

# तनाव व्यवस्थापन गर्न सुरक्षा तपाईं

## स्वास्थ्य

तनाव भनेको हाम्रो शरीरले वातावरणप्रति प्रतिक्रिया गर्ने एक सामान्य तरिका हो। तपाईंको मन र शरीरमा भएको धेरै तनावले तपाईंलाई चिन्तित, दुःखी र बिरामी महसुस गराउन सक्छ, र यसले हृदयरोग र स्ट्रोकको जोखिमलाई बढाउन सक्दछ। धेरै मानिसहरूलाई तनाव भनेको बाहिरबाट आउने दबाव हो जस्तो लाग्छ, तर त्यस्तो होइन। ब्रेक-अप, मृत्यु, स्कूलको काम, बिदा, र एकलोपन जस्ता कुराहरू तनावका कारकहरू हुन्। ती परिस्थितिहरूप्रतिको तपाईंको प्रतिक्रिया नैतनाव हो। तपाईं आफ्नो तनावको जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

### तनाव भनेको कस्तो देखिन सक्छ?

- चिन्तित, अभिभूत, नर्भस, किनारमा, उदास, वा निराश महसुस हुनु
- मुटुको धड्कन बढ्नु, पसिना आउनु र सामान्य भन्दा छिटो सास फेर्नु
- टाउको दुखाइ, छाती दुखाइ
- पखाला, पेटको समस्या
- अनिद्रा (निदाउन नसक्नु) वा सामान्यभन्दा बढी निदाउनु
- लागूपदार्थको प्रयोगमा वृद्धि (रक्सी र लागूपदार्थ)
- सामान्य भन्दा बढी थकान महसुस हुनु (थकान)

### तनाव व्यवस्थापनका लागि सुझावहरू



नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस् र राम्रोसँग खानुहोस्



"सजगता" अभ्यास गर्नुहोस्, वर्तमान क्षणमा सक्रिय रूपमा ध्यान दिनुहोस्।



तनावपूर्ण परिस्थितिहरूबाट संगीत, चित्रकला, लेखन, वा हिंडाइ जस्ता कुराहरू मार्फत विश्राम लिनुहोस्।



क्याफिन, रक्सी र अन्य पदार्थहरूको सेवन कम गर्नुहोस्



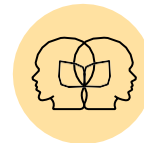
तनावका कारकहरूको पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरूसँग शान्तपूर्वक सामना गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्, स्पष्ट रूपमा कुराकानी गर्नुहोस् रूला समस्याहरूलाई सानामा टुक्र्याएर समाधान गर्नुहोस्



सकारात्मक तरिकाले सामना गर्न मद्दत गर्ने प्रियजनहरूसँग गुणस्तरीय समय बिताउनुहोस्।



प्रशस्त मात्रामा आरामदायी निद्रा लिनुहोस्।[थप सल्लाह यहाँ](#)।



तपाईं अभिभूत हुनुहुँदा, मद्दत माग्नुहोस्। परामर्शदाताहरू र अन्य मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकहरू रूलो सहयोग हुन सक्छन्।



तनाव महसुस गर्दा प्रयास गर्न सकिने सजगताको व्यायाम:

पाँच इन्द्रियहरू: जबतपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, यो अभ्यास प्रयोग गरेर छिट्टै आफूलाई वर्तमानमा स्थिर बनाउनुहोस्। यसको लागि एक क्षण मात्र लाग्छ।

- तपाईंले देख्न सक्ने 5 वटा चीजहरू के के हुन् जुन तपाईंले पहिले याद गर्नुभएको थिएन?
- तपाईंले महसुस गर्न सक्ने 4 वटा चीजहरू के के हुन् शरीरको भित्र र माथि?
- तपाईंले सुन्न सक्ने 3 वटा चीजहरू के के हुन् (पृष्ठभूमिको आवाजहरू जस्तै)?
- तपाईंले सुँघ्न सक्ने 2 वटा चीजहरू के के हुन्?
- तपाईंले स्वाद लिन सक्ने एउटा चीज के हो?

प्रत्येक इन्द्रियको लागि संख्याहरू केवल मार्गनिर्देशक हुन्। प्रत्येकलाई बढी वा कम गर्न स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस्।

अन्य संसाधनहरू:

[CHAMindWell](#) भनेको CHA का वयस्क बिरामीहरू र कर्मचारीहरूका लागि निःशुल्क अनलाइन मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम हो। निःशुल्क ध्यान (अंग्रेजी, स्पेनिश र पोर्चुगिज) यहाँ लिङ्क गरिएको छ:

[www.chacmc.org/audio](http://www.chacmc.org/audio)

[CHA व्यवहारिक स्वास्थ्य तत्काल हेरचाहले](#) २४ घण्टा मानसिक स्वास्थ्य सहयोग प्रदान गर्दछ:

833-222-2030 मा कल गर्नुहोस्।

[निःशुल्क एप र संसाधनहरू](#), प्रस्तुत गर्दै Breathe2Relax, सामान्य श्वासप्रश्वासका अभ्यासहरू, तनाव पत्ता लगाउने र तनावको बारेमा जानकारी भएको एप।



थप जानकारीका लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।