



नयाँ कोरोना भाइरस मानसिक स्वास्थ्य जाँचसूची



तल लेखेका कुराहरु पढेर हेरौ। तपाईंलाई मानसिक थकान भएको बेलामा,
「मानसिक थकान भएको बेलामा पढ्नुहोला」 पढौं। बिदा लिन्दा पनि निको नभएमा अस्पतालमा गएर परामर्श गर्नुहोला।

- ☐ प्राय चिन्ता लाग्ने, घबराहट हुने हुन्छ।
- ☐ प्राय दुःखी हुन्छ। स्फूर्ति, जाँगर छैन।
- ☐ अकसर खानै मन नलाग्ने हुने वा अतिनै धेरै खाने गर्छु।
- ☐ निन्द्रा लाग्न गाह्रो छ। छिटो आँखा खुल्छ।
- ☐ कोरोना भएको छ कि भनेर, डर लागेको छ।
- ☐ ज्वरो आएको छ कि भनेर, चिन्ता लागेको छ।
- ☐ कोरोना भाइरस अरुलाई साँच्चै भनेर पिर लाग्छ।
- ☐ कोरोना भाइरसको कारणले वरिपरिको मान्छेहरुसँग सम्बन्ध बिग्रयो।
- ☐ सबै कुरा सल्लाह गर्न मिल्ने मान्छे छैन। एक्लो महसुस गर्छु।
- ☐ धेरै कुरा सोच्न नसक्ने भएको छु।
- ☐ यसपछिको कुरा, भविष्यको कुरा के हुन्छ थाहा छैन, पिर लाग्छ।



टोकियो मेडिकल एवम दन्त शिक्षण अस्पताल मानसिक रोग चिकित्सा