

मानसिक पीडा के हो?

मानसिक पीडा भएका मान्छेहरूले आ-आफ्नो निजी विचार, अनुभूति वा व्यवहार अनुसार समस्याहरू अनुभव गर्न सक्छन् । अन्य शब्दहरूमा, उनीहरूका सोचाइ, भावना र व्यवहार सबै मिश्रण भएका हुन्छन् । यसले अन्य मानिसहरूसँग उनीहरूका सम्बन्ध, उनीहरूका काम र जीवनका आनन्दसँग सम्बन्धलाई उल्लेखनीय ढङ्गमा हस्तक्षेप गर्छ ।

मानसिक पीडा हुने परिस्थिति, व्यक्ति र परिवार, दुवैका लागि गाह्रो हुन सक्छ । तर, यसले गर्दा लज्जित हुने कुनै कुरा छैन ।

मानसिक पीडा कुन कारणले उत्पन्न हुन्छ?

मानसिक पीडा भएकोमा कसैको दोष छैन भन्ने कुरा बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ । कसै-कसैले के विश्वास गर्छन् भने, यो खराब रगत, सजाय वा दुष्ट आँखाले गर्दा हुन्छ । अर्को तर्फ, डाक्टरहरूका मत अनुसार कैयौं घटकहरूले गर्दा मानसिक पीडा उत्पन्न हुन सक्छ :

- मस्तिष्कमा रासायनिक असन्तुलन
- तनाव र दैनिक समस्या
- गम्भीर रूपमा व्यथापूर्ण अनुभवहरूसँग प्रत्यक्षीकरण

सबै परिस्थितिहरूमा मानसिक पीडाका कारणहरू बारे पूर्णतया विश्वस्त हुनु गाह्रो छ । कहिलेकाहीं शारीरिक पीडाहरूका मनोरोगिक लक्षण हुन सक्छन् ।

के मानसिक पीडा आनुवंशिक कुरामा आउँछ?

अनुसन्धानले के इङ्गित गर्छ भने केही मानिसहरूमा मानसिक पीडा विकास हुने आनुवंशिक प्रवृत्ति हुन सक्छ । यसमा धेरै जटिल पक्षहरू भएका हुनाले, यस विषयमा तपाईंको डाक्टरसँग छलफल गर्नु उचित छ ।

के मानसिक पीडा सरुवा हो?

मानसिक पीडा रुघा वा दादुरा जस्तो होइन, यो सरुवा छैन ।

मानसिक पीडाका मुख्य प्रकार के हुन्?

चिन्ता विकार

अभिघातज घटनापछिको तनाव विकार (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

अवसाद

उन्मत्त अवसादपूर्ण व्यथा

मनोभाजन

❖ चिन्ता विकार

सम्बन्धित व्यक्तिले चरम पीडा, त्रास वा चिन्ता अनुभव गर्न सक्छ । साधारण लक्षणमा निम्नलिखित समावेश छन् :

- उच्च रक्तचाप,
- मुटुको दुकदुकीमा वृद्धि,
- पेट बिग्रने,
- कम्पन,
- मांसपेशीहरूमा तनाव,
- छटपटाहट,
- अनिद्रा ।

❖ अभिघातज घटनापछिको तनाव विकार (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)

ससाधारण लक्षणमा निम्नलिखित समावेश छन् :

- दुःस्वप्न,
- तपाईंलाई भएको अभिघातको विषयमा अत्यधिक विचारहरू आउने,
- अनिद्रा,
- सजिलै झसङ्ग हुने ।

❖ अवसाद

खिन्नताले व्यक्तिको मनस्थितिमा असर पार्छ ।

हलुका खिन्नता : धेरै मानिसहरूले आ-आफ्नो जीवनमा हलुका खिन्नता अनुभव गर्छन् उदाहरणार्थ, दुःख लाग्ने वा केही काम गर्न नचाहने ।

गम्भीर खिन्नता : लक्षणहरूमा निम्नलिखित समावेश हुन सक्छन् :

- चरम दुःख वा निराशा;
- केही गर्नमा अरुचि, उदाहरणका लागि काम, सोख वा सरसफाइ;
- निद्राको समस्या;
- भोकको अभाव;
- वजनमा गिरावट;
- ऊर्जाको कमी;
- आत्महत्याको भावना वा मर्न चाहने;
- दोषी हुने अनुभूति;
- निराशा;
- बेकम्मा हुने अनुभूति

