

## डाक्टरको मदत लिनुहोस् यदि

- तपाईं अचाक्ली चिन्ता लिने गर्नुहुन्छ अनि यसले तपाईंको काम, सम्बन्ध अनि जिन्दगीको अरू पक्षमा प्रत्यक्ष असर गरिरहेको छ भने
- तपाईंको डर, चिन्ता, वा फिक्रीले तपाईंलाई निराश बनाइरहेको छ अनि नियन्त्रण गर्न गाह्रो बनाइरहेको छ भने
- डिप्रेसन भएको महसुस गर्नुहुन्छ, रक्सी वा लागू पदार्थ दुर्व्यसनीको समस्या छ, वा तनावको साथसाथै अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू पनि छ भने
- तपाईंको तनाव फिक्री कुनै शारीरिक स्वास्थ्य समस्यासँग जोडिएको छ भने
- आत्महत्या गर्ने सोच अथवा व्यवहार देखा परेको छ भने—यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै आपत्कालीन उपचारको लागि मदत लिइहाल्नुहोस्।

आत्महत्या सङ्कट हटलाइन नम्बर

(800) 273 - 8255



## International Community Health Center

ठेगाना

370 East Market St., Akron, OH 44304

2999 Payne Ave., Suite 140, Cleveland, OH  
44114

फोन

(234) 312-3607 Akron  
(216) 361-1223 Cleveland

वेबसाइट

<https://www.asiaohio.org/services/ichc/>  
(or scan the QR code above)



## तपाईंको मानसिक

## अवस्था स्वस्थ

## अवस्थामा कसरी राख्ने

ASIA-ICHC 2021

# तनाव फिक्रीको सामना गर्ने

- आराम गर्ने विभिन्न तरिका सिक्ने
- विचारशीलता, ध्यान, र योग
- व्यायाम, स्वस्थ आहार, अनि पर्याप्त आराम
- जागरूकता अनि ट्रिगर गर्ने सक्ने कुराको पहिचान
- साथ दिने साथीभाइ र परिवार
- आवश्यकताअनुसार थेरापी

## एकछिन अभ्यास गरौं!

४७८ श्वासप्रश्वास

भिन्न सास लिनुहोस् अनि ४ सम्म गन्नुहोस्  
एकछिन सास रोक्नुहोस् अनि ७ सम्म गन्नुहोस्  
सास बाहिर फाल्नुहोस् अनि ८ सम्म गन्नुहोस्  
यही कुरा दोहोर्‍याउनुहोस्...



यी कुराहरू मेरो नियन्त्रण बाहिर छन्

जस्तै

- भविष्य कस्तो हुनेछ
- मेरो भावना अनि मैले महसुस गर्ने कुराहरू के-कस्ता हुनेछन्

यी कुराहरू मेरो नियन्त्रणमा छन्

जस्तै

- मेरो भावना अनि मैले महसुस गर्ने कुराहरूप्रति कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछु
- अस्मा प्रभाव पार्न म के भन्छु अथवा के गर्छु

तपाईंलाई के कस्तो कुराको

चिन्ता लागिरहेको छ, लेख्नुहोस्।

तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्,

अनि नियन्त्रण बाहिरका कुराहरूको विषयमा

चिन्ता नलिनुहोस्।

# म कसरी साथी परिवारलाई चिन्ता फिक्रीको सामना गर्न मदत दिन सक्छु?

## सुन्नुहोस्

- तपाईंको परिवारको सदस्य अथवा परिवारले आफ्नो जीवनमा भएको तनावको विषयमा बताउँदा तपाईंले गर्न सक्ने एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको तपाईं सुन्न सक्नुहुन्छ। 'यसो गर, उसो गर' भनेर सल्लाह दिइहाल्नुको सट्टा, उनीहरू के कस्तो परिस्थिति हुँदै गुञ्जिरहेका छन् त्यो बुझिदिँदा मात्र पनि तनाव कम गर्न मदत गर्नसक्छ।
- तपाईं उनीहरूलाई गाह्रो-साह्रो अवस्थामा सधैं साथ दिन तयार हुनुहुन्छ र तपाईं माथि भरोसा गर्न सक्छन् भन्ने कुरा थाह दिनुहोस्।
- परिवार र साथीहरूबाट सामाजिक समर्थन पाउँदा चिन्ता तनाव घटाउन अनि यसबाट जोगाउन मदत गर्ने सक्ने महत्त्वपूर्ण कारक हुनसक्छ भन्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाउँछ।

## धीरजी र सहयोगी हुनुहोस्

- तनावबाट गुञ्जिएका साथीलाई लाजमा पार्ने काम नगर्नुहोस्। "के साह्रो हो तिमी त" अथवा "के टेन्सन लिरा" जस्ता शब्दहरूले मन दुख्न सक्छ।
- आफ्नो साथीलाई सहयोग गर्न के गर्न सक्छु भनेर सोध्नुहोस्।
- धीरजी हुनुहोस्। तनाव फिक्रीले तपाईंको साथीलाई गाह्रो बनाइरहेको छ भने हस्तक्षेप गर्ने अथवा त्यसलाई ठीक पार्न खोज्दा अवस्था भन् बिग्रन सक्छ। बरु साथीको लागि उपलब्ध हुनुहोस्, तपाईं माया गर्नुहुन्छ, सहयोग गर्न सधैं तयार हुनुहुन्छ भनेर थाह दिनुहोस्।
- उपचार खोज्ने कुरालाई साथ दिनुहोस्। विशेषगरि मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदा प्रायः उपचार खोज्ने कुरालाई अपमान भएको रूपमा हेर्ने गर्छन्। तर तपाईंले साथ दिँदा उनीहरूलाई डर हटाउन र उपचार पाउनको लागि चाल्नुपर्ने पहिलो कदम चाल्न मदत पुग्न सक्छ।
- तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसको मतलब तपाईं स्वार्थी हो भन्ने त होइन। किनकि तपाईं आफै कुनै बोभबाट मुक्त हुनुहुन्न भने तपाईं कसरी आफ्नो परिवार र साथीलाई समर्थन गर्न सक्नुहुन्छ।