

स्वस्थ: समृद्ध जीवनको महत्त्व

(शारीरिक र सामाजिक)



कार्यमा जानकारी (“Informa em Ação”) परियोजना प्रवासीको लागि राष्ट्रिय स्वस्थ सेवामा अझ राम्रो पहुँच प्रबन्ध गर्नका लागि साथै यस परियोजनाको प्रभावकारिता सुधार गर्नका लागि जानकारी भेला तथा संकलन, विभिन्न पृष्ठभूमि र उत्पत्तिबाट आएका व्यक्तिहरूको अवधारणामा केन्द्रित गरी विकास गरिएको हो। यी व्यक्तिहरू र राष्ट्रिय स्वस्थ सेवा पेशेवरहरू एक प्रक्रियामा संलग्न भई संस्कृतिक मध्यस्थता र संवाद उपकरणहरू प्रयोग गरेर विभिन्न संस्कृतिक फ्रेमवर्क तैयार गरियो।

यस परियोजनाको औपचारिक पार्टनर GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos हो र गैर- औपचारिक साझेदारहरू ACeS Lisboa Central (केन्द्रिय लिस्बन स्वस्थ एकाई समूह) र GABIP Almirante Reis (लिस्बन नगरपालिका, आगा खान फाउन्डेसन पोर्तुगल र आरोइस इलाकाद्वारा) प्रचारित हुन्। साझेदार र समुदाय समूहहरू द्वारा अनुवाद गरिएको, जसले यस उत्पादनको लागि निम्न भाषाहरू अंग्रेजी, चिनिया, नेपाली, पोर्तुगाली, फ्रान्सेली र बंगालीको विकास प्रक्रियामा सक्रिय रूपमा भाग लिए।



प्रचारित द्वारा :



साझेदारहरू :



विकासित द्वारा :



आर्थिक सहयोगार्थ :



अनुवादित र मध्यस्थता द्वारा :

Manisha Jaiswal मनिषा जैसवाल नेपाली
Mehejabin Chowdhury Shejuthi बंगाली
Valérie de Mira Godinho फ्रेन्च
Wu Yanli चिनियाँ

सेप्टेम्बर २०१८ देखि जनवरी २०२० मा विकसित र सम्पादन गरिएको

डिजाइन: acorlaranja

A. समृद्ध जीवन (शारीरिक र सामाजिक) भनेको के हो ?

विश्व स्वस्थ संगठनको रूपरेखा अनुसार स्वस्थले आफ्नै परिभाषा समृद्ध जीवनको अवधारणालाई समेट्छ : “पूर्ण शारीरिक, मानसिक, र सामाजिक भलाईको अवस्था, र केवल रोग वा अशक्तताको अभाव होइन।”

समृद्ध जीवन भनेको एक सन्तोषजनक अवस्था हो जहाँ एक व्यक्तिले शारीरिक र भावनात्मक रूपमा राम्रो महसुस गर्दछ।

हाम्रो परिवार, साथीहरू र कामका सहकर्मीहरू सँगको सम्बन्धले हाम्रो भलाईलाई असर पार्छ र साथै हाम्रो स्वस्थ, पोषण, हामीले गर्ने काम, सुताईको ढाँचा र खाली समयमा गरिने गतिविधिहरू।

केहि परिस्थितिहरू विशेष रूपमा चुनौतिपूर्ण हुन सक्छन र हाम्रो कल्याणमा एक महत्वपूर्ण प्रभाव हुन सक्छ। जस्तै: आफ्नो नजिकको व्यक्ति गुमाउनु, सोकमा रहनु, गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्था, बेरोजगारी, नयाँ देशमा बसाई सर्नु, जहाँ नयाँ संस्कृति, नयाँ भाषा, काम, अन्तरक्रिया शैली र नयाँ सामाजिक सम्बन्ध गतिशिलता अपनाउनु पर्छ, आफ्नो परिवारबाट टाढा रहनु र एकलोपनको अनुभव गर्नु।

त्यस्ता चुनौतीहरूले विभिन्न प्रकारका भावनाहरूलाई बढावा दिन सक्छ, जसमध्ये केहि असुविधाजनक वा अनावश्यक हुन सक्छ जसले हामीलाई चिन्तित, दुखि, घबराउने, चिढचिढ गर्ने, दोषी वा थकित, एकाग्रतामा कठिनाई, दैनिक क्रियाकलापमा आनन्दको अभाव, भोक नलाग्ने र सुत्न कठिनाई हुन सक्छ। शारीरिक लक्षणहरू पनि सामान्य हुन्छन। जस्तै: टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, काँध र पिठ्यु दुख्ने (मांसपेशीको तनावका कारण), पेट दुखाई र पाचन शक्तिमा परिवर्तन र कहिलेकाँही हावाको आवश्यकताको महसुस र छाती दुखाईको महसुस हुन्छ।

कहिलेकाँही यी भावनाहरूले ठुलो दुख निम्त्याउन सक्छ र दैनिक गतिविधिहरूमा हस्तछेप गर्दछ।



B. समृद्ध जीवन कसरी कायम गर्न सकिन्छ?

दैनिक हेरचाह र गतिविधिहरूले कल्याणको बढावा गर्छ, र दुख र असहज शारीरिक संवेदन रोक्छ। समृद्ध जीवनलाई बढावा दिन मिल्ने बानीका उदाहरणहरू:



सन्तुलित र विविध आहार।



तपाईंको व्यक्तिगत शारीरिक आवश्यकता अनुरूप पर्याप्त समय सुत्ने, सुत्दा मोबाइल बन्द गर्ने अथवा मौन मोडमा राख्ने।



शारीरिक व्यायाम कम्तिमा पनि हप्तामा २ घण्टा ३० मिनेट गर्ने।



नजिकको व्यक्ति सँग कुरा गर्ने जो सँग तपाईं सहज र मुल्यवान महसुस गर्नुहुन्छ।



पुराना अथवा नयाँ गतिविधिहरू सिक्ने, जस्तै उदाहरणका लागि नयाँ खेल वा भाषा, खाना पकाउन सिक्ने, आदि।



समूहमा वा एकलै अभ्यास गर्ने; यस्तो गतिविधि जसले तपाईंलाई राम्रो अनुभव हुन्छ, उदाहरणका लागि हिडाई, दौड, पौडी, योग, नाच, लेखनकला, चित्रकला, आदि।



अत्यधिक रक्सी र कफी खपत नगर्ने।



सुर्तीजन्य र लागु पदार्थ सेवन नगर्ने।

C. म के महसुस गर्छु, यसबारे कसाईसंग कुरा गर्न कतिको महत्त्वपूर्ण छ?

लाज, डर, अस्वीकार, र अपराधको भावनाले व्यक्तिहरूलाई मद्दत माग्न रोक्न सक्दछ जब सबैभन्दा बढी आवश्यक हुन्छ। यी असहज भावनाहरू सँग सम्झौता गर्न गाह्रो हुन सक्छ।

तपाईंले चुपचाप एकलै दुःख भोग्नुपर्दैन।



आफ्नो नजिकको कसैसँग कुरा गर्नु राम्रो हो, जसलाई तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ। स्वास्थ्यकर्मीसँग पनि कुरा गर्नुहोस्।

D के स्वास्थ्यकर्मी सँग कुरा गर्न महत्त्वपूर्ण छ?

कुनै समयमा जीवनका परिवर्तनहरू र केहि अनुभवहरूको सामना गर्न गाह्रो हुन सक्छ, तपाईं एक स्वास्थ्यकर्मी सँग कुरा गरेर फाइदा लिन सक्नु हुन्छ।

स्वास्थ्यकर्मी सँग परामर्श गर्नु महत्त्वपूर्ण छ (कसले मेडिकल समर्थन गर्दछ?) यदि:

- असामान्य रूपमा अल्छी लग्नु, चिन्तित, उत्तेजित, चिडचिडो वा खराब मुडमा महसुस भइरहेको छ।
- सुत्न समस्या भइरहेको छ र यसले तपाईंको दैनिक कल्याणलाई असर गर्छ।
- प्राय भेटघाट हुने व्यक्तिहरू सँग समाजीकरण मा चासो गुमाउनु, र आफुलाई एकलो पार्नु, स्कूल / विश्वविद्यालय / काम छोड्नु।
- निराशा, विकृति र बेकारको महसुस को भावना अनुभव गर्नु, आफु बाँच्न लायक छैन महसुस गर्नु।
- औषधि वा मदिरा प्रयोग गरी आफ्ना लक्षणहरू वा समस्याहरू भुल्नको खोज्नु।
- चिन्ता, भावना र विचारहरू कसै सँग बाड्न वा कुराकानी गर्न संघर्ष गर्नु , चिन्तित हुनुको कारण नबुझिएको वा त्यो अर्को व्यक्तिलाई अनौठो लाग्न सक्छ भनेर।
- आत्म-हानी गर्ने बारे विचारहरू भए।



तपाईं दर्ता हुनुभएको स्वास्थ्य केन्द्रमा अथवा तपाईंको निवास स्थान नजिकको स्वस्थ केन्द्रमा गएर पारिवारिक डाक्टर र स्वस्थ पेशेवर सँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने र यदि यसले तपाईंलाई बढी सहज महसुस गराउँछ भने तपाईं एक साथी वा परिवारको सदस्यलाई साथमा लान सक्नुहुन्छ जसलाई तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ।

