

मनोसामाजिक समस्याका कारण देखापर्ने सम्बन्धसँग सम्बन्धित लक्षणहरू तथा सामनाका उपायहरू
(Relationship related symptoms and coping)

- व्यक्ति मनोसामाजिक समस्यामा पर्दा उसमा अरुसँगको सम्बन्धबाट टाढिने, आक्रामक हुने, परिवारमा बेमेल हुने, अरुसँगको सम्बन्धमा अविश्वास हुने तथा सञ्चारमा अवरोध हुने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् ।
- यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा व्यक्ति आफैले निम्न उपायहरू अपनाउदा फाइदा पुग्न सक्छ । जस्तै पारिवारिक जमघट, समारोह आदिमा सामेल हुने, साथीभाइ, आफन्तसँग भेटघाट गर्ने, अन्तरवैयक्तिक सञ्चारका सिपहरू सिक्ने त्यसलाई व्यवहारमा लागु गर्ने आदि ।
- यी उपायहरू अपनाउनको लागि कृपया यसै वेभसाइटमा रहेका विभिन्न श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू पनि हेर्नु होला ।
- यदि यी उपायहरू अपनाउँदा पनि केही समय पश्चात् आफूमा कुनै सुधार आउँदैन 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 ।