

## 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 विकास 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, स्वयं सहायता समुह वा सामाजिक समुहहरूसँग सम्पर्क गर्ने ।

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



“आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय हेल्पलाईन ११६६”



# स्वस्थ शरीर स्वस्थ मन । मानसिक स्वास्थ्य बिना स्वास्थ्य शरिर संभव छैन ॥



(सल्यान जिल्लाको छत्रेश्वरी गाँउपालिकामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग 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](mailto:cmcnepal@mos.com.np) / Website: [www.cmcnepal.org.np](http://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 अरुसँग 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 । आम जनसंख्याको २०-२५% मानिसहरूले कुनै न कुनै मानसिक स्वास्थ्य समस्या अनुभव गरेका हुन्छन् । साथै १-२% व्यक्तिहरूले कडा मानसिक स्वास्थ्य समस्या अनुभव गरेका हुन्छन् ।

## मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू:

### शारीरिक लक्षणहरू :

शरीरको विभिन्न भागमा दुस्ने, निन्द्रा नलाग्ने, खान मन नहुने, जिउ भ्रमभ्रमाउने, जीउ गल्ने, मुटु हल्लिने, मुख सुक्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, चाडै थाक्ने आदि ।

### मानसिक लक्षणहरू:

#### सोचाई र बोलाईमा परिवर्तन आउने

मनमा असहयोगी वा नराम्रो बिचार 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 नचाउँदो बोलिरहने या एकदमै कम बोल्ने वा बोल्दै नबोल्ने, कहिलेकाहीँ नबुझिने गरी बोलिरहने ।

#### भावनामा परिवर्तन आउने

मनमा नराम्रो लागिरहने, चिन्ता लागिरहने या निराशा भइरहने, सामान्य अवस्थामा पनि अत्याधिक खुशीको महसूस हुने वा देखाउने ।

## व्यवहारमा आउने परिवर्तन:

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

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

## मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू :

मानसिक स्वास्थ्य समस्या यही कारणले हुन्छ भनेर किटान गर्न गा-हो हुन्छ तर प्राय जसो मानसिक स्वास्थ्य समस्या निम्न कारणहरूले गर्दा हुनसक्छन् ।

- ◆ जीवनका तनावहरू: गरिबी, बेरोजगारी, अन्याय, विभेद, असुरक्षा, प्रियजनको मृत्यु, असफलता या अरु अप्रिय घटनाहरू ।
- ◆ पारिवारिक तथा सामाजिक वातावरण: लामो समय सम्म पारिवारिक ऋगाडा, आपसी अविश्वास, मायाको कमी, सामाजिक विभेद, लैङ्गिक हिंसा, लाञ्छना, डर, त्रास, अन्यायको अनुभव गर्नु परेमा ।
- ◆ मस्तिष्क मा हुने परिवर्तन र रोगहरू: 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 अनुभवहरू सहनु पर्नाले व्यक्तिमा पछि ठूलो भएपछि मानसिक रोग देखापर्ने सम्भावना हुन सक्छ ।
- ◆ वंशाणुगत कारण : कतिपय मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू वंशाणुगत कारणले पनि भएको पाईन्छ ।

