

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण छ!

अहिलेको विश्व महामारी जस्तो चुनौतीपूर्ण र तनावपूर्ण आवस्थाको सामना गर्नुपर्दा चिन्ता महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो । चिन्ताले फरक मानिसलाई फरक तरिकाले असर गर्न सक्छ ।



व्यवहार

- वेवास्ता गर्नु
- आशक्ति पैदा हुने वा नभई नहुने आचरण
- आराम महसुस गर्न कठिन हुने
- सामजिक अवस्थामा चिन्तित हुनु
- अलि राम्रो महसुस गर्नका लागि औषधिमा भर पर्ने



अनुभूति

- चिन्तित
- आशंकित
- अत्तालिएको
- भावविहल हुने
- डराएको
- झट्ट रिसाउने



विचारहरू

- 'म आफैँलाई नियन्त्रण गर्न सकिदैनँ ।'
- 'मानिसहरूले मेरो कुरा काटिरहेका छन् ।'
- 'म पागल हुँदैछु ।'
- दुःखी बनाउने सपना देख्नु वा कुनै आघातपूर्ण घटनाको याद आइरहनु
- चिन्ता लिन बन्द गर्न कठिन हुने



शारीरिक स्वास्थ्य

- मुटुको धड्कन बढ्नु
- तातो वा चिसो हुनु
- तातो वा चिसो हुनु
- वाकवाकी लाग्नु
- चक्कर लाग्नु
- मांसपेशी दुखाइ
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- काम्नु/हल्ल्नु
- निद्रा ऐँठन हुनु
- थकान
- एकाग्रताको कमी

यदि यी अनुभूति र विचारहरू दुई हप्ता भन्दा बढी समयसम्म रहिरहेमा मानसिक स्वास्थ्य अनलाइन 16000 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - باحث