

उदासीनताको उपचार वा सेवा सम्बन्धि जानकारी

Information about Treatment Services for Depression



महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको लागि पुस्तिका



पृष्ठभूमि

अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै उदासीनताको समस्याका लक्षणहरू समयमै पहिचान गरी उपचार सेवामा जोड्न सके यस समस्यालाई निको पार्न सकिन्छ यद्यपि विश्वमा उदासीनता भएका ४ जनाव्यक्ति मध्ये २ जना भन्दा बढीले उपचार नलिएको अवस्था छ । त्यस्तै नेपालमा प्रत्येक ४ जना उदासीनता भएका व्यक्तिहरू मध्ये ३ जनाले उपचार नलिने गरेको पाइन्छ ।

उपचार सेवा नलिनुका मुख्य कारण :

- ➔ उपचार वा सेवा दिने व्यक्ति र संस्थाहरूबारे पर्याप्त जानकारी नहुनु,
- ➔ उपचार गर्दा समस्या निको हुन्छ भन्ने थाहा नहुनु,

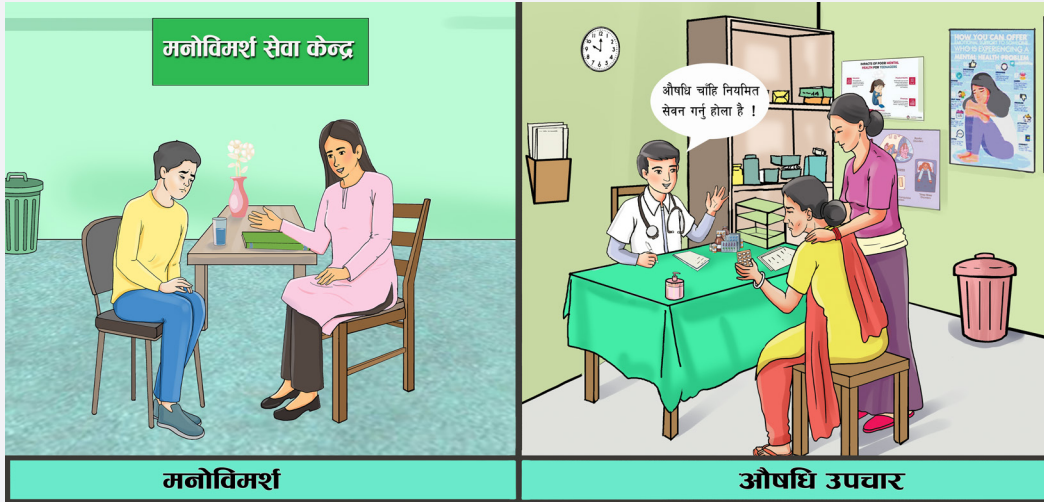


नेपालमा उदासीनता भएका चार जना मध्ये तीन जनाले उपचार नलिने गरेको पाइन्छ ।

उपचारमा बेवास्ता र ढिलाइ हुँदा उदासीनताको समस्याले व्यक्तिलाई महिना वा कहिलेकाहीँ वर्षौंसम्म पनि पिरोल्न सक्छ र यसले व्यक्तिको जीवन र परिवारमा समेत धेरै नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।

उदासीनताको उपचारका निम्ति उपलब्ध सेवाहरू

उदासीनताको उपचारका निम्ति मनोचिकित्सकीय उपचार (औषधी-उपचार) र मनोविमर्श जस्ता प्रभावकारी विधिहरू अपनाउन सकिन्छ । यस समस्याले व्यक्तिको जीवनमा पार्न सक्ने नकारात्मक प्रभावलाई कम गर्न र समस्यालाई गम्भीर हुनबाट रोक्न प्रारम्भिक अवस्थामै उपचार सेवा लिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

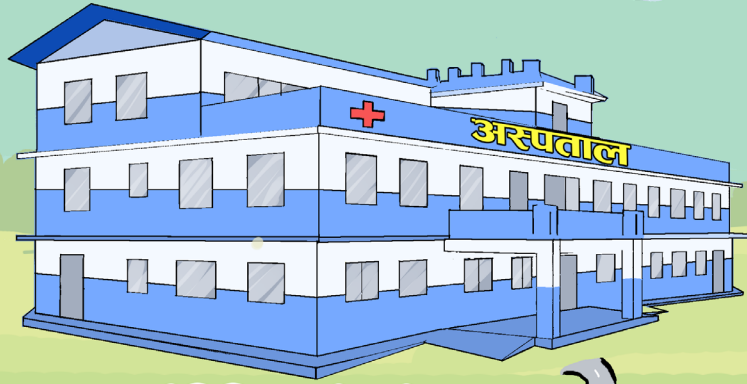


याद राख्नुहोस्:

