

मनोसामाजिक सहयोग

व्यक्तिको सु-स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नको लागि उसको समस्या अनुसार त्यस समस्यालाई कम गर्नको लागि आवश्यकता अनुरूप विभिन्न किसिमका सहयोगहरू प्रदान गर्नुलाई मनोसामाजिक सहयोग भनिन्छ । ति सहयोगहरूमा व्यक्तिलाई उसका मनका भावनाहरू व्यक्त गर्ने/गराउनको लागि वातावरण सृजना गर्ने, उसले व्यक्त गरेका कुराहरू अनुभूतिपूर्वक सुन्ने, परिवारका सदस्य, समुदाय तथा साथीभाईसँग समस्या समाधानका लागि आवश्यकता अनुसार छलफल गर्ने, चेतना अभिवृद्धि तथा मनोशिक्षाका कार्यक्रमहरूमा सहभागी गराउने, मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्ने, मनोवैज्ञानिक तथा चिकित्सकीय उपचारात्मक सेवाका साथै आवश्यकता अनुरूप शारीरिक उपचारात्मक सेवा (अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र) मा समावेश गर्ने, अन्य विभिन्न सेवाहरू (जस्तै: पुनःएकीकरण तथा पुनर्स्थापना सेवा, आयआर्जन तथा सिपमुलक तालिमहरू, कानुनी परामर्श तथा सहयोग, सिड मनि) मा समावेश गर्ने, सँस्कृति, रिति-रिवाज, चाल-चलन, परम्परामा भएका राम्रा र सकारात्मक कृयाकलापमा समावेश गर्ने जस्ता कार्यहरू मनोसामाजिक सहयोग अन्तर्गत पर्दछन् । मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्दा सर्वप्रथम व्यक्तिको अवस्था र समस्या हेरीकन उक्त समस्या कम गर्न मद्दत पुग्ने गरी सोही अनुसारको सहयोग प्रक्रिया अपनाउनु पर्ने हुन्छ । मनोसामाजिक सहयोग सर्वाङ्गिक (Holistic) अवधारणामा आधारित सहयोग प्रणालि हो । प्रत्येक व्यक्ति भिन्न भिन्न हुने हुनाले सहयोग प्रक्रिया पनि व्यक्ति अनुसार फरक फरक हुने गर्दछ तथापि आधारभूत रूपमा सहयोग पुन्याउँदा गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरूलाई निम्नानुसार बुझ्न र गर्न सकिन्छ ।

मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि वेभ पेज

नेपालमा २०७२ साल बैशाखमा गएको विनाशकारी भूकम्प पश्चात जनसमुदायको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले USAID को सहयोगमा संचालीत CTIP परियोजना मार्फत दि एशिया फाउण्डेशन नेपालको सहयोगमा मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य वेभ पेज (web page) को निर्माण गरिएको छ । यस वेभसाइटमा विभिन्न समस्याहरूको लागि उपयुक्त जानकारीहरू उपलब्ध छन् । यस वेभ पेज (web page) जोसुकै व्यक्ति, जसले आफ्नो दैनिक जीवनमा राम्रो महशुस गर्न चाहन्छ, मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी चाहने, मनोसामाजिक समस्या र त्यसको व्यवस्थापनको बारेमा सिक्न/बुझ्न साथै अरू व्यक्तिलाई मद्दत गर्न चाहनुहुने जोसुकै व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यसमा मनोसामाजिक विषयका विभिन्न क्षेत्र जस्तै चारपक्षीय असर, निन्द्रा, डर, तनाव, रिस, कन्झर्जन जस्ता विषयहरूमा विज्ञहरूको लेख, विचार, विश्लेषण पढ्न, सुन्न र हेर्न सक्नुहुनेछ । यस भित्र लेख मात्र नभई अडियो, भिडियोको प्रयोग गरिएको छ । यी सामाग्रीहरू बिना कुनै शुल्क डाउनलोड गर्न र आफुलाई आवश्यकता पर्दा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यो सम्भवत नेपालमै बनेको पहिलो मनोसामाजिक वेभ पेज हो जुन नेपाली र अंग्रेजी दुवै भाषामा उपलब्ध छ । यस सम्बन्धि विस्तृत जानकारीका लागि निम्न साइट भिजिट गर्नु होला :

website: <http://manosamajik.com.np>

मनोसामाजिक सहयोगका लागि टोल फ्रि नं. :

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै पनि जानकारी तथा सहयोग लिनु परेमा टोल फ्रि नं. १६६० ०९० २००५ मा फोन गरी तपाईं आफ्ना जिज्ञासा मेट्न वा जानकारी लिन सक्नुहुनेछ । यस नम्बरमा नेपाल टेलिकमको नम्बरबाट फोन गर्दा पैसा लाग्दैन । यो सेवा प्रत्येक दिन सोमबार देखि शुक्रबार बिहान ९:१० बजे देखि बेलुकि ४:३० बजे सम्म उपलब्ध हुनेछ ।

मनोसामाजिक सहयोग

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी.पी.ओ.) नेपाल मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा कार्यरत एक गैरसरकारी संस्था हो । यस संस्थाले विभिन्न जिल्लाहरूमा मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा कार्यक्रम, तालिम, अध्ययन अनुसन्धान र पैरवीका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क:

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी.पी.ओ) नेपाल बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं. : ९७७(०)०९४४३१७१७, ४४३७१२४

ईमेल : tponepal@tponepal.org.np

वेबसाइट : <http://www.tponepal.org>

पोस्ट बक्स नं : ८९७४/C.P.C. Box 612

यो पर्चा विभिन्न गैरसरकारी संस्था, तथा सरकारी कार्यालयको अग्रभागमा रहेर काम गर्ने, फिल्ड/समुदायमा रहेर काम गर्ने तथा आपतकालिन अवस्थामा काम गर्ने वा गरीरहेका सामाजिक कार्यकर्ताहरूको कार्य सहजताको निमित्त तयार पारिएको हो ।

यस पर्चामा उल्लेखित विषय र अभिव्यक्त विचारहरू टी.पी.ओ. नेपालका हुन, यसले संन्दर्भ राज्य अमेरिकी सरकार, संयुक्त राज्य अमेरिकाको अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (USAID) र दि एशिया फाउण्डेशन (TAF) का दृष्टिकोण तथा विचारहरूको प्रतिनिधित्व गर्दैनन् ।

मनोसामाजिक तवरले गर्न हुने कुराहरू :

- व्यक्तिलाई आरामका साथ बस्न लगाउने,
- कुराकानी शुरुवात गर्दा अनौपचारिक तवरबाट गर्ने,
- व्यक्तिलाई उसका आफ्ना मनका कुराहरू भन्नको लागि सुरक्षित वातावरणको निर्माण गर्ने, गोपनियता बारे जानकारी गराउने र गोपनियता कायम गर्ने
- लेखाजोखाको माध्यमद्वारा व्यक्तिको समस्या तथा आवश्यकता पत्ता लगाउने,
- सहयोग प्रकृया शुरू गर्नु अधि व्यक्तिको अनुमति लिने,
- व्यक्तिलाई आफ्नो मनका कुरा तथा भावनाहरू व्यक्त गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने,
- प्रश्नहरू गर्दा स्थानीय भाषामा सहयोगी तवरले गोपनियतालाई सम्मान गर्न ढंगमा सोध्ने,
- सहयोग गर्ने क्रममा लैंडिङ, सामाजिक, साँस्कृतिक भिन्नतालाई ध्यान दिने,
- व्यक्तिले भनेका कुराहरूलाई ध्यानपूर्वक तथा अनुभूतिपूर्वक सुन्ने,
- व्यक्तिका सकारात्मक कुराहरूको प्रशंसा गर्ने,
- व्यक्तिको भावनालाई सदैव महत्व दिने, सम्मान गर्ने,
- आवश्यकता अनुसार मनोशिक्षा /जानकारी प्रदान गर्ने,
- आत्मसम्मानको भावना जगाउन सहयोग गर्ने,
- व्यक्तिको सबल पक्षहरूमा केन्द्रित हुने,
- समस्या समाधानका लागि वैकल्पिक उपायहरूको खोजि गर्न मद्दत गर्न साथै निर्णय गर्न अवसर व्यक्ति स्वयंलाई प्रदान गर्ने,
- सहयोग प्रकृयालाई प्रभावकारी बनाउन आवश्यकता अनुसार परिवारका सदरस्य, साथीभाई तथा समूहमा छलफल गर्ने/गराउने,
- समस्या भएको व्यक्तिलाई जिम्मेवारी बहन गर्न प्रेरित गर्ने,
- मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई स्थानीय स्वास्थ्य सेवासँग एकीकृत गरेर लैजाने,

- स्थानीय सांस्कृतिक अभ्यासहरू तथा चलनहरूबाट सिक्ने र उपयुक्त भएको ठाउँमा सिकेको कुराहरूलाई स्थानीय मानिसहरूको सहयोगको निमित्त प्रयोग गर्ने,
- समस्याबाट गम्भीर रूपमा प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सिफारिस तथा आवश्यक सहयोग पुन्याउन प्रभावकारी सहयोग गर्ने, सहयोग पाए नपाएको सुनिश्चित गर्ने,
- तनाव घटाउने उद्देश्य सहित जानकारी उपलब्ध गराउन संचार माध्यमहरूको प्रयोग गर्ने, (धेरै व्यक्तिहरूलाई एकैपटक सेवा उपलब्ध गराउनु परेमा)
- कुनै पनि घटना वा अवस्थाले सबै व्यक्तिलाई एउटै किसिमले प्रभाव नपार्ने भएकाले मनोसामाजिक सहयोग गर्दा व्यक्ति अनुसार फरक फरक सहयोगको प्रकृया निर्माण गरी सोहि अनुसार गर्ने,
- मानविय सहायताका क्षेत्रहरूमा सम्भव भएसम्म मनोसामाजिक मान्यताहरू एकीकृत गर्न खोज्ने,
- समुदायमा उपलब्ध सहयोग संजालहरू पत्ता लगाई उनीहरूसँग समन्वयात्मक ढंगले कार्य गर्ने,

मनोसामाजिक तवरले गर्न नहुने कुराहरू :

- व्यक्तिप्रति पुर्वाग्रही भावना नराख्ने,
- व्यक्तिहरूलाई जात, धर्म, वर्ग, लिंगको आधारमा भेदभावपूर्ण व्यवहार नगर्ने,
- व्यक्तिले भनेका कुराहरूमा ठिक बेठिक नछुट्याउने,
- व्यक्तिले भन्न नचाहेका कुराहरू भन्नको लागि दबाव नदिने,
- व्यक्तिको समस्या समाधानका लागि सल्लाह/सुझाव नदिने,
- अरू व्यक्तिसँग तुलना गरेर कुराकानी नगर्ने,
- आर्थिक सहयोग नगर्ने,
- व्यक्तिको समस्या समाधानका लागि निर्णय नगरिदिने,
- नीतिनियम तथा नैतिकताको पाठ नसिकाउने,

- सहानुभूति दिने वा भूठा आश्वासन दिने कार्य नगर्ने,
- दोषारोपण नगर्ने,
- उपनाम वा मानसिक रोगीको संज्ञा नदिने,
- वेवास्ता वा उपेक्षा नगर्ने,
- आत्मसम्मानमा ठेस पुग्ने खालका शब्दहरू प्रयोग गरी कुराकानी नगर्ने,
- एकपटक गरिसकेको लेखाजोखालाई नदोहो-न्याउने,
- अनुगमन (फलो अप) सहयोग उपलब्ध नगराइक्न अप्ट्यारा तनाव दिने खालका प्रश्नहरू नसोध्ने,
- एकै किसिमको घटना वा अवस्थाले सबै व्यक्तिलाई एउटै किसिमले प्रभाव पार्दछ भन्ने मान्यता नराख्ने,
- अफवाहको पछि नलाग्ने,
- व्यक्तिले भनेका कुराहरूलाई अनौपचारिक गफको रूपमा प्रयोग नगर्ने,
- सेवाप्रदायकले आफ्नो जिज्ञाशा मेटाउन अनावश्यक प्रश्नहरू नसोध्ने,

व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्दा माथि उल्लेखित गर्न हुने र नहुने कुराहरूप्रति एकदमै सजग भई त्यसलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्नु पर्दछ । यति कुराहरूलाई मात्र भएपनि हामीले आफ्नो व्यवहार तथा कार्यमा अपनाउन सक्यौ भने प्रभावित व्यक्तिहरूले आफुलाई केही हदसम्म भए पनि राहत पुगेको महशुस गर्दछन् अर्थात् यस कार्यले व्यक्तिको सु-स्वास्थ्य बढाउनमा मद्दत गर्दछ । कहिलेकाँही व्यक्तिलाई समस्या समाधानका लागि गरिएको आधारभूत सहयोग प्रर्याप्त नहुन सक्दछ तसर्थ उक्त व्यक्तिलाई थप सहयोग प्रदान गर्नको लागि आवश्यकता अनुसार सिफारिस गर्नु पर्दछ जसकारण व्यक्ति छिड्वो सामान्य अवस्थामा फर्किन सक्दछ ।