



# मानसिक स्वास्थ्यको परिचय

मानसिक रोग एउटा चिकित्सा अवस्था हो जसले मानिसको सोचाई, भावना, मानसिकता, अरूसँग सम्बन्ध राख्ने क्षमता र दैनिक कार्यमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। व्यक्तिले जीवनको साधारण मागहरूको सामना गर्न सक्षम नहुन सक्नेछ। सबै उमेर, जाति, धर्म र आय स्तरका व्यक्तिहरू यसबाट प्रभावित हुन सक्छन्। यसका थुप्रै निदानहरू हुन्छ जसमा डिप्रेसन, चिन्ता, विचार र बाध्यताको दुश्क्र (OCD), द्विध्रुवी विकार, पीडा-पश्चात तनाव विकार (PTSD) पर्दछन्। तपाईंको बच्चाभन्दा भोगिरहेको हुनसक्ने खतराका संकेतहरूको बारेमा सचेत रहनु जरूरी छ। यदि तपाईंको बच्चाभन्दा केही गुमाएको, जीवनमा ठूलो परिवर्तनहरू आएको तथा कुनै घटना घटेको अनुभव गरिरहेको छ भने त्यस्ता व्यवहारहरूमा विशेष रूपमा ध्यान दिनुहोस्।

## आमाबुवा र रेखदेखकर्ताहरूका लागि

आमाबुवा वा रेखदेखकर्ता भएको नातले, तपाईं आफ्ना बच्चाहरू तथा अन्य आश्रित व्यक्तिहरूका लागि राम्रै सोच्नुहुन्छ। तपाईं तिनीहरूले देखाउने केही व्यवहार र तिनीहरूले मद्दत पाउँछन् भन्ने कुराको कसरी सुनिश्चित गर्ने बारे चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ वा सो बारे तपाईंसँग प्रश्नहरू हुन सक्छन्।

व्यक्तिमा देखापर्ने संकेतहरू

- एकदमै दुःखी भएको महसुस हुने वा दुई हप्ताभन्दा बढी समय देखि नबोल्ने
- चिन्तित वा भयभीत हुने जसले दैनिक गतिविधिहरूमा असर पार्छ
- गम्भीर मानसिक उतार-चढाव आउने
- व्यक्तित्वमा आमूल परिवर्तन आउने
- नियन्त्रण बाहिर रहेको जस्तो देखिने
- झै-झगडाहरू गर्ने
- खाने ईच्छा नगर्ने वा बारम्बार वान्ता गर्ने वा दिसा लगाउने औषधि प्रयोग गर्ने
- बारम्बार लागू-औषध वा रक्सी सेवन गर्ने
- आफैलाई दुःख दिने वा त्यसो गर्न योजना बनाउने

यदि चिन्तित हुनुहुन्छ भने के गर्ने?

- चिकित्सक, नर्स, स्कूलको परामर्शदाता वा अन्य मेडिकल पेशाकर्मीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्
- मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक छ वा छैन सोध्नुहोस्
- परामर्श तथा औषधि जस्ता उपचार विकल्पहरूको बारेमा सोध्नुहोस्



## तपाईंलाई थाहा थियो?

मानसिक रोगहरूको उपचार गर्न सकिन्छ।

निको हुने सम्भवता हुन्छ।

चार जना वयस्क मध्ये एक जनामा – करिब 61.5 मिलियन अमेरिकीहरू – एक वर्षमा मानसिक रोगको अनुभव गर्दछन्।

18.1% अमेरिकी वयस्क मानिसहरू, करिब 42 मिलियन मानिसहरू, चिन्ता विकारहरू जस्तै आतंक विकार, चिन्ता र बाध्यताको दुश्क्र (OCD), पीडा-पश्चात तनाव विकार (PTSD), व्यापक चिन्ता विकार र फोबियाहरू भएर बाँचेका हुन्छन्।

13-18 वर्षका 20% युवाहरूलाई विशेष वर्षमा गम्भीर मानसिक विकारहरू हुने गर्दछ।



# मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कसरी कुरा गर्ने

के तपाईंलाई आफ्नो बच्चासँग मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा कुराकानी सुरु गर्न सहयोगको खाँचो छ?

प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। यी कुराहरूबाट सुरु गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- के भइरहेको छ भन्ने बारेमा मलाई सबै कुरा बताऊ? तिमी कस्तो महसुस गरिरहेका छौं?
- के तिमीलाई विगतमा पनि यस्तै महसुस भएको थियो?
- कहिलेकाहीँ तिमीले आफ्ना अनुभूतिहरूको बारेमा आफूभन्दा ठूला व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुपर्छ। यहाँ सुन्ने म छु। राम्रो महसुस गराउन मैले कसरी मद्दत गर्न सक्छु?
- के तिमीलाई आफ्नो समस्या बारे कसैसँग कुरा गरूँ जस्तो लाग्छ?
- म तिम्रो सुरक्षाको बारेमा चिन्तित छु। तपाईंलाई आफैँलाई वा अन्य कोही व्यक्तिलाई हानी गर्ने विचार आएका छन् मलाई बताउन सक्नुहुन्छ?

तपाईंको बच्चाले जे भन्छ त्यसलाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्। तपाईंले जे सुन्नुभयो सो दोहोर्याउनुहोस्। यसो गर्नाले तपाईंको बच्चाले तपाईं उसले भनेको कुरा बुझ्नुभएको छ भन्ने लाग्छ र तपाईंले सही सूचना पाउनु भएको छ भने भन्ने कुरा सुनिश्चित हुन्छ।

आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्दा:

- सिधै कुरा गर्नुहोस्
- उनीहरूले बुझ्न सक्ने शब्दहरू बोल्नुहोस्
- तपाईंको बच्चाले सुरक्षित र सहज महसुस गर्ने समय छनौट गर्नुहोस्
- प्रतिक्रियाको लागि पर्खनुहोस्
- यदि उनीहरू अलमलमा परे वा खिन्न भए भने अलि बिस्तारै जानुहोस् वा पुनः दोहोर्याउनुहोस्
- खुलेर सुन्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उसका वा उनका अनुभूतिहरूको बारेमा तपाईंलाई भन्न दिनुपर्छ।

आफ्नो बच्चालाई सहायता गर्नुहोस्

यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई सहायताको खाँचो छ वा ऊ आफैँलाई वा अन्य व्यक्तिलाई हानी गर्ने खतरामा छ भन्ने लाग्छ भने तत्काल सहयोग खोज्नुहोस्। बालबालिकाहरूको मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा थप कुराहरू थाहा पाउन चाहने आमाबुवा तथा रेखदेखकर्ताहरूका लागि थुप्रै संसाधनहरू छन्।



## तपाईंले थप जान्न पर्ने

### कसले के गर्छ?



**मनोरोग चिकित्सक:** मानसिक स्वास्थ्य विकारहरूका लागि, सबै उमेरका बिरामीहरूको निदान गर्ने, उपचार गर्ने तथा जारी स्याहार प्रदान गर्ने र औषधिहरू लेख्ने कार्य गर्दछ।



**मनोवैज्ञानिक:** डिप्रेसन, चिन्ता, फोबियाहरू, आतंक र खाने विकारहरूको परीक्षण गर्ने तथा उपचार गर्ने काम गर्दछ। सम्बन्ध तथा तनाव सम्बन्धी समस्याहरूमा पनि मद्दत गर्दछ।



**समाज सेवक:** मनोविज्ञान परामर्श, मार्गदर्शन, र सहायता, साधारणतया सामाजिक सेवाहरूको रूपमा रहेका हुन्छन्।

सन्दर्भहरू र जानकारी प्रदानकर्ता:

-mentalhealth.gov

-nami.org

-nimh.nih.gov

Visit [parentnetworkwny.org](http://parentnetworkwny.org) for more info.



यस कागजातमा समावेश विषयवस्तु संयुक्त राज्यको शिक्षा विभाग, #H325160003 बाट अनुदान अन्तर्गत विकास गरिएको थियो। यद्यपि, ती विषयवस्तुले संयुक्त राज्यको स्वास्थ्य विभागको नीतिलाई आवश्यक रूपमा प्रस्तुत गर्दैनन् र तपाईंले संघीय सरकारद्वारा अनुमोदन गराउनु पर्दैन। परियोजना अधिकारी, कारमेन सान्चेज

(716) 332-4170

info@parentnetworkwny.org

www.parentnetworkwny.org

**PARENT NETWORK**  
OF WESTERN NEW YORK

@ParentNetwork

@PNWNY