

मनोसामाजिक समस्याका कारण देखापर्ने व्यवहारसँग सम्बन्धित लक्षणहरू तथा सामनाका उपायहरू  
(Behavior related symptoms and coping)

- व्यक्ति मनोसामाजिक समस्यामा पर्दाखेरि उसमा एकलै बस्ने, काम गर्न जाँगर नहुने, निदाउन गाह्रो हुने वा धेरै सुत्ने, रोइरहने वा रुञ्चे हुने, बढी सतर्कता अपनाउने, अधिक शंकालु हुने, रक्सी तथा लागुपदार्थको प्रयोग गर्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् ।
- यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा व्यक्ति आफैले निम्न उपायहरू अपनाउँदा फाइदा पुग्न सक्छ । जस्तै पारिवारिक जमघट, समारोह आदिमा सामेल हुने, साथीभाइ, आफन्तसँग भेटघाट गर्ने, दैनिक रूपमा सक्रिय रहनको लागि योजनाबद्ध रूपमा आफ्ना गतिविधिहरूको सूची तयार पार्ने र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने, नियमित रूपमा एकै समयमा सुत्ने र उठ्ने, आरामदायी अभ्यासहरू गर्ने, आफ्ना शंकाहरू सही छान् वा छैनन् तिनको सत्यताको खोजी गर्ने, विश्वासयोग्य व्यक्तिसँग आफ्ना मनका कुरा पोख्ने, र लागुपदार्थ सेवनका फाइदा बेफाइदा केलाउने 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 ।