हलुका होस् वा गम्भीर, खिन्नता जीवनका घटनाहरू प्रति प्रतिक्रियाहरूको परिणाम हुन सक्छ, उदाहरणका लागि प्रियजनहरूका हराइ, जागिरको हराइ वा एक नयाँ देशमा जीवनसँगै समायोजन गर्ने प्रयास । तर, यसका कुनै थाहा भएका बाह्य कारणहरू नहुन पनि सक्छन् ।

तपाईं खिन्नताको गम्भीरता बारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने कृपया व्यावसायिक सल्लाह लिनुहोस् ।

❖ उन्मत्त अवसादपूर्ण व्यथा

यसले व्यक्तिको मनस्थितिलाई असर गर्छ । सम्बन्धित व्यक्तिको मनस्थितिमा उच्च र न्यून चरमका चरण आउन सक्छन् ।

एक 'न्यून' मनस्थितिका लक्षणहरूमा निम्नलिखित समावेश हुन सक्छन् :

- विफलता या बेकाम्मे को भावना;
- आत्महत्याको भावना वा मर्न चाहने;
- उदास मनस्थिति;
- निद्राको समस्या;
- भोकको अभाव ।

एक 'उच्च' मनस्थितिका लक्षणहरूमा निम्नलिखित समावेश हुन सक्छन् :

- चिडचिडापन,
- अत्यधिक चाँडै बोल्नेले गर्दा बोली अस्पष्ट संमिश्रण हुन सक्छ;
- आवेगशीलता;
- स्वयं एक महत्त्वपूर्ण मान्छे भएको वा ठूलो शक्तिवाला भएको मिथ्या विश्वास ।

उन्मत्त खिन्नतापूर्ण पीडा भएको व्यक्तिलाई (यसलाई 'द्विध्रुवी विकार' पनि भनिन्छ) मतिभ्रम अनुभव हुन सक्छ ।

मतिभ्रम : जब कुनै व्यक्तिले वास्तविकतासँग सम्पर्क हराउँछ वा यथार्थ र कल्पना छुट्याउन असमर्थ हुन्छ, त्यस अवस्थामा मतिभ्रम उत्पन्न हुन्छ ।

❖ मनोभाजन

सबै भन्दा साधारण मानसिक विकार मनोभाजन हो ।

लक्षणहरूमा निम्नलिखित समावेश हुन सक्छन् :

- भ्रमित वा उदास महसुस हुने;
- परिवार, साथीभाइसँग अलग हुने र सामाजिक सम्पर्क कम हुने;
- उपस्थित नरहेका मान्छेहरूका आवाज सुन्ने वा त्यस्ता आवाज सुन्ने जुन अरु कसैले सुन्न सक्दैन;
- अन्य कुनै मानिसहरूले उसलाई वा उनीलाई हानि पुऱ्याउने चाहना राख्दछन् भन्ने मिथ्या विश्वास;
- स्वयं प्रसिद्ध वा शक्तिशाली रहेको मिथ्या विश्वास;
- भावना र विचारहरूमा मेल नरहेको, उदाहरणका लागि, कुनै दुःखी विचारमा कुनै स्पष्ट कारण नभए तापनि हाँस्ने;
- दैनिक कार्य गर्न नसकिने, उदाहरणका लागि, आफ्ना व्यक्तिगत सरसफाइ वा भोजन गर्न नसकिने ।

यस्तो व्यक्तिलाई मदत गर्नलाई के गर्न सकिन्छ?

यस्ता लक्षणहरु अनुभव गरी रहेको मान्छेले मेडिकल सहायता खोज्नु पर्छ । मानसिक पीडा एक शारीरिक रोग जस्तै हो । निको हुनलाई उपचार प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । कुन व्यक्तिले प्रारम्भिक चरणमा नै उपचार प्राप्त गर्नु भन्ने, उसले झन् चाँडै सकशलता प्राप्त गर्न सक्छ । निम्नलिखित मध्ये एक वा एकभन्दा अधिकका संयोजनले सम्बन्धित व्यक्तिलाई सहायता गर्न सक्छ :

- मानसिक पीडाहरुका केही प्रकारहरुमा औषधिले सहायता गर्न सक्छ । यसले लक्षणहरुलाई नियन्त्रण गर्नमा मदत गर्छ ।
- समर्थन र परामर्श भनेको सम्बन्धित व्यक्तिलाई समस्याको सम्बोधन गर्नका निम्ति कुरा गर्नु अनि पीडा र लक्षणहरुको सामना गर्नमा मदत गर्नु हो ।
- समूहिक बैठकहरुको समर्थन गर्ने र मानसिक पीडावाला व्यक्तिलाई अन्य मान्छेहरुमाझ बस्न प्रोत्साहन गर्ने । मानसिक पीडावाला सदस्य भएका परिवार एक ठाउँमा भेला हुने । मानिसहरुलाई अनुभव साझा गर्ने, मानसिक पीडाको सन्दर्भमा सिकने र एक-अर्कालाई सहयोग गर्ने मौका यी समूहहरुले दिन्छन् ।

यसको उद्देश्य मानसिक पीडा भएको व्यक्तिको आदर, सम्मान र विश्वास बहाल गर्नु छ ।

मैले यो सहायता कताबाट प्राप्त गर्न सक्छु?

- प्राइमरी केयर प्रोवाइडर (प्राथमिक सेवा प्रदायक)
कुनै निहित शारीरिक समस्या छैन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि तपाईंको डाक्टरले जाँच गर्न सक्नु हुन्छ । उहाँहरुले मानसिक पीडाग्रस्त व्यक्तिको मेडिकल उपचार गर्न सक्नु हुन्छ । तपाईंको डाक्टरले अन्य उपयुक्त सेवाहरुमा पनि तपाईंको सिफारिस गर्न सक्नु हुन्छ ।
- कम्युनिटी मेन्टल हेल्थ क्लिनिक (सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक)
कर्मचारीहरुमा मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, मानसिक नर्स, पेशागत डाक्टर र समाजसेवी समावेश हुन्छन् । उहाँहरुले मानसिक पीडाग्रस्त र/वा उनका परिवारहरुलाई विभिन्न प्रकारका सहायता प्रदान गर्न सक्नु हुन्छ । यसमा संकट सहायता पनि समावेश हुन सक्छ ।
- साइक्येट्रिक (मनोचिकितसा) अस्पताल
कुनै व्यक्ति धेरै बिरामी छ भन्ने, उनलाई अस्पतालमा राख्नु आवश्यक हुन सक्छ । उनीहरुले स्वयं आफैलाई वा अरुलाई हानि पुऱ्याउन सक्ने खतरा छ भन्ने मानिसहरुलाई उनीहरुका इच्छा विपरीत पनि अस्पताल लग्न सकिन्छ । कुनै व्यक्तिलाई अस्पतालमा भर्ना गरे पछि, उनीहरुका मानसिक स्वास्थ्यहरुका नियमित समीक्षा गरिन्छ । अस्पतालमा भर्नाको उद्देश्य यथासम्भव चाँडो बिरामीको मानसिक स्वास्थ्य बहाल गर्नु छ ताकि उनीहरु घर फिर्ता जान सक्न् ।

के मेरो समस्यालाई गोपनीय राखिने छ?

कुनै मेडिकल व्यावसायिकसँग भेट गरे पछि, तपाईंको अनुमति बिना कसैलाई पनि तपाईंको समस्या बारे जानकारी दिन सकिने छैन । कुनै दोभाषेको वार्तामा उपस्थिति छ भन्ने, उहाँहरुले पनि जानकारीलाई गोप्य राख्नु पर्ने छ । निको हुनलाई मानसिक पीडा भएको व्यक्तिले उपचार प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । जति लामो समय मानसिक पीडालाई उपचार गरिँदैन, त्यति नै लामो समय निको हुनमा ढिलाइ हुन सक्छ ।

मैले थप जानकारी कहाँबाट प्राप्त गर्न सक्छु?

थप जानकारीको लागि तपाईंको प्राइमरी केयर डाक्टर (प्राथमिक हेरविचार डाक्टर) सँग सोध्नुहोस् । यदि तपाईं, तपाईंको परिवारको सदस्य वा कुनै मित्रलाई गम्भीर मानसिक पीडा छ र तपाईंको प्राइमरी केयर डाक्टर (प्राथमिक हेरविचार डाक्टर) उपलब्ध छैन भने, तपाईंले सबैभन्दा नजिकको अस्पतालको आकस्मिक कोठामा जानु पर्छ ।

यो जानकारी ADEC (जातीय समुदायभित्र अक्षमतामा कारबाही) विक्टोरिया, अस्ट्रेलियाद्वारा बनाइएको "What is Mental Illness" (मानसिक रोग के हो) नामक पुस्तिकाबाट अपनाइएको हो ।