

उदासीनता बारे लाञ्छना, भ्रम र यथार्थ Stigma, Myths and Facts About Depression



पृष्ठभूमि

कुनै व्यक्ति वा समूहलाई उनीहरूको आस्था, विचार, व्यवहार, काम आदिका आधारमा नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने, आरोप लगाउने, घृणा वा भेदभाव गर्ने, तथा अवमूल्यन गर्ने कार्य नै लाञ्छना हो ।

मानसिक स्वास्थ्यमा लाञ्छनाले मनको समस्या भएका व्यक्तिहरू प्रति अरु व्यक्तिहरूले गर्ने नकारात्मक टिप्पणी, विश्वास र व्यवहारलाई जनाउँछ । लाञ्छनाले प्रायः सामाजिक बहिष्कार वा भेदभाव निम्त्याउने गर्छ । हाम्रो समुदायमा मनको समस्या भएका व्यक्तिहरूले धेरै प्रकारका लाञ्छना र भेदभावको सामना गर्ने गरेको पाइन्छ ।

उदासीनता भएका व्यक्तिहरूले अनुभव गरेका केही लाञ्छना र भेदभावका उदाहरणहरू :

- ➔ मनको समस्या हुनुमा उनीहरूलाई नै दोष लगाउने,
- ➔ उनीहरूसँग नजिक हुन नचाहने,
- ➔ उनीहरूलाई नराम्रो शब्द वा नामले बोलाउने र जिस्काउने,
- ➔ उनीहरूका पछाडि कुरा काट्ने,
- ➔ उनीहरूमाथि हँससीमजाक गर्ने, आदि ।



उदासीनता भएका व्यक्तिहरूले समुदायमा मात्र नभई आफ्नो परिवारका सदस्य र साथीभाइहरूबाट पनि लाञ्छना तथा दुर्व्यवहारको सामना गर्नुपरेको अवस्था रहेको छ ।

उनीहरूलाई विभिन्न उपनामहरूले बोलाउने गरिन्छ जस्तै: लोसे, पागल, अल्छी, कामचोर, एकोहोरो, बहुला, साइको, दिमाग खुस्केको/बिग्रेको, एकलकाँटे, जङ्गली, अटेरी, घमन्डी, आदि।

उदासीनता भएका पुरुषहरूलाई कुलङ्गार, गँजेडी र महिलाहरूलाई चन्डाल्नी, चोथाले जस्ता शब्दहरू पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

यसबाहेक मानिसहरू उनीहरूलाई कसैले केही लगाइदिएको, बोक्सी लागेको, मोहनी लगाइदिएको भनी भन्ने गर्छन् । त्यस्तै उदासीनता भएका वृद्धवृद्धाप्रति भने “गाईगोरु बुढो भए भिर खोज्छ, मान्छे बुढो भए निउँ खोज्छ” भन्ने जस्ता लाञ्छनापूर्ण भनाइहरूको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।



लाञ्छनाले उपचार र सहयोगलाई कसरी असर गर्छ ?

- ➔ सहयोग र उपचार लिनबाट रोक्ने वा बाधकको काम गर्ने गर्छ,
- ➔ समस्यामा रहेकालाई एकलै पीडा भोग्न बाध्य बनाउँछ,
- ➔ उपचारलाई अरुबाट गोप्य राख्न वा लुकाएर औषधि खान बाध्य बनाउँछ,
- ➔ ठाढा रहेको उपचार केन्द्रबाट सेवा लिन बाध्य गराउँछ,
- ➔ परम्परागत उपचारकर्ता तथा धामी काँत्रीहरूबाट मात्र सहयोग लिन बाध्य बनाउँछ,

उदासीनताको समस्या भएका धेरैले लाञ्छनाको डरले उपचार नलिने गरेको पाइन्छ। कसैले उपचार लिने हिम्मत गरिहाले पनि मानिसहरूले “यो त बहुलाएछ, वा यो त बहुलाको उपचार गर्ने डाक्टर कहाँबाट दिमागको औषधी खान्छ” आदि जस्ता नराम्रा शब्द र टिप्पणीहरू गर्ने भएकोले यसले उनीहरूलाई उपचार लिन र उपचारलाई निरन्तरता दिन असहज बनाउने गर्दछ । जसले गर्दा उपचार प्रभावकारी नहुने र समस्या अझै जटिल हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

उदासीनता भएका व्यक्तिहरूले पनि आफ्नो समस्याबारे अरूले थाहा पाए आफ्नो र परिवारको इज्जत जाने, अरुसँगको सम्बन्धहरू बिग्रने, सामाजिक क्रियाकलापबाट बन्चित हुनुपर्ने, जागिर वा कामलाई असर गर्न सक्ने र सम्बन्ध विच्छेदसम्म हुन सक्ने डरले चिन्तामा रहन्छन् ।

उदासीनता बारे केहि भ्रम र यथार्थ

लाञ्छना र भेदभावले ल्याउन सक्ने नकारात्मक परिणामलाई कम गर्न, समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई उपचार लिन प्रेरित गर्न र सहज वातावरण बनाउनका लागि हामी हाम्रो समुदायमा विद्यमान उदासीनता सम्बन्धि गलत धारणा र मिथ्याहरू बारे जानकारी हुन आवश्यक छ।

