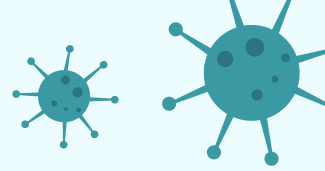


मानसिक स्वास्थ्यमा कोरोनाभाइरस रोग  
(COVID-19) को प्रभाव र कसरी सामना गर्ने  
सम्बन्धी सुझाव  
(Nepali version)



हडकडः अहिले कोरोनाभाइरस रोग (COVID-19) को फैलावटको खतरामा छ। धेरै मानिसहरू तिनीहरू वा तिनीहरूका परिवारहरू संक्रमित हुन सक्छन् र त्यसले गर्दा अस्थिर, चिन्तित र तनाव महसुस गर्नसक्छन भनि चिन्तित छन्। हामीले खतरा महसुस गर्दा यी सामान्य मनोवैज्ञानिक र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू हुन्। यद्यपि यी भावनाहरूले हाम्रो दैनिक जीवनमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ, तिनीहरूले हामीलाई थप सतर्क बन्न र कारबाही गर्न र सुरक्षा गर्न उत्प्रेरित गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्।

फैलिने खतरामा, तनाव प्रतिक्रिया (जस्तै छिटो सास फेर्नु, मुटुको धड्कन बढ्नु, मांसपेशी दुख्नु, मुख सुख्खा हुनु, पेटमा गडबड हुनु, निद्रामा गडबड हुनु, भोक नलाग्ने, “नराम्रो खबर” मा अत्यधिक ध्यान केन्द्रित हुनु र पक्षपाती सोच) र नकारात्मक भावना (जस्तै चिन्ता, एक्लोपन, मान्सिक चिन्ता, पश्चाताप, रिस, र असन्तुष्टि) अनुभव गर्नु सामान्य हो। यो पनि बुझ्न सकिन्छ कि हामी अरूलाई अविश्वास वा दोष लगाउने सम्भावना बढ्छ।

यहाँ केहि सिफारिसहरू छन् जसले हामीलाई नकारात्मक भावनाहरू र मनोवैज्ञानिक तनावहरू कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ:

हामीले हटाउनुपर्छ:

- स्व-दोष, स्व-अलग, आफैमा हार मात्रै वा स्वास्थ्य सुरक्षा उपायहरू लिन बन्द गर्ने
- लगातार बेचैन जानकारी खोल्ने वा फरवार्ड गर्ने (विशेषगरि निराधार रहेका)
- सोच जसले तपाईंमा अन्ध-भक्त, अति विनाशकारी, र आतंक बढाउँछ (जस्तै कि तपाईंले मास्क लगाउन बिर्सनुभएको कारणले गर्दा तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ भन्ने सोच, वा तपाईंले सडकमा कसैलाई खोकिरहेको देख्नु भएकोले प्रकोप तपाईंको छिमेकमा पुगेको छ)
- अरूलाई दोष लगाउने र अनावश्यक द्वन्द्व निम्त्याउने (जस्तै बिरामीहरूलाई अरूलाई सङ्क्रमण गरेकोमा दोष लगाउने, इमानदार गल्ती गरेकोमा परिवारका सदस्यहरूलाई दोष लगाउने, आपूर्तिहरू किन्न हतार गरेकोमा अरूलाई दोष लगाउने वा आपूर्ति नभएकोमा पसलका मालिकहरूलाई दोष दिने)
- तपाईंको परिवार वा चिकित्सा कर्मचारीहरूबाट समस्या लुकाउने

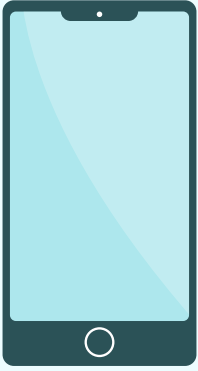
## हामीले गर्न सक्छौं:

- तनावमा हाम्रो प्रतिक्रियालाई पहिचान गरेर स्वीकार गर्ने, नकारात्मक भावनाहरूलाई दबाउन वा अस्वीकारगर्न नखोज्नुहोस
- आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र रोकथामका उपायहरू अपनाउनुहोस् (जस्तै बारम्बार हात धुने र बाहिर जाँदा मास्क लगाउने)
- स्वस्थ रहन स्वयं-हेरचाह अभ्यास गर्नुहोस्। सन्तुलित आहार खाने, नियमित व्यायाम गर्ने, पर्याप्त निद्रा र आराम गर्ने, साथै आरामदायी मनोदशाले हाम्रो शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र सम्भावित संक्रमणहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ
- प्रकोपको समाचारको अद्यावधिक जानकारी प्राप्त गर्दा समझदार रहनुहोस्, सूचना स्रोतहरूको विश्वसनीयता जाँच गर्नुहोस्, झुण्ड मानसिकतालाई पछ्याउनबाट जोगिनुहोस् र अतिरंजित सन्देशहरू बाट बच्नुहोस; हामी रोगसँग सम्बन्धित समाचार पढ्नको लागि निश्चित समय र अवधि छनोट गर्न सक्छौं, र सकारात्मक समाचारहरूमा पनि ध्यान दिन सक्छौं।
- नियमित रूपमा परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्, अरूबाट सहायता प्राप्त गर्नुहोस् र बदलामा आफ्नो सहायता प्रस्ताव गर्नुहोस् (फोन सम्पर्क, भिडियो सन्देश, आदि मार्फत सञ्चार गर्न सकिन्छ, उपयोगी आपूर्तिहरू साझा गर्न सकिन्छ र हेरचाह व्यक्त गर्न सकिन्छ)
- बुद्धिमानीपूर्वक समय बिताउनुहोस् र केहि अर्थपूर्ण गर्नुहोस् (जस्तै व्यायाम, किताबहरू पढ्नुहोस्, चलचित्रहरू हेर्नुहोस्, वा उपयुक्त हुँदा शौकहरूमा संलग्न हुनुहोस्)
- शरीर र दिमागलाई आराम दिन आराम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्
- प्रकोपमा हाम्रो अनुभव हेर्दा सकारात्मक विचार र परिप्रेक्ष्यहरू स्थापित गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, हामी आफूलाई, आफ्नो परिवार र अन्य मानिसहरूलाई जोगाउन प्रभावकारी उपायहरू लिन सक्छौं भन्ने थाहा पाउँदा; यो प्रकोप अस्थायी मात्र हो सधैंभरि होइन भन्ने थाहा पाउँदा; कृतज्ञरूपमा हामी अझै स्वस्थ छौं र कसैले हाम्रो ख्याल राख्छ; भविष्यमा हामी कसरी हाम्रा प्रियजनहरूसँग मिल्न सक्छौं भनेर सोच्दा)।





यदि भावनात्मक संकट दुई हप्ता वा लामो समयसम्म रह्यो भने, कृपया व्यावसायिक सहायता खोज्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई भावनात्मक समस्याको लागि सहायता चाहिन्छ भने, तपाईंले सोध्न सक्नुहुन्छ:

- COVID-19 र मानसिक स्वास्थ्य

<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



COVID-19 मा थप अपडेटहरू प्राप्त गर्न र नयाँ स्वास्थ्य दिशानिर्देशहरू पढ्न, कृपया हेर्नुहोस:

- COVID-19 विषयगत वेबसाइट

<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>

