

मनोसामाजिक समस्या समाधानका लागि

अन्तर्ज्योती मनोविमर्श केन्द्र

मनोसामाजिक समस्या भनेको के हो ?

हामीले कुनै विशेष घटनाका कारणले मानिसहरु असाध्यै चिन्तीत भएको, काम गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेको, रिसाहा भएको वा अन्य विभिन्न असामान्य व्यवहारिक समस्याहरुबाट ग्रस्त भएको देख्ने गर्दछौं । यस्तो समस्या विभिन्न किसिमका भावनात्मक पिडाहरुको कारणले गर्दा हुन्छ, जसले मानिसको दैनिक क्रियाकलापलाई लगातार एक हप्ता भन्दा बढिसम्म असर पुर्याउँदछ । यस्तै घटनाहरुको कारणबाट मानिसमा देखिने असामान्य क्रियाकलाप वा व्यवहारलाई नै मनोसामाजिक समस्या भनिन्छ । विभिन्न किसिमका तनावग्रस्त घटनाहरुले मानिसहरुमा मनोसामाजिक समस्यालाई बढाइरहेको हुन्छ । यस्तो समस्या सर्वप्रथम दिमागबाट शुरु हुन्छ, त्यसपछि क्रमशः शरीरमा र समाजमा पर्न जान्छ । यसले सारा शरीर, दिमाग र समाजिक क्रियाकलापहरुलाई असर गर्न सक्दछ ।

कस्ता घटनाहरुका कारण मनोसामाजिक समस्या उत्पन्न हुन सक्छ ?

घर, परिवार, विद्यालय तथा समाजमा हुने मानिसको भावनामा असर पार्न सक्ने खालका जुनसुकै घटनाले पनि मानिसमा मनोसामाजिक समस्याहरु उत्पन्न हुन सक्छन् । जस्तै सम्पतिको क्षती, नजिकका व्यक्तिहरुको मृत्यु वा उनीहरूसँगको विछोड, घरेलु हिंसा तथा भेदभाव, यौनजन्य समस्याहरु, विस्थापन, कार्यक्षेत्रमा उत्पन्न हुने तनाव, सामाजिक लाञ्छना र आरोप, यौन शोषण तथा दुर्व्यवहार, भावनात्मक आघात पर्ने खालका अन्य कुनै पनि घटनाहरु जस्तै: युद्ध, यातना, शारीरिक अस्वस्थता आदि ।

मनोसामाजिक समस्याले मानिसको जीवनमा कस्तो असर पार्न सक्छ ?

मनोसामाजिक समस्याहरुका कारणले मानिसको व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक र पेशागत जीवनमा गम्भिर नकारात्मक असरहरु पार्न सक्दछ । यसले मानिसहरुमा मानसिक रुपमा दबाव, तनाव, चिन्ता, डर, रीस तथा अन्य मानसिक विकृतीहरुका साथै विभिन्न खाले शारिरिक समस्याहरु जस्तै : अत्यधिक टाउको दुख्ने, बेहोस भइरहने, रिंगटा लाग्ने, पेट दुख्ने, जीउ दुख्ने, आदि पैदा गर्न सक्छ । यती मात्र नभएर यसले मानिसलाई कुलत तथा दुर्व्यसनतर्फ पनि अग्रसर गराउन सक्छ र कतीपय अवस्थामा आत्महत्यातर्फ अभिप्रेरित पनि गर्न सक्छ । अर्कोतर्फ पिडित व्यक्तिको व्यवहारका कारण उसका परिवार, शुभ चिन्तक, साथीभाइमाझ पनि थप चिन्ता र तनावको वातावरण पैदा गरिदिन्छ ।

यस्ता मनोसामाजिक समस्याहरुको समाधान तथा उपचारका लागि प्रभावित व्यक्ति तथा उसका नजिकका सरोकारवालाहरुले आफ्नो नजिकमा उपलब्ध मनोविमर्श सेवा केन्द्रमा सम्पर्क राख्न र सेवा प्राप्त गर्न जरुरी हुन्छ ।

मनोविमर्श सेवा के हो ?

