

REFUGEE HEALTH TECHNICAL ASSISTANCE CENTER

वृद्ध भूमिका अभिनय

आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई इन 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 रूपमा 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 एकलो, उदास, बेकार र आफ्नो परिवारको पाको व्यक्तिको रूपमा 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 इन 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 छोराछोरीहरूसँग शरणार्थीको रूपमा 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 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 : उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थी

तपाईं 17 वर्षको र उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थी हुनुहुन्छ ।

तपाईं आफ्नो मातापिता, आफ्नो हजुरबुबा, र 2 साना बहिनीहरूसँग करिब एक वर्ष अगाडि संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरणार्थीको रूपमा 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 निमित्त 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 धेरै 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 चलन सक्छु होला ।**”

यहाँबाट काटनुहोस्

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 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

तपाईं एउटा सत्र (17) वर्षीय उच्च माध्यमिक तहको विद्यार्थीलाई भेट्दै हुनुहुन्छ । तपाईंले ती विद्यार्थीलाई पहिला पनि भेटनु भएको छ । ती विद्यार्थी एउटा शरणार्थी हुन् र करिब एक वर्ष पहिला उनको मातापिता, उनको हजुरबुबा, तथा 2 साना बहिनीहरूसँग 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 स्वयं 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 ।

अधबैसे 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 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 : अधबैसे विवाहित महिला

तपाईं अधबैसे विवाहित महिला हुनुहुन्छ । तपाईं करिब एक वर्ष पहिला आफ्नो श्रीमान, उनको बुबा र आफ्नो तीन जना छोराछोरीहरूसँग शरणार्थीको रूपमा 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 धेरै उदास तथा रिसाउनु भएको छ । तपाईंको श्रीमान प्रायः जसो धेरै 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 गर्दछन् । 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-सुत्थै हुन् पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ मलाई ।”

यहाँबाट काटनुहोस्

अधबैसे 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 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

तपाईं एउटा अधबैसे 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 छोराछोरीहरूसँग शरणार्थीको रूपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएका थिए ।

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

आफ्नो परिवारलाई पालनपोषणको निम्ति काम पाउन नसकेकोले उनको श्रीमान धेरै उदास हुने तथा रिसाउने गरेको उनले तपाईंलाई बताएकी छिन् । उनको श्रीमान प्रायः जसो धेरै रक्सी पिउछन् तथा पिएको बेलामा उनलाई पिट्छन् ।

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 ।

अधबैसे 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 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 : अधबैसे विवाहित पुरुष

तपाईं अधबैसे विवाहित पुरुष हुनुहुन्छ । तपाईं करिब एक वर्ष पहिला आफ्नो श्रीमती, आफ्नो बुबा र तीन जना छोराछोरीहरूसँग शरणार्थीको रूपमा 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 धेरै 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

अधबैसे 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 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

तपाईं एउटा अधबैसे 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 छोराछोरीहरूसँग शरणार्थीको रूपमा 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 गर्छन् तथा नपिएको बेलामा यसको बारे सोचेर एकदमै खिन्न महसुस गर्छन् ।

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