

अभिभावक सचेतना श्रृंखला:

म मेरो बच्चाको बारेमा चिन्तित छु

तयार गर्ने व्यक्ति: Dara Gasior, PsyD, Freehold High Focus Centers and
Maureen Underwood का निर्देशक, LCSW, SPTS चिकित्सा निर्देशक

*म मेरो बच्चाको बारेमा चिन्तित छु तर मलाई अरु व्यक्तिसँग यस विषयमा कुरा गर्न
अपठ्यारो लाग्छ । मलाई कसरी सहयोग प्राप्त गर्ने केही थाहा छैन । म कहाँबाट सुरु गरौं ?*

प्रश्नहरू सोध्दा वा सहयोग माग्दा अपठ्यारो मान्नु पर्ने कुरै हुँदैन । आफ्नो बच्चाको बारेमा चिन्तित हुनु जायज छ र अभिभावक भएको नाताले तपाईं आफ्नो बच्चालाई समर्थन प्रदान गर्न आफूले सक्ने हरेक कुरा गर्नु हुँदैछ भनेर निश्चिन्त हुनु तपाईंको काम हो । अभिभावकको नाताले, तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको बानी व्यहोराको बारेमा थाहा हुन्छ र तपाईंलाई केही कुरा गलत भइरहेको छ र यो “एउटा अवस्था मात्र” होइन भन्ने लाग्यो भने तपाईंले यसको बारेमा सोच्नु पर्छ । कहिलेकाहीँ कहाँ जाने भनेर थाहा नपाउँदा पनि अपठ्यारो लाग्न सक्छ । सहयोग खोजिरहेका व्यक्तिहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली नबुझिने खालको हुन सक्छ र यो लेखको उद्देश्य तपाईंलाई कुन-कुन श्रोतहरू उपलब्ध छन् भनेर झन् राम्रोसँग बुझ्न र यी श्रोतहरू कसरी पहुँच गर्ने भनेर थाहा दिन सहयोग गर्नु हो ।

तपाईंले सुरुमा गर्नु पर्ने कार्य भनेको आफू चिन्तित भएको विषयको बारेमा स्पष्ट हुनु हो । तपाईंलाई कुन व्यवहार वा भावनाले चिन्तित बनाएको छ भनेर थाहा पाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको तपाईंका बच्चाले साधारण रूपमा देखाउने व्यवहार व्यवहार कसरी “परिवर्तन” भएको छ भनेर सोच्नुहोस् । घरमा मात्र यस्तो समस्या छ कि विद्यालयमा पनि ? साथीहरूसँग के छ ? दाजुभाइ, दिदीबहिनीसँग ? कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने कुरामा आफूलाई चिन्तित बनाउने व्यवहारहरूको सूचि बनाउनु ठोस र वस्तुपरक सुरुवात हुन्छ ।

अर्को प्रश्न भनेको तपाईं कतिको चिन्तित हुनुहुन्छ भनेर निर्धारण गर्नु पर्छ । तपाईंले देखिरहेको व्यवहार तथा भावहरू कतिको परिवर्तन हुन्छन् ? तपाईं 1 देखि 10 को स्केल प्रयोग गरेर खास कुरा पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ । उदाहरणको लागि, तपाईंको बच्चा हल्का रूपमा दुखी छन् भने तपाईंले स्केलमा 3-5 अङ्क लिन सक्नुहुन्छ; तपाईंलाई उनीहरू आफैले आफैलाई हानी पुर्याउन जोखिममा छन् जस्तो लाग्यो भने तपाईं 8-10 को दायरा बीचको अङ्क लिन सक्नुहुन्छ । वास्तविकता के हो भने तपाईं आफूलाई चिन्तित बनाउने निश्चित व्यवहारहरू र तपाईंको चिन्ताको स्तर दुवैको बारेमा जति बढी स्पष्ट हुन सक्नुहुन्छ बच्चालाई सही रेखदेखको स्तर प्रदान गर्न त्यति नै बढी सजिलो हुन्छ ।

आफ्ना चिन्ताहरूको बारेमा अलि मजाले स्पष्ट भइसकेपछि तपाईं आफ्नो बच्चालाई मानसिक स्वास्थ्यको उपचारको जाँच गर्न सक्नुहुन्छ । ‘मानसिक स्वास्थ्यको जाँच’ भनेको तपाईंको बच्चामा मानसिक स्वास्थ्य उपचारबाट लाभ मिल्ने समस्या छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्न मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायीद्वारा पूरा गरिने एउटा मूल्याङ्कन हो । दुर्भाग्यवश मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली, अलि नबुझिने खालको लाग्न सक्छ किनभने यसमा सबैभन्दा धेरै प्रतिबन्ध देखि सबैभन्दा धेरै प्रतिबन्ध भएका उपचारका धेरै स्तरहरू हुन्छन् । तपाईंलाई रेखदेखका विभिन्न स्तरहरूको बारेमा बुझ्न सहयोग गर्ने जानकारी तल दिइएको छ ।

बहिरङ्ग थेरापिस्टहरू

बहिरङ्ग थेरापिस्टहरू त्यस्ता व्यक्तिहरू हुन् जो मानसिक स्वास्थ्यको प्रारम्भिक जाँच गर्न सक्ने मात्र नभएर अवसादका हल्का देखि मध्यम लक्षणहरू, चिन्ता, लागुपदार्थ वा मदिराको प्रयोग, ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्ने विषयहरू, अभिनय देखाउने व्यवहार र परिवारिक द्वन्द्वको उपचार गर्न सक्छन् । चलचित्र वा टेलिभिजनमा देखाइए अनुसार थेरापिस्टले व्यक्ति वा ग्राहकलाई आमने सामने राखेर प्रश्नहरू सोध्छन् वा टिका-टिप्पणी गर्छन् । यी बैठक वा सत्र सामान्यता 45-60 मिनेटसम्म चल्छ र हप्तामा एक पटक सम्पन्न हुन्छ । थेरापिस्टको उपलब्धता वा समस्याहरूको गम्भीरता अनुसार हप्तामा एक पटक देखि हप्तामा 2-3 पटकसम्म बैठक वा सत्र सम्पन्न हुन सक्छ ।

थेरापिस्टले कुनै पनि सङ्ख्यामा फरक-फरक डिग्री वा प्रमाणपत्रहरू प्राप्त गरेका हुन सक्छन् । कुन व्यवसायी छात्रे भन्ने कुरा पत्ता लगाउँदा यो अलि नबुझिने हुन सक्छ । लाइसेन्सधारी सामाजिक कार्यकर्ता (LSW वा LCSW), लाइसेन्सधारी परिवार परामर्शदाता (LMFT), लाइसेन्सधारी एसोसोइट वा व्यवसायिक परामर्शदाता (LAC, LPC) सबैले मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रहरूमा स्नातकोत्तर डिग्री हासिल गरेका हुन्छन् । मनोवैज्ञानिक(PhD वा PsyD) ले मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रहरूमा उन्नत प्रशिक्षण र डक्टरेट प्राप्त गरेका हुन्छन् । मनोवैज्ञानिक जाँचहरूले जटिल समस्याहरू पहिचान गर्न र बुझ्न सहयोग गर्न सक्छन् र मनोवैज्ञानिक मनोविज्ञानका जाँचहरू सञ्चालन गर्ने योग्यता पूरा गर्ने एक मात्र मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायीहरू हुन् । व्यवहारिक दृष्टिकोणले हेर्दा, चिकित्सकले हासिल गरेको डिग्री वा चिकित्सकको नामको अगाडि भएका अक्षरहरू महत्त्वपूर्ण छैन; उनीहरू समुदायमा चिकित्सा रेखदेख प्रदान गर्न प्रशिक्षित हुन्छन् । तपाईं र तपाईंको परिवार उनीहरूसँग कतिको सहज महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

बहिरङ्ग थेरापिस्टहरूले समूहमा पनि उपचार प्रदान गर्न सक्छन् जसले समान उमेर र समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई एउटा समूहमा उपचार गर्न दिन्छ । यी मध्ये धेरै समूहहरू हप्तामा 1-1.5 घण्टासम्म चल्छन् र सामान्यता निश्चित विषयहरूमा केन्द्रित हुन्छन् । किशोरकिशोरीको केही सबैभन्दा साधारण समूहहरूमा सामाजिक सीपहरूका समूहहरू र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने कठिनाइहरू भएका विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्ने समूह पर्छन् । उदाहरणको लागि तपाईंलाई आफ्नो बच्चा सामाजिक रूपमा संघर्ष गरिरहेका छन् भन्ने चिन्ता छ भने सामूहिक थेरापिस्ट उपयुक्त र चिकित्सकीय परिवेशमा यी सीपहरूको विकासका लागि राम्रो श्रोत बन्न सक्छ ।

मनोचिकित्सकहरू

यी गम्भीर मानसिक रोग हेर्ने उन्नत प्रशिक्षण पाएका चिकित्सा डाक्टरहरू (MD) हुन् । मनोचिकित्सकहरूले मुख्य रूपमा औषधिहरू सिफारिस र निरीक्षण गर्छन् । मनोचिकित्सकहरूले धेरै जसो बिरामीहरूको प्रारम्भिक जाँच गर्छन् र त्यसपछि औषधि व्यवस्थापन सत्रका लागि बिरामीलाई मासिक रूपमा भेट्छन् । केही मनोचिकित्सकहरूले बिरामीहरूलाई मासिक रूपमा भेट्छन् भने केहीले व्यक्तिगत रूपमा बोलीको उपचार सत्र र औषधि व्यवस्थापन सत्र दुवै प्रदान गर्छन् । तर यो कुरा चिकित्सक अनुसार फरक पर्छ ।

पहिलो पटक सहायता खोजिरहेका धेरै व्यक्तिहरूले सुरुमा मनोचिकित्सकसँग भेटघाट गर्न प्रयास गर्छन् । सामान्यता, मनोचिकित्सकहरू प्राय बीमा स्विकार गर्दैनन् र उनीहरूसँग एपोइन्टमेन्टको अरू थेरापिस्ट भन्दा पर्खाइको लामो सूची हुन्छ । तपाईं परिवारको सदस्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने उनीहरूलाई सुरुमा बहिरङ्ग क्लिनिकमा लैजना चाँडो र सजिलो हुन्छ । उनीहरूले बोली चिकित्सा सुरु गर्न सक्छन् र क्लिनिकका चिकित्सकलाई औषधि आवश्यक छ वा औषधि खानु पर्ने हुन सक्छ भन्ने लागेमा उनले तपाईंलाई मनोचिकित्सककोमा जाने सिफारिस बनाउन सहयोग गर्न सक्छन् ।

सघन बहिरङ्ग कार्यक्रम (Intensive Outpatient Programs वा IOP)

हप्ताको धेरै घण्टा, धेरै दिनसम्म चल्ने यी कार्यक्रमहरूमा स्याहारको उच्च स्तर प्रदान गर्छ र मध्यम देखि गम्भीर लक्षणहरू महसुस गरेका व्यक्तिहरूको उपचार गर्न यी कार्यक्रमहरू तयार गरिएको हो । धेरै जसो IOP हरू हप्ताको 3 – 5 पटकसम्म सञ्चालन हुन्छन् र सामान्यता प्रत्येक उपचार दिनको 3-4 घण्टाले लगभग 2-3 महिनासम्म चल्छन् । तरपनि, सबै IOP हरू निश्चित सीपहरू विकास गरेर सेवाग्राहीको कामकाजको स्तर सुधार गर्ने सामूहिक कार्यमा महत्त्वपूर्ण जोड दिएर तयार गरिएको छ । लागुपदार्थ दुरुपयोग, खुवाइको समस्या वा मानसिक समस्या जस्ता निश्चित समस्याहरू (मनोभाव, चिन्ता र मानसिक समस्या) समाधान गर्ने सामान्यतया विभिन्न समूहहरू हुन्छन् । तपाईंका बच्चा कहिलेकाहीँ वा नियमित रूपमा लागुपदार्थ प्रयोग गरिरहेका छन् भने यो

सम्भवतः बच्चाको लागि स्याहारको सबैभन्दा उपयुक्त स्तर हुन्छ । यसै गरी, खुवाइका समस्याहरूका लक्षणहरूसँग जुधिरहेका व्यक्तिहरूलाई प्राय यो स्याहारको स्तरमा सिफारिस गरिन्छ ।

तपाईंका बच्चा बहिरङ्ग क्लिनिकमा गइरहेका छन् तर तपाईंले आशा गरेअनुरूपको सुधार देखिएको छैन भने तपाईंले अर्को कदममा IOP मा जानु पर्ने हुन सक्छ । यसको ठीक विपरीत, तपाईंका परिवारका सदस्यले पहिला कहिले उपचार गराएका छैनन् तर उनीहरूका लक्षणहरूले सुरक्षाका चिन्ताहरू (उदाहरणको लागि, उनीहरू हतियार वा आगो मार्फत आफैले आफैलाई हानि पुर्याइरहेका छन् भनेर तपाईंले भर्खरै थाहा पाउनु भएको छ) जन्माइरहेको छ वा उनीहरूमा आत्महत्या गर्ने भावना आइरहेको छ भने बहिरङ्ग उपचार भन्दा IOP उनीहरूका लागि स्याहारको झन् उपयुक्त स्तर हुन सक्छ ।

आंशिक हेरचाह कार्यक्रम/आंशिक अस्पताल भर्ना कार्यक्रम (PCP/PHP)

यो स्तरको हेरचाह IOP र अस्पताल भर्ना कार्यक्रम बीचको एउटा चरण हो । यो कार्यक्रम आफैले आफैलाई हानि पुर्याउने जोखिम नभएका तर दैनिक जीवनका कामहरू पूरा गर्न अठ्यारो हुने खालका लक्षणहरू महसुस गरेका व्यक्तिहरूका लागि तयार गरिएको हो । PCP सामान्यता दिनको 5-6 घण्टाले हप्तामा 5 दिन सम्म चल्छ । IOP जस्तै, यो समूहमा आधारित कार्यक्रम हो तर यसले मनोचिकित्सकको साथमा पारिवारिक काम, व्यक्तिगत कामका साथै औषधिको व्यवस्थापन पनि प्रदान गर्छन् । बिरामीहरूले सामान्यतया औषधीहरू थपघट गर्ने, काम गर्ने क्षमता सुधार गर्ने, सुरक्षाका विषयहरू सम्बोधन गर्ने र हेरचाहपछिको उपयुक्त योजना बनाउने जस्ता निश्चित लक्ष्यहरूका लागि यी कार्यक्रमहरूमा 2- 4 हप्तासम्म उपस्थिति जनाउँछन् । आंशिक हेरचाह कार्यक्रमका धेरै बिरामीहरू अलि स्थिर भएपछि सिधै IOP मा जाने छन् । तपाईंका बच्चा विद्यालयमा उपस्थित भइरहेका छैनन्, राम्रोसँग काम गरिरहेका छैनन्, अवसादका गम्भीर लक्षणहरू महसुस गरिरहेका छन्, आफैले आफैलाई चोट पुर्याइरहेका छन्, वा नियमित रूपमा आत्महत्याका विचारहरू अभिव्यक्त गरिरहेका छन् भने यो उनीहरूका लागि हेरचाहको सबैभन्दा उपयुक्त स्तर हुन्छ ।

अस्पताल भर्ना

जसरी तपाईं आफ्नो बच्चाले हात वा खुट्टा भाँचेको अवस्थामा आफ्नो बच्चाको निकटतम भविष्यको खतरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ त्यसरी नै उनीहरूलाई जाँचका लागि आकस्मिक कक्षमा लैजानु सबैभन्दा राम्रो कुरा हुन्छ । आत्महत्याका कुनै पनि इशारा वा प्रयासहरू गम्भीरतापूर्वक लिनु पर्दछ । त्यसकारण, तपाईंका बच्चाले तपाईं वा अरू कसैलाई आफूलाई मर्न मन छ वा आफैले आफैलाई चोट पुर्याउँछु भनेको खण्डमा तपाईंलाई यो स्तरको हेरचाह आवश्यक पर्न सक्छ । बच्चालाई आकस्मिक कक्षमा लिएर जाँदा उनीहरूलाई सुरुमा अरू कुनै रोग भए नभएको जाँच गरिनेछ र त्यसपछि थेरापिस्ट/सामाजिक कार्यकर्ताले अर्को चरण के हुन्छ भनेर निर्धारण गर्न उनलाई जाँच गर्ने छन् । धेरै अवस्थाहरूमा आत्महत्याको सोच भएका बालबालिकाहरूलाई एक हप्ता वा यस्तै समयावधिका लागि अस्पतालमा भर्ना हुन सिफारिस गरिन्छ । यो सिफारिस डरलाग्दो खालको भए पनि यो वास्तवमा सङ्कटमा परेका व्यक्तिको लागि गरिने सबैभन्दा राम्रो कार्य हो । अस्पताल भित्र भर्ना भएका बिरामीको रूपमा, तपाईंको बच्चा समूह, पारिवारिक सत्रमा सहभागी हुनेछन् र औषधि व्यवस्थापनका लागि उनलाई मनोचिकित्सकले नियमित रूपमा निगरानी गरिरहने छन् । तपाईंको बच्चा अलि बढी स्थिर भएपछि र बच्चाले आफूले आफूलाई हानी गर्ने जोखिम टरेपछि, तपाईंलाई फलो अपका लागि हेरचाहको कुन स्तर उपयुक्त हुन्छ भनेर निर्धारण गर्न सहयोग गर्न क्लिनिसियनले एउटा जाँच पूरा गर्नेछन् ।

अब त्यसपछि के गर्ने ?

