तमानखोला गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

बोंगादोभान, बागलुङ

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

प.सं. : ०८२/०८३

च.नं. :

मिति:२०८२/१२/०५

निःशुल्क मनोसामाजिक परामर्श सेवा सम्बन्धी सूचना।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्यको महत्वपुर्ण आधार हो। दैनिक जिवनमा भोग्नु पर्ने तनाव, पारिवारिक तथा सामाजिक दवाव, शोक, आघात वा अन्य परिस्थितिहरुले व्यक्तिको भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक अवस्थामा असर पार्न सक्छ। समयमै उचित सहयोग र परामर्श प्राप्त गर्न सकेमा यस्ता समस्यालाई स्वस्थ्य तरिकाले सामना गर्न सकिन्छ र व्यक्तिको आत्मविश्वास, सम्बन्ध तथा कार्यक्षमता सुधार हुन्छ।

यसै सन्दर्भमा, समुदायका व्यक्तिहरुको मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य सुदृढ गर्ने उदेश्यले स्वास्थ्य शाखा अन्तर्गत मनोसामाजिक परामर्श सेवा सन्चालनमा रहेको जानकारी गराउदै निम्न लक्षण देखा परेमा मनोसामाजिक परामर्शकर्ता सँग सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका सम्भावित लक्षणहरु:

- लामो समयसम्म दुःखी वा निराश महसुस हुनु
- अत्यधिक चिन्ता, डर वा तनाव हुनु
- निन्द्रामा समस्या (निन्द्रा नलाग्नु वा धेरै सुत्नु)
- मुतुको धड्कन बढ्नु वा मुतु धुकधुक हुनु
- एक्लोपन मन पराउने, सामाजिक रुपमा टाढिनु
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु
- आत्मविश्वास घट्नु, आफुलाई बेकार ठान्नु
- जिवन निरर्थक जस्तो लाग्नु
- आत्महत्या सम्बन्धी विचार आउनु र प्रयास गर्नु
- बालबालिकाहरु स्कुल जान छोड्नु फरक व्यवहार देखाउनु

(यि लक्षणहरु कम्तिमा १महिना भन्दा बढी देखा परेमा)

नोट: सबै सेवाग्राहीहरुको पहिचान पुर्ण रुपमा गोप्य राखिन्छ ।

सम्पर्कका लागी

निरज शाही

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

९८४३७१३०६६

....

अमित परियार

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत