

कन्भर्जन डिसअर्डर (Conversion Disorder)

अर्थात्
रूपान्तरित विकृति

२०१६



पुस्तिका लेखन तथा सम्पादन : पिताम्बर कोइराला (कार्यक्रम संयोजक),
विना श्रेष्ठ (सहायक कार्यक्रम अधिकृत)
प्रा. डा. शिशिर सुब्बा,
यो पुस्तिका तयार पार्ने क्रममा अध्ययन गरी सल्लाह, सुझाव, प्रतिक्रिया, सामग्री,
दिई प्रत्यक्ष सहयोग पुऱ्याउने विज्ञहरु :

डा. जया रेग्मी (मनोचिकित्सक),
अम्बिका बलामी (कार्यक्रम अधिकृत),
डा. प्रतिक्षा चालिसे (मनोचिकित्सक),
डा. पवन शर्मा (मनोचिकित्सक),
इन्दिरा प्रधान (मनोसामाजिक प्रशिक्षक)
नगेन्द्र भण्डारी (अनुसन्धान अधिकृत)
सरीता श्रेष्ठ (मनोविमर्शकर्ता)
प्रज्ञा श्रेष्ठ (क्लिनिकल सुपरभाईजर)
कञ्चन राउत (क्लिनिकल सुपरभाईजर)
अनिल विलास बर्जचार्य (मनोविमर्शकर्ता)
पार्वती सुवेदी (मनोविमर्शकर्ता)
पार्वती श्रेष्ठ (परियोजना संयोजक)

कन्भर्जन डिसअर्डर (Conversion Disorder)

प्रकाशक : टी. पी. ओ. नेपाल
प्रकाशन मिति : सन् २०१६
संस्करण : १००० प्रति
सर्वाधिकार : TPO Nepal /लेखन तथा सम्पादन मण्डल
प्रकाशन सहयोग : USAID, The Asia Foundation
फोटो : TPO Nepal
आवरण/ले आउट : रबिन्द्र न्यौपाने (mailasrabindra@gmail.com)
मुद्रण : दाहाल प्रिन्टिङ्ग सपोर्ट
टी. पी. ओ. प्रकाशन नम्बर : ०५/०७२

यस संस्थाको वा पुस्तिका लेखन तथा सम्पादन मण्डलको पूर्व स्वीकृति बिना यस पुस्तिका वा यसको कुनै पनि अंशलाई बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजन बाहेक व्यापारिक तथा अन्य प्रयोजनको लागि पुनः उत्पादन एवम् मुद्रण गरी सङ्ग्रह गर्न वा अन्य कुनै पनि माध्यमबाट प्रयोगमा ल्याउन पाइने छैन । बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजनका लागि भने स्रोत खुलाई आवश्यक अंशहरु साभार गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ ।

The content and opinion stated here in are of the author/s and don't necessarily reflect the views and opinion's of the U.S.Agency for International Development (USAID) and The Asia Foundation.

पुस्तिका का विषयमा

यो कन्भर्जन डिसअर्डर अथवा रूपान्तरित विकृति नामक पुस्तिका हाम्रो समुदायमा धेरै नै देखिएको त्यसमा पनि विद्यालयहरूमा देखिएको समस्या, त्यसले ल्याएको अन्योलतालाई चिर्न थोरै मात्र भए पनि सहयोग पुऱ्याउने छ भन्ने हेतुले तयार पारिएको हो ।

रूपान्तरित विकृति भावनात्मक समस्या वा तनावलाई अभिव्यक्त गर्न नसक्दा शारीरिक रूपमा देखापर्ने समस्यालाई भनिन्छ, त्यो समस्यालाई मनोसामाजिक तवरले सम्बोधन गर्न सहयोग होस् भन्ने उद्देश्यका साथ यो पुस्तिका प्रकाशनमा ल्याईएको हो । हाम्रो समुदायमा विशेष गरि किशोर किशोरीलाई त्यसमा पनि विद्यालयहरूमा रूपान्तरित विकृति भएका घटनाहरू, घटनाले पारेको अशर कतिपय अवस्थामा त विद्यालय पनि बन्द गर्नु परेको, विद्यार्थीहरूलाई नै विद्यालयबाट निस्काशन गरेको समाचार बाहिर आएको हामीले पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन वा समुदायका विद्यालयबाट देख्दै, सुन्दै र पढ्दै आएका छौं । त्यसले परिवार र समुदायमा समेत विभिन्न किसिमका अशरहरू देखा पर्ने गरेको पाइन्छ । लैंगिक विभेदले रूपान्तरित विकृति र रूपान्तरित विकृति भएकै कारणबाट समेत लैंगिक विभेद भएका घटनाहरू पनि सुन्नमा आएका छन् ति विषयहरूलाई समेत सम्बोधन गर्ने प्रयास गरिएको छ जसले आम समुदायलाई सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा हामीले राखेका छौं ।

यो पुस्तिका खासगरी शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता लगायत महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, समुदायका अगुवा, यस्ता समस्याबाट प्रभावित भएका परिवार, प्रभावित स्वयंलाई लक्षित गरी तयार पारिएको हो ताकि उनिहरूले अध्ययन गरेर त्यसबाट सहयोग लिन सक्नुहोस् । तथापि यो पुस्तिका यस विषयको अध्ययन गर्न चाहने र आम समुदायले अध्ययन गरेर बुझेर समुदायमा भएको फरक किसिमको भ्रमलाई चिर्न समेत सहयोग सिद्ध हुने छ भन्ने विश्वास लिईएको छ ।

यस पुस्तिकामा रूपान्तरित विकृति भनेको के हो, रूपान्तरित विकृतिका कारण, लक्षण तथा असरहरू के के हुन्, समस्यामा आधारित भ्रम तथा वास्तविकता र यसको समाधानका लागि परिवार, विद्यालय, शिक्षक र व्यक्ति आफैले सहयोग गर्ने तरिकाको बारेमा जानकारी समावेश गरिएको छ ।

यस पुस्तिका तयार पार्न प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई, आर्थिक सहयोग पुऱ्याउनु हुने अमेरिकी सहायता नियोग (USAID) तथा दि एसिया फाउण्डेशन र बिशेष गरी यस पुस्तिकाको लेखन तथा सम्पादन गर्नु हुने टोलिलाई बिशेष धन्यवाद दिन चाहन्छौं । र अन्त्यमा यस पुस्तिकालाई अध्ययन तथा कार्यान्वयन गरि आवश्यक सल्लाह सुभाब दिनु हुनको लागि सम्पूर्ण पाठक वर्गमा बिशेष अनुरोध गर्दछौं ।

धन्यवाद ।

सुरज कोईराला

कार्यकारी प्रबन्धक

टी. पी. ओ. नेपाल

विषय सूचि

क्र.स.	विषय	पेज नं.
१	कन्भर्जन डिसअर्डर अथवा रूपान्तरित विकृति	१
२	रूपान्तरित विकृतिका कारणहरू	२
३	छारे रोग	३
४	रूपान्तरित विकृतिका असर तथा लक्षणहरू	५
५	रूपान्तरित विकृति सम्बन्धि केहि भ्रम तथा वास्तविकताहरू	७
६	रूपान्तरित विकृतिको समाधान	७
	● परिवारले सहयोग गर्ने तरिका	८
	● विद्यालय तथा शिक्षकहरूको भूमिका	९
	● व्यक्ति आफैले गर्न सक्ने	१२
	● रूपान्तरित विकृति भएको देखिएमा सबैले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	१३

(१.) कन्भर्जन डिसअर्डर अथवा रूपान्तरित विकृति (Conversion Disorder)

मानिसको मनमा रहेका आन्तरिक पीडाहरू विभिन्न शारीरिक लक्षणका रूपमा बाहिर देखिने समस्यालाई कन्भर्जन डिसअर्डर भनिन्छ । अर्थात् भावनात्मक समस्या वा तनावलाई अभिव्यक्त गर्न नसक्दा शारीरिक रूपमा देखापर्ने समस्यालाई कन्भर्जन डिसअर्डर भनिन्छ । कन्भर्जन डिसअर्डर अंग्रेजी शब्दावलि हो र यसलाई नेपालीमा रूपान्तरित विकृति भनिन्छ । मानिसको मनमा तनाव हुनु स्वाभाविक प्रकृत्या हो । व्यक्तिमा तनाव हुदाँ उसको मनले नै तनावलाई कम गर्न विभिन्न प्रतिक्रियाहरू अपनाईरहेको हुन्छ तर कहिलेकाहिँ तनाव बढी हुदाँ व्यक्तिको शरीरमा विभिन्न खालका विकारजन्य (नकारात्मक) लक्षणहरू पैदा हुने गर्दछ, जुन नजानिकनै भईरहेको हुन्छ । त्यसैगरी कहिलेकाँहिँ व्यक्तिहरू आफ्नो मनमा भएका समस्या साथी-संगी, अभिभावक तथा आफन्तहरूलाई उचित वातावरण नपाउँदा भन्न सकिरहेका हुँदैनन् । साथै आफ्ना समस्या अरुलाई भन्दा केही अप्ठ्यारो परिआउला वा समस्यालाई हाँसोमा उडाउला कि भन्ने डरले भन्न सकिरहेका हुँदैनन् । जसले गर्दा उनीहरूले असहज महसुस गरिरहेका हुन्छन् । तनावलाई कम गर्न कोशिस गर्दागर्दै पनि आफूलाई सम्हाल्न नसक्दा व्यक्तिहरूमा विभिन्न लक्षणहरू जस्तै: रुने, कराउने, ढल्ने, उफ्रने, कान्ने, एकोहोरीने आदि जस्ता समस्या देखा परिरहेका हुन्छन् र समुदायमा यसलाई छोप्ने समस्या भन्ने गरेको पनि सुनिन्छ । यो अवस्थामा उनीहरूले सहयोग चाहेका हुन सक्दछन् । यसरी व्यक्त गर्न नसकेका तनाव वा मनका भावना रूपान्तरित भएर शरीरबाट व्यक्त हुने प्रक्रियालाई नै रूपान्तरित विकृति भनिन्छ । यसलाई मानसिक विकारको रूपमा बुझ्नु पर्दछ । हाम्रो समुदायमा यसलाई देवीदेवता चढेको, भुतप्रेत/पीसाच लागेको वा मृत आत्माले केहि खोजेको, कुल/मठ/भगवान् रिसाएको, मन विग्रिएको, यौन कुण्ठा रहेको जस्ता भ्रम पनि रहेको पाईन्छ जुन नितान्त भ्रम नै हो । यो मानसिक विकारमा व्यक्तिहरूमा विभिन्न प्रकारका शारीरिक लक्षणहरू देखा पर्दछन् तर मेडिकल (चिकित्सकिय) परिक्षण गर्दा यसको कुनै पनि कारण थाहा पाउन सकिन्न यस कारण पनि यस विकारलाई असाधारण मानसिक विकार मानिन्छ । असाधारण यस अर्थमा कि मानिसलाई शारीरिक रोग लागेको हुँदैन तर पनि मानिसहरूले यस्ता शारीरिक लक्षणहरू देखाई रहेका हुन्छन् । यस्ता लक्षण व्यक्ति स्वयंको नियन्त्रणमा पनि हुँदैन । व्यक्ति स्वयंले नियन्त्रण गर्न खोज्दा पनि रोक्न सक्दैनन् । यसमा बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने कसैले पनि जानिजानि यस्तो गरेका हुँदैनन् र यस्तो गरेको छु भन्ने पनि थाहा हुँदैन । उसले साँच्चिकै दुःख पाउँछ, पीडा भोग्दछ, जस्तै कसै कसैले साँच्चै नै आँखा नदेख्ने, कान नसुन्ने, पक्षघात अथवा प्यारालाइसिस जस्तै हुने, हात खुट्टा नचल्ने, छारे रोग जस्तो शरीरको मांसपेशीमा कम्पन हुने वा वेहोस् वा अर्धवेहोस् हुने गर्दछ तर चिकित्सकिय जाँच गरेमा उसको शरीरका अंगहरू जस्तै आँखा, कान, हात खुट्टा, पक्षघात वा मस्तिष्कमा कुनै रोग वा समस्या हुँदैन । यसो हुनाको कारण व्यक्तिमा भावनात्मक समस्या वा बढी तनाव वा दवाब

भएमा र त्यसलाई नियन्त्रण वा अभिव्यक्त गर्न नसकेमा त्यो अवस्था शारीरिक लक्षणमा रूपान्तरित हुने गर्दछ । अर्थात् शारीरिक लक्षणहरू देखिए पनि खास कारण मनोसामाजिक वा मानसिक कारण मानिन्छ । १९औं शताब्दीतिर रूपान्तरित विकृति महिलाहरूमा मात्र देखिने र महिलाको प्रजनन अङ्ग पाठेघरसँग सम्बन्धित समस्या हो भन्ने ठानिएकाले त्यस बेला यसलाई हिस्टेरिया नामाकरण गरिएको पाइन्छ । त्यसबेला यसलाई महिलाको यौन इच्छासँग जोडेर विभिन्न कथा, कँहानि, टिप्पणि गर्ने र खिल्ली उडाउने समेत गरिएको पाईयो र त्यसको अशर हालसम्म पनि कतिपय समाजमा त्यस्तै व्याख्या विश्लेषण हुने गरेको सुनिन्छ । तर २०औं शताब्दीमा आएर यो समस्या महिलामा मात्र नभै पुरुषमा पनि देखिने कुरामा ध्यानाकर्षण भयो र यसमा धेरै अध्ययन हुन थाल्यो । यो कुनै पनि यौनजन्य वा महिलासँग मात्र सम्बन्धित नभई तनावसँग सम्बन्धित रहेको तथ्य अध्ययनको क्रममा देखिएको छ । यो समस्या पुरुष भन्दा महिला तथा किशोरीहरूमा बढी देखिने गर्दछ । धेरै जसो पुरुषले समस्यालाई बाह्यकरण गर्दछन् । तर महिलाहरूले बढी आन्तरिकरण गर्ने, चिन्तालाई मन भित्र राखि राख्ने हुनाले महिला तथा किशोरीहरूमा बढी देखिन्छ भन्ने तथ्य अनुसन्धानले देखाएको छ । रूपान्तरित विकृति एकजना व्यक्तिमा मात्र नभई समूहमा पनि हुने गरेको पाईन्छ । त्यसैले समूहमा देखा परेमा यसलाई मास कम्भर्जन डिसअर्डर अर्थात् सामुहिक रूपान्तरित विकृति भनिन्छ । यस्तो समस्या एक जनालाई देखिए पछि अरुलाई पनि हुने गरेको पाईन्छ । यस्ता समस्या भएको समूहको विस्तृत रूपमा लेखाजोखा गर्ने हो भने समूहमा एक जना यस्ता व्यक्ति भेटिन्छ, जो कुनै किसिमको तनावले ग्रसित हुन्छ । उक्त व्यक्तिमा देखिएको समस्या वा लक्षणहरू समूहको अरु व्यक्तिलाई पनि क्रमसँग देखिन थाल्दछ । समूहका सबैलाई यो समस्या हुन्न तर जो मुख्य समस्यामा परेको व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा हुन्छ, जस्तै घनिष्ठ साथी, तनाव धेरै वहन गर्न नसक्ने व्यक्तित्व भएको र पहिला देखिनै तनाव र चिन्ताको अनुभव गरिरहेका र आफुलाई पनि होला कि भन्ने डर र त्रासमा रहेका व्यक्तिहरूमा यस्तो हुन सक्दछ । यस्ता समस्याहरू विशेषगरी एउटै कक्षा, प्रार्थनाको समय, विद्यालय, छात्रावास, पिकनिक, पार्टी एवं अन्य यस्तै समूहहरू भएको स्थानमा देखापर्न सक्दछ । तर यसलाई सरुवा रोग वा एकबाट अर्कामा सर्ने समस्याको रूपमा बुझ्नु हुँदैन । उदाहरणको लागि यो केवल कहिलेकाँही कसैकसैलाई गाडीको यात्रा गर्दा एकजनालाई उल्टि भए पछि अरुलाई उल्टि होला होला जस्तो हुनु वा देखेर उल्टि भैहाल्नु जस्तै हो ।

(२.) रूपान्तरित विकृतिका कारणहरू

अहिले सम्म रूपान्तरित विकृतिका कारण यही नै हो भन्ने यकिन छैन अर्थात् यस्तै कारणबाट मात्र हुन्छ भन्ने विषयमा पूर्ण अनुसन्धान भएको देखिँदैन, केहि सैद्धान्तिक कथनहरूलाई हेर्दा व्यक्तिहरूको एक आपस विच हुने संचार, दुर्व्यवहार, केहि दिमागका नशाहरूमा पर्न गएको अशर र त्यसमा भएको मनोवैज्ञानिक पक्षहरू,

अशरहरू, तनाव, सिकाई वा भोग्दै गरेका व्यवहारहरू, व्यक्तिको आन्तरिक रूपमा (मन भित्रै) भएका द्वन्द्वहरू, अरुको व्यवहार सामना गर्न नसक्नु, कुनै काम व्यवहारबाट टाढिन खोज्नु, बढी नै स्वीकार्यता खोज्नु वा आफुप्रति ध्यान केन्द्रित गर्न खोज्नु जस्ता कारणहरू हुन सक्दछन् । हाम्रो कार्य अनुभवलाई हेर्ने हो भने तनाव नै सबै भन्दा मुख्य कारक तत्व जस्तो देखिन्छ, त्यसमा पनि रूपान्तरित विकृतिसँग जोडिएर आउने तनावका केहि सभावित कारणहरू निम्नानुसार बुदाँमा राखिएकोछ :

- आफ्ना भावनाहरू अरु सामु व्यक्त गर्न नसक्ने वा नचाहने स्वभाव भएमा (अन्तरमुखी स्वभाव) ।
 - अत्याधिक चिन्ता तथा डर (असफलता: परीक्षामा, प्रतियोगितामा, कार्यालयको कार्यकुशलतामा वा अन्य) ।
 - तनाव पुर्ण पारिवारिक वातावरण तथा अभिभावकको वेवास्ता ।
 - घर-परिवार, साथी-भाई, शिक्षक-शिक्षिकाहरूसँगको सम्बन्धमा समस्या ।
 - पहिला देखिनै तनाव र चिन्ताको अनुभव गरिरहेका र त्रासमा रहेका व्यक्तिहरूलाई यो समस्या देखेर, सुनेर, अनुभव गरेर आफूलाई पनि त्यस्तै भएको महशूस हुन सक्दछ ।
 - भावनात्मक अप्ठ्याराहरूलाई पनि व्यक्त गरि त्यसको समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञानको कमी हुदा ।
 - आघातजन्य घटना वा अवस्थाबाट गुज्रिएको वा गुज्रिसकेको अवस्थामा ।
 - दबिएका तनाव तथा तनावपूर्ण वातावरण ।
 - तनावलाई कम गर्ने उपायको जानकारी नहुँदा वा जानकारी भएपनि समाधानका विकल्प नदेख्दा ।
 - बाल्यकाल वा वयस्क अवस्थामा भएको शारीरिक, मानसिक, यौन दुर्व्यवहार ।
 - कसैबाट पनि सहयोग नपाउँदा वा उनीहरूको समस्यालाई नबुझिदिँदा ।
 - किशोर अवस्थामा हुने दौतेरी दवाब ।
- यी बाहेक पनि व्यक्ति विशेषमा अन्य पनि कारण हुन सक्दछन् । यी कारणहरू समुदाय, व्यक्ति, त्यहाँको संस्कृति विशेषमा पनि फरक पर्न सक्दछन् ।

(३) छारे रोग (Epilepsy)

रूपान्तरित विकृतिका लक्षणहरूमा उल्लेखित केहि मिल्दा जुल्दा र केहि सो बाहेकका शारीरिक कारणबाट कुनै पनि व्यक्ति कम्पनसँगै वा कम्पन पछि वेहोस् हुने, जिब्रो टोक्ने, लुगामा दिसा, पिसाब हुने, आँखाको नानी टूलो हुने, (pinpoint, not equal, not reactive to light), कम्पन पछि वेहोस् हुने, वेहोस भएको अवस्थामा चेतना नहुने, शरीरमा कम्पन्न हुने, छिटो छिटो एक पछि अर्को कम्पन भईरहने र दुई कम्पनको अन्तरालमा व्यक्ति होस्मा आउन नसक्ने, कम्पन्न भएपछि शारीरिक शिथिलता तीव्र हुने, निन्द्रा लाग्ने, अनौठो व्यवहार देखाउने, टाउको दुख्ने,

मांशपेशी दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखाउछन् भने त्यसलाई छारे रोग (epilepsy) भनिन्छ । छारे रोग पनि जो कोहीलाई कुनै पनि उमेरमा हुनसक्ने एक किसिमको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो । मस्तिष्कमा हुने गडबडी, संक्रमण, ज्वरो, ट्युमर, बच्चा जन्मदा वच्चाको टाउकोमा लाग्ने चोटपटक वा विभिन्न कारणहरूले टाउकोमा चोट लागेमा छारे रोग हुनसक्दछ । छारे रोग र रूपान्तरित विकृतिका केहि लक्षणहरू मिल्न सक्दछन् तर यि दुई समस्याको व्यवस्थापन फरक किसिमको हुने भएकोले यसको भिन्नता थाहा पाउनु आवश्यक छ । छारे रोगलाई खासगरी स्नायु विकृति कै रूपमा बुझ्ने गरिन्छ र यो नितान्त मष्तिस्कसँग सम्बन्धित छ भने रूपान्तरित विकृति मनोसामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित छ । रूपान्तरित विकृति र छारे रोगका केहि मुख्य भिन्नताहरू निम्नानुसार हेर्न सकिन्छ:

बेहोस हुने तरिका	छारे रोग	रूपान्तरित विकृति
समय	यो समस्या भएका व्यक्तिलाई छोप्ने/काम्ने समय निश्चित हुँदैन, जति वेला पनि हुन सक्छ ।	सुतेको वेला, एकलै भएको बेला हुँदैन, भावनाहरू व्यक्त गर्न नसक्दा र प्रायः भीडमामात्र काम्ने हुन्छ ।
स्थान	बेहोस जस्तोसुकै स्थान, परिस्थिती वा ठाउँ जस्तै: आगो, पानी, भीर जस्ता असुरक्षित स्थानमा पनि हुन सक्दछ । समूहमा यो समस्या देखिदैन र समूहमा देखिएमा एउटै समस्या भएका व्यक्तिहरू संयोगले त्यहाँ पुगेको मात्र हुन सक्छ ।	आगो, पानी, भीर जस्ता असुरक्षित स्थानमा वेहोस हुँदैनन्, सुरक्षित स्थानमा मात्र हुन्छन् । सवैको ध्यान केन्द्रित हुने स्थानमा मात्र यस्तो समस्या देखिन्छ, प्रायःजसो समूहमा पनि यो समस्या देखिने गर्दछ ।
चोटपटक	जुनसुकै स्थानमा यस्तो समस्या हुनसक्ने हुँदा चोटपटक तथा दुर्घटनाको सम्भावना बढी हुन्छ ।	सुरक्षित स्थानमा मात्र समस्या देखिने हुनाले प्रायः चोटपटक लाग्दैन । बेहोस हुँदा पनि विस्तारै लड्ने गर्दछन् ।
काम्ने प्रक्रिया	वेहोस भएपछि काम्ने प्रक्रिया सधै एकै प्रकारको हुन्छ ।	वेहोस हुँदा काम्ने प्रक्रिया फरक फरक पनि हुनसक्छ ।
अबधि	१ देखि ५ मिनेटसम्म मात्र हुन्छ ।	केही मिनेटदेखि घण्टासम्म पनि हुन सक्दछ । अनिश्चित हुन्छ ।
शारीरिक शिथिलता	कम्पन्न बन्द भएपछि शारीरिक शिथिलता तीव्र हुन्छ ।	सुरक्षा, पारिवारिक माया पाएको खण्डमा शारीरिक शिथिलता भन्ने बढी हुन सक्दछ भने एकलै भएको खण्डमा तुरुन्तै उठ्न सक्छन् ।

चेतना	बेहोस भएको वेला चेतना हुँदैन ।	बेहोस भए पनि चेतना हुन्छ ।
दिसा पिसावको अवस्था	बेहोस भएको अवस्थामा दिसा पिसाव हुने वा लुगामा फुस्कन सक्छ ।	लुगामा दिसा पिसाव फुस्कने प्रायः हुदैन ।
रोग रहिरहने समय	उपचार नगरेको खण्डमा महिनौदेखि बर्षौसम्म पनि रहन सक्छ ।	प्रायःजसो केही दिनदेखि महिनौसम्म पनि रहन सक्छ । आफै ठीक भएर पनि जान सक्छ ।
सरुवा रोग	सरुवा रोग होइन ।	स्यान्तरित विकृति पनि सरुवा रोग होइन तर समूहमा हुने भएकाले एकजनालाई भएको समस्याको लक्षण अरुलाई पनि देखिन सक्छ ।
उपचार	यो समस्या कम गर्न औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ । औषधी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । धौमी भात्रीलाई देखाएर समस्या समाधान हुँदैन ।	औषधीको प्रयोग प्रायःजसो गर्नु पर्दैन । यसमा हाप्रो समुदायमा भएको विश्वासले पनि काम गर्न सक्दछ । सकारात्मक धारणा राखेमा समस्या कम भएर जाने हुन्छ । यस्तो समस्या भएकालाई मनोविमर्श सेवा लगायत मनोसामाजिक सहयोग गरेको खण्डमा समस्या ठीक हुन सक्दछ ।

अनुरोध: हामीले यहाँ छाररोग, रूपान्तरित विकृति जस्तै देखिने भएकाले यो फरक हो भन्ने कुरा तपाईंहरूलाई बुझाउन मात्र राखेका हौ । समुदायमा पहिलो पटक कसैलाई यस्तो समस्या देखिएमा सबैभन्दा पहिला स्वास्थ्य संस्थामा परिक्षण (चेकजाँच) गरिसकेपछि मात्र यो छाररोग हो वा रूपान्तरित विकृति हो भन्ने स्पष्ट हुन अनुरोध गरिन्छ ।

रूपान्तरित विकृतिका अशर तथा लक्षणहरू

रूपान्तरित विकृतिका अशर तथा लक्षणहरू विभिन्न हुन सक्दछन्, यस्ता अशर तथा लक्षणहरू सबैमा एकै किसिमले देखिन्छन् नै भन्ने त हैन यस्ता समस्या व्यक्ति अनुसार फरक फरक देखिन सक्दछ र यसलाई सामाजिक, रितीरिवाज, धार्मिक विश्वास र संस्कृतिले पनि प्रभाव पार्ने गर्दछ । यसका लक्षणका कुरा गरीरहँदा कस्तो हुदोरहेछ भने प्रेशर कुकरमा हावा भरिएर चाप बढि भइ सिङ्गी बजेजस्तै मानिसको मनमा भएका मानसिक तनावले पनि बाहिर निस्कने बाटोको रूपमा शारीरिक लक्षणहरू देखिने रहेछन् । ति लक्षणहरू मध्ये मुख्य केहि बुदाँहरूलाई तल तिन पक्षमा प्रस्तुत गरिएका छन् :

शरीर	व्यवहार	समाज
<ul style="list-style-type: none"> • स्मरण शक्तिमा ह्रास आउने, • बोल्न नसक्ने, आवाज (बोली) बन्द हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, छिटो छिटो सास फेर्ने, • सुनाईमा समस्या (बहिरोपन) आउने, • घाँटीमा केहि अड्केको जस्तो हुने, • बेलाबेलामा आँखा फिम्व् फिम्व् भईरहने वा आँखा तिरमिराउने वा दुईवटा जस्तो देख्ने हुने, • आँखा बन्द हुने तर आँखाको नानी चलिरहेको हुने, • दृष्टिमा समस्या (अन्धोपन) आउने, • दाँत टम्म कस्सिएको हुने, • वाकवाकी लाग्ने, वान्ता गर्ने, पेट दुख्ने, • पक्षघात जस्ता लक्षण देखिने (शरीरका अङ्ग नचल्ने हातखुट्टामा छोएको थाहा नहुने), • पीडा वा स्पर्शको अनुभूति नहुने, • हिडाईमा समस्या वा हिङ्न नसक्ने हुने, • चेतनामा समस्या हुने, • कुरा गर्नु गाह्रो हुने र घाँटीमा समस्या हुने, • शरीरको कुनै भाग वा पुरै काम्ने हुने, • हात खुट्टा भ्रमभ्रमाउने/लाटो हुने, • शारीरिक सन्तुलनमा समस्या हुने, • शारीरिक कमजोरी हुने आदि । 	<ul style="list-style-type: none"> • वेहोस हुने, • जता मन लाग्यो त्यतै हिङ्ने/दौडने, • कपडाहरू च्याल्ने, कुटपिट गर्ने, • छोप्ने, काम्ने,(यसरी काम्दा कहिलेकाहि, देवी देवता लागेको वा देवता चढेको भन्ने गरेको), • विस्तारै लड्ने, • लामो समयसम्म (३० मिनेट वा सो भन्दा बढी) बेहोस्/हुन सक्ने, • बरबराउने, रुने, चिच्याउने, कराउने, घस्रिने, • प्रायः जति धेरै हेरचाह गन्थो त्यति बढी समय वेहोस् हुने, • व्यक्तिहरू भएको बेला मात्र ढल्ने, • हात खुट्टा फ्याल्ने, • सुरक्षित स्थानमा वा समूहमा मात्र वेहोस्हुने, • आक्रमक व्यवहार देखाउने, • प्रायः उल्टो उल्टो कुरा गर्ने, सोधेको प्रश्नको सही उत्तर नदिने, भुटो उत्तर दिने आदि । 	<ul style="list-style-type: none"> • परिवारका सदस्यहरूलाई तनाव हुने, • समस्यामा परेको व्यक्तिलाई हेरचाह गरिरहनुपर्ने वा समय दिई रहनुपर्ने, • सामाजिक अपहेलना वा समाजबाट टाढा हुनुपर्ने, • समाज वा स्थान विशेषले विभिन्न अन्ध विश्वासको रूपमा लिने, • सामाजिक क्रियाकलापमा बाधा हुनु (स्कूल बन्द गर्नु पर्ने, समस्या भएको व्यक्तिलाई साथिभाईबाट टाढा राखिने), • समाजमा डर त्रास चिन्ता बढ्ने आदि ।

नोट: रूपान्तरित विकृति भएको बेला विभिन्न खालको शारीरिक लक्षणहरू देखिने भएकाले यस्तो बेला शारीरिक रोगको लक्षण हो कि रूपान्तरित विकृतिका कारण देखिएको शारीरिक लक्षणहरू हुन भनेर थाहा पाउनको लागि स्वास्थ्य परिक्षण गरी पहिचान गर्न आवश्यक पर्दछ ।

(५) रूपान्तरित विकृति सम्बन्धि केहि भ्रम तथा वास्तविकताहरू

भ्रम	वास्तविकताहरू
रूपान्तरित विकृति यौनजन्य समस्या हो ।	रूपान्तरित विकृति एउटा मनोसामाजिक /मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।
रूपान्तरित विकृति विवाहले ठीक हुन्छ ।	रूपान्तरित विकृति तनावको राम्रो व्यवस्थापनले ठीक हुन्छ । कसै-कसैलाई विवाह पश्चात वातावरण परिवर्तन र सहयोगी हुँदा कम हुने गर्दछ भने कसै-कसैलाई विवाह पश्चात तनाव शुरू हुने हुँदा विवाहपछि पनि हुन सक्दछ ।
महिलाहरूलाई मात्र रूपान्तरित विकृति हुन्छ ।	बढी मात्रामा महिलाहरूमा भेटिए पनि पुरुषहरूलाई पनि रूपान्तरित विकृति हुन्छ ।
यो सरुवा रोग हो ।	रूपान्तरित विकृति सरुवा रोग होइन तर समूहमा पनि हुने गर्दछ । प्रायजसो जसको सामना शक्तिमा त्रास हुन्छ वा पहिला देखिनै तनाव, चिन्ता र त्रासको अनुभव गरिरहेका छन् भने तिनिहरूलाई एकैचोटि यो समस्या हुन सक्दछ ।
भूत, प्रेत, बोक्सी लाग्ने वा देवी देवताले दिएको दुःखको रूपमा बुझ्ने, अदृश्य शक्तिले छोप्ने, देउता चढ्ने, देवताले भनेको भन्ने गरेको पाईन्छ ।	यो समस्या कुनै देवी देवता वा भुतप्रेतसँग सम्बन्धित छैन बरु यो तनावसँग सम्बन्धित छ ।

(६) रूपान्तरित विकृतिको समाधान

यो समस्याको समाधान/उपचार निकै चुनौतिपूर्ण हुने गर्दछ । समस्यामा भएकाहरूको लक्षणहरूलाई ध्यान दिईरहँदा त्यो अभै बढ्न जान्छ । त्यसैले व्यक्तिलाई लक्षणहरू देखिएको बेलामा सँगै वा वरीपरी बसि आत्तिमा लक्षणहरू अभै बढ्दै जान्छन् । त्यसैले व्यक्तिलाई अन्य कुरा गरि ध्यान (दिमाग र सोचाई) लाई अन्तैतिर मोड्नु पर्दछ । व्यक्तिलाई मनका कुरा खुल्ला रूपमा भन्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । यस्तो समस्या भएको व्यक्तिका जीवनमा आईपर्ने तनाव र त्यसको

प्रभावबारे राम्ररी बुभी त्यसको राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकेमा समाधान गर्न सकिन्छ । व्यक्तिको मनमा भएको तनावको कारणहरू पत्ता लगाई त्यसलाई समयमै सम्बोधन गर्न सकेमा, समस्यामा परेका व्यक्तिहरूलाई राम्ररी सहयोग र माया दिन सकेमा यस्ता समस्या सामान्य भएर जाने हुन्छ । समस्यामा परेका व्यक्तिहरूलाई विभिन्न पक्षहरूले सहयोग गर्न सक्दछन् जुन निम्न अनुसार रहेका छन :

परिवारले सहयोग गर्ने तरिका

- यस्तो समस्या भएको बेला, तपाईंहरू जो परिवारको सदस्य हुनुहुन्छ, नआत्तिकन समस्या भएको व्यक्तिलाई शान्त, सुरक्षित तथा एकान्त ठाउँ वा कोठामा राख्ने व्यवस्था गर्नुहोस् । सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गर्न दिनुहोस् (नोक्सान पुग्ने वस्तुहरू नजिक नराख्नुहोस् कोठा बन्द नराख्नुहोस्) र प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा ध्यान दिनुहोस् ।
- होस्मा आएपछि ध्यानपूर्वक उसका कुराहरू राम्ररी सुन्ने र बुझ्ने कोशिस गर्नुहोस्, त्यसमा पनि परिवारका कुन सदस्यसँग कुरा गर्न उसलाई मनपर्छ, उसले नै कुराहरू सुन्ने र बुझ्ने कोशिस गर्नुहोस् ।
- यदि समस्यामा भएको व्यक्तिले कुरा गर्न नचाहेमा जबरजस्ती बोल्न नलगाउनुहोस् ।
- उसको मनमा भएको समस्याबारे बुझ्ने र गोपनियताको वातावरण सिर्जना गर्ने र उसलाई ढाडस दिने कोशिस गर्नुहोस् ।
- सकारात्मक कुरा र व्यवहारलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- शारीरिक स्वास्थ्यको कारणले वेहोस् भएको हो या होइन भनि छुट्टाउनको लागि छिटो भन्दा छिटो शारीरिक स्वास्थ्य परिक्षण गराउनुहोस् ।
- शारीरिक समस्या भएमा त्यसको उपचार थाल्नुहोस् तर शारीरिक समस्या हैन वा छैन भने उसलाई कुनै खालको शारीरिक रोग छैन र कुनै पनि किसिमको औषधीको प्रयोग गर्नु पर्दैन भन्ने कुरा राम्ररी प्रष्ट्याउनुहोस् ।
- उसका समस्या समाधानका लागि वातावरण बनाएर छलफल गर्नुहोस् र उसैको सहमतिमा समस्या समाधानका उपायहरू खोज्नुहोस् ।
- घर परिवारमा सौहार्दपूर्ण वातावरणको निर्माण गर्न पहल गर्नुहोस् जस्तै: एकअर्का विच कुराकानी गर्ने, एकअर्काको विचार सुन्ने, सहमतिमा समस्याको समाधान खोज्ने वातावरण छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस् र एकले अर्काको सम्मान गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।



- उसलाई सधै सकारात्मक व्यवहार गर्नुहोस् ।
- लगातार ज्यादै कडा लक्षणहरू देखि रहेमा तुरुन्तै अस्पताल लैजानुहोस् ।
- यस्ता समस्या भएमा मनोसामाजिक सहयोगको आवश्यकता पर्दछ त्यसकारण मनोसामाजिक सहयोग कसरी पुऱ्याउन सकिन्छ भनेर जान्ने कोशिस गरेर सोहि अनुसार सहयोग पुऱ्याउनुहोस् र मनोविमर्श सेवाको लागि मनोविमर्शकर्ता वा मनोविद्को सहयोग लिनुहोस् ।

विद्यालय तथा शिक्षकहरूको भुमिका

- कक्षा कोठामा विद्यार्थीहरूलाई यस्तो समस्या भएमा वा उनीहरूलाई केही गाह्रो अप्ठ्यारो परेमा हात उटाई आफुलाई गाह्रो भएको सुचित गर्न प्रोत्साहान गर्नुहोस् (धेरै जसो लक्षण कडा हुनु भन्दा अघि साधारण लक्षणबाट शुरु हुन्छ जस्तै हात खुट्टा भ्रमभ्रमाउने, टाउको दुख्ने आदि)। यो अवस्थामा नै विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न सकिएमा कडा रूप लिने सम्भावना घट्छ ।
- कसैलाई शिक्षक/शिक्षिकाको अनुपस्थितिमा यस्तो समस्या कक्षा कोठामा वा बाहिर स्थानमा भएमा तुरुन्त शिक्षक/शिक्षिकाको सम्पर्कमा ल्याउने व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- कक्षाकोठामा वा विद्यालयमा यस्तो समस्या देखिएमा नआत्तिनुहोस् र स्पष्ट स्वरमा कक्षाका अरु विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै स्थानमा शान्त रही बस्न भन्नुहोस् र भिडभाड हुन नदिनुहोस् ।
- शिक्षक/शिक्षिकाले लैङ्गिकतालाई समेत ध्यान दिई समस्या भएको व्यक्ति वा समूहको, हरेक व्यक्तिलाई सम्भव भए सम्म शान्त स्थानमा भिन्दा भिन्दै राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् र अरु विद्यार्थीहरूलाई त्यस स्थानमा जान रोक्नुहोस् र कक्षालाई नियमित गर्नुहोस् ।
- समस्या भएकाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राखी आराम गर्न दिनुहोस् (त्यस स्थानमा नोक्सान पुग्ने वस्तुहरू जस्तै तिखो, धारीलो बस्तु नजिक नराख्नुहोस् र भएमा हटाउनुहोस्, कोठा बन्द नगर्नुहोस्, प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा ध्यान दिई राख्नुहोस्) ।
- समस्यामा भएको व्यक्तिले देखिने गरी नबस्नुहोस् । बाहिरैबाट समस्या भएको विद्यार्थी माथि निगरानी राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।



- अरु विद्यार्थीहरूलाई स्थितीबारे जानकारी गराउनुहोस् "तिमीहरूको साथीलाई टुलो समस्या केही भएको छैन, सामान्य गाह्रो भएको हो । हामीले सहयोग गर्दछौं, पिर नगर" भन्ने जस्ता स्थिती सामान्य पार्ने खालका कुराहरू गर्नुहोस् । या कुनै सिर्जनशिल क्रियाकलापहरू (जस्तै कथाहरू पढ्न/लेख्न, सांस्कृतिक क्रियाकलाप, चित्र कोर्न, रङ्ग लगाउन) गर्न लगाउनुहोस् ।
- पठनपाठन शुरु गर्दा रमाइलो क्रियाकलाप समावेश गरी बालबालिकालाई रमाइलो महशुस गर्ने गरी पठनपाठनको व्यवस्थापन मिलाउनुहोस् । सकेसम्म शारीरिक व्यायाम जस्ता warm up क्रियाकलाप गरी कक्षाको शुरुवात गर्नुहोस् । यसो गर्दा मनको डर तथा असुरक्षाको भावना कम भएर जाने र समस्या छिटो सल्टिने हुन सक्दछ ।
- यस्तो बेलामा विद्यालय बन्द गर्नुपर्ने दवाब हुन सक्दछ तर विद्यालय बन्द नगरी पढाइ भन्दा अतिरिक्त तथा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरू गराउनु राम्रो हुन सक्दछ । शैक्षिक क्रियाकलाप भन्दा पनि तनावको व्यवस्थापन गर्नलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । यस्तो कार्य गर्दा जुन शिक्षक वा शिक्षिकालाई थाहा छ उसैले गर्नुहोस् यदि थाहा छैन भने विषय विज्ञलाई ल्याएर गर्ने कोशिस गर्नुहोस् । त्यस्तै यदि कुनै विद्यार्थी धेरै नै समस्यामा भएमा एक दुई दिन घरमा आराम गर्न दिन पनि सकिन्छ ।
- यदि पहिलो पटक वेहोस् भएको हो भने सकेसम्म स्वास्थ्य सस्थांमा लैजाने व्यवस्था गर्नुहोस् र विद्यार्थीको अभिभावकलाई पनि सुचना दिनुहोस् ।
- यदि वेहोस् पटक पटक भईसकेको छ र छारे रोग होइन भनि पक्का छ भने तपाईंहरू आफैले पनि सहयोग गर्नु सक्नुहुनेछ ।
- "तिमीलाई टुलो रोग केही भएको होइन । अहिले गाह्रो भएको छ तर यो तिमीले आराम गर्यो भने आफै ठिक हुँदै जान्छ नडराउ ।" भनि डर कम गर्ने खालका कुरा गर्नुहोस् । उसले देखाएको व्यवहार, उसले भनेका चिजहरूसँग तर्क बितर्क नगर्नुहोस् र भनेका कुरा सुन्नुहोस् र उपयुक्त प्रतिक्रिया जनाउनुहोस् तर लक्षण देखिए कै अवस्थामा उसलाई सम्झाउन नखोज्नुहोस् । जति शान्त वातावरणमा आराम गर्न दिनु भयो, उती नै चाँडो कमहुने सम्भावना बढि हुन्छ । कम वा शान्त भएपछि हात, मुख, गोडा धुन लगाउनुहोस् ।
- यदि अभिभावकहरूको भिड भयो भने, शिक्षकले स्थिती सामान्य पार्ने खालको कुराहरू गर्नुहोस् । भिडभाड र हल्ला खल्लाले भन् नकारात्मक अशर गर्छ भने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।

- अभिभावकहरूलाई हल्लाखल्ला नगरी शान्त भई आफ्नो बालबालिकालाई बाहिरबाट नै नियाल्न र हेर्न सल्लाह दिनुहोस् ।
- अभिभावकलाई पनि बालबालिकाको अवस्थाले गर्दा तनाव हुन सक्दछ त्यस कारण उहाँहरूको व्यवहारमा पनि समस्या वा आवेग आउन सक्दछ, त्यसैले उहाँहरूको भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् र बारम्बार सम्भाउनु होस् ।
- बालबालिका सामान्य अवस्थामा (होस्मा) आए पछि प्रत्येक प्रभावित बालबालिकाहरूसँग छुट्टा-छुट्टै बसी उनीहरूलाई गाह्रो अप्ठ्यारो केही परेको छ कि, केही तनाव छ कि जसमा आफुले केही सहयोग गर्न सकिन्छ कि भनेर कुराकानी गर्नुहोस् र गोपनीयताको पनि कुरा गर्नुहोस् ।
- यदि व्यक्तिले कुरा गर्न नचाहेमा बोल्न कर नगर्नुहोस् ।
- कुराकानी गर्दा कुराकानी गर्ने स्थान, कुराकानी सुन्ने व्यक्ति, कुराकानी सुन्ने शैलिमा एकदमै ध्यान दिनुहोस् । किनकि कहिलेकाहीँ त्यहि व्यक्ति, शैलिको कारण नै समस्या भएको हुन सक्दछ ।
- कुराकानी गर्दा न्यायाधिश बन्ने, खिसि उडाउने, उसको समस्यालाई सामान्य ठान्ने, कमजोर देखाउने, सम्भाउने, अरूसँग तुलना गर्ने जस्ता क्रियाकलाप बिर्सेर पनि नगर्नुहोस् ।
- बिस्तारै बालबालिकाको समस्याको लेखाजोखा गर्नुहोस् । अथवा समस्या बुझ्ने कोशिस गर्नुहोस् र समस्याको कारण पत्ता लगाउन प्रयास गर्नुहोस् ।
- ती समस्या मध्ये मुख्य समस्या र त्यसको कारण पत्ता लगाउनुहोस् ।
- त्यो कारण विद्यालय, कुनै शिक्षक वा अन्य केहि पनि हुन सक्दछ त्यसबेला नहडबढाउनुहोस् बरु त्यस विषयको गम्भिरतालाई ध्यानदिई गोपनीयता कायम गर्ने र त्यस समस्यालाई सम्बोधन गर्ने वातावरणको सिर्जना गर्नुहोस् । सहयोगी संजालको (व्यक्ति) खोजी गर्नुहोस् ।
- बालबालिका प्रति सधैँ सकारात्मक व्यवहार गर्नुहोस् । व्यक्तिको सकारात्मक कुरा र व्यवहारलाई सधैँ प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- अरु बालबालिकाहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्दछन् त्यसको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- किशोर अवस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तन, त्यससँगसँगै हुने सक्ने तनावजन्य अवस्थालाई पनि प्रष्ट्याउने कोशिस गर्नुहोस् ।
- अभिभावक, समुदाय एवं शिक्षक शिक्षिकासँग पनि कुराकानी गरी उनीहरूको विचार तथा अनुभव पनि सुन्नुहोस् र उनीहरूलाई यस्तो समस्याको बारेमा मनोशिक्षा दिनुहोस् (यो छिट्टै निको सक्ने समस्या हो, ज्यानको खतरा हुँदैन, यसमा हामी मिलेर समस्याको समाधान खोज्न सक्दछौं जस्ता यथार्थ कुराको बारेमा बुझाउनुहोस्) र व्यवस्थापनको क्रममा उनीहरूबाट पनि सहयोग लिनुहोस् ।

- विद्यालयले समस्यामा परेका बालबालिकालाई कसरी सहयोग गरिरहेको छ सो बारे उनीहरूका साथीहरूलाई पर्याप्त जानकारी दिनुहोस् ताकि उनीहरूलाई आफ्नो साथीको बारेमा थप पीर चिन्ता लिन नपरोस् । यसरी जानकारी दिईरहदा समस्यामा परेका व्यक्तिहरूको बारेमा मात्र केन्द्रित नहुनुहोस् ।
- रूपान्तरित विकृति भएको अवस्थामा यदि दैवशक्तिको असर वा मृतात्माको असर हो भन्ने विश्वास त्यस समुदायमा छ भने पनि विद्यालय व्यवस्थापन, शिक्षक, शिक्षिका र बालबालिकाहरू बसेर छलफल गर्नुहोस् र समुदायमा अभिभावकसँग पनि छलफल गरी सबैको सहभागितामा संस्कृति अनुसार पुजापाठ वा प्रार्थना वा शान्ति गर्न सकिन्छ र त्यसपछि अब यस्तो शक्तिले कुनै दुःख नदिने बारेमा बालबालिकाहरूलाई बुझाउनुहोस् जसले गर्दा विद्यार्थीमा आत्मबल बढ्न मद्दत हुन सक्दछ तर यस्तो कार्यमा आफूले अग्रसरता नदेखाउनुहोस् साथै यदि कसैलाई भुतप्रेतमा विश्वास छ भने भुतप्रेत हुँदैन वा छैन भन्ने कुरा विश्वास दिलाउने गरी केहि साहसिक काम गरेर देखाउनुहोस् ।
- सामुहिक रूपान्तरित विकृति भएको अवस्थामा, मिल्ने साथी र तनाव वा चिन्ताको अनुभव गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई सकेसम्म टाढा राख्ने वा भेट्न नदिने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- मनोसामाजिक कार्यकर्ता, मनोविमर्शकर्ता वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग लिने कोशिस गर्नुहोस् । मनोविमर्श सेवाको लागि लैजाने तथा सेवामा जानको लागि प्रेरित गर्नुको साथै यसको महत्वको बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- मिडियालाई रूपान्तरित विकृति बारे बढाई चढाई लेख्नबाट रोक्नुहोस् । त्यसो गर्न नसके समस्यामा परेका तथा अन्य मानिसहरू धेरै आत्तिन पनि सक्दछन् । यस समस्या (रूपान्तरित विकृति)बाट ग्रसित भएतापनि जिम्मेबारी पूरा गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस् र यसलाई समाधान गर्न मद्दत हुने खालको लेख लेख्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

व्यक्ति आफैले

- आफ्नो मनको कुरा विश्वास लाग्ने व्यक्तिलाई भन्नुहोस् ।
- आफ्नो समस्या घर परिवार तथा साथीभाईलाई जानकारी दिनुहोस् र उहाँसँग बसेर समाधान खोज्ने बानी बसाउनुहोस् । यदि घर परिवारमा त्यस्तो छलफल गर्ने वातावरण नभएमा पहिला वातावरण बनाउन काम गर्नुहोस् ।



- समस्याको कारण के हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउन प्रयास गर्नुहोस् तथा सहयोगी संजालको (व्यक्ति) खोजी गर्नुहोस् ।
- मनको कुरा डायरी लेखन वा दैनिकीमा लेखेर व्यक्त गर्ने बानि गर्नुहोस् ।
- आफूलाई रमाईलो लाग्ने वा मन पर्ने काम कुरा गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ।

रूपान्तरित विकृति भएको देखिएमा सबैले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- यस्तो समस्या देखिएमा नआत्तिनुहोस् ।
- समस्यामा परेको व्यक्तिको वरिपरि व्यक्तिहरू, साथीभाई, शिक्षक वा अरु कोहि बस्ने हात खुट्टा समाउने काम नगर्नुहोस् ।
- बढी हेरचाह गर्ने, सुमसुमाउने, बढी खोजिनिति गर्ने नगर्नुहोस् । यसो गर्दा लक्षण बढी समयसम्म देखिन सक्दछ ।
- जुता मोजा सुघाउने काम बिर्सेर पनि नगर्नुहोस ।
- होस्मा आउने वित्तिकै समस्याको बारेमा सोध्ने र अनुभवको बारेमा धेरै खोजिनिति गर्ने नगर्नुहोस् ।
- अपशब्द बोल्ने, गाली गर्ने, उसलाई भन् चोट पुऱ्याउने खालको व्यवहार नगर्नुहोस ।
- विवाह गरिदिएमा यो समस्या समाधान हुन्छ भन्ने सोचेर सोहि अनुसार व्यवहार नगर्नुहोस् समस्या भएको बेला विवाह गरिदिएमा यो समस्या कम हुनको साटो भन् थपिन सक्दछ ।
- उनीहरूमा रहेको डर, त्रास र अन्धविश्वासलाई कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

“यस्तो समस्या औषधी खाएर निको हुँदैन । यसलाई तनावजन्य समस्या अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रूपमा बुझ्नु पर्दछ । त्यसैले विद्यालय तथा घर परिवारमा सहयोगी वातावरण निर्माण मार्फत उनीहरूको तनावलाई कम गर्ने उपायहरू खोज्नु तथा तालिम प्राप्त शिक्षक वा मनोविद् वा मनोविमर्शकर्तासँग मनोविमर्श सेवा लिएमा समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ र आवश्यकता अनुसार मनोचिकित्सकसँग परामर्श लिन पनि सकिन्छ ।”

References

- Conversion Disorder (DSM-IV-TR #300.11)
- <http://emedicine.medscape.com/article/287464-medication0>
- <http://emedicine.medscape.com/article/287464-treatment>
- <http://emedicine.medscape.com/article/805361-overview>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Conversion_disorder
- <http://health.nytimes.com/health/guides/disease/conversion-disorder/overview.html>
- http://myhealthynepal.blogspot.com/2012_03_01_archive.html
- <http://thehimalayantimes.com/opinion/conversion-disorder/>
- <http://www.allaboutcounseling.com/library/conversion-disorder/>
- http://www.brown.edu/Courses/BI_278/Other/Clerkship/Didactics/Readings/Conversion%20Disorder.pdf
- <http://www.humanillnesses.com/Behavioral-Health-Br-Fe/Conversion-Disorder.html#ixzz25Pfw0T2>
- <http://www.mayoclinic.com/health/conversion-disorder/DS00877/DSECTION=symptoms>
- <http://www.mayoclinic.com/health/conversion-disorder/DS00877/DSECTION=treatments-and-drugs>
- <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/conversion-disorder/basics/symptoms/con-20029533>
- <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/conversion-disorder/basics/definition/con-20029533>
- <http://www.minddisorders.com/Br-Del/Conversion-disorder.html>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2416752/>
- <http://www.nytimes.com/health/guides/disease/conversion-disorder/overview.html#top>
- TPO Nepal (2014) Basic Psychosocial Support Training Manual (Part -A) Kathmandu, Nepal

बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था (टी. पी. ओ.) नेपाल जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाडौंमा मिति २०६२/०२/२३ मा दर्ता भई समाज कल्याण परिषद्मा मिति २०६२/०४/०७ मा आवद्ध भएको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा कार्यरत एक गैरसरकारी संस्था हो । यस संस्थाले स्थापना काल देखि नेपालका विभिन्न जिल्लाहरूमा समुदायमा आधारित भई सामान्य तथा आकस्मिक अवस्थाहरूमा मनोसामाजिक सहयोग पुऱ्याउदै आईरहेको छ ।

तपाईंहरूले पनि आफुमा वा आफ्नो समुदायमा कसैलाई मनोसामाजिक समस्या भएको पाउनु भएमा हाम्रो कार्यालयमा सर्म्पर्क गरी मनोविर्मश सेवा लिन सक्नु हुनेछ ।



बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था
(टि. पी. ओ.) नेपाल

बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल

फोन न : ०१४४३१७१७, ४४३७१२४

Transcultural Psychosocial Organization,
(TPO) Nepal

Baluwatar, Kathmandu, Nepal

Tel: +977-1-4431717, 4437124

Email: tponepal@tponepal.org.np

www.tponepal.org