

# लचकताको निर्माण

## BUILDING RESILIENCE

Nepali

# लचकताको निर्माण

**WayAhead**  
**Mental Health Information Service**  
Level 5, 80 William St  
Woolloomooloo NSW 2011

**1300 794 991**  
**info@wayahead.org.au**  
**www.wayahead.org.au**

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



**Health**  
South Eastern Sydney  
Local Health District

# सूची

## प्रश्नहरू

लचकता के हो?

के लचकदार मानिसहरू फरक हुन्छन्?

किन कोहि मानिसहरू बढी र कोहि कम लचकदार हुन्छन?

लचकतामा प्रभावित गर्ने कुराहरू

लचकता र मानसिक स्वास्थ्य

सामुदायिक लचकता

## मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य जानकारी लाईन

रक्सी र लागूऔषध जानकारी सेवा

अन्तरसांस्कृतिक र मानसिक स्वास्थ्य

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन गर्नुहोला(GP)

“विश्वले सबैलाई  
फुटाईदिन्छ, र  
त्यसपछी, कोहि  
फटेको स्थानमै  
बलियो हुन्छन्।”

अर्नेष्ट हेमिङ्गवे

# लचकता के हो?

“तपाईं पानी जस्तै अकार विहिन, तवर विहिन। तपाईंले जब कपमा पानी खन्याउनु हुन्छ, त्य पानी कपनै बनिदिन्छ। मेरा साथीहरू, पानी बनौं।”

ब्रुस ली द्वारा माथिको बयानमा धेरै राम्रो तरिकाले लचकताको वर्णन गरिएको छ। लचकता हुँदा नकारात्मक घटनाहरू सामना गर्न लचिलो हुन्छ। यसले हामीलाई कठिन समयबाट पुनः सहज समय प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।

तपाईं वरिपरिका सबै मान्छे जस्तै, लचीला मान्छेमा पनि कठिनाइ हुन्छन्। तथापि, तिनीहरू त्यसलाई राम्रो तरिकाले सामना गर्न सक्षम हुन्छन्।

हामी सबैले लचकताको विकास र जीवन संग सामना गर्दा थप लचिलो पार्न सक्दछौं। वास्तवमा, ‘ठक्कर खएर फिर्ता’ गर्ने क्षमता कठिन समयमा नै निर्माण गरिएको हुन्छ। त्यसैले, चुनौतीहरू संग नडरौं। बरु, तिनीहरूलाई अवसरको रूपमा हेर्न प्रयास गर्नुहोस्।

## के लचकदार मानिसहरू फरक हुन्छन्?

लचीला मानिसहरू बाँकी मानिसहरू भन्दा फरक छैनन्। सायद तिनीहरू मध्ये केही तपाईंको आफ्नै साथीभाइ र परिवारका सदस्यहरू वा तपाईं आफै पनि हुनसक्नुहुनेछ? उनिहरूले अरूहरूबाट अलग के ले गर्दछन् भने उनिहरूको आत्म-छवि स्वास्थ्य छ।

तिनीहरू जो हुन् त्यहि हुन चाहन्छन्। तिनीहरूसंग आफ्नै भावनाको र अरूको प्रती राम्रो बुझाई हुन्छन्। यसले तिनीहरूलाई गाह्रो परिस्थितिमा लाभ दिन्छ।

लचीला मान्छे को अन्य विशेषताहरू:

- तिनीहरूले जीवन पूर्ण चुनौतीहरूको तर पूर्ण रूपमा आशीर्वाद र सुख रुमा पनि को हेर्दछन्।
- तिनीहरू आफ्नो जीवनको आफै जिम्मेवारी लिन्छन्। यसमा उनिहरूको आफ्नो भावना र प्रतिक्रिया पनि समावेश हुन्छन्।
- तिनीहरू आफूलाई बचेको रूपमा लिन्छन् सिकारको रूपमा हैन।
- तिनिहरूले मद्दतको लागि सोध्न डराउँदैनन्।
- तिनीहरू अरूलाई आफ्नो विचार र भावना सञ्चारमा धेरै राम्रा हुन्छन्। तिनीहरू राम्रो श्रोता पनि हुन्।
- लचीला मान्छे सजिलै सामाजिक सञ्जालका विकास गर्न सक्दछन्।
- तिनिहरूमा राम्रा समस्या हल गर्ने दक्षता हुन्छन्।
- जब चुनौती आईपर्दछ तब तिनिहरूले हारेस खाँदैनन्।

## किन कोहि मानिसहरु बढी र कोहि कम लचकदार हुन्छन?

लचकता तपाईं संग कति नकारात्मक र सकारात्मक प्रभाव छ त्यसमा निर्भर गर्दछ। नकारात्मक प्रभाव; तपाईंको आफ्नो बारेमा नकारात्मक विचार भएकोले हुन सक्छ, वा कुनै पनि समर्थन नेटवर्क नभएको, वा समुदाय संग सम्बन्धित नभएकोले हुनसक्दछ। सकारात्मक प्रभाव तपाईं आफ्नो बारेमा राम्रो महसुस वा तपाईंका सहयोगी साथीहरू, परिवार वा समुदायमा

सञ्जाल छन् भने हुन सक्छ। सकारात्मक प्रभाव जीवन तनाव देखि सुरक्षाको रूपमा सेवा गर्दछ। अर्कोतर्फ नकारात्मक प्रभावले तपाईंको आफ्नो भलाई र लचकतामा अबरोध हुनसक्छ।

लचक जीवन भर नै उस्तै रहदैन। यो तपाईं वरिपरि के भइरहेको छ त्यसको आधारमा परिवर्तन हुन्छ।

## लचकतामा प्रभावित गर्ने कुराहरु

तपाईंको आफ्नै स्वास्थ्य र भलाई एक कारक हुन सक्छ। तपाईं राम्रो स्वास्थ्यमा हुँदा तपाईंमा कठिनाइको सामना गर्ने राम्रो सक्षमता हुन सक्छ। तपाईंको राम्रो स्वास्थ्यले तपाईं आफ्नो परिवार, समुदाय वा समर्थन नेटवर्कमा कसरी 'स्वस्थ'

प्रभावित गर्न सक्नुहुन्छ। अर्कोतर्फ 'स्वस्थ' परिवार / मित्र सम्बन्ध पनि राम्रो हुनु तपाईंको आफ्नै आत्म प्रभावित हुनेछ। यो हामी सबै एक आपसमा जोडिएको प्राकृतिक प्रक्रिया हो।

तपाईं आफैमा सोध्ने केहि प्रश्नहरु:

- तपाईंको वरिपरिको दुनियालाई तपाईंले कसरी योगदान गर्नुहुन्छ? तपाईंको आफ्नो जीवनको उद्देश्य के हो र तपाईंले आफ्नो जीवन आफूलाई कसरी देख्नुहुन्छ?
- तपाईंको आफ्नो जीवनको इतिहास के हो? तपाईंको आफ्नो अनुभवले तपाईं जो हुनुहुन्छ त्यसमा कसरी योगदान गर्छन्?
- आफ्नो समुदाय संग तपाईं कतिको राम्ररी जोडिनु भएको छ?
- तपाईंको अघि चुनौतीहरू कति ठूलो छ?

यी केही कारणहरू तपाईंको आफ्नो नियन्त्रण बाहिर छन् भनेर याद गर्नु राम्रो हो। केहि कुरा तपाईंको आफ्नो नियन्त्रण बाहिर छ भने तपाईंले केही गर्न सक्नुहुन्ना। यदपी, अन्य कारकहरु भने आफ्नो नियन्त्रण भित्र छन्।

तपाईंले तिनीहरूको बारेमा केहि कुरा गर्न सक्नुहुनेछ। माथिका प्रश्न सूची मा हेर्नुहोला। तपाईंले आफ्नो लचकता निर्माण गर्न कुन क्षेत्रमा के-के गर्न सक्नुहुनेछ?



## लचकता र मानसिक स्वास्थ्य

लचकता निर्माणले तपाईंका केही मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको रक्षा गर्न सक्छ। लचकताले तपाईंलाई एकलोपन, धम्की वा आघातलाई सामना गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले

सामाजिक वा सांस्कृतिक भेदभावको सामना गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ। पहिले नै मानसिक रोग भएको मान्छेको लागि, लचकताले प्रक्रिया मा अवरोध को अनुभव संग मद्दत गर्न सक्छ।

## सामुदायिक लचकता

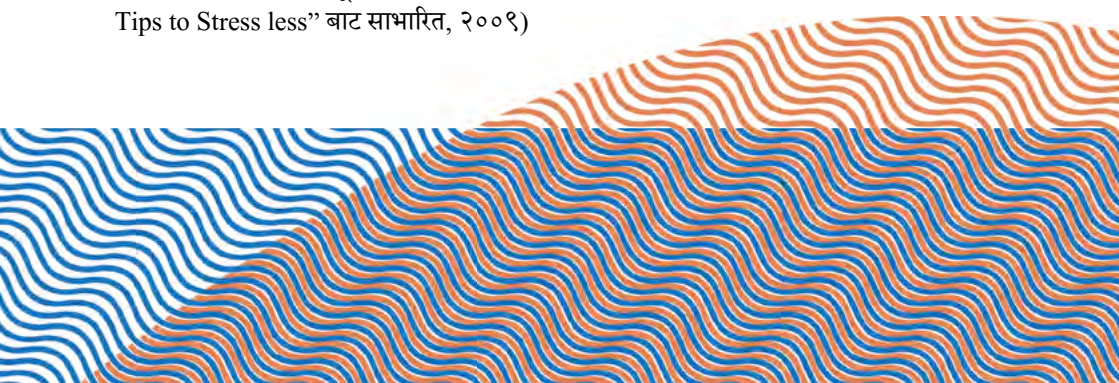
एक समुदायमा सम्बन्धित हुनु आशावाद र राम्रो स्वास्थ्य को एक अर्थमा निर्माण गर्न सक्छन्। एउटा बलियो समुदायले आफ्नो सदस्यहरूलाई कठिन समयमा मद्दत गर्दछ। सामुदायिक लचकता साधारण भेटी र साधारण लक्ष्य हासिल गर्न कठिन

समयमा सँगै काम गर्ने र, बलियो सामाजिक सञ्जाल द्वारा निर्माण गरिएको छ। त्यतिन्जेलमा बलियो समुदायले एक स्वस्थ जीवन शैली र सुरक्षा भावना बढाउँछ।

## लचकताको विकास गर्ने १० उपाएहरू

- नृटिपूर्ण हुन साहस ।
- आफ्नै लागि समय लिनुहोस्।
- तपाईं सधैं चाहने पाठ्यक्रम वा क्लब सामेल को लागि भर्ना गर्नुहोला
- तपाईंले हरेक दिन सक्रिय थुप्रै तरिकामा गर्न सक्नुहुनेछ
- तपाईंलाई राम्रो महसुस दिलाउने मानिसहरू संग समय बिताउनुहोला
- हरेक दिन जोर संग हाँस्नुहोला
- एक कप चिया (वा कफी) को लागि आफ्नो छिमेकीलाई आमन्त्रित गर्नुहोला
- तपाईंले टारि रहनु भएको एउटा कुरा अब गर्नुहोला
- तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्नुहुने एउटा कुराहरूमा ध्यान दिनुहोला
- याद गर्नुहोस्, यो पनि पास हुनेछ।

(मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्सको “10 Tips to Stress less” बाट साभारित, २००९)



# मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

## The WayAhead Directory

निर्देशिका न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत।

[www.WayAhead.org.au](http://www.WayAhead.org.au)

## फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य  
जानकारी लाईन

अन्तर साम्प्रदायिक मानसिक स्वास्थ्य  
केन्द्र

1800 648 911

## उपयोगी वेबसाईटहरू

वेअहेट-मेन्टल हेल्थ एसोसियसन  
[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)

अन्तर साम्प्रदायिक मानसिक स्वास्थ्य  
केन्द्र

[www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/)

तनाव मक्त सुझाव

[www.stresslesstips.org.au](http://www.stresslesstips.org.au)



ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस

(TIS) १३१ ४५०

कृपया ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस (TIS) मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा फोन गर्नुहोला। अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी बासिन्दाको लागि निःशुल्क।



## टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो तथ्य पत्र सेन्ट जर्ज र सदरल्याण्ड मानसिक स्वास्थ्य र साना एल्भर्सन, २०१६ द्वारा समीक्षा भएको थियो।

“मैले मलाई के भैरहेको छ  
त्यो बुझेका मानिसहरू  
फेला पारें”



