अन्नपूर्ण गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पोखरेबगर, म्याग्दी

सम्पर्क नं ९८५७६८३८१०
Email: ito.annamun@gmail.com
Web:annapurnamunmyagdi.gov.np

गण्डकी प्रदेश नेपाल

प.सं :-०८२/०८३
च.नः- १०६०

मितिः२०८२/११/११
ने.स.११४६चिल्लाथ्व षष्ठी

मनोसामाजिक परामर्श र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतनामुलक सन्देश।

मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको आधार हो। स्वस्थ मनले नै सकारात्मक सोच, राम्रो निर्णय क्षमता र सन्तुलित जीवनशैली निर्माण गर्न सहयोग गर्छ। अत्यधिक तनाव, चिन्ता, पारिवारिक वा सामाजिक समस्या जस्ता कारणले मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा समस्या लुकाउने होइन, खुलेर कुरा गर्नु र समयमै सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ। मानसिक समस्या कमजोरी होइन, उपचारयोग्य अवस्था हो। आउनुहोस्, एकअर्कालाई साथ दिँदै स्वस्थ र सकारात्मक समाज निर्माण गरौं।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका सम्भावित लक्षणहरूः

-लामो समयसम्म दुःखी वा निराश महसुस हुनु
-अत्यधिक चिन्ता, डर वा तनाव हुनु
-निद्रामा समस्या (निद्रा नलाग्नु वा धेरै सुत्नु)
-मुटुको धड्कन बढ्नु, छिटो छिटो सास फेर्नु
-एक्लोपन मन पराउनु, सामाजिक रूपमा टाढिनु
-ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु
-आत्मविश्वास घट्नु, आफूलाई बेकार ठान्नु
-जीवन निरर्थक जस्तो लाग्नु
-आत्महत्या सम्बन्धी विचार आउनु वा प्रयास गर्नु
-बालबालिकाहरु स्कुल जान छोड्नु, फरक व्यवहार देखाउनु
- जाँड रक्सी तथा लागू पदार्थको कुलतमा फस्नु

यी लक्षणहरु देखा परेमा वा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी औषधि सेवन गरिरहेको अवस्थामा तुरुन्त मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई सम्पर्क गरौं। तपाईंको पहिचान गोप्य राखिनेछ। यो निःशुल्क स्वास्थय सेवा हो।

सम्पर्कका लागि :
दिपिशा के.सी.
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
९८६७६९०३२६

कपिल पाण्डे
प्रमूख प्रशासकिय अधिकृत

कपिल पाण्डे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

"समृद्ध अन्नपूर्ण निर्माणको आधारः दगो कृर्षि, पर्यटन, उर्जा र उत्थानशील पूवाधार"