



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# मानसिक स्वास्थ्य र हित बारे बुझ्नुहोस्



## कुनै मानसिक रोग नभएमा = मानसिक स्वास्थ्य?

विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा परिभाषित, मानसिक स्वास्थ्य हितको एक अवस्था हो जसमा एक व्यक्तिले आफ्नो क्षमताहरूलाई बुझ्दछ, जीवनको सामान्य तनाव संग सामना गर्न सक्छ, उत्पादकतापूर्वक काम गर्न सक्छ, र आफ्नो समुदायको लागि उसले वा उनले योगदान दिन सक्छ। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य कायम राख्ने एक आधारभूत आधार हो। स्वस्थ मस्तिष्कले हामीलाई चुनौतीहरूको सामना गर्न, समस्याहरूलाई समाधान गर्न, लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न र जीवनको आनन्द अधिक मात्रामा महत्त पुर्याउदछ।

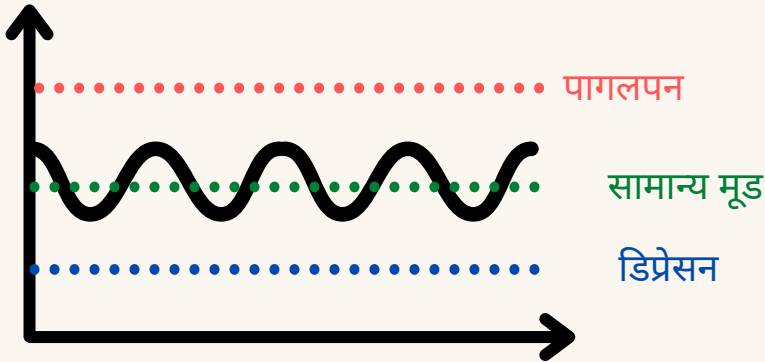


हङकङ मेन्टल मोर्बिडिटी सर्वे (HKMMS) 2020 अनुसार 15 वा सो भन्दा माथि उमेरका आधा भन्दा बढी हङकङका नागरिकहरू मानसिक तनाव बाट पीडित छन् र 15-34 माथि उमेरका व्यक्तिहरूमा मानसिक स्वास्थ्य अधिक मात्रामा कमजोर भएको सर्वेक्षणले देखाउदछ।



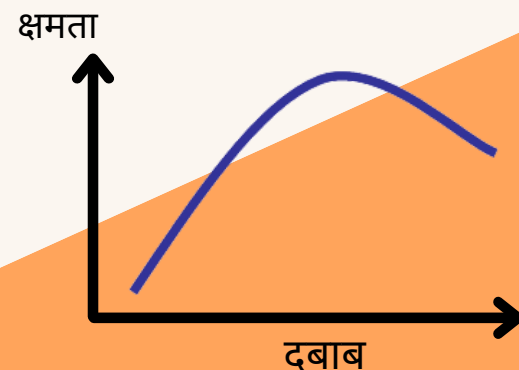
## सामान्य भावनात्मक उतार चढाव र मूड विकार बीचको फरक

परिवर्तनशील वातावरणले हाम्रो मूडमा प्रत्यक्ष असर गर्दछ। हामीसँग खुशीको क्षणहरू र दुःखको क्षणहरू अनुभव गर्दछौं, जसले हाम्रो मूड लाई "सामान्य दायरा" मा माथि र तल सार्ने प्रभाव पार्दछ। यदि तपाईंले अत्यधिक रूपमा खुशी वा दुःखी महसुस गर्नुहुन्छ, जसकारण तपाईंको सोच, व्यवहार र सामान्य जीवनलाई एकदमै अवरुद्ध गर्दछ भने, तपाईंलाई मनोविकार भएको हुन सक्छ।



## तनाव राम्रो कि नराम्रो?

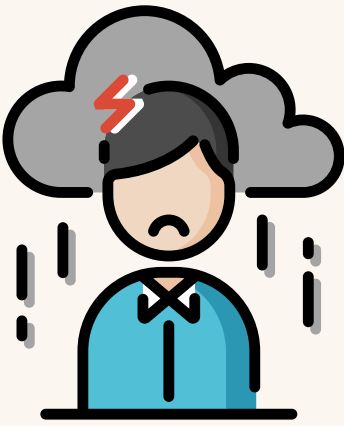
अत्याधिक मात्रामा तनाव हुनाले काम, अध्ययन वा हाम्रो जीवनको अन्य पहलहरूमा हाम्रो दक्षता र क्षमतामा असर गर्दछ। तनावले हामीलाई हाम्रो लक्ष्य तर्फ बढ्न, बाधाहरू पार गर्न र हालको अवस्थालाई सुधार गर्नको लागि हामी प्रेरित गर्दछ। तर, जब तनावको स्तर धेरै उच्च हुन्छ, हामीले हाम्रो सामान्य क्षमता अनुसार काम गर्न सक्दैनौं। हाम्रो दक्षता र क्षमतामा बाधा हुनेछ। यसबाहेक, लामो समय सम्म तनाव लिनाले, हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्दछ।





कोर्टिसोललाई प्रायः "तनाव हार्मोन" भनिन्छ । दबाबको सामना गरिरहेका बेला एड्रिनल ग्रंथिहरू द्वारा स्रावित हुने यो एक हार्मोन हो । कोर्टिसोलले हाम्रो रक्तचाप, ध्यानाकर्षण र संवेदनशीलता वृद्धि गर्दछ । यी प्रतिक्रियाहरूले शरीरलाई तुरुन्तै प्रतिक्रिया दिनको लागि अनुमति दिन्छ र लड्नु- वा- भाग्नु (फाइट अर फ्लाईट) प्रतिक्रिया जारी गर्न मद्दत पुर्याउदछ । कोर्टिसोलको उच्च स्तरले हामीलाई प्रतिकूलतासँग सामना गर्न मद्दत गर्दछ ।

## दीर्घकालिन तनावले तपाईंको स्वास्थ्यलाई जोखिममा पुर्याउदछ



- प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर बनाउदछ
- हिप्पोक्याम्पसको क्षति जसकारण स्मरण शक्ति हराउदछ
- घबराहट, चिन्ता, डिप्रेसन र टाउको दुखाई
- निद्रा राम्रो सँग नलाग्नु र अनिद्रा हुनु
- मुटुको ढुकढुकी बढ्नु, उच्च रक्तचाप, मुटु रोगको जोखिम
- हड्डी कमजोर हुनु र हड्डी भाचिने हुने जोखिम बढ्नु
- रगतमा असामान्य रूपमा चिनीको मात्रा बढ्नु र मधुमेह रोगको जोखिम हुनु
- तौल बढ्नु

### स्वयम जागरूकता र तनाव व्यवस्थापन

ध्यान गर्ने, सास फर्ने व्यायाम र प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम जस्ता विधिहरू मार्फत वर्तमान पलमा ध्यान दिने तरिका लाई विचारशीलता भनिन्छ । यसको मतलब तपाईंको भावनाबाट अभिभूत हुनको सट्टामा ती भावनाहरूको व्यवस्थापन गर्न सजिलो गर्न मद्दत पुर्याउदछ ।

### आफ्नो पेटको ख्याल राख्नुहोस्

एक दिनमा फलफूल र सागसब्जी 5 पटक खानुहोस् । ओमेगा-3 र 6 जस्ता पर्याप्त मात्रामा प्रोटीन र स्वस्थ बोसोको सेवन गर्नुहोस् । नियमित रूपमा पानी पिउनुहोस् ।

### आफ्नो भावनाहरूको ख्याल राख्नुहोस्

#### दैनिक कृतज्ञता अभ्यास गर्नुहोस्

आफू सँग भएका कुराहरू पहिचान गर्नुहोस् र आभारी हुनुहोस् । अरूलाई र आफैलाई आफ्नो कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस् । नियमित रूपमा आत्म-कृतज्ञताको अभ्यास अपनाउनुहोस् ।

#### सक्रिय हुने कोसिस गर्नुहोस्

जब हामी व्यायाम गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले एन्डोर्फिन नामक रसायन उत्पादन गर्दछ जसले शरीरमा सकारात्मक अनुभूति ट्रिगर गर्दछ ।

