



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Societist

नेपाली
Nepali

WELLCATION

संक्षिप्त
संस्करण

क्वारन्टीन
कल्याण सामाग्री

यस पुस्तिका को अनुवाद हङकङ सरकार विशेष प्रशासनिक क्षेत्र को स्वास्थ्य विभाग द्वारा वित्तिय थियो ।

The translation of this booklet was funded by Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

"यदि तपाईं लाई केहि मनपर्देन भनी
त्यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्
यदि त्यस लाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्न भने,
आफ्नो मनोवृत्ति बदल्नुहोस्।"



**MENTAL
WELLNESS**

विषयसूची

परिचय

पृ ४

प्रयोगकर्ताहरूको लागि मार्गनिर्देशन

पृ ५

अन्तर्राष्ट्रिय मनोविज्ञान कल्याण कार्यक्रम बाट प्रेरित, यो एक प्रमाण आधारित क्वारन्टीन गतिविधि कार्यक्रम हो

दोहोर्याउनुहोस्

दिन १ कृतज्ञता
पृ ७

दिन २ जिज्ञासा
पृ १०

दिन ७ उत्साह
पृ २५

दिन ३ दया
पृ १३

दिन ६ दृष्टिकोण
पृ २२

दिन ५ साहसी
पृ १९

दिन ४ रमाईलो
पृ १६

मद्दत र थप संसाधनहरू

पृ ३०

परिचय

क्वारन्टीन हुनुको अर्थ सामान्य भन्दा बढी समय एकलो बिताउनु हो। यसको अर्थ आबो हामीले खाना र अन्य आधारभूत कुराहरूको लागि अरुमा भर पर्नु पनि हो। भाग्यवस, धेरै अन्य मानिसहरू पनि तपाईं जस्तै अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ वा गर्नुहुन्छ। हामी एकलै हो भनेर महसुस नगर्नु!

01 02 03

हंगकंग विश्वविद्यालय का सामाजिक विज्ञान निकाय का सदस्यहरू, अनुसन्धानकर्ता, मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ र चिकित्सकहरू ले पनि क्वारन्टीन को अनुभव गर्नु भएको छन। फलस्वरूप, अन्तर्राष्ट्रिय मनोवैज्ञानिक कल्याण कार्यक्रम बाट प्रेरित भएर हामीले यो प्रमाण आधारित क्वारन्टीन गतिविधि कार्यक्रम तैयार गरेका छौं।



04 05

06

07

08

पूर्ण संस्करण अंग्रेजी र चिनियाँ भाषामा छ। यद्यपि हामी आशा गर्दै छौं कि तपाईं हरु को केही दिनहरू यो संक्षिप्त संस्करण भाग ले सार्थक र राम्रो समय को अनुभव गराउन सक्छ र तपाईं हंगकंग को उत्साहित र ऊर्जावान जीवन मा फर्किनु सक्नु हुन्छ।

09 10 11



अंग्रेजीमा भाषा को लागि, कृपया तल को लिंक मा क्लिक गर्नुहोस। हामी आशावादी छौं कि तपाईंले यो छोटो संस्करणमा मा केहि राम्रो कुरा पाउनु हुन्छ।

<http://wellcation21.csrp.hku.hk/>

12

13

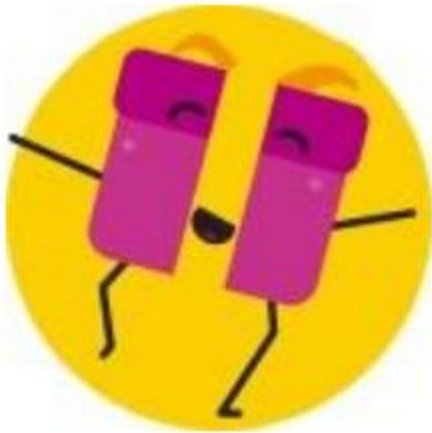
14



यो किट कसरी प्रयोग गर्ने

यो सामग्री तपाईं ले प्रत्येक दिन प्रयोग गर्न को लागि तयार पारिएको हो।

यो सामग्री तपाईंले दैनिक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यो सामग्री तपाईं ले प्रत्येक दिन महसुस गर्नुहुने अनुभव र सामयिक मार्गनिर्देशन को लागि तयार पारिएको हो।



मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानकर्ताहरू द्वारा तयार पारिएको विश्वव्यापी चरित्र शक्तिमा आधारित छ। यसको बारेमा थप पढ्न को लागि 'थप पढ्नुहोस्' बटन मा क्लिक गरेर पढ्न सक्नुहुन्छ।

