सेल्फ-केयर

मनोस्वास्थ्य थाहा पाउने सङ्केतको सङ्ग्रह

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय

जापान अर्गनाइजेसन अफ अकुपेसनल हेल्थ एण्ड सेफ्टी

सुरुवातमा

"श्रमिकको मानसिक सुस्वास्थ्य कायम तथा सुदृढीकरण निमित्तको दिशानिर्देश" (सन् 2006 मार्चमा तर्जुमा गरी, सन् 2015 नोभेम्बर 30 तारिखमा संशोधित) बमोजिम, मनोस्वास्थ्य निर्माणलाई प्रवर्द्धन गर्नका लागि, श्रमिक आफैँले स्ट्रेस भन्ने थाहा पाएर, योसँग लड्नको लागि ज्ञान, विधिहरू आफूमा ग्रहण गरी, त्यसलाई लागु गर्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्ट्रेस थाहा पाउनको लागि, श्रमिकले स्ट्रेसको कारक तत्त्वप्रतिको स्ट्रेस प्रतिक्रिया या मनोस्वास्थ्य बारेमा बुझ्नुका साथसाथै, आफ्नै स्ट्रेस या मनोस्वास्थ्य स्थिति बारेमा सही पहिचान गर्नसक्ने हुनुपर्दछ। यसरी, श्रमिक आफैँले स्ट्रेस थाहा पाउने र त्योसँग लड्ने एवम् आफैँ अग्रसर भएर स्वास्थ्य परामर्श लिनुका साथै स्ट्रेस रोकथाममा लाग्ने, सबैलाई समेटेर सेल्फ केयर भन्ने गरिन्छ।

एक-एक जना श्रमिकले, "आफ्नो स्वास्थ्य आफैँले रक्षा गर्ने" भन्ने सोचाइलाई बुझेर, स्ट्रेससँग लड्ने ज्ञान, प्रविधि ग्रहण गरेर, दैनिक जीवनको परिप्रेक्ष्यमा त्यसलाई सक्रिय रूपमा लागु गर्नसक्ने हुनु नै आधारभूत पक्ष हुनेछ। यसका लागि, उद्यमीले श्रमिक प्रति मेन्टल हेल्थ केयरको प्रवर्द्धन सम्बन्धी शैक्षिक प्रशिक्षण तथा

जानकारी प्रदान आदि गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

50 जना वा सो भन्दा बढी रहेका उद्यमस्थलमा स्ट्रेस चेक प्रणाली (सन् 2015 डिसेम्बरमा प्रारम्भ) सञ्चालन गरिएको छ। यस प्रणालीको मुख्य उद्देश्य भनेको, श्रमिकले आफ्नो स्ट्रेस कति लेभलको हो बुझेर, स्ट्रेस प्रतिको होसियारी बढाउनुका साथसाथै, कार्यस्थलको वातावरणमा सुधार ल्याउन त्यसलाई जोड्दै, काम गर्न सजिलो हुने कार्यस्थल निर्माणलाई अघि बढाउँदै, श्रमिकको मेन्टल हेल्थ खराब हुनु अगावै रोकथाम गर्नु (प्राथमिक रोकथाम) रहेको छ। आउँदा दिनको सेल्फ

केयरमा सक्दो सदुपयोग गरेर, आफैँ अग्रसर भएर स्वास्थ्य परामर्शको साथसाथै मनोस्वास्थ्य निर्माणमा उपयोगी सिद्ध गर्नुहोला।

विषयसूची

स्ट्रेस थाहा पाऔँ 3

स्ट्रेस थाहा पाउनका निमित्तको स्ट्रेस चेक प्रणाली 4

पेसाजन्य स्ट्रेसको सरल सर्वेक्षण पत्रको 3 ओटा दायरा बारेमा 5

स्ट्रेससँग राम्ररी परिचित होऔँ 8

नियमसम्मत दैनिक जीवनयापनमा मन लगाएर, पर्याप्त निदाऔँ 10

सेल्फ चेकमा यस्तो तरिका पनि रहेको छ 12

परामर्श निकाय 13

सम्पर्क गर्ने ठाउँको सूची 15

स्ट्रेस थाहा पाऔँ

स्ट्रेस भन्ने कुरा, विभिन्न घटनाहरू कारक भएर निम्तिने गर्छ। कतै तपाईंको सेरोफेरोमा स्ट्रेसको कारक तत्त्व रहेको त छैन, थाहा पाउनु अघि नै स्ट्रेस प्रतिको प्रतिक्रिया देखिएको त छैन चेक गर्नुहोला।

CHECK यस्तो भएको छ कि?

कार्यस्थलमा...

कार्यस्थल बाहेकको ठाउँमा...

CHECK स्ट्रेस प्रतिको प्रतिक्रिया

स्ट्रेस ठुलो भयो भने, मन या शरीर, दैनिक व्यवहारमा निम्न खालका परिवर्तन देखा पर्दछ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण: डिप्रेसन महसुसी, इच्छाशक्ति या एकाग्रता घट्ने, जाँगर मर्ने, चिढचिढाहट महसुसी भएर रिसाहा हुने, अन्योलता महसुसी, तनाव महसुसी आदि

शारीरिक दृष्टिकोण: उच्च रक्तचाप, पेट एवम् ग्रहणी (सानो आन्द्राको सुरुको भाग) को अल्सर, मधुमेह, गर्दन या पातो अरिरने, धड्कन बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, पखाला/कब्जियत, वाकवाकी, टाउको दुखाइ, रिङ्गटा लाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने/पटकपटक बिउँझिने, खान मन नलाग्ने, भारी हुने/सजिलै थाक्ने

व्यवहारगत दृष्टिकोण: ढिलो हाजिर हुने या चाँडै निक्लने क्रम बढ्नु, मद्यपान या धूम्रपान बढ्नु, खानाको मात्रा बढ्नु अथवा घट्नु आदि
कार्यदक्षता घट्ने, कार्यस्थानको दुर्घटना, कार्यत्रुटि बढ्ने आदि

स्ट्रेस थाहा पाउनका निमित्तको स्ट्रेस चेक प्रणाली (श्रमिक 50 जना वा सो भन्दा बढी रहेका उद्यमस्थल)

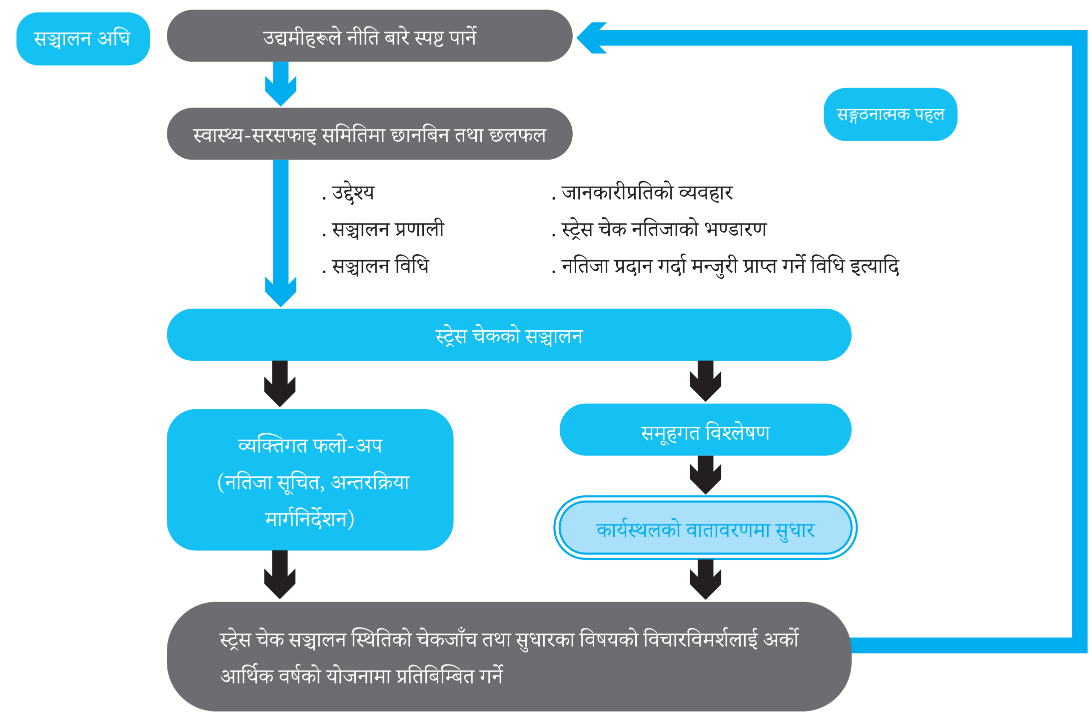
◎ मनोवैज्ञानिक बोझको लेभल बुझ्नका लागि जाँच एवम् अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन सञ्चालन र अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशनको नतिजामा आधारित रही उद्यमीले गर्नुपर्ने प्रबन्ध सम्बन्धी दिशानिर्देश (सन् 2015 डिसेम्बर प्रारम्भ)
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu/0000181834.pdf

यहाँहरू सबैले, स्ट्रेस चेक गरेर हेर्नुभयो? कस्तो नतिजा आयो त?
उक्त नतिजाको सामना गर्नु पनि सेल्फ केयरको महत्त्वपूर्ण पोइन्ट हो नि। यदि, नतिजामा उच्च अङ्क आएर धेरै स्ट्रेस भएको व्यक्ति भन्ने निर्णय भएर चिकित्सकबाट अन्तरक्रिया गर्दै दिइने मार्गनिर्देशन लिनुपर्ने जानकारी प्राप्त भएमा, अन्तरक्रियाको लागि निवेदन दिनुहोला। त्यत्तिकै बेवास्ता नगर्ने, आफैँ अग्रसर भएर स्वास्थ्य परामर्श लिने, विज्ञसँग परामर्श गर्ने आदि, केही न केही कार्यवाही गर्नुहोला।

यस स्ट्रेस चेक प्रणालीको उद्देश्य पुनः निश्चय गर्नुहोला।

- नियमित रूपमा श्रमिकको स्ट्रेसको स्थिति बारेमा जाँच/सर्वेक्षण पत्र प्रयोग गरेर गर्दछौँ।
- स्ट्रेस चेकको नतिजा, सञ्चालनकर्ताबाट सिधैँ मूलव्यक्तिलाई सूचित गरिन्छ। आफैँले आफ्नो स्ट्रेसको स्थिति बारेमा होसियारी बढाएर, आफ्नो मेन्टल हेल्थ खराबीको जोखिम न्यूनीकरण गर्दै, जोखिमको कारक तत्त्वलाई न्यूनीकरण गर्नुपर्छ।
- जाँच नतिजालाई समूहगत रूपमा जम्मा पारेर विश्लेषण गरी, कार्यस्थल पिच्छेको स्ट्रेस स्थिति बुझ्ने गरिन्छ। "कामको स्ट्रेस निर्णय चित्र" आदि हेर्दै, कार्यस्थलको वातावरण मूल्याङ्कन गर्दै, कार्यस्थल वातावरणमा सुधार ल्याउने कार्यमा जोडिन्छ।
- अझै, आफूमा शारीरिक तथा मानसिक रोगको लक्षणको महसुसी उच्च भएका व्यक्ति या, आफूमा एक निश्चित लेभलको लक्षण भएका र, स्ट्रेसको कारक या वरिपरिको सपोर्ट स्थिति उल्लेखनीय रूपमा नराम्रो भएर, उच्च स्ट्रेस भएको व्यक्ति भन्ने निर्णय गरिएमा, चिकित्सकसँगको अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशनको लागि निवेदन दिएर, औद्योगिक चिकित्सकको अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन प्राप्त गरेर, आवश्यकता अनुसार इलम उपरको प्रबन्ध (ओभरटाइम गर्न हदबन्दी लगाउने, कार्यको रूपान्तरण आदि) आदि अपनाई, श्रमिकको मेन्टल हेल्थ खराब हुनु अगावै रोकथाम गर्ने पहल रहेको छ।

स्ट्रेस चेक प्रणालीको प्रवाह



स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय: स्ट्रेस चेक जस्ता कार्यस्थलमा हुने मेन्टल हेल्थ प्रतिकदमका उपाय, अत्याधिक श्रम प्रतिकदमका उपाय आदि सामग्रीबाट आंशिक परिमार्जन गरेर उद्धरण

"अबबाट सुरु गरिने कार्यस्थल वातावरण सुधार स्टार्टका निमित्तको मार्गनिर्देशिका" बाट

पेसाजन्य स्ट्रेसको सरल सर्वेक्षण पत्रको 3 ओटा दायरा बारेमा

कानुनमा आधारित स्ट्रेस चेकको शीर्षकहरू, तलको पेजमा इङ्गित गरिएको 57 शीर्षकबाट तयार गरिएको छ। अन्तर्वस्तु बारेमा, स्ट्रेस चेकको सञ्चालनकर्ताको प्रस्ताव या सल्लाह, स्वास्थ्य-सरसफाइ समितिमा छानबिन तथा छलफल पछि, उद्यमीले निर्णय गर्छन्।

"पेसाजन्य स्ट्रेसको सरल सर्वेक्षण पत्र"मा पेसाजन्य स्ट्रेस मोडेलको 3 ओटा दायरा समावेश गरिएको हुन्छ।

A "काम नै स्ट्रेसको कारक तत्त्व"

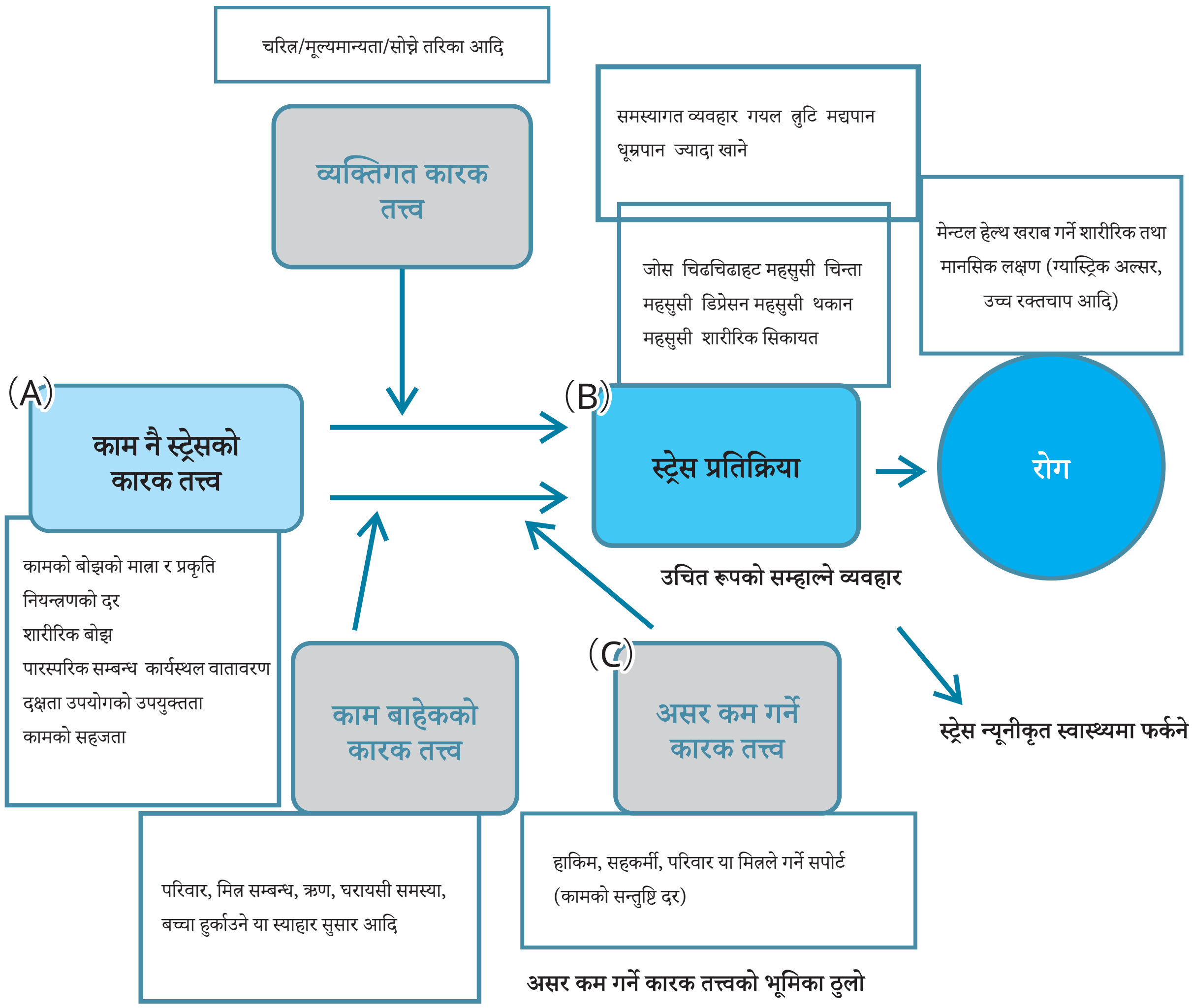
B "स्ट्रेस प्रतिक्रिया"

C "असर कम गर्ने कारक तत्त्व (वरिपरिको सपोर्ट)"

काम नै स्ट्रेसको कारक तत्त्व बनेर स्ट्रेस प्रतिक्रिया चलिराखेमा स्वास्थ्यमा खराबी आउन सक्छ।

NIOSH स्ट्रेसको पेसाजन्य स्ट्रेस मोडेलमा देखिएझैं स्ट्रेस प्रतिक्रिया, काम कारक तत्त्व भएको स्ट्रेस मात्र नभएर काम बाहेकको कारक तत्त्व, व्यक्तिगत कारक तत्त्व, असर कम गर्ने कारक तत्त्व अनुसार परिमार्जित हुन्छ भनिने गरेको छ। विशेषतः असर कम गर्ने कारक तत्त्व स्वरुपको वरिपरिकाको सपोर्ट छ/छैन भन्ने कुराले स्ट्रेस प्रतिक्रियाको न्यूनीकरणमा प्रभाव पार्छ।

NIOSHको पेसाजन्य स्ट्रेस मोडेल



NIOSH: अमेरिकी श्रम सुरक्षा तथा स्वास्थ्य-सरसफाइ अध्ययन-अनुसन्धान केन्द्र

CHECK तपाईँको स्ट्रेसको लेभल चेक गरेर हेर्नुहोला

A तपाँईको कामको बारेमा प्रश्न गरिन्छ । सबै भन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

	हो	अलिअलि हो	अलिअलि होइन	होइन
1. अत्याधिक काम गर्नु पर्छ	1	2	3	4
2. समय भित्र काम सकाउन सक्दैन	1	2	3	4
3. सक्दो कठिन काम गर्नु पर्दछ	1	2	3	4
4. अत्यन्त ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ	1	2	3	4
5. उच्च ज्ञान तथा प्रविधिको आवश्यकता पर्ने कठिन काम हो	1	2	3	4
6. कार्यसमय भित्र हरबखत कामको बारेमा सोच्नु पर्दछ	1	2	3	4
7. धेरै शारीरिक श्रम चाहिने काम हो	1	2	3	4
8. आफ्नो तरिकाले काम गर्न सकिन्छ	1	2	3	4
9. कार्यविधि वा कुन काम पहिले गर्ने भनी आफैले निर्णय गर्न सकिन्छ	1	2	3	4
10. कार्यालयको कार्यनीतिमा आफ्नो विचारको प्रतिबिम्ब गर्न सकिन्छ	1	2	3	4
11. काममा, आफ्नो सीप वा ज्ञानको प्रयोग कमै हुन्छ	1	2	3	4
12. मेरो विभाग भित्र विचार नमिल्ने पनि छन्	1	2	3	4
13. मेरो विभाग र अन्य विभागको विचार मेल खाँदैन	1	2	3	4
14. मेरो कार्यालयको वातावरण सुमधुर छ	1	2	3	4
15. मेरो कार्यालयको कार्य वातावरण (हो-हल्ला, प्रकाश, तापक्रम, वायु संचारण) राम्रो छैन	1	2	3	4
16. कार्य विषयहरू आफ्नो लागि राम्रा छन्	1	2	3	4
17. कार्यमहत्वको अनुभूति हुने कामहरू छन्	1	2	3	4

B हाल यो 1 महिना भित्रको तपाईंको अवस्थाको बारेमा प्रश्न गरिन्छ । सबै भन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

	पटक्कै छैन	कहिलेकाहीँ छ	पटकपटक छ	प्रायजसो छ
1. उत्साह बढेर आउँछ	1	2	3	4
2. फुर्तिलो छु	1	2	3	4
3. उत्साहित छु	1	2	3	4
4. क्रोधको अनुभव गर्छु	1	2	3	4
5. मन भित्र रिस उठ्छ	1	2	3	4
6. चिढिएको छु	1	2	3	4
7. एकदम थकित छु	1	2	3	4
8. थकानचूर्ण छु	1	2	3	4
9. शरीर गह्रुङ्गो हुन्छ	1	2	3	4
10. मानसिक रूपमा व्यस्त अनुभव हुन्छ	1	2	3	4
11. मन अशान्त छ	1	2	3	4
12. स्थिर हुँदैन	1	2	3	4
13. दिक्क लाग्छ	1	2	3	4
14. जे गर्न पनि जाँगर चल्दैन	1	2	3	4

15. केही गर्न खोज्दा ध्यान केन्द्रित हुँदैन	1	2	3	4
16. मन उदास रहन्छ	1	2	3	4
17. काममा ध्यान जाँदैन	1	2	3	4
18. खिन्न अनुभव हुन्छ	1	2	3	4
19. रिँगटा लाग्छ	1	2	3	4
20. शरीरको यताउती दुख्छ	1	2	3	4
21. टाउको गह्रुङ्गो हुन्छ र टाउको दुख्छ	1	2	3	4
22. गर्दन वा काँध साह्रो हुन्छ	1	2	3	4
23. कम्मर दुख्छ	1	2	3	4
24. आँखा थाक्छ	1	2	3	4
25. मुटुको धडकन बढ्ने वा सास बढ्छ	1	2	3	4
26. पेट खराब भइरहन्छ	1	2	3	4
27. खाना रुच्दैन	1	2	3	4
28. कब्जियत हुने वा पखाला लाग्छ	1	2	3	4
29. निन्द्रा राम्रो लाग्दैन	1	2	3	4

C तपाईंको कार्य वातावरण सम्बन्धी प्रश्न छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

		एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटक्कै छैन
निम्न व्यक्ति मध्य कति जनासँग सहजका साथ कुराकानी गर्न सकिन्छ ?	1. उच्च पद को व्यक्ति	1	2	3	4
	2. कार्यालय का सहकर्मी	1	2	3	4
	3. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि	1	2	3	4
तपाईँलाई आपत् परेको बेला निम्न मध्य कति जनामा भर पर्न सकिन्छ ?	4. उच्च पद को व्यक्ति	1	2	3	4
	5. कार्यालय का सहकर्मी	1	2	3	4
	6. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि	1	2	3	4
तपाईँको व्यक्तिगत समस्याका बारेमा सल्लाह गर्दा निम्न मध्य कति जनाले सुनिदिन्छन् ?	7. उच्च पद को व्यक्ति	1	2	3	4
	8. कार्यालय का सहकर्मी	1	2	3	4
	9. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि	1	2	3	4

D सन्तुष्टिको बारेमा

	सन्तुष्ट	प्राय सन्तुष्ट	अलि असन्तुष्ट	असन्तुष्ट
1. काममा सन्तुष्ट	1	2	3	4
2. पारिवारिक जीवनमा सन्तुष्ट छु	1	2	3	4

स्ट्रेससँग राम्ररी परिचित होऔँ

"स्ट्रेस मानव जीवनको स्पाइस हो" यो स्ट्रेस थेउरीको वकालत गर्ने हान्स सेलीको भनाइ हो। स्ट्रेस भन्दैमा सबै हानिकारक नै हुन्छ भन्ने नभएर, उचित मात्राको स्ट्रेसले मनलाई बाँधेर, काम या अध्ययनको दक्षता बढाउने, आत्मीय खालको उत्तेजना या तनावको सञ्चार गरिदिन्छ।

तर, उक्त उत्तेजना या तनावले हद पार गर्‍यो भने मन या शरीरले अनुकूलन गर्न नसक्ने (अनुकूलन समस्या) भएर, मन तथा शरीरमा क्षति पुर्‍याउँछ।

स्ट्रेससँग पोख्त रूपमा परिचित हुनका लागि, आफू अत्यधिक स्ट्रेसमा रहेको कुरा चाँडै थाहा पाउनुपर्छ, अनि आफूलाई मिल्ने स्ट्रेससँग लड्ने विधि पत्ता लगाएर व्यवहारमा उतार्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

CHECK स्ट्रेससँग पोख्त रूपमा परिचित हुने पोइन्ट

Point रिल्याक्सेसन विधि सिक्ने

आफूलाई मिल्ने रिल्याक्सेसन विधि सिकिराख्दा, स्ट्रेसयुक्त समाजमा बाँच्ने हामीहरुको लागि बलियो हतियार हुनेछ। रिल्याक्सेसन विधिमा, श्वासप्रश्वास विधि या स्वावलम्बी तालिम विधि जस्ता विभिन्न विधिहरू रहेका छन्। त्यस मध्यपनि स्ट्रेचिङ गर्दा विशेष औजार या साधन प्रयोग गर्नु नपर्ने भएकोले, विशेष ठाउँ या धेरै समय नभएपनि सजिलै गर्न सकिन्छ।

स्ट्रेचिङ भन्नाले

मांसपेशीलाई बिस्तारै तन्काउने स्ट्रेचिङ गर्दा, मांसपेशीको तनावलाई आराम दिएर, रक्तसञ्चारलाई बढावा दिई, शारीरिक तथा मानसिक रिल्याक्समा प्रभावकारी हुन्छ। लामो समय एकै आसनमा (उभिने, बस्ने) रहँदा पनि मांसपेशीलाई तनाव हुने गर्छ। साथै कामको लोड या मानवीय सम्बन्ध जस्ता स्ट्रेस ल्याउने स्थितिले पनि मांसपेशीलाई तनाव हुने गर्छ।

कामको बिच-बिचतिर स्ट्रेचिङ गर्नाले मांसपेशीको तनाव कम हुन्छ र, अर्को कार्यलाई कुशलतापूर्वक अघि बढाउन सकिने हुनसक्छ।

स्ट्रेचिङको पोइन्ट

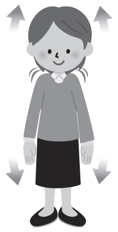
1. गति नबढाइकन बिस्तारै तन्काउने
2. श्वासप्रश्वास नरोकिकन स्वाभाविक रूपमा फेर्ने
3. 10 देखि 30 सेकेण्ड तन्काइराख्ने
4. दुखाइ महसुस हुने बेलासम्म नतन्काउने (बलपूर्वक नगर्ने)
5. तन्काइरहेको भागमा ध्यान केन्द्रित गर्ने
6. हँसिलो अनुहारले गर्ने

सजिलोसँग शरीरलाई खुकुलो गर्ने

सरल कसरत

काँधलाई माथि उठाउने र तल झार्ने

काँधलाई माथि उठाएर एकैछिन रोक्ने र, श्वास छोड्दै शरीर खुकुलो छोडेर स्वाट्ट तल झार्ने



स्ट्रेचिङ

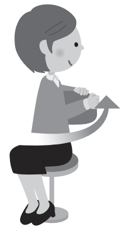
ढाड

दुवै हात जोडेर अगाडि तर्फ तन्काउँदै, नाइटोतर्फ झुकेर पिठिउँलाई गोलो पार्ने

स्ट्रेचिङ

कम्मर

कम्मरलाई तन्काएर, शरीरलाई पछाडितर्फ मर्काउँदै, कुर्सीको अडेस लाग्ने भागमा समात्ने



मसाज

गर्धनको मांसपेशी

बुढीऔँला बाहेकको चार औँलाले टाउको समातेर, बुढीऔँलोले गर्धनको मांसपेशी दबाएर मसाज गर्ने

सरल कसरत

गर्धन घुमाइ

गर्धन काँधलाई कडा नबनाइकन, गर्दनलाई बिस्तारै घुमाउने

स्ट्रेचिङ

माथिल्लो शरीर

दुवै हात जोडेर माथि तन्काउँदै छाती फुलाउने

Point घनिष्ठ व्यक्तिहरूसँग घुलमिल हुने समय निकालौँ

मनभित्र भएको विभिन्न चिन्ता या चिढचिढाहट जस्ता अहिलेको स्थिति या भावनाहरू व्यक्त गर्नाले, विश्वासै नलाग्ने गरी मुड फ्रेस हुन्छ। आफू भित्र विशेष ठाउँ ओगटिरहेको वेदनालाई शब्दमा रुपान्तरण गर्दा त्यहाँबाट मुक्त हुँने भएकोले यस्तो हुन्छ भनेर सोच्ने गरिन्छ।

स्ट्रेस धेरै भएको बेलामा, घनिष्ठ व्यक्तिले आफ्नो कुरा सुनिदिँदा मात्र पनि, धेरै नै मन हलुका हुन्छ। साथै, कुरा गर्नाले मनका भावनाहरूलाई व्यवस्थापन गरेर आफैँले समाधान गर्न सकिन्छ र, कहिलेकाहीँ, राम्रो सल्लाह पाउन पनि सकिन्छ।

Point हाँस्ने सल्लाह

हालसाल, दिल खोलेर मज्जाले हाँस्नुभएको छ? मन खोल्न सकिएन भने हाँसो कम हुन्छ र, अभिव्यक्तिहीन हुने गरिन्छ। हाँस्दा, स्वचालित स्नायुको सन्तुलन मिल्ने, क्यान्सर कोषलाई आक्रमण गर्ने NK (नेचुरल किलर) कोषलाई सक्रिय पारेर, प्रतिरक्षा शक्तिलाई सामान्यीकरण गराउने प्रभाव समेत देखिन्छ। दैनिक जीवनमा “हाँसो”लाई मिलाएर समावेश गरेर, स्वस्थ र रमाइलो दिनहरू बिताऔँ।

Point तनावलाई खण्डित गर्ने

दिनभरी तनाव भइराखेको जस्तो महसुस भएमा टोइलेटमा उभिएर लामो सास फेर्ने, हलुका कसरत गरेर छोटो विश्राम लिने आदि गरेर, मुड परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्नुहोला।

Point यथाशक्य शान्तिपूर्वक काम गर्न मिल्ने वातावरण

कार्यस्थलमा मिल्ने सम्मको परिधिमा रहेर टेबुल या कुर्सी, कम्प्युटरहरूलाई आफूलाई मनपर्ने तरिकाले मिलाएर राख्नुहोला। साथै सम्भव भएमा ब्रेक टाइममा मनपर्ने सङ्गीत सुन्ने जस्ता आफ्नो स्वतन्त्र स्पेस सिर्जना गरेर, शान्तिपूर्वक काम गर्न मिल्ने वातावरण तयार गर्नुहोला।

Point कामसँग सम्बन्ध नभएको सोख राख्ने

काम भन्दा बिलकुल अलग सोख राख्दा मुड परिवर्तन भएर, स्ट्रेस हटाउन सहयोगी हुन्छ। एक्लैले गर्ने, अथवा सहकर्मीसँग गर्ने विभिन्न सोख राख्नाले आफ्नो जीवनमा रमाइलो थप हुन जान्छ र, दैनिक जीवनको मानसिक स्वास्थ्यमा पूर्णता ल्याउन समेत सहयोगी हुनसक्छ।

Point सक्दो प्रकृतिसँग नजिकिने मौका छोप्ने

स्ट्रेस धेरै भएको कार्यस्थलबाट टाढिएर, आफूलाई प्रकृतिको काखमा छोडिदिँदा, जीवनयापनको ताल परिवर्तन गर्नमा उपयोगी सिद्ध हुन्छ। साथै, जङ्गलको रूखमा शारीरिक तथा मानसिक रूपमा रिफ्रेस गराउने तत्त्व (phytoncide) उत्सर्जन हुने भएकोले, स्ट्रेस हटाउन अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ।

Point उचित मात्रामा व्यायाम गर्ने

उचित मात्रामा व्यायाम गर्दा, सन्तुष्टीको महसुसी, तनावमुक्त भएको महसुसी, रिफ्रेस भएर, शारीरिक तथा मानसिक स्ट्रेस हटाउनको लागि उपयोगी सिद्ध हुन्छ। व्यायाम भन्नाले, हारजितको सीमाभित्र केन्द्रित रहेर प्रविधिसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने भनेर चित्रण गर्ने मानिसहरू पनि हुन्छन् तर, स्ट्रेस हटाउनका लागि केवल "रमाउने" भन्ने भावना महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सजिलै गर्न सकिने र आफूलाई मनपर्ने व्यायाम रमाइलो वातावरणमा गर्नुहोला।

Point स्ट्रेस हटाउन चुरोट र रक्सीको भर नपर्ने

स्ट्रेसको स्थितिबाट भाग्न चाहन्छु, भन्ने भावनाबाट चुरोट या रक्सीमा भर पर्न गयो भने, पत्तै नपाई मात्रा बढ्दै जानेछ र, केही अवस्थामा त कुलत बसेर शारीरिक स्वास्थ्य तथा मनोस्वास्थ्य बिग्रन जाने समेत हुनसक्छ। स्ट्रेस हटाउनका लागि चुरोट या रक्सीमा भर पर्ने भन्ने कुराबाट होसियार रहनु आवश्यक छ। अन्य स्ट्रेस हटाउने विधिहरू सिफारिस गर्छौं।

नियमसम्मत दैनिक जीवनयापनमा मन लगाएर, पर्याप्त निदाऔँ

स्वास्थ्य निर्माणका निमित्तको निन्द्रा सम्बन्धी दिशानिर्देश 2014 (सन् 2014 मार्च स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय स्वास्थ्य ब्युरो)
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf

~निन्द्रा सम्बन्धी 12 बुँदे सर्तहरू~

सर्त नं. 1 **राम्रो निन्द्राले, शरीर अनि मन दुवै स्वस्थ बनाउने।**

राम्रो निन्द्राले, शारीरिक स्वास्थ्य निर्माण
राम्रो निन्द्राले, मनोस्वास्थ्य निर्माण
राम्रो निन्द्राले, दुर्घटना रोकथाम

सर्त नं. 2 **उचित मात्रामा व्यायाम, राम्ररी ब्रेकफास्ट, सुताइ र उठाइको तालमेल मिलाउने।**

नियमित व्यायाम या नियमसम्मत खानपानले राम्रो निन्द्रा लगाउँछ
शरीर र दिमागलाई जागरूक राख्नको लागि ब्रेकफास्ट महत्त्वपूर्ण हुन्छ
निन्द्रा लगाउने औषधीको सट्टामा सुत्नु अघिको मदिरापानले निन्द्रालाई बिगार्छ
सुत्नु अघि धूम्रपान र क्याफिन सेवनबाट बच्नुहोस्

सर्त नं. 3 **जीवनशैलीजन्य रोगको रोकथाम राम्रो निन्द्रासँग जोडिएको हुन्छ।**

अपर्याप्त निन्द्रा या अनिन्द्राले जीवनशैलीजन्य रोगको खतरालाई उच्च बनाउँछ
निन्द्रामा ऐँठन (श्वासप्रश्वासमा व्यवधान) हुनु, जीवनशैलीजन्य रोगको कारक हुनजान्छ
निन्द्रामा ऐँठन हुनुको मूल कारण मोटोपना हो

सर्त नं. 4 **निन्द्राबाट आराम पुगेको महसुसी हुनु, मनोस्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।**

निदाउन नसक्ने, निन्द्राबाट आराम महसुसी नहुने अवस्थामा, मनले सहयोगको लागि पुकार गरेको हुनसक्छ
निन्द्राबाट आराम महसुसी नभएर, दिनको समयमा पनि गाह्रो भएमा डिप्रेशनको सम्भावना समेत हुन्छ

सर्त नं. 5 **उमेर या ऋतुसँग सुहाउने गरी, दिउँसो सुतौँ-सुतौँ लाग्दा समस्या नपर्ने गरी सुत्ने।**

आवश्यक निदाउनु पर्ने समय व्यक्ति अनुसार फरक-फरक हुन्छ
उमेर बढ्दै जाँदा निदाउने समय बिस्तारै-बिस्तारै घट्दै जान्छ
उमेर पुगेपछि बिहानी चाँडै उठेर जागरूक रहने पुरुष जस्तो हुनुहोस्
दिनको समयमा सुतौँ-सुतौँ लाग्दा समस्या नपर्ने गरी, स्वाभाविक रूपमा केही बेर सुत्दा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ

सर्त नं. 6 **राम्रो निन्द्राको लागि, वातावरण निर्माण पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।**

आफूलाई सुहाउँदो रिल्याक्स विधिले सुताइको लागि शरीर मनलाई तयार पार्दछ
आफ्नो निन्द्रालाई उपयुक्त हुने वातावरण निर्माण गर्ने

सूत्र नं. 7 **युवा पुस्ताले राती ढिलासम्म जागा रहनबाट बचेर, शरीर भित्रको घडी अर्थात् बायोलोजिकल क्लकको तालमेल मिलाउने।**

बच्चाको लागि नियमसम्मत जीवनयापन

बिदाको दिनमा ढिलासम्म बेडमा बितायो भने राती जागा रहने प्रकारतर्फ उन्मुख भइन्छ

बिहान आँखा खुलेपछि सूर्यको प्रकाश कोठा भित्र छिराउने

राती ढिलासम्म जागा रहँदा निन्द्रा बिग्रन्छ

सूत्र नं. 8 **जागिरे पुस्ताको थकान मेटाउन या दक्षता बढाउनको लागि, हरेक दिन पर्याप्त निन्द्रा लिने।**

दिनको समयमा सुतौँ-सुतौँ लाग्नु भनेको अपर्याप्त निन्द्राको सङ्केत

अपर्याप्त निन्द्राले नतिजा स्वरूप कामको दक्षता न्यूनीकरण गर्छ

अपर्याप्त निन्द्रा सञ्चय हुँदै गएमा निको हुन समय लाग्ने

दिउँसो छोटो समय सुतेर निन्द्राबाट छुट्कारा पाई दक्षतामा सुधार

सूत्र नं. 9 **पाको उमेरका पुस्ताले साँझबिहानको तालमेल मिलाई, दिउँसो उचित मात्रामा व्यायाम गरेर राम्रोसँग निदाउने।**

बेडमा चाहिने भन्दा लामो समय बितायो भने मस्त निन्द्राको महसुसी कम हुन्छ

उमेर सुहाउँदो समयभन्दा धेरै नबढ्ने गरी निदाउने बानी गर्ने

उचित मात्राको व्यायामले निन्द्रा राम्रो पार्ने

सूत्र नं. 10 **निन्द्रा लागेपछि बेडमा गएर, उठ्ने समय ढिला नगर्ने।**

सुत्न मन लागेपछि बेडमा जाने र, बेड टाइममा चाहिने भन्दा धेरै निर्धारणहरू नगर्ने

सुत्नै पर्छ भन्ने कुराले दिमागलाई चलाएर निदाउन नसक्ने बनाउँछ

निन्द्रा पातलो हुँदा, बरु सक्दो ढिला सुत्ने, चाँडै उठ्ने

सूत्र नं. 11 **सधैँको भन्दा फरक निन्द्रा प्रति सावधानी आवश्यक पर्छ।**

निदाएको बेलामा अत्याधिक घुर्ने, ऐँठन हुने, हातगोडा फरफराउने वा चल्ने र दाह्रा किट्ने समस्या प्रति सावधानी आवश्यक निदाएको भएपनि दिनको समयमा सुतौँ-सुतौँ लाग्ने या उँग लागेर समस्या भएमा विज्ञसँग परामर्श

सूत्र नं. 12 **सुत्न नसके, उक्त पीडाबारे बिना हिच्किचाहट विज्ञसँग परामर्श गर्ने।**

विज्ञसँग परामर्श गर्ने काम पहिलो चरणमा

औषधी लिँदा विज्ञको निर्देशन बमोजिम गर्ने

सेल्फ चेकमा यस्तो तरिका पनि रहेको छ

★ कोकोरोनो मिमि　काम गर्ने व्यक्तिको मेन्टल हेल्थ/पोर्टलसाइट

◯ 5 मिनेटको अवधिमा कार्यस्थलमै गर्न सकिने स्ट्रेस सेल्फ चेक

http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png

4 ओटा STEP को सरल प्रश्न
तपाईंको कार्यस्थलमा हुने स्ट्रेस लेभल मापन गर्छौं
प्रश्नहरू जम्मा 57 ओटा छन् (आवश्यक समय 5 मिनेट)
सुरुवातमा आफ्नो लिङ्ग चयन गर्नुहोस्।

◯ e-लर्निङ "15 मिनेटमा बुझिने सेल्फ केयर" सँग मिलाएर “कुइज सेल्फ केयर”

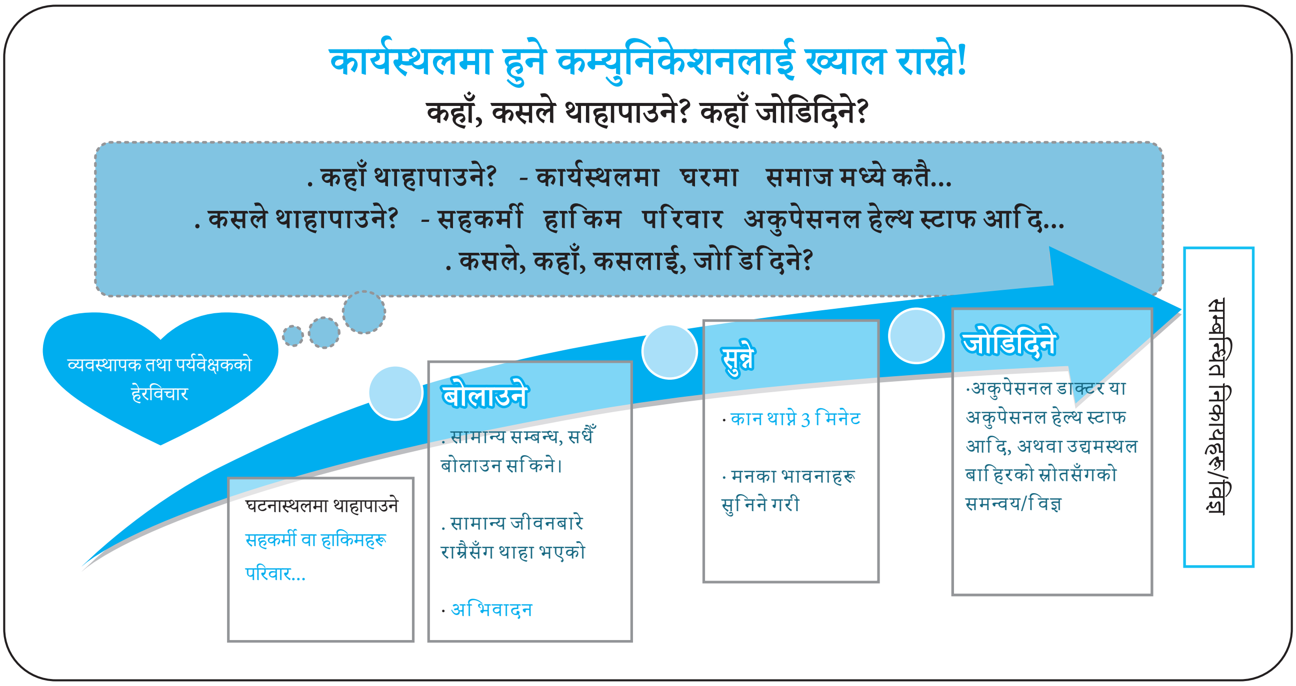
http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/

हरेक काम गर्ने व्यक्तिले, "आफ्नो स्वास्थ्य आफैंले रक्षा गर्ने" भन्ने सोचाइलाई बुझेर, त्यसका निमित्त आवश्यक ज्ञान, प्रविधि ग्रहण गरेर, दैनिक जीवनको परिप्रेक्ष्यमा त्यसलाई सक्रिय रूपमा लागु गर्न सक्नु नै सेल्फ केयरको मूल पक्ष हुनेछ।
सबैभन्दा पहिलो स्टेपको रूपमा स्ट्रेस थाहा पाउने र सामना गर्ने एवम् आफैं अग्रसर भएर स्वास्थ्य परामर्श भन्ने आधारभूत ज्ञानदेखि सिक्दै जाऔं।

◯ e-लर्निङ "15 मिनेटमा बुझिने पहिलो घुलमिल विश्लेषण"

http://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

कार्यस्थलहरूमा, आफू र अन्य व्यक्तिसँगको घुलमिल प्याटर्न (मानवीय सम्बन्ध)मा ध्यान दिनाले, मानवीय सम्बन्धको सुधार या स्वावलम्बी रूपमा बाँच्ने तरिका र आत्म-प्राप्तिको लागि उपयोगी सिद्ध हुन्छ। अन्य व्यक्तिसँगको सम्बन्ध (स्ट्रोक) बारेमा मुख्य रूपमा सिक्दै जाऔं।



अभिवादनबाट सुरु गरेर, "बोलाउने, सुन्ने, जोडिदिने" कार्य विचार गर्दै जानुहोला।
घटनास्थलमा थाहापाउने कुरालाई महत्त्व दिने, सहकर्मीप्रति दयालु मन, एकअर्कालाई सहयोग गर्ने कार्यस्थल संस्कार निर्माण गर्नुहोला।
कार्यस्थल वातावरण निर्माणका साथै सेल्फ केयरको स्थिरतासँग पनि जोडिन्छ।
बोलेर कम्युनिकेशन गर्नुहोला।
कार्यस्थल भित्र, “आरिगातोउ अर्थात् धन्यवाद" "तासुकात्ता-यो अर्थात् ठुलो सहयोग गर्नुभयो" "उरेसिइ-ने अर्थात् खुसी लाग्यो" जस्ता, एकआपसमा सकारात्मक शब्दहरू व्यक्त गर्नुहोला।

परामर्श निकाय

<जीवन बचाइदिने टेलिफोन अर्थात् इनोचिनो देन्वा>

नेभिगेसन डायल

बिहान 10 बजेदेखि राती 10 बजेसम्म। नेभिगेसन डायल रिसेप्सन सेन्टरमा क्रमिक रूपमा कनेक्ट गर्नेछौँ।

0570-783-556

नेभिगेसन डायल रिसेप्सन सेन्टर		
होक्काइदो इनोचिनो देन्वा	आओमोरि इनोचिनो देन्वा	नागानो इनोचिनो देन्वा
तोचिगि इनोचिनो देन्वा	चिबा इनोचिनो देन्वा	सिजुओका इनोचिनो देन्वा
हामामाचु इनोचिनो देन्वा	गिफु इनोचिनो देन्वा	नागोया इनोचिनो देन्वा
मिए इनोचिनो देन्वा	नारा इनोचिनो देन्वा	सिमाने इनोचिनो देन्वा
खागावा इनोचिनो देन्वा	कोउचि इनोचिनो देन्वा	खागोसिमा इनोचिनो देन्वा

टोल-फ्री नम्बर

*हरेक महिना 10 तारिख

इनोचिनो देन्वाद्वारा, हरेक महिना 10 तारिखमा टोल-फ्री नम्बर (निःशुल्क) मार्फत टेलिफोन परामर्श दिने गरिएको छ।

0120-783-556

हरेक महिना 10 तारिख बिहान 8 बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान 8 बजेसम्म

प्रान्तहरू	नाम	टेलिफोन नम्बर	सम्पर्क समय
Hokkaido	आसाहिखावा इनोचिनो देन्वा	0166-23-4343	सोम - बिहि 9:00 - 15:30
			शुक्र, शनि र आइत, सार्वजनिक बिदाका दिन 24 घण्टा
	होक्काइदो इनोचिनो देन्वा	011-231-4343	24 घण्टा
Aomori	आओमोरि इनोचिनो देन्वा	0172-33-7830	12:00 - 21:00
Akita	आकिता इनोचिनो देन्वा	018-865-4343	सोम - शुक्र 12:00 - 20:30
			शनि र आइत, सार्वजनिक बिदाका दिन 12:00 - 17:00
Iwate	मोरिओका इनोचिनो देन्वा	019-654-7575	सोम - शनि 12:00 - 21:00
			आइत 12:00 - 18:00
Miyazaki	सेन्दाइ इनोचिनो देन्वा	022-718-4343	24 घण्टा
Yamagata	यामागाता इनोचिनो देन्वा	023-645-4343	13:00 - 22:00
Fukushima	फुकुसिमा इनोचिनो देन्वा	024-536-4343	10:00 - 22:00
			तेस्रो शनिबार 24 घण्टा
Niigata	निगाता इनोचिनो देन्वा	025-288-4343	24 घण्टा
Nagano	नागानो इनोचिनो देन्वा	026-223-4343	11:00 - 22:00
	माचुमोतो इनोचिनो देन्वा	0263-29-1414	11:00 - 22:00
Gunma	गुन्मा इनोचिनो देन्वा	027-221-0783	9:00 - 24:00
			दोस्रो/चौँथो शुक्रबार 24 घण्टा
Tochigi	तोचिगि इनोचिनो देन्वा	028-643-7830	24 घण्टा
	आसिखागा इनोचिनो देन्वा	0284-44-0783	15:00 - 21:00
Ibaraki	इबाराकि इनोचिनो देन्वा	029-855-1000	24 घण्टा
	इबाराकि इनोचिनो देन्वा, मितो	029-350-1000	
Saitama	साइतामा इनोचिनो देन्वा	048-645-4343	24 घण्टा
Chiba	चिबा इनोचिनो देन्वा	043-227-3900	24 घण्टा
Tokyo	टोकियो इनोचिनो देन्वा	03-3264-4343	24 घण्टा
	टोकियो तामा इनोचिनो देन्वा	042-327-4343	10:00 - 21:00
			तेस्रो शुक्रबार 10 बजे -
			आइतबार 21 बजेसम्म
	टोकियो अङ्ग्रेजी भाषा इनोचिनो देन्वा	03-5774-0992	9:00 - 23:00 English only
Kanagawa	खावासाकि इनोचिनो देन्वा	044-733-4343	24 घण्टा
	योकोहामा इनोचिनो देन्वा	045-335-4343 (जापानी भाषा)	जापानी भाषा: 24 घण्टा
		045-336-2477 (स्पेनी भाषा)	Spanish, Portuguese:
		045-336-2488 (पुर्तगाली भाषा)	बुध 10:00 - 21:00
			शुक्र 19:00 - 21:00
			शनि 12:00 - 21:00
Yamanashi	यामानासि इनोचिनो देन्वा	055-221-4343	मङ्गल - शनि 16:00 - 22:00
Shizuoka	सिजुओका इनोचिनो देन्वा	054-272-4343	12:00 - 21:00
	हामामाचु इनोचिनो देन्वा	053-473-6222	आइत - मङ्गल, सार्वजनिक बिदा 10:00 - 22:00
			बुध - शनि 10:00 - 24:00
			दोस्रो, चौँथो शनि 24 घण्टा
			Portuguese: हरेक हप्ता शुक्र

प्रान्तहरू	नाम	टेलिफोन नम्बर	सम्पर्क समय
Gifu	गिफु इनोचिनो देन्वा	058-277-4343	आइत - बिहि 19:00 - 22:00
			शुक्र - शनि 19:00 - भोलिपल्ट 22:00
Aichi	नागोया इनोचिनो देन्वा	052-931-4343	24 घण्टा
Mie	मिए इनोचिनो देन्वा	059-221-2525	18:00 - 23:00
Shiga	सिगा इनोचिनो देन्वा	077-553-7387	शुक्र - आइत 10:00 - 22:00
Kyoto	क्योउतो इनोचिनो देन्वा	075-864-4343	24 घण्टा
Nara	नारा इनोचिनो देन्वा	0742-35-1000	24 घण्टा
Osaka	खान्साइ इनोचिनो देन्वा	06-6309-1121	24 घण्टा
Hyogo	कोबे इनोचिनो देन्वा	078-371-4343	कार्यालय खुल्ने दिन 8:30 - 20:30
			आइतबार, सार्वजनिक बिदाका दिन 8:30 - 16:00
			शनिबार, दोस्रो र चौँथो शुक्रबार
			8:30 - भोलिपल्ट 8:30
			शनिबार, दोस्रो र चौँथो शुक्रबार सार्वजनिक बिदा पर्दा
			8:30 - 16:00
			20:30 - भोलिपल्ट 8:30
	हारिमा इनोचिनो देन्वा	079-222-4343	14:00 - 1:00
Wakayama	वाकायामा इनोचिनो देन्वा	073-424-5000	10:00 - 22:00
Tottori	तोत्तोरि इनोचिनो देन्वा	0857-21-4343	12:00 - 21:00
Shimane	सिमाने इनोचिनो देन्वा	0852-26-7575	सोम - शुक्र 9:00 - 22:00
			शनि 9:00 - 22:00 (निरन्तर सम्पर्क गर्न सकिने)
Okayama	ओकायामा इनोचिनो देन्वा	086-245-4343	24 घण्टा
Hiroshima	हिरोसिमा इनोचिनो देन्वा	082-221-4343	24 घण्टा
Yamaguchi	यामागुचि इनोचिनो देन्वा	0836-22-4343	16:30 - 22:30
Kagawa	खागावा इनोचिनो देन्वा	087-833-7830	24 घण्टा
			FAX:087-861-4343
Ehime	एहिमे इनोचिनो देन्वा	089-958-1111	12:00 - 24:00
Kouchi	कोउचि इनोचिनो देन्वा	088-824-6300	9:00 - 21:00
Fukuoka	किता-क्युस्यु इनोचिनो देन्वा	093-653-4343	24 घण्टा
	फुकुओका इनोचिनो देन्वा	092-741-4343	24 घण्टा
Saga	सागा इनोचिनो देन्वा	0952-34-4343	24 घण्टा
Nagasaki	नागासाकि इनोचिनो देन्वा	095-842-4343	9:00 - 22:00
			पहिलो, तेस्रो शनि 24 घण्टा
Kumamoto	कुमामोतो इनोचिनो देन्वा	096-353-4343	24 घण्टा
Oita	ओइता इनोचिनो देन्वा	097-536-4343	24 घण्टा
Kagoshima	खागोसिमा इनोचिनो देन्वा	099-250-7000	24 घण्टा
Okinawa	ओकिनावा इनोचिनो देन्वा	098-888-4343	10:00 - 23:00

<मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र>

	केन्द्रको नाम	टेलिफोन नम्बर
Hokkaido	होक्काइदो प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	011-864-7121
	मनोस्वास्थ्य (साप्पोरो कोकोरोनो सेन्टर)	011-622-0556
Tohoku	आओमोरि प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	017-787-3951
	इवाते प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	019-629-9617
	मियागि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	0229-23-0302
	सेन्दाइ नगर समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र (हाआतोपोतो सेन्दाइ)	022-265-2191
	आकिता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	018-831-3946
	यामागाता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	023-624-1217
	फुकुसिमा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	024-535-3556
Kanto/Koshinetsu	इबाराकि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	029-243-2870
	तोचिगि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	028-673-8785
	गुन्मा प्रान्त मनोस्वास्थ्य केन्द्र	027-263-1166
	साइतामा प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	048-723-3333
	साइतामा प्रान्त मनोस्वास्थ्य केन्द्र	048-762-8548
	चिबा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	043-263-3891
	चिबा नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र	043-204-1582
	टोकियो महानगरीय च्यूबु समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	03-3302-7575
	टोकियो महानगरीय तामा समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	042-376-1111
	टोकियो महानगर स्थापित मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	03-3844-2212
	खानागावा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	045-821-8822
	योकोहामा नगर मनोस्वास्थ्य परामर्श केन्द्र	045-671-4455
	खावासाकि नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	044-200-3195
	सागामिहारा नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	042-769-9818
	निगाता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	025-280-0111
	निगाता नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र	025-232-5551
	यामानासि प्रान्त स्थापित मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	055-254-8644
	नागानो प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	026-227-1810
Chubu/Hokuriku	गिफु प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	058-231-9724
	सिजुओका प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	054-286-9245
	सिजुओका नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र	054-262-3011
	हामामाचु नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	053-457-2709
	आइचि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	052-962-5377
	नागोया नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	052-483-2095
	मिए प्रान्त मनोस्वास्थ्य केन्द्र	059-223-5241
	तोयामा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र	076-428-1511
	इसिकावा प्रान्त मनोस्वास्थ्य केन्द्र	076-238-5761
	फुकुइ प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	0776-24-5135

	केन्द्रको नाम	टेलिफोन नम्बर
Kinki	सिगा प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	077-567-5010
	क्योटो महानगरीय समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	075-641-1810
	क्योटो नगर मनोस्वास्थ्य सुदृढीकरण केन्द्र	075-314-0355
	ओसाका महानगरीय समग्र मनोस्वास्थ्य केन्द्र	06-6691-2811
	ओसाका नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र (आत्म हत्या गरेकाको परिवारसँग परामर्श)	06-6922-8520
	ओसाका नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र (मनको वेदना सम्बन्धी टेलिफोन परामर्श)	06-6923-0936
	साकाइ नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र	072-245-9192
	ह्योगो प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	078-252-4980
	कोबे नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	078-371-1900
	नारा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	0744-47-2251
	वाकायामा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	073-435-5194
Chugoku/Shikoku	तोत्तोरि प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	0857-21-3031
	सिमाने प्रान्तीय मन तथा शरीरको परामर्श केन्द्र	0852-32-5905
	ओकायामा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	086-201-0850
	ओकायामा नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र	086-803-1273
	हिरोसिमा प्रान्तीय समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	082-884-1051
	हिरोसिमा नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	082-245-7746
	यामागुचि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	083-902-2672
	तोकुसिमा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	088-625-0610
	खागावा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	087-804-5565
	एहिमे प्रान्त मन तथा शरीरको स्वास्थ्य केन्द्र	089-911-3880
	कोउचि प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	088-821-4966
Kyushu/Okinawa	फुकुओका प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	092-582-7500
	किता-क्युस्यु नगरीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	093-522-8729
	फुकुओका नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	092-737-8825
	सागा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	0952-73-5060
	नागासाकि बाल, महिला तथा अपाङ्ग सहायता केन्द्र अपाङ्ग सहायता विभाग मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण फाँट	095-844-5132
	कुमामोतो प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	096-386-1255
	कुमामोतो नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र	096-366-1171
	ओइता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	097-541-5276
	मियाजाकि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	0985-27-5663
	खागोसिमा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	099-218-4755
	ओकिनावा प्रान्तीय समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र	098-888-1443

सम्पर्क गर्ने ठाउँको सूची

उद्यमस्थल इन्चार्ज, साथै श्रमिकले व्यक्तिगत रूपमा समेत मेन्टल हेल्थ सम्बन्धी परामर्श या सहायता प्राप्त गर्नसक्ने जानकारी आदिलाई, आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सक्ने गरी सूची तयार पारेर राख्नका लागि सल्लाह दिन्छौँ।

बाह्य विशेषाज्ञिक सङ्गठन तथा चिकित्सा निकाय बारेको जानकारी

◎ करारमा अनुबन्धित उद्यमस्थल बाहिरको परामर्श निकाय

निकायको नाम　　　　टेलिफोन

◎ चिकित्सा निकाय

निकायको नाम　　　　टेलिफोन

◎ मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र

निकायको नाम　　　　टेलिफोन

◎ जीवन बचाइदिने टेलिफोन अर्थात् इनोचिनो देन्वा

सुविधा स्थलको नाम　　　　टेलिफोन

◎ काम गर्ने व्यक्तिको "कोकोरोनो मिमि टेलिफोन परामर्श"

टेलिफोन 0120-565-455

सोम, मङ्गल 17:00~22:00　शनि, आइत 10:00~16:00

(सार्वजनिक बिदा, वर्षान्त तथा नयाँ वर्षका दिनहरू बाहेक)

कोलम

लामो समय काम गर्ने श्रमिकका लागि चिकित्सकले अन्तरक्रिया गर्दै मार्गनिर्देशन गर्ने प्रणाली बारेमा

मस्तिष्क/हृदय रोग आदिको लक्षण सुरु हुनुमा, लामो समयको श्रमको सम्बन्ध हुन्छ भनेर चिकित्सा विज्ञानको डाटाले देखाएको छ। श्रम स्वास्थ्य-सरसफाइ तथा सुरक्षा ऐनमा, अत्याधिक श्रमबाट हुने स्वास्थ्य समस्या रोकथामका लागि, एक महिनामा ओभरटाइम या बिदाको दिनको श्रम घण्टा 80 घण्टा नाघेको, र, थकानको सञ्चय भएको ठहर गर्न सकिने श्रमिकप्रति, चिकित्सकको अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन सञ्चालन गर्नुपर्ने र, यस अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन श्रमिकको निवेदन बमोजिम गर्नुपर्ने प्रावधान राखिएको छ। साथै, उद्यमीले ओभरटाइम या बिदाको दिनको श्रम घण्टा प्रत्येक 1 महिनामा 80 घण्टा नाघेको श्रमिकलाई, नाघेको घण्टा सम्बन्धी जानकारी सूचित गर्नुपर्ने कर्तव्य स्वरूप राखिएको छ।

साथै, नवीन प्रविधि, वस्तु अथवा सेवाहरूको अध्ययन-अनुसन्धान तथा विकास कार्यमा संलग्न हुने श्रमिकको हकमा, एक महिनामा 100 घण्टा भन्दा माथिको ओभरटाइम या बिदाको दिनको श्रम गरेमा, मूलव्यक्तिको निवेदन बिना नै चिकित्सकको अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन सञ्चालन गर्न समेत उद्यमीको कर्तव्य भनेर राखिएको छ। (दण्ड सजाय हुने)

लामो समय काम गर्ने श्रमिक या उच्च स्ट्रेसमा रहेका व्यक्तिका लागि अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन गर्नु भनेको, अत्याधिक श्रम या स्ट्रेसको पृष्ठभूमिमा रहेका श्रमिकको मस्तिष्क/हृदय रोग या मेन्टल हेल्थ खराब हुनु अगावै रोकथामको उद्देश्य स्वरूपको कार्य हो, तसर्थ औद्योगिक चिकित्सक लगायतका चिकित्सकले अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशनको परिप्रेक्ष्यमा दायरामा पर्ने श्रमिकलाई मार्गनिर्देशन गर्ने मात्र नभएर, उद्यमीले रोजगारीमा लाग्न गर्नुपर्ने प्रबन्ध उपयुक्त रूपले गर्नसक्ने गरी, चिकित्सकीय दृष्टिकोणबाट धारणा व्यक्त गर्नु एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अधिकतम उपयोग गरेर सेल्फ केयर सँगसँगै सुस्वास्थ्य कायम तथा सुदृढीकरणमा उपयोगी सिद्ध गर्नुहोला।

अकुपेसनल हेल्थ सपोर्ट सेन्टर जानकारी (राष्ट्रव्यापी 47 प्रान्तहरूमा रहेका छन्।)

प्रान्तहरू	टेलिफोन नम्बर
Hokkaido	011-242-7701
Aomori	017-731-3661
Iwate	019-621-5366
Miyagi	022-267-4229
Akita	018-884-7771
Yamagata	023-624-5188
Fukushima	024-526-0526
Ibaraki	029-300-1221
Tochigi	028-643-0685
Gunma	027-233-0026
Saitama	048-829-2661
Chiba	043-202-3639
Tokyo	03-5211-4480
Kanagawa	045-410-1160
Niigata	025-227-4411
Toyama	076-444-6866
Ishikawa	076-265-3888
Fukui	0776-27-6395
Yamanashi	055-220-7020
Nagano	026-225-8533
Gifu	058-263-2311
Shizuoka	054-205-0111
Aichi	052-950-5375
Mie	059-213-0711

प्रान्तहरू	टेलिफोन नम्बर
Shiga	077-510-0770
Kyoto	075-212-2600
Osaka	06-6944-1191
Hyogo	078-230-0283
Nara	0742-25-3100
Wakayama	073-421-8990
Tottori	0857-25-3431
Shimane	0852-59-5801
Okayama	086-212-1222
Hiroshima	082-224-1361
Yamaguchi	083-933-0105
Tokushima	088-656-0330
Kagawa	087-813-1316
Ehime	089-915-1911
Kochi	088-826-6155
Fukuoka	092-414-5264
Saga	0952-41-1888
Nagasaki	095-865-7797
Kumamoto	096-353-5480
Oita	097-573-8070
Miyazaki	0985-62-2511
Kagoshima	099-252-8002
Okinawa	098-859-6175

Japan Organization of Occupational Health and Safety
(जापान श्रमिक स्वास्थ्य तथा सुरक्षा संस्थान)

Kinrou-sha Iryou Sangyou Hoken-bu Sangyou Hoken-ka
(कामदार चिकित्सा सेवा, अकुपेसनल हेल्थ विभाग अकुपेसनल हेल्थ फाँट)

〒211-0021 1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa

TEL 044-431-8660 FAX 044-411-5531

वेबसाइट : https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx

पर्यवेक्षण तथा सहकार्य इसिकावा अकुपेसनल हेल्थ सपोर्ट सेन्टर प्रमुख कोयामा योसिको

2019.3.63,000