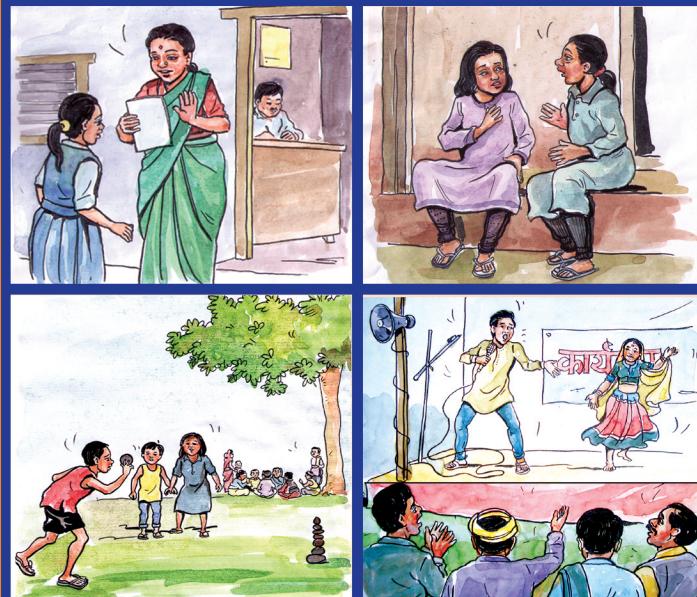


मनोसामाजिक समस्याको सामना गर्ने आफैले अपनाउन सक्ने उपायहरू

१. आमाबाबु, दाजुभाइ, दिदिबहिनी, श्रीमान्‌श्रीमती, नातेदार वा मन मिल्ने व्यक्तिसंग कुराकानी गर्ने
२. गोपनियता राखिदिने साथीसंग मनको कुरा गर्ने
३. अरु कसैले समस्या कम गर्न अपनाएका उपाय छ भने आफूले पनि गर्न कोशिस गर्ने
४. मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी बन्ने
५. सम्बन्धित निकाय (शिक्षक, सरकारी र गैर सरकारी निकाय, स्वास्थ्य संस्था) मा जाओ
६. मनोसामाजिक कार्यकर्ताहरूसंग कुराकारी गर्ने
७. मनोविमर्श सेवा लिईँ
८. मनलाई शान्त पार्ने विभिन्न सकारात्मक मनोरञ्जन-हरूको उपयोग गर्ने
९. आफूले कोशिस गर्दागर्दै पनि समस्याहरूको समाधान नभएमा मनोविमर्श सेवाको सहयोग लिएर हामी पहिलेकै अवस्थामा पुग्न सक्छौं
१०. मनोविमर्श सेवा मार्फत आफूनो समस्या आफै सामना गर्न मद्दत पुग्दछ



मनोसामाजिक समस्याको समाधानको लागि मनोविमर्श

समस्यामा रहेको व्यक्तिको विद्यमान असुविधा, कठिनाई वा व्यबहारमा परिवर्तन ल्याउन उसलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले समस्या भएको व्यक्ति र मनोविमर्शकर्ता बीचमा हुने योजनावद्ध छलफल वा कुराकानी नै मनोविमर्श हो । यस प्रक्रियाले विगतमा समस्या पर्दा उपयोगी देखिएका उपायहरू पत्ता लगाई वर्तमान समस्यालाई कम गर्ने फेरी प्रयोग गर्न अथवा नयाँ उपाय निर्माण गर्ने भन्ने कुराको छलफल गरिन्छ ।

मनोसामाजिक समस्यालाई समयमा नै ध्यान दिईएन भने त्यो मानसिक रोगको रूपमा विकास हुन सक्दै ।

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क:
बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल
बालुवाटार, काठमाण्डौ, नेपाल
G.P.O. Box 8974/C.P.C. Box 612
Tel. +977(0) 01-4431717, 2090688
Email: tponepal@tponepal.org.np
Website: <http://www.tponepal.org>

मनोसामाजिक



TPC Nepal
Transcultural Psychosocial Organization
PEACE OF MIND

unicef

परिचय

कुनै पनि व्यक्ति आफ्नो समाजमा (परिवार, स्कूल, समुदाय) हुर्के बढेको हुन्छ । त्यस समाज प्रति उसको मन (विचार, सोचाई, भावना) आफ्नै ढंगको हुन्छ । यी दुई मन र समाज विचको सम्बन्ध नै मनोसामाजिक हो ।

मनोसामाजिक सुस्थान्त्र्य

मन र समाज विचको तालमेल मिलेको अवस्थामा व्यक्तिमा कुनै समस्या हुँदैन । जसलाई मनोसामाजिक सुस्थान्त्र्य भनिन्छ ।

मनोसामाजिक समस्या

कुनै व्यक्तिले मन र समाज विच तालमेल मिलाउन सकेन भने मनोसामाजिक समस्या उत्पन्न हुन्छ । समाजको व्यवहार वा क्रियाकलापले व्यक्तिको मनमा नकारात्मक असर पुग्न गई उसको सोचाई, धारणा र विचारमा परिवर्तन भई दैनिक क्रियाकलापमा वाधा गर्ने गरि विभिन्न अस्वाभाविक व्यवहार देखाई रहनु नै मनोसामाजिक समस्या हो । व्यक्तिमा रहेको मनोसामाजिक समस्याले समाजमा पनि नकारात्मक असर पुऱ्याउँदछ ।

मन र समाज विचको सम्बन्ध

मन

- ◆ विचार
- ◆ भावना
- ◆ धारणा
- ◆ संवेग
- ◆ विश्वास

समाज

- ◆ साथीभाइ
- ◆ छरछिमेक
- ◆ धर्म संस्कृती
- ◆ मुल्य मान्यता
- ◆ वातावरण
- ◆ रहन सहन
- ◆ घटनाक्रम आदि

अन्तरक्रिया

मनोसामाजिक समस्याका कारणहरू

१. प्राकृतिक प्रकोप - बाढी, आगलागी, हुरी बतास, पहिरो
२. हिसा - (महिला हिसा, यौन शोषण, दुर्व्यवहार, दाईजो प्रथा, बोक्सीको आरोप)
३. परिवारबाट छुटिनु
४. यातना
५. दुर्घटना
६. पारिवारिक वा सामाजिक दृन्द्ध
७. असफलता
८. भेदभाव आदि

मनोसामाजिक समस्याका असरहरू:

१. दुब्लाउँदै जानु
२. कुनै काम नगर्नु
३. सम्बन्ध विग्रनु
४. अविश्वास गर्नु
५. आत्महत्या गर्ने सोच आउनु आदि

मनोसामाजिक समस्या
जो कसैलाई पनि हुन सक्ने समस्या हो ।

मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू

१. खाना खान मन नलाग्नु
२. निन्द्रा नलाग्नु
३. एकलै बस्न मन लाग्नु
४. छिटो रिसाउनु
५. निरास हुनु
६. छटपटाउनु
७. पछुताउनु
८. शंका गर्नु
९. आफूलाई दोषी ठान्नु
१०. घटना बारम्बार सम्भिरहनु
११. छिटो थकित महसुस गर्नु
१२. शरिर भारी महसुस गर्नु
१३. कुनै पनि कुरामा वास्ता नगर्नु आदि

