

स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन । मानसिक स्वास्थ्य बिना स्वास्थ्य संभव छैन ॥



(सल्यान जिल्लाको छत्रेश्वरी गाँउपालिकामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसंग
मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा अन्तर्क्रिया गर्दै मनोसामाजिक कार्यकर्ता)



मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल
(सी.एम.सी. - नेपाल)

पो.ब.नं. ५२९५, थापाथली, काठमाडौं
फोन नं : ०१-४१०२०३७, ५३२६०४१, फ्याक्स नं. ०१-४१०२०३८
ईमेल: cmcnepal@mos.com.np / Website: www.cmcnepal.org.np

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले के बुझिन्छ ?

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले व्यक्तिको मनले गर्ने कामहरू, जस्तै; चेतना, स्पर्श, भावनात्मक अनुभूति, व्यवहारिक नियमन तथा सोचाई आदि निरन्तर रूपमा सहजै सम्पन्न भैरहेको अवस्था हो । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्ति तनाव व्यवस्थापन, अर्थपूर्ण जीवनयापन र उत्पादनशील काम गर्दै समय अनुसार अगाडि बढ्न सक्ने, भावनात्मक अवस्थालाई सामान्य राख्न सक्ने तथा अरुसंग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्ने हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भनेको के हो ?

व्यक्तिको मनका विभिन्न कार्यहरू चेतना, स्पर्श, भावना तथा संवेग, विचार वा सोचाईहरूमा आउन सक्ने विचलनले गर्दा व्यवहारमा देखिने गडबडीलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भनिन्छ । यस्तो समस्याको अनुभव गरेका व्यक्तिहरूको पारिवारिक, सामाजिक तथा आर्थिक क्षेत्रमा नकारात्मक असर परेको हुन्छ र उहाहरूलाई आफ्नो दक्षता र सीप प्रयोग गरेर देखाउन अप्ठ्यारो हुने गर्दछ । नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषदले गरेको राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षणका अनुसार १३ देखि १७ वर्ष उमेर समुहमा ५.२% र १८ वा सो भन्दा माथिको उमेर समुहमा १०% मा मानसिक स्वास्थ्य समस्या पाइएको अनुसन्धानमा देखिएको छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू:

शारीरिक लक्षणहरू :

शरीरको विभिन्न भागमा दुख्ने, निन्द्रा नलाग्ने, खान मन नहुने, जिउ कम्कमाउने, जीउ गल्ने, मुटु हल्लिने, मुख सुक्ने, श्वास फेर्न गाह्ने हुने, , चाडै थाक्ने आदि ।

मानसिक लक्षणहरू:

सोचाई र बोलाईमा परिवर्तन आउने

मनमा असहयोगी वा नराम्रो विचार आईरहने, समस्या भएको व्यक्तिले अरुलाई मान्य नहुने किसिमका अचम्म लाग्दा विचारहरू र गलत सोचाईहरू व्यक्त गर्ने जस्तै: आफूलाई अरुले खानामा विष हाली खुवाउन लागेको कुरा गर्ने । धेरै नचाईंदो बोलिरहने या एकदमै कम बोल्ने वा बोल्दै नबोल्ने, कहिलेकाहीं नबुझिने गरी बोलिरहने ।

भावनामा परिवर्तन आउने

मनमा नराम्रो लागि रहने, चिन्ता लागि रहने या निराशा भइरहने, सामान्य अवस्थामा पनि अत्याधिक खुशीको महसुस हुने वा देखाउने ।

व्यवहारमा आउने परिवर्तन :

- ◆ शरीर या सरसफाइको वेवास्ता गर्ने, फोहोरी र फरक देखिने । समाजमा अमिल्दो व्यवहार गर्ने, भ्रगडा गर्ने, असामान्य व्यवहार देखाउने, राम्रो सँग लुगा नलगाई अस्त व्यस्त तरीकाले बाहिर निस्कने, अरुलाई आदर नगर्ने, एकलै बस्ने, दुःखी र उदास हुने ।

यसको साथै अरुले नदेखेका कुराहरु देख्ने र सुन्ने, कहिलेकाही एकलै भएको बेलामा कसैको आवाज सुनको कुरा व्यक्त गर्ने । अरुले हेर्दा एकलै बरबराईरहेको जस्तो लागे पनि उक्त व्यक्तिले आवाजसँग सवाल-जवाफ गरिरहेको हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरु :

मानसिक स्वास्थ्य समस्या यही कारणले हुन्छ भनेर किटान गर्न गाह्रो हुन्छ तर प्राय जसो मानसिक स्वास्थ्य समस्या निम्न कारणहरुले गर्दा हुनसक्छन् ।

- ◆ जीवनका तनावहरु: गरिबी, बेरोजगारी, अन्याय, विभेद, असुरक्षा, प्रियजनको मृत्यु, असफलता या अरु अप्रिय घटनाहरु ।
- ◆ पारीवारिक तथा सामाजिक वातावरण: लामो समय सम्म पारीवारिक भ्रगडा, आपसी अविश्वास, मायाको कमी, सामाजिक विभेद, लैङ्गिक हिंसा, लान्छना, डर, त्रास, अन्यायको अनुभव गर्नु परेमा ।
- ◆ मस्तिष्क मा हुने परिवर्तन र रोगहरु :जस्तै, मेनिन्जाइटिस, इन्सेफलाइटिस, टाउकोमा गहिरो चोट, टाउकोमा हुने ट्युमर आदि ।
- ◆ दीर्घकालीन शारीरिक रोग । जस्तै: एच.आई.भी/एड्स, क्यान्सर, जन्डीस, टाइफाइड ।
- ◆ साथै बाल अवस्थाका अप्रिय अनुभवहरु सहनु पर्नाले व्यक्तिमा पछि ठूलो भएपछि मानसिक रोग देखापर्ने सम्भावना हुन सक्छ ।
- ◆ वंशाणुगत कारण : कतिपय मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु वंशाणुगत कारणले पनि भएको पाईन्छ ।

**मानसिक स्वास्थ्य बिना
स्वास्थ्य सम्भव छैन !**



मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने उपायहरू ।

- ◆ सन्तुलित आहार खाने ।
- ◆ प्रयाप्त मात्रामा आराम गर्ने ।
- ◆ साथीभाई र आफन्तहरूसँग सम्पर्कमा रहने ।
- ◆ आफ्नो भावनाको बारेमा खुलेर कुरा गर्ने ।
- ◆ सक्रिय रहने र रमाईलो गर्न समय मिलाउने ।
- ◆ आवश्यक परे अरुसँग सहयोगको लागि आग्रह गर्ने ।
- ◆ आफ्नो क्षमता पहिचान गर्ने र त्यसलाई विकाश गर्दै लाने ।
- ◆ लक्ष्य बनाउने र आफ्नो लक्ष्य वा सपना पुरा गर्ने प्रयास गर्ने ।
- ◆ सामाजिक रूपमा सक्रिय रहने ।
- ◆ बेला-बेलाका मनोपरामर्श सेवा लिने ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भए के गर्ने ?

- ◆ नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।
- ◆ मन मिल्ने साथी, नातेदार, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी वा अन्य सहयोगीहरूसँग सम्पर्क गर्ने ।
- ◆ मनोचिकित्सक, मनोविद् वा मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग सहयोग लिने ।
- ◆ साथी सहयोगी समुह, स्वावलम्बन समुह, स्वयम सहायता समुह वा सामाजिक समुहहरूसँग सम्पर्क गर्ने ।

प्रवर्द्धन कार्यक्रम सल्यान जिल्लाको शारदा, वनगाडकुपिण्डे र बागचौर नगरपालिका र छत्रेश्वरी गाउँपालिका एवं कैलाली जिल्लाको टिकापुर र घोडाघोडी नगरपालिका र जानकी गाउँपालिकामा सी.एम.सी.-नेपालको साभेदारी र फेलम नेपालको आर्थिक सहयोगमा अप्रवासी कामदार तथा उनीहरूका परिवारहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका निम्ती सन २०२२ मार्च देखि २०२५ डिसेम्बर सम्मका लागि सञ्चालित छ ।



With support from
Finland's development
cooperation

Felm 1859

