

मनोसामाजिक समस्याका कारण देखा पर्ने शरीरसँग सम्बन्धित लक्षणहरू तथा सामनाका उपायहरू

(Body related symptoms and coping)

- सामान्यतया, मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू मनमा मात्र देखिन्छन् भन्ने हाम्रो बुझाइ हुन सक्छ तर यसका असरहरू शरीरमा पनि उत्तिकै देखा पर्न सक्छन् । उदाहरणको लागि टाउको दुख्नु, जिउ भारी हुनु, भ्रमभ्रम गर्नु, हातखुट्टा नचल्नु, मुटुको धड्कन तीव्र हुनु, श्वास फेर्न गाह्रो हुनु, वाकवाकी लाग्नु, रिंगटा लाग्नु, एकोहोरो हुनु, टोलाइरहनु, धेरै थकित वा कमजोर हुनु आदि ।
- यस्ता लक्षणहरू देखापरेमा व्यक्ति आफैले निम्न उपायहरू अपनाउँदा फाइदा पुग्न सक्छ । जस्तै ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास, गहिरो श्वास प्रश्वास लिने अभ्यास, वातावरणप्रति सचेत हुने अभ्यास, नियमित रूपमा समयमै खाना खाने, नियमित शारीरिक अभ्यास, योग, ध्यान, स्व हेरचाहका विधिहरू तथा अन्य आरामदायी अभ्यासहरू ।
- यी उपायहरू कसरी अपनाउने भन्ने जिज्ञासा भएमा, कृपया, यसै वेभसाइटमा रहेका अन्य श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू पनि हेर्नु होला ।
- यदि यी उपायहरू अपनाउँदा पनि केही समय पश्चात् आफूमा कुनै सुधार आउँदैन र दैनिक जीवन यापन गर्न भन्नुभन्नु गाह्रो हुँदै जान्छ भने मनोसामाजिक स्याहारकर्ता, मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सक जस्ता विशेषज्ञहरूको सहयोग लिनु आवश्यक हुन सक्छ जसको लागि टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नु होला ।