चिन्ताजनक अवस्थाहरू अनुभव गरेरका मानिसलाई मद्दत गर्नुहोस्

तपाईंले यी समस्याहरू मध्ये केही अनुभव गर्नुभएको छ?

निदाउन गाह्रो हुने

डरलाग्दो सपनाहरू देख्ने

ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई

रिस, उदासी वा चिन्ता जस्ता बलियो, चिन्ताजनक भावनाहरू

स्तब्ध र तपाईंलाई बाहिरी संसारबाट निकालिएको जस्तो महसुस गर्ने

आफ्नो दिमागबाट चिन्ताजनक विचारहरू निकाल्न असक्षम

एकदमै वास्तविक महसुस हुने अप्रिय कार्यक्रमहरूका बलिया सम्झनाहरू

यिनीहरू सबै तनाव वा एकदमै चिन्ताजनक कार्यक्रमहरूबाट हुनसक्ने कुराहरू हुन्।
अङ्ग्रेजीमा हामी तपाईंको "मानसिक स्वास्थ्य" बारे कुराकानी गर्न सक्छौं तर कमजोर मानसिक स्वास्थ्यको मतलब तपाईंलाई मानसिक रोग छ भन्ने हुँदैन। यस्तो महसुस गर्ने असामान्य होइन — यो एकदमै नराम्रा अनुभवहरूमा समान्य प्रतिक्रिया हो र कसैलाई पनि हुन सक्छ। यिनीहरू कमजोरी सङ्केत वा लाज मान्नुपर्ने कुनै पनि कुराको संकेत होइन।

कहिलेकाहीँ, यिनीहरूले निम्न जस्ता शारीरिक लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्छन्:

टाउको दुख्ने

पिठ्यूँ दुख्नु

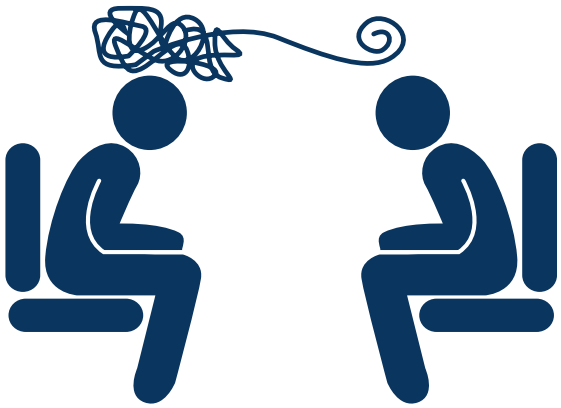
पेट दुख्ने / तल्लो पेट दुख्ने

छाती दुख्ने र हृदय गति द्रुत रूपमा बढ्ने

तपाईंले एकदमै तनाव भएको छ भने यी पीडाहरू झन खराब बन्न सक्छन्। पीडा जुन कारणले भएतापनि, यो अझै पनि वास्तविक छ। तपाईं आफ्नो तनाव र चिन्ताजनक भावनाहरूमा मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भने कहिलेकाहीँ पीडालाई कम गर्न सकिन्छ।

यी सबै लक्षणहरू उपचार गर्ने पहिलो चरण भनेको कसैसँग कुरा गर्ने र त्यसपछि मद्दतका लागि अनुरोध गर्ने हुनेछ। तपाईं निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छः

- तपाईंले अनुभव गरिरहनुभएका लक्षणहरू बारे आफ्नो परिचारिका वा चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईंलाई दोभाषे आवश्यक हुनेछ भने, तपाईंले अपोइन्टमेन्ट कहिले लिने भनी रिसेप्सनिस्टलाई थाहा दिनुहोस्।
- मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइनलाई वेल्सको लागि 0800 132 737 मा फोन गर्नुहोस्। कलहरू निःशुल्क छन् र तपाईं दोभाषेका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।



याद राख्नुहोस्:

- तपाईं वेल्समा निःशुल्क स्वास्थ्य स्याहारको लागि हकदार हुनुहुन्छ।
- कसैले पनि तपाईंको जानकारी प्रहरी वा गृह कार्यालयसँग साझा गर्नेछैन।
- स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि मद्दत प्राप्त गर्ने कुराले तपाईंको आप्रवासन स्थिति वा आश्रय दाबीलाई प्रभाव पार्नेछैन।