मनोसामाजिक सहयोग तथा परामर्शको परिचय

मनोसामाजिक परामर्श भनेको के हो?

मनोपरामर्शकर्तासँग योजनाबद्ध कुराकानीका माध्यमबाट संवेगात्मक सहयोग लिदै समस्याको समाधान खोज्ने प्रक्रिया हो ।



मनोसामाजिक सहयोग भनेको के हो?

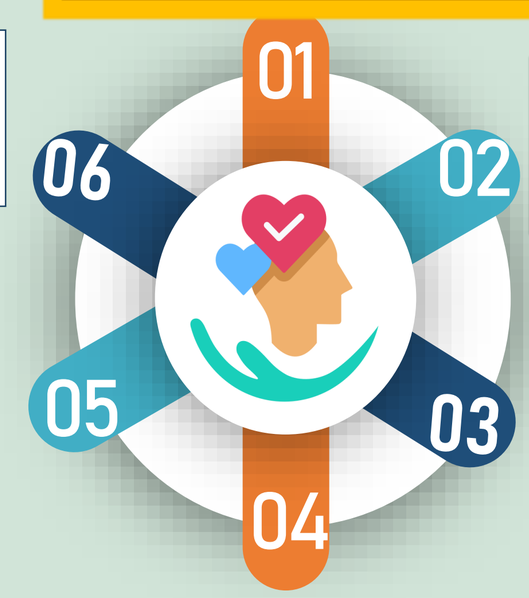
तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट मन, परिवार र समाजमा उत्पन्न हुने अप्ठ्यारो अवस्थालाई सहज बनाउने वा सामना गर्ने क्षमता बढाउने सहयोग हो ।

परामर्श किन?

- म एक्लो छैन, मेरो कुरा सुन्ने र मलाई सहयोग गर्ने सहयोगी व्यक्ति छ भन्ने महसुस गर्न ।
- आफ्नो सोँच, विचार, भावना, पिडा र दुविधाहरू खुला रुपमा अभिव्यक्त गर्न ।
- समस्या समाधान तथा कार्यान्वयनका लागि विभिन्न उपायहरु खोज्न ।

मनोसामाजिक परामर्शमा के हुन्छ ?

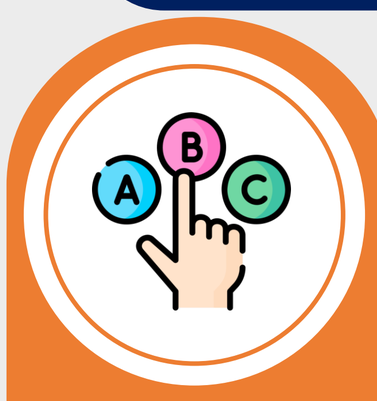
- गोपनियता कायम गरिन्छ ।
- सुन्ने काम गरिन्छ ।
- समस्या पहिचान गर्न सहयोग गरिन्छ ।
- समस्या समाधानका उपायहरू खोजिन्छ ।
- थप उपचारका लागि प्रेषण गरिन्छ ।
- उपायहरू कार्यान्वयन गर्न सहयोग गरिन्छ ।



मनोपरामर्शले के गर्छ ?



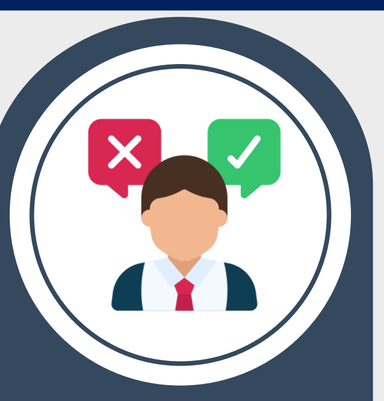
मनोसामाजिक परामर्शले आफ्नो भावना खुला रूपमा व्यक्त गर्न सहयोग गर्छ।



तनाव, डर, चिन्ता वा निराशापन कम गर्न सहयोग गर्छ।



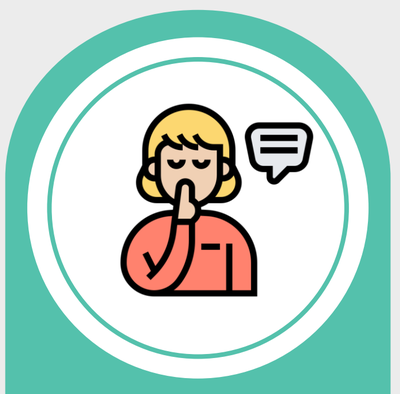
व्यक्तिगत, पारिवारिक, र सामाजिक समस्याहरूमा छलफल गर्ने अवसर दिन्छ ।



आत्मविश्वास तथा निर्णय लिने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ ।



समस्या बुझ्न र सकारात्मक सोचतर्फ अगाडि बढ्न सहयोग पुऱ्याउँछ।



अप्ठ्यारा भावनाहरू व्यक्त गर्न अवसर दिन्छ ।

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 ।

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



निःशुल्क हेल्पलाइन नम्बरहरु

आपत्कालिन उद्धार, राहत, संरक्षण तथा परामर्शको लागि	नेपाल प्रहरी	आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन	राष्ट्रिय महिला आयोग (हिंसा सम्बन्धि)
१०९८	१००	११६६	११४५