

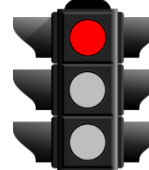


# चिन्ता र घरमा हुने आकस्मिक आक्रमणहरूको सामना गर्ने म आज कस्तो महसुस गर्छु?

	हरियो क्षेत्र  तपाईं राम्रो सामना गर्दै हुनुहुन्छ।	पहेँलो क्षेत्र  आज कार्य गर्नुहोस्। फोन गर्नुहोस्: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)	रातो क्षेत्र  अहिले नै कार्य गर्नुहोस्! फोन गर्नुहोस्: <u>1-877-AT-AVERA</u> (1-877-282-8372)
म कस्तो महसुस गर्छु?	<ul style="list-style-type: none"> <li>म शान्त महसुस गर्छु।</li> <li>मलाई लाग्छ म बस्न वा स्थिर रहन सक्छु।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>म विगत 2-3 दिनमा सामान्यभन्दा बढी चिन्तित छु।</li> <li>विगत 2-3 दिनमा मलाई सामान्यभन्दा बढी आकस्मिक आक्रमणहरू भएको छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>चिन्ता कम गर्नका लागि मेरो सामान्य योजनाले काम गरिरहेको छैन।</li> <li>बितेको केही घण्टामा मैले निम्न महसुस गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> <li>मेरो शरीर काप्रे</li> <li>मेरो मुटुको चाल बढ्ने</li> <li>मैले श्वास फेर्न नसके जस्तो</li> <li>नियन्त्रणभन्दा बाहिर</li> <li>तीव्र डर</li> </ul> </li> <li>मैले दोधारमा परेको वा चिडचिडाएको</li> </ul>
के मेरो चिन्तालाई औषधिले मद्दत गरिरहेको हो?	<ul style="list-style-type: none"> <li>मेरो औषधिले मद्दत गरिरहेको छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मैले मेरो चिन्ता वा त्रासको औषधी सेवन गरिरहेको छु तर यसले धेरै मद्दत गरिरहेको छ जस्तो लाग्दैन।</li> <li>मैले अझै पनि चिन्ता, बेचैन वा डराएको महसुस गरेको छु।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मेरो औषधिले केही पनि मद्दत गररको छैन।</li> <li>मैले मेरो कुनै पनि सामान्य क्रियाकलापहरू गर्न सकिदैन।</li> <li>अब के गर्ने भन्ने कुरामा म निश्चित छैन।</li> </ul>
मेरो क्रियाकलाप र निद्रा कस्तो छ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>म राम्ररी सुतिरहेको छु।</li> <li>म रातीमा 7-8 घण्टा सुत्छु।</li> <li>केही दैनिक क्रियाकलाप गर्न सक्षम छु।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>म राम्ररी सुतिरहेको छैन।</li> <li>म प्रायः चिन्ताले उठ्छु।</li> <li>कुनै दैनिक क्रियाकलाप गरिरहेको छैन।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>म रातभर उठ्छु।</li> <li>म 2 वा सोभन्दा बढी रात सुतिन।</li> </ul>
<b>मलाई शान्त महसुस गर्न मद्दत गर्ने कुराहरू:</b>			
कोठामा मानिसहरूको संख्या सीमित गर्ने।	होहल्लाको स्तर कम राख्ने।	लाइटहरू कम गर्ने।	शान्त पार्ने संगीत बजाउने।
आफूलाई शान्त स्थानमा भएको कल्पना गर्ने।	मेरा शान्त पार्ने श्वासप्रश्वास व्यायामको अभ्यास गर्ने।	मेरो चिन्ताका ट्रिगरहरूको बारे जान्ने र नियन्त्रण गर्ने।	समर्थन खोज्ने। मैले पराजित वा आत्तिकी महसुस गर्दा कसैसँग कुरा गर्ने (उदाहरण: साथीहरू, पारिवारिक सदस्य, थेरापिस्ट, पादरी सदस्य, आदि)। उनीहरूले कसरी मद्दत गर्न सक्छन् बताउने।
स्वस्थ मात्रामा निदाउने, सक्रिय रहने र प्रत्येक दिन सन्तुलित आहार खाने।	निर्देशन अनुसार मेरो औषधि सेवन गर्ने। मेरो चिकित्सकसँग त्यसको बारेमा पहिला कुरा नगरिकन कुनै पनि औषधि सेवन गर्ने रोक्ने वा परिवर्तन गर्ने काम नगर्ने।	अन्य उपायहरू:	<b>Covid-19 तनाव हटलाइनलाई निम्नमा फोन गर्नुहोस्: 211</b>