- ➔ उदासीनता भएका व्यक्तिहरूमा भिन्न-भिन्न लक्षणहरू देखिनुका साथै समस्याले पार्ने असर पनि फरक-फरक हुन सक्छन् । समस्याका भिन्ना भिन्नै लक्षण र असरहरू हुने भएकाले यसको उपचार पनि व्यक्ति पिच्छे फरक हुने गर्दछ ।
- ➔ कुनै अवस्थामा एउटै मात्र उपचारले काम नगर्न पनि सक्छ र प्रभावकारी उपचारका लागि एकभन्दा बढी उपचार विधिहरू आवश्यक हुन सक्छन्, जस्तै : औषधी-उपचारसँगै मनोविमर्श सेवाले समस्या कम गर्न र उपचारलाई अभै छिटो र प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्दछ ।

उदासीनता भएका व्यक्ति र तिनका परिवारका सदस्यहरूले सहयोगका निम्ति आफ्ना छरछिमेक, समुदाय, नगरपालिका र नजिकै उपलब्ध विभिन्न स्वास्थ्य सेवा र उपचारका विकल्पहरूबारे जानकारी लिन आवश्यक छ ।

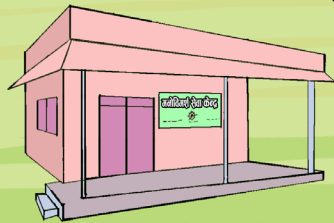
यहाँ हामी तपाईंसँग यस गाउँपालिका / नगरपालिका र यहाँबाट नजिकका ठाउँहरूमा रहेका विभिन्न स्वास्थ्य संस्था र त्यहाँबाट उपलब्ध हुने सेवाहरूका बारेमा छलफल गर्नेछौं ।



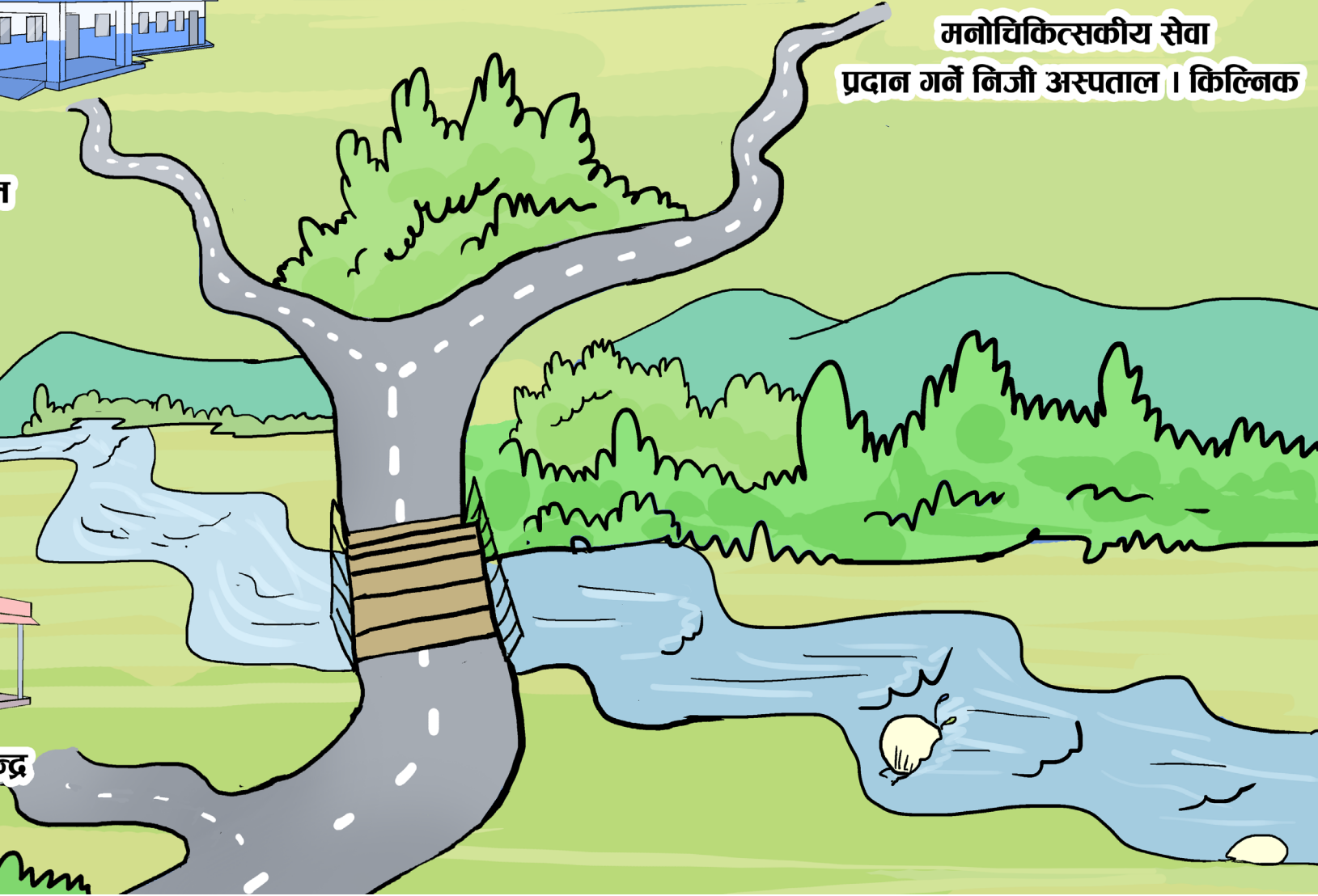
मनोचिकित्सकीय सेवा
सहितको सरकारी अस्पताल



मनोचिकित्सकीय सेवा
प्रदान गर्ने निजी अस्पताल । क्लिनिक



मनोविमर्श सेवा केन्द्र





स्वास्थ्य चौकी



नगर अस्पताल



आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र



आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र



आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र

उपलब्ध सेवाहरू

- समस्याको प्रारम्भिक लेखाजोखा र पहिचान
- आधारभूत/सामान्य भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक सहयोग
- केही औषधिहरू
- आवश्यक हुँदा माथिल्लो निकायमा प्रेषण वा सिफारिस
- फलोअप सेवा

सेवाको सिमितता

- आवश्यक सबै औषधिहरू उपलब्ध नहुन सक्ने
- डाक्टर वा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू उपलब्ध नहुने
- चेक-जाँचका लागि छुट्टै कोठा उपलब्ध नहुँदा आफ्ना समस्याहरूबारे खुलेर कुरा गर्न असहज महसूस हुन सक्ने
- मनोविमर्श सेवा उपलब्ध नहुने
- प्याथोलोजी सेवा उपलब्ध नहुने

सेवाका फाइदाहरू

- मानसिक स्वास्थ्यमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरू उपलब्ध हुने
- आफ्नो वडाभित्रै रहने भएकाले उपचारका निम्ति जान-आउन समय र गाडी भाडा कम लाग्ने
- आफ्नो समस्याबारे अरूले थाहा पाउने सम्भावना कम हुने
- फलोअपका लागि सजिलो हुने
- सबै सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध हुने
- औषधिहरू निःशुल्क उपलब्ध हुनसक्ने

सेवा उपलब्ध हुने समय
बिहानको १० बजेदेखि दिउँसो ५ बजेसम्म

स्वास्थ्य चौकी



स्वास्थ्य चौकी



स्वास्थ्य चौकी

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा उपलब्ध हुने सबै स्वास्थ्य सेवाहरू स्वास्थ्य चौकीमा पनि उपलब्ध हुन्छन् ।

उपलब्ध सेवाहरू

- समस्याको प्रारम्भिक लेखाजोखा र पहिचान
- केही औषधिहरू
- आवश्यक हुँदा माथिल्लो निकायमा प्रेषण वा सिफारिस
- फलोअप सेवा

सेवाको सिमितता

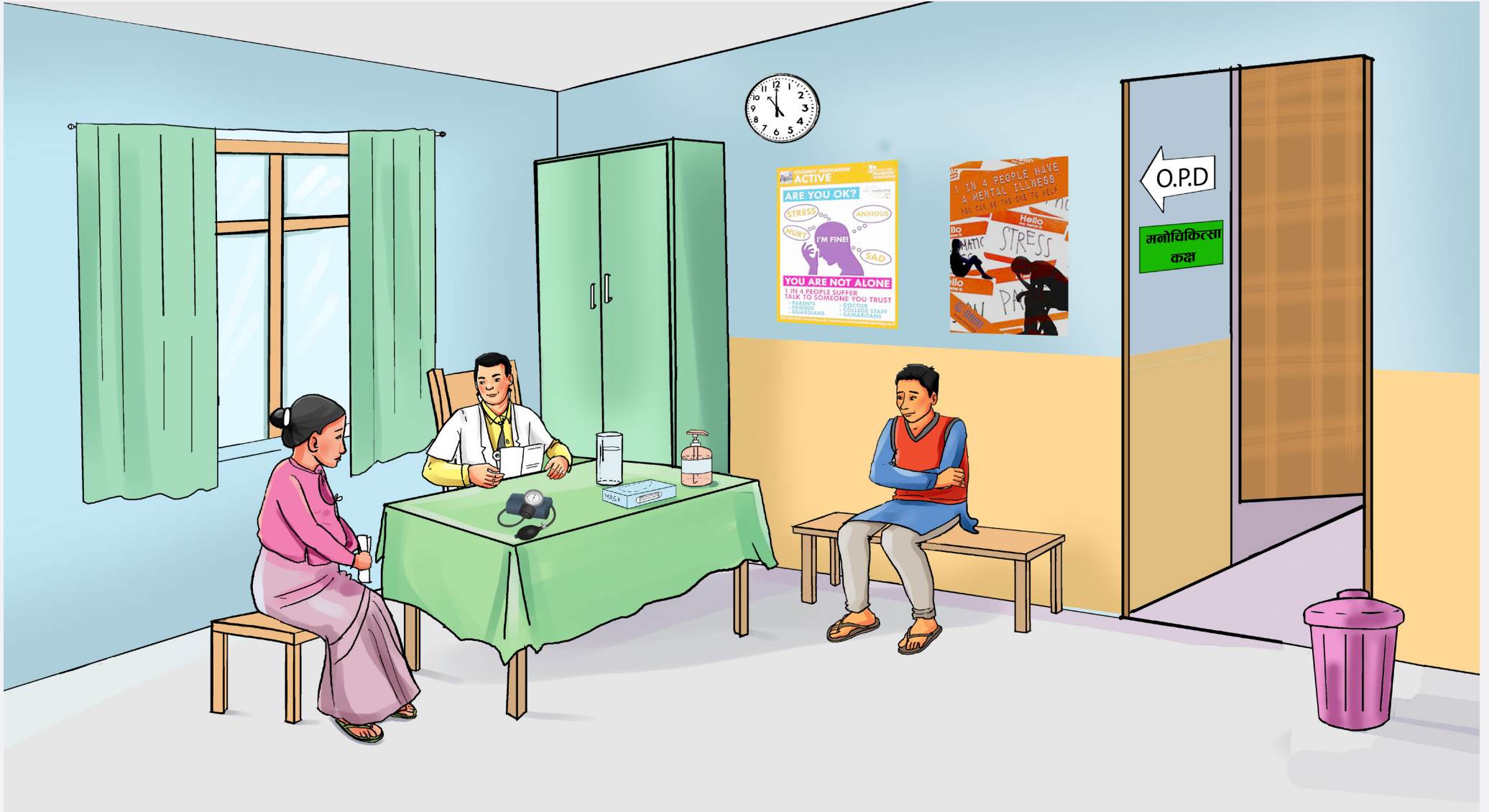
- आवश्यक सबै औषधिहरू उपलब्ध नहुन सक्ने
- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू उपलब्ध नहुने
- मनोविमर्श सेवा उपलब्ध नहुने
- प्याथोलोजी सेवा उपलब्ध नहुने

सेवाका फाइदाहरू

- आफ्ना नगरपालिका/ गाउँपालिकाभित्रै रहने भएकाले उपचारका निम्ति जान-आउन समय र गाडी भाडा कम लाग्ने
- सबै सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध हुने
- चेक-जाँचका लागि छुट्टै कोठा उपलब्ध हुन सक्ने भएकाले आफ्ना समस्याहरूका बारेमा खुलेर कुरा गर्न सहज हुने

सेवा उपलब्ध हुने समय
बिहानको १० बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म

नगर अस्पताल



नगर अस्पताल

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र र स्वास्थ्य चौकी मार्फत उपलब्ध हुने सबै सेवाहरू नगर अस्पतालमा उपलब्ध हुन्छन् ।

उपलब्ध सेवाहरू

- डाक्टर मार्फत उपचार सेवा
- केही औषधिहरू निःशुल्क र केही औषधिहरू स-शुल्क उपलब्ध
- प्याथोलोजी (Pathology/ ल्याब टेस्ट) सेवा सस्तो र सुलभ मूल्यमा उपलब्ध
- सामान्य परामर्श सेवा
- आकस्मिक अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्यका लागि अन्तरङ्ग सेवा
- महिनाको एक दिन मनोचिकित्सक आउने भएकाले मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ मार्फत पनि उपचार
- फलोअप सेवा

सेवाको सिमितता

- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू सधैं उपलब्ध नहुने
- मनोविमर्श सेवा उपलब्ध नहुने
- आवश्यक सबै औषधिहरू उपलब्ध नहुन सक्ने

सेवाका फाइदाहरू

- आफ्नै नगरपालिका/ गाउँपालिकाभित्रै रहने भएकाले उपचारका निम्ति जान-आउन समय र गाडी भाडा कम लाग्ने
- प्याथोलोजी सेवा र औषधिहरू विमा मार्फत निःशुल्क उपलब्ध हुने
- चेक-जाँचका लागि छुट्टै कोठा उपलब्ध हुने हुँदा आफ्ना समस्याहरूबारे खुलेर कुरा गर्न सहज हुने
- निम्न आर्थिक अवस्था भएकाहरूलाई निःशुल्क रूपमै सबै सेवा उपलब्ध हुने

सेवा उपलब्ध हुने समय
बिहानको ८ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म
(२४ सै घण्टा आकस्मिक सेवा)

मनोचिकित्सकीय सेवा सहितको सरकारी अस्पताल



मनोचिकित्सकीय सेवा सहितको सरकारी अस्पताल

उपलब्ध सेवाहरू

- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ मार्फत उपचार
- केही औषधिहरू निःशुल्क र केही औषधिहरू स-शुल्क रूपमै उपलब्ध
- थेरापी र मनोविमर्श सेवा
- विभिन्न परीक्षणहरू गरेर समस्याको गम्भीरता र जटिलता पहिचान
- मानसिक स्वास्थ्यका लागि अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग सेवा
- फलोअप सेवा

सेवाको सिमितता

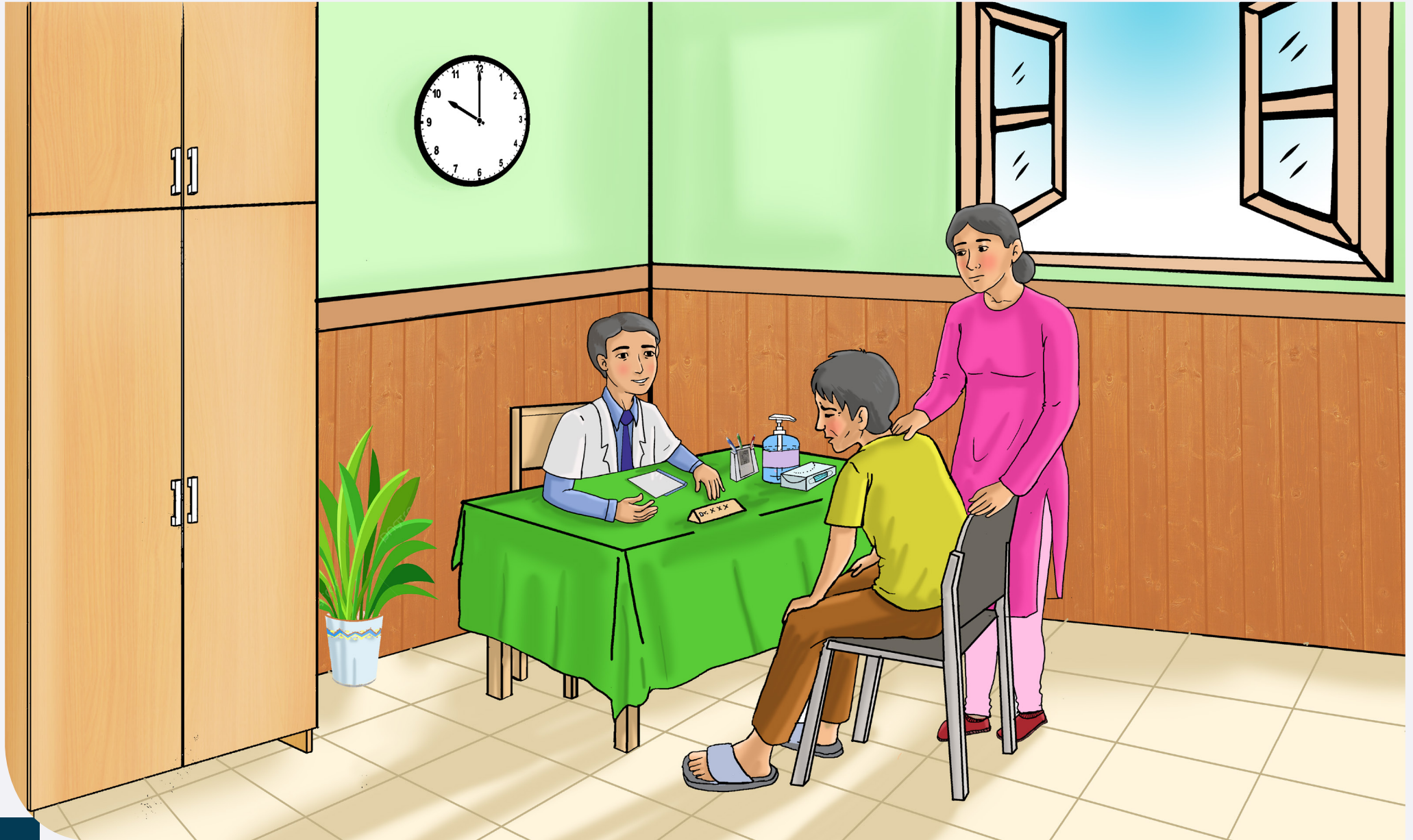
- सबै औषधिहरू र सेवाहरू निः शुल्क उपलब्ध नहुन सक्ने
- दर्ता र परीक्षणका निम्ति न्यूनतम शुल्क तिर्नुपर्ने
- यातायातका निम्ति धेरै समय र पैसा खर्च हुन सक्ने
- टाढाबाट जानुपर्ने र छोटो समय हुने भएकाले डाक्टरसँग सामीप्यता कम हुन सक्ने
- टाढा भएकाले फलोअपका लागि जान-आउन असहज हुनसक्ने

सेवाका फाइदाहरू

- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले उपचार प्रदान गर्ने
- चेक-जाँचका लागि छुट्टै कोठा उपलब्ध हुने हुँदा आफ्ना समस्याहरूका बारेमा खुलेर कुरा गर्न सहज हुने
- औषधि लगायत आवश्यक सबै मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुने

सेवा उपलब्ध हुने समय
बिहानको १० बजेदेखि दिउँसो
३ बजेसम्म
(२४ सै घण्टा आकस्मिक सेवा)

मनोचिकित्सकीय सेवा सहितको निजी अस्पताल वा क्लिनिक



मनोचिकित्सकीय सेवा सहितको निजी अस्पताल वा क्लिनिक

उपलब्ध सेवाहरू

- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ मार्फत उपचार
- थेरापी र मनोविमर्श सेवा
- विभिन्न परीक्षणहरू गरेर समस्याको गम्भीरता र जटिलता पहिचान
- मानसिक स्वास्थ्यका लागि अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग सेवा
- फलोअप सेवा

सेवाको सिमितता

- डाक्टरसँगको परामर्श र परीक्षणका निम्ति शुल्क तिर्नुपर्ने
- सेवाग्राहीले औषधिहरू आफैँ किन्नुपर्ने
- उपचारका निम्ति बिर्तामोड, विराटनगर, इटहरी, धरान, चितवन वा काठमाडौँ जस्ता ठूला सहरमा जानुपर्ने
- यातायातका निम्ति धेरै समय र पैसा खर्च गर्नुपर्ने हुनसक्ने
- टाढाबाट जानुपर्ने र छोटो समय हुने भएकाले डाक्टरसँग सामीप्यता कम हुन सक्ने
- टाढा भएकाले फलोअपको लागि जान-आउन असहज हुनसक्ने

सेवाका फाइदाहरू

- केही निजी अस्पतालहरूमा विमाबाट उपलब्ध हुने केही औषधिहरू निःशुल्क उपलब्ध हुन सक्ने
- चेक-जाँचका लागि छुट्टै कोठा उपलब्ध हुने हुँदा आफ्ना समस्याहरूका बारेमा खुलेर कुरा गर्न सहज हुने
- मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक सबै सेवाहरू उपलब्ध हुने
- सेवा छिटो-छरितो तरिकाले लिन सकिने
- औषधि लगायत आवश्यक सबै मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध हुने

**अस्पताल खुल्ने र बन्द हुने समय
अस्पताल अनुसार फरक फरक
हुन सक्छ तर आकस्मिक सेवा
भने २४ सै घण्टा उपलब्ध छ ।**

मनोविमर्श सेवा केन्द्र



मनोविमर्श कक्ष



मनोविमर्श सेवा केन्द्र

उपलब्ध सेवाहरू

- समस्याको पहिचान
- आधारभूत भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक सहयोग
- थेरापी र मनोविमर्श सेवा
- आवश्यकता अनुसार थप उपचारका लागि माथिल्लो स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण वा सिफारिस
- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञमार्फत सेवा लिन चाहेमा विशेषज्ञसँग जोडिन सहयोग
- फलोअप सेवा

सेवाको सिमितता

- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू (मनोचिकित्सक र चिकित्सा मनोविद्) उपलब्ध नहुने
- औषधिहरू सिफारिस नगरिने

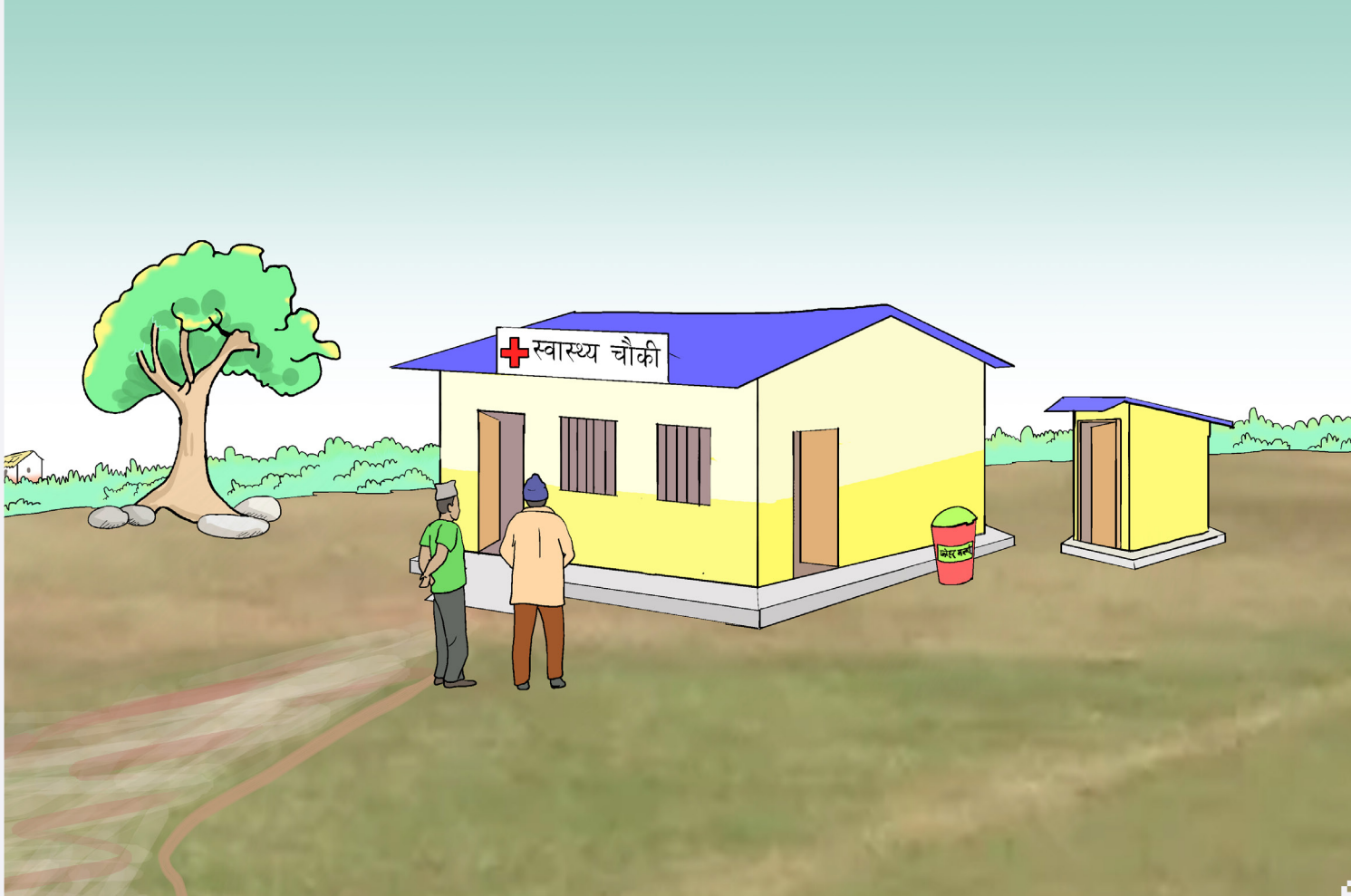
सेवा उपलब्ध हुने समय
बिहानको १० बजे देखि
दिउँसो ४ बजे सम्म

