

एम. डि. आर. टि. बी.

भएका बिरामीलाई

मनो-सामाजिक सहयोग प्रदान गर्नका लागि

सहयोगी पुस्तिका



राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्र, नेपाल
स्वास्थ्य अनुसन्धान तथा सामाजिक विकास मञ्च





नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग

६६३०७०६
६६३००३२
फ़्याक्स : ९७७-१-६६३५१८६

राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्र

ठिम्मी, भक्तपुर, नेपाल

(.....शाखा)

पत्र संख्या :-

च.न. :-

मिति २०७९/११/०९

विषय :- मन्त्रव्य

राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रमले देशभरका स्वास्थ्य संस्थाहरु बाट निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराउँदै आइरहेको कुरा सर्वाविदौ छ। क्षयरोगको उपचारमा आएका विरामी मध्ये करिब ९० प्रतिशत विरामीहरुको उपचार सफल भएको तथ्याइको देखाउँछ। क्षयरोगको हाल उपलब्ध सबै भन्दा प्रभावकारी उपचार (Short Course Chemotherapy) विधि गर्दा पनि केहि विरामीहरुमा बहुआषधि प्रतिरोधी क्षयरोग देखा पर्न सक्छ। त्वसैले बहुआषधि प्रतिरोधी (Multi Drugs Resistant) क्षयरोगको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्नु क्षयरोग कार्यक्रमको लागि एउटा धप चुनौतिका रूपमा देखा परेकोछ।

बहु-आषधि प्रतिरोध भएका केहि विरामीहरुमा आषधिको प्रतिकुल असर, लामो समय उपचार, यसबाट पर्ने अप्रत्यक्ष आर्थिक भारले विरामीहरु तथा परिवारमा समस्याहरु देखिन सक्छन्। यसर्थे बहुआषधि प्रतिरोधी क्षयरोगका विरामीहरुलाई समयमै उपचारको साथसाथै मनोसामाजिक सहयोग र परामर्श गर्नका लागि यो सहयोगी पुस्तिका तयार पारिएको हो। यस पुस्तिकाले बहुआषधि प्रतिरोधी उपचार सेवा प्रदान गर्ने अस्पताल, स्वास्थ्य संस्था तथा समुदायस्तरका स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई बहुआषधि प्रतिरोधी क्षयरोगका विरामीहरुको मनोसामाजिक समस्या व्यवस्थापन गर्ने मदत पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएकोछ।

यो पुस्तिका स्वास्थ्य अनुसन्धान तथा सामाजिक विकास मञ्च(HERD)को प्राविधिक सहयोग र विभिन्न क्षेत्रका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरुको सक्रिय सहभागितामा राष्ट्रिय क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको लागि तयार भई राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्रद्वारा अनुमोदन गरिएकोछ। पुस्तिका निर्माण कार्यदलका सदस्यहरुको अथव प्रयासबाट यो निर्देशिका तयार भएकोमा उहाँहरु धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

यस पुस्तिकाको विषयमा केही सुझाव एवं सल्लाह भएमा राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्र वा स्वास्थ्य अनुसन्धान तथा सामाजिक विकास मञ्च(HERD)मा पत्राचार गरी कार्यक्रमलाई सहयोग गर्न हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

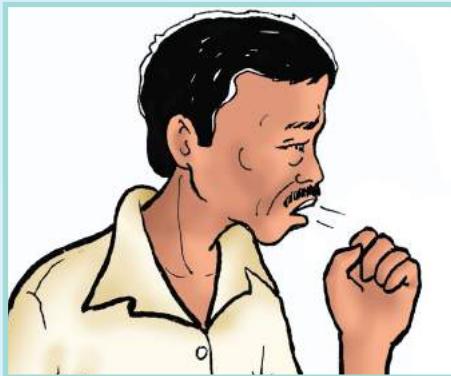

डा. विकास लामिछाने
निर्देशक
राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्र

विषयसूची

१. एम. डि. आर. टि. बी. को परिचय	५
एम. डि. आर. टि. बी. भनेको के हो ?	५
एम. डि. आर. टि. बी. को उपचारका चरणहरूको विवरण	६
२. पोषणको महत्त्व	८
परिवारको भूमिका	१०
मनोसामाजिक सहयोग	१२
३. मनोसामाजिक सुस्थास्थ्य	१३
मनोसामाजिक अवधारणा	१३
मनोसामाजिक र मनोसामाजिक समस्याको परिभाषा	१४
मन र मनका भावनाहरू	१४
भावना अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरू	१५
परिवारको सहयोग	१६
मनोसामाजिक भनेको के हो ?	१६
मनोसामाजिक समस्या भनेको के हो ?	१७
मनोसामाजिक समस्या हुने विभिन्न कारणहरू	१८
मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू	१९
मनोसामाजिक समस्याको चार पक्षीय असर	१९
एम. डि. आर. भएका व्यक्तिलाई उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने आधारभूत सिद्धान्तहरू	२०
मनोसामाजिक सहयोगमा के गरिन्दैन ?	२१
स्वास्थ्यकर्मीमा हुनुपर्ने गुणहरू	२१
मनोसामाजिक क्षेत्रका मान्यताहरू	२१
मनोसामाजिक कार्यकर्ताहरूको रूपमा स्वास्थ्यकर्मीको काम र कर्तव्य	२१
मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नमा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका	२२
४. सेवाप्रदायक / स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि चाहिने महत्वपूर्ण सीपहरू	२३
सञ्चार र त्यसका प्रकार	२३
सञ्चारको महत्त्व	२३

सक्रिय अवण / सुनाई के हो ?	28	१. एम. डि. आर. टि. बी. को परिचय
स्वास्थ्य कार्यकर्ताको लागि सक्रिय अवणको महत्व	29	एम. डि. आर. टि. बी. भनेको के हो ?
अमौखिक संचारमा प्रयोग हुने सीपहरु	29	एम. डि. आर. टि. बी. भनेको क्षयरोगका जिवाणुहरूलाई Rifampicin र Isoniazid ले मार्न नसक्ने क्षयरोग भन्ने बुझिन्छ । यी औषधिहरु सबैभन्दा महत्वपूर्ण औषधिहरु हुन् । त्यसैले एम. डि. आर. टि. बी. भनेको सबैभन्दा गर्भमीर जीवाणु प्रतिरोधक (Bacterial Resistant) समस्या मानिन्छ । यसै कारणले गर्दा आज धेरै देशहरूमा एम. डि. आर. टि. बी. बारे चासोमा राखिने गरिएको छ ।
सक्रिय उपस्थिति	29	एम. डि. आर. टि. बी. संक्षेपमण्ड हुनसक्ने दुई तरिकाहरु छन् :
अमौखिक सन्देश	29	<ul style="list-style-type: none"> - एम. डि. आर. टि. बी. भएको त्यक्तिबाट सीधै - खोकदा या हाटछ्युँ गर्दा - जसरी साधारण रूपमा टि. बी. सर्छ, ठीक त्यसरी नै सर्दैछ । - साधारण टि. बी. को बिरामीले अपर्याप्त मात्रामा र अनियमित रूपमा औषधि सेवन गर्नाले क्षयरोगका जीवाणुहरु प्रतिरोधित Resistant हुन्छन् । यो निरन्तर कारणहरूले हुन सक्छन् :
मौखिक संचारमा प्रयोग हुने सीपहरु	29	
प्रश्नहरु	29	
शब्दान्तरण गर्नु (paraphrasing)	29	
भावनाको प्रतिबिरचन गर्नु	29	
सारांश	29	
समानुभूति भनेको के हो ?	29	
सञ्चारका सीप प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु	30	सेवाप्रदायकको तर्फबाट : अपर्याप्त उपचार रेजिमेन
जानकारी दिनु (Giving Information)	30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ उपचारको उपचारक गुडलाइन को पालना नगर्नु ▪ DOTS सेन्टरमा MDR TB Guidelines को अभाव
जानकारी दिनुपर्ने कुराहरु	30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ स्वास्थ्यकर्मीलाई निरन्तर गुणस्तरको तालिम ▪ स्वास्थ्यकर्मीद्वारा उपचारको अनुगमन नहुनु
एम डि आर टि.बी भएका त्यक्तिहरुसँग व्यवहार गर्दा अपनाउनुपर्ने कदमहरु	31	<ul style="list-style-type: none"> ▪ क्षयरोग कार्यक्रममा झोत साधनको कमी र कार्यक्रमको व्यवस्थापन उचित नहुनु ▪ स्वास्थ्यकर्मीको औषधि वितरण/लेखन (prescription) मा कमजोरी ignorance, carelessness, clinical error ▪ Standard Drug Regimen अनुसार औषधि नचलाउनु ▪ उपचारको बारेमा पर्याप्त सुचनाहरु प्रदान नगर्नु ।
जानकारी दिनुको कारण	31	
जानकारी दिनुपर्ने कुराहरु	31	
संचारका बाधक तत्वहरु :	32	
मानिसको आवतजावत (एकान्त वातावरण)	32	<ul style="list-style-type: none"> ▪ गुणस्तरीय औषधि नहुनु ▪ कुनै कुनै औषधिहरु समयमा उपलब्ध नहुनु (stock out or delivery disruptions) ▪ नियमित आपूर्ति नहुनु ▪ औषधि भण्डारण राम्रो नहुनु
भाषाको अस्पष्टता	32	
टेलिफोन, टोबाइल फोन	32	
सहयोगकर्ताको पहिरन	32	
मनोशिक्षा	33	<ul style="list-style-type: none"> ▪ औषधिको सही मात्राको निर्धारण नहुनु ▪ FEFO (First Expiry First Out) लागू नहुनु ▪ भण्डारण औषधि सकिनु
मनोशिक्षा कसरी ?	33	
५. तनावसँग सामना गर्ने तरिकाहरु	34	
आरामदारी मानसिक अभ्यास	34	<ul style="list-style-type: none"> ▪ मानसिक समस्या (Mental Disorders) हुनु ▪ उपचारमा सकारात्मक नहुनु (Non cooperative in treatment)
आरामदारी मांसपेशी अभ्यास	34	

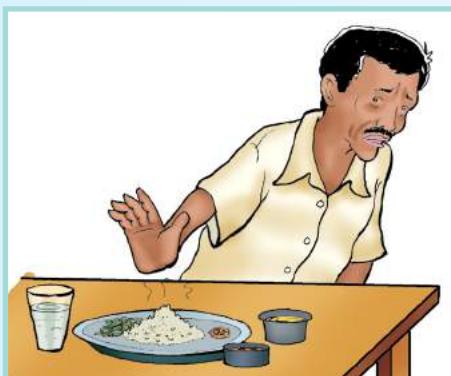
एम. डि. आर. टि. बी. का लक्षणहरु साधारण टि. बी. जस्तै नै हुन्छन् । साधारण क्षयरोगको उपचार नियमित रूपमा गर्दागर्दै पनि स्वास्थ्य अभै खस्कँदै जानु वा निरन लक्षणहरु देखा परिहन्नु ।



लगातार खोकी लागिरहन्



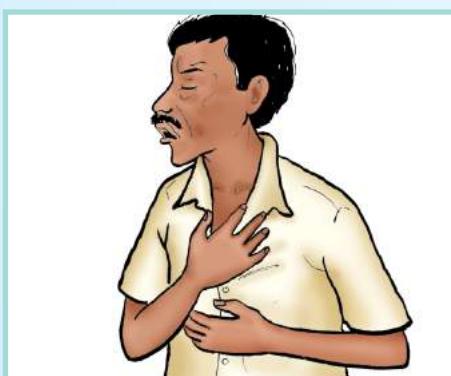
राति पसिना आउनु / ज्वरो आउनु



खाना न रुचन्



तौल घट्टै जानु / थकाई लाग्नु



छाती दुर्खन्



खकारमा रगतको छिठा देखिन्

एम. डि. आर. टि. बी. को स्तरीय (Standard) उपचार रेजिमेन करितमा २० - २४ महिनाको हुन्छ । Culture conversion पश्चात करितमा १२ महिना औषधि दिनुपर्ने भएकोले उपचार अवधि २० महिना वा बढी पनि हुन सक्छ । खकार परिक्षण हरेक महिना गरिने भएतापनि Sputum conversion का लागि छैठौं महिनाको खकार परिक्षणको नतिजाले बिरामीको रोगको अवस्थाको अनुगमन (Prognosis) गर्छ । यदि छैठौं महिनामा Culture positive आएमा प्रारम्भिक चरण (intensive phase) को औषधि थप ४ महिना चलाउनुपर्दछ ।

MDR TB उपचारका चरणहरुको विवरण (१ वटा उपचार चरणहरुको संक्षेप)

चरण	अवधि	स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका
१. प्रारम्भिक चरण (Intensive phase)	<ul style="list-style-type: none"> स्तरीय एम. डि. आर. टि. बी. उपचार रेजिमेन (Standard MDR-TB Treatment Regimen): ८ महिना छैठौं महिनाको खकार Culture को नतिजा Positive आएमा अरु Intensive phase ८ महिना थप्नुपर्दछ । 	<ul style="list-style-type: none"> करितमा ८ वटा औषधिहरुसहित सुई पनि हुन्छ । हरेक Dose का लागि DOT गर्नुहोस् । बिरामीलाई उपचार शुरू गर्नुभन्दा पूर्ण जानकारी र परामर्श दिनुहोस् । बिरामीको उपचारको प्रत्यक्ष अनुगमन गर्नुहोस् । कुनै सम्भावित Side effect भए हेनुहोस् र व्यवस्थापन गर्नुहोस् । ०, १ र २ महिनामा खकार Culture का लागि पठाउनुहोस् र त्यसपछि हरेक दुई - दुई महिनामा पठाउनुहोस् र Sputum conversion नेनुहोस् ।
२. निरन्तर चरण (Continuation phase)	<ul style="list-style-type: none"> एम. डि. आर. टि. बी. को स्तरीय रेजिमेनका लागि : करितमा १२ महिनाको Negative culture 	<ul style="list-style-type: none"> करितमा ३ वटा औषधिहरु हुन्छन् । प्रायः सबै खाने औषधिहरु हुन्छन् । हरेक Dose का लागि DOT निश्चित गर्नुहोस् ।

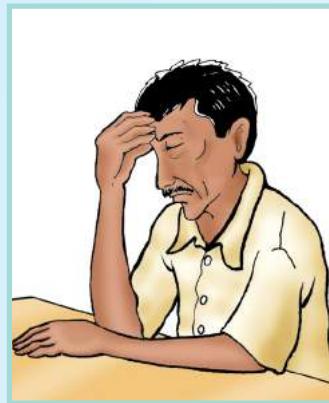
Source: NTC- MDR guideline

औषधिको प्रतिक्रुल असर

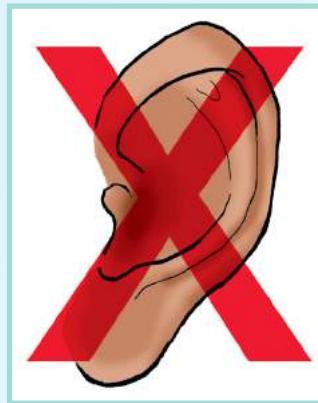
क्षयरोगका बिरामीको उपचारमा निरन्तरता दिनका लागि औषधिको प्रतिक्रुल असरहरु प्रमुख चुनौति हो । औषधिको प्रतिक्रुल असरले गर्दा रोगले बिरामीमा थप समस्या हुन्छ । प्रायः देखिने प्रतिक्रुल असरहरु बिमिरा आउने, पेटको समस्या (वाकवाक हुने, बान्ता आउने, पखाला लाग्ने), जग्गिस, उदासीनता (depression), खिंता (Anxiety), आदि हुन् ।

औषधिले प्रतिक्रुल असर गर्नसक्ने भएकाले बिरामीलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने जानु आवश्यक छ ।

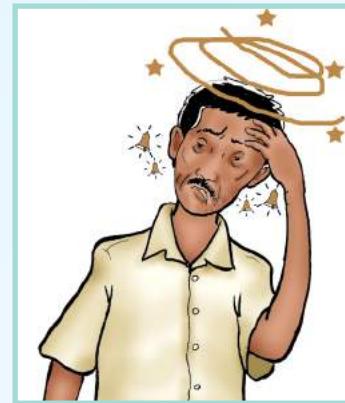
एम. डि. आर. टि. बी. मा cycloserine जस्तो औषधिले चिन्ता, विडिविडाहट (irritability), उदासीनता, लामो समयसम्म ठाउँको दुख्ने, हातखुटारा भरभराउने (Peripheral neuropathy) लगायत आत्महत्या गर्ने सोच समेत ल्याउन सक्छ । यी समस्याहरुको समयमै पहिचान गरी अचित व्यवस्थापन भएमा बिरामीलाई सजिलो हुन्छ र उपचार निरन्तर गर्न सहयोग हुन्छ । बिरामीलाई उपचार शुरु गर्नुभन्दा अगाडि एम. डि. आर. टि. बी. को नराङ्गो असर र त्यसको व्यवस्थापनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नबारेमा परामर्श दिनु आवश्यक हुन्छ ।



उदासीनता (Depression)



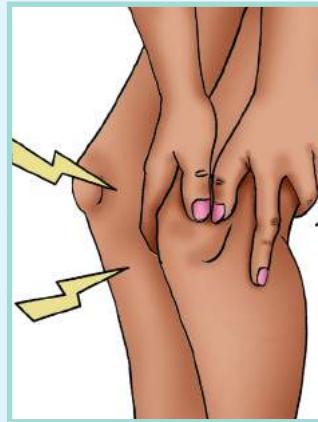
कान नसुन्ने



रिंगटा लाएने



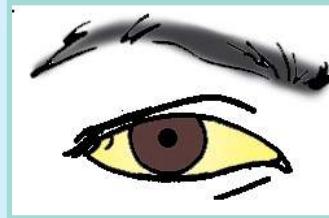
पेट दुख्ने र बान्ता हुने



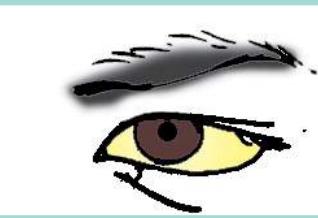
जोर्नी दुख्ने



पेट पोल्ने

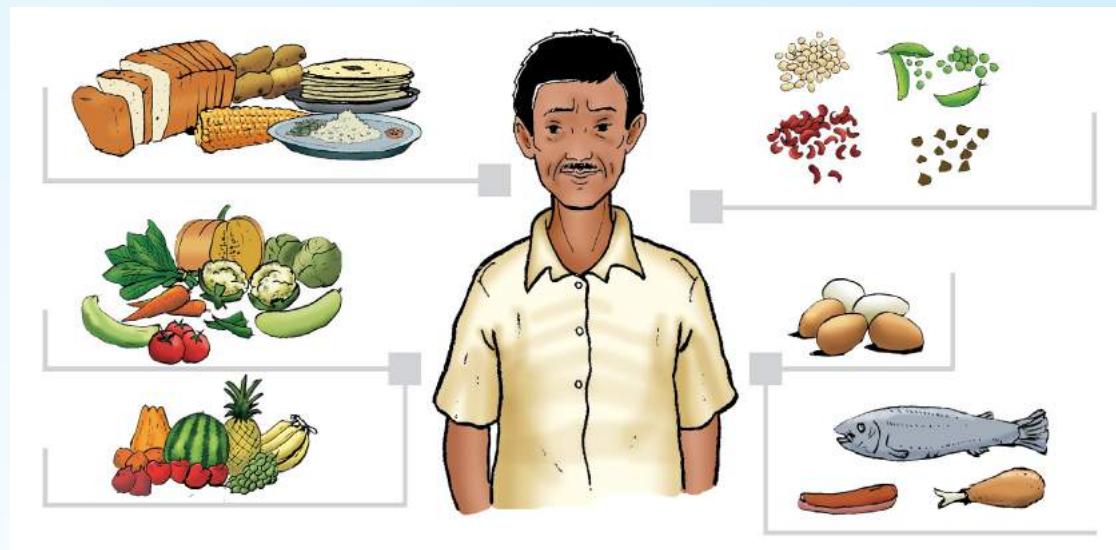


आँखा पहेलो हुने



बिमिरा आउने

२. पोषणको महत्त्व



पोषण र एम. डि. आर. टि. बी. एकअकासिंग सर्बानिधित छन् । एम. डि. आर. टि. बी. को पोषणमा नकारात्मक प्रभाव रोगको शुरुवातदेखि नै सुरु हुन्छ । रोगको संक्रमण आफैमा कुपोषण बढाउने जोखिम तत्व (Risk factor) हो ।

एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिहरुलाई प्रायः कुपोषण वा गर्भीर कुपोषण (Severe malnutrition) हुनसक्छ किनभने :

एम. डि. आर. टि. बी. को Infection (संक्रमण) वा अन्य संक्रमण र औषधिले भोक घटाउन सक्छ, खानाको स्वादलाई फरक गर्नसक्छ र/वा शरीरलाई पोषण प्राप्त गर्नबाट बिचित गर्नसक्छ ।

- वाकवाकी र बान्ता आउने कारणले गर्दा खाना कम खानसक्छन् ।
- शक्ति (Energy) को आवश्यकता बढी हुनसक्छ किनभने प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system) ले साविकमन्दा बढी काम गरिरहेको हुन्छ ।
- थकित र उदासीन हुनसक्ने भएकाले उनीहरुलाई खाना पकाउन र खान बढी जाँगर गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

एम. डि. आर. टि. बी. व्यवस्थापन, रोग र सहयोगका लागि पोषणयुक्त खाना एउठा महत्त्वपूर्ण पाठो हो ।

१. एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिलाई किन राङ्गो खाना र प्रशस्त तरल पदार्थ चाहिन्छ ?

क. राङ्गसँग खाएमा रोगसँग लइने शारीरिक शक्ति बढौछ ।

एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिले शारीरिक रूपले सक्रिय नभए पनि पर्याप्त मात्रामा पोषणयुक्त खाना खानुपर्छ । उनीहरुलाई बाँच्न, रोगसँग लइन र रेख गएको पोषक तत्व पुनर्स्थापन गर्न थप पोषण चाहिन्छ । रोगले प्रायः जसो भोक घटाउँछ र पाचन शक्तिमा असर गर्न हुनाले शरीरमा केही पोषक तत्वको आवश्यकता पनि बढाउँछ ।

औषधिको साथे बिरामीलाई स्वास्थ्यकर्मी र परिवारको सहयोगको पनि खाँचो छ ।

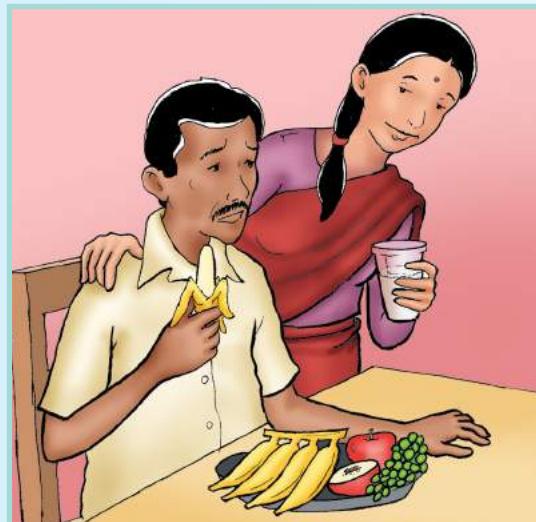
ख. रोगले कुपोषण गराउन सक्छ । कुपोषणले रोगलाई भन् बिगार्छ ।

यदि बिरामी भएको व्यक्तिले पर्याप्त मात्रामा खाना नखाएन्ना उनीहरूले बल (शक्ति) र पोषणका लागि आफ्नै body fat, muscles र शरीरको पानी साविकभन्दा बढी जुमाउँछन् । उनीहरूको तौल घट्छ र उनीहरू अल्पपोषित (Under-nourished) हुनसक्छन् । उनीहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system) कम प्रभावशाली हुन सक्छ र उनीहरू रोगसँग लइन कम सक्षम हुन्छन् । त्यसैले उनीहरूलाई साविकभन्दा थप पोषणयुक्त खाना र प्रशस्त मात्रामा सफा, सुरक्षित पानी आवश्यक हुन्छ ।

परिवारको भूमिका:

परिवारका सदस्यहरूले :

यदि व्यक्तिलाई भोक नलागेको भएमा थोरै मात्रामा धेरै पटक गरेर खाना दिनसक्छन् । प्रायः जसो बिरामीले नरम खाना खान रुचाउँछन्, उदाहरणका लागि जाउलो, खोले, माड (Gruel), सातु, केरा वा झोलयुक्त खानेकुराहरू । बिरामीले रुचिअनुसार बारम्बार खाइरहनुपर्छ ।



परिवारका सदस्यहरूले पोषणमा कसरी सहयोग गर्न सक्छन्?

- बिरामीलाई समय-समयमा थोरै-थोरै गरी सफा पिउने पानी र भोलिलो खानेकुरा दिनुहोस् ।
- खाद्यजन्य संक्रमणबाट बच्नका लागि खानकुरा सफा र सुरक्षित तरिकाले राख्नुहोस् ।
- सरभव भएसर्न औसमअनुसारका विभिन्न किसिमका फलफुल र सागपात समावेस गरिएमा Micronutrients को मात्रा पुऱ्छ ।

पर्खाला लागेका व्यक्तिलाई के खुवाउने:

- पर्खाला लागेका व्यक्तिलाई अतिरिक्त भोल पदार्थ चाहिन्छ ।
- पर्खाला, एम. डि. आर. टि. बी. को बढीजसो देखिने एउटा प्रतिकुल असर हो । पर्खाला लागेका व्यक्तिले बढी पानी जुमाउँछन्, त्यसैले जलवियोजन हुन नदिन बारम्बार पिउनुपर्छ । तपाईंले साधारण पुनर्जलीय भोल वा घरमै बनाइएको साधारण नुन, चिनी, पानीको मिश्रण दिनसक्नुहुन्छ ।
- बिरामीले ओछ्यानमै बस्नुपरेमा पानी र खानेकुरा त्यहीं नजिकै राख्नुहोस् ।

२. स्थाहार र सहयोग किन ?



एम. डि. आर. टि. बी., जलत धारणा, अज्ञानता, लाज्जना (Stigma), डर र भेदभावसँग सम्बन्धित भएको ले यो स्वेदनशील छ र प्रायः जसोले जोप्य राख्न चाहन्छन् ।

त्यसैले एम. डि. आर. टि. बी. भएको व्यक्तिलाई औषधि उपचारको मात्र नभई भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक सहयोगको खाँचो हुन्छ । टि. बी. या क्षयरोग भन्ने शब्द आफैसँग जोडिएको लाज्जना (Stigma) र भेदभावले प्रभावित व्यक्तिमानसिक रूपले कमजोर या निरन भन्नुस गर्नसक्छन् । उनलाई आफ्नो रुचाल राख्न आर्थिक स्रोतको कमी हुनसक्छ वा उनको पीडा या समस्या बाँझे कोही नहुनसक्छन् ।

बिरामीहरूले लामो समय स्वस्थ रहन निम्न कुराहरुको पालना गर्नुपर्दै भनेर भन्नुहोस् :

- तालिमप्राप्त / अनुभवी व्यक्तिबाट पोषणसम्बन्ध जानकारी लिई स्वस्थ खानपिनको बानी विकास गर्ने ।
- शारीरिक अवस्थाअनुसार साधारण हिँडुलदेखि साधारण प्रकारको नियमित त्यायाम गर्ने, सुन्ने र आराम गर्ने ।
- आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्ध जानकारी / परामर्श लिन र हेरचाहका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित सम्पर्कमा रहनका लागि भन्ने ।
- विकित्सक / स्वास्थ्यकर्मीले भनेबमोजिम नै औषधि लिन भन्ने ।
- औषधिको कुनै प्रतिकुल असर भएमा साथीभाइ र छिमेकीको सल्लाहमा भर पर्नुभन्दा आफ्नो डाक्टर/स्वास्थ्यकर्मीलाई सरपर्क गर्न भन्ने ।

बिरामीले नजिक पायक पन्ने उपचार केन्द्र अथवा उपकेन्द्रबाट दैनिक प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार गर्नुपर्दै ।



- तलका तनाव व्यवस्थापनको उपाय सिवनुहोसु / सिकाउनुहोस ।
 - ✓ नियमित खाने
 - ✓ स्वस्थ खाने
 - ✓ बिरामी भएका बेला आराम गर्ने
 - ✓ समय समयमा मसाज गर्ने
 - ✓ नाच्ने, पौडी खेल्ने, हिँड्ने, दौड्ने, खेल्ने, जाउने र अन्य कुनै रमाइलो हुने शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने
 - ✓ पर्याप्त मात्रामा सुत्ने
 - ✓ आफूलाई मनपर्ने लुगा लगाउने
 - ✓ छुट्टी लिने
 - ✓ आत्मसमीक्षा (self reflection) को लागि समय निकाल्ने

- ✓ आफूलाई रमाइलो लाउने साथीसहजीसँग समय बिताउने
- ✓ रुन मन भएमा रोहर मन हलुका पार्ने
- ✓ बच्चाहरुसँग खेल्ने
- ✓ त्यस्ता कुरा खोज्ने जसले गर्दा तपाईं खुसी हुनुहुन्छ र हाँस्नुहुन्छ ।
- यदि एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिहरुको सामाजिक सहयोग सञ्जाल (Social support network) राग्नो छ, साथीभाइ / छिमेकीसँग कुराहरु साठासाठ गर्नेन् र उनीहरु प्रार्थना या ध्यान जस्ता गतिविधिमा सहजान छन् भने उनीहरुलाई निरन्तरको तनाव (Chronic stress) सामना गर्न सजिलो हुन्छ भनेर भन्नुहोस ।

बिरामीलाई औषधि उपचार, रोकथाम र पोषण शिक्षाको साथै मनोवैज्ञानिक सहयोगको पनि आवश्यकता रहन्छ जसको बारेमा यहाँ छलफल गरिएको छ ।

मनोसामाजिक सहयोग

- एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिलाई उपचार जीवनशैली अपनाउने, नियमित व्यायाम गर्ने, सन्तुलित भोजन सेवन गर्ने, मदिरा नपिउने र तनाव घटाउने कुराले धेरै फाइदा गर्दछ । तनाव कम गर्न मदिरा लगायत अन्य लागूपदार्थ सेवन गर्नाले स्वास्थ्यलाई हानि गर्नुका साथै तनाव मनु बढाउनसक्छ ।
- परिवारका सदस्यहरु, छिमेकी, सहकर्तीहरु र सहयोग समूह (Support group) बाट मनोसामाजिक सहयोग पाउने एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिहरुले अरुभन्दा धेरै राग्नो गरेको पाइएको छ ।
- आफ्नो संक्रमणका बारेमा अन्य कर्सैलाई जानकारी भएमा अन्य व्यक्तित्वे आफूलाई त्याउने, भेदभाव गर्ने वा अस्वीकार गर्ने वा तातावरण बन्न सक्ने हुनाले यस्तै प्रकारको डर अथवा चिन्ताहरुले गर्दा बिरामीहरु मित्रिमित्रै तनाव र अप्त्यारोमा परेको महसुस गर्दैन् ।

- आफ्नो संक्रमणका कारण कर्सैले त्याउने, भेदभाव गर्दा वा अस्वीकार गर्दा भने उनीहरुलाई अप्त्यारो र धेरै हैरानी हुन्छ । साथै यदि यस कारणले गर्दा बिरामीले आफूलाई अरुभन्दा अलग राख्न भने सामाजिक र मानसिक रूपमा अप्त्यारोमा पर्न सक्नेन् । बिरामीले मानसिक र सामाजिक सहयोग लिनका लागि परिवार र समाजसँग घुलमिल भई उपचार र स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्ने । परिवार र समाजका व्यक्तिहरुले बिरामीसँग उसको उपचार र स्वास्थ्यको हेरचाहमा कसरी सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ भने कुराको छलफल गर्दा मनोवैज्ञानिक र सामाजिक सहयोग पुऱ्ण भने कुरा बताउने ।

माया, राग्नो स्थाहार र सहयोगले एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिलाई राग्नो अनुभूति दिनुका साथै लाग्नो समयको उपचारबाट निको हुन र स्वस्थ तरिकाले बाँच्न सहयोग गर्दा ।

- एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिका आफ्ना प्रियजन र परिवारको समझदारी, समानुभूति (Empathy) र स्थाहार (चिन्ता, तनाव, धृणा र ऋोध होइन) ले व्यक्तिको जीवनको जुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्दा ।

३. मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य

मनोसामाजिक अवधारणा

मनोसामाजिक अवधारणा आवश्यकतामा आधारित हुन्छ । व्यक्तिसँग मनोवैज्ञानिक (माया, स्थाहार, मान्यता, आदर, स्वतन्त्रता, पहिचान आदि), सामाजिक (परिवार, स्कूल, साथी, समुदाय, संस्कृति, धर्म आदि) र भौतिक (खाना, बसाइ, कपडा, पैसा आदि) आवश्यकताको खाँचो हुन्छ र यसको लागि व्यक्तिले संघर्ष गरिरहेको हुन्छ । मनोसामाजिक अवधारणाले यी विभिन्न पक्षहरु बीचको अन्तरसम्बन्धमा केन्द्रित रही काम गर्दछ । यसलाई हेर्ने हो भने व्यक्तिको कुनै पनि व्यवहार पछाडि मनोसामाजिक आवश्यकता जोडