

मनोसामाजिक समस्याका कारण देखापर्ने मनसँग सम्बन्धित लक्षणहरू तथा सामनाका उपायहरू

(Mind related symptoms and coping)

- व्यक्ति मनोसामाजिक समस्यामा पर्दाखेरि उसमा खान मन नलाग्ने वा धेरै खाइराख्नु लाग्ने, चिन्ता लाग्ने, डर लाग्ने, मन भ्रसङ्ग हुने, धेरै रिस उठ्ने, चिडचिडापन हुने, नकारात्मक विचार आउने, आत्मबल वा आत्मसम्मानमा कमी आउने, आत्मग्लानि हुने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् ।
- यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा व्यक्ति आफैले निम्न उपायहरू अपनाउँदा फाइदा पुग्न सक्छ । जस्तै नजिकको विश्वासयोग्य व्यक्तिसँग मनको कुरा पोख्ने, गहिरो श्वास प्रश्वासको अभ्यास, रिस व्यवस्थापन गर्ने विधि, सकारात्मक आत्मसंवाद तथा आत्मविश्वास बढाउने उपायहरू आदि ।
- यी उपायहरू कसरी अपनाउने भन्ने जिज्ञासा भएमा, कृपया, यसै वेभसाइटमा रहेका विभिन्न श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू पनि हेर्नु होला ।
- यदि यी उपायहरू अपनाउँदा पनि केही समय पश्चात् आफूमा कुनै सुधार हुँदैन र दैनिक जीवनयापन गर्न भन्भन् गाह्रो हुँदै जान्छ भने मनोसामाजिक स्याहारकर्ता, मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सक जस्ता विशेषज्ञहरूको सहयोग लिनु आवश्यक हुन सक्छ जसको लागि टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नु होला ।