तपाईंले बीमा गर्नु भएको छ भने सबैभन्दा राम्रो काम भनेको सुरुमा बीमा कम्पनीलाई फोन गर्नु हो । फोन गरेर तपाईं कस्तो प्रकारका मानसिक स्वास्थ्य लाभहरू पाउनुहुन्छ भनेर बुझ्नुहोस् । तपाईं तपाईंलाई 'पूर्वअनुमति' नामको कुनै कुरा चाहिन्छ कि र तपाईंसँग 'नेटवर्क बाहिर' को कभरेज छ कि छैन थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंसँग यो खालको बीमा छ भने तपाईंको प्रदायकहरूको रोजाइ धेरै हदसम्म बढ्नेछ । प्राय सबै योजनाहरूले बहिरङ्ग उपचारका साथै अस्पताल भर्नालाई समेट्छन् ।

तरपनि, सबै बीमा प्याकेजहरूमा IOP वा PCP लाभहरू हुँदैन, त्यसैले यसको बारेमा सोध्दा राम्रो हुन्छ । तपाईंसँग बीमाले प्रदान गर्ने लाभ छ भने बीमा कम्पनीबाट नेटवर्क भित्र पर्ने प्रदायकहरूको सूची खोज्नुहोस् जसले तपाईंले चाहेको हेरचाहको स्तर पूरा गर्छ ।

एपोइन्टमेन्ट तय गर्नु **अगाडि** कार्यक्रम वा थेरापिस्ट, सेवाहरूका प्रकारहरू, साथै सुरुका एपोइन्टमेन्टहरू कसरी तय गरिन्छ भन्ने कुराको बारेमा फोन गरेर प्रश्न सोध्न संकोच नमान्नुहोस् । याद गर्नुहोस्, प्राविधिक रूपमा भन्नु पर्दा तपाईं आफ्नो बच्चाको लागि महत्त्वपूर्ण सेवा खरिद गर्ने एउटा सेवाग्राही हुनुहुन्छ । यसले अवश्य नै तपाईंको अनुरोध शिष्ट तरिकाले प्रस्तुत गर्न सहयोग गर्छ । उदाहरणको लागि, “मलाई मानसिक स्वास्थ्य परामर्शको बारेमा धेरै कुरा थाहा छैन र म शिक्षित सेवाग्राहीको रूपमा यो प्रक्रियामा अगाडि बढ्ने प्रयास गर्दछु । तपाईंहरूले कसरी काम गर्नुहुन्छ भनेर बुझ्न म तपाईंलाई धेरै प्रश्नहरू सोध्न चाहन्छु ।”

मानौं तपाईंको मनमा पहिल्यैबाट केही प्रश्नहरूको सूची छ, तपाईंले यहाँ प्रदान गरिएका केही थप प्रश्नहरू समेट्न सक्नुहुन्छ:

- मेरो बच्चाले निम्न क्षेत्रहरूमा समस्या भोगिरहेका छन्...(छोटकरीमा आफूलाई चिन्तित बनाउने व्यवहारको बारेमा बताउनुहोस्) । के तपाईं मलाई तपाईं यस्ता खालका समस्याहरू कसरी समाधान गर्नुहुन्छ भनेर बुझाउन सक्नुहुन्छ ?
- के तपाईं परामर्श प्रक्रियामा आमाबाबु (वा अभिभावकहरू) लाई सहभागी गराउनुहुन्छ ?
- के तपाईं परिवारका लागि थेरापी प्रदान गर्नुहुन्छ ? तपाईं कुनै कुरा आवश्यक छ कि छैन भनेर कसरी निर्णय लिनुहुन्छ ?
- मेरो बच्चालाई औषधि चाहिन्छ कि चाहिँदैन भनेर निर्धारण गर्न कुन मापदण्ड प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईं यस्तो खालको जाँच कसकोमा सिफारिस गर्नुहुन्छ ?
- बच्चालाई विद्यालयमा विशेष बन्दोबस्ती आवश्यक परेको खण्डमा तपाईं यी कुराहरूको व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईंको एपोइन्टमेन्ट तालिका कतिको सहज छ ? तपाईं विद्यालय पछि/ साँझ/शनिबारको दिन एपोइन्टमेन्टका लागि समय दिन सक्नुहुन्छ ?
- तपाईं वा मैले तपाईं र मेरो बच्चाको सहकार्यले राम्रो नतिजा निकाल्दैन भनेर निर्णय गरेको खण्डमा तपाईं अरू ठाउँमा सिफारिसहरू प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ ?
- तपाईंले उनीहरूलाई प्रारम्भिक एपोइन्टमेन्टको बारेमा पनि सोध्नु पर्छ: एपोइन्टमेन्ट कसको साथमा पूरा गरिनेछ, एपोइन्टमेन्ट हुँदा के हुन्छ र एपोइन्टमेन्टको कति समयपछि प्रारम्भिक मूल्याङ्कनका सेवाहरू सुरु हुन्छन् ? सेवाग्राहीको रूपमा तपाईंसँग तपाईंले फोन गरेको व्यक्तिले तपाईंका आवश्यकताहरू पूरा गर्छन् भनेर निश्चित हुन पाउने अधिकार हुन्छ, त्यसैले यसको बारेमा उनीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

तपाईंले बीमा लिनुभएको छैन भने प्रायः काउन्टी वा राज्यहरूले किशोरकिशोरीलाई काउन्टी र राज्यका कार्यक्रमहरू मार्फत सेवाहरू प्रदान गर्छन् । New Jersey मा यी सेवाहरू प्रदान गर्ने प्रदायक भनेको Perform Care हो र बिमा नगरेका व्यक्तिले सहयोग पाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको उनीहरूलाई फोन गर्नु हुन्छ । उनीहरूलाई फोन गर्ने नम्बर 877-652-7624 हो । उनीहरूलाई फोन गर्दा, तपाईंले उनीहरूलाई साधारण जानकारी दिनु पर्छ र बच्चाको नाम दर्ता गर्नु पर्छ । तपाईंलाई एउटा सङ्ख्या प्रदान गरिनेछ, जुन तपाईंको दर्ता नम्बर हुनेछ । पहिलो चरण पूरा गरेपछि, उनीहरूले आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन पूरा गर्न एकजना परामर्शदाता तोक्ने छन् । यो मूल्याङ्कनमा एकजना पेशाकर्मी घरमा आएर तपाईंको र तपाईंको बच्चाको अन्तर्वार्ता लिने छन् र उपचार योजना बनाउन जानकारी सङ्कलन गर्ने छन् । यो उपचार योजनामा घरमा गरिने थेरापीहरू, अभिभावकत्वमा सहयोग गर्नका निम्ति नियमित रूपमा आउने बानी व्यहोरा हेर्ने सहायक वा सम्भवतः एकजना गुरु (बच्चालाई सामाजिक समारोहमा लिएर जाने कोही व्यक्ति) समावेश हुन्छन् । उनीहरूले आवश्यकता परेको खण्डमा घर बाहिरका कार्यक्रमहरूमा सिफारिसहरू पनि प्रदान गर्न सक्छन् । आफ्नो घरमा अपरिचित व्यक्तिहरू आउँछन् भन्ने चिन्ताले धेरै अभिभावकहरू Perform Care मा फोन गर्न अनिच्छुक हुन्छन् । कृपया यी मानिसहरू तपाईंको मूल्याङ्कन गर्न वा तपाईंलाई अतिरिक्त तनाव दिन नभइ तपाईंलाई सहयोग गर्न आउने पेशाकर्मी हुन् भन्ने कुरा मनमा राख्नुहोस् । सहयोगको लागि उनीहरूलाई पहुँच गर्ने कुरा भनेको तपाईंले आफ्नो बच्चाका लागि गर्न सक्ने सबैभन्दा राम्रो काम हो र उनीहरूले यो कुरालाई सम्मान गर्ने छन् । त्यसैले, उनीहरूलाई सहयोग गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

**तयार गर्ने व्यक्ति: Dara Gasior, PsyD, Freehold High Focus Centers and
Maureen Underwood का निर्देशक, LCSW, SPTS चिकित्सा निर्देशक**

High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)

Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900