



के गर्ने यदी तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू पहुँच गर्न गाह्रो लाग्छ ?

सम्पर्क:

NHS 24 हेल्पलाइन [लनिहा SNS 24]:

808 24 24 24

बाट मनोवैज्ञानिक परामर्श । उपलब्ध 24/7

LAM (प्रवासी समर्थन लाइन):

218 106 191

प्रवासीहरूको एकीकरणको लागि राष्ट्रिय समर्थन केन्द्र (CNAIM) मा लस्विन र दयागस उपत्यकाको क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्रशासन को स्वास्थ्य कार्यालय (ARSLVT):

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

। यदी तपाईंलाई अनुवादमा सहयोगको आवश्यकता छ भने, तपाईंले माइग्रेसनहरूको लागि उच्च आयोगको टेलिफोन अनुवाद सेवा (ACM, I.P.):

808 257 257 218 106 191

मा सम्पर्क गर्नुपर्छ । काम गर्ने दिनमा बिहान 9 देखि साँझ 7 बजेसम्म उपलब्ध

मानसिक स्वास्थ्य

सेवामा पहुँच



मानसिक स्वास्थ्यबारे कनि कुरा गर्ने ?

मानसिक स्वास्थ्य सबैको लागी आधारभूत अधिकार हो ।

हामी प्रत्येकको सुस्वास्थ्यको लागी मानसिक स्वास्थ्य अपरिहार्य छ । राम्रो स्वास्थ्यको हाम्रो धारणाको अर्थ शारीरिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा राम्रो हुनु हो भन्ने कुरा सबैलाई रुन् स्पष्ट हुँदै गएको छ । यसले "स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मन" भन्ने अभिव्यक्तिलाई अर्थ दिन्छ । अर्थात्, मानसिक स्वास्थ्यबनाको स्वास्थ्य छैन ।

"मानसिक स्वास्थ्य" बारे विचार गर्दा हामी यस विषयमा कुरा गर्दैछौं:

- नयाँ जीवन परिस्थिति र परिवर्तनसँग घुलमिल हुन सक्ने क्षमता;
- संकटहरू पार गर्नुहोस् र भावनात्मक घाटा र द्वन्द्वहरूको समाधान गर्नु;
- सीमातिताहरू र अस्वस्थताका चिन्हहरू चिन्न सक्ने क्षमता राख्नु;
- आलोचनात्मक भावना र वास्तविकताको भावना, तर हँसी मजास, रचनात्मकता र सपना देख्ने क्षमता पनि राख्नु;
- समुदायका अन्य सदस्यहरूसँग सन्तोषजनक सम्बन्ध स्थापना गर्नु;
- जीवनका परियोजनाहरू राख्नुहोस् र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, जीवनको अर्थ पत्ता लगाउनु ।

मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल कनि गर्ने ?

राम्रो मानसिक स्वास्थ्यले हामीलाई दैनिक तनावहरूको सामना गर्न, नयाँ परिस्थितिअनुसार छाँटकाँट गर्न, अरु फलदायी ढंगमा काम गर्न र समाजमा योगदान दिन मद्दत गर्छ । मानसिक स्वास्थ्यलाई आर्थिक कठिनाई, बेरोजगारी, कुनै महत्त्वपूर्ण घटनाको सामना गर्नु वा अर्कै शहर वा देशमा माइग्रेट गर्दै जस्ता विभिन्न कारणले पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ भन्ने कुरालाई स्वीकार्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ ।

कुनै – कुनै परिस्थितिहरू वा अवस्थाहरूमा हामीले आफ्नो परिवार र साथीभाइबाहेक अरूले पनि साथ दिनुपर्ने महसुस गर्न सक्छौं । त्यसो हो भने, डराउनु वा लज्जित हुनु पर्दैन ! कुनै पनि शारीरिक रोगका लागी जस्तै हामीले पनि आफ्नो बसोबास को क्षेत्रमा रहेको स्वास्थ्य केन्द्रमा नयिकृती गरेर स्वास्थ्य व्यावसायीको सहयोग ल्नु पर्दछ । डाक्टरले मूल्यांकन गरिसकेपछि आफूले सबैभन्दा उपयुक्त ठानेको कुरा लाई डाक्टरले नै बताइदिन्छन् ।

प्रवासी स्थितिले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढाउन सक्छ ?

प्रवासी अवस्थाले सम्बन्धित धेरै तनाव कारकहरू छन्, जसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढाउन सक्छ र सहयोग खोज्नुपर्ने आवश्यकता लाई बढाउन सक्छ:

- भेदभावको कुनै पनि कार्य;
- नियमितकरण प्रक्रियामा कठिनाईहरू र आयोजना देशमा लागू भएको विधानको ज्ञानको अभाव;
- निष्कासन वा थुनामा हुने डर;
- सार्वजनिक सेवाहरूको पहुँचमा ब्यूरोक्रेटिक कठिनाईहरू;
- अनिश्चित र असुरक्षित काम गर्ने अवस्था;
- भाषिक र / वा सांस्कृतिक अवरोध;
- अनिश्चित आवास र सामाजिक कमजोरी

यी परिस्थितिहरूले अस्थिरता, विश्वासको कमी, रिस, दोष र निराशाको भावना, डर, र एक्लोपन उत्पन्न गर्न सक्दछ, जसले मनोवैज्ञानिक भावनात्मक कल्याणलाई जोखिममा पार्न सक्छ ।

कसरी मद्दत गर्ने ?

अर्को व्यक्तिसँग कुनै कुरा ठीक छैन भन्ने सम्भाव्य सङ्केतहरू पत्ता लगाउन सजग हुनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ: नदिरा वा भोकको गडबडी, बेचैनी, शरीरको अभिव्यक्ति र बोलीमा भावशून्यता, सरसफाइ र आत्म-हेरचाहको उपेक्षा, असामान्य चाल, डर वा दुःखको अनुहारको भाव ।

यस्ता परिस्थितिहरूमा उपलब्ध हुनुहोस्, निर्णय नगर्नुहोस् र आवश्यक परेको बेला स्वास्थ्यकर्मीबाट सहयोगको सुझाव दिनुहोस् ।

म कहाँ मानसिक स्वास्थ्य सहयोग पाउन सक्छु ?

तपाईंको निवास क्षेत्रको स्वास्थ्य केन्द्रमा ।

तत्काल आवश्यक परेको अवस्थामा, तपाईंले अस्पतालको आपतकालीन सेवामा जानु पर्छ र/वा यस कागजातमा प्रदान गरिएको हेल्पलाइनहरूमा सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।