

कोरोनाभाइरसको संक्रमणको कारण स्कुल छुट्टी भए पश्च्यात,

## स-साना शिशुहरु, बिद्यार्थी भाईबैनीहरु र अभिभावक वर्गहरुमा,

— स्कुल काउन्सलरको सन्देश —

तपाईंहरु सबैजनालाई कस्तो छ?

कोरोनाभाइरसको संक्रमण फैलिएको कारण स्कुल छुट्टी भएको हुनाले स्कुल जान मिलिरहेको छैन।

पहिले भन्दा फरक र अस्तव्यस्त जीवनशैलीले गर्दा के गर्ने कसो गर्ने भनेर तपाईंहरु केहि अपठ्यारोमा पर्नु भएको त छैन ?

हामीहरु 'मनोविज्ञान विज्ञ' द्वारा तपाईंहरुलाई सन्देश दिन चाहन्छौ। आशा छ कि हाम्रो सन्देश उपयोगी हुनेछ।

अहिलको यस्तो अवस्थाले हामीलाई बिभिन्न प्रकारको तनावमा पुऱ्याउँछ।

तनावले मुख्यतया शारीरिक, मानसिक, र आचरण गरि तीन चीजहरुलाई प्रभावित गर्छ।

### आचरणमा प्रभाव

घरबाहिर ननिस्कने, बढी खानेकुरा खाने, गेम खेल्ने समय बढ्ने, झगडालु हुने, स्थिर रहन नसक्ने आदि

### शारीरिक प्रभाव

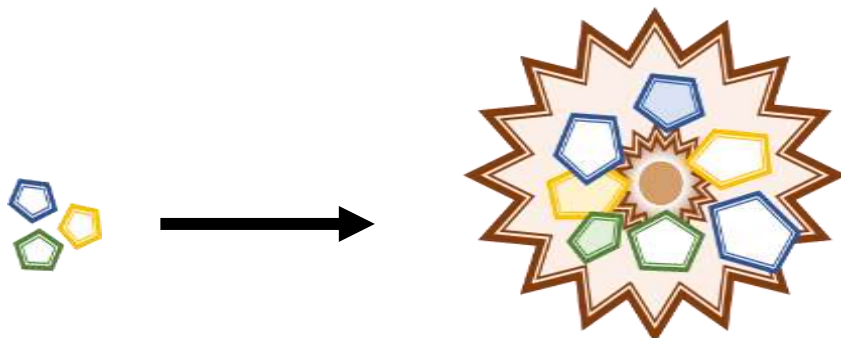
निन्द्रा नलाग्ने, सुस्त हुने, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, भोक नलाग्ने, ढुकढुक हुने, ढाडको पाता दुख्ने, तुरुन्त थकित हुने, चक्कर लाग्ने आदि

### कोरोनाभाइरसको फैलावट र महामारी

### मानसिक प्रभाव

चिन्तित हुने, डर लाग्ने, निराश हुने, केहि गर्न मन नलाग्ने, दुःखी हुने, एक्लो महसुस हुने, अतिरंजित महशुस गर्ने, हल्का रुपमा लिने, चिढाउने, उदास हुने आदि

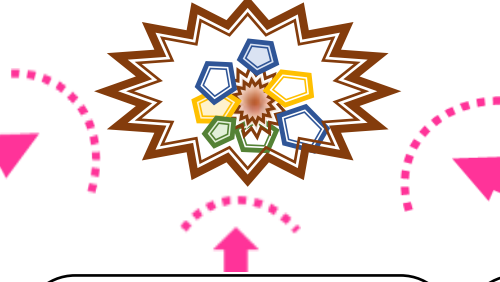
स-साना तनावहरु पनि एकपछि अर्को थपिदै गयो भने ठुलो तनाव बन्न सक्छ।



त्यसो भए अब के गर्दा ठिक होला ?

टिभी या अनलाइनमा आइरहेको जस्तै "हात धुने" र "भीडभाढ बाट जोगिने" कुरा महत्त्वपूर्ण छ।

यस बाहेक, घरमै बसेर गर्न सकिने कुराहरु पनि छन्।



### नियमित जीवनशैली अपनाउने

निन्द्रा, खाना, व्यायाम इत्यादीमा एकैनास  
सँग तालमेल मिल्ने गरि ध्यान दिने।  
साथै, आफूले गर्न चाहेको कुरा च्यालेन्ज  
गरेर हेर्ने। तर जबरजस्ती नगर्ने !

### आराम गर्ने

गहिरो सास लिने या शरीर तन्काउने,  
तातो ग्रिन-टि पिउने, मनपर्ने गीत संगीत  
सुन्ने तथा भिडियो हेर्ने जस्ता आफूलाई  
मनपर्ने कुराहरु गर्ने।

### कम्युनिकेसन

परिवार र साथीभाईहरूसँगको कुराकानी।  
केहि समस्या छ भने स्कुल या आफ्नो  
नजिकको व्यक्ति तथा परामर्श काउन्टरमा  
परामर्श गर्ने ! (तलको सूची हेर्नुहोस्)

**पहिले कहिल्यै अनुभव नगरेको यस्तो बेलामा तपाईंको शारीरिक अवस्था  
वा मनोभाव वा आचरण सधैको भन्दा फरक हुनु भनेको सामान्य कुरा हो।**

हामीहरुलाई आशा छ कि तपाईंहरु सबैजना स्कुल जाने दिन चाँडै नै आउनेछ।

चिन्ता वा मनमा लागेको केहि कुरा छ भने कृपया स्कुलमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

साथै, निम्न लिखित परामर्श केन्द्रहरु पनि उपलब्ध भएकाले अवश्य प्रयोग गर्नुहोस्।

- 『LINEपरामर्श』 ओसाका प्रान्तिय शिक्षा केन्द्र

हरेक सोमबार बेलुका ५ बजे बाट ९ बजे सम्म (रिसेप्शन ८:३० सम्म)

※स्कुलबाट बितरण गरिएको कार्डमा भएको QR कोड द्वारा LINE अकाउंट दर्ता गर्नुहोस्। नबुझेको खण्डमा स्कुललाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- NPO AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र द्वारा संचालित बहुभाषी टेलिफोन परामर्श काउन्टर

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

- जापान भित्रको कोरोनाभाइरस संक्रमण सम्बन्धि समाचार NHK वर्ल्ड (१९ वटा भाषाहरुमा उपलब्ध)

[https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org\\_site\\_pr\\_info\\_qr\\_multiple\\_lang-202004-001](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001)

- कोरोनाभाइरस सँग सम्बन्धित बाक्यांशहरु "यूबीसासी खाईवा" (१९ वटा भाषाहरुमा उपलब्ध)

<https://www.yubisashi.com/covid19/>