

अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. मानसिक स्वास्थ्य के हो ?

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनोवैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले मानसिक समस्यालाई साधारण तथा दैनिक आइपर्ने तनावहरू व्यवस्थापन गर्न कठिनाई भई, दैनिक, घरायसी तथा समाजमा योगदान गर्न बाधा भएको अवस्था भनी परिभाषित गरेको छ । मन, शरीर र समाजबिचको अन्तरसम्बन्धले धेरै स्वास्थ्यका कुराहरूलाई प्रभाव पार्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक अवस्थाको रूपमा बुझ्छौं । यदि मन, शरीर र समाजकोबिचमा तालमेल भएन भने मन खिन्न हुने, दुःख लाग्ने, आफूलाई माया र सम्मान नगरिएको महसुस हुने, विरक्त तथा दिक्दारी लाग्ने आदि हुन्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक समस्या भनेर चिन्छौं । यस्ता समस्याहरू बढ्दै गएमा गम्भीर मानसिक समस्याहरू पनि देखिन सक्छन् । मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखा पर्छन् भने कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।



२. मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही कुराहरू

मानसिक स्वास्थ्यमा विभिन्न कुराले असर पार्ने भएतापनि केही प्रमुख कुराहरू निम्नानुसार छन् :

प्रसव अधिपछि : गर्भवती महिलालाई चिन्ताको लक्षणहरू देखिन सक्छन् भने प्रसवपछि हर्मोनसम्बन्धी परिवर्तन तथा आमाको भूमिका थप भएर मनोसामाजिक समस्याको जोखिम बढ्छ । महिलाको वैवाहिक सम्बन्ध, माइतको सम्बन्ध र सामाजिक समर्थनले यसलाई असर गर्छ । धेरैजसो महिलालाई हल्का मनोसामाजिक समस्या (Maternity Blues) भई छिटो रुन मन लाग्ने, सुत्न गाह्रो हुने, चिडचिडापन आउने गर्छ ।



प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ: प्रारम्भिक बाल्यावस्थामा पाएको अनुभव, हुर्काइ, पोषण, उत्प्रेरणा, सिकाइ, अन्तरक्रियाको अवसर र नकारात्मक व्यवहारको कारणले आफू अभिभावक हुँदापनि मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ। मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या भएका अभिभावकहरूले बालबालिका हुर्काउँदा उनीहरूले बालबालिकालाई बेवास्ता गर्ने, गाली, पिटाइ, दुर्व्यवहारयुक्त वातावरणमा हुर्काउने सम्भावना बढी हुन्छ। जसको परिणाम फेरि उनीहरूको जीवनमा पनि यही चक्र दोहोरिन्छ।

घरायसी हिंसा, दुर्व्यवहार बेवास्ता तथा उपेक्षा : घरपरिवारमा विभिन्न कारणले गर्दा हुने लैङ्गिक तथा यौन हिंसा, लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थ सेवन, दुर्व्यवहार बेवास्ता तथा उपेक्षा, भैँभगडा तथा व्यवहारिक समस्याको कारणले बालबालिकासहित परिवारका सदस्यहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ।

गरिबी : परिवारको दैनिक न्यूनतम आवश्यकताहरू पूरा गर्ने (खाना, लुगाफाटा, आवास) क्षमतामा कमी वा नभएको अवस्थामा परिवारमा तनावपूर्ण वातावरण हुन्छ र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ।

तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र: अभिभावकले काम गर्ने कार्यक्षेत्रमा कामको अधिक बोझ तथा चुनौतीपूर्ण वातावरण छ भने त्यसले अभिभावक स्वयंलाई तनावमा पारेको हुनसक्छ। यस्ता व्यक्तिको घरपरिवारमासमेत तनावयुक्त वातावरण सिर्जना हुने खतरा हुन्छ।

मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग: मोबाइल र स्क्रिन (टिभी, कम्प्युटर आदि)को दुरुपयोगले Techno Stress^{३०} नामक रोग हुन्छ। जसले निन्द्रामा बाधा पर्ने र तनाव उत्पन्न भई मनोसामाजिक समस्याहरू देखापर्छ। यसले अन्ततः मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ।

३. मानसिक स्वास्थ्यको प्रभाव

मानिस स्वस्थ हुनका लागि शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्ती हुनुपर्छ। यसमध्ये पनि सानातिना शारीरिक रोगहरू मानसिक तन्दुरुस्तीका कारणले आफैं निको हुनसक्छ। तर मानसिक समस्या भएमा शारीरिक रोगहरू भन्ने जटिल हुने सम्भावना हुन्छ। मानसिक रूपमा अस्वस्थ भएमा निम्नानुसार समस्याहरू देखिन्छन् :

शारीरिक स्वास्थ्यमा प्रभाव: मानसिक स्वास्थ्यले शारीरिक स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक प्रभाव पर्छ। जिउ गल्ने, आलस्य हुने, वाकवाकी आउने, पाचनमा समस्या तथा लामो समयसम्म तनावको अवस्थाले गर्दा उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य धेरै नसर्ने रोगहरू देखापर्छ।^{३१}

बौद्धिक क्षमतामा हास: मस्तिष्कले सम्भन सक्ने, सोच्ने, समस्या समाधान गर्ने जस्ता बौद्धिक सिपहरूलाई व्यवस्थापन गर्छ। विशेषतः सामाजिक परिवेशबाट पाएका नकारात्मक संवेगहरूले मनमा ठुलो स्थान बनाएको हुन्छ। नकारात्मक संवेग अभिवृद्धि भई मस्तिष्कलाई व्यवस्थापन गर्न

^{३०} <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40299-022-00654-5.pdf>

^{३१} राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति २०७७

कठिनाई हुन्छ र बौद्धिक सिपहरू सुचारु गर्न असमर्थ हुँदै जान्छ । यस्तो अवस्था बढ्दै गएमा मानसिक रोगको रूपमा विकसित हुन्छ ।

आत्महत्या: मानसिक स्वास्थ्यको कारणले गर्दा आत्महत्याको विचार आउने, आत्महत्या नै गर्ने, आफूलाई दुःख (घाउ, चोट) दिने, व्यक्तिको हत्याको योजना गर्ने जस्ता अमानवीय तथा आपराधिक कार्य गर्ने सम्भावना हुन्छ ।

जोखिमपूर्ण सम्बन्ध वा असुरक्षित व्यवहार (harmful coping mechanism) को विकास : अपरिचित व्यक्तिसँग अत्यधिक निर्भर हुने, असुरक्षित सामाजिक सम्बन्ध बनाउने, अत्यधिक डिजिटल प्रयोग वा वास्तविक जीवनबाट भाग्ने, लागुपदार्थ तथा मादक पदार्थ सेवनजस्ता बानीको विकास हुने सम्भावना बढ्छ ।

४. अभिभावकको मानसिक स्वास्थ्य र बालबालिकामा प्रभाव

अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । मानसिक रूपमा अस्वस्थ अभिभावकको व्यवहार र बालबालिकाको व्यवहारले एक अर्कालाई नकारात्मक उत्प्रेरणा दिइरहेका हुन्छन् । यसलाई तलको चार्टबाट बुझ्न सकिन्छ :

बालबालिकाको प्रकृति	अभिभावकको मानसिक समस्याको नकारात्मक असर
- बालबालिका पूर्णतया अभिभावकमा निर्भर हुन्छन् । - बालबालिकाले अभिभावकमा भएको तनाव, समस्याहरू बुझ्न सक्दैनन् । - बेवास्ताको अनुभव बालबालिकाले गरेपछि भन् ध्यानाकर्षणको लागि रुने कराउने, झगडा गर्ने गर्छन् । - उनीहरू खेल्ने, खोजअनुसन्धान गर्ने गर्ने भएकाले यसले अरूलाई पर्ने प्रभाव बुझ्न सक्दैनन् ।	- अभिभावकले बालबालिकालाई दुर्व्यवहार (पिट्ने, फाल्ने, यौन दुर्व्यवहार, हिंसा) गर्छन् । - खाना, समयअनुसारका लुगाफाटाको व्यवस्था नगर्ने, सिकाइ, सुरक्षामा ध्यान नदिने, बेवास्ता गर्ने । - बालबालिकाको रुवाइ झगडाले अभिभावकको रिस अझै बढ्ने हुन्छ । - बालबालिकाको खेल्ने, चल्ने, खोज गर्ने बानीले अभिभावकलाई झर्को लाग्ने हुन्छ । - अभिभावकले बालबालिकाकालाई आफ्नो प्रतिद्वन्द्वी जस्तो व्यवहार गर्ने र दोष लगाउने गर्छन् ।

