

# मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य : स्वस्थ जीवनको आधार



## यस सामग्रीको सन्दर्भमा

- यो फ्लिप चार्ट समुदाय तथा विद्यालयमा बालबालिका, किशोर-किशोरी तथा महिला समूहहरू माभ्र अभिमुखिकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नको लागि तयार पारिएको हो । यसले अभिमुखिकरणको सहजिकरणका लागि मार्गदर्शन दिनेछ । यसको प्राथमिक लक्षित समूह बालबालिका, किशोर-किशोरी तथा महिला समूहहरू रहेका छन् ।
- यस फ्लिप चार्टका माध्यमबाट पहिलो कथामा आधारित भई अभिमुखिकरण कार्यक्रम गर्दा लक्षित वर्गका साथै अभिभावक तथा शिक्षक शिक्षिकाहरूलाई पनि छुट्टै सत्र सञ्चालन गरी कार्यक्रममा समावेश गरिनु पर्ने हुन्छ अर्थात् यसको द्वितीय लक्षित समूह अभिभावक तथा शिक्षक-शिक्षिका रहेका छन् ।
- यस फ्लिप चार्टमा एकातिर हाम्रा समुदायमा घटिरहेका घटनासँग मिल्दोजुल्दो काल्पनिक कथा र अर्कातिर कथासँग मिल्दोजुल्दो चित्रहरू प्रस्तुत गरिएको छ । अभिमुखिकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा चित्र समूहतिर देखाउँदै कथा सहजकर्ताले हेर्दै प्रस्तुत गर्नुपर्ने हुन्छ । हरेक पृष्ठमा दिएको कथाको भाग सकिएपछि प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुपर्दछ । छलफलबाट आएका उत्तरहरूलाई समेट्दै यहाँ दिएका सन्देशहरूलाई बताउनु र सारांश गर्नुपर्दछ ।
- यस फ्लिप चार्टको मुख्य उद्देश्य भनेको छलफलको माध्यमद्वारा परिवार, समुदाय तथा विद्यालयमा हुन सक्ने हिंसाजन्य व्यवहारहरू, घटनाहरू र त्यसले व्यक्तिको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यमा पारेका असरलाई कसरी न्यूनिकरण, निरुत्साहन र नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने बुझाउनु रहेको छ । यसका साथै मनोसामाजिक समस्याको पहिचान गरी व्यवस्थापनका लागि आवश्यक चेतना अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ ।
- यो फ्लिप चार्ट टि.पि.ओ. नेपालका अनुभवी मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका विज्ञहरूले सरल नेपाली भाषामा तयार पार्नु भएको छ । नेपाली भाषामा भएपनि सहजकर्ताले स्थानिय भाषामा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न यसको सहयोग लिन सक्नु हुनेछ ।
- यस सामग्रीलाई मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता, मनोसामाजिक सहयोगका क्षेत्रमा कार्यरत सामाजिक कार्यकर्ता, मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धी तालिम प्राप्त शिक्षक, शिक्षिका तथा स्वास्थ्यकर्मीले यसको स्व-अध्ययन गरी प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ ।

लेखन तथा सम्पादन : अम्बिका बलामी, सविना महर्जन, पिताम्बर कोइराला, जितेन्द्र राई

समिक्षक : डा. कमल गौतम, सुरज कोइराला, नगेन्द्र भण्डारी, रत्नमाया लामा, श्रीनिवास खनाल, विदुषा न्यौपाने, मान कुमारी बस्नेत, सन्दिपमान बस्नेत, इन्दिरा प्रधान, मल्लिका चौलागाई, उपमा मल्ल

# रविको यात्रा

ओखलढुंगा हर्कपूरका स्थाईबासिन्दा १२ वर्षिय रवि कक्षा ६ मा अध्ययनरत विद्यार्थी हुन् । उनको बुबा, आमा र एक बहिनी सहित चारजनाको परिवार रहेका छन् । रविको बुबा सरकारी जागिरे हुनुहुन्छ, मिलनसार स्वभाव भएकाले समाजमा उनलाई सबैले सम्मान गर्दछन् । केही समय अधिसम्म रविको बुबा बाहिर अरूसँग मिलनसार भएता पनि परिवारमा एकदमै रिसाहा र घर व्यवहारमा खासै चासो नराख्ने खालको हुनुहुन्थ्यो । रविको बुबा बेलुकी प्रायः रक्सी पिएर घर आउने र आमालाई पिट्ने, गाली गर्ने जस्ता व्यवहार गर्दै आईरहनु भएको थियो । बुबा आमाको भै-भगडा हुँदा रवि र उनको बहिनी डराएर लुकेर बस्ने गर्दथे । बुबाको यस्तो व्यवहारले गर्दा रवि बुबाको अगाडी पर्न नचाहने, आफ्ना कुराहरू व्यक्त गर्न नसक्ने र भन्नु परेमा आमासँग मात्र भन्ने गर्दथे ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- कथाबाट के बुझ्नु भयो ?
- पहिलो चित्र र दोस्रो चित्रमा के भिन्नता पाउनुभयो ?
- रवि (बालक) किन डराएको होला ?
- हाम्रो समुदायमा बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा डर, त्रास उत्पन्न हुने अथवा मनमा समस्या हुन सक्ने अन्य के-के कारणहरू हुन सक्दछन् ?

## सन्देश:

घरपरिवारको वातावरणबाट बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको मनस्थितिमा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रभाव परेको हुन्छ । घरपरिवारमा दैनिक रूपमा गरिने व्यवहारहरू र वातावरण नै बालबालिकाहरूका सिकाईका आधार र समस्याका कारण हुन् । अभिभावकहरूका आफ्ना दैनिक जीवनका व्यवहारहरू पनि सकारात्मक हुनु पर्दछ । बालबालिकाहरू अभिभावकहरूको राम्रो व्यवहारबाट सिक्न र नराम्रो व्यवहारहरूबाट समस्यामा पर्न सक्दछन् । बालबालिकाहरूको सवालप्रति अभिभावक तथा परिवारका सदस्यहरू संवेदनशील हुनुपर्दछ । उनीहरूको भावनालाई बुझ्न नसकेको अवस्थामा व्यवहारगत समस्याहरू जस्तै: डराउने, रिसाउने, आक्रामक हुने, साथीभाईसँग भगडा गर्ने, बुबाआमाले भनेको नमान्ने, विद्यालय जान मन नगर्ने वा पढाइ छोड्ने सम्मको अवस्था हुन सक्दछ ।



रिसाएको बेला रविले बहिनीलाई पिट्ने गर्दथ्यो । दाजुबहिनीको भगडा भएमा बुबाले उसको आमालाई तँले गर्दा नै बच्चाहरू बिग्रेका हुन भनेर नानाथरीको गाली गर्ने र दोष लगाउने गर्नुहुन्थ्यो । रविलाई घर बस्न मन नलाग्ने, पढ्नतिर ध्यान नजाने, विद्यालय नपुगी बाटैमा साथीहरूसँग बरालिने र साँझपख मात्र घर आउने बानी लागेको थियो । रवि विद्यालयमा नियमित उपस्थित नभएको थाहा पाएपछि आमाले किन विद्यालय नगएको भनेर सोध्दा भर्कदै, “मेरो टाउको दुखेको छ त्यसैले म विद्यालय जान सकिदैन, सरले पढाएको कुरा पनि केही बुझिदैन” भन्ने जवाफ फर्काउने गर्दथ्यो । आमाले पनि छोरा बिरामी नै भएको होला भनेर विद्यालय पठाउनु हुन्नथ्यो । रवि घरमा बसेको बेला दिनभरी टेलिभिजन हेर्ने, मोबाइलमा गेम खेल्ने साथै मोबाइलमा ब्यालेन्स राख्नका लागि आमालाई दबाव दिने, अनेक प्रकारका खानेकुराको माग गर्ने गर्दथ्यो । माग पूरा नभएमा आमासँग, “सबैका आमाबुबाले छोराछोरीको इच्छा पूरा गरिदिन्छन्, मेरो किन पूरा गरिदिदैनन्, आफ्नो छोराछोरीको माग पूरा नगर्नेले किन जन्माएको ?” भनेर भगडा गर्ने गर्दथ्यो ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- कथामा रविको व्यवहार कस्तो देखिन्छ ?
- रविले देखाएको व्यवहार समस्याजन्य हो वा होइन ?
- तपाईंहरूले आफ्नो समुदायमा यस्तै खालको समस्या भएको बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरू देख्नु भएको छ वा छैन ? यदि छ भने कस्तो-कस्तो समस्याहरू वा समस्याका लक्षणहरू देख्नु भएको छ ?

## सन्देश:

बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरूमा एकलै बस्ने, टोलाउने, उदास हुने, परिवारसँग कुराकानी नगर्ने, रिसालु तथा आक्रामक हुने, निन्द्रा तथा खानपानमा गडबडी हुने, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने जस्ता विभिन्न शारीरिक लक्षणहरू व्यक्त गर्ने, बेहोस हुने तथा काँप्ने, भनेको नसुन्ने, अनावश्यक माग राख्ने बानीको विकास हुने, विशेष गरी साना बालबालिकाहरू अभिभावकहरूसँगै टाँसिरहन खोज्ने, सामान्य कुरामा पनि डराउने, आत्तिने, पढाई वा अन्य दैनिक रूपमा गर्नुपर्ने क्रियाकलापमा ध्यान दिन नसक्ने, दुःखी हुने, स्कूल जान मन नगर्ने, नशाजन्य पदार्थको प्रयोग सुरु गर्ने र मोबाइल तथा इन्टरनेटमा बढी समय बिताउने आदि रहेका छन् । कोही-कोहीमा आत्महत्या तथा आत्महानीको सोचाई समेत आउने गरेको पाईन्छ । आत्महत्याको सोचाई, योजना तथा प्रयास मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ।

नोट: दुई हप्ता वा सो भन्दा बढी समय लगातार उल्लेखित लक्षण देखिएमा साथै निजको दैनिक क्रियाकलापहरूमा असर भएमा बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई मनोसामाजिक समस्या भएको हुनसक्दछ ।



विद्यालय नगएको कारणले गर्दा रविको पढाईमा पहिलेको भन्दा धेरै परिवर्तन देखिएको थियो । विद्यालयमा उसलाई शिक्षकले “नियमित स्कूल आउँदैनौ, तिम्रो पढाई पनि धेरै बिग्रेको छ” भनेर गाली गर्ने र सबै साथीहरूको अगाडि दण्ड सजाय दिनुहुन्थ्यो । साथीहरूको अगाडि सजाय पाउँदा रविलाई हिनताबोध तथा नरमाइलो लाग्थ्यो । साथीहरूले पनि हँसीमजाक गरिदिने भएकाले भन् उसलाई विद्यालय जान मन लाग्दैनथ्यो ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- रविमा के-कस्ता समस्याहरू देखिएका छन् ?
- रविलाई जस्तै हाम्रो समुदायका अरूलाई के-कस्ता कारणहरूले समस्या हुने गरेका छन् ?

## सन्देश:

बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई विभिन्न कारणले मनोसामाजिक समस्याहरू हुने गर्दछ । जसमध्ये घर, विद्यालय तथा समुदायको वातावरण महत्वपूर्ण हुने गर्दछ ।

**घरको वातावरण:** अभिभावकहरूको नकरात्मक व्यवहारहरू जस्तै: बालबालिकाहरूलाई मोबाइल हेर्न हुँदैन भनेर गाली गर्ने आफू सधैं हेर्ने, बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई चुरोट र रक्सि खानु हुँदैन भन्ने अभिभावकहरूले उनीहरूकै अगाडि बसेर खाइदिने, अभिभावकको मनमुटाव, विखण्डित पारिवारिक अवस्था, घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहारहरू, अभिभावकमा लागुपदार्थको दुर्व्यसनी, गलत अभिभावकत्व (अनावश्यक माग पुरा गरिदिने, अति नियन्त्रण गर्ने, अत्यधिक स्वतन्त्रता दिने आदि) परिवारबाट राम्रो माया ममता नदिनु, गालीगलौज, कुटपिट, कुरा राम्रोसँग नसुनिदिने, आधारभूत आवश्यकता पूरा हुन नसक्ने आदि अवस्था भएमा ।

**विद्यालय:** साथीहरूबाट हुने बुलिङ्ग वा हेपाई, अनुचित छुवाई, साथीभाईको अगाडि गाली गर्ने, अन्य विद्यार्थीहरूसँग तुलना गर्ने तथा अनुशासनका नाममा हुने दण्ड सजाय, यौन दुर्व्यवहार, पढाई तथा गृहकार्यको बोझ हुने आदि ।

**समुदाय:** महामारी तथा आपत्कालिन अवस्था, समुदायमा हुने विभिन्न लाञ्छना तथा विभेदहरू, युद्ध र हिंसाजन्य घटनाहरूबाट प्रभावित भएको, हानीकारक परम्परागत अभ्यासहरू जस्तै: महिनावारी बार्ने, छुवाछुत, बोक्सीको आरोप, बालविवाह तथा दाईजो प्रथा आदि ।





रविको आमा उनको अवस्थालाई लिएर धेरै चिन्तित हुनुहुन्थ्यो । एकदिन आफ्नो समुदायमा मनोसामाजिक सम्बन्धी अभिमुखिकरणमा सहभागी भएपछि उहाँले रविको समस्याबारे मनोसामाजिक कार्यकर्तासँग कुराकानी गर्नुभयो । मनोसामाजिक कार्यकर्ताले रविको आमाको कुरा ध्यानपूर्वक सुनेर मनोसामाजिक सहयोग सम्बन्धि जानकारी प्रदान गरी मनोविमर्शकर्तालाई सिफारिस गरिदिनुभयो । रविको बुबाआमा दुवैजनाले मनोविमर्शकर्तासँग कुराकानी गर्नको लागि समय मिलाउनुभयो । सत्रमा मनोविमर्शकर्ताले सम्बन्ध बिस्तार गरि, मनोविमर्श सत्रको बारेमा जानकारी तथा आवश्यक गोपनीयताको बारेमा स्पष्ट रूपमा बताउदै समस्याको लेखाजोखा गर्नुभयो । रविमा देखिएको समस्याहरूको समाधान गर्न, अनपेक्षित व्यवहार कम गर्न, अपेक्षित तथा सकारात्मक व्यवहारलाई बढावा दिनका लागि अभिभावकले गर्नुपर्ने भूमिकाहरूको बारेमा जानकारी दिनुभयो । बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्या, कारण तथा सहयोग सम्बन्धी मनोशिक्षा प्रदान गर्दै नियमित सत्रमा रहनका लागि प्रोत्साहन गर्नुभयो । केहि सत्र अभिभावकसँग बसेपछि मनोविमर्शकर्ताले रविसँग पनि सत्र बस्नुभयो । मनोविमर्शकर्ताले सत्रमा विभिन्न चित्र तथा खेलहरूको माध्यमबाट सम्बन्ध विस्तार गर्दै रविको कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्नुभयो । केही आरामदायी अभ्यास पनि सिकाउनु भयो र सिकेका अभ्यासलाई घरमा गर्नका लागि प्रोत्साहन पनि गर्नुभयो ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- कथामा रविलाई आमाले कहाँ लिएर जानुभयो ?
- रवि वा हाम्रो समुदायमा यस्ता समस्या भएका बालबालिका तथा किशोर-किशोरीलाई सहयोगको लागि कहाँ-कहाँ लान सकिन्छ होला ?

### सन्देश:

बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई अभिभावक, परिवारका अन्य सदस्यहरू, विद्यालय तथा समुदायबाट सकारात्मक प्रोत्साहन दिनुपर्दछ । बालबालिकाहरूलाई घरमा पढाईको साथसाथै जीवन उपयोगी सीपहरू सिकाउनु पर्दछ । आफ्ना बालबालिकाप्रति ध्यान दिने र उनीहरूका कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्दछ । दैनिक निश्चित समय प्रभावकारी रूपमा आफ्ना बालबालिकासँग बिताउनुपर्छ । उनीहरूले गरेका राम्रा कामलाई प्रशंसा गर्ने, मनका कुराहरू व्यक्त गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने र यसको सुरुवात आफैबाट गर्नुपर्दछ । आफ्ना बालबालिकाहरूलाई अरुको काम, पढाई, सफलता र व्यवहारबारे अरूसँग तुलना गर्नु हुँदैन । दिनमा निश्चित समय भन्दा बढि मोबाइल, इन्टरनेट तथा टेलिभिजन हेर्न दिनु हुँदैन । अभिभावकले आफ्ना बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूसँग आदर्श व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्दछ । समस्या समाधान नभएमा मनोविमर्शकर्ता तथा विज्ञहरूसँग तुरुन्तै सहयोग लिनुपर्दछ ।