पिडितको सामाजिक अवस्थामा सधार ल्याउन पिडित र अर्को एक व्यक्ति (मनोविमर्शकर्ता) बिच उसका अवस्थाका जानकारीहरु आदान प्रदान गरी अन्तर्क्रिया गरिने एक प्रकृया हो । यो एउटा प्रकृया हो जसमा प्रभावित व्यक्तिको व्यवहारमा परिवर्तन गर्न स्वयं प्रभावित व्यक्ति र मनोविमर्शकर्ता बिच योजनाबद्ध छलफल हुने गर्दछ । यसले व्यक्तिको देखिएको व्यवहारिक समस्याहरुमा सुधार गर्न, समस्याहरुको सामना गर्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्न, निर्णय क्षमता विकास गर्न,

तथा उसको व्यक्तिगत र सामाजिक सम्बन्धहरूको सुधार गर्न र व्यक्तित्वको विकास गर्न मद्दत गर्दछ । मनोविमर्श सेवा प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूको व्यक्तिगत विवरणलाई अत्यन्त गोपनियताकासाथ राखिने गरिन्छ । यसले गर्दा व्यक्तिको व्यक्तिगत सुचनाको तथा गोपनियताको अधिकार पनि सुरक्षित रहन्छ ।

सिविसको अन्तर्ज्योती मनोविमर्श केन्द्रले कस्ता कस्ता सेवा प्रदान गर्दछ ?

सिविसले मनोसामाजिक समस्याहरूबाट पिडित व्यक्तिहरू (विशेषतः महिला र बालबालिकाहरू) का लागि अन्तर्ज्योती मनोविमर्श केन्द्र सञ्चालन गरिरहेको छ । यस केन्द्रबाट निःशुल्क मनोविमर्श सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ । हाल अन्तर्ज्योती मनोविमर्श केन्द्रले निम्नलिखित सेवाहरू प्रदान गर्दै आइरहेको छ :

व्यक्तिगत मनोविमर्श सेवा : मनोसामाजिक समस्याबाट पिडित व्यक्तिहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा भेटि मनोविमर्शकर्ताले उसका समस्याहरूका बारेमा छलफल गर्ने र समाधानका उपाय पहिल्याउने सेवा व्यक्तिगत मनोविमर्श सेवा हो । यसका लागि सम्बन्धित व्यक्तिले सिविस अन्तर्ज्योती मनोविमर्श सेवा केन्द्रमा उपस्थित हुनुपर्दछ ।

समुह मनोविमर्श सेवा : उस्तै उस्तै उमेर, लिंग वा समुदायका पिडित वा जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूमाभ उनीहरूको साझा समस्याको बारेमा छलफल गर्ने र उनीहरूमाभ नै त्यस्ता समस्याहरूबाट बच्ने तथा मुक्ती पाउने उपायहरू पहिल्याउने सेवा समुह मनोविमर्श सेवा हो । यसका लागि विभिन्न विद्यालयमा, कलेजमा, अनौपचारिक कक्षाहरूमा, व्यवशयिक सिप तालिम तथा कक्षाहरूमा वा अन्य यस्तै विभिन्न समुहमा आवद् व्यक्तिहरूलाई सम्बन्धित स्थानमा नै गई समुह मनोविमर्श सेवा सञ्चालन गरिन्छ । यस्तो समुह मनोविमर्शमा एक समुहमा ८ देखि १० जना मात्र व्यक्तिहरूलाई राख्न सकिन्छ र यो प्रकृया लगभग ९० मिनेट देखि २ घण्टा सम्मको हुन्छ ।

परिवारिक तथा सामुदायिक मनोविमर्श सेवा : मनोसामाजिक समस्याबाट प्रभावित व्यक्तिका परिवार र समाज पनि उसको व्यवहारिक समस्याका कारणले चिन्तीत हुन सक्छन् भने अर्कोतर्फ उनीहरूले पिडित व्यक्तिको यथार्थ अवस्था पहिचान गर्न नसकेर उसँग गलत व्यवहारहरू पनि गरिरहेका हुन सक्छन् । यसकारणले सम्बन्धित परिवारका सदस्य तथा समाजमा प्रभावित व्यक्तिप्रति सकारात्मक र सहयोगी अवस्थाको सृजना गर्न सिविसको अन्तर्ज्योती मनोविमर्श सेवा केन्द्रले पारिवारिक तथा सामुदायिक मनोविमर्श सेवा पनि प्रदान गर्दछ । यसका लागि सम्बन्धित परिवारका सदस्य तथा समुदायमा नै गएर सिविसले मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्दछ ।

दुर परामर्श सेवा (फोन, इमेल, पत्राचार) : सिविसमा प्रत्यक्ष रूपमा उपस्थित भई मनोविमर्श सेवा प्राप्त गर्न नसकेका वा यस सम्बन्धि जानकारी चाहने व्यक्तिहरूका लागि सिविसले दुर परामर्श सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । यसका लागि सम्बन्धित व्यक्ति वा समुहले सिविसको हटलाइन टोलिफोन नं. ९६६० ०९ १०००० मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । यो फोन नि शल्क फोन सेवा भएकोले नेपाल भरी जुनसुकै स्थानबाट पनि यस फोन नम्बरमा फोन गर्दा पैसा तिर्नुपर्दैन । यसको साथै सम्बन्धित व्यक्तिहरूले इ मेल : antarjyoti@gmail.com, पो.व. नं : २९४३३, काठमाडौं वा फ्याक्स नं.: ४४७४६४५ मा पनि आफ्ना समस्याहरू लेखि पठाउन सक्नुहुन्छ । यसरी दुर परामर्श कार्यक्रममा सहभागी भइरहँदा आफ्नो नयाँ ठेगाना खुलाउन पनि जरुरी हुँदैन । प्राप्त पत्रहरूको उत्तर भने हामी नेपाल समाचारपत्र मार्फत प्रस्तुत गर्ने गर्दछौं ।

For Flex

बालबालिकासँग मनेविमर्श गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- बालबालिवालिकालाई सुरक्षित र सहज तथा आराम लाग्ने र विश्वासको वातावरण सृजना गर्नुहोस ।
- बालबालिकाको गोपनियता सुनिश्चित गर्नुहोस ।
- बस्दा बालबालिकासँग समान तहमा उसप्रति अलिकती झुकेर बस्नुहोस र उसको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस र उसलाई तपाइले सुनीरहेको आश्वस्त पार्न विचबिचमा अँ, हँ जस्ता आवाजहरु दिने गर्नुहोस र टाउको हल्लाउने गर्नुहोस ।
- बालबालिकाले भनेका कुराहरुमा शंका वा आश्चर्य व्यक्त नगर्नुहोस ।
- सिधा र हो वा होइन उत्तर आउने खालका मात्र प्रश्नहरु नगर्नुहोस ।
- बालबालिकाले भनेका कुराहरुलाई आफुले कसरी बुझेको छ उसलाई सारांशमा बताउनुहोस र आवश्यक स्पष्टता हाँसिल गर्नुहोस ।
- बालबालिकाले राखेको समस्यामा नै केन्द्रीत हुनुहोस, अन्य विषयमा नमोडिनुहोस ।
- बालबालिकाका समस्याहरुलाई प्राथमिकीकरण गर्नुहोस र पहिला सहजताकासाथ समाधान हुन सक्ने समस्याहरुको समाधानका उपायहरु पहिल्याउन सहयोग गर्नुहोस ।
- बालबालिकालाई भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्नुहोस तर साँस्कृतिक रुपमा मान्य अवस्थामा बाहेक अनावश्यक उसको शरिरमा नछुनुहोस ।
- समस्याको पहिचान, समस्याका कारण, समस्याले पछिल्ला दिनहरुमा लिने दिशा अनि समस्याको उपचारात्मक प्रक्रियाको ज्ञान हुनु आधारभुत आवश्यकता हो जसका लागि मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरुको ज्ञान हुनु आवश्क छ ।
- बालबालिकालाई गाली गर्ने वा डर लाग्ने खालका कुराहरु नबताउनुहोस र उनीहरुलाई पहिल्यै किन नभनेको भनी प्रतिप्रश्न पनि नगर्नुहोस ।
- बालबालिकालाई झुटा आश्वासनहरु नदिनुहोस । समस्या समाधान गर्न गार्हो हुने भएमा तुरुन्तै नजिकमा उपलब्ध मनोविमर्शकर्तासँग सम्पर्क राख्नुहोस ।
- आफ्ना समस्याहरु बताएकोमा उसलाई धन्यवाद दिनुहोस र आवश्यकता परेमा फेरी भेटेर छलफल गर्ने समय निर्धारण गर्नुहोस।

*dqdiqv i@B5 q>imi e r d { 2 h Sgiw / igj ð i g ð v > g = r i e y n 2 g i
n 2 g } ~ 2 > { r k v i q i x > G v ~ x j f ð P \$ a a , - , \$ - \$, , , ,
r > n j g i n j x e i n \$ i o r j e \$ 1*