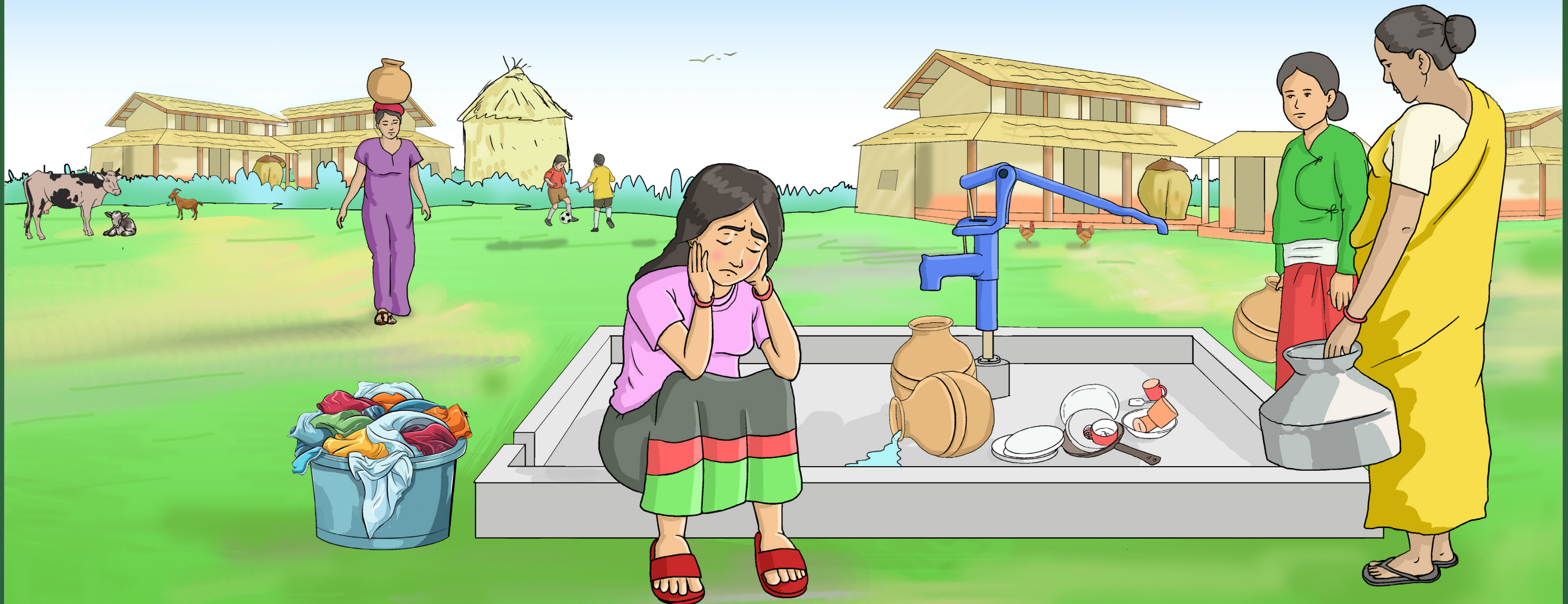


उदासीनताबारे जानकारी Information about Depression



महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि पुस्तिका

W
welcome

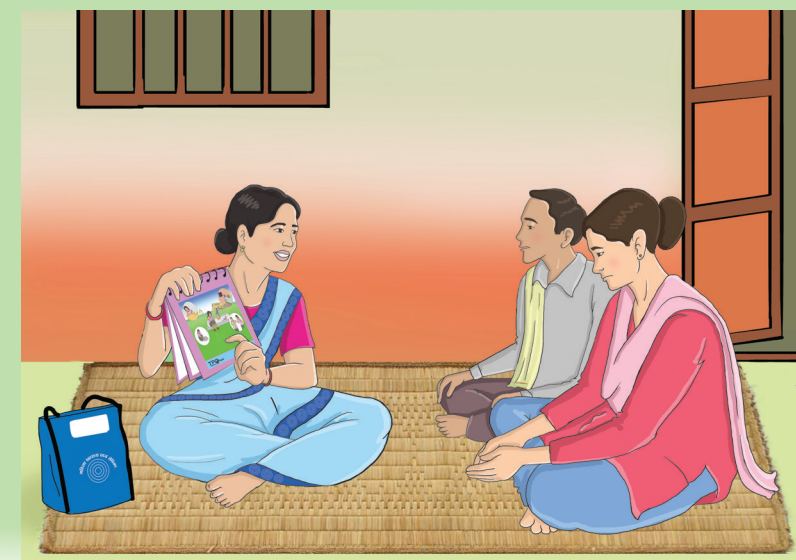
TPO  Nepal
PEACE OF MIND



उदासीनता सम्बन्धि पुस्तिका (फिलप चार्ट) प्रयोग गर्नु अघि महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूलाई तयार हुन आवश्यक निर्देशन

यो पुस्तिका महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि तयार पारिएको हो । उदासीनता भएका व्यक्ति र तिनका परिवारका सदस्यहरू बिच छलफल गर्ने, जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने र उनीहरूलाई उपचार लिन प्रेरित गर्ने उद्देश्यले यो पुस्तिका (फिलप चार्ट) तयार गरिएको छ ।

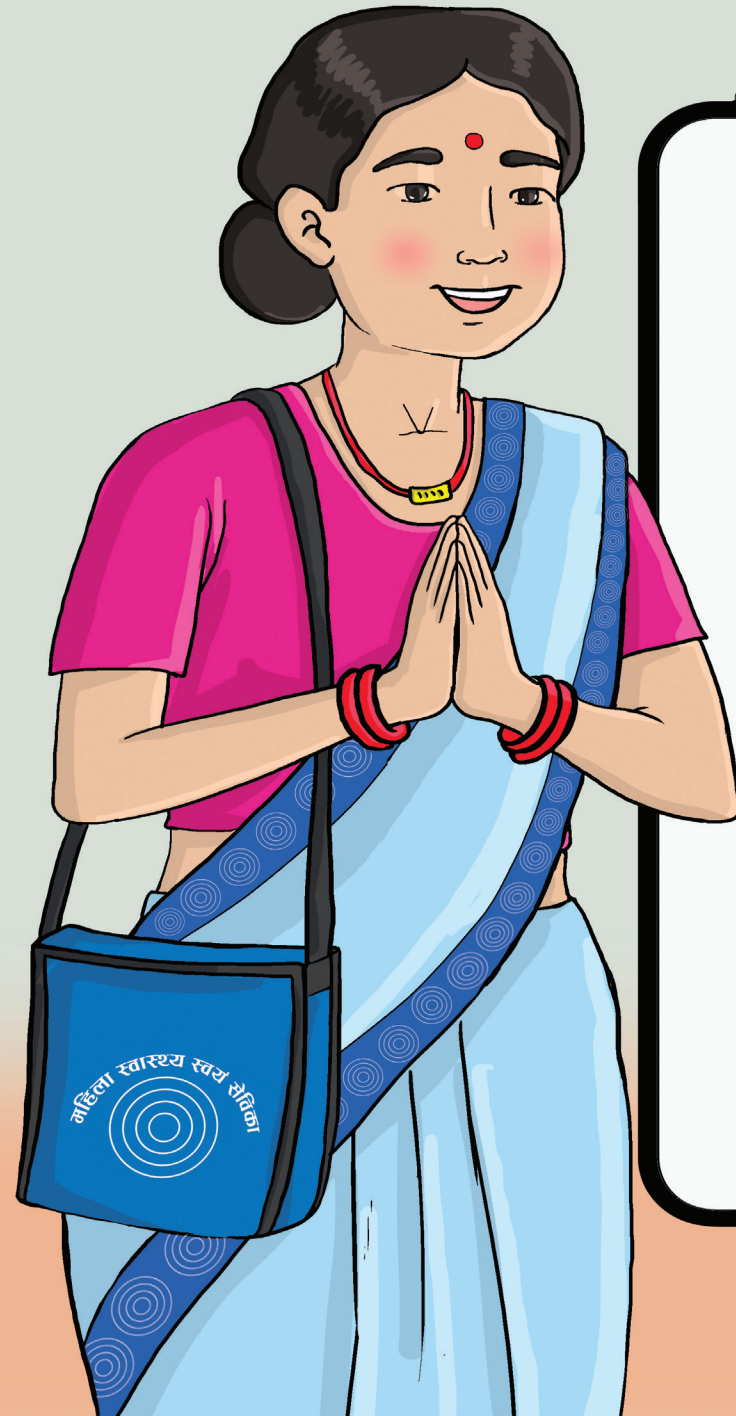
- कार्यक्रम सुरु गर्नुअघि यो पुस्तिकामा लेखिएका निर्देशन र विषयवस्तु राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् ।
- कार्यक्रम सुरु गर्नुपूर्व नै सम्बन्धित व्यक्ति र परिवारका सदस्यलाई कार्यक्रमको उद्देश्यबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- जानकारीका लागि ४५ मिनेटदेखि १ घण्टासम्मको समय लाग्ने कुरा पहिले नै जानकारी गराउनुहोस् ।
- यो पुस्तिका प्रयोग गर्दा सधैं पहिलो पानादेखि सुरु गर्नुहोस् ।
- एक पटकमा एउटा चित्रमा मात्र ध्यान दिनुहोस् र बिस्तारै क्रमसँग अरु चित्रहरूबारे बुझाउँदै जानुहोस् र यस क्रममा सकेसम्म स्थानीय भाषामा सरल शब्दको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- पुस्तिकाको रङ्गिन चित्र भएको भाग सहभागीतिर फर्काउनुहोस् र प्रत्येक चित्रको पछाडि भएको विषयवस्तुबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- एक विषयबाट अर्कोमा जानुअघि विषयवस्तुलाई पुनः छोटकरीमा दोहोर्‍याउनुहोस् ।



विशेष गरी प्रस्तुतीकरणका लागि डिजिटल माध्यमहरू (प्रोजेक्टर, कम्प्युटर आदि) उपलब्ध नभएका स्थान र परिवेशमा उदासीनता, यसको व्यवस्थापन र रोकथाम सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न यस पुस्तिकाले सहयोग गर्नेछ ।

कार्यक्रम आयोजना
गर्नुपूर्व सहजकर्ताले गर्नुपर्ने
आवश्यक तयारीहरू

- कार्यक्रम हुने दिन, समय र स्थान सेवाग्राही र उसको परिवारसँगको सल्लाहमा पहिले नै सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- कार्यक्रम सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने अध्ययन र सन्दर्भ सामग्रीको पहिले नै व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- केही जिज्ञासा भए वा कुनै थप जानकारी आवश्यक भए विज्ञ वा अनुभवी व्यक्तिहरूसँग सल्लाह लिनुहोस् ।



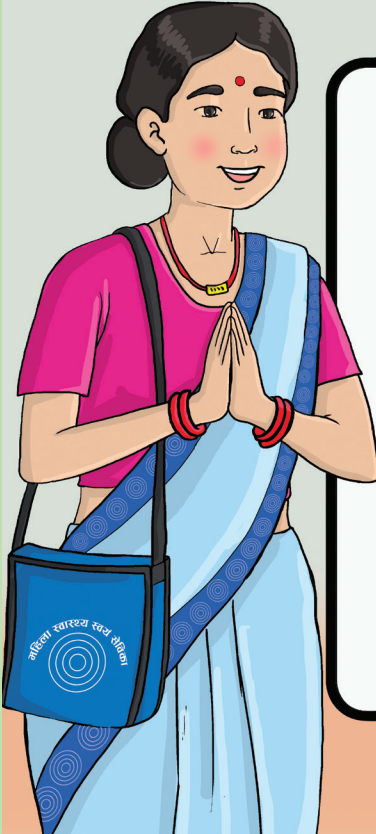
आजको विषयवस्तु

१. स्वागत तथा परिचय
२. मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू
३. उदासीनताको परिचय
४. उदासीनताको कारणहरू
५. उदासीनताको लक्षणहरू
६. सहयोग र उपचार आवश्यक पर्ने अवस्था
७. उदासीनताको उपचार नहुँदा पर्न सक्ने असर
८. परिवारको भूमिका

स्वागत तथा परिचय

- सहभागीलाई अभिवादन र स्वागत गर्नुहोस् ।
- आफ्नो कार्य व्यस्तताको बाबजुद पनि कार्यक्रमका लागि समय निकाल्नु भएकोमा सहभागी प्रति धन्यवाद वा आभार प्रकट गर्नुहोस् ।
- आफ्नो परिचय दिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि आफ्नो परिचय दिन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- कार्यक्रमका निम्न लिखित उद्देश्यबारे जानकारी दिनुहोस् :
 - ❑ मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य समस्या बारे जानकारी पाइनेछ ।
 - ❑ उदासीनता बारे थाहा पाइनेछ ।
 - ❑ उदासीनताका कारण र लक्षणहरू पहिचान गर्न सकिनेछ ।
 - ❑ सहयोग र उपचारको आवश्यकताबारे बुझ्न सकिनेछ ।
 - ❑ उदासीनताको उपचार नहुँदा हुनसक्ने परिणामबारे जानकारी पाइनेछ ।
 - ❑ परिवारको भूमिकाबारे जानकारी प्राप्त हुनेछ ।

◆ विषयवस्तु पढेर सुनाउनुहोस् ।



आजको विषयवस्तु

१. स्वागत तथा परिचय
२. मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू
३. उदासीनताको परिचय
४. उदासीनताको कारणहरू
५. उदासीनताको लक्षणहरू
६. सहयोग र उपचार आवश्यक पर्ने अवस्था
७. उदासीनताको उपचार नहुँदा पर्न सक्ने असर
८. परिवारको भूमिका

मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य समस्या



मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य समस्या

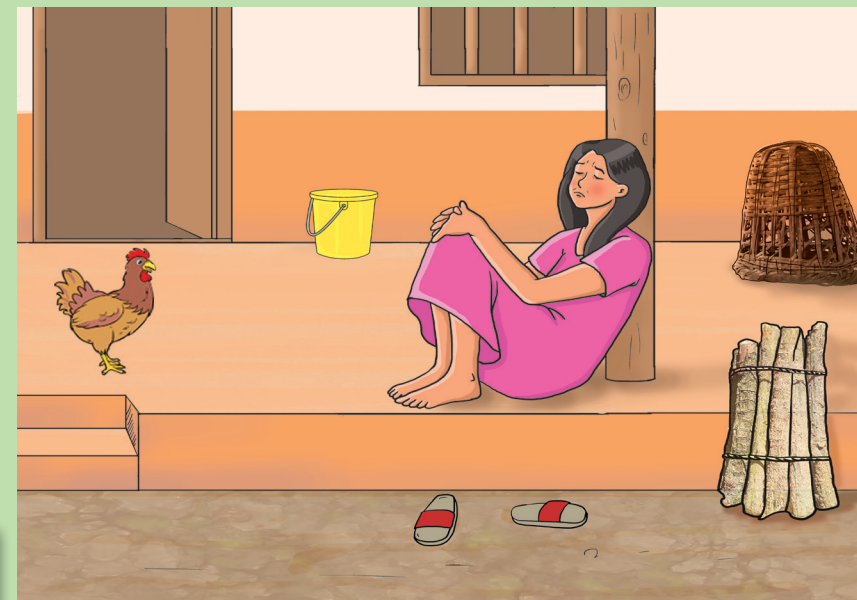
मानसिक स्वास्थ्यले सु-स्वास्थ्यको यस्तो अवस्थालाई जनाउँछ, जसमा व्यक्तिले आफ्नो

- जीवनमा आइपर्ने तनावहरूको सामना गर्न सक्छ,
- आफ्नो क्षमता पहिचान गर्न सक्छ,
- प्रभावकारी र उत्पादनशील कामहरू गर्न सक्छ र
- आफ्नो समुदायका लागि योगदान गर्न सक्छ ।

मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले जीवनको गाह्रो-अफठ्यारो परिस्थितिलाई व्यवस्थापन गर्न, अरु व्यक्तिहरूसँग राम्रो सम्बन्धहरू राख्न र समय र आवश्यकता अनुसार आफुलाई परिवर्तन गर्न सक्छ ।

हामीले दैनिक जीवनमा केही मात्रामा भए पनि तनावको अनुभव गरिरहेको हुन्छौं, तर तनावलाई व्यवस्थापन गर्न नसक्दा र चिन्ताको स्तर बढी हुँदा त्यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रूप लिन सक्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या, स्वास्थ्यको यस्तो अवस्था हो, जसले व्यक्तिको सोचाई, भावना र व्यवहारलाई असर पारिरहेको हुन्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्याले व्यक्तिको दैनिक कार्य गर्ने क्षमता र अरु व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धमा नकारात्मक असर गर्न सक्छ ।

“मानसिक स्वास्थ्यलाई मनको स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई मनको समस्या पनि भन्ने गरिन्छ ।”



सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उदासीनताको परिचय



उदासीनताको परिचय



उदासीनता एक प्रकारको मनको समस्या हो, जुन प्रायः देखिन मनको समस्या मध्ये पर्छ । उदासीनतालाई डिप्रेसन भनेर पनि चिनिन्छ । यदि कसैलाई उदास वा नरमाइलो महसुस हुने, रुचिहरू घट्दै जाने, आत्मबल घटेको महसुस गर्ने, निन्द्रा वा खानपानमा गडबडी हुने साथै एकाग्रता र शरीरमा शक्ति वा तागतमा कमी महसुस गर्ने जस्ता लक्षणहरू अनुभव गरिरहेको छ भने उसलाई उदासीनता भएको हुन सक्छ ।

उदासीनताको समस्या भएको कसरी थाहा पाउने ?

- लामो समयसम्म (दुई हप्ताभन्दा बढी) माथि भनिएका लक्षणहरू अनुभव गरिरहेमा र
- दैनिक क्रियाकलाप/ दिनचर्यामा असर गरेमा

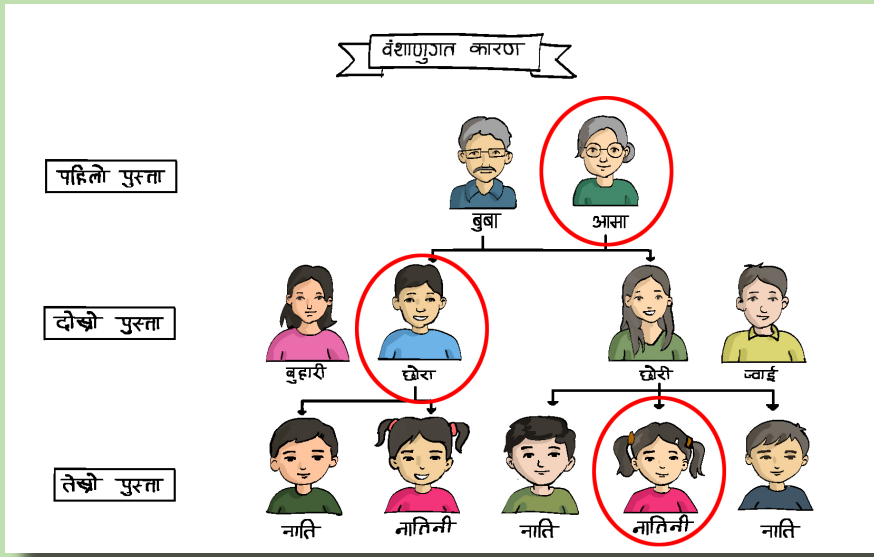


विश्वमा प्रत्येक चार व्यक्ति मध्ये एकलाई मनको समस्या हुने गर्छ, जसमा पनि उदासीनता प्रायमा देखिने गरिन्छ ।

विश्वमा प्रत्येक चार व्यक्ति मध्ये एक जनाले आफ्नो जीवनको कुनै समयमा कुनै न कुनै मनको समस्या अनुभव गर्ने गर्छन्, जसमा पनि उदासीनता प्रायः देखिने वा अनुभव गरिने मनको समस्या मध्ये पर्छ । यो समस्या जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ । यो जुनै उमेर समूह, लिङ्ग, धर्म, जाति, पेशा, शैक्षिकस्तर वा स्वास्थ्य अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई पनि हुन सक्छ ।

सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उदासीनताका कारणहरू



उदासीनताका कारणहरू

उदासीनताको समस्या विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुने गर्दछ र यसको कारण व्यक्ति पिच्छे फरक-फरक पनि हुन सक्छ । उदासीनता हुनुमा जैविक (वंशाणुगत, शारीरिक), मनोवैज्ञानिक (जीवनका नरमाइला अनुभवहरू, प्रियजनको मृत्यु आदि), सामाजिक (गरिबी, बेरोजगारी आदि) कारणहरूको भूमिका हुन्छ ।

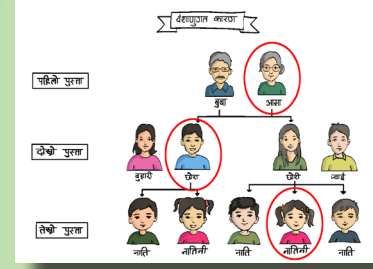


उदासीनताको कारणहरू



उदासीनताका केहि कारणहरू:

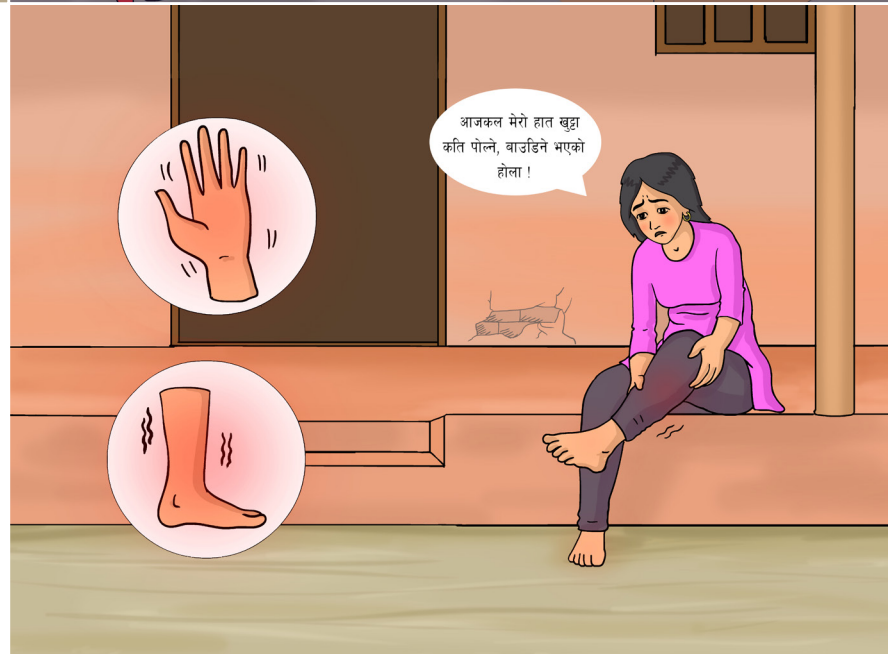
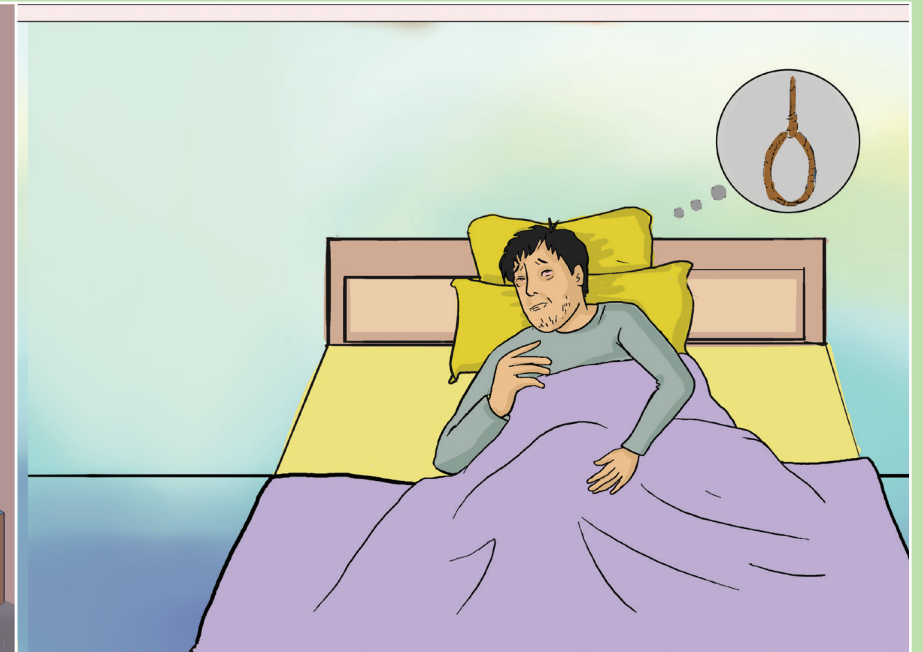
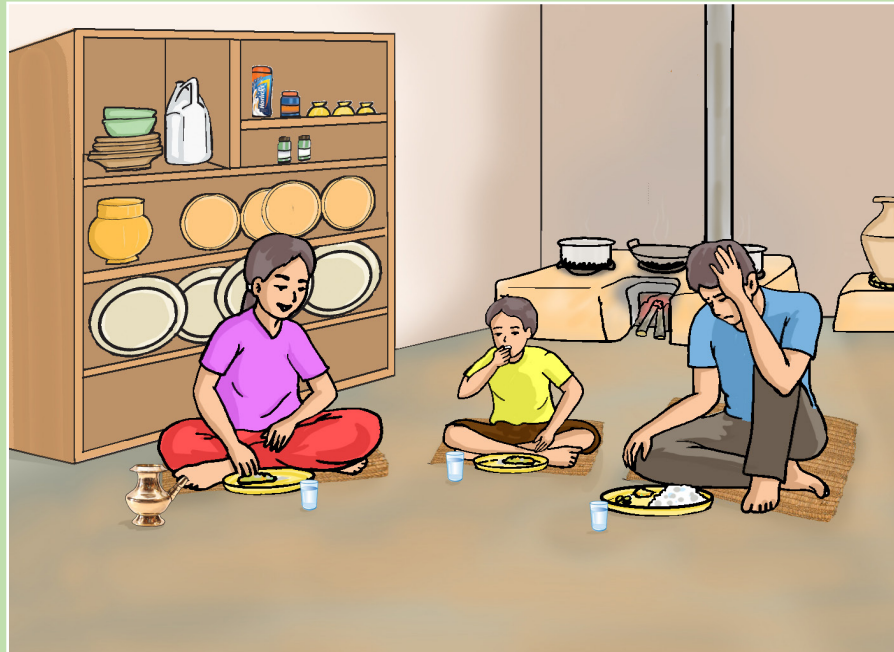
- वंशाणुगत: उदासीनता वंशाणुगत पनि हुन सक्छ । अर्थात् बुवाआमा मध्ये कसैलाई उदासीनता थियो भने बच्चामा पनि यो समस्या देखिन सक्छ । यद्यपि, परिवारमा पहिले कसैलाई उदासीनताको समस्या नभएमा पनि उदासीनता हुन सक्छ ।
- जीवनको नराम्रो भोगाई वा आघातपूर्ण अवस्था: प्राकृतिक प्रकोप (बाढी, पहिरो, भूकम्प), महामारी, हिंसा / दुर्व्यवहार, बाल्यकालको नराम्रो भोगाई,
- शैक्षिक तनाव: परीक्षामा फेल हुँदा वा चाहे जस्तो नतिजा ल्याउन नसक्दा हुने तनावका कारण पनि उदासीनता हुन सक्छ ।
- पारिवारिक तनाव: परिवारमा हुने भै-भगडा, र तनावपूर्ण सम्बन्ध आदिले पनि उदासीनता हुनसक्छ ।
- लागु पदार्थको प्रयोग: बढी मात्रामा मादकपदार्थ वा अन्य लागूऔषधको प्रयोगले पनि उदासीनता निम्त्याउन सक्छ ।



- सामाजिक कारण: अपहेलना, भेदभाव, छुवाछुत, अरु व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध राम्रो नहुनु, सेवा-सुविधाबाट वञ्चित गरिनु जस्ता सामाजिक कारणबाट पनि उदासीनता हुन सक्छ ।
- आर्थिक तनाव: कमजोर आर्थिक अवस्था वा गरिबी, कुनै काममा वा व्यापार व्यवसायमा असफल हुनु, बेरोजगारी हुनु वा जागिर गुम्नु, आदि कारणले पनि उदासीनता हुन सक्छ ।
- दीर्घ रोग: लामो समयसम्म कुनै जटिल रोग (जस्तै: क्यान्सर, मुटु रोग, मधुमेह वा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या) बाट पीडित हुँदा पनि उदासीनता हुन सक्छ आदि ।

सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उदासीनताका लक्षणहरू



उदासीनताका लक्षणहरू

उदासीनता भएका व्यक्तिहरूमा प्रायः दुखी/ उदास भइरहने, काम गर्न मन नलाग्ने, पहिले रमाइलो लाग्ने काममा रुचि घट्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् तर उदासीनता भएका सबै व्यक्तिहरूमा यी लक्षणहरू नहुन पनि सक्छन् । कतिपय व्यक्तिहरूले उदासीनताका केही लक्षणहरू मात्र अनुभव गर्ने गर्छन् भने कतिपयमा धेरै लक्षणहरू पनि देखिनसक्छन्।



जस्तै:

- निराश वा मूल्यहीन महसुस गर्नु,
- पछुतो वा असहाय महसुस गर्नु,
- भर्को लाग्नु, छिट्टै रिसाउनु, छटपटी हुनु, आत्तिनु,
- खानपानमा गडबडी हुनु,
- निन्द्रामा गडबडी हुनु,
- शारीरमा शक्ति वा तागतमा कमी भएको वा थकान महसुस गर्नु,
- ध्यान केन्द्रित गर्ने र निर्णय लिने क्षमतामा कमी आउनु,
- आत्महत्याको सोचाइ वा मरुँ मरुँ लाग्ने जस्ता नकारात्मक विचारहरू आउनु ।

यी बाहेक पनि हाम्रो समुदायमा उदासीनता भएका व्यक्तिहरूले अन्य धेरै लक्षणहरू अनुभव गर्ने गर्छन्, जस्तै:

- विना कारण शरीरका विभिन्न भागहरू (जस्तै: टाउको, पेट) मा दुखाइ अनुभव गर्नु,
- तौल घट्दै जानु,
- टाउको भारी भए जस्तो हुनु,
- बिनाकारण पाचनमा समस्या वा ग्यास्ट्रिक भए जस्तो अनुभव गर्नु,
- हातखुट्टा, वा मांसपेशी भ्रमभ्रमाउनु, सिल्का हान्ने, बाउँडिने, निदाउने वा पोलेको जस्तो महसुस हुनु,
- कसैसँग कुरा गर्न र काम गर्न मन नलाग्नु, आत्मवल कमजोर हुनु वा केही गर्न सकिदैन भन्ने जस्तो महसुस गर्नु, आदि

अनिवार्य रूपमा पढेर सुनाउनुहोस् :

उदासीनताको उपचारका लागि समुदायको कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

सहयोग र उपचार आवश्यक पर्ने अवस्था

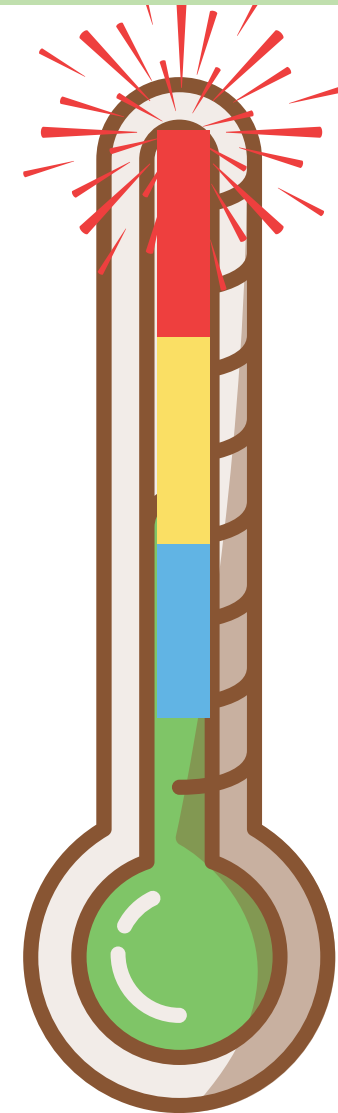


उदासीनताको धेरै लक्षणहरु एकैसाथ लामो समयसम्म भएको अवस्था, जसका कारण दैनिक काममा नकारात्मक असर पर्नुका साथै व्यक्तिमा आफुलाई वा अरूलाई पनि हानी पुर्याउने सोच विचारहरु आउन सक्छ ।

उदासीनताको धेरै लक्षणहरुका कारण दैनिक काममा नकारात्मक असर गर्न सुरु भएको अवस्था। थकान महसुस गर्नु, काम गर्न मन नलाग्नु, केही गर्न सकिदिनँ जस्तो महसुस गर्नु जस्ता लक्षणहरु भएको अवस्था

उदासीनताको शुरुवाती लक्षणहरु थोरै समयका लागि भएको अवस्था । टाउको भारी हुनु , निन्द्रा नलाग्नु, खान मन नलाग्नु, एकलै बस्न मन लाग्नु जस्ता लक्षणहरु भएको अवस्था

उदासीनताको कुनैपनि लक्षणहरु नभएको अवस्था ।
(स्वस्थ अवस्था)



रातो र पहेँलो रङ्गले छुट्टाएको भागले सहयोग र उपचार लिनुपर्ने अवस्थालाई बुझाउँछ ।

सहयोग र उपचार आवश्यक पर्ने अवस्था

कुन अवस्थामा उदासीनताको लागि सहयोग र उपचार आवश्यक हुन्छ भनी स्पष्टसँग बुझाउन तल दिइएको थर्मोमिटरको प्रयोग गरी छलफल गर्नुहोस् । चित्रमा थर्मोमिटरलाई ४ भागमा विभाजन गरिएको छ :- हरियो, निलो, पहेलो र रातो ।

हामी धेरैलाई कुनै न कुनै तनावपूर्ण परिस्थितिले मानसिक र भावनात्मक रूपमा असर गरीरहेको हुन्छ, जसले गर्दा हाम्रा दैनिक जीवनमा गर्नुपर्ने काममा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यी रङ्गहरूले समस्याले पार्न सक्ने असर र सहयोग लिनुपर्ने अवस्थालाई बुझाउन सहयोग गर्छन् ।

हरियो रङ्ग भएको भाग: यसले राम्रो स्वास्थ्यको अवस्थालाई जनाउँछ, जहाँ हामी शारीरिक र मानसिक दुवै तवर बाट फुर्तिला छौं र हाम्रा दैनिक कामहरू प्रभावकारी र उत्पादनशील भएर गर्न सक्छौं । (यो सामान्य अवस्था हो।)

निलो रङ्गले छुट्टाएको भाग: यस अवस्थामा हामीले हाम्रो तनावलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्छौं र यसले हाम्रो दैनिक काममा खासै असर गरेको छैन भन्ने बुझाउँछ । (यो अवस्थामा हामीलाई सहयोग नचाहिन पनि सक्छ ।)

पहेलो रङ्गले छुट्टाएको भाग: यस अवस्थामा आइपुग्दा हामीलाई तनावको सामना गर्न गाह्रो पारिरहेको हुन्छ र यसले हाम्रो दैनिककाममा पनि असर गर्न सुरु गर्दैछ भन्ने बुझाउँछ । यसले हाम्रो दैनिकी र काममा पनि अप्ठ्यारो हुन सक्छ । (यो अवस्थामा हामीलाई सहयोग वा उपचार चाहिन सक्छ ।)

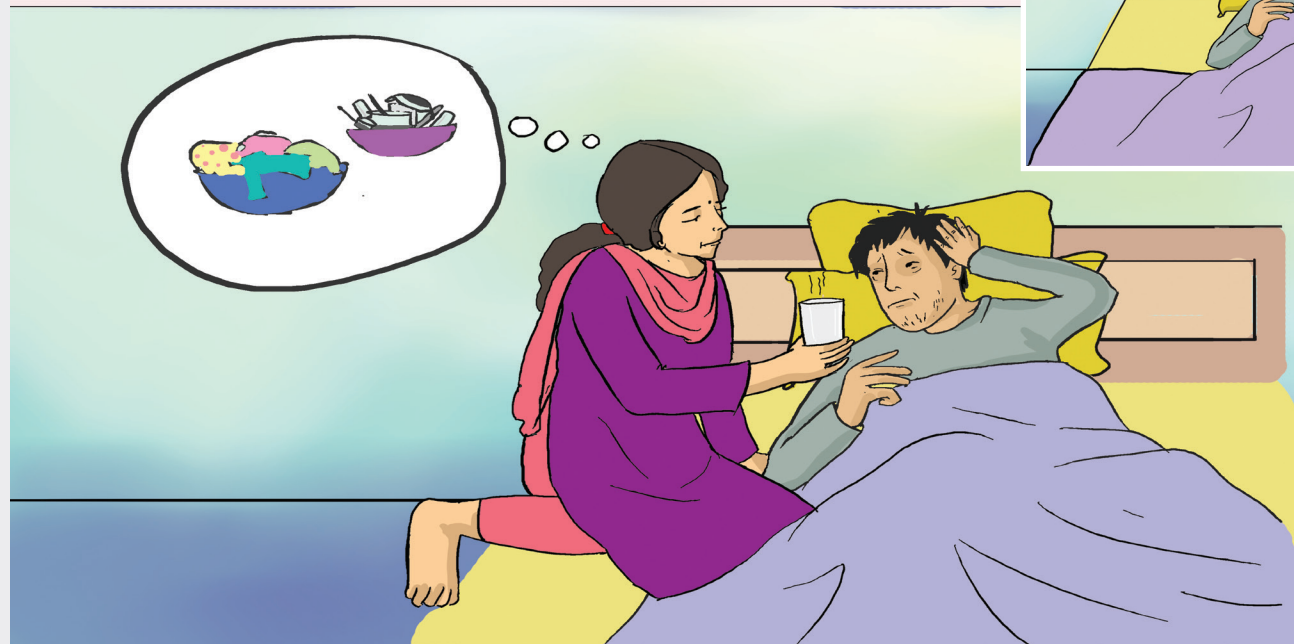
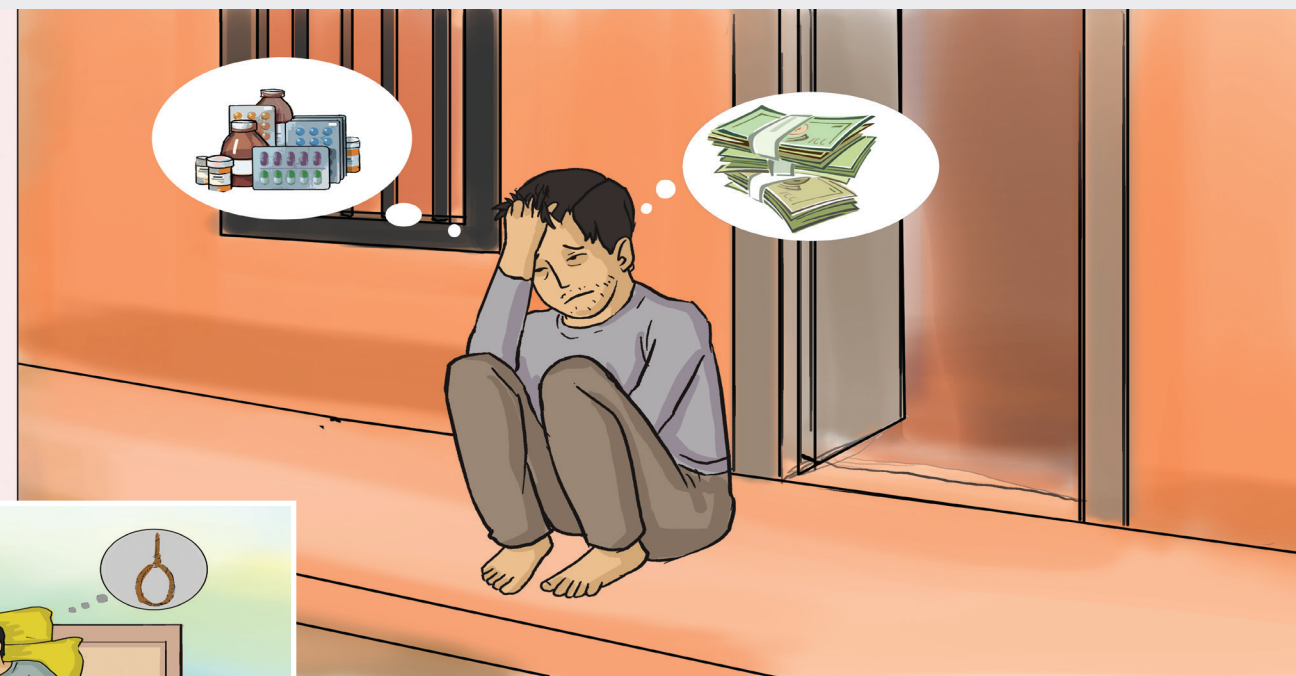
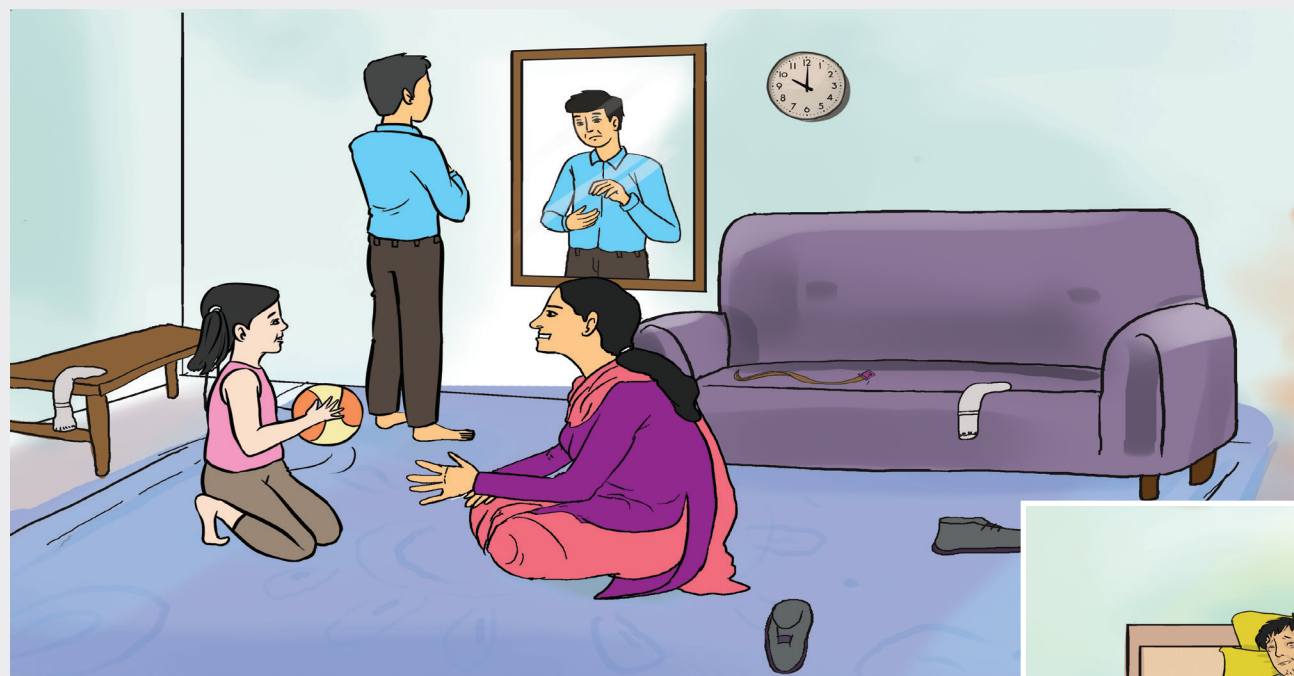
रातो रङ्गले छुट्टाएको भाग: यस अवस्थामा पुग्दा भने समस्याले हाम्रा दैनिक कार्यहरूमा नकारात्मक असर पारिरहेको छ र यसले हामी यस समस्यासँग जुध्न केही गर्न सक्दैनौं भन्ने बुझाउँछ । (यो अवस्थामा हामीलाई उपचार र सहयोग आवश्यक हुन्छ ।)



अनिवार्य रूपमा पटेर सुनाउनुहोस् :
उदासीनताको उपचारका लागि समुदायको कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उदासीनताको उपचार नहुँदा पर्न सक्ने असर



उदासीनताको उपचार नहुँदा पर्न सक्ने असर

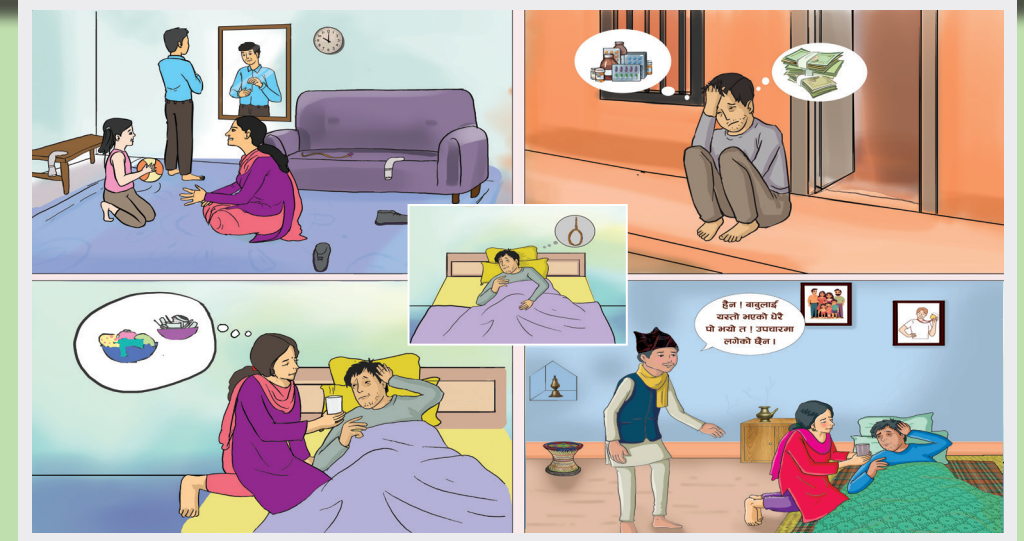
अनिवार्य रूपमा पढेर सुनाउनुहोस् :

उदासीनता निको हुने समस्या हो । उपचार लिएकाहरू मध्ये लगभग ७०% व्यक्तिहरू यो समस्याबाट निको हुने गर्छन् । उपचारमा ढिलाइ हुँदा भने उदासीनताका अभ्र धेरै लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् र समस्या अभ्र गम्भीर हुन सक्छ । उपचार नहुँदा यसले प्रभावित व्यक्तिलाई मात्र नभई उसको परिवार र वरपरका मानिसहरूलाई पनि असर गर्न सक्छ ।

- दैनिक कार्यहरूलाई असर गर्न सक्छ र दैनिक क्रियाकलाप गर्न सक्ने क्षमतामा कमी आउन सक्छ,
- उपचार गर्न लामो समय लाग्न सक्छ र उपचार महँगो हुन सक्छ,
- दैनिक क्रियाकलाप र हेरचाहका लागि अरुको सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ,
- स्याहारकर्तामा धेरै तनाव र भावनात्मक बोभ्र हुन सक्छ,
- आफ्नो जीवन बेकार लाग्नुको साथ-साथै जीवनप्रति निराशा बढ्न सक्छ,
- आत्महत्याको सोचाइ वा मनमा मरुँ मरुँ लाग्ने जस्ता विचारहरू आउन सक्छन्, आदि

अन्य असरहरू:

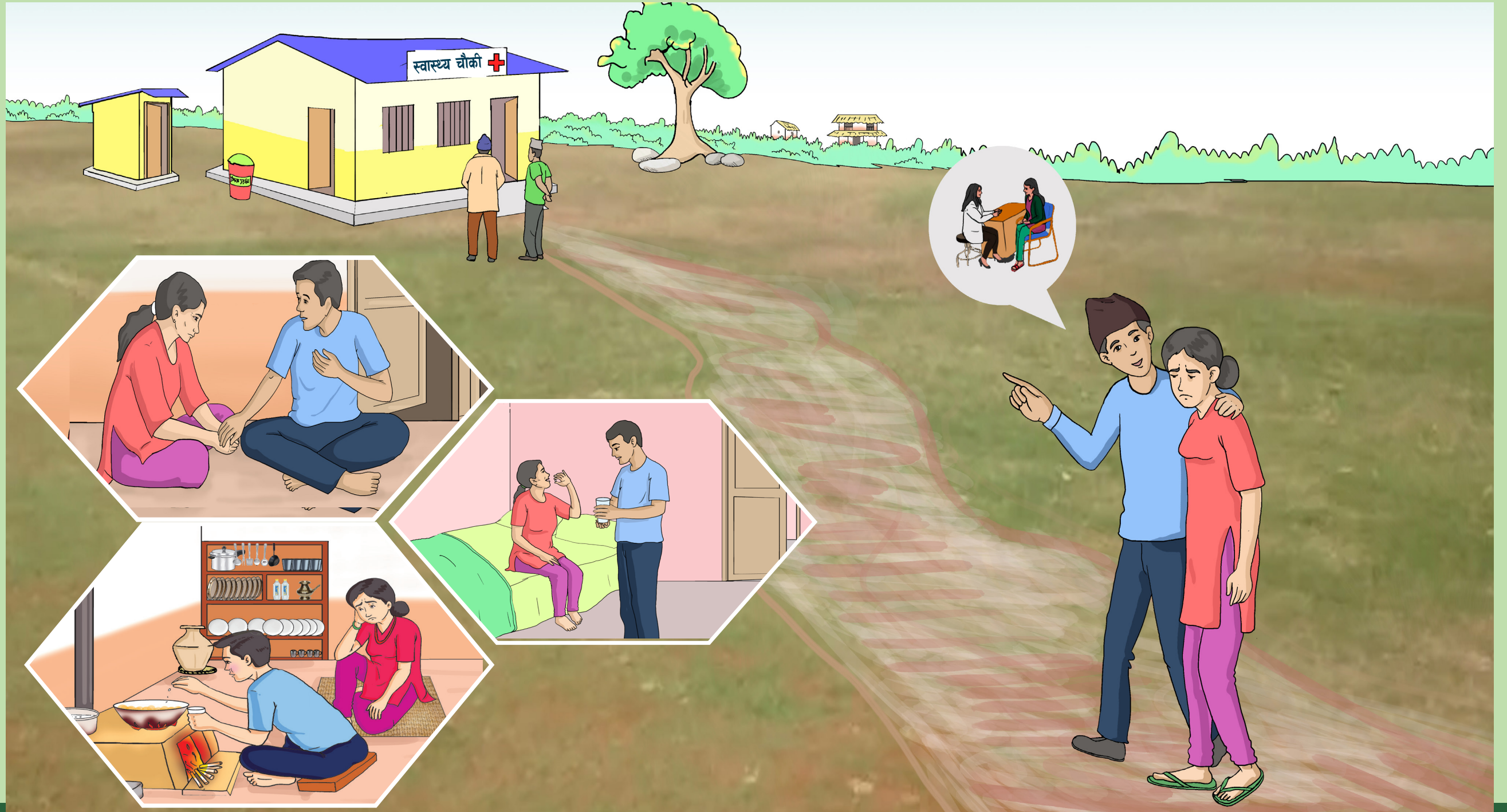
- औषधि र मनोवैज्ञानिक सेवाहरूले भने बमोजिम काम नगर्न पनि सक्छ,
- अन्य रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन सक्छ (जस्तै: चिन्ता रोग, लागुऔषधको दुर्व्यसन तथा अन्य शारीरिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्ने सम्भावना हुन सक्छ)
- परिवार, साथीभाइ र सहकर्मीहरूसँगको सम्बन्धमा असर गर्न सक्छ (सम्बन्ध बिग्रिन सक्छ)



“उदासीनताका लक्षणहरू देखा पर्दैमा आत्तिनु पर्दैन । यो समस्या निको हुन्छ । आफूलाई पायक पर्ने नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचारका लागि सल्लाह र जानकारी लिन सकिन्छ ।”

सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उदासीनता भएका व्यक्तिहरूको सहयोगका निम्ति परिवारको भूमिका



उदासीनता भएका व्यक्तिहरूको सहयोगका निम्ति परिवारको भूमिका

परिवारका सदस्यहरूले उदासीनता भएका व्यक्तिहरूका निम्ति निम्नलिखित कार्य गरेर सहयोग गर्न सक्छन् :

मूख्य भूमिका :

- उदासीनता बारे खुलेर कुरा गरेर,
- उदासीनताका लक्षणहरूको पहिचान गरेर,
- सहयोग र उपचार लिन प्रेरित गरेर,
- स्वास्थ्यकर्मीले भने अनुसार निरन्तर रूपमा उपचार लिन प्रोत्साहन गरेर,
- औषधि सेवन र नियमित फलोअपका निम्ति सहयोग गरेर,
- बिरामीलाई सँग-सँगै स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल लगेर।



अन्य भूमिका :

- सेवा दिने व्यक्तिलाई उनीहरूको समस्या बुझाउन सहयोग गरेर,
- उपचारका क्रममा वा उपचार पश्चात् उनीहरूमा आएको परिवर्तनलाई अवलोकन गरी सहयोग गरेर ।

अनिवार्य रूपमा पढेर सुनाउनुहोस् :

उदासीनताको उपचारका लागि समुदायको कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

सहभागीहरूलाई केही जिज्ञासा भए सोध्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उदासीनता निको हुने समस्या हो ।
त्यसैले समस्या जटिल हुनुपूर्व नै सहयोग खोज्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



सारांश / मुख्य सन्देश:

उदासीनता सबै भन्दा धेरै मानिसहरूलाई हुने मनको समस्या हो। समयमा उपचार लिए यो समस्या निको हुन्छ, त्यसैले समस्या जटिल हुनुपूर्व नै सहयोग खोज्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कुन अवस्थामा सहयोग लिने भन्ने विषयमा थर्मोमिटरको उदाहरण लिई सजिलै बुझ्न सकिन्छ । यदि तपाईं थर्मोमिटर को पहेलो वा रातोक्षेत्र भित्र हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई उपचार र सहयोगको आवश्यकता हुनसक्छ। यसका लागि परिवार का सदस्यहरूले प्रारम्भिक लक्षणहरूको पहिचान गर्न र उपचारका निम्ति आवश्यक सहयोग गर्न भूमिका खेल्न सक्छन् ।

सहयोग र उपचारका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

उदासीनता बारे जानकारी Information about Depression

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका
सर्वाधिकार बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था(टि. पि. ओ.)
नेपालमा सुरक्षित:

*यो सामग्री जो कसैले गैरनाफामुखी उद्देश्यले जानकारीमूलक
प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।*

प्रकाशक :

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टि. पि. ओ. नेपाल)

बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल

+९७७-०१-४५२४०८२/४५३७९२४

tponepal@tponepal.org.np

प्रकाशन बारे :

.....

.....

.....

.....

प्रकाशन सहयोग :

