

सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी
उपचार सेवा / स्वास्थ्य बिमा – 8

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Medical Care and Health Insurance – 8

NEPALI

<p>आफ्नो दिमाग या मनको पीडाका बारेमा डाक्टरलाई देखाउनु साधारण कुरा हो । तपाईंलाई दुख या चिन्ता लागेकोमा कसैसित बोल्नलाई नलजाउनुहोस् ।</p> <p>तपाईंका पुराना मुश्किलहरू तपाईंसितै रहन सक्नेछन्, र हालको समस्याले सुत्नै गाह्रो बनाउन सक्छ, नराम्रो सपना आउन सक्छ, अथवा तपाईंका सम्बन्धहरूमा बाधा आउन सक्छ । यदि तपाईंका यस्ता केही अनुभूतिहरू छन् भने, मानसिक स्वास्थ्यको कुनै विशेषज्ञसित कुरा गर्नु राम्रो हो ।</p>	<p>It is common to need to see a doctor about pain and suffering you have in your head and your mind. Do not be embarrassed if you need to talk to someone because you are feeling sad or worried.</p> <p>Your previous difficulties can stay with you, and current problems can make it hard to sleep, give you bad dreams, or cause trouble in your relationships. If you have some of these feelings, it is good to talk to someone who is an expert in mental health.</p>
<p>यदि तपाईं विगतका सम्झनाहरूमा भुलिनुहुन्छ, नराम्रो सपना देखिरहनुहुन्छ, ग्लानि या रिस उठ्छ, अथवा निदाउन गाह्रो हुन्छ भने, तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्यबारे विशेषज्ञको मद्दतको जरूरत पर्नसक्छ । यस्ता खाले सेवा, काउन्सेलर, मनोचिकित्सक अथवा सामाजिक कार्यकर्ताद्वारा प्रदान गरिन्छ ।</p> <p>तपाईं काममा जानसक्ने हुनलाई यी मद्दत लिनु जरूरी छ । मद्दत नलिनाले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई मुश्किल हुनसक्नेछ । आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यबारे मद्दत खोजनाले तपाईंलाई सजाय दिने या परिवारबाट अलग गरिने छैन ।</p>	<p>If you flash back to memories of the past, have regular nightmares, guilt or anger, or difficulty sleeping, you may need the help of a mental health expert. This kind of care might be provided by a counselor, psychiatrist or social worker.</p> <p>It is important to get help so that you can go to work. Going without help can be hard for you and also your family. You will <i>not</i> be punished or taken away from your family because of asking for help with your mental health.</p>