

सम्बन्धहरू





यो पुस्तिका केको बारेमा हो?

यो पुस्तिका रोमान्टिक वा घनिष्ठ सम्बन्धहरूको बारेमा हो!

तपाईंले निम्न कुराहरूमा उपयोगी जानकारी पाउनुहुनेछ:

- सम्बन्धहरू
- घनिष्ठ सम्बन्ध
- समलिंगी सम्बन्ध
- डेटिड र सम्बन्ध सुरु गर्ने
- डेटिड र सम्बन्धहरूको बारेमा आफ्ना आमाबाबुसँग कसरी कुरा गर्ने
- पहिलो पटक यौनसम्पर्क गर्दा के अपेक्षा गर्ने?
- सहमति
- सम्बन्धमा झगडा
- डिजिटल नाटक
- ब्रेकअप कसरी ह्यान्डल गर्ने
- थप जानकारीको लागि कहाँ जाने

यो पुस्तिका तपाईंको लागि लेखिएको हो, तर यसको मतलब यो होइन कि तपाईंलाई यो जानकारी अहिले नै चाहिन्छ। यो पुस्तिका निम्न व्यक्तिहरूको लागि हो:

- सम्बन्धमा भएको
- सम्बन्धमा रहेको छैन तर भविष्यमा कुनै बिन्दुमा रहन चाहने
- सम्बन्धहरूको बारेमा थप जान्न चाहेको

सम्बन्धहरूका सबै
आयामहरू अन्वेषण गर्दै
रमाइलो लिनुहोस्!

सम्बन्धहरू

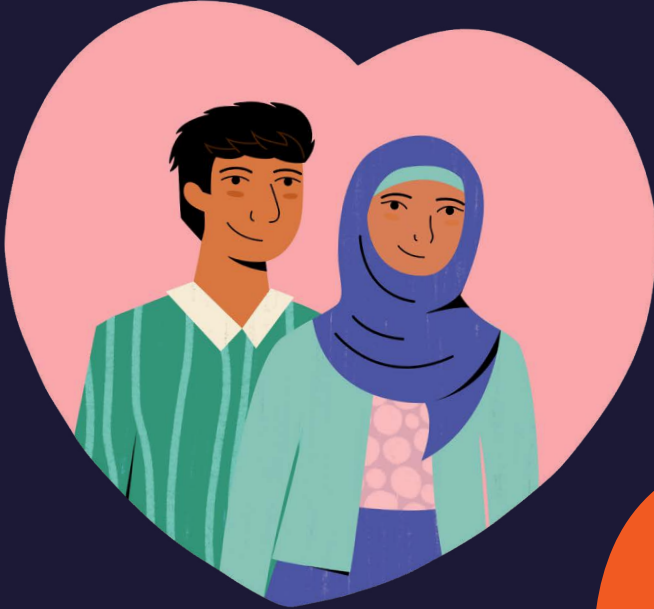


सम्बन्धहरू जीवनका महत्वपूर्ण भाग हुन्। सबै सम्बन्धहरू उस्तै हुँदैनन्। केही सम्बन्धहरू लामो समयसम्म रहनेछ र केहीको अन्त्य हुनेछ। तपाईं कसैलाई भेट्न बन्द गर्न सक्नुहुन्छ र त्यसपछि फेरि साथी बन्न सक्नुहुन्छ। यो सबै सामान्य हो।

धेरै प्रकारका सम्बन्धहरू हुन्छन्। यी निम्न हुन सक्छन्:

- पारिवारिक सम्बन्ध
- मित्रता
- विद्यालयमा सम्बन्ध
- कार्य सम्बन्ध
- घनिष्ठ सम्बन्ध

घनिष्ठ सम्बन्ध



कहिलेकाँही तपाईं कसैलाई साथीभन्दा बढी मन पराउन सक्नुहुन्छ। तपाईं तिनीहरूसँग धेरै समय बिताउन वा रोमान्टिक तरिकाले उनीहरूको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ। कहिलेकाँही तिनीहरूले तपाईं जस्तै महसुस गर्न सक्छन् र कहिलेकाँही तिनीहरूले त्यस्तो नगर्न पनि सक्छन्।

घनिष्ठ सम्बन्ध एक विशेष सम्बन्ध हो। यदि तपाईं वास्तवमै कसैलाई मन पराउनुहुन्छ र उनीहरूले पनि त्यस्तै महसुस गर्छन् भने यो तपाईंको सम्बन्ध हो। दुवै व्यक्तिले घनिष्ठ सम्बन्धमा हुन सहमत हुनुपर्दछ, वा आफ्नो सहमति दिनुपर्दछ।

घनिष्ठ सम्बन्ध निम्न व्यक्तिहरूबीच हुन सक्छ:

- डेटिङ वा 'बाहिर जाने' व्यक्तिहरू
- एक अर्कालाई भेट्ने वा 'हुक-अप' हुने मानिसहरू
- विवाहित जोडी
- विपरीतलिङ्गका मानिसहरू
- समानलिङ्गका मानिसहरू

यी विभिन्न सम्बन्धका व्यक्तिहरूले एकअर्कालाई प्रेमी, प्रेमिका, पति, पत्नी वा पार्टनर भन्न सक्छन्। प्रेमी, प्रेमिका, पति वा पत्नीलाई जनाउन 'पार्टनर' शब्द यस पुस्तिकामा प्रयोग गरिनेछ।

के हुन्छ यदि म कसैलाई साथीभन्दा बढी मन पराउँछु?



तपाईं बढ्दै जाँदा, तपाईं धेरैभन्दा धेरै मानिसहरूलाई भेट्नुहुनेछ। तपाईं स्कूलमार्फत, परिवार, साथीहरू वा सामाजिक समूहहरूमार्फत वा सामाजिक मिडियामा मानिसहरूलाई भेट्न सक्नुहुन्छ।

जब तपाईं धेरै मानिसहरूलाई भेट्नुहुन्छ, तपाईंले कसैलाई साथीभन्दा बढी मन पराउन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं तिनीहरूलाई धेरैभन्दा धेरै मनपराउन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरूको लागि ठूला भावनाहरू बढाउन सक्नुहुन्छ। यो ठीक छ। मानिसहरूले आफ्नो जीवनको विभिन्न चरणमा यी भावनाहरू अनुभव गर्न सक्छन्।

जब तपाईं कसैलाई धेरै मन पराउन थाल्नुहुन्छ, तपाईंले सबै प्रकारका भावनाहरू महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले निम्न महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- खुसी
- उत्साहित
- लजालु
- घबराहट
- तपाईंको पेटमा पुतलीहरू फट्फटाउनु (यी वास्तविक पुतलीहरू होइनन्। जब तपाईं आफूलाई धेरै मन परेको व्यक्ति देख्नुहुन्छ तब यो तपाईंको पेटमा फट्फटी हुने भावना हो)

तपाईं सम्बन्ध सुरु गर्न उत्साहित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं चिन्तित वा तपाईंलाई घात हुने डर पनि महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यस्तो महसुस गर्नु ठीक छ। सम्बन्ध सुरु गर्दा पहिलो कदम चाल्न गाह्रो हुन सक्छ। तर तपाईंले सम्बन्ध सुरु गर्नुअघि, अर्को व्यक्तिले तपाईंको बारेमा कस्तो महसुस गर्छ भनेर जान्नु महत्त्वपूर्ण छ।

यदि म जस्तै समान लिङ्गको व्यक्तिलाई मन पराउँछु भने के हुन्छ?

