

११. निन्द्राको समस्या यथावत् रहेमा स्वास्थ्यकर्मी, मनोपरामर्शकर्ता, मनोविद् वा मनोचिकित्सक सँग सहयोग लिने ।

तनावपूर्ण घटना पछि सामान्य दिनचर्यामा फर्कन असहज हुन सक्दछ, तर राम्रो निन्द्रालाई प्राथमिकता दिन सकियो भने हाम्रो शरीर र मन दुवैलाई फाइदा हुन्छ । माथिका सुझावहरू हामीले दैनिक दिनचर्यामा समावेश गरेर, हाम्रो निन्द्रामा सुधार ल्याउन सक्दछौ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्ने उपाय

हामी सबैले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिन महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि हामी सबैका आ-आफ्ना तरिकाहरू हुन्छन् । जस्तै : स्वस्थ खाने कुरा खाने, पर्याप्त मात्रामा आराम गर्ने, साथीभाइहरूसँग मनका कुरा गर्ने आदि । आफ्नो सुस्वास्थ्यको कुरा गर्दा कहिलेकाहीँ हाम्रा आफ्नै प्रयासहरू पर्याप्त हुन्छन् भने कहिलेकाहीँ हामीलाई अरुको सहयोग चाहिने हुन सक्छ । त्यसैगरी मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले पनि कतिपय जीवनका चुनौतीहरू आफैले सामना गर्न सक्छन् भने कतिपय अवस्थामा उनीहरूलाई हाम्रो सहयोग चाहिन सक्छ । विशेष गरेर मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि जीवनका विभिन्न परिस्थिति जस्तै सामाजिक कार्यहरूमा अर्धपूर्ण तरिकाले सहभागी हुन, नयाँ सम्बन्ध बनाउन वा भएका सम्बन्धहरू कायम राख्न, उपचार गर्दा गर्दा सामान्य जीवनयापन गर्न चुनौतीपूर्ण हुन सक्छन् । त्यसैले यस सामग्रीमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले/को मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न कसरी सहयोग र हेरचाह गर्ने भन्ने बारे जानकारी दिइएको छ ।

१. **मानसिक स्वास्थ्य समस्या, तनाव र विपदको प्रभाव बारे बुझ्ने** : मानसिक स्वास्थ्य समस्या, तनाव र विपदले पहिले नै रहेका व्यक्तिगत, पारिवारिक र अन्य समस्याहरू बिचार्ने तथा नयाँ समस्याहरू सिर्जना गर्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले अनुभव गर्न सक्ने सम्भावित भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक प्रभावहरू बारे सचेत रहन आवश्यक हुन्छ । यस्तो परिस्थितिमा चिन्ता लाग्ने उदासीनता बढ्ने, एक्लो महशुस हुने, खानपिन र निन्द्रामा परिवर्तन आउने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् । साथै विपदपछिको समयमा भने डिप्रेसन वा पोस्ट-ट्रमाटिक तनाव विकार जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन् ।
२. **मनोसामाजिक वा मनोचिकित्सा सहयोग लिने** : मानसिक स्वास्थ्य समस्या र तनावको प्रभाव बढी हुँदा विशेष हेरचाहको आवश्यकता हुन सक्छ । यस्तो समयमा मनोपरामर्श तथा मानसिक उपचारले सामान्य अवस्थामा फर्कनका लागि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । त्यसैले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक वा मनोचिकित्सा सहयोग लिन प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ ।
३. **सामाजिक रूपमा रहेको सहयोगसँग जोडिने प्रयास गर्ने** : मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई आफन्त, साथीभाइ र आफू जस्तै समस्या अनुभव गरेका अरुहरूसँग कुराकानी गर्दा आफू एक्लो नरहेको भावना विकास हुन्छ । साथै यसो गर्दा आफ्नो समस्याको बारेमा बुझाई स्पष्ट हुन्छ । त्यसैले मानसिक समस्या स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई आफन्त, साथीभाइ र सामाजिक रूपमा रहेको सहयोगसँग जोडिने प्रयास गराउनु पर्दछ ।
४. **सुरक्षित वातावरणको अनुभूति गराउने** : मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले/लाई थप तनावबाट जोगिन/जोगाउन आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै आश्रय, खाना, र पानीको सुनिश्चितता गराउन सहयोग गर्नु पर्दछ । साथै सुरक्षित र आरामदायी वातावरण दिने प्रयास गर्नु पर्दछ ।
५. **स्व-हेरचाहका लागि प्रोत्साहन गर्ने** : मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई स्वहेरचाहका लागि प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ । उनीहरूको सबै काम आफूले गरिदिने भन्दा पनि पर्याप्त मात्रामा निदाउने, स्वस्थकर खाना खाने, आफ्नो दैनिकी काम आफै गर्ने र शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने जस्ता काम गर्न प्रेरित गर्ने । यस्ता कुराले उनीहरूलाई तनावपूर्ण अवस्था पनि सामान्य रहेको आभास गराउँछ । साथै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि योगदान पुऱ्याउँछ ।
६. **भावनाहरूलाई सामान्य रहेको महशुस गराउन सहयोग गर्ने** : तनावपूर्ण समयमा प्रायः सबैले दुःख लाग्ने, रिस उठ्ने, ठक्को लाग्ने, जीवनको अर्थ नभए जस्तो लाग्ने जस्ता धेरै खालका

असामान्य घटनाको सामान्य प्रतिक्रियाहरू हुन्छन् । हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई तनावपूर्ण समयमा दुःख लाग्नु, रिस उठ्नु, ठक्को लाग्नु, जीवनको अर्थ नभए जस्तो लाग्नु सामान्य हो भनेर बताउन सक्छौ । यस्तो समयमा धेरै व्यक्तिहरूले त्यस्तै महशुस गर्ने कुरा बताउनु पर्छ । उनीहरूलाई आफ्नो अनुभवका बारेमा खुलेर कुरा गर्न प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ ।

७. **सामना गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्ने** : मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई तनावपूर्ण अवस्थामा आएका भावनात्मक र व्यवहारिक परिवर्तनको पहिचान गरी त्यसको समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउने सामना गर्ने तरिकाहरू पहिचानसँगै काम गर्नु पर्दछ । यसमा विश्राम विधिहरू, ध्यान वा आनन्द र विश्राम ल्याउने गतिविधिहरूमा संलग्न हुने तरिकाहरू हुन सक्छन् ।
 ८. **सूचित राख्ने तर सीमित राख्ने** : विपदको कारणले तनावपूर्ण अवस्था सिर्जना भएमा त्यस समयमा हामीहरूले सहयोग र पुनर्स्थापनाका प्रयासहरूका बारेमा सूचित गराउन पर्दछ । तर बारम्बार विपदको समाचार हेर्ने वा सुन्ने कुराबाट वा विपदको विध्वंस सम्झाउने कुराबाट सके सम्म टाढा रहने र राख्न प्रयास गर्नु पर्दछ । विपदको समाचार बारम्बार हेर्ने वा सुन्ने गर्दा चिन्ता र असहायताको भावनालाई बढाउन सक्छ ।
 ९. **औषधि निगरानी** : औषधीहरू लिनुपर्ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई निर्देशन अनुसार निर्धारित औषधीहरू लिइरहेको कुरा निश्चित गर्नु पर्दछ । स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग औषधी नियमित गर्ने बारेमा योजना बनाउनु पर्दछ ।
 १०. **धैर्य रहने र दयालु हुने** : **मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएपछि निको हुनु वा पुनः** लाभ महशुस गर्नु एक क्रमिक प्रक्रिया हो । कहिलेकाहीँ यसमा लामो समय पनि लाग्न सक्छ । त्यसैले हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्दा धैर्य हुनु पर्दछ र माया देखाउनु पर्दछ । उनीहरूको कुरा सुन्ने र सहयोगका लागि उपलब्ध रहेको जानकारी गराउन पर्दछ ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको सुस्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु एक सामूहिक प्रयास हो । सहयोगी वातावरण बनाएर र आवश्यक पर्दा स्वास्थ्यकर्मी, मनोपरामर्शकर्ता, मनोविद् र मनोचिकित्सकको सहयोग लिन प्रोत्साहन गरेर हामी मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न र पूर्ववस्थामा फर्किन सहयोग गर्न सक्छौ ।

विपद वा कुनै पनि तनावपूर्ण घटना पछि सामान्य अवस्थामा फर्कनका लागि ध्यान दिन के गर्ने ?

रोजगारीको शिलाशिलामा घेर परिवारसँग छुट्टीनुपर्दा, वा कुनै तनावपूर्ण घटना वा विपद पछिको समयमा प्राय हाम्रो जीवन फरक र कठिन हुनसक्दछ । यस्तो बेला हाम्रो जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा त्यस्ता घटनाको प्रभाव परेको हुन्छ । त्यसैले हामीलाई सामान्य अवस्थामा फर्कन असजिलो भइरहेको हुनसक्छ । यो हामीले भोगिरहेको असामान्य घटनाको सामान्य प्रतिक्रिया हो । यस्तो समयमा हाम्रो जीवनका विभिन्न पक्षहरूलाई आफ्नो नियन्त्रण लिन निम्न कुराहरू सहयोगी हुन सक्छन् :

१. **आफ्नो र आफ्नो प्रियजनको सुरक्षालाई ध्यान दिने** : तनावपूर्ण घटना वा विपदपछिको समयमा हामीले आफ्नो र आफ्नो प्रियजनको सुरक्षालाई ध्यान दिन आवश्यक हुने गर्दछ । विशेष गरेर हामीले आफू बस्ने ठाउँ, काम गर्ने स्थान, बालबालिकाहरू अध्ययन गर्ने विद्यालय, आदि सुरक्षित भएको कुरा सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।
२. **आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा भैरहेको कुरा ध्यान दिने** : तनावपूर्ण घटना वा विपदपछि हामीलाई खाना, सफा पानी, नियमित खानुपर्ने औषधी र अन्य अत्यावश्यक सामानहरूको अभाव सिर्जना हुन सक्छ । त्यसैले हामीले ती सामानहरू कसरी व्यवस्थापन गर्ने बारे ध्यान दिनु पर्दछ । त्यसका लागि हामीले आफूसँग भएका स्रोतको आँकलन गर्ने र सही प्रयोग गर्ने गर्नु पर्दछ । साथै सहयोग गर्नसक्ने निकाय तथा संस्थासँग सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।
३. **अरूसँग जोडिने प्रयास गर्ने** : तनावपूर्ण घटना वा विपदमा हामी जस्तै धेरै व्यक्तिहरूलाई असजिलो भैरहेको हुनसक्छ । त्यसैले हामीले आफ्ना छिमेकीहरू, साथीहरू र परिवारसँग कुरा गरिरहनु पर्दछ । यसो गर्दा एक आपसमा विश्वास बढ्ने गर्दछ र आफ्ना समस्या सामान्यीकरण हुन पनि सहयोग पुग्छ ।
४. **तनावपूर्ण घटना वा विपदपछिको अवस्थाका लागि योजना बनाउने** : तनावपूर्ण घटना वा

४. **तनावपूर्ण घटना वा विपदपछिको अवस्थाका लागि योजना बनाउने** : तनावपूर्ण घटना वा विपदपछिको अवस्थामा समायोजन हुनका लागि हामीले छोटो अवधिमा प्राप्त गर्न सकिने साना लक्ष्यहरू बनाउनु पर्दछ । जस्तै : अस्थायी बास बनाउने, औषधीको जोहो गर्ने, बालबालिकालाई विद्यालय पठाउने आदि । त्यस्तै दीर्घकालीन लक्ष्यहरू: जस्तै घर बनाउने बारेमा पनि सोचन थाल्नु पर्दछ ।
५. **पैसा र खर्चमा ध्यान दिने** : तनावपूर्ण घटना वा विपदमा हामीले खर्चका कुरामा सामान्य भन्दा बढी मितव्ययी हुनु पर्दछ । आफ्नो खर्चको हिसाब किताब राख्नु पर्छ । फजुल खर्च गर्नु हुँदैन । सामुदायिक स्रोत वा सरकारी सहायताका बारेमा जानकारी राख्नु पर्दछ ।
६. **स्वहेरचाहमा ध्यान दिने** : हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण छ । त्यसैले तनावपूर्ण समयमा पनि आफ्नो खानपान, निद्रा, व्यायाम, आदिमा ध्यान राख्नु पर्दछ । कसैसँग सहयोगको लागि सोध्न वा विश्वास गर्ने कुरा गर्न डराउनु हुँदैन ।
७. **नयाँ सीपहरू सिक्न प्रयास गर्ने** : तनावपूर्ण समयलाई सिर्जनशील तरिकाले प्रयोग गर्न सकिँए सामान्य अवस्थामा फर्किन सहज हुन्छ । त्यसैले यस्तो समयलाई तत्काल र भविष्यमा मद्दत गर्न सक्ने नयाँ चिजहरू सिक्नलाई प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
८. **आफना स-साना उपलब्धिमा खुसी मनाउने** : तनावपूर्ण समयले हामीमा असहायताको भावना विकास गर्न सक्छ । यस्तो समयमा आफना स-साना उपलब्धिहरू पहिचान गर्ने र त्यसमा खुसी मनाउने गर्नाले जीवनमा आफ्नो नियन्त्रण बढ्दै गएको महशुस हुन्छ ।
९. **एक अर्कालाई मद्दत गर्ने** : विशेष गरेर विपदको समयमा हामी सबैलाई एकअर्काको सहयोग आवश्यक परिरहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो छिमेकीहरूलाई सहयोग गर्ने गर्नु पर्दछ । यसो गर्दा आफूलाई पनि फाइदा पुग्ने गर्दछ ।
१०. **भविष्यको लागि योजना बनाउने** : आफूले अनुभव गरेको तत्कालीन तनावपूर्ण घटनाबाट सिक्ने । अर्को पटक सोही घटना दोहोरिँएमा आफूलाई कसरी तयार राख्न सकिन्छ भन्ने बारे योजना बनाउने ।
११. **आफ्नो दैनिकीमा फर्कने प्रयास गर्ने** : तनावपूर्ण घटनापछि सामान्य समयमा आफूले गर्ने काम जस्तै कोरीबाढी गर्ने, करेसाबारीमा काम गर्ने जस्ता दैनिक गरिने क्रियाकलाप सुरु गर्ने । यसो गर्दा सामान्य अवस्थामा फर्किरहेको आभास हुने गर्दछ ।

“हामी एक समुदाय हौं, र हामी यहाँ एकअर्काको लागि छौं । तनावपूर्ण घटना वा विपदपछि हाम्रो जीवनका विभिन्न पक्षलाई नियन्त्रणमा ल्याउन समय लाग्न सक्छ, तर हाम्रो साना कदमबाट, हामी हाम्रो जीवन पुनर्निर्माण गर्न सक्छौं ।”

प्रवर्द्धन कार्यक्रम सल्यान जिल्लाको शारदा, वनगाडकृपिण्डे र बागचौर नगरपालिका र छत्रेश्वरी गाँउपालिका एवं कैलाली जिल्लाको टिकापुर र घोडाघोडी नगरपालिका र जानकी गाँउपालिकाको र सी.एम.सी.-नेपालको साभेदारी र फेलम नेपालको आर्थिक सहयोग अप्रवासी कामदार तथा उनीहरूका परिवारहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका निम्ती सन २०२२ मार्च देखि २०२४ 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, ५३३६०४१, फ्याक्स नं. ०१-४१०२०३८
ईमेल: cmcnepal@mos.com.np / Website: www.cmcnepal.org.np



स्वस्थ निद्रा



परिचय

कुनै पनि तनावपूर्ण घटनाहरूले हाम्रो जीवनका विभिन्न पक्षहरूसँगै हाम्रो स्वास्थ्यमा पनि असरहरू पारिरेका हुन्छन् । यस्ता तनावपूर्ण घटनाहरू पारिवारिक कलह, व्यक्तिगत असफलता, आर्थिक सङ्कट, वैदेशिक रोजगारी, सामाजिक विभेद वा विपदले पनि सिर्जना गर्न सक्छन् । तनावपूर्ण घटनाहरूले असर पार्ने पक्षहरू मध्ये निद्रा एक प्रमुख पक्ष हो । तनावपूर्ण घटनाले हाम्रो दैनिकी, तनावको स्तर र हाम्रो सामाजिक र भौतिक वातावरणमा असर पार्ने भएकाले त्यस अवस्थामा हामी निद्रामा समस्या महशुस गर्दछौं । त्यसो त हाम्रो जीवनमा कुनै तनावपूर्ण वा आघातजन्य घटना हुँदा निद्रामा समस्या आइरहेको हुन्छ । परिवारका प्रियजन कामका लागि घर बाहिर जाँदा, वैदेशिक रोजगारीमा भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो घर, परिवार र विगतलाई सकिँकने वा त्यसले निद्रामा फरक पारेको हुनसक्छ । घरछाडी परदेशीदाको समयमा अन्य अवस्था भन्दा बढी व्यक्तिले तनाव वा सोका कारणले निद्रामा समस्या अनुभव गर्दछन् ।

निद्रामा समस्या आउनु, तनावपूर्ण घटनाहरू पछि हामीले महशुस गर्ने डर र चिन्ताका कारणले हुने गर्छन् । डर वा तनावले गर्दा हाम्रो मनमा घेरै सोचाइ आउँछन् । यसले हाम्रो समयमा निदाउने क्षमतालाई प्रभावित पारेर निद्रामा समस्या ल्याउन सक्छ । बिहान चाँडै निद्रा खुल्ने, राती ढिला निद्रा लाग्ने, राती बिच बिचमा निद्रा खुल्ने र निद्राबाट पर्याप्त आराम नभएको महशुस हुने पनि निद्रामा गडबडीका कारण देखिने समस्याहरू हुन् । त्यसै गरेर कतिपयले यस्तो समयमा नराग्री सपना देख्ने र निद्रा खुलेपछि निदाउन निकै जाग्रो हुने कुरा पनि महशुस गर्न सक्छन् । यस सामग्रीले तनावपूर्ण घटना वा सामान्य समयमा स्वास्थ्य निद्रालाई सहयोग पुऱ्याउने उपायहरूबारे जानकारी दिएको छ ।

निद्राको स्वच्छता

स्वस्थ निद्राका लागि हामीले गर्ने अभ्यास र बानीलाई नै निद्राको स्वच्छता भनेर बुझिन्छ । निद्राका लागि एकनासको दिनचर्या विकास र समयलाई व्यवस्थापन गर्नाले हाम्रो शरीरमा आरामको आवश्यकता पूरा भएर निद्राको गुणस्तरमा सुधार ल्याउन सहयोग पुग्छ ।

राम्रोसँग निदाउन सहयोग पुऱ्याउने उपायहरू

१. निदाउनका लागि ओछ्यानमा जाने र बिहान ब्युँकने समय एकनासको राख्ने प्रयास गर्ने ।
२. निदाउने कोठा र ओछ्यानलाई सकेसम्म आरामदायी, शान्त र अँध्यारो बनाउन प्रयास गर्ने ।
३. ओछ्यानलाई सभभव भएसम्म सुत्न बाहेक अरु कामका लागि प्रयोग नगर्ने ।
४. ओछ्यानमा निदाउन प्रयास गरेर घेरै समय बिताउनु भन्दा निद्रा लागोपछि मात्र जाने ।
५. ओछ्यानमा पल्टदा २० मिनेटसम्म पनि निद्रा लागेन भने ओछ्यानबाट निस्किएर शरीरलाई शान्त बनाउने वा बोरिङ लाग्ने काम गर्ने जस्तै बत्ती नबालेर शान्तसँग बस्ने, बोरिङ किताब पढ्ने, १०० बाट १ सम्म उल्टो गन्ती गर्ने, हाई गर्ने प्रयास गर्ने ।
६. निदाउने कोठामा मोबाइल, ल्यापटप, काम वा पढाइसँग सम्बन्धित कुराहरूको प्रयोग सीमित गर्ने ।
७. चिया, कफी वा रक्सीजन्य कुराको सेवन कम गर्ने । यस्तो कुराहरू ओछ्यानमा जानलाई ४-५ घन्टा मात्र बाँकी रहँदा नखाने ।
८. दिनमा आफूलाई सक्रिय राख्ने र दिनमा निदाउने बानी हटाउने प्रयास गर्ने ।
९. सन्तुलित आहार खाने र व्यायाम गर्ने ।
१०. तनावलाई कम गर्न श्वासप्रश्वास विधि, ध्यान तथा अन्य उपाय अपनाउने ।