

मानसिक चिन्ता

**DEPRESSION**

Nepali

# मानसिक चिन्ता

**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

मानसिक चिन्ता के हो?

यदि मलाई मानसिक चिन्ता भएको छ भने  
मलाई कसरी थाहा हुन्छ?

मानिसहरूलाई किन मानसिक चिन्ता हुन्छ?

के यहाँ कुनै मद्दत उपलब्ध छ?

म आफूले आफैले कसरी मद्दत गर्न  
सक्दछु?

## 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)

“हामीले पछाडी  
छोडेका कुराहरु  
भन्दा, त्यहाँ  
अगाडि धेरै राम्रा  
राम्रा कुराहरु छन्”

सि यस लुईस

# मानसिक चिन्ता के हो?

मानसिक चिन्ता एउटा साधारण मानसिक रोग हो। यो केवल दुखी वा दुःखी महसुस हुनु भन्दा फरक छ। यो जीवन को समय समयमा दुःखी र दयनीय महसुस गर्ने हिस्सा हो र हामी सबैले यस्तो अनुभव गरेका हुन्छौं। यद्पी, कहिलेकाहीं यी भावना थप

प्रगाढ बनिदिन्छन्। अक्सर गरि यो जीवन को लागि आफ्नो आवेग लिएको छ जस्तै अनुभव गराईदिन्छ। मानसिक चिन्ता एक दिर्घकालीन रोग हो। यदि उपचार भएन भने, यसले तपाईंको आफ्नो जीवनमा र आफ्नो सम्बन्धमा असर गर्न सक्छ।

## यदि मलाई मानसिक चिन्ता भएको छ भन्ने मलाई कसरी थाहा हुन्छ?

हामी सबै फरक छौं र मानसिक चिन्ताको अनुभव फरक फरकले हुन्छ। यद्पी, यो रोगबाट प्रभावित मानिसहरूले केही संकेतहरूका अनुभव गर्दछन्:

- के तपाईंको आफ्नो भोक खाना रूचीमा परिवर्तन आएको छ? -के तपाईंले धेरै वा थोरै खानुहुन्छ? खाना र पर्वहरूमा चासो नराख्ने निराशाको संकेत हो।
- के तपाईंको आफ्नो निद्राको ढाँचामा परिवर्तन आएको छ? - के तपाईंले अक्सर थकित र निद्रा लागेको अनुभव गर्नुहुन्छ? के तपाईं धेरै वा थोरै सुत्नु हुन्छ? साथै तपाईं अक्सर राती ब्यूँझनुहुन्छ?
- के तपाईंलाई पटक-पटक र असामान्य टाउको दुखाइ वा पेट-दुखाइको अनुभव हुन्छ?
- के गहिरो दुःख र चिन्ताले तपाईंको दिन खाईदिन्छ? साथै तपाईंले आफूलाई पृथक र भविष्यमा कुनै आशा नभएको महसुस गर्नुहुन्छ?
- के तपाईंले पहिले आनन्द लिने गर्नु भएका गतिविधिहरूमा चासो हराएको महसुस गर्नुभएको छ? के तपाईंको सम्भोगमा चासो हराएको छ? यसले तपाईंको आफ्नो सम्बन्ध, असर गर्न सक्छ, जसले तपाईंको आफ्नो भलाई मा पनि अधिक तनाव राख्न सक्छ।
- के तपाईंले आफैलाई अक्सर रोएको पाउनु हुन्छ? के तपाईं सजिलै दुखी बन्ने गर्नुहुन्छ?
- के तपाईंले कुराहरू सम्झना गर्न गाह्रो भएको पाउनु भएको छ?
- के तपाईंमा आत्महत्या वा केही तरिकाले आफूलाई चोट पुर्याउने महसुस, वा जीवन जिनको लागि लायक छैन जस्तो अनुभव गर्नु भएको छ?

याद गर्नुहोस्, यदि तपाईंलाई निराशा छ भन्ने लागेमा तपाईंले एउटा डाक्टरलाई भेट्नुहोला।

## मानिसहरूलाई किन मानसिक चिन्ता हुन्छ?

यहाँ एक व्यक्तिलाई निराशाको किन विकास हुन सक्छ भन्ने धेरै कारणहरू छन्। कहिलेकाहीँ, यो परिवारमा पनि चल्दछ। तथापी, निम्न मध्येका केही संयोजनको कारण यसलाई उचाल्ने बढी सम्भावना हुन्छ:

- जीवनमा कठिनाइ वा परिवर्तन, छोडपत्र वा अर्को देशमा जाने
- केही मानिसहरू जो यी थप कुराहरूले तिनीहरूलाई निराशीताको विकास गर्ने संभावना बनाउँछ भन्ने लाग्छ। उदाहरणका लागि, उच्च नतिजा र उच्च अपेक्षा हुने मानिसहरू आफूलाई धेरै महत्वपूर्ण हुन वा सजिलै निराश हुन सक्छ।
- सधैं अवस्थाको खराब पक्ष मात्र देख्ने
- मस्तिष्कमा रासायनिक असंतुलन
- यदि तपाईंको आफ्नो जीवनमा पहिला मानसिक असन्तुलन थियो भने, तपाईंलाई फेरी हुनसक्ने जोखिममा बढी हुन्छ।
- केही औषधी वा लागूपदार्थको कारण मानसिक निराशा हुन सक्दछ।

## के यहाँ कुनै मद्दत उपलब्ध छ?

खुसीको कुरा, यदि तपाईंलाई निराशा छ भने यहाँ मद्दत उपलब्ध छ। तपाईंको आफ्नो जीवनशैलीमा केही परिवर्तन गर्न आवश्यक हुनेछ। परामर्श र मनोचिकित्सा निराशा लागि प्रभावकारी हुन सक्छ। यो आफ्नो सोचाइ परिवर्तन एउटा तरिका हो जो संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा समावेश गर्नुपर्छ। अन्य सहायता समावेश:

- निराशाका लागि औषधी
- केही वैकल्पिक उपचारहरू

## म आफूले आफैलाई कसरी मद्दत गर्न सक्दछु?

यदि तपाईं मानसिक चिन्ताको प्रसंग मार्फत जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईं आफैले केहि सरल लुरा द्वारा आफूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

- नबिर्सनुहोस् कि मानसिक रोग आफ्नो चरित्रमा हुने एक कमजोरी हैन भनेर। मद्दत खोज्न डराउने वा लजालु महसुस नगर्नुहोस्। वास्तवमा, तपाईंले यसलाई पन्छाउन जति खोज्नुभयो, त्यत्तीनै यसले तपाईंको आफ्नो जीवन लिनेछ।
- आफ्नो डाक्टर वा व्यावसायिक भेटेर मूल्यांकन खोजी गर्नुहोस्।
- एक स्वास्थ्य पेशेवर संग तपाईंको विकल्पको छलफल गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंको लागि उपयुक्त कार्यक्रमको चयन गरिदिनेछ। सबै उपचार कार्यक्रम सबैलाई मिल्छ भन्ने छैन, तर त्यहाँ निश्चित पनि तपाईं सुहाउने एउटा कार्यक्रम हुनेछ।
- निराशाको बारेमा थप जान्नुहोला। यो बिमारीलाई चिन्नुहोला।



# मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

## यो WayAhead 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  
1300 794 991

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन गर्नुहोला(GP)

अष्ट्रेलियन मनोवैज्ञानिक सोसाईटी  
1800 333 497

beyondblue  
1300 22 4636



ट्रान्सलेटिङ एण्ड इन्टरपरटिङ्ग सर्भिस

(TIS) १३१ ४५०

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

Black Dog Institute - Depression Clinic

(02) 9382 2991

अन्तरसांस्कृतिक र मानसिक स्वास्थ्य  
1800 648 911

## उपयोगी वेबसाईटहरू

Black Dog Institute

[www.blackdoginstitute.org.au/healthprofessionals/ourclinics/depressionclinic.cfm](http://www.blackdoginstitute.org.au/healthprofessionals/ourclinics/depressionclinic.cfm)

beyondblue

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

अष्ट्रेलियन मनोवैज्ञानिक सोसाईटी

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

अन्तर साम्प्रदायिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र

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



## 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 तथ्यपत्र डा निक ओकोनर द्वारा, २०१६ मा समीक्षा भएको थियो।

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



