

पहिचान गर्ने र तनाव प्रबन्ध

RECOGNISING AND MANAGING STRESS

Nepali

पहिचान गर्ने र तनाव प्रबन्ध

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

तनाव के हो?

लक्षणहरू के के हुन्?

मैले मेरो तनाव कसरी व्यवस्थित गर्न
सक्छु?

म कसरी आराम गर्न सक्छु

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य
जानकारी लाईन

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन
गर्नुहोला(GP)

“आराम
लिनुहोस्;
विश्राम
भएको बारीमा
बाउनटिफूल
बालीदिन्छ।”

ओभिड

तनाव के हो?

तनाव जीवनको सामान्य प्रतिक्रिया हो। तनाव सबै खराब हुँदैन। यसले कठिनाइ र चुनौती सामना गर्न हामीलाई तयार गर्छ। तर, धेरै तनावले भने हाम्रो स्वास्थ्य र भलाई बिगार्न सक्छ।

तनावलाई पहिचान गर्ने

तनाव लामो समयवाधमा जम्मा हुँदै जान्छ। यो सबै एकै दिनमा आउँदैन। यो प्रक्रिया चलिरहेको बेला हामी तनाव को लक्षण बढी रहेको अनुमान हुन सक्छ। यदि हामीले यी संकेतलाई पहिचान गरेनौं भने, यसले हामीलाई बढी भन्दा बढी असर पार्दै जानेछ। यसले अझै बढी तनाव निर्मित गराईदिन्छ। हामीलाई तनावका केही संकेतहरू:

- सम्बन्धमा समस्या
- टाउको दुखाइ
- सुत्न कठिनाई
- हृदय गति बढ्ने
- खाना रुचीमा परिवर्तन
- नकारात्मक विचार / चिन्ताकारक
- रक्सी वा निकोटीन को प्रयोगमा वृद्धि

माथिको मात्रै तनावका संकेत हुँदैनन्। यदि तपाईंलाई कुनै सरोकार भएमा मद्दत खोज्नु पर्दछ।

तनावलाई व्यवस्थित गर्ने

राम्रो संग खानपिन गर्नुहोस्

जब हामी तनावमा हुन्छौं, तब हाम्रो शरीरले खनिज र भिटामिन को धेरै प्रयोग गर्नेछ। यसले हामीलाई थकित र सरल कार्यहरू गर्न पनि कठिन महसुस गराईदिन्छ। यदि तपाईंले त्यस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले स्थानीय डाक्टर भ्रमण गर्नु राम्रो हुन सक्छ। आफ्नो आहारमा सुधार गर्नाले तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्य सुधार गर्न र तनाव स्तर कम गर्न मद्दत हुनेछ।

व्यायाम

जब हामी व्यायाम गर्छौं तनावले हाम्रो शरीर छोडेर जानेछ। कुनै पनि शारीरिक व्यायाम राम्रो हुनेछ - पैदल, पौडी, जगिड वा बगैचामा काम गर्ने। विशेष गरी यदि यो व्यायम साथीहरूसँग गरेमा व्यायाम गर्दा आनन्द पाउनुहुनेछ। यो नियमित रूपमा व्यायाम गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

आराम

हामी चिन्ता र तनावबाट आफूलाई मुक्त गर्दा विश्राम मिल्नेछ। यो कसरी गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्। तपाईं एउटा तपाईंको लागि सबै भन्दा उपयुक्त हुने छनौट गर्नुपर्छ। आराम गर्ने एउटा तरिका सबै तनाव आफ्नो शरीर टाढा बगिरहेको कल्पना गर्नु हो। यस प्रकारको विश्राम सबैका लागि उपयुक्त हुने छैन, त्यसैले सबै भन्दा राम्रो तपाईंको लागि के ले काम गर्दछ पत्ता लगाउनुहोला।

हामी, एक पाल्नु जनावर संग खेलौं, पुस्तक पढ्ने, संगीत सुन्दै हामी आराम गर्न सक्दछौं। तनावलाई ध्यानले व्यवस्थापन गर्नु हुनेछ। यसले तपाईंलाई आफ्नो प्रणालीको उर्जा थपन मद्दत गर्नेछ।

अभ्यास 'व्यावहारिक सोच'

हामीले विचार गर्ने बाटोले हामी महसुस कसरी गर्नेछौं। कहिलेकाहीं हामीमा केही कुराहरूको धेरै बलियो विश्वास वा विचार हुन सक्छ। यो तनाव को धेरै तीव्र भावना हुन सक्छ। तर, यी विचार सधैं सही हुन सक्छ भन्ने छैन। त्यसै कारणले यी विचारहरू कत्तीको साँचो हुन् भन्नेकुरा तौलनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको आफ्नो विचार कत्तीको व्यावहारिक छ थाहा पाउन, निम्न प्रयास गर्नुहोला:

- के ले तपाईंलाई यस्तो सोच्ने पढेँछ सोच्नुहोला - कहिलेकाहीं हामी सधैं तनावमा हुन्छौं पत्ता लगाउन गाह्रो हुन सक्छ। जब हामी यो समय लागाएर सोच्नेछौं, तब हामी हाम्रो डर हाम्रो मन मा मात्र हो भन्ने महसुस हुन सक्छ। हामी वास्तवमा तिनीहरूले वास्तविक हैन भन्ने महसुस हुन सक्छ।
- प्रश्न यो हुने संभावना कत्तिको छ - यदि हामी हाम्रो भावना देखि फिर्ता भयौं भने, हामी वास्तवमा हाम्रो डर साँचो हुने सम्भावना कम हुन सक्छ। यसले हाम्रो तनाव स्तर कम गर्नेछ।

- सबैभन्दा खराब सम्भव के हुन सकछ सोधनुहोस् - कहिलेकाहीं हामी तनावको महसुस गर्दछौं किनकी हामी सम्भवै नहुने कल्पना गर्दछौ। तर, हामी यसको बारेमा सोच्ने छौं, तब हामी समग्रमा व्यावहारिक नतिजा त्यत्ती खराब नभएको पाउने संभावना पनि हुन सकछ।
- 'ठूलो तस्वीर' हेर्नुहोस् - जीवनको मार्गमा ति ठूलो तस्वीरहरु कसरी मिल्नेछ हेर्नुहोला। यसले तपाईंलाई राम्रो भएको महसुस गराईदिनेछ।

समय र तनाव

हाम्रो व्यस्त संसारमा हामी अक्सर धेरै कुराहरू गर्ने प्रयास र धेरै लक्ष्य ताक्नेछौं। कहिलेकाहीं यो नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन सकछ हामीले समय खर्च कसरी गर्ने भनेर थाहै हुँदैन। यसले तनाव श्रृजना गरिदिन सकछ।

हामी राम्रो जीवनलाई राम्रो समय व्यवस्थापन गरेर आफूलाई मद्दत गर्न सकछौं। दिनभरको लागि के के गर्नुपर्दछ सूची बनाउनु एक राम्रो शुरुवात हो। तपाईंको आफ्नो सूचीका कुराहरू प्राप्त गर्ने समयको अनुमति दिनुहोला। हामी उपलब्ध समयमा भित्रमा के गर्न सकछौं, व्यावहारिक हुनुहोला। प्राथमिकताहरू तय गर्ने र सुस्त रूपमा सिक्दै जानु तनाव कम गर्नेकोलागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

के त्यहाँ वास्तविक समस्या छन् जुन मैले समाधान गर्न आवश्यक छ?

अक्सर गरि, हामी हाम्रो तनावको लागि के ले योगदान पुर्याएको पत्ता लगाउन सकछौ, जस्तै वित्तीय मुद्दाहरू वा सम्बन्ध समस्या कुराहरू पर्न सकछन्। यदि यो मामला हो भने, संरचित समस्या समाधान गर्नाले मद्दत गर्नेछ। समस्या लेख्नुहोला, र त्यसपछि सम्भाव्य समाधान को सूची दिमाग लगाउनुहोला। श्रृजनात्मक बन्नुहोला - यदि समाधान सरल जस्तो लागे पनि चिन्ता नलिनुहोला। अर्को, हरेक समाधानलाई पालै पालो जानुहोला र हरेकको फाइदा र बेफाइदा लेख्नुहोला। यसले तपाईंको आफ्नो समस्या सबै भन्दा राम्रो समाधान पहिचान गर्न मद्दत गर्नेछ। समाधानलाई कदम चलाउनुहोला, र त्यसपछि यसलाई मूल्याङ्कन गर्नुहोला। यदि यसले काम गरेन भने, तपाईंको आफ्नो सूचीको अर्को सबै भन्दा राम्रो समाधान प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

कसैसँग कुरा गर्नुहोला

हामी अक्सर हाम्रो समस्या र कुरा अन्य व्यक्तिहरु सँग हाम्रो भावना साझेदारी गरेर राम्रो संग सामना गर्दछौं। यो तपाईंको आफ्नो पार्टनर वा सबै भन्दा मिल्ने मित्रजन् संगको कुरा गर्ने जस्ता सरल हुनेछ। अन्य मानिसहरूले सल्लाहकार, मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सकहरु संग नियमित कक्षा लिनु पनि उपयोगी हुन सकछ।

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

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य
जानकारी लाईन
1300 794 991

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन
गर्नुहोला(GP)

अष्ट्रेलियन मनोवैज्ञानिक सोसाईटी
1800 333 497

Australian Counselling
Association
1300 784 333

beyondblue
1300 22 4636



ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस
(TIS) 131 450

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

उपयोगी वेबसाईटहरू

beyondblue
www.beyondblue.org.au

आष्ट्रेलियन काउनसिलिङ्ग एसोसियसन
www.theaca.net.au

दि काउनसिलर एण्ड फिजियोथेरापी
एसोसियसन अफ न्यू साउथ वेल्स
www.capansw.org.au

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 सारा पेरिनि द्वारा, २०१६ मा समीक्षा गरिएको थियो।

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



