

मानसिक रोग भनेको के हो?

- मानसिक रोगले समग्र रूपमा निदान गर्न सकिने सबै मानसिक विकारलाई बुझाउँछ।
- सोचाइ, भावना, र/वा व्यवहारमा आउने ठूला परिवर्तनहरू
- काममा, सामाजिक, वा पारिवारिक गतिविधिमा भाग लिन तनाव र/वा समस्या हुने
- मानसिक रोग सामान्य कुरा हो। एउटा वर्षमा, अमेरिकाको वयस्कहरूमा झन्डै हरेक पाँचमा एक जनालाई (१५ प्रतिशत) कुनै प्रकारको मानसिक रोगको सिकार भएका छन्।
- मानसिक रोगको उपचार उपलब्ध छ। मानसिक रोगको सिकार भएका धेरैजसो व्यक्तिहरू आफ्नो कार्य दैनिक जीवनमा गर्न सकेका छन्।
- सामान्यतया प्रायः हुने मानसिक विकार भनेको तनाव, डिप्रेसन र बाइपोलार विकार हो।



वेतपाइँलाई मदतको खाँचो छ?

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)

आफ्नो मानसिक
स्वास्थ्यको ख्याल
राख्नुहोस्

cited from: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/>

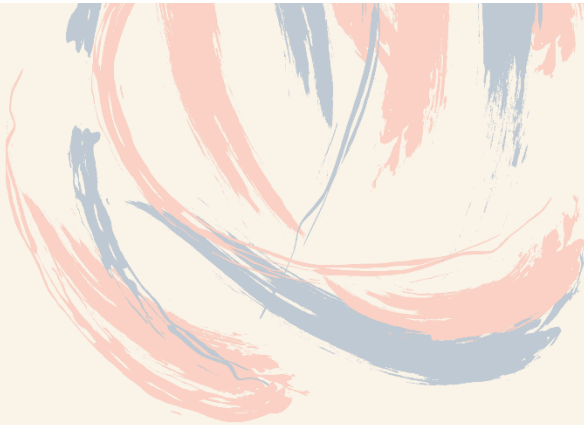
<https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>

<https://www.changeyourmindni.org/about-mental-health/what-is-mental-health>

मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो?

- मानसिक स्वास्थ्यमा हाम्रो भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक अनि सामाजिक भलाइ समावेश छ। यसले हामीले सोच्ने, महसुस गर्ने अनि कदम चाल्ने कुरामा असर गर्छ। यसले हामी तनाव फिक्री, अरूको सम्बन्ध अनि स्वस्थ छनौट कसरी गर्छौं, निर्धारण गर्छ।
- मानसिक स्वास्थ्य राम्रो नहुँदा यसले कुनै सानो, सीमित क्षेत्रमा मात्र नभई पूरै समाजलाई असर गर्छ। केही समूहहरूलाई अलि धेरै असर पार्ने भए तापनि यसले सबैलाई असर पार्न सक्छ। मानसिक स्वास्थ्य राम्रो छैन भने दिनहुँ तनाव हुँदा हामीले सोच्ने, महसुस गर्ने अनि कदम चाल्ने कुराहरू व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ। सोचाइ, मुड अथवा व्यवहार परिवर्तन हुँदा यस्तो समस्या भएको देखिन्छ।
- यदि तपाईं यस्तै समस्याहरूबाट गुज्रिदै हुनुहुन्छ भने मदत उपलब्ध छ भन्ने कुरा तपाईंले थाह पाउनु महत्त्वपूर्ण छ।
- मानसिक स्वास्थ्य नराम्रो हुनु र मानसिक रोग एउटै कुरा होइन। कसैको मानसिक स्वास्थ्य राम्रो छैन भन्दैमा उसलाई मानसिक रोगको उपचार गर्नुपर्छ भन्ने छैन।

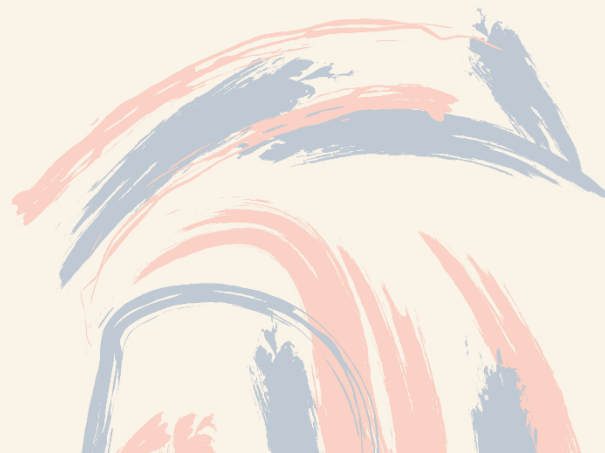


मानसिक स्वास्थ्य

सबैको दैनिक जीवनसित सम्बन्धित छ

राम्रो मानसिक स्वास्थ्य छ भने
यसले निम्न कुराहरू गर्न मदत गर्छ

फाइदाजनक गतिविधिहरूमा (काम, स्कुल, हेरचाह) भाग लिन
स्वस्थ सम्बन्ध कायम गर्न
कुनै परिवर्तनसँग जुभन अथवा प्रतिकूल अवस्थाको सामना गर्न



स्वास्थ्य कसरी राख्ने?

आराम

आवश्यक आराम गर्ने।

व्यायाम

नियमित तवरमा व्यायाम गर्ने, मिल्छ भने कोही अर्को
व्यक्तिसँग।

बाँड्नु

आफ्नो लागि, परिवार र साथीभाइहरूको लागि समय
निकाल्ने, उनीहरूसँग आफूले महसुस गरिरहेको कुरा
बताउने

आत्म निरीक्षण

आफूलाई चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् अनि आफूले सोच्ने कुराहरू
थाह पाउनुहोस् – तपाईंलाई खुसी बनाउने कुराहरू गर्नुहोस्
अनि नियमित रूपमा हाँस्न नबिर्सनुहोस्।

आफूलाई स्विकार्नुहोस्

आफू र अरूमा सकारात्मक मनोवृत्ति खेती गर्नुहोस् अनि
कायम राख्नुहोस्। एउटै कुराबारे धेरै नसोच्नुहोस् अनि
अरूसँग नदाँज्नुहोस् – सन्तुलित हुन सिक्नुहोस् र आफूमा
के-के परिवर्तन गर्न सक्छु र सकिदैन ती कुराहरू
मानिलिनुहोस्।

स्वस्थ खाना

नियमित रूपमा खाना खानुहोस्। रक्सीको मात्रा सीमित
राख्नुहोस् अनि चुरोट र अन्य लागू पदार्थबाट आफूलाई
वञ्चित गराउनुहोस्।