

# ओजस

## मनको कुरा खोल्ने सुरक्षित स्थलको अवधारण पत्र

ओरेक २०२५



### पृष्ठभूमि

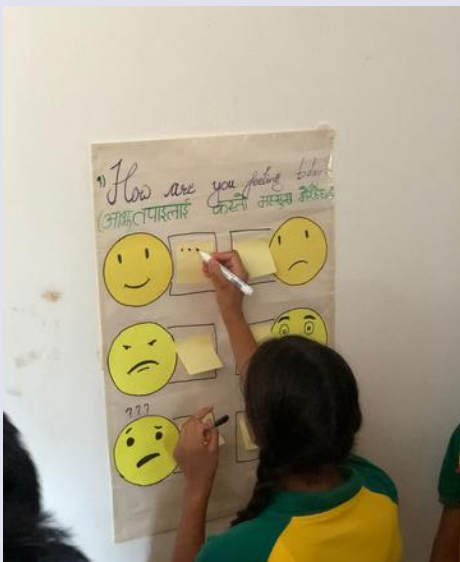
विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, २०२० मा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभाव २५% ले वृद्धि भएको छ । नेपाल जनसांख्यिकीय तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NDHS) २०२२ अनुसार नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या उल्लेखनीय देखिएको छ । १५-४९ प्रजनन उमेर समूहका २२% महिलाहरू र ११% पुरुषहरूले चिन्ताका लक्षण देखाउने गरेका छन्, जबकि ५% महिलाहरू र २% पुरुषहरूले डिप्रेसनका लक्षण अनुभव गर्ने गरेका छन् । त्यसैगरी, १५-१९ वर्ष उमेर समूहका १३% किशोरीहरू र ७% किशोरहरूले



चिन्ताका लक्षण देखाएका छन् भने ४% किशोरीहरू र १% किशोरहरूले डिप्रेसनका लक्षण देखाएका छन् । माथि उल्लेखित तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा समग्र रूपमा महिलाहरूमा पुरुषहरूको तुलनामा चिन्ता तथा डिप्रेसन दुबैका लक्षणहरू बढी देखाउने गरिएको पाइन्छ । साथै बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लागि दुवै पक्षमा उतिनै गम्भीरता र यसको समाधानमा आवश्यक सम्बोधन गर्न जरुरी पनि देखिन्छ ।

विश्वव्यापी रूपमा, मानसिक स्वास्थ्य एक गम्भीर जनस्वास्थ्य सम्बन्धीको मुद्दा हो, विशेषगरी कम तथा मध्यम आय भएका देशहरूमा, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका ८०% व्यक्तिहरूले प्रभावकारी उपचार वा सहयोग प्राप्त गर्न सकेका छैनन् । ओरेकद्वारा संकलित तथ्याङ्कलाई बिश्लेषण गर्दा विगत तीन वर्ष (२०२२ देखि २०२४ सम्म) जम्मा १६५६ जना लाई मनोपारामर्श सेवा प्रदान गरेको छ । यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बोधनका लागि समुदायमा आधारित संयन्त्रलाई दर्शाउँछ र

न्याय तथा समानताको पक्षमा आधारित समाधानको तत्काल आवश्यकतालाई देखाउँछ । नेपालमा २०२० को सर्वेक्षण अनुसार १,३०,४२४ जना मादक पदार्थ प्रयोगकर्ता रहेका छन् जसमा महिलाहरूमा पुरुषहरूको तुलनामा ९३.३% पुरुष र ६.७% महिला छन् । कुल तथ्याङ्कका अनुसार यस्तो मादक पदार्थ प्रयोगकर्ता मध्ये ७६.२% ३० वर्ष मुनिका छन् । अहिलेको युवा पुस्तामा बढ्दो कुलत जस्तै मादक पदार्थको सेवन,



डिजिटल लतले आएका स्वास्थ्य समस्याहरुले गर्दा आमाहरूमा मानसिक समस्या गराउने अर्को कारक तत्व बनेको छ । विशेषगरी धेरै आमाहरू आफ्ना सन्तानमा कुलत प्रतिको झुकावलाई देखेर आफ्नै मातृत्व क्षमता माथि प्रश्न उठाउने गरेको पाइन्छ । “मैले के गल्ती गरें वा उनीहरुको हुर्काइका लागि मेरो के कमी रह्यो, मैले आवश्यक ख्याल गर्न सकिन कि ?” भन्ने आत्मग्लानि हुन्छ र अन्ततः उक्त आत्मग्लानिले डिप्रेसनको रूप लिन्छ । जब आफ्ना सन्तान गलत बाटो लाग्छन्, समाजले सबैभन्दा पहिले आमालाई नै दोष दिन्छ । पितृसत्तात्मक सोचले गर्दा बाबुको भूमिका नजरअन्दाज गरिन्छ, र आमाले एकलै मानसिक पीडा व्यहोर्नुपर्छ । साथै कुलतमा लागेका सन्तानको उपचार, सुधार, वा व्यवस्थापन गर्न आर्थिक सङ्कट र सामाजिक लाल्छनाको सामना गर्नुपर्ने अवस्थाले पनि आमाहरू मानसिक अस्वस्थताको सिकार बन्दछन् ।



मानसिक स्वास्थ्य महिला तथा सीमान्तकृत समुदायको समग्र स्वास्थ्यसँग गहिरो रूपमा जोडिएको विषय हो । तथापि, ग्रामीण भेगहरूमा अझै मानसिक स्वास्थ्य सेवामा सहज पहुँच हुन सकेको छैन । हामीले मानसिक स्वास्थ्य, लैङ्गिक हिंसा, र महिलाको समग्र विकास बीचको गहिरो अन्तरसम्बन्धलाई पहिचान गरेका छौं । यद्यपि मानसिक स्वास्थ्य सेवा आवश्यक रहेको सबैमा महसुस भएता पनि हालसम्म यस खालको समस्यालाई सम्बोधन गर्न कुनै पनि दीर्घकालीन र प्रभावकारी प्रयास भएको छैन । सुरक्षित स्थल भन्नाले चार पर्खालभित्रको शारीरिक सुरक्षालाई मात्र बुझाउँदैन, यो व्यक्ति (महिला र पुरुष), विशेषतः महिलाहरूका लागि सुरक्षित स्थल भन्नाले यस्तो वातावरण हो, जहाँ उनीहरूले आफ्नो विचार-भावना-पिडा खुल्ला र निर्धक्क रूपमा व्यक्त गर्न सक्न्, भावनात्मक समर्थन पाउन सक्न्,

र मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी आवश्यकता एकै स्थलबाट प्राप्त गर्न सक्न् । जहाँ संवेदनशील र सेवाको गोपनियता कायम भएको होस् । जसका लागि मानसिक र प्रजनन् स्वास्थ्य त्यसको केन्द्रमा पर्छ । तर दुर्भाग्यवश, अहिले धेरै महिला (आमाहरू) आफ्नै घरमै असुरक्षित महसुस गरिरहेका छन् । भौतिक हिसाबले नभए पनि मानसिक र भावनात्मक हिसाबले उनीहरूमा असुरक्षा भएको विभिन्न तथ्याङ्क र अनुभवले पुष्टि गरेको छ । ओरेकले यो चुनौतीलाई महिलावादी दृष्टिकोणबाट सम्बोधन गर्दै र अन्तर्राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य अधिकार दिवस २०२५ को सन्दर्भमा, ओरेकले मानसिक स्वास्थ्य र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य बीचको गहिरो सम्बन्धलाई केन्द्रमा राख्दै, उदयपुर स्थित महिलावादी स्रोत केन्द्र (FRC) सँग समन्वय गरी मानसिक स्वास्थ्य

समस्या सम्बोधन गर्न, “ओजस : मनको कुरा खोल्ने सुरक्षित स्थल” शुभारम्भ गर्न लागेको छ । यस मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमको नेतृत्व मास्टरस् इन क्लिनिकल साइकोलोजी श्री रोशनी गुरुडले गर्ने निर्णय भएको छ । ओजसले ओरेक जनस्वास्थ्य सरोकारको मर्मलाई बोकेको हुनेछ जसको विस्तृत व्याख्या गर्दा र व्याख्या गर्दा :

**ओजस** सुरक्षित, समावेशी र सशक्तिकरणमा आधारित स्थल जहाँ महिला तथा पुरुषहरू आउन, संवाद गर्न, आत्मचिन्तन गर्न र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुने सम्भावित समाधानको पाटोमा काम गरिन्छ । ओरेकले स्थापना कालदेखि नै महिलाको स्वास्थ्य समस्या खुलेर भन्ने अवस्था निर्माणका लागि कार्य गर्दै आइरहेको छ । यस संस्थाले महिलाले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य समस्या खुलेर भन्न सक्ने वातावरण नबनेसम्म महिला अधिकारका लागि आधार निर्माण हुन सक्दैन भन्ने मान्यता राख्दछ । महिलाहरूले आफ्नो समस्या खुलेर भन्न सक्ने अवस्था त्यसका लागि उपयुक्त व्यवस्थापन बिनाको मनोसामाजिक अवस्थालाई बुझ्ने र आवश्यक थप सहयोगःउपचार गर्ने प्रकृया पर्याप्त हुदैन । आफ्ना भावना र अवस्थाहरू, पीडाहरू कसैलाई भन्न नसकेको अवस्थामा महिलाहरूलाई त्यो मनको बह पोख्ने स्थान ओजस हो भन्ने परिकल्पनाका साथ यसलाई स्थापना गरिएको छ ।

