

## मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य राम्रो छ भने आत्मविश्वास पनि बढ्छ । आफूले गरेर देखाउन सक्छु भने भावना हुन्छ ।

आफूमा विश्वास भएपछि अरूलाई पनि सहयोग गर्न सकिन्छ ।



शारीरिक तन्दुरुस्ती जस्तै दिमाग र आत्मा पनि स्वस्थ हुनु महत्वपूर्ण छ । दिमाग र आत्मा स्वस्थ छन् भने सो व्यक्तिको भावनात्मक सामर्थ्यले आफ्नो र उसको परिवारको हेरविचार गर्न, समस्याहरू बुझ्न तथा सही समाधान गर्न, भविष्यको योजना बनाउन र अरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो आत्मविश्वास नगुमाई अरूको सहयोग स्वीकार गर्न सक्छन् ।

अपाङ्गता भएका धेरै महिलाहरूमा मानसिक समस्याहरू हुन सक्छन् । ती समस्याहरूको कारण उनीहरूलाई चुनौती सामना गर्न, जीवनप्रति सन्तुष्ट रहन, वा समुदायमा योगदान गर्न कठिनाई हुन्छ । कहिलेकाँही महिलाको अपाङ्गताकै कारणले पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू भएका हुन्छन् । तर, प्रायजसो भने अपाङ्गता भएका महिलालाई समाजले गरेको व्यवहारका कारणले त्यस्ता समस्याहरू आउने गर्छन् ।

यो अध्यायले अपाङ्गता भएका महिलाले मानसिक स्वास्थ्यका कारण सामना गर्ने गरेका चुनौतिहरूका बारे बयान गर्छ । यसले आम मानिसको स्वास्थ्य समस्याहरू पनि बयान गर्छ र समाधानका लागि कसरी काम गर्ने सुझावहरू दिन्छ । यसले परिवार तथा समुदायहरूले कसरी मानसिक स्वास्थ्य प्रबर्द्धन गर्न सक्छन् भन्ने स्पष्ट गर्नेछ ।

याद राख्नुहोस् : मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको उपचारको लागि कुनै जादू हुँदैन । कसैले त्यसबारे प्रतिज्ञा गरेमा उसबाट सावधान हुनुहोस् ।

### मानसिक स्वास्थ्यका चुनौतिहरू



तनाव, भेदभाव, बहिष्कार, र भावनात्मक धक्का लाग्ने घटनाहरू अपाङ्गता भएका महिलाले भोग्ने मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी केही चुनौतीहरू हुन्। वास्तवमा यस्ता समस्या भोग्ने सबैमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुनेछन् भन्ने कुरा होइन। जस्तो तनाव कुनै मानसिक समस्या होइन तर लामो समयसम्ममा पनि भोगेका चुनौतिहरूको मुकाविला गर्न सकिएन भने ज्यादा तनाव पनि मानसिक समस्या बन्छ। जीवनमा आइपर्ने

भावनात्मक धक्काहरूले सधैं मानसिक स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न गराउँदैन तर, त्यस धक्कालाई बुझेर राम्रो सहयोग पाइएन भने प्राय त्यसले मानसिक समस्या उत्पन्न गराउँछ।

**मानसिक समस्याहरूका बारे सोच्ने बेला निम्न कुराहरू सम्झनु पर्छ :-**

- महिलाहरूलाई एकै प्रकारको तनाव वा मानसिक रोग हुनुपर्छ भन्ने छैन।
- यस अध्यायमा बताइएका चिह्न या संकेतहरूमध्ये केही धेरैजसो मानसिक जीवनमा विभिन्न समयमा देखिन्छन् किनभने यस्ता समस्याहरू हरेक मान्छेले भोग्छन्।
- समाज अनुसार मानसिक स्वास्थ्यका चिह्न या संकेतहरू फरकफरक हुनसक्छन्। समुदायबाहिरलाई अनौठो लागेको कतिपय व्यवहार सो समुदायको परम्परा तथा मान्यताअनुसार स्वाभाविक नै हुनसक्छ।

**यदि कसैलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ जस्तो लागेमा :-**

कसैलाई मानसिक समस्या भएजस्तो लागेमा उनको बारेमा राम्ररी बुझ्नुहोस्। उनका व्यवहारबारे अरुले भनेका कुरा र उनीमा कसरी परिवर्तन भइरहेको छ सो बारेमा ध्यान दिनुहोस्। परिवारलाई सहयोगी बनाएर नै मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा उपचार गर्न सकिन्छ।

### तनाव

लामो समयसम्म दिनहुँ तनाव भोग्नुपर्ने अवस्था भयो भने त्यसको दबावले थिचिएको हुनथाल्छ। आत्मविश्वासको कमी भएको महिलालाई त भन्ने समस्या पर्छ।

तनावको कारणले हुने शारीरिक परिवर्तन र रोगहरू

साँच्चै मलाई मानसिक रोग लाग्यो ?



कति महिलाहरू त आफू विरामी छु भन्ने लागे पनि वास्तवमा स्वस्थ देखिन्छन् र अन्य मानिसहरूले स्वांग पारेको भन्न पनि सक्छन्।

कसैमा तनाव महसुस हुनासाथ शरीरले तुरुन्त प्रतिक्रिया दिन्छ, र केही परिवर्तनहरू यस्ता हुन्छन् :-

- मुटुको गति बढ्छ,
- रक्तचाप बढ्छ,
- सास फेर्न गाह्रो हुन्छ,
- पाचन प्रक्रिया कमजोर हुन्छ,

यदि ठूलो मानसिक चोट पच्यो भने महिलाले आफ्नो (जस्तो परिवारको कुनै सदस्यको मृत्यु) शरीरमा आएका परिवर्तनहरू महसुस गर्न सकिन्छ। जब तनाव हट्छ, शरीर पनि सामान्य अवस्थामा फर्किन्छ।

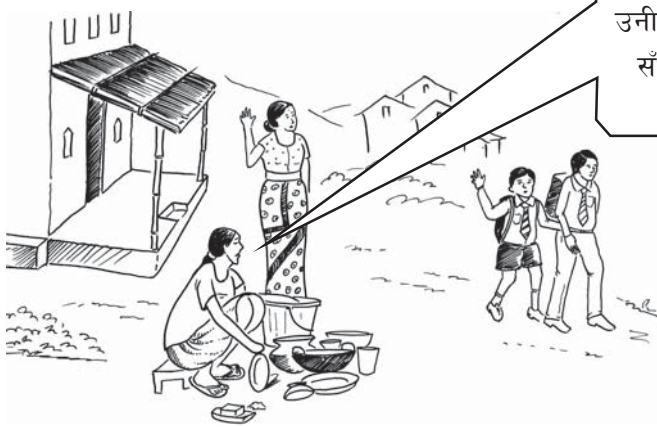
लामो समयसम्म तनाव हुँदा चिन्ता तथा विरक्तिका आम शारीरिक चिह्नहरू जस्तै टाउको दुख्ने, भिँभो लाग्ने, पाचन समस्या र कमजोरी हुने हुन्छन्। पछि पछि त तनावको कारणले नै उच्च रक्तचापको समस्या पनि हुन सक्छ।

#### तनाव सिर्जना गर्ने सामाजिक कारणहरू

अपाङ्गता भएका महिलालाई पनि अन्य सपांग महिलालाई जस्तै सामाजिक कारणले नै उनीहरूको दैनिक जीवनमा तनाव उत्पन्न गर्छन्। अपांगता भएका महिलालाई अझ विश्वास कमी हुँदा भन् धेरै समस्या पर्न सक्छ।

#### सामाजिक लिङ्ग भेद

सामाजिक लिङ्ग भनेको समुदायले पुरुष वा महिला हुनुको अर्थ के हो भनेर अर्थ्याउने तरिका हो। जुन समाजमा बालिकाहरूलाई बालकहरू जतिको महत्व दिइँदैन, बालिकाहरूले बढी तनाव महसुस गर्छन्। दाजुभाइलाई पढ्नमा जोड वा खानमा जोड दिइएको हुन्छ। छोरीहरूलाई बढी हप्कीदप्की गरिएको हुनसक्छ। उनीहरूले गरेका कामहरूको लेखाजोखा गरिएको हुँदैन। एउटी अपाङ्गता भएकी बालिकाको हकमा त अपाङ्गता नभएकी बालिकाकोभन्दा भन् बढी यस्तो व्यवहार हुन सक्ने अवस्था छ। यस्ता महिला जब ठूली हुँदै जान्छन्, उनीहरूलाई परिवार तथा श्रीमान्ले हेप्ने पनि गर्छन् उनमा आत्मविश्वासको कमी हुँदै जान्छ र पछिपछि त जीवन नै निराश जस्तो लाग्न थाल्छ।



## गरीबी

परिवार गरीब भएमा अपाङ्गता भएका बालिका वा महिलालाई शिक्षा र सिप सिक्न समस्या पर्छ । उनीहरू स्कूल जानका लागि आवश्यक पर्ने श्रवणयन्त्र र वैशाखी किन्न खर्च गर्नु पर्दा उनीहरूलाई बोभ पनि ठानिन्छ । लोग्ने मानिसलाई र सपांग व्यक्तिलाई बढी पोषण युक्त भोजन दिने र घरमै बसेकी अपाङ्गता भएकी महिलालाई कम भोजन दिनुपर्न भन्ने भावना पनि हुनसक्छ ।

### अपाङ्गताप्रतिको धारणा

समुदायमा अपाङ्गता भएका बालिका वा महिलाले जीवनमा प्रगति गर्न सक्दैनन् भन्ने भावना हुन्छ । उनीहरू कुनै आशा गरिएका कारण अपाङ्गता भएका महिलाहरूले आफूलाई महत्व पनि कमै दिने गरेका छन् । किनभने उनमा आत्मविश्वासको कमी हुन्छ ।

आफूले माया गर्नेहरूले तपाईंको क्षमताप्रति अविश्वास गर्दा चिन्ता लाग्छ । आफूले माया गर्ने मानिसले चोट पुऱ्याउने शब्द भन्दा दुःख लाग्छ ।



### विभेद, तनाव र आत्मसम्मान

हाम्रो संस्था अपाङ्गता भएका महिलालाई सहयोग गर्न १९८९ मा स्थापना भएको हो । यसमा हामी सुन्ने, हेर्ने, बोल्ने, हिँड्ने तथा चल्ने लगायतका समस्याहरू भएका २१ सदस्य छौं । हामी प्रत्येक महिनामा एक पटक हाम्रा समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि छलफल गर्छौं । हामी सबै सहमत भएका छौं कि अपाङ्गता भएका महिलाप्रति प्राय विभेद गरिन्छ किनभने :

- हामी महिला हौं ।
- हामी अपाङ्गता भएका हौं ।
- हामी मध्ये धेरै गरीब छौं ।

हामीले पनि केही गर्न सक्छौं भनेर कसैले विश्वास गर्दैनन् । अपाङ्गता भएका बालिका र महिलाले प्रायश शिक्षा लिने अवसर पाउँदैनन् । अपाङ्गता भएकाका लागि विशेष खाले स्कूल भएपनि त्यसमा केटालाई बढी महत्व दिइन्छ, केटीले मौका पाउँदैनन् ।

हामीलाई कुनै किसिमका सीपसम्बन्धी तालिम लिन पाउने अवसर छैन । अन्य महिला र पुरुषले जस्तै परिवार र समाजमा हामीलाई निर्णय गर्न दिइँदैन ।

त्यसैले हामीमा आत्मसम्मान र स्वाभिमानको कमी छ । हामीलाई बिहे गर्न, बच्चा पाउन र अरू काम गर्न सक्दैनन् भन्ने ठानिन्छ । यदि हामीले हाम्रो महत्व सिद्ध गर्छौं भने मात्र हाम्रो परिवारले हामीलाई सहर्ष स्वीकार गर्छ ।



डोरमा एहेन्को, घाना (अफ्रिका)

## शारीरिक छवि

अपांगता भएका महिलाहरूमा पनि सौन्दर्यको चाहना हुन्छ। उनीहरूमा पनि आत्मविश्वास जगाउन सकिन्छ। उनीहरू पनि प्रेम र विवाह गर्न चाहन्छन्।

जब म सफा साडी र ब्लाउज अनि निधारमा बिन्दी र हातमा चुरा लगाउँछु। त्यसवेला म आफूलाई राम्री देख्छु र मेरो आत्मविश्वास पनि बढ्छ।



### मैले कसरी छवि परिवर्तन गरें

मेरो नाम रोजी हो। म दृष्टिविहीन हुँ। म केन्या भन्ने अफ्रिका देशकी हुँ। मेरा घरका परिवार र साथीहरू धेरै छन् र उनीहरूले नै मेरो दैनिक हेरचाह गर्ने गर्छन्। म उनीहरू प्रति कृतज्ञ छु। तर भेषभूषा कस्तो लगाउने र कसरी श्रृङ्गारपटार गर्ने भन्ने कुरा मेरो वशमा नभएका कारण म दुखी थिएँ। मलाई सधैं नै केटाकेटीलाई जस्तो व्यवहार गरिन्छ भन्ने महशुस हुन्थ्यो किनभने मलाई कसैले पनि सम्मान गरेजस्तो लाग्दैनथ्यो।



म स्वतन्त्र हुनचाहँन्थे, यसैले प्रश्न गर्न थालें। मलाई लुगा लगाइदिनेलाई यो लुगा कस्तो देखिन्छ र कपाल कसरी कोरिएको छ भन्ने सोध्थेँ। मेरो उमेरका अरू केटीले कस्तो लुगा लगाउँछन् र कसरी कपाल कोर्छन् भन्ने कुराहरू पनि सोध्थेँ।

म २५ वर्षकी भइसकेकी थिएँ र मलाई कसैले पनि बच्चाको जस्तो व्यवहार नगरुन् भन्ने चाहन्थेँ। यसकारण मेरा सहयोगीहरूलाई मेरा उमेरका महिलाले जस्तै लुगा लगाउने र कपाल कोर्ने तरिका सिकाइ मागें, उनीहरू पनि खुशी भए। उनीहरूले यसबारे कहिले पनि सोचेका रहेनछन्। त्यसकारण उनीहरूका छोरीले जस्तै मलाई पनि त्यस्तै भेषभूषा लगाइदिने र कपाल बाटिदिने गरेका रहेछन्। आजकाल मेरा सहयोगीहरूले समुदायका अरू महिलाले लगाउने गरेका जस्तै भेषभूषा लगाइदिने गरेका छन्।

मैले चाँडै महशुस गरें कि भेषभूषामा परिवर्तन गर्दा र कपालको चुल्हो अर्कै प्रकारले राख्दा म केटाकेटी जस्तो देखिन छाडें। मान्छेहरूले पनि आदरभाव गर्न थाले। यसरी मेरो छविमा परिवर्तन आयो।



### एक्लोपन

अपाङ्गता भएका बालिकाहरू अरु केटाकेटीहरूबाट छुट्टिएर हुर्केका हुनसक्छन्, उनीहरूले मित्रता गाँस्ने मौका पाएका हुँदैनन्। उनीहरूले वयस्क भैं घनिष्ट सम्बन्ध बनाउन आवश्यक पर्ने सामाजिक सीपहरू सिकेका नहुन सक्छन्। एक्लोपनले तनाव बढाउँछ। साथीसंगी हुनु तथा समुदायको एउटा हिस्सा हुनु स्वाभिमानका लागि जरूरी छ। अपाङ्गता भएका किशोरी अवस्थाका केटीलाई उनको यौनिकताका बारे जानकारी दिन पनि सहयोग आवश्यक पर्छ। यसो भएमा उनले व्यक्तिगत सम्बन्ध बनाउन सजिलो हुन्छ।

### कार्य-सीप

अपाङ्गता भएका महिलाहरूले आयआर्जन हुने काम गर्न आवश्यक पर्ने सीपसम्बन्धी तालिम कम पाउँछन्। उनीहरूलाई कार्यसीप हासिल गर्ने मौका हुँदैन भने काम पाउन र आफू तथा परिवारलाई सहयोग गर्न कठिनाई हुन्छ।

### मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी व्याप्त समस्याहरू

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू धेरै प्रकारका छन्, तैपनि चिन्ता, विरक्ति, मानसिक चोटको प्रतिक्रिया र मादक पदार्थ तथा लागू औषधको दुरुपयोग सम्बन्धी समस्याहरू ज्यादै व्याप्त समस्याहरू हुन्।

### मानसिक अवसाद या विरक्ति

अपाङ्गता भएका धेरै महिलालाई मानसिक अवसाद हुन सक्छ। तर यस समस्याले अपाङ्गता नभएका महिलालाई पनि असर गरेको हुन्छ। यस्तो हुनु आश्चर्यको कुरा होइन, किनभने महिलाले शिक्षा लिने तथा सीप विकास गर्ने, आत्मविश्वास बढाउने वा आफ्नैलागि पनि कसरी काम गर्ने तरिका सिक्ने अवसरहरू पाएका हुँदैनन्। अझै, वृद्धावस्थामा शरीर भन् कमजोर हुने र चाहेको काम गर्न नसक्ने हुँदा दुःखी र उदास हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

### लक्षणहरू :-

- धेरैजसो समय दुखित भइरहनु,
- निन्द्रा लाग्दै नलाग्नु वा निन्द्रा मात्र लागि रहनु,
- सोचविचार गर्न नसक्नु,
- रमाइला क्रियाकलापहरूमा, ध्यान नदिनु,
- अकारण शारीरिक समस्याहरू हुनु जस्तो टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु।
- आत्महत्याका बारेमा सोच्नु।

यद्यपि समस्या भोगिरहेका व्यक्तिलाई आफूलाई जीवनभर यस्तै हुन्छ भन्ने लाग्छ। तर औषधी गरेर यसबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ।



### बुद्धयौली

बुढो हुँदै जाँदा शरीर पनि परिवर्तन हुँदै जान्छ। दैनिक कामले गर्दा भन्नु समस्या पर्छ। कुनै अंग बढी चलाउनु पर्ने भएकाले सो बढी चलाइएको अङ्गमा अर्को प्रकारको अपाङ्गता थपिन पनि सक्छ। जतिजति बुढो होइन्छ, त्यति नै शरीरमा धेरै कुराहरूको समस्या हुनसक्छ। जसको कारण अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अरुको सहयोग लिनु पर्ने र यस्ता व्यक्तिमा अब जहिले पनि अरुको बोझ भइन्छ विचार भन्नु गाढा बन्छ। अरुको बोझ भइने भावनाहरू बढिरहने कुराले यस्ता व्यक्तिको आत्मसम्मानमा कमी आउँछ। **बृद्धावस्थाबारे चर्चा गरिएको अध्यायमा हेर्नुहोस्।**

कुनै पनि व्यक्तिलाई आफू लामो समय दुखी भएको, सुत्न नसकेको र दिक्क लागे जस्तो लागेमा आफूलाई विश्वास लागेका परिवारका सदस्य वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग मनका बह पोख्नुहोस्।

### आत्महत्या गर्ने विचार

गम्भीर मानसिक विरक्ति हुँदा आत्महत्या गर्न मन लाग्छ। तल उल्लेखित विचार तथा कुराहरू वारम्बार या भन्नु भन्नु बढ्दै गएमा तुरुन्तै तालिमप्राप्त परामर्शकर्ता वा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ।

- साथी र परिवारबाट एक्लाइएको वा छुट्टयाइएको महसुस भएको छ
- बाँचेर के हुन्छ र भन्ने लागिरहन्छ
- मादक पदार्थ या लागू औषध नियमित प्रयोग गर्नु हुन्छ
- कसैले तपाईंलाई मार्न खाज्दैछ भन्ने जस्तो लाग्छ ?
- कुनैबेला आत्महत्या गर्ने कोशिस गर्नु भएको छ ?

यी मध्ये कुनै प्रश्नहरूको उत्तर 'हो' मा आउँछ भने विश्वासिलो व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्। कुनै कुनै सल्लाहकार वा डाक्टरले यसको मानसिक विरक्तिको औषधी पनि दिन्छन्।



कसैले तपाईंसँग आत्महत्या गर्ने कुरा गर्छ भने उनका हरेक क्रियाकलापहरू तथा उनलाई निगरानी गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्। नजिकै मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग परामर्श लिने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

### दुःखित मनस्थिति या चिन्ता

यदि लामो समयदेखि दुखी मन भएमा वा चिन्ता रहिरहेमा र बढ्दै गएमा मानसिक समस्या भएको हुन सक्दछ ।

#### चिह्नहरू :-

- विनाकारण तनाव र हतास हुनु
- पसिना आइरहनु
- मुटु भारी भएजस्तो हुनु (मुटु रोग नभएपनि )
- शारीरिक रोग बिना नै शारीरिक पीडा हुन्छ र उदास हुँदा यस्तो समस्या भन्नु बढ्नु ।

पटकपटक कहालिनु एक प्रकारको दुखित मनस्थिति वा चिन्ता हो । यो एक्कासि सुरु भएर केही मिनेटदेखि लिएर केही घन्टासम्म रहन सक्छ । यस अवस्थामा माथि भनिएका चिह्नहरूबाहेक विरामी आतङ्कित वा भयभीत हुन्छ र उसलाई आफू बेहोस हुन्छ वा मर्छु भन्ने डरले सताउँछ । उसलाई छाती दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने र कुनै डरलाग्दो दुर्घटना हुँदैछ भन्ने भावनाले सताउँछ ।



#### भावात्मक चोट

कुनै भयानक घटना या विपत्ति आइपरेमा भावात्मक चोट (Trauma) लाग्ने गर्छ । आमरूपमा घरेलु हिंसा, बलात्कार, युद्ध, यातना वा प्राकृतिक विपत्तिहरूले महिलालाई भावात्मक चोट पर्ने गरेको देखिन्छ । भावात्मक चोटले महिलाको शारीरिक वा मानसिक दुवै अवस्थामा खलल पुऱ्याउँछ । परिणामस्वरूप, उनी असुरक्षित, असहाय र संसारमा कसैलाई पनि विश्वास गर्न नसक्ने हुन्छिन् । यसबाट आराम हुन लामो समय लाग्छ ।

#### भावात्मक चोटका साथै उत्पन्न भएको अपाङ्गता

जिन्दगीको जुनसुकै अवस्थामा पनि युद्ध, दुर्घटना वा विरामीको कारणले पनि अपाङ्गता हुने गर्दछ । यस्तो अवस्थामा दैनिक जीवन चलाउन भन्नु गाह्रो पर्छ ।

उमेर पुगेपछि अपाङ्गता भएका महिलाहरू मध्ये कतिले त राम्रो शिक्षा पाएका र धेरै सीपहरू पनि भएका हुन्छन् । उनको अरुहरूसँग सँधै गाढा सम्बन्ध हुने गर्छ र उनी पहिले भैं अरुले सम्मानजनक व्यवहार गरोस् भन्ने अपेक्षा राख्ने गर्छिन् । उनलाई अपाङ्गताको कारणले भएको शारीरिक समस्या हुँदा बढी गाह्रो हुन्छ ।

उमेर भएपछि अपाङ्गता भएकालाई हरेस नखानका लागि





परामर्श दिइनु पर्छ। उनीहरू उदास र हतास भएपनि जिन्दगी चलाउने विभिन्न विकल्पहरू छन् भन्ने कुरा उनीहरूसँग छ भन्ने कुरा भन्नुपर्छ।

### दुर्व्यवहार पनि एउटा भावात्मक चोट पुऱ्याउने कार्य हो

अपाङ्गता भएका बालिकाहरूलाई परिवारका कुनै कुनै सदस्यहरूबाट हुने खास गरी दुर्व्यवहार वा यौन हिंसाको खतरा हुन सक्छ। दुर्व्यवहार भनेको कसैले कामुक आशयले छुने वा पिता, दाजुभाइ तथा स्याहारकर्ताले यौन सम्पर्क गर्न बाध्य पार्ने कार्य हो। दुर्व्यवहार भन्नाले पिट्ने, चिन्ता उब्जाउने, अपमानित गर्ने, सास्तीपूर्वक लालनपालन गर्ने वा लालनपालन गर्न अस्वीकार गर्ने कार्यहरू पनि हुन्। दुर्व्यवहारले बालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्दछ। बालकपनमा हुने यस्ता दुर्व्यवहारहरूले पछिसम्म प्रभावित पार्दछ।

सानैदेखि दुर्व्यवहार गरिएका महिलामा आत्मविश्वासको कमि हुन्छ।

### भावात्मक चोटको चिह्नहरू तथा परिणाम

भावात्मक चोट महसुस भइरहेको अवस्थामा विभिन्न प्रकारका चिह्न तथा परिणामहरू देखिन्छन्: जस्तै :-

- भावात्मक चोट दिने दुर्घटनाको बारम्बार याद आइरहने। जागा भइरहँदा दुर्घटना हुँदाको अवस्थाको सम्झना आउँछ। राती त्यही दुर्घटनाको सम्झना हुँदा निन्द्रा नआउने र सपनामा पनि त्यही दुर्घटना बारम्बार दोहोरिने हुन्छ।
- खालीपनको अनुभव र पहिलाकोभन्दा मन कमजोर भएको महसुस हुने। दुर्घटनासँग सम्बन्धित व्यक्ति वा ठाउँमा जान मन लाग्दैन।
- ज्यादै सतर्कता लिने। त्यस्तै दुर्घटना फेरि हुन्छ भन्ने डर भइरहन्छ र आराम गर्न र निदाउन गाह्रो परिरहन्छ।
- धेरै रिसाउने वा पश्चात्ताप गर्ने। कुनै घटनामा अरु मर्दा वा वढी घाइते हुँदा आफूभन्दा अरुका लागि दुःखी वा दोषी महसुस गर्ने हुन्छन्।
- अरु व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न मन नलाग्ने वा भिन्दै बस्न खोज्ने वा टाढिने।



हुन त कुनै दुर्घटना भयो भने यस्ता चिह्नहरू केही समयका लागि देखिन सक्छन् यो सामान्य प्रक्रिया पनि हो। जस्तो कुनै विपत्तिको मारमा परेका अवस्थामा रिसाउनु वा फेरि यस्तो विपत्ति आउँछ भनेर सतर्क हुनु पनि सामान्य हो। तर, माथिका चिह्नहरू ज्यादै कडा भएर दैनिक काममा नै अवरोध पुऱ्याउने वा घटना भएको धेरै समयपछि शुरु भए भने सहयोगको आवश्यकता पर्छ।

### भावात्मक चोट भएपछि कसरी त्यसबाट जोगिने

भावात्मक चोटले पीडित व्यक्तिलाई केही सहयोगको जरुरत पर्छ। यसकारण पीडित व्यक्तिका या परिवारले यस्तो सहयोग लिने व्यवस्था गरे राम्रो हुन्छ।

- अरूलाई पुनः विश्वास गर्न सिक्न सकिन्छ ।
- भावात्मक चोट लाग्नु पूर्वको र वर्तमान जीवनका बारे अरूसँग कुरा गर्ने; यसो गर्दा धेरै तरिकाले जीवन व्यापक परिवर्तन भए पनि पीडित व्यक्तिलाई 'आफू उही पहिलाकै व्यक्ति हो' भन्ने महसुस हुन सहयोग पुग्छ ।
- चित्र वा पेन्टिङ गर्ने वा आराम हुने मालिस लगायतका कार्यहरूको अभ्यासहरूले यस्ता कुराहरू व्यक्त गर्न र तीबाट आराम पाउन सजिलो हुन्छ ।
- मनमा लागेका कुरा र आफुलाई चित्त नबुझेका कुरा अरूलाई भनेपछि पनि मन हलुको हुन्छ ।
- बलात्कृत वा घाइते बनाइएको अवस्थामा दोषी आफू होइन भन्ने राम्ररी बुझ्न सकिन्छ । यस्तो घटनाको लागि आफ्नो दोष केही छैन भनेर बुझ्नुपर्छ र दोषीलाई सजाय दिलाउनुपर्छ ।



#### कसैलाई भावनात्मक चोट लागेको थाहा पाएमा गर्नुपर्ने कुरा



भावनात्मक चोट लागेका व्यक्तिले गर्नुपर्ने दैनिक क्रियाकलापहरूका लागि प्रथमतः साथीहरू, परिवार वा स्याहारकर्ताहरू नै अति सहयोगी हुन सक्छन् । तिनीहरूले नै उनीसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सहयोगीहरूले उनका कुरा सुन्न धैर्य गरेको र चाहेको कुरा महसुस गराउनु पर्छ । जब उपयुक्त भएजस्तो लाग्छ, त्यसपछि, उनलाई रमाइलो लाग्ने या उनले गरिरहेका दैनिक नियमित क्रियाकलापहरू गर्न उत्प्रेरित गर्नु पर्छ ।

#### गम्भीर मानसिक बिरामी (साइकोसिस)

निम्न अवस्थाहरूमा रहिरहेका अपाङ्गता भएका महिलाहरू मानसिक बिरामी पर्ने खतरामा हुन्छन्:-

- पहिले मानसिक समस्याहरू भोगेका,
- परिवार गुमाएका वा परिवारबाट त्यागिएका
- हिंसात्मक घटना देखेका वा भोगेका
- घर, परिवार तथा समाजको सहयोग नपाएका,

तल उल्लेखित मध्ये कुनै पनि एक चिह्न भएमा मानसिक बिरामी भएको हुनसक्छ :-

- अरूले नसुनेका आवाज र नदेखेका छायाहरू देखिन्छन् भने,
- यदि उनलाई परिवारका व्यक्तिहरूले परिवारका सदस्यले मेरो कुरा काट्छन्, मलाई मार्न खोजेका छन् भन्ने शंका लागेमा ।
- यदि ती महिलाले खान, लाउन र सफाइमा वास्ता गर्दैनन्, एकलै धुमधुम्ती बसिरहन्छिन्, एकलै हाँस्ने वा बोल्ने गर्छिन् ।
- जे मन लाग्यो त्यही बोल्छिन् ।

कुनै रोग लाग्दा, लागु औषधीको प्रयोग र मस्तिष्काघात हुँदा पनि यस्तै चिह्नहरू देखिन सक्छन्। कहिलेकाँही कुनै महिलालाई समुदायमा अचम्म लाग्ने परम्पराले प्रभावित पार्न सक्दछ। जस्तै :- कहिलेकाँही कुनै अचम्मका दृश्य देखिने वा कसैले निर्देशन दिएजस्तो लाग्ने यस्तोमा कुनै भ्रम वा मानसिक सन्तुलन नबिग्रिएको पनि हुनसक्दछ। तर यदि यस्तो सधैं हुन्छ वा दैनिक जीवनलाई नराम्ररी प्रभावित पार्ने गरी हुन्छ भने यस्तो समस्या मानसिक बिरामीको कारणले पनि हुनसक्छ।



### मानसिक बिरामीहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने ?

घरपरिवारका सदस्यहरूले धेरैजसो ठाउँमा बिरामीहरूको हेरविचार गर्छन् तर उनलाई मानसिक रोग विशेषज्ञ वा मानसिक रोगबारे ज्ञान भएको सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग पनि जरुरी हुन्छ। मानसिक बिरामीलाई औषधिको दरकार पनि पर्न सक्छ तर यसका साथै अन्य कुराहरू पनि जरुरत पर्छन्।

समुदायमा रहेका धामी, भाँक्रीहरूले पनि मानसिक बिरामीहरूलाई केही मद्दत गर्न सक्छन्। उनीहरूले समुदायको संस्कृति बुझेका हुनाले र उनीहरूको समाजमा मानप्रतिष्ठा हुने हुनाले मानसिक बिरामीका घरपरिवारका व्यक्तिलाई यो मानसिक रोग हो, उपचार गराउनुपर्छ भनेर बुझाउने काम गर्न सक्छन्। उनीहरूले गर्ने फुकफाक तथा मन्त्र उच्चारणले केही केही बिरामीलाई सहयोग पनि पुग्ने गरेको पाइन्छ।

जुनसुकै प्रकारका उपचार गरिए पनि, हरेक मानसिक बिरामीलाई स्नेह, आदर तथा सम्मानका साथ व्यवहार गरिनु पर्छ।

मानसिक बिरामीको उपचार गर्ने व्यक्तिले निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

- मानसिक बिरामीको उपचारको हरेक चरणको उद्देश्य के हो र यसो गरेपछि सुधार कतिसम्म हुन्छ ?
- यदि उनी आफू र अरूलाई हानी पुऱ्याउँदैनन् भने उनलाई घरमा नै राखेर उपचार गर्न सकिन्छ कि सकिदैन ?
- उपचारकार्यमा परिवारलाई संलग्न गराउन सकिन्छ ?



तिमीले केही चिन्ता लिनु पर्दैन, सुनिता। बच्चाहरू म सम्हाल्ने छु।

कुनै पनि उपचारको महत्वपूर्ण पाटो परिवार र साथीको सहयोग र सेवा हो।

यदि विरामीलाई अस्पतालमा राख्नुपर्ने भएमा अस्पताल छोड्दा यातायात सुविधा छ छैन निधो गर्नुहोस् । अस्पताल सफा र सुरक्षित छ छैन, कुरुवा रहन सक्ने अवस्था छ छैन, तथा विरामीले नियमित मानसिक समस्यासम्बन्धी तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा उपचार गर्न सकिने अवस्था छ छैन बुझ्नु आवश्यक छ । अस्पतालभित्र आफू तथा अन्य विरामीहरूलाई खतरा हुने अवस्था हुनु हुँदैन तथा घुमफिर गर्ने अवस्था हुनु पर्छ । यसैगरी अस्पताल छाड्दा के के गर्नुपर्छ भनेर डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

### मानसिक स्वास्थ्यका लागि सहयोगी हुने विभिन्न काइदाहरू

अपाङ्गता भएका महिला पनि राम्रो स्वास्थ्य, शिक्षा र घुमफिर गर्नसक्ने क्षमता र आयआर्जन हुनु आवश्यक छ । तर यी कुराहरू प्राप्त गर्न हुने कठिनाइहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा खतरा उत्पन्न गराउन सक्छ । यसो भन्दैमा सबै प्रकारका मानसिक चिन्ता, विरक्ति र आत्मलघुताबाट मुक्त हुन तालिमप्राप्त मानसिक स्वास्थ्यकर्मीकै उपचार आवश्यक पर्दैन । यस्ता अवस्थाहरूमा यस्ता उपाय र काइदाहरू छन्, जसको सहयोगबाट आफैले या साथी र आफ्नो समुदायको सहयोगमा मानसिक समस्याहरूबाट मुक्त हुन सकिन्छ । जस्तै :

#### थोरै स्रोत-साधनमा गर्न सकिने कामहरू

- साथीसङ्गी, करेसावारी, भान्सा, वा अन्य विभिन्न दैनिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न रहेर आफूलाई भुलाउनुहोस् ।
- मनका कुरा पोख्ने गर्नुहोस् । मनको बह कसैलाई भन्ने अवस्था नभए गीत, कविता तथा कथा रचनुहोस् । वा यस्तो रचन नसकेमा नाचेर, चित्र बनाएर वा रङ्ग भरेर वा बाजा बजाएर आफ्ना भावना व्यक्त गर्नुहोस् । यसो गर्न कुनै तालिमप्राप्त कलाकार भइरहनु आवश्यक छैन ।
- आफूलाई मनपर्ने बासस्थल तयार गर्नुहोस् । वरिपरिको वातावरण खुल्ला, हावा लाग्ने बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो वरपर सुन्दर स्थान बनाउने प्रयत्न गर्नुहोस् । कोठामा फूल राख्नुहोस्, मधुर संगीत सुन्ने गर्नुहोस् वा राम्रो दृश्य भएको स्थानमा घुमफिर गर्ने गर्नुहोस् ।
- मन दब्रो पार्ने र शरीर तथा मस्तिष्कलाई शान्त बनाउने परम्पराहरू अभ्यास गर्नुहोस् ।

#### आराम लिन सिक्ने/ध्यान गर्ने

- आँखा हलुका चिम्म गर्नु र आफूलाई मन पर्ने सुरक्षित शान्त स्थानमा रहेको कल्पना गर्नुहोस् । यस्तो स्थान हिमाल, ताल या समुद्र वा खेतबारी जहाँ पनि हुनसक्छ ।
- यही स्थानका बारे सोचदै गहिरोसँग नाकले श्वास लिने र मुखबाट छाड्ने गरी श्वासप्रश्वास गर्नुहोस् ।
- “म शात हुँ” वा “म सुरक्षित छु” जस्ता सकारात्मक विचारका सोचाइ भएमा यस तरिकाले सहयोग गर्छ ।
- करिब २० मिनेटसम्म यस्तो गर्नु र यस बीचमा गाढो भएमा वा डर लागेमा आँखा खोल्नु र लामो सास फेर्नु ।

यो अभ्यास समूहमा पनि गर्न सकिन्छ । यो अभ्यास निद्रामा गडबडी, वा तनाव हुँदा र वा डर लाग्ने गरेमा पनि गर्न सकिन्छ । गहिरो श्वासप्रश्वास गर्दा भयभीत मनमा आराम हुन्छ ।



### सहयोगी सम्बन्धको निर्माण

सहयोगी सम्बन्ध भनेको दुई वा सोभन्दा बढी महिलाबीच एकअर्कालाई चिन्ने, बुझ्ने र सहयोग गर्ने वाचाबन्धन गरिएको मित्रता हो । यस्तो सम्बन्धबाट सहयोग प्राप्त गर्न, भावनाहरू बुझ्न / बुझाउन तथा मनमा उठेका विभिन्न तरङ्गहरू नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ । यस्तो सम्बन्ध साथीसङ्गीहरू, परिवारका सदस्यहरू, अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह, संगै काम गर्नेहरूको समूह वा अन्य उद्देश्यका लागि बनाइएका समूहबीच बनाउन सकिन्छ । तर, यस्तो सम्बन्ध आफ्ना धारणा तथा भावनाको सम्मान गर्ने र गोप्य राख्नेहरूबीच बनाउनुपर्छ नत्र धोका हुन्छ ।

### आफ्नो महत्व बुझ्न सिक्नुहोस्

अपाङ्गता भए पनि नभए पनि परिवार, साथीसङ्गी, स्कूल र समुदायको सानैदेखि राम्रो सहयोग र माया पाएर हुर्केका महिला राम्रोसँग जीवन बिताउन सकिन्छन्, उनमा आत्मविश्वास हुन्छ । तर यदि अपाङ्गताका कारण अरुले हेपेर हुर्केकी छिन् भने उनले आफ्नो महत्व र अर्थ बुझ्न सक्नुपर्छ ।

आफ्नो महत्व बुझेमा मात्र आफ्नो जीवनसम्बन्धी ठीक निर्णय लिन सकिन्छ । आत्म विश्वासले जीवनमा धेरै काम गर्न सकिन्छ भन्ने विचार पलाउँछ ।



मानसिक स्वास्थ्यको लागि एक महत्वपूर्ण कुरा आत्मसम्मान पनि हो । आत्मसम्मानको कारण नै हरेक व्यक्तिले अरुबाट सम्मानका साथ आफूलाई व्यवहार गर्नु पर्ने महत्वका बारे थाहा हुन्छ । उनलाई विचारलाई महत्व दिइनु पर्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । उनमा आफूले भोगिरहेका अप्ठ्याराहरू र चुनौति मुकाबिला गर्न सक्छ भन्ने विचार आउँछ ।

घरपरिवार, स्कूल र समाजले राम्रो व्यवहार गरेका



आफ्नो बारेमा राम्रो भावना भएमा गर्वले शिर उँचो गर्ने साहस पनि आउँछ। कुनै गल्ती गरे पनि सुधार्न सक्छु जस्तो लाग्छ। यस्तो गर्दा अरुले पनि सम्मान गर्छन्।

महिला तथा बालिकाहरूको आत्मसम्मानको विकास हुन्छ। व्यक्तिमा आत्मसम्मान बृद्धि हुने गर्छ। आत्मसम्मान बृद्धिका लागि काम, आर्थिक सुरक्षा, मायालु सम्बन्ध र सुरक्षात्मक वातावरण वा यौन दुर्व्यवहार नहुनु आदि जस्ता कुराहरूले सहयोग पुर्याउँछन्।

### आत्मस्वाभिमानको निर्माण

वचन देखि नै यदि अपाङ्गता भएकी महिलाले आत्मसम्मान गर्न सकिन् भने उनी धेरै काम गर्न सकिन्छन्। बालककालमा बच्चाको रूपमा महत्व नदिइएका वा अति संरक्षण गरिएका वा आत्मविश्वास विकास गर्न तथा आफ्ना कुराहरू गर्न सिक्न मौका नपाएकाहरूले वयस्क अवस्थाको रूपमा जीवन विताउन कठिनाई पर्छ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो महत्व बुझेर आखिर आफू को हुँ भन्ने थाहा पाउन सक्छन्। हरेकलाई आफ्नो अनुभवले आफ्नो अपाङ्गतासँगै अनुकूल गर्न र काम गर्न सिकाउँछ।

अहिले विश्वभरका अपाङ्गता भएका महिलाहरू एकले अर्कालाई सहयोग गर्ने र पहिचान गर्ने कार्यमा अग्रसर भइरहेका छन्। हामी जे जस्ता छौं, छरिता र स्वभिमानी छौं। हामी काम गर्न सक्छौं



थम कुमारी बुढालाई मान्ने पर्छ। उनी असल राम्री शिक्षक थिइन् र उनको वारुदी सुरुडमा परेर खुट्टा काट्नु परेपनि अहिले पनि असल शिक्षक नै छिन्।

कुनै दुर्घटनामा परेर अपाङ्गता हुने महिलाले पनि आफ्नो अपाङ्गतालाई परिवार र साथीसङ्गीको सहयोगमा नयाँ ढङ्गले सहज बनाउन सिक्न सक्छन् । उनले अपाङ्गताको कारण आएको भिन्न अवस्थामा भिन्न तरिकाले काम गर्न सिक्न सक्छन् । उनले आफू पहिला जस्तै काम गर्न राख्नुपर्छ ।

### एनीको कथा

डा. एनी चिकित्सक हुन् र एक गृहिणी तथा आमा पनि हुन् । लामो समयको विरामीका कारण उनी बहिरी भइन् । उनले पनि अपाङ्गता भएका महिलासहर नै एक्लो महसुस गरिन् । तर उनले आत्मविश्वास जगाइन् यसपछि उनले बोल्ने मान्छेहरूको ओठको चालबाट कुरा बुझ्न र लेखेर सम्वाद गर्न सिक्न थालिन् । उनले आफ्ना महत्व र सम्मान घट्न दिइनन् । यो अन्य अपाङ्गता भएकाका लागि राम्रो उदाहरण हुन सक्छ ।



### निलिमाको रोजाइ

निलिमाले किशोरावस्थामा आत्महत्या गर्न तेजाव (एसिड) खाएकी थिइन् । यस प्रयासमा उनको भोजननली र पेटको भाग जल्यो । भारतीय डाक्टरहरूले उनको ज्यान जोगाए । तर उनको एउटा शल्यक्रिया गर्नु पर्ने थियो, सो शल्यक्रियाबाट कि त स्वर नली जोगाउन सकिन्थ्यो कि त भोजन नली । निलिमाले भोजन नली जोगाउने कुरा रोजिन् । उनको स्वर नली निकालियो र उनी बोल्न नसक्ने भइन् तर केही मात्रामा खान सक्ने भइन् । बोल्न नसक्ने भएपनि उनी मानसिक रूपमा दह्रो रहिन् र स्कूल पूरा गरिन् ।

सानैदेखि खाना पकाउन सिएपनि निलिमाले घरमा खाना बनाएर बाहिर बेच्न थालिन् । अहिले यो पेशामा उनको नाम छ ।



**आफ्नो महत्व कायम राख्न सिकने काम पनि सजिलो त छैन तर चरणबद्ध रूपमा यस्तो गर्न सकिन्छ :-**

- पहिलो चरणमा अरु व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गर्ने :- बाहिरफेर नजाने महिलाले शुरूमा ढोका छेउ बस्न सुरु गर्ने र छिमेकीसँग “नमस्कार” “सञ्चै” भनेर अभिवादन गर्न थाल्नु। यसपछि, यदि सक्नुहुन्छ भने हाटबजार या गाउँमा जाने गर्ने र अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न थाल्नु होस्। यसरी जव मानिसहरूले अपाङ्गता भएको तपाईंलाई चिन्दै जानेछन् तब उनीहरूले अपाङ्गता भएका र नभएका व्यक्तिमा कुनै खासै फरक हुँदैन भन्ने थाहा पाउन थाल्नेछन्। हरेक पटक बाहिरफेर आउने जाने गर्ने गर्दा अन्य व्यक्तिसँग भेट्न र कुरा गर्न सजिलो हुनेछ।

कहिलेकाहीं, महिलाको अपाङ्गताले पनि अन्य व्यक्तिसँग कुराकानी कठिनाई पर्ने गर्छ। बहिरा र स्पष्टसँग बोल्न नसक्ने महिलाले सम्वाद गर्नका लागि संकेत र चित्र प्रयोग गर्ने गर्छन्। एउटी बहिरी महिलाले केही सांकेतिक भाषा आफ्ना छिमेकीलाई पनि सिकाउन सकिन्छन्। छरछिमेकका आफूसँग कुराकानी गर्न इच्छुक एक दुई जना व्यक्ति छान्नु होस्। ती व्यक्तिहरू आफूसँग काम गर्न धैर्य भएका र इच्छुक पनि हुनु पर्छ। ती सँग मिलेर भन्दा बढी कुराहरूबारे सम्वाद गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउने कोशिस गर्नुहोस्। त्यसपछि, बिस्तारै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू धैरै भन्दा धैरै व्यक्तिहरूसँग काम गर्न सक्नेछन्।

**दोस्रो चरणमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह निर्माण गर्ने वा कुनै समूहमा सामेल हुने :-** समूहले स्वतन्त्रतापूर्वक कुरा गर्न महिलालाई सुरक्षित वातावरण उपलब्ध गराउन सक्छ। अन्य महिलासँग कुराकानीले निम्न कुराहरूमा सहयोग हुने अवस्था बन्न शुरु हुन्छ, जस्तै :

- व्यक्तिको आफ्नो क्षमताको कदर तथा आफ्नो जीवन सुधार गर्नका लागि लिइने आफ्नो अधिकार प्रयोग हुनसक्ने
- आफ्नो सबल र कमजोर पक्षबारे जान्न सकिने
- अपाङ्गता भएका कारण उच्चने खासखास चुनौतीहरूबारे विचार तथा अनुभवहरू आदानप्रदान गर्नसकिने
- शरीरको अवस्था स्वीकार तथा उपचार गर्नुपर्ने अवस्थाबारे कुराकानी हुन सक्ने
- सुख दुखमा एकअर्कालाई सहयोग गर्न सकिने
- आत्मनिर्भर हुने तरिकाबारे सिक्न
- आफूलाई प्रसन्न राख्ने।

#### आफैलाई विश्वस्त पार्नु सबैभन्दा मुस्किल थियो

अपराधको शिकार भई अपाङ्ग भएकी जर्जियाकी टिनाको अनुभव यस्तो छ :-

जव मैले आफूलाई अपाङ्गता भएको अवस्थामा टिबलचेयरमा पाएँ, म स्तब्ध भएँ। र, सबैले मलाई नै दोष लगाइरहेकाछन् भन्ने विचार गर्न थालें। तर, दिन बित्दै जाँदा मैले आफैलाई भन्न थालें- ‘तेरा श्रीमानले तँलाई चाहन्छन्, छोराले प्रेम गर्छ, तँ एउटी सौन्दर्यशास्त्री होस्, र तेरो सहयोगबाट सुन्दरी हुने चाहनामा कैयन महिलाहरू तँलाई पर्खिरहेका छन्। तँ बाच्नु पर्छ।’ यसपछि मलाई मेरो परिवार र समाजका लागि म उपयोगी छु भन्ने महसुस भयो।

अनि मैले बाच्ने – उनीहरूका लागि तथा उनीहरूसँगै काम गर्ने निर्णय गरे। अहिले म देख्छु मेरो जीवन भन् राम्रो बनिरहेको छ।



### सहयोग समूहको निर्माण

अपाङ्गता भएका महिलाहरू आपसी भेटघाट हुना गर्नाले उनीहरूमा शक्ति र आशा संचार गर्छ । यसले अपाङ्गताका कारण उब्जने दैनिक चुनौतीहरूको सामना गर्न सहयोग हुन्छ ।

आफ्नै समस्या व्यक्त गर्न सक्नु पनि ठूलै कुरा हुन्छ। एक महिलाले आफ्ना कुरा भनेपछि, समूहको नेताले अरूलाई पनि यस्तै अनुभवहरू सुनाउन भन्न सक्छ । सबैको अनुभवहरू सुनेपछि, समूहमा अनुभवका साझा कुराहरू के छन् र ती समस्याहरू आंशिकरूपमा सामाजिक अवस्थाहरूको कारण त उब्जेका होइनन् भन्ने बारे छलफल गर्न सकिन्छ । यसो भएमा ती अवस्थाहरूमा परिवर्तन ल्याउन के के गर्न सकिन्छ भनेर पनि छलफल गर्न सकिन्छ ।

यसपछि समस्याको समाधान गर्न एकलै कि आपसमा मिलेर गर्ने निर्णय लिन सकिन्छ । सामान्यतया एकलैभन्दा आपसमा मिलेर कार्य गर्नु बढी शक्तिशाली हुन्छ ।

कहिलेकाहीं बैठकमा दिक्क भएर पुग्छौ ।  
यस्तो अवस्थामा बोल्न मन लाग्दैन र  
शक्ति हुँदैन । तर, अंगालो मार्दा वा सबै  
हाँस्दा हामीलाई बलियो भएको भान  
हुन्छ । एकलै भएर होइन, समूहमा रहेर नै  
हामीलाई शक्ति प्राप्त हुन्छ ।



### सहयोगी समूह कसरी सुरु गर्ने ?

- सर्वप्रथम समूहमा काम गर्न चाहने अपाङ्गता भएका दुई वा सो भन्दा बढी महिलसँग कुरा गर्ने ।
- कहाँ र कहिले भेट्ने योजना बनाउने । स्कूल, स्वास्थ्य चौकी, सहकारी संस्था वा मन्दिर जस्ता शान्त ठाउँ रोज्दा राम्रो हुन्छ ।
- के गर्न सकिन्छ र के सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ, त्यसमा छलफल गर्ने । खासगरी अपाङ्गता भएका महिलाका लागि उनीहरूद्वारा नै संचालन गरिने सहयोगी समूहहरू राम्ररी चल्न सक्छ ।
- सल्लाह र सहयोग गर्ने । हरेक महिलसँग आफ्नो चुनौतीको सामना कसरी गर्ने तरिका हुन्छ । उनलाई यसै गर्नुपर्छ भनेर कसैले आदेश गर्नु हुँदैन ।
- समूहको सल्लाह, छलफल गोप्य राख्न सबैलाई भन्ने ।
- बैठकमा सबैलाई बोल्ने मौका दिने तर छलफलका मुख्य बुँदाहरूमा केन्द्रित हुनेगरी चलाउने ।
- सुरुका केही बैठकहरू पछि, सदस्यहरूले समूहको पालैपालो नेतृत्व लिने चाहना राख्न सक्छन् । यसरी पालैपालो नेतृत्व लिने गर्दा लजालु महिलाले पनि नेतृत्व गर्न सजिलो हुन्छ । अपाङ्गता भएका महिलालाई पनि कार्यक्रममा सहभागी गराउने ।

**भावनाहरू बुझ्ने :-** कहिलेकाहीँ महिलाहरू आफ्ना भावनाहरू लुकाउँछन् वा आफूलाई के भएको हो आफैँ पनि बुझ्दैनन् । आफ्नो मनको कुरा किन अरुलाई भन्ने विचार पनि गर्छन् ।

हामीमध्ये केहीमाथि यौन दुर्व्यवहार भएको थियो । तर त्यो अरुलाई भन्ने सकिँदैनथ्यो । त्यस्ता कुराहरू केवल समूहमा मात्र गर्न सकियो ।



### कथा, नाटक वा चित्र बनाउने

समूहका सदस्यले सुनाएको अनुभवका आधारमा कथा बनाउने । अरुको धारणाहरू सुन्ने गर्दा महिलालाई आफ्ना धारणाहरूमा के गर्ने भन्ने सोच्न सहयोग पुग्छ । सबभन्दा पहिला टोली नेताले कथा सुरु गर्छ, त्यसपछि एक पछि अरुले कथाको अरु भाग थप्दै जान्छन् र अन्तमा सबैको संलग्नतामा सिङ्गो कथा बन्छ । समूले यही कथामा अभिनय गर्न वा चित्र बनाउन पनि सक्छ ।

**तलका प्रश्नहरूले समूहलाई सदस्यका भावना बारेमा कुरा गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् :-**

- कथामा कुन भावना वा अनुभव सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ ?
- यस्तो भावना कसरी आउँछ र महिलाले यस्तो भावनाको सामना कसरी गर्न सकिन्छ ?
- जीवनमा नयाँ सन्तुलन कायम गर्न के कुराले सहयोग गर्न सक्छ ?
- समूहले सहयोगका लागि के गर्न सक्छ ?

**समस्याको कारण बुझ्ने :-** आपसमा कुराकानी गरेर नै, विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका भए पनि उनीहरूका समस्याहरू एउटै प्रकृतिका रहेछन् भन्ने स्वीकार गर्न सुरु हुन्छ । यसो भएमा समस्याहरूको मुख्य कारणहरू पहिचान गर्न सहयोग हुन्छ ।

**परिवार र समुदायले मानसिक स्वास्थ्य प्रबर्द्धन गर्न सक्छ**

परिवारले अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलाहरूको सबल पक्ष निर्माण र प्रोत्साहन गरेमा उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । परिवारले अपाङ्गता भएका बालिका महिलालाई राम्रोसँग ध्यान दिन्छन् र प्रेरणा दिन्छन्, तब उनीहरूको विश्वास बढ्छ ।

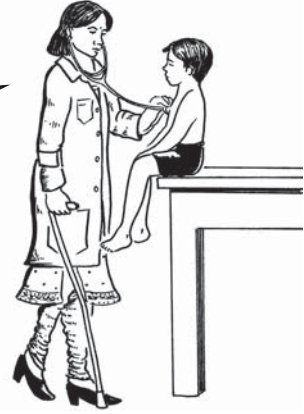
**परिवार र समुदायले गर्नुपर्ने कुराहरू:-**

- अपाङ्गता भएका केटी तथा महिलालाई परिवारको योगदान दिन सक्ने सदस्यका रूपमा पहिचान गर्ने ।
- उनीहरूको महत्व अन्य सबल केटाकेटीको जत्तिकै छ भनी उदाहरण देखाउने ।
- किशोरीबाट युवती बन्ने समयमा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने । यस अवधिमा सबै युवतीहरूलाई राम्रो देखिन उनलाई शरीरको बारेमा सिकाउने ।
- मानसिक समस्या भएका तथा अपाङ्गता भएका युवती तथा महिलालाई सहयोग गर्ने ।

उनहरूको योग्यता के छ र के काम राम्रोसँग गर्न सक्छन् त्यसलाई बढवा दिनुपर्छ ।

- सुखी भएर जिउन र समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ्यौ भनी विश्वास जगाउने ।
- अरुको मात्र भरमा नपरेर वा अरुले गरिदिएर भन्दा आफ्ना कामहरू आफैले गर्नु पर्छ, भन्ने भावना जगाउने ।
- घर र परिवारका कामहरूमा सहयोग लिने ।

सानैदेखि म नर्स बन्न चाहन्थेँ । यसमा मेरो परिवारले सहयोग गर्‍यो र, मेरो सपना साकार हुनसक्छ भनेर हिम्मत दियो ।



### अपाङ्गपना भएका केटीलाई पढाउने

अपाङ्गपना भएका केटी तथा महिलाहरू पनि अरु केटाकेटीहरूसँगै स्कूल जानु र पढ्नु आवश्यक हुन्छ । यदि अभिभावकले स्कूल पठाउँछन् र स्कूलले उनका लागि आवश्यक व्यवस्था मिलायो भने अपाङ्ग भएका केटीको आत्मसम्मान बढ्छ । अरु अभिभावकहरूसँग मिलेर स्कूलमा सबै प्रकारका अपाङ्गना भएकाहरूका लागि प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ । शिक्षकहरूसँग आफ्ना छोरीहरूको सबल पक्ष बुझ्न र अपाङ्गताबारे उनीहरूमा चेतना जागृत गर्न कुराकानी गर्नु पर्छ । अपाङ्गपना भएकाहरूलाई पनि विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सम्मिलित गर्न कसरी सकिन्छ भन्ने बुझ्न स्कूललाई सहयोग गर्नु पर्छ ।

अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई शिक्षा आवश्यक छ र रोजगारी पाउन सक्ने सीप सिक्नु आवश्यक छ । त्यसपछि उनीहरू आत्म निर्भर हुन र परिवार र समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्नेछन् ।



एनलिनले अहिले नै बुझेकी छिन् । यदि उनी स्कूल गइन् भने उनीमा परिवारलाई सहयोग गर्न र आफ्नै भविष्यका लागि तयार हुन अवसरहरू हुनेछ ।