

समस्या मनमै नराखौँ, सहयोग मागौँ

विपद्पछि तपाईं वा तपाईंका बालबालिकामा डर, चिन्ता, दुःख, तनाव वा निद्रामा गडबडी हुनसक्छ । यो असामान्य परिस्थितिमा हुने सामान्य प्रतिक्रिया हो । विपद्पछि बढ्न सक्ने हिंसाका घटनाहरूले पनि मनोसामाजिक कठिनाइहरू बढाउन सक्छन् ।

**विपद्पछि बढ्न सक्ने हिंसाका घटनाहरूले पनि मनोसामाजिक कठिनाइहरू बढाउन सक्छन् ।
अत्यधिक तनाव भएमा वा बालबालिकाको व्यवहारमा परिवर्तन देखिएमा आवश्यक सहयोगका लागि परिवार,
साथीभाइ वा उपलब्ध सेवाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।**



मनोविमर्शका लागि निम्न निःशुल्क हेल्पलाइन नम्बरहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



टीपीओ नेपाल

१६६००१०२००५

सीएमसी नेपाल

१८१०५०००४०२

बाल हेल्पलाइन

१०९८

मनोविमर्श सहयोगबारे
जानकारीको लागि
स्क्रान गर्नुहोस्



नेपाल सरकार

महिला, बालबालिका, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक
र सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय



Protection Cluster Nepal
संरक्षण विषयगत क्षेत्र नेपाल

