REFUGEEHEALTH TECHNICAL ASSISTANCE CENTER

वृद्ध भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका-अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : वृद्ध

तपाईं 70 वर्ष उमेरको हुनुहुन्छ ।

तपाईं आफ्नो छोरा, उनको पत्नी तथा उनीहरुको तीन छोराछोरीसँग संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थीको रुपमा आउनु भएको छ । शरणार्थी शिविर छोड्न तपाईं आफू धेरै बुढो भएको महसुस गर्नु भएको थियो जहाँ 2 वर्ष पहिले तपाईंको श्रीमान/श्रीमतीको मृत्यु भएको थियो । तर तपाईंको परिवारले तपाईंलाई त्यहा छोड्ने थिएनन् ।

तपाईं करिब एक वर्षदेखि संयुक्त राज्य अमेरिकामा हुनुहुन्छ । तपाईं अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुन्न तथा तपाईंले आफू एक्लो, उदास, बेकार र आफ्नो परिवारको पाको व्यक्तिको रुपमा आदर नगरिएको महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईंलाई जुन कुराको डर थियो त्यहि भयो।

तपाईं अहिले ती व्यक्तिसँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ जसलाई (गेटकिपर) तपाईं चिन्नुहुन्छ र विश्वास गर्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो समस्या तथा भावनाहरुको बारे कुरा सुरु गर्दा एकदमै भावुक हुनुहुन्छ र अन्ततः तपाईंले यस्तो भन्नुहुन्छ, **"मलाई अब जीउनुको कुनै अर्थ होला जस्तो लाग्दैन ।"**

______________________________ यहाँबाट काट्नुहोस् ______________________________

वृद्ध भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : गेटकिपर

तपाईंले चिन्नु भएको एक जना वृद्ध व्यक्तिलाई तपाईं भेट्दै हुनुहुन्छ ।

ती वृद्ध व्यक्तिको श्रीमान/श्रीमतीको मृत्यु 2 वर्ष अगाडि एउटा शरणार्थी शिविरमा भएको थियो । ती वृद्ध व्यक्तिले शिविर छोड्न चाहेका थिएनन् तर उनका परिवारले उनलाई त्यहाँ छोड्न चाहेनन् ।

ती वृद्ध व्यक्ति करिब एक वर्ष अगाडि आफ्नो छोरा, बुहारी तथा उनीहरुको तीन छोराछोरीहरुसँग शरणार्थीको रुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएका थिए । ती वृद्ध व्यक्ति अहिलेसम्म पनि अंग्रेजी बोल्न सक्दैनन् ।

तपाईंले ती वृद्ध व्यक्तिलाई पहिला पनि भेट्नु भएको छ । तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ किनभने ती वृद्ध व्यक्तिलाई नयाँ परिवेशमामा घुलमिल हुन धेरै नै कठिन भइरहेको कुरा तपाईंलाई थाहा छ ।

ती वृद्ध व्यक्तिसँग कुरा गर्न सुरु गरे पश्चात् ती वृद्ध व्यक्तिलाई उनको समस्याहरु बारे कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । आत्महत्याको जोखिमलाई इंगित गर्ने कुनै पनि मौखिक "चेतावनीमूलक चिन्ह" वा संकेत सुन्ने प्रयास गर्नुहोस् । जब तपाईंले यसलाई सुन्नुहुन्छ तब आत्महत्या सम्बन्धि प्रश्न गर्ने अवसर निकाल्नुहोस् ।

उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थीको भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धैरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थी

तपाईं 17 वर्षको र उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थी हुनुहुन्छ ।

तपाईं आफ्नो मातापिता, आफ्नो हजुरबुबा, र 2 साना बहिनीहरुसँग करिब एक वर्ष अगाडि संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थीको रुपमा आउनु भएको थियो । तपाईं अंग्रेजी सिक्दै हुनुहुन्छ तर तपाईंले चाहेको जस्तो चाँडो सिक्न सक्नु भएको छैन । तपाईंको मातापिता तथा हजुरबुबा अलिअलि अंग्रेजी बोल्न सक्छन् वा अलिकति पनि अंग्रेजी बोल्न सक्दैनन् । चिकित्सकलाई भेट्न जाँदा, सामानहरु किन्न जाँदा, र घर बाहिर अरु कार्यहरुको निम्ति उनीहरु अनुवादका लागि तपाईं माथि निर्भर छन् ।

तपाईं विद्यालयमा संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ । आज तपाईंको शिक्षकहरुले तपाईंलाई तपाईं तीन विषयहरुमा अनुतिर्ण भएको बताउनुभयो।

तपाईंलाई आफ्नो गृहकार्य गर्न वा आफू स्वयंको लागि कुनै समय छैन । तपाईं बोझले दबिएको महसुस गर्नुहुन्छ तथा तपाईं माथि धैरै नै निर्भर भएकोले आफ्नो परिवारसँग रिसाउनु भएको छ । तापनि, तपाईं आफ्नो परिवारको आकांक्षाहरु पूरा गर्न नसकेकोमा लज्जित महसुस गर्नुहुन्छ ।

तपाईं अहिले ती व्यक्तिसँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ जसलाई (गेटकिपर) तपाईं चिन्नुहुन्छ र विश्वास गर्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो समस्या तथा भावनाहरुको बारे कुरा सुरु गर्दा एकदमै भावुक हुनुहुन्छ र अन्ततः तपाईंले यस्तो भन्नुहुन्छ, **"खै कहिलेसम्म म यसरी चल्न सक्छु होला ।"**

_______________ यहाँबाट काट्नुहोस् _______________

उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थीको भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धैरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : गेटकिपर

तपाईं एउटा सत्र (17) वर्षीय उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थीलाई भेट्दै हुनुहुन्छ । तपाईंले ती विद्यार्थीलाई पहिला पनि भेट्नु भएको छ । ती विद्यार्थी एउटा शरणार्थी हुन् र करिब एक वर्ष पहिला उनको मातापिता, उनको हजुरबुबा, तथा 2 साना बहिनीहरुसँग संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएका थिए । ती विद्यार्थी अंग्रेजी बोल्न सिक्दैछन् तर उनले खोजेको गतिमा सिक्न सकेका छैनन् ।ती विद्यार्थीको मातापिता र हजुरबुबा अलिअलि अंग्रेजी बोल्छन् वा अलिकति पनि अंग्रेजी बोल्दैनन् र उनीहरु ती विद्यार्थी माथि अनुवादका लागि निर्भर छन् । ती विद्यार्थीलाई आफू स्वंय तथा गृहकार्यको लागि समय छैन र विद्यालयमा संघर्ष गर्दैछन् ।

ती विद्यार्थीसँग कुरा गर्न सुरु गरे पश्चात् ती विद्यार्थीलाई उनको समस्याहरु बारे कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । आत्महत्याको जोखिमलाई इंगित गर्ने कुनै पनि मौखिक "चेतावनीमूलक चिन्ह" वा संकेत सुन्ने प्रयास गर्नुहोस् । जब तपाईंले यसलाई सुन्नुहुन्छ तब आत्महत्या सम्बन्धि प्रश्न गर्ने अवसर निकाल्नुहोस् ।

अधबैंसे विवाहित महिलाको भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धैरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : अधबैंसे विवाहित महिला

तपाईं अधबैंसे विवाहित महिला हुनुहुन्छ । तपाईं करिब एक वर्ष पहिला आफ्नो श्रीमान, उनको बुबा र आफ्नो तीन जना छोराछोरीहरुसँग शरणार्थीको रुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु भएको थियो । तपाईंले आफ्नो दिदीबहिनी, दाजुभाई तथा उनीहरुको परिवारहरुलाई शरणार्थी शिविरमा छोड्नु परेको थियो ।

तपाईं अहिलेसम्म पनि अंग्रेजी बोल्न सक्नु भएको छैन । अनुवादको निम्ति तपाईं आफ्नो किशोर छोरा माथि निर्भर हुनुहुन्छ ।

आफ्नो परिवारलाई पालनपोषणको निम्ति काम पाउन नसकेकोले तपाईंको श्रीमान धैरै उदास तथा रिसाउनु भएको छ । तपाईंको श्रीमान प्राय: जसो धैरै रक्सी पिउछन् र पिएको बेलामा तपाईंलाई पिट्छन् ।

तपाईं चिन्तित, उदास तथा आफूलाई काम नलाग्ने महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो छोराछोरीहरु बारे चिन्तित हुनुहुन्छ किनभने उनीहरु विद्यालयमा संघर्ष गर्दैछन् । तपाईंले भर्खर आफ्नो छोरा तीन विषयमा अनुतिर्ण रहेको थाहा पाउनु भएको थियो ।

तपाईं अहिले ती व्यक्तिसँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ जसलाई (गेटकिपर) तपाईं चिन्नुहुन्छ र विश्वास गर्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो समस्या तथा भावनाहरुको बारे कुरा सुरु गर्दा एकदमै भावुक हुनुहुन्छ र अन्ततः तपाईंले यस्तो भन्नुहुन्छ, **"सुतेपछि सुतेको-सुत्यै हुन् पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ मलाई ।"**

____________________ यहाँबाट काट्नुहोस् ____________________

अधबैंसे विवाहित महिलाको भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धैरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : गेटकिपर

तपाईं एउटा अधबैंसे विवाहित महिलालाई भेट्दै हुनुहुन्छ । तपाईंले ती महिलालाई पहिला पनि भेट्नु भएको छ । उनी करिब एक वर्ष पहिला उनको श्रीमान, उनको ससुरा र उनको तीन जना छोराछोरीहरुसँग शरणार्थीको रुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएकी थिईन् ।

उनी संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएको एक वर्ष भएता पनि उनी अहिलेसम्म अंग्रेजी बोल्न सक्दिनन् । अनुवादको लागि उनी उनको किशोर छोरा माथि निर्भर छिन् ।

आफ्नो परिवारलाई पालनपोषणको निम्ति काम पाउन नसकेकोले उनको श्रीमान धैरै उदास हुने तथा रिसाउने गरेको उनले तपाईंलाई बताएकी छिन् । उनको श्रीमान प्राय: जसो धैरै रक्सी पिउछन् तथा पिएको बेलामा उनलाई पिटछन् ।

ती महिलासँग कुरा गर्न सुरु गरे पश्चात् ती महिलालाई उनको समस्याहरु बारे कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । आत्महत्याको जोखिमलाई इंगित गर्ने कुनै पनि मौखिक "चेतावनीमूलक चिन्ह" वा संकेत सुन्ने प्रयास गर्नुहोस् । जब तपाईंले यसलाई सुन्नुहुन्छ तब आत्महत्या सम्बन्धि प्रश्न गर्ने अवसर निकाल्नुहोस् ।

अधबैंसे विवाहित पुरुषको भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धैरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : अधबैंसे विवाहित पुरुष

तपाईं अधबैंसे विवाहित पुरुष हुनुहुन्छ । तपाईं करिब एक वर्ष पहिला आफ्नो श्रीमती, आफ्नो बुबा र तीन जना छोराछोरीहरुसँग शरणार्थीको रुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु भएको थियो । तपाईं करिब एक वर्षदेखि संयुक्त राज्य अमेरिकामा हुनुहुन्छ ।

तपाईं अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुन्न तथा अनुवादको लागि तपाईं आफ्नो किशोर छोरा माथि निर्भर हुनुहुन्छ ।

तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो परिवारलाई असल जीवनयापन प्रदान गर्नको लागि आउनु भएको थियो । तपाईंले आफ्नो श्रीमती तथा छोराछोरीहरुले तपाईंको आदर नगरेको महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं उदास तथा रिसाउनु भएको छ, र धैरै रक्सी पिउन थाल्नु भएको छ । तपाईंले पिएको बेलामा आफ्नो श्रीमतीलाई पिट्नु हुन्छ तथा नपिएको बेलामा यस बारे सोचेर एकदमै खिन्न महसुस गर्नुहुन्छ ।

भर्खरै तपाईंको घरबेटीले तपाईंलाई यदि तपाईंले उसलाई तिर्नु पर्ने तीन महिनाको भाडाको रकम तिर्न नसके, उनले तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई अपार्टमेन्टबाट बाहिर निकाली दिनेछन् भनि बताएका छन् ।

तपाईं अहिले ती व्यक्तिसँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ जसलाई (गेटकिपर) तपाईं चिन्नुहुन्छ र विश्वास गर्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो समस्या तथा भावनाहरुको बारे कुरा सुरु गर्दा एकदमै भावुक हुनुहुन्छ र अन्ततः तपाईंले यस्तो भन्नुहुन्छ, **"मेरो विचारमा मेरो परिवारलाई म नहुँदा राम्रो हुन्छ ।"**

———————————— यहाँबाट काट्नुहोस् ————————————

अधबैंसे विवाहित पुरुषको भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई झन् राम्रो सहायता तयार गर्न प्रश्न गर्ने - मनाउने - प्रेषण गर्ने (Question-Persuade-Refer) (QPR/क्यू.पि.आर.) तयारीको गेटकिपर प्रणाली अभ्यास गर्नु धैरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भूमिका अभिनयको लक्ष्य तपाईंलाई त्यस्ता व्यक्तिको कुराहरु सुन्ने तथा सहानुभूतिपूर्वक तरिकाबाट उनीहरु आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेका छन् कि भनि सोध्ने कार्यको अभ्यास गराउने हो ।

भूमिका : गेटकिपर

तपाईं एउटा अधबैंसे एक जना विवाहित पुरुषलाई भेट्दै हुनुहुन्छ । तपाईंले ती पुरुषलाई पहिला पनि भेट्नु भएको छ । उनी करिब एक वर्ष पहिला उनको श्रीमती, उनको बुबा र उनको तीन जना छोराछोरीहरुसँग शरणार्थीको रुपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएका थिए ।

उनी संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएको एक वर्ष भए पनि उनी अहिलेसम्म अंग्रेजी बोल्न सक्दैनन् । अनुवादको लागि उनी उनको किशोर छोरा माथि निर्भर छन् ।

उनी संयुक्त राज्य अमेरिकामा उनको परिवारलाई असल जीवनयापन प्रदान गर्नको लागि आएका थिए तर उनले काम पाउन सकेका छैनन् । उनले उनको श्रीमती तथा छोराछोरीहरुले उनको आदर नगरेको महसुस गर्छन् । उनले पिएको बेलामा सधैं उनको श्रीमतीलाई पिट्ने गर्छन तथा नपिएको बेलामा यसको बारे सोचेर एकदमै खिन्न महसुस गर्छन ।

ती पुरुषसँग कुरा गर्न सुरु गरे पश्चात् ती पुरुषलाई उनको समस्याहरु बारे कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । आत्महत्याको जोखिमलाई इंगित गर्ने कुनै पनि मौखिक "चेतावनीमूलक चिन्ह" वा संकेत सुन्ने प्रयास गर्नुहोस् । जब तपाईंले यसलाई सुन्नुहुन्छ तब आत्महत्या सम्बन्धि प्रश्न गर्ने अवसर निकाल्नुहोस् ।