



Psychology for Global Change

भूराजनीतिक अनिश्चितताको समयमा सामना गर्ने

(Coping in Times of Geopolitical Uncertainty)

ग्लोबल साइकोलोजी एलायन्स (GPA) ले "भूराजनीतिक अनिश्चितताको समयमा सामना गर्ने" भन्ने संक्षिप्त प्रकाशन साझा गर्दछ, जसले विश्वव्यापी रूपमा प्रभावित व्यक्तिहरूको समर्थनमा मनोवैज्ञानिक विज्ञानलाई अर्थपूर्ण कार्यहरूमा अनुवाद गर्ने एकमात्र उद्देश्य राख्छ। यो मार्गदर्शन विशेष रूपमा वर्तमान मानव आवश्यकताहरूमा प्रमाण-आधारित हस्तक्षेपहरू ल्याउनको लागि हो किनभने निरन्तर राजनीतिक तनाव र व्यापक र मापनयोग्य शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य प्रभावहरू बीचको सम्बन्ध राम्रोसँग स्थापित छ। यो कागजात राजनीतिक कथन होइन।

▪ सामाजिक-राजनीतिक उथलपुथलले चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता अवस्थित मनोवैज्ञानिक लक्षणहरूलाई बढाउँछ र मनोवैज्ञानिक पीडाको इतिहास नभएका व्यक्तिहरूमा लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ।

o मनोवैज्ञानिक अवस्थाको इतिहास भएका व्यक्तिहरूलाई नजिकबाट हेरचाह गर्नुहोस्। विशेष जोखिममा रहेकाहरूका लागि उपलब्ध भएसम्म पेशेवर, समुदाय, परिवार जस्ता विभिन्न स्तरहरूमा उपलब्ध सहयोग खोज्नुहोस्।

▪ मानिसहरूलाई सिधै सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूलाई इमानदारीपूर्वक उनीहरू कस्तो अवस्थामा छन् भनेर साझा गर्न भन्नुहोस्।

▪ व्यवहारमा परिवर्तनहरू जस्तै निद्रा समस्या, चिडचिडापन, वा निराशाको अभिव्यक्तिहरू जुन महत्वपूर्ण पीडाको संकेत हुन सक्छ, प्रतिक्रियामा मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नुहोस्।

▪ जहाँ मनोवैज्ञानिक पीडा यति महत्वपूर्ण छ कि तत्काल प्रतिक्रिया आवश्यक छ, तपाईंको स्थानको नजिकको आपतकालीन सेवाहरू पत्ता लगाउनुहोस्।

० विभिन्न चुनौतीपूर्ण जीवन परिस्थितिहरूमा संकटको सामना गर्ने रणनीतिहरू राजनीतिक संकटसँग सम्बन्धित चिन्ता व्यवस्थापन गर्न पनि सामान्यतया प्रभावकारी हुन्छन्, जसमा निम्न समावेश छन्:

- आफ्नो भावनालाई राम्रोसँग नियन्त्रण गर्न गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्ने;
- ध्यान केन्द्रित गर्ने र वार्तालापका विषयहरूलाई व्यवस्थित विषयवस्तुहरूमा परिवर्तन गर्ने जस्ता स्वस्थ व्याकुलताका उपकरणहरू प्रयोग गर्ने;
- छोटो पैदल यात्रादेखि घरमा नान्नेसम्म नियमित शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुने;
- साथीभाइ र परिवारसँग सम्पर्क गरेर सामाजिक अन्तरक्रिया बढाउने;
- जन्मदिन, वार्षिकोत्सव, आदि जस्ता महत्त्वपूर्ण मितिहरूलाई स्वीकार र मनाउन जारी राख्ने।

• **सामाजिक-राजनीतिक संकटहरूसँग भौगोलिक र सूचनात्मक निकटताले व्यक्तिमा नियन्त्रणको अभावको भावना र, सम्बन्धमा, दुश्चिन्ता र चिन्ता बढाउँछ।**

० सम्भव भएसम्म वर्तमान संकटहरूमा केन्द्रित मिडिया, समाचार स्रोतहरू र कुराकानीहरूमा सीमित सम्पर्क राख्नुहोस्।

▪ समाचार हेर्नको लागि एक विशेष तालिका बनाउनुहोस्, जस्तै एक घण्टा/दिन, र त्यसैमा अडिग रहनुहोस्।

▪ सकारात्मक, भावना-नियमन गर्ने गतिविधिहरूको साथ सकारात्मक र भावनात्मक रूपमा शान्त हुने गतिविधियाँ गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, राजनीतिक परिदृश्यको बारेमा अद्यावधिकहरू खोज्नु अघि परिवारसँग संलग्न हुनुहोस् र त्यसपछि तुरुन्तै पैदल यात्रा गर्ने योजना बनाउनुहोस्।

० यो कुरा मनमा राख्नुहोस् कि परिस्थितिको नजिक भौगोलिक निकटतामा हुँदा मनोवैज्ञानिक पीडा बढ्न सक्छ, तर भूराजनीतिक संकटबाट प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित क्षेत्रहरूमा भौतिक रूपमा अवस्थित नभएका व्यक्तिहरूले अझै पनि महत्त्वपूर्ण तनाव अनुभव गर्न सक्छन् र उनीहरूलाई मद्दत खोज्न र सामना गर्ने संयन्त्रहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

▪ आफ्नो स्थानको पर्वह नगरी परिस्थितिको बारेमा दुःख व्यक्त गर्ने सबैको अनुभव र कथाहरूको सम्मान गर्नुहोस्।

• **राजनीतिक अनिश्चितताको भार कुनै विशेष राजनीतिक दल वा दृष्टिकोणमा मात्र सीमित छैन।**

विशिष्टताहरू फरक हुन सक्छन्, तर परिवर्तनको पक्षमा वा विपक्षमा रहेकाहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावहरू समान छन्।

o मानवीय अनुभवको रूपमा संकटमा परेका व्यक्तिहरूको भावनात्मक अभिव्यक्ति सुन्ने र समर्थन गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र राजनीतिक विभाजनमा परिस्थितिलाई रेखांकित नगर्नुहोस्।

▪ राजनीतिमा केन्द्रित कथनहरू प्रयोग गर्नुको सट्टा, "यसले तपाईंलाई कसरी असर गरिरहेको छ?" जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। कुनै पनि (समूहमा नाम) राख्नु गलत हो

• **पछि जटिल सामाजिक परिवर्तनहरूलाई सम्बोधन गर्न सक्षम हुन भावनाहरू अनुभव गर्नु र स्वीकार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।**

o रिस, डर, निराशा, आशा, राहत, र/वा अन्य बलियो भावनाहरूको दायरा अनुभव गर्नु सामान्य हो। स्वस्थ, उत्पादक तरिकाले महत्त्वपूर्ण भावनाहरूलाई सम्बोधन गर्न नबिर्सनुहोस्।

▪ तपाईंको भन्दा फरक प्रतिक्रिया भएका अरूको प्रतिक्रिया बुझ्नुहोस्।

o प्रणाली अशान्त हुँदा सरल समाधानहरू उत्पन्न हुने सम्भावना कम हुन्छ र स्नायु प्रणालीको अत्यधिक दबाव बीचमा दैनिक कार्यहरू व्यवस्थापन गर्न आवश्यक ऊर्जा सधैं यथार्थपरक हुँदैन भन्ने कुरा स्वीकार गर्नुहोस्।

▪ यदि सम्भव छ भने, पछिसम्म पर्खन सक्ने मागहरू (जस्तै, इमेलहरू) बाट विश्राम लिनुहोस् र आफूलाई पुनः समूहबद्ध हुनको लागि एक क्षण दिनुहोस्।

▪ आत्म-दोषबाट बच्नुहोस्। यदि अनिश्चित परिवर्तनहरूको बीचमा दैनिक जिम्मेवारीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न असम्भव छ भने तपाईं अल्छी वा अप्रभावी हुनुहुन्न ।

अनिश्चित परिवर्तनहरूको बीचमा दैनिक जिम्मेवारीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

▪ मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित हुन्छ जहाँ मानिसहरूले उचित सीमाहरू, दिनचर्याहरू, आत्म-हेरचाह, विचारशील कुराकानी, र पारस्परिक सहयोग स्थापित गर्छन्, त्यसैले यी विकल्पहरू खोज्नुहोस्।

o संकटको समयमा मानिसहरूले निश्चितता र स्पष्ट व्याख्याहरू खोज्नु स्वाभाविक हो, र जब यी उपलब्ध हुँदैनन्, उदासीनताको अवस्थामा पर्नु स्वाभाविक हो।

▪ "जे पनि हुन्छ" भन्ने मानसिकताको सट्टा, जसले अन्ततः कम सकारात्मक विकल्पहरू निम्त्याउँछ, अर्थपूर्ण र उत्पादक दिनचर्याहरू अपनाउनुहोस्, चाहे जतिसुकै आधारभूत किन नहोस्।

▪ अनिश्चितताको असुविधालाई स्वीकार गर्नुहोस् जबकि आफ्नो परिवार र/वा समुदाय भित्र कारबाही गर्ने अवसरहरू खोज्नुहोस्, उदाहरणका लागि, खाना वितरणलाई समर्थन गर्ने, सहकर्मीहरूलाई जाँच गर्ने, वा छिमेकीहरूलाई जानकारी प्रदान गर्ने।

• भूराजनीतिक अनिश्चितताको सामना गर्दा युवाहरू विशेष गरी नकारात्मक रूपमा प्रभावित हुन सक्छन्, किनकि आर्थिक र सामाजिक प्रणालीहरूमा अविश्वासले परिवर्तनसँग सम्बन्धित उनको सक्रियता भावनालाई बढाउँछ।

o तपाईंले चिन्नु भएका युवाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

▪ सडकमा युवा छिमेकीहरू देख्दा उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न लिखित सन्देशहरू पठाउनुहोस्, वा नमस्ते भन्नुहोस् ।

o बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई उनीहरू कति महत्त्वपूर्ण छन् र उनीहरूले कहाँ प्रभाव पारिरहेका छन् भनेर चित्र मद्दत गर्नुहोस्।

▪ के उनीहरू स्कूल जान्छन्? के उनीहरू सिक्न इच्छुक छन्? के उनीहरूले आफ्नो परिवारको लागि उपयोगी कामहरू गरिरहेका छन्? यी सबै सकारात्मक, समाज-उत्तरदायी निर्णयहरू हुन्।