

तनाव वा चिन्ता के फरक छ?

तनाव भनेको ठूलो परीक्षा, खेलकुद प्रतियोगिता, वा कक्षाको अगाडि बोल्ने जस्ता चुनौतीपूर्ण परिस्थितिहरू सामना गर्न तपाईंको शरीर तयार हुने तरिका हो। यो सामान्य हुन सक्छ र वास्तवमा तपाईंलाई ध्यान केन्द्रित गर्न वा अझ बढी प्रयास गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

चिन्ता भनेको कुनै ठूलो कुरा भइरहेको छैन भन्ने अवस्थामा पनि तपाईं धेरै पटक नभर्स, डराएको, वा चिन्तित महसुस गर्नु हो। यसले विद्यालय, साथीहरू, वा आफूलाई आफैंजस्तै महसुस गर्न समेत बाधा पुऱ्याउन सक्छ।

चिन्ताले तपाईंलाई यस्ता महसुस गराउन सक्छ:

- पेट दुख्ने वा टाउको दुख्ने
- थकाइ लाग्ने तर सुत्न नसक्ने
- हात काँप्ने वा हल्केला पसिना आउने
- धेरै तातो वा धेरै चिसो महसुस हुने
- चिडचिडे हुने वा सजिलै झर्किने
- सबै कुरा "धेरै भारी" जस्तो लाग्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने वा एकै ठाउँ बस्न नसक्ने
- अत्यधिक चिन्तित वा आत्तिको महसुस हुने

यदि तनाव वा चिन्ताले जीवन झन् गाह्रो बनाइरहेको छ भने, अभिभावक, शिक्षक, विद्यालय परामर्शदाता, वा तपाईंले विश्वास गर्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईं एक्ला हुनुहुन्न र राम्रो महसुस गर्ने उपायहरू छन्।



डिप्रेसन र चिन्ताका लागि सुरक्षित र प्रभावकारी उपचारहरू उपलब्ध छन्। उपचारले तपाईंका लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न र जीवनमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

के तपाईंलाई आफूलाई वा अरूलाई चोट पुऱ्याउने विचार आइरहेका छन्?



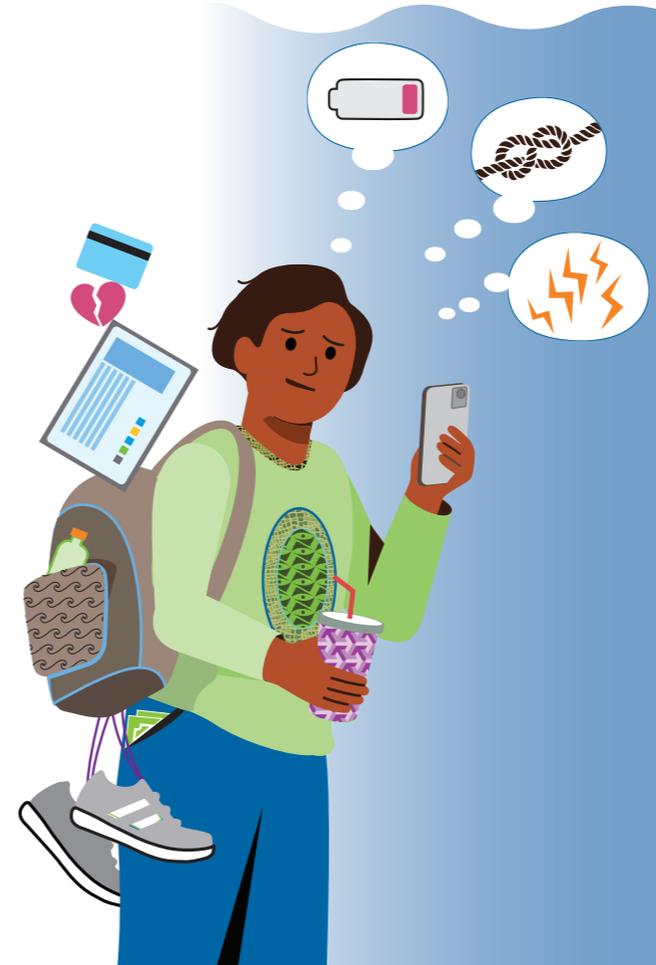
आपतकालीन उपचारका लागि अहिले नै सम्पर्क गर्नुहोस्।

- निःशुल्क, 24/7, गोप्य आत्महत्या तथा संकट सहायता लाइन: **988 मा फोन वा सन्देश पठाउनुहोस्**
- 911 मा फोन गर्नुहोस्
- नजिकको आपतकालीन कक्षमा जानुहोस्



आफूलाई आफैंजस्तै महसुस गर्न गाह्रो भइरहेको छ? तपाईं एक्ला हुनुहुन्न।

ओहायोमा 3 मध्ये 1 किशोरले चिन्ता वा डिप्रेसनका लक्षण महसुस गर्न सक्छन्।



डिप्रेसन भनेको के हो?

सबैलाई कहिलेकाहीँ उदास महसुस हुन्छ — यो मानव जीवनको हिस्सा हो। तर डिप्रेसन अझ गहिरो हुन्छ। जब ती गह्रा भावनाहरू लामो समयसम्म रहन्छन् र तपाईंको दैनिक जीवन, सम्बन्धहरू, र आफूलाई हेर्ने दृष्टिकोणलाई असर गर्न थाल्छन्।

आफूलाई सोध्नुहोस्:

- के म पहिले जति कुराहरूमा चासो राखिदैनँ जस्तो लाग्छ?
- के म साथीहरू र परिवारसँग कम समय बिताउन चाहिरहेको छु?
- के म झन् धेरै रिसाउने वा झन् छिटो झर्किने भएको छु?
- के सुत्न, खान, वा पर्याप्त ऊर्जा पाउन गाह्रो भइरहेको छ?
- के म आफूलाई लिएर उदास वा खराब महसुस गरिरहेको छु?
- के म यति धेरै दुःखी भएको छु कि आफूलाई चोट पुऱ्याउन चाहें?

डिप्रेसन सबैका लागि एउटै जस्तो देखिँदैन। तपाईंले यी लक्षणहरूमध्ये धेरै अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ, वा थोरै मात्र। यदि केही ठीक छैन जस्तो लाग्छ भने, आफूलाई विश्वास गर्नुहोस् र कसैसँग कुरा गर्नुहोस्।



सहायता लिन वा आफ्ना चिन्ताबारे कुरा गर्न तपाईंले अत्यन्त खराब महसुस हुनैपर्ने छैन।

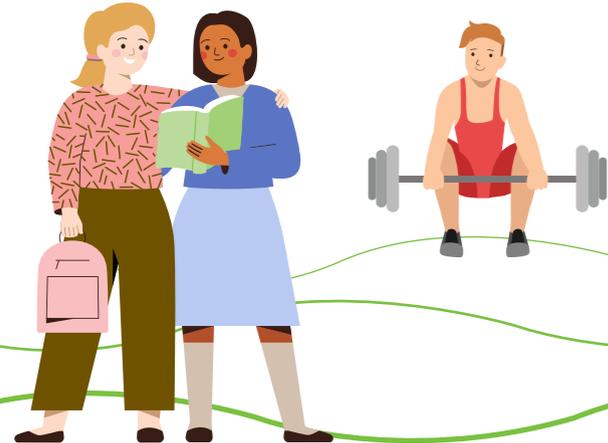
तपाईंसँग विकल्पहरू छन्!

राम्रो महसुस गर्न प्रयास गर्न सकिने धेरै कुराहरू छन्:

1. विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग समय बिताउनुहोस् — गाह्रो भए पनि
2. शरीर चलाउनुहोस्: हिँडनुहोस्, तन्कनुहोस्, नाच्नुहोस्, वा व्यायाम गर्नुहोस्
3. निद्राको नियमित तालिका पालना गर्नुहोस्
4. पोषिलो खाना खानुहोस्
5. तपाईंलाई मन पर्ने कामहरू गर्नुहोस्
6. अभिभावक, शिक्षक, डाक्टर, वा प्रशिक्षक जस्ता विश्वासिला वयस्कसँग आफूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुरा गर्नुहोस्

के तपाईंलाई थाहा छ... यी मध्ये कुनै पनि काम डिप्रेसनसँग जुध्न सहयोगी हुन सक्छ र तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउन सक्छ।

कहिलेकाहीँ यी विकल्पहरू पर्याप्त नहुन सक्छन्। तपाईंको प्रदायकले थेरापी, औषधि, वा दुवैमार्फत सहयोग गर्न सक्ने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग तपाईंलाई जोड्न सक्छन्।



उपचार योजना

डिप्रेसन र चिन्ताले तपाईंलाई अडकाइराख्न सक्छ। फेरि आफैँजस्तै महसुस गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। तपाईंले परिवर्तन एकलै गर्नुपर्दैन। यदि तपाईंले प्रयास गरेका विकल्पहरू पर्याप्त छैनन् भने मद्दत गर्न यी केही उपायहरू छन्:

थेरापी/परामर्श

- सुन्ने र सहयोग गर्ने पेशेवरसँग कुरा गर्न सकिने विश्वासिलो स्थान।
- बानी र सोच परिवर्तन गर्न सहयोग पाउनुहोस्।

औषधि

- तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउन डाक्टरले औषधि सिफारिस गर्न सक्छन्।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा नगरी कहिल्यै औषधि बन्द नगर्नुहोस्। उपयुक्त औषधि फेला पार्न केही प्रयास लाग्न सक्छ।

थेरापी र औषधि

- कहिलेकाहीँ दुवै सँगै प्रयोग गर्दा सबैभन्दा राम्रो काम गर्छ। औषधिले थेरापीलाई अझ प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

यदि थेरापीले मद्दत गरिरहेको छैन भने, बोल्नुहोस्! तपाईंको आवश्यकताअनुसार तपाईंको थेरापिस्टले समायोजन गर्न सक्छन्। तपाईंको आवाज महत्त्वपूर्ण छ।



स्रोतहरू

आजै आफ्ना लक्षणबारे आफ्नो चिकित्सकीय टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको विद्यालय परामर्शदाता पनि विश्वासिला वयस्क हुन सक्छन्। विद्यालयमा उपलब्ध हुन सक्ने स्रोतहरूको बारेमा सोध्नुहोस्।

डिप्रेसन र चिन्ताबारे थप जानकारी वा आवश्यक हेरचाहका लागि स्रोतहरू पाउन, यहाँ जानुहोस्:

<https://go.osu.edu/hmsf>

सञ्चार अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। अभिभावकहरू, यी स्रोतहरू पनि हेर्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई आफूलाई चोट पुऱ्याउने विचार आइरहेका छन् भने, अहिले नै आपतकालीन सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- निःशुल्क, 24/7, गोप्य आत्महत्या तथा संकट सहायता लाइन: **988 मा फोन वा सन्देश पठाउनुहोस्**
- 911 मा फोन गर्नुहोस्
- नजिकको आपतकालीन कक्षमा जानुहोस्



स्वस्थ मन,
सशक्त
भवषिय।

तपाईंको “राम्रो महसुस गर्ने” योजना

तपाईंले सबै कुरा एकैचोटि गर्नुपर्दैन। सानोबाट सुरु गर्नुहोस्। आज प्रयास गर्न एक वा दुई कुरा छाड्नुहोस्:

यस हप्ता म कससँग जोडिन सक्छु?

आज म कस्तो शारीरिक गतिविधि गर्न सक्छु?
(हिँड्ने, तन्किने, नाच्ने आदि)

म कुन समयमा सुत्ने र उठ्नेछु?

आज म खाने एउटा स्वस्थ कुरा के हो?

मलाई मन पर्ने एउटा गतिविधि के हो?

थप सहयोग (थेरापी/परामर्श/औषधि) का अन्य तरिकाबारे म कहिले विश्वासिला वयस्क वा चिकित्सकसँग कुरा गर्न सक्छु?

तपाईं एक्ला हुनुहुन्न। तपाईं सहयोगको हकदार हुनुहुन्छ, र मद्दत माग्नु तपाईंलाई अनुमति छ।