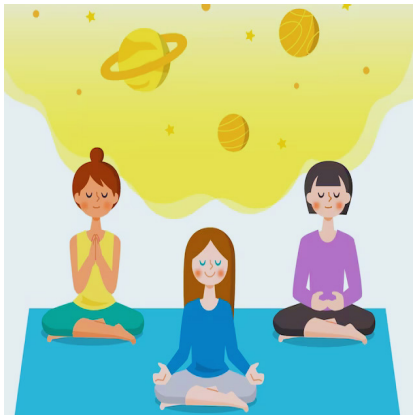
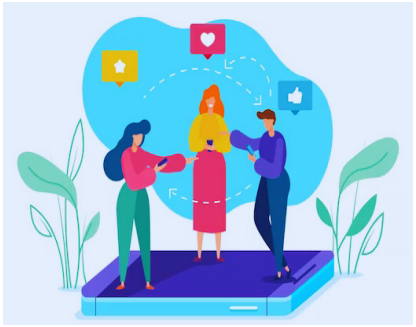
७. सामना गर्ने रणानीतिहरू विकास गर्ने:



मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई तनावपूर्ण अवस्थामा आएका भावनात्मक र ब्यबहारिक परिबर्तन को पहिचान गरि त्यसको सामाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउन सामना गर्ने तरिकाहरू पहिचान गर्न सँगै काम गर्नुपर्दछ। यसमा विश्राम विधिहरू, ध्यान वा आनन्द र विश्राम ल्याउने गतिविधिहरूमा संलग्न हुने तरिकाहरु हुन सक्दछन्।

८. सूचना तथा जानकारी सिमित राख्ने:



विपद्को कारणले तनावपूर्ण अवस्था सिर्जना भएमा त्यस समयमा हामीहरुले सहयोग र पुनरस्थापनाका प्रयासहरूका बारेमा सूचित गराउन पर्दछ। तर वारम्वार विपद्को समाचार हेर्ने वा सुन्ने कुराबाट वा विपद्को विध्वंश सम्झाउने कुराबाट सके सम्म टाढा रहने र राख्न प्रयास गर्नु पर्दछ। विपद्को समाचार वारम्वार हेर्ने वा सुन्ने गर्दा चिन्ता र असहायताको भावनालाई बढाउन सक्दछ।

९. औषधि प्योगको निगरानी:

औषधिहरू लिनु पर्ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाइ निर्देशन अनुसार निर्धारित औषधिहरू लिइरहेका निश्चित गर्नु पर्दछ। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग औषधि नियमित गर्ने बारेमा योजना बनाउनुपर्दछ।



१०. धैर्य रहने र दयालु हुने:



मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएपछि निको हुनु वा पुनर्लाभ महसुस गर्नु एक क्रमिक प्रक्रिया हो। कहिले काँही यसमा लामो समय पनि लाग्न सक्दछ। त्यसैले हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्दा धैर्य हुनुपर्दछ र माया देखाउनुपर्दछ। उहाँको कुरा सुन्ने र सहयोगका लागि उपलब्ध रहेको जानकारी गराउन पर्दछ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुको 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 प्रवर्धन गर्न र पुर्वाअवस्थामा फर्किन सहयोग गर्न सक्छौ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुको सुस्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्ने उपाय



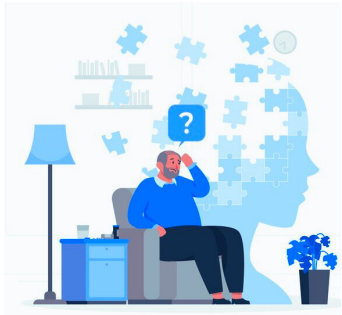
Australian Aid
cbm global disability inclusion
Centre for Mental Health & Counselling-Nepal
कर्णाली प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय
सामाजिक विकास मन्त्रालय
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

परिचय

हामी सबैले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि हामी सबैको आ आफ्नो तरिकाहरु हुन्छन् जस्तै स्वस्थ खाने कुरा खाने, प्रयाप्त मात्रामा आराम गर्ने, साथि भाइहरुसँग मनका कुरा गर्ने जस्ता आदि । आफ्नो सुस्वाथ्यको कुरा गर्दा कहिलेकाँही हाम्रा आफ्नै प्रयासहरु प्रयाप्त हुन्छन् भने कहिलेकाँही हामीलाई अरुको सहयोग चाहिने हुन सक्छ । त्यसै गरि मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुले पनि कतिपय जीवनका चुनौतीहरु आफैले सामना गर्न सक्छन भने कतिपय अवस्थामा उहाँहरुलाई हाम्रो सहयोग चाहिन सक्छ । बिशेष गरेर मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि जीवनका विभिन्न परिस्थिति जस्तै सामाजिक कार्यहरुमा अर्थपूर्ण तरिकाले सहभागी हुन, नयाँ सम्बन्ध बनाउन वा भएका सम्बन्धहरु कायम राख्न, उपचार गर्दै गर्दा सामान्य जीवनयापन गर्न चुनौतिपूर्ण हुन सक्छन् । त्यसैले यस सामाग्रीमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले/को मानसिक स्वास्थ्य प्रबर्धन गर्न कसरी सहयोग र हेरचाह गर्ने भन्ने बारे जानकारी दिइएको छ ।

१. मानसिक स्वास्थ्य समस्या, तनाब र विपदको प्रभाव बारे बुझ्ने:

मानसिक स्वास्थ्य समस्या, तनाब र विपदले पहिले नै रहेका व्यक्तिगत, पारिवारिक र अन्य समस्याहरु बिगार्ने तथा नया समस्या हरु सिर्जना गर्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति ले अनुभव गर्न सक्ने सम्भावित भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक प्रभावहरू बारे सचेत रहन आवश्यक हुन्छ । यस्तो परिस्थिति हरुमा चिन्ता लाग्ने, उदासीनता बढ्ने, एक्लो महसुस हुने, खानपिन र निन्द्रा मा परिबर्तन आउने जस्ता लक्ष्यणहरु देखिन सक्छन् । साथै विपद पछिको समयमा भने डिप्रेसन वा पोस्ट–ट्रमाटिक तनाव विकार जस्ता समस्याहरु देखिन सक्छन् ।

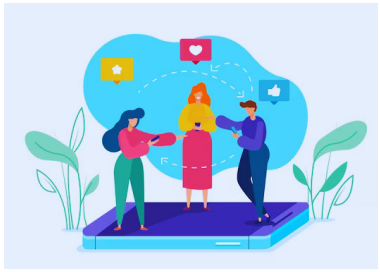


२. मनोसामाजिक वा मनोचिकित्सकिय सहयोग लिने:



मानसिक स्वास्थ्य समस्या र तनाबको प्रभाब बढी हुदा विशेष हेरचाह को आवस्यकता हुन सक्छ । यस्तो समयमा मनोपरामर्श तथा मानसिक उपचारले सामान्य अवस्थामा फर्कनका लागि महत्त्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गर्छ । त्यसैले मानसिक स्वस्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई मनोसामाजिक वा मनोचिकित्सकिय सहयोग लिन प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ ।

३. सामाजिक रुपमा रहेको सहयोग संग जोडिने प्रयास गर्ने:



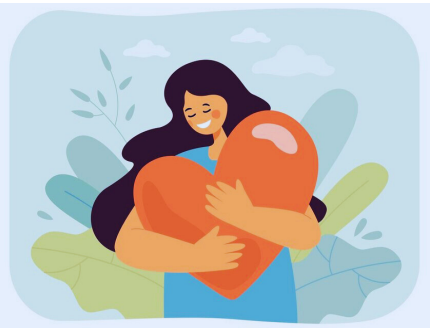
मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई आफन्त, साथिभाई र आफु जस्तै समस्या अनुभव गरेका अरूहरूसँग कुराकानी गर्दा आफु एक्लो नरहेका भावना विकास हुन्छ । साथै यसो गर्दा आफ्नो समस्याको बारेमा बुझाई स्पष्ट हुन्छ । त्यसैले मानसिक समस्या स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई आफन्त, साथिभाई र सामाजिक रुपमा रहेको सहयोग संग जोडिने प्रयास गराउनु पर्दछ ।

४. सुरक्षित वातावरणको अनुभुति गराउने:

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले/लाई थप तनावबाट जोगिन / जोगाउन आधारभूत आवश्यकता हरू जस्तै आश्रय, खाना, र पानीको सुनिश्चितता गराउन सहयोग गर्नुपर्दछ । साथै सुरक्षित र आरामदायि वातावरण दिन प्रयास गर्नु पर्दछ ।



५. स्व–हेरचाहका लागि प्रोत्साहन गर्ने:



मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई स्वहेरचाहका लागि प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ । उहाँको सबै काम आफुले गरिदिने भन्दापनि प्रयाप्त मात्रामा निदाउने, स्वास्थ्यकर खाना खाने, आफ्नो दैनिकी काम आफै गर्ने र शारीरिक कृयाकलापमा संलग्न हुने जस्ता काम गर्न प्रेरित गर्ने । यस्ता कुराले उहाहरुलाई तनावपूर्ण अवस्था पनि सामान्य रहेको आवास गराउछ । साथै शारिरीक र मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि योगदान पुऱ्याउँछ ।

६. भावनाहरुलाई सामान्य रहेको महशुस गराउन सहयोग गर्ने:



तनावपूर्ण समयमा प्राय सबैले दुख लाग्ने, रिस उठ्ने, झर्को लाग्ने, जिवको अर्थ नभए जस्तो लाग्ने जस्ता धेरै खालका भावनाहरु महशुस गरिरहेका हुन्छन् । यस्ता भावनहरु तनावपूर्ण अवस्थाले सिर्जना गरेका असामान्य घटनाको सामान्य प्रतिकृयाहरु हुन्छन् । हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई तनावपूर्ण समयमा दुख लाग्नु, रिस उठ्नु, झर्को लाग्नु, जिवको अर्थ नभए जस्तो लाग्नु सामान्य हो भनेर बताउन सक्दछौ । यस्तो समयमा धेरै व्यक्तिहरुले त्यस्तै महशुस गर्ने कुरा बताउनु पर्छ । उहाँहरूलाई आफ्नो अनुभवहरूका बारेमा खुलेर कुरा गर्न प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ ।