

- यो सरुवा रोग होइन तर मन डराएमा अरुमा पनि त्यस्तै लक्षण देखिन सक्छ । अरु शारीरिक रोगमा जस्तै कुनै कीटाणुको कारणले यस्तो समस्या हुँदैन भनेर बुझाइदिनु पर्दछ ।
- यस्तो बेलामा कक्षामा मनको डर कम हुने, आत्मविश्वास बढाउने खालका क्रियाकलाप गराउने गर्नु पर्दछ । लक्षण देखिएका साथीको बारेमा अहिले कस्तो अवस्था छ उनीहरूलाई जानकारी गराइदिने पनि गर्नु पर्दछ ।
- उनीहरूलाई साथीहरूको लक्षण बारेमा नसोध्न, आफूले के के देख्यो त्यसबारे पनि नमन्न, साथीहरूलाई देखिएको लक्षणहरू रोग नभएर समस्या रहेछ भनेर हौसला दिन, साथीको समस्या सुनिदिन र मनोपरामर्श शिक्षकसँग मनोपरामर्श सेवा लिन प्रेरित गर्नु पर्दछ भनेर बुझाइदिनु पनि पर्दछ ।
- त्यसैगरी साथीसँग सामान्य र स्वस्थ भएको बेलामा जस्तै सामान्य व्यवहार गर्नु पर्छ भनेर उनीहरूलाई सम्झाउनु पर्दछ । यस्तो समस्यामा विद्यालय बन्द नगर्ने र पढाइभन्दा पनि अतिरिक्त क्रियाकलाप, मनोरञ्जनका क्रियाकलापहरू गराउन सकिन्छ ।

### यस्तो अवस्थामा अभिभावकहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

- अभिभावक मनोशिक्षामार्फत जसजसका छोराछोरीमा समस्या देखिएको छ ती अभिभावकलाई यो समस्या के हो ? किन हुन्छ ? यस्तो समस्यामा के गरिन्छ ? के गर्नु हुँदैन ? भनेर प्रस्टसँग बुझाइदिने गर्नु पर्दछ ।
- के गर्दा लक्षणको जटिलता बढ्दै जान्छ र के गर्दा कम हुन्छ भनेर पनि प्रस्ट पारिदिनु पर्दछ जस्तै: लक्षणको प्रचार-प्रसार गर्दा बढ्न सक्छ, धामीभात्री र पूजापाठ मात्रै गर्ने अनि डाक्टर तथा मनोविद् कहाना नदेखाउने गर्दा बढ्न सक्छ, लक्षण भएको बेलाको फोटो सिचदै प्रचार-प्रसार गर्दा पनि बढ्न सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा सामाजिक विश्वासको कारणले पूजा पाठ गर्नुपर्छ भन्ने धेरैजसोको विचार आइएमा प्रभावित भएका र नभएका सबै बालबालिकाहरू र सम्बन्धित अभिभावकहरू समेतलाई एकै ठाउँमा राखेर सबैलाई बुझाउँदै स्थानीय अनुरोधलाई/विश्वासलाई सम्मान गर्दै बढीमा एकपटक सामूहिक पूजा पाठ गर्न पनि सकिन्छ । पूजा पाठ भइसकेपछि अब समस्या आउँदैन तथा आफ्ना छोराछोरीलाई माया गर्ने, प्रोत्साहित गर्ने तनाव नदिने गरेमा समस्यालाई कम गर्न मद्दत पुग्दछ भनेर आफ्नो छोराछोरीलाई बुझाउने गरेमा राम्रो हुन्छ । जुन बालबालिकाहरूमा पटक पटक लक्षण देखिन्छ, त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई तनाव घटाउने, आत्मबल बढाउने क्रियाकलापहरूमार्फत सहयोग गर्दा पनि समस्या कम नभएमा थप सहयोगका लागि विशेषज्ञ कहाँ पठाउनु पर्दछ । हल्लाको आधारमा पछि लाग्ने गर्नाले र विभिन्न ठाउँमा उपचार खोज्दै हिँड्ने गर्दा समस्या कम बढ्न सक्छ ।



## “आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय हेल्पलाईन ११६६”

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



### 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



## कन्भर्जन डिसअर्डर (Conversion Disorder)

### परिचय

चिकित्सकीय जाँच गरेर हेर्दा शारीरिक रोग नदेखिने तर बारम्बार छोपे वा अर्धबेहोस अवस्थामा पुग्ने एवम् काम्दै अनौठो खालको व्यवहार देखाउने समस्यालाई कन्भर्जन डिसअर्डरको रूपमा लिइन्छ। यस्तो खालको समस्यामा मनोवैज्ञानिक कारण जिम्मेवार हुने कुरा अध्ययन अनुसन्धानले देखाएको छ। कुनै तनावको कारणले मनमा असर पर्दा कन्भर्जन डिसअर्डरको समस्या देखिने गर्छ। पहिले पहिले यो समस्यालाई हिष्टेरिया भनेर चिनिन्थ्यो भने हिजोआज कन्भर्जन डिसअर्डरको रूपमा चिनिन्छ। यो समस्यालाई यौनइच्छासँग सम्बन्धित गराएर पनि बुकिन्थ्यो तर पछि अनुसन्धानहरूले यो कुरा सत्य नभएको प्रमाणित गरिसकेको छ। कन्भर्जन डिसअर्डरको समस्यामा यौनइच्छाभन्दा पनि तनाव नै मुख्य कारण हो भनेर अनुसन्धानले प्रस्ट्याई सकेको छ। यो बहाना नभएर मनको पीडा वा तनाव शारीरिक लक्षणका रूपमा देखिएको हो। कन्भर्जन डिसअर्डर प्रायजसो छात्रा वा किशोरीहरू एवम् महिलाहरूमा बढी देखिने गरेको पाइन्छ तथापि छात्र वा किशोरहरू एवम् पुरुषहरूमा पनि भेटिएको छ। प्रायजसो यो समस्या किशोरी उमेरमा बढी भेटिने गर्छ।

छोपे वा बेहोस हुने कन्भर्जन डिसअर्डरको मुख्य लक्षण हो। यस्तो छोपे समस्याहरू समूहमा पनि प्रायः भेटिएको छ। यो समस्या एक दुईजना वा समूहमा पनि देखिन सक्छ। विशेषगरी छात्रछात्राहरू कक्षाकोठा, प्रार्थना समय, पिकनिकमा हुँदाखेरी, सुरुमा एकजनाबाट लक्षण सुरु भई समूहका अरु छात्रछात्राहरूमा पनि छोपे लक्षणहरू देखिन सक्छ। पहिले पहिले समूहमा हुने कन्भर्जन डिसअर्डरलाई मास हिष्टेरियाको रूपमा बुकिन्थ्यो।

### कन्भर्जन डिसअर्डरमा प्रायः देखिने लक्षणहरू

कन्भर्जन डिसअर्डरका लक्षण व्यक्ति अनुसार फरक-फरक हुन सक्दछ। धेरैजसो शारीरिक लक्षण देखिन्छ भने केहीमा मनोवैज्ञानिक (भावनात्मक) लक्षणहरू पनि देखिन्छ। प्रायजसो यो समस्यामा निम्न लक्षणहरू देखिन सक्छन्।

- छोप्दाखेरी अर्धचेतन अवस्थामा हुने
- धेरैजसोमा छोप्नुभन्दा अगाडि टाउको दुख्ने, गडबडो महशुस हुने, चक्कर लागेको जस्तो महशुस हुन सक्छ।
- छोप्दा देखिने लक्षणहरूमा धेरै हृदयसम्म भावना वा मनको भूमिका बढी हुने भएकाले यसलाई मनको कारणले छोपे Ppsychogenic Fainting पनि भनिन्छ।
- लक्षणहरू धेरैजसो केही मिनेटदेखि घण्टौंसम्म पनि देखिन सक्दछन्।
- छोपेको अवस्थामा श्वास लिन अप्ठ्यारो भएजस्तो देखिने, श्वास रोकिएको जस्तो देखिने वा छिटोछिटो श्वास फेरेको जस्तो पनि देखिने हुन सक्दछ।
- छोप्दाखेरी हातखुट्टा दह्रो हुने, कडा बनाउने, हातखुट्टा ठटाउने, दोब्राउने, घाटी बाझो बनाउने एवम् कहिलेकाँही आफू वा अरुलाई हाति गर्न खोज्ने व्यवहार जस्तै: हिकान्उन खोज्ने, कपाल लुच्चे, आफ्नै घाँटी थिच्ने आदि पनि देखिन सक्छ।
- अर्धबेहोस अवस्थामा, बेहोसीमा बोल्ने, बक्ने जस्तै: देउता वा नाग लागेको, भूतप्रेत लागेको जस्ता

कुराहरु गर्ने, आफ्नो नाम पनि भुलेको जस्तो प्रतिक्रिया देखाउने, आफन्तहरुलाई पनि चिन्दिन मन्ने, पूजापाठ गर्ने तथा शुद्ध हुनु पर्दछ भनेर अरुलाई नछुने पनि गर्दछन् ।

- कतिपयमा बोली बन्द हुने, बोल्दा स्वर नआउने, साउती गरेर बोल्ने वा लेखेर आफ्ना कुरा व्यक्त गर्ने जस्ता लक्षणहरु पनि देखिन्छन् ।
- हातसुट्टाको केही भागमा छेपको, थिचेको, थाहा नपाएको गुनासो गर्ने, शरीरको एकापटिको भागहरु कम चल्ने वा नचल्ने (प्यारालाइसिस) का लक्षणहरु देखिन्छ । यस्तो शरीरको भाग नचल्ने लक्षण एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने पनि देखिन सक्छ, जस्तै: दायाँ हात नचल्ने र पछि बायाँ हात नचल्ने लक्षण देखिने हुन्छ ।
- अर्धचेतन अवस्थामा कतिपयबेला उनीहरु बिना उद्देश्य यताउति डुल्ने वा दगुर्ने पनि गर्ने गर्दछन् ।
- बेहास हुँदा तनावजन्य परिस्थितिमा मात्रै हुने गर्दछ ।

## कन्भर्जन डिसअडरका कारणहरु

- धेरैजसो अवस्थामा दैनिक जीवनका विभिन्न घटनाहरुले गर्दा बढ्न जाने तनाव जस्तै: परीक्षामा असफल हुनु, साथीको व्यवहार, साथीसँगको सम्बन्धमा समस्या, परिवारको व्यवहार तथा वातावरण जस्तै: दोष लगाउने, दवाव दिने, कडा अनुशासनमा राख्न खोज्ने, बाबुआमाको इच्छा लादन खोज्ने चलन आदि ।
- कन्भर्जन डिसअडरमा लक्षणहरु प्रायजसो कुनै न कुनै तनावजन्य परिस्थितिसँग जोडिएको हुन्छन् तर तनावजन्य परिस्थिति र लक्षण कतिपय बेला त्यति प्रस्ट नहुन पनि सक्छन् ।

कन्भर्जन डिसअडर तथा छारे रोगका लक्षणहरु कहिलेकाँही अलमल गराउने खालका पनि हुन सक्छन् । त्यसैले यस्तो अवस्थामा विशेषज्ञको सहयोग लिनु पर्दछ । आफैले निदान गर्नु हुँदैन । यस्तो समस्या समूहमा पनि देखिन सक्छ । जसलाई मास कन्भर्जन भनेर चिनिन्छ । यस्तो समस्या विद्यालयमा बढी देखिने गरेको पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा एकपछि अर्को गर्दै धेरै विद्यार्थीहरुमा समस्या देखिन सक्छ । यो सुरुवा रोग होइन तर भावना चाहिँ सङ्क्रमित हुन सक्छ । जसले साथी बेहोस भएको देख्छ वा लक्षण आएको देख्छ उसलाई पनि हुन सक्छ भने जो पहिलेदेखि नै कुनै न कुनै तनावमा छन् तिनीहरुलाई पनि हुन सक्छ । सुरुमा बेहोस हुने र पटक पटक बेहोस हुनेमा धेरै तनाव हुन सक्छ भने अरुलाई भएको देखेर बेहोस हुनेमा डर धेरै हुन सक्छ ।

## कन्भर्जन डिसअडरको उपचार तथा व्यवस्थापन

कन्भर्जन डिसअडर तनावको कारणले हुने भएकाले मनोसामाजिक परामर्श सेवा नै यसको प्रभावकारी उपचार मानिन्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले समस्या भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरुको मनको समस्या वा तनावजन्य समस्यालाई राम्ररी बुझ्नु जरुरी हुन्छ भने अभिभावकलाई पनि यो समस्याको बारेमा जानकारी दिएर उनीहरुको तनाव तथा पिप चिन्तालाई कम गराउने वातावरण सिर्जनामा जोड दिनु पर्दछ । यदि समूहमा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिएमा निम्न विधि अनुसार व्यवस्थापन गर्नु पर्ने हुन्छ ।

- कति जना र कुन कक्षामा समस्या देखिएको छ र सुरुमा को र कति जनाबाट सुरु भएको हो यकिन गरेर जानकारी लिने गर्नुपर्दछ ।
- शिक्षकहरुसँग समस्याको बारेमा विस्तृत रूपमा छलफल गर्नु पर्दछ । जस्तै: समस्या भएका विद्यार्थीलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने, समस्या नभएका बालबालिकाहरुको मन डरलाई कसरी कम गर्ने, समस्याको बारेमा कसरी बुझाउने, शिक्षकहरुको आफ्नै डरलाई कसरी प्रस्ट पार्ने तथा कम गर्ने जस्ता विषयहरुमा मुख्य रूपमा छलफल गर्नुपर्दछ । त्यसै गरी यस्तो समस्या हुँदा के गर्ने र के नगर्ने भन्ने कुरा प्रस्टसँग बुझाई दिने गर्नु पर्दछ ।
- यस्तो बेला लक्षण नभएका विद्यार्थीहरुलाई कहाँ लैजाने वा कहाँ राख्ने भनेर तय गर्नु पर्दछ । जुन कक्षामा समस्याको लक्षण देखिन्छ, त्यो बेला सम्बन्धित कक्षा शिक्षकले तुरुन्तै समस्या नभएका छात्र छात्राहरुलाई अर्को खाली कोठामा वा चउरमा गएर बस्न मन्ने, लक्षण भएका छात्रछात्राहरुलाई त्यही कोठामा छाडिदिने किनकी उनीहरुलाई समातेर अर्को ठाउँमा लैजाने वा घेरेर बस्थो भने लक्षण भन्नु लामो समयसम्म रहन सक्छ ।

- कक्षा शिक्षकले तत्काल समस्या नभएका कुनै विद्यार्थीको सहयोगले प्रधानाध्यापकलाई सबर गरी सहयोगको लागि बोलाउन सकिने छ । लक्षण देखापर्दासम्म विद्यार्थीहरुलाई त्यही शान्त ठाउँमा नै (कक्षामा नै) छाड्नु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई समातेर जबरजस्ती अर्को ठाउँमा लैजाने गर्नु हुँदैन । यसरी जबरजस्ती अरु ठाउँमा लैजादा भावना व्यक्त हुन नपाएर भन्नु समस्या बढ्न सक्छ ।
- यदि अरु विद्यार्थीलाई बाहिर लगेर राख्ने ठाउँ नभएमा जतिसक्दो छिटो लक्षण देखिएका बालबालिकाहरुलाई शान्त ठाउँमा लगेर राख्नु पर्दछ । शान्त ठाउँमा लैजादा केटीलाई पुरुष शिक्षक र केटीलाई महिला शिक्षकले लैजानु पर्दछ मिडमाड गर्नु हुँदैन । एक जनाले कुनै छेउमा बसेर के भइरहेको छ हेर्नु पर्दछ । केही बेरपछि शिक्षकले उनीहरुलाई पानी खान मन लागेमा पानी यो ठाउँमा छ भनेर भनिदिने, लक्षण कम हुँदै गएपछि तिमीहरु आराम गरेर बस्न सक्ने छौ भनेर पनि बुझाईदिने गर्नु पर्दछ ।

## लक्षण भएका विद्यार्थीहरुलाई निम्नानुसार सहयोग गर्ने गर्नु पर्दछ ।

- लक्षण कम भएपछि प्रभावित छात्रछात्राहरुलाई कुनै शान्त कोठामा राखेर समस्याको बारेमा बुझाउने गर्नु पर्दछ ।
- यसरी सहयोग गर्दा सुरुमा शरीरलाई तताउने तथा ब्युँकाउने खालका शारीरिक अभ्यासहरु गराउनु राम्रो हुन्छ ।
- उनीहरुको अनुभव सुन्नु पर्दछ । अनुभव सुन्दा उनीहरुको सांस्कृतिक, धार्मिक, सामाजिक परिस्थितिलाई सम्मान गर्दै सुन्ने गर्नु पर्छ । अनुभव सुनिसकेपछि समस्याको बारेमा बुझ्न सहयोग गर्नुपर्दछ । उनीहरुलाई कन्भर्जन डिसअडरको बारेमा वैज्ञानिक तथ्य बुझाईदिनु राम्रो हुन्छ जस्तै:
  - यो तनावको कारणबाट विकसित हुने समस्या हो । मनको पीडा शारीरिक लक्षणको रूपमा बाहिर देखिएको हो । अनुसन्धान र औषधि विज्ञानको उपचारले के देखाउँछ भने कन्भर्जन डिसअडर तनावको कारणले हुने गर्दछ र यसलाई उपचार गर्ने वैज्ञानिक विधिहरु पनि आइसकेका छन् जुन हामीले पनि प्रभावित बालबालिकामा प्रयोग गरेका छौ ।
  - तिमीहरुलाई यो लक्षणबाट छिटै बाहिर आउन सहयोग पुगोस् भनेर तिमीहरुलाई यस्तो लक्षण हुँदा हामीले तिमीहरुका अरु साथीहरुलाई बाहिर बस्न भनेका हौ ।
  - धेरै तनाव भयो र हामीले तनावलाई व्यवस्थापन गर्न जानेनाँ भने यस्तो समस्या देखिन सक्छ भनेर बुझाईदिनु पर्दछ ।
- समस्याको सामना कसरी गर्ने, आत्मबल कसरी बढाउने एवम् तनाव व्यवस्थापनका सिपहरु सिक्नमा मद्दत गर्नु पर्दछ ।
- जुन जुन बालबालिकाहरु सुरु-सुरुमा बेहोस भएका थिए र पटक पटक बेहोस भइरहेका छन्, त्यस्ता बालबालिकाहरुलाई सुरुमा कन्भर्जन डिसअडर नै हो कि होइन यकिन गर्नु पर्दछ । जसको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पढाएर यो कुनै रोग होइन कन्भर्जन डिसअडर नै हो भन्ने भएपछि त्यक्तिगत मनोपरामर्श सेवा उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

## लक्षण नभएका तर समस्याबाट प्रभावित विद्यार्थीहरुलाई पनि निम्नानुसार सहयोग गर्ने गर्नु पर्दछ ।

- समूहमा कन्भर्जन डिसअडरको समस्या देखिँदा विद्यालय बन्द गर्नु हुँदैन ।
- सबै शिक्षकहरु सदा जस्तै आफ्नो आफ्नो कक्षामा जानु पर्दछ । तर कक्षामा पढाइभन्दा कन्भर्जन डिसअडर के हो र यो किन हुन्छ भनेर बुझाईदिनु पर्दछ ।
- अरु साथीलाई बाहिर किन पठाइएको हो भन्ने बारे प्रस्ट पारिदिने जस्तै: यस्तो समस्या हुँदा अरुले समायो भने लक्षण बढ्ने हुँदा सघाउने मानिसलाई समस्या नहोस् र छिटो समस्या घटोस् भनेर तिम्रा साथीहरुलाई बाहिर पठाइएको हो भनेर बुझाईदिने गर्नु पर्दछ ।