समाचारहरू पढ्ने।
  - ix) प्रार्थना जस्ता धार्मिक विश्वासहरू मार्फत मनको भावनालाई शान्त गर्नुहोस्।
3. प्रतिकूलताको सामना गर्दा, हामी आफैलाई सम्झाउनको लागि "ROAD" प्रयोग गर्न सक्छौं:

|                          |                                                                                                                                                         |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| रोड (ROAD)               |                                                                                                                                                         |
| Reflection<br>प्रतिबिम्ब | वर्तमान कठिनाइहरू र इच्छित परिवर्तनहरू पहिचान गर्नुहोस् र कठिनाइहरू पार गर्नको लागि लक्ष्यहरू तयार गर्नुहोस्।                                           |
| Optimism<br>आशावादी      | सकारात्मक, आशावादी, र कहिल्यै नछोड्ने मनोवृत्ति राख्नुहोस्, र परिवर्तन गर्न आफैलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।                                                |
| Abilities<br>क्षमताहरू   | समस्या समाधान गर्ने, तनाव-मुक्त, र समय व्यवस्थापन जस्ता हाम्रो क्षमताहरू, सीपहरू, साथै परिवार र साथीहरूबाट समर्थन जस्ता बाह्य स्रोतहरू उपयोग गर्नुहोस्। |
| Development<br>विकास     | आफ्नो नैतिक मनोबल र संकल्पलाई सुदृढ बनाएर कठिनाइहरू पार गर्न सक्षम बनाउनुहोस्, जसले व्यक्तिगत विकासलाई प्रोत्साहन गर्दछ।                                |

4. जब हामीलाई लाग्छ कि हामीले अरूबाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्दैनौं, हामीले सक्रिय रूपमा स्रोतहरू खोज्नुपर्छ र सहयोग स्वीकार गर्न खुला हुनुपर्छ।

**यहाँ केही परामर्श हटलाइन सेवाहरू छन्:**

- i) आत्महत्या रोकथाम सेवाहरू 2382 0000 (24-घण्टा सेवा)
- ii) हडकड युवा समूहहरूको संघ - "युवालाइन" 2777 8899 टेलिफोन रेकर्डिङमा (परामर्श सेवा समय: सोमबार देखि शनिबार दिउँसो 2 बजे देखि बिहान 2 बजे सम्म)
- iii) काउन्सिलिङ सेन्टर - काउन्सिलिङ सेवा 26320777 (अपोइन्टमेन्टद्वारा)

## परीक्षा की चिंता को नियंत्रित करना: छात्रों के लिए मुकाबले से जुड़ी रणनीतियाँ

1. चिंता एक प्राकृतिक मानवीय भावना है जो तनाव के समय सामने आती है
  - तनाव के सकारात्मक या नकारात्मक दोनों प्रभाव हो सकते हैं। सकारात्मक प्रभाव व्यक्तिगत प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं, जबकि नकारात्मक प्रभाव चिंता और अवसाद का कारण बन सकते हैं।
  - तनाव मानव शरीर में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को ट्रिगर कर सकता है, जिससे संबंधित अंग प्रतिक्रिया करने और चुनौतियों का सामना करने में असमर्थ हो जाते हैं। सामान्य परिस्थितियों में, तनाव कम होने पर शरीर और भावनाएँ विश्राम की स्थिति में लौट आएँगी।
  - लंबे समय तक तनाव न केवल शारीरिक परेशानी पैदा कर सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, बल्कि अंतःस्रावी तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे भावनाओं को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है और नकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं।
  - शरीर, भावनाओं, व्यवहार और विचारों से मिलने वाले चिंता संकेतों पर ध्यान देने से तनाव दूर करने में मदद मिल सकती है।

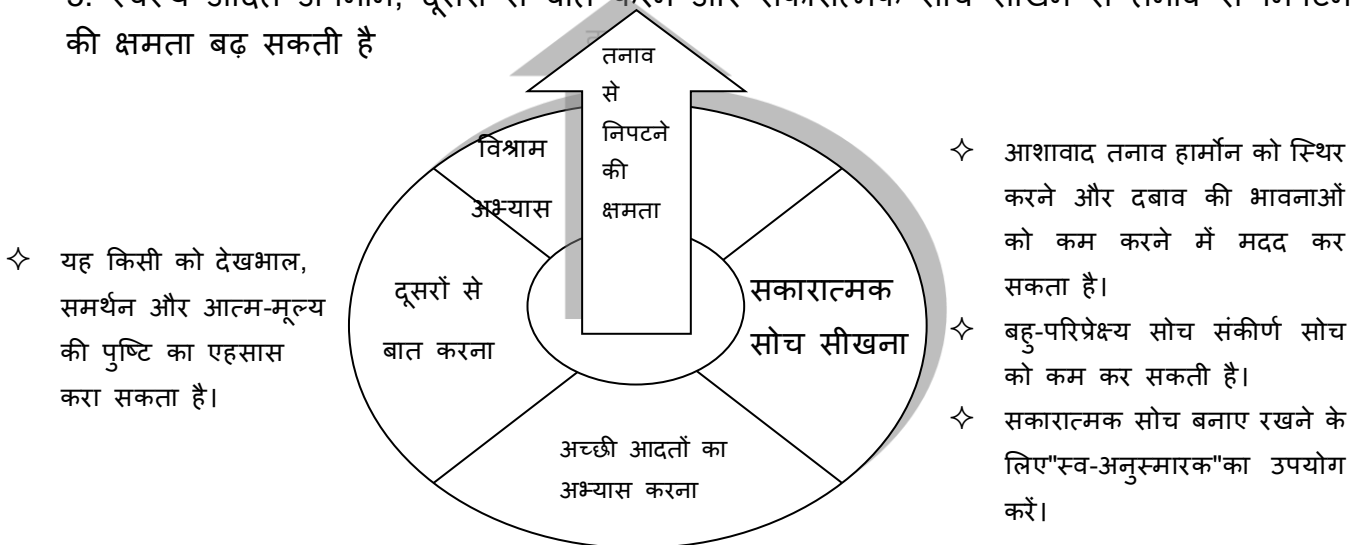
2. विश्राम व्यायाम शरीर और दिमाग पर तनाव के नकारात्मक प्रभावों को प्रभावी ढंग से कम कर सकते हैं

- मूल रूप से, विश्राम अभ्यासों में "डायाफ्रामिक श्वास," "मांसपेशियों को आराम," और "इमेजरी विश्राम" शामिल हैं। इसके अलावा, "ऑडियो-केंद्रित विश्राम" और "सुगंध-केंद्रित विश्राम" भी हैं।
- संबंधित जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य विभाग की छात्र स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट पर जाएँ:

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eh\\_tips/eh\\_tips.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html)



3. स्वस्थ आदतें अपनाने, दूसरों से बात करने और सकारात्मक सोच सीखने से तनाव से निपटने की क्षमता बढ़ सकती है



- ✧ पौष्टिक आहार: तनाव में प्रोटीन और ऊर्जा की खपत होती है, और नुकसान का प्रतिकार करने के लिए व्यक्ति को पोषक तत्वों को अवशोषित करना चाहिए।
- ✧ नियमित व्यायाम: यह लोगों को खुश महसूस कराता है और मस्तिष्क में अधिक पोषक तत्व लाता है।
- ✧ पर्याप्त नींद: यह क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत और सीखने की क्षमता में सुधार करने में मदद करती है।

