

Nepali | नेपाली

जम्हेलिया सरकारको स्वास्थ्य तथा
एजकेयर विभागद्वारा वित्त पोषित

यदि तपाईं विगतका सम्झनाहरू वा चिन्ताले व्याकुल
महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईं एक्लो हुनुहुन्न...

यो आघात प्रतिको सामान्य प्रतिक्रिया हो।

तपाईंले के महसुस गरिरहनुभएको छ भन्ने कुरा सम्झने
प्रयास गर्नुहोस् र बिस्तारै आफूलाई सम्झाउनुहोस्।

"यो अनुभूति विगतको हो"
- म अब सुरक्षित छु।"

कृपया आधारभूत प्रशिक्षण अभ्यासको लागि पल्टाउनुहोस्



migrant
resource
centre
TASMANIA

૫ ઇન્દ્રિય પ્રવિધિ

phoenix
CENTRE

તપાઈલે
દેખન સકને
૫ चीजहरु



તપાઈલે
મહસુસ ગર્ન
સકને ૪
चीजहरु



તપાઈલે
સુન્ન સકને
૪ चीजहरु

તપાઈ સુંઘ
સકને ૨
चीजहरु



તપાઈલે
સ્વાદ લિન
સકને ૧ चीज