बालबालिकाको प्रकृति र मानसिक समस्या भएका अभिभावकको प्रकृति एकअर्काप्रति नकारात्मक उत्प्रेरणा जगाउने खालको हुन्छ । यसको परिणाम अभिभावक र बालबालिका दुवैलाई नकारात्मक भावना बढेर एक अर्काबाट टाढा बस्न मन लाग्ने, बालबालिकालाई पढाइ लेखाइमा समस्या हुने, कक्षा दोहोर्‍याउने, विद्यालय छाड्ने, बानी व्यवहारमा समस्या देखापर्ने, लागुपदार्थको सहारा लिने, घरबाट भाग्ने, आपराधिक गतिविधिमा संलग्न हुने, आत्महत्या गर्ने जस्ता अवाञ्छित क्रियाकलापमा समावेश हुने सम्भावना बढ्छ ।

५. मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन

मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ। यसका लागि दैनिक शारीरिक अभ्यास (सामान्य हिँडुल, दौडने आदि) गर्ने, आफूलाई मनपर्ने सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्ने, सकारात्मक सोच राख्ने गर्नुपर्दछ। यस्तो गर्दागर्दै पनि कहिलेकाही विभिन्न तनाव वा मानसिक अस्वस्थता हुनसक्छ। जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गछौं र निको हुन्छ त्यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको व्यवस्था:

- नेपाल सरकारले पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको मान्यता दिई निशुल्क उपचारको व्यवस्था गरी विभिन्न अस्पतालहरूमा सेवा सुरु गरेको छ।
(जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५)
- नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य सबैको पहुँचमा ल्याउन राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति २०७७ लागू गरिएको छ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य साक्षरताको अभावमा मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा विभिन्न प्रकारका कलङ्क, भेदभाव, लाञ्छना, अन्धविश्वास र गलत धारणाहरू भएको पाइन्छ। मानसिक समस्या समाधानका लागि धामीभाँकीको सहयोग लिइन्छ, जुन बहुसांस्कृतिक परिवेशमा वैकल्पिक मनोविमर्श वा मनोचिकित्साको माध्यम हुन्छ भनी अनुसन्धानहरूबाट पनि प्रमाणित भएको छ।

मानसिक स्वास्थ्य के हो ?	मानसिक स्वास्थ्य के होइन ?
हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको एक महत्वपूर्ण पाटो	लज्जास्पद विषय
शारीरिक स्वास्थ्यसँग पनि सम्बन्धित	असफलता वा कमजोरीको चिह्न
हरेक व्यक्तिको आधारभूत अधिकार	आफूले चाहेको बेला मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सकिने
हाम्रो कोसिसबाट स्वस्थ राख्न सकिने	लुकाउनुपर्ने वा छलफल गर्न नहुने
दैनिक रूपमा हेरचाह गर्नुपर्ने	सधैं खुसी हुनुपर्ने वा कुनै चुनौती सामना गर्न नपर्ने

अभिभावकले आफैं आफ्नो स्थिति थाहा पाई निम्नानुसार कार्य गर्दापनि तनाव व्यवस्थापन भई मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन सकिन्छ। आफूले आफूलाई नियन्त्रण गर्न नसकेको अवस्थामा प्रत्येक गाउँ तथा नगरपालिकामा रहेका मनोसामाजिक परार्शदातासँग सम्पर्क गर्ने^{३२} वा नजिकैको अस्पतालहरूमा सम्पर्क गरी उपचार गर्नुपर्दछ।

^{३२} बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५

तनाव महसुस भएमा गर्न सकिने क्रियाकलापहरू

- करिब १० पटक लामो लामो श्वास फेर्नुहोस् र श्वासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- आँखा बन्द गर्नुहोस् र १० सम्म विस्तारै गन्नुहोस् ।
- १०, १५ पटकसम्म उफ्रने, दौडिने जस्तो गरी खुट्टा चलाउनुहोस् ।
- १ देखि ४ गनेर श्वास तान्ने, १ देखि ८ गनेर रोक्ने र १ देखि १६ गनेर विस्तारै श्वास फाल्ने गर्नुहोस् र श्वासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि वस्तुलाई एकटक लगाएर करिब १०/१५ मिनेटसम्म हेरिरहनुहोस् ।
- खुट्टादेखि पुरै शरीरमा आफ्नै हातका चारओटा औँलाले प्याट प्याट थपथपाउनुहोस् ।
- बालबालिकासँग खेल्ने दौडिने, उफ्रने, लडिबुडी गर्ने, हाँस्ने गर्नुहोस् ।
- दुःख, चिन्ता, अरूले दिएको पीडा सम्झेर कराउने, जोडले चिच्याउने वा दिल खोलेर रुनुहोस् ।
- टाउको सिधा गरेर आँखाको नानीले अङ्ग्रेजीको आठ बनाउनुहोस् । यो क्रिया १० पटक गर्नुहोस् ।
- आफ्नो समस्या परिवार छिमेक वा साथी कुनै एक विश्वासिलो व्यक्तिलाई बताउने र सल्लाह लिने गर्नुहोस् ।



६. बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकको भूमिका

अभिभावक बन्नु प्राकृतिक नियम हो, तर अभिभावकत्व निभाउनु सबैभन्दा ठुलो चुनौती हो । अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैं प्रयासरत रहनुपर्छ । बालबालिकालाई मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्नका लागि निम्नानुसार व्यवहार गर्नुपर्दछ :

- बालबालिका जन्माउन मानसिक तथा शारीरिक रूपमा तयार भएर मात्र जन्माउने योजना बनाउनुपर्छ । जस्तो अवस्थाको शिशु जन्मेपनि स्वीकार गर्ने योजना बनाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई सञ्चो, विसञ्चो, खाना खाएको नखाएको, समयअनुसार लुगाफाटा लगाएको नलगाएको रेखदेख गर्ने, उनीहरूलाई सबैभन्दा धेरै महत्त्व दिने, माया देखाउने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाले उमेरअनुसार शारीरिक हाउभाउ, रुवाई र बोलेर आफ्ना आवश्यकताहरू बताइरहेका हुन्छन् । यसलाई बुझेर तुरुन्तै सम्बोधन वा समाधान गरिहाल्नुपर्छ । बालबालिकालाई पनि विस्तारै आफूले सक्ने कुराको समस्या समाधान गर्न सिकाउदै जानुपर्छ ।

- बालबालिकाको कुरालाई सधैं प्राथमिकता दिएर सुन्ने, विभिन्न हाउभाउ जस्तै, मुस्कुराएर, अचम्मको भाव व्यक्त गरेर, उनीहरूका भावअनुरूप कुराकानी गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई आफ्ना सबै प्रकारका भावना जस्तै रिस, डर, उदासी पोख्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । “तिमी किन यति संवेदनशील भएको ? केटा भएर किन रोएको ? रुन बन्द गर ।” जस्ता वाक्यले बालबालिकालाई भावना दबाउन बाध्य बनाउन सक्छ । “म बुझ्छु तिमी दुःखी छौ यसमा म कसरी सहयोग गर्न सक्छु?” जस्ता वाक्यले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ र आफ्ना भावना बुझ्न सहयोग गर्छ ।
- बालबालिका रुनु भनेको संवेगको प्रष्फुटन हो । त्यसैले रोएको बेलामा रुन दिने, विलौना गर्न दिने र बालबालिकालाई सुन्ने तथा सहानुभूति जनाउँदै माया देखाउने गर्नुपर्दछ । बालबालिका नरोएर तनाव लिएर बसेमा, यसले सुत्न नसक्ने, तर्सने, एकलै बस्ने जस्ता व्यवहारिक समस्या आउनसक्छ ।
- बालबालिकाले सामान फाल्ने रिस देखाउने गरेमा, अभिभावक शान्त हुनुपर्छ र काम नलाग्ने वस्तुहरू फाल्न र बिगार्न दिनुपर्छ । यसले उनीहरू भित्र लुकेको रिस बाहिर निस्कन्छ । शान्त भएपछि, रिसको भोकमा के के बिगाय्यो यसबाट हामीलाई के के बेफाइदा हुन्छ बताइदिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई विभिन्न संवेगका बारेमा सिकाउनुपर्दछ र शब्दमा विभिन्न अवस्थामा कस्तो (खुसी, दुखी, रिस उठेको आदि) लागेको छ कारणसहित व्यक्त गर्न दिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको इच्छा, रहर, आवश्यकता बुझेर आफूले पूरा गर्न सकिने र नसकिने कुरा बताइदिनुपर्छ ।
- घरमा विभिन्न नियमहरू बनाई पहिले आफूले पालन गर्ने र बालबालिकालाई पनि पालन गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ । बालबालिकालाई सजायभन्दा पनि सकारात्मक अनुशासनमा राख्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको आत्मबल बलियो हुने खालका कथाहरू भन्ने र जुनसुकै समस्या पनि समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास दिलाउनुपर्छ । बालबालिकालाई आवश्यक रूपमा प्रशंसा र प्रोत्साहन गरेर हुर्काउनुपर्छ ।
- बालसंरक्षणबारे सचेत बनाउने जस्तै हिंसा, दुर्यवहार, नराम्रो छुवाइ र स्पर्श आदि र डिजिटल तथा सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोगमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- यदि बालबालिकामा लामो समयसम्म अत्यधिक डर वा दुःख रहने, विद्यालय वा दैनिक काम प्रभावित हुने, आत्महानिसम्बन्धी कुरा गर्ने, व्यवहारमा गम्भीर परिवर्तन आउने देखाउँछन् भने विशिष्टकृत सेवा आवश्यक रहन्छ । मनोसामाजिक सहयोग, परामर्श वा सम्बन्धित सेवाबाट सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ ।



मानसिक स्वास्थ्यका लागि ध्यान दिनुपर्ने आधारभूत कुरा

- **हेर (Look) :** मानसिक रूपमा अस्वस्थ भई को कति प्रभावित छन् ? ककसलाई तत्काल कस्तो कस्तो सहयोगको आवश्यकता छ ? कहाँ कस्तो कस्तो सहयोगहरू उपलब्ध छन् ? यस विषयमा बालबालिका तथा अभिभावकहरूलाई जतिसक्दो छिटो जानकारी उपलब्ध गराउनु जरुरी हुन्छ ।
- **सुन (Listen) :** बालबालिका लगायत हरेक उमेर समूहका मानिसहरूमा विभिन्न मनोवैज्ञानिक असरहरू आउन सक्ने हुँदा उनीहरूको पीडालाई टिकाटिप्पणी नगरीकन कुरा सुनिदिने, भावना फर्काइदिने तथा सकारात्मक पृष्ठपोषण मार्फत उनीहरूको मन बलियो बनाउन मद्दत गर्नु पर्दछ ।
- **समन्वय (Link) :** बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा जस्ता आधारभूत आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी त्यस्ता सेवाहरू कहाँ र कहिले उपलब्ध हुन्छन् र साथ साथै कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा समन्वय गरिदिनु तथा समन्वयमा सहयोग गरिदिनु पनि नितान्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

केही महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरू

 **१६६० ०१० २००५** → TPO नेपाल: मनोसामाजिक सहयोग तथा परामर्श सेवा उपलब्ध रहेको

 **८७७ ८८०१ ३३२ ३३२** → मानसिक स्वास्थ्य सहायता नम्बर: मानसिक स्वास्थ्य तथा सङ्कट परामर्श सहयोग

 **११६६** → आत्महत्या रोकथाम तथा सङ्कट सहायता राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन: भावनात्मक सङ्कट, आत्महानिको सोच, अत्याधिक तनाव वा तत्काल मानसिक सहयोगका लागि

 **८८०८५२२४१०** → कान्ति बालअस्पताल-बालमानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन: विशेष गरी बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूका लागि सान्दर्भिक रहेको

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यका लागि केही विशेष क्रियाकलापहरू

- दिनभरिको घटनाहरू एक अर्कामा भन्ने निश्चित समय वा पारिवारिक समय निर्धारण गर्नुपर्दछ । सो समयमा दिनभरि को अनुभवहरूबारे कुराकानी गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाको तनाव बाहिर निकाल्न तकिया, चकटी आदिलाई हातले हिराउन दिनुपर्छ ।



- धेरै रिस उठेमा १ देखि १० सम्म गन्ने, एउटै वस्तुलाई ५ मिनेट जति एकटकले हेर्न लगाउने र आफू पनि सँगै गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकालाई शान्त गर्न माटो वा पिठो मुछ्न लगाई बालबालिकालाई मनपर्ने आकृति बनाउन दिनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई दैनिक क्रियाकलापमा व्यस्त राख्नाले मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुग्छ ।
- बालबालिकालाई खेलन, रमाउन समय दिनुहोस् । उनीहरूसँग आफू पनि खेलनुहोस् । कथा सुन्ने सुनाउने, कविता, गीत गाउने, नाच्ने जस्ता रमाइला क्रियाकलापहरू गराउनु पर्दछ ।
- बालबालिकासँगै खेल्ने, रमाउने, दौडिने उफ्रिने कराउने, खिट्का छाडेर हाँस्ने, तकिया हानेर खेल्ने, सँगै रोएर खेल्ने, लडिबुडी गर्ने गर्नुपर्दछ । यसले बालबालिकालगायत आफ्नो पनि तनाव कम हुन्छ । बालबालिकासँग भावनात्मक सम्बन्ध पनि बढ्छ ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनावैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ ।
- मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखापर्छन् भने, कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।
- मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही प्रमुख कुराहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा हुने हर्मोनमा परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्ध, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ, घरायसी हिंसा, गरिबी, तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र र मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग हुन् ।
- अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।
- मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ, यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ ।
- अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैं प्रयासरत रहनुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: अभिभावकले आफ्नो र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सक्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र सो ज्ञान सिपले आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी आत्मसमीक्षा गराउँदै पुनरावलोकन क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको सत्रमा गरिने छलफलको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हामी मानसिक समस्यामा परेका साथीभाइलाई कसरी सहयोग गर्छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



एउटा मन लेखेर टाँसिएको खाली कपलाई अगाडि राख्नुहोस् । त्यस कपमा विस्तारै पानी थप्दै जानुहोस् । कपमा पानी थप्दै हाम्रा दैनिक तनाव र चिन्ताका स्रोतहरूबारे छलफल पनि गर्दै जानुहोस् । कप भरिँदै जाँदा तनाव पनि जम्मा हुँदै जाने कुरा बुझाउनुहोस् ।

तनाव धेरै हुँदा रिस, चिन्ता, निद्राको समस्या वा निराशा जस्ता असर देखिन सक्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि कपको पानी पोखेर सहभागीहरूलाई आफ्नो तनाव कम गर्ने उपायहरूबारे सोच्न र साझा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । भावना साझा गर्ने, आराम गर्ने र सहयोग खोज्ने बानीले हाम्रो “भावनाको कप” सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ भन्ने निष्कर्षमा पुर्‍याउनुहोस् ।

तनाव व्यवस्थापनका केही क्रियाकलाप अभिभावकसँग गर्नुहोस् र यसबाट अभिभावकले कस्तो अनुभव गरे सोध्नुहोस् । थप क्रियाकलापहरू पनि बताइदिनुहोस् ।

- लामो लामो श्वास करिब १० पटक फेर्नुहोस् र सासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- खुट्टादेखि पूरै शरीरमा आफ्नै हातका चारओटा औँलाले प्याटप्याट थपथपाउनुहोस् ।
- टाउको सिधा गरेर आँखाको नानीले अङ्ग्रेजीको आठ बनाउनुहोस् । यो क्रिया १० पटक गर्नुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :



बालसन्देश: तपाईं मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु भए, म पनि राम्ररी हुर्कन पाउँछु ।

सहभागीहरूलाई भएका काडको सङ्ख्या (कस्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



माथिका छलफलमा छुटेका र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको अभिभावक

तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयलाई प्रस्तुत गरी थप स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुरा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनावैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ ।
- मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखा पर्छन् भने, कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।
- मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही प्रमुख कुराहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा हुने हर्मोनमा परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्ध, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ, घरायसी हिंसा, गरिबी, तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र र मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग हुन् ।
- अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।



- मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ, यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ ।
- अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैं प्रयासरत रहनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफहरू सुन्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई थप स्पष्ट पानुहोस् ।

म आजैदेखि तनाव व्यवस्थापनका क्रियाकलापहरू आफू पनि गर्छु र अरूलाई पनि सिकाउँछु ।

म आजैदेखि मोबाइलको प्रयोग कम गरेर बालबालिकासँग समय बिताउँछु ।

म आजैदेखि बालबालिकामा सकारात्मक अनुशासन लागू गर्छु ।

स समीक्षा

अभिभावकहरूलाई एउटालाई चन्द्र अर्कोलाई सूर्य भन्न लगाउनुहोस् । सबैलाई भन्न लगाएपछि चन्द्रको समूह र सूर्यको समूह बनाउनुहोस् । अब चन्द्र समूहलाई अभिभावकले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्न के के गर्ने भन्न लगाउनुहोस् । सूर्य समूहका अभिभावकलाई बालबालिकाका मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्न के के गर्ने बताउन लगाउनुहोस् ।



तपाईं मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु भए, म पनि राम्ररी हुर्कन पाउँछु ।



(१२) अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य



उद्देश्य: अभिभावकले आफ्नो र बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सक्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हामी मानसिक समस्यामा परेका साथीभाइलाई कसरी सहयोग गर्छौं ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



तनाव व्यवस्थापनका केही क्रियाकलाप अभिभावकसँग गर्नुहोस् र यसबाट अभिभावकले कस्तो अनुभव गरे सोध्नुहोस् । थप क्रियाकलापहरू पनि बताइदिनुहोस् ।

- लामो लामो श्वास करिब १० पटक फेर्नुहोस् र सासलाई अनुभव पनि गर्नुहोस् ।
- खुट्टादेखि पूरै शरीरमा आफ्नै हातका चारओटा औंलाले प्याटप्याट थपथपाउनुहोस् ।
- टाउको सिधा गरेर आँखाको नानीले अङ्ग्रेजीको आठ बनाउनुहोस् । यो क्रिया १० पटक गर्नुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएका अभिभावक तथा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा छलफल गराउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मनावैज्ञानिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ ।

■ मानसिक समस्याहरू कुनै वंशाणुगत रूपमा देखा पर्छन् भन्ने, कुनै सामाजिक कारणले हुन्छ । कतिपय जैविक कारण जस्तै मस्तिष्कमा हुने गडबडीले हुने गर्दछ ।

■ मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही प्रमुख कुराहरू, गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा हुने हर्मोनमा परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्ध, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ, घरायसी हिंसा, गरिबी, तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र र मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग हुन् ।

■ अभिभावकमा भएका मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रत्यक्ष प्रभाव बालबालिकामा पर्दछ । बालबालिका हिंसा र दुर्व्यवहारमा पर्नुको मुख्य कारण अभिभावक वा ठुला व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।

■ मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । जसरी शारीरिक विसञ्चो भएमा हामी उपचार गर्छौं र निको हुन्छ, यसैगरी मानसिक अस्वस्थता पनि उपचारबाट निको हुन्छ ।

■ अभिभावकले आफ्ना अनगन्ती खुसी, इच्छा, चाहना तथा समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै बालबालिकाको विकास र सर्वोत्तम हितका लागि सधैं प्रयासरत रहनुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

अभिभावकहरूलाई एउटालाई चन्द्र अर्कोलाई सूर्य भन्न लगाउनुहोस् । सबैलाई भन्न लगाएपछि चन्द्रको समूह र सूर्यको समूह बनाउनुहोस् । अब चन्द्र समूहलाई अभिभावकले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्ने के के गर्ने भन्न लगाउनुहोस् र सूर्य समूहले अभिभावकले बालबालिकाका मानसिक स्वास्थ्य राम्रो गर्ने के के गर्ने बताउन लगाउनुहोस् ।