

# स्वस्थकर हेडस्पेसको लागि सुझावहरू

आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र भलाइको ख्याल राख्नले तपाईंले आफ्नो जीवन सकारात्मक र अर्थपूर्ण तरिकाले जिउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंले कसरी काम गर्न, अध्ययन गर्न, अरूसँग जोडिएको महसुस गर्न, हाम्रो समुदायका गतिविधिहरूमा संलग्न हुन र जीवनका परिवर्तनहरू तथा चुनौतीहरूसँग लड्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे सिक्नुहोस्।



## तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य कसरी सुधार्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको हेरचाह गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्।



### सक्रिय रहनुहोस्

तपाईंलाई मनपर्ने क्रियाकलाप चयन गर्नुहोस् यसो गर्दा तपाईंले यो क्रियाकलाप गरिरहने सम्भावना बढी हुन्छ। चाहे त्यो जिम जानु होस्, साथीसँग बल खेल्नु होस्, वा घुम्न जानु होस्। हासिल गर्न सजिलो हुने साना लक्ष्यहरूबाट शुरु गर्नुहोस्। साथीलाई सामेल गराउँदा तपाईंलाई सही बाटोमा रहन मद्दत गर्न सक्छ।

सक्रिय रहनुले तपाईंलाई निम्न कुरामा मद्दत गर्न सक्छ:

- राम्रो सँग निदाउन
- आफ्नो तनाव व्यवस्थापन गर्न
- मूड बनाउन।



## अरूसँग जोडिनुहोस्

तपाईंको परिवार, साथीभाईहरू, बन्धुबान्धव, घरपालुवा जनावर र समुदायका मानिसहरूसँग समय बिताउनुहोस्। यसले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ र तपाईंको भलाइ हुन्छ।

तपाईंले निम्न माध्यमबाट मानिसहरूलाई भेट्न सक्नुहुन्छ:

- स्वयंसेवक काम
- शौकहरू
- खेलकुद
- क्लब वा समितिहरू।

सुरक्षित अनलाइन समुदाय फेला पार्नाले तपाईंलाई जोडिएको महसुस गर्न र नयाँ मानिसहरूसँग भेट्न मद्दत गर्न सक्छ।



## तपाईंलाई अर्थ राख्ने कुराहरू गर्नुहोस्

तपाईंलाई मनपर्ने र महत्त्वपूर्ण लाग्ने कुराहरू गरिरहनुहोस्, वा विगतमा तपाईंलाई रमाइलो लागेका कुनै पलसँग पुनः जोडिनुहोस्। यसले तपाईंलाई रमाइलो गराउन र उद्देश्यमुलक भावना सिर्जना गराउन सक्छ। यसले तपाईंको आत्मविश्वास बढाउन र अरूसँग जोडिन मद्दत गर्न पनि सक्छ।

तपाईंले गर्ने केही चीजहरू रमाइलोको लागि मात्र हुन सक्छन्, जस्तै पढ्ने वा गितार बजाउने। काम वा अध्ययन जस्ता अन्य चीजहरूले तपाईंमा नयाँ सीप र लक्ष्यहरू हासिल हुन सक्छ।



## स्वस्थ खाना खानुहोस्

राम्रोसँग खाना खानुले तपाईंको मुड, ऊर्जाको स्तर, र तपाईंको स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीलाई सुधार गर्न सक्छ। पौष्टिक आहार खाने प्रयास गर्नुहोस् र प्रशस्त पानी पिउनुहोस्। यसले तपाईंको शरीर र मस्तिष्कलाई राम्रोसँग काम गर्न आवश्यक पर्ने शक्ति दिन्छ। तपाईंले के खाने भनेर योजना बनाउदा तपाईंले आफ्नो शरीरलाई पोषित गर्ने सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ। इन्ड्रेणीका रंगहरू जस्तै आफ्नो पौष्टिक आहारमा विभिन्न तत्वहरू समावेश गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसो गर्दा तपाईंले विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्राप्त गर्नुहुनेछ। तपाईंले घरयासी खाना पनि बनाउन सक्नुहुन्छ जसले तपाईंको शरीरलाई उर्जा दिन्छ र तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउँछ।

तनावको सामना गर्ने तरिकाको रूपमा खानालाई प्रयोग गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, तनावमा हुँदा धेरै खाजा खानुको सट्टा तनावमुक्त गराउने गतिविधि गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।



## राम्रो गुणस्तरीय निद्रा लिनुहोस्

राम्रो गुणस्तरीय निद्राले तपाईंलाई थप ऊर्जा दिन, ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ र तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीलाई सहायता गर्छ।

तपाईंले यी कुराहरू प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ:

- सुत्ने समय भन्दा कम्तिमा एक घण्टा अघि आफ्नो स्क्रिन बन्द गर्नुहोस्
- तनावमुक्त गराउने गतिविधि गर्नुहोस् - उदाहरणका लागि, ध्यान गर्नुहोस् वा सुमधुर संगीत सुन्नुहोस्
- सुत्ने समयको तालिका बनाउनुहोस्।

तपाईंले यी कुराहरू प्रयास नगर्नुहोस्:

- सुत्नुभन्दा कम्तिमा ६ घण्टा अघि क्याफिनयुक्त पेय पदार्थ सेवन नगर्नुहोस्।
- साँझमा लामो समयसम्म नसुत्नुहोस्।



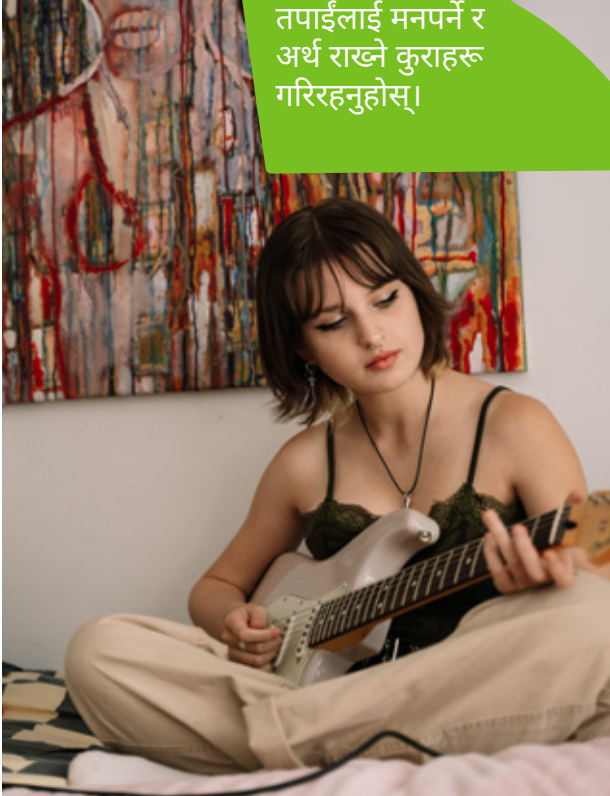


## मद्यपान र अन्य लागूपदार्थहरू कम गर्नुहोस्

मद्यपान र अन्य लागूपदार्थहरू कम गर्नाले तपाईंलाई राम्रोसँग निन्द्रा लाग्छ, तपाईंको शरीरलाई राम्रो महसुस हुन्छ र तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीलाई सहायता गर्न मद्दत गर्छ।

मद्यपान र अन्य लागूपदार्थहरूले तपाईंलाई केही पलको लागि मात्र राम्रो महसुस गराउन सक्छ। तर समय बित्दै जाँदा यसले तपाईंलाई धेरै नराम्रो महसुस गराउन सक्छ।

तपाईंलाई मनपर्ने र अर्थ राख्ने कुराहरू गरिरहनुहोस्।



## मद्दतको लागि

यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्नुभएका कोही कठिन समयबाट गुज्रिरहेका छन् भने हेडस्पेसले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ। आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको हेरचाह गर्ने बारे थप सुझावहरूको लागि तपाईं हाम्रो वेबसाइटमा जान सक्नुहुन्छ।

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

अनलाइन र फोन सहायताको लागि, वा तपाईंको नजिकैको हेडस्पेस केन्द्र खोज्न, [headspace.org.au](https://headspace.org.au) मा जानुहोस्।

यदि तपाईं अहिले खतरामा हुनुहुन्छ भने 000 मा फोन गर्नुहोस्।

हेडस्पेस नेशनल यूथ मेन्टल हेल्थ फाउन्डेसन (National Youth Mental Health Foundation) अष्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य विभाग द्वारा वित्त पोषित छ।

## तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य कसरी सुधार्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंले कठिन समयहरूमा कसरी व्यवहार गर्नुहुन्छ त्यो सोचका लागि केही समय छुट्याउनुहोस्। तपाईंले सामान्यतया गर्नुहुने केहि चीजहरूले मद्दत गर्न सक्छ, र केहि चीजहरूले नगर्न सक्छ।

तपाईंले कठिन समयमा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीलाई सहायता गर्ने विभिन्न तरिकाहरू सिक्न सक्नुहुन्छ।

उदाहरणका लागि:

- आफुलाई कला, संगीत वा अखवार लेखन मार्फत व्यक्त गर्नुहोस्
- प्रकृतिमा समय बिताउनुहोस्
- तपाईंले सामना गर्नुभएका चुनौतीहरू र तपाईंले कसरी पार लगाउनुभयो त्यसबारे लेख्नुहोस्
- केही साना लक्ष्यहरू लिनुहोस् र ती हासिल गर्नुहोस्
- आफु प्रति इमान्दार हुनुहोस्
- ध्यान वा आरामदय व्यायाम गर्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई थप सहयोग चाहिन्छ भने, तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। यो तपाईंको साथी, परिवारका सदस्य, शिक्षक, अग्रज, सल्लाहकार वा स्वास्थ्य सेवा हुन सक्छ।

कसैसँग तुरुन्तै कुरा गर्न, कृपया 13 11 14 मा लाइफलाइन वा 1300 659 467 मा सुसाइड कल ब्याक सेवालाई फोन गर्नुहोस्।