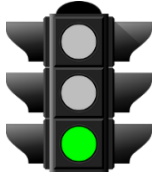



Covid-19 तनाव हटलाइनलाई निम्नमा फोन गर्नुहोस्: Avera

म आज कस्तो महसुस गर्छु?

	<p>हरियो क्षेत्र</p>  <p>तपाईं नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ।</p>	<p>पहेलो क्षेत्र</p>  <p>आज कार्य गर्नुहोस्।</p> <p>फोन गर्नुहोस्: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)</p>	<p>रातो क्षेत्र</p>  <p>अहिले नै कार्य गर्नुहोस्।</p> <p>फोन गर्नुहोस्: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)</p>
मेरो श्वासप्रश्वास कस्तो छ?	<ul style="list-style-type: none"> मेरो श्वासप्रश्वास सामान्य छ। 	<ul style="list-style-type: none"> मैले गर्न चाहेका कुराहरू गर्दा मलाई श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई हुन्छ। मलाई कोठामा पर्याप्त हावा नभएको जस्तो लाग्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> म दोधारमा परेको वा सुतेको महसुस गर्छु। मलाई मैले पर्याप्त हावा प्राप्त गर्न सकिदैन जस्तो लाग्छ। मेरो अनुहार, औंला वा खुट्टाका औंलाहरूमा निला भइरहेका छन्।
श्वास फेर्नमा समस्या भएको मेरो औषधिले मद्दत गरिरहेको छ?	<ul style="list-style-type: none"> मेरो औषधिले मद्दत गरेको जस्तो लाग्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> मेरो औषधिले प्रायः मद्दत गरे जस्तो लाग्छ। म कुन औषधि सेवन गर्ने भन्ने कुरामा निश्चित छैन। 	<ul style="list-style-type: none"> मेरो औषधिले सबै कुरामा मद्दत गरे जस्तो लाग्दैन। अब के गर्ने भन्ने कुरामा म निश्चित छैन।
मेरो शक्ति कतिको छ?	<ul style="list-style-type: none"> मेरो शक्तिको स्तर सामान्य छ। 	<ul style="list-style-type: none"> म आफ्ना सामान्य क्रियाकलापहरू गर्न धेरै थकित छु। 	<ul style="list-style-type: none"> ओछ्यानबाट निस्कन म कमजोर छु।
मेरो विचार कस्तो छ?	<ul style="list-style-type: none"> विचार स्पष्ट छ। 	<ul style="list-style-type: none"> विचार ढिलो महसुस हुन्छ र सही हुँदैन। 	<ul style="list-style-type: none"> मेरो स्याहारकर्ताले भन्नुहुन्छ की उहाँले मैले भनेको कुरा बुझ्नुहुन्न।
के मैले सहज महसुस गर्दछु?	<ul style="list-style-type: none"> मैले सहज महसुस गर्छु। 	<ul style="list-style-type: none"> मैले असहज महसुस गर्न सुरुवात गर्दै छु। 	<ul style="list-style-type: none"> मैले धेरै असहज महसुस गर्छु। म चिन्तित वा डराएको छु।
मलाई श्वासप्रश्वासमा मद्दत गर्नका लागि मैले गर्न सक्ने कुराहरू			
आफैलाई समर्थन गर्न सिरानीहरू प्रयोग गर्ने	फ्यान खोल्ने र झ्याल खोल्ने	मधुरो संगीत प्रयोग गर्ने, ध्यानकोले _____ मलाई आराम गर्न मद्दत गर्छ।	विस्तारै अभ्यास गर्ने, नाकबाट गहिरो श्वास फेर्ने र मुखबाट बाहिर फ्याक्ने
अन्य उपायहरू:			