



# तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नका लागि सुझावहरू

NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा सोध्नको लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको प्रतीक्षा नगर्नुहोस्। कुराकानी सुरु गर्नुहोस्। तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्न र तपाईंको भ्रमणबाट बढीभन्दा बढी फाइदा लिन तयार हुन र मार्गदर्शन पाउन पाँचवटा सुझावहरू यहाँ छन्।

## १. प्राथमिक हेरचाह प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई मददको लागि कहाँबाट सुरु गर्ने थाहा छैन भने, तपाईंले **प्राथमिक हेरचाह प्रदायक (PCP)** सँग भेटघाटको क्रममा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य चिन्ताहरू ल्याउने बारे विचार गर्न सक्नुहुन्छ। एक PCP एक स्वास्थ्य हेरचाह व्यवसायी हो जुन मानिसहरूले सामान्य चिकित्सा समस्याहरूको लागि हेर्छन्, र यो व्यक्ति प्रायः एक डाक्टर हो। यद्यपि, एक PCP एक चिकित्सक सहायक वा एक नर्स व्यवसायी हुन सक्छ।

मानसिक स्वास्थ्य स्वास्थ्यको अभिन्न अंग हो, र मानसिक विकार भएका मानिसहरू प्रायः हृदय रोग वा मधुमेह जस्ता **अन्य चिकित्सा अवस्थाहरूको लागि जोखिममा हुन सक्छन्**। धेरै प्राथमिक हेरचाह सेटिडहरूमा, तपाईंलाई सोध्न सकिन्छ कि तपाईं चिन्तित वा निराश महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईंले आत्महत्या गर्ने विचारहरू गर्नुभएको छ भने। यदि तपाईंको PCP ले तपाईंलाई पहिले सोध्दैन भने पनि, तपाईंको PCP सँग कुरा गर्ने यो अवसर लिनुहोस्, जसले तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई पठाउन मदद गर्न सक्छ। तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा उपचार खोज्न मददको लागि **NIMH मानसिक रोगहरूको लागि मदद वेबपेजमा** पनि जान सक्नुहुन्छ।

## २. तपाईंको भ्रमणको अगाडि तयारी गर्नुहोस्।



स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग प्रत्येक अपोइन्टमेन्टको लागि सीमित समय हुन्छ, त्यसैले तपाईंका प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू पहिले नै सोच्नु उपयोगी हुन सक्छ।

- **आफ्नो प्रश्नहरू तयार गर्नुहोस्:** तपाईं के छलफल गर्न चाहनुहुन्छ र तपाईंसँग हुन सक्ने कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरूको सूची बनाउनुहोस्। यो **कार्यपत्रले** तपाईंलाई आफ्नो प्रश्न वा चिन्ताहरू तयार गर्न मदद गर्न सक्छ।
- **आफ्नो औषधिको सूची तयार गर्नुहोस्:** ओभर-द-काउन्टर (नन प्रिस्क्रिप्शन) औषधिहरू, जडिबुटी उपचारहरू, भिटामिनहरू, र पूरकहरू सहित तपाईंले लिइरहनुभएको सबै औषधिहरूको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बताउन महत्वपूर्ण छ। यो **कार्यपत्रले** तपाईंलाई आफ्नो औषधि ड्र्याक गर्न मदद गर्न सक्छ।
- **आफ्नो पारिवारिक इतिहासको समीक्षा गर्नुहोस्:** केही मानसिक रोगहरू परिवारमा चल्ने र मानसिक विकार भएको आफन्त हुनुको अर्थ तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भन्ने हुन सक्छ। तपाईंको **पारिवारिक मानसिक स्वास्थ्य इतिहास** थाहा पाउँदा निश्चित विकारहरूको लागि तपाईंको जोखिम निर्धारण गर्न मदद गर्न सक्छ। यसले तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईंको जोखिम कम गर्नका लागि कार्यहरू सिफारिस गर्न र तपाईं र तपाईंको प्रदायकलाई प्रारम्भिक चेटावनी संकेतहरू हेर्न सक्षम गर्न मदद गर्न सक्छ।

### ३. साथी वा आफन्त ल्याउने विचार गर्नुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक साझा गरेका सबै जानकारीहरू बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ, विशेष गरी यदि तपाईं राम्ररी महसुस गर्नुभएको छैन भने। कहिलेकाँही तपाईंको भेटघाटमा एक घनिष्ठ मित्र वा आफन्त ल्याउन सहयोगी हुन्छ। एक साथी त्यहाँ सहयोगको लागि हुनसक्दछ, नोट लिनुमा मद्दत गर्न सक्छ, र तपाईं र तपाईंको प्रदायक माझका कुराहरू याद गर्न सक्छ। तिनीहरू पनि तपाईंको प्रदायकलाई तपाईं बारे कुराहरू भन्नमा सक्षम हुन सक्छन्। भेटघाटको समयमा केही मानिसहरूले एक साथी वा परिवारका सदस्यहरू भएका मनपराउछन्, जबकि कोहिले पहिले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग एकलै भेट गर्न रुचाउँछन् र त्यसपछि उपचारको लागि सिफारिसहरूमा छलफल गर्न एक विश्वसनीय मित्र वा आफन्त भएका रुचाउँछन्।

### ४. इमानदार हुनुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई अझ राम्रो हुन मद्दत गर्दछ यदि तपाईंसँग खुला र इमानदारसाथ कुरा गर्नुभयो भने। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं र स्वास्थ्य देखभाल प्रदायकहरू बीचको छलफल निजी हो र तपाईंको व्यक्त अनुमति बिना कसैसँग साझेदारी गर्न सकिदैन।

तपाईंको प्रदायकलाई सबै लक्षणहरू वर्णन गर्नुहोस् र यो कहिले सुरु भयो, यो कतिको गम्भीर छन्, र कति पटक देखा पर्छन् भनि सठिक बताउनुहोस्। तपाईंले कुनै ठूलो तनाव वा भर्खरको जीवन परिवर्तनहरू पनि साझा गर्नुपर्दछ जसले तपाईंको लक्षणहरू देखा पर्न वा बढाउन सक्दछ।

**मानसिक रोगका लक्षणहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:**

- लगातार दुखित, चिन्तित, वा "खाली" मनोदशा
- निराशा वा निराशावादको भावना
- चिडचिडापन
- दोषी, मूल्यहीनता वा असहायताको भावना
- शौक र कार्यकलापहरूमा रुचि वा आनन्दको कमी
- कम ऊर्जा वा थकान
- धेरै बिस्तारै हिड्ने वा बोल्ने
- बेचैनी महसुस हुनु वा स्थिर बस्न समस्या हुनु
- एकाग्र हुन, सम्झन वा निर्णय गर्न कठिनाई
- सुत्न गाह्रो हुनु, बिहानै उठ्नु वा धेरै सुत्नु
- भोक वा तौलमा परिवर्तन (वा दुबै)
- मृत्यु वा आत्महत्या, वा आत्महत्या प्रयासको विचार
- दुखाइ, टाउको दुख्ने, क्र्याम्प, वा स्पष्ट शारीरिक कारण बिना पाचन समस्याहरू र/वा उपचार गर्दा पनि सहज नहुने

### ५. प्रश्न सोध्नुहोस।



यदि तपाईंसँग प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने, मानसिक स्वास्थ्य जाँच वा उपचारको बारेमा थप जानकारीको लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्नुहोस्। यदि एक प्रदायकले तपाईंलाई सहज वा परिचित नभएको उपचार विकल्प सुझाव दिन्छ भने, आफ्नो चिन्ता व्यक्त गर्नुहोस् र अन्य विकल्पहरू छन् कि भनेर सोध्नुहोस्। तपाईंले उपचारको संयोजन प्रयास गर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ र फरक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट अर्को राय प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यो याद गर्न महत्त्वपूर्ण छ कि त्यहाँ कुनै "एकै-उपचार" छैन। तपाईंका लागि राम्रो काम गर्ने एउटा उपचार पाउन, तपाईंलाई सहज हुने केहि अन्य स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकहरूसँग कुरा गर्न आवश्यक हुन सक्छ र धेरै फरक उपचार वा उपचारको संयोजन प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ।



National Institute  
of Mental Health

NIH प्रकाशन नं. २२-MH-८०९४

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

NIMH लाई सामाजिक संजालमा फलो गर्नुहोस् @NIMHgov

