

तनावका कारणहरू र यसले शरीरमा पार्ने असरहरू

हाम्रो जीवन हुने तनावका कारणहरू

- पारिवारिक समस्या
- प्रियजनको मृत्यु
- बेरोजगारी
- कामको तनाव
- आर्थिक समस्या
- भविष्य प्रतिको चिन्ता
- आफू तथा परिवारका व्यक्तिहरूको बिमारी

यसले हाम्रो शरीरमा कसरी असर गर्छ ?

- खाना तथा निन्द्रामा समस्या
- थकित तथा कमजोर महसुस गर्ने
- टाउको तथा शरिर दुख्ने
- दैनिक क्रियाकलापमा रूची नहुने
- दुःखी भइरहने
- धैर्यता गुमाउदै जाने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- केही कुरामा पनि रमाउन नसक्ने

दैनिक जीवनमा यसको प्रभाव

- मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी नहुने
- अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा हुने
- दैनिक क्रियाकलाप गर्नमा कठिनाई

उदासीनता भनेको के हो ?

अन्धविश्वास

उदासीनता अल्लिखन र कम्जोरीपनको संकेत हो ।

भुतप्रेत वा आत्मीय शक्तिहरूबाट हुने ।

उदासीनताको उपचार

नराम्रो वा फोहोरी भएमा हुने समस्या ।

तथ्य

कम्जोरी हुनु र अल्लिख हुनु उदासीनताको लक्षणहरू हुन् । उदासीनता रोग हो र चरित्रसँग सम्बन्धित समस्या होइन ।

उदासीनता मानसिक रोग हो जुन व्यक्तिको जीवनको तनावसँग सम्बन्धित छ ।

औषधी र मनोवैज्ञानिक सहयोगबाट उपचार सम्भव हुन्छ ।

नराम्रो वा फोहोरी देखिने उदासीनताको लक्षण हो ।



आरामदायी अभ्यास विधि

यो श्वास प्रश्वास विधिको प्रयोग तनावसँग सम्बन्धित समस्या भएको व्यक्तिहरूमा गरिन्छ ।

- आफुलाई सहज महसुस हुनेगरी बस्नुहोस् वा पल्टिनुहोस् ।
- आँखा बन्द गरेर आफ्नो ध्यानलाई श्वास प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- आफ्नो ध्यानलाई केन्द्रित गर्दै विस्तारै-विस्तारै श्वास प्रश्वास विधिलाई केहि मिनेट सम्म निरन्तरता दिनुहोस् ।
- यो विधिलाई दिनको ५ देखि १० मिनेट सम्म गर्नुहोस् ।

आरामसँग कसरी सुत्ने ?

- प्रत्येक दिन एकै समयमा ओछ्यानमा जानुहोस् र एकै समयमा उठ्नुहोस् ।
- सुत्नु अगाडी कम्तिमा एक घण्टा आरामसँग बस्नुहोस् ।
- दिउँसो सुत्न रोक्नुहोस् ।
- आफ्नो ओछ्यानलाई सुत्ने बेलामा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बेलुका ५ बजे पछि चिया र कफि नपिउनुहोस् ।

मनोविमर्श/कुराकानीको माध्यमले गर्ने उपचारले तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्नेछ ?

मनोविमर्श/कुराकानीको माध्यमले गर्ने उपचारले तनावसँग सम्बन्धित समस्याको लागि लाभदायक हुन्छ । यो उपचार तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मनोविमर्शकर्ताले तपाईंसँग कुराकानी गरेर, तपाईंको समस्यालाई राम्ररी बुझे, त्यसलाई उचित समाधान र सामना गर्ने तरिका भन्नुहुन्छ । यसरी तपाईंको समस्याको लक्षण विस्तारै-विस्तारै कम हुन्छ, र पहिलाको जस्तै स्वस्थ बन्न सहयोग गर्नेछ ।

यस मनोविमर्शमा तपाईं हामीसँग ३ (वा बढी) पटक भेट्छौं । हरेक सत्र २०-३० मिनेट लाग्न सक्नेछ । एक देखि दुई हप्ताको बिचमा हाम्रो सत्र हुनेछ ।

तपाईंको आफ्नो फाइदाको लागि हामीले हरेक सत्र (भेट) मा गृहकार्य दिनेछौं ।

यस मनोविमर्श उपचारले तपाईंलाई यसरी सहयोग गर्नेछ :

- तपाईंको तनाव वा दुःखी भइरहने महसुसलाई मनोविमर्शकर्ताले बुझ्नु हुनेछ ।
- यी भावना (महसुस) तपाईंको जीवनमा घटेका समस्यासँग के सम्बन्ध छ पहिचान गर्नु हुनेछ ।
- तपाईं र मनोविमर्शकर्तासँगै काम गरेर, आफुलाई रमाइलो लाग्ने र महत्त्वपूर्ण लाग्ने क्रियाकलापहरू गर्न सिक्नु हुनेछ ।
- आफुले सिकेका सिपहरू र क्रियाकलापहरू आफ्नो दैनिक जीवनमा लागु गर्न मनोविमर्शको माध्यमबाट प्रेरणा दिनेछ ।

गोप्य राखिने

तपाईंले दिनुभएको निजी तथा व्यक्तिगत जानकारी स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मनोविमर्शकर्ताले गोप्य राख्ने छन् भन्ने कुरा तपाईंले थाहा पाउन महत्त्वपूर्ण छ ।

उदासीनताका उपचार विधिहरू

औषधी ले तपाईंको मस्तिष्कमा भएको रसायनिक पदार्थलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्दछ ।

मनोविमर्श ले तपाईंको व्यवहार, विचार र भावनालाई खोतल्न, बुझ्न र त्यसलाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्दछ ।

मनोविमर्श उपचारको लागि तपाईंको नजिकको व्यक्तिको सहयोग लिने

नजिकमा रहेको परिवारका सदस्य तथा साथीले धेरै तरिकाले सहयोग गर्न सक्दछन् ।

- सत्रमा आउनको लागि सम्झाउन मद्दत गर्न सक्छन् ।
- संगै सत्रमा आउनका लागि सहयोग गर्न सक्छन् ।
- मनोविमर्शकर्ता/स्वास्थ्यकर्मीसँग तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा केहि सरोकार राख्न मद्दत गर्न सक्छन् ।

त्यसैले उपचारको क्रममा तपाईंले परिवारको सदस्य वा नजिकको साथी वा सहयोगी ल्याउनु हुन्छ भन्ने आशा गर्दछौं र उहाँहरूलाई भेट्न चाहन्छौं ।

स्वस्थ रहन गरिने क्रियाकलाप

व्यक्तिहरु जसले थकित, कमजोर तथा दुःखी महशुस भइरहने हुन्छन् उहाँहरूको लागि एक मनोविमर्श उपचार