सेवाका फाइदाहरू

- समस्या र समाधानका विभिन्न उपायहरूबारे जानकारी
- चेक-जाँचका लागि छुट्टै कोठा उपलब्ध हुने हुँदा आफ्ना समस्याहरूबारे खुलेर कुरा गर्न सकिने
- आवश्यक पर्दा परिवारसँगै परामर्श सेवा लिन सकिने
- स्व-हेरचाहका सिपहरू सिकाइने
- फोन र अनलाइनबाट पनि सेवा लिन सकिने
- सबै सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुने

| सेवा | आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र | स्वास्थ्य चौकी | नगर अस्पताल | मनोचिकित्सकीय सेवा सहितको सरकारी अस्पताल | मनोचिकित्सकीय सेवा सहितको निजी अस्पताल वा क्लिनिक | मनोविमर्श सेवा केन्द्र |
|---|--------------------------------|----------------|-----------------------|--|---|------------------------|
| मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञमार्फत उपचार | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| समस्या पहिचान | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक सहयोग | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| थेरापी तथा मनोविमर्श सेवा | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ |
| फलोअप सेवा | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| प्रेषण र सिफारिस | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ |
| मानसिक स्वास्थ्यका लागि अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग सेवा | ✗ | ✗ | ✓ (आकस्मिक अवस्थामा) | ✓ | ✓ | ✗ |
| प्याथोलोजी(ल्याब टेस्टको सुविधा) | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| चेक-जाँचको लागि छुट्टै कोठाको व्यवस्था | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| दर्ता शुल्क | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| औषधी | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| समय र यातायातका निमित्त खर्च लाग्छ | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ |
| निशुल्क सेवा | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ |

‘सबै स्वास्थ्य संस्थाले प्रदान गर्ने सेवाहरूमा एकरूपता नभएकाले सेवाग्राहीले आफ्नो सुविधा र आवश्यकताका आधारमा कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा लिन सक्नुहुनेछ । सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूले प्रदान गर्ने सबै जसो सेवाहरू निः शुल्क हुन्छन् र ती सेवाहरू सजिलै लिन सकिन्छ ।’



उपचारमा परिवारको भूमिका

उदासीनता भएका व्यक्तिहरूको उपचारका लागि परिवारका सदस्यहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । परिवारका सदस्यहरूले उनीहरूलाई सेवा प्रदायकहरूसँग जोड्न पुलको भूमिका खेल्न सक्छन् । परिवारका सदस्यहरूले उदासीनता भएका व्यक्तिहरूको उपचारका निम्ति यस प्रकार सहयोग गर्न सक्छन् :

- ➔ उदासीनताका प्रारम्भिक लक्षणहरू पहिचान गरी उनीहरूलाई भावनात्मक सहयोग प्रदान गरेर,
- ➔ तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी मार्फत सेवा लिन प्रेरित वा प्रोत्साहन गरेर,
- ➔ उनीहरूको व्यवहारमा आएको परिवर्तन अवलोकन गरी बेलैमा उपचारको लागि सहयोग गरेर,
- ➔ नियमित औषधि-उपचार, परामर्श र फलोअपका निम्ति उनीहरूलाई सहयोग गरेर,
- ➔ उनीहरूलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता/चिकित्सकहरूले भने अनुसार उपचारमा सहयोग गरेर,
- ➔ विभिन्न दैनिक क्रियाकलापमा समावेश गराएर,
- ➔ स्व-हेरचाह गर्न र आत्मनिर्भर हुन सहयोग गरेर ।



सारांश / मुख्य सन्देश :

उदासीनताको समस्या कम गर्न वा निको पार्न उपचार आवश्यक हुन्छ र यसको उपचार सम्भव छ । हाल उदासीनताको उपचार आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा नै पनि उपलब्ध छ । उपचारका निम्ति आफूलाई पायक पर्ने जुन-सुकै स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा लिन सकिन्छ । परिवारका सदस्यहरूले उनीहरूलाई उपचारमा जोड्न धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । उपचारले व्यक्तिको जीवन र उसको परिवारमा उल्लेखनीय परिवर्तन ल्याउन सहयोग मिल्छ ।

उदासीनता वा मनसँग सम्बन्धित अन्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको उपचारका निम्ति सहयोग गर्दा परिवारका सदस्यहरूलाई समस्या, उपचारका विधिहरू र उपचारका फाइदाहरूबारे जानकारी हुन आवश्यक छ ।

