

किशोर किशोरीको मानसिक स्वास्थ्य

प्रारम्भिक जानकारी पुस्तिका

प्रकाशक

ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी (रेष्ट)

विशालनगरचोक, खहरेखोला, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका:	किशोर किशोरीको मानसिक स्वास्थ्य (प्रारम्भिक जानकारी पुस्तिका)
लेखन:	डा. करुणा वन्त; डा. अरुणा उप्रेती; डा. राजसी शर्मा; सुदिपा ढुंगाना; डा. अरुण कुँवर; र शारदा ज्ञवाली
टाइप:	सलिना सुनुवार, ठमिला स्याङ्बो, अस्मिता देशार
सम्पादन:	ठमनाथ घिमिरे
प्रकाशक:	ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी (रेष्ट) विशालनगरचोक, खहरेखोला, काठमाडौं, नेपाल
संस्करण:	प्रथम, २०८०

प्रकाशकीय

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी केही आधारभूत जानकारी उपलब्ध गराउने ध्येयले यो हाते पुस्तिका प्रस्तुत गर्न पाउँदा ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी (रेष्ट) खुसी व्यक्त गर्दछ । सफल जीवनका लागि मानसिक स्वास्थ्य हरेक मानिसका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ तर यसलाई हाम्रो समाजले त्यति वास्ता गर्दैन । अझ कतिपय समयमा त मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या देखिएका मानिसलाई हेप्ने, बेवास्ता गर्ने र गालीसम्म पनि गर्ने गरेको पाइन्छ ।

समस्या देखिएपछि त्यसको समाधान गर्ने पाइला चालिहाल्नु पर्छ । समुदायका नागरिकको मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहोस् भनेर सरकारी र गैरसरकारी तवरबाट अनेक प्रयास गरिएका छन् । तिनै प्रयासमध्ये गैरसरकारीक्षेत्रबाट रेष्टले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी यो हाते पुस्तिका प्रकाशन गरेको हो ।

हाम्रो समाजमा अहिले पनि सामान्य मानसिक समस्याका कारण कतिपय मानिसले धेरै दुःख पाएका छन् । कतिपय व्यक्तिलाई आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वा शैक्षिक लगायतका कारणले मानसिक समस्या पर्न सक्छ । यही समस्याले गर्दा उनीहरू र परिवारका सदस्यहरू समेतको जीवन कष्टपूर्ण भइरहेको हुन्छ । विशेष गरी किशोरकिशोरी वा युवायुवतीहरूमा मानसिक समस्या देखिएपछि परिवार र समाजमा रहन बस्न कठिनाइ हुन्छ । यसैले मानसिक समस्याका बारेमा सकेसम धेरै छलफल र बहस गर्नुपर्छ भन्ने लागेकाले नै आधारभूत जानकारी समेटिएको यो हाते पुस्तिका यस संस्थाले प्रकाशन गरेको हो ।

हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी जानकारी समेटिएका पुस्तकहरूको खोजी गर्दा थोरै नेपाली भाषामा र केही अंग्रेजी भाषामा रहेको पायौं । हाम्रोसमाजमा अझै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत जानकारीकै अभाव देखिन्छ । मानसिक स्वास्थ्य अन्तर्गत धेरै पक्षहरू हुने भएकाले बजारमा तनाव व्यवस्थापन (स्ट्रेस मेनेजमेन्ट), चिढचिढाहट, चिन्ता (एन्जाइटी), अवसाद (डिप्रेसन), आफ्नै शरीरको हेरचाह लगायतका शीर्षकमा केही सामग्री पाइए तर समग्र मानसिक स्वास्थ्यलाई समेट्ने आधारभूत सामग्रीको अभाव रहेको देखियो । यसले गर्दा मानसिक समस्या पहिचान गर्न कठिनाई भएको र उपचार गर्दा मानसिक समस्या निको पार्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउन नसकिएको थाहा भयो । त्यसैले सरल नेपाली भाषामा लेखिएका सामग्री समुदायसम्म पुऱ्याउन सकियो भने त्यसले केही मदत पुग्छ भन्ने विश्वास राखेर यो कदम चालेका हौं ।

हामीले यस हातेपुस्तिकालाई स्रोत पुस्तिकाका रूपमा प्रयोग गरेर समाजमा मानसिक समस्या भनेको के हो भन्ने बारेमा बुझाएर पीडित नागरिक र तिनका अभिभावक एवम् परिवारका सदस्यलाई जागरूक बनाउन यो प्रयास गरेका हौं । मानसिक समस्या पहिचान गर्ने सम्बन्धमा दिइने तालिमका लागि पनि यो सामग्री फलदायी सावित हुने छ ।

यो सामग्री मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी राख्न चाहने हरेक नेपालीको रूचि बढाउन, मानसिक स्वास्थ्य चेतना वृद्धि गर्न र मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा खुलेर छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्न उपयोगी र महत्वपूर्ण हुने ठानेका छौं ।

मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा यो संस्थाले गरेको यो सानो प्रयास आमनागरिकका लागि सहयोगी र जानकारीमूलक सावित हुने आशा छ । यो सामग्री तयार गर्न डा. करुणा वन्त, डा. अरुणा उप्रेती,

डा. राजसी शर्मा, सुदिपा ढुंगाना र डा. अरुण कुँवर र शारदा ज्ञवालीले धेरै मदत गर्नुभएको छ । प्रारम्भिक मसौदा टाइप गरीदिने सलिना सुनुवार, थमिला स्याङ्बो, अस्मिता देशार; र भाषागत त्रुटि केलाएर सम्पादन कार्यमा सहयोग गर्ने ठमनाथ घिमिरेप्रति विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

यस सामग्रीमा रहे/छुटेका त्रुटिबारे हामीलाई जानकारी दिई आवश्यक सुझाव उपलब्ध गराइदिन पनि सम्पूर्ण पाठकसमक्ष सादर अनुरोध गर्दछौं । यहाँहरूबाट प्राप्त सुझाव आगामी संस्करणमा समेट्ने नै छौं ।

- प्रकाशक

विषयसूची

१. पुस्तिका परिचय	१
२. पुस्तिकाको उद्देश्य	२
३. मानसिक स्वास्थ्य मानव स्वास्थ्यको अभिन्न अङ्ग	३
४. मानसिक स्वास्थ्य बिग्रने कारण - मस्तिष्क के हो ?	४ ६
५. मानसिक स्वास्थ्यको अवधारणा	७
६. किशोर किशोरीमा हुने मानसिक समस्या	७
७. मानसिक स्वास्थ्यप्रति रहेका केही भ्रम र यथार्थ	११
८. मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिमा देखिने लक्षण	१४
९. किशोरअवस्थामै पहिचान	१५
१०. मानसिक रोग भएका किशोर किशोरीलाई कसरी चिन्ने क. अपभ्रट मुर्छा पर्ने रोगका बिरामी ख. बौद्धिक अपाङ्गता ग. किशोर किशोरी बेहोस हुने समस्या	१६ १८ १९ २०
११. मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी केही समस्या क. डिप्रेसन (मानसिक अवसाद/निराशापन) ख. मनोविकृति/भ्रम रोग ग. अति चिन्तित हुने, आत्तिने र डराउने समस्या घ. एउटै काम दोहोर्‍याई तेहेर्‍याई गर्ने समस्या ङ. लागु औषधको प्रयोग र त्यसको नकारात्मक प्रभाव	२२ २२ ३६ ४२ ४५ ४७
१२. आत्महत्या क. किशोर किशोरीहरू आत्महत्याको जोखिममा हुने कारण ख. परिवार ग. छिमेक, टोल, गाउँ घ. स्कूल, कलेज तथा कार्यस्थल	४९ ५२ ५२ ५३ ५४
१३. आत्महत्याको जोखिममा भएका किशोर किशोरीहरूका लक्षण	५४

क. बानी व्यवहार	५५
ख. मनोदशा (मूड)	५५
ग. खानपिन र खेलकुद	५६
१४. आत्महत्याको प्राथमिक व्यवस्थापन	५६
१५. के गर्न हुँदैन ?	५७
१६. इन्टरनेटको दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य	५७
१७. मानसिक स्वास्थ्य समस्याबारे किशोरकिशोरीहरूको सामाजिक भूमिका	६१
१८. मानसिक स्वास्थ्य र भोजन	६३
१९. मानसिकस्वस्थता स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ? - पारिवारिक र सामुदायिक काममा सहयोग गर्ने वा सहभागी हुने	६५ ६६
२०. मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा उपयोगी खाद्य पदार्थ	६७
२१. सन्दर्भ सामग्री	७३

१. पुस्तिका परिचय

संसारभर जनसंख्याको लगभग १५ प्रतिशत मानिस साधारण वा कडा कुनै न कुनै मानसिक रोगबाट पीडित देखिन्छन् । मानसिक रोग शरीरको स्नायु प्रणालीको खराबीबाट उत्पन्न हुने रोग हो । मानसिक रोग जुनसुकै उमेर, समूह, वर्ण, धर्म जातजातिका मानिसहरूमा देखिन सक्छ । किशोर किशोरीलाई पनि मानसिक रोग लाग्न सक्छ । अहिले पनि धेरै किशोरकिशोरीहरू आफूले मानसिक रोगको सिकार हुनु परिरहेको छ भन्ने थाहा पाएका छैनन् । यसबारेमा उनीहरूले जान्ने बुझ्ने माध्यमको समेत अभाव छ । मानसिक रोगका बारेमा खुलेर बोल्ने, छलफल गर्ने र समाधान गर्ने बाटो के हुन सक्छ भनेर खोजी गर्नेतर्फ धेरैको ध्यान जान सकेको छैन । मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचार सम्भव भए पनि यसप्रति रहेको अज्ञानता र भ्रमको कारणले गर्दा समस्या लुकाउने वा गलत उपचार खोज्ने प्रवृत्ति हाम्रो समाजमा छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचार सम्भव छ तर धेरैलाई यसबारे ज्ञान छैन । यो समस्या लुकाउने, गलत उपचार गर्ने र यसको उपचार धामी भाँत्रीबाट खोज्ने चलन पनि छ । किशोर किशोरीलाई मानसिक रोग लाग्दा उपचार गरे उनीहरू पूर्णरूपले सक्षम भएर काम गर्न सक्छन् । त्यसैले समुदायमा मानसिक रोगको लक्षण थाहा पाएर यस्ता किशोर किशोरीलाई स्वास्थ्यचौकी पठाउनु जागरुक व्यक्तिको उत्तर दायित्व पनि हो ।

यो अभाव पूर्ति गर्ने शैक्षिक सामग्रीको अभाव छ । यही विषयलाई ध्यानमा राखेर हामीले किशोर किशोरीहरूलाई हुने मानसिक समस्या र रोगको बारेमा चर्चा गर्दै यो पुस्तिका तयार गरेका छौं ।

२. पुस्तिकाको उद्देश्य

यो पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्य किशोर-किशोरी वा समाजमा अन्य व्यक्तिलाईसमेत मानसिक समस्या परेको छ भने पत्ता लगाएर त्यसको उपचार हुन सक्ने ठाउँसम्म पुऱ्याउन मदत गर्नु हो । कतिपय अवस्थामा मानसिक समस्या हो भन्ने थाहा नपाएर यथोचित उपचार हुन सकेको छैन । कतिपय बेला भने मानसिक समस्या हो भन्ने थाहा पाएर पनि सामाजिक भय र अरूले के भन्लान भन्ने मनोवैज्ञानिक त्रासका कारणले पनि समस्या भएका मानिसले उपचार पाउनबाट बञ्चित हुनु परेको छ । यो घेरबाट बाहिर निकाल्ने उद्देश्यले पनि संभाव्य प्रयत्न स्वस्म्य यो पुस्तिका प्रस्तुत गरिएको हो ।

मानसिकस्म्यले अस्वस्थ भएका व्यक्तिलाई मानसिक समस्या कम गर्न दिइने सहयोग नै प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग हो तर यस्तो परामर्श दिन तालिम लिनुपर्छ । एक दुई हप्ता वा महिनाको तालिमले मात्र पनि पुग्दैन । यसको लागि राम्रोसँग तालिम लिएर अरूलाई परामर्श दिन सक्षम हुनुपर्छ, सामान्य तालिमले परामर्श दिने विशेषज्ञता हासिल हुँदैन । सामान्य तालिमले त समस्या भएका मानिसहरूलाई पहिचान गर्न मात्र सिकाउँछ । यो तालिम लिने व्यक्तिले कहाँ उपचार गर्न जाने भनेर सुभाब दिन मात्र सक्छ । समस्या भएकाहरूको पहिचान गरेर उपचार/परामर्शमा पठाउन पनि सामान्य जानकारी आवश्यक हुन्छ । यो सानो पुस्तिकालाई यही विषयमा तालिम दिन प्रयोग गर्ने उद्देश्य राखिएको छ ।

जुन सुकै परिवन्द र कारणले मानसिक समस्या देखिएको भए पनि त्यसलाई सम्बोधन गर्न सके व्यक्ति, परिवार र समाजका लागि लाभप्रद हुन सक्छ भन्ने विश्वास हामीले लिएका छौं ।

३. मानसिक स्वास्थ्य मानव स्वास्थ्यको अभिन्न अङ्ग

स्वास्थ्यका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक गरी चार पक्ष हुन्छन् । यी चार ओटै पक्षहरू एक अर्काका परिपूरक हुन् । तीमध्ये मानसिक स्वास्थ्य भनेको निरोगिता र क्रियाशीलताको आधारस्तम्भ हो । यसको अर्थ मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु मात्र होइन, क्रियाशील रहनु, व्यक्ति, समाज र संस्कृति तथा समाज अनुस्र्म सुहाउँदो गतिविधिमा संलग्न हुनु नै मानसिक स्वास्थ्य हो ।

मानसिक स्वास्थ्य अन्तर्गत चेतना, तर्क क्षमता, विचार, विवेचना, सम्भना, सामाजिक व्यवहार, बोली, भाषा, निर्णय गर्ने क्षमता, शारीरिक आवश्यकता जस्तै भोक, प्यास, यौन व्यवहार तथा संवेगात्मक भावनाहरूलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखी व्यवहार गर्ने कुराहरू पर्दछन् । सामान्यतया कुनै व्यक्तिमा तर्क गर्नसक्ने, आफ्नो भावना तथा विचार व्यक्त गर्न सक्ने, समस्याको उपयुक्त समाधान निकाल्न सक्ने, आत्मसंयम भएको, परिवर्तित परिस्थितिमा आफूलाई सहज रूपमा समायोजन गर्न सक्ने गुणहरूको विकास भएको अवस्था नै मानसिक स्वास्थ्य हो (सुवेदी र रायमाभी, २०७६) ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाइजेसन) ले मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मानसिक स्वास्थ्यको त्यस्तो अवस्था हो, जसले मानिसलाई जीवनका तनाव सामना गर्न, आफ्नो क्षमता महसुस गर्न, राम्रोसँग सिक्न, काम गर्न र आफ्नो समुदायमा योगदान दिन सक्षम बनाउँछ । यो स्वास्थ्य र लोक-कल्याणको अभिन्न अंग हो, जसले निर्णय गर्न, सम्बन्ध निर्माण गर्न र हामी बस्ने संसारलाई आकार दिन हाम्रो व्यक्तिगत र सामूहिक क्षमताहरूलाई बलियो बनाउँछ भनेर परिभाषित गरेको छ (विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन) ।

४ मानसिक स्वास्थ्य बिग्रने कारण

मानसिक स्वास्थ्य बिग्रने अनेक कारणहरू हुन सक्छन् । तीमध्येका केही कारण यसप्रकार छन्:

क. मस्तिष्क वा दिमागमा असर पर्नु: मस्तिष्कको रक्तसञ्चारमा कमी आउनु, ऐंजेरु (ट्युमर) पलाउनु, मस्तिष्कमा चोट लाग्नु, मस्तिष्कमा रक्तस्राव हुनु, लामो समयसम्म लगातार मद्यपान तथा लागु पदार्थको सेवन गर्नु, छारे रोग आदि कारणले स्नायु कोषमा रासायनिक परिवर्तन भई मानसिक असन्तुलनको अवस्था सिर्जना हुनु आदि कारणले मस्तिष्क वा दिमागमा असर परेको हुन सक्छ ।

ख. वंशानुगत कारण: कतिपय मानसिक समस्याहरू वंशानुगत रूपमा आमाबाबुबाट छोराछोरीमा सरेको हुन सक्छ । यसले छोराछोरीमा पनि मानसिक असन्तुलनको समस्या देखिएको हुनसक्छ ।

ग. बाल्यअवस्थाका दुखपूर्ण अनुभव बिर्सन नसक्नु: बाल्यकालमा आमाबुबा गुमाउनु, उचित माया, ममता, हेरचाह, हौसला नपाउनु, अभावमा बाँच्नुपर्ने अवस्था हुनु, भावनामा चोट पुग्ने खालका व्यवहारहरू खेप्नु आदि जस्ता दुःखपूर्ण अनुभव गर्नुपरेका कारण पनि मानसिक असन्तुलन हुने स्थिति आएको हुन सक्छ ।

घ. घरायसी वातावरण उपयुक्त नहुनु: परिवारमा भै-भगडा, वेमेल, घरेलु हिंसा, विभेद, अविश्वास, द्वन्द्वको वातावरण आदि छ भने घरका सदस्यहरूको मानसिक सन्तुलनमा असर परेको हुन सक्छ ।

ङ. तनावपूर्ण जीवन: जीवनमा आइपर्ने अनेक किसिमका तनावहरूको व्यवस्थापन सहज रूपमा गर्न नसक्दा मानसिक स्वास्थ्य असन्तुलित हुने अवस्था आएको हुन सक्छ । जस्तै आफन्तको मृत्यु, परीक्षामा असफल हुनु अथवा सोचेको परिणाम नआउनु, प्रेममा धोखा खानु, सम्पत्ति हराउनु, चोरी हुनु आदि ।

च. असहज सामाजिक वातावरण: समाजमा सशस्त्र द्वन्द्वका कारणले सिर्जना हुने शारीरिक तथा मानसिक यातना, आफन्तको मृत्यु, बेपत्ता, धनसम्पतिको क्षति, सामाजिक बहिष्कार जस्ता घटनाहरूले असहज सामाजिक वातावरण सिर्जना भएका कारण मानसिक स्वास्थ्य असन्तुलित हुने अवस्था सिर्जना भएको हुन सक्छ ।

छ. दीर्घरोग र औषधी उपचार: कुनै व्यक्तिलाई दीर्घ प्रकृतिको रोग जस्तै मुटुको रोग, दम, क्यान्सर भएको थाहा पाएपछि चिन्ता बढ्न गई मानसिक सन्तुलन बिग्रिएको हुनसक्छ । त्यसैगरी क्षयरोग तथा उच्च रक्तचापको उपचारमा लामो समयसम्म प्रयोग गरिने औषधीहरूले पनि मानसिक असन्तुलन हुने अवस्था सिर्जना गरेको हुनसक्छ ।

ज. गरिबी: आर्थिक रूपमा विपन्न मानिसहरूलाई समाजमा गरिने विभेदपूर्ण व्यवहार, अवहेलना र दुर्व्यवहारका कारणले पनि मानसिक स्वास्थ्य असन्तुलित भएको हुन सक्छ ।

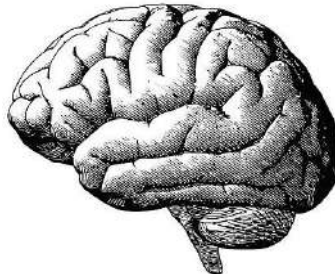
झ. आकस्मिक घटनाको प्रभाव: बाढी पहिरो, हावाहुरी र भूकम्प, आगलागी, दुर्घटनालगायतका प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक प्रकोप आदिका कारण जनधनको क्षति भई आर्थिक रूपमा उठनसक्ने अवस्था नभएको ठान्दा वा भविष्यको मार्गदर्शन नपाउँदा अनि आफूसँगभएको चिन्ता र पीर कसैलाई सुनाउनसमेत नपाउँदा पनि मानसिक स्वास्थ्यमा असर परेको हुन सक्छ ।

मस्तिष्क के हो ?

शरीरका अंगमध्ये मस्तिष्क महत्वपूर्ण भाग हो । मस्तिष्क हाम्रो टाउको भित्र सुरक्षित हुन्छ । यसलाई एक कम्प्युटर जस्तै मेसिन भने पनि हुन्छ । जसरी कम्प्युटरको विभिन्न भाग हुन्छ, मस्तिष्कको पनि विभिन्न भाग हुन्छ । मस्तिष्कले मानव शरीरको प्रत्येक अंगका कामलाई सुचारु राख्छ कम्प्युटर भित्रको सानो मेसिन बिग्रिए कम्प्युटर बिग्रन्छ । त्यसैगरी मस्तिष्कको पनि कुनै भागमा खराबी आए मानसिक रोग लाग्छ ।

जसरी फोक्सोले श्वासप्रश्वासको काम गर्छ । मुटुले शरीरमा रक्त सञ्चालन गर्छ । आँखाले देख्ने र कानले सुन्ने काम गर्छ । फोक्सोमा खराबी भए दम, कलेजोमा खराब भएमा कमलपित्त लाग्छ, मुटुमा अनेक समस्या भएपछि सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैगरी, मस्तिष्कमा समस्या भए मानसिक समस्या हुन्छ । मस्तिष्कमा असर परे हाम्रो मन, विचार, भावना, बुद्धि र शरीरमा पनि नराम्रो असर पार्छन् ।

जसरी कम्प्युटरलाई बनाएपछि त्यो फेरि काम गर्छ, त्यसैगरी मस्तिष्कमा आएको खराबी पनि उपचार गरेपछि ठिक हुन्छ ।



५. मानसिक स्वास्थ्यको अवधारणा

शारीरिक खराबी आएको कुरा भौतिकस्वमा देखिने र वर्णन गर्न सकिने खालको हुन्छ तर मानसिक स्वास्थ्यमा त्यस्तो नहुन सक्छ । एउटा सानो उदाहरण- कुनै परिवारको अभिभावक कुनै रोग लागेर अस्पतालमा भर्ना हुनु परेको छ भने उसलाई रोगको कारणले हुने शारीरिक पीडाबाहेक अन्य पीडा पनि हुन्छ । उनलाई आफ्नो काम छुट्ने, कमाइ रोकिने, उपचार खर्च जुटाउने, परिवार पाल्ने चिन्ताले पिरोलिरहेको हुन्छ । यसरी कुनै रोगको कारणले होस् वा अन्य सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक कारणले उत्पन्न हुने पीडा, तनाव, द्वन्द्वआदिको अवस्था अथवा मानिसको मन र मस्तिष्कको अवस्थालाई मानसिक स्वास्थ्य भनिन्छ । स्वास्थ्यलाई पूर्णस्वमा बुझ्न शारीरिक स्वास्थ्य सँगसँगै मानसिक स्वास्थ्य दुबै बुझ्नु पर्दछ । शारीरिक स्वास्थ्यको जस्तै मानसिक स्वास्थ्यको पनि विभिन्न पक्षहरू हुन्छन् । आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउन अथवा मानसिकस्वमा स्वस्थ रहन र अरुलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्न पनि मानसिक स्वास्थ्यका यी विभिन्न पक्षहरूलाई बुझ्नु पर्दछ ।

६. किशोर किशोरीमा हुने मानसिक समस्या

किशोर अवस्थामा भनेको १० देखि १९ वर्षदेखिको उमेर हो । कुनै कुनै देशमा १३ वर्षदेखि १९ वर्षको अवस्थालाई किशोरावस्था भनिन्छ । यही बेलामा कति जना मानसिक रोगको बिरामी भइसकेका हुन सक्छन् ।



खासगरी किशोर किशोरीमा निराशापन, आत्तिने समस्या र बानी व्यहोराजन्य समस्याहरू मानसिक समस्याको रूपमा देखा पर्छन् । त्यस्तै गरी कडा खालको मानसिक रोग पनि यही उमेरमा सुरु हुनसक्छ । यो बेलामा देखिने निराशापन, धेरै रिसाउने, आक्रामक हुने, बानी व्यहोरामा परिवर्तन हुने लगायतका लक्षणहरू मानसिक रोगको सुरुआत हुनसक्छ ।

किशोर अवस्थामा शरीरमा विभिन्न किसिमका परिवर्तन आउने, किशोर/किशोरीको बानी बेहोरा परिवर्तन हुने भएकाले मानसिक रोग भए पनि यसको बारेमा थाहा नभएर पनि 'यो त यसको बानी हो' भनेर छोडिन्छ । अनि रोगको पहिचान हुँदैन र उपचार पनि

//८// किशोरकिशोरीको मानसिक स्वास्थ्य

हुँदैन । पछि रोग बढ्दै गएर उचार गर्न गाह्रो हुन्छ । यसको सही पहिचान भएमा र सही तरिकाले उपचार भएमा वयस्क हुँदासम्म मानसिक रोगको उपचार गरेर, रोगलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।



मानसिक रोग लागेपछि किशोर किशोरीको स्वभाव, बानी र व्यवहारमा परिवर्तन देखा पर्न थाल्छ । बिरामीले पहिले कहिल्यै नगरेका अचम्मको काम गर्छ । जस्तो गर्मीमा कोट लगाएर हिँड्छ । बोलिरहने, बिना काम हाँस्ने, बिनाकारण रुने वा एकलै बस्ने सबैसँग भगडा मात्र गर्ने, रिस उठेर कसैलाई पिट्ने, बोल्दै नबोल्ने आदि गर्न थाल्छ । यस्तो समस्या भएको घर परिवारले छरछिमेकमा मानिसहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्दैन । भविष्यमा के गर्ने भनेर सोच्न पनि सक्दैन । परिस्थितिको उपयुक्त मूल्यांकन गर्न पनि सक्दैन । यो छलफल र पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्य नै किशोर किशोरी वा समाजमा अन्य व्यक्तिलाई मानसिक समस्या परेको छ भने पत्ता लगाएर सम्बन्धित व्यक्तिकहाँ पुऱ्याउनु, सहायता गर्नु हो ।

किशोरकिशोरीको मानसिक स्वास्थ्य //९//

मानसिक रोगहरू कुनै अभिशाप होइनन् र देउताले सरापेको पनि होइन । मानसिक रोगका कारणहरू हुन्छन् – कतिपय मानसिक रोगहरूका कारणहरू थाहा छ भने केही रोगका कारण नै थाहा पाइएको छैन । शारीरिक रोगहरूको जस्तै मानसिक रोगहरूको पनि भिन्ना भिन्दै लक्षणहरू हुन्छन् । शारीरिक रोगहरू हुँदा शरीरमा दुखाइ, कमजोरी, अटेरोपन आदि हुन्छन् भने मानसिक रोगका लक्षणहरू बिरामीको बानी व्यवहार र विचारमा देखिन्छन् । मानसिक रोगका चिन्ह तथा लक्षणहरू स्वयम बिरामीले अनुभव गर्न नसक्ने र कुनै मानसिक रोगका लक्षणहरू लामो समयसम्म बाहिरबाट देखिँदैनन् । त्यसैले यस्ता रोगहरू हाम्रो समाजमा अभै पनि लान्छना कै रूपमा छन् । मानसिक रोगहरू ओभ्फेलमा परेका छन् तर मानसिक रोगलाई रोकथाम गर्ने उपायहरू छन् । रोग लागेमा उपचार गर्न पनि सकिन्छ तर दुःखको कुरा के हो भने समयमै पहिचान, सही उपचार र व्यवस्थापन गर्न नसक्दा हामीले मानसिक रोगका जटिल र दुखद परिणाम भोग्नु परिरहेको छ ।

७. मानसिक स्वास्थ्यप्रति रहेका केही भ्रम र यथार्थ



समाजमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या थोरै व्यक्तिलाई मात्र हुन्छ भन्ने भ्रम छ ।

यथार्थ: यो विचार ठिक होइन । विभिन्न अध्ययनले के देखाउँछन् भने अनेक समस्या देखिएर अस्पताल पुग्नेमध्ये भण्डै एकचौथाइ मानिस मानसिक समस्याकै कारणले बिरामी परेका हुन्छन् । समयमै पहिचान गर्न सके मानसिक समस्या भएकाहरूको उपचार राम्रोसँग गर्न सकिन्छ ।

कतिले ठान्छन्, मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले काम गर्न सक्दैनन् ।

यथार्थ: मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई अवसर दिएर सहयोग गरे उनीहरूले काम गर्न सक्छन् । गरिरहेका पनि छन् ।

कडा खालका मानसिक समस्यामा पनि उपचारपछि व्यक्तिले सामान्य र स्वतन्त्र जीवन यापन गरेका उदाहरण प्रशस्त छन् ।

मानसिक स्वास्थ्य असल नभएका बिरामीहरू खतरनाक हुन्छन् भन्ने भ्रम छ ।

यथार्थः वास्तवमा यो विचार ठिक होइन । मानसिक समस्याले ग्रस्त भएका मानिसलाई कसैले जिस्क्यायो भने मात्र उनीहरूले कहिलेकाहीँ अरूलाई पिट्ने वा गाली गर्ने काम गर्न सक्छन् । यस्ता खालका मानसिक रोग लागेकालाई पनि समयमै उपचार गरे यस्तो समस्या देखिँदैन । मानसिक समस्या भएका व्यक्तिलाई अरूले पिट्ने जिस्क्याउने गर्नुहुँदैन ।

बालबालिका र किशोर किशोरीमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदैन भन्ने भ्रम छ ।

यथार्थः वास्तवमा यसबारे समाजमा धेरै छलफल भएकै छैन । कतिपय मानसिक रोग १४ वर्षको उमेर अगावै सुरु भइसकेको हुन्छ । अर्थात् कतिपय किशोर किशोरीहरू मानसिक रोगको शिकार भइसकेका हुनसक्छन् तर समुदाय र परिवारले थाहा नपाएको हुन सक्छ । समस्या रहेछ भन्ने थाहा पाउने बित्तिकै उपचार/परामर्श सुरु गर्नुपर्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या व्यक्तिगत कमजोरीका कारणले हुन्छ भन्ने भ्रम छ ।

यथार्थः व्यक्तिगत कमजोरीले मानसिक रोग लाग्ने होइन । जुन घर परिवारमा धेरै भगडा हुन्छ, आमा बुबाले रक्सी खाएर बच्चालाई वास्ता गर्दैनन्, त्यस्तो परिवारका बालबालिकामा यस्तो समस्या देखिन सक्छ । कतिलाई मानसिक समस्याको औषधी हुँदैन भन्ने लाग्छ । कतिले मानसिक स्वास्थ्य समस्या कमजोर र गरीबलाई मात्र हुन्छ भन्ने बुझेका हुन्छन् । वास्तवमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या धनी, गरीब, जुनसुकै धर्म, जाति र लिङ्गका मानिसमा देखिन सक्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या बहाना वा नाटक हो भन्ने भ्रम छ ।

यथार्थः मानसिक स्वास्थ्य समस्या नाटक वा बहाना मात्र हो भन्नेहरु धेरै भेटिन्छन् तर वास्तविकता त्यस्तो होइन । मानसिक समस्या भनेको बिरामी भएको अवस्था नै हो । उनीहरूको उपचार गर्न सकिन्छ र हुन्छ पनि ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई केही सहयोग गर्न सकिँदैन भन्ने भ्रम छ ।

यथार्थः मानसिक समस्या भएका व्यक्तिलाई समयमै सहयोग गर्न पाइयो भने उपचार गर्न सकिन्छ । यसका लागि मनोविमर्शकर्ता र मनोचिकित्सकको सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ ।

८. मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिमा देखिने लक्षण

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले देखाउने व्यवहार र आचरण स्वस्थ व्यक्तिको भन्दा फरक हुन्छ । शारीरिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिले गर्ने व्यवहारसँग दाँजेर मानिसले विचार गर्न सक्नुपर्छ । यसलाई सामान्य र असामान्य सूचकभनेर छुट्याएर हेर्न सकिन्छ:

मानसिक रूपले अस्वस्थ व्यक्तिको सामान्य सूचक: आफू र आफ्नो वरिपरिको वातावरणका बारेमा थाहा नपाउनु; परिवेश र परिस्थिति अनुसारको निर्णय लिन नसक्नु; आफ्नो सोच र व्यवहारलाई सिलसिलेवार र प्रष्टसँग प्रस्तुत गर्न नसक्नु; गैरसामाजिक क्रियाकलाप गर्नु; आफ्नो क्षमता र हैसियतको आकलन गर्न नसक्नु; नातासम्बन्ध कायम राख्न नसक्नु; जिम्मेवारी बहन गर्न र बोध गर्न नसक्नु; र आफूलाई हरदम कमजोर र दुःखी भएको अनुभूत गर्नु आदि ।

मानसिक रूपले अस्वस्थ भएका व्यक्ति जतिसुकै बेला पनि तनावमा भएभैँ देखिन्छन् । निराश देखिन्छन् । कुनै समस्यामा रुमल्लिइरहेभैँ देखिन्छ । सामान्य मानिसको भन्दा फरक तर प्रष्टसँग थाहा हुने खालका व्यवहार गरिरहेका हुन्छन् ।

जस्तै: मनमा नराम्रा कुराहरू खेलाइरहनु; चिन्तित देखिनु; आत्मविश्वास घट्नु; आवश्यकताभन्दा बढी वा कम बोल्नु; पत्याउने नसकिने र असत्य सन्दर्भमा कुरा गर्नु (मलाई कसैले मार्ने योजना

बनाएको छ); अरुले नदेखेको र नसुनेको कुरा देखिरहेको र सुनिरहेको भैं गर्नु; एकलै बसिरहेका बेलामा पनि कसैले गाली गरिरहेको वा तर्साइरहेको भैं गर्नु; तत्कालकै घटनासमेत तुरुन्त बिर्सनु; सम्भन नसक्नु; सिक्ने, बुझ्ने र प्रयोग गर्नेजस्ता क्षमता कम हुनु आदि ।

मानसिक अस्वस्थता भएका व्यक्तिमा देखिने व्यवहारिक परिवर्तन:
आफ्नो शरीरको सरसफाइमा ध्यान नदिनु; बेढंगका व्यवहार र आचरण प्रस्तुत गर्नु, एकान्तमा बस्न मन पराउनु, एकलै बोल्नु, हाँस्नु, रुनु; सर्टका टाँक तलमाथि पारेर लगाउनु वा मिलाएर नलगाउनु; खाली खुट्टा हिँड्नु; साथीहरूसँग भगडा गर्नु; परिवार, आफन्त र छोराछोरीलाई समेत चिनेको नचिनेभैं गर्नु ।

९. किशोरअवस्थामै पहिचान

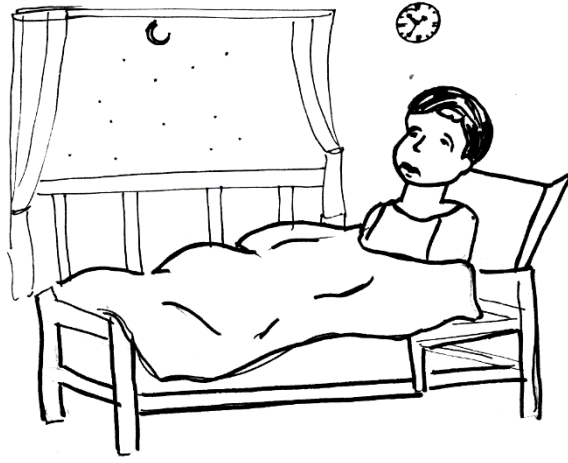
किशोर अवस्थामै यसको मानसिक समस्याको पहिचान र सही तरिकाले उपचार गर्न सकियो भने वयस्क हुँदासम्म यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ।

१० मानसिक रोग भएका किशोर किशोरीलाई कसरी चिन्ने ?

किशोरावस्थामा मानसिक स्वास्थ्य विकारसम्बन्धी लक्षण

- निद्रा र/वा भोकमा परिवर्तन (धेरै हुने थोरै)
- व्यवहारमा परिवर्तन
- रमाइलो हुने चीजहरूमा वास्ता नलाग्ने
- एकलै धुमधुम्ती बसिरहने
- धेरै निराश हुने, आत्तिने
- अस्लाई हानि पुऱ्याउने काम गर्ने
- आत्महत्याको विचार आउने
- अनौठो बानी व्यवहार गर्ने, सिलसिलाविहीन र उल्टोपाल्टो कुरा गर्ने
- आफैलाई हानि पुऱ्याउने काम गर्ने
- दैनिक काम नगर्ने
- सरसफाइको वास्ता नगर्ने
- पढाइलाई वास्ता नगर्ने
- लागु पदार्थ सेवन गर्ने

मानसिक समस्या भएपछि किशोर किशोरीको व्यवहार परिवर्तन हुन्छ । किशोरीहरू स्कूल, कलेज नजाने; उनीहरूले आफूले गर्दै आएको दैनिक कामकाज गर्न छोड्ने, घरमा पहिले गर्दै आएका काम पनि नगर्ने हुन्छन् । घरपरिवारका सदस्यले भनेको नमान्ने । आफन्त र घरका मान्छेले सल्लाह दिँदा वा सम्झाउँदा नसुन्ने वा त्यसतर्फ ध्यान नदिने । यस्तो व्यक्तिलाई मानसिक रोग लागेको पनि हुन सक्छ ।



यस्तो व्यक्ति कहिलेकाहीं भट्ट हेर्दा ठिकै भए जस्तो लागे पनि अस्माथि नचाहिने शंका गर्ने, अरूलाई शत्रु सम्झने र डराउने गरेको पनि हुन सक्छ । यस्तो बिरामीलाई अरूले नसुनेको तर आफूले मात्रै सुनिरहेको छु भन्ने भ्रम भएको हुनसक्छ । यस्तो व्यक्तिले आफूलाई रोग लागेको छ भन्ने थाहा नपाएको हुन सक्छ । यस्ता बिरामीले उपचार गर्नुपर्छ भन्ने बुझ्दैनन् र औषधी खान पनि मान्दैन ।

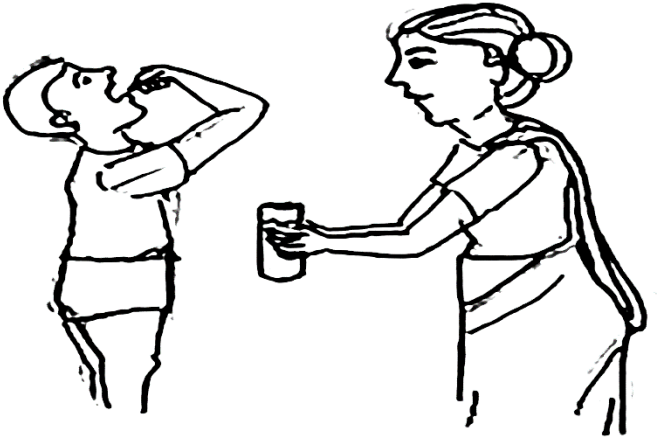
बेलैमा परिवार र समुदायले ध्यान दिन सक्थो भने यसबाट सहजै पार पाउन सकिन्छ । यस्तो समस्या भएको किशोर किशोरी देखियो भने तुरुन्त घर परिवारका मानिसलाई भनेर स्वास्थ्यचौकीमा पुऱ्याएर उपचार सुरु गराउन सहायता गर्नुपर्छ ।

कहिलेकाहीं किशोर किशोरीहरू भोक्राएर बस्ने, काम नगर्ने, कम बोल्ने या बोल्दै नबोल्ने, दिक्क मानी बस्ने र कोही नभए पनि रुने गर्छन् । बिरामीलाई निद्रा नलाग्ने, एक दुई घण्टा मात्र सुत्ने,

खान मन नलाग्ने, टाउको, पेट, ढाड दुख्ने रिङ्गटा लाग्ने कमजोरी हुन्छन् । यस्तो व्यक्ति निराश देखिन्छन् र धेरै सोच्छन् । यस किसिमका लक्षण बढ्दै जाँदा उपचार भएन भने भन् समस्या बढ्दै जान्छ । यो रोगलाई मानसिक अवसाद (डिप्रेसन) भनिन्छ । यस्तो बेलामा बिरामीले आत्महत्या गर्ने चाहनासमेत व्यक्त गर्न सक्छ । कहिलेकाहीँ यस्तो बिरामीले बोल्न, हिँडडुल गर्न र खान-पिउन पनि छोड्छन् । यस्तो अवस्था आए तुरुन्तै उपचार सुरु गर्नुपर्छ । गाउँ घरमा यस्तो समस्या भए “देउता वा भूत लाग्यो” भनेर भूत मन्त्राउने काम गर्छन् । यसो गर्दा बिरामीलाई भन् गाह्रो हुन्छ ।

क. अपर्फ्ट मुर्छा पर्ने रोगका बिरामी

यस्तो रोग प्रायः बाल्यकाल या युवा अवस्थामै सुरु भएको पाइन्छ । मुर्छा पर्ने क्रम (छारे रोग) बीचबीचमा दोहोरिन्छ । मुर्छा पर्दा बिरामी लड्ने, चोटपटक लाग्ने, ओठ-जिब्रो टोक्ने, आँखाका गेडी चलेको देखिने, मुखबाट फिँज निस्कने, जीउ काँप्ने र कहिलेकाहीँ बेहोस भई दिसापिसाब पनि चुहिने हुन सक्छ ।



यस प्रकारको मुर्छा पर्ने रोगलाई छारे रोग भनिन्छ । गाउँघरमा यस्तो बेला लागो-भागो लागेको भन्छन् । कसै कसैले त यस्तोलाई मोजा सुँघाए ठिक हुन्छ भनेर गलत कुरा पनि गर्छन् । यस्तो बिरामीको समयमै उपचार भएन भने पछि बिरामीलाई अनेक विकृति देखा पर्छन् । अनि जथाभावी गर्ने 'अनेक फोहोर कुरा' बोल्दै हिड्ने र मानसिक विकृति देखा पर्न सक्छ । यस्तो भएमा परिवार र तिनका आफन्तलाई सम्झाएर समयमै उपचार गरे मिर्गी रोगसमेत निको हुन्छ । बिरामीले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा ४-५ वर्षसम्म औषधी खानुपर्छ । अहिले त स्वास्थ्य चौकीमा पनि यसको औषधी पाइन्छ । स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा सम्पूर्ण औषधी गरे यो ठीक हुन्छ ।

ख. बौद्धिक अपाङ्गता



कहिलेकाहीँ केटाकेटीको बुद्धिको विकास ढिलो, र मन्द तवरले हुन्छ । यस्ता बच्चाको बोली पनि ढिलो फुट्छ, हिँड्न पनि ढिलै हुन्छन् । राम्रोसँग बोल्न सक्दैनन् ।

यस्तो बच्चा अरु बालबालिका जस्तो स्कुलमा पढ्न सक्दैनन् । सानोमा धेरै ज्वरो आयो, टाउकोमा चोट लागेर वा गर्भ अवस्थामै

पनि यस्तो हुन जान्छ । यसलाई बौद्धिक अपाङ्गता (सुस्त मनस्थिति) भनिन्छ । यस्तो बालबालिकालाई स्कुलमा पढेन भनेर शिक्षकले पिट्ने, साथीले जिस्काउने गर्दा समस्या भन् बढ्न सक्ने संभावना रहन्छ । यस्तो बालबालिका र किशोर किशोरीलाई पूजा गरेर ठीक हुदैनन् भनेर आमा बुबालाई बुभाउनु पर्छ । यस्तो किशोरकिशोरीलाई गर्न सक्नेखालका केही काम लगाउनु पर्छ, हौसला दिनुपर्छ ।

ग. किशोर किशोरी बेहोस हुने समस्या

कहिलेकाहीँ स्कुलहरूमा किशोर/किशोरीहरू बेहोस हुने, बेहोसीमा नै कराउने, हातखुट्टा दह्रो पारेर दाँत किट्ने, अरूले उसलाई जतन गरी सम्हाल्न खोज्दासमेत विरोध गर्ने गरेको देखिन्छ । यस्तो अवस्थालाई धेरैले मृगी रोग लागेको रहेछ भन्ने ठान्छन् तर वास्तविकता त्यस्तो होइन ।



कुनैकुनै स्कुलमा त एकैचोटी धेरै किशोर किशोरीहरूमा यस्तो समस्या देखा पर्छ । यस्ता बिरामीको मुर्छा चाहिँ त्यति खतरनाक हुँदैन । बेहोस हुँदा पनि बिरामीलाई चोटपटक लाग्ने, जिब्रो वा ओठ टोकिने, दिसापिसाब छुट्ने आदि लक्षण हुँदैनन् । होसमा आएपछि बिरामी पूरै ठीक हुन्छ ।

यस्तो समस्या भएका बेलामा कति स्कुलमा त धामी भौँत्री पनि लगाउँछन् । यो समस्या धामी भौँत्रीले समाधान गर्ने विषय नै होइन । यस्तो समस्यामा परेकालाई स्वास्थ्य चौकी जाने परामर्श दिनुपर्छ, स्वास्थ्यकर्मीले पनि स्कुलमा गएर यो समस्याको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसको उपचार हुन सक्छ ?

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसको उपचार सम्भव छ तर धेरैलाई यसबारे ज्ञान छैन । यो समस्या लुकाउने, धामी भौँत्री वा गलत तरिकाबाट उपचार गर्ने/गराउने चलन पनि छ । किशोर किशोरीलाई मानसिक रोग लाग्दा उपचार गरे उनीहरू पूर्ण सक्षम भएर काम गर्न सक्छन् । त्यसैले समुदायमा मानसिक रोगको लक्षण थाहा पाएर यस्ता किशोर किशोरीलाई स्वास्थ्यचौकी वा अस्पताल पठाउनु जागरुक व्यक्तिको उत्तरदायित्व पनि हो ।

११. मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी केही समस्या

क. डिप्रेसन (मानसिक अवसाद/निराशापन)



हरेक मानिसको जीवनमा कुनै न कुनै बेला उदासीनता छाएको हुन सक्छ । असाध्य समस्या पर्दा, घरमा कसैको मृत्यु हुँदा, परीक्षामा फेल हुँदा, आफूले गर्न चाहेको काममा असफलता हुँदा साना बालकदेखि ठूला मानिस समेत उदासीन भएको देखिन्छ । यद्यपि एकछिन, एक दुई दिन, एक हप्ता उदास हुँदैमा त्यसलाई रोग हो भन्ने ठान्नु हुँदैन ।

उदास भएको बेला खान मन लाग्दैन, पहिले रमाइलो लाग्ने काममासमेत मन लाग्दैन, कहिलेकाहीँ रुन मन लाग्ने वा कसैसँग बोल्न मन नलाग्ने पनि हुनसक्छ ।

यस्तो उदासी एक दुई दिन वा एक दुई हप्तापछि हटेर जान्छ र मान्छे बिस्तारै सामान्य हुन्छ । किशोर किशोरीहरू उदासीन भएको लक्षण देखिए उनीहरूलाई परामर्श गर्दै उपचार गर्न घरका मानिसलाई बुझाउनु पर्छ । उदासीनताको समस्या भएकाहरूलाई परामर्श, स्नेहको खाँचो हुन्छ ।

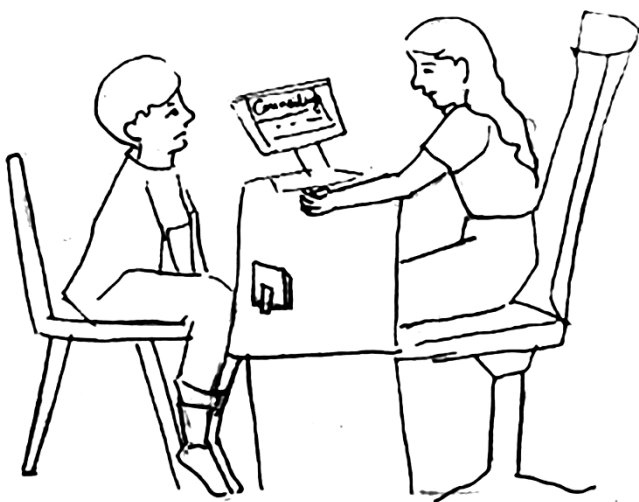
उदासी लामो समय (दुई हप्ताभन्दा बढी) सम्म रहेर दैनिक कामकाज नै छोडेर बसे भने चाहिँ उपचार गर्नुपर्छ

'उदास' भएका
किशोर किशोरीले
'म बिरामी छु'
भनेर कसैलाई
भन्दैनन् ।

उदासीनता बढ्दै
गएर अवसाद अति
निराशापनले
छोपिसकेका कति
बिरामीलाई
समस्याको गहिराइ
बढिसकेको हुने
भएकाले परामर्श

दिएर मात्र हुँदैन औषधी नै दिनुपर्ने हुन्छ ।





‘उदासीनता एक रोग हो, यसको उपचार गर्नुपर्छ’ भनेर परिवारका मानिसहरूलाई सम्झाउनु पर्छ । बिरामीलाई मात्र नभएर परिवारका सदस्यलाई समेत परामर्श दिनुपर्छ । किनभने कतिले ‘यसले त स्वाड पारेको, अलछी भएको, ठगेको’ भनेर गाली गरिरहेको हुन सक्छ ।

घटना १

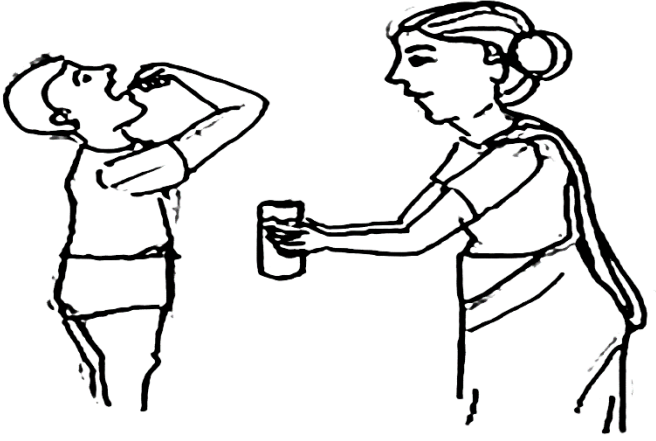
मेरो श्रीमानको मृत्यु भएपछि मलाई एक दुई महिना त खान मन नलाग्ने निन्द्रा नआउने, केही गर्न पनि जाँगर नचल्ने भएको थियो । मेरो उमेर १८ वर्षको मात्र थियो । मेरो एक छोरा पनि थियो । यो छोरालाई कसरी हुर्काउने होला ? अब मेरो जिन्दगी बर्बाद भयो भन्ने लागेको थियो । म रोएको रोएँ गर्थेँ । दुई महिनासम्म त्यस्तो भएपछि मेरो दाइले मलाई भारतमा लगेर राख्नु भयो । आमा पनि मेरो हालत देखेर धेरै दुःखी हुँदै रुनु भएको थियो । भारत पुगेपछि मनोरोग

विज्ञले उपचारका साथै चिकित्सकीय परामर्श पनि लिनुपर्ने भयो ।

त्यही बेला मेरो दाइले भने मलाई १० कक्षामा भर्ना गरिदिनुभयो । पहिले त मलाई स्कूल जानै मन लाग्दैन थियो । मेरो दाइ र आमाले धेरै सम्भाउँदै बुझाएपछि स्कूल जान थालें । शिक्षक र साथीहरूसले पनि मलाई ढाडस दिए । अनि मैले दश कक्षा पास गरे । ११-१२ पनि सफलतापूर्वक पास गरेपछि म अहिले सहकारीमा काम गरिरहेको छु । साथै उच्च अध्ययन पनि गर्दैछु । अहिले मैले एउटा साथी बनाएको छु । म उनैसँग विवाह गर्ने मनस्थिति बनाएको छु ।

१७ वर्षमा एकल महिला भएकी करुणाको जीवन कथा पढ्दा उनलाई उदासीपनको समस्या भएको थियो भन्ने थाहा हुन्छ । घर परिवारको सहायता, माया र स्नेह र उपचार पाएकाले उनले आफ्नो दुःख बिर्सेर नयाँ जीवन सुरु गर्न सफल भइन् । यदि उनलाई घरका सदस्यले यस्तै हो भनेर छोडीदिएको भए उनी शायद जीवनभरको लागि रोगी हुन्थिन् वा धेरै दुःख परेपछि आत्महत्या गर्नेसम्मको अवस्थामा पनि पुग्न सकिथिन् ।

उदासीनताका सामाजिक कारणहरू पनि धेरै हुन्छन् । जस्तो लोग्ने, साथी, बच्चा र आमा बुबाको मृत्यु हुँदा मानिस उदास हुनु स्वभाविक हो । यस्तो बेलामा रोइ, कराइ गर्न पनि स्वभाविक हो तर यस्तो समस्या बढी भइरहने अवस्था आए औषधी गर्न थाल्नुको विकल्प हुँदैन ।



अवसादले छोपेपछि आत्महत्या गरेका उदाहरणहरू धेरै छन् । गरीबले मात्र होइन धनी, नाम कमाएका सबै कुरा पुगिसरी आएका मानिसहरूलेसमेत अवसादकै कारण आत्महत्या गरेका घटना प्रशस्त छन् । किशोर किशोरीहरूलाई समस्या पर्दा मार्ग दर्शन गर्ने मान्छे भएन, सम्झाउने, बुझाउने मान्छे भएन भने पनि डिप्रेसनको बेला उनीहरूको मनमा आत्महत्याको विचार आउन सक्छ । उनीहरूले समयमै उपचार पाएनन् भने आत्महत्या गर्न पनि सक्छन् । कतिले त जाँचमा फेल हुँदा वा प्रेम असफल भयो भने पनि आवेशमा आएर आत्महत्या गर्छन् ।

यसको लक्षण (डिप्रेसन)

- मनमा धेरै निराशा छाउने, एकलै बस्न मन लाग्ने ।
- अति दुःखी हुने, रुने, खान मन नलाग्ने ।
- घर परिवारका व्यक्तिहरूको वास्ता नगर्ने ।
- निन्द्र नै नलाग्ने/छटपटी हुने ।
- कुनै पनि काममा जाँगर नै नलाग्ने, शरीर थाकेको अनुभव भइरहने ।
- जीवन खत्तम भयो भन्ने लाग्ने ।
- कहिलेकाहीँ आत्महत्याको सोच आउने ।



घटना-२

शोभा १६ वर्षकी भइन् । उनी कक्षा १२ मा पढ्छिन् । उनी हंसिली थिइन् । सबैसँग मिल्ने गफ गर्ने खेलकुदमा ध्यान दिने राम्रोसँग पढ्ने उनको बानी थियो तर अचानक शोभालाई पढ्नमा रूचि कम हुन थाल्यो । साथीहरूसँग बस्ने खेलकुदमा भाग लिने खालका क्रियाकलापमा पनि उनको रूचि कम भयो ।

उनकी आमाले उनको बानी-व्यवहारमा परिवर्तन भएको थाहा नै पाइन् । शोभा खाना कम खान थालिन् । कहिले-कहिले कोठामा एकलै बसिरहेको देखेका बेला आमाले 'के भो ?' भनेर सोध्दा 'मलाई गाह्रो भइरहेको छ' मात्र भन्ने गर्थिन् ।

शोभालाई डाक्टरका लगियो । विभिन्न जाँचहरू गरियो तर केही पनि समस्या देखिएन । त्यसपछि अरु कुनै जाँच गरिएन । पछि २-३ महिनासम्म उनको अवस्था यस्तै नै भइरह्यो । कक्षामा राम्रो विद्यार्थी भनेर चिनिने शोभा अब कक्षामा फेल हुन थालिन् ।

उनलाई सोध्दा खेरी 'म पढ्नै सकिदैन, मेरो सम्भन सक्ने क्षमता नै छैन' भन्दै रुने गर्न थालिन् । उनी भन्थिन् 'मेरो मन खुसी छैन, दिक्क लाग्छ' । यस्तो सुनेपछि शोभाको आमाले उनलाई एक मानसिक डाक्टर कहाँ लिएर गइन् ।

जाँचेर कुरा गरेपछि डाक्टरले उनलाई 'डिप्रेसन' अथवा अवसादको रोग लागेको बताउनुभयो । त्यसपछि शोभालाई औषधी शुरू गरियो औषधी सेवन गरेपछि बिस्तारै अर्को दुई तीन हप्तामा शोभा खुसी देखिन थालिन्, पढाइमा पनि उसको जागरुकता बढ्न थाल्यो सबैसँग कुराकानी पनि गर्न थालिन् । बिस्तारै शोभा आफ्नो पहिलो रूपमा फर्किन् ।



घटना-४

२० वर्षकी, मुनमाया ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठीले सहयोग प्राप्त गरेकी विद्यार्थी हुन् । उनको बाबुको मृत्यु भएपछि पैसा कमाउन आमा विदेश गइन् । मुनमाया हजुरबुबासँग बस्थिन् । उनको काकाहरू पनि थिए । उनलाई माया गर्दैन थिए । मुनमायाले घरमा पनि धेरै काम गर्थिन् ।

उनको नजिककी एउटी साथीको मृत्यु क्यान्सरका कारणले भयो । उनी धेरै दुःखी भइन् र धेरै दिनसम्म रोइरहिन् । त्यहीबेला उनलाई सर्पले पनि टोक्यो । उनलाई धेरैबेरसम्म साथीको याद आइरहन्थ्यो । सर्पले टोकेको घटना सम्भेर पनि उनी डराइरहन्थिन् । ती दुई घटनापछि उनलाई एकदम डर लाग्न थाल्यो ।

रून मात्र मन लाग्ने, मर्न मन लाग्ने भयो तर उपचार गरेपछि उनी ठीक भइन् । उनको अवस्था नाजुक हुँदै गयो । यस्तो देखेर यस संस्थाले उपचार गर्न अस्पताल लग्यो ।

उनी भन्छिन् 'मेरी आमा विदेशमा भएकाले केही सहयोग भएन । आमासँग फोन सम्पर्क हुन्थ्यो । औषधी खाएर मलाई सुदीपा दिदीले परामर्श दिएपछि मर्न इच्छा हरायो । म अहिले स्वस्थ छु । औषधी पनि खाँदै छु । मलाई अहिले काम गर्न जाँगर पनि आएको छ ।

सुदीपा दिदीसँग कुराकानी गरेपछि उत्साह थपिन्छ । मलाई के लाग्छ भने समुदायमा 'डिप्रेसन' भएका बिरामीहरूलाई औषधी र परामर्शको व्यवस्था हुनुपर्छ । म पनि मानसिक रोगबाट पीडित भएर ठीक भएकाले मानसिक रोगबारे अरूलाई बुझाउने कोसिस गर्नेछु ।'

घटना-५

१७ वर्षकी माया तामाङ गाउँमा बस्थिन् घरमा धेरै काम गरेर स्कूल जानुपर्ने हुनाले उनी धेरै थाक्थिन् । उनलाई तनाव हुन्थ्यो । त्यसमाथि पनि आमाले गाली गरिरहने माया नदेखाउने हुनाले कहिलेकाहीँ त उनलाई कता जाउँ कता जाउँ हुन्थ्यो । उनको घरमा पढेका कोही थिएनन् । माया स्कूल गएको उनको बुबालाई मन परेको थिएन ।



घरमा धेरै किचकिच भएपछि उनको दिदीले सानैमा भागेर विवाह गरेकी थिइन् । बाबुले गाली गरिरहने र पढ्न पनि नपाउने हुनाले माया ८ कक्षामा फेल भइन् । उनका साथीहरूले उनलाई 'फेल भएको मूर्ख' भनेर जिस्काउने गर्न थाले । उनलाई स्कूल जान मन लाग्ने छाड्यो । 'मलाई कसैले माया गर्दैनन्, मेरो कोही छैन' भन्ने भावना आउन थाल्यो । त्यही बेला एकदिन बाटोमा राम नामको एकजना युवकसँग परिचय भयो ।

युवकले उनलाई माया देखाए, उनलाई विवाह गरेर लग्ने र राम्ररी जागिर ख्वाउने आशा देखाए । त्यसपछि उनी तिनै रामसँग भागेर गइन् । भारतको सिमाना पुगेपछि राम त 'चेलीबेटी बेच बिखन' गर्ने मान्छे भन्ने थाहा पाएर प्रहरीले रामलाई समायो ।

मायालाई सुरक्षित एक संस्थामा पढायो । त्यहाँ गएर पनि उनलाई मर्न मन लागिरहने, आफू काम नलाग्ने भएँ भन्ने लाग्ने, केही काम गर्न मन नलाग्ने र हरदम धेरै रिस उठिरहने हुन्थ्यो । उनलाई मानसिक समस्या भएकाले परामर्श सुरु गरियो । हरेक हप्ता परामर्शका माध्यमबाट उपचार गर्न थालेपछि मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार आएको छ ।

घटना-६

कैलालीकी दश कक्षामा पढ्ने अपाङ्गता भएकी मिना नामकी १७ वर्षीय किशोरी थिइन् । उनी पढेर वकिल वा शिक्षक हुन चाहन्थिन् । उनलाई सानैमा पोलियो भएकाले उनको एउटा खुट्टा सानो थियो । उनी बैशाखीको प्रयोग गरेर हिँड्थिन् । दश कक्षामा पुगेपछि उनका शिक्षकहरूले "तिमी त राम्रोसँग पढेर पास हुन्छ्यौ" भनेपछि उनलाई उत्साह आउँथ्यो ।

उनले धेरै मेहनत गरेर पढिन पनि । अपशसोच राम्रो गरेर जाँच दिएपछि पनि उनी अंग्रेजीमा फेल भइन् । उनी असाध्यै दुःखी भइन् । उनी धेरै रोइन् । उनले केही दिन भात पनि खाइन् । आमाले धेरै सम्झाइन् तर उनी खाना पनि कम खान थालिन । उनलाई राती निन्द्रा पनि लाग्न छोड्यो । उनी दुब्लाउँदै गइन् । 'मलाई त बाँच्न नै मन लाग्दैन' उनले आमालाई भनिन् ।



आमाले छोरीको मनको व्यथा र दुःख केही दिनपछि सामान्य भएर गएपछि उनलाई ठीक हुन्छ भन्ने ठानेकी थिइन् । एक महिनापछि पनि छोरीको उदासी कम नभएको देखेपछि भने आमालाई चिन्ता लाग्यो । उनले हेल्थपोष्टको नर्स र स्कूलको शिक्षकसँग कुरा गरिन् । स्कूलको शिक्षक घरमा आएर मिनालाई धेरै सम्झाए । एकचोटी असफल हुँदैमा सबै जीवन खतम भयो भन्ने हुँदैन भन्दै अनेक उदाहरण दिएर सम्झाए । स्वास्थ्यचौकीमा काम गर्ने नर्सले पनि आएर मीनालाई सम्झाइन् ।

मीनालाई राती निन्द्रा नलाग्ने भएकाले निन्द्रा लाग्ने औषधी पनि खान दिइएको थियो । मीनालाई निन्द्रा लागेपछि उनलाई केही हलुको हुँदै गयो । शिक्षक र आमाले सम्झाइ बुझाइ गरेपछि मीना पुनः दश कक्षामा पढ्न जान उत्साहित भइन् । एक वर्षपछि भएको परीक्षामा उनी पास भइन् र अहिले उनी १२ कक्षामा पढ्दैछिन् ।

घटना-७

२० वर्षकी सुनिताको बच्चा भएपछि घरमा सबै खुशी भएका थिए । सुनिताले छोरीलाई दुध ख्वाउँदा गाह्रो हुँदा उनकी सासु र आमाले मदत गर्थे । सुनिताको स्याहार, र खानामा घरको सबैले ध्यान दिन्थे तर छोरी भएको एक महिनापछि सुनितालाई झ्याउ लाग्ने, खान मन नलाग्ने, छोरीको पनि वास्ता नगर्ने, खान पनि नखाने, दुध ख्वाउन पनि भिँजो मान्ने गर्न थालिन् । कति चोटी त उनी रुन्थिन् पनि । घरका कति जनाले उनलाई 'अल्छी भएकी' र 'कस्ती खराब आमा' समेत भन्न थालेका थिए । सासु र आमाले जबरजस्ती दुध ख्वाउन लगाउँथे । अरु बेला सुनिताले वास्ता नगरेको देखेर घरका सबै चिन्तित भएका थिए । 'कतै भूत लाग्यो कि भनेर भूत पनि मन्छाए ।' यस्तो अनेक गर्दा पनि सुनितालाई ठीक भएन ।

एकदिन सुनिताका श्रीमान्ले सुनिताको बारेमा नजिकैको स्वास्थ्यचौकीमा नर्ससँग कुरा गरे ।



श्रीमान्को कुरा सुनेर नर्सले भनिन्, 'उनलाई त मानसिक समस्या भएको हुन सक्छ, भूत लागेको होइन । औषधी गरेपछि ठीक हुन्छ । उनको मन खुसी हुने वा पार्न सकिने कुराकानी गर्नुपर्छ ।'

नर्सले पनि यसबारेमा टेलिफोनबाट मानसिक रोग विज्ञसँग फोनमा कुराकानी गरेर सुनितालाई औषधी खान दिइन् । पहिले त सुनिताले मानेकी थिइन् तर नर्सले धेरै सम्झापछि औषधी खान थालिन् । औषधी खाएको दुई हप्तापछि सुनिता ठीक भइन् ।

ख. मनोविकृति/भ्रम रोग

यो मानसिक समस्या भएका मानिसले नभएको कुराहरु देखेको र सुनेको भैं गर्छ । उदाहरणका लागि मलाई कसैले पिट्न खोजिरहेका छन्, मलाई सबैले गाली गर्छन् । मेरो कुरा काट्छन्, कसैले मलाई मार्न खोजिरहेको छ भन्न सक्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरु र बिस्तारै बदलिन्छन् । यस्तो समस्या १६ वर्षदेखि ३० वर्ष भित्रका मानिसमा पनि देखिन सक्छ । समयमै पत्ता लगाएर उपचार गरेपछि यो रोग निको हुन्छ । यस्तो समस्याले घेरिएका मानिसलाई लामो समयसम्म उपचार गर्नुपर्छ ।

घटना-१

हरिकलालाई त मानसिक रोग पो लागेको रहेछ !

कक्षा ६ मा पढ्दै गरेकी १४ वर्षीया हरिकलालाई स्कूलबाट फर्किरहेका बेलामा 'कसैले पछ्याइरहेको, कुरा काटेको र आफूलाई देखेर हाँसिरहेको भैं लाग्न थाल्यो । केही दिनपछि स्कूल जान छोडिन । आमाबुवाले उसको कुरा बुझेनन् । केही दिनपछि छोरी एकलै बस्ने, टोलाउने, कसैसँग नबोल्ने, खाना नखाने र बिस्तारै राति नसुत्ने गर्न थालिन् ।

परिवारका सदस्यले के भयो भनेर सोधे भने छिमेकीले मेरो कुरा काटे भन्न थालिन । त्यसको केही दिनमा त हरिकला बोल्नै छाडिन् । यति भएपछि मात्र आमाबुवाले उनलाई अस्पताल लिएर गए । अस्पतालमा पहिले बच्चाको डाक्टरले उसलाई हेरेर यो कुनै शारीरिक रोग नभएर मानसिक रोग हो भन्ने कुरा बताए ।



अनि हरिकलालाई मानसिक रोग विशेषज्ञका कहँ लगियो र सबै जाँच गरेपछि डाक्टरले मानसिक रोगको औषधि दिए । औषधि खान थालेको ४/५ दिनमै हरिकलाले खाना खान थालिन्, सुत्न थालिन । बिस्तारै उनको मानसिक स्थिति ठीक हुँदै गयो । हरिकला अहिले नियमित औषधी खाएर सम्पूर्ण रूपले निको हुने क्रममा रहेकी छन् ।

घटना-२

भ्रमको रोग

बाह्र वर्षका हरि कक्षा ८ मा अध्ययन गर्छन् । स्कुलबाट फर्किने क्रममा एकदिन उसले आमासँग 'बाटोमा मलाई तर्सायो भनेछ' । आमाले केही साधारण कुराले छोरो तर्स्यो होला भन्ने सोचेर खासै वास्ता

गरिन छन् । केही दिनपछि हरि स्कूल जानै मान्न छाड्यो । उसले 'मलाई बाटोमा तर्साउँछ, त्यसले मलाई मार्न सक्छ' पनि भन्न थाल्यो । त्यति हुँदा पनि उनका आमाबुवाले हरिका बारेमा ध्यान दिएनछन् । केही समयपछि छोरो एकलै बस्ने, टोलाउने, कसैसँग नबोल्ने, खाना नखाने गर्न थाल्यो । बिस्तारै राति सुत्न पनि छोड्यो । रातभरि 'मलाई तर्साउँछ' भन्ने कुरा मात्रै दोहोर्न्याउन थाल्यो ।



केही दिनपछि त छोरो बोल्नै छाड्यो ।

बल्ल हरिका आमाबुवाले जिब्रोमा पो केही खराबी आयो कि भन्दै अस्पताल लिएर गए । अस्पतालमा पहिले बच्चाको डाक्टरले उसलाई हेरेपछि यो कुनै शारीरिक रोग नभएर मानसिक रोग हो भन्ने कुरा बताए । अनि हरिलाई मानसिक रोग विशेषज्ञका कहाँ लगियो । सबै जाँचहरू गराइयो तर केही खराबी

देखिएन । त्यसपछि उसलाई मानसिक रोगको औषधि दिन थालियो ।

औषधि सुरु गरेको ४/५ दिनमै हरिले खाने र राती सुत्न पनि थाल्यो । बिस्तारै उसको मानसिक स्थिति पनि ठीक हुँदै गयो । उसलाई अस्पतालबाट डिस्चार्ज गरियो । समय समयमा डाक्टर कहाँ लगेर जँचाउने गरिएको छ । डाक्टरले पनि अवस्था अनुसार औषधी पनि कम गर्दै लगेका छन् ।

घटना-३

कमलालाई घरको काम गर्न मन पर्थ्यो । १७ वर्षकी कमला दश कक्षामा पढ्दथिन् । आमालाई उनी भएर साझै सजिलो भएको थियो । कमला स्कूलका साथीहरूसँग रमाइलो पनि गर्थिन् । बिस्तारै कमलाको बानी बेहोरा परिवर्तन हुन थाल्यो ।

उनी कोहीसँग नबोल्ने, टुस्स परेर बस्ने, कहिले आफैँ मुस्काउने पनि गर्न लागिन् । पहिले पहिले त 'स्वाङ पारेको' होला भनेर आमा र घरका अन्य सदस्यले वास्ता गरेनन् । दुई तीन महिनापछि त उनमा कठिनाई बढ्दै गए । कमलासँग केही कुरा गर्नसमेत गाह्रो भयो । घरको काम गर्न समेत चटककै छाडिदिइन् । नुहाउने, लुगा धुने गर्न पनि छाडिन् । फोहोरी देखिन थालिन भइन् । आमाले भात खान नदिए पनि चुप लाग्ने गर्न थालिन् । कहिले एकलै ठूलो स्वरमा कराउने र हाँस्ने पनि गर्न थालिन ।

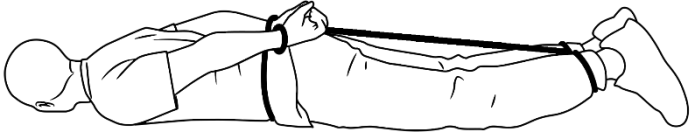
परिवारका सदस्यले कमलालाई अस्पताल लगेर मानसिक रोग मनोविकृति हो भन्ने पहिचान गर्न सफल भए र उपचार सुरु गर्न थालियो । अहिले उनले सामान्य व्यवहार गर्न थालेकी छन् । कमलाको जस्तो समस्या भएका मानिसलाई छिः छिः दुरदुर गर्नुको सट्टा उपचार र परामर्श उपलब्ध गराउने प्रबन्ध गर्नु जरूरी हुन्छ ।

घटना- ४

रमेश १५ वर्षका मात्र भएका थिए । बिस्तारै उनको बानी व्यवहारमा परिवर्तन हुन थालेको थियो । उनी लुगा नफेर्ने, न नुहाउने गर्न थाले । स्कुल जाने छाडेर एकलै यताउता भौतारिन थाले । घरमा कसैलाई नसोधी हिँड्न थाले । यसैक्रममा एकदिन नदीमा पुगेछन् र त्यहाँ लेउ लागेका ढुंगामा चिप्लेर लडेछन् ।

गाउँका मानिसले थाहा पाएर घरमा ल्याउँदा त उनी ठूलो स्वरले चिच्याउने, हातखुट्टा फाल्ने र अरुलाई पिट्ने चिथोर्ने प्रयत्न गर्न थाले । उनलाई सम्हाल्न नै कठिन हुने अवस्था आइसकेको रहेछ । यसपछि धामी भाक्रौँ कहाँ लगेछ । धामीले 'भूत लागेको' भनेर लाठीले रमेशलाई बेस्सरी पिटेछन् । रमेशको शरीरमा निलडामले भरिएपछि मात्र रमेश ढलेछन् । 'बल्ल भूत भाग्यो' भनेर सबैजनाले सन्तोषको सास फेरेछन् ।

भोलिपल्ट उठेपछि त रमेश फेरि भगडा गर्ने, अस्ल्लाई पिट्ने, भाग्न खोज्ने गर्न थाले ।



समस्या निकै चुलिइसकेको भए पनि घरका मानिसले उपचार गर्नेतिर ध्यान दिएनछन् । बरु एउटा खोर बनाएर रमेशलाई त्यहीं थुनिदिएछन् । खाना तलबाट राखिदिन्थे । रमेश कहिले खान्थे कहिले खाँदैनथे । ६ महिना यसरी खोरमा जाकिएपछि त रमेशको स्म नै फेरियो । निन्याउरो अनुहार, जिडरिड परेका कपाल र च्यातिएको लुगा लगाएर खोरमा धुमधुमती बस्न थाले ।

एक जना पत्रकार त्यो गाउँमा आइपुगेछन् र उनको फोटो खिचेर पत्रिकामा प्रकाशित गरेछन् । मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा काम गर्ने संस्थाले आएर रमेशलाई खोरबाट निकालियो ।

उनलाई नुहाइदिएर, सफा सुग्घर पारेपछि औषधी गर्न शहर लगियो । गाउँलेले 'रमेशको जिन्दगी अब गयो' भन्ने ठानेका रहेछन् तर ४ महिनापछि उपचार गर्न लाने संस्थाका सदस्यहरूसँग रमेश गाउँमा पुग्दा उनलाई देखेर धेरैजना अलमलिएछन् । चिन्नै मुस्किल

पर्ने गरी छाँटिएर आएका रहेछन् । उनको बदलिएको स्वस्म देखेर घरकै सदस्य पनि दंग परेछन् ।

संस्थाका प्रतिनिधिले रमेशलाई उनको घरपरिवारमा जिम्मा लगाएछन् । रमेशलाई मानसिक रोग लागेकाले उनको बानी व्यवहार परिवर्तन भएको थियो । औषधी गरिएपछि उनी ठीक भएका छन् । यो समस्या भएका व्यक्तिले समयमै औषधी खानु पर्छ । ६ महिनामा एकचोटी उनलाई हेर्न संस्थाका मानिस आउँछन् । अहिले रमेशलाई राखेको खोर पनि परिवारले भत्काइसकेका छन् । रमेश स्कूल जान थालिसकेका छन् । घरमा पनि आमाबालाई मदत गर्छन् । उनी औषधी खान कहिल्यै बिर्सदैनन् ।

ग. अति चिन्तित हुने, आत्तिने र डराउने समस्या

कति मानिस कुनै दुर्घटनामा परेकाले वा भयानक दुर्घटना देखेकाले डराउने, चिन्तित हुने र आत्तिने गर्दछन् । डर अनेक थरिका हुन्छन्, अँध्यारो कोठामा एकैछिन बस्न नसक्ने, अगाडि पट्टी गाई वा भैसी देख्यो कि डराएर भागिहाल्ने, कोही नयाँ मान्छे देख्यो कि लाजले भुतुकक हुने आदि ।

सानो कुरामा पनि आत्तिने किशोर किशोरीलाई दैनिक जीवनका व्यवहार गर्ने समस्या पर्न सक्छ भन्ने ठानेर परामर्श लिनुपर्छ ।

घटना- १

प्रमीलालाई पढ्न साह्रै चाख लाग्छ । १५ वर्षकी प्रमिला अहिले नौ कक्षामा पढ्छिन् । कहिलेकाहीँ उनी अचानक तर्सिन्छिन् । डराउँछिन् । विद्यालय गएर साथीहरूसँग कक्षामा बसेका बेला शिक्षकले उनलाई

बोलाए मात्र भने पनि उनको हात काम्न थाल्छ, मुख सुकेर आउँछ । यो बेलामा उसलाई रिडटा लागे जस्तो पनि हुन्छ । त्यस्तैगरी स्कुलमा धेरै जना माभ गएर केही बोल्नु पर्दा पनि प्रमीला डराउँछिन् ।

यो समस्या बढ्दै गएपछि बिस्तारै प्रमीलालाई स्कुल जान मन लाग्न छोड्यो । उनी केही न केही बहाना बनाएर घरमै बस्न थालिन् । कहिले टाउको दुख्यो त कहिले पेट दुख्यो भनेर ।

पहिले त आमा बाले उनलाई साँची नै यस्तो भएको हो भन्ने ठाने । डाक्टर कहाँ लगेर जाँच गराउँदासमेत केही पत्ता लागेन । अनि स्कुलको एक शिक्षकले मनोपरामर्श दाता कहाँ लैजान भनेर सल्लाह दिए । परामर्शदाताले प्रमीलासँग कुरा गर्दा पत्तो लगाए उनलाई एक किसिमको 'आतिने समस्या'ले गाँजेको छ भन्ने । उनीसँग गरिएको कुराकानी र लक्षणका आधारमा उनले निरन्तर परामर्श सेवा लिनुपर्ने देखियो ।

परामर्श दाताले उनीसँग धेरैबेर कुराकानी गरेपछि साताको एक पटक परामर्श लिन आवश्यक रहेको सुभाए । समयमै राम्रो परामर्शदाता पाएकाले प्रमीलाको समस्या बिस्तारै ठीक हुन थाल्यो । उनी विद्यालय पनि जान थालिन् । त्यस्तै गरेर कक्षामा सबैका अगाडि र स्टेजमा गएर बोल्नु पर्‍यो भने पनि डर हराउँदै गएको छ । प्रमीलाले अनुभूत गरिरहेको डरलाई बिस्तारै जितेकी छन् ।

घटना-२

तर्सैको मन

काठमाडौंमा सन् २०१५ मा भुइँचालो आउँदा रमेश १४ वर्षका मात्र थिए । भूकम्पमा उनले आफ्नो छिमेकीको घर आफ्नै आँखा अगाडि भत्किएर त्यहाँ भित्र मान्छेहरू थिचिएको पनि देखेका थिए । भुइँचालो गएको केही समयपछिसम्म त रमेश राम्रैसँग स्कुल जान्थे, आफ्नो गृहकार्य पनि दैनिक गर्थे । स्कुल लाग्न थालेको दुई तीन महिनापछि रमेशको बानी व्यवहारमा केही परिवर्तन हुन थाल्यो । एकलै बसेको बेला भस्किने, निदाइरहेका बेला अचानक चिच्याएर उठ्ने र 'भुइँचालो आयो' भन्दै तर्सिने गर्न थाले । अनि रमेश स्कुल पनि जान छोडे । किनकी उसको कक्षाकोठा स्कुलको चौथो तलामा थियो । 'भुइँचालो आयो भने भाग्न सकिन्न, मरिन्छ कि !' भन्ने त्रास मनमा भइरहन्थ्यो ।



कहिलेकाहीं एकलै भए भने पनि डराएर रुन थाल्थे ।
आमा बुबाले 'केही हुँदैन, अब भुइँचालो आउँदैन' भनेर
सम्भाउँदा पनि रमेश डराउन छाडेनन् । यस्तो
समस्या देखेपछि रमेशलाई मनोपरामर्शका लागि
परामर्शदाता कहाँ लगियो । परामर्शदाताले रमेशसँग
२-३ हप्ता कुराकानी गरेपछि बिस्तारैबिस्तारै रमेशको
समस्या ठीक हुँदै गयो । स्कूल जान र डराउन पनि
छाडे । सुतेका बेला अचानक चिच्याउन पनि छाडे ।
अहिले उनको मनमा चार तलामा बस्दा हल्लिन्छ कि
भने विचार नआउने होइन तर त्यसले उनी
डराउँदैनन् ।

घ. एउटै काम दोहोर्‍याइ तेर्‍याइ गर्ने समस्या

हामीमध्ये कतिजना खानाखानु अघि हात धुन्छौं । चर्पीको प्रयोगपछि
हात धुन्छौं । कोही अलि बढी बेर हात धुन्छौं । कोही अलिकता
फोहोर लाग्यो कि साबुन पानीले हात धोइहाल्छौं । कसैले अलिकता
फोहोर लाग्दा भने खासै वास्ता गर्दैनन् ।

यो सामान्य प्रक्रिया हो तर दिनमा ५० चोटी हात सफा गर्ने,
कसैलाई छोयो कि हात सफा गरिहाल्ने, फोहोर गएको छैन भनेर
बारम्बार हात सफा गर्ने व्यक्तिहरूलाई भने मानसिक समस्या भएको
हुनसक्छ । फेरि कोही घरको भुँइ फोहोर छ भनेर दिनको १०-१५
पटक पुछ्ने, लुगा पनि दुई घण्टा लगाएपछि धोइ हाल्ने गर्छन् ।
एउटै कुरा बारम्बार दोहोर्‍याएर गर्दा जब दैनिक जीवनमै असहजता
देखिन थाल्छ, तब यो मानसिक समस्या हो भनेर बुझ्नुपर्छ । प्रायः
यस्तो समस्या किशोरावस्थामै सुरु हुन्छ , पहिले सुरुमा कसैले
त्यति ध्यान दिँदैनन् । पछि जब समस्या धेरै बढ्छ अनि मात्र
थाहा पाइन्छ ।

घटना-१

एकजना किशोर घरको नजिकबाट १० पटक गाडी ओहोर दोहोर गरेपछि मात्र खान्थे । उनको यो बानीको कसैले खासै वास्ता गर्दैन थिए । किनभने १० वटा गाडी त त्यो घरबाट १५ मिनेटमा नै ओहोर दोहोर गर्थ्यो तर कोरोनाको बेला जब सबै काम, बस, गाडीहरू चलेनन् । त्यो बेलामा त किशोरले ३ दिनसम्म खाना नै खाएनन् । घरका मान्छेहरू त के बिरामी भएको भनेर अस्पताल लगे । डाक्टरले उनलाई जाँच्दा त कमजोरी बाहेक केही समस्या देखेनन् । उनीसँग डाक्टरले एकलैमा कुरा गर्दा थाहा भयो कि उनलाई त १० वटा गाडी गनेपछि मात्र खाना खाने समस्या एक प्रकारको रोग रहेछ । उनलाई लामो समयसम्म परामर्श दिएपछि उनको समस्या ठीक भयो । कुनै पनि काम दोहो-याएर गर्दैमा मानसिक समस्या हुने होइन तर त्यो बानीले व्यवहार चलाउन गाह्रो भयो भने चाहिँ उपचार र परामर्शको खोजी गर्नुपर्छ ।

घटना-२ मना नामकी युवती भगवान्को पुजा नगरी खाना खाँदिन थइन् । पानी समेत बिहान बेलुका पुजा गरेपछि मात्र पिउँछिन् । एकचोटी घरमा धेरै मानिसहरू आएकाले भगवान्को पुजा गर्ने मेसो मिलेन । यही कारणले उनी दिनभर खाना नखाइ बसिन । भोलिपल्ट पुजा गरेपछि मात्र खाना खाइन् । यो सामान्य व्यवहार भित्र नै पर्छ ।

ड. लागु औषधको प्रयोग र त्यसको नकारात्मक प्रभाव

केही व्यक्तिहरू लागु पदार्थ वा रक्सीको लतमा हुन्छन् । यस्ता मादक पदार्थको नियमित प्रयोगले व्यक्तिलाई अनेक समस्या देखिन्छन् । कतिसम्म भने उनीहरू यसको प्रयोग नगरी बस्नै सक्दैनन् । यसको प्रयोगले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र अन्य सबै प्रकारको हानि बेहार्नुपर्ने हुन्छ ।

अत्यधिक रक्सी तथा लागु पदार्थ प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई त्यसले अल्टी, सोच नसक्ने र उच्छृङ्खल बनाउँछ । स्वास्थ्यमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । कति व्यक्ति त रक्सी खाएपछि भगडा गर्ने, अरूसँग निउँ खोज्ने र अनावश्यक गाली-गलौज गर्ने गर्छन् । नेपालमा नसालु र लागु पदार्थको प्रयोग किशोर किशोरीले पनि गरिरहेको पाइएको छ । यो कुलतमा लागेर किशोर किशोरीले आफ्नो शिक्षा र भाविष्य बिगारेका छन् । अभिभावकको विश्वास गुमाएका छन् । सानो उमेरमै रक्सी लगायतका मादक पदार्थ सेवन गर्ने ब्यक्तिलाई मानसिक समस्या हुन सक्छ ।

रक्सी लगायतका मादक पदार्थ र लागु पदार्थ सेवन गर्नाले किशोर किशोरीलाई मात्र होइन, जुनसुकै उमेर समूहका मानिसलाई जोखिममा पार्न सक्छ । नशामा भएका बेला लडेर, दुर्घटनामा परेर, भैँभगडा गरेर शारीरिक चोटपटक लाग्ने हुन सक्छ । कतिपय बेला मृत्युसम्म भएका घटना पनि देखिएका छन् ।

लागु पदार्थ र रक्सी खाएका बेला मानिसहरू यौनजन्य क्रियाकलापमा सामेल हुने सम्भावना पनि रहन्छ । किशोरीहरूले नचाहेको गर्भ धारण गर्ने, किशोरले यौन शोषण गर्ने सम्भावना हुनसक्छ । कुनै पनि खालको मादक पदार्थ खाने व्यक्तिले पछि धेरै मानसिक र सामाजिक समस्या सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

आफूलाई हानी पुऱ्याउने, आत्महत्या गर्ने सोच पनि लागु पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिमा आउन सक्छ । मादक पदार्थको प्रयोगले उदासीनता र चिन्ता वृद्धि हुन्छ । परिवार भित्रको भैँ-भगडा, पारिवारिक तनाव रक्सीको र लागु पदार्थले वृद्धि गर्छ । यस्तो व्यक्तिलाई पनि मानसिक समस्या हुन सक्छ ।

अति नशालु र मादक पदार्थ लिने व्यक्तिको व्यवहार विचार गरेर मात्र सहयोग गर्न तम्सिनु उपयुक्त हुन्छ । धेरै रिसाहा र आक्रामक प्रवृत्तिको व्यक्तिले नशालु पदार्थ सेवन गरेको हुन सक्छ । त्यस्ता व्यक्तिबाट सर्वप्रथम आफैँ जोगिनु उपयुक्त हुन्छ ।

रक्सी खाएको किशोर किशोरी वा व्यक्तिले आक्रामक व्यवहार गर्नु भने प्रहरी कहाँ खबर गर्नुपर्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणले भएको हो कि भनेर आकस्मिक सेवामा पठाउनु पर्छ । घरमा मातापिताले लागु पदार्थ खान्छन् भने बालबालिका र किशोर किशोरीले पनि रक्सी खाने, लागु पदार्थ सेवन गर्ने समस्या आउन हुन सक्छ ।

१२. आत्महत्या



कुनै पनि कारणले विभिन्न माध्यमबाट आफ्नो ज्यान आफैले लिने घटनालाई आत्महत्या भनिन्छ । तथ्यांकमा आधारित अनुमान अनुसार विश्वभरि वर्षमा आठ लाख मानिसहरूले आत्महत्या गर्छन् । आत्महत्या गर्न प्रयास गर्नेहरू यो भन्दा २० गुणा बढी भएको अनुमान छ । त्यसैले आत्महत्या विश्वकै मानसिक स्वास्थ्यसम्बद्ध गम्भीर समस्या हो ।

आत्महत्या गर्नेमा किशोरी धेरै

नेपालमा आत्महत्या गर्नेहरूमध्ये महिलाभन्दा पुरुष धेरै छन् । कम उमेरमा आत्महत्या गर्ने किशोर किशोरीको तुलनामा बालिकाको संख्या दोब्बर छ । सन् २०७७/७८ आर्थिक वर्षमा दुई सय ५६ किशोरले र ४५६ किशोरीले आत्महत्या गरे ।

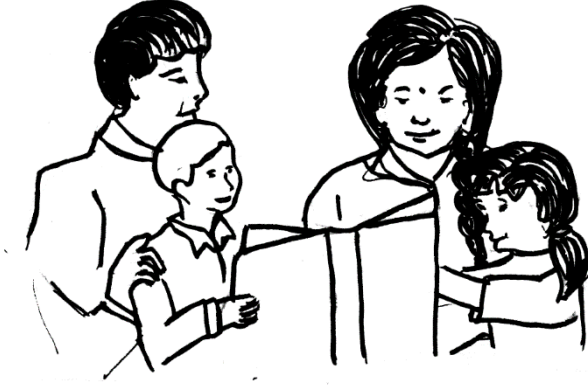
पछिल्लो ४ वर्षमा आत्महत्या गर्ने १८ वर्ष मुनिका व्यक्ति

२०१८-१९	किशोरी	४१०
	किशोर	१८५
२०१९-२०	किशोरी	४१०
	किशोर	२५८
२०२०-२१	किशोरी	४६१
	किशोर	२९०
२०२१-२२	किशोरी	४५६
	किशोर	२५६

नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा कार्यरत मानसिक रोग विशेषज्ञ डा. आशिष दत्तका अनुसार आत्महत्या गर्ने मध्ये भ्रुण्डिएर आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या बढी रहेको छ ।

आत्महत्या केही अपवादबाहेक अकस्मात आवेशका भरमा गरिने निर्णय होइन । आत्महत्या गर्नेले लामो समयसम्म मानसिक/शारीरिक पीडा भोगेको हुन्छ । त्यसबाट मुक्ति पाउने कुनै बाटो र उपाय देख्दैन फलतः अब किन बाँच्ने भन्ने लाग्छ । आत्महत्या गर्ने मानिसले मर्न चाहेर होइन बाँच्न नचाहेर आत्महत्या गर्दछ ।

किशोरावस्थामा किशोरकिशोरीहरूमा धैर्य सीमित हुने भएकाले समस्याको निकाश र उपायहरू खोज्न सक्दैनन् । उनीहरूको धैर्य पनि सीमित हुन्छ । उनीहरू कहिलेकाही बढी भावुक र आवेशमा आउन सक्छन् । त्यसैले किशोर किशोरीहरूमा आत्महत्याको बढी जोखिममा हुन्छन् ।



सबै उमेरका मानिसको पीडाका सामाजिक, आर्थिक र मानवीय कारणहरू हुन्छन् । किशोर किशोरीहरू कहिलेकहीं आफ्नै स्कूल कलेज वा काम गर्ने ठाउँमा पनि समस्यामा परेका हुन सक्छन् । तिनै समस्याको पराकाष्ठाका रूपमा आत्महत्या देखापर्छ । तिनका स्रोत र कारण हाम्रै समाज भएकाले आत्महत्या एउटा मानसिक रोग मात्र नभएर सामाजिक समस्या पनि हो । तथ्यांक अनुसार हरेक दिन औसतमा नेपालमा दुई किशोरकिशोरीले आत्महत्या गर्छन् ।

कति किशोर किशोरीले त मानसिक रोग नभए पनि कुनै अप्रिय घटना भयो भने आवेशमा आई आत्महत्या गर्ने गरेको पनि पाइएको छ । सामाजिक सञ्जालमा (जस्तो फेसबुक) अपरिचित व्यक्तिलाई साथी बनाएर प्रेम गर्ने र उक्त व्यक्तिले वास्ता गर्न छाड्यो भने आत्महत्या गर्नेसम्मका घटना पनि देखिएका छन् । आमा बुबाले आफ्ना सन्तानले सामाजिक सञ्जालको प्रयोग कसरी गरिरहेका छन् भन्ने थाहा पाउनुपर्छ ।

समुदाय, घर र स्कूलमा मानसिक रोग तथा आत्महत्यासम्बन्धी चेतना फैलाएर आत्महत्याको दर कम गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी

जनचेतना फैलाएर तनाव, आतिने आदि समस्या पनि न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । घर परिवारमा समस्या, तनाव र मानसिक रोग अभिभावकले वास्ता नगर्ने पिट्ने, गाली गर्ने, गर्दा पनि किशोर किशोरीहरू आवेगमा आएर आत्माहत्या गर्छन् । किशोर र किशोरीले रिसाउने तथा मर्छु भन्ने घुर्की लगाउन थाल्यो भने त्यसलाई वेवास्ता गर्नुको सट्टा कारण खोज्नतिर लाग्नुपर्छ । समस्या भए तत्काल चिकित्सक कहाँ लगेर उपचार गराउनुपर्छ, परामर्श दिनुपर्छ ।

क. कशोर किशोरीहरू आत्महत्याको जोखिममा हुने कारण

किशोर किशोरीहरू आत्महत्याको जोखिममा हुने कारण हाम्रो समाज अर्थात् हाम्रै वरिपरि छन् । त्यस्ता जोखिमको सही पहिचान गरेर गहिरोसँग विश्लेषण गर्नु पर्दछ । तब मात्रै किशोर किशोरीहरूमा हुने आत्महत्याको जोखिमलाई प्रभावकारी ढंगबाट व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

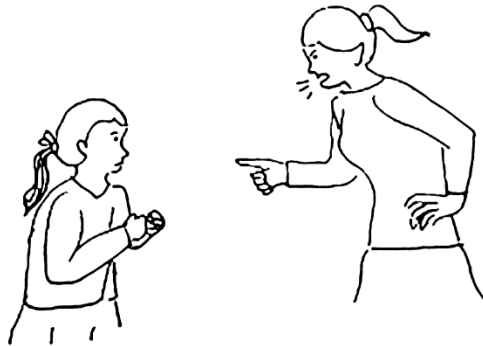
ख. परिवार

कहिलेकाहीँ परिवार नै किशोर किशोरीहरूको आत्महत्याको जोखिमका कारण बन्न सक्दछ । परिवारमा दाजुभाइ, दिदीबहिनी, बाआमा वा अन्य नातेदारहरूको राम्रो सम्बन्ध समग्र मानसिक स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । परिवारमा किशोर किशोरीहरूको चाहना र भावनालाई महत्व नदिनु, जतिखेर पनि उनीहरूलाई गाली गरिरहनु, भ्रष्टानु, आमाबुबाले हरदम भगडा गरिरहनु जस्ता कार्यले परिवारमा अनावश्यक द्वन्द्व निम्त्याउँछ । यस्ता कार्यले किशोर किशोरीहरू मानसिक तनावमा पर्छन् । यसैले कालान्तरमा उनीहरूलाई आत्महत्याको जोखिममा पार्न सक्छ । विवाहपूर्व गर्भ रहयो र घरपरिवारका सदस्यले सहयोग गरेनन् भने पनि आत्महत्या गर्ने सोच आउन सक्छ ।



ग. छिमेक, टोल, गाउँ

सँगैको छिमेक वा गाँउमा कसैसँग आनो वा परिवारको सम्बन्ध बिग्रिएर तनावपूर्ण वातावरण हुन सक्छ । यस्तो हुँदा छिमेक, टोल, गाउँमा किशोर किशोरीहरूलाई कसैले तर्साउने डर, धम्की देखाउने जस्तो व्यवहार गर्‍यो भने उनीहरूको मनमा डर हुन्छ । यसले नराम्रो असर पर्न सक्छ र यही असर पछि गएर आत्महत्याको कारण बन्न सक्छ ।



घ. स्कूल, कलेज तथा कार्यस्थल

कतिपय किशोर किशोरीहरूको लागि आफ्नो स्कूल, कलेज अनि युवा युवतीहरूको लागि आफूले काम गर्ने ठाउँमा समस्या भई तनाव हुन सक्छ । आफ्ना साथी र शिक्षकहरूसँग कुरा नमिल्दा समेत द्वन्द्व भएर पनि तनावको स्थिति बन्न सक्छ ।

यसो भन्नुको अर्थ सबै परिवार, छिमेक, टोल, गाउँ, स्कूल, कलेज तथा कार्यस्थलमा समस्या मात्र हुन्छन् भन्ने होइन ।

१३. आत्महत्याको जोखिममा भएका किशोरकिशोरीको लक्षण

तनाव, चिन्ता र पीडा हुँदा सबै किशोर किशोरीहरूले आत्महत्या गरी हाल्दै नन्, न त आत्महत्याको जोखिम नै हुन्छ । तनाव, चिन्ता र पीडालाई सहन गर्ने र व्यवस्थापन गर्ने क्षमता प्रत्येकमा बेग्ला बेग्लै हुन्छ । ती मध्ये कोही कोही भने आत्महत्याको जोखिममा हुन सक्छन् । त्यसरी जोखिममा भएका किशोर किशोरीहरूमा भन्नु विशेष लक्षणहरू देखिन सक्छन् । जोखिममा हुन सक्ने त्यस्ता किशोर किशोरीहरूलाई लक्षणको आधारमा समयमै पहिचान गर्नुपर्छ । आवश्यक प्राथमिक व्यवस्थापन गर्न सके आत्महत्याको रोकथाम गर्न सकिन्छ । उनीहरूलाई परामर्शको लागि पठाउनु पर्छ ।

आत्महत्या जोखिमका विभिन्न लक्षणहरू हुन्छन् । ती सबै लक्षणहरू सबैमा नदेखिन सक्छन् । अथवा सबैमा एउटै तरिकाले नदेखिन सक्छ । व्यावहारिकरूपमा आत्महत्या जोखिमका लक्षणहरूलाई निम्नअनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

क. बानी व्यवहार

आत्महत्याको जोखिममा हुन सक्ने किशोर किशोरीहरूको बानी व्यवहार पहिले भन्दा विस्तारै फेरिँदै जान्छ । प्रायः एकान्तमा एकलै बस्न खोज्ने, साथीहरूसँग भेटघाट गर्न खोज्दैनन् । भेटघाट हुँदा पनि कम बोल्छन् । नजिकका र पुराना साथीहरूसँग पनि कुरा गर्न हिचकिचाइरहेका हुन्छन् । त्यसैगरी नयाँ साथीहरू बनाउँदैनन् । पारिवारिक र सामाजिक काममा भाग लिँदैनन् । नयाँ लुगा लगाउने कुरामा वास्ता गर्दैनन् । कहिलेकाहीँ उनीहरू बिना कारण पनि अस्सँग रिसाउने भर्किने, भगडा गर्ने हुन्छन् । आफूले गल्ती गरे पनि माफी माग्दैनन् ।

ख. मनोदशा (मूड)



उनीहरू प्रायः उदास देखिन्छन् । हाँस, खेल, ठट्टा आदि गर्दैनन् । रमाइलो कार्यक्रममासमेत भाग लिँदैनन् । आत्महत्याको जोखिममा

हुन सक्ने किशोर किशोरीहरू केही हराए जस्तो, केही ग्लानी महसुस भइरहे जस्तो गरी चिन्तित देखिन्छन् । **कति जना त एकलै भयो कि रुन थाल्छन्, नभए धुमधुमती बसिरहन्छन् ।**

ग. खानपिन र खेलकुद

किशोर किशोरीहरूले खानापिनालाई वास्ता नगरिरहेको हुनसक्छ । प्रायः 'भोक लागेन वा रुचि भएन' भनिरहेका हुन्छन् तर कहिलेकाहीँ कसैकसैले अस्वाभाविक ढंगले बढी नै खाइरहेका पनि हुनसक्छन् ।

किशोर अवस्थामा स्वाभाविकरूपमा खेलकुदमा उत्साह र चासो राख्ने उमेर हो तर आत्महत्याको जोखिममा भएका किशोर किशोरीहरू खेलकुदमा रमाउँदैनन् । भाग लिँदैनन् । कुनै खेलकुदमा भाग लिए पनि उत्साह पूर्वक खेल्दैनन् ।

१४. आत्महत्याको प्राथमिक व्यवस्थापन

किशोर किशोरीहरूको मानसिक स्वास्थ्य र आत्महत्याको जोखिममा रहेनरहेको बारेमा सचेत र सतर्क रहनु पर्छ । यस समस्याबाट सामान्यतः सबै उमेरका मानिसहरू जोखिममा रहका हुन्छन् भन्ने बुझेर विशेष गरी किशोरकिशोरीहरू पनि यसबाट आक्रान्त भएका हुनसक्छन् भन्नेबारेमा हेक्का राख्नु पर्दछ । यस्तो समास्या भएकाहरूलाई पहिचान गरी स्वास्थ्यकर्मी वा परामर्शदाता कहाँ पुऱ्याउन मदत गर्नुपर्छ ।

उनीहरूको अभिभावकसँग सम्वाद र परामर्श गर्नुपर्छ । किशोर किशोरीहरूलाई अस्पताल वा चिकित्सकसँग परीक्षण गर्न लैजान सुझाव दिनुपर्छ ।

१५. के गर्न हुँदैन ?

मानसिक स्वास्थ्य र आत्महत्याको जोखिम आफ्नो समस्या होइन भनेर कसैले पनि चुप लागेर यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन । मानसिक स्वास्थ्य र आत्महत्याको जोखिम आफ्नो वा आफ्नो परिवारको सदस्यको समस्या हुँदा मात्र होइन, आफ्ना साथीहरू वा छिमेक, टोल समुदायमा कसैलाई भए पनि यसबारे सबैले सरोकार राख्नु पर्दछ ।

१६. इन्टरनेटको दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य

इन्टरनेटको दुस्प्रयोगले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्छ । साइबरको दुरुपयोगले अपराधतर्फ पनि व्यक्तिलाई तान्न सक्छ । साइबर अपराध भनेको मोबाइल, कम्प्युटर, इन्टरनेटको प्रयोग गरी कुनै गैरकानुनी क्रियाकलापमा संलग्न हुनु हो । हिजो-आज इन्टरनेटको प्रयोग नेपालमा अत्यधिक मात्रामा हुन थाले छ । एकातिरबाट इन्टरनेटले सूचनाको पहुँचमा अभिवृद्धि गरेको छ भने अर्कोतिर यसको दुरुपयोगले किशोर-किशोरीलाई गलत क्रियाकलाप तिर पनि उन्मुख गरिरहेको छ ।

इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग गरी विभिन्न बहानामा डर देखाउने, हेप्ने, धम्काउने, गलत कुरा फैलाउने, बेइज्जती गर्ने, प्रलोभन दिने जस्ता क्रियाकलाप हाम्रो समाजमा धेरै देखिन थालेको छ ।

किशोर किशोरीहरू र वयस्क व्यक्तिहरू इन्टरनेट चलाउँदा आफूले थाहा नै नपाइ गलत बाटोमा लागेको पनि देखिएको छ । यस्ता बेला किशोरकिशोरी कुरा बिग्रिएपछि आफ्नो अभिवाकलाई भन्न डराउँछन् र समस्यामा अल्झिँदै जान्छन् । समस्यामा अल्झिँदै

जाँदा उनको चिन्ता बढ्न थाल्छ र विस्तारै मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू देखा पर्न थाल्छन् ।

इन्टरनेटको माध्यमबाट यौनजन्य सन्देश, भिडियो आदि पठाइ त्यस्ता क्रियाकलापमा उत्प्रेरित गरिएका घटनाहरू पनि धेरै हुन थालेको छ । महिला तथा बालबालिका यस किसिमका क्रियाकलापबाट धेरै पीडित हुने गर्दछन् ।

किशोरावस्थामा अल्लारे बुद्धि भएकाले कहिलेकाहीँ रमाइँलोको नाममा गलत काममा उनीहरू अल्मिन पुग्छन् । आफ्नो निजी, गोप्य तस्वीर र सन्देश आफूले राम्ररी चिनेको वा इन्टरनेटबाट चिनेको तर कहिले नभेटेको व्यक्तिलाई पठाएर समस्या परेको घटनाहरू दिनहुँ पत्रपत्रिकामा आई राख्छन् । आपसी आदानप्रदानमा पठाइएका गोप्य तस्वीर र सन्देशले पछि तनाव दिने संभावना राख्दछ । इन्टरनेटको लत पनि लाग्न सक्ने भएकाले यसलाई विचार गरी आवश्यक परेमा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ । दिनरात सामाजिक सन्जाल घोट्लिइरहनु हुँदैन ।

घटना-४



रमेश १६ वर्षको भए ।
त्यही वर्ष उनले कक्षा
१० उत्तीर्ण गरे ।
उनका बुबाले खुसी
भएर रमेशलाई एउटा
राम्रो मोबाइल
किनिदिए । मोबाइल
पाएर रमेश दंग थिए ।
उनको नयाँ मोबाइलमा
फेसबुक पनि थियो ।



उनले फेसबुक पनि प्रयोग गर्न थाले र उनलाई एकजना केटीले 'साथी' बनाउन चाहिन् ।

रमेश दंग परेर उनलाई साथी बनाए । साथी ११ कक्षामा पढ्दिरहिछन् । उनको फेसबुकबाट थाहा भयो । भण्डै ६ महिना फेसबुकमा कुरा गरेपछि रमेशले ती 'फेसबुक' साथीलाई 'भेटौं' भनेर लेखे । त्यो लेखेपछि उनको 'फेसबुक' साथी केही हप्ता हराइन् । रमेश ज्यादै दुःखी भए । ३ हप्तापछि 'फेसबुक' साथीले भनिन् 'म केही हप्ता धेरै बिरामी परेकी थिएँ । अब मसँग फोनमा राख्ने पैसा छैन । किनभने बिरामी हुँदा धेरै खर्च भयो ।

रमेशलाई साथीको माया लागेर मसँग केही पैसा छ म 'तिमीलाई दिन्छु' भने । फेसबुक साथीले आफ्नो बैंक नम्बर पठाएपछि रमेशले आफूसँग भएको रु. ५००० पठाए । फेरि फेसबुक साथी 'हराइन' । ३ हप्तापछि फेरि 'मलाई पैसा चाहियो' भनिन् । रमेशले आमा बुबासँग पैसा माग्दा नदिएपछि उनले पैसा चोरेर पठाए ।

रमेशले यसरी पैसा चोरेर 'फेसबुक' साथीलाई पैसा पठाएको थाहा पाएर उनका आमा बुबा भ्रसंग भए । उनीहरूले रमेशलाई रोक्न खोजे तर रमेश रिसाउन थाले । आमाबुबासँग भगडा गर्न थाले। एकदिन रमेश नभएको बेला उनको बुबाले रमेशको फेसबुक हेर्दा त छक्क परे । बुबालाई साइबर क्राइमको बारेमा थाहा भएकाले उनी प्रहरीकहाँ गए । प्रहरीले फेसबुक हेरेर थाहा भयो कि त्यो केटी भनेको मान्छे त पुरुष रहेछ । रमेशलाई ठगेको रहेछ । त्यस्तो ठग, बदमाश मान्छेको फन्दामा परेर रमेशले धेरै पैसा खर्च गरे । उनी चिन्तामा पनि परे । प्रहरीबाट नै रमेशलाई सबै कुरा बुझाएपछि मात्र रमेश बदमासको फन्दाबाट मुक्त हुन सके ।

किशोर किशोरीले एउटा कुरा मनन् गर्न अति आवश्यक छ । जब कुनै कुरा आफ्नो अभिभावकबाट लुकाउनु पर्छ, लुकी-छिपी गर्नु पर्छ भने त्यो काम र कुरा ठीक हैन है भनेर बुझ्नु पर्दछ । समाजमा निस्फिक्री भएर खुशी साथ बाँच्न चोरी छिपी गर्ने कामबाट जोकोही पनि टाढा बस्नुपर्छ । 'लुकाउनु पर्ने' भन्ने आफूलाई ज्ञान भइसकेपछि त्यो काम नगर्दै जाति हुन्छ भन्ने बुझ्नु जरूरी छ ।

यो घटनाबाट किशोरहरू कसरी सामाजिक सञ्जालको लतमा लागेर बिग्रन्छन् । त्यो बेलामा उनलाई सम्झाएर ठीक बाटोमा ल्याउनु पर्छ भन्ने पाठ सिकिन्छ ।

१७. मानसिक स्वास्थ्य समस्याबारे किशोर किशोरीहरूको सामाजिक भूमिका

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू बारे ज्ञान प्राप्त गरेर किशोर किशोरीहरूले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको पहिचान गरी बिरामी व्यक्तिलाई धेरै सहयोग गर्न सक्छन् । समुदायमा किशोर किशोरीको भूमिका यस विषयमा अग्रणी हुन सक्छ । अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्न सर्वप्रथम किशोर किशोरीले मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षण बारे सामान्य ज्ञान प्राप्त गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी तालिमले किशोर किशोरीलाई यो ज्ञान प्राप्त गर्न सहयोग गर्दछ ।

सामान्य ज्ञान प्राप्त गरे उपरान्त किशोरी किशोरीले आफ्नो समुदायमा, घर-छिमेकमा कहाँ कहाँ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुन्छ त्यसको सूची तयार गरी आफूसँगै राख्नु पर्छ । घरपरिवारका व्यक्तिले पनि आवश्यकता अनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई त्यहाँ जाने सल्लाह दिनु पर्दछ । संभव भएसम्म

स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सम्पर्क नम्बर लिई बिरामी बारे जानकारी दिन पनि सकिन्छ ।

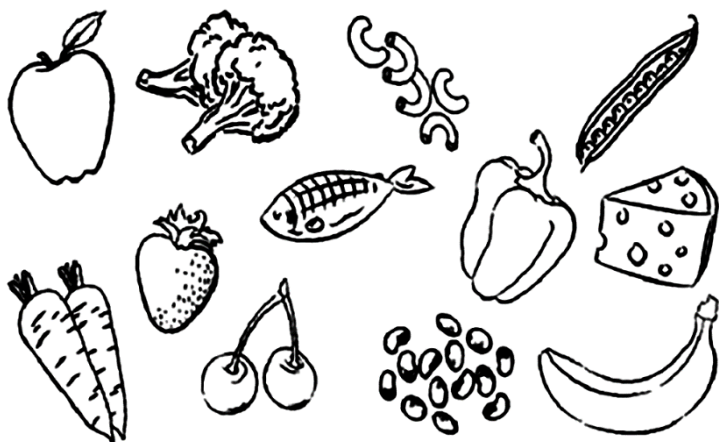
किशोर किशोरीले आफ्नो समुदाय, छर- छिमेक, पालिका तथा जिल्लामा कार्यरत तालिम प्राप्त परामर्शदाताको नाम र सम्पर्क ठेगानाको सूची पनि तयार पारी आफूसँग राखेमा सहज हुन्छ ।

परामर्शदाताको सम्पर्क नम्बर बिरामीलाई र अभिभावकलाई दिई यथोचित सेवा लिन प्रेरित गर्नुपर्छ । बाल बालिकामा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षण देखा परे भने उसको अभिभावकलाई सेवा लिन जान प्रेरित गर्नुपर्छ ।

हाम्रो समाजमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिलाई हेप्ने चलन छ । वास्तवमा यसो गर्नु उचित हुँदैन, उनीहरूका बारेमा अरूसँग कुरा गर्नु हुँदैन । यस्तो व्यक्तिलाई सहायता र स्नेहको खाँचो हुन्छ ।

किशोरी र किशोरले यस कुरामा ध्यान दिनुपर्छ कि उनीहरू परामर्शदाता होइनन् । उनीहरूले प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य स्हायारसम्बन्धी सूचना मात्रै उपलब्ध गराउनु पर्दछ । आफूले नजानेको कुरा छ भने जानेको छैन भनेर बताउनु पर्छ । साथै जान्ने व्यक्तिसित सम्पर्क गरी सके जति सहयोग उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

१८. मानसिक स्वास्थ्य र भोजन



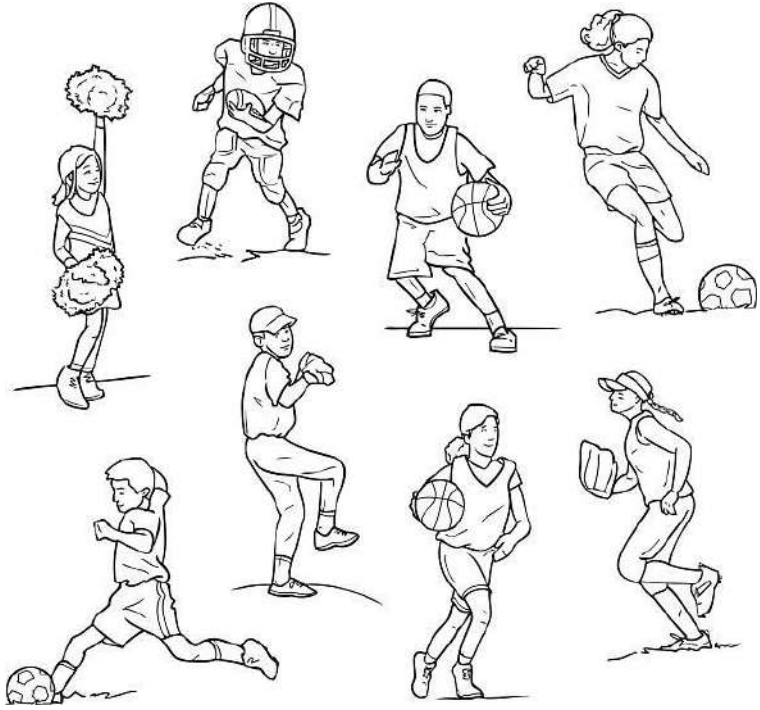
स्वस्थकर र समयमा खाना नखाने मानिसहरूले केहीपछि बिरामी हुँदा स्वस्थकर र समयमै खानुको विकल्प हुँदैन । अस्वस्थकर खाना खाएपछि मानिसका मस्तिष्कमा पनि खराबी आउन सक्छ । २० वर्षको उमेरसम्म मस्तिष्क पनि विकास भइरहेकै हुन्छ । अस्वस्थकर र पत्रु खानाले मोटोपन, मुटुको रोग र मस्तिष्कमा पनि खराबी ल्याउँछ ।

अहिले नेपालमा 'पत्रु खाना' चाउचाउ र बिस्कुट अत्यधिक खाइन्छ । मैदाबाट बनेको प्याकेट बन्द खानेकुरा; मिठाइ, चकलेट आदि र गुलियो पेय पदार्थ (बट्टामा संरक्षित फलफूलको जुस, कोकाकोला, फ्यान्टा, दूध) आदि पनि किशोर किशोरीहरूले धेरै प्रयोग गर्छन् । त्यसैले गर्दा उनीहरूको शारीरिक स्वास्थ्यको साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि नराम्रो असर पर्छ । यस्ता खाना खानेलाई एक दुई दिनमै समस्या देखिँदैन तर विस्तार विस्तार यसले भित्री अंगमा असर पार्दै जान्छ । पेटको स्वास्थ्य नराम्रो भयो भने यसले मान्छेको मस्तिष्कमा पनि असर पर्छ । पेट र मस्तिष्कको एक

आपसमा धेरै ठूलो सम्बन्ध छ तर यो कुरा धेरैले बुझिरहेका छैनन् । विभिन्न अनुसन्धानकर्मीहरूले गरेको अनुसन्धान र डाक्टरहरूले बिरामीहरूको जाँच गर्दा के थाहा पाएका छन् भने पेटको स्वास्थ्य राम्रो भए मस्तिष्क स्वस्थ रहन्छ । मस्तिष्क स्वस्थ रहे पेटको समस्या कम हुन्छ । मानसिक रोग लागेका मानिसहरूलाई उपचार गर्दा स्वस्थकर खाना दिइयो मात्र भने पनि उनीहरूलाई धेरै फाइदा पुग्छ । त्यसैले मानसिकस्वमा स्वस्थ रहन घरमै बनेको खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ । योग र व्यायाम गर्नुपर्छ । अहिले त मानसिक रोग र भोजन भनेर मनोचिकित्सा विज्ञानको एक भिन्दै विधा नै स्थापित भएको छ । त्यस विधाले कुन सूक्ष्म पोषण तत्वको कमी भएर कस्ता मानसिक समस्या हुन्छन् भनेर अध्ययन गर्छ ।

भिटामिन बि १२ को कमी हुँदा कसैलाई मानसिक समस्या पर्‍यो भने उसलाई यो पौष्टिक तत्व भएको भोजन खाउँ भनेर सुभाष दिइन्छ । भिटामिन बी १२ भएका वस्तुहरू हाम्रो भान्छामा पर्याप्त पाइन्छन् । नुन, चिनी बढी भएका, चिल्लो धेरै भएका खानाले मानिसको तौल बढाउँछ, उच्च रक्तचाप र मधुमेहको समस्या ल्याउन सक्छ । यस्तो समस्या भएपछि मस्तिष्कमा असर पर्न सक्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर भोजनको महत्त्व भने मस्तिष्कको लागि पनि धेरै नै छ भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

१९. मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ?



- दैनिक पर्याप्त मात्रामा सुत्नुपर्छ ।



- मनका कुरा साथी-भाइ, आफन्त वा मन मिल्ने मान्छेसँग खोल्ने वा भन्ने बानी विकास गर्नुपर्छ ।
- नियमित व्यायाम योग, ध्यान र आराम गर्नुपर्छ ।
- पोषणयुक्त र सन्तुलित खाना खानुपर्छ । स्वस्थ खानाले मस्तिष्कलाई पनि स्वस्थ राख्छ ।
- धेरै तनाव लिनु हुँदैन, सकेको काम गर्नुपर्छ ।
- समय समयमा खेलकुदमा भाग लिने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, घुम्न जाने, साथीहरूसँग भेट्ने सिनेमा हेर्ने, किताब पढ्ने बानी विकास गर्नुपर्छ ।
- पारिवारिक र सामुदायिक काममा सहयोग गर्ने वा सहभागी हुने
- मोबाइल फोनको प्रयोग धेरै नगर्ने ।



(मनोसामाजिक वा मानसिक अपाङ्गताका क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था 'कोसिस नेपाल'द्वारा तयार गरिएको सामग्री ।)

२०. मानसिक श्वास्थ्य व्यवस्थापनमा उपयोगी खाद्य पदार्थ

खाद्य पदार्थ	खाने तरिका	उपयोगिता
बेसारे दुध	दुधमा एक चिम्टी बेसार हालेर उमाल्ने अनि दाल्चिनी मिसाएर पिउने ।	बेसारमा पाइने Curcumin नामक पदार्थले स्मरण शक्ति बढाउन र ध्यान एकत्रित गर्न मद्दत गर्छ भने दाल्चिनीले मधुमेहको जोखिम कम गर्छ ।
अण्डा	अन्डा उसिनेर, पकाएर, सलाद जस्तो वा तरकारी बनाएर खान सकिन्छ ।	यसमा पाइने Acetylcholine भन्ने तत्त्वले मूड परिवर्तन गर्न र नैराश्यताबाट जोगाउन मद्दत गर्छ ।
तोफु	तारेर, तरकारी, अचार वा सलादको रूपमा खान सकिन्छ	तोफुमा पाइने रेशादार पदार्थले आन्द्रालाई श्वास्थ्य राख्दै मानसिक अवस्था तन्दुरुस्त बनाउँछ साथै सानै उमेरदेखि तोफु खानाले पाको उमेरमा बिर्सने अवस्थालाई कम गर्छ ।
आभोकाडो	सलाद, सेक, जुस, चटनी को रूपमा खान सकिन्छ । आफ्नो स्वाद नहुने हुँदा नुनिलो वा गुलियो स्वाद अनुसार ढाल्न सकिन्छ ।	आभोकाडोको Unsaturated Fat ले मस्तिस्क श्वास्थ्य राख्न सहयोग गर्छ ।

सुकेका फल र बिउ	बदाम, काजु, किसमिस, छोकडा, फर्सीको बियाँ, खर्बुजको बियाँ आदि दैनिक खानामा १-२ चम्या मिसाउने गर्न सकिन्छ ।	Polysaturated Fat, रेशा, Magnesium, Potassium आदिले गर्दा सुकेका फल र बिउले मस्तिस्क श्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्छ ।
आलस	भुटेर, सलाद बनाएर, छोप वा सर्वत बनाएर खान सकिन्छ ।	आलस मा पाइने Linolenic Acid मस्तिस्क स्वास्थ्य राख्न अति उपयोगी हुन्छ । यसले मस्तिस्कको कोषिका पुनर्निर्माण गर्न मद्दत गर्छ ।
चुकन्दर	सलाद, जुस, केक, खिर वा हलुवाको रुपमा खान सकिन्छ ।	चुकन्दरजस्ता तरकारीमा पाइने Nitrate ले शरीरको रक्त धमनीलाई चलायमान राख्न सहयोग गर्छ ।
सखरखण्ड	उसिनेर, खिर वा हलुवा बनाएर खान सकिन्छ	सखरखण्डमा पाइने भिटामिन B6 ले केटाकेटीको मस्तिस्क विकास गर्न र प्रौढको मस्तिस्क क्रियाशील राख्न मद्दत गर्छ ।
केरा	दिनको १-२ केरा खाने वा केराको रोटी, पाउरोटी वा सलाद बनाएर खान सकिन्छ ।	केरामा Serotonin र Melatonin भन्ने पदार्थ पाइन्छ जसले मनोदसा ठीक राख्नका साथै निदाउने प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ
बयरहरु	ऋतु परिवर्तनका साथै	चुत्रो, सतिबयर, ऐसेलु,

	विविध हावापानीमा पाइने स्थानीय बयर जातका फल खाने बानी गर्नुपर्छ ।	जामुन, किम्बु, काफल, शिवक्थोन, स्ट्रबेरी आदिले स्मरणशक्ति बढाउन सहयोग गर्नुका साथै शरीर र दिमाग को दुषित पदार्थ निस्कासन गर्न सहयोग गर्छ ।
सौँफ	दिनको १-२ पटक १-३ ग्राम जति सौँफ खाना पछि खाने, अन्य खानासँग मिलाएर पकाउने ।	सौँफले दिमागको विकासको साथै Depression र Anxiety बाट जोगाउन मद्दत गर्छ । सुत्केरी पछिको Depression र जनोवृत्तिका लक्षण व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ ।
घिउ	भात दालसँग वा दिनको एक पटक १ चम्चा घिउ कुनै तरिकाले खानु उचित हुन्छ ।	घिउमा पाइने Butyric acid ले ठूलो आन्द्राको स्वास्थ्य दुरुस्त राख्दै मस्तिस्कको क्रियाकलापलाई सक्रिय बनाउन सहयोग गर्छ ।
बदाम	बदामको हलुवा, लड्डुवा खिर खाने अथवा धुलो बनाएर दुधमा हालेर पिउने ।	दिनमा ५ वटा मात्र बदाम खनाले L-Carnitine र Riboflavin प्राप्त हुन्छ । यसले स्मरण शक्ति बढाउन मद्दत गर्छ ।
ओखर	खिर, हलुवा, सलाद वा कुनै मन पर्ने खानामा मिसाएर वा त्यसै खान	दिनमा ३-४ वटा ओखर खानाले स्मरणशक्ति कायम रहने, सिक्रे प्रक्रिया चुस्त

	सकिन्छ । हल्का भुटेर खानाले यसको गुण बढ्छ ।	हुने, मस्तिस्क र शरीरको समन्वय राम्रो हुने, अतिने वा तनावमा रहने व्यवहारमा सुधार हुन्छ ।
भट्मास बडी	सलाद बनाएर, तरकारी पकाएर, अचार बनाएर खान सकिन्छ ।	भट्मासको मासेउरामा राम्रो प्रोटीन र क्याल्सियम पाइन्छ । यसले सम्झना शक्तिलाई दुरुस्त राख्नुका साथै अन्य मस्तिस्क सम्बन्धी समस्या आउन नदिन मद्दत गर्छ ।
दही	दैनिक खानासँग वा नास्ताको रूपमा १ कप खाने	दही मा पाइने Probiotic ले पेटमा राम्रो Bacteria को उत्सर्जन गर्दै दिमागको तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ ।
माछा	बफ्याएर, सुप वा तरकारी बनाएर खान सकिन्छ ।	माछामा पाइने Vitamin D, Selenium, Omega-3 ले मस्तिस्कमा भएका नाजुक रक्त कोशीकालाई नस्ट हुनबाट बचाएर राख्न मद्दत गर्छ ।
स्याउ	बफ्याएर त्वाङ वा दाल्चिनीसँग खानाले स्याउको गुण बढ्छ	शरीरमा उत्पन्न हुने हनिकारक ग्यास र रसायनको कारणले मस्तिस्कमा हुने बिकारबाट बचाउँछ ।
ब्रोकाउली	बफाएर, तरकारी वा सुप	ब्रोकाउलीमा मस्तिस्कलाई

	बनाएर खान सकिन्छ ।	चहिने भिटामिन सी र flavonoids पाइन्छ । यसले स्नायु सम्बन्धी रोगहरूबाट बचाउन मदत गर्छ ।
पानी	दिन को ७-८ गिलास पानी पिउने र सुप, ताजा जुस आदि पिउने बनी गर्ने	पानीको उचित मात्रा ले मस्तिस्क मा Serotonin हर्मोनलाई क्रियाशील राख्दै Depression र Anxiety को लक्षण कम गर्न मदत गर्छ ।

साभार: www.healthline.com www.medicalnewstoday.com

<https://www.amazon.com/Nepali-Home-Cooking-Healthy-Living/dp/1493135384>

[https://www.amazon.de/-](https://www.amazon.de/-/en/Sharada-Jnawali/dp/166410691X)

[/en/Sharada-Jnawali/dp/166410691X,](https://www.amazon.de/-/en/Sharada-Jnawali/dp/166410691X)

२१. सन्दर्भ सामग्री

सुबेदी पवित्रा र ओमबहादुर रायमाझी (२०७६) । स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा, शिक्षा तथा प्रविधि मन्त्रालय, शिक्षा तथा मानवस्रोत विकास केन्द्र । भक्तपुर ।

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>