

ओजस

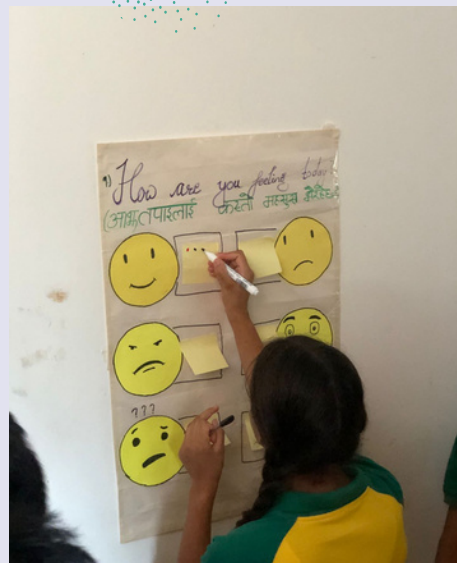
मनको कुरा खोल्ने सुरक्षित स्थल

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 डिप्रेसन 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 जरूरी 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 मनोपरामर्श सेवा प्रदान गरेको छ । यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बोधनका लागि समुदायमा आधारित संयन्त्रहरू कति आवश्यक रहेछ भनि भन्न सकिन्छ । यसका साथै यस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू सम्बोधन, व्यक्तिलाई आवश्यक पर्ने न्याय तथा अनुभूत गरेको असमान व्यवहार विरुद्ध वकालत पनि एकैसाथै लानसके प्रभावकारी हुन सक्दछ भन्ने समेत स्पष्ट पार्दछ ।

नेपालमा २०२० को सर्वेक्षण अनुसार १,३०,४२४ जना मादक पदार्थ प्रयोगकर्ता रहेका छन् जसमा ९३.३% पुरुष र ६.७% महिला छन् । कुल तथ्याङ्क अनुसार ७६.२% मादक पदार्थ प्रयोगकर्ता ३० वर्ष मुनिका छन् । युवा पुस्तामा बढिरहेको मादक मादक पदार्थको सेवन,



अत्यधिक डिजिटल संलग्नताले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने असर आमाहरूको मानसिक स्वास्थ्य समस्या गराउने अर्को कारक तत्व बनेको छ । अहिले धेरै आमाहरूले आफ्ना सन्तानमा कुलत प्रतिको झुकावलाई देखेर आफ्नै मातृत्व माथि प्रश्न उठाउने गरेको पाइन्छ । “मैले के गल्ती गरेँ वा उनीहरूको हुर्काइका लागि मेरो के कमी रह्यो, मैले आवश्यक ख्याल गर्न सकिन कि ?” भन्ने आत्मग्लानी हुन्छ र अन्ततः यसले डिप्रेसनको रूप लिन्छ । हाम्रो समाजमा सन्तानले गलत बाटो समाते भने त्यसको दोष पनि आमाले नै खेप्नु पर्दछ र आमाले मानसिक पीडा व्यहोर्नुपर्छ । साथै कुलतमा लागेका सन्तानको उपचार, सुधार, वा व्यवस्थापन गर्न आर्थिक सङ्कट र सामाजिक लाञ्छनाको सामना गर्नुपर्ने अवस्थाले पनि आमाहरूको

पीडा माथि पीडा थपिन्छ । यसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हुन्छ । यसको साथै ओरेकले लामो समयसम्म प्रजनन् र यौन स्वास्थ्य अधिकारमा काम गरेको अनुभवले के देखाएको छ भने महिलाको प्रजनन् वा यौन स्वास्थ्य समस्याका बारेमा खुलेर बोल्न सक्ने वातावरण नहुनु, बोलिहाले सामाजिक लाञ्छना खप्नु पर्ने, निः सन्तानपनले मानसिक चिन्ता दिने तर बोल्ने ठाउँ नहुनु जस्ता कुराले महिला भित्र विभिन्न प्रकारका द्वन्द उत्पन्न गराएको छ । यसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित भइरहेको छ । अहिले समुदाय तहमा बिस्तारै खुल्न लागेको अर्को समस्या महिनावारी अन्त्य भएको महिलाहरूसँग जोडिएका समस्या हो । अहिले देखिने महिला हिंसाका घटनाहरूमा बढ्दो रूपमा महिनावारी बन्द भइ सकेका महिलाहरूलाई हुने गरेको वैवाहिक बलात्कार, यौन शोषण जस्ता घटनाहरू छन् । यो सबै स्थितिले अहिले महिनावारी बन्द भएका महिलाहरू केन्द्रित मनोपरामार्श, उनीहरूको कुरा सुन्ने स्थल आवश्यक छ भन्ने पनि त्यतिकै जरुरी देखिएको छ । यिनै कुराहरूलाई केन्द्रित गर्दै ओरेक र महिलावादी श्रोत केन्द्रद्वारा संयुक्त रूपमा ओजस आफ्नो मनको कुरा खोल्न सक्ने सुरक्षित स्थलको परिकल्पना गरि संचालनमा ल्याएको छ ।



मानसिक स्वास्थ्य महिला तथा सीमान्तकृत समुदायको समग्र स्वास्थ्यसँग गहिरो रूपमा जोडिएको विषय हो । तथापि, समुदाय तहमा अझै मानसिक स्वास्थ्य सेवा सहज पहुँचमा छैन । भएपनि चिकित्सक अनि औषधीसँग केन्द्रित सहयोग आवश्यक छ भन्ने सोचमा आधारित छ । हामीले मानसिक स्वास्थ्य, लैङ्गिक हिंसा, र महिलाको समग्र विकास बीचको गहिरो अन्तरसम्बन्धलाई पहिचान गरेका छौँ । यद्यपि मानसिक स्वास्थ्य सेवा आवश्यक रहेको सबैमा महसुस भएता पनि हालसम्म यस खालको समस्यालाई सम्बोधन गर्न कुनै पनि दीर्घकालीन र प्रभावकारी प्रयास भने भएको छैन । सुरक्षित स्थल भन्नाले चार पर्खालभित्रको शारीरिक सुरक्षालाई मात्र बुझाउँदैन, यो व्यक्ति विशेषतः महिलाहरूका लागि सुरक्षित स्थल भन्नाले यस्तो वातावरण हो, जहाँ उनीहरूले आफ्नो विचार/भावना/पीडा खुल्ला र निर्धक्क रूपमा व्यक्त गर्न सक्नु, भावनात्मक समर्थन पाउन सक्नु,

र मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी सेवा एकै स्थलबाट प्राप्त गर्न सक्नु । जहाँ संवेदनशील र सेवाको गोपनीयता कायम भएको होस् । जसका लागि मानसिक र प्रजनन् स्वास्थ्य त्यसको केन्द्रमा राखिनु पर्छ । तर दुर्भाग्यवश, अहिले धेरै महिलाहरू 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 विश्लेषण गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य अधिकार दिवस २०२५ को सन्दर्भमा, मानसिक स्वास्थ्य र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य बीचको गहिरो सम्बन्धलाई केन्द्रमा राख्दै, उदयपुर स्थित महिलावादी स्रोत केन्द्र (FRC) सँग समन्वयमा “ओजस : मनको कुरा खोल्ने सुरक्षित स्थल” स्थापना गरेको छ ।

ओजसले ओरेकको जनस्वास्थ्य सरोकारको मर्मलाई बोकेको हुनेछ जसको विस्तृत व्याख्या गर्दा :

ओ

बाट ओरेक:

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

ज

बाट जनस्वास्थ्य:

यसको अर्थ व्यक्ति/समुदायको 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 ।

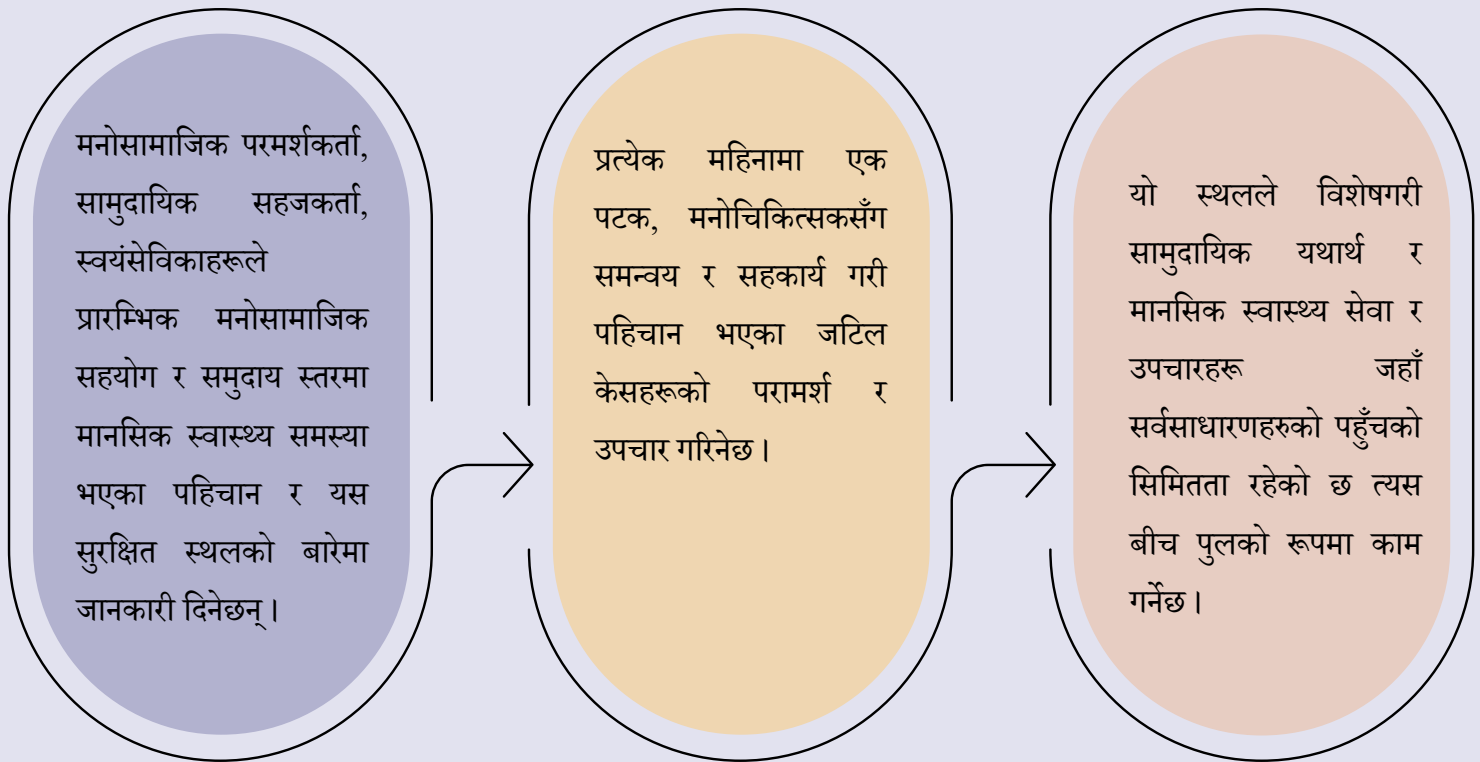
ओजस सुरक्षित, समावेशी र सशक्तिकरणमा आधारित स्थल जहाँ महिला, पुरुष र यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यकहरू आउन, संवाद गर्न, आत्मचिन्तन गर्न र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुने सम्भावित समाधानको पाटोमा काम गरिन्छ । ओरेकले स्थापना कालदेखि नै महिलाको स्वास्थ्य समस्या खुलेर भन्ने अवस्था निर्माणका लागि कार्य गर्दै आइरहेको छ । यस संस्थाले महिलाले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य समस्या खुलेर भन्न सक्ने वातावरण नबनेसम्म महिला अधिकारका लागि आधार निर्माण हुन सक्दैन भन्ने मान्यता राख्दछ ।



उद्देश्य

- महिला (र इच्छुक पुरुषहरू) ले आफ्ना भावनात्मक तथा मानसिक अनुभवहरू साझा गर्न, संवाद गर्न र आवश्यक सहयोग पाउनका लागि सुरक्षित वातावरणको निर्माण गर्नु ।
- आवधिक 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, व्यवस्थापन र प्रवाह गर्नु ।

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



निष्कर्ष:

प्रत्येक व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु भनेको समाज स्वस्थ हुनु 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, जसलाई समाजमा व्याप्त विभेदकारी अवधारणहरु, पितृसत्तात्मक सोच, र घरेलु असुरक्षाले झन जटिल बनाएको छ। युवाहरुमा बढ्दो कुलत र विभिन्न लतहरूले आमाहरूले महसुस गरिरहेको आत्मग्लानि र सामाजिक दबाबले मानसिक पीडा भइरहेको छ। यस अवस्थामा, जो कसैलाई दोष र दबाव होइन समर्थन आवश्यक हुन्छ। 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” सुरुवात 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 गर्दछौं, यो एक परिवर्तनको सुरुवात पनि हो।



सम्पर्क : ओरेक

सम्पर्क नं: ९८५२८३२५०४/०१५१८६०७३

हातलाइन : १६६००१७८९१०

