

तिमीहरू गहिरो पानीबाट पार हुनेछौ।
तर म तिमीहरूसँग हुनेछु।
म परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर हुँ। म नै एक हुँ जसले तिमीहरूलाई बचाउँछु।
तिमीहरू मेरो लागि अमूल्य छौ। म तिमीहरूलाई प्रेम गर्छु र तिमीहरूको सम्मान गर्छु।
नडराऊ। म तिमीहरूसँग छु।

यशैया ४३:२-५

मानिसहरूले सामान्यतया आघातजन्य घटनाहरूमा तीन मुख्य तरिकाले प्रतिक्रिया दिन्छन्:

- त्यो अनुभवलाई पुनर्जीवित पार्नु
- घटनाको सम्झना दिलाउने कुराहरूलाई वेवास्ता गर्नु
- सधैँ सतर्क रहनु

आघातप्रतिको प्रतिक्रियाहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- दुःस्वप्न वा घटनाको झल्को आउनु
- शारीरिक दुखाई र पीडाहरूहुनु
- निद्रा वा भोक कम हुनु
- काम्ने वा थकित महसुस हुनु
- अलमल, चिन्ता, अत्यास वा चिडचिडापन महसुस गर्नु
- जे भयो त्यसको लागि आफूलाई दोष दिनु
- धेरै एक्लै बस्न चाहनु
- मदिरा वा लागुऔषधको प्रयोग, अत्यधिक काम गर्ने, वा अत्यधिक खानेकुरा खाएर भावनाहरूलाई दबाउनु
- दुर्घटनाहरू हुनु

पुनर्लाभका लागि केही कदम

- राम्रो खानपान गरेर आफ्नो शरीरको ख्याल राख्नुहोस्, पर्याप्त निद्रा पाउने र व्यायाम गर्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।
- विशेष गरी बालबालिकाहरूको मामिलामा, दैनिक कार्यतालिका पुनः स्थापित गर्नुहोस्, अराजकताको भावनालाई कम गर्न।
- तपाईंलाई एक्लै बस्न मन लागे तापनि सकारात्मक मानिसहरूसँग समय बिताउनुहोस्।
- कुराकानी गरेर, चित्र बनाएर, वा लेखेर आफ्ना भावनाहरूलाई व्यक्त गर्नुहोस्।
- आराम गर्न गीत गाउनुहोस् वा संगीत सुन्नुहोस्।
- सकेसम्म हाँस्नुहोस्; आवश्यक पर्दा रुनुहोस्।
- डायफ्रामबाट गहिरो श्वास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई सचेतनापूर्वक आराम दिनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आवश्यक परेमा सहयोग माग्नुहोस् र प्रदान गरिएको मद्दत स्वीकार गर्नुहोस्।
- तपाईंले सुरु गर्नुभएको कुराहरू पूरा गर्नुहोस् नियन्त्रण र व्यवस्थाको भावना पुनः प्राप्त गर्नुहोस्।
- ठूला निर्णयहरू लिनबाट टाढा रहनुहोस्।

थप सामग्रीहरूका लागि **BeyondDisaster.Bible मा** हेर्नुहोस्।

ट्रमा हिलिङ इन्टिच्युटको **विपदभन्दा परको** एउटा स्रोत हो। © २०२६ अमेरिकन बाइबल सोसाइटी।
धर्मशास्त्रका अंशहरू यशैया ४३:२-५ (NRV) © नेपाल बाइबल सोसाइटी बाट लिएका हुन्। अनुमति लिएर प्रयोग गरिएको। तस्वीरः माकोटो फुजिमुरा, **वाकिङ अन वाटर—अजुराइट**। इजाजतपत्र अन्तर्गत प्रयोग गरिएको।