

# मेरो मानसिक स्वास्थ्य: के मलाई सहयोग चाहिन्छ?

पहिले, तपाईंका लक्षणहरूले तपाईंको दैनिक जीवनमा कति हस्तक्षेप गर्दछ भनेर निर्धारण गर्नुहोस्।



## के मसँग हल्का लक्षणहरू छन् जुन २ हप्ता भन्दा कम समयसम्म रहन्छ?

- अलिकति कमजोर महसुस हुनु
- महसुस महसुस गर्दै, तर अझै अफिसको, स्कूलको वा घरको काम गर्न सक्षम
- सुत्नुमा केही समस्या
- कमजोर महसुस गर्दै, तर अझै पनि आफ्नो वा अरुको हेरचाह गर्न सक्षम



## यदि त्यसो हो भने, यहाँ केहि आत्म-हेरचाह कार्यकलापहरू छन् जसले मद्दत गर्न सक्छ:

- व्यायाम (जस्तै, एरोबिक्स, योग)
- सामाजिक सम्पर्कमा संलग्न हुनु (भर्चुअल वा व्यक्तिगत रूपमा)
- नियमित तालिकामा पर्याप्त सुत्ने
- स्वस्थ खाना खाने
- भरपर्दो साथी वा परिवारको सदस्यसँग कुरा गर्ने
- ध्यान, विश्राम, र सजगता अभ्यास गर्ने

यदि माथिका लक्षणहरू सुधार भएन वा आत्म-हेरचाह प्रयासहरू गर्दा पनि बिग्रँदै गएको देखिन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



## के मसँग २ हप्ता वा सोभन्दा बढी समयसम्मका गम्भीर लक्षणहरू छन्?

- सुत्न गाह्रो हुनु
- भोक लाग्नुमा परिवर्तन जसले अनावश्यक तौल परिवर्तन गर्दछ
- मनोदशाको कारण बिहान ओछ्यानबाट उठ्न संघर्ष गर्नु
- ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई
- तपाईंलाई सामान्यतया रमाइलो लाग्ने कुराहरूमा चासोको कमी
- सामान्य दैनिक कार्य र जिम्मेवारीहरू गर्न असक्षम
- मृत्यु वा आत्म-हानिको विचार



## व्यावसायिक मद्दत खोज्नुहोस्:

- मनोचिकित्सा (वार्ता उपचार) - भर्चुअल वा व्यक्तिगत रूपमा; व्यक्ति, समूह वा परिवारमा
- औषधिहरू
- मस्तिष्क उत्तेजना उपचारहरू

उपचार खोज्न मद्दतको लागि, [nimh.nih.gov/findhelp](https://nimh.nih.gov/findhelp) मा जानुहोस्।

यदि तपाईं संकटमा हुनुहुन्छ भने, ९८८ मा ९८८ आत्महत्या र संकट लाइफलाइनमा कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस् वा [988lifeline.org](https://988lifeline.org) मा च्याट गर्नुहोस्, वा संकट टेक्स्ट लाइन (७४१७४१ मा HELLO टेक्स्ट गर्नुहोस्)।



National Institute  
of Mental Health