Five Signs of Emotional Suffering

संवेगात्मक चिन्ता वा पीडाका पाँच लक्षणहरू

Ohio Mental Health & Addiction Services | MHAS Promoting wellness and recovery

the campaign to changedirection®

Bhutanese Nepali Community of Columbus BNCC Estd:2009

Five Signs of Emotional Suffering

संवेगात्मक चिन्ता वा पीडाका पाँच लक्षणहरू

Nearly one in every five people, or 43.8 million American adults, has a diagnosable mental health condition.[1] Half of all lifetime cases of mental disorders begin by age 14.[2] In addition, 1.7 million Americans sustain a traumatic brain injury each year - which may affect their cognitive and emotional functioning. Drug use is on the rise in this country and 23.5 million Americans are addicted to alcohol and drugs. That's approximately one in every 10 Americans over the age of 12.

झण्डै पाँच जनामा एक जना मानिस, अथवा ४ करोड ३८ लाख वयस्क अमेरिकनहरू कुनै रूपमा मानसिक विमारबाट पीडित छन् ।[1] सम्पूर्ण मानसिक विश्रृंखलाका बिमारहरूमा आधा जति बिमारहरू त १४ वर्षको उमेरदेखि शुरू हुन्छन् ।[2] यसका साथै प्रत्येक वर्ष १७ लाख अमेरिकनहरूले दिमागको दर्दनाक चोट अनुभव गर्छन् । यस्तो चोटपटकले गर्दा उनीहरूको दिमागमा संज्ञानात्मक (पहिचान गर्न सक्ने) र संवेगात्मक (प्रतिक्रिया जनाउन सक्ने) कार्य गर्नमा बाधा पुर्याउन सक्छ । यो देशमा लागू औषधिको प्रयोग बढिरहेको छ । दुई करोड तीन लाख पचास हजार अमेरिकनहरू मादक पदार्थ र लागू औषधिको कुलतमा परेका छन् । जुन हिसाब गर्दा लगभग १२ वर्ष भन्दा बढी उमेर हुने अमेरिकी जनतामा १ ब्यक्ति हुन जान्छ ।

Often our friends, neighbors, co-workers, and even family members are suffering emotionally and don't recognize the symptoms or won't ask for help.

अक्सर गरेर हाम्रा साथीहरू, छिमेकीहरू, संगै काम गर्ने सहकर्मीहरू र आझ भन्नु पर्दा आफ्नै परिवारका सदस्यहरू समेत संवेगात्मक चिन्ताले सताईएका छन् तर उनीहरूले यसका लक्षणहरूलाई खुट्याउन सक्दैनन् अनि यस सम्बन्धमा कसैसंग सहयोग पनि माग्दैनन् ।

1 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings, U.S. Department of Health and Human Services (as of 11/24/14).

2 R. C. Kessler, W. T. Chiu, O. Demler, K.R. Merikangas, E. E. Walters. "Prevalence, Severity, and Comorbidity of Twelve-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication." *Arch. Gen. Psych.* June 2005 62(6):617-627.

Here are Five Signs that may mean someone is in emotional pain and might need help:

यहाँ अनुहारका पाँच वटा आकृति वा चिन्हहरू दिइएका छन् जसले कोहि ब्यक्ति संवेगात्मक पीडा वा चिन्तामा छ र उसलाइ सहयोगको जरूरी छ भन्ने जनाउँछन् :

Personality changes.

ब्यक्तित्व (बानीव्यहोरा) मा परिवर्तन देखिनु।

You may notice sudden or gradual changes in the way that someone typically behaves. People in this situation may behave in ways that don't seem to fit their values, or the person may just seem different.

तपाईले कुनै ब्यक्तिको बानीब्यहोरामा अचानक वा क्रमिक रूपमा भिन्न हिसाबले परिवर्तन आएको कुराको संकेत पाउन सक्नु हुनेछ । यस्तो अवस्थामा भएका ब्यक्तिको ब्यवहार उनीहरूको मूल्य मान्यतासंग मेल नखाने हुन्छ अथवा यस्ता व्यक्तिहरू पहिले भन्दा फरक देखिन सक्छन् ।

Uncharacteristically angry, anxious, agitated, or moody.

एक्कासि रिसाउने, चिन्तित देखिने, उत्तेजित हुने, वा लहडी देखिने।

You may notice the person has more frequent problems controlling his or her temper and seems irritable or unable to calm down. People in more extreme situations of this kind may be unable to sleep or may explode in anger at a minor problem.

यस्तो अवस्थामा भएका व्यक्तिहरू अक्सर आफ्नो आवेगलाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने, छिटै चिढिने वा शान्त (स्थिर) रहन नसक्ने हुन्छन् । यस्तो प्रकारको गंभीर अवस्थामा उल्झिएका ब्यक्तिहरू दीगो निन्द्रा सुत्न अथवा स-सानो समस्यामा पनि झनक्क रिसाउने गर्छन् ।

Withdrawal or isolation from other people.

अलग्गिएर बस्ने वा अरू ब्यक्तिहरूबाट टाढिंदै जाने ।

Someone who used to be socially engaged may pull away from family and friends and stop taking part in activities that used to be enjoyable. In more severe cases the person may start failing to make it to work or school. Not to be confused with the behavior of someone who is more introverted, this sign is marked by a change in a person's typical sociability, as when someone pulls away from the social support typically available.

विभिन्न सामाजिक कार्यमा भाग लिईरहेका ब्यक्तिहरू पनि एक्कासी परिवार र साथीभाईबाट टाढिंदै जाने र भाग लिंदै आएका रमाईला गतिविधिहरूमा भाग लिन छोड्ने हुन सक्छन् । अझ गंभीर चिन्तामा डुबेका यस्ता ब्यक्तिहरू त स्कूल वा काममा जान पनि सक्षम हुँदैनन्। अन्तरमुखी भित्री स्वभाव भएका ब्यक्तिहरू यस्तै हुन्छन् भन्ने भ्रममा पर्नुको साटो यस्ता

लक्षणहरूले ब्यक्तिको समाजमा घुलमिल गर्ने स्वभावमा परिवर्तन आएको जनाउँछ । यस्ता ब्यक्तिहरू आफ्नो सामाजिक समूहबाट टाढिँदै जाने हुन्छन् ।

May neglect self-care and engage in risky behavior.

आफ्नै हेरविचारप्रति वेवास्ता गर्ने साथै खतरामूलक काममा अग्रसर हुने।

You may notice a change in the person's level of personal care or an act of poor judgment. For instance, someone may let personal hygiene deteriorate, or the person may start abusing alcohol or illicit substances or engaging in other self-destructive behavior that may alienate loved ones.

तपाइँले कुनै ब्यक्तिको आफ्नै देखभाल तथा हेरविचार गराईको तरिकामा परिवर्तन आएको तथा निर्णय लिने क्षमतामा पनि कमी आएको लक्षण देख्नु हुनेछ । उदाहरणका लागि ब्यक्तिहरूले आफ्नो स्याहार सुसार प्रति वेवास्ता गर्ने, र अनियन्त्रित रूपमा मादक पदार्थ वा अवैध बस्तुको दुरूपयोग गर्न शुरू गर्ने, वा आफैलाई हानी पुर्याउने खालका क्रियाकलाप गर्ने जसले गर्दा आफ्नै प्रियजन पनि आफूबाट पर पर हुँदै जाने हुन सक्छ ।

Overcome with hopelessness and overwhelmed by circumstances.

निराशाले ढाकिनुका साथै बिभिन्न समस्याबाट ग्रसित हुनु र आत्तिनु ।

Have you noticed someone who used to be optimistic and now can’t find anything to be hopeful about? That person may be suffering from extreme or prolonged grief, or feelings of worthlessness or guilt. People in this situation may say that the world would be better off without them, suggesting suicidal thinking.