यदि तपाईं केटी हुनुहुन्छ र तपाईंलाई अर्को केटी मनपर्छ भने, यो ठीक छ। यदि तपाईं केटा हुनुहुन्छ र तपाईंलाई अर्को केटा मनपर्दछ भने यो पनि ठीक छ। मानिसहरूले विपरीत लिङ्ग, समान लिङ्ग, वा दुवै लिङ्गका मानिसहरूलाई मन पराउन सक्छन्। यो ठीक छ। कसैले पनि आफ्नो भावना वा आफूले चाहेको सम्बन्धको प्रकारबाट लज्जित महसुस गर्नु हुँदैन। तपाईंले जुनसुकै व्यक्तिसँग घनिष्ठ सम्बन्ध राख्न रोज्नुहुन्छ त्यो तपाईंमा निर्भर छ।



के तिनीहरू पनि मलाई मन पराउँछन्?

कसैले तपाईंलाई साथीभन्दा बढी मन पराउँछ कि भनेर भन्न गाह्रो हुन सक्छ। कहिलेकाँही तपाईं उनीहरूलाई कस्तो महसुस हुन्छ भनेर सोध्न सहज महसुस गर्नुहुन्छ, तर कहिलेकाँही तपाईंलाई त्यस्तो नहुन सक्छ। त्यो ठीक छ।

सो व्यक्तिलाई तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर बताउने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि तपाईंले तिनीहरूलाई सोध्न सक्नुहुन्छ कि तिनीहरूले तपाईंको बारेमा कस्तो महसुस गर्छन्। तपाईंलाई कस्तो महसुस हुन्छ भनेर कुरा गर्दा डराउने वा नर्भस बनाउने हुन सक्छ। यो सामान्य हो। यदि तपाईं कसैलाई कसरी बताउने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने, यहाँ तपाईंले भन्न सक्ने केही कुराहरू छन्।

- मलाई तपाईंसँग कुरा गर्न साँच्चै मन पर्छ
- मलाई साँच्चै तपाईंसँग समय बिताउन मन पर्छ
- म तपाईंलाई साँच्चै मन पराउँछु

तिनीहरू मलाई मन पराउँछन्! अब के हुन्छ?

तिनीहरूले तपाईंलाई मन पराउँछन् र तपाईं तिनीहरूलाई मन पराउनुहुन्छ! त्यो घनिष्ठ सम्बन्ध विकासको लागि अघि सर्ने राम्रो अवस्था हो। धेरै मानिसहरूका लागि, अर्को चरण भनेको डेटिङ हो।

डेटिङ तब हुन्छ जब दुई व्यक्ति जो एक अर्काको साथीभन्दा बढी मन पराउँछन् उनीहरू सँगै बाहिर जान्छन्। तिनीहरूले यो गर्न सक्छन् ताकि तिनीहरूले एकअर्काको अझ राम्ररी जान्न वा सँगै समय बिताउन सकून्। मानिसहरू सँगै धेरै डेटिङमा जान सक्छन् र सम्बन्ध सुरु गर्न सक्छन्, वा केही डेटिङपछि मात्र सम्बन्ध सुरु गर्न सक्छन्। अन्य व्यक्तिहरू केही डेटिङमा मात्र जान सक्छन् र फेरि सँगै बाहिर नजाने निर्णय गर्न सक्छन्। यो ठीक छ।

डेटिङमा बाहिर कसैलाई आमन्त्रित गर्दा तपाईंलाई नर्भस महसुस गराउन सक्छ। यो सामान्य हो। यदि तपाईं घबराहट महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, उनीहरूलाई साथीहरूको समूहसँग बाहिर जान अनुरोध गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

याद गर्नुहोस् जब तपाईं कसैलाई सोध्नुहुन्छ, तिनीहरूले हुन्छ भन्न सक्छन्। तिनीहरूले हुन्न पनि भन्न सक्छन्। दुवै व्यक्तिहरू डेटिङमा बाहिर जान सहमत हुनुपर्छ।



के हुन्छ यदि म कसैलाई मन पराउँछु जसले मलाई मन पराउँदैन?

कहिलेकाँही जब तपाईं कसैलाई मन पराउनुहुन्छ, तिनीहरूले तपाईंको जस्तै भावनाहरू नराख्न सक्छन्। यसको मतलब तिनीहरूले तपाईंले उनीहरूको बारेमा सोचे जस्तो महसुस गर्दैनन्। यसले तपाईंलाई दुःखी बनाउन सक्छ। यो सामान्य हो।

यदि कसैले तपाईंले मनपराएको जस्तै तपाईंलाई मन पराउँदैन भने, यसको मतलब यो होइन कि तपाईंमा केही खराबी छ। त्यो व्यक्ति तपाईंको लागि सही मेल नहुन सक्छ।

यदि कसैले तपाईंको जस्तो महसुस गर्दैन भने, तपाईंले तिनीहरूको भावनाको सम्मान गर्न आवश्यक छ। यसको मतलब तपाईंले तिनीहरूलाई सुन्नु पर्छ जब तिनीहरूले 'होइन' भन्छन्। यसको मतलब उनिहरू डेटमा जान, तपाईंसँग समय बिताउन वा फोनमा कुरा गर्न नचाहेको हुन सक्छ।

म डेट गर्न तयार छु तर मैले मेरो आमाबाबु वा परिवारका सदस्यहरूलाई कसरी बताउने?

तपाईं डेटिङ सुरु गर्न तयार हुनुहुन्छ भनेर आफ्ना आमाबाबु वा परिवारका सदस्यहरूलाई भन्न गाह्रो हुन सक्छ। तपाईं चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ कि तिनीहरू रिसाउने वा उदास हुने छन्। तपाईं चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ कि तिनीहरूले तपाईंलाई कसैलाई डेट गर्न दिँदैनन्। यो सामान्य हो।

यदि तपाईं आफ्ना आमाबाबु वा परिवारका सदस्यहरूसँग डेटिङ र सम्बन्धको बारेमा कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने यो ठीक छ। तपाईंको आमाबाबु वा परिवारका सदस्यहरूसँग डेटिङ र सम्बन्धको बारेमा कुरा गर्दा विचार गर्नुपर्ने केही कुराहरू छन्

- यदि तपाईं कहाँबाट सुरु गर्ने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने, तपाईंले उनीहरूलाई डेटिङ सुरु गर्नको लागि कुन उमेर ठीक छ भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ। यसले उनीहरूले तपाईं डेट तय गर्न तयार हुनुहुन्छ भनेर सोच्छन् कि भनेर तपाईंलाई एक ज्ञुक्ति दिनेछ।
- सही समय छान्नुहोस्। उनीहरू राम्रो मुडमा हुँदा उनीहरूसँग कुरा गर्नु राम्रो विचार हो।
- तपाईंले आफ्ना आमाबाबु वा परिवारका सदस्यहरू भन्दा फरक तरिकाले डेटिङ गर्ने बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको आशा र तिनीहरूको नियमहरू पूर्ण रूपमा मेल नरवाने हुन सक्छ। यो ठीक छ।





यदि मेरा आमाबाबुले मलाई डेट गर्न दिनुभएन भने के हुन्छ?

आमाबाबुले आफ्ना बच्चाहरूलाई डेट गर्न नदिने धेरै कारणहरू छन्। यी निम्न हुन सक्छन्:

- आफ्नो बच्चा कसैलाई डेट गर्न तयार छ भनेर नसोच्नु
- आफ्नो बच्चा सही व्यक्तिको साथमा छ भनेर नसोच्नु
- सम्बन्ध बनाउनको लागि विवाह नभएसम्म उनीहरूको बच्चाले परर्वास् भन्ने चाहना
- सांस्कृतिक वा धार्मिक अभ्यास र विश्वासहरू

यदि तपाईंका आमाबाबुले तपाईंलाई डेट गराउन चाहँदैनन् भने यहाँ केही सुझावहरू छन्:

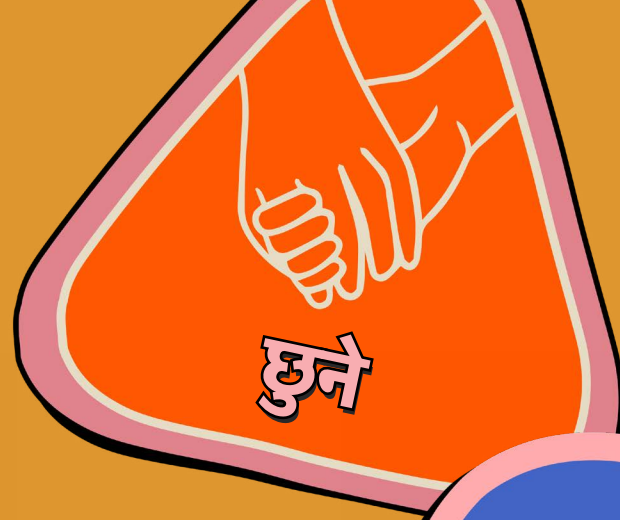
- किन उनीहरू तपाईंलाई डेट गराउन चाहँदैनन् भन्नेबारेमा आफ्ना आमाबाबुसँग कुरा गर्नुहोस्
- उनीहरूले तपाईंलाई किन डेट गराउन चाहँदैनन् भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्
- डेटिङ तपाईंको लागि किन महत्त्वपूर्ण छ भन्ने बारेमा उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्

कसैलाई डेट नगर्नु पनि ठीक छ! तपाईंले सम्बन्धमा नबस्ने वा विवाह नभएसम्म परर्वने छनौट गर्न सक्नुहुन्छ र यो ठीक छ।

कहिलेकाँही तपाईंले चाहेको भए पनि सम्बन्ध राख्न अनुमति नहुन सक्छ। यो गाह्रो हुन सक्छ। यदि तपाईं आफ्नो भावना र सम्बन्धहरूको बारेमा कसैसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले किड्स हेल्पलाइन (Kids Helpline) लाई 1800 55 1800 (२४ घण्टा/७ दिन) मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

सहमतिबारे कुरा गरौं

अँगालो मान्न



छुने



चुम्बन



र्यौन

सहमति तब हुन्छ जब एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई यौन गतिविधि जस्तो केही गर्न अनुमति दिन्छ। यसको मतलब तपाईंलाई निम्न कुराहरूको लागि सहमति चाहिन्छ:

- चुम्बन
- अँगालो
- आफ्नो पार्टनरको जननांग/निजी भागहरू, स्तन वा गुद्धारमा छुन
- मौखिक, योनि वा गुद्धार सेक्स गर्न

दुबै व्यक्तिहरूले जहिले पनि कुनै पनि यौन क्रियाकलापमा सहमति दिन आवश्यक छ। तपाईं यो सोधेर सहमति माग्न सक्नुहुन्छ:

- के तपाईं ठीक महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?
- के तपाईं यो गर्न चाहनुहुन्छ?
- के तपाईं रोक्न चाहनुहुन्छ?

सहमति दुई प्रकारका हुन्छन्:

- मौखिक सहमति
- गैर-मौखिक सहमति (कहिलेकाँही शारिरिक भाषा भनिन्छ)

तपाईंको पार्टनरले निम्नद्वारा सहमति दिन सक्छ:

- 'हो' भन्नु
- 'त्यो राम्रो लाग्छ' भन्नु
- तपाईंलाई नजिक तान्नु
- 'हो' भन्नको लागि टाउको हल्लाउनु

तपाईंको पार्टनरले सहमति नदिन सक्छ। यदि तिनीहरूले सहमति दिएका छैनन् भने तिनीहरूले:

- 'होइन' भन्छन्
- 'म रोक्न चाहन्छु' भन्छन्
- 'म निश्चित छैन' भन्छन्
- तपाईंले उनीहरूको सहमति माग्दा केही भन्दैनन्
- तपाईंलाई टाढा धकेल्छन्
- तपाईंबाट टाढा फर्कन्छन् वा हेर्छन्
- आफ्नो पाखुरालाई आफ्नो शरीरको वरिपरि मजबुत रूपमा समात्छन्
- धेरै स्थिर रहन्छन्

मौखिक र गैर-मौखिक सहमति प्राप्त गर्नु राम्रो हुन्छ। यसले तपाईंलाई तपाईंको पार्टनर सहज छ कि छैन भनेर जान्न मद्दत गर्नेछ। यदि तपाईंको पार्टनर सहज छैन वा अनिश्चित छ भने, तपाईंले रोक्नु पर्छ। तिनीहरू तयार नहुन सक्छन् वा तिनीहरूले आफ्नो विचार परिवर्तन गरेका हुन सक्छन्। यदि तिनीहरू यौनसम्पर्क गर्न तयार छैनन्, यदि तिनीहरू यौनसम्पर्क गर्न चाहँदैनन् वा यदि तिनीहरूले आफ्नो विचार परिवर्तन गर्छन् भने तपाईंले आफ्नो पार्टनरलाई नराम्रो महसुस गराउनु हुँदैन।

तपाईं यहाँ सहमतिमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ:

www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

पहिलो पटक सेक्स गर्दै हुनुहुन्छ?

यौन

आफ्नो पार्टनरसँग समय बिताउनु रमाइलो र रोमाञ्चक हुन सक्छ। तपाईंले सम्बन्धमा प्रयास गर्न सक्ने धेरै चीजहरू छन्। यौन सम्बन्ध राख्नु तीमध्ये एक हुन सक्छ। यौन जीवन र सम्बन्धको प्राकृतिक भाग हो!

पहिलो पटक यौन सम्बन्ध राख्नुले तपाईंलाई धेरै फरक चीजहरू महसुस गराउन सक्छ। तपाईंले निम्न महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- खुसी
- घबराहट
- अनिश्चित
- उत्साहित

यस्तो महसुस गर्नु पूर्ण रूपमा सामान्य हो! तपाईं आफ्नो पार्टनरसँग तपाईं कस्तो महसुस गरिरहनु भएको छ भनेर कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं सेक्स गर्न तयार हुनुहुन्छ भनेर निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईं अझै तयार हुनुहुन्न भनेर पनि निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं तयार हुनुहुन्छ तर पछि पक्का हुनुहुन्न भने आफ्नो विचार परिवर्तन गर्नु ठीक छ।

तपाईंले पहिलो पटक यौन सम्बन्ध राख्नुअघि धेरै कुरा सोच्नु पर्छ। तपाईं यौनसम्पर्क गर्न तयार हुनुहुन्छ भनेर कसरी थाहा पाउने भनेर सोच्दै गरेको हुन सक्नुहुन्छ। तपाईं यौनसम्पर्क गर्न तयार हुन सक्नुहुन्छ भन्ने केही संकेतहरू हुन्:

- तपाईं आफ्नो पार्टनरसँग यौनसम्पर्क गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्छ
- तपाईं आफ्नो पार्टनरसँग यौन सम्बन्ध राख्न दबाब महसुस गर्नुहुन्न
- यौन सम्बन्ध राख्नु भनेको तपाईंले गर्न चाहेको कुरा हो
- तपाईं आफ्नो पार्टनरसँग सुरक्षित यौन अभ्यासको बारेमा कुरा गर्न सहज हुनुहुन्छ
- तपाईं आफ्नो व्यक्तिगत, सांस्कृतिक र धार्मिक मूल्यहरू विचार गर्दा यौनसम्पर्क गर्न सहज हुनुहुन्छ

तपाईं यहाँ सुरक्षित यौनमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ:

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

सुरक्षित यौनसम्बन्ध तब हुन्छ जब:

- तपाईं र तपाईंको पार्टनरले सहमति दिनुहुन्छ
- तपाईंले निम्न कुराहरू रोक्नको लागि कन्डम प्रयोग गर्नुहुन्छ:
 - यौन संचारित संक्रमण (STIs)
 - अनावश्यक गर्भावस्था

सम्बन्धमा झगडा



सबै सम्बन्धमा असहमति र झगडाहरू हुन्छन्। यो सामान्य हो। तपाईं र तपाईंको पार्टनरले केही चीजहरूको बारेमा असहमत हुनु ठीक छ। सबैले चीजहरूको बारेमा फरक तरिकाले सोच्छन्। पार्टनरहरू पनि सधैं सहमत हुनुपर्दैन; कहिलेकाँही असहमत हुनु सामान्य र स्वस्थ कुरा हो।

यदि तपाईंको पार्टनरसँग तपाईंका भिन्न तर्क वा असहमति छन् भने, त्यसबेला तपाईंले गर्न सक्ने केही कुराहरू छन्:

- तपाईं दुबै शान्त भएपछि बहसको बारेमा कुरा गर्नुहोस्
- आफ्नो पार्टनरसँग आमनेसामने कुरा गर्नुहोस्। टेक्स्टहरू नपठाउनुहोस् वा सामाजिक मिडियामा बहस नगर्नुहोस्
- तपाईंको पार्टनरको दृष्टिकोणबाट समस्याको बारेमा सोच्नुहोस्
- समस्याको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र तपाईं र तपाईंको पार्टनर दुवै खुसी हुनुहुन्छ भन्ने निर्णयमा आउनुहोस्

झगडा कहिले अस्वस्थ हुँदै गइरहेको छ भनेर जान्नु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं अस्वस्थ सम्बन्धको संकेतहरूको बारेमा थप जानकारी यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ: www.fpns.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

डिजिटल नाटक



हो, डिजिटल नाटक भन्ने कुरा पनि छ!

डिजिटल नाटक भनेको जब तर्कहरू अनलाइन वा टेक्स्ट सन्देशमार्फत हुन्छन्। कहिलेकाँही डिजिटल नाटकले व्यक्तिगत रूपमा झगडा निम्त्याउन सक्छ। यो तपाईं र तपाईंको पार्टनर, तपाईंको साथीहरू वा तपाईंको परिवारका सदस्यबीच हुन सक्छ।

तपाईंलाई यी प्रकारका डिजिटल नाटकहरू थाहा हुन सक्छ:

- कसैले आफ्नो पार्टनरसँग झगडा गरेपछि आफ्नो सम्बन्धको स्थितिलाई 'एकल' मा परिवर्तन गर्ने
- कसैले अरु कसैको सामाजिक मिडिया पोष्टमा चोट पुर्याउने टिप्पणी छोड्ने

डिजिटल नाटकसँग कसरी व्यवहार गर्ने भन्नेबारे यहाँ केही सुझावहरू छन्:

- यसलाई प्रतिक्रिया नदिनुहोस्
- सामाजिक सञ्जालबाट विश्राम लिनुहोस्
- आमनेसामने कुरा गर्नुहोस्। मानिसहरूले सामाजिक सञ्जालमा ती कुराहरू भन्न सक्छन् जुन तिनीहरूले वास्तविक जीवनमा कहिल्यै भन्ने छैनन्
- यदि डिजिटल नाटकले तपाईंको कल्याणलाई असर गरिरहेको छ भने मद्दतको लागि सोध्नुहोस्। यो आमाबाबु वा तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग गरिने कुरा हुन सक्छ। तपाईंले किड्स हेल्पलाइनलाई 1800 55 1800 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई कस्तो लाग्छ भन्नेबारेमा कसैसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

ब्रेक-अप

सम्बन्धविच्छेद, वा केवल विच्छेद, सम्बन्धको अन्त्य हो। सम्बन्ध धेरै कारणहरूले गर्दा अन्त्य हुन सक्छ। कहिलेकाँही चीजहरूले काम गर्दैन र यो कसैको गल्ती होइन। कहिलेकाँही मानिसहरू गल्ती गर्छन् र एकअर्कालाई चोट पुर्याउँछन्। कहिलेकाँही मानिसहरू ब्रेक-अपपछि फेरि सँगै हुन सक्छन्। कहिलेकाँही यस्तो हुँदैन। ब्रेकअप हुनु सामान्य हो र यसमा लज्जित हुनुपर्ने केही छैन।

परिस्थिति जस्तोसुकै भए पनि ब्रेक-अप गाह्रो हुन सक्छ। ब्रेक-अपसँग व्यवहार गर्न गाह्रो हुन सक्छ। यदि तपाईं निराश वा दुःखी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, यो ठीक छ। धेरै मानिसहरूले ब्रेक-अप पछि यस्तो महसुस गर्छन्।

ब्रेक-अपबाट गुञ्जिंदा याद गर्नुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू यहाँ छन्:

- तपाईंमा केही पनि खराबी छैन। यो मात्र सही सम्बन्ध थिएन
- खराब अवस्थामा बस्नुभन्दा सम्बन्धमा नबस्नु नै राम्रो हुन्छ
- चोट लाग्नु, रिसाउनु वा अर्को व्यक्तिलाई सम्झिनु ठीक र सामान्य कुरा हो। यदि तपाईं सम्बन्धलाई अन्त्य गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो भने पनि यस्तो महसुस गर्नु ठीक हो
- यी भावनाहरू सधैंभरि रहनेछैनन्। सम्बन्धको अन्त्यबाट आएको रिक्तताबाट निस्कनको लागि आफूलाई केही समय दिनुहोस्

यदि तपाईं कसैसँग सम्बन्धविच्छेद गर्दै हुनुहुन्छ भने:

- आफ्नो भावनाको बारेमा इमान्दार हुनुहोस्
- आफ्नो पार्टनरसँग व्यक्तिगत रूपमा कुरा गर्नुहोस्। टेक्स्ट सन्देश वा सामाजिक मिडियामा ब्रेकअप नगर्नुहोस्, जबसम्म तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्न
- तपाईंहरू दुवै पूर्वअवस्थामा फर्कनको लागि एकअर्कालाई केही स्थान दिनुहोस्

यदि तपाईं वास्तवमै निराश महसुस गर्दै हुनुहुन्छ वा ब्रेक-अपको सामना गर्न गाह्रो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसको बारेमा कसैसँग कुरा गर्नु राम्रो विचार हो। यो एक विश्वसनीय साथी, परिवारको सदस्य वा सल्लाहकार हुन सक्छ।



हे, म तपाईंसँग केही कुरा गर्न चाहन्छु,
के हामी भोली कक्षापछि भेट्न सक्छौं?



हुन्छ, पक्का

यदि तपाईं आफ्नो भावनाको बारेमा परामर्शदातासँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईं सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ:

- किड्स हेल्पलाइन (Kids Helpline) 1800 55 1800 (२४ घण्टा/७ दिन) मा
- eheadspace 1800 650 890 मा वा www.eheadspace.org.au मा
- Reachout मा www.reachout.com

थप जानकारी

यदि तपाईं यौन स्वास्थ्य र सम्बन्धहरूको बारेमा थप जान्न चाहनुहुन्छ भने तपाईं:

- आफ्नो स्वास्थ्य थाहा पाउनुहोस् (Know Your Health) वेबसाइट www.fpnsw.org.au/know-your-health मा जानुहोस्
- www.bodytalk.org.au मा जानुहोस्
- www.headspace.org.au मा जानुहोस्
- परिवार योजना Australia कुराकानी लाइन (Family Planning Australia Talk line) लाई 1300 658 886 मा फोन गर्नुहोस् (सोमबारदेखि शुक्रबार, बिहान ८:00 बजेदेखि राति ८:00 बजेसम्म)

आफ्नो भाषामा कसैसँग कुरा गर्न, अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450मा फोन गर्नुहोस्। उनीहरूलाई तपाईंलाई परिवार योजना Australia (Family Planning Australia) मा जडान गर्न भन्नुहोस्।