आमाले रविलाई मनोविमर्शकर्ताको सल्लाह बमोजिम केहि समय सत्रमा नियमित लैजानु भयो । अर्को पटकको भेटमा मनोविमर्शकर्ताले रविको रिस उठने समस्यामा केन्द्रित भई छलफल गर्नुभयो । शुरुमा मनोविमर्शकर्ताले केही समय अनौपचारिक कुराकानी गरिसके पछि रविलाई कस्तो-कस्तो अवस्थामा रिस उठ्छ ? रिस उठ्दा उसले के गर्ने गर्दछ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुभयो । त्यसपछि रविलाई रिस शान्त पार्ने विधिको बारेमा बताउनु भयो । जस अन्तर्गत मनोविमर्शकर्ताले बताएको विधिमा “यदि रिस उठेको छ भने एउटा छुट्टै कोठामा गएर विश्राम गर्ने । त्यतिबेला कम्तिमा १५ मिनेटसम्म कोहीसँग नबोल्ने भन्ने कुरा बताउनु भयो । आँखा बन्द गरेर मनमनै १००, ९९, ९८, भन्दै १ सम्म उल्टोबाट अंकहरू गन्ने, आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिने, यसको साथै पानी पिउने, चित्र बनाउने, गीतसंगित सुन्ने जस्ता कार्यहरू गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी प्रदान गर्नुभयो ।” यी उपायहरूलाई प्रयोग गर्नको लागि रविलाई प्रोत्साहन पनि गर्नुभयो ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- कथामा मनोविमर्शकर्ताले रविलाई कसरी सहयोग गरेको पाउनुभयो ?
- के ती उपायहरूले मद्दत गर्छ होला ?
- अरु के-के गर्न सकिन्छ होला ?

### सन्देश:

बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूले आफ्नो सु-स्वास्थ्य कायम राख्नको लागि दैनिक कार्यतालिका बनाएर त्यसको पालना गर्ने, मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न हुने जस्तै: नाचगान गर्ने वा गीत गाउने, रुची अनुसारका किताबहरू पढ्ने वा चित्रहरू बनाउने, शारीरिक व्यायाम गर्ने/योग ध्यान गर्ने, आफ्नो सोचविचार तथा भावनाको बारेमा कविता, कथा, चिट्ठी वा दैनिकी लेख्ने, आस्था अनुसार पूजा तथा प्रार्थना गर्ने, शारीरिक सरसफाईमा ध्यान दिने, पर्याप्त स्वस्थ्यकर खाना खाने, पर्याप्त मात्रामा सुत्ने, प्रशस्त पानी पिउने, धेरै समय मोबाइल तथा स्क्रिनको प्रयोग नगर्ने, खासगरी जथाभावी इन्टरनेटको प्रयोग र बालबालिकाहरूलाई निषेध गरिएका साईट तथा अडियो भिडियो नहेर्ने, आफूले प्रयास गर्दा गर्दै पनि समस्याहरू कम नभएमा मनोसामाजिक सहयोगका लागि विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्दछ ।



रविको परिवारमा अभिभावकहरूको बीचमा पनि मनमुटाव र सुमधुर सम्बन्ध नभएकाले मनोविमर्शकर्ताले अभिभावकहरूको आपसी समस्या समाधान गर्नका लागि मनोविमर्श प्रदान गर्नुभयो । बालबालिकाहरूले आफ्ना अभिभावकहरूले गरेको प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष व्यवहार, उनीहरूसँग गरिने कुराकानीले कसरी प्रभाव परिरहेको हुन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुभयो । सत्रपछि बुबाले आफ्नो व्यवहारको कारण छोरा (रवि) र छोरीमा नकरात्मक प्रभाव परेको कुरा महसुस गर्नुभयो । परिवारमा सुमधुर सम्बन्ध नभएमा त्यसको प्रभाव सबै परिवारका सदस्यहरूलाई पर्ने र त्यसले भावनात्मक एकता, माया, ममता र आत्मविश्वासमा असर गर्ने कुरा पनि महसुस गर्नुभयो । मनोविमर्श सत्रबाट उहाँहरूले तनाव व्यवस्थापनका सकारात्मक सामनाका सीपहरू, रिस व्यवस्थापन, प्रभावकारी सञ्चार वा कुराकानीको सीपहरू सिक्नुभयो । उक्त तरिकाहरू व्यवहारिक भएको र यसले उनीहरूको सम्बन्धमा साथसाथै परिवारको सु-स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउने भएकाले सत्रमा सिकेको सीपहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याहरूलाई कम गर्न अभिभावकले के-के गर्नुपर्छ होला ?
- बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको विकास तथा सु-स्वास्थ्यमा घर परिवारको के-कस्तो भूमिका तथा जिम्मेवारी हुन्छ होला ?

### सन्देश:

घरपरिवारको वातावरण, अभिभावकको आपसी सम्बन्ध कस्तो छ भन्ने कुराले बालबालिकाको समग्र सु-स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ । घरेलु हिंसा, भै-भगडा, मद्यपान वा लागूपदार्थको प्रयोग, कुराकानी गर्ने तरिका, तनाव व्यवस्थापनको तरिकारहरू, एक आपसको कुराहरू व्यक्त गर्ने र सुन्ने वातावरण कस्तो छ भन्ने कुराले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । अभिभावक स्वयम्को भावनात्मक कठिनाईलाई व्यवस्थापन गर्ने सीपहरू जस्तै: रिस उठेको, आत्तिको, डराएको, दुःखी भएको अवस्थामा सकारात्मक तरिकाले सामना गर्ने विधिहरू अपनाउन सकिन्छ । आफ्ना कुराहरू बताउने, बालबालिकाहरूका कुराहरू पनि सुन्ने गर्नाले भावनाहरू व्यक्त गर्ने र विश्वासिलो वातावरण निर्माण गर्न सकिन्छ । यसका साथै आफ्ना बालबालिकाहरूलाई तथ्यमा आधारित सही सूचनाहरू दिने, किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरूको बारेमा सही जानकारी प्रदान गर्नुपर्दछ ।



लेखाजोखाको क्रममा रविलाई विद्यालय जान मन नलाग्नको कारण शिक्षक तथा साथीभाईको व्यवहार पनि रहेको पाईयो । मनोविमर्शकर्ताले अभिभावकहरूलाई पनि नियमित रूपमा अभिभावक भेलामा उपस्थित हुन, आफ्ना बालबालिकाको पढाई तथा विद्यालयमा हुने व्यवहारको निरन्तर अनुगमन गर्न, शिक्षकहरूसँग सम्पर्कमा रहन प्रोत्साहन गर्नु भयो । यसैगरी विद्यालयमा शिक्षकहरूसँग बालबालिकाहरूको सु-स्वास्थ्यको लागि शिक्षकहरूको भूमिका नामक एक अन्तर्क्रिया कार्यक्रम गर्नु भयो । त्यहाँ बालबालिकामा विद्यालयको वातावरणले पार्ने मनोसामाजिक प्रभाव र शिक्षकहरूको भूमिकाका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुभयो ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- बालबालिकाको सु-स्वास्थ्यका लागि शिक्षकहरूको के-कस्तो भूमिका रहेको हुन्छ ?
- बालबालिकाको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य कायम गर्नको लागि विद्यालयमा कस्ता-कस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ होला ?

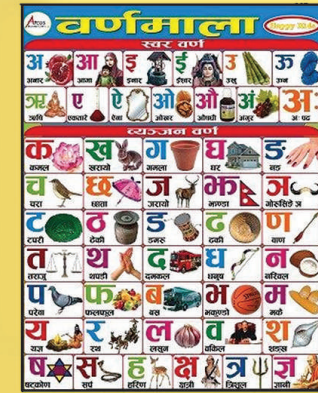
## सन्देश:

मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यमा विद्यालयको वातावरण पनि महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा विद्यालयको वातावरण, साथीहरूबाट हुने बुलिङ्ग वा हेपाई, शिक्षकहरूबाट अनुशासनको नाममा दिईने दण्ड सजाय, दौतरी दवाब, साथीभाई तथा समूहमा समायोजन हुन गाह्रो हुनु, पढाईसँग सम्बन्धित तनाव, सिकाईमा कठिनाई हुने, यौन दुर्व्यवहार तथा महिनावारी स्वच्छता मैत्री भौतिक संरचनाको अभाव आदिका कारण पनि मनोसामाजिक समस्या भईरहेको हुन सक्छ । बालबालिकालाई अनुशासनको नाममा कुटपिट गर्नु, कष्ट वा यातना दिनु, अपमानित गर्नु, गिज्याउनु, होच्याउनु जस्ता कार्यहरू शारीरिक तथा मानसिक दण्ड सजाय हुन् । यस कार्य गरेमा बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५ को दफा ६८ अनुसार बाबु, आमा, संरक्षक, शिक्षक, वा जोसुकै भएपनि कुनै बालबालिका उपर हिंसा वा बाल यौन दुर्व्यवहार भएको, भइरहेको वा हुन लागेको छ भन्ने थाहा पाएमा तुरुन्त नजिकको प्रहरी कार्यालयमा सूचना दिनु पर्दछ । यस्ता शारीरिक तथा मानसिक दण्ड सजाय दिने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना गरी पीडित बालबालिकालाई क्षतिपूर्ति समेत दिलाई दिने व्यवस्था कानूनमा गरिएको छ । (बालबालिका सम्बन्धी ऐन, २०७५)

विद्यालयमा बालबालिकाको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ । कक्षा कोठामा बुलिङ्ग वा हेपाईमा पर्न सक्ने भएकाले यस सम्बन्धि शिक्षकहरूबाट उपयुक्त शिक्षा दिने र निगरानी गर्नुपर्दछ । शिक्षण सिकाई क्रियाकलापलाई रचनात्मक तथा मनोरञ्जनात्मक बनाउनु पर्दछ । शिक्षकहरूले बालबालिकामा देखिएको समस्यालाई समयमै पहिचान गरी यसको समाधानमा गम्भिरतापूर्वक लाग्नुपर्दछ । आफूले कक्षाकोठामा तथा विद्यालयमा तत्काल गर्न सकिने भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्ने, अभिभावकहरूलाई सम्पर्क गर्ने र थप सहयोग आवश्यक भएमा मनोसामाजिक सहयोगको लागि मनोविमर्शकर्ता तथा अन्य विशेषज्ञहरूसँग तत्काल सहयोगका लागि सिफारिस गर्नुपर्दछ ।



शिक्षकहरुलाई अभिमुखिकरण तालिम





मनोसामाजिक सहयोग पछि रविको व्यवहारमा पहिलेको भन्दा धेरै परिवर्तन आएको छ । घरमा बुबाआमा बीचमा राम्रो सम्बन्ध बनेको छ । त्यसैले उसको घरमा पनि शान्त वातावरण सिर्जना भएको छ । अभिभावकले रविको कुरालाई ध्यान दिएर सुन्ने, उसँगै खेल्ने, गृहकार्य गर्नमा सहयोग गर्ने, राम्रो कामलाई स्याबासी दिने गर्न थाल्नु भएको छ । विद्यालयमा शिक्षकले पनि रविलाई ध्यान दिने, गृहकार्य गरेर ल्याएको बेला स्याबासी दिने गर्न थाल्नु भएको छ । आजकल रवि पहिले जस्तै विद्यालय जाने, साथीभाईसँग मिलेर खेल्न थालेको छ । छरछिमेक तथा आफन्तहरूबाट पनि उसमा आएको परिवर्तनमा प्रशंसा पाउने गरेको छ र बुबाआमाको सकारात्मक सहयोगप्रति अरुले पनि हौसला दिने गरेका छन् ।

**नोट :** मनोसामाजिक समस्या जोकोहीलाई पनि हुनसक्छ र यसको समाधान पनि गर्न सकिन्छ ।

### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- यो छलफलको समग्र के-के सिकाई रह्यो ?
- बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई राम्रो गर्न वा समस्या हुन नदिन अब हाम्रो कार्ययोजना के-के हुनुपर्दछ होला ?

### सन्देश:

बालबालिकाका विचार सुन्ने, उनीहरूलाई राम्रा कार्यको प्रोत्साहन गर्ने, घरपरिवार, विद्यालय तथा समुदायमा बालमैत्री वातावरण निर्माण गरी उनीहरूको संरक्षण, विकास, सहभागितालाई सकारात्मक पद्धति अपनाई प्रोत्साहन गर्न जरुरी हुन्छ । प्रभावकारी अभिभावकत्व, बालमैत्री समाज र मनोसामाजिक सहयोग मैत्री वातावरण निर्माण गर्न अपरिहार्य हुन्छ । बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूको मनोसामाजिक समस्याको रोकथामका लागि विभिन्न क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने र समस्या भईहालेमा तुरुन्त सहयोगको लागि सम्बन्धित स्थानमा सम्पर्क गर्न हिचकिचाउनु हुँदैन ।

**सहयोग आवश्यक भएमा निम्न उल्लेखित हेल्पलाइन नम्बरहरूमा सम्पर्क गरी सहयोग लिन सकिन्छ :**

- मनोसामाजिक सहयोग हेल्पलाइन, टि.पि.ओ. नेपाल:- १६६० - ०१ - ० - २००५
- बाल हेल्पलाइन नेपाल:- १०९८
- बालबालिका खोजतलास समन्वय केन्द्र:- १०४
- कान्ति बाल अस्पताल, मनोरोग विभाग:- १६६० - ०१ - १ - ०६६६

**नोट:** यी नम्बरहरूमा नेपाल टेलिकमको नम्बरबाट फोन गर्दा शुल्क लाग्दैन ।



# रीताको भोगाई

प्रदेश-२ को एउटा गाउँमा बसोबास गर्दै आएकी रीता २२ वर्षकी विवाहित युवती हुन् । उनीको विवाह १६ वर्षको उमेरमा भएको थियो र १७ वर्षको उमेरमा उनको पहिलो सन्तान छोरीको जन्म भएको थियो । विवाह भएको केही समय सम्म उनीहरूको वैवाहिक जीवन सामान्य थियो । रीता गर्भवती भएपछि उनीहरूको परिवारमा खुसीयाली छायो । उनको परिवारमा सन्तानको रूपमा छोरा होस् भन्ने सबैको चाहाना थियो तर उनीहरूको पहिलो सन्तानको रूपमा छोरीको जन्म भयो । पहिलो सन्तान भएकोले सबैले चित्त बुझाए र उनीहरूको पारिवारिक जीवन सामान्य रूपमा बितिरहेको थियो ।

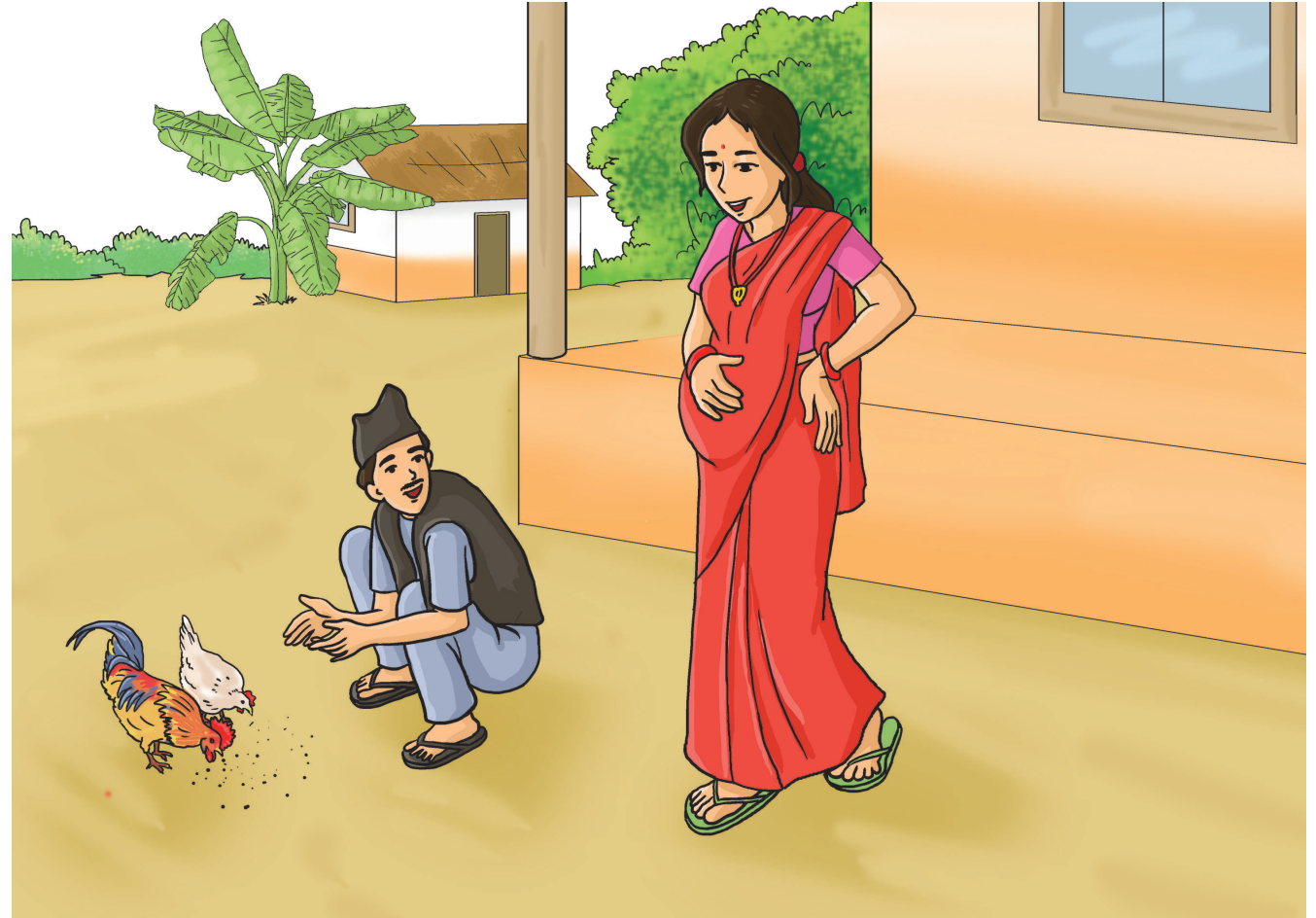
## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के-के देख्नुहुन्छ ?
- रीताको विवाह के कसरी भयो होला ?
- रीताको जस्तै अहिले हाम्रो समुदायमा छिट्टै विवाह गर्ने, विवाह पछिको सन्तान छोरा नै होस् भन्ने चाहना कतिको गरिन्छ ?

## सन्देश:

हाम्रो समुदायमा अहिले पनि कम उमेरमै (२० वर्ष) नपुगी विवाह गरिदिने, अभिभावकले छोराछोरीहरूको विचार नबुझी विवाह गरिदिने प्रचलन छर्दैछ । बाल विवाहको कारण कम उमेरमै गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुवैलाई शारीरिक समस्या हुने गर्दछ । त्यसैगरी सन्तान छोरा हुनुपर्ने र छोरा नभएमा महिलालाई दोष लगाउने, हेला गर्ने र विभिन्न प्रकारका हिंसा समेत हुने गरेको पाइन्छ । यी सबै महिला विरुद्धको हिंसा हुन् । बाल विवाह, छोराछोरीको विचार नबुझी विवाह गरिदिनु, कम उमेरमै गर्भवती हुनु जस्ता कुराहरूले किशोरी एवम् महिलाको सु-स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यस्तो कार्य कानून विपरित हुने र कानून कारबाहीको भागिदार बन्नुपर्ने हुन्छ ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को विवाह सम्बन्धी कसुरको दफा (१७३) को उपदफा (१) मा विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन भन्ने उल्लेख गरिएको छ । उपदफा (२) ले उपदफा (१) विपरीत भएको विवाह स्वतः बदर हुनेछ भन्ने व्यवस्था गरिएको छ साथै उपदफा (१) बमोजिमको कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजारसम्म जरिवाना हुने कुरा उल्लेख छ ।



१९ वर्षको उमेरमा रीताको दोस्रो बच्चा भयो । दोस्रो सन्तान पनि छोरी नै भयो त्यसपछि भने विस्तारै उनको श्रीमान्को व्यवहारमा परिवर्तन देखिन थाल्यो । उनको श्रीमान् प्रायः घर बाहिर नै व्यस्त रहने, घरमा समय नदिने, केही सल्लाह गर्न खोज्दा रिसाउने साथै रीतालाई “तँ काम गर्दिनस्, तेरो कुनै काम छैन” भनेर दिनहुँ कचकच गर्न थाले । समय बित्दै जाँदा श्रीमान्ले शंका गर्ने, कुटपिट गर्ने र परिवारका अन्य सदस्यले पनि छोरा नपाएको भनेर होच्याउने, कुरा काट्ने र उनको कुनै वास्ता नगर्ने गरेकोले उनलाई सहन गाह्रो भयो ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- माथिको कथा अनुसार तपाईंको विचारमा के कारणले गर्दा रीतालाई गाह्रो भईरहेको छ ?
- तपाईंको विचारमा अन्य के-के कारणले गर्दा महिलाहरूले हिंसा भोगिरहेका छन् ?

## सन्देश:

लैङ्गिक हिंसा भन्नाले सार्वजनिक वा निजी जीवनमा लिङ्गको आधारमा हुने हिंसाजन्य कार्य हो, जसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य हानी, क्षति वा पीडा पुऱ्याउँदछ वा पुऱ्याउने सम्भावना हुन्छ, जस अन्तर्गत धम्की, दबाव र स्वतन्त्रतामा बन्देज समेत पर्दछ । हिंसा अन्तर्गत शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा, यौनजन्य हिंसा, सामाजिक हिंसा, आर्थिक हिंसा, हानिकारक प्रथा/परम्पराजनित हिंसा पर्दछन् ।

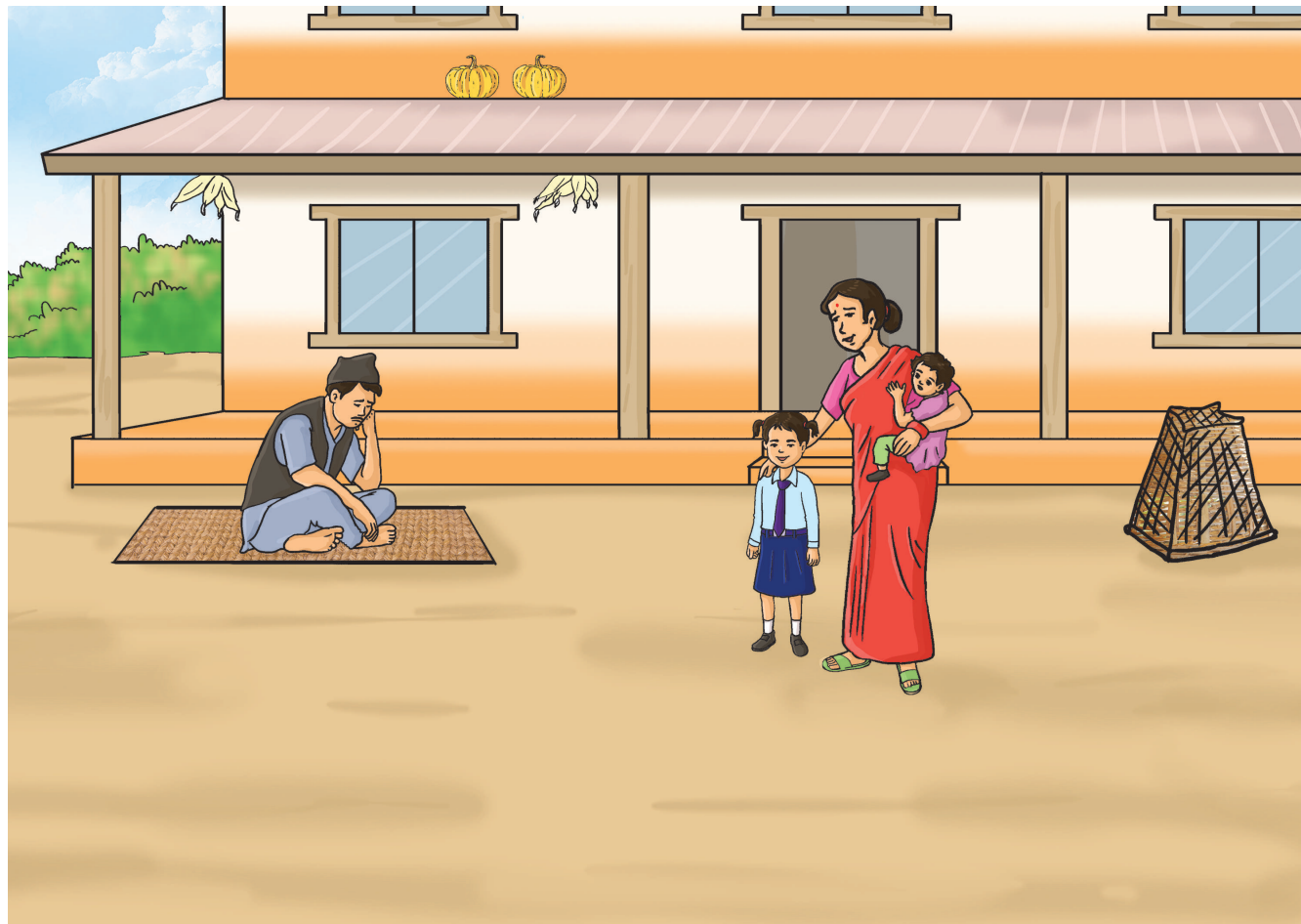
पितृसत्तात्मक सोच/प्रवृत्ति, छोरीमाथि गरिने विभेदपूर्ण व्यवहार, महिलाहरूको उत्पादनमूलक स्रोत साधनहरूमा पहुँच र नियन्त्रणको कमी, अवसरहरूबाट वञ्चित, शिक्षाको कमी आदि कारणहरूले गर्दा महिलाहरूले हिंसा भोगिरहनु परेको छ ।

लैङ्गिक हिंसासँग सम्बन्धित केही तथ्यांक हेर्दा १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका प्रत्येक ५ जना महिला मध्ये १ जनाले शारीरिक हिंसा अनुभव गरेको पाइएको छ । त्यसैगरी ४ जना विवाहित महिला मध्ये कम्तिमा १ जनाले श्रीमान्बाट आफ्नो जीवन अवधिमा शारीरिक, यौनिक वा भावनात्मक हिंसाको अनुभव भोग्ने गरेका छन् ।

(स्रोत : नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६)

**घरेलु हिंसा (कसुर र सजाय) ऐन, २०६६ अनुसार निम्न सजायको व्यवस्था गरिएको छ ।**

- (१) कसैले अङ्गभङ्ग गरी वा तेजाव वा यस्तै प्रकारका अन्य पदार्थ छर्किइ वा सो पदार्थले पोली, डामी, दली, घसी जीउमा पीडा गराई वा अनुहार वा शरीरको कुनै अङ्ग कुरूप पारिदिने गरी शारीरिक यातना वा यौनजन्य यातना सम्बन्धी घरेलु हिंसाको कसुर गरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई प्रचलित कानून बमोजिम तीन हजार रुपैया देखि पच्चीस हजार रुपैया सम्म जरिवाना वा ६ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ ।
- (२) घरेलु हिंसाको उद्योग वा दुरुत्साहन गर्ने वा मतियार हुनेलाई मुख्य कसुरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ ।
- (३) घरेलु हिंसाको कसुरमा सजाय पाईसकेको व्यक्तिले पुनः सोही कसुर गरेमा पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुनेछ ।
- (४) सार्वजनिक जवाफदेहिको पदमा बहाल रहेको कुनै व्यक्तिले आफ्नो पत्नी, जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, नाबालक वा गर्भवती महिला विरुद्ध यस ऐन बमोजिमको कसुर गरेमा निजलाई थप दश प्रतिशत सजाय हुनेछ ।
- (५) कसैले दफा (६) (अन्तरिम संरक्षणात्मक आदेश जारी गर्न सक्ने) बमोजिम अदालतबाट दिएको आदेश पालन नगरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई दुई हजार रुपैया देखि पन्ध्र हजार रुपैयासम्म जरिवाना वा चार महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ ।



श्रीमान्को व्यवहारले गर्दा रीता निकै दुःखी थिइन् । श्रीमान्को कुटपिट गर्ने व्यवहारले उनी माइत जान बाध्य हुन्थिन् । केही समय पछि श्रीमान्ले फोन गरेर घर आउन बाध्य पार्ने गर्थ्यो । यही क्रम चार पाँच पटक भइसकेपछि रीतालाई अब यसरी कतिञ्जेल चल्छ, कतिञ्जेल सहनु, के गर्नु, के नगर्नु ? जस्ता अनेक प्रश्नहरू बारम्बार आइरहने र श्रीमान्सँग बस्न सक्दैन भन्ने लागेको थियो । उनलाई घरधन्दा गर्न जाँगर नचल्ने, टाउको दुख्ने, जीउ भारी हुने, भान्सामा खाना पकाउँदा पकाउँदै टोलाउने र खाना उठाउने, मनमा कुराहरू खेलाउने र कसैले बोलाउँदा भस्किने, कुनै पनि काममा ध्यान एकाग्र गर्न नसक्ने भएको थियो । परिवार तथा साथीसंगीसँग पनि कुरा गर्न भिँजो मान्ने, प्रायः एकलै बस्ने, भर्कैर बोल्ने, खाना नखाने, कहिलेकाहीं राती नराम्रो सपना देख्ने र भस्केर उठ्ने जस्ता समस्याहरू थियो । उनलाई कहिलेकाहीं मर्न पाए पनि आनन्द हुन्थ्यो होला भन्ने सोचाई आउने गर्दथ्यो । श्रीमान्को व्यवहारप्रति के गर्ने भन्ने बारेमा सोच्न नसकेको र निर्णय लिन गाह्रो भइरहेको उनी बताउँथिन् ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- रीतालाई के भइरहेको छ होला ?
- रीतामा कस्तो किसिमको लक्षण तथा असरहरू देखिएको छ ?
- रीतालाई जस्तो समस्या हाम्रो समुदायमा अरु महिलालाई छ कि छैन ? यस्तै खालको अरु कस्तो कस्तो समस्याहरू भएको पाउनु भएको छ ?

## सन्देश:

हिंसाको कारणले गर्दा व्यक्तिमा बहुपक्षिय असर देखिन सक्दछ । व्यक्तिको समग्र मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यमा नै नकारात्मक प्रभाव तथा असरहरू पर्न सक्दछ जसले गर्दा व्यक्तिमा हीनताबोधको महशुस हुनुको साथै निम्न शारीरिक, मानसिक, व्यवहारिक तथा सम्बन्धमा विभिन्न प्रभाव तथा असरहरू देखिन सक्छन् ।

**शारीरिक :** घाउ, चोटपटक, निलडाम, सुन्लिएको, शारीरिक दुखाइ, गोप्य अंगहरूमा घाउ वा चोटपटक भएको हुनसक्छ । अन्य शारीरिक असरको रूपमा टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, थकान हुने, निन्द्रामा समस्या, खानामा अरुची आदि हुन सक्दछ, ।

**मानसिक तथा भावनात्मक :** पिर/चिन्ता, निराशा, डर, असुरक्षित महशुस, असहाय तथा एकलोपनको महशुस, रिस, घृणा, आफैलाई दोषी ठान्ने, एकाग्रतामा कमी आदि हुन सक्दछ ।

**व्यवहारिक :** आफु र बालबच्चाको हेरचाह गर्न नसक्ने, एकलै बस्ने, भर्किने, भगडा गर्ने, कसैसँग नबोल्ने, आत्महत्याको प्रयास, कसैलाई विश्वास नगर्ने, यौन सम्बन्धमा गडबढी आदि हुन सक्दछ ।

**सामाजिक सम्बन्धमा :** सम्बन्ध विच्छेद, लाञ्छना तथा विभेद, नराम्रो दृष्टिले हेर्ने, साथीभाई वा आफन्तबाट टाढा हुने जस्ता असरहरू देखिन सक्छन् ।





रीताको यस्तो व्यवहार एकजना छिमेकी दिदी (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका) ले याद गरिरहनु भएको रहेछ । रीतालाई गाज्हो भइरहेको बुझी उहाँले रीतासँग कुरा गर्नुभयो । उहाँले रीताको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुभयो । उहाँको कुरा सुनेपछि कानुनी सहयोग लिनका लागि समुदायस्तरमा के-के गर्न सकिन्छ तथा मनमा परेको गाहोलाई फुकाउन तथा आफुलाई भईरहेको भावनात्मक कठिनाई कम गर्नका लागि मनोविमर्शकर्ताकहाँ जानका लागि सहयोग गर्नुभयो । मनोविमर्शकर्ताले रीतालाई आफ्ना कुराहरू भन्नको लागि सुरक्षित र गोपनियता कायम हुने कुरा सुनिश्चित गराएपछि उनले आफ्ना सबै बह पोख्नुभयो । मनोविमर्शकर्ताले उहाँको कुरालाई ध्यानपूर्वक सुन्दै, मनको बह/पिडा व्यक्त गर्नका लागि वातावरण प्रदान गर्नुभयो । मनोविमर्शकर्ताले रीतालाई शारीरिक हिंसा भइरहेमा तत्कालको अवस्थामा थप जोखिमबाट बच्नको लागि आफ्नो सुरक्षा योजनाको बारेमा छलफल गर्नुभयो । रीताको सन्दर्भमा कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ भनेर योजना बनाउन सहयोग गर्नुभयो । हिंसा सम्बन्धी समस्याको समाधानमा कसरी सहयोग लिने, यस विषयमा समुदायमा कुन-कुन निकायहरूले काम गरिरहेका छन्, मनोविमर्श सेवा लिन किन जरुरी छ भन्ने बारेमा साथै यसको अलवा अन्य निकायहरूको सहयोगको बारेमा रीताले बुझ्ने गरी बताइदिनुभयो । शारीरिक समस्याका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनको लागि पनि प्रोत्साहन गर्नुभयो ।

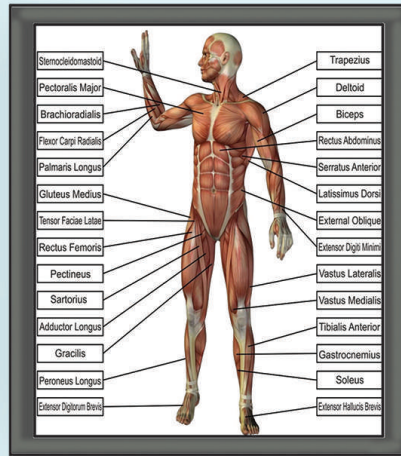
### छलफलका लागि प्रश्नहरू

- यस्तो अवस्थामा रीतालाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ होला ?
- यस्तो हिंसालाई रोकथाम गर्नका लागि हाम्रो व्यक्तिगत तवरबाट के कस्तो भूमिका हुनुपर्दछ ?
- यस्तो हिंसालाई रोकथाम गर्नका लागि समुदायको भूमिका के कस्तो हुनुपर्दछ ?

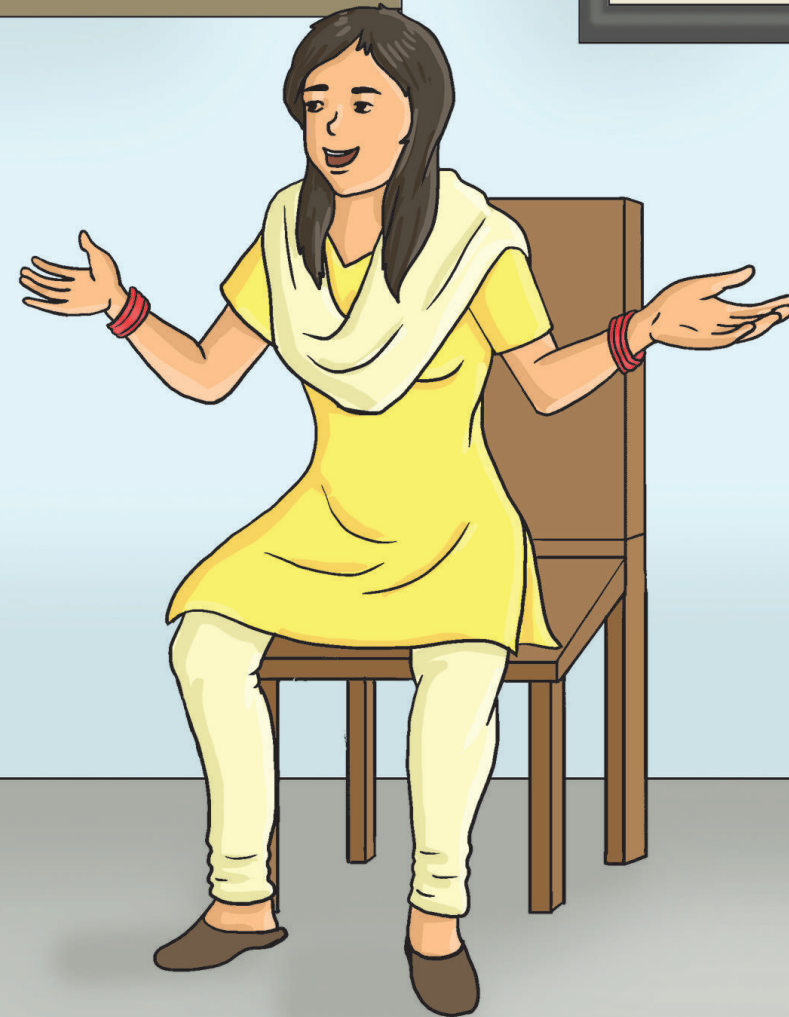
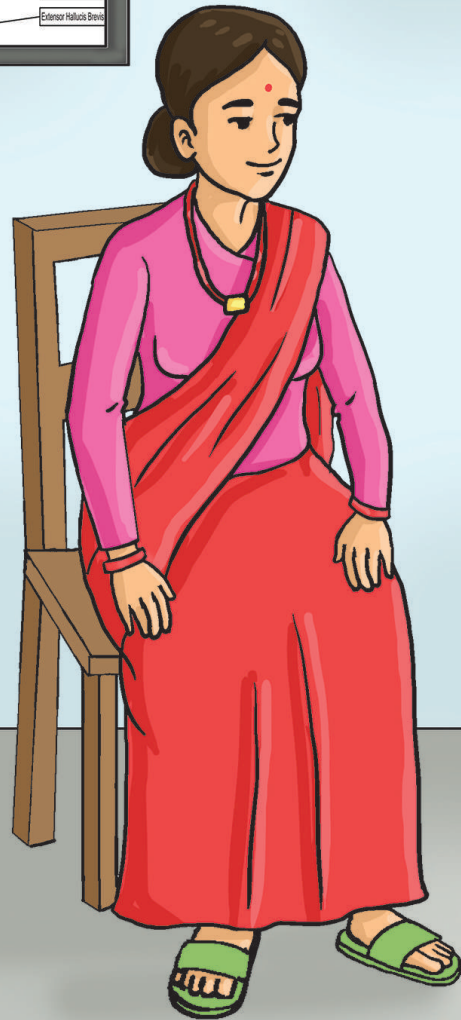
### सन्देश:

लैङ्गिक हिंसा रोकथामका लागि समुदायमा सचेतनाको मुख्य भूमिका हुन्छ । हिंसा एक दण्डनीय अपराध हो । हिंसा गर्नु, हिंसा सहनु, हिंसा लुकाउनु सबै एकै किसिमका अपराध हुन् । त्यसैगरी प्रभावित व्यक्तिको सु-स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि मनोविमर्श सेवाको साथै पारिवारिक सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । यदि हिंसा निरन्तर भईरहेको छ वा व्यक्ति जोखिममा छ भने सर्वप्रथम उसलाई सुरक्षाको प्रत्याभूति दिलाउने जस्तै: प्रभावित व्यक्ति केन्द्रित सुरक्षा योजना बनाउने, सुरक्षित स्थानमा राख्ने, आराम गर्न लगाउने, सम्बन्धित निकायमा खबर गर्ने आदि गर्नु पर्दछ । प्रभावित व्यक्तिलाई सम्मानको साथ व्यवहार गर्ने र हरेक समस्याको समाधान हुन्छ भन्ने जस्ता कुराहरू गरेर आशा जगाउने, उनका कुराहरू ध्यानपूर्वक सुनिदिने, समस्या हुनुमा उसको दोष होईन भन्ने कुरा बुझ्ने/बुझाउने, आवश्यकता अनुसार व्यवहारीक सहयोग प्रदान गर्नाले प्रभावित व्यक्तिको आत्मबल बढाउन सकिन्छ ।

मनोसामाजिक सहयोग भनेको सेवाग्राही र सेवाप्रदायक दुवै मिलेर समस्याको समाधान खोज्ने एक प्रभावकारी विधि हो जहाँ योजनाबद्ध रूपमा समस्या समाधानका लागि छलफल गरिन्छ । साथै व्यक्तिलाई सहज गराउनका लागि मनोवैज्ञानिक सहयोगका विधिहरू प्रयोगमा ल्याईन्छ । हिंसाको केशमा अन्य निकायहरूसँग आवश्यक थप सहयोगको लागि सिफारिस तथा अनुगमन गर्ने गरिन्छ ।



# मनोविमर्श कक्ष



मनोविमर्शकर्ताले रीतासँग दोस्रो पटक भेट गर्नुभयो । केहीबेर अनौपचारिक कुराकानी गरेपछि समस्याको बारेमा छलफल गर्नुभयो । हिंसाको कारणले रीता पटक-पटक माइत जानु पर्दा उनलाई अण्ठयारो लाग्ने गथ्र्यो किनकि उनको आमा पनि बिमारी अवस्थामा थिईन् । त्यस्तो अवस्थामा त्यहाँ बस्नु पर्दा उनलाई हीनताबोधको महशुस हुन्थ्यो । आफुले केही सहयोग गर्नुपर्ने अवस्थामा उल्टो आफु बोभको रूपमा थपिनु पर्दा रीतालाई एकदमै नरमाइलो लाग्ने गथ्र्यो । माइती पक्षले नराम्रो व्यवहार नगरेकाले रीतालाई थोरै भएपनि मन बुझाउने बाटो मिलेको थियो तर पनि यसरी कतिञ्जेल चल्छ भन्ने कुराले रीतालाई बारम्बार सताइरहने गर्दथ्यो । विवाहित महिलाप्रति समुदायका व्यक्तिहरूले हेर्ने दृष्टिकोण र व्यवहार एकदमै फरक हुने भएकाले उनलाई के गर्ने भन्ने बारेमा सोच्न नसकेको उनी बताउँथिन् । रीताको सबै कुरा बुझिसकेपछि मनोविमर्शकर्ताले थप सहयोगको लागि पालिका, प्रहरी तथा कानूनी सहयोगको लागि समन्वय गराईदिएपछि रीताको आत्मबल बढेको छ ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- कथाबाट के बुझ्नु भयो ?
- रीताले आफ्नो समस्या कम गर्नको लागि क-कसको सहयोग लिनु भयो ?
- यस्ता खालका हिंसालाई रोकथाम वा कम गर्नका लागि अरु के-के गर्न सकिन्छ ? (यदि छलफलमा नआएमा थप प्रश्न गर्नुहोस् कसले के गर्ने होला?)

## सन्देश:

लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित व्यक्तिलाई तत्काल हिंसाबाट बचाउनको लागि प्रभावित व्यक्ति केन्द्रित सुरक्षा योजना बनाउने र उनीहरूको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि मनोविमर्श, पारिवारिक सहयोग, कानूनी सहयोग, शारीरिक स्वास्थ्य उपचार, सामाजिक सहयोग, आयआर्जन तथा व्यवसायिक तालिमहमा संलग्नता जस्ता बहुपक्षिय सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्दछ । साथै व्यक्तिलाई निम्नानुसारको जानकारी प्रदान गरेर सहयोग गर्न सकिन्छ :

- हिंसा सहनु, सहन प्रोत्साहन गर्नु पनि हिंसा गर्नु जतिकै अपराध हो,
- सर्वप्रथम त थप हिंसा हुन बाट आफु बच्नु वा सुरक्षित हुनु पर्दछ,
- सुरक्षाको लागि सम्बन्धित निकायमा उजुरी गर्नुपर्दछ,
- आफ्नो मनका कुराहरू मन मिल्ने वा विश्वासिलो व्यक्तिसँग भन्ने र सहयोग लिने गर्नुपर्दछ,
- हिंसाको कारण हुन सक्ने तनाव कम गर्नको लागि मनोसामाजिक सहयोग लिनुपर्दछ ।



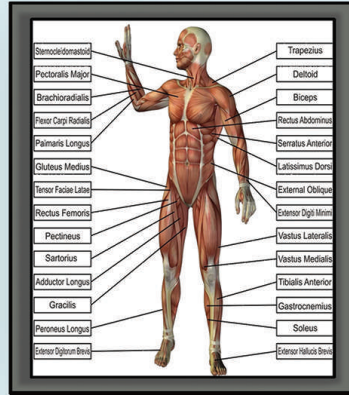
समुदायका अगुवा पुरुषहरू तथा अन्य गन्यमान्य व्यक्तिहरूले पनि उनको श्रीमान्लाई हिंसा सम्बन्धी जानकारी, यसको कानूनी उपचार तथा यसको प्रभावबारे सचेत गराउनुभएको थियो । उनीहरूलाई प्रजनन स्वास्थ्य र छोरा तथा छोरी बन्ने प्रक्रियाको बारेमा पनि स्वास्थ्यकर्मीबाट स्पष्ट जानकारी प्रदान गरिएको थियो । स्थानीय प्रहरीको सिफारिसमा रीताको श्रीमान्लाई मनोसामाजिक सहयोगका लागि मनोविमर्शकर्ताकहाँ लगियो । मनोविमर्श सत्रमा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धमा समस्या, हिंसा तथा यसको कारणले उत्पन्न व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक प्रभाव, साथसाथै आफ्नो बालबालिकामा पर्नसक्ने तत्कालिन तथा दिर्घकालिन प्रभावको बारेमा विमर्श तथा जानकारी प्रदान गरियो । उहाँको सवाललाई पनि सम्मानको साथ सुन्दै तनावलाई सकारात्मक सामना गर्ने सीपहरूको बारेमा विमर्श गरी प्रभावकारी सीपहरूलाई आत्मसाथ गर्नको लागि प्रोत्साहन गरियो ।

### धूलफलका लागि प्रश्नहरू

- कथाबाट के बुझ्नुभयो ?
- कथामा रीताको समस्या समाधानका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाएको पाईयो ?
- यस्ता खालका हिंसालाई रोकथाम गर्नका लागि समुदायमा क-कसको भूमिका हुन्छ होला र किन ?

### सन्देश:

हिंसा रोकथामका लागि पारिवारिक सचेतना पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । घरभित्र हुने हिंसा रोक्न सासु ससुरा, श्रीमान् र प्रभावित सबैमा सचेतना हुन जरुरी छ । सबैको आ-आफ्नो पहिचान, सबैको कामको सम्मान, सबैको समान अधिकारको बुझाई र व्यवहारिक रूपमै लागू गर्न जरुरी हुन्छ । लैङ्गिक हिंसा निवारणको लागि समुदायस्तरमा विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यौन शिक्षा तथा हिंसासम्बन्धी बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूलाई सानैबाट सचेतना दिनु जरुरी हुन्छ । हिंसा निवारणमा किशोर तथा पुरुषहरूको सहभागितामूलक पद्धतिलाई आत्मसात् गर्न जरुरी हुन्छ । हिंसा रोकथामको लागि अभियान निरन्तर सञ्चालन गर्ने तथा कुनै हिंसा सम्बन्धी घटना भएमा तत्काल आवश्यक सहयोग, कानूनी तथा मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नको लागि चुस्त संयन्त्र विकास गर्न जरुरी रहेको छ ।



# मनोविमर्श कक्ष



मनोविमर्शकर्ताले रीतालाई स्व-हेरचाहको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुका साथै थप आरामदायी अभ्यासहरू सिकाउनु भयो । यी अभ्यासहरू नियमित गर्नका लागि प्रोत्साहन समेत गर्नुभयो । रीताले पनि ती विधिहरूलाई दैनिक अभ्यास गर्नुभयो जसले गर्दा उनको मनोवैज्ञानिक असर क्रमशः कम हुँदै गएको, शारिरीक उपचार तथा आरामदायी अभ्यासले शरिर पनि हल्का भएको थियो । आफ्ना तनावहरूलाई पनि सकारात्मक सामना गर्ने क्षमतामा वृद्धि भएको, निद्रा तथा खानपानमा सुधार हुँदै गएको छ । उनको श्रीमान्को व्यवहारमा पनि सकारात्मक परिवर्तन आएको र आफ्नो बारेमा चासो तथा घरायसी काममा पनि सहयोग गर्दै आएकोले दैनिक क्रियाकलापहरू सामान्य हुँदै गईरहेको छ । आफू र बालबालिकाको पनि राम्रोसँग हेरचाह गर्दै आइरहेकी छिन् ।

## छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के-के देख्नुहुन्छ ?
- चित्रले के सन्देश दिन खोजेको देखिन्छ ?

## सन्देश:

हिंसा प्रभावित व्यक्तिहरूको संरक्षण, थप हिंसा हुनबाट जोगाउन र आवश्यक सहयोग प्रदान गर्न सबैको सहयोग जरूरी हुन्छ । समयमै प्रभावकारी सहयोगले व्यक्तिको सुस्वास्थ्यलाई कायम राख्नको लागि मद्दत पुग्दछ । हिंसामा परिसकेको व्यक्तिहरूले उपयुक्त सहयोग पाएमा सफलतापूर्वक अघि बढ्न सक्दछन् । व्यक्तिलाई मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यका लागि पारिवारीक सहयोग, मायाममता, हौसलाको आवश्यकता पर्दछ । हामी सबैले हिंसा रोक्नु, हिंसा हुन नदिनु र भईहालेमा तत्काल उपयुक्त सहयोग तथा उपचार खोज्न सहयोग गर्नुपर्दछ । लिङ्गको आधारमा हुने भेदभाव तथा अन्य विभेदहरूले समाजमा व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक समस्या भईरहेको हुन सक्दछ । सबैले हिंसा गर्दिन र हिंसा सहदिँन भन्ने प्रतिबद्धता जनाउने र त्यसको पालना गर्न आफैदेखि सुरु भएमा हिंसारहित समाज निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्नेछ ।

## थप सहयोगको आवश्यकता भएमा :

स्थानीय रूपमा पालिकामा रहेका न्यायिक समिति, सेवा केन्द्र, सेल्टरहोम, एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) जस्ता स्थानहरूबाट सहयोग लिन सकिन्छ । यसका साथै निम्न उल्लेखित हेल्पलाईन सम्पर्क गरेर सहयोग लिन सकिन्छ :

- टि. पि. ओ. नेपालद्वारा सञ्चालित मनोसामाजिक सहयोगका लागि हेल्पलाईन नम्बर - १६६० ०१० २००५
- लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित महिलाहरूका लागि राष्ट्रिय महिला आयोगद्वारा सञ्चालित हेल्पलाईन नम्बर - ११४५
- नेपाल प्रहरी - १००
- लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावितका लागि ओरेक नेपालद्वारा सञ्चालित हेल्पलाईन नम्बर - १६६० ०१७ ८९१०