के तपाईले कुनै ब्यक्ति पहिला निकै आशाबादी हुने तर अहिले आएर कुनै पनि कुरामा भरोसा नगर्ने गरेको लक्षण देख्नु भएको छ ? त्यस्ता ब्यक्तिले लामो समयदेखि दुःख र गंभीर चिन्ता भोगिरहेको वा आफूलाई बेकामको देख्ने वा आफूलाई दोषी वा अपराधीका रूपमा सोचेको हुन सक्छ । यस्तो सोचाईको अवस्थामा पुगेका ब्यक्तिहरूले यो संसारमा उनीहरूको आबश्यकता छैन भन्ने गर्छन् । जसले उनीहरूको आत्महत्या गर्ने सोचेको संकेत दिन्छ।

IF YOU RECOGNIZE THAT SOMEONE IN YOUR LIFE IS SUFFERING, NOW WHAT?

तपाईले यदि कुनै यस्तो किसिमले पीडित भएको व्यक्ति थाहा पाउनु भयो भने के गर्नु हुन्छ ?

You connect, you reach out, you inspire hope, and you offer help. Show compassion and caring and a willingness to find a solution when the person may not have the will or drive to do it alone. There are many resources in our communities.

त्यस्ता व्यक्तिसंग सम्पर्क राख्नुहोस्, कुरा सुन्नुहोस्, आशा जगाउनुहोस् साथै चाहिने मद्दत दिने कुरा गर्नुहोस् । यस्ता ब्यक्तिमा आफैले समस्या समाधान गर्ने ईच्छा तथा जाँगर नहुने हुँदा उनीहरूको दु:ख मर्म बुझ्ने र समस्या सुल्झाउने प्रयास गर्नुहोस् । यस्तो आबश्यक सहयोग पुर्याउन हाम्रो समुदायमा धैरै किसिमका श्रोत र साधनहरू उपलब्ध छन् ।

It may take more than one offer, and you may need to reach out to others who share your concern about the person who is suffering.

तपाईले यस्तो सहयोग दिने तथा मद्दत गर्ने कुरा बारम्बार गर्नु पर्ने हुन सक्छ । साथै, तपाईले आफू जस्तै सहयोग गर्न ईच्छुक अरू ब्यक्तिहरू संग सम्पर्क राख्नु पर्ने आबश्यकता हुन सक्छ ।

If everyone is more open and honest about our emotional health and well-being, we can prevent pain and suffering, and those in need will get the help they deserve.

यदि हामीहरू आफ्नो संवेगात्मक स्वास्थ र भलाईका बारेमा बढी खुला र ईमान्दार भयौं भने हामीले यस्ता आई पर्ने पीडा र दुखहरूलाई रोकथाम गर्न सक्छौं साथै मद्दत चाहिने ब्यक्तिहरूले आबश्यक सहयोग पनि पाउनेछन् ।

You can learn more at changedirection.org.
यस बिषयमा तपाईले यो changedirection.org वेवसाईटबाट सिक्न सक्नु हुनेछ ।

A collective impact effort led by: संयुक्त रूपमा प्रभाव पार्ने एउटा प्रयत्नको अगुवाई गर्ने संस्था:

giveanhour Giving help and hope

एक घण्टा समय दिउँ

This translation was sponsored by the Office of Behavioral Health Equity, US DHHS Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Dr. Surendra Bir Adhikari, Health Equity Research Lead of the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services, led the effort in partnership with the Bhutanese Nepali Community of Columbus. The translation was tested with the Bhutanese Nepali community for cultural and linguistic relevance and appropriateness. We thank Change Direction for their approval to use the content.

Bhutanese Nepali Community of Columbus BNCC Estd:2009

Ohio Mental Health & Addiction Services MHAS Promoting wellness and recovery