



बालबालिका र मानसिक स्वास्थ्य के यो एक चरण मात्र हो?

राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य संस्थाबाट

बाल्यकालमा मानसिक स्वास्थ्य

बच्चा हुर्काउनु चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। उत्तम परिस्थितिहरूमा पनि, तिनीहरूको व्यवहार र भावनाहरू बारम्बार र छिटो परिवर्तन हुन सक्छ। सबै बच्चाहरू दुखी, चिन्तित, चिडचिडा, वा कहिलेकाहीँ आक्रामक हुन्छन्, वा उनीहरूलाई कहिलेकाहीँ चुपचाप बस्न, ध्यान दिन वा अरुसँग कुराकानी गर्न चुनौतीपूर्ण लाग्छ। अधिकांश अवस्थामा, यी केवल सामान्य विकास चरणहरू हुन्। यद्यपि, त्यस्ता व्यवहारहरूले केही बालबालिकाहरूमा अझ गम्भीर समस्यालाई संकेत गर्न सक्छ।

मद्दत कहिले खोज्ने

तपाईं कसरी चुनौतीपूर्ण व्यवहार र भावनाहरू बीचको भिन्नता बताउन सक्नुहुन्छ जुन बढ्दै जानुको सामान्य भाग हो र ती चिन्ताको कारण हुन्? सामान्यतया, यदि तपाईंको बच्चाको व्यवहार केही हप्ता वा लामो समयसम्म रह्यो; तपाईंको बच्चा वा तपाईंको परिवारको लागि संकट निम्त्याउँछ; वा तपाईंको बच्चाको स्कूल, घर वा साथीहरूसँगको काममा हस्तक्षेप गर्दछ भने मद्दत खोज्ने विचार गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाको व्यवहार असुरक्षित छ, वा तपाईंको बच्चाले आफूलाई वा अरु कसैलाई चोट पुर्याउन चाहन्छ भने, तुरुन्तै मद्दत खोज्नुहोस्।

साना बच्चाहरूले मूल्याङ्कन र उपचारबाट फाइदा लिन सक्छन् यदि तिनीहरू:

- प्रायः समय झगडा गर्ने वा धेरै चिडचिडा हुने
- प्रायः डर वा चिन्ताको बारेमा कुरा गर्ने
- कुनै ज्ञात चिकित्सा कारण बिना बारम्बार पेट वा टाउको दुखेको बारे गुनासो गर्ने
- धेरै हलचल गर्छन् र चुपचाप बस्न सक्दैनन् (उनीहरूले भिडियोहरू हेरिरहेका वा भिडियो गेमहरू खेल्दा बाहेक)
- धेरै वा थोरै सुत्नु, बारम्बार दुःस्वप्न आउनु वा दिनको समयमा निद्रा लाग्नु
- अन्य बच्चाहरूसँग खेल्न रुचि नहुने वा साथी बनाउन कठिनाई पर्ने
- शैक्षिक रूपमा संघर्ष गर्ने वा ग्रेडमा हालैको गिरावट अनुभव गरेको छ
- केहि नराम्रो हुन सक्छ भन्ने डरले कार्यहरू दोहोर्‍याउने वा चीजहरू धेरै पटक जाँच गर्ने

मानसिक विकार बाल्यकाल देखि सुरु हुन सक्छ। उदाहरणहरूमा चिन्ता विकारहरू, ध्यानको कमि/अति सक्रियता विकार (ADHD), अटिजम स्पेक्ट्रम विकार, डिप्रेसन र अन्य भावनाको विकारहरू, खाने विकारहरू, र घटना पछिको तनाव विकार (PTSD) समावेश छन्। उपचार बिना, यी मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाहरूले बच्चाहरूलाई उनीहरूको पूर्ण क्षमतामा पुग्नुबाट रोक्न सक्छ। मानसिक स्वास्थ्य उपचार खोज्ने धेरै मानिसहरूले आफ्नो बाल्यकालमा मानसिक विकारहरूको प्रभावलाई प्रतिबिम्बित गर्छन् र उनीहरूले चाँडै मद्दत पाएको कामना गर्छन्।

ठूला बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले मूल्याङ्कन र उपचारबाट फाइदा लिन सक्छन् यदि तिनीहरू:

- तिनीहरूले रमाइलो गर्ने चीजहरूमा रुचि गुमाएका छन्
- तिनीहरूको कम ऊर्जा हुने
- धेरै वा थोरै सुत्नु वा दिनभर निद्रा लाग्ने
- एकलै धेरै समय बिताउँदैछन् र साथी वा परिवारसँग सामाजिक गतिविधिहरू बेवास्ता गर्ने
- अत्यधिक आहार वा व्यायाम, वा तौल बढ्ने डर
- आत्म-हानि गर्ने व्यवहारमा संलग्न हुन्छन् (जस्तै आफ्नो छाला काट्ने वा जलाउने)
- धुम्रपान, पिउने वा लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने
- एकलै वा साथीहरूसँग जोखिमपूर्ण वा विनाशकारी व्यवहारमा संलग्न हुने
- आत्महत्या गर्ने विचार आउने
- अत्यधिक उच्च ऊर्जा र गतिविधिको अवधिहरू हुने र सामान्य भन्दा धेरै कम निद्रा चाहिने
- उनीहरूलाई लाग्छ कि कसैले उनीहरूको दिमागलाई नियन्त्रण गर्न खोजिरहेको छ वा अरु मानिसहरूले सुन्न नसक्ने कुराहरू सुन्छन्

www.nimh.nih.gov/children मा चेतावनी चिन्हहरू बारे थप जान्नुहोस्।

तत्काल मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्

यदि तपाईं, आफ्नो बच्चा, वा आफूले चिनेको कोही तत्काल संकटमा हुनुहुन्छ वा आफैलाई चोट पुर्याउने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ भने, राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन टोल-फ्री १-८००-२७३-TALK (८२५५) मा वा टोल-फ्री TTY नम्बर १-८००-७९९-४ TTY (४८८९) मा कल गर्नुहोस्। तपाईंले संकट टेक्स्ट लाइन (HELLO to ७४१७४१) मा टेक्स्ट गर्न सक्नुहुन्छ वा <https://suicidepreventionlifeline.org> मा राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन वेबसाइटमा जान सक्नुहुन्छ।

आमाबाबुको लागि पहिलो कदम

यदि तपाईं आफ्नो बच्चाको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चासँग बारम्बार अन्तरक्रिया गर्ने अरुहरूसँग कुरा गरेर सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, स्कूलमा, डेकेयरमा वा खेल मैदानमा तपाईंको बच्चाको व्यवहारको बारेमा उनीहरूको शिक्षकलाई सोध्नुहोस्।

तपाईं आफ्नो बच्चाको बाल रोग विशेषज्ञ वा स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र बच्चाको व्यवहारको वर्णन गर्न सक्नुहुन्छ, साथै तपाईंले अरूसँग कुरा गर्दा के देख्नुभयो र के सिक्नुभयो।

तपाईंले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई अनुभव र बालबालिकाको उपचारमा विशेषज्ञता भएको मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई रेफरलको लागि पनि सोध्न सक्नुहुन्छ। (अतिरिक्त जानकारीको लागि, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर छनौट गर्ने खण्ड हेर्नुहोस्।)



एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरको छनोट

तपाईंको बच्चाको लागि मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर खोज्दा, तपाईंले आफ्नो बच्चाको बाल रोग विशेषज्ञलाई रेफरलको लागि सोधेर सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो क्षेत्रमा प्रदायक पहिचान गर्न मद्दत चाहिन्छ भने, तपाईंले पदार्थ दुर्व्यवहार र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन (SAMHSA) उपचार सन्दर्भ हेल्पलाइन १-८००-६६२-HELP (४३५७) मा कल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले SAMHSA को अनलाइन व्यवहारिक स्वास्थ्य उपचार सेवा लोकेटर (<https://findtreatment.samhsa.gov>) खोज्न सक्नुहुन्छ, जसले मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्ने सुविधाहरू र कार्यक्रमहरू सूचीबद्ध गर्दछ। विशेष गरी तपाईंको बच्चाको विशेष समस्याहरूको उपचार गर्ने तालिम र अनुभव भएका मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर खोज्नु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई प्रश्नहरू सोध्नु र जानकारी दिनुले तपाईंको बच्चाको हेरचाह सुधार गर्न सक्छ। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्दा विश्वास निर्माण हुन्छ र राम्रो नतिजा, गुणस्तर, सुरक्षा र सन्तुष्टितर्फ डोऱ्याउँछ।

सम्भावित उपचार प्रदायकहरूसँग भेट्दा तपाईंले सोध्न सक्ने केही प्रश्नहरू यहाँ छन्:

के तपाईं अनुसन्धान द्वारा समर्थित उपचार प्रयोग गर्नुहुन्छ?

- के तपाईं उपचारमा आमाबाबुलाई संलग्न गर्नुहुन्छ? यदि त्यसो हो भने, आमाबाबु कसरी संलग्न छन्?
- सत्रहरू बीच "गृहकार्य" हुनेछ?
- प्रगति कसरी मूल्याङ्कन गरिनेछ?
- हामीले कति चाँडै प्रगति देख्न आशा गर्न सक्छौं?
- उपचार कति समयसम्म चल्नुपर्छ?

आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुराकानी सुरु गर्नका लागि विचारहरू पता लगाउन, स्वास्थ्य सेवा अनुसन्धान र गुणस्तर वेबसाइट को लागि एजेन्सी (www.ahrq.gov/questions) र राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान (NIMH) वेबसाइट (www.nimh.nih.gov/talkingtips) मा जानुहोस्। योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर खोज्ने बारे थप जानकारी www.nimh.nih.gov/findhelp मा उपलब्ध छ र यस तथ्य पानाको थप जानकारी र स्रोत खण्डमा सूचीबद्ध अन्य संस्थाहरू मार्फत उपलब्ध छ।

तपाईंको बच्चाको व्यवहार मूल्याङ्कन

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरद्वारा गरिएको मूल्याङ्कनले तपाईंको बच्चाको व्यवहारको लुकेको समस्याहरू स्पष्ट गर्न र अर्को चरणहरूको लागि आशवासन वा सिफारिसहरू प्रदान गर्न मद्दत गर्न सक्छ। मूल्याङ्कनले तपाईंको बच्चाको शक्ति र कमजोरीहरू बारे जान्न र कुन हस्तक्षेपहरू सबैभन्दा उपयोगी हुन सक्छ भनेर निर्धारण गर्न अवसर प्रदान गर्दछ।

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको व्यापक मूल्याङ्कनले निम्न कुराहरू समावेश गर्दछ:

- बच्चाको विकास इतिहास, स्वभाव, साथीहरू र परिवारसँगको सम्बन्ध, चिकित्सा इतिहास, रुचिहरू, क्षमताहरू, र कुनै पनि पूर्व उपचारको बारेमा छलफल गर्न आमाबाबुसँगको अन्तर्वाता। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरले बच्चाको हालको अवस्थाको तस्वीर प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण छ - उदाहरणका लागि, विद्यालयमा हालैको परिवर्तन, परिवारमा कुनै रोग, वा बच्चाको दैनिक जीवनलाई असर गर्ने अर्को परिवर्तन।
- बच्चाको विद्यालयबाट जानकारी सङ्कलन, जस्तै मानकीकृत परीक्षणहरू र व्यवहार, क्षमताहरू, र कठिनाइहरूमा रिपोर्टहरू।
- आवश्यक भएमा, बच्चा र मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर बीच परीक्षण र व्यवहार सम्बन्धी अवलोकनहरूसँग अन्तर्वाता।

उपचार विकल्पहरू

मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायीले बच्चाको व्यवहार घर वा विद्यालयमा हुने परिवर्तन वा तनावसँग सम्बन्धित छ वा यो कुनै विकारको परिणाम हो भन्ने कुरा निर्धारण गर्नको लागि मूल्याङ्कन परिणामहरूको समीक्षा गर्नेछ र जसको लागि उनीहरूले उपचार सिफारिस गर्नेछन्।

उपचार सिफारिसहरू समावेश हुन सक्छ:

- **मनोचिकित्सा ("टक थेरापी")**: मनोचिकित्साका लागि विशेष परिस्थितिहरूमा निर्देशित संरचित मनोचिकित्साहरू सहित अन्य धेरै फरक दृष्टिकोणहरू छन्। मनोचिकित्साका प्रकारहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि, NIMH वेबसाइट www.nimh.nih.gov/psychotherapies मा जानुहोस्। बालबालिकाको लागि प्रभावकारी मनोचिकित्साका निम्न कुराहरू सधैं समावेश गर्दछ:

- उपचारमा अभिभावकको संलग्नता
- घर वा विद्यालयमा अभ्यास गर्न बच्चालाई सीपहरू सिकाउने (सत्र "गृहकार्य असाइनमेन्टहरू" बीचमा)
- प्रगतिका उपायहरू (जस्तै मूल्याङ्कन मापन र "गृहकार्य असाइनमेन्टहरू" मा सुधारहरू) जुन समयसँगै ह्याक गरिन्छ।
- **औषधिहरू:** वयस्कहरू जस्तै, बच्चाहरूको लागि प्रयोग गरिने औषधिहरूको प्रकार जाँचमा निर्भर गर्दछ र यसमा एन्टिडिप्रेसन्ट, उतेजक, मुड स्टेबिलाइजर वा अन्य औषधिहरू समावेश हुन सक्छन्। औषधिको विशिष्ट वर्गहरूको बारेमा सामान्य जानकारीको लागि, www.nimh.nih.gov/medications मा जानुहोस्। औषधिहरू प्रायः मनोचिकित्सासँग संयोजनमा प्रयोग गरिन्छ। यदि धेरै स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकहरू वा विशेषज्ञहरू संलग्न छन् भने, उपचार जानकारी साझा र राम्रो परिणाम प्राप्त गर्न समन्वय गर्नुपर्छ।
- **पारिवारिक परामर्श:** उपचारमा परिवारका सदस्यहरू समावेश गर्दा उनीहरूलाई बच्चाको चुनौतीहरूले आमाबाबु र भाइबहिनीहरूसँगको सम्बन्धलाई कसरी असर गर्न सक्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।
- **अभिभावकहरूको लागि समर्थन:** अभिभावकहरूका लागि व्यक्तिगत वा समूह सत्रहरू जसमा प्रशिक्षण र अन्य अभिभावकहरूसँग कुरा गर्ने अवसर समावेश छ, बच्चालाई समर्थन गर्न र कठिन व्यवहारहरूलाई सकारात्मक तरिकामा व्यवस्थापन गर्न नयाँ रणनीतिहरू प्रदान गर्न सक्छ। थेरापिस्टले अभिभावकहरूलाई कसरी सञ्चार गर्ने र स्कूलहरूसँग आवासमा काम गर्ने भनेर प्रशिक्षण दिन सक्छ।

विशिष्ट विकारहरूको लागि उपचार विकल्पहरू बारे जानकारी पाउन, NIMH वेबसाइट www.nimh.nih.gov/health मा जानुहोस्। शोधकर्ताहरूले बाल्यकालको मानसिक विकारहरूको लागि नयाँ उपचार विकल्पहरू अन्वेषण गर्न जारी राख्छन्; यस तथ्य पानाको बालबालिकाको लागि अनुसन्धान अध्ययनमा भाग लिने खण्डले क्लिनिकल अनुसन्धानमा भाग लिने बारे जानकारी प्रदान गर्दछ।



विद्यालयसँगको काम

विद्यालयको सफलतामा हस्तक्षेप गर्ने व्यवहार वा भावनात्मक चुनौतिहरू भएका बालबालिकाहरूले अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू विरुद्ध भेदभाव रोक्ने कानून अन्तर्गत प्रदान गरिएका योजना वा आवासहरूबाट लाभ उठाउन सक्छन्। तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले तपाईंको विद्यालयलाई सहयोग गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

पहिलो चरणमा विद्यालयलाई सोध्न सकिन्छ कि के व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम आवासहरू तपाईंको बच्चाको लागि उपयुक्त हुन सक्छ। आवासमा बच्चालाई टिपोट लिनको लागि टेप रेकर्डर उपलब्ध गराउने, परीक्षाको लागि बढी समय दिने, वा ध्यान भंग कम गर्न कक्षाकोठामा बस्ने ठाउँ समायोजन गर्ने जस्ता उपायहरू समावेश हुन सक्छन्। स्कूलहरूले के गर्न सक्छन् र कतिपय अवस्थामा, यो अनिवार्य छ कि आवासबाट लाभान्वित हुने र अभिभावकहरूले आफ्नो बच्चाको मूल्याङ्कन र सेवाहरू कसरी अनुरोध गर्न सक्छन् भन्ने बारे त्यहाँ धेरै जानकारीका स्रोतहरू छन्:

- संयुक्त राज्य भरमा अवस्थित अभिभावक प्रशिक्षण र सूचना केन्द्रहरू र सामुदायिक अभिभावक स्रोत केन्द्रहरू छन्। अभिभावक जानकारी र संसाधनको लागि वेबसाइट (www.parentcenterhub.org/find-your-center) मा केन्द्रले प्रत्येक राज्यमा केन्द्रहरू सूचीबद्ध गर्दछ।
- अमेरिकी शिक्षा विभागको वेबसाइट (www.ed.gov) मा बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू अनुरूप र उनीहरूलाई विद्यालयमा सफल हुन मद्दत गर्ने उद्देश्यले आवास उपलब्ध गराउने संयन्त्रहरू स्थापना गर्ने कानूनहरूको विस्तृत जानकारी छ। विभागसँग अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको शिक्षा ऐन (<https://sites.ed.gov/idea>), र यसको नागरिक अधिकारको कार्यालयमा (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) वेबसाइट पनि छ र विद्यालयहरू जस्ता सार्वजनिक कार्यक्रमहरूमा असक्षमतामा आधारित भेदभावलाई निषेध गर्ने अन्य संघीय कानूनहरूको जानकारी छ।
- खण्डमा सूचीबद्ध धेरै संस्थाहरू, थप जानकारी र स्रोतहरू, स्कूलहरूसँग काम गर्ने बारे जानकारीका साथै बालबालिकालाई असर गर्ने विकारहरूमा थप सामान्य जानकारी पनि प्रदान गर्दछ।

थप जानकारी र स्रोतहरू

विशिष्ट विकारहरूको जानकारी NIMH वेबसाइट (www.nimh.nih.gov/health) मा उपलब्ध छ।

निम्न संस्थाहरू र एजेन्सीहरूसँग लक्षण, उपचार, र बाल्यकालको मानसिक विकारहरूको लागि समर्थन बारे जानकारी छ। कतिपयले विद्यालयहरूसँग काम गर्न र मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरू भेट्न मार्गदर्शन प्रदान गर्छन्। स्वैच्छिक समूहहरूमा भाग लिनुले समान समस्याहरूसँग व्यवहार गर्ने अन्य अभिभावकहरूसँग जोडिनको लागि अवसर प्रदान गर्न सक्छ।

कृपया ध्यान दिनुहोस्: यो स्रोत सूची सूचना उद्देश्यका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यो व्यापक छैन र NIMH, राष्ट्रिय स्वास्थ्य संस्थान (NIH), अमेरिकी स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग, वा अमेरिकी सरकार द्वारा अनुमोदन गठन गर्दैन।

- अमेरिकन एकेडेमी अफ चाइल्ड एन्ड एडोलेसेन्ट साइकियाट्री, परिवार गाइडका लागि तथ्य (www.aacap.org/FFF)
- व्यवहार र संज्ञानात्मक उपचारका लागि संघ (www.abct.org)
- रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरू, बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य (www.cdc.gov/childrensmentalhealth)
- बाल मन संस्थान (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- मानसिक स्वास्थ्य अमेरिका (www.mhanational.org)
- मानसिक रोगसम्बन्धी राष्ट्रिय गठबन्धन (www.nami.org)
- स्कूल मनोवैज्ञानिकहरूको राष्ट्रिय संघ (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- राष्ट्रिय परिवार महासंघ (www.ffcmh.org)
- चिकित्सकीय बच्चा र किशोर मनोविज्ञान समाज, प्रभावकारी बाल उपचार (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov)

बालबालिकालाई असर गर्ने विकारहरूमा अनुसन्धान

NIMH ले बाल्यकालमा हुने मानसिक विकारहरूको निदान र उपचार गर्न नयाँ र सुधारिका तरिकाहरू खोज्न मद्दत गर्ने अनुसन्धान सञ्चालन र समर्थन गर्दछ। यस अनुसन्धानले जोखिम कारकहरूको अध्ययन समावेश गर्दछ - आनुवंशिकी, अनुभव, र वातावरणसँग सम्बन्धित - जसले यी विकारहरू कसरी विकास हुन्छ र तिनीहरूलाई कसरी प्रारम्भिक पहिचान गर्ने भन्ने संकेतहरू प्रदान गर्न सक्छ।

NIMH ले व्यवहार, मनोचिकित्सा, र औषधि उपचार सहित नयाँ हस्तक्षेपहरू विकास र परीक्षण गर्ने प्रयासहरूलाई पनि समर्थन गर्दछ। शोधकर्ताहरूले बाल्यकालमा उपचारको लाभकारी प्रभाव किशोरावस्था र वयस्कतामा जारी रहन्छ कि भनेर निर्धारण गर्न खोजिरहेका छन्।

बालबालिकाका लागि अनुसन्धान अध्ययनमा भाग लिँदै

केटाकेटीहरू साना वयस्क होइनन्, तर पनि उनीहरूलाई प्रायः औषधि र उपचार दिइन्छ जुन वयस्कहरूमा मात्र परीक्षण गरिएको छ। अनुसन्धानले देखाउँछ कि, वयस्कहरूको तुलनामा, बच्चाहरूले औषधि र उपचारहरूमा शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा फरक प्रतिक्रिया दिन्छन्। बालबालिकाका लागि उत्तम उपचार प्राप्त गर्ने तरिका विशेष गरी उनीहरूका लागि बनाइएको अनुसन्धान हो।

NIMH र देशभरका अन्वेषकहरूले बिरामी र स्वस्थ स्वयंसेवकहरूसँग चिकित्सकीय परीक्षणहरू सञ्चालन गर्छन्। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग क्लिनिकल परीक्षणहरू, तिनीहरूका फाइदाहरू र जोखिमहरू, र तपाईंको बच्चाको लागि उपयुक्त छ कि छैन भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। चिकित्सकीय अनुसन्धान र देशभरि सञ्चालन भइरहेका चिकित्सकीय परीक्षणहरू कसरी पत्ता लगाउने बारे थप जानकारीको लागि, www.nimh.nih.gov/clinicaltrials मा जानुहोस्।

थप जानकारीको लागि

MedlinePlus (औषधिको राष्ट्रिय पुस्तकालय)

<https://medlineplus.gov>
(En español: <https://medlineplus.gov/spanish>)

ClinicalTrials.gov

www.clinicaltrials.gov
(En español: <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)

विज्ञान नीति, योजना, र संचार विज्ञान लेखन, प्रेस, र प्रसार शाखा को **राष्ट्रिय संस्थानको मानसिक स्वास्थ्य कार्यालय**
फोन: १-८६६-६१५-६४६४
इमेल: nimhinfo@nih.gov
www.nimh.nih.gov

पुनः प्रिन्ट

यो प्रकाशन सार्वजनिक डोमेनमा छ र NIMH को अनुमति बिना पुनः उत्पादन वा प्रतिलिपि गर्न सकिन्छ। स्रोतको रूपमा NIMH को उद्धरण सराहना गरिन्छ। NIMH प्रकाशनहरू प्रयोग गर्ने बारे थप जान्नको लागि, www.nimh.nih.gov/reprints मा जानुहोस्।



NIH National Institute of Mental Health

NIH प्रकाशन नं. २१-MH-८०८५
संशोधित २०२१

सामाजिक संजालमा NIMH लाई
[@NIMHgov](https://www.facebook.com/NIMHgov) मा फलो गर्नुहोस्

