



मनोविमर्श

मनोविमर्श भनेको के हो ?

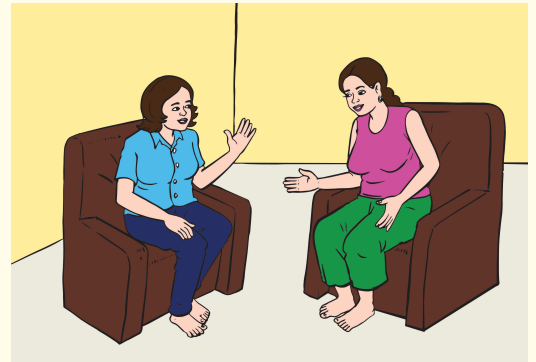
व्यक्तिको आफ्नै जीवन र वरिपरिको समाजमा घटिरहने विभिन्न खाले घटनाहरूले व्यक्तिको सोचाई र जीवनमा फरक पार्दछ । व्यक्तिको व्यवहार समाजले चाहेअनुरूपको हुँदा ऊ समाजमा राम्ररी बस्न सक्छ । तर समाजले चाहे अनुसारको व्यवहार नभएमा ऊ समाजमा राम्ररी घुलमिल हुन नसकी मनोसामाजिक समस्या देखिन सक्छ । जसले व्यक्तिको मन र समाजबीच तालमेल नमिलेर शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रूपमा व्यक्तिलाई प्रभाव पार्दछ । यसले गर्दा विभिन्न मनोसामाजिक समस्याहरू जस्तै तनाव हुनु, निन्द्रा नलाग्नु, रिस उठ्ने जस्ता विभिन्न समस्या देखिन्छ ।

यस्तो बेलामा व्यक्तिको मनोसामाजिक समस्याको समाधान गर्न व्यक्ति र मनोविमर्शकर्ता विच हुने योजनाबद्ध कुराकानी र छलफल नै मनोविमर्श हो ।

सामाजिक परिवेशमा बिभिन्न कारणबाट उत्पन्न हुने असहज परिस्थिती जस्तै बिपदको प्रभाव, मानव सृजित घटना, सशस्त्र द्वन्द, लैंगिक हिंसा, बेरोजगारी, आर्थिक समस्या वा अन्य कुनै कारणले असुरक्षित महसुस गरेका व्यक्तिहरूको मनोसामाजिक समस्या समाधान गर्न मनोविमर्श सेवा प्रभावकारी हुन्छ ।

मनोविमर्श किन आवश्यक छ ?

मानिसहरू विभिन्न खाले समस्याहरूबाट निरन्तर गुर्जिरहेका छन् । प्राकृतिक प्रकोप जस्तै भुईँचालो, बाढी, पहिरो, कोभिड १९ जस्तो महामारीले सृजित समस्या, सशस्त्र द्वन्द जस्ता परिस्थितीसंग हामीले भोगेका छौं । विभिन्न सामाजिक प्रथा, लैंगिक भेदभाव,

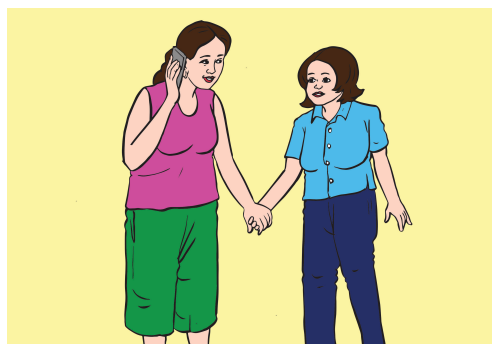


जातिय भेदभाव र यी भेदभावका कारणले निम्त्याईएको हिंसा, भने जस्तो रोजगार तथा अवसर नपाउनुले पनि व्यक्तिको मनोसामाजिक अवस्थामा गहिरो प्रभाव परेको छ । त्यस्तै गरेर हाम्रो सामाजिक संरचनाको कारण, महिला माथि हुने भेदभाव, बलात्कार र अन्य यौनजन्य घटना, आफ्नै श्रीमान् र परिवारबाट हुने हिंसाको कारण महिलाहरूले विभिन्न मनोसामाजिक समस्या भोग्नु परीरहेको छ ।

