



मानसिक र मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्या जो कोहिलाई हुन सक्दछ!

मानसिक र मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाइ परिवार र साथी भाईको साथ/स्नेह र सही उपचारले शान्तिपूर्ण र प्रगतिशिल जीवन जिउन उत्साह दिन्छ ।

कस्तो लक्षणहरु देखिएमा सहयोग लिनुपर्छ?

- ✓ दुः खी हुनु, निद्रा गडबढी हुनु
- ✓ एकलै बस्न मन पराउनु वा टोलाइरहनु, बारम्बार रुन आउनु
- ✓ आत्मविश्वासको कमी वा हिनताबोध हुनु, यौन इच्छामा कमी आउनु
- ✓ आत्महत्या गर्ने सोचाइ आउनु वा कोशिस गर्नु
- ✓ शरीरका विभिन्न भाग दुखेको महसुस हुनु



सहयोग लिनका लागि स्वास्थ्यकर्मी वा मनोपरामर्शकर्ता लाई टोल फ्री नम्बर: १६६०० १८५० ८० मा संपर्क गर्नुहोस ।