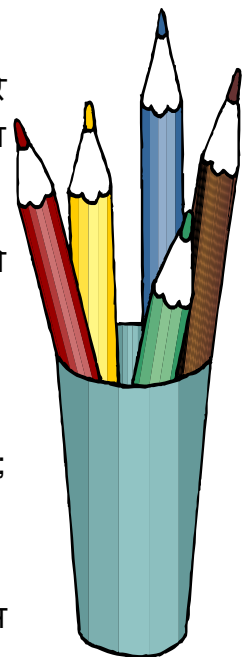
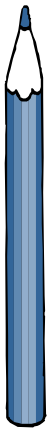
4. अत्यधिक चिंता सामान्य जीवन में बाधा डाल सकती है और इसके लिए पेशेवरों की मदद की आवश्यकता होती है

- चिंता विकार लगभग 7% किशोरों को प्रभावित करते हैं। यदि कोई अक्सर चिंतित, भयभीत, चिड़चिड़ा, शारीरिक रूप से असहज महसूस करता है या लगातार टालमटोल वाला व्यवहार करता है जो दैनिक जीवन में बाधा डालता है, तो डॉक्टरों, मनोवैज्ञानिकों या सामाजिक कार्यकर्ताओं जैसे पेशेवरों से मदद लेना आवश्यक है।



# किशोरावस्थाको समयमा हुने परिवर्तनहरू

1. सबैको शारीरिक विकास आनुवंशिक विरासत र प्राप्त कारकहरूको कारण फरक हुन्छन्। त्यसकारण, तपाईंले अरूसँग तुलना गर्नुहुदैन वा धेरै चिन्ता गर्नुहुदैन।
2. जब तपाईं यौवनको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ, तपाईंले:
  - A. निम्नानुसार नकारात्मक दृष्टिकोण र मनोवृत्ति अपनाउनुबाट जोगिनुपर्छ:
    - i) लुकाउने, पन्छाउने र तथ्यहरू स्वीकार गर्न अस्वीकार गर्ने;
    - ii) अस्वच्छ वा वैज्ञानिक प्रमाण नभएका विधिहरूद्वारा समस्याहरू समाधान गर्ने; र
    - iii) बारम्बार अरूसँग तुलना गर्ने, जसले गर्दा आत्मनिर्भर वा अहंकारी बन्ने र पारस्परिक सम्बन्धलाई असर गर्ने।
  - B. निम्नानुसार सकारात्मक दृष्टिकोण र आचरणहरू अपनाउने:
    - i) भावनाहरूको व्यक्त : अरूसँग कुराकानी गर्ने, डायरी लेख्ने वा संगीत सुन्ने जस्ता उपयुक्त माध्यमहरूद्वारा असहज महसुस हुँदा भावनाहरू व्यक्त गर्नुहोस्;
    - ii) आफ्नो शरीरको छवि स्वीकार गर्दै: यौवनको समयमा शारीरिक परिवर्तनहरू बारे ज्ञान प्राप्त गर्नुहोस् र आफ्नो अनुहार, शारीरिक र निरन्तर भएका शरीरका परिवर्तनहरू स्वीकार गर्नुहोस्;
    - iii) वास्तविकतालाई सकारात्मक तरिकामा सामना गर्नु: व्यक्तिगत विकासका लागि समस्याहरू समाधान गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र सिक्नुहोस्; र
    - iv) साथीहरू र आफु भन्दा ठुलाका मददत खोज्नुहोस्:  
घटनासम्बन्धी: समस्याहरू समाधान गर्नका लागि उपायहरूको अन्वेषण गर्नुहोस्;  
भावनासम्बन्धी: व्यक्तिगत भावनाहरू साझा गर्नुहोस्।
3. यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू भएमा व्यवसायिक वा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।



## प्रलोभनहरूको प्रतिरोध

हामी किशोरावस्थामा धूम्रपान, मदिरा सेवन, औषधि प्रयोगजस्ता प्रलोभनहरूको सामना गरेको हुन सक्छौं। यदि हामीले ती संभावित हानिहरूको बारेमा थहा हुदा, हामी बुद्धिमानीपूर्वक निर्णय गर्न सक्षम हुनेछौं र धोका पाउने भन्ने सम्भावना कम हुनेछ।

### 1. **धूम्रपानले हानि गर्छ**

- i) सुर्तिलाई समूह 1 कार्सिनोजेन्सको रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ
- ii) लत
- iii) फोक्सोको क्यान्सर, हृदय रोग आदि सहित विभिन्न प्रकारका रोगहरू निम्त्याउँछ।
- iv) खराब शारीरिक बनावट; सुकेको र खस्रो छाला, धेरै चाउरी, सास गनाउने।

### 2. **रक्सी पिउनाले हुने हानि:**

- i) रक्सीलाई समूह 1 कार्सिनोजेन्सको रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ
- ii) शारीरिक र मनोवैज्ञानिक निर्भरता
- iii) मस्तिष्कको कार्यलाई बाधा पुऱ्याउँछ, निर्णय गर्ने क्षमतामा असर गर्छ, थप दुर्घटनाहरू ल्याउँछ
- iv) कम आत्म-सुरक्षा, गर्न नचाहेको कामहरू गर्ने वा नतिजाहरूको बारेमा नसोच्ने
- v) लामो समयसम्म मद्यपान गर्दा कलेजो सिरोसिस र कलेजोको क्यान्सर हुन सक्छ।

### 3. **लागुऔषध सेवनले गर्ने हानि:**

- i) शारीरिक र मनोवैज्ञानिक निर्भरता
- ii) स्मृति गुमाउनु, भ्रम आदि जस्ता मस्तिष्क कार्यको स्थायी क्षति,
- iii) मानसिक रोगहरू, जस्तै डिप्रेसन, मानसिक विकृति आदि
- iv) शरीरका अन्य अङ्गहरू सहित, पिसाबथैली र कलेजोको कामलाई क्षति, मुटुसम्बन्धी रोग, मस्तिष्कघात आदि।
- v) मदिरा वा अन्य प्रकारका लागुऔषधसँग मिश्रण गर्दा अझ गम्भीर हानि पुऱ्याउँछ अनि मृत्यु समेत हुनसक्छ

### 4. तस्करहरूले प्रायः किशोरहरूको जिज्ञासा, साथीहरूको दबाब, समस्याहरूबाट बच्न चाहने, उत्साह खोज्ने जस्ता विशेषताहरूको फाइदा उठाएर उनीहरूलाई लागुऔषध प्रयोग गर्न प्रलोभन गर्छन्। किशोर-किशोरीहरूले दृढतापूर्वक उभिनुपर्छ, व्यक्तिगत सुरक्षामा सचेत् रहनुपर्छ र **सात वटा इन्कार** गर्ने सीपहरू लचिलो रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ।

- i) दृढतापूर्वक **होइन** भन्नु
- ii) परिणामहरूको बारेमा कुरा गर्नु
- iii) असल साथीहरूले पनि नाई भन्नेछन्
- iv) अन्य कुराको बारेमा गफ गर्नु

- v) बाहिर निस्कने बहाना बनाउनु
  - vi) अन्य गतिविधिहरू सुझाउनु
  - vii) आफ्नो अभिभावकहरूको कुरा गर्नु
5. **आफ्नो जीवनलाई समृद्ध बनाउनुहोस्:**

#### साथीहरू

- बुद्धिमानीपूर्वक छनौट गर्नुहोस्
- रुचि वर्गहरू, आदिमा सामेल भएर सामाजिक सर्कल विस्तार गर्नुहोस्।

#### व्यक्तिगत:

- एक शौक विकास गर्नुहोस्
- धूम्रपान, मद्यपान र लागूपदार्थको हानिहरू जान्नुहोस्
- मदत खोज्न आवश्यक छ भने आवश्यक भएमा मदत खोज्नुहोस्

