

आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्

संक्षिप्त सुझावहरू!

- सचेतना र योग!
- आरामदायी केही गतिविधि गर्नुहोस् वा नयाँ रूचीका विषयहरू खोजी गर्नुहोस्!
- सक्रिय रहनुहोस्!
- राम्रोसँग सुत्नुहोस्!
- राम्रोसँग खानुहोस्!
- अरूसँग सम्बन्ध बढाउनुहोस्!
- रक्सी र लागूऔषधको प्रयोग सीमित गर्नुहोस्!
- कसैसँग कुरा गर्नुहोस् र मद्दत लिनुहोस्!



मैले कहाँ सहायता पाउन सक्छु

बहुसांस्कृतिक परामर्श सेवा:	MULTICULTURAL HUB www.mhub.org.au 02 6100 4611
COMPANION HOUSE परामर्श सेवा	COMPANION HOUSE companionhouse.org.au 02 6251 4550
परामर्श सेवा:	RELATIONSHIP AUSTRALIA racr.org.au 1300 364 277
CRISIS SUPPORT	LIFELINE AUSTRALIA www.lifeline.org.au 131 114
मानसिक स्वास्थ्य सहायता 0-25 वर्ष	MIND MAP mindmap.act.gov.au 1800 862 111
मानसिक स्वास्थ्य संसाधनहरू	EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH embracementalhealth.org.au
एक निःशुल्क सेवा जसले तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य सहायतासँग जोड्दछ ।	Head to Health Canberra canberraheadtohealth.com.au 1800 595 212



MIND MATTERS

- बहुसांस्कृतिक समुदायको
मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणमा
ध्यान केन्द्रित गरौं



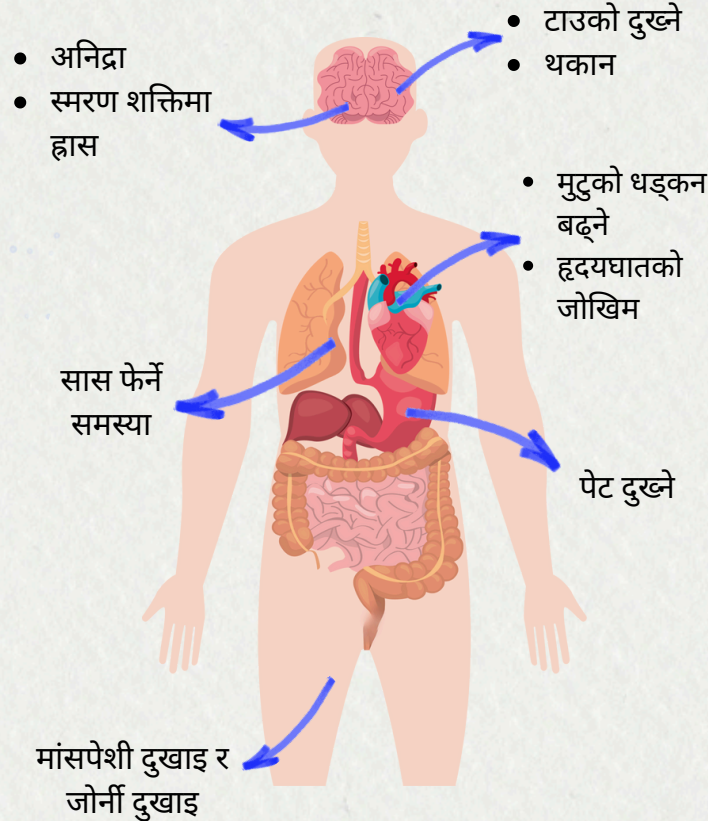
के तपाईंलाई थाहा छ...

- अष्ट्रेलियामा, 16-85 वर्ष उमेरका पाँचजना मध्ये एक व्यक्तिले कुनै पनि वर्षमा मानसिक रोगको अनुभव गर्छन् ।
- सबैभन्दा सामान्य मानसिक रोगहरू डिप्रेसन, चिन्ता र लागुपदार्थको दुर्वेशन हो ।
- धेरै मानिसहरूलाई आफूमा मानसिक रोग छ भन्ने थाहा छैन ।
- निदान गरिएका 54% मानिसहरूले उपचार गर्दैनन् र यो बहुसांस्कृतिक समुदायहरूमा उच्च छ ।
- पुरुषहरूले आत्महत्या गर्ने जोखिम बढी हुन्छ र मद्दत खोज्ने सम्भावना कम हुन्छ ।
- पाँचजना 24 महिना वा सोभन्दा कम उमेरका बच्चाहरू भएका आमाहरूमध्ये एक जनालाई डिप्रेसनको निदान गरिएको छ ।

के मानसिक स्वास्थ्यले मेरो शरीरलाई असर गर्छ?

अनुसन्धान अनुसार, हाम्रो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य एक-अर्कासँग सम्बन्धित छन्: एक स्वस्थ शरीरलाई स्वस्थ दिमाग चाहिन्छ ।

शरीरमा हुने केही दुष्प्रभावहरू



केही मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि शब्दहरू

- **चिन्ता:** तनावको उच्च भावना वा चिन्तित विचारहरू जुन लामो समयसम्म रहन्छ र तीव्र डर र चिन्ता निम्त्याउँछ ।
- **डिप्रेसन:** एक मनोभाव (मूड) विकार जसले तपाईंलाई महसूस गर्ने, सोच्ने वा व्यवहार गर्ने तरिकालाई असर गर्छ । यसले निरन्तर उदासी भावना र दैनिक गतिविधिहरूमा अरूचि निम्त्याउँछ ।
- **PTSD (पोस्ट - ट्राउमेटिक स्ट्रेस डिसअर्डर):** धेरै तनावपूर्ण, डरलाग्दो वा दुःखदायी घटनाहरूको कारण हुने चिन्ता विकार हो ।
- **प्रसवोत्तर डिप्रेसन:** बच्चा जन्माएपछि केही महिलाहरूमा हुने शारीरिक, भावनात्मक र व्यवहारिक परिवर्तनहरूको एक जटिल मिश्रण हो ।
- **बाइपोलर डिसअर्डर:** यो एक अवस्था हो जहाँ मानिसहरूले डिप्रेसन र उन्माद अनुभव गर्छन् ।
- **OCD (अब्सेसिभ कमपल्सिभ डिसअर्डर)** (अनियंत्रित- बाध्यकारी विकार): अनुचित विचार र डर जसले बाध्यकारी व्यवहार निम्त्याउँछ ।