



JOYFUL 好心情@HK

रमाइलो • महसुस गर्नुहोस् • साझा गर्नुहोस्

(Nepali version for adolescents)

किशोरावस्था भनेको यस्तो अवधि हो जतिबेला मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, सामाजिक र बौद्धिक विकासमा अर्थपूर्ण परिवर्तनहरू महसुस गरिनेछ। तपाईंले कहिलेकाहीं डराएको वा चिन्तित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ र तीव्र मनोदशा परिवर्तनको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ वा बारम्बार नकारात्मक भावनाहरू आउन सक्छन्। चिन्ता नगर्नुहोस्! तिनीहरू भनेका जीवनका भाग मात्र हुन्।

“साझा गर्ने”, “मस्तिष्क” र “रमाइलो” तपाईंको किशोरावस्थालाई थप स्वस्थ, खुशी र अर्थपूर्ण बनाउन उपयोगी र सामान्य उपकरणहरू हुन्। यी उपकरणहरूले तपाईंलाई तपाईंको जीवनका चुनौतिहरूमा जित हात पार्न र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन पनि मद्दत गर्नेछन्।



हर्षित हुने उपायहरू
किशोर-किशोरीहरूका लागि



अहिले नै कार्य गर्नुहोस्! “साझा गर्ने”, “मस्तिष्क” र “रमाइलो” ले तपाईंलाई हर्ष ल्याउन दिनुहोस्। साथै <http://www.joyfulathk.hk> मा Joyful@HK वेबसाइटमा आफ्नो प्रतिज्ञा गर्नुहोस् र तपाईंको खुशी अन्यसँग कुनै पनि समयमा आफूलाई मन परेको ठाउँमा साझा गर्नुहोस्।

Produced in 2016



衛生署
Department of Health



衛生防護中心
Centre for Health Protection

साझा गर्ने

1. कृतज्ञता अभिव्यक्त गर्नुहोस् वा अन्यको प्रशंसा गर्नुहोस्

तपाईंले प्राप्त गरेका प्रत्येक मद्दतका लागि ‘धन्यवाद’ भनेर वा अन्यको प्रशंसा गरेर तपाईं हर्षित हुनुको लाभलाई विस्तार गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।



2. दयालु र सहयोगी हुनुहोस्

तपाईं दयालु र सहयोगी बनेर राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ।

3. साथीहरूसँग भेट्नुहोस्

तपाईंका विश्वासिला साथीहरूसँग आफ्ना समस्याहरूका साथसाथै खुशी पनि साझा गर्नुहोस्।



4. अन्यबाट सहायता प्राप्त गर्न आवाज उठाउनुहोस्

समस्या भएमा समर्थन र मद्दतका लागि आमाबुवा, सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोवैज्ञानिकसँग कुरा गर्नुहोस्।

5. आफ्ना पारिवारिक सदस्यहरूसँग घुलमिल हुनुहोस् र सञ्चार गर्नुहोस्

परिवारका सदस्यहरूसँग राम्रो र नजिकको सम्बन्ध भएमा तपाईं राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।



मस्तिष्क

1. आशावादी हुनुहोस्

आशावादले तपाईंलाई समस्याहरूको सामना राम्ररी गर्न सहायता गर्छ र तपाईंको स्वास्थ्य पनि राम्रो बनाउँछ। नकारात्मक सोच आउँदा सचेत रहनुहोस् र गाह्रो अवस्थामा पनि आशा खोज्ने कोशिस गर्नुहोस्।



2. आफूलाई ध्यान दिनुहोस्

आफ्ना भावना र आवश्यकताहरूलाई लगातार अन्वेषण गर्नुहोस् र ध्यान दिनुहोस्।

3. आफूमा विश्वास गर्नुहोस्

तपाईंलाई उपलब्धीको महसुस गराउने सबै कुराहरू लेखेर राख्नुहोस् र तपाईंसँग भएका सबलता र सीपहरूको पहिचान गर्नुहोस्। आफ्ना सबल पक्षहरूलाई विभिन्न क्षेत्रहरूमा उपयोग गर्नुहोस्।



4. जीवनमा लक्ष्यहरू सेट गर्नुहोस्

आफ्नो सक्षमताअनुरूप लक्ष्यहरू सेट गर्नुहोस्, योजना बनाउनुहोस् र प्राप्त गर्नका लागि कदम उठाउनुहोस्।



5. कृतज्ञ हुनुहोस्

तपाईंले समस्याको सामना गरेमा वा अपर्याप्त महसुस गरेमा र गुनासो गर्न मन लागेमा, तपाईंसँग पहिले नै भएका कुराहरूको बारेमा सोच्ने प्रयास गर्नुहोस्।



रमाइलो

1. आफ्ना रुचिहरू पत्ता लगाउनुहोस् र आनन्द उठाउनुहोस्

तपाईंको रुचिमा पर्ने क्रियाकलापहरू पहिचान गरी संलग्न हुनुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो रुचिको रूपमा विकास गर्नुहोस्।



2. आफ्नो वरिपरिको वातावरणलाई ध्यान दिनुहोस्

जिज्ञासालाई जारी राख्नुहोस् र आफ्नो वरिपरिको वातावरणमा ध्यान दिनुहोस् जसले गर्दा तपाईं आफ्नो वरिपरि रहेका प्रशंसनीय वस्तुहरूको थप अन्वेषण गर्न सक्षम हुनुहुन्छ।



3. आफ्नो निजी ठाँउ र समयको आनन्द उठाउनुहोस्

केही समय एकलै बस्नले तपाईंले राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।



4. शारीरिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनुहोस्

उपयुक्त शारीरिक क्रियाकलापहरूले तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्यलाई सुधार मात्र गर्ने नभई तपाईंले राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ, तनावको राम्ररी सामना गर्न सक्नुहुनेछ र राम्ररी अध्ययन गर्न सक्नुहुनेछ।

5. तपाईंको सम्भाव्यतालाई बढाउने क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनुहोस्

आफ्नो सम्भाव्यतालाई बढाउनका लागि तपाईंका सबलता वा प्रतिभाहरूलाई विकास गर्नसक्ने क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनुहोस्।

