बालबालिकामा देखिने व्यवहारिक तथा भावनात्मक समस्याका लक्षणहरू



हाम्रो जीवनका विभिन्न परिस्थितिहरूका कारणले गर्दा हाम्रो मन, भावना र व्यवहारमा असर परि नै रहेको हुन्छ । यस्ता असरहरू बालबालिकाहरूमा भावनात्मक तथा व्यवहारिक समस्याका रूपमा विकास हुन सक्दछन् । यस सामग्रीमा बालबालिकाहरूमा देखिने भावनात्मक र व्यवहारिक समस्याका लक्षणाहरू तथा उपलब्ध सहयोगका बारेमा जनाकारी दिइएको छ ।

टाउको दुख्ने वा पेट दुख्ने ।



विद्यालयमा आउन मन नलाग्ने।





निराशापन हुने ।



आफैंलाई चोट पुऱ्याउने वा त्यसबारे कुराकानी गर्ने ।

एक्लै बस्न मन लाग्ने ।



खानपिनमा परिवर्तन हुने वा तौल घट्ने ।



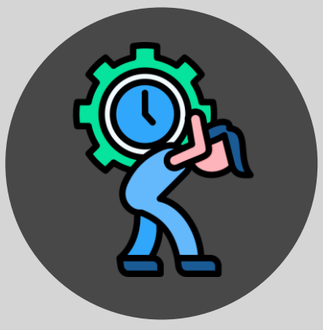


आत्महत्या सम्बन्धी सोच आउने वा कुरा गर्ने ।



सानो-सानो कुरामा रिस उठ्ने वा झर्किने ।

आफ्नो नियन्त्रण भन्दा बाहिरका कार्य गर्न खोज्ने ।



ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने ।





पहिला भन्दा कम सुत्ने वा धेरै सुत्ने ।



पढाई कमजोर हुदै जाने ।

सम्पर्क

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र-नेपाल (सी.एम.सी.-नेपाल)
जितजङ्ग मार्ग, थापाथली, काठमाडौँ, नेपाल
इमेलः cmcnepal@mos.com.np
फोन नंः ०१-४१०२०३७, ५३२६०४१
प्रदेश कार्यलय, सुर्खेत
सम्पर्क नंः ०८३-५९०३६७

यस्ता लक्षणहरू देखिएमा यस विद्यालयका मनोसामाजिक सहयोग तालिम प्राप्त शिक्षक वा शिक्षिकालाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ । साथै, मनोपरामर्शकर्ता वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

नाम :

नाम :

Australian Aid

cbm global disability inclusion

Centre for Mental Health & Counselling-Nepal

यो सामग्री कर्णाली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत सी.एम.सी.–नेपालद्वारा विकास गरिएको हो । यस सामग्रीको कुनै पनि प्रकारको प्रयोग, प्रतिलिपि वा वितरण गर्नुअघि सी.एम.सी.–नेपालसँग सम्पर्क गर्नुहोला ।

© CMC-Nepal, 2025। सबै अधिकारहरू सुरक्षित छन् ।