थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

http://www.helpguide.org

www.stress.org

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न सूचना र श्रोतहरुको सहयोग लिई तयार गरिएको हो :

समृद्धिका वुदाहरुः शरणार्थीका लागि सम्वन्धित
(Points of Wellness: Partnering for Refugee)

स्वास्थ्य र समुन्नति
(Health & Well-Being)

मानसिक स्वस्थ्य अमेरिका
Mental Health America
(formerly National Mental Health Assoc.)

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक संघ
(American Psychiatric Association)

एस. ए. एम. एच. एस.ए
(SAMHSA)

ब्लू कस ब्लू शिल्ड, केयर फस्ट गाइड
(Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide)

स्वास्थ्य सूचना अनुवाद
(Health Information Translations)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र
(Center for Disease Control and Prevention)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभागको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयवाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

स्वस्थ जीवन

तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने

How to Manage Stress (Nepali)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

संयुक्त राज्यमा आए पछि शरणार्थीहरुले विभिन्न प्रकारका नयाँ चुनौतिहरुको सामना गर्नु पर्दछ जसले गर्दा तनाव उत्पन्न हुन सक्दछ। तनाव भनेको तपाइको जीवनमा खिन्न तुल्याउने घटनाहरुवाट हुन आउने भाव वा अवस्था थाको प्रत्युत्तर हो। धैरै मागहरु वा आवश्यकताहरु तथा दवावहरुको परिणति स्वरुप हुन आउने प्रतिक्रिया पनि यो हो। तनाव जीवन कै एउटा अंग हो जस्लाई हरेकले व्यहोरेको हुन्छ। राम्रो संग व्यवस्थापन गरिएका तनावलाई सामना गर्न सकिन्छ। यदि यस्लाई उपचार नगरी छाडेमा यो हानीकारक हुन सक्दछ।

के तनाव सवैका लागि उस्तै किसिमको हुन्छ ?

मानिसहरुले तनाव विभिन्न प्रकारले महशुस गर्दछन्। तनाव आफ्नोशरीरमा, आफ्नो मनमा वा सम्वन्धहरुमा पाउन सकिन्छ। यसवाट यदि छुटकरा पाईएन भने तनावले विमारी वनाउँदछ। तथापि जुन कुराले गर्दा एउटा मानिसलाई तनावयुक्त वनाउदछ त्यस कुराले अर्को मानिसलाई सो नवनाउन पनि सक्दछ।

तनावका केही कारणहरु हुन :

- प्रशस्त पैसा नहुनु वा राम्रो काम नपाउनु
- एक्लोपन
- पीडादायक संझनाहरु
- परिवारवाट विछोड हुनु

तनावका केही लक्षणहरु हुन :

- उदास हुनु वा अतालिनु
- सास फेर्न गाह्रे हुनु
- टाउको दुख्नु
- जीउ (मांशपेशी) दुख्नु
- प्राय थकान महसूस हुनु
- भोक नलाग्नु
- पेट दुख्नु
- वढी मात्रामा मादक पदार्थ सेवन गर्नु

तनाववाट मैले कसरी छुटकरा पाउनसक्छु ?

तनावले तपाइको जीवनलाई नियन्त्रणमा राख्नु हुदैन। तपाइ तनाववाट निम्न उपायद्वारा मुक्त हुन सक्नु हुन्छ :

- प्राणयाम गर्ने, ध्यान गर्ने, संगीत सुन्ने अथवा अध्ययन गर्ने जस्ता मनवहलाउने कार्यहरु गरेर
- घनिष्ट परिवार वा साथिहरु संग वातचित गरेर
- घर वाहिर वढी सक्रिय भएर
- पोसिलो खानाहरु खाएर

सहजतापूर्वक सास फेर्ने

प्राणायाम र ध्यानले मानिसको मनलाई शान्त पार्दछ र तनाव घटाउँदछ। आफ्नो आखा वन्द गर्नुहोस र भित्रसम्म तानेर लामो सास फेर्नुहोस, विस्तारै सास फेर्नुहोस तथा नियमित रुपमा गर्ने गर्नुहोस। यी कामहरु तपाइले हरेक दिन केही समय गर्ने गर्नु पर्दछ। साथसाथै मधुर संगीत सुन्नाले मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुऱ्याउछ।

घनिष्ट परिवार वा साथिहरु संग वातचित गर्ने

तपाइले आफ्नो तनाव हटाउनका लागि आफुले विश्वास गर्ने घनिष्ट परिवार वा साथीहरु जस्ता विश्वासीला व्यक्तिहरुसंग वातचित गर्नु पनि एउटा उत्तम उपाय हो। तपाइका समस्याहरुलाई उनीहरुले ध्यान दिएर सुन्ने छन् र तनाववाट छुटकरा पाउने उपायहरु पत्ता लगाउनमा उनीहरुले सहयोग गर्नेछन्। तपाइले आफुलाई जस्तै किसिमको तनाववाट गुज्रिसकेको वा तनाव व्यहोरिरहेको व्यक्ति संग पनि कुरा गर्न सक्नु हुन्छ। तपाइलाई के ले सताइरहेको छ भन्ने सम्वन्धमा कुराकानी गर्नु र आफुलाई मात्र होइन अरु व्यक्तिहरुलाई पनि यस किसिमको समस्याले सताइरहेको छ भन्ने थाहा पाउनु पनि तपाइको तनावलाई घटाउने एउटा राम्रो उपाय हो।

सक्रिय रहनु

सक्रिय रहनु तनाव घटाउने ठूलो उपाय हो। यस्ले तपाइलाई तनाव पट्टि भन्दा पनि तपाइको जीवनमा अरु कुराहरु पट्टि वढी ध्यान केन्द्रित गराउदछ। टहल्न जाने अथवा साथीहरुलाई वा छिमेकीलाई भेटघाट गर्ने गरी दैनिक नियमित तालीका वनाउनुहोस्।

स्वस्थ्य खाना खाने

ठीक ढंगले खाना खानाले तपाइलाई शारीरिक रुपले स्वस्थ्य राख्दछ। फलफुलहरु तरकारीहरु, प्रोटिनयुक्त खानाहरु, तथा गेडागुडी खानु आवश्यक छ। प्रशस्त पानी पिउनुहोस र मध्यपान वाट टाडै रहनुहोस्। चिल्लोचाप्लो भएको खाना खानवाट पनि परैरहनुहोस्।

यी सवै कियाकलाप गर्दा पनि तपाइलाई सन्चो नभएको लाग्यो भने त्यहाँ ठूलै समस्या उत्पन्न भएको हुन सक्दछ। यस अवस्थामा चिकित्सकलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ। तपाइको चिकित्सकले तनाव व्यवस्थापन गर्न तपाइलाई अन्य उपायहरु वताउने छन्।

के केटाकेटीलाई पनि तनाव हुन्छ ?

शरणार्थी केटाकेटीहरुले सम्युक्त राज्यको उनीहरुको नयाँ जीवनबाट मात्र नभई आफ्नो पहिलेको जीवनको भोगाइवाट पनि तनावको सामना गर्दछन्। केही शरणर्थी केटाकेटीहरु स्वास्थ्य समस्याहरुको कारणले, रातमा देख्ने डरलाग्दो सपनाको कारणले कष्ट झेलिरहेको हुन्छन् तथा उनीहरुलाई नयाँ ठाँउमा बानीपार्न झमेला भैरहेको हुन्छ। केटाकेटीलाई तनाव कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सम्वन्धमा सिकाउनु आवश्यक छ। वावुआमाले पनि केटाकेटीमा तनावको लक्षण भए नभएको ध्यान दिनुपर्दछ किनभने धेरैले तनावको असरको वारेमा वुझ्दैनन्।