

डिप्रेसन कुराकानी सामग्री



डिप्रेसनको बारेमा कुराकानीको सुरुवात। डिप्रेसन भनेको संयुक्त राज्यमा 10-20% बीचका किशोर तथा युवा वयस्कहरूलाई प्रभाव पार्ने साधारण मानसिक स्वास्थ्य अवस्था हो। तथापि, तपाईंले उदास महसुस गर्दै गर्दा तपाईंको महसुसलाई कसैले बुझ्दैन वा वास्ता गर्दैन जस्तो लाग्न सक्छ। तर यो थाहा छ कि तपाईं कहिल्यै एक्लो हुनुहुन्न र सधैं आशा हुन्छ। **तपाईं एक्लो हुनुहुन्न।** प्रत्येक 5 जना किशोर तथा युवा वयस्कहरूमध्ये 1 जना सम्मले डिप्रेसनको अनुभव गर्नेछन्। कुरा गर्ने कार्यले मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंलाई आफूमा डिप्रेसन हुनसक्छ भन्ने लाग्छ भने मद्दतको अनुरोध गर्ने कार्य कहिल्यै पनि छिटो हुँदैन। उपचार नगरी बस्यो भने, डिप्रेसन अझ खराब बन्न सक्छ र थप गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। एउटा विश्वसनीय व्यक्तिसँगको कुराकानी भनेको तपाईं के गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न र आफू लायकको मद्दत प्राप्त गर्नको लागि समान्य तरिका हो।

डिप्रेसनका चेतावनी लक्षणहरू। सबैजनाले विशेष गरी युवा उमेरमा समय-समयमा उदासीपनको अनुभव गर्छन्। यद्यपि, पछिल्लो दुई हप्ता भन्दा धेरै समयदेखि त्यस्ता अनुभवहरू कायम रहन्छन् भने ती डिप्रेसनका लक्षणहरू हुनसक्छन्।

आफैलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। तपाईंले त्यहाँ मध्येका कुनैमा "हो" भन्नुहुन्छ भने कोही व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नु उचित हुन्छ।

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के म कमजोर, उदास, वा निराश महसुस गर्छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मलाई विद्यालय वा कार्यमाध्यान केन्द्रित गर्नको लागि समस्याहरू हुन्छन्? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले मेरा मनपर्ने क्रियाकलापहरूमा रुची गुमाएको छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मलाई सुत्नमा समस्याहरू भएका छन्? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के म साथीहरू तथा परिवारको सट्टामा आफैसँग रहन चाहन्छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के म मायामा छुट्टीने (ब्रेक अप) जस्तो तनावपूर्ण घटनाबाट गुज्रिएको छु? |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले बिना कारण थकित महसुस गर्छु? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मलाई साथी वा परिवारका सदस्यहरूले, "तिनी ठीक छौ? भनी सोधिरहेका छन्?" |
| <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मेरा खानपिनका बानीहरू परिवर्तन भएका छन्—भोक नलाग्ने वा धेरै खाने? | <input type="radio"/> हो <input type="radio"/> होइन | // के मैले आफूलाई चोट पुर्याउने आत्महत्या गरी मर्ने बारेमा सोचेको छु? |

कुरा गर्नको लागि सही व्यक्ति कस रीफेला पार्ने।

तपाईंले कत्तिको एकलो वा पृथक अनुभव गर्नुहुन्छ भन्ने कुरासँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन, कहीं न कहीं तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार तथा इच्छुक कोही व्यक्ति सधैं उपलब्ध हुन्छ। तपाईंले आफूलाई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुराकानी गर्न तयार रहेको महसुस गर्नुहुन्छ भने त्यो पूर्ण रूपमा सही हो। आफूले सहज महसुस गर्ने तथा उ राम्रो श्रोता हुनेछ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा भएको विश्वसनीय व्यक्तिलाई यसबारे बताएर यो कुराको सुरुवात गर्नुहोस्।

तपाईंको विश्वसनीय व्यक्तिमा निम्न व्यक्तिहरू पर्न सक्छन्।

परिवारको सदस्य

विद्यालय परामर्शदाता

शिक्षक/शिक्षिका

चर्च पादरी

कोच

नजिकको साथी

कुराकानीको सुरुवात कसरी गर्ने। के तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरा कोही व्यक्तिलाई बताउने कुनै सही वा गलत तरिका हुँदैन। तर यहाँ कुराकानीको सुरुवातलाई अझ सजिलो तथा थप उत्पादनशील बनाउन तपाईंले चाल्न सक्ने केही कदमहरू छन्।

सहज ठाउँ तथासमय फेला पार्नुहोस्। यस्तो ठाउँ तपाईंले व्याकुलताहरू भन्दा टाढा केही गोपनीयता प्राप्त गर्न सक्ने कफी पसल, विद्यालय, घर, वा जहाँकहीं पनि हुनसक्छ।

तपाईंले के भन्न चाहनुहुन्छ योजना बनाउनुहोस्। आफूले गरेका महसुसलाई लेख्नुहोस् वा ऐनाको अगाडि बसेर कुराकानीको अभ्यास गर्नुहोस्।

प्रश्नहरूका लागि तयार हुनुहोस्। तपाईं कुरा गर्दै गरेको व्यक्तिले सम्भाव्य रूपमा तपाईंको अवस्था बारे थप जानकारी चाहनेछन्। **इमानदार बन्नुहोस् र तपाईंलाई बताउन सहज लागेका सबै कुराहरू साझा गर्नुहोस्।**

कुराकानी अचानक सुरु नगर्नुहोस्। यो प्रसंग तपाईंले कुरा गर्दै गरेको व्यक्तिका लागि चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ त्यसैले उनीहरूलाई आफूले भनेका कुराहरू सुन्ने र प्रशोधन गर्ने समय दिनुहोस्।

सबै समस्याहरू एकै पटक समाधान गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, यो भनेको प्रक्रियाको सुरुवात मात्र हो।

गौरवान्वित हुनुहोस्। आफूले गरेको महसुसको बारेमा कोही व्यक्तिलाई बताउनको लागि साहस चाहिन्छ।

तपाईंले के भन्न सक्नुहुन्छ:

“मैले राम्रो महसुस गर्दिन र के गर्ने भन्ने कुरा थाहा छैन।”

“यसबारे कुरा गर्नु मेरा लागि कठिन कुरा हो तर मलाई डिप्रेसन भएको हुनसक्छ भन्ने कुरा मलाई लाग्छ।”

“मैले आफूबारे गरेको महसुसको विषयमा चिन्तित छु।”

“मैले अहिले केही समयदेखि उदास महसुस गरिरहेको छु। मलाई मद्दत आवश्यक छ जस्तो लाग्छ।”

कुराकानी पश्चात के गर्ने। आशापूर्वक तपाईंको पहिलो कुराकानी पश्चात तपाईंले आराम तथा आशावादी संवेदनाको अनुभव गर्नुहुनेछ। कुराहरूलाई सकारात्मक दिशातर्फ लैजानमा सुनिश्चित हुनुहोस्।

1 आफ्नो विश्वसनीय व्यक्तिसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र आफ्नो अनुभव बारे उ वा उनलाई अद्यावधिक गराइराख्नुहोस्।

2 पहिलो कुराकानी तपाईंले आशा गरेको दिशातर्फ गएन भने चिन्ता नगर्नुहोस् वा कुरा गर्न नछोड्नुहोस्। तपाईंलाई मद्दत गर्न अझ अनुकूल हुनसक्ने अर्को विश्वसनीय व्यक्ति खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

3 स्वस्थ जीवनशैली रोजाइहरू बनाउनुहोस् जस्तै, आहार अभ्यास र शयन।

4 निदान वा उपचार प्राप्त गर्नका लागि तपाईं अर्को कदम चाल्न तयार हुनुहुन्छ भने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर वा संस्थासँग कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरू फेला पार्न JustTellOne.org मा जानुहोस् वा 716.245.6JT1 मा फोन गर्नुहोस्।

    #JT1

**Just Tell
ONE.org**