

हेला अनुभव गररिहेका वा यसका साक्षी बनरिहेका मानसिहरूका लागि सुरक्षा उपायहरू

हेला अनुभव गर्दा वचार गर्नुपर्ने 5 कुराहरू



1 | सुरमा सुरक्षा

आफ्नो प्रवृत्तमा विश्वास राख्नुहोस् र आफ्नो वरपरको नरिधारण गर्नुहोस्। तपाईं असुरक्षति महसुस गर्नुहुन्छ र सकषम हुनुहुन्छ भने, त्यस क्षेत्त्रबाट पर जानुहोस्।



2 | धैर्य रहनुहोस्

गहरी श्वास लनुहोस्, आँखाको सम्पर्क सीमति गर्नुहोस् र नषिपक्ष शारीरकि भाषा कायम राख्नुहोस्।



3 | आवाज उठाउनुहोस्

(सुरक्षति रूपमा गर्न सकनिछ भने) धैर्य र दृढ आवाजमा शारीरकि सीमा स्थापति गरउनीहरूको व्यवहार र टपिपणीहरूको खण्डन गर्नुहोस्।



4 | तत्कालीन समर्थन खोज्नुहोस्

नजकिका मानसिहरूलाई समर्थन वा हस्तक्षेप गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।



5 | भावुक समर्थन खोज्नुहोस्

तपाईं सुरक्षति महसुस गर्नुभएपछि, के भएको थियो भन्ने बारे कसैसँग कुरा गर्नलाई समय लनुहोस्। याद राख्नुहोस् कियो तपाईंको गल्ती होइन र तपाईं एकलो हुनुहुन्न।

तपाईंले हेलाको साक्षी बनरिहनुभएको छ भने मददत गर्ने 5 तरकिाहरू

1 | पाइला चाल्नुहोस्

लक्षति व्यक्तकिहाँ पहुँच गर्नुहोस्, आफ्नो परचिय दर्हिं समर्थन प्रस्ताव गर्नुहोस्।

2 | सक्रयि रूपमा सुन्नुहोस्

कुनै पाइला चाल्नुअघिसोध्नुहोस् र लक्षति व्यक्तकि इच्छाहरूलाई कदर गर्नुहोस्। आवश्यक परेमा अवस्थालाई नरिीक्षण गर्नुहोस्।

3 | आक्रामकलाई बेवास्ता गर्नुहोस्

आफ्नो वचारशीलताको उपयोगका साथ आफ्नो आवाज, शारीरकि भाषा वा अवरोधहरू प्रयोग गरी अवस्थालाई साम्य बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

4 | साथ दनुहोस्

अवस्था गम्भीर भएमा, लक्षति व्यक्तलाई सो स्थान छाड्नमा तपाईंसँग सहभागी हुन बोलाउनुहोस्।

5 | भावुक समर्थन प्रस्ताव गर्नुहोस्

लक्षति व्यक्तलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भनी सोधेर मददत गर्नुहोस्। उनीहरू अब के गर्न चाहन्छन् भनी पत्ता लगाउनमा मददत गर्नुहोस्।

STOPAAPIHATE.ORG

STOP
AAPI
HATE