प्रत्येक दिन दुईवटा सत्रहरू छन्



एक भिडियो
आधारित गतिविधि

+



मनोविज्ञान मा आधारित एक
अभ्यास

यदि तपाईंले समाप्त गर्नुभयो भने, तपाईं यसलाई फेरी दोस्रो हप्तामा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया प्रतिक्रिया फारम प्रयोग गर्नुहोस् र तपाईंको विचारहरू र अनुभव सेयर गर्नुहोस।

तपाईं को यात्रा आरम्भ



दिन

०१ | ०८ | १५

तपाईंसँग भएको कुराको लागि कृतज्ञ हुनुहोस्, अन्त मा तपाईंसँग पर्याप्त हुनेछ। यदि तपाईंसँग नभएको कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहुन्छ भने, तपाईंसँग कहिले पनि पर्याप्त हुँदैन।

- ओप्रा विन्फ्रे

कृतज्ञता

म धेरै कुरा हरु को लागि कृतज्ञ छु

र म त्यस कुरा हरु को लागि सबै प्रती

मेरो आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु।



दिन

०१ | ०८

| १५

कृतज्ञ



भिडियो हेर्नुहोस् ▶

दैनिक अभ्यास

तीन आशिष



तपाईंको आज को राम्रो र नराम्रो समयलाई सम्झिनुहोस् ।
तीनवटा कुरा सोच्नुहोस् जुन राम्रो भयो र तपाईंलाई लाग्छ कि
तपाईं यसको लागि कृतज्ञ हुनुहुन्छ । ती तल लेख्नुहोस् ।



आज को तीन राम्रो कुरा हरू के
के छन्?



तपाईंको तापक्रम जाँच गर्नुभयो?

अब तपाईंको मनोदशा जाँच गर्नुहोस् ▶

सुझावहरू

खाना खाने समय भन्दा अगाडि नै आज के खाने भनेर निर्णय गर्नु होस्, ताकि तपाईं ले समय मा आज के खाने भनेर राम्रो निर्णय लिन सक्नुहुनेछ। भोक लाग्ने समय को प्रतीक्षा नगर्नुहोस्। खाना वितरण सेवाहरूमा प्रायः समय सीमित सुविधाहरू हुन्छन्।



अर्को दिन >

दिन

०२ | ०९ | १६

“म सँग कुनै खास प्रतिभा छैन। म केवल उत्कट जिज्ञासु छु”

— अल्बर्ट आइनस्टाइन

जिज्ञासा

“ म त्यस्तो परिस्थितिहरू को खोजी गर्दछु

जहाँ म आफु र साथै अन्य व्यक्ति

को मार्ग मा बाधा न पुराइ म

नयाँ अनुभव प्राप्त गर्न सकु



दिन
०२/०९
| १६

जिज्ञासा



दैनिक अभ्यास

स्वादको अनुभूति



अनुसन्धान हरु बाट पत्ता लागेको छ कि यदि हामीले दैनिक रमाईलो अनुभवहरूमा ध्यान दियौ भने यसले हामीलाई दैनिक जीवनमा अझ बढी आनन्द दिन मद्दत गर्दछ। आज, जब तपाईं आफै एक कप चिया वा कफी बनाउनुहुन्छ वा फलको टुक्राको आनन्द लिनुहुन्छ, त्यति बेला को गतिविधि मा बढी ध्यान दिने प्रयास गर्नुहोस्। संवेदनाहरूलाई ध्यान दिनुहोस र रंग हरु र प्रक्रियाको अवलोकन गर्नुहोस्, बिस्तारै गन्ध र स्वाद लिनुहोस ।



यो "स्वादको अनुभूति" हो
मज्जा लिनु होस ...





सुझावहरू!

शारीरिक कल्याण पनि कल्याण यात्रा को एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो। यस अवसर को फायदा लिनुहोस र शारीरिक क्रियाकलाप गर्न को नया बानी बसाल्न होस। शारीरिक सक्रियता ले तपाईं को शारीरिक बल र आत्म बल बढ्नेछ।



अर्को दिन >

दिन

०३ | १० | १७

केवल एक दयालु कार्यले
कसैको सम्पूर्ण संसार परिवर्तन
गर्न सक्दछी।

— हेदर वोल्फ

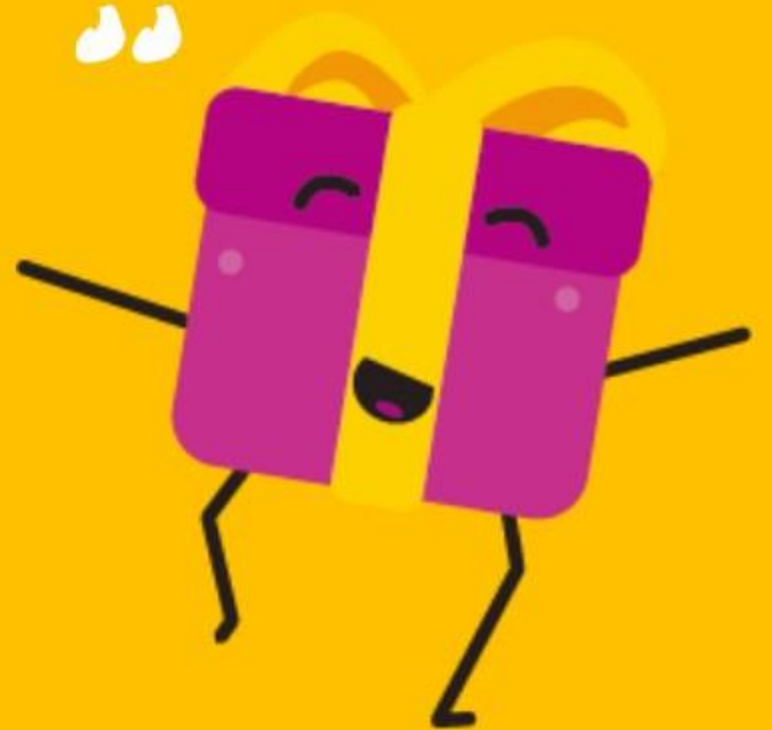
दया

म सहयोगी र सहानुभूतिपूर्ण छु

र बदलामा केही आशा नगरी

नियमित अरु को लागि

राम्रो काम गर्दछु।



दिन

०३ | १०
| १७

दया



भिडियो हेर्नुहोस्

दैनिक अभ्यास

दयालु कार्य



अनुसन्धान बाट पत्ता लागेको छ कि दयाका कार्यहरू अरूको लागि मात्र होईन, आफ्नो लागि पनि राम्रो हो- यो को एक प्रकार को सद्गुण चक्र। तपाईं त्यो व्यक्तिको बारेमा सोच्नुहोस्, जो समस्या संग लडिरहेको छ। तपाईं ले तिनीहरूलाई मद्दत गर्न वा केहि सुझावहरू वा सान्त्वना दिन सक्नुहुन्छ? तिनीहरूलाई फोन गर्न को लागी विचार गर्नुहोस्।



वैकल्पिक रूपमा, तपाईं एक 'अनमोल दयालु कार्य' गर्न सक्नुहुन्छ र एक राम्रो उद्देश्यको लागि दान गर्न सक्नुहुन्छ। थोरै रकमले पनि मद्दत गर्न सकिन्छ।



तपाईंको तापक्रम जाँच गर्नुभयो?

अब तपाईंको मनोदशा जाँच गर्नुहोस्



सुझावहरू!

क्वारन्टीन अवधिमा आफु संग केहि
रमाइलो पलहरू बिताउनुहोस्।
राम्रो सँग खानुहोस् र राम्रो सँग
सुत्नुहोस्।



अर्को दिन >

दिन
०४ | ११ | १८

हाँसो एक उत्तम औषधी हो

— पुरानो उखान

हाँसो

म जीवनलाई खुशीसाथ जिउदछु

म अरुलाई हसाउनछु

र कठिन र तनावपूर्ण परिस्थिति

मा पनि हास्ने गर्छु ।





भिडियो हेर्नुहोस ▶

दैनिक अभ्यास

पत्र लेखन



क्वारन्टीन को दिनहरूमा हाम्रो जीवन सुस्त गति मा अगाडि बढी राखेको छ, यो समय केहि अन्य क्रियाकलाप गर्नु को लागि राम्रो अवसर पनि हो। कलम र कागज लिनुहोस् र तपाईंको मन मा आउनुभएको वा तपाईं ले माया गर्ने ब्यक्ती लाई चिठी लेख्नुहोस। केहि हास्यास्पद र रमाईलो कथाहरू वा तपाईं को क्वारन्टीन अनुभवहरूको बारेमा लेख्न सक्नुहुनेछ, वा संगै बिताएका खुशी को पल हरु को बारे मा लेख्नुस जस्तै गर्दा तपाईं हास्नु भएको थियो।

तपाईं ले तिनीहरूलाई सन्देश पठाउन सक्नुहुन्छ वा फोन गरेर के लेख्नु भयो भनेर भन्नु सक्नुहुन्छ।



तपाईंको तापक्रम जाँच गर्नुभयो?

अब तपाईंको मनोदशा जाँच गर्नुहोस् ▶



सुझावहरू!

मानिसहरू संग नियमित रूपमा सम्पर्क राख्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हो। क्वारन्टीन को बेला नजिकका साथीहरू र परिवारसँग केही अत्यन्त हृदयस्पर्शी कुराकानीहरू गर्नुस, जुन त्यो कठिन क्वारन्टीन समयमा निकै नै महत्त्वपूर्ण हुनेछ।



अर्को दिन >

दिन

०५/१२/१९

जीवनमा कुनै कुराहरु संग डराउन
हुँदैन; केवल राम्रो संग बुझ्नु पर्दछ ।
अब अधिक बुझ्ने समय हो, अनि
हामी थोरै डराउँछौं।

— मारी क्युरी

बहादुरी

म मेरो कार्य पूर्ण विश्वास का साथ गर्दछु,

र मेरो शंका अनि डर को

बावजुद पनि म धम्की, चुनौती,

कठिनाइ र पीडा को

सामना गर्दछु।





भिडियो हेर्नुहोस



दैनिक अभ्यास

तपाईं को राम्रो पक्ष

अन्वेषकहरूले पत्ता लगाउनु भयो कि यदि हामी ले आफ्नो लागि राम्रो कल्पना गर्यौं भने, हाम्रो भावना र प्रेरणा मा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । तपाईं ले पहिलो हप्ता को कल्पना गर्नुहोस् जब तपाईं यहा बाट जानुहुन्छ। सबै कुरा हरु राम्रो भयो भनी कस्तो अनुभव हुन्छ होला ? यस हप्तामा के राम्रो हुन्छ र हाम्रो मनोवृत्ति कस्तो हुन्छ होला ?



तपाईंको तापक्रम जाँच गर्नुभयो?

अब तपाईंको मनोदशा जाँच गर्नुहोस्

सुझावहरू!

इयाल बाहिर को दृश्य कस्तो छ? जब हामी बाहिर हुन्छौं हामी प्रायः वातावरणको विवरणहरूमा ध्यान दिदैनौं, र चीजहरूमा ध्यान दिन्छौं। यदि तपाईंले आफ्नो इयाल बाहिर बाट राम्रो दृश्य हेर्न सक्नुहुनेछ त्यो दृश्य लाई ध्यानपूर्वक हेर्ने प्रयास गर्नुहोस।

अर्को दिन >

दिन

०६ | १३ | २०

“ कहिलेकाँही परिप्रेक्षको परिवर्तन
भनेको प्रकाशलाई देख्नको लागि
हो।”

— ड्यान ब्राउन

दृष्टिकोण

म अरुलाई बिभिन्न दृष्टिकोण

बाट विचार गरेर सल्लाह दिन्छु,

र आफ्नो अनुभव

र ज्ञानको प्रयोग गरेर

सम्पूर्ण दृश्य लाई स्पष्ट गर्दछु।





भिडियो हेर्नुहोस् ▶

दैनिक अभ्यास

लक्ष्य सिर्जना



क्वारन्टीन समय मा तपाईं 'आफ्नै मा भयेको सम्भवत राम्रो' कुरा को बारे मा विचार गर्दै, कलम र कागज मा सानो सूची बनाउनुहोस्। आजका लागि तपाईंका कुन कार्यहरु छन्? यस हप्ता मा पूरा गर्ने पर्ने काम हरु के के छन् ? यस महिना मा पूरा गर्ने काम हरु के छन् ?

लक्ष्यहरु निर्धारण गर्न कठिन हुन सक्छ, तर कागजमा वा डायरीमा गतिविधिहरु राख्नुले ध्यान केन्द्रित गर्न र परिप्रेक्ष्य पत्ता लगाउन मा सहयोग पुऱ्याउँछ।



तपाईंको तापक्रम जाँच गर्नुभयो?

अब तपाईंको मनोदशा जाँच गर्नुहोस्

सुझावहरू!

यदि तपाईं बेचैन वा निराश हुनुभयो भने, तपाईं को मित्रहरू लाई सहायता को लागि संपर्क गर्नुहोस्। तपाईंहरू को सेवा को लागि अनलाइन क्वारन्टीन सहायता सेवा हरू पनि उपलब्ध छन्, वहाँ हरू ले तपाईं को सहायता र सल्लाह दिनुहुन्छ।

अर्को दिन >

दिन

०७ | १४ | २१

के भोक को खान सँग र
उत्साह को जीवन सँग
सम्बन्ध छ।

— बर्ट्रान्ड रसल

उत्साह

“ म महत्त्वपूर्ण र शक्ति ले भरिएको

महसुस गर्दछु, म सक्रिय र उत्साहित

जीवनको अनुभूति गर्दछु। ”





दैनिक कार्य

व्यक्तिगत हेरचाह गतिविधिहरू



अहिले हरेक दिन हामी काम र किनमेल गर्न जानु पर्दैन, त्यसैले हामीसँग हाम्रो लागि पर्याप्त समय छ। प्रायः हामीसँग आफ्नै लागि पर्याप्त समय हुँदैन, यो क्वारन्टीन अवधि राम्रो काम गर्नका लागि राम्रो अवसर हुन सक्छ। यसमा हामीले व्यक्तिगत-हेरचार गतिविधिहरू समावेश गर्न सकिन्छ, जुन हाम्रो दिमाग वा शरीर को लागि राम्रो हो। यदि हामी आफ्नो हेरचार गर्न सक्षम छौं भनि, हामीले अरुको हेरचाह गर्न सक्ने प्रेरणा र क्षमता पनि राख्छौं।

कागजको एक टुक्रा लिनुहोस् र एक सूची लेख्नुहोस् जुन तपाईंले आज आफ्नो हेरचार को लागि गर्न चाहनु हुन्छ।



तपाईंको तापक्रम जाँच गर्नुभयो?

अब तपाईंको मनोदशा जाँच गर्नुहोस्



सुझावहरू!

अगाडि बढ्नुहोस्, रमाईलो
गर्नुहोस्, सम्पर्कमा रहनुहोस् र
स्वस्थ हुनुहोस्।



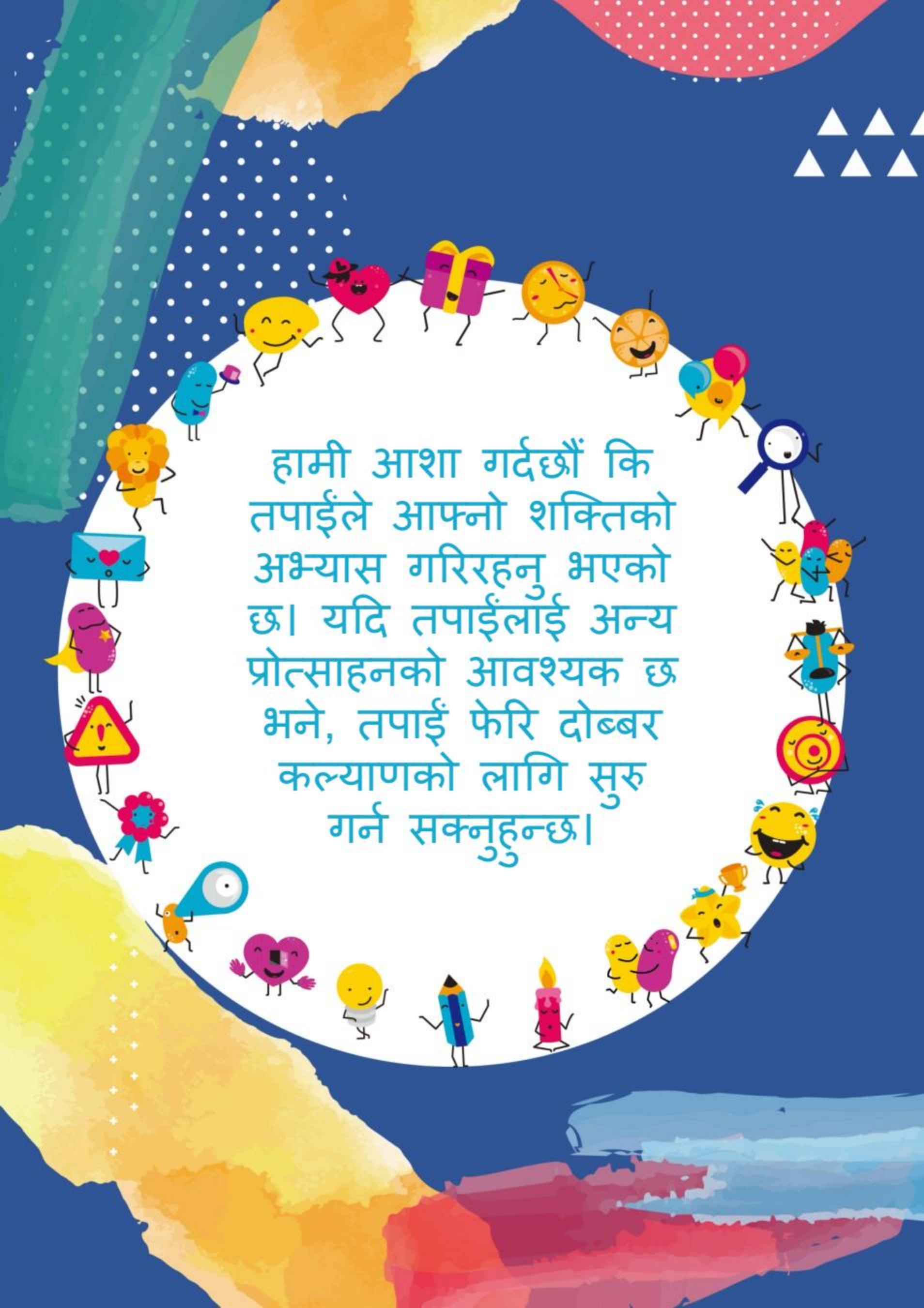
अर्को दिन >



बधाई छ!

बधाई छ तपाईंको वेलकेसन पूरा भयो। हामी आशा गर्दछौं कि तपाईं गतिविधिहरु पछि अझ स्फूर्ति र सशक्त महसुस गर्नुहुन्छ। अब तपाईं आफ्नो शहर मा फर्किनु को लागि र आफ्नो प्रियजनहरु लाई भेट्न तयार हुनुहुन्छ। तपाईंलाई हार्दिक शुभकामना :)

कृपया पोष्ट सर्वेक्षणमा भर्नुहोस्



हामी आशा गर्दछौं कि तपाईंले आफ्नो शक्तिको अभ्यास गरिरहनु भएको छ। यदि तपाईंलाई अन्य प्रोत्साहनको आवश्यक छ भने, तपाईं फेरि दोब्बर कल्याणको लागि सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

अल्पसंख्यक जातीय सेवा

आउटरीचिंग टीम, ओआरईएम, OTEM:

मध्य र पश्चिमी, दक्षिणी, आईल्याण्ड्स, पूर्वी, वान चाई र क्वुन तुन्ग

२१११०४९४

otem@naac.org.hk

शम शुई पो, काउलुन शहर, याउ चिम मोन्ग, वोंग ताई सिन र साई कुंग

२७० ८२०१८

otem@hkcs.org

चुन मुन, युन लोड, शा लिन, चुन वान, क्वाई सिन्ग, ताई पो र नोर्थ डिस्ट्रिक्ट

३६१४ ०५७५

otmc@skhwc.org.hk

अंग्रेजी भाषा मा २४/७ हटलाइन:

द सामारिटन्स

२८९६ ००००

सोसल वेलफेयर डिपार्टमेन्ट

२३४३ २२५५

मेन्टल हेल्थ डाइरेक्ट :

२४६६ ७३५०

थप सेवाहरू

www.had.gov.hk/rru/english/images/pdf/Your_Guide_to_Services_in_HK_English_chapter_2.pdf

<https://www.ucn-emhealth.org/>

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_otem

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_download/page_rru/

हाम्रो सम्पर्क

एचकेजेसी आत्महत्या अनुसन्धान र रोकथाम केन्द्र एचकेयू २/फ्लोर, हंग कंग जोच्केय क्लब बुइल्डिंग बील्डिंग फोर इन्टरडीसिपलनरी इन्तेर्दिस्चिप्लिनारी रिसर्च, ५ ससून रोड, पोक्फुलम, हंग कंग

☎ २८३१ ५२३२

📠 २५४९ ७१६१

✉ csrp@hku.hk

स्वीकृति

व्यवहार स्वास्थ्य को केन्द्र

आत्महत्या अनुसन्धान र रोकथाम केन्द्र

विद्यार्थीहरूको लागि विकास र संसाधनहरूको

केन्द्र, एचकेयू

खेल र व्यायाम केन्द्र, एचकेयू

सामाजिक विज्ञान संकाय

हंग कंग जकी क्लब चैरिटी ट्रस्ट

गुणवत्ता शिक्षा कोष



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG



hkucsrp

www.csrp.hku.hk