

# तनाव हुन्छ - तर समाधान पनि हुन्छ



# तनावका लक्षणहरू

जब हामी तनावमा पर्छौं, त्यसको असर हाम्रो मन, भावना, शरीर, र व्यवहारमा देखिन थाल्छ।

## मानसिक लक्षणहरू

- निरन्तर चिन्ता हुनु
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु
- बिर्सने बानी बढ्नु
- नकारात्मक सोच आउनु
- आत्मग्लानी वा मूल्यहीन महसुस गर्नु



आज पनि औषधी  
खान बिर्सिँ... दिमाग नै  
ठीकसँग काम  
गरिरहेको छैन।



## शारीरिक लक्षणहरू

- टाउको दुख्ने वा मांसपेशी कडापन
- छाती भारी लाग्ने वा सास फेर्न गाह्रो
- थकान र कमजोर महसुस हुनु
- पेट खराब हुनु (अपच, ग्यास, आदि)
- निद्रामा समस्या (धेरै वा कम सुत्नु)



आजकल यतीकै  
छाती भारी भएर सास  
फेर्न गाह्रो भएको  
जस्तो हुन्छ



## भावनात्मक लक्षणहरू

- भावनामा अस्थिरता आउँछ र सामान्य कुरामा पनि प्रतिक्रिया बढ्छ।
- छिटो रिस उठ्नु वा रुन मन लाग्नु
- निराशा, उदासी वा डर महसुस हुनु
- आत्मग्लानि वा एकलोपन चाहनु
- कुनै कुरामा रुचि नहुनु
- असहाय वा थिचिएको महसुस हुनु



## व्यवहारगत लक्षणहरू

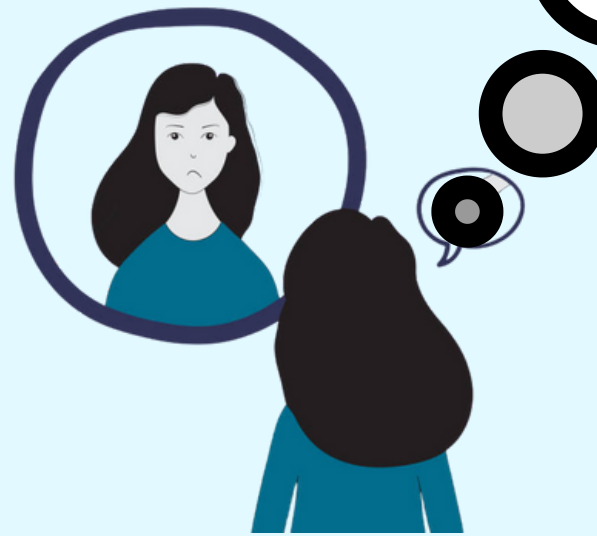
- खाना कम वा धेरै खानु
- सामाजिक टाढापन - चुपचाप बस्न चाहनु
- काममा ध्यान नलाग्नु वा रुचि नहुनु
- नशा प्रयोग गर्न सुरु गर्नु (धूम्रपान, मदिरा आदि)
- अकारण झर्को वा चिच्याउने बानी



# तनावका कारणहरू

## व्यक्तिगत कारणहरू

- आत्मसम्मानमा कमी
- शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या
- भावनात्मक सम्बन्धमा तनाव
- आत्म-विश्वासको कमी



## पारिवारिक कारणहरू

घरायसी झगडा वा विवाद  
आर्थिक समस्या र खर्चको चाप  
परिवारमा बिरामी सदस्य हुनु

समयको अभावले परिवारसँग पर्याप्त समय नदिने अवस्था

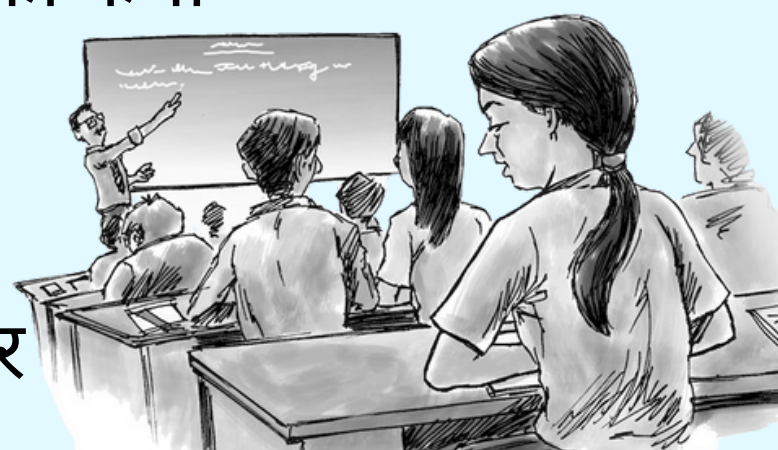
## सामाजिक कारणहरू

- सामाजिक दबाब र अपेक्षा
- सहकर्मी वा साथीहरू सँग असमझदारी
- सामाजिक अलगाव र असुरक्षा
- सामाजिक उपलब्धि र मान प्रतिष्ठाको चिन्ता



## काम र पढाइ सम्बन्धी कारणहरू

- अत्यधिक कामको बोझ र समयको कमी
- काममा असन्तुष्टि र दबाब
- परीक्षा र परिक्षणको चिन्ता
- काम वा पढाइमा असफल हुने डर



## वातावरणीय कारणहरू

- ध्वनि प्रदूषण, भीडभाड
- प्राकृतिक विपद्, दुर्घटना, र आपतकालीन अवस्था
- अशान्त र असुरक्षित वातावरण



तनावका कारणहरू फरक व्यक्तिमा फरक तरिकाले प्रभाव

पार्न सक्छन्।

तर यी कारणहरूलाई बुझनाले तनाव नियन्त्रण र

व्यवस्थापन गर्न सहयोग हुन्छ।

# तनाव व्यवस्थापन सम्भव छ!

## बस केही सही अभ्यासहरू अपनाऔँ।

- गहिरो सास फेर्नुहोस् र ध्यान गर्नुहोस्
- नियमित रूपमा हल्का व्यायाम वा हिँडडुल गर्नुहोस्
- मनका कुरा विश्वासिलो व्यक्तिसँग खुलेर बाँड्नुहोस्
- समय व्यवस्थापन गरेर कामलाई प्राथमिकता दिनुहोस्
- पर्याप्त निद्रा र विश्राम लिनुहोस्
- सन्तुलित र स्वस्थ खाना खानुहोस्
- नशा र मदिराबाट टाढा बस्नुहोस्
- सहयोग खोज्न नहिचकिचाउनुहोस्
- आवश्यक परेमा विशेषज्ञको सहयोग लिनुहोस्

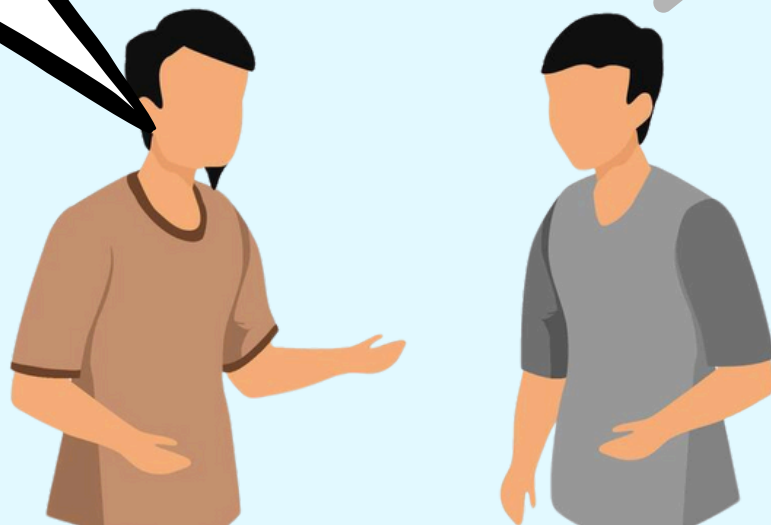


# तनावमा रहेका व्यक्तिहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने?

- उनीहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्
- झट्ट प्रतिक्रिया नदेखाउनुहोस्, धैर्य देखाउनुहोस्
- सकारात्मक र प्रोत्साहन दिने शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- सामाजिक रूपमा संलग्न गराउनुहोस्, एक्लोपना कम गर्न सहयोग गर्नुहोस्
- उनीहरूको भावनालाई स्वीकार्नुहोस्
- तनाव कम गर्ने स्वस्थ बानीहरू सिकाउन मद्दत गर्नुहोस्
- तिब्र रूपमा तनाव बढेमा बिशेषज्ञ (मनोवैज्ञानिक/मनोचिकित्सक) सँग तुरुन्त सम्पर्क गराउन सहयोग गर्नुहोस्।

"तिमी जे महसुस गर्दैछौ, त्यो बेकार हैन। म तिमीलाई पूर्ण रूपमा सुन्न तयार छु हामी सँगै मिलेर यो अवस्थासँग सामना गर्न सकौं।"

"मन धेरै थिचिएको छ, कुरा गर्न मन लाग्छ तर कसैले बुझ्दैन कि जस्तो लाग्छ। आफैंभित्र हराइरहेजस्तो महसूस हुन्छ।"



# मानसिक स्वास्थ्य सहयोगका लागि नेपालमा कहाँ सम्पर्क गर्ने?

**११६६**

राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम २४ घण्टा खुला हेल्पलाइन सेवा

**१६६०-०१०२००५**

मनोसामाजिक र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सामान्य सहयोग  
वा जानकारी का लागि

यी नम्बरहरूमा फोन गर्दा कुनै शुल्क लाग्दैन र तपाईंको कुरा  
गोप्य रूपमा राखिन्छ।



"तपाईं एक्लो हुनुहुन्न-  
हामी यहाँ तपाईंको साथमा छौं।"

