

# सामान्य विषयहरू: मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

## (1) तनावलाई बुझौं

तनाव विभिन्न घटनाबाट सुरु भएको छ। तपाईंले वरिपरि कुनै तनावग्रस्त व्यक्तिहरू देख्नु भएमा वा तपाईं यसलाई नबुझिकन तनावमा प्रतिक्रिया दिएमा वा नदिएमा जाँच गर्नुहोस्।

जाँच गर्नुहोस् → तपाईंसँग यस्ता प्रकारका चिजहरूमा कुनै संघर्षहरू छैनन्?

### कार्यस्थलमा...

पदोन्नति, उच्च पदमा बढ्नु, पुनःनियुक्ति, ऋण आदि।  
भूमिका वा पदहरूमा परिवर्तन

मालिक र अधीनस्थहरूसँगको द्वन्द, यौन दुर्व्यवहार, शक्तिको दुर्व्यवहार आदि।  
मानव सम्बन्धका समस्याहरू

काममा हुने दुर्घटना वा असफलता  
भारी जिम्मेवारी

लामो काम गर्ने समय (घण्टा) वा व्यक्तिगत परिवर्तनहरू, पीडाको अवस्था आदि  
कामको गुणस्तर र परिमाणमा परिवर्तनहरू



### कार्यस्थलको बाहिर...

परिवारबाट टाढा ट्रान्स्फर हुने, पुनः स्थान निर्धारण, कोलाहल आदि।  
बाच्ने वातावरण र जीवनयापनमा परिवर्तन

बिमारी वा पारिवारिक समस्या, मानिस, दुर्घटना र विपत्तिहरूमा हुने पीडा आदि।  
आफ्नो व्यक्तिगत घटना

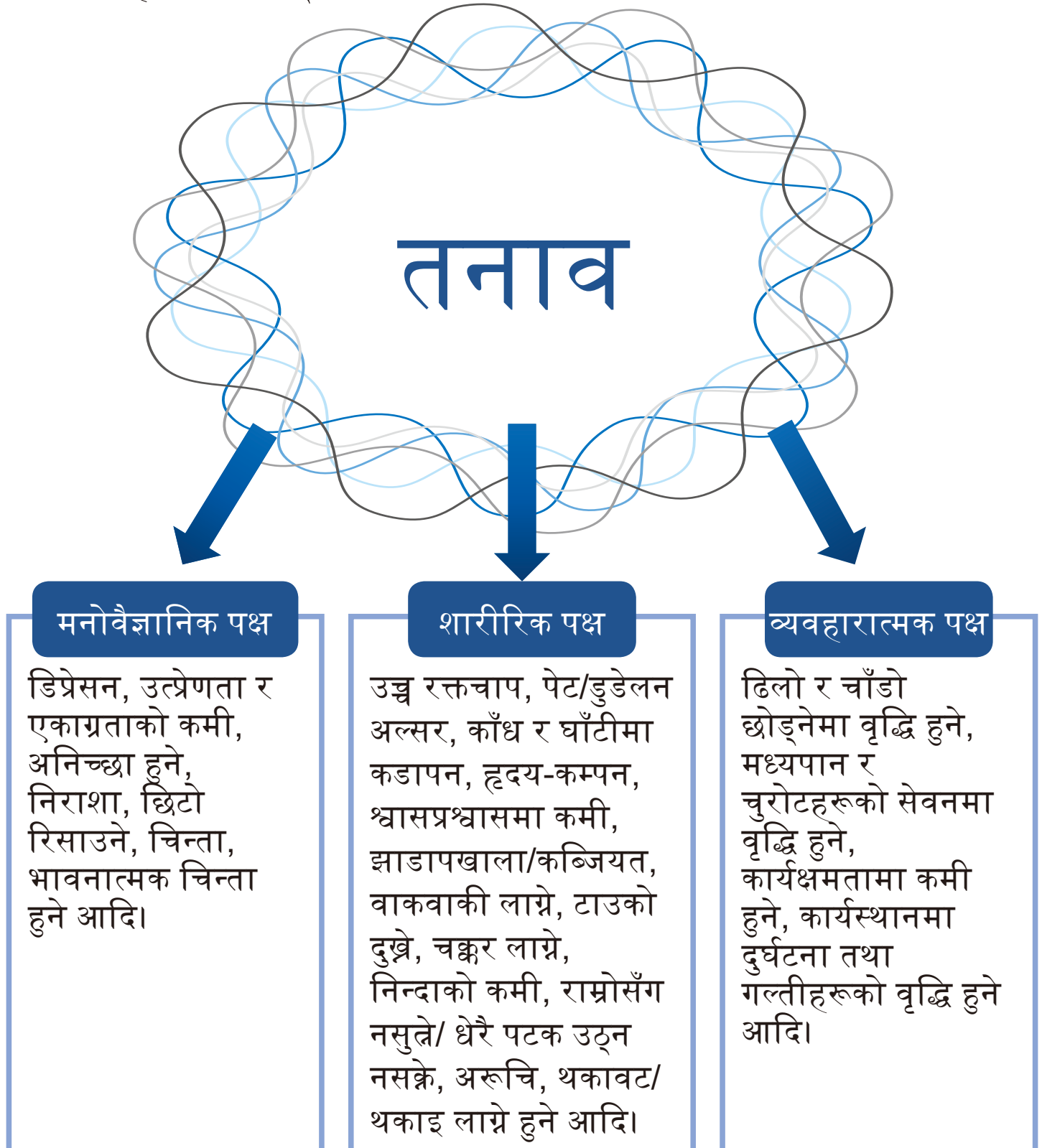
परिवार/आफन्त/मित्रको मृत्यु, बिमारी/किशोर अपराध आदि  
आफ्ना भन्दा अन्य घटनाहरू

धेरै खराब ऋण, ऋणहरू, आयमा कमी आदि।  
पैसाका समस्याहरू



## (2) तनावमा देखिने प्रतिक्रिया

तनाव बढ्दा निम्न मानसिक, शारीरिक र दैनिक व्यवहारात्मक पक्षहरूमा परिवर्तनहरू देखिन्छन्



### (3) राम्रोसँग तनाव व्यवस्थापन



सबैखाले तनाव हानिकारक हुँदैन तर मध्यम खाले तनावले तपाईंलाई घेर्न सक्छ र आफ्नो काम र अध्ययनको सामर्थ्यलाई बढाउनुहोस् र तपाईंलाई अनुकूल जोश र चिन्ता दिन सक्छ। यद्यपि, जोश वा चिन्ता स्वीकार्य दायरामा बढेमा शरीर र दिमाखले अनुकूल (अपसमायोजन) बनाउन सक्षम हुनेछैन र दिमाख र शरीरलाई क्षति पुर्याउने छ। तनावलाई बुझ्नको लागि, तपाईंको प्रारम्भिक अधिक तनाव बारे सचेत हुन र तपाईंको काममा देखिने तनाव व्यवस्थापनलाई पत्ता लगाउन तथा अभ्यास गर्न यो एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

जाँच गर्नुहोस् → राम्रोसँग तनावलाई सम्हाल्ने पोइन्टहरू

पोइन्ट → आराम गर्ने विधिहरू सिक्ने

तपाईंलाई तनाव भएको समाजमा बस्नको लागि सुहाउने शक्तिशाली उपकरण भनेको आराम गर्ने विधिहरू प्राप्त गर्ने। श्वास लिने र स्वचालित प्रशिक्षण जस्ता विभिन्न प्रकारका आराम गर्ने विधिहरू छन्। खासमा, स्ट्रेचिंग खालको आराम गर्ने विधिहरूमा कुनै विशेष सामग्री वा उपकरणहरू बिना सजिलै र थोरै समय र ठाउँमा पूरा गर्न सकिन्छ।

स्ट्रेचिंग भनेको के हो?

स्ट्रेचिंग गर्दा मांसपेशीहरू विस्तारै तन्किन्छ, रक्त सञ्चारमा सुधार हुन्छ र यो मानसिक तथा शारीरिक आरामका लागि प्रभावकारी हुन्छ। तपाईं लामो समयदेखि (उभिने वा बस्ने) समान आसनमा बस्नु भएमा मांसपेशीहरूको पीडामा वृद्धि हुनेछ। साथै, मांसपेशीय पीडा बढी कामको मात्रा र मानव सम्बन्ध जस्तो तनाव अन्तर्गत वृद्धि हुनेछ। कामको समयमा विश्रामको बेला स्ट्रेचिंग गर्दा तपाईंको मांसपेशीमा आराम हुन सक्छ र तपाईंलाई बढी कार्यक्षमताको काम गर्न अनुमति दिन्छ।

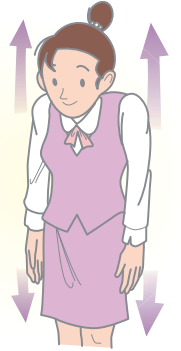
स्ट्रेचिंगका पोइन्टहरू

- 1 पछाडि नफर्किकन विस्तारै तन्काउनुहोस्
- 2 नरोकिकन सामान्य तरिकाले श्वासप्रश्वास गर्नुहोस्
- 3 10 देखि 30 सेकेण्डका लागि स्ट्रेचिंगलाई कायम राख्नुहोस्
- 4 तपाईंले दुख महसुस गर्दा (यसलाई बढी नगर्नुहोस्)  
पोइन्टमा स्ट्रेच नगर्नुहोस्
- 5 स्ट्रेच गरिएको क्षेत्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्
- 6 यो मुस्कुराएर गर्नुहोस्



## (4) खुशीका साथ शरीरलाई आराम दिनुहोस्

सामान्य जिम्नास्टिक काँधहरूलाई माथि उठाउने र तल झार्ने आफ्नो काँधहरूलाई माथि उठाउनुहोस् र केही क्षणका लागि रोक्नुहोस्। सास निकालेर आफ्नो मांशपेशी छोड्नुहोस् र काँधहरू छिटो खसाल्नुहोस्।



### मालिस घाँटी

बुढी औंला भन्दा अन्य चार औंलाहरूले टाउको समाउनुहोस् र बुढा औंलाले घाँटीलाई दबाव दिएर मालिस गर्नुहोस्।

सामान्य जिम्नास्टिक घाँटीलाई घुमाउनुहोस् तपाईंको घाँटी तथा काँधहरूलाई आराम दिनुहोस् र आफ्नो घाँटीलाई विस्तारै घुमाउनुहोस्।



### स्ट्रेचिंग पछाडि

फोल्ड गरिएका हातहरूले आफ्नो पाखुरालाई अगाडि तन्काउनुहोस् त्यसपछि आफ्नो नाभिमा हेरेर तपाईंको पछाडिको भागलाई घुमाउनुहोस्

स्ट्रेचिंग शरीरको माथिल्लो भाग तपाईंको पाखुराहरू माथि तन्काएर तपाईंको छाती बाहिर फाल्नुहोस्



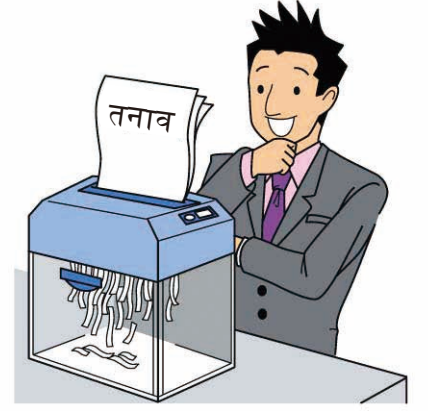
### स्ट्रेचिंग कम्मर

तपाईंको कम्मर तन्काउनुहोस् त्यसपछि पछाडितिर शरीर मोड्नुहोस् र ब्याकरेस्ट ग्याब गर्नुहोस्।

## (5) तनावग्रस्त हुँदा

### पोइन्ट चिन्ता कम गर्ने

तपाईं दिनको समयमा डराएको महसुस गर्नुहुन्छ भने बाथरूम जानुहोस् र गहिरो श्वास लिनुहोस् त्यसपछि तपाईंको दिमाखलाई ताजा गर्नको लागि हल्का व्यायाम गर्न विश्राम लिनुहोस्।