ओ

बाट ओरेक:

यसको अर्थ ओरेकले जन्माएको मनको कुरा खोल्न सक्ने सुरक्षित स्थल जहाँ मनको आवाजःपिडा वा समाजमा दबिएको आवाजलाई अगाडि ल्याउनेलाई जनाउँछ ।

ज

बाट जनस्वास्थ्य:

यसको अर्थ व्यक्तिःसमुदायको मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, तथा सामाजिक स्वास्थ्यका विषयमा सचेतना र सेवा प्रवाहलाई जनाउँछ ।

स

बाट सरोकार:

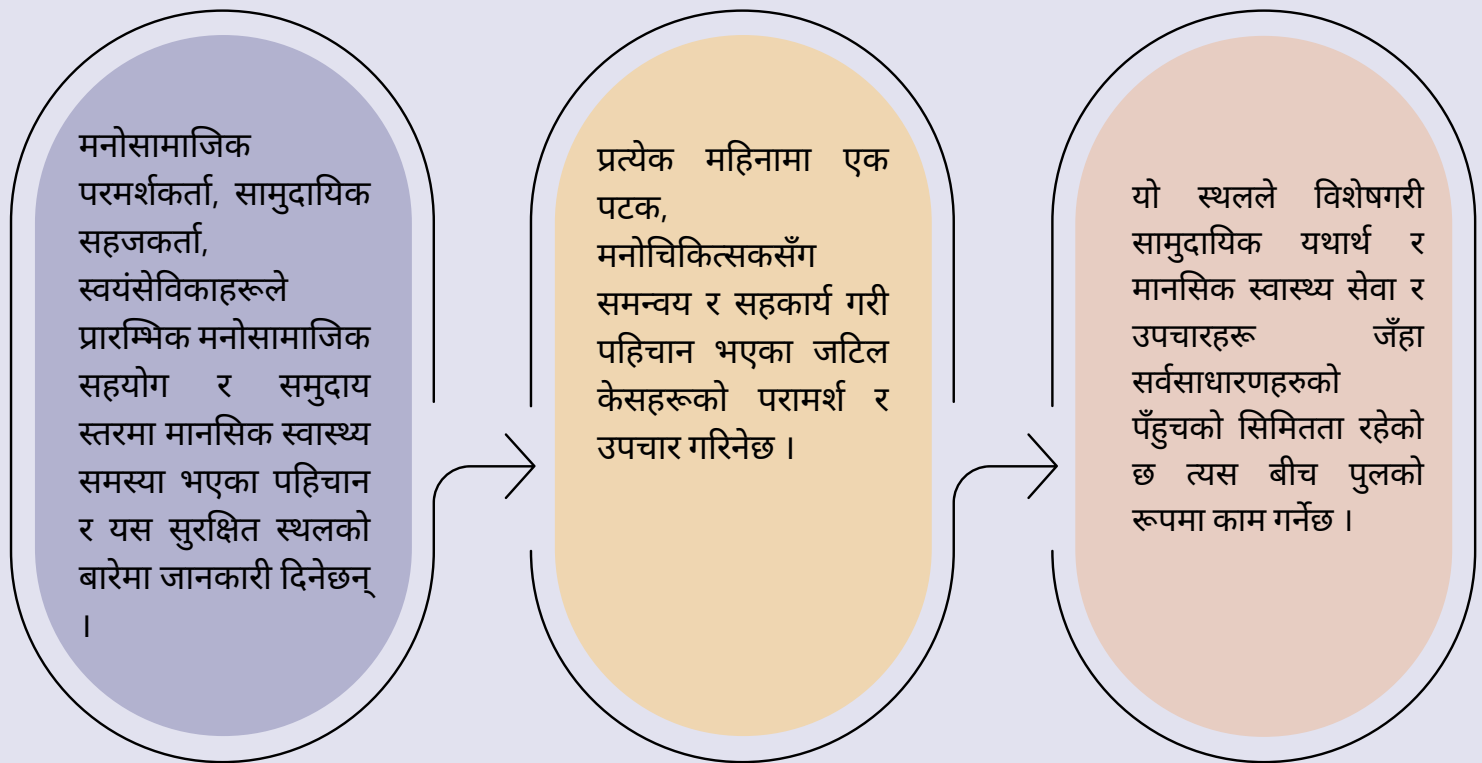
यसले समुदायसँगको सरोकार, सहभागिता, र जिम्मेवारी जनाउँछ । यसको अर्थ समुदायमा सक्रिय भूमिका खेल्ने, सरोकारवालाहरूसँग मिलेर काम गर्ने ।



## उद्देश्य

- महिला (र इच्छुक पुरुषहरू) ले आफ्ना भावनात्मक तथा मानसिक अनुभवहरू साझा गर्न, संवाद गर्न र आवश्यक सहयोग पाउनका लागि सुरक्षित वातावरणको निर्माण गर्नु ।
- आवधिका रूपमा महिलावादी छलफल सत्रहरू सञ्चालन गरी लैङ्गिक हिंसा, शरीरको स्वायत्तता, भावनात्मक हेरचाह, प्रजनन स्वास्थ्य, र मानसिक स्वास्थ्य समस्या पहिचान जस्ता विषयहरूमा जनचेतना अभिवृद्धि गरी सशक्त बनाउनु ।
- वास्तविक घटना र अनुभवहरूको दस्तावेजीकरण र विश्लेषण मार्फत महिला स्वास्थ्य अधिकारका सवालमा पैरवी गर्नु ।
- विभिन्न कार्यशाला र रचनात्मक अभिव्यक्तिहरू मार्फत महिलावादी ज्ञानको उत्पादन र प्रवाह गर्नु ।

मानसिक स्वास्थ्य सहयोग संयन्त्र: यस अन्तर्गत विभिन्न कृयाकलाप र सेवाहरु सञ्चालन हुनेछन् जसमा,



## निष्कर्ष:

महिला र पुरुषहरूलाई मानसिक रूपमा सशक्त बनाउनु भनेको समाजलाई स्वस्थ बनाउनु हो । हामीले यदि मानसिक, प्रजनन र भावनात्मक अवस्थालाई सुधार गर्न सकेनौं भने समाजको सम्पूर्ण संरचना नै असन्तुलित बन्छ । विशेषतः महिला, किशोरी, र सीमान्तकृत समुदायमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको गम्भीरता झनै बढ्दो छ, जुन सामाजिक पूर्वधारणाहरू, पितृसत्तात्मक सोच, र घरेलु असुरक्षाले झन जटिल बनाएको छ । युवाहरूमा बढ्दो कुलत र विभिन्न लतहरूले आमाहरूमा उत्पन्न आत्मग्लानि र सामाजिक दबाब मानसिक पीडामा परिणत भइरहेको अवस्थामा, जो कसैलाई दोष होइन समर्थन आवश्यक छ । महिलाले मनको कुरा खुल्ला रूपमा राख्न सक्ने सुरक्षित स्थल निर्माण गर्नु अब विकल्प होइन, एक सामाजिक, संस्थागत, र सांस्कृतिक आवश्यकता हो । यही आवश्यकता र दृष्टिकोणलाई आत्मसात गर्दै ओरेकले “ओजस: मनको कुरा खोल्ने सुरक्षित स्थल” प्रारम्भ गर्ने निणय गरेको छ जुन एक यस्तो स्थान, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई केवल उपचारको रूपमा होइन, न्याय र महिलावादी हेरचाहको अभ्यासको रूपमा पुनः परिकल्पना गरिएको छ । यो कदम र निर्णयले सामुदायिक यथार्थमा आधारित सेवा, विशेषज्ञ सहयोग, र महिलावादी चेतनाको उत्पादन मार्फत दीर्घकालीन समाधानको बाटो खोल्नेछ । ओजस केवल एक कार्यक्रम होइन; यो सुनुवाई, सम्बोधन, समझदारी र सशक्तिकरणको प्रक्रिया हो । यहाँ मनको पीडा सुन्ने मात्र होइन, सम्बोधन पनि गरिन्छ । यस मार्फत हामी मानसिक स्वास्थ्यलाई विशेषाधिकार होइन, सबैको एक आधारभूत अधिकारको रूपमा स्थापित गर्दैछौं, यो एक परिवर्तनको सुरुवात पनि हो ।

**सम्पर्क व्यक्ति : रोशनी गुरुङ**

**सम्पर्क नं: ९८६६६११६०५**

**ई-मेल : roshanigr@worecnepal.org**

