

परिचारले कसरी सहयोग गर्न सक्छ?

👉 प्रभावकारी सञ्चार गर्नुहोस्
सांकेतिक भाषा सिक्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्।

❤️ भावना सुन्नुहोस् र बुझ्नुहोस्
बालबालिकालाई आफ्नो भावना व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

★ प्रशंसा र प्रोत्साहन दिनुहोस्
साना सफलतालाई पनि सम्मान गर्नुहोस्।

🏠 सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्
आफ्ना भावना व्यक्त गर्न सहज वातावरण बनाउनुहोस्।

🕒 नियमित दिनचर्या कायम राख्नुहोस्
नियमितता र स्थिरताले सुरक्षा र आत्मविश्वास बढाउँछ।

👥 सामाजिक सहभागिता बढाउनुहोस्
साथीभाइ तथा समुदायसँग जोडिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

पहुँचयोग्य सञ्चार, समझदारीपूर्ण व्यवहार तथा समावेशी वातावरणको सुनिश्चितताले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य प्रबर्द्धन गरी स्वस्थ, सुरक्षित र सुखी जीवनयापनमा सहयोग।

परिचारको साथ नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो।

तपाईंको माया, धैर्यता र सहयोगले सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउँछ, भावनात्मक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउँछ, सामाजिक सीप विकास गर्छ, उज्ज्वल भविष्य निर्माण गर्न मद्दत गर्छ।

सन्देश

👉 सांकेतिक भाषा सिकौं

❤️ भावना बुझौं

🤝 आत्मविश्वास बढाऔं

🤝 समयमै सहयोग खोजौं

Contact us at:

☎ 9866600365, 9863452879

📍 Nagarjun Municipality-01

Supported by



मानसिक स्वास्थ्य • सुखी बालबालिका •
उज्ज्वल भविष्य

"सुनाई सम्बन्धी
अपाङ्गता (बहिरा) भएका
बालबालिकाको
मानसिक स्वास्थ्य:
हाम्रो सामाजिक जिम्मेवारी"

हरेक बालबालिकामा

- सपना हुन्छ
- क्षमता हुन्छ
- भावना हुन्छ

हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यले सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सिक्न, आत्मविश्वास विकास गर्न, सम्बन्ध बनाउन र जीवनमा सफल हुन मद्दत गर्दछ।

मानसिक स्वास्थ्य, उज्ज्वल भविष्य

आउनुहोस्, सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य प्रबर्द्धनमा साथ दिऔं।



सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य किन महत्वपूर्ण छ?

मानसिक स्वास्थ्य भनेको मानसिक सुस्वास्थ्यको यस्तो अवस्था हो जसले व्यक्तिलाई जीवनका तनावहरूसँग सामना गर्न, आफ्ना क्षमता र सम्भावनाहरूको पहिचान तथा उपयोग गर्न, प्रभावकारी रूपमा सिक्न र काम गर्न, तथा आफ्नो समुदायमा सकारात्मक योगदान दिन सक्षम बनाउँछ।

राम्रो मानसिक स्वास्थ्य भएका बालबालिकाले:



आत्मविश्वासका साथ सिक्छन्



आफ्ना भावना व्यक्त गर्न सक्छन्



अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउँछन्



चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्षम हुन्छन्



सम्झनुहोस्

सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता कुनै मानसिक रोग होइन तर सञ्चारमा कठिनाई, सामाजिक बहिष्करण तथा भेदभावका कारण मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ।

सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाले सामना गर्न सक्ने चुनौतीहरू

सञ्चारमा अवरोध

आफ्नो भावना र आवश्यकता व्यक्त गर्न कठिनाई हुन सक्छ।

एक्लोपन महसुस

साथीभाइ वा परिवारबाट अलग भएको महसुस हुन सक्छ।

आत्मसम्मानमा कमी

आफू अरुभन्दा फरक छु भन्ने अनुभूतिले आत्मविश्वास घटाउन सक्छ।

शैक्षिक कठिनाई

सुलभ सञ्चारको अभावले सिकाइमा असर पर्न सक्छ।

चिन्ता तथा भावनात्मक तनाव

डर, चिन्ता, उदासी वा निराशा देखिन सक्छ।

अभिभावक, परिवार, तथा समुदायको माया, साथ तथा प्रोत्साहनले सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाको आत्मविश्वास, आत्मसम्मान र भावनात्मक विकासलाई सुदृढ बनाउँछ।

अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने संकेतहरू

यदि बालबालिकामा निम्न लक्षणहरू लामो समयसम्म देखिएमा विशेष ध्यान दिनुहोस्:

- ✓ निरन्तर उदास देखिनु
- ✓ अत्यधिक रिसाउने वा ठर्किने
- ✓ एक्लै बस्न रुचाउने
- ✓ पढाइ वा खेलकुदमा रुचि घट्नु
- ✓ निद्रा वा खानपानमा परिवर्तन आउनु
- ✓ अत्यधिक चिन्ता वा डर देखिनु

कहिले विशेषज्ञको सहयोग लिने?

यदि बालबालिकाको व्यवहार, भावना वा दैनिक गतिविधिमा समस्या देखिएमा स्वास्थ्यकर्मी, मनोपरामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक वा विशेष शिक्षासम्बन्धी सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

प्रारम्भिक पहिचान र समयमै सहयोगले मानसिक स्वास्थ्य समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ।