Nepali | नेपाली

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

फिनिक्स सेन्टर (Phoenix Centre), प्रवासी संसाधन केन्द्र तास्मानिया (Migrant Resource Centre Tasmania) को एक शाखा, मनोविज्ञान संसाधन (Psychology Tools): 'विश्वव्यापी अनिश्चितताका बीच चिन्ता र व्यग्रताका साथ बाँच्दा' लाई उहाँहरूको बहुमूल्य स्रोत उपलब्ध गरेर देखाउनु भएको उदारताको नमन गर्न चाहन्छ।

यस परियोजनालाई क्राउन (Crown) द्वारा स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) को माध्यमद्वारा समर्थन गरिएको थियो।

अष्ट्रेलिया सरकारको प्राथमिक स्वास्थ्य सञ्जाल कार्यक्रम (Australian Government's Primary Health Networks Program) अन्तर्गत प्राथमिक स्वास्थ्य तस्मानिया (Primary Health Tasmania) द्वारा समर्थन प्राप्त।

अष्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य विभागद्वारा समर्थित।

चिन्ता र व्यग्रता भएको जीवन

हाम्रो संसार सधैँ परिवर्तन भइरहन्छ र कहिलेकाहीँ ती परिवर्तनहरूले हामीलाई सामान्यभन्दा बढी चिन्तित तुल्याउँछन्। हामी ती परिवर्तनहरूले हामीलाई र हाम्रा प्रियजनहरूलाई कसरी असर गर्छ भनेर चिन्तित हुन सक्छौं।

सबै कुराहरू राम्रै चलिरहेको भएता पनि चिन्ता र व्यग्रता लाग्नु सामान्य समस्याहरू हुन् - तर कहिलेकाहीँ यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई जित्न सक्दछन् र अत्ति हुन सक्छन्।

यस पुस्तिकाले 'चिन्ता' र हामी यसलाई कसरी व्यवस्थित गर्न सक्छौं भन्नेबारेमा खोजबिन गर्नेछ। तपाईंलाई अत्यधिक चिन्ता छ भन्ने तपाईंलाई लाग्नेबित्तिकै तपाईंलाई मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्ने स्वयं-सहयोग सल्लाह र अभ्यासहरू समावेश छन्।

यदि तपाईंलाई आवश्यक पर्दछ भने संस्था र सहायता सञ्जालहरूको नम्बर र सम्पर्क विवरणहरू पनि उपलब्ध छन्।

चिन्ता भनेको के हो?

मानिससँग भविष्यका घटनाहरूबारे सोच्ने अद्भूत क्षमता हुन्छ। 'अगाडिको सोच' को अर्थ हामी समस्याहरूको अनुमान गर्न सक्छौं भन्ने हो, र यसले हामीलाई समाधानको योजना गर्ने अवसर दिन्छ। यसले हामीलाई हाम्रो लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ भने 'अगाडिको सोच' सहयोगी हुन सक्छ।

उदाहरणको लागि, हामीले भाइरसको संक्रमण रोक्नको लागि हामीले हात धुने र शारीरिक दूरी राख्ने जस्ता सहयोगी कार्यहरू गर्ने निर्णय गर्न सक्छौं।

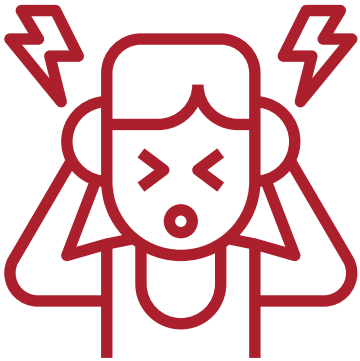
तर, चिन्ता 'अगाडि सोच्ने' एउटा तरिका हो जसले प्रायः हामीलाई चिन्तित वा भयभीत तुल्याउँछ। जब हामी अत्यधिक चिन्ता गर्छौं, हामी प्रायः हुन सक्ने खराब अवस्थाको बारेमा सोच्दछौं र हामी यस्तो सामना गर्न सक्दैनौ भन्ने सोच्छौं।

चिन्ता लाग्दा कस्तो अनुभव हुन्छ?

चिन्ता लाग्दा कहिलेकाहीँ अनियन्त्रित महसुस गर्न सक्छ, वा यसले अन्य सबै विचारहरुलाई नियन्त्रण गरे जस्तो हुन्छ। यस्तो चिन्ता केवल हाम्रो दिमागमा मात्र हुँदैन। जब यो अत्यधिक हुन्छ हामी हाम्रो शरीरमा पनि यसलाई व्यग्रताको रुपमा महसुस गर्दछौं।

चिन्ता र व्यग्रताका शारीरिक लक्षणहरू निम्न हुन्छन्:

- मांसपेशीको तनाव वा दुखाइ र पीडा
- बेचैनी र आराम गर्न असमर्थ
- ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ
- सुत्न कठिनाइ
- अक्सर धेरै थकित महसुस गर्ने



के कुराहरूले चिन्ता र व्यग्रता उत्पन्न गर्छ?

कुनै पनि कुराले चिन्ता उत्पन्न गर्नसक्छ। सबै कुराहरू ठिक छन् भने पनि तपाईं सोच्नु हुनसक्छ कि "तर यदि केही गडवड भयो भने के हुन्छ?"

यद्यपि, केही विशेष परिस्थितिहरू हुन्छन् जहाँ चिन्ता लाग्नु झन् बढी सामान्य कुरा हुनसक्छ। हामीलाई धेरै चिन्ता गराउने कुराहरु:

नयाँ - हामी यस परिस्थितिमा पहिले थिएनौं, त्यसैले हामीसँग सम्बन्धित गर्ने कुनै अनुभव छैन, त्यसैले के गर्ने भनेर निश्चित हुन सक्दैनौँ।

अप्रत्याशित - हामी कुनै कुराको परिणामबारे निश्चित छैनौं।

भ्रमित - सबै जनाले कुराहरू उस्तै तरीकाले बुझ्दैनन् - तपाईंको विचार अन्य व्यक्तिको विचारभन्दा फरक हुन सक्छ।

चिन्ताका विभिन्न प्रकारहरू

चिन्ता सहयोगी वा असहयोगी हुन सक्छ, र केही व्यक्तिहरूले चिन्तालाई 'वास्तविक समस्या' वा 'काल्पनिक समस्या' को रूपमा सोच्नु मद्दतकारी पाउँदछन्।

वास्तविक समस्याका चिन्ता - वास्तविक समस्याका चिन्ताहरू अहिले नै तपाईंलाई असर गरिरहेका र अहिले तपाईंले केही गर्नसक्ने यथार्थ समस्याहरूका बारेमा हुन्छन्। उदाहरणको लागि, कोभिड-१९ (COVID-19) जस्ता भाइरसको सम्बन्धमा, तपाईंले भाइरस लाग्ने सम्भावना रोक्न धेरै कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै हात धुने र अरूबाट केही शारीरिक दूरी राख्ने।

काल्पनिक चिन्ता - काल्पनिक चिन्ताहरु त्यस्ता कुराहरुको बारेमा हुन्छन् जुन वर्तमानमा अस्तित्वमा छैनन्, तर जुन भविष्यमा घटित हुन सक्छन्। यी चिन्ताहरू प्रायः सम्भावित सबैभन्दा खराब कुराका बारेमा हुन सक्छन्, जस्तै "म मरे भने के हुन्छ?", "यदि चिनेका सबै मरे भने के हुन्छ?"

चिन्ताले कहिले समस्याको रुप लिन्छ?

सबैले कहिलेकाहीँ चिन्ता गर्दछन्, र केही चिन्ताले हामीलाई अगाडि सोच्न र के गर्ने योजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। हामी भन्छौं कि चिन्ता तब समस्यामा परिणत हुन्छ जब यसले तपाईंलाई बाँच्न चाहेको जीवन बाँच्नबाट रोक्दछ, वा यदि यसले तपाईंलाई अत्यधिक थकित वा निराश महसुस गराउँछ।

तपाईंले चाहनुभएको कुरा प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ

तपाईंलाई जीवनका समस्याहरू समाधान गर्न मद्दत गर्दछ

तपाईंलाई निराश, उदास वा अत्यधिक थकित बनाउँछ

तपाईंले चाहनुभएको जीवन जिउन बाट रोक्दछ

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

सबैले परिवर्तन र कठिनाइहरूलाई फरक तरिकाले सामना गर्दछन्। विगतमा अवस्था गाह्रो भएको बेलामा तपाईंले कसरी सामना गर्नुभयो?

के तपाईं यी सामना गर्ने रणनीतिहरूमध्ये केही साथी र परिवारका साथ बाँड्न सक्नुहुन्छ?

चिन्ता लग्दा म के गर्न सक्छु?

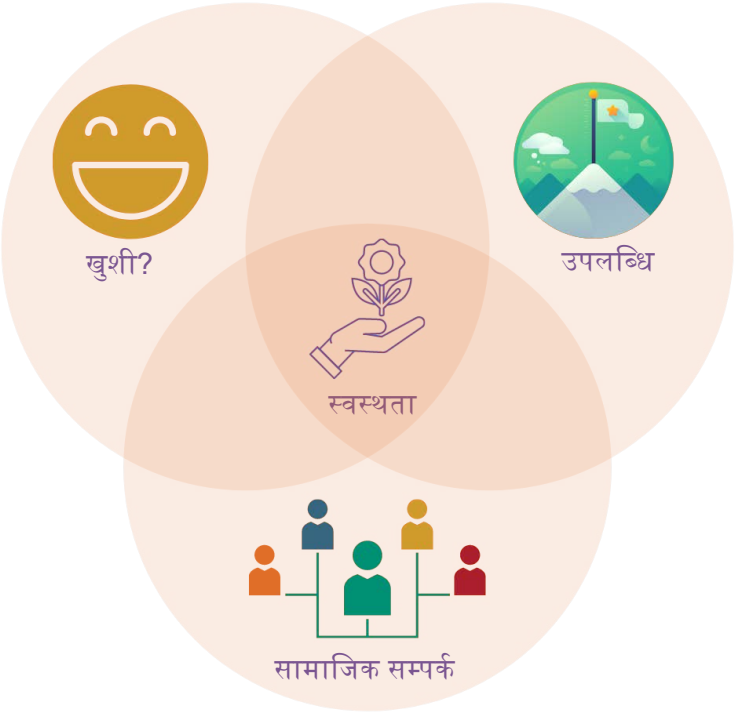
पुस्तिकाको यस खण्डमा हामी केही जानकारी र अभ्यासमा ध्यान केन्द्रित गर्नेछौं जसले तपाईंको भलाइको प्रबन्ध गर्न मद्दत गर्दछ। यसले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्दछ:

तपाईंको जीवनमा सन्तुलन कायम राख्न - केही मानिसहरू सोच्छन् कि सुस्वास्थ्य सन्तुलित गतिविधिहरू गर्दै जीवन बिताउँदा प्राप्त हुन्छ जसले तपाईंलाई आनन्द, उपलब्धि, र नजिकपनको (अरूसँग जोडिएको) अनुभूति प्रदान गर्दछ।

आनन्द, उपलब्धि र निकटताको असन्तुलनले हाम्रो मनोदशालाई असर गर्न सक्छ। उदाहरणको लागि, यदि तपाईं रमाइलो गर्न वा सामाजिक भेटघाट गर्न समय नछुट्टयाई आफ्नो अधिकांश समय काममा व्यतीत गर्नुहुन्छ भने यसले तपाईं दुःखी र एक्लो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। र यदि तपाईं धेरैजसो समय रमाइलोको लागि आराम गरेर बिताउनुहुन्छ र अन्य महत्वपूर्ण चीजहरू गर्नुहुन्न भने यसले पनि तपाईंको मनोदशालाई असर गर्नसक्छ।

प्रत्येक दिनको अन्तमा तपाईंले आफैंलाई जाँच्न सक्नुहुन्छ र 'आज मैले के गरें जसले मलाई उपलब्धिको अनुभूति दिलायो?' 'खुशी?' 'अरूसँग घनिष्ठता?' 'के मैले राम्रो सन्तुलन पाएँ, वा म भोलि फरक तरिकाले के गर्न सक्छु?' भनेर सोच्न सक्नुहुन्छ।

यसले अनिश्चित समयमा केही निश्चितता ल्याउन मद्दत गर्दछ। यदि सम्भव छ भने, दैनिक तालिकामा रहने प्रयास गर्नुहोस् - प्रत्येक दिन उही समयमा उठ्ने, काम गर्ने, खाने, व्यायाम गर्ने, र विश्राम लिने।



खुशी - प्रत्येक दिन केही गतिविधिहरू गर्ने योजना गर्नुहोस् जुन रमाइलो हुन्छ र तपाईंलाई उत्साहित बनाउँदछ। उदाहरणको लागि, एक राम्रो पुस्तक वा पत्रिका पढ्ने, हास्य कार्यक्रम हेर्ने, मनपर्ने गीतहरुमा नाच्ने वा गाउने, आरामदायी तरिकाले नुहाउने, वा तपाईंलाई मनपर्ने खाना खाने।

उपलब्धि - हामी राम्रो महसुस गर्छौं जब हामीले केही हासिल गरेका हुन्छौं वा पूरा गरेका हुन्छौं, त्यसैले प्रत्येक दिन गतिविधिहरू समावेश गर्नु मद्दतकारी हुन्छ जसले तपाईंलाई उपलब्धिको भावना प्रदान गर्छ। उदाहरणको लागि, केही घरका कामहरू, सजावट, बगैंचा, कार्य, नयाँ खाना पकाउने, एक व्यायाम तालिका पूरा गर्ने, वा 'जीवन प्रशासन' पूरा गर्ने जस्तै बिल तिर्ने।

सामाजिक सम्पर्क - याद गर्नुहोस् कि हामी सामाजिक जनावरहरू हौं - सफलता र विकासका लागि हामीलाई अरूहरूसँग जोडिनुपर्ने हुन्छ। कम्तीमा केही सामाजिक गतिविधिहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूलाई समावेश गराउनुहोस्। यस्तो समयमा तपाईंले टाढैबाट सामाजिक कार्यहरू गर्न केही रचनात्मक तरिकाहरू खोज्नु पर्दछ। उदाहरणको लागि, अनलाइन वा फोनबाट सम्पर्कमा रहेर।

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

के शारीरिक रूपमा टाढा भएर गरिने तरिकाहरू छन् जसमा तपाईंले आफ्नो छिमेकी र एक्लो मानिसहरुको ख्याल राख्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंले यस्तो गर्नु भएपछि दुबै जनालाई खुशी बनाउनुहुनेछ।

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

याद राख्नुहोस् - तपाईंका साथीहरू तपाईको गोजीमा छन्... तपाईंले उनीहरूलाई फोन मात्र गर्नुपर्छ

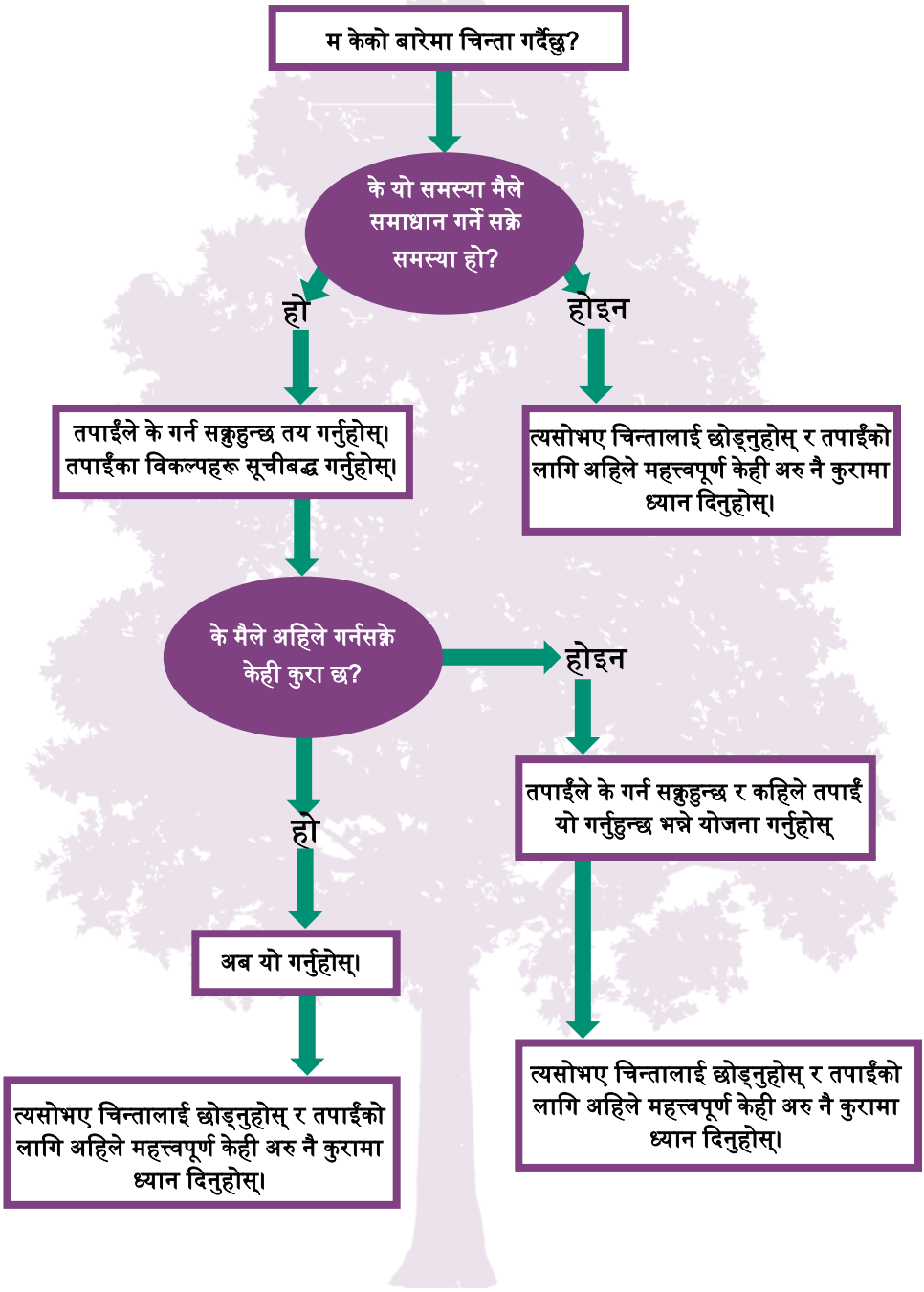
जब तपाईं कुरा गर्नुहुन्छ मित्रजन र परिवारले नजिक महसुस गर्छन्

चिन्ता वृक्ष

तपाईंको चिन्ता 'वास्तविक समस्या' को चिन्ता, वा 'काल्पनिक' चिन्ता कुन हो भनेर पहिचान गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

चिन्ता निर्णय वृक्ष (Worry Decision Tree) तपाईंको चिन्ता कुन प्रकारको हो भनेर निर्णय गर्न सहयोगका लागि उपयोगी उपकरण हो। यदि तपाईंले धेरै काल्पनिक चिन्ताको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंको दिमागले अहिले नै समाधान गर्नसक्ने समस्यामा ध्यान केन्द्रित गरिरहेको छैन, र त्यसपछि चिन्तालाई हटाउन र अरू केही कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्ने उपायहरू पत्ता लगाउनु पर्छ भनेर तपाईंले आफैँलाई सम्झाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि बालबालिकाहरूले सामना गर्न गाह्रो महसुश गर्दैछन् भने पनि तपाईं यो उपकरण प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंलाई 'वास्तविक समस्या' हो कि 'काल्पनिक चिन्ता' हो जान्न मद्दत गर्नको लागि यस निर्णय वृक्षको प्रयोग गर्नुहोस्।



सहानुभूति

आफैँसँग करुणामय ढंगले बोल्नुहोस्। चिन्ता चासोबाट आउन सक्छ - हामी अरूको चिन्ता गर्छौं जब हामी तिनीहरूको वास्ता गर्छौं।

आफैँसँग बिस्तारै कुरा गर्नुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् तपाईंको सबैभन्दा मिल्ने साथीले तपाईंलाई भन्ने कुरा।

आफैँलाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तपाईंको चिन्ता आउँछ किनकि तपाईं अरूको ख्याल राख्नुहुन्छ।

तपाईंको व्यग्र वा चिन्ताजनक विचारहरूलाई दया र करुणामय तरिकाले प्रतिकृया दिने अभ्यास गर्नुहोस्।

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

तपाईं र अरूलाई बलियो र खुशीको अनुभव गराउन करूणाको शक्ति प्रयोग गर्नुहोस्।

के तपाईं कसैलाई पत्र/ कार्ड पठाउन सक्नुहुन्छ, उनीहरुका लागि केही खाना बनाउन सक्नुहुन्छ, मनपर्ने किताब वा गीत बाँड्न सक्नुहुन्छ?

करुणा र दयाको अभ्यासले एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली, अधिक खुशी प्रदान गर्छ र तनाव र डिप्रेसनको स्तर कम गराउन सक्छ।

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

उच्च तनाव र अनिश्चितताको समयमा तपाईंको विगतको तनावपूर्ण समयको सम्झनाहरुले उक्साउनु सामान्य कुरा हो। यदि तपाईंलाई यो धेरै पटक भइरहेको छ भने, निम्न कुराको बारेमा सोचेर तपाईंको दिमागलाई वर्तमानमा फेरि ल्याउने प्रयास गर्नुहोस्:

तपाईंले देख्न सक्ने ५ चीजहरु

तपाईंले सुन्न सक्ने ४ चीजहरु

तपाईंले छुन सक्ने ३ चीजहरु

तपाईं सुँघ्न सक्ने २ चीजहरू

र एक लामो श्वास लिनुहोस्

सचेतना

सचेतना वर्तमान क्षणमा ध्यान केन्द्रित गर्नेबारेमा हो, भूत र भविष्यको सट्टा। सचेतनाको सिक्ने र अभ्यास गर्नाले हामीलाई चिन्ता भगाउन र हामीलाई अहिलेको क्षणमा फिर्ता ल्याउन मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंको सासको कोमल प्रवाहमा वा अहिले तपाईंले आफ्नो वरिपरि सुन्न वा देख्न सक्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

आफ्नै देखभाल जाँच

हाम्रो जीवनमा आएका कुनै परिवर्तनहरूको पहिचान गर्दै नियमितरूपमा हामीले कस्तो गर्दैछौं भनेर जाँच गर्नु मद्दतकारी हुन सक्दछ। जाँच गर्नुपर्ने केही क्षेत्रहरू निम्नलगायत छन्:

भावनाहरू: के तपाईंले हालैमा आफ्ना भावनाहरूमा कुनै परिवर्तन आएको देख्नुभएको छ? के तपाई प्रायः दु:खी हुनुहुन्छ, वा दैनिक कामहरू (खाना पकाउने, धुने, लुगा लगाउने आदि) पहिलाभन्दा अहिले गाह्रो पाउनुहुन्छ?

शरीर: तपाईंले आफ्नो शरीरमा कुनै परिवर्तन देख्नुभयो? छिटो धड्किँदो मुटु; कसिएको/दुखेको काँध; श्वास फेर्न गाह्रो छ?

निन्द्रा: तपाईंको निद्रामा परिवर्तन आएको छ? के तपाईंलाई सुत्न गाह्रो लाग्छ, वा रातमा उठ्नुहुन्छ र फेरि निदाउन सक्नु हुन्न? वा तपाईं बढी निदाइरहनुभएको छ र उठ्न गाह्रो भइरहेको छ?

चिन्ताहरू: के तपाईं 'काल्पनिक चिन्ता' मा ध्यान केन्द्रित गर्दै हुनुहुन्छ, जसको तपाईंसँग कुनै नियन्त्रण छैन? के तपाईं हुनसक्ने सबैभन्दा खराब अवस्थाको बारेमा सधैँ चिन्ता गर्नुहुन्छ?

व्यवहार: तपाईंको व्यवहार हालमा आएर परिवर्तन भएको छ? के तपाईं सामान्यभन्दा बढी जोखिम लिइरहनुभएको छ; मानिसहरूसँग धेरै रिसाउनु; सामना गर्नका लागि मद्दत गर्न रक्सी/लागूऔषध को प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ वा अधिक/कम खाना खाँदै हुनुहुन्छ?

आफ्नै देखभाल जाँच

यदि तपाईंले यी कुराहरूमा कुनै परिवर्तन देख्नुभयो जसले तपाईंको स्वस्थतालाई असर गरिरहेको छ भने, तपाईंले के गर्नुहुनेछ भनेर योजना बनाउनुहोस्। तपाईंको योजनामा निम्न कुरा समावेश हुनसक्छन्:

तपाईं नजिकको व्यक्ति, वा डाक्टर वा परामर्शदातासँग यी परिवर्तनहरूको बारेमा कुरा गर्ने

यस पुस्तिकामा दिइएका केही अभ्यासहरू गर्ने जस्तै सचेतना, करुणा, कृतज्ञता आदि।

प्रत्येक दिन केही व्यायाम गर्ने र ताजा हावा लिने गर्ने प्रयास गर्ने

तपाईंको दिनहरूमा आनन्द, उपलब्धि र जोडाइको सन्तुलन गर्न सम्झने

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

के आज तपाईंले:

व्यायाम गर्नुभयो?

हाँस्नु भयो?

घरबाहिर कसैसँग सम्पर्क गर्नुभयो?

केही स्वस्थ खानुभयो?

याद गर्नुहोस्, यसमा हामी सबै सँगै छौं।

धेरै चिन्ता नलिनुहोस्

कृतज्ञता देखाउने अभ्यासले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ, विशेषगरी उच्च तनाव वा परिवर्तनको समयमा।

कि त आफैँले, वा साथी वा परिवारका सदस्यको साथ, प्रत्येक दिन ३ वटा कुराहरूको नाम लिनुहोस् जसका लागि तपाईं आफ्नो जीवनमा आभारी हुनुहुन्छ।

थप सहायता

यदि तपाईंले याद गर्नुभएका कुनै पनि परिवर्तनले तपाईंलाई असर गर्न शुरू गरिरहेको छ, र तपाईंले यस पुस्तिकाका सबै सुझावहरू, युक्तिहरू र रणनीतिहरूको प्रयास गर्नुभयो, र अझै पनि 'ठीक नभएको' महसुस गर्नुभयो भने, निम्नमध्ये कसैलाई फोन वा सम्पर्क गर्नुहोस्:

लाइफलाइन (Lifeline) **(दिनको २४ घण्टा, हरेक दिन)**

13 11 14

सुसाइड कल ब्याक सर्भिसेज (Suicide Call Back Service)

(दिनको २४ घण्टा, हरेक दिन)

1300 659 467

फिनिक्स सेन्टर (Phoenix Centre) **(बिहान ९ बजे देखि साँझ ५ बजे सम्म, सोमबारदेखि शुक्रबार)**

होबार्ट (Hobart) 03 6221 0999 | लउनसेस्टन (Launceston) 03 6724 2820

टिप्पणी:

Contact Us

Glenorchy Office

Migrant Resource Centre Tasmania
KGV Sports and Community Centre,
Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy
Phone: 03 6221 0999

Launceston Office

Migrant Resource Centre Tasmania
27 Paterson Street, Launceston
Phone: 03 6724 2820

reception@mrctas.org.au

www.mrctas.org.au

www.facebook.com/mrctasmania

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma