

मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू र सामनाका उपायहरू

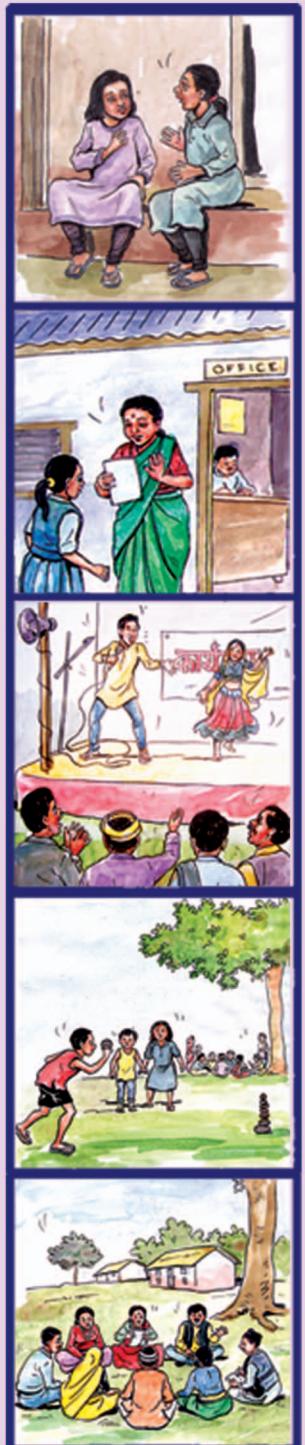
लक्षणहरू:

मन र समाज बीचको सम्बन्ध मनोसामाजिक हो । आफ्नो मन र समाजमा भए गरेका क्रियाकलाप बीच तालमेल नमिलेमा निन्दा नलाग्ने, खान मन नलाग्ने, भर्को लाग्ने, एकलै बस्न मन लाग्ने, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, छिटो रिस उठ्ने, बोल्न मन नलाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छ । यस्ता लक्षणहरू लगातार देखिएर दैनिक क्रियाकलापमा बाधा रहि रहेमा त्यस व्यक्तिलाई मनोसामाजिक समस्या हुन सक्दछ । मनोसामाजिक समस्या जो कसैलाई पनि हुन सक्ने समस्या हो ।



सामनाका उपायहरू:

- मन मिल्ने व्यक्तिसँग आफ्नो समस्या वा कठिनाई बारे कुरा गर्ने
- मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप (फिल्म हेर्ने, घुम्न जाने, खेल्ने) आदिमा सहभागी बन्ने
- आफ्नो विश्वास अनुसारको ध्यान, पूजापाठ, प्रार्थना गर्ने
- आफ्नो शारीरिक सरसफाई, खानपानमा ध्यान दिने र प्रशस्त आराम गर्ने
- आफुमा भएको सकारात्मक कुराहरू (सीप, ज्ञान आदि) लाई सम्फन्ने
- व्यायाम, योगा, कसरत आदि गर्ने



- आफूले कोशिस गर्दागर्दै पनि समस्याहरूको समाधान नभएमा मनोविमर्शको सहयोग लिएर हामी पहिले कै अवस्थामा पुग्न सक्छौं । मनोविमर्श सेवा मार्फत आफ्नो समस्या आफै सामना गर्न मद्दत पुग्दछ ।
- मनोसामाजिक समस्यालाई समयमा नै ध्यान दिईएन भने त्यो मानसिक रोगको रूपमा विकास हुन सक्दछ ।