

मानसिक स्वास्थ्य

सबैको लागि एक
सरल गाईड



मानसिक स्वास्थ्य बारे बुझाई



मानसिक स्वास्थ्य भनेको आफूले अन्तर मनमा राम्रो महसुस गर्नु हो जसकारण हामीले जीवनमा चुनौतीहरूको सामना गर्न, आफ्नो सीपको प्रयोग गर्न, सिक्न, कार्य गर्न, साथै आफ्नो समुदायको मद्दत गर्न सक्नेछौं । यसमा हाम्रो भावना, विचारहरू, र अरुसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई बुझाउँदछ । स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्यले हामीलाई तनावको सामना गर्न र सहि निर्णय गर्नमा मद्दत पुर्याउँदछ ।

यदि व्यक्तिको सोचाई, भावना, वा क्रियाकलापहरूलाई कुनै कुराले असर गर्छ भने मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या, वा मनोरोग हुनसक्छ । कुनै मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू अल्पकालिन रूपमा हुने गर्छ भने, कुनै दीर्घकालीन रूपमा रहने गर्दछ । विभिन्न पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी मद्दत लिन कठिन हुनाले गर्दा, लज्जित महसुस गर्नाले, अनुचित व्यवहार झेल्नु पर्ने हुनाले, वा मानसिक स्वास्थ्य बारे धेरै ज्ञान नहुनाले गर्दा उनीहरूमा अझ बढी समस्याहरू देखिन सकिन्छ ।



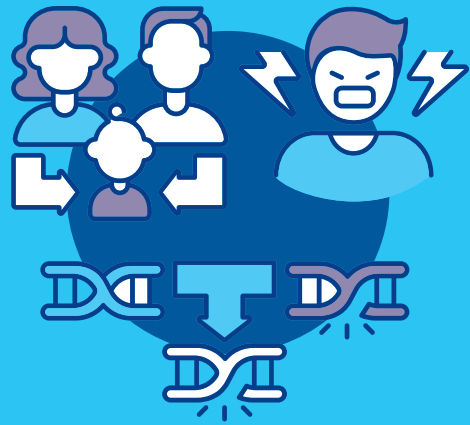
मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्ने कारकहरू

हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई निम्न कुराहरूले असर पुर्याउने गर्दछ:

1 जीवविज्ञान (बाइलोजी)

जैविक कारकहरू

उमेर, लिंग, कुनै रोग वा अपाङ्गता भएमा, परिवारमा मनोरोग भएको इतिहास भएमा



2 मन

मनोवैज्ञानिक कारकहरू

जीवनमा घटेका नराम्रा घटनाहरू, बेरोजगारी, आर्थिक समस्या, लामो समय सम्म तनाव भएमा

3 आफ्नो वरिपरिका व्यक्तिहरू

सामाजिक कारकहरू

सामाजिक, आर्थिक अवस्था, साथ-समर्थन नपाएमा, पारिवारिक द्वन्द्व, साथीभाईहरूको दबाव



मानसिक स्वास्थ्य विकारहरू बारे बुझाई

मानसिक स्वास्थ्य विकारहरूले जुनैपनि उमेर वा पृष्ठभूमि भएका जो कोहिलाई असर पार्न सक्छ। यहाँ, हामी प्रायः देखिने पाँच मानसिक स्वास्थ्य विकारहरू, तिनीहरूका लक्षणहरू, र सम्भावित उपचारका विकल्पहरूको रूपरेखा प्रदान गर्नेछौं।

1 तनाव

एक कठिन परिस्थितिको कारण उत्पन्न हुने चिन्ता वा मानसिक पीडालाई तनाव भनिन्छ। लामो समयसम्म तनाव भएमा मनोरोग निम्तिन सक्छ। तनाव हुँदा मुड परिवर्तन हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुने, धड्कन तेज हुने, अपच हुने, निन्द्रा गडबड हुने, र पीडा हुने जस्ता लक्षणहरू प्रायः देखा पर्ने गर्दछ। तनाव व्यवस्थापनमा व्यायाम गर्ने, ध्यान मनन गर्ने, आराम गर्ने शैलीहरू, र परामर्श पर्दछन्।



2 एन्जाइटी (आत्तिनु/ चिन्ता)

एन्जाइटी भनेको एक प्रकारको हल्का वा गम्भीर रूपमा असहजता, जस्तै चिन्ता वा डर लागेको, महसुस गर्नु हो। एन्जाइटीको लक्षणहरूमा अत्तालिने, र डर लाग्नु साथै पसिना आउनु र मुटुको धड्कन तेज हुनु जस्ता पर्दछन्। यसको उपचारमा, आराम गर्ने शैली, जीवनशैलीमा परिवर्तन, औषधि सेवन, र मनोचिकित्सा उपचार समावेश छन्।



3 डिप्रेसन

डिप्रेसन एक प्रायः देखि र गम्भीर रोग हो जसले हामीमा सोच्ने, महसुस गर्ने र कार्य गर्ने शैलीमा नकारात्मक असर पुर्याउँदछ । यसले निरासापनको भावना र /वा एक समय आफूलाई मन पर्ने क्रियाकलापहरुमा चासो हराएर जाने गर्दछ । अन्य लक्षणहरुमा निराशा, असहाय, आत्महत्याको सोच आउनु, आत्मविश्वास कम हुनु, र निद्रामा परिवर्तन आउनु र खानामा रुची कम वा धेरै हुनु जस्ता पर्दछन् । डिप्रेसनलाई व्यवस्थापन गर्न जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने, सामाजिक अन्तरक्रियामा सुधार ल्याउने, र विशेषज्ञहरुको मद्दत खोज्नु पर्दछ ।



4 साइकोटिक डिस्अर्डस्

मनोवैज्ञानिक विकारहरु गम्भीर रोगहरु हुन् जसले दिमागलाई असर गर्नुका साथै कसै-कसैलाई स्पष्ट रूपमा सोच्न, राम्रो निर्णयहरु गर्न, भावनात्मक रूपमा प्रतिक्रिया दिन, राम्रो संवाद गर्न, वास्तविकतालाई बुझ्न, र भद्र / राम्रो व्यवहार गर्न गाह्रो हुने गर्दछ । दुई मुख्य लक्षणहरुमा भ्रम भए जस्तो हुनु वा हलूसिनेशनस् पर्दछन् । मनोविकारको उपचार विधिहरुमा मनोसामाजिक सहयोग, औषधि उपचार, मनोचिकित्सा, संज्ञानात्मक उपचार, र भोकेसनल तालिमहरु पर्दछन् ।



5 बाल्यकाल विकारहरु (चाइल्डहुड डिस्अर्डर)

चाइल्डहुड डिस्अर्डर जसलाई बाल्यकाल मानसिक विकारहरु वा विकासात्मक विकार (डिभेलपमेन्टल डिस्अर्डर) पनि भनिन्छ, यो एक मस्तिष्क वा आचरणमा आधारित विकारहरु हुन् जसले बालबालिकाको सुन्दर जीवनमा असर पुर्याउने गर्दछ । ती मध्ये केहि अटिजम, बाल्यकालमा हुने एन्जाइटी, ADHD, डिप्रेसन, आचरण विकार(कन्डक्ट डिस्अर्डर),OCD, र लर्निङ डिस्बिलिटी (सिक्न असक्षम) पर्दछन् । प्रायः प्रयोग गरिने उपचार विधिहरुमा विहेवरियल थेरापी(आचरण सम्बन्धी थेरापी), प्ले थेरापी, र औषधि उपचारहरु पर्दछन् ।

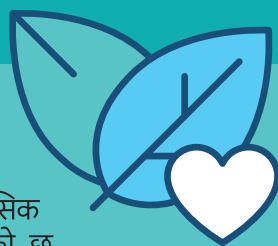


मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न सकिने सुझावहरू आफ्नो हेरचाह गर्ने शैलीहरू

1

जीवनशैली परिमार्जनहरू

धेरै अध्ययनले यस्ता जीवनशैली अपनाउँदा मानसिक स्वास्थ्यमा उल्लेखनिय रूपमा सुधार आएको देखाएको छ, जसकारण समग्र रूपमा स्वास्थ्य राम्रो हुनुको साथै मानसिक विकारहरू हुने जोखिमलाई न्यून गर्दछ । तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन दैनिक रूपमा सरल, स्वस्थ कुराहरूको छनोट गर्नुहोस् । यसमा समावेश गरिका कुराहरू - तपाईंको शरीर र दिमागलाई पोषण पुर्याउने सन्तुलित आहार भएको ठोस खानेकुराहरू, सागसब्जीहरू, फलफूलहरू खानुपर्दछ, निद्रालाई प्राथमिकता दिई तपाईंको शरीरलाई पर्याप्त आराम र शरीरलाई निको हुन पर्याप्त समय(रिक्तभरी समय) पाएको सुनिश्चित गर्न निरन्तर सुत्ने तालिका कायम गर्नुपर्दछ, र आराम गर्ने विधि अपनाएर तनावलाई व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।



2

नियमित व्यायाम

हिड्ने,पौडी खेल्ने,वा योगा गर्ने जस्ता व्यायाममा संलग्न रहि सक्रिय रहनुहोस् । नियमित व्यायाम गर्नाले तपाईंको मूडमा सुधार ल्याउँदछ र "राम्रो महसुस गराउने" हर्मोनहरू-एन्डोर्फिनहरूले समग्र रूपमा स्वास्थ्य रहनमा सुधार ल्याउने, तनाव कम गराउने र राम्रो निद्रा लाग्नुमा मद्दत पुर्याउँदछ ।





3

राम्रो संवाद/ संचार



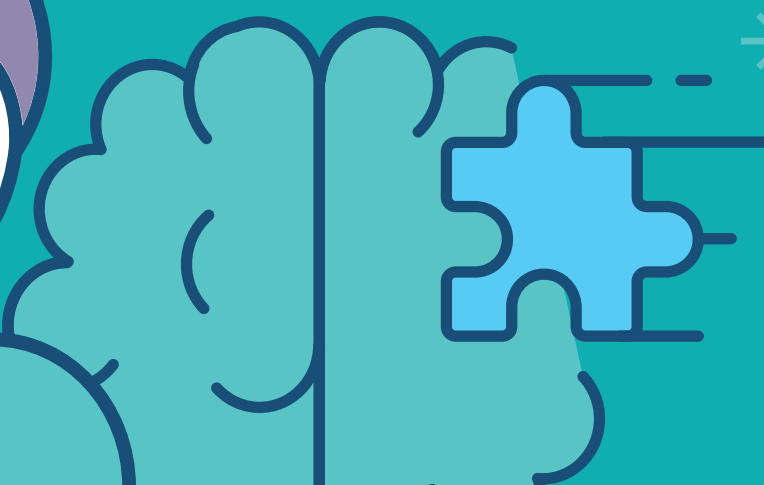
अनुसन्धानले देखाए अनुसार समाजसँग आफ्नो सम्बन्ध प्रगाढ बनाएमा तनाव कम गर्ने, मूडमा सुधार ल्याउने, र प्रतिकूलताको सामना गर्न लचिलोपनालाई वृद्धि गर्दछ । तपाईंको भावना र चिन्ताहरु बारे परिवार र साथीहरुसँग कुरा गर्नुहोस् । राम्रो संवाद गर्नाले तपाईंको सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउनको साथै चुनौतीहरुको सामना गर्न मद्दत पुर्याउँदछ । सामाजिक सम्बन्धलाई प्रोत्साहन गर्दै र साथीभाईहरु र परिवारसँगको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउन कायम गरेमा भावनात्मक स्वास्थ्यमा सहयोग पुर्याउन एक संजाल तयार गर्दछ ।

4

माइन्डफुलनेस (सचेतना) क्रियाकलापहरु



ध्यान गर्ने वा गहिरो सास फेर्ने जस्ता क्रियाकलापहरु मार्फत माइन्डफुलनेस अभ्यास गर्नुहोस् । यो विधिले तपाईंलाई वर्तमान क्षणमा केन्द्रित रहि तनावलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुर्याउँदछ । माइन्डफुलनेस अभ्यासले एन्जाइटीलाई कम गर्ने, एकाग्रतामा सुधार ल्याउने, र भावनाहरुलाई सम्हाल्ने जस्ता फाइदाहरु गर्दछ, यसले सबैलाई राम्रो मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण गर्न योगदान पुर्याउँदछ ।



ALGEE:

अमेन्टल हेल्थ फर्स्ट एड अप्रोच

(मानसिक स्वास्थ्यको लागि प्राथमिक उपचार)

ALGEE एक मानसिक स्वास्थ्यको लागि प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने व्यावहारिक, सजिलैसँग-याद-गर्न सकिने फ्रेमवर्क (ढाँचा) हो । यसले मानसिक समस्या सामना गरिरहेकाहरू वा मानसिक समस्या विकास भइरहेकालाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा मार्गदर्शन उपलब्ध गर्दछ ।

भन्नाले आत्महत्या वा चोट पुर्याउन सक्ने जोखिम बारे मूल्यांकन गर्नु: यदि एक व्यक्तिले आफू वा अरु कसैलाई तत्काल चोट पुर्याउन सक्ने खतरा बारे निर्धारण गर्नुहोस् । यदि आवश्यकता परेमा, पेशेवरहरूको मद्दत लिनुहोस् वा आकस्मिक सेवाहरूको लागि कल गर्नुहोस् ।

पूर्वाग्रह बिना उनीहरूलाई सुन्नुहोस्: पूर्वाग्रह बिना सहानुभूतिपूर्ण रूपले उनीहरूलाई सुनिदिने र उनीहरूको विचार तथा भावनाहरूलाई सुनिदिने गर्नुहोस् । उनीहरूलाई सहज महसुस भएको समयमा नै उनीहरूको अनुभवहरू साझा गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

आश्वासन र जानकारी दिनुहोस्: पीडामा भएका व्यक्तिलाई सान्त्वना दिने र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् । मानसिक स्वास्थ्य स्रोतसाधनहरू र उपलब्धित समर्थन बारे उपयुक्त जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।

उपयुक्त पेशेवर (प्रोफेसनल) को मद्दत लिन प्रोत्साहित गर्नु: व्यक्तिले मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक, वा परामर्शदाताहरू जस्ता मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरको सल्लाह लिन सुझाव दिनुहोस् । यदि आवश्यक भएमा उपयुक्त विकल्पहरू खोज्नमा मद्दत गर्नुहोस् ।

यम मद्दत लिन र अन्य समर्थन रणनीतिहरू प्राप्त गर्न प्रोत्साहित गर्नु: एक व्यक्तिलाई आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा स्वयं मद्दत लिने तरिकाहरू जस्तै व्यायाम गर्ने, ध्यान गर्ने, वा आराम गर्ने बानी बसाल्न सल्लाहसुझाव दिनुहोस् । साथै, उनीहरूलाई भावनात्मक र व्यावहारिक रूपमा सहायताको लागि साथीभाईहरू, परिवारहरू, वा समर्थन समूहहरूबाट मद्दत लिन सल्लाह दिनुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूका महत्त्वपूर्ण सरोकारवालाहरू – तिनीहरूको-को हुन्?

यस भागमा मानसिक स्वास्थ्य सेवा तथा प्रावधान बारे महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने प्रमुख सरोकारवालाहरूको जानकारी प्रदान गरिन्छ ।



जनरल प्रैक्टिशनर (चिकित्सक) (GPs)

GP हरु मेडिकल डाक्टरहरू हुन् जसले प्रायः मानसिक समस्याबाट ग्रसित व्यक्तिहरूलाई सुरुमा सेवा प्रदान गर्दछन् । उनीहरूले न्यून देखि मध्यम स्तरका मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू व्यवस्थापन गर्ने, प्रारम्भिक जाँच गर्ने, औषधिहरू लेख्ने, रोकथामका उपायहरू प्रदान गर्ने, र स्वास्थ्य शिक्षा दिने गर्दछन् । आवश्यक भएमा, उनीहरूले बिरामीहरूलाई मनोचिकित्सक वा विशेषज्ञहरूकोमा सिफारिस गर्न सक्छन् ।

कित्सकहरू(साइकाइट्रिस्ट)

मनोचिकित्सकहरू मानसिक स्वास्थ्य विकारहरूको निदान, उपचार, र व्यवस्थापन गर्नका लागि प्रायः औषधिहरू लेख्ने र अन्य चिकित्सा उपचारहरू गर्ने विशेष तालिम प्राप्त मेडिकल डाक्टरहरू हुन् । हडकडमा मनोचिकित्सकहरू सार्वजनिक अस्पतालहरू, निजी क्लिनिकहरू, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू, र विश्वविद्यालयहरूमा भेट्न सकिन्छ । उनीहरूलाई भेट्न GP को सिफारिस हुनु पर्ने, प्रोफेसनल डाइरेक्टरीहरूमा(विशेषज्ञहरूको सूचिका) खोज्न सकिन्छ, वा आफ्नो विश्वसनीय व्यक्ति वा बीमा प्रदायकहरूलाई सोध्नसक्नुहुन्छ ।



निकल साइकोलोजिस्ट(CPs)

क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकहरू मनोविज्ञानमा उन्नत तालिम प्राप्त व्यक्तिहरू हुन् जसले प्रमाण-आधारित चिकित्सीय हस्तक्षेपहरू मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरूको जाँच, निदान, र उपचार प्रदान गर्दछन् । मनोवैज्ञानिकहरूले औषधिहरू प्रिस्क्राइब/लेख्न पाउँदैनन् । यो पेशाको कुनै पनि आधिकारिक नीति नियमहरू नभएकोले गर्दा, हडकडमा मनोवैज्ञानिकहरूको शैक्षिक योग्यताहरू र व्यावसायिक सदस्यता जाँच गर्न आवश्यक हुन्छ ।

काउन्सिलर(परामर्शदाताहरू)

परामर्शदाताहरू एक दक्ष व्यक्तिहरू हुन् जसले भावनात्मक, व्यवहारीक, वा मानसिक स्वास्थ्यमा चुनौतीहरू सामना गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई मनोवैज्ञानिक समर्थन तथा मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ । यो पेशाको कुनै पनि आधिकारिक नीति नियमहरू नभएकोले गर्दा, हडकडमा परामर्शदाताहरूको शैक्षिक योग्यताहरू र व्यावसायिक सदस्यता जाँच गर्नु आवश्यक हुन्छ ।



रजिस्टर्ड सोसल वर्करहरू (RSWs)

सोसल वर्करहरूले मानिसहरू र परिवारहरूलाई उपयुक्त सामुदायिक सेवाहरू र स्रोतहरूसँग जोडिन र सिफारिस गर्न मद्दत गर्दछन् । तपाईंले उनीहरूलाई अस्पतालहरू, विद्यालयहरू, परोपकारी समूहहरू, र सामुदायिक केन्द्रहरू जस्ता स्थानहरूमा भेट्न सक्नुहुन्छ ।

अर्को भागमा, हामी तपाईंलाई यस शहरमा उचित मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू कसरी र कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी उपलब्ध गर्नेछौं ।

हडकडमा मानसिक स्वास्थ्य सहयता खोज्न

यदि तपाईंलाई भावनात्मक वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लागि मद्दत चाहिएमा, तपाईंले हडकडमा निम्न संस्थाहरुबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा

सिफारिस लिनको लागि जनरल आउट पेसेन्ट क्लिनिक (GOPC), आकस्मिक कक्ष वा फेमिलि डाक्टरकोमा जानुहोस्। मनोचिकित्सक सहयोग प्राप्त गर्न, तपाईंको सिफारिस पत्र (3 महिनाको लागि मान्य) ल्याउनुहोस्। केहि केसहरु डाक्टर र सोसल वर्करहरुबाट सहयोग प्राप्त गर्न एकिकृत मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रममा पठाउन सकिन्छ। क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक बाट जाँच गराउन, सार्वजनिक क्षेत्रका मनोचिकित्सकबाट सिफारिस लिएर आउँनुहोस् वा मानसिक स्वास्थ्यको डाइरेक्ट हटलाइन(24-घण्टे) 2466 7350 मा कल गर्नुहोस्। सिफारिस लिएर आएमा तपाईंले समाज कल्याण विभाग (SWD) को ईकाईबाट पनि सेवा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ वा तिनीहरुको 24-घण्टे हटलाइन 2343 2255 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

निजी क्षेत्रहरु

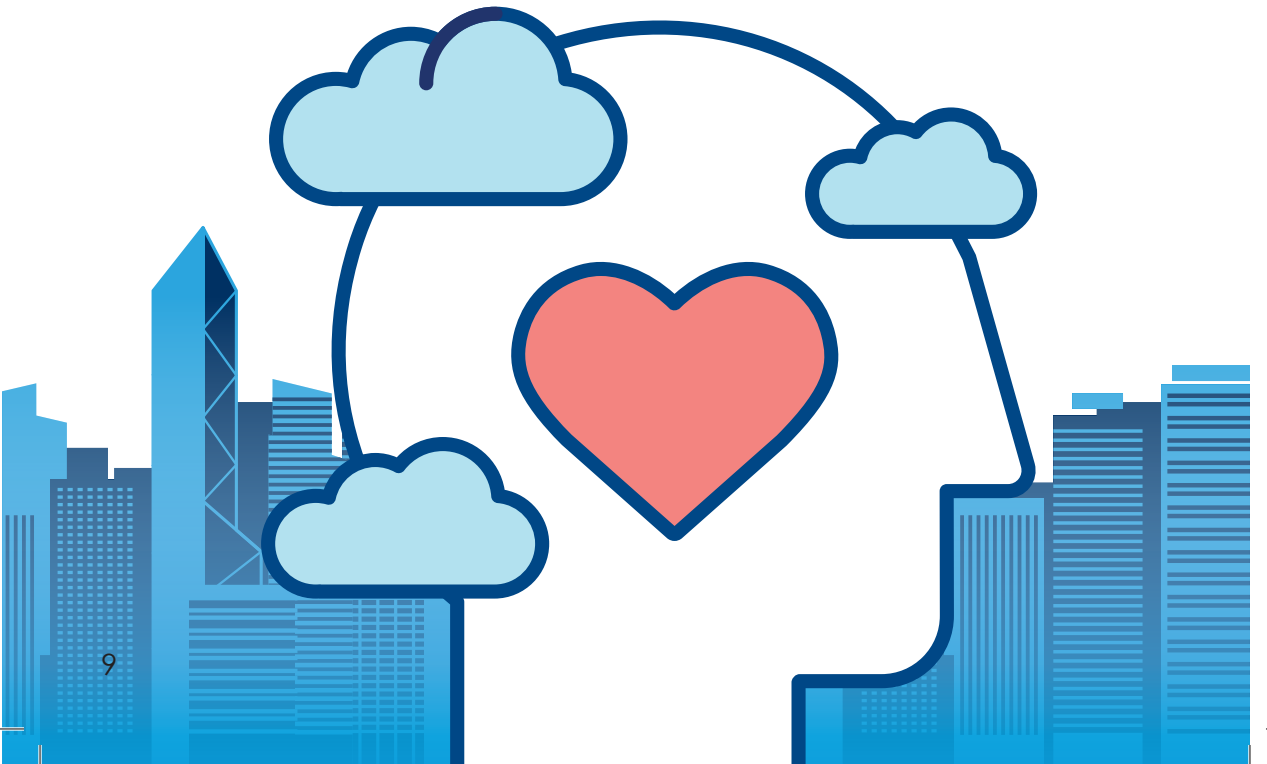
हडकडमा निजी क्षेत्रका मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरुका लागि प्रतिक्षा समय अवधि छोटो हुने तर खर्च धेरै हुने गर्दछ। यदि तपाईं निजी स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न ईच्छुक हुनुहुन्छ भने, तपाईंले नाम चलेको अनुभवी मनोचिकित्सकहरु र मनोवैज्ञानिकहरु भएको संस्थामा जान सक्नुहुन्छ।

गैर-सरकारी संस्थाहरु (NGOs)

गैर-सरकारी संस्थाहरु(NGOs)ले विभिन्न सेवाहरु प्रदान गर्दछन्। मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरुमा कसै-कसैले परामर्श सेवा, समर्थन समूहहरु, र संकट अवस्थामा सहयोग दिने गर्दछ। कुनै सेवाहरुको लागि न्यून शुल्क लाग्ने वा निःशुल्क प्रदान हुने गर्दछ।

मानसिक स्वास्थ्यको लागि एकिकृत सामुदायिक केन्द्र (इन्टिग्रेटेड कम्युनिटी सेन्टर फर मेन्टल वेल्नेस) (ICCMW)

तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरु चाहिएमा इन्टिग्रेटेड कम्युनिटी सेन्टर फर मेन्टल वेल्नेस (ICCMW) मा जान सक्नुहुन्छ। त्यहाँ तपाईं स्वयंम आफै जान सक्नुहुन्छ वा सोसल वर्करको सिफारिस लिएर पनि जान सक्नुहुन्छ।



अन्य हटलाइनहरु



24- घण्टे आत्महत्या रोकथाम हटलाइनहरु

द समेरिटनस् हडकड	2896 0000
द समेरिटन बिफ्रेन्डर्स हडकड	2389 2222
क्यारिटास 24-घण्टे क्राइसेस् लाइन	18288
सोसल वेल्फेर डिपार्टमेन्ट हटलाइन	2343 2255
हस्पिटल अथोरिटी मेन्टल हेल्थ हटलाइन	2466 7350



अन्य हटलाइनहरु

संस्थाहरु	हटलाइन
द जुबिन फाउन्डेशन महिला तथा किशोरीहरुका लागि कल मीरा	9682 3100 (अंग्रेजी, हिन्दी र उर्दू)
हार्मोनी हाउस क्राइसेस् इन्टर्भेन्शन (संकटकालिन अवस्थामा भएकाहरुलाई मद्दत गर्ने), परामर्श, र सिफारिस सेवाहरु	महिलाको लागि: 2522 0434 (24- घण्टे) पुरुषको लागि: 2295 1386
हडकड रेडक्रस के हामी मनोवैज्ञानिक समर्थन सेवा बारे कुरा गर्न सक्छौं (श्याल वी ट्क् साइकलोजिकल सर्पोट सर्भिस)	5164 5040 (हटलाइन /व्हाट्सएप)
लुथरान प्यारेन्टस् हटलाइन अभिभावकहरुलाई विभिन्न समर्थन सेवाहरु प्रदान गर्दछ	परामर्श सेवा हटलाइन अवधि: सोमबार, बुधबार र शुक्रबार: 10:00 – 12:00 मंगलबार र बिहिबार: 16:00 – 18:00 हटलाइन: 3622 1111 व्हाट्सएप: 9250 8124
M.O.T.I.ON – मल्टिकल्चरल आउटरिचिड टीम फर इन्कूउजन	टेलि: 2708 2018 हटलाइन: 2708 2225 इमेल: otem@hkcs.org
HKCS-CHEER – कड क्रिश्चियन सर्भिस-सेन्टर फर हार्मोनी एण्ड एन्हेन्समेन्ट अफ एथ्निक माइनोरिटी रेसिडेन्स	उर्दू: 3755 6833 नेपाली: 3755 6822 हिन्दी: 3755 6877 तागालोग: 3755 6855
H.K.S.K.H. लेडी म्याकलेहोस सेन्टर - P.R.A.I.S.E.	हटलाइन: 2492 0866

**याद राख्नुहोस्, सहयोग खोज्नु भनेको शक्तिको एक निशानी हो ।
यदि तपाईं मानसिक पीडामा हुनु हुन्छ भने एक विश्वासिलो साथी, परिवारका सदस्य,
वा विज्ञको सहयोग लिनुहोस् !**

धन्यवाद ज्ञापन



द हङ्कङ युनिभर्सिटी अफ साइन्स एण्ड टेक्नोलोजी (HKUST) पब्लिक पोलिसी (सार्वजनिक नीति) विभाग मेन्टल हेल्थ प्रोजेक्ट टीम

प्रोजेक्ट लिड (परियोजनाको नेतृत्व)

प्रोफेसर नौबहार शरीफ
कार्यवाहक प्रमुख तथा प्राध्यापक,
पब्लिक पोलिसी (सार्वजनिक नीति) महाशाखा,
द हङ्कङ युनिभर्सिटी अफ साइन्स एण्ड टेक्नोलोजी

प्राथमिक सामग्री निर्माता

मिस केसी यिङ-तोङ् चन्

माध्यमिक सामग्री निर्माता

मिस्टर केभिन चन्द्र

समर्थन सामग्री योगदानकर्ता

मिस आशा सुजित



वेबसाइट <http://emmh.hkust.edu.hk>
इमेल emmh@ust.hk
टेल +852 3469 2945

Website



Instagram



YouTube



Linkedin



मानसिक स्वास्थ्य सल्लाहकार समिति द्वारा समर्थित