

३. मानसिक स्वास्थ्य सहयोग कहाँ पाइन्छ ?

- मानसिक स्वास्थ्यका विज्ञ, मनोचिकित्सक वा मनोवैज्ञानिकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्,
- स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा उपलब्ध मनोसामाजिक परामर्श सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्,
- स्वयंसेवी संस्था वा स्थानीय निकायमार्फत मनोसामाजिक सहयोग लिनुहोस्,
- आफ्नो नजिकको नेपाल सरकारका स्वास्थ्य निकायहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



आत्महत्या रोकथाम राष्ट्रिय हेल्प लाइन ११६६ मा चौबिसै घण्टा निःशुल्क परामर्श सेवा उपलब्ध रहेको छ ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय एण्ड तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

एच.आई.भी. र मानसिक स्वास्थ्य

१. एच.आई.भी.का मुख्य जोखिम समूहहरू :

- लागुऔषध इन्जेक्सन प्रयोग गर्ने व्यक्ति (PWID)
- यौनकर्मी तथा उनका ग्राहकहरू
- पुरुष-पुरुष यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुष (MSM) तथा ट्रान्सजेन्डर (TG) व्यक्तिहरू
- वैदेशिक रोजगारीमा जाने पुरुष (MLM) तथा उनका पत्नीहरू
- कारागारका कैदीहरूलाई
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्दछ । त्यसैले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस् ।

२. मानसिक स्वास्थ्य समस्या प्रभावित व्यक्तिमा देखिन सक्ने संकेत:

- लगातार डर, चिन्ता वा असुरक्षा महसुस गर्नु,
- बारम्बार रुनु वा भावनात्मक विस्फोट हुनु,
- चिडचिडापन, आक्रोश वा निराशा बढ्नु,
- भोक नलाग्ने वा निद्रा नलाग्ने,
- साथी वा परिवारसँग टाढा बस्ने बानी,
- अनावश्यक रूपमा चर्को स्वरमा बोल्ने, आक्रामक हुने,
- आत्महत्याको सोच वा प्रयास ।

