Focus on ME

Mental Health is Essential Health

महिलाहरूलाई डिप्रेसन वा चिन्ता विकार हुने सम्भावना पुरुषहरूको **तुलनामा** लगभग दुई गुणा बढी हुन्छ। तपाईंले अनुभव गरिरहनुभएको कुनै पनि लक्षणहरूका बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



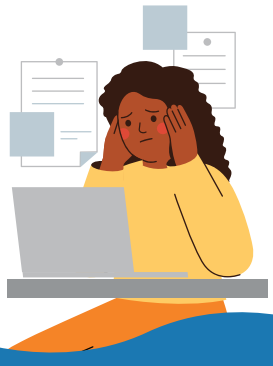
चिन्ता भनेको के हो?

जीवन कठिन छ! हामी पैसादेखि लिएर हाम्रो परिवारको स्वास्थ्य र सुरक्षासम्म सबै कुराको चिन्ता गर्छौं।

कहिलेकाहीँ चिन्ता निम्न कुराहरू निम्त्याउन सक्छ:

- दुखाइ र पीडा, पेट दुखाइ र टाउको दुखाइ।
- तपाईंको निद्रालाई प्रभाव पार्ने।
- आफूलाई असहज हुने नगराउने।
- तपाईंलाई रिसाउन वा छिट्टै चिडचिडा बनाउने।
- तपाईंलाई छिट्टै अभिभूत महसुस गर्ने।
- डरलाग्दा वा नियन्त्रण गर्न गाह्रो महसुस हुने अनाहूत वा बारम्बार आउने विचारहरू उत्पन्न गराउन सक्छ।
- प्यानिक अट्याक निम्त्याउँछ।

डिप्रेसन र चिन्ता सँगै हुन सक्ने डिप्रेसन भएका आधा मानिसहरूमा पनि चिन्ता हुन सक्छ।





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

डिप्रेसन भनेको के हो?

तपाईं...

- आफूलाई असहज हुने महसुस गर्नुभएको छ?
- निराश वा दुखी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?
- सुत्न समस्या भइरहेको छ?
- सामान्यभन्दा कम वा बढी खाने?
- तपाईंले सामान्यतया गर्ने गतिविधिहरूको आनन्द लिइरहनुभएको छैन?
- सामान्यभन्दा धेरै थकित हुनुहुन्छ?
- फोकस हुन, स्मृति वा निर्णय गर्न समस्या भइरहेको छ?
- दुखाइ र पीडा, टाउको दुखाइ, दुख्ने वा पेट दुखाइ छ?

लगभग 8 मध्ये 1 महिलालाई आफ्नो जीवनकालमा डिप्रेसन हुने छ रयो 25-44 वर्षको उमेरमा सबैभन्दा सामान्य हो।

तपाईंलाई डिप्रेसन हुन सक्छ।

यो कमजोरीको लक्षण होइन।

तपाईंको लक्षणहरूका बारेमा तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्!





तपाईंले मद्दत प्राप्त गर्न वा आफ्नो चिन्ताका बारेमा कुरा गर्न नराम्रो महसुस नगरेसम्म तपाईंले पर्खनु पर्दैन।

तपाईंसँग विकल्पहरू छन्!

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्ने धेरै चीज निम्नमा समावेश छन्:

- व्यवहार परिवर्तन गर्न
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन
- केही गहिरो श्वास लिन
- बाहिर समय बिताउने
- राम्रो निद्रा लाग्ने
- सामाजिक सञ्जाल र स्क्रिनमा कम समय बिताउने
- आफ्नो विचार र भावनाहरू जर्नलिङ वा लेख्नहोस्
- ग्राउन्डिङ प्रविधिहरू (जस्तै 5-4-3-2-1 विधि) अभ्यास गर्ने
- आफूलाई सहयोग गर्न सकारात्मक आत्म-संवाद वा सम्झाउने सन्देशहरू प्रयोग गर्ने
- सहयोगका लागि आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्ने
- ध्यान गर्ने जस्ता आराम गर्ने व्यायामहरू

कहिलेकाहीँ यी विकल्पहरू पर्याप्त छैनन्। तपाईंलाई थेरापी, औषधि वा दुवै माध्यमबाट मद्दत गर्न सक्ने तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग जोड्न सक्छ।

उपचार योजनाहरू

चिन्ता वा डिप्रेसनको उपचारमा व्यवहार परिवर्तन, थेरापी र औषधिको कुनै पनि संयोजन समावेश हुन सक्छ। तपाईंले यो एक्लै गर्न आवश्यक पर्दैन।

थेरापी

थेरापी कुरा गर्न र मद्दत प्राप्त गर्न सुरक्षित र निजी ठाउँ हो। त्यहाँ उपचार विकल्प र लागतबारे स्पष्ट सञ्चार हुने छ।

औषधि

तपाईंको प्रदायकले लक्षणहरूमा मद्दत गर्न र तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न औषधि सिफारिस गर्न सक्छ। तपाईं औषधि सुरु गर्नुहुन्छ भने, परिवर्तन गर्नुअघि तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

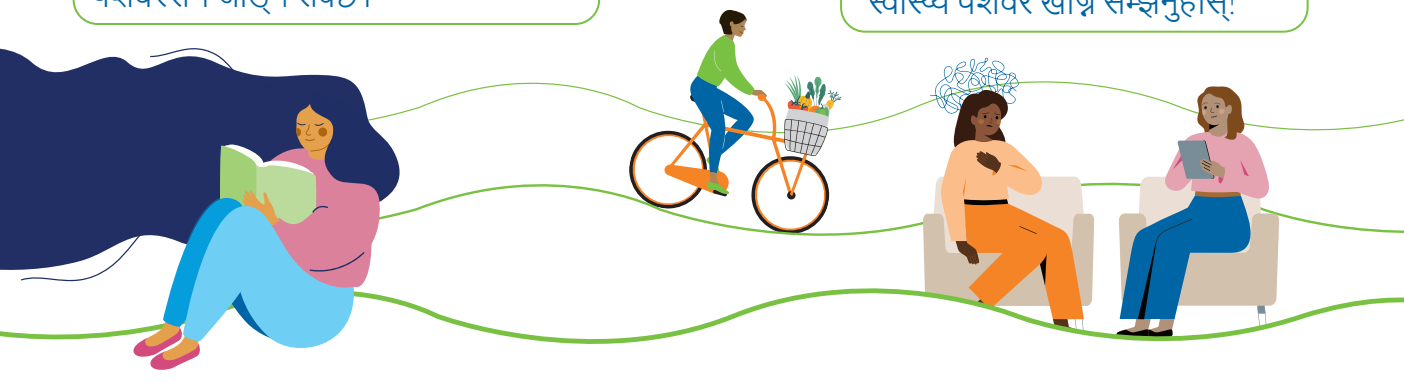
थेरापी र औषधि

कहलिकाहीँ सबैभन्दा राम्रो वकिल्प एक साथ थेरेपी र औषधि हो। औषधलि तपाईंका लक्षणहरू प्रबन्ध गरेर थप उपचारबाट बाहरि नस्किन मद्दत गर्न सक्छ।

सहकर्मी सहयोग।

सहकर्मी सहयोग सहकर्मी सहयोगले तपाईंलाई त्यस्तो व्यक्तसिँग जोड्छ जसले यस्तै अनुभव भोगेको हुन्छ र जसले तपाईंलाई बुझाइ, प्रोत्साहन र मार्गदर्शन प्रदान गर्न सक्छ।

तपाईंका लागि उपयुक्त हुने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर खोज्न सम्झनुहोस्!



स्रोतहरू

डिप्रेसन वा चिन्ता कमजोरीको लक्षण होइन। तपाईंका लक्षणहरूका बारेमा आज तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्!

डिप्रेसन र चिन्ताबारे थप जानकारीका लागि वा तपाईंलाई आवश्यक स्याहार प्राप्त गर्न मद्दत गर्न स्रोतहरूका लागि, यहाँ निम्नमा जानुहोस्:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- Suicide & Crisis Lifeline: 988 मा कल गर्नुहोस् वा टेक्स्ट सन्देश पठाउनुहोस्
- SAMHSA National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)
- NAMI Ohio Helpline: 614-224-2700
- NAMI National Helpline: 1-800-950-NAMI (6264)

कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने निश्चित छैन? तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग रेफरल माग्न सक्नुहुन्छ वा Psychology Today जस्ता विश्वसनीय अनलाइन निर्देशिकाहरू प्रयोग गरेर आफ्नो आवश्यकताअनुसारको मनोपरामर्शदाता (थेरापिस्ट) खोज्न सक्नुहुन्छ।

गर्भावस्था र प्रसवोत्तर विचारहरू

गर्भावस्था र शिशु जन्मिँदा धेरै प्रकारका भावनाहरू अनुभव हुन सक्छन्। चिन्ता वा उदासी महसुस गर्नु सामान्य हो।

उपचार नगरिएमा, अवसाद वा चिन्ताले तपाईंको स्वास्थ्य र तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ। समयमै सहायता प्राप्त गर्नाले जोखिम कम गर्न र तपाईं तथा तपाईंको शिशुको सर्वोत्तम सम्भव स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्न सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपानका लागि सुरक्षित उपचारका बारेमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

राष्ट्रिय मातृ मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन – 1-833-TLC-MAMA

मानसिक स्वास्थ्य अत्यावश्यक स्वास्थ्य हो।



तपाई आफैंलाई चोट पुर्‍याउने वा अरूलाई चोट पुर्‍याउने विचार गर्दै हुनुहुन्छ?



आपत्कालीन स्याहारका लागि अहिले नै सम्पर्क गर्नुहोस्।

- नि:शुल्क, 24/7, गोपनीय आत्महत्या र क्राइसिस लाइफलाइन: **988 मा कल गर्नुहोस् वा टेक्स्ट गर्नुहोस्**
- आफ्नो नजिकको आपत्कालीन कक्षामा जानुहोस्
- 911 मा कल गर्नुहोस्

Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Focus on ME ओहायोभरिका प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग मिलेर प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा अवसाद र चिन्ताको हेरचाह सुधार गर्ने उद्देश्यले सञ्चालन गरिएको गुणस्तर सुधार परियोजना हो।

Ohio

Department of Medicaid

Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center