

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

अनिश्चित समयमा केहि निश्चितता कायम भएमा यसले
मद्दत गर्दछ। सम्भव भएमा दैनिक क्रियाकलाप
गरिरहनुस्- हिँडनुस्, काम गर्नुस्, खानुस्, व्यायाम
गर्नुस् र हरेक दिन उही समयमा विश्राम लिनुस्।



तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान
प्राप्त



Nepali | नेपाली

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।



उच्च तनाव भएको समयमा डर लाग्नु, अनिश्चित हुनु, अन्योल रहनु वा रिसाउनु सामान्य हो।

यदि त्यस्ता भावनाहरू धेरै आएमा लामो श्वास फेर्नुहोस् र आफ्नो वरपर तत्काल देख्न र सुन्न सक्ने वस्तुमा ध्यान दिनुहोस्।



तपाईं एकदमै तनावग्रस्त वा दुःखी भएको समयमा यस्तो गर्नुहोस्।

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र (Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान प्राप्त

Nepali | नेपाली



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

सम्झिनुहोस्- तपाईंको साथीहरू
तपाईंको खलितमा छन्।
तपाईंले फोन मात्र गर्नु पर्छ।

साथी र परिवारले
नजिक महसुस गर्नेछन्
जब तपाईं बोल्नुहुन्छ।



तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट
अनुदान प्राप्त



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Nepali | नेपाली

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।



सबैजनाले तनावग्रस्त अवस्थालाई भिन्न तरिकाले सामना गर्छन र त्यो सबैजना घरभित्र सँगै अडिकएको बेलामा गाह्रो हुनसक्छ।

केहि किशोरकिशोरी एकलै बस्न खोज्न सक्छन् जबकी केहि बालबालिकालाई ठूलाहरूले धेरै ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ।



आफ्नो घरमा भएका मानिससँग आफ्नो आवशकताका बारे कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूको आवशकता पनि बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र (Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान प्राप्त



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Nepali | नेपाली

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

आज के तपाईले:



व्यायाम गर्नुभयो?



घरभन्दा बाहिरको
कसैसँग जोडिनुभयो?



हाँसुभयो?



केहि स्वस्थ
खानुभयो?

सम्झिनुहोस्, यसमा
हामी सबै सँगै छौं।



तपाईलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट
अनुदान प्राप्त



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Nepali | नेपाली

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

हरेकले परिवर्तन तथा
कठिनाइसँग फरक
तरिकाले जुड्छन्।
विगतमा कठिनाइ आउँदा
तपाईंले कसरी
व्यवस्थापन गर्नुभयो?



के तपाईं साथी तथा
परिवारसँग ती सामना
गर्ने रणनीतिको केही
बाँड्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट
अनुदान प्राप्त

Nepali | नेपाली



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

के सामाजिक दूरी कायम
राखेर तपाईंले
छिमेकी र एकलै बस्नुहुने
मानिसलाई हेर्न सक्ने
उपाय छन्?



तपाईंले त्यसो
गरेपछि दुई जना
मान्छेलाई खुशी
बनाउनुहुनेछ।

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट
अनुदान प्राप्त

Nepali | नेपाली



आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

तपाईंले प्रयास गर्न सक्ने एउटा क्रियाकलाप
जब तपाईं तनावग्रस्त र अनिश्चित अनुभव
गर्नुहुन्छ।



कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं
सुरक्षित ठाउँमा हुनुहुन्छ- त्यो
झरनाको छेउ, हिमाल वा
जङ्गलमा हुनसक्छ।

त्यो कस्तो देखिन्छ, कस्तो
बास्ना आउँछ भन्ने कल्पना
गर्नुस र बिस्तारै श्वास भित्र र
बाहिर गर्नुहोस्। आफूलाई
भन्नुहोस् 'म सुरक्षित छु।'



तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट
अनुदान प्राप्त



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Nepali | नेपाली

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

अधिक तनाव र अनिश्चितता भएको बेलामा विगतको तनावग्रस्त यादले सताउनु सामान्य हो। यदि तपाईंलाई यो धेरै भइरहेको पाउनुहुन्छ भने निम्न कुरा अवलोकन गरेर दिमागलाई अहिलेको समयमा फिर्ता ल्याउने कोशिस गर्नुहोस् :



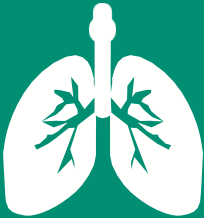
तपाईंले देख्न सक्ने ५ वस्तु

तपाईंले सुन्न सक्ने ४ वस्तु



तपाईंले छुन सक्ने ३ वस्तु

तपाईंले सुँघ्न सक्ने २ वस्तु



र १ लामो श्वास फेर्नुहोस्।

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र (Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान प्राप्त

Nepali | नेपाली



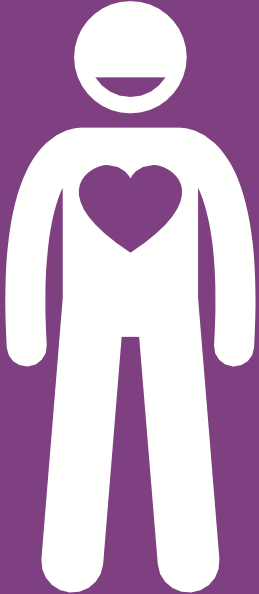
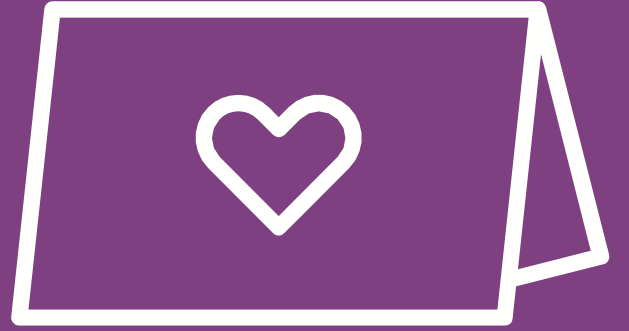
phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।



आफू र अरुलाई बलियो र खुशी महसूस गराउन कृपाको शक्ति प्रयोग गर्नुहोस्।

के तपाईं कसैलाई कार्ड पठाउन,
उनीहरूको लागि खाना बनाउन,
मन पर्ने किताब या गीत बाँड्न सकुहुन्छ?



सहानुभूति तथा कृपाको अभ्यासले
बलियो प्रतिरक्षा प्रणाली एवं अधिक
खुशी ल्याउन सक्छ र तनाव तथा
मानसिक उदासिनता (डिप्रेसन) लाई
कम गराउन सक्छ।

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान
प्राप्त

Nepali | नेपाली



आफ्नो दिमागसँग दयालु रहनुस्।

कृतज्ञताको अभ्यासले
तपाईंको मानसिक
स्वास्थ्यमा सकारात्मक
प्रभाव ल्याउन सक्छ,
विशेषगरी अधिक तनाव वा
परिवर्तनको समयमा।



तपाईं एकलै वा साथी तथा
परिवार सदस्यसँग मिलेर
आफ्नो जीवनको हरेक दिन
आफू कृतज्ञ भएको ३
चीजको नाम बनाउने
कोशिस गर्नुहोस्।

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

तास्मानियम सरकार स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) बाट अनुदान
प्राप्त

Nepali | नेपाली

