

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण छ!

अहिलेको विश्व महामारी जस्तो चुनौतीपूर्ण र तनावपूर्ण आवस्थाको सामना गर्नुपर्दा चिन्ता महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो । यदि यी अनुभूतिहरू लामो समयसम्म आइरह्यो भने तपाईंलाई डिप्रेसन भएको हुनसक्छ । अन्य रोगलाई जस्तै डिप्रेसन निको पार्न पनि उपचार आवश्यक पर्छ । डिप्रेसनले फरक मानिसलाई फरक असर गर्न सक्छ ।



व्यवहार

- काममा गरेका कुराहरू नबुझ्नु
- नजिकका परिवार र साथीहरूसँग घुलमिल नहुने
- नियमितका मनोरञ्जनात्मक गतिविधि नगर्ने
- कुनै कुरामा ध्यान दिन नसक्ने
- नशालु पदार्थ र लागूपदार्थमा निर्भर रहने



अनुभूति

- दुःखी हुने
- निराश
- निराश
- भाव विह्वल हुनु
- आत्मग्लानि
- आत्मविश्वासको कमी
- खुसी हुन नसक्ने
- निर्णय लिन नसक्ने
- निराशावादी
- दयनीय महसुस गर्नु



विचारहरू

- 'म असफल छु ।'
- 'मेरो कुनै महत्व छैन ।'
- 'जीवन बेकार हो ।'
- 'यो मेरै गल्ती हो ।'
- म भइँनँ भने मानिसहरू खुसी हुन्छन् ।'



शारीरिक स्वास्थ्य

- जतिबेला पनि थाकेको महसुस गर्नु ।'
- आफ्नो शरीरलाई लिएर बारम्बार वा नखुलेको गुनासो उत्पन्न हुनु
- सुत्ने र खाने बानीमा परिवर्तन
- तौल निकै घट्नु वा बढ्नु
- विरामी वा कमजोर हुनु
- टाउको तथा मांसपेशी दुखाइ
- पेट गडबड हुनु

यदि माथिका लक्षणहरू दुई हप्ता भन्दा बढीसम्म महसुस भएमा सहायता खोज्नुहोस् र मानसिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई 16000 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - باحث