

मनोसामाजिक समस्या र त्यसको व्यवस्थापन सेवा वारे जानकारी

मनोसामाजिक (Psychosocial) भनेको के हो ?

मन भन्नाले एउटा व्यक्तिको भावना, सोचाइ, बुझाइ तथा संवेगका विभिन्न पक्षहरूलाई बुझिन्छ। हाम्रो मनले विभिन्न अवस्थामा फरक फरक अनुभव गराउँदछ भने, अफ्यारो घटनाले बढी तनाव अनुभूत गराउँदछ जसले हाम्रो सोचाइ तथा भावनालाई निर्देशित गर्दछ। कुनै पनि व्यक्तिको मन स्वयं र समाजसँग निरन्तर रूपमा अन्तरक्रिया गरिरहेको हुन्छ। व्यक्तिको संवेग, भावना (Feelings) र सोचाई पनि यो अन्तरक्रियाले प्रभावित भइरहेको हुन्छ। अन्य व्यक्ति तथा परिवार, साथीभाइ तथा समाजका विभिन्न परिस्थितिहरूसँगको अन्तरक्रियाका आधारमा हाम्रो मनमा खुसी, उत्साह, रीस, दुःख, डर जस्ता अनुभूति भइरहन्छन्। आर्थिक वा भौतिक पक्षले पनि हाम्रो मनमा निरन्तर प्रभाव पारिरहेको हुन्छ जस्तै कुनै व्यक्तिसँग आफूलाई पुग्दो पैसा वा धन सम्पत्ति हुदा त्यसले व्यक्तिको मनमा त्यसै अनुसारको प्रभाव पार्दछ भने तिनै वस्तु, सम्पत्ति र साधनको अभाव भएलु परेका अफ्याराहरूले व्यक्तिको मनमा फरक किसिमको प्रभाव परेको हुन्छ। यदि व्यक्तिको समाजमा कसैसँग झगडा भयो वा धम्की आयो भने मनमा पर्ने असर रीस, डर, चिन्ता, दुःख आदि हुन्छ। यसैले मनोसामाजिकले कसरी हाम्रो समाजका विभिन्न पक्षले हाम्रो मनलाई प्रभाव पार्छ जस अनुसार

हामी व्यवहार देखाउँदछौं र त्यसै गरी कसरी मनको अनुभूतिले व्यक्तिले समाजका विभिन्न परिस्थितिसँग अन्तरक्रिया गर्दछ, भनेर देखाउन मद्दत गर्दछ। सरल रूपमा भन्नुपर्दा व्यक्तिको मन (सोचाइ, भावना, संवेग) तथा समाज बीचको अन्तरक्रिया नै मनोसामाजिक हो।

मनोसामाजिक परिस्थिति (psychosocial situation)

समाजमा हुने विभिन्न घटना तथा अवस्था जसले व्यक्तिको मनमा, भावनामा, सोचाइमा असर पारिरहे को अवस्थालाई मनोसामाजिक परिस्थिति भनिन्छ। सामाजिक प्रणाली (चक्र) भित्र आउने विभिन्न परिवर्तन वा यथास्थितिको अवस्थालाई मनोसामाजिक परिस्थिति भनेर बुझिन्छ। जस्तै: पानी पर्नु, घाम लाग्नु, विरामी पर्नु, काम गर्नु, काममा सफलता वा असफलता मिल्नु, जागिरमा बढुवा वा कारवाहीमा पर्नु, बाढी-पहिरो आउनु, घर-खेत नष्ट हुनु, सन्तान जन्मनु, निर्वाचन हुनु, चाडपर्व, विवाह वा अन्य सामाजिक वा धार्मिक कार्य मनाउनु, राजनैतिक अवस्था आदि।

मनोसामाजिक सवाल वा मुद्दा (psychosocial issue) के हो ?

व्यक्तिको सोचाइ, व्यवहार तथा भावनामा असर पार्ने व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक तथा प्राकृतिक घटनाहरूले सिर्जना गरेका सवालहरूलाई मनोसामाजिक सवालका रूपमा बुझिन्छ। जस्तै: घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, सामाजिक भेदभाव तथा हिंसा, गरिबी, युद्ध, अधिकार तथा श्रोतमा पहुँच नहुनु आदि।

मनोसामाजिक समस्या (psychosocial problems)

विभिन्न मनोसामाजिक सवालका कारण व्यक्तिको मनोभावना तथा व्यवहारमा परेका नकारात्मक असरहरूलाई मनोसामाजिक समस्याका रूपमा बुझिन्छ। जस्तै: घरेलु हिंसाको कारण प्रभावित व्यक्ति तथा उनको परिवारमा परेका असरहरू, प्रभावितको स्वास्थ्य समस्या, मानसिक समस्या, सामाजिक समस्याहरू (पिडकबाट आउने धम्की, मानिसहरूले जिस्क्याउने, एकल्याउने, लाञ्छनाहरू

लगाउने, मनमा डर लागि रहने, अरुसँग घुलमिल हुन मन नलाग्ने आदि । परिवार वा समाजमा धेरै घटनाहरू घटिरहेका हुन्छन् जसले व्यक्ति तथा समाजलाई हानी पुऱ्याइरहेका हुन्छन्, यस्ता असरलाई नै मनोसामाजिक समस्याका रूपमा बुझिन्छ । यस्ता घटनाहरूले व्यक्तिको जीवन, पेशा, परिवार तथा समाजमा विभिन्न ढङ्गले असर वा समस्यामा पारिरहेक हुन्छन् ।

मनोसामाजिक सहयोग (Psychosocial support):

मनोसामाजिक सहयोग भन्नाले व्यक्तिको मनमा आफ्नो वा समाजका विभिन्न कारणले गर्दा उत्पन्न हुने अप्ठ्यारो अवस्थालाई सहनलाई सहज बनाउनका लागि गरिने भावनात्मक सहयोगलाई बुझिन्छ । प्रभावितको भावना तथा पीडालाई गोपनियताकासाथ सुनिदिएर, सहयोग पाइने ठाउँमा जानका लागि जानकारी दिएर तथा समन्वय गरेर मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्न सकिन्छ । मनोसामाजिक सहयोग भनेको मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहयोग नै हो, यस्तो सहयोग गर्ने व्यक्तिले यो सहयोगका बारेमा तालिम लिएका हुन्छन् । मनोसामाजिक सहयोग मनोपरामर्श सेवा होइन । मनोसामाजिक सहयोगले व्यक्तिलाई विभिन्न परिस्थितिमा सहज महशुश गर्दै जीवन अगाडि बढाउन सहयोग गर्दछ ।

मनोसामाजिक सहयोगका तरिकाहरू

- सही जानकारीहरू दिएर,
- पर्याप्त समय दिई सक्रिय भई सुनिदिएर,
- सहयोग तथा उपचारमा लैजानका लागि सहयोग गरेर,
- अप्ठ्यारो अवस्थावाट सुरक्षित अवस्थामा पुऱ्याएर,
- थप क्षति हुनबाट जोगाएर,
- आफन्तहरूसँगको सम्बन्ध स्थापित गराएर ।

मनोपरामर्श (Counselling) सेवा के हो ?

न्यूनतम छ महिनाको मनोपरामर्श सम्बन्धि तालिम प्राप्त मनोपरामर्शकर्ताले सेवाग्राहीको समस्या बुझ्न, भावनालाई सामान्य बनाउन र समस्यामा कसरी काम गर्न सकिन्छ भनेर आफ्नो सीप र ज्ञानको उपयोग गरी प्रदान गरिने सेवा नै मनोपरामर्श सेवा हो । लैङ्गिक हिंसा प्रभावितहरूका लागि अस्पतालमा आधारित एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) मा रहेका घटना व्यवस्थापकहरू तथा मनोपरामर्शकर्ताहरूले मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्दछन् ।

तपाईंको परिवार, छरछिमेक वा तपाईं आफैमा उपर्युक्त अवस्थाका समस्याहरू भएमा सामुदायिक मनोसामाजिक कार्यकर्तासँग सम्पर्क गरी वा सिधै एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रमा सम्पर्क गराउन वा गर्न सक्नुहुन्छ ।



मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र - नेपाल (सी.एम.सी.-नेपाल)

थापयली, काठमाडौं ।

फोन नं.: ०१-४१०२०३७, ०१-४२२६०४१,

फ्याक्स नं. ०१- ४१०२०३८

इमेल: cmcnepal@mos.com.np

वेबपेज: www.cmcnepal.org.np



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Foreign Affairs FDFA
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
श्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसि