# रिस व्यवस्थापन

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

** ध्यान दिनुहोस्**

यस पर्चाले केवल आधारभूत रिस व्यवस्थापनका उपायहरू मात्र प्रदान गर्दछ । यदि तपाईंले यी उपायहरू अपनाउनु भएको छ तर खासै प्रभाव देख्नुभएको छैन, वा अझै पनि रिस उठिरहन्छ भने, तपाईंलाई दीर्घकालीन रिसको समस्या भइरहेको हुन सक्छ । यस अवस्थामा, तपाईंले रिस व्यवस्थापनका थप तरिकाहरू सिक्न, र तपाईंलाई भावनात्मक समस्याहरू छ कि छैन भन्ने कुराको मूल्याङ्कन गर्नको लागि विशेषज्ञहरू (जस्तै क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकहरू) बाट सहयोग लिन आवश्यक छ ।

**1. रिसको भावना बुझ्ने**

हामी सबैले फरक समयमा फरक फरक खालको भावनाहरू महसुस गर्दछौँ, जस्तै खुसी, रिस, उदासी पन, इत्यादी । थुप्रै भावनाहरू मध्ये रिस पनि एक हो । यो एक सामान्य मानवीय भावना हो, र यो आफैमा न त राम्रो हो न त नराम्रो हो । हामी सबै रिसाउछौँ र रिसाउने अधिकार छ ।

रिस, अन्य भावनाहरू जस्तै, मूल रुपमा चार तत्वहरूको समावेश गर्दछः

i) भावना: चीजहरूको बारेमा व्यक्तिपरक भावनाहरू, जस्तैः अरुले हामीलाई चोट पुऱ्याउने कुराहरू भन्दा हामी रिसाउदछौँ ।

ii) सोच: रिस उठेको अवस्थाको मूल्याङ्कन वा निर्णय, जस्तैः जब कसैले मलाई चोट पर्ने केही कुरा भनेमा, म "व्यक्तिले जानाजानी मलाई नराम्रो महसुस गराइरहेको छ" भन्ने सोच्दछु

iii) व्यवहार: भावनाहरू व्यक्त गर्ने कार्य । सबैजनाले उनीहरू रिसाएको बेला फरक तरिकाले व्यवहार गर्न सक्दछन्, जस्तैः एक अर्काको सिद्धान्तमा बाझ्ने, चीजहरू नष्ट गर्ने, मान्छेलाई पिट्ने, वा सहेर बस्ने, इत्यादी ।

iv) शारीरिक (शरीर) प्रतिक्रियाः रिसको भावना पैदा हुँदाको अवस्थामा शरीरको प्राकृतिक प्रतिक्रिया

**रिस उठेको अवस्थामा शारीरिक प्रतिक्रिया**

टाउको दुख्ने, मुटु दुख्ने, पेट दुख्ने, मांशपेशी कसिलो हुने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धड्कन तीव्र


सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 अस्पताल प्राधिकरण । सम्पूर्ण अधिकार सुरक्षित

गतिमा बढ्ने, अनुहार रातो हुने, पसिना आउने, काप्ने

*रिस पैदा गर्न सक्ने अवस्थाहरूः*

- काम, उदाहरणको लागिः मालिकद्वारा दोष लगाइएको, सहकर्मीहरूसँग असहमति
- पारस्परिक सम्बन्धहरू, जस्तैः परिवारका सदस्याहरूसँग बहस, साथीहरूले धोका दिएको
- दैनिकी जीवन, उदाहरणको लागिः तपाईंको पालो अरुले काटेको

यदि राम्रोसँग नियन्त्रण गरिएको छ भने, वास्तवमा रिसको केही मूल्य हुन्छ र हाम्रो लागि उपयोग हुन सक्छः

- केही गलत भएको छ र त्यसको लागि प्रतिक्रिया जनाउनको लागि हामीलाई याद दिलाउँदछ
- हाम्रो शरीरलाई उर्जापूर्ण बनाउँदछ
- हाम्रो असन्तुष्टि र दुःखहरू व्यक्त गर्नको लागि साहस र शक्ति प्रदान गर्दछ
- हामीलाई आफ्नो रक्षा गर्न र हाम्रो मर्यादा र अधिकारहरूको रक्षा गर्नको लागि याद दिलाउँदछ

**वास्तवमा, रिसले हिंसा निम्त्याउदैन । हामी धेरै रिसाएको अवस्थामा पनि, हामीले हाम्रा भावनाहरू र घटनाहरूसँग शान्त रुपमा र जायज तरिकाले अरुहरू र आफूलाई चोट नपुऱ्याई सामना गर्न सक्दछौँ ।**

**2. रिस सम्बन्धी हाजिरीजवाफ**

यहाँ केही वाक्यहरू दिइएको छ जसले मानिसहरूको रिसको अनुभवलाई वर्णन गर्दछ । प्रत्येक विवरणको लागि, कृपया त्यस्ता विकल्पहरू छनौट गर्नुहोस् जसले तपाईंको अवस्थालाई सबैभन्दा उपयुक्त/नजिकबाट वर्णन गर्दछ ।

| | हो | होइन |
|---|---|---|
| सधैँ रिस उठी रहन्छ ? | | |
| रिसप्रति कडा प्रतिक्रिया जनाउनु हुन्छ ? | | |
| लामो समयपछि पनि रिस कम हुँदैन ? | | |
| त्यस्ता कुराहरूको बारेमा फेरि सोचिरहनु हुन्छ जसले तपाईंलाई रिस उठाउँदछ ? | | |
| अरुहरूलाई जथाभावी गाली गर्नुहुन्छ, वा अरुहरूसँग झगडासमेत गर्नुहुन्छ ? वस्तुहरू नष्ट गर्नुहुन्छ (वस्तुहरू वरपर फ्याक्नुहुन्छ/चिजबिजहरूलाई लात्तीले हान्नुहुन्छ) ? | | |


सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 अस्पताल प्राधिकरण । सम्पूर्ण अधिकार सुरक्षित

| | | |
|---|---|---|
| आफूलाई वा अरुहरूलाई हिंसात्मक रुपमा चोट पुऱ्याउनु हुन्छ (भित्तामा हान्ने/अरुहरूलाई पिट्ने) ? | | |
| रिस नियन्त्रण गर्नको लागि मदिरा वा लागु औषधमा भर पर्नुहुन्छ ? | | |
| के परिवार र साथीभाईहरूले मलाई रिस नियन्त्रणको समस्या छ भनेर सोच्छन् ? | | |

**3. के मैले मेरो रिसलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ?**

हामीले हाम्रो रिस व्यवस्थापन गर्नुपर्छ वा पर्दैन भन्ने कुरा निम्न तीन परिप्रेक्षहरूबाट विश्लेषण गर्न सक्छौं ।

1. यदि माथिको हाजिरीजवाफमा तपाईंको कुनै पनि प्रश्नको उत्तरमा "हो" भन्ने छ भने, यसको मतलब यो हो कि तपाईंले तपाईंको रिसको भावनाप्रति र कसरी रिस व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरामा ध्यान दिन जरुरी छ ।
2. के रिस एक अनियन्त्रित तहसम्म पुगेको छ ?
   i. जब रिस लामो समयसम्म उठी रहन्छः घटनापछि, तपाईं आफ्नो भावना शान्त पार्न सक्नुहुन्न, तपाईं सो कुराको बारेमा बारम्बार सोचिरहनु हुन्छ, र तपाईंको निन्द्रा र खानाको रुचिमा असर परेको छ ।
   ii. जब रिस अत्यन्तै कडा हुन्छः तपाईंलाई रिस उठेको बेला अस्वस्थ महसुस हुन्छ, उदाहरणको लागिः मुटुको धड्कन तीव्र गतिमा बढ्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, मांशपेशी कसिलो हुने, र अनुहार रातो हुने; सोच्न गाह्रो हुने, उदाहरणको लागि ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, पटक पटक दोहोर्याइ राख्ने, र समस्याको बारेमा प्रभावकारी ढङ्गले सोच्न नसक्ने; आवेगमा आएर काम गर्ने र अनुचित तरिकाले रिस व्यवस्थित गर्ने ।
3. के तपाईंले रिसको अनुचित व्यवस्थापनले गर्दा नकरात्मक असरहरूको अनुभव गर्नुभएको छ ? यहाँ केही उदाहरणहरू दिइएको छः

**मौखिक र व्यवहारिक हिंसा**

बदला वा चिजहरू नष्ट गरेर रिस पोख्ने, अरुरूलाई गाली गर्ने, कसम खाने, कसैलाई पिट्ने । यस्ता उपायहरूले समस्या समाधान गर्न नसक्ने मात्र होइन, रिसको तीव्रतालाई पनि बढाउँदछ ।

**सम्बन्ध बिग्रने**

हिंसात्मक रुपमा रिस देखाउँदा कहिलेकाँही क्षणिक राहत हुन सक्छ, र तपाईंको वरपर रहेका व्यक्तिहरूले डरले गर्दा तपाईंको आवश्यकता पूरा गर्दिन सक्छन् । तर दीर्घकालीन रुपमा, कसैलाई पनि रिसाहा व्यक्तिहरूको नजिक बस्न मन लाग्दैन, र अन्ततः अरुहरू तपाईंबाट टाढा हुन्छन्, जसले गर्दा


सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 अस्पताल प्राधिकरण । सम्पूर्ण अधिकार सुरक्षित

तपाईंका राम्रा सम्बन्धहरू बिग्रन्छन् ।

**भावनात्मक समस्याहरू**

दीर्घकालीन रिसले डिप्रेशन, पिर चिन्ता, अनिद्रा र अन्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ; जब रिस कम हुन्छ तब तपाईंले गर्नुभएको आवेजनक कार्यहरूको लागि दोषी, लज्जास्पद र अपमानको महसुस गर्नुहुन्छ ।

**स्वास्थ्य समस्याहरू**

यदि लामो समयसम्म शरीर रिसको अवस्थामा रहेको छ भने, मुटु रोग, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक र अन्य समस्याहरू हुने सम्भावना धेरै बढ्दछ ।

**कानूनी/वित्तीय समस्या**

जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ, तपाईंले जायज तरिकाले विश्लेषण गर्न सक्नु हुँदैन र आवेजनक निर्णय र व्यवहारहरू, जस्तैः अत्याधिक खर्च गर्ने, राजिनामा दिने, स्वयंलाई चोट पुऱ्याउने, अरुहरूलाई चोट पुऱ्याउने, इत्यादी जस्ता कामहरू गर्नुहुन्छ । गम्भीर अवस्थाहरूमा, कसैले कानूनको उल्लङ्घन गर्न सक्दछन्, जस्तै उनीहरूको बच्चाहरुलाई हिंसा र दुव्र्यवहार गर्दछन् किनभने उनीहरू अनुशासन पालन गर्न हतोत्साहित हुन्छन् ।

**4. मैले मेरो रिसलाई कहिले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कसरी थाहा पाउन सक्छु ?**

दायाँ भागमा दिइएको चित्र रिस मापन गर्ने थर्मोमिटर हो । हरियोले शान्त मुड (स्थिति) लाई जनाउँदछ, सुन्तला रङ्गले मुड अधैर्य वा झर्को हुन सुरु गरेको जनाउँदछ । यो समय भनेको रिस व्यवस्थापन गर्न सुरु गर्ने समय हो । यदि हामीले यसलाई समयमै व्यवस्थापन गरेनौँ र रिसलाई रातो क्षेत्र वा पूर्ण रुपमा आगो वा आउटबस्ट सम्म बढ्न दिइ राख्यौँ भने, रिस नियन्त्रण भन्दा बाहिर जान सक्छ ।

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| शान्त | | अधैर्य | | झर्को | | | पूर्ण रुपमा आगो | | आउटबस्ट!! |

**5. मैले रिसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सक्छु ?**

Q: रिस भनेको “राम्रो होइन” र “अरुहरूको लागि स्वीकार्य छैन” । मैले यसलाई राम्रो तरिकाले दबाएर र लुकाएर राख्नुपर्छ, होइन त ?

A: रिस उचित तरिकाले व्यक्त गर्नु राम्रो हो; उदाहरणको लागि, यसले शरीरलाई उर्जा प्रदान गर्दछ, गलत भइरहेको कुराहरूको लागि, प्रतिक्रिया जनाउन याद दिलाउँदछ, इत्यादि । यदि तपाईंले रिसलाई


सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 अस्पताल प्राधिकरण । सम्पूर्ण अधिकार सुरक्षित

अस्वीकार गर्नुभयो वा दबाएर राख्नुभयो भने, तपाईंले थुप्रै नकरात्मक भावनाहरू जम्मा गरेर राख्नुहुनेछ, जसले गर्दा लामो समयसम्म रिसको समस्या रहने सम्भावना बढ्दछ ।

Q: के तपाईंको रिस अन्य व्यक्तिहरू वा वस्तुहरूमा पोखेर रिसबाट छुट्कारा पाउनु एउटा राम्रो तरिका हो (उदाहरणको लागि, चिजबिजहरू नष्ट गर्ने, अन्य व्यक्तिलाई पिट्ने, स्वयंलाई चोट पुऱ्याउने, अत्याधिक मात्रामा पिउने) ?
A: मनोवैज्ञानिक अध्ययनहरूले स्पष्ट रुपमा यो कुरा देखाएको छ कि माथि उल्लेखित रिस पोख्ने उपायहरूले प्रभावकारी ढङ्गले भावनाहरू व्यक्त गर्न नसक्ने मात्र नभएर, तिनीहरूले रिस अझ बढ्ने र हिंसा/उच्च-जोखिमका कार्यहरू समेत गर्न सक्ने सम्भावना बढाउँदछ ।

**न त रिसको दीर्घकालीन दमन न त कुनै हिंसात्मक रिस पोख्ने उपायहरू रिस व्यवस्थापन गर्नको लागि स्वस्थ र प्रभावकारी तरिका हो ।**

---

तल दिइएको भावनात्कम ट्राफिक लाइट हो । यसमा भएका कदमहरूले हामीलाई रिससँग सामना गर्न मद्दत पुऱ्याउदछ । ट्राफिक लाइटको सुरु हुन क्रमबद्ध रुपमा पहिलो कदममा रातो लाइट बाल्नुपर्छ, त्यसपछि एम्बर लाइट बाल्नुपर्छ र त्यसपछि हरियो लाइट बाल्नुपर्छ ।

रातो लाइट- ध्यान दिनुहोस् कि तपाईंको रिस बढी रहेको छ कि छैन । यदि तपाईं थर्मोमिटरमा 5 पोइन्ट (जुन, झर्को हो) वा सो भन्दा माथि पुग्नु भएको छ भने, तुरुन्तै आफूलाई रोक्नुस् भन्नुहोस् ।

एम्बर लाइट- आफूलाई शान्त पार्नको लागि बिस्तारै लामो सास फेर्नुहोस् र द्वन्द्व जारी नगर्न घटनास्थलबाट जानको लागि आफूलाई सम्झाउनुहोस् ।

हरियो लाइट- घटनास्थलबाट गएपछि, निम्न श्वासप्रश्वासका व्यायामहरू गर्नुहोस् वा रिस कर्म गर्न र आरामको लागि अन्य तरिकाहरू अपनाउनुहोस् ।

> श्वासप्रश्वासको व्यायामः तपाईंको श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । तपाईंले हरेक पटक श्वास बाहिर फ्याल्दा मनमा “आराम” भन्ने शब्द सोच्नुहोस् । तपाईंले तपाईंको श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नको लागि आँखा बन्द गर्न पनि सक्नुहुनेछ । जबसम्म तपाईंको मुटुको धड्कन


सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 अस्पताल प्राधिकरण । सम्पूर्ण अधिकार सुरक्षित

कम हुँदैन वा शान्त महसुस गर्नु हुँदैन तबसम्म श्वासप्रश्वास व्यायामलाई दाहोर्याउनुहोस् ।

आराम गर्ने अन्य तरिकाः अंकहरूको गणना गर्ने, खेल खेल्ने (दौडिने, योगा.....), गीत सुन्ने, तातो पानीले नुहाउने, इत्यादी ...

भावनात्मक ट्राफिक लाइट

रोक्नुस् ! आफूलाई "रोक्नुस्" भन्नुहोस् !

पर्खनुहोस् ! आफूलाई शान्त पार्नुहोस्/लामो श्वास फेर्नुहोस् र घटनास्थलबाट जानुहोस्

कार्य सबैभन्दा व्यवहारिक छ ! आफूलाई आराम गर्नको लागि श्वास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस् र अन्य उपायहरू अपनाउनुहोस्

**माथिको भावनात्मक ट्राफिक लाइट व्यायाम बाहेक, रिसको समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्न अन्य थुप्रै उपायहरू छन्, जस्तै आराम गर्ने अन्य उपायहरू, समस्या-समाधान गर्ने उपायहरू सिक्ने, कुराकानी गर्ने सिपहरूको तालिम, र सामाजिक सिपहरूको तालिम लिने ।**


सर्वाधिकार सुरक्षित © 2020 अस्पताल प्राधिकरण । सम्पूर्ण अधिकार सुरक्षित