



म धेरै तनावमा छु!

यो तनाव वा चिन्ता हो?

तनाव

- सामान्यतया बाह्य कारणको प्रतिक्रिया हो, जस्तै ठूलो परीक्षा लिनु वा एउटा साथीसँग बहस गर्नु।
- स्थिति समाधान भएपछि हराउछ।
- सकारात्मक वा नकारात्मक हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, यसले तपाईंलाई समयसीमा पूरा गर्न प्रेरित गर्न सक्छ, वा यसले तपाईंलाई निद्रा नलाग्नु सक्छ।

दुवै तनाव र चिन्ता

- तनाव र चिन्ता दुबैले तपाईंको दिमाग र शरीरलाई असर गर्न सक्छ। तपाईंले लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ जस्तै:
- अत्यधिक चिन्ता
 - असहजता
 - तनाव
 - टाउको दुख्ने वा शरीर दुख्ने
 - उच्च रक्तचाप
 - निद्राको कमी

चिन्ता

- सामान्यतया आन्तरिक हो, यसको मतलब यो तनावप्रतिको तपाईंको प्रतिक्रिया हो।
- सामान्यतया आशंका वा डरको निरन्तर भावना समावेश हुन्छ जुन जाँदैन, र यसले तपाईं कसरी आफ्नो जीवन बिताउनेमा हस्तक्षेप गर्दछ।
- यो स्थिर हुन्छ, कुनै तत्काल खतरा नभए पनि।

सामना गर्ने तरिकाहरू

- एउटा जर्नल राख्नुहोस्।
- विश्राम अभ्यास भएको एप डाउनलोड गर्नुहोस्।
- व्यायाम गर्नुहोस् र स्वस्थ खाना खानुहोस्।
- नियमित सुत्नुहोस्।
- अतिरिक्त क्याफिनबाट बच्नुहोस्।
- आफ्नो नकारात्मक विचारहरूलाई पहिचान र चुनौती दिनुहोस्।
- आफ्नो साथी वा परिवारलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मद्दत खोज्नुहोस्

यदि तपाईं सामना गर्न संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईंको तनाव वा चिन्ताका लक्षणहरूले तपाईंको दैनिक जीवनमा हस्तक्षेप गर्न थाल्छ, यो एक पेशेवरसँग कुरा गर्ने समय हुन सक्छ। राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान वेबसाइट www.nimh.nih.gov/findhelp मा मद्दत प्राप्त गर्ने बारे थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/stressand anxiety

NIMH पहिचानकर्ता नं. OM २०-४३१९