

सेल्फ-केयर

मनोस्वास्थ्य थाहा पाउने सङ्केतको सङ्ग्रह



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 बुझ्नका 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 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 अररिने, धड्कन बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, पखाला/कब्जियत, वाकवाकी, टाउको दुखाइ, रिङ्गटा लाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने/पटकपटक बिउँझिने, खान मन नलाग्ने, भारी हुने/सजिलै थार्के

व्यवहारगत दृष्टिकोण

ढिलो हाजिर हुने या चाँडै निकलने क्रम बढ्नु, मद्यपान या धूम्रपान बढ्नु, खानाको मात्रा बढ्नु अथवा घट्नु आदि
कार्यदक्षता घट्ने, कार्यस्थानको दुर्घटना, कार्यलुटि बढ्ने आदि

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

© मनोवैज्ञानिक बोझको लेभल बुझका लागि जाँच एवम् अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशन सञ्चालन र अन्तरक्रिया मार्गनिर्देशनको नतिजामा आधारित रही उद्यमीले गर्नुपर्ने प्रबन्ध सम्बन्धी दिशानिर्देश (सन् 2015 डिसेम्बर प्रारम्भ)

<https://www.mhhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

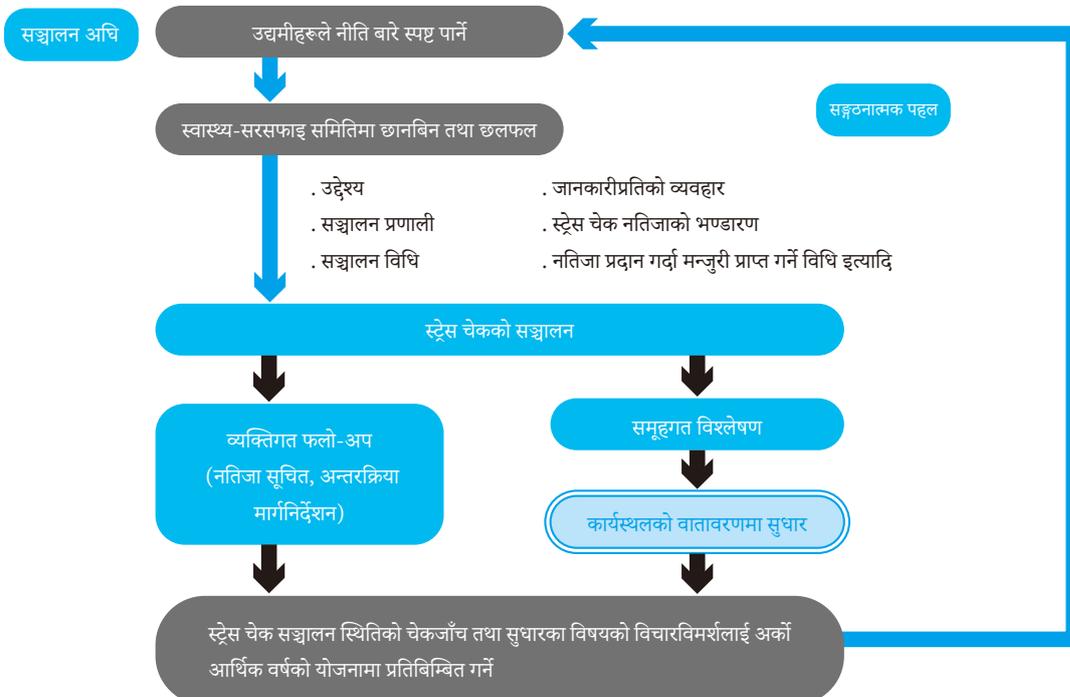
यहाँहरू सबैले, स्ट्रेस चेक गरेर हेर्नुभयो? कस्तो नतिजा आयो त?

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। त्यक्तिकै 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 गर्दछौं।
- . स्ट्रेस चेकको नतिजा, सञ्चालनकर्ताबाट सिधै 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 महसूसी 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 उद्धारण

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

पेसाजन्य स्ट्रेसको सरल सर्वेक्षण पत्रको 3 ओटा दायरा बारेमा

कानूनमा 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 तत्व"

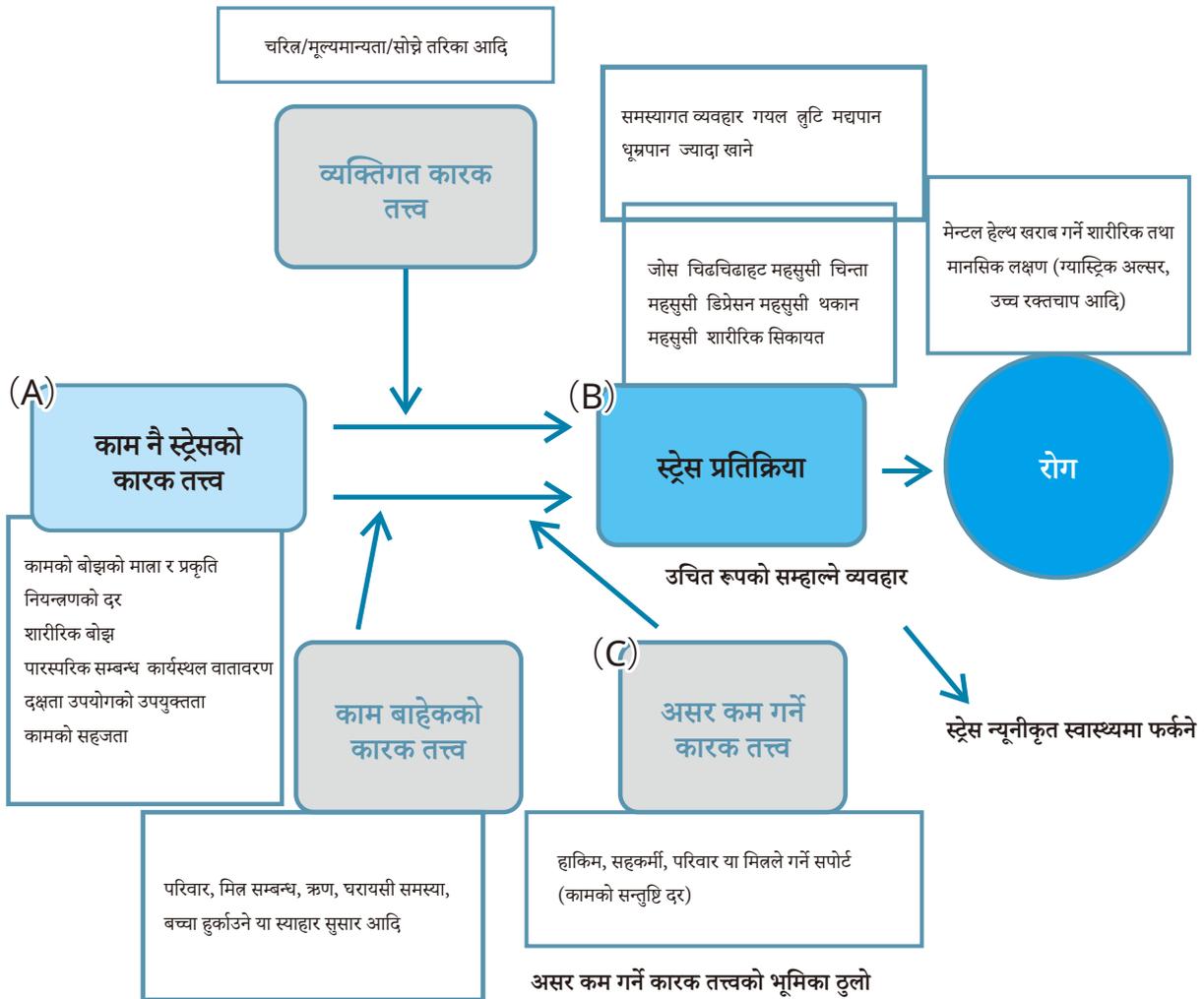
B "स्ट्रेस प्रतिक्रिया"

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

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

NIOSH स्ट्रेसको पेसाजन्य स्ट्रेस मोडेलमा देखिएझैं स्ट्रेस प्रतिक्रिया, काम कारक तत्व भएको स्ट्रेस माल नभएर काम बाहेकको कारक तत्व, व्यक्तिगत कारक तत्व, असर कम गर्ने कारक तत्व अनुसार परिमार्जित हुन्छ भनिने गरेको छ। विशेषतः असर कम गर्ने कारक तत्व स्वरूपको 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

तपाईंको स्ट्रेसको लेभल चेक गरेर हेर्नुहोला

A

तपाईंको कामको बारेमा प्रश्न गररन्छ । 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 कार्यालय को वातावरण सुमधुर छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. मेरो कार्यालय को 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 गररन्छ । सबै भन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

| | पटकै छैन | कहिलेकाहीँ छु | पटकपटक छु | प्रायजसो छु |
|-------------------------------------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 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. चिडिएको छु | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. एकदम थकित छु | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. थकानचूर्ण छु | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. शरीर गहुङ्गो 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 रुचिदैन | _____ | 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 ।
सबै भन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

निम्न व्यक्ति मध्य कति जनासँग सहजका साथ कुराकानी गर्न सकिन्छ ?

| | पुक्रम र्थे | र्थे | केहीरथ समा | पटकेँ छैन | |
|---|-------------|------|------------|-----------|---|
| 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 |

तपाईंलाई आपत् परेको बेला निम्न मध्य कति जनामा भर्न 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 |

तपाईंको 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 हृदय पार गर्‍यो भने मन या शरीरले अनुकूलन गर्न नसक्ने (अनुकूलन समस्या) भएर, मन तथा शरीरमा क्षति पुऱ्याउँछ।

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 सिक्नारख्दा, स्ट्रेसयुक्त समाजमा बाँच्ने हामीहरूको 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

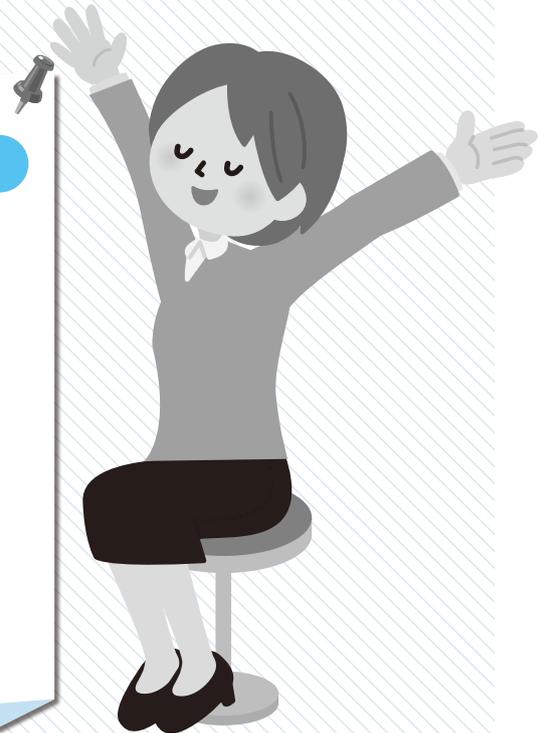
मांसपेशीलाई बिस्तारै तन्काउने स्ट्रेचिङ गर्दा, मांसपेशीको तनावलाई आराम दिएर, रक्तसञ्चारलाई बढावा दिई, शारीरिक तथा मानसिक रिल्याक्समा प्रभावकारी हुन्छ। लामो समय एकै आसनमा (उभिने, बस्ने) रहँदा पनि मांसपेशीलाई तनाव हुने गर्छ। साथै कामको लोड या मानवीय सम्बन्ध जस्ता स्ट्रेस ल्याउने स्थितिले पनि मांसपेशीलाई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



स्ट्रेचिङ

ढाड

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



स्ट्रेचिङ

कम्मर

कम्मरलाई तन्काएर, शरीरलाई पछाडि तर्फ मर्काउँदै, कुर्सिको अडेस लाग्ने भागमा समात्ने



मसाज

गर्धनको मांसपेशी

बुढीऔँला बाहेकको चार औँलाले टाउको समातेर, बुढीऔँलाले 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 निकालौं

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 रूपान्तरण 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 हाँसे सल्लाह

हालसाल, दिल खोलेर मज्जाले हाँसुभएको छ? मन खोल्न सकिएन भने हाँसो कम हुन्छ र, अभिव्यक्तिहीन हुने गरिन्छ। हाँसुदा, 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 बिताऔं।

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। एकतैले 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 तत्व (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 चिन्तन 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 पर्ने 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

सन् 2024 फेब्रुअरी स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय स्वास्थ्य ब्युरोले जारी गरेको "स्वास्थ्य निर्माणका निमित्तको निन्द्रा सम्बन्धी दिशानिर्देश 2023" को आधारमा राम्रोसँग सुतेर फ्रेस भएर ब्युँझिने सुझावहरूको परिचय दिन्छ।

वयस्कहरूको निन्द्राको लागि सिफारिस हुने बुँदाहरू

- निन्द्राको उपयुक्त मात्रा व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ तर कम्तिमा 6 घन्टा वा सोभन्दा बढीको निन्द्रा लिने लक्ष्य राखेर आवश्यक सुत्ने समय मिलाउनुहोस्।
- खाने बानी, व्यायाम गर्ने बानी जस्ता आफ्नो जीवनशैली र सुत्ने कोठाको सुत्ने वातावरण समीक्षा गरेर आफ्नो राम्रो निन्द्रा र आराम लिएको महसुस गर्न सक्रेगरी सुधार गर्नुहोस्।
- निन्द्रामा समस्या छ वा राम्रो निन्द्रा र आराम लिएको महसुस कम छ भने आफ्नो जीवनशैलीको बानी आदि सुधार गर्न प्रयास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ तर रोग लुकेको हुन सक्रे सम्भावनामा पनि सावधान रहनुहोस्।



निन्द्राको गुणस्तर सुधार गर्न आज देखि गर्नसक्रे कुराहरू

दैनिक जीवन बिताउने तालिका र सुत्ने वातावरण समायोजन गर्नुहोस्

- दिनको समयमा सकेसम्म धेरै सूर्यको प्रकाशमा बस्नुभयो भने शरीरको आन्तरिक घडी समायोजन भएर अझ सजिलै निदाउन सक्रहुनेछ।
- सुत्ने कोठामा स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट नल्याइ सकेसम्म कोठा अँध्यारो बनाएर सुत्दा राम्रो निन्द्राको लागि मद्दत गर्छ।
- सुत्ने कोठालाई धेरै तातो वा धेरै चिसो नभएको तापक्रममा राखेर सुत्ने समयभन्दा 1 देखि 2 घण्टा अगाडि नुहाएर शरीरलाई न्यानो बनाएर बेडमा जाँदा अझ सजिलै निदाउन सक्रहुनेछ।
- सकेसम्म शान्त वातावरणमा आरामदायी सुत्ने लुगा र बेडमा सुत्नुले राम्रो निन्द्राको लागि मद्दत गर्छ।



व्यायाम र खाना पनि महत्त्वपूर्ण छ

- नियमित व्यायाम गर्ने बानी विकास गर्नाले राम्रो गुणस्तरको निन्द्रा सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्नेछ।
- बिहानको खाना राम्रोसँग खाने र राति सुत्नुभन्दा ठीक अघि खाजा नखानाले शरीरको आन्तरिक घडीलाई समायोजन गर्नेछ र निन्द्रा ब्युँझिने लय मिलाउन सकिन्छ।
- सुत्नु अघि आराम गरी जबरजस्ती निदाउन नखोज्ने र निन्द्रा लागेपछि बेडमा जाँदा अझ सजिलै निदाउन सक्रहुनेछ।
- नियमित तालिका अनुसार जीवन बिताउने बानीले दिनको गतिविधि र रातको निन्द्रा बीच सन्तुलन सिर्जना गर्दा निन्द्राको गुणस्तरमा सुधार हुनेछ।



मन पर्ने खाद्य पदार्थमा सावधान रहने

- क्याफिन सेवन प्रति दिन 400mg (लगभग 700cc कफी) भन्दा बढी छ भने राति सुत्न गाह्रो हुनसक्छ।
- साँझ पछि क्याफिन सेवन गर्दा रातिको निन्द्रामा असर पर्ने सम्भावना हुन्छ।
- बेलुका धेरै रक्सी पिउने वा सुत्नको लागि रक्सी पिउनाले (नाइटक्याप) निन्द्राको गुणस्तर बिगार्न सक्छ।
- धुम्रपान (चुरोट, तातो तंबाकू आदि निकोटिन समावेश भएका कुराहरू) ले निन्द्राको गुणस्तर बिगार्न सक्छ।



कार्यशैली (सिफ्ट प्रणाली वर्क) र निन्द्राका समस्याहरू बारे

- सिफ्ट प्रणाली वर्क गर्दा निन्द्रामा समस्या हुने जस्ता स्वास्थ्य जोखिमहरू बारे सावधान रहनु आवश्यक छ।
- अनिन्द्रा, राम्रो निन्द्रा र आराम लिएको महसुस कम छ वा कामको क्रममा लगातार निन्द्रा लाग्ने भएर दैनिक जीवनमा असर गरिरहेको छ भने तुरुन्तै चिकित्सा संस्थाको जाँच लिनुहोस्।

जीवनशैली, सुत्ने वातावरण र मन पर्ने खाद्य पदार्थको समीक्षा गरिसकेपछि पनि लक्षणहरू रहिरह्यो भने तपाईंलाई निन्द्राको विकलाङ्गता हुन सक्छ त्यसैले सकेसम्म चाँडै चिकित्सासंस्थाको जाँच लिनुहोस्।



"स्वास्थ्य निर्माणका निमित्तको निन्द्रा सम्बन्धी दिशानिर्देश 2023" सन् 2024 फेब्रुअरी, स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय स्वास्थ्य ब्यूरो)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

स्मार्ट लाइफ प्रोजेक्ट/निन्द्रासँग सम्बन्धित विशेष वेब सामग्री

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



सेल्फ चेकमा यस्तो तरिका पनि रहेको छ

★ कोकोरोनो भिमि काम गर्ने व्यक्तिको मेन्टल हेल्थ/पोर्टलसाइट

○ 5 मिनेटको अवधिमा कार्यस्थलमै गर्न सकिने स्ट्रेस सेल्फ चेक

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

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"

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

हरेक काम गर्ने व्यक्तिले, "आफ्नो स्वास्थ्य आफैले 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 आफैँ अग्रसर भएर स्वास्थ्य परामर्श भन्ने आधारभूत ज्ञानदेखि सिक्दै जाऔं।

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

https://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।

कार्यस्थलमा हुने कम्युनिकेशनलाई ख्याल राख्ने!

कहाँ, कसले थाहापाउने? कहाँ जोडिदिने?

. कहाँ थाहापाउने? - कार्यस्थलमा घरमा समाज मध्ये कतै...

. कसले थाहापाउने? - सहकर्मी हाकिम परिवार अकुपेसनल हेल्थ स्टाफ आदि...

. कसले, कहाँ, कसलाई, जोडिदिने?

व्यवस्थापक तथा पर्यवेक्षकको हेरविचार

घटनास्थलमा थाहापाउने सहकर्मी वा हाकिमहरू परिवार...

बोलाउने

. सामान्य सम्बन्ध, सधैं बोलाउन सकिने।

. सामान्य जीवनबारे राम्रैसँग थाहा भएको
. अभिवादन

सुन्ने

. कान थाप्रे 3 मिनेट
. मनका भावनाहरू सुनिने गरी

जोडिदिने

. अकुपेसनल डाक्टर या अकुपेसनल हेल्थ स्टाफ आदि, अथवा उद्यमस्थल बाहिरको स्रोतसँगको समन्वय/विज्ञ

सम्बन्धित निकायहरू/विज्ञ

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" "तासुकुत्ता-यो अर्थात् ठुलो सहयोग गर्नुभयो" "उरेसिङ्-ने अर्थात् खुसी लाग्यो" जस्ता, एकआपसमा सकारात्मक शब्दहरू व्यक्त गर्ने गर्नुहोला।

<जीवन बचाइदिने टेलिफोन अर्थात् इनोचिनो देन्वा>

नेभिगेसन डायल

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

0570-783-556

टोल-फ्री नम्बर

जीवन बचाइदिने टेलिफोन अर्थात् इनोचिनो देन्वाले टोल-फ्री नम्बर (निःशुल्क) मार्फत टेलिफोन परामर्शहरू दिने गरिएको छ।

0120-783-556

हरेक दिन साँझ 4 बजे देखि बेलुका 9 बजेसम्म
हरेक महिना 10 तारिख बिहान 8 बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान 8 बजेसम्म

* आईपी फोनमा प्रयोग गर्न हरेक महिनाको 10 तारिख देखि भोलिपल्ट 11 तारिखसम्म मात्र उपलब्ध छ। 03-6634-7830 (सःशुल्क) मा कल गर्नुहोस्।

सन् 2024 जुलाई अनुसार

| प्रान्तहरू | नाम | टेलिफोन नम्बर | सम्पर्क समय |
|------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|
| Hokkaido | आसाहिवावा इनोचिनो देन्वा | 0166-23-4343 | सोम-बुध 9:00-15:30 बिहीबार, शुक्रबार, शनिवार, आइतबार, सार्वजनिक बिदाको 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 | 12:00 - 20:30 |
| 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 शनिवार 24 घण्टा |
| Niigata | निगाता इनोचिनो देन्वा | 025-288-4343 | 24 घण्टा |
| Nagano | नागानो इनोचिनो देन्वा | 026-223-4343 | 11:00 - 22:00 |
| | माचुमोटो इनोचिनो देन्वा | 0263-88-8776 | 11:00 - 22:00 |
| Gunma | गुन्मा इनोचिनो देन्वा | 027-212-0783 | 9:00 - 24:00 दोस्रो/चौथो 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 | 24 घण्टा |
| 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 (वर्षभरि खुल्ला) |
| | टोकियो तामा इनोचिनो देन्वा | 042-327-4343 | 10:00 - 21:00 हरेक महिना तेस्रो शुक्रबार र शनिवार 24 घण्टा |
| | टोकियो अइयेजी भाषा इनोचिनो देन्वा | 03-5774-0992 | मंगलबार - बिहीबार 9:00 - 23:00 शुक्रबार 9:00-23:00 शनिवार 9:00 - सोमबार 23:00 सम्म 24 घण्टा उपलब्ध छ फोन र च्याट - English only |
| | खावासकि इनोचिनो देन्वा | 044-733-4343 | 24 घण्टा |
| Kanagawa | 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 मङ्गल - शनि 16:00 - 22:00 |
| Yamanashi | यामानासि इनोचिनो देन्वा | 055-221-4343 | 12:00 - 21:00 |
| Shizuoka | सिजुओका इनोचिनो देन्वा | 054-272-4343 | आइत - मङ्गल, सार्वजनिक बिदा 10:00 - 22:00 |
| | हामामाचु इनोचिनो देन्वा | 053-473-6222 (जापानी भाषा) | बुध - शनि 10:00 - 24:00 दोस्रो, चौथो शनि 24 घण्टा |
| | | 0120-66-2488 (पोर्चुगिज भाषा) | Portuguese: हरेक हप्ता शुक्रबार 19:30 - 21:30 |

| प्रान्तहरू | नाम | टेलिफोन नम्बर | सम्पर्क समय |
|------------|----------------------------|---------------|---|
| Gifu | गिफु इनोचिनो देन्वा | 058-277-4343 | हरेक दिन 19:00 - 22:00 पहिलो र तेस्रो शनिवार 8:00-19:00 |
| Aichi | नागोया इनोचिनो देन्वा | 052-931-4343 | 24 घण्टा |
| Mie | मिइ इनोचिनो देन्वा | 059-221-2525 | 18:00 - 23:00 |
| Shiga | सिगा इनोचिनो देन्वा | 077-553-7387 | शुक्रबार - सोमबार 10:00 - 20:30 |
| Kyoto | क्योटो इनोचिनो देन्वा | 075-864-4343 | 24 घण्टा |
| Nara | नारा इनोचिनो देन्वा | 0742-35-1000 | 24 घण्टा |
| Osaka | सान्साइ इनोचिनो देन्वा | 06-6772-1121 | 24 घण्टा |
| Hyogo | कोबे इनोचिनो देन्वा | 078-371-4343 | कार्यालय खुल्ने दिन 8:30 - 20:30 आइतबार, सार्वजनिक बिदाका दिन 8:30 - 16:00 शनिवार, दोस्रो/तेस्रो/चौथो शुक्रबार 8:30 - भोलिपल्ट 8:30 शनिवार, दोस्रो/तेस्रो/चौथो शुक्रबार सार्वजनिक बिदा पर्दा 8:30 - 16:00 20:30 - भोलिपल्ट 8:30 |
| | हारिमा इनोचिनो देन्वा | 079-222-4343 | 10:00 - 1:00 |
| Wakayama | वाकायामा इनोचिनो देन्वा | 073-424-5000 | 10:00 - 22:00 |
| Tottori | तोचौरि इनोचिनो देन्वा | 0857-21-4343 | 12:00 - 21:00 |
| Shimane | सिमाने इनोचिनो देन्वा | 0852-26-7575 | सोम - शुक्र 9:00 - 22:00 शनिवार - आइतबार 9:00 - 22:00 (फिनरन्तर सम्पर्क गर्न सकिने) |
| | ओकायामा इनोचिनो देन्वा | 086-245-4343 | 24 घण्टा |
| Hiroshima | हिरौसिमा इनोचिनो देन्वा | 082-221-4343 | 24 घण्टा |
| Yamaguchi | यामागुचि इनोचिनो देन्वा | 0836-22-4343 | 16:30 - 22:30 |
| Kagawa | सागावा इनोचिनो देन्वा | 087-833-7830 | 24 घण्टा FAX:087-861-4343 |
| Ehime | एहिमे इनोचिनो देन्वा | 089-958-1111 | 12:00 - 24:00 |
| Kouchi | कोरुचि इनोचिनो देन्वा | 088-824-6300 | 9:00 - 21:00 वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको बिदाहरू 10:00 - 18:00 |
| Fukuoka | किता-क्युसु 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 | कुमामोटो इनोचिनो देन्वा | 096-353-4343 | 24 घण्टा |
| Oita | ओइटा इनोचिनो देन्वा | 097-536-4343 | 24 घण्टा |
| Miyazaki | मियाजाकी इनोचिनो देन्वा | 0570-783-556 | मंगलबार, बिहीबार, शनिवार, आइतबार 18:00 - भोलिपल्ट 4:00 सोमबार, बुधबार, शुक्रबार 21:00 - भोलिपल्ट 4:00 * प्राप्त गर्न सकिने क्षेत्र मियाजाकी, कुमामोटो, कागोशिमा, ओइटा |
| Kagoshima | सागोसिमा 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 | | केन्द्रको नाम | टेलिफोन नम्बर | |
|---|--|--|---|--|---|--------------|
| Hokkaido | होक्काइदो प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 011-864-7121 | Kimki | सिगा प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 077-567-5010 | |
| | साण्पोरो कोकोरोनो सेन्टर (साण्पोरो नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र) | 011-622-5190 | | क्योटो महानगरीय समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 075-641-1810 | |
| Tohoku | आओमोरि प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 017-787-3951 | | क्योटो नगर मनोस्वास्थ्य सुटढीकरण केन्द्र | 075-314-0355 | |
| | इवाते प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 019-629-9617 | | ओसाका महानगरीय समग्र मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 06-6691-2811 | |
| | मियागि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 0229-23-0021 | | ओसाका नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 06-6922-8520 | |
| | सेन्दाइ नगर समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 022-265-2191 | | साकाइ नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 072-245-9192 | |
| | बालवालिका, महिला तथा अपाङ्गता भएका व्यक्ति परामर्श केन्द्र | 018-831-3946 | | ह्योगो प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र | 078-252-4980 | |
| | यामागाता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 023-624-1217 | | कोबे नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 078-371-1900 | |
| | फुकुसिमा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 024-535-3556 | | नारा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 0744-47-2251 | |
| Kanto/Koshinetsu | इबाराकि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 029-243-2870 | | Chugoku/Shikoku | वाकायामा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 073-435-5194 |
| | तोचिगि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 028-673-8785 | तोचोरि प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 0857-21-3031 | |
| | गुन्मा प्रान्त मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 027-263-1166 | सिमाने प्रान्तीय मन तथा शरीरको परामर्श केन्द्र | | 0852-32-5905 | |
| | साइतामा प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 048-723-3333 | ओकायामा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र | | 086-201-0850 | |
| | साइतामा प्रान्त मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 048-762-8548 | ओकायामा नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | | 086-803-1273 | |
| | चिबा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 043-307-3781 | हिरोसिमा प्रान्तीय समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 082-884-1051 | |
| | चिबा नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 043-204-1582 | हिरोसिमा नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 082-245-7731 | |
| | टोकियो महानगरीय व्युत्पन्न समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 03-3302-7575 | यामागुचि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 083-902-2672 | |
| | टोकियो महानगरीय तामा समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 042-376-1111 | तोकुसिमा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 088-602-8911 | |
| | टोकियो महानगर स्थापित मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 03-3844-2210 | सागावा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 087-804-5565 | |
| | खानागावा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 045-821-8822 | एहिमे प्रान्त मन तथा शरीरको स्वास्थ्य केन्द्र | 089-911-3880 | | |
| | योकोहामा नगर मनोस्वास्थ्य परामर्श केन्द्र | 045-671-4408 | कोउचि प्रान्तीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 088-821-4966 | | |
| | Chubu/Hokuriku | खावासकि नगर व्यापक रिहबिलिटेशन प्रवर्द्धन केन्द्र | 044-201-3242 | Kyushu/Okinawa | फुकुओका प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 092-582-7510 |
| सागामिहारा नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 042-769-9818 | किता-व्युत्पन्न नगरीय मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 093-522-8729 | |
| निगाता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 025-280-0111 | फुकुओका नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 092-737-8825 | |
| निगाता नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | | 025-232-5551 | सागा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 0952-73-5060 | |
| यामानासि प्रान्त स्थापित मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 055-254-8644 | नागासाकी प्रान्त नागासाकी बालवालिका, महिला तथा अपाङ्गता भएका व्यक्ति सहायता केन्द्र | | 095-846-5115 | |
| नागानो प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 026-266-0280 | कुमामोतो प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | | 096-386-1255 | |
| Chubu/Hokuriku | | गिफु प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 058-231-9724 | | कुमामोतो नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 096-366-1171 |
| | | सिजुओका प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 054-286-9245 | | ओइता प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 097-541-5276 |
| | | सिजुओका नगर मनोस्वास्थ्य केन्द्र | 054-262-3011 | | मियाजाकि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 0985-27-5663 |
| | | हामामाचु नगर मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 053-457-2709 | | सागामिमा प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 099-218-4755 |
| | आइचि प्रान्त मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 052-962-5377 | ओकिनावा प्रान्तीय समग्र मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज कल्याण केन्द्र | 098-888-1443 | | |
| | 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 समग्र कल्याण परामर्श केन्द्र | 0776-26-4400 | | | | |

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 दिन्छौं।

बाह्य विशेषाङ्गिक 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

रानि, 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 | प्रान्तहरू | टेलिफोन नम्बर |
|------------|---------------|------------|---------------|
| Hokkaido | 011-242-7701 | Hyogo | 078-230-0283 |
| Aomori | 017-731-3661 | Nara | 0742-25-3100 |
| Iwate | 019-621-5366 | Wakayama | 073-421-8990 |
| Miyagi | 022-267-4229 | Tottori | 0857-25-3431 |
| Akita | 018-884-7771 | Shimane | 0852-59-5801 |
| Yamagata | 023-624-5188 | Okayama | 086-212-1222 |
| Fukushima | 024-526-0526 | Hiroshima | 082-224-1361 |
| Ibaraki | 029-300-1221 | Yamaguchi | 083-933-0105 |
| Tochigi | 028-643-0685 | Tokushima | 088-656-0330 |
| Gunma | 027-233-0026 | Kagawa | 087-813-1316 |
| Saitama | 048-829-2661 | Ehime | 089-915-1911 |
| Chiba | 043-202-3639 | Kochi | 088-826-6155 |
| Tokyo | 03-5211-4480 | Fukuoka | 092-414-5264 |
| Kanagawa | 045-410-1160 | Saga | 0952-41-1888 |
| Niigata | 025-227-4411 | Nagasaki | 095-865-7797 |
| Toyama | 076-444-6866 | Kumamoto | 096-353-5480 |
| Ishikawa | 076-265-3888 | Oita | 097-573-8070 |
| Fukui | 0776-27-6395 | Miyazaki | 0985-62-2511 |
| Yamanashi | 055-220-7020 | Kagoshima | 099-252-8002 |
| Nagano | 026-225-8533 | Okinawa | 098-859-6175 |
| Gifu | 058-263-2311 | | |
| Shizuoka | 054-205-0111 | | |
| Aichi | 052-950-5375 | | |
| Mie | 059-213-0711 | | |
| Shiga | 077-510-0770 | | |
| Kyoto | 075-212-2600 | | |
| Osaka | 06-6944-1191 | | |

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