### पोइन्ट मध्यम व्यायाम

मध्यम व्यायामले शारीरिक तथा मानसिक तनावलाई कम गर्नको लागि मद्दत गर्ने सन्तुष्टि, स्वतन्त्रता र आराम महसुस गराउन सक्छ। व्यायामको सम्बन्धमा, कोही व्यक्तिसँग जित्नको लागि प्रतिस्पर्धाको छवि हुन्छ तर तनावलाई कम गर्नका लागि यो "आनन्द" को महसुस गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। रोचक वातावरणमा मनपर्ने र सजिलो व्यायामको आनन्द लिनुहोस्।



### पोइन्ट तपाईं तनावबाट मुक्त हुनको लागि चुरोटहरू वा मदिरामा भर नपर्नुहोस्

तनावबाट मुक्त हुन चुरोटहरू वा मदिरामा भर पर्नाले भोल्युम र केही मामिलाहरू वृद्धि गर्न अन्ततः निम्ताउन सक्छ, यसले मदिराको निर्भरता बढाउन सक्छ र मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ। तपाईं तनावबाट मुक्त हुनका लागि चुरोटहरू र मदिरामा विश्राम गर्ने भएकोले यसमा सावधान रहनुपर्छ। अन्य तनाव मुक्त विधिहरू सिफारिस गरिएका छन्।



## (6) कुराकानीको साथमा काम गर्नुहोस्

### तपाईंको स्वास्थ्य बिहान जाँच गर्नुहोस्!

सहकर्मीहरूको बीचमा संगठन वा तेर्सो सम्बन्धमा भटिकल सम्बन्धमा कुनै समस्याहरू भएमा यसले दुर्घटना/प्रकोपहरू र उत्पादन/गुणस्तरका समस्याहरू निम्ताउन सक्छ। कार्यस्थलमा हुने दुर्घटना/प्रकोपहरू हटाउनको लागि कार्यस्थलको वातावरणलाई उज्यालो, राम्रो टोलीकार्य, अग्रसक्रिय सहभागिता शैलीमा परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ।

#### उदाहरण

### राम्रो सञ्चार तथा सहयोग!

1. तपाईं काममा आउँदा खुसी भएर अभिवादन गर्नुहोस्  
तपाईं काममा आउँदा वा कार्यस्थल छोड्दा आफ्नो वरिपरि भएका मानिसहरूसँग कुरा गर्नुहुन्छ?
2. तपाईंले काम गर्न सोध्दा नाम लिएर बोलाउनुहोस्। यो सम्मानको संकेत हो। मानिसहरूसँग कुरा गर्दा वा काम गर्न सोध्दा अशिष्ट शैलीमा कुरा गर्नुहुन्छ?
3. मद्दत गर्न पाउँदा मुस्कुराएर कृतज्ञ छु भनी भनौं।  
तपाईंले मद्दत वा सहायता गर्दा कृतज्ञता अभिव्यक्त गर्नु भएको छ?
4. तपाईंसँग समस्या हुँदा आफै अतिसंवेदनशील बन्नुहोस्।  
तपाईंलाई दुख पर्दा तपाईं आफ्ना भावहरू दबाएर राख्नुहुन्छ?
5. बैठकमा विश्वसनीय सम्बन्ध बनाउनको लागि सम्मानपूर्वक अन्य व्यक्तिहरूको कुराहरूलाई सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्।  
बैठकमा कुराकानीको समयमा तपाईंले अन्य व्यक्ति वा तिनीहरूको कुराकानीलाई हस्तक्षेप गर्नुहुन्छ?



#### उदाहरण

### सञ्चारका भाग अनुसारका कार्यस्थलमा हुने घटनाहरू

- इन-हाउम अथलेटिक बैठक
- बोलिङ प्रतिस्पर्धा
- बल खेलहरू प्रतिस्पर्धा
- इन-हाउस लामो दूरीको रिले दौड
- विभाग भित्र हुने लामो दूरीको रिले दौड



## (7) स्वास्थ्य जोखिम भविष्यवाणी

प्रत्येक कामदारका लागि एक स्वयं आफै र अन्य कामदारको स्वास्थ्यमा चिन्तित हुन र कार्यस्थलमा सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्वास्थ्य जोखिम भविष्यवाणीमा प्रत्येक कर्मचारीले बैठक सुरु हुने बेलामा आफ्नो स्वास्थ्य जाँच तथा रिपोर्ट गर्नुपर्छ। तपाईंको वरिपरि भएको व्यक्ति उदासि देखिएमा आवश्यकता अनुसार "प्रश्नहरू" सोध्नुहोस्।

उदाहरण

आफ्नो स्वास्थ्य जाँचको लागि दश विषयहरू

1. टाउको दुखाइ
2. चक्कर लाग्नु, हल्का टाउको दुख्नु, आँखा घुमाउने
3. संवेदनशून्यता/एठन/ लिम्बहरूमा मांशपेशी पीडा, थोरै पछाडि फर्कन दुख्ने
4. पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने, कब्जियत हुने
5. पेटको गडबढ, पेट दुख्ने/वाकवाकी लाग्ने
6. ज्वरो आउने
7. मुटु दुख्ने, मुटुको धड्कनमा अनियमितता/पल्स अनियमितता
8. रक्तस्राव हुने
9. खोकी लाग्ने, हाच्छिउँ आउने, सिँगान बगिरहने
10. उदासिपन, निद्रा लागेको महसुस गर्ने अन्य (विषयगत लक्षणहरू)

उदाहरण

तपाईंको वरिपरि भएका मानिसको लागि स्वास्थ्य जाँचको पाँचवटा विषयहरू

1. आसन  
(तपाईंको टाउको स्थिर र स्थायी वा ह्याङ भएको छ वा छैन)
  2. चाल  
(कार्यमा छिटो, तरिकामा सुस्त)
  3. अनुहारको अभिव्यक्ति  
(उत्साहित अनुहार, उज्यालो र खुसी अनुहार, सुन्दर अनुहार)
  4. आँखा  
(आँखाहरू स्पष्ट छन्? रक्तमय आँखाहरू?)
  5. कुराकानी  
(कुराकानी आवाज, प्रसन्न आवाजमा तेज, उच्च छ कि छैन)
- साथै, आवश्यक भएमा शरीरको तापक्रम, पल्स, श्वास-प्रश्वासको दर जाँच गर्नुहोस्।  
(बिहानको व्यायाम अघि वा पछि)

## (8) काम गर्नका लागि इयर्स अफ दि हार्ट को मानसिक स्वास्थ्य पोर्टल



काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् र ति व्यक्तिहरूले काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई समर्थन गर्छन्

### कार्यस्थलमा मानसिक स्वास्थ्यको समस्याका लागि विशेष ट्रान्समिशन वेब साइट जानकारी



परिवार

सेवाहरूको परामर्श  
गर्ने/विशेष एजेन्सी



समर्थकहरू

मामिला अध्ययन/भिडियोहरू/  
प्रश्नोत्त



कर्मचारीहरू

स्वयं-जाँच गर्नुहोस् (थकान संचयनको  
दबाव/डिग्री)



अधीनस्थ व्यक्ति

इ-सिकाइ, शिक्षा/  
प्रशिक्षण



रोजगारदाताहरू

व्यावसायिक सम्बद्ध साइट/कार्यस्थल  
सुधारका लागि उपकरणहरू

के तपाईं वा तपाईं वरिपरि कुनै पनि व्यक्तिलाई यस्ता खालका समस्याहरू छन्?



केही कर्मचारीहरू  
मानसिक स्वास्थ्य  
समस्याको कारणले कार्य  
वाहिर हुनुहुन्छ।



म मेरो मानसिक समस्याको  
कुनै व्यक्तिद्वारा परामर्श लिन  
चाहन्छु।



म मेरो कार्यस्थलमा  
मानसिक स्वास्थ्य  
सम्बन्धी उपायहरू थाहा  
पाउन चाहन्छु।

### काम गर्ने व्यक्तिहरूको लागि "इयर्स अफ दि हार्ट" को टेलिफोन परामर्श

**0120-565-455**

सोमबारदेखि मंगलबारसम्म 17:00 - 22:00  
बुधबारदेखि शुक्रबारसम्म 10:00 - 16:00  
(सप्तान्ह बाहेक क्रिसमस बिदाको मौसम)



### काम गर्ने व्यक्तिहरूको लागि "इयर्स अफ दि हार्ट" को इमेल परामर्श

"इयर्स अफ दि हार्ट"

खोज्नुहोस्

24 घण्टा उपलब्ध हुन्छ, एक हप्ता भित्रमा जवाफ दिनेछ  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

