एच.आई.भी. र मानसिक स्वास्थ्य

१. एच.आई.भी.का मुख्य जोखिम समूहहरू :

- लागुऔषध इन्जेक्सन प्रयोग गर्ने व्यक्ति (PWID),
- यौनकर्मी तथा उनका ग्राहकहरू (FSW and their clinets),
- पुरुष-पुरुष यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुष (MSM) तथा ट्रान्सजेन्डर (TG) व्यक्तिहरू,
- वैदेशिक रोजगारीमा जाने पुरुष (MLM) तथा उनका पत्नी,
- कारागारका कैदीहरूलाई (Prison Inmates),
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्दछ। त्यसैले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्।

२. मानसिक स्वास्थ्य समस्या प्रभावित व्यक्तिमा देखिन सक्ने संकेत:

- लगातार डर, चिन्ता वा असुरक्षा महसुस गर्नु,
- बारम्बार रुनु वा भावनात्मक विस्फोट हुनु,
- चिडचिडापन, आक्रोश वा निराशा बढ्नु,
- भोक नलाग्ने वा निद्रा नलाग्ने,
- साथी वा परिवारसँग टाढा बस्ने बानी,
- अनावश्यक रूपमा चर्को स्वरमा बोल्ने, आक्रामक हुने,
- आत्महत्याको सोच वा प्रयास।

३. मानसिक स्वास्थ्य सहयोग कहाँ पाइन्छ ?

- मानसिक स्वास्थ्यका विज्ञ, मनोचिकित्सक वा मनोवैज्ञानिकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्,
- स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा उपलब्ध मनोसामाजिक परामर्श सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्,
- स्वयंसेवी संस्था वा स्थानीय निकायमार्फत मनोसामाजिक सहयोग लिनुहोस्,
- आफ्नो नजिकको नेपाल सरकारका स्वास्थ्य निकायहरुमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

आत्महत्या रोकथाम राष्ट्रिय हेल्प लाइन ११६६ मा चौबिसै घण्टा निःशुल्क परामर्श सेवा उपलब्ध रहेको छ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौं