

मानसिक स्वास्थ्य समस्या तथा व्यवस्थापनका उपायहरू

(नयाँ देशमा काम गर्न जानु अघि वा त्यहाँ बस्दाका लागि अत्यन्तै जरूरी जानकारी)

विदेशी भूमिमा बस्न थालेपछि तपाईंले नयाँ देश, नयाँ काम, नयाँ परिवेश, फरक हावापानी तथा बातावरण, भिन्न सांस्कृतिक व्यवहार, भाषाको अफ्ठ्यारो, टेक्नोलोजीको फरकपन, अनि घरपरिवार-साथीहरूबाट टाढा रहँदाको न्यासो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

यी सबै कारणहरूले गर्दा मानसिक असहजता, निराशा, तनाव तथा एक्लोपन महसुस हुनसक्छ। समयमै यस्ता समस्यालाई चिन्नु र समाधानका उपाय अपनाउनु अत्यन्तै जरूरी हुन्छ।

यदि मानसिक तनावको उचित व्यवस्थापन गरिएन भने:

- तपाईंको काममा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन्छ र कार्यसम्पादनमा गिरावट आउन सक्छ।
- रोजगारदाता वा सुपरभाइजरसँग सम्बन्ध बिग्रिन सक्छ।
- आम्दानीमा कमी आउन सक्छ र सामाजिक सम्बन्धहरूमा दूरी बढ्न सक्छ।
- दीर्घकालीन तनावले मानसिक रोग तथा चरम अवस्थामा आत्महत्यासम्मको जोखिम पनि बढाउँछ।

यस्ता समस्याको व्यवस्थापन गर्न सकिने उपयोगी उपायहरू:

१. घरपरिवार र साथीभाइसँग नियमित सम्पर्क राख्नुहोस्:- म्यासेज, भिडियो कल वा सामाजिक सञ्जालमार्फत आत्मीय सम्बन्ध कायम गर्नुहोस्।
२. दैनिक जीवनमा सन्तुलन ल्याउनुहोस्:- मनपर्ने गीतसंगीत सुन्नुहोस्, रमाइला चलचित्र हेर्नुहोस्, योग र ध्यान गर्नुहोस्।
३. धूम्रपान र मद्यपान तनाव घटाउने उपाय होइनन्:- यस्ता गलत बुझाइ त्याग्नुहोस्, यसको साटो स्वास्थ्यकर विकल्प रोज्नुहोस्।
४. काममा सुरु गर्नुअघि आफूलाई मानसिक रूपमा तयार पार्नुहोस्:- सिकाइको चरणमा आफूमाथि दवाव नबनाउनुहोस्, काम पुरा रूपमा सिकिसकेपछि मात्र जिम्मेवारी सम्हाल्नुहोस्। तयारीविना थालिएको काम तनावको मुख्य कारण बन्न सक्छ।
५. कुनै समस्या परेमा आफु भित्रै मात्र नराख्नुहोस्:- रोजगारदाता, सुपरभाइजर वा विश्वासिला साथीसँग खुलस्त कुरा गर्नुहोस्। समस्या समाधान हुन नसकेको खण्डमा चाँडोभन्दा चाँडो चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।
६. मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सल्लाह लिएर औषधि सेवन गर्नु परेमा नियमितता अपनाउनुहोस्।
७. सकारात्मक सोचको विकास गर्नुहोस्। चिन्ताले समाधान होइन, समस्या बढाउँछ। सोच परिवर्तन गर्नुहोस्।
८. आफ्नो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्।
९. पोषिलो खानपान, पर्याप्त निद्रा, मनोरञ्जन र आत्म-संवेदनशीलता आवश्यक छन्।
१०. समुहमा सहभागी हुनुहोस्। विदेशमा भएका स्थानीय नेपाली/सामुदायिक समाज संस्थाहरूमा सक्रिय सहभागिता समेत तनाव कम गर्ने बलियो माध्यम हुन सक्छ।
११. आफ्नो कथा र अनुभूति लेख्ने वा अभिव्यक्त गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। डायरी लेख्ने वा भिडियो/अडियो ब्लग बनाउने जस्ता उपायहरूले आत्म-संवेदनशीलता बढाउँछ।

टेलिमेडिसिन सेवा: श्रमिकहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिमको न्युनिकरण गर्न सञ्चार माध्यमहरूको प्रयोग गरी सचेतना फैलाउने र अनलाईन माध्यमबाट स्वास्थ्य परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन टेलिमेडिसिन सेवा सम्पर्क नम्बर: +९७७-९८५१३४५७०१ र ९८५१३४५७०२ (भाइवर, इमो, व्हाट-स्याप) आइतबार बिहान १०:०० देखि ५:०० बजेसम्म (सार्वजनिक बिदाको दिन बाहेक)



नेपाल सरकार
श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय
बैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय,

राष्ट्रिय आप्रवासी स्रोत केन्द्र
बबरमहल, काठमाडौं
फोन: ०१-५३२०४३३, ५३२०३११
इमेल: info@feb.gov.np
website: www.feb.gov.np



११४१, १६६००१५०००५
श्रमाधान कल सेन्टर

स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं, रोगहरूबाट बचाऔं, आत्मबल बढाऔं।
तपाईंको स्वास्थ्य तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि अमूल्य सम्पत्ति हो।