समुदायमा प्रचलित उदासीनता सम्बन्धि केही भ्रम/ गलत धारणा जसले सहयोग खोज्ने र लिने कार्यमा बाधकको काम गर्ने गरेको पाइन्छ ।

अब हामी उदासीनतासँग सम्बन्धित केहि भ्रम र तिनको यथार्थबारे छलफल गर्नेछौं ।



भ्रम



यथार्थ

उदासीनता वास्तविक समस्या होइन । (यो सबै काम छल्नका लागि गर्ने नाटक मात्र हो ।)	उदासीनता सबैभन्दा धेरै मानिसहरूलाई हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा मनको समस्या हो । यस समस्याले व्यक्तिलाई शारीरिक रूपमा पनि धेरै नै कमजोर बनाउने भएकोले काम छली गर्न नाटक गरेको जस्तो देखिन सक्छ तर यो सत्य होइन।
उदासीनता भएका व्यक्तिले कहिल्यै पनि सामान्य जीवन बिताउन सक्दैनन् ।	उदासीनता भएका व्यक्तिहरूले उपचारपश्चात् स्वस्थ, खुसी र उत्पादनशील जीवन बिताउन सक्छन्।
उदासीनता व्यक्तिगत कमजोरी, भूतप्रेत, बोक्सी वा देवी- देवताका कारणले हुन्छ ।	उदासीनता व्यक्तिगत कमजोरी, भूतप्रेत, बोक्सी वा देवी- देवताका कारण नभई जैविक (वंशाणुगत, शारीरिक), मनोवैज्ञानिक (जीवनका नरमाईला अनुभवहरू, प्रियजनको मृत्यु आदि) र सामाजिक (गरिबी, बेरोजगारी आदि)कारणहरूले गर्दा हुने गर्छ ।
उदासीनताको उपचार गर्न सकिँदैन ।	मनोविमर्श र औषधि-उपचारबाट उदासीनताको प्रभावकारी उपचार गर्न सकिन्छ ।
उदासीनता आफैं हराएर जान्छ / निको हुन्छ ।	उदासीनता आफैं हराएर वा निको भएर जाँदैन । उदासीनताका लक्षणहरूलाई बेवास्ता गर्दा समस्या अझै जटिल हुन सक्छ । उदासीनताको प्रभावकारी उपचार का लागि सहयोग लिनु आवश्यक छ ।
कोही कोहीलाई मात्र उदासीनताको समस्या हुन्छ ।	उदासीनता जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ । उदासीनता जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, जाति, धर्म, पेशा, शिक्षा र स्वास्थ्य अवस्था भएका मानिसहरूलाई पनि हुनसक्छ ।



भ्रम

यथार्थ



उदासीनताका बारेमा परिवार वा साथीभाईसँग कुरा गरेर कुनै फाइदा छैन किनकी उनीहरूले बुझ्दैनन् ।

मन मिल्ने व्यक्तिहरूसँग आफ्ना भावनाहरू वा मनका कुराहरू साटासाट गर्नाले दुःख र पीडा कम गर्न सहयोग पुर्याउँछ । यसले आफ्नो समस्या अरुलाई बुझाउन र उपचार खोज्न सजिलो हुन्छ ।

नेपालीमा एउटा उखान नै छ -
“खुसी बाँडे बढ्छ, दुःख बाँडे घट्छ ।”

तालिम प्राप्त व्यक्तिले मात्र उदासीनता भएका व्यक्तिलाई सहयोग वा उपचार गर्न सक्छन् ।

उदासीनता भएका व्यक्तिहरूको उपचार र सहयोगका लागि साथीभाइ, परिवार र समुदायका व्यक्तिहरूले उत्तिकै सहयोग गर्न सक्छन् । यिनले उदासीनता भएका व्यक्तिहरूलाई उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग भेट्न, उपचारलाई निरन्तरता दिन, उपचारका क्रममा र उपचार पश्चात् उनीहरूमा आएको परिवर्तनको अवलोकन गरेर उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

उदासीनताको उपचार “औषधि खाएर” मात्र सम्भव छ ।

उदासीनताको उपचारका लागि औषधि एक मात्र उपचार विधि होइन । परामर्श सेवा, थेरापी र योगको सहयोगले पनि उदासीनता र मनका अन्य समस्याहरूको उपचार गर्न सकिन्छ ।

उदासीनताको औषधि जीवनभरि खानुपर्छ, यसले तौल बढाउँछ र त्यसमै निर्भर बनाउँछ ।

उदासीनताको समस्या भएका सबैलाई जीवनभर औषधिको आवश्यकता पर्दैन । औषधि कति समय सेवन गर्नुपर्छ र उपचार अवधि कति हुनुपर्छ भन्ने कुरालाई व्यक्तिको लक्षण र त्यसको गम्भीरताले निर्धारण गर्छ । सबै औषधिहरूले तौल बढाउने वा त्यसमै निर्भर बनाउने गर्दैनन् ।

उदासीनता भएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्दा वा उनीहरूको छेउमा जाँदा यो स्वस्थ व्यक्तिलाई पनि सार्छ ।

उदासीनता कुनै सरुवा रोग नभई, मनको समस्या भएको ले यो उदासीनता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्दा, उनीहरूको छेउमा जाँदा वा सम्पर्कमा आउँदैमा सार्दैन ।



लाञ्छनाले निम्त्याउन सक्ने केही नकारात्मक असरहरू:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - सहयोग र उपचार लिन बाधकको काम गर्न सक्ने, - समुदायमा भेदभाव निम्त्याउन सक्ने, - धम्की वा हिंसाबाट व्यक्ति प्रभावित हुन सक्ने, - आत्मसम्मानमा कमी र मनोबल कमजोर गराउन सक्ने, - दिनचर्यामा परिवर्तन आउन सक्ने, | <ul style="list-style-type: none"> - सामाजिक छवि र सम्बन्ध बिगार्न सक्ने, - साथी, परिवार र समाजबाट पाउनु पर्ने सहयोगमा कमी आउन सक्ने, - अन्धविश्वासलाई प्रोत्साहन मिल्न सक्ने, - उपचार बिचमा नै छुट्न सक्ने, - जीवन बेकार लाग्ने, वा आत्महत्या सम्बन्धी सोच आउन सक्ने । |
|---|--|

लाञ्छनाले समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई मात्र नभई उनीहरूको परिवारलाई समेत असर गर्ने गर्छ । परिवारका सदस्यहरूले पनि समुदायमा भेदभाव, सामाजिक तिरस्कार र एकलोपनको अनुभव गर्न सक्छन्, जसले गर्दा उनीहरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्नुका साथै परिवारमा आर्थिक समस्या समेत निम्तिन सक्छ ।

त्यसैगरी यो समस्या सधैं भनेर अन्य व्यक्तिहरू समस्या भएका व्यक्तिको घरमा नजाने, उनीहरूलाई सहयोग नगर्ने, सँगै नबस्ने, जस्ता कार्यहरू गर्ने गर्दछन् ।

कतिपय अवस्थामा परिवारका सदस्यहरूले समेत आफू लज्जित हुने वा आफ्नो सामाजिक प्रतिष्ठा गुम्ने डरले उदासीनताको समस्या भएका व्यक्तिलाई लुकाउने तथा साङ्ग्ला वा सिक्रीले बाँधेर राख्ने गरेको पाइन्छ । त्यसैगरी उदासीनता भएका व्यक्तिलाई तिरस्कार गर्ने, आफ्नै घरबाट निकाला गर्ने, अलग्गै राख्ने गरेको पनि पाइन्छ ।



लाञ्छना हटाउन परिवारको भूमिका

- परिवारमा उदासीनता भएका व्यक्ति र तिनका समस्यालाई स्विकार्ने,
- उनीहरूलाई माया, हेरचाह र सहयोग प्रदान गर्ने,
- परिवार र समुदायमा मनको समस्या र भोगाइहरूबारे खुलेर कुरा गर्ने र गर्नलाई प्रोत्साहन गर्ने,
- समस्याका लागि व्यक्तिलाई दोष नलगाउने,
- उदासीनताको उपचार सम्भव छ भनी बुझाउने,
- पारिवारिक छलफल, भेला, जमघटहरूमा र निर्णय लिने प्रक्रियाहरूमा उदासीनता भएका व्यक्तिहरूलाई समावेश गराउने,
- अपमानजनक र अमर्यादित शब्दहरूका सट्टामा सम्मानजनक शब्दहरूको प्रयोग गर्ने ।

(उदासीनताका समस्या भएका व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्दा डिप्रेस, लोसे, पागल, कमजोर, अल्छी जस्ता अपमानजनक शब्दहरूका सट्टा मनको समस्या, मानसिक स्वास्थ्य समस्या वा मनोसामाजिक समस्या जस्ता सम्मानजनक शब्दहरूको प्रयोग गर्ने।)

सारांश/मुख्य सन्देश :

हाम्रो समुदायमा मनको समस्या र उदासीनतासँग सम्बन्धित धेरै भ्रम र लाञ्छनाहरू प्रचलित छन् । हामी सबैले ती लाञ्छनाहरू कम गर्न धेरै योगदान गर्न सक्छौं । परिवारका सदस्यहरूले सम्मानजनक भाषाको प्रयोग गर्ने, समस्याबारे खुलेर छलफल गर्ने, समस्यामा रहेकाहरूको उपचारका निम्ति आवश्यक सहयोग गर्ने गरेर उनीहरूलाई आवश्यक सहयोग र उपचार खोज्न प्रोत्साहन गर्न सक्छौं ।

याद राख्नुपर्ने कुरा के छ भने, समयमै समस्याको पहिचान र उपचार भएको खण्डमा उदासीनतालाई निको पार्न सकिन्छ । हामी सबै मिलेर “एउटा लाञ्छना र विभेदरहित समाजको सृजना गर्न सके” समस्यामा रहेकाहरूले निर्धक्क भई उपचार र सहयोग लिन सक्नेछन् ।