महिलाहरूले परिवारमा आफूलाई परेको मनोसामाजिक समस्या भन्ने अवस्था छैन । भने पनि परिवारको सदस्यले त्यसको गोपनियता राख्छ र समाधान गर्न सहयोग गर्छ भनेर महिलाहरूले विश्वास गरिहाल्न सक्दैनन् । यदि कसैले यसको बारेमा थाहा पाए त्यस्तो व्यक्तिलाई फरक नजरबाट हेरिन्छ । महिलाहरूलाई मनोसामाजिक समस्या भएमा कंहा गएर उपचार लिने भन्ने बारे जानकारी नहुन सक्छ । त्यसैले मनोविमर्श केन्द्र सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ ।

मनोविमर्श सेवा कसले लिन सक्नेछन् ?

समुदाय तथा परिवारमा आफ्ना समस्या तथा मनोभावनाहरू स्वतस्फूर्त रूपमा व्यक्त गर्न नसकि अझ जटिल परिस्थितीमा रहेका व्यक्तिहरूले सहज, सुरक्षित र गोपनिय रूपमा आफ्ना पीडा तथा भावनालाई व्यक्त गर्ने वातावरण नभएको व्यक्तिहरूले मनोविमर्श सेवा लिन सक्नेछन् ।



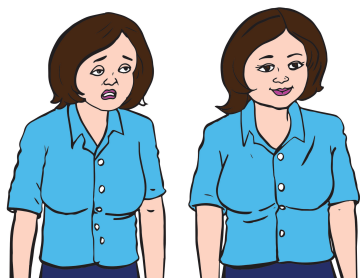
मनोविमर्श सेवा कस्तो अवस्थामा लिन सकिन्छ ?

- प्राकृतिक प्रकोप (बाढी, पहिरो आदि) , मानव सृजित घटना, द्वन्द्व, भुईँचालो, कोभिड १९ ले पारेको समस्याका कारण मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा असर परेको अवस्थामा
- लैंगिक भेदभाव, जातिय भेदभाव र यी भेदभावका कारणले निम्त्याईएको हिंसाका घटनाहरूमा
- आर्थिक अवस्थाका साथै रोजगार नपाउनुका कारण व्यक्तिको मनोसामाजिक अवस्थामा प्रभाव पारेको अवस्थामा

- महिलामाथि हुने भेदभाव, र हिंसाका घटनाहरू जस्तै बलात्कार र यौनजन्य घटना, कार्यालयमा हुने यौनजन्य घटना, आफ्नै श्रीमान् र परिवारबाट हुने हिंसाको कारण समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरूले यो सेवा लिन सक्ने छन् ।
- जीवनमा आइपर्ने चुनौतीहरू, मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धि विषयहरू, भावनात्मक चुनौती लगायत आफूलाई सहयोग चाहिएको महसुस भएको अवस्थामा परामर्श सेवा सहयोगी हुन सक्छ ।

मनोविमर्श सेवा कति पटक लिनुपर्छ ?

प्रत्येक घटना, समस्या वा प्रकृती हेरेर मनोविमर्श लिनुपर्ने समयअवधि तय गरिन्छ । सामान्यतया ३ देखि ७ चरणसम्म मनोविमर्श सेवा लिन सकिने भएपनि जटिल समस्या भएकोमा अझ बढी समयअवधि लिन सकिन्छ ।



मनोविमर्श कोबाट लिन सकिन्छ ?

छ महिने तालिम प्राप्त दक्ष मनोविमर्शकर्ता, मनोविद वा मनोचिकित्सकबाट यो सेवा लिन सकिन्छ । अस्पताल, मनोविमर्शकेन्द्र, अस्पतालमा आधारित एकद्वार संकट व्यवस्थापन प्रणाली साथै यो सेवा प्रदान गर्ने संघसंस्थाबाट समेत मनोविमर्श सेवा लिन सकिन्छ ।



मनोविमर्शले कसरी सहयोग पुग्छ ?

मनोसामाजिक समस्याको पहिचान गर्दै आवश्यकता अनुसार, व्यक्तिगत मनोबिमर्श, पारिवारिक मनोबिमर्श सेवा, सामूहिक मनोबिमर्श सेवामार्फत व्यक्तिलाई भावनात्मक रूपमा सहयोग पुगेको हुन्छ । मनोविमर्शका कारण व्यक्तिको आत्मबल बढेर, आफ्नो लागि आफैँ निर्णय गर्न सक्ने अवस्था सिर्जना गरी समस्या समाधानका लागि सहयोग पुर्‍याइन्छ । यो प्रक्रियाको अन्त्य सम्म प्रभावितले

आफ्नो समस्यालाई समाधान गर्दै पूर्व अवस्थामा फर्कन सहयोग भएको हुन्छ । साथै मनोविमर्श गर्दा प्रभावितहरूलाई गोपनीयता र सुरक्षित रहने वातावरणको अनुभूति गराइन्छ ।

स्थानिय तहले मनोविमर्श सेवाको व्यवस्था किन गर्नुपर्छ ?

प्राकृतिक प्रकोप, महामारी, द्वन्दको प्रभावले परेको समस्या लगायत विभेद र हिंसाबाट प्रभावित व्यक्ति तथा समुदायको मनोसामाजिक अवस्थामा परेको प्रभावलाई सम्बोधन गर्नका लागि स्थानीय तहले मनोविमर्श सेवालाई प्राथमिकतामा राखी सहजरूपमा सेवा दिने व्यवस्था गर्नु आवश्यक छ । यस विषयलाई प्राथमिकतामा राखेर हरेक वडामा एक मनोविमर्शकर्ताको व्यवस्था गर्नुपर्छ । मनोविमर्श केन्द्र स्वास्थ्य संस्थाको विकल्प भन्ने होइन । बरु सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई यस्तो किसिमको सेवा पनि दिनुपर्छ भनेर अभिप्रेरीत गर्न बनाइएको नमुना संरचना हो ।

सहयोगका लागि सम्पर्क नम्बरहरू

ओरेकले सञ्चालन गरेको मनोविमर्श सेवाकालागि १६६००१७८९१० मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ । ओरेकले काठमाडौं, ललितपुर, मोरङ्ग, सुनसरी, उदयपुर, सिरहा, धनुषा, दाङ्ग र रूकुम जिल्लामा २६ वटा मनोविमर्शकेन्द्रहरू मार्फत मनोविमर्श सेवा प्रदान भइरहेको छ ।

अन्य सम्पर्क नम्बरहरू:

महिला आयोग ११४५
टि.पि.ओ. नेपाल १६६००१०२००५
कोसिस ०१५५९०१९१

तरंगिनी फाण्डेशन १६६००१२०००४
सि.एम.सी नेपाल १६६००१८५०८०
सिभिकट ०१४३७३९०२१

“लैंगिक हिंसा विरुद्ध सबै एकजुट भई आवाज उठाऔं र समानतामुलक समाजको निर्माणमा अघि बढौं”



WOREC

ओरेक
पो.ब.नं. १३२३३, काठमाडौं, नेपाल
टेलिफोन : (९७७)- ०१-५१८६३७४,
हटलाईन : १६६०-०१-७८९१०,
Email : ics@worecnepal.org

सहयोग:



The Asia Foundation



worecnepal



worecnepalorg



WOREC Nepal



worecnepal.org