

## थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस

<http://www.helpguide.org>  
[www.stress.org](http://www.stress.org)

• • •

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) निम्न सूचना र श्रोतहरुको सहयोग लिई तयार गरिएको हो :

समृद्धिका बुदाहरु: शरणार्थीका लागि सम्बन्धित  
(Points of Wellness: Partnering for Refugee)

स्वास्थ्य र समुन्नति  
(Health & Well-Being)

मानसिक स्वास्थ्य अमेरिका  
Mental Health America  
(formerly National Mental Health Assoc.)

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक संघ  
(American Psychiatric Association)

एस. ए. एम. एच. एस.ए  
(SAMHSA)

ब्लू क्रस ब्लू शिल्ड, केयर फर्स्ट गाइड  
(Blue Cross Blue Shield, Carefirst Guide)

स्वास्थ्य सूचना अनुवाद  
(Health Information Translations)

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र  
(Center for Disease Control and Prevention)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभागको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयबाट प्राप्त रकमबाट तयार गरिएको हो ।

**U.S. Committee for Refugees  
and Immigrants**

**2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711**

**फोन नं. 703 • 310 • 1130**

**फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



**तनावलाई कसरी  
व्यवस्थापन गर्ने  
How to Manage Stress  
(Nepali)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

संयुक्त राज्यमा आए पछि शरणार्थीहरूले विभिन्न प्रकारका नयाँ चुनौतिहरूको सामना गर्नु पर्दछ जसले गर्दा तनाव उत्पन्न हुन सक्दछ। तनाव भनेको तपाइको जीवनमा खिन्न तुल्याउने घटनाहरूबाट हुन आउने भाव वा अवस्थाको प्रत्युत्तर हो। धेरै मागहरू वा आवश्यकताहरू तथा दबावहरूको परिणति स्वरूप हुन आउने प्रतिक्रिया पनि यो हो। तनाव जीवन कै एउटा अंग हो जस्लाई हरेकले व्यहोरेको हुन्छ। राम्रो संग व्यवस्थापन गरिएका तनावलाई सामना गर्न सकिन्छ। यदि यस्लाई उपचार नगरी छाडेमा यो हानीकारक हुन सक्दछ।

### के तनाव सबैका लागि उस्तै किसिमको हुन्छ ?

मानिसहरूले तनाव विभिन्न प्रकारले महशुस गर्दछन्। तनाव आफ्नोशरीरमा, आफ्नो मनमा वा सम्बन्धहरूमा पाउन सकिन्छ। यसबाट यदि छुटकरा पाईएन भने तनावले विमारी बनाउँदछ। तथापि जुन कुराले गर्दा एउटा मानिसलाई तनावयुक्त बनाउदछ त्यस कुराले अर्को मानिसलाई सो नवनाउन पनि सक्दछ।

तनावका केही कारणहरू हुन :

- प्रशस्त पैसा नहुनु वा राम्रो काम नपाउनु
- एकलोपन
- पीडादायक संभनाहरू
- परिवारबाट विछोड हुनु

तनावका केही लक्षणहरू हुन :

- उदास हुनु वा अतालिनु
- सास फेर्न गात्से हुनु
- टाउको दुख्नु
- जीउ (मांशपेशी ) दुख्नु
- प्राय थकान महसूस हुनु
- भोक नलाग्नु

- पेट दुख्नु
- वढी मात्रामा मादक पदार्थ सेवन गर्नु

### तनावबाट मैले कसरी छुटकरा पाउनसक्छु ?

तनावले तपाइको जीवनलाई नियन्त्रणमा राख्नु हुदैन। तपाइ तनावबाट निम्न उपायद्वारा मुक्त हुन सक्नु हुन्छ :

- प्राणायाम गर्ने, ध्यान गर्ने, संगीत सुन्ने अथवा अध्ययन गर्ने जस्ता मनवहलाउने कार्यहरू गरेर
- घनिष्ट परिवार वा साथिहरू संग वातचित गरेर
- घर बाहिर वढी सक्रिय भएर
- पोसिलो खानाहरू खाएर

### सहजतापूर्वक सास फेर्ने

प्राणायाम र ध्यानले मानिसको मनलाई शान्त पार्दछ र तनाव घटाउँदछ। आफ्नो आखा बन्द गर्नुहोस र भित्रसम्म तानेर लामो सास फेर्नुहोस, विस्तारै सास फेर्नुहोस तथा नियमित रूपमा गर्ने गर्नुहोस। यी कामहरू तपाइले हरेक दिन केही समय गर्ने गर्नु पर्दछ। साथसाथै मधुर संगीत सुन्नाले मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुऱ्याउछ।

### घनिष्ट परिवार वा साथिहरू संग वातचित गर्ने

तपाइले आफ्नो तनाव हटाउनका लागि आफुले विश्वास गर्ने घनिष्ट परिवार वा साथिहरू जस्ता विश्वासीला व्यक्तिहरूसंग वातचित गर्नु पनि एउटा उत्तम उपाय हो। तपाइका समस्याहरूलाई उनीहरूले ध्यान दिएर सुन्ने छन् र तनावबाट छुटकरा पाउने उपायहरू पत्ता लगाउनमा उनीहरूले सहयोग गर्नेछन्। तपाइले आफुलाई जस्तै किसिमको तनावबाट गुञ्जिसकेको वा तनाव व्यहोरिरहेको व्यक्ति संग पनि कुरा गर्न सक्नु हुन्छ। तपाइलाई के ले सताइरहेको छ भन्ने सम्बन्धमा कुराकानी गर्नु र आफुलाई मात्र होइन अरु व्यक्तिहरूलाई पनि यस किसिमको समस्याले

सताइरहेको छ भन्ने थाहा पाउनु पनि तपाइको तनावलाई घटाउने एउटा राम्रो उपाय हो।

### सक्रिय रहनु

सक्रिय रहनु तनाव घटाउने ठूलो उपाय हो। यस्ले तपाइलाई तनाव पट्टि भन्दा पनि तपाइको जीवनमा अरु कुराहरू पट्टि वढी ध्यान केन्द्रित गराउदछ। टहलन जाने अथवा साथिहरूलाई वा छिमेकीलाई भेटघाट गर्ने गरी दैनिक नियमित तालीका बनाउनुहोस्।

### स्वस्थ खाना खाने

ठीक ढंगले खाना खानाले तपाइलाई शारीरिक रूपले स्वस्थ राख्दछ। फलफुलहरू तरकारीहरू, प्रोटिनयुक्त खानाहरू, तथा गेडागुडी खानु आवश्यक छ। प्रशस्त पानी पिउनुहोस र मध्यपान वाट टाडै रहनुहोस्। चिल्लोचाप्लो भएको खाना खानवाट पनि परैरहनुहोस्।

यी सबै क्रियाकलाप गर्दा पनि तपाइलाई सन्धो नभएको लाग्यो भने त्यहाँ ठूलै समस्या उत्पन्न भएको हुन सक्दछ। यस अवस्थामा चिकित्सकलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ। तपाइको चिकित्सकले तनाव व्यवस्थापन गर्न तपाइलाई अन्य उपायहरू बताउने छन्।

### के केटाकेटीलाई पनि तनाव हुन्छ ?

शरणार्थी केटाकेटीहरूले सम्युक्त राज्यको उनीहरूको नयाँ जीवनबाट मात्र नभई आफ्नो पहिलेको जीवनको भोगाइबाट पनि तनावको सामना गर्दछन्। केही शरणार्थी केटाकेटीहरू स्वास्थ्य समस्याहरूको कारणले, रातमा देख्ने डरलाग्दो सपनाको कारणले कष्ट भैलिरहेको हुन्छन् तथा उनीहरूलाई नयाँ ठाँउमा बानीपान भ्रमेला भैरहेको हुन्छ। केटाकेटीलाई तनाव कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सिकाउनु आवश्यक छ। वावुआमाले पनि केटाकेटीमा तनावको लक्षण भए नभएको ध्यान दिनुपर्दछ किनभने धेरैले तनावको असरको वारेमा बुझ्दैनन्।