तपाईंले परामर्शका लागि भुक्तान (वा छुटे) मा थप जानकारी स्वास्थ्य एकाईमा प्रशासनिक सेवाहरूबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। स्वास्थ्यकर्मी सँगको परामर्शको लागि तपाईंले तिर्नु पर्ने शुल्क; विभिन्न परिस्थिति अनुसार (आप्रवासन, यो देशमा बस्नु भएको अवधि, गर्भावस्था, आदि) फरक हुन्छ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा “Serviço Nacional de Saúde” भित्र आप्रवासीहरूका लागि स्वास्थ्य सेवाको बारेमा जानकारी जुन पोर्तुगाली भाषामा छ, निम्न वेबसाइट मार्फत हेर्न सक्नु हुन्छ। www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt

डाक्टरले सुझावहरू प्रस्ताव गर्न सक्छ जुन तपाईंले महसुस गरिरहनु भएको कुरामा सामना गर्न मद्दत गर्दछ। आवश्यक भएमा, डाक्टरले औषधि लेख्न सक्छन् र/ वा तपाईंलाई अर्को स्वास्थ्यकर्मी सिफारिश गर्न सक्छन् , जस्तै उदाहरणका लागि मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक र/ वा सामाजिक कार्यकर्ता। यदि तपाईंलाई कुनै शंका लाग्छ वा तपाईंलाई सुझाव गरिएको उपचारले राम्रो हुँदैन जस्तो लाग्दैन भने कृपया आफ्नो डाक्टरसँग फेरी कुरा गर्नुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्दा सकेसम्म खुल्ला मन र इमान्दार हुने कोसिस गर्नुहोस्। स्वस्थाकर्मीहरू नैतिक आचार संहिता (“Código deontológico”) पालना गर्न बाध्य छन् जसमा व्यवसायिक गोपनीयता कायम राख्नको दायित्व हुन्छ। त्यसकारण तपाईं र स्वस्थ संगठन बीच भएको सबै साझा जानकारी गोप्य हुन्छ।

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई औसधिको जरुरि छ भने, यसबारे तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। औषधि आवश्यक वा अनावश्यक हुन्छ भन्ने बारे निर्णय र कति लामो समय सम्म लिनुपर्दछ, डाक्टरले पत्ता लगाउँछ। निर्धारित औषधि (यदि कुनै भएमा) तपाईंको व्यक्तिगत अवस्थाको लागि विशिष्ट हुनेछ र व्यक्तिगत रूपमा तपाईंको लागि मात्र हो।

E. चिन्ता र डिप्रेसन के हो ?

धेरै व्यक्ति उदासिनता र कहिलेकाँही चिन्तित वा नर्भस भएको महसुस गर्दछन्, विशेष गरि जब गार्हो परिस्थितिमा हुँदा । सामान्यतया, यी भावनाहरू केहि दिन पछि हराउँछन्। जब यी भावनाहरू लामो समय अवधिमा निरन्तर रहिरहनछ र यसको तीव्रता तपाईंको दैनिक जीवनलाई असर गर्दछ, खास गरी साथीहरू, परिवारका सदस्यहरू वा कामका साथ सम्बन्धहरू, यो डिप्रेसन वा चिन्ता (अन्जाईटी) रोगको कारण हुन सक्छ।

चिन्ता र डिप्रेसनले ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ, भोक नलाग्नु, निराशको भावना, निन्द्रामा परिवर्तन जस्तै धेरै निन्द्रा लाग्नु वा अनिन्द्रा, दैनिक क्रियाकलापहरू गर्नमा रुची नहुनु, दोषी भावना, वा मृत्युको बारेमा विचार आउन सक्छ। मुटु धकधक हुने र / वा छाती दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी र काँधमा दुखाई, पेट दुख्ने र कहिलेकाँही पखाला लाग्ने जस्ता शारीरिक लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्छ।

त्यस्ता अवस्थाहरूमा स्वस्थाकर्मीको मुल्यांकन महत्वपूर्ण छ र यसलाई कसरी राम्रो गर्ने भन्ने बारेमा मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्दछ।

F. कोहि कष्टमा हुदा म के गर्न सक्छु ?

प्राय साथी, परिवारका सदस्य, बालबालिका, सहकर्मी, छिमेकीहरूले भावनात्मक पिडा भोग्छन् र उनीहरूलाई सहयोगको आवश्यकता पर्दछ, तैपनि उनीहरूले लक्षण स्विकार्दैनन् वा लाज, डर वा अस्विकारका कारण मद्दत लिन सक्दैनन्।

कहिलेकाँही दुख, कष्ट विद्यालय, काम, घरमा वा बाहिर व्यवहारमा क्रमिक वा अचानक परिवर्तन मार्फत प्रकट हुन्छ।

यदि तपाईंले कसैलाई अस्वस्थ देख्नु भएमा, यो कठिन समयमा समानुभूती र उपलब्धता देखाउदै समर्थन प्रस्ताव गर्नुहोस। परिवार र साथीहरू यस प्रक्रियामा धेरै महत्वपूर्ण छन्। “यो चाडै बित्छ”, “तपाईंलाई बहादुर हुनु आवश्यक छ”, तपाईं दुखी हुनुहुन्न “ जस्ता कुरा नगर्नु होला।



प्रयास गर्नुस्:

- त्यो व्यक्तिको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र सक्रियता जनाउनुहोस्। आलोचना बिना गोपनियताको सम्मान गर्नुहोस्।
- समानुभुती दिनुहोस्, “आफुलाई उनीहरूको ठाउँमा राख्ने “ कोसिस गर्नुहोस्, र उनीहरूलाई क हुदैछ बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस्। “यो गम्भीर अवस्था होइन “, “यो नाटक होइन “, “ यो सबै अस्थायी हो”, तपाईंले यस बारे चाडै भुल्नुहुनेछ “ जस्ता कुरा नगर्नुहोस्।
- यदि आवश्यक भएमा र सुविधाजनक भएमा उनीहरू सँग स्वस्थ केन्द्र जानुहोस्।
- व्यक्तिले कस्तो महसुस गरिरहेको छ र उनीहरूको निवास स्थानमा उपलब्ध सेवाहरूमा जानकारी लिनको लागि सहयोग पुर्याउनुहोस्।
- कुनै दबाब नदिई र उनीहरूको आत्म सीमाको सम्मान गर्दै समर्थन र परिस्थितिको सामना गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- बिस्तारै उनीहरूलाई स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, उदाहरणका लागि शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन, सन्तुलित आहार खान र आफुलाई रमाइलो लाग्ने क्रिया गर्न।
- टेलिफोन सन्देश, टेलिफोन वा चियाका लागि भेटघाट द्वारा उनीहरूको सम्पर्कमा रहनुहोस्। जो मानिस डिप्रेसनबाट पिडित हुन्छन्, उनीहरू एकलौ र आफ्नो घर बाहिर निस्कन गाह्रो हुन सक्छ।
- उनीहरूसँग धैर्य रहने कोसिस गर्नुहोस्।

यदि तपाईं चिन्तित हुनु भएको व्यक्तिले आत्म-हानिको अथवा आत्महत्याको बिचारहरू व्यक्त गरेमा कृपया राष्ट्रिय स्वस्थ सेवाका डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् अथवा ८०८ २४ २४ २४ (linha SNS24) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।



अन्य स्रोतहरू

कहिलेकाँही व्यक्ति र आप्रवासी जो पोर्तुगलका लागि नयाँ छन्, उनीहरूलाई यहाँका सरकारी प्रक्रिया र प्रणालीहरू सँग परिचित हुदैनन्। धेरै संघ र निम्न स्तरका संगठनहरूले आप्रवासीहरूलाई उनीहरूको आफ्नै वा अन्य संस्थामा उपलब्ध सेवाहरू वा अन्य संथान सम्बन्धि सल्लाह दिएर वा जानकारी प्रस्ताव गर्दछ।

उपयोगी सम्पर्कहरू

SNS24 राष्ट्रिय स्वस्थ सेवा सम्पर्क केन्द्र (Serviço Nacional de Saúde)

टेलिफोन: ८०८२४२४२४ (एक स्थानीय फोन कलको लागतमा)

टेलिफोन र अनलाइन समर्थन (<https://www.sns24.gov.pt/en/>) पोर्तुगाली राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवाहरू द्वारा प्रबन्धित, कुनै स्वास्थ्य समस्यामा एक फोनमा दूरीमा मार्गदर्शन प्रदान गरिन्छ। हप्ताको ७ दिन २४ घण्टा सेवा उपलब्ध छ।

साउ जोसे अस्पताल मनोचिकित्सा आपतलिन सेवा (Serviço de Urgência de Psiquiatria no Hospital de São José)

गम्भीर परिस्थितिहरूको लागि हप्ताको ७ दिन २४ घण्टा सेवा उपलब्ध छ जुन स्वस्थ केन्द्रको परिक्षणको लागि पर्खन सक्दैन।

ठेगाना : Rua José António Serrano, 1150-199 Lisbon

इस्तेफानिया अस्पताल बाल मनोचिकित्सा आपतलिन सेवा (Serviço de Urgência de Pedopsiquiatria no Hospital Dona Estefânia)

टेलिफोन : +३५१ २१३ १२६ ६६६

ठेगाना : Rua Jacinta Marto, 1169-045 Lisbon

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt