नेपाली

(Nepali)

मानसिक स्वास्थ्य

बुझौँ र स्वस्थ रहौँ

Developed by

The Be Well Initiative, Inc.

BEWELL INITIATIVE

मानसिक स्वास्थ्य तथ्याङ्क

५ मा १ अमेरिकी मानिसिक रोग बाट ग्रसित

(National Alliance on Mental Illness)

एसियाली अमेरिकीहरु श्वेत अमेरिकीहरुको तुलनामा तीन गुना कम मानसिक स्वास्थ सम्बन्धि परामर्श लिने सम्भावना (American Psychological Association)

एसियाली अमेरिकीहरूका लागि आत्महत्या मृत्युको १० औं प्रमुख कारण (The Office of Minority Health)

सबै जातीय समूहका महिलाहरु मध्य १५-२४ र ६५ भन्दा माथिका एसियाली अमेरिकी महिलाहरुमा आत्महत्याको सङ्ख्या सबै भन्दा बढी

(National Alliance on Mental Illness & Centers for Disease Control and Prevention)

युद्ध भोगेका दक्षिणपूर्व एसिया बाट आएका धेरै आप्रवासी डिप्रेशन (४०%), एङ्जईटी (३२%) जस्ता मानसिक रोग बाट ग्रसित

(National Asian American Pacific Islander Mental Health Association)

गीताले दुई महिना अघि आफ्नो जागिर गुमाईन्, र उनको हजुरआमा, कमलादेवी, पूरा समय काम गर्छिन् । एक दिन कमलादेवी कामबाट घर फर्कदा, गीता बसेर टिभी हेरिरहेकि थिईन्। गीताले हिजो राती सुत्दा लगाएकी लुगा नै लगाएर बसिरहेकि थिईन् ।

अहिले नै सुत्ने? तर अहिले त भर्खर ५:३० बजेको छ।

आजकल तिमी धेरै थकित रहन्छौ, टाउकोपनि धेरै नै दुखिरहेको हुन्छ, खानापनि राम्ररी खादैनौ, तिमी बिरामी पो पर्न लाग्यौ कि?
हजुरआमा, भनिसके त अघि नै कि त्यस्तो केही भएको छैन। मात्र अलि थकित महसुस भएको छ र त्यसैले सुत्न मन छ।

मानसिक का संकेत र लक्षण

*निम्न मध्ये एक वा बढीको अनुभव हुनु भनेको प्राराम्भिक चेतावनी हुन सक्छ

एकदमै थोरै आथवा धेरै खानु वा सुत्नु

जीउमा अस्पष्ट दुखाइ र पीडा महसुस गर्नु

साथीभाई र परिवारसित निहु खोजिरहनु

भ्रममा रहनु, अनौठो आवाजहरु सुनिनु, र असत्य कुरामा पनि विश्वास लाग्नु

साथीभाईहरु र सामान्यतयामा गरिने क्रियाकलापहरु बाट पछि हट्नु

असहाय र निरास महसुस गर्नु

गम्भीर अस्थायी क्रोध, रिस, राग, ईष र्या अनुभव गर्नु

केहि गर्नलाई बल कम हुनु वा नहुनु

धुम्रपान धेरै गर्नु, पिउने, र सामान्य भन्दा अधिक लागूपदार्थ

केही कुरा धेरै बेर सम्म र गम्भीर रुपमा सोचिरहनु

आफुलाई वा अरुलाई हानी गर्ने सोच आउनु

केही महसुस नहुनु र केहि कुराको पनि मतलब नलाग्नु

धेरै अलमल्ल पर्नु, भुलक्कड हुनु, रिसाएको वा डराएको महसुस हुनु

दैनिक कार्यहरु गर्न नसक्नु

स्रोत: Mentalhealth.gov

केही दिन पछि....

आज आइतबार पनि हो, मन्दिर को स्वास्थ सिविरमा जाऊँ न ।
मलाई तयार हुन जाँगर छैन, सायद अर्को दिन जाउँला ।

तिमीलाई त धेरैजस्तो बाहिर जान मनपर्छ त। अब अर्को सिविर त पाँच महिना पछि मात्र छ ।
ल, ठिकै छ। म गएर तयार हुन्छु ।

स्वास्थ सिविरमा गीता र कमलादेवी एसियन अमेरिकन हेल्थ इनीसियेटिभको स्रोत टेबलमा पुग्छन् ।

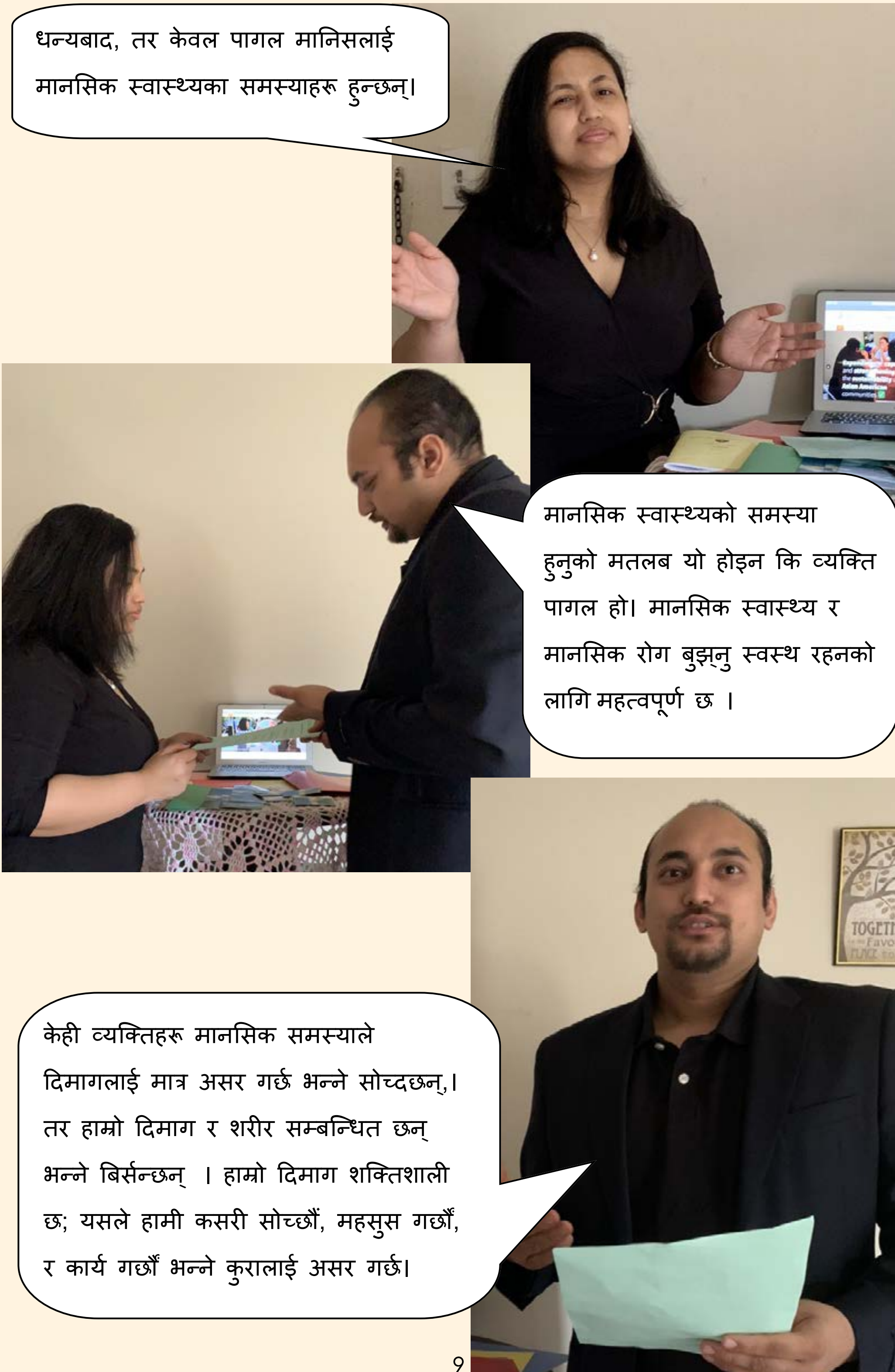
मानसिक स्वास्थ के हो ?

त्यस्तो अवस्था जहाँ व्यक्तिले आफ्नो क्षमताहरू महसुस गर्दछ, जीवनको सामान्य तनावसँग सामना गर्न,र आफ्नो दैनिक जीवन फलदायी बनाउन सक्छ।

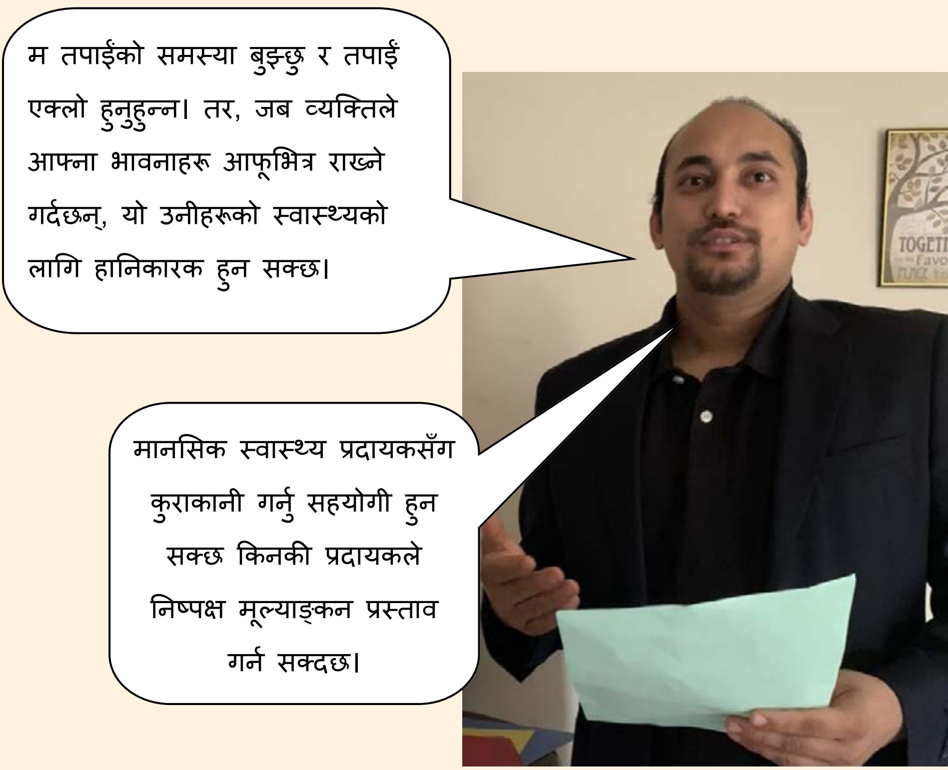
मानसिक रोग के हो ?

सामूहिक रूपमा सबै निदान योग्य मानसिक विकारहरू वा स्वास्थ्य अवस्था जुन चिन्ता, मुड, वा आफ्नो सामान्यता व्यवहार मा परिवर्तन ल्याई दैनिक जिवनमा समस्या ल्याउँछ ।

स्रोत: Centers for Disease Control and Prevention


धन्यबाद, तर केवल पागल मानिसलाई मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरू हुन्छन्।
मानसिक स्वास्थ्यको समस्या हुनुको मतलब यो होइन कि व्यक्ति पागल हो। मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक रोग बुझ्नु स्वस्थ रहनको लागि महत्वपूर्ण छ ।
केही व्यक्तिहरू मानसिक समस्याले दिमागलाई मात्र असर गर्छ भन्ने सोच्दछन्,। तर हाम्रो दिमाग र शरीर सम्बन्धित छन् भन्ने बिर्सन्छन् । हाम्रो दिमाग शक्तिशाली छ; यसले हामी कसरी सोच्छौं, महसुस गर्छौं, र कार्य गर्छौं भन्ने कुरालाई असर गर्छ।

केहि व्यक्तिलाई आफूले विश्वास गरेको परिवारका सदस्य, साथी, काउन्सेलर वा डाक्टर जस्ता मान्छेसँग कुरा गर्दा मद्दत पुऱ्याउँछ।
मलाई मेरो समस्याको बारेमा कसैसँग कुरा गर्न मन लाग्दैन।


म तपाईंको समस्या बुझ्छु र तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। तर, जब व्यक्तिले आफ्ना भावनाहरू आफूभित्र राख्ने गर्दछन्, यो उनीहरूको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ।
मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकसँग कुराकानी गर्नु सहयोगी हुन सक्छ किनकी प्रदायकले निष्पक्ष मूल्याङ्कन प्रस्ताव गर्न सक्दछ।
TOGETH

मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकहरूको प्रकार

साईकाईट्रिस्ट्हरूले मनोवैज्ञानिक विकारहरूको मूल्याङ्कन गरी औषधी र थेरापीको प्रयोग गरेर उपचार गर्न सक्छन्।

साईकोलोजिस्टिहरूले

व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक अथवा व्यवहारिक गतिबिधि अध्ययन गरि उपयुक्त थेरापीको बिधि सिकाउन सक्छन्

।

मेन्टलहेल्थ प्रयाक्टिस्नर्सहरूले मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कन गर्न, औषधी दिन र लागू पदार्थ दुर्व्यवहारका समस्याहरु भएका व्यक्तिहरुको लागि उपचार प्रदान गर्न सक्छन्।

मेन्टलहेल्थ नर्सहरूले मनोवैज्ञानिक रोगहरूको केस आकलन र उपचार प्रदान गर्न , केस व्यवस्थापन, र थेरापी प्रदान गर्न सक्दछन् ।

सोसिएल वोर्करले केस व्यवस्थापन, डिस्चार्ज योजना सेवाहरू, प्लेसमेन्ट सेवाहरू, र अन्य दैनिक आवश्यकताहरूको लागि विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्न सक्दछन्।

लाईसेन्सड प्रोफेस्नल काउन्सेलर

ले मानसिक स्वास्थ्य स्थितिको साथै व्यक्तिगत, परिवार, वा समूह थेरापीको मूल्याङ्कन प्रदान गर्न सक्दछन् ।

पीयर ईस्पेसिअलिस्टिट्

ती व्यक्ति हुन् जसले आफुले भोगेको आनुभवका आधारमा निको हुने प्रक्रियामा आफ्नो धारणा वा सल्लाह दिन सक्दछन् ।

स्रोत: नेसनल एलायन्स अन मेन्टल इलिनेस (National Alliance on Mental Illness)

के तपाईंलाई मानसिक उपचार प्रक्रियाको बरेमा थाहा छ?

प्रत्येक व्यक्तिको अवस्थाको ध्यानपूर्वक मूल्याङ्कन गरिन्छ र उपचारलाई व्यक्तिको आवश्यता अनुसार आगाडि बढ़ाईन्छ। केही लक्षणहरूलाई कम गर्न औषधी उपयोगी हुन सक्छ। प्राय: सबै भन्दा अब्बल उपचारमा दुबै औषधी र कुराकानी समावेश गरिएको हुन्छ ।

यदि कुनै व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य प्रदायक सँग कुरा गर्न रुचाउँदैन भने, उपचारका अन्य तरिकाहरू पनि छन् जसले मानसिक समस्याहरू समाधान गर्न मद्दत गर्न सक्छन् ।
मानसिक स्वस्थ कायम राख्न नियमित व्यायाम र निद्राका साथै एक विश्वसनीय मित्र वा परिवारको सदस्यसँग नियमित कुरा गर्नुपर्छ।

यदि यी गतिविधिहरूले सहयोग गरेन भने, यो हाम्रो प्रचारपत्र हो । यसमा स्थानिय मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूका लागि सम्पर्कको जानकारी छ।
जानकारीको लागि धन्यवाद। मैले साँच्चिकै धेरै कुरा सिकेँ! मसँग कुरा गर्न तपाईँले समय दिनुभएकोमा तपाईँलाई धेरै धन्यवाद।

स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरु

यदि तपाईँ वा तपाईँले चिन्नु भएको कसैलाई मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या भएको अनुभव भईरहेको छ भने, स्थानीय स्वास्थ्य बिभाग मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

Montgomery County Department of Health and Human Services मानसिक स्वास्थ्य / पदार्थ दुरुपयोग र सकट सेवाहरूको बिभिन्न प्रदान गर्दछ। यी सेवाहरूमा थप जानकारीको लागि, 240-777-1770 (२४०-७७७-१७७०), Access to Behavioral Health मा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

त्यहाँ भाषिक र सांस्कृतिक हिसाबले संवेदनशील मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकहरू एशियाई अमेरिकी समुदायलाई उपलब्ध छन्। अधिक जानकारीको लागि, Asian American Health Initiative 240-777-4517 (२४०-७७७-४५१७) मा कृपया सम्पर्क राख्नुहोस्।

कसैको जीवनमा सकरात्मक प्रभाव बन्नुहोस्।

Be Well Initiative लाई आजै सम्पर्क गर्नुहोस्।

Acknowledgements

यस फोटोनोवलका चित्रित पात्र, ठाउँ र घटनाहरू काल्पनिक हुन्। वास्तविक व्यक्ति वा घटनाहरूसँग कुनै समानता पूर्ण संयोग मात्र हो।

Photonovel Actors * :

Cover Page Model - Gyani Malla

Geeta - Nikita Maharjan

Kamaladevi - Gyani Maharjan

Health Promoter - Rajeev Maharjan

Special Thanks To Contributors * :

Ashma Ghimire

Chhusang Sherpa, Sunayana Malla

Kshitij Neupane, Bibhaw Pokharel

Susmita Adhikari, Nikita Maharjan

Anshu Basnyat, LCPC

The design and content of this photonovel was created by the Montgomery County Department of Health & Human Services' Asian American Health Initiative.

यस फोटोनोभेलको डिजाईन र रचना मोन्टगोमेरी काउन्टी डिपार्ट्मेन्ट अफ हेल्थ एण्ड ह्युमन सरभिसेस अन्तर्गत एसियन अमेरिकन हेल्थ इनिसिएटीभद्वारा गरिएको हो।

*Affiliated with Be Well Initiative Inc.

May 2020

The **Be Well Initiative (BWI),** active since 2015, incorporated in Maryland, is building a mind-body health and wellness "prevention" as well as early counseling intervention infrastructure that supports everyday family health and vitality. Please join us in our efforts via our website **www.bewellinitiative.com;** Facebook or contact by **email: bewell2072@gmail.com.**

BE WELL INITIATIVE

Community Partner:

Adhikaar *is the only women-led worker and community center that serves and organizes the Nepali-speaking immigrant and refugee community. Adhikaar is a home away from home that builds leadership and power to win rights and improve working conditions across low-wage industries - through workers rights, immigrants rights, access to healthcare and language justice. Learn more at* ***www.adhikaar.org*** *and follow them at* ***www.facebook.com/adhikaar.***

अधिकार adhikaar