वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन

मनोसामाजिक परामर्श सेवा

वडिगाड गाउँपालिका

मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक परामर्श

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तिको समग्र स्वास्थ्य, जीवनस्तर तथा सामाजिक–आर्थिक उत्पादकत्वको आधारभूत पक्ष हो। मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक जीवनका चुनौतीहरूको प्रभावकारी रूपमा सामना गर्न, स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्न, उचित निर्णय लिन तथा समाजमा सक्रिय तथा अर्थपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ। तर बढ्दो सामाजिक परिवर्तन, पारिवारिक जटिलता, आर्थिक कठिनाइ, लैङ्गिक तथा सामाजिक विभेद, हिंसा, विपद्, दीर्घरोग तथा अन्य जीवनगत चुनौतीका कारण मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या बढ्दै गएका छन्। समयमै उचित सहयोग र उपचार नपाउँदा यस्ता समस्याले व्यक्तिको जीवनमा गम्भीर असर पार्नुका साथै आत्महत्याको जोखिम समेत बढाउन सक्छ।

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीको अभाव, सामाजिक कलङ्क (Stigma), विभेद तथा भ्रमका कारण धेरै व्यक्तिहरू आवश्यक पर्दा पनि सेवा लिन हिच्किचाउने अवस्था विद्यमान छ। यसले समस्या झन् जटिल बन्दै जाने, उपचारमा ढिलाइ हुने तथा व्यक्तिको मानसिक, सामाजिक र पारिवारिक जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने जोखिम बढाउँछ।

यस सन्दर्भमा मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन, मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रारम्भिक पहिचान, कलङ्क तथा विभेद न्यूनीकरण, आत्महत्या रोकथाम तथा आवश्यक मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने महत्वपूर्ण माध्यमका रूपमा सञ्चालन गरिएको छ। यस सेवामार्फत सेवाग्राहीलाई सुरक्षित, गोपनीय र सम्मानजनक वातावरणमा आफ्ना भावना, अनुभव तथा समस्याहरू व्यक्त गर्ने अवसर प्रदान गरिन्छ। साथै, भावनात्मक सहयोग, सामना गर्ने क्षमता (Coping Skills) अभिवृद्धि, समस्या समाधान गर्ने सीप विकास, परिवार तथा समुदायसँग समन्वय र आवश्यकता अनुसार विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा रेफरल गर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

वार्षिक गतिविधिहरु

1. मनोसामाजिक परामर्श सेवा

आर्थिक वर्षभरि मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या भएका १२ जना सेवाग्राहीलाई मनोसामाजिक परामर्श सेवा प्रदान गरियो। सबै सेवाग्राहीलाई आवश्यकताअनुसार नियमित पटक–पटक भेटमार्फत परामर्श तथा फलोअप सेवा प्रदान गरियो। सबै सेवाग्राहीले आवश्यकताअनुसार सेवा प्राप्त गरेका छन्। सेवाग्राहीमध्ये अधिकांश किशोरी तथा महिलाहरू थिए। उनीहरूमा चिन्ता (Anxiety), दिक्दारिपन(Depression), पारिवारिक तथा सामाजिक समस्या, घरेलु हिंसा, वैवाहिक द्वन्द्व, आत्मविश्वासमा कमी, तनाव व्यवस्थापनलगायतका

मनोसामाजिक समस्याहरू देखिएका थिए। आवश्यकता अनुसार निरन्तर परामर्श, भावनात्मक सहयोग, coping skills विकास तथा आवश्यक परे सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा रिफरल सेवा समेत उपलब्ध गराइएको थियो।

नियमित भेटगर्नेमा

महिला = १२

2. विद्यालयमा मनासिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

   गाउँपालिकाभित्रका विद्यालयहरुमा मानसिक स्वास्थ्य, तनाब व्यवस्थापन, बुलिङ, आत्महत्या रोकथाम तथा आवश्यक परे कहाँबाट सहयोग लिन सकिन्छ भन्ने विषयमा जानकारी दिइयो।

3. स्वास्थ्य संस्था तथा वडा कार्यालय समन्वय

   गाउँपालिकाभित्र रहेका सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकी तथा वडा कार्यालयहरुको भ्रमण गरी मानसिक स्वास्थ्य सेवा, रेफरल प्रणाली तथा समुदयमा रहेका जोखिमयुक्त व्यक्तिहरुको पहिचानका विषयमा समन्वय गरियो।

4. आत्महत्या जोखिम पहिचान अभियान

   वडिगाड गाउँपालिका आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुको पहिचान तथा आवश्यक मनोसामाजिक सहयोग उपलब्ध गराउने उद्देश्यले समुदायस्तरमा अभियान संचालन गरियो।

5. मानसिक स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम

   विभिन्न समुदाय, विद्यालय तथा स्थानीय समुहहरुमा मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक रोगप्रतिको भ्रम तथा कलंक न्यूनीकरण, समयमै उपचार र मनोसामाजिक सहयोगको महत्वबारे सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गरियो।

वार्षिक केस विवरण

क.स.	विवरण	संख्या
१	कुल नयाँ केस	१२
२	महिला	१२
३	कुल गृह भ्रमण(Home Visit)	४७
४	केस समाप्त(Session Closed)	३
५	निरन्तर परामर्शमा रहेका केस (Session Continued)	९
६	चिन्ता(Anxiety)	११
७	Depression	१

समस्या

- नियमित परामर्श सत्रमा निरन्तरता दिन नसक्नु।
- विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा रेफरल तथा पहुँच नहुनु।
- मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतनाको कमी हुनु।

चुनौतीहरु

- मानसिक स्वास्थ्यप्रति अझै पनि सामाजिक कलंक (Stigma) विद्यमान ।
- दुर्गम बस्तीका सेवाग्राहीसम्म नियमित रुपमा पुग्न भौगोलिक कठिनाइ हुनु।
- विभिन्न कार्यक्रम तथा समन्वयात्मक गतिविधि सञ्चालन गरिए तापनि अपेक्षित रूपमा केस रेफरल प्राप्त हुन नसक्दा मनोसामाजिक परामर्श आवश्यक भएका सेवाग्राहीहरूको समयमै पहिचान तथा सेवा प्रवाहमा चुनौती देखिनु ।

आगामी कार्ययोजना

- समुदायस्तरमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्ने।
- उच्च जोखिममा रहेका सेवाग्राहीको नियमित गृह भ्रमण तथा फलोअपलाई निरन्तरता दिने।
- विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था तथा स्थानीय सरोकारवालासँग समन्वय गरी मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम संचालन गर्ने।
- आवश्यकताअनुसर विशेषज्ञ सेवामा रेफरल तथा समन्वयलाई थप प्रभावकारी बनाउने।

निष्कर्ष

यस आर्थिक वर्षमा मनोसामाजिक परामर्श सेवामार्फत समुदायका विभिन्न उमेर समुहका सेवाग्राहीलाई मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, मनोसामाजिक सहयोग तथा आवश्यकताअनुसर गृह भ्रमण सेवा प्रदान गरिएको छ। परामर्श सेवाबाट धेरै सेवाग्राहीमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या व्यस्थापन गर्न, आत्मविश्वास अभिवृद्धि गर्न तथा दैनिक जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुगेको देखिएको छ। साथै, समुदायमा मानसिक स्वास्थ्यप्रतिको सचेतना वृद्धि गर्न समेत यस सेवाले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।