

मानसिक स्वास्थ्य र भलाई

“मानसिक स्वास्थ्य बिना स्वास्थ्य हुँदैन” – [World Health Organisation](http://www.who.org)

मानसिक स्वास्थ्य र भलाईलाई बुझ्ने धेरै तरिकाहरू छन्। सामान्यतया, जब व्यक्तिहरू मानसिक स्वास्थ्य र सुस्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्छन् तपाईंले कसरी सोच्नुहुन्छ, महसुस गर्नुहुन्छ, अरूसँग कुराकानी गर्नुहुन्छ, रमाइलो गर्नुहुन्छ र जीवनमा भाग लिनुहुन्छ भनेर कुरा गरिरहेको हुन्छ।

जब तपाईं जीवनको मार्गमा जाँदै हुनुहुन्छ, तपाईंले उतार-चढावको अनुभव गर्नुहुनेछ र विभिन्न चुनौतिहरूको सामना गर्नुपर्नेछ। यसमा दुः खी, रीस, चिन्तित र कहिलेकाहीं अभिभूत महसुस गर्नु पनि समावेश हुन्छन्।

कहिलेकाँही, कठिन विचार र भावनाहरू लामो समय सम्म रहन्छ। तिनीहरूले तपाईंको दैनिक-दिनको जीवनमा पनि प्रभाव गर्न सुरु गर्न सक्दछन्, र गाह्रो कामहरू गर्न तपाईं सामान्य रूपमा गर्नुहुन्छ।

तपाईं कसरी सोच्नुहुन्छ परिवर्तन महसुस गर्न सक्नुहुनेछ, महसुस र अरूसँग मिलेर, साथ साथै शारीरिक लक्षण जस्तै तपाईंको निद्रा वा खाने बानीमा परिवर्तन आउँदछ।

तपाईंले हुर्केको समय र ठाउँ र तपाईंको विगतका अनुभवहरूले तपाईं मानसिक स्वास्थ्य र सुस्वास्थ्यको बारेमा सोच्न सक्ने बनाउन सक्दछ, साथै तपाईंले तनाव वा अस्वस्थ महसुस हुँदा के गर्नुहुन्छ। यसले तपाईं या त मद्दत लिनुहुन्छ वा लिनुहुन्न पनि समावेश गर्दछ।

यदि तपाईंलाई सज्जो भए जस्तो लाग्दैन भने, सहयोगको लागि सोध्नुमा कुनै लाज हुँदैन। वास्तवमा, मद्दत लिन साहस चाहिन्छ र तपाईंको जीवन र तपाईंको वरिपरिकाको जीवनमा ठूलो फरक पार्न सक्छ।

त्यहाँ तपाईंले धेरै कुराहरू सिक्न सक्नुहुन्छ र गर्न सक्नुहुन्छ यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र भलाई, तपाईंको परिवार वा तपाईंको समुदायको हितको सुधार गर्न चाहानुहुन्छ।

कुनै पनि मानसिक स्वास्थ्य वा तपाईंले सामना गरिरहनु भएको चुनौतिहरू सामना गर्न मद्दतको लागि त्यहाँ आवश्यक पर्ने सबैलाई समर्थन उपलब्ध छन्।

मद्दतको खोजी गर्ने

यदि तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्यको लागि वा आफु वा प्रियजनको स्वास्थ्यको लागि मद्दत चाहिन्छ भने, देहाएका विकल्पहरूले मद्दत गर्दछ।

याद गर्नुहोस्, यदि तपाईं हाल संकटमा हुनुहुन्छ भने कृपया 000।

तपाईंको गोपनीयता महत्वपूर्ण छ

जब तपाईं अष्ट्रेलियामा स्वास्थ्य वा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाईंको गोपनीयतालाई सुरक्षित राख्न कानूनहरू छन्।

यसको मतलव तपाईंले आफ्नो डाक्टर, सल्लाहकार, दोभाषे वा अन्य स्वास्थ्य पेशेवरलाई भनेको कुरा गोप्य हुन्छ र तपाईंको सहमति बिना अरु कसैसँग बाँडिने छैन।

गोपनीयतालाई मात्र अपवाद विरलै अवस्था हुन्छ जहाँ कसैलाई गम्भीर जोखिममा छ वा अरुलाई चोट पुर्याउने, सबैलाई सुरक्षित राख्न पर्दछ।



- तपाईंको डाक्टर र अन्य स्वास्थ्य पेशेवरहरूलाई भेट्ने
 - डाक्टरहरू त्यहाँ तपाईं र तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य हेरचाह गर्न सहयोग पुर्याउन उपस्थित छन्, र यसमा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र स्वास्थ्य पनि समावेश छन्
 - यदि तपाईं वा कुनै प्रियजनले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र भलाईको साथ समस्याहरू अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, तपाईंको डाक्टरनै सुरु गर्न को लागी एक राम्रो स्थान हो।
 - तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई के भइरहेको छ, र के सहयोग हुन सक्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं तपाईंको डाक्टरलाई थाहा दिन सक्नुहुन्छ कि तपाईं संग के गर्नुहुन्छ र के गर्न चाहानुहुन्छ भन्ने बारे प्राथमिकताहरू छन्, वा यदि तपाईं केहि बारे निश्चित हुनुहुन्छ र थप जानकारी चाहानुहुन्छ। तपाईं कसैलाई परिवारको सदस्य जस्ता सहयोगका लागि पनि ल्याउन सक्नुहुन्छ।
 - तपाईंको चिकित्सकले अर्को स्वास्थ्य पेशेवरसँग तपाईंलाई थप मद्दतको लागि सम्पर्क गराईदिन सक्दछ, जस्तै मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता, समूह प्रोग्राम वा अन्य। यदि तपाईं तपाईंको भाषा बोल्ने कसैलाई भेट्न चाहानुहुन्छ, वा जो पुरुष वा महिला हुनुहुन्छ भने तपाईंको डाक्टरलाई थाहा दिनुहोस्। यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने तपाईं भेट्नेसमय लिने सहयोगको लागि पनि सोध्न सक्नुहुन्छ वा फारम भर्नकोलागि।
 - जब तपाईं आफ्नो डाक्टर वा अरु स्वास्थ्य पेशेवरसँग भेट्ने समय लिंदै हुनुहुन्छ, यदि तपाईंलाई एक चाहिन्छ भने दोभाषे माग्न नबिर्सनुहोस् - यसले तपाईंहरू दुबैलाई एक अर्कालाई बुझ्न र पछि के गर्ने भन्ने बारे कुरा गर्न सजिलो बनाउँदछ।
- घरमा र समुदायमा
 - त्यहाँ तपाईंले घर र समुदायमा गर्न सक्ने धेरै चीजहरू छन् तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र भलाईको सुधार गर्नका साथै तपाईंले सामना गरिरहेका कुनै पनि चुनौती वा समस्याहरू मार्फत काम गर्न सकिन्छ।
 - तपाईंलाई भरोसा गर्ने कसैलाई के हुँदछ भन्ने बारे कुरा गर्दै, जस्तै नजिकको परिवारको सदस्य वा साथी, एक शिक्षक वा एक धार्मिक वा समुदाय नेताहरूले, के भइरहेको छ राम्रोसँग बुझ्नको लागि र तपाईंलाई यस बारे तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले तपाईंको तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ साथै तपाईंलाई आशा र अर्को परिप्रेक्ष्य दिन्छ।
 - जब तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ र जब तपाईं संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंको भावना र खुशी ल्याउने चीजहरू गर्न दुबै महत्त्वपूर्ण छ। विभिन्न चीजहरू विभिन्न व्यक्तिहरूका लागि काम गर्दछन् - केहि व्यक्तिले संगीत, खाना पकाउने, खेलकुद, कला, साथीहरू, विश्वास, सामुदायिक गतिविधिहरूको आनन्द लिन्छन् ... यो तपाईंको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो र के तपाईं रमाईलो गर्नुहुन्छ भन्ने बारे हो।
 - हाम्रो शरीर र दिमाग जोडिएको छ। तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको साथसाथै तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्दा तपाईंको समग्र कल्याण सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। स्वस्थ खान, निद्रा र व्यायाम बानी विकास सुरु गर्न राम्रो ठाउँ हो
 - मानसिक स्वास्थ्य र भलाईको बारेमा बढी सिक्नाले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र समयसँगै स्वास्थ्य सुधार गर्न पनि मद्दत पुर्याउँछ - तलका स्रोतहरू प्रयोग गरेर थप पत्ता लगाउनुहोस्।
 - यदि तपाईंले घर र समुदायमा कामकुरा गर्न कोसिस गर्नु भएको छ, र अझै पनि तनाव र अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, यो समय आउन सक्छ जस्तो कि तपाईंको डाक्टर जस्ता अरूबाट लिने मद्दत।

तथ्यपत्र उत्पादनकर्ता:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

प्रकाशित २०२०