#### परिवार:

- राम्रो संचार कायम राख्नुहोस्
- एकअर्कालाई माया र हेरचाह गर्नुहोस्

6. जब तपाईं सामना गर्न नसक्ने कठिनाइहरू आउँछन्, कहिल्यै धूम्रपान, मदिरा सेवन वा लागुऔषध सेवन गरेर आफ्ना समस्याहरूबाट बच्ने प्रयास नगर्नुहोस्। यसको सट्टा, विश्वसनीय वरिष्ठहरू जस्तै अभिभावकहरू, शिक्षकहरू, समाजसेवीहरू वा पेशेवरहरूबाट सहयोग वा सल्लाह खोज्नुहोस्।

## सञ्चार सीप/कौशल (I)

1. सञ्चारका पाँच तत्वहरूः  
प्रेषक, सन्देश, च्यानल, प्राप्तकर्ता, सन्देशको व्याख्या।
2. आदर्श संचार एक अन्तरक्रियात्मक प्रक्रिया हो। प्रेषक र प्राप्तकर्ताले च्यानलहरू मार्फत सन्देश पठाउन र प्राप्त गर्न सक्छन्, र सन्देशको व्याख्या पछि प्रतिक्रिया दिन सक्छन्।
3. अप्रभावकारी संचार सामान्यतया सन्देश स्थानान्तरणमा अवरोधहरू हुदा हुन्छन् जसले गलत बुझाइलाई निम्त्याउँछ।
4. सञ्चारले आपसी समझदारीलाई सुधार गर्न, सहयोगलाई सहज बनाउन र पारस्परिक सम्बन्धलाई बढावा दिन सक्छ।
5. संचारमा आदर्श मनोवृत्तिः
  - **सम्मान**: अरूको दृष्टिकोण र भावनालाई ध्यान दिएर आफ्नो सम्मान गर्नु, अरूलाई हेला नगर्नु।
  - **दया/सहानुभूति**: आपत्तिजनक तरिकामा बोल्नबाट जोगिन, अरूलाई कुराकानीमा सहज महसुस गराउनु।
  - **इमान्दार**: मनोवृत्ति र व्यवहारमा आफुले वास्तवमा के सोच्नुहुन्छ भन्ने कुरा व्यक्त गर्नु।
6. "B.E.S.T." --- संचार को मौखिक र गैर-मौखिक रूपहरू  
**B**ody: टाउकोको चाल, इशारा, मुद्रा, शरीरको हाउभाउ, आदि।  
**E**yes & **F**ace: आँखाको सम्पर्क, अनुहारको भाव, आदि।  
**S**ay: विषयवस्तुहरू, शब्दहरूको छनोट, यदि शंका भएमा स्पष्ट गर्नुहोस्, आदि।  
**T**one & **V**oice: ध्वनिको तिब्रता, गति, स्वर, स्वरको तिखाई पन आदि।
7. शाब्दिक र अशाब्दिक संचारले एकअर्कांलाई पूरक बनाउँछन्, थप प्रभावकारि रुपमा अभिव्यक्तिको अनुमति दिन्छन् र बुझाइलाई प्रस्ट पार्छन्।
8. गैर-मौखिक सन्देशहरू खोज्नुहोस्। यसले तपाईंलाई नभनिएको कुरालाई अझ राम्रोसँग बुझ्न मद्दत गर्छ।
9. आफ्नो B.E.S.T मा ध्यान दिएर अरूको संवेग र भावना बुझ्नुहोस्।
10. दिगो र सामंजस्यपूर्ण पारस्परिक सम्बन्ध निर्माण गर्न सम्मानजनक, दयालु र इमान्दार रहनुहोस्।

## अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्ध

### साथी बनाउँदा यी कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्:

1. **साथ रहन खुशी हुने:** जब हामी एउटै विचार भएका व्यक्तिहरूसँग भेट्छौं, हामी सँगै रहन्छौं, जीवनका अनुभवहरू बाँड्छौं र एक अर्कालाई प्रोत्साहित गर्छौं। हामीले गरेका रमाइला अनुभवहरूले हामीलाई साथी बनाउँछ।
2. **अरूलाई सहयोग गर्ने:** विभिन्न पक्षबाट हाम्रा साथीहरूलाई चिन्दै, ऊ/उनी विनम्र छ र अरूलाई मद्दत गर्न इच्छुक छ कि छैन, उसले अरूसँग कसरी व्यवहार गर्छ भनी हामी अवलोकन गर्न सक्छौं। यसले हामीलाई उनीहरूको व्यक्तित्व बुझ्न र आपसी विश्वास निर्माण गर्न मद्दत पुर्याउँछ। हामी एकअर्कालाई मद्दत गर्न सक्छौं र बिस्तारै राम्रो साथी बन्न सक्छौं।
3. **समुदायको सेवा गर्ने:** हामीले हाम्रा साथीहरूको दैनिक क्रियाकलापबाट उनीहरूको व्यक्तित्वको बारेमा जान्न सक्छौं। उदाहरणका लागि, के तिनीहरूले अरूको आवश्यकता (कुनै स्वीच्छिक सेवा) को ख्याल राख्छन्? के तिनीहरू जिम्मेवार र विचारशील छन्? के तिनीहरूमा नागरिक विचारधारा (जस्तै: वातावरण संरक्षण) छन्? यी राम्रा गुणहरू प्रशंसा गर्न र सिक्न लायक छन्।
4. यदि तपाईंका साथीहरूले तपाईंलाई नकारात्मक रूपमा प्रभाव (उदाहरणका लागि तपाईंलाई उनीहरूको गिरोहमा सामेल गराउन पहल गर्ने, आफैलाई वा अरूलाई हानिकारक कार्यहरू गराउने, तपाईंलाई गैरकानूनी कार्यहरू गर्न प्रलोभन देखाउने आदि) पार्दैछन् भने केवल तिनीहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

### साथीहरूसँग मिल्ने सिद्धान्त र सीपहरू:

1. **एक अर्कालाई मद्दत गर्नुहोस्:** उपयुक्त सहयोग प्रदान गर्नका लागि आफ्ना साथीहरूको आवश्यकता र भावनाहरू बुझ्नुहोस्। जब तपाईंका साथीहरूले समस्या आफैं समाधान गर्न सक्दैनन्, तिनीहरूका आवश्यकताहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् र तिनीहरूलाई उचित सहायता खोज्न वा उपाय अवलम्बन गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
2. **पारस्परिक सम्मान:** फरक चासो, जीवनशैली र साथीहरू भएमा एकअर्काको अधिकारलाई सम्मान र स्वीकार गर्नुहोस्। तपाईं असल साथी भएतापनि, तपाईंले अझै पनि तिनीहरूको भावनालाई आदर गर्न आवश्यक छ। उनीहरूलाई चोट पुर्याउन सक्ने आफ्नो शब्द वा कार्यबाट सावधान रहनुहोस्। आफ्ना साथीहरूको निजी मामिलाहरू वा गोप्य कुराहरू अरूलाई खुलासा नगर्नुहोस् (एक्लै ह्यान्डल गर्न नसकिने परिस्थितिहरूमा बाहेक र व्यक्तिगत सुरक्षा वा गैरकानूनी मुद्दाहरू समावेश छन् भने तपाईंको साथीहरूलाई उचित सहयोग खोज्न मद्दत गर्न आवश्यक हुन्छ)।
3. **खुलस्त/सरल हुनु:** इमानदारीपूर्वक आफ्ना भावनाहरू साझा गर्नुहोस्। गल्ती गर्दा माफी माग्ने हिम्मत गर्नुहोस्। त्यसैगरी, आफ्ना साथीहरूको गल्ती स्वीकार गर्नुहोस् र माफी दिनुहोस्। आफ्ना साथीहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा चिन्ता व्यक्त गर्नुहोस्। आवश्यक परेको बेला उपयुक्त सल्लाह दिनुहोस् र स्मरण गराउनुहोस्।

4. **सही र गलत छुट्याउनु** : अफवाहबाट भ्रममा नपर्नुहोस्।
5. **आधार रेखा तयार गर्नु** : आफ्नै सिद्धान्त र आधारमा दृढ रहनुहोस्, तर अरूलाई खुसी पार्न आफ्नो इच्छामा सम्झौता नगर्नुहोस्।
6. **3 “Don’ts” सिद्धान्तहरू** : Don’t harm others (अरूलाई हानि नगर्नुहोस्); Don’t harm yourself (आफूलाई पनि हानी नगर्नुहोस्); Don’t damage (हानी/नष्ट नगर्नुहोस्)।

### **अनलाइन साथीहरूसँग मिल्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:**

1. **समझदार र जिम्मेवार हुनु** : चौबीसै घण्टा पहुँच, डेटा डिलिट गर्न कठिनाई, व्यापक सूचना प्रवाह, ह्याकर र दुरुपयोगको लागि संवेदनशीलता, अनलाइन जानकारीमा दूरगामी र दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने जस्ता कार्य इन्टरनेटका विशेषताहरू हुन्। त्यसैले, सावधानीपूर्वक व्यक्तिगत जानकारी नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। वास्तविक-विश्व कानून अनलाइन व्यवहारमा पनि लागू हुन्छ र व्यक्तिहरूले समेत कानूनी जिम्मेवारी वहन गर्न आवश्यक हुन्छ।
2. **गोपनीयता सुरक्षित गर्नु** : तपाईंको साथीहरू वा आफ्नै संवेदनशील जानकारीहरू जस्तै फोन नम्बर, फोटो, ठेगाना, विद्यालयको नाम र कक्षा विवरणहरू आदि साझा नगर्नुहोस्। पासवर्डहरू नियमित रूपमा परिवर्तन गर्नुहोस् र व्यक्तिगत विवरणहरूलाई पासवर्डको रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्। अनलाइन प्रेषण गरिएको जानकारी चाँडै व्यापक हुने गर्दछ, त्यसैले तपाईंले प्रेषण गर्नु अघि पटक पाटक विचार गर्नुहोस्।
3. **वास्तविक संसारमा जस्तै अरूलाई आदर गर्नु** : अरूलाई धम्की, अपमान वा आवेग व्यक्त नगर्नुहोस्। अरूलाई असहज महसुस गराउने अफवाह, तस्विर वा भिडियोहरू पठाउने वा फर्वाड नगर्नुहोस्। यदि तपाईं कुनै पनि खराब वा खराब सन्देशहरू सामना गर्नुहुन्छ भने, प्रतिक्रिया वा प्रतिवाद नगर्नुहोस्। अभिभावक वा शिक्षकहरूलाई जानकारी गर्नुहोस्, तपाईंले सन्देश डिलिट गर्न साइट वा सेवा प्रदायकलाई पनि जानकारी गराउन सक्नुहुन्छ। यदि सन्देशमा धम्की समावेश छ भने प्रहरीलाई जानकारी गराउनुहोस्।
4. **बुद्धिमानीपूर्वक छनौट गर्नु** : अनलाइन मान्छेहरू आफूले भनेको जस्तो नहुन सक्छन्। तिनीहरूको पहिचान वा पृष्ठभूमि बारे निश्चित हुन धेरै गाह्रो हुन्छ। अनलाइन साथीलाई व्यक्तिगत रूपमा भेट्दा सावधान रहनुहोस्। उनीहरूलाई एकलै नभेट्नुहोस्, आफ्नो परिवारलाई बैठकको स्थान बारेमा जानकारी दिनुहोस्, र साथको लागि एक भरपर्दो साथी राख्नुहोस्।

## द्वन्द्व समाधान

द्वन्द्वहरू नियन्त्रण गर्ने पाँच चरणहरू

1. भावना र मनोवृत्तिमा ध्यान दिनुहोस्

- a) तपाईंमा द्वन्द्वको कारणले नकारात्मक भावनाहरू हुन सक्छ र शान्त हुन आवश्यक छ भन्ने स्वीकार गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, गहिरो सास लिने।
- b) अर्को पक्षलाई उचित र उपयोगी मनोवृत्तिको साथ जवाफ दिनुहोस् जसले हामीलाई सकारात्मक र सहयोगी वातावरणमा विवाद समाधान गर्न सक्षम बनाउँछ।
- c) पुराना मुद्दाहरू र व्यक्तिगत आक्रमणहरू बाट बच्नुहोस्।

2. आफ्नो आवश्यकता बुझ्नुहोस्

समस्या पहिचान गर्नुहोस् र अनावश्यक तर्कहरू नगर्नुहोस्। तपाईंले यी कुराहरूमा विचार गर्न सक्नुहुन्छ:

- a) के चाहनुहुन्छ?
- b) जिद्दी गर्नुभयो भने के गुमाउनुहुन्छ?
- c) के- के स्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ?

3. अन्य पक्षको आवश्यकता बुझ्नुहोस्

हामी समस्या हेर्नको लागि अन्य पक्षको दृष्टिकोणबाट वस्तुनिष्ठ रूपमा नजिकिन सक्छौं, जसले हामीलाई पुरै परिस्थितिको थप गहिरो बुझाइ प्रदान गर्न सक्छ। हामीले आफूलाई उनीहरूको स्थानमा राख्न प्रयास गर्नु पर्छ, तिनीहरूको भावनाहरूलाई विचार गर्नुहोस्, र निम्न प्रश्नहरूको बारेमा सोच्नुहोस्:

- a. अरू पक्षले सबैभन्दा बढी के चाहन्छ?
- b. तिनीहरूले के कस्तो सम्झौताहरू गर्न सक्छन्?

4. पारस्परिक रूपमा स्वीकार्य समाधान खोज्नुहोस्

जिद्दीलाई छोड्ने प्रयास गर्नुहोस् र दुवै पक्ष सक्रिय रूपमा एकअर्काको आवश्यकताहरू पूरा गर्न रचनात्मक तरिकाहरू प्रस्ताव गर्नुहोस्।

5. समीक्षा गर्नुहोस्

- a) सम्पूर्ण द्वन्द्व घटना र यसको समाधान प्रक्रियाको समीक्षा गर्नुहोस्। कुन परिस्थितिमा द्वन्द्व न्यूनीकरण वा सघन हुनेछ? घटनामा हाम्रो नाफा र घाटा के छ?
- b) यदि द्वन्द्वको समयमा हाम्रो बोली र कार्यले अरूलाई चित्त दुखाएको छ भने, हामीमा माफी माग्ने र जिम्मेवारी लिने साहस हुनुपर्छ।

विवादहरू नियन्त्रण गर्नका लागि सिद्धान्तहरू

1. उपयुक्त समय

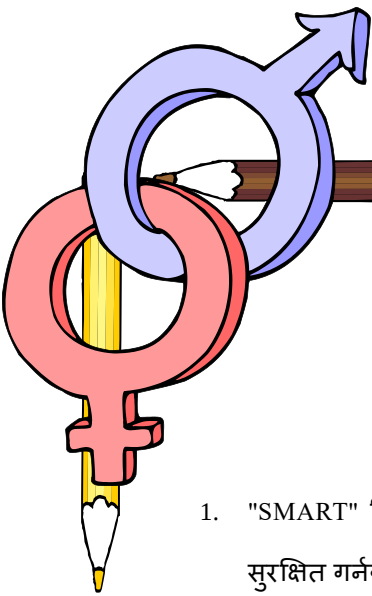
- a) जब तपाईं र अर्को पक्ष दुबैको शान्त भावनाहरू र राम्रो मानसिक अवस्था हुन्छ (जस्तै: हामी थकित हुँदा समयबाट टाढा रहनुहोस्)। a
- b) उपयुक्त वातावरण खोज्नुहोस्: अरूलाई बाधा नपुऱ्याउने र अरूबाट बाधा नपर्ने थप निजी वातावरण

2. आपसी सम्मान

- a) सरोकारवाला व्यक्तिहरू भन्दा पनि मुद्दामा केन्द्रित हुनाले द्वन्द्वलाई व्यक्तिगत आक्रमणमा जानबाट रोक्न सकिन्छ।
- b) अरूलाई महसुस गराउनुहोस् कि तिनीहरूका विचारहरू ध्यान दिइन्छ र बुझिएको छ।
- c) सम्बन्धमा क्षति हुनबाट जोगाउनुहोस्, सबैलाई अझै पनि सञ्चार गर्ने मौका दिन अनुमति दिनुहोस्।

3. निरन्तर प्रयास

वास्तविक जीवनमा, द्वन्द्वहरू हुनेछन्, र तिनीहरू एकैचोटि पूर्ण रूपमा समाधान नहुन सक्छन्। यद्यपि, जबसम्म विद्यार्थीहरूले विभिन्न समाधानहरू प्रयास गर्छन्, त्यहाँ सधैं मेलमिलापको मौका हुनेछ।



## सुरक्षित र स्वस्थ इन्टरनेट प्रयोगका

### लागि दिशानिर्देश

1. "SMART" सिद्धान्तहरूले मानिसहरूसँग सुरक्षित रूपमा अनलाइन अन्तरक्रिया गर्न र व्यक्तिगत गोपनीयता सुरक्षित गर्नका लागि केही सुझावहरू प्रदान गर्दछ।
  - ✚ व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित गर्नुहोस् (सुरक्षित)
  - ✚ व्यक्तिगत रूपमा भेट्न अस्वीकार गर्नुहोस् (भेटघाट)
  - ✚ तपाईंले चिनेका मानिसहरूबाट मात्र सन्देश स्वीकार गर्नुहोस् (स्वीकार)
  - ✚ मानिसहरूले के भन्छन् भन्ने कुरामा पूर्ण रूपमा विश्वास नगर्नुहोस् (विश्वसनीयता)
  - ✚ समस्याहरू सामना गर्दा विश्वासयोग्य व्यक्तिलाई सूचित गर्नुहोस् (जानकारी)
2. इन्टरनेटको संसार आभासी संसार होइन। धम्काउने आफ्नो व्यवहारका लागि जस्तै मानहानि र आपराधिक धम्कीको जिम्मेवार हुन्छन्। साइबरधम्कीले पीडितका लागि गम्भीर परिणाम निम्त्याउन सक्छ। इन्टरनेटमा व्यक्तिको पहिचान र पृष्ठभूमि प्रमाणित गर्न कठिन हुने भएकाले, सधैं सचेत रहनुपर्छ र अनलाइनमा अज्ञात व्यक्तिहरूसँग भेट्नबाट बच्नुपर्छ।
3. इन्टरनेट चलाउनुका फाइदा र बेफाइदा दुवै छन्। समस्या इन्टरनेटको प्रयोगमा होइन, यसलाई कसरी प्रयोग गरिन्छ भन्नेमा हो। "इन्टरनेट लत" को प्रभावहरूमा शारीरिक, भावनात्मक, शैक्षिक, पारिवारिक र सामाजिक पक्षहरू समावेश रहेकाहुन्छन्।

स्वस्थ अनलाइन सिद्धान्तहरूको लागि कृपया "स्वस्थ अनलाइन सुझाव" लाई निरभर गर्नुहोस्:

- ✚ व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस् (लक्ष्य)
- ✚ रुचि विकास गर्नुहोस् (रुचि)
- ✚ दैनिक गतिविधिहरू सुचिकृत गर्नुहोस् (योजना)
- ✚ आत्म अनुशासन (सवाम नियन्त्रण)



4. इन्टरनेट प्रयोग गर्ने आफ्नो बानीको बारम्बार समीक्षा गर्नुहोस्, आफैलाई प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् र निम्न समस्याहरू उत्पन्न भएमा सुधार गर्न खोज्नुहोस्। आवश्यक भएमा व्यवसायिकहरुबाट मद्दत खोज्नुहोस्।

- ◆ सन्तुष्टि कायम राख्न निरन्तर अनलाइन रहने समय बढाउँदै जाने,
- ◆ अनलाइन समय घटाउने बारम्बार प्रयास गर्दा सफल नहुने,
- ◆ अनलाइन दृश्यहरू प्रायः तपाईंको दिमागमा पप अप हुन्छन्
- ◆ अनलाइन नभएको बेला नकारात्मक भावनाहरू जस्तै: आक्रोश वा चिडचिडापन तीव्र हुने,
- ◆ इन्टरनेटमा समय बिताउने वास्तविक समय अपेक्षा गरिएको भन्दा लामो हुने,
- ◆ इन्टरनेटको प्रयोगले अध्ययन र अरुसँगको सम्बन्धलाई असर गर्ने,
- ◆ इन्टरनेट प्रयोगको कारण परिवारका सदस्यहरू वा अरुसँग झूटो बोल्ने,
- ◆ जीवनमा समस्याहरूबाट बच्न वा नकारात्मक भावनाहरू कम गर्ने इन्टरनेट प्रयोग गर्ने,

**सुरक्षित र स्वस्थ इन्टरनेट प्रयोगको लागि दिशानिर्देश -  
सहायताको लागि संस्था र सहायताहरू**

| संगठन                                                           | टेलिफोन   | व्हाट्सएप |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| हडकड परिवार कल्याण समाज<br>"नेट" शिक्षा र परामर्श सेवा सहायता   | 5592 7474 | 5592 7474 |
| हडकड इसाई सेवा<br>अनलाइन नयाँ पृष्ठ - अनलाइन लत परामर्श केन्द्र | 2561 0363 | -         |
| तुङ्गवाह अस्पताल समूह<br>इन्टरनेट लत रोकथाम र उपचार सेवा        | 2827 1000 | -         |
| हडकड युवा समूहहरूको संघ<br>युवा रेखा                            | 2777 8899 | 6277 8899 |

# विद्यालयमा दुराचार व्यवहार रोक्न

## 1. दुराचार भनेको के हो?

दुराचार भन्नाले सामान्यतया एक व्यक्ति वा अधिक शक्तिशाली वा बहुसंख्यक व्यक्तिहरूको समूहद्वारा बारम्बार र जानाजानी हानि वा दमन गर्ने कार्यलाई जनाउँछ।



## 2. दुराचारका प्रकारहरू

- मौखिक: नाम बोलाउने/काइने, कसैको मजाक बनाउने
- शारीरिक: मुक्का, लात, प्रहार, कुटपिट गर्ने, पैसा वा सम्पत्ति लुट्ने आदि।
- साइबर: "साइबर धम्की" भन्नाले डिजिटल प्रविधिको प्रयोगद्वारा अरुलाई धम्की दिने र पीडितलाई असहज महसुस गराउने उद्देश्यले गरिने कार्यहरू पर्दछन्

## 3. दुराचारको प्रभाव

### पीडितहरू

- ★ भावनात्मक रूपमा अस्थिर, चिन्तित, निरास, दुखी, एक्लो र असहाय बन्नु
- ★ अनिद्रा, दुःस्वप्न र ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाईले शिक्षामा असर पर्न सक्छ
- ★ साथीहरूप्रति विश्वास सृजना नहुनु जसले, सामाजिक अन्तरक्रियालाई असर पार्छ

### दुराचारीहरू

- ★ पारस्परिक सम्बन्धमा हानी पुर्याउँछ
- ★ नियम उल्लंघनको आरोप लाग्ने र प्रतिशोधको भावना राख्ने डर
- ★ अनियन्त्रित रूपमा अघि बढ्न सक्छ, जसले ठूलो परिणाम निम्त्याउन सक्छ

### दर्शकहरू

- ★ असहज महसुस तथा तिनीहरू अर्को शिकार बन्न सक्छन् भन्ने कुराको चिन्ता
- ★ नजिकबाट हर्षोल्लास गर्नु, पीडितलाई धम्की दिनको लागि उत्तेजित पार्नु
- ★ धम्कीपूर्ण व्यवहारमा पनि सामेल हुन सक्छ



## 4. धम्कीपूर्ण व्यवहारको सामना

### A) पीडितहरू

सिद्धान्त 1: आफैलाई हानिबाट जोगाउनुहोस्

- शान्त रहनुहोस् र साहसपूर्वक आफ्नो भावना व्यक्त गर्नुहोस्
- ठूलो स्वरले मददको लागि कराउनुहोस् र दृश्यहरू छोड्नुहोस्
- साइबरधम्कीको सामना गर्दा: बदला लिने वा प्रतिक्रिया दिन आग्रहको प्रतिरोध गर्नुहोस् र प्रमाण उपलब्ध गराउनको लागि धम्की सम्बन्धित प्रमाण सुरक्षित गर्नुहोस्।

सिद्धान्त 2: मददत खोज्नुहोस्

सिद्धान्त 3: समस्याको साहसपूर्वक सामना गर्नुहोस् र समस्या समाधान गर्ने सीपहरूमा सुधार गर्नुहोस्

#### B) दर्शकहरू

सिद्धान्त 1: धम्कीपूर्ण व्यवहारमा सामेल हुनु हुँदैन

सिद्धान्त 2: सुरक्षित अवस्थामा हुँदा विनम्र तरिकाले सल्लाह दिनुहोस्

सिद्धान्त 3: मददत खोज्नुहोस्



#### C) दुराचारीहरू

आफ्नो समस्याहरूको सामना तथा सम्बोधन गर्नुहोस्, भावनाको उचित व्यवस्थापन र पारस्परिक कौशलहरू सिक्नुहोस् र सक्रिय रूपमा सहयोग खोज्नुहोस्।

### 5. साइबर दुरचारिको रोकथाम

- व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित गर्नुहोस्:** बारम्बार पासवर्डहरू परिवर्तन गर्नुहोस्, फोन नम्बर र ठेगाना जस्ता व्यक्तिगत जानकारीहरू अनलाइन खुलासा नगर्नुहोस् र सामाजिक सञ्जाल र व्यक्तिगत ब्लगहरूमा गोपनीयता सेटिङहरू सहि रूपमा बढाउनुहोस्।
- आफैबाट सुरुवात गर्नुहोस् :** सबैले फरक विचारलाई आदर गर्न र स्वीकार गर्न सिक्नुपर्छ, आक्रमण गर्नबाट टाढा रहनुपर्छ र एक समानुपातिक साइबर संसार कायम राख्न प्रयास गर्नुपर्छ।



### 6. सहायताहरू

| संगठन                                                              | टेलिफोन   |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. समाज कल्याण विभाग सहायता                                        | 2343 2255 |
| 2. शिक्षा विभाग/व्यूरो सहायता                                      | 2891 0088 |
| 3. युवा समूहको हङ्कङ् संघ - युवा लाइन                              | 2777 8899 |
| 4. हङ्कङ् युवा महिला ईसाई संघ (बाइ.डब्ल्यू.सी.ए.) - परामर्श हटलाइन | 2711 6622 |
| 5. तुङ् वाह अस्पताल समूह - तुङ् वाह हेरचाह सहायता                  | 2548 0010 |



# यौन दुर्व्यवहार



## 1. यौन उत्पीडन/दुर्व्यवहारको परिभाषा

यौन उत्पीडन भन्नाले कुनै व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई यौन प्रकृतिका अवांछनीय मौखिक वा शारीरिक व्यवहार देखाउनु वा गर्नु भन्ने बुझिन्छ, जसमा यस्ता प्रकारका चित्र, पाठ, रिस सहितको दृष्टि वा पोज पनि समावेश हुन सक्दछन्। उदाहरणका रूपमा एक केटीले अर्को केटीको स्कर्ट उल्टाउने क्रियाकलाप र एक केटाले अर्को केटाको व्यक्तिगत अंगमा आक्रमण गर्ने क्रियाकलापहरू पनि दुर्व्यवहारमा पर्दछन्। संक्षेपमा, कुनै पनि व्यवहार जुन उत्पीडित व्यक्तिले अवांछनीय, अप्रिय वा विघटनकारी मान्छन्, सोही व्यवहारलाई यौन उत्पीडनको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ।

## 2. यौन उत्पीडनका सामान्य प्रकारहरू

- वार्तालाप: अनावश्यक र जानाजानी यौनका विषयमा कुरा गर्नु
- शारीरिक सम्पर्क: अरुको शरीरलाई अनावश्यक र जानाजानी रूपमा छुने
- अमौखिक क्रियाकलाप: जस्तै, फुकनु वा यौनसँग सम्बन्धित वस्तु प्रदर्शन गर्नु
- यौनसँग सम्बन्धित धम्की वा घूस: अरुलाई यौन प्रकृतिका क्रियाकलाप गर्ने वा सेवाहरू प्रदान गर्ने धम्की दिने वा लाभ प्रस्ताव गर्ने

## 3. यौन उत्पीडनका कारणहरू

- चञ्चल मानसिकता राख्नु र यौन उत्पीडनको गम्भीरतालाई बेवास्ता गर्नु
- यौन उत्पीडनमा सामेल हुनु
- अरुलाई सम्मान गर्ने तरिका नजान्नु

## 4. यौन उत्पीडनका परिणामहरू

पीडित: शारीरिक र मानसिक प्रभाव, व्यक्तिगत सम्बन्ध र दैनिक जीवनमा असर पुर्याउने, जस्तै अनिद्रा, चिन्ता, अरुसँग र आफूसँग आत्मविश्वासको कमी हुनु

उत्पीडनकर्ता: छवि बिगार्नु र संभावित कानूनी जिम्मेवारीमा पर्ने

## 5. यौन उत्पीडनसँग व्यवहार गर्ने विधिहरू

| घटना के तुरन्त बाद                                                   | घटना के बाद                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| i. घटना पछि तुरुन्तै                                                 | i. आफैलाई दोष नदिनुहोस् र दोषी महसुस नगर्नुहोस्                                                             |
| ii. आफ्नो स्थिति व्याख्या गर्नुहोस् र दृढतापूर्वक अस्वीकार गर्नुहोस् | ii. तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्                                                      |
| iii. मददत खोज्नुहोस्                                                 | iii. मिति, समय, स्थान, र उत्पीडकले के गर्यो र भविष्यमा प्रयोगको लागि प्रमाणको रूपमा के भन्यो नोट गर्नुहोस्। |
|                                                                      | iv. पेशेवरहरूबाट मार्गदर्शन खोज्नुहोस् र कानूनी कारबाही गर्ने विचार गर्नुहोस्                               |

## 6. यौन उत्पीडनको रोकथाम:

- यौन उत्पीडनको गम्भीरता र यसले उत्पीडित व्यक्तिलाई पार्ने असर बुझ्नु
- समान र विपरीत लिङ्गसँग सम्मानजनक, स्वस्थ र समान सम्बन्ध विकास गर्नु
- तपाईंले भनेका र गरिएका कुराहरू अनुमति प्राप्त छन् कि छैनन् भनेर सधैं ध्यान दिनु र अरूसँगको सीमाहरू र भावनाहरू बुझ्न प्रयास गर्नु।

# मित्रता र प्रेम

## 1. "मित्रता" र "प्रेम" बीचको भिन्नता र समानताहरू:

- प्रेम र मित्रता बीचको विभिन्न समानताहरू, जस्तै एकअर्काको हेरचाह गर्नु र समर्थन गर्नुका बावजुत, प्रेमका केहि विशिष्ट तत्वहरू छन्, जसमा पूजा र विवाहको साझेदारीको विचार पनि समावेश रहेको छन्। एक स्पष्ट दृष्टिकोणले विपरीत लिंगसँग सम्बन्ध विकास गर्दा गलत बुझाइलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

## 2. विपरीत लिङ्गीसँग मिल्दोजुल्दो हुँदा, तपाईंले हाम्रो कुराकानी र व्यवहार धेरै उदारवादी छन् कि छैनन् भनेर समीक्षा गर्नुपर्छ जसले गलत बुझाइ निम्त्याउन सक्छ:

- अत्यधिक उत्साही व्यवहारले गलत बुझाइलाई सृजना गर्न सक्छ। कार्यहरू लिनु अघि ध्यानपूर्वक सोच्नुहोस् र साथीहरूसँग विवेकपूर्ण तरिकामा राम्रोसँग व्यवहार गर्नुहोस्।
- जबसम्म तपाईंलाई थाहा हुन्छ कि तपाईंको व्यवहारले गलत बुझाइ पैदा गरेको छ, यो "मित्रता हो तर प्रेम होइन" भन्ने कुरा स्पष्ट गर्नको लागी पहल गर्नुहोस्। सम्बन्धको गलत बुझाइलाई गहिरो बनाउने इच्छाशक्ति नगर्नुहोस्।

## 3. अफवाहहरू डरलाग्दो हुन सक्छन् र सम्भावित पक्षहरूलाई अनावश्यक दबाब र भावनात्मक तनावमा राख्न सक्छन्:

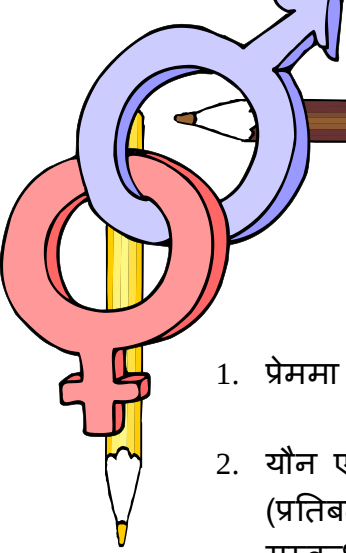
- मित्रतामा सम्मान अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। तपाईंले अफवाहहरू सुरु गर्न हुँदैन र अफवाहहरू फैलाउन अस्वीकार गर्नु पर्छ।

## 4. भेटघाट सुरु गर्न उत्सुकताबाट उत्पन्न हुने सामान्य समस्याहरू निम्नानुसार समावेश छन्:

- यदि तपाईंले भेटघाटको लागि उपयुक्त समय हो कि होइन भन्ने ध्यानपूर्वक विचार गर्नुभएको छैन भने विद्यालयको कार्यमा अप्रत्याशित असर, समय र पैसाको हानि हुनेछ।
- यदि तपाईंले विचारपूर्वक जाँच नगरी सहज रूपमा व्यवहार गर्नुहुन्छ भने उ/उनी एक उपयुक्त साथी हुन् कि हैनन् भनेर एकअर्काबीच असहमतिहरू, चिन्ता र तनाव उत्पन्न हुन सक्छ।

## 5. भेटघाट गर्नु अघि प्रेम र सम्भावित परिणामहरूको ध्यानपूर्वक विचार गर्न आवश्यक छ:

- "मूल्य" नकारात्मक हुन जरूरी छैन। प्रेम जस्तै राम्रो सम्बन्धको लागि स्वभावलाई नियन्त्रण गर्ने र उज्यालो भविष्यको लागि विद्यालयमा कडा परिश्रम, दुवै पक्षको लागि लाभदायक हुन्छन्। तर, एकअर्कालाई नदेखेको बाहेक कुनै खास उद्देश्य बिना सडकमा हिँड्ने जस्ता व्यर्थ त्याग र अनावश्यक प्रेमले हाम्रो दैनिक जीवनमा गम्भीर असर पार्छ र हाम्रो शारीरिक र मानसिक विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ।
- परिणामहरू सन्तोषजनक (तपाईंको सम्बन्ध मिलनसार र स्थिर हुन्छ), चिन्ताजनक (तपाईंको सम्बन्ध अशान्त र अस्थिर हुन्छ), हृदयविदारक (तपाईंको सम्बन्धको खोजी अस्वीकृत भएको छ) र चकित पार्ने (तपाईंले उपयुक्त नभएको साथीबाट अलग हुन चाहनुहुन्छ तर उ/उनी बारम्बार अड्कल गर्दै छन्/छिन्) पनि हुन सक्छ।



# यौन र प्रेम

1. प्रेममा तीन अत्यावश्यक तत्वहरू हुन्छन्, जुन आत्मीयता, जोश र प्रतिबद्धता हुन्।
2. यौन एक सामान्य व्यवहार हो जुन पारस्परिक स्नेह (सान्दर्भिकता र उत्साह) र विवाह (प्रतिबद्धता) को आधारमा प्रदर्शित हुन्छ। यो क्षणिक आनन्द होइन बरु एक घनिष्ठ सम्बन्ध हो जसको लागि विवाह माफत गहिरो भावना, काँधमा जिम्मेवारी वहन गर्ने क्षमता र प्रतिबद्धता चाहिन्छ।
3. यौन आवेग एक प्राकृतिक र सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया हो जसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, अन्यथा प्रेम गर्न सकिन्छ। जब पुरुषहरू यौन आवेगद्वारा संचालित हुन्छन्, तिनीहरूको लिंग रगतले भरिएको हुन्छ, त्यसपछि विस्तार र उत्थान र सम्भवतः स्खलन हुन्छ। महिलाहरूको हकमा, तिनीहरूको प्रतिक्रियाहरू कम देख्न सकिन्छ जसमा क्लिटोरल रक्त प्रवाह र योनि स्राव हुन सक्छ।
4. किशोरहरू दृश्य, श्रव्य र स्पर्शजन्य उत्तेजनाको परिणाम स्वरूप यौन आवेग विकास

गर्न प्रवण हुन्छन्। तसर्थ, तपाईंले आफ्नो यौनाङ्ग र संवेदनशील क्षेत्रहरूलाई अरूलाई छुन नदिनुहोस्, अश्लील लेखहरूबाट टाढा रहनुहोस् र मोहक लुगा लगाउनबाट टाढा रहनुहोस्। यसबाहेक, तपाईंले रोमाञ्चक र शान्त स्थानहरूमा विपरित लिङ्गीसँग एकलै समय बिताउनबाट जोगिनै पर्छ जहाँ यौन आवेग सजिलै प्रेरित हुन सक्छ। यसको सट्टामा तपाईंले धेरै समूहिक गतिविधिहरूमा भाग लिनुपर्छ।

5. यौन आवेगको सामना गर्ने तरिकाहरू:
  - ✚ अझ घनिष्ट कुरा गर्नबाट बच्न तुरुन्तै दृश्य छोड्नुहोस्;
  - ✚ यौन कल्पनाहरू बन्द गर्नुहोस्;
  - ✚ पानी पिउनुहोस् वा चिसो पानीले अनुहार धुनुहोस् जसले तपाईंलाई शान्त गर्न मद्दत पुर्याउँछ यसका साथै यौन सम्बन्धका परिणामहरूलाई विचार गर्नुहोस्; र
  - ✚ व्यायाम गर्ने जस्ता तरिकाहरूद्वारा तपाईंको ध्यान हटाउनुहोस्।
6. विवाहपूर्व यौनसम्पर्कले मानसिक तनाव, सम्बन्ध बिग्रने र गर्भावस्था आदि जस्ता दुवै पक्षले नचाहेको र सहन नसक्ने परिणामहरू निम्त्याउन सक्छ। तसर्थ, किशोरकिशोरीहरू लापरवाह हुनुहुँदैन र कुनै पछुताउने कामबाट बच्नको लागि "नाई" भनी दृढताका साथ यौन प्रस्तावलाई अस्वीकार गर्नुपर्छ।



## अत्यधिक हुनुको सट्टा केहि पनि नभएको उचित

### प्रेमिकता:

कुनै पनि व्यक्ति, लिंगको पर्वाह नगरी, एकै अवधिमा एक भन्दा बढी साथी वा विभिन्न यादृच्छिक साझेदारहरूसँग यौनसम्पर्क गर्ने व्यक्तिलाई व्याभिचारी मानिन्छ।

### व्याभिचारीका कारणहरू:

- ✧ साथीहरू, परिवेश र मिडियाबाट प्रभाव
- ✧ जिज्ञासा र व्यर्थता
- ✧ यौन ज्ञानको अभाव
- ✧ लापरवाही

### व्याभिचारीको परिणाम:

- ✧ अरुको स्थिति र उद्देश्य नजानिकन जोखिम उजागर गर्नु
- ✧ मानसिक तनावबाट पीडित
  - ⇒ धोका पाएको कारण भावनात्मक आघात
  - ⇒ परिवारको दबाब
  - ⇒ सम्भाव्यताहरूको बारेमा समस्याहरू
  - ⇒ समाजको नैतिक स्तरबाट दबाब
- ✧ विवाहपूर्व गर्भावस्थाको परिणाम स्वरूप गर्भावस्था जारी राख्ने वा रद्द गर्ने दुविधाको सामना
- ✧ एड्स सहित यौन संचारित रोगहरू (STDs) को संकुचन को उच्च संभावना

### STDs:

- ✧ STDs र AIDS मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिसँगको यौन सम्पर्कबाट सर्छ। एड्स रगतको माध्यमबाट र आमाबाट शिशुमा पनि सर्न सक्छ।
- ✧ STD का निम्न प्रकारका विभिन्न वर्गहरू छन्:
  - ⇒ ब्याक्टेरियल STDs: गोनोरिया र सिफिलिस आदि।
  - ⇒ भाइरल STDs: प्रकार II हर्पेस, जेनिटल वार्ट्स र एड्स, आदि।
- ✧ STDs गम्भीर रोगहरू हुन् जसले यौन अंगहरूलाई असर गर्न सक्छ, दुखाइ निम्त्याउन सक्छ, अन्य प्रणालीहरूमा फैलिने जटिलताहरूको कारण बाँझोपन र मृत्युसमेत हुन सक्छ। STDs यौन साझेदारहरूमा प्रसारित हुन सक्छ। एसटीडी रोग लागेकी गर्भवती महिलाको भ्रूणमा प्रतिकूल असर पार्न सक्छ।

### STDs को रोकथाम:

- ✧ STDs रहित एकल व्यक्तिसँग मात्र विश्वासयोग्य यौन सम्बन्धको विकास गर्ने

एक किशोर-किशोरीले आफ्नो साथीसँग यौन सम्बन्ध राख्दा अपरिपक्वताका कारण सम्बन्धलाई नकारात्मक असर पुर्याउन सक्छ र व्यक्तिगत विकासमा पनि अवरोध पुर्याउन सक्छ।

# गर्भनिरोधक

1. यौन सम्बन्ध एक सामान्य क्रियाकलाप हो जुन प्रेम र विवाहको आधारमा प्रदर्शन/व्यक्त गरिन्छ।
2. किशोरहरूले आकस्मिक यौन सम्बन्ध राख्न हुँदैन किनभने:
  - a) "यौन" र "प्रेम" समान होइन; प्रेम भनेको एकअर्काप्रति आपसी सम्मान र हेरचाह हो, न कि लापरवाहीपूर्वक लज्जाको सन्तुष्टि।
  - b) रोगहरू लाग्ने सम्भावना निम्न मा हुन्छ:
    - यौन संक्रान्त रोगहरू (STDs) [जस्तै हर्पेस, जेनेटिकल वर्ट्स, एड्स, गोनोरिया, सिफलिस];
    - हेपाटाइटिस B वा C;
  - c) कुनै केटीले छिटो यौन सम्बन्ध राख्न थाल्छ वा धेरै यौन साथीहरू राख्छ भने, उसको गर्भाशयको क्यान्सर हुने सम्भावना बढ्छ।
  - d) व्यभिचार र अप्रत्याशित गर्भावस्थाले विशाल मानसिक तनाव र मानसिक आघात ल्याउने साथै सहन नसक्ने सम्मको परिणामहरू ल्याउन सक्छ।
3. भविष्यको पारिवारिक योजना बनाउनका लागि गर्भनिरोधक विधिहरू सिक्नुहोस्।
  - a) हडकडमा प्रचलित र प्रभावकारी गर्भनिरोधक निम्न विधिहरू छन्:
    - ◆ ओरल गर्भनिरोधक (डॉक्टरहरूले मूल्यांकन गरेपछि प्रदान गरिएको);
    - ◆ पुरुष कन्डम (सही तरिकामा लगाउनु पर्छ)।
  - b) कुनै पनि गर्भनिरोधक विधि पूर्ण रूपमा विश्वसनीय हुँदैन।
  - c) कन्डमको प्रयोगले एड्स र STDs लाग्ने सम्भावना घटाउँछ, तर यी पूर्ण रूपमा भने सुरक्षित हैनन्।

कन्डम प्रयोग गर्ने चरणहरू:

  - i) प्याकेजमा म्याद समाप्ति मिति जाँच गर्नुहोस् र यसलाई राम्रोसँग जाँच गर्नुहोस्।
  - ii) प्याकेजलाई सावधानीपूर्वक खोल्नुहोस् र यो कार्यको लागि तीखो वस्तु जस्तै काटनको लागि चक्कुको प्रयोग नगर्नुहोस्।
  - iii) कन्डमको स्थिति जाँच गर्नुहोस् र बाहिरी र भित्री पक्षको भिन्नता बुझ्नुहोस् (किनकि कन्डमको रिमबाहिरी पक्षमा रोल हुन्छ)।
  - iv) कन्डमलाई योनिमा सम्पर्क गर्न अघि ठाडो भएको लिंगमा लगाउनुहोस्।
    - वीर्य स्थलन भएको भण्डारणलाई सहज बनाउन जलाशयको टुप्पोबाट हावा निस्कन कन्डमको माथिल्लो भागलाई बिस्तारै पिन्च गर्नुहोस्।
    - कन्डमलाई सावधानीपूर्वक लिंगको सम्पूर्ण चुच्चोमा रोल गर्नुहोस्, शीर्षलाई पकडेर राख्नुहोस् र नड वा औँठीले कन्डमलाई क्षति नगर्नुहोस्।
  - v) आवश्यकता भएमा पानीमा आधारित लुब्रिकेन्ट प्रयोग गर्नुहोस्, किनकि तेलमा आधारित पदार्थहरू जस्तै भासेलिन वा बच्चाको तेलले लेटेक्सलाई बिगार्न सक्छ र कन्डमको प्रभावी नहुन सक्छ।
  - vi) यद्यपि **वीर्य स्थलनपछि** कन्डमलाई हटाउनुहोस्, कन्डमको रिमलाई समातेर राख्नुहोस् ताकि यसलाई चिप्लिनबाट रोक्न सकिन्छ र सिमेनको स्पिलेजको ख्याल गर्नुहोस्।
  - vii) कन्डमलाई राम्रोसँग नष्ट गर्नु अघि कण्डममा कुनै चुहावट छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्।

किशोरकिशोरीहरूले यौनसम्पर्क गर्दा हुने प्रतिकूल परिणामहरूलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन।