

मानसिक स्वास्थ्य र अलगाव(आइसोलेसन)

कोभिड-१९ र अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य घटनाहरू जस्ता प्रकोपहरूले भावनात्मक पीडा र चिन्ता निम्त्याउन सक्छ। सामाजिक सम्बन्धको महत्त्व अझै बढ्दो हुन्छ।

वार्षिक रूपमा, मानसिक रोगले १४% एशियाली अमेरिकी वयस्कहरू र १७% मूल हवाईयन/प्यासिफिक आइल्याण्डर वयस्कहरूलाई असर गर्छ।

ठिक नहुनु पनि ठिकै हो

महामारीले हाम्रो जीवनमा ठूलो प्रभाव पारेको छ। हामी मध्ये धेरैले तनावपूर्ण र कहिलेकाहीँ भारी चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका छौं।

महामारी सम्बन्धित तनाव को सामान्य कारणहरू:

- आर्थिक अवस्था
- परिवारको हेरचाह गर्नुपर्ने
- परिवार र साथीहरूसँग सीमित सम्पर्क
- दुःखबिराम
- भाइरस अरूमा फैलिने डर
- वर्तमान र भविष्यको बारेमा अनिश्चितता



बढ्दो तनावको परिणाम हुन सक्छ:

- क्रोध, डर, चिन्ता, उदासी, सुन्न वा निराशाको भावना
- स्मरण गर्न, एकाग्र हुन, वा स्पष्ट रूपमा सोच्नमा समस्या
- भोक, ऊर्जा, रुचि, वा इच्छाहरूमा परिवर्तन
- निद्रामा परिवर्तन वा नराम्रो सपनाको वृद्धि
- बढ्दो शारीरिक परिवर्तनहरू जस्तै टाउको दुखाइ, दुखाइ, छालामा दाग, वा पेटका समस्याहरू
- विद्यमान मानसिक र रोगहरू झन बिग्रदो अवस्था
- रक्सी, सुर्ती, वा अन्य पदार्थको बढ्दो प्रयोग वा सेवन

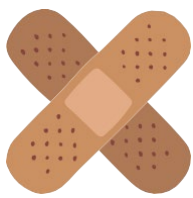


तनावसँग सामना गर्ने स्वस्थ तरिकाहरू:

- व्यक्तिगत रूपमा भेट्न सक्नुहुन्न भने साथीहरू र परिवारसँग फोन, एस एम एस, वा भिडियो च्याट मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्
- समाचार र सामाजिक सञ्जालबाट विश्राम लिनुहोस्
- मद्दतको लागि अनलाइन सपोर्ट समूह जस्ता सुविधाहरू उपलब्ध छन्
- नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्
- राम्रो सन्तुलित आहार खाने प्रयास गर्नुहोस्
- शरीर तन्काउने ब्यायाम गर्ने, गहिरो सास फेर्ने र ध्यान गर्ने प्रयास गर्नुहोस्



सुरक्षित रूपमा भेला:



अरूसँग भेला हुँदा हामीलाई एक समुदायको भावना प्रदान गर्दछ जसको कमी हामी सबैले महसुस गर्छौं।

- आफ्नो खोपहरू बारे अद्यावधिक जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्
- यदि तपाईं वा अरूले खोप लगाउनु भएको छैन भने मास्क लगाउनुहोस्
- तपाईंको घरपरिवारमा नभएका अरूहरूसँग सामेल हुनुअघि कोभिड परीक्षण गर्नुहोस्
- बाहिर भेला हुनुहोस् र कम हावा चल्ने ठाउँहरूबाट जोगिनुहोस्



यदि तपाईंलाई थप सहयोगबाट फाइदा हुन्छ जस्तो लाग्छ भने, थप सुविधाहरू तल समावेश छन्:

मानसिक रोगको राष्ट्रिय गठबन्धन :
८००-९५०-NAMI मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा संकटमा, ७४१७४१
मा "NAMI" लेखेर एस एम एस गर्नुहोस्।

ट्रान्स लाइफलाइन: ८७७-५६५-
८८६० मा सम्पर्क गर्नुहोस्

राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन:
१-८००-२७३-८२५५ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आफ्नो चिकित्सक, वा नजिकको सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र,
ग्रामीण स्वास्थ्य केन्द्र, वा आदिवासी हवाई स्वास्थ्य केन्द्रमा
सम्पर्क गर्नुहोस्

अनलाइन सपोर्ट समूह खोज्नुहोस्: mhanational.org/find-support-groups