



South Asia Health Support Program

Nepali Version

गत **दुई हप्ता** मा के तपाईंलाई

- दिन प्रतिदिन निराश रहने ।
- कुनै काममा मन नलाग्ने ।
- तौल घट्ने ।
- निद्रा नलाग्ने या धेरै निद्रा लाग्ने ।
- ध्यान दिन नसक्ने ।
- कमजोर महसुस हुने
- आत्मग्लानी महसुस हुने
- आत्महत्या गर्न बिचार आउने ।

यदि तपाईंलाई **चार ओटा** या **त्यो भन्दा बढी** ग्रस्त छ भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।

पुरुष भन्दा धेरै महिलालाई

व्यक्तिगत क्षमतामा पर्याप्त हानि

विश्वभर १२१ मिलीयन मान्छेहरुलाई असर गरेको छ

साधारण मानसिक विकार

डिप्रेसन (निराशापन)

सुझावहरु

हप्ताको २-३ पटक कम्तिमा पनि ३० मिनेट ब्यापक गर्ने

परिवारको सदस्यहरूसँग संचार कौशल र स्रोतहरुको सामना गर्नलाई सुधार गर्नुहोस्

यदि निराशापन महसुस भएमा अरुलाई भन्ने कोसीस गर्नुहोस्

अरुसँग सामाजिक सम्पर्क कायम राख्नुहोस्, सामाजिक क्रियाकलापमा भाग लिनुहोस्

समस्या अवरोध गर्दा अरुसँग मद्दत माग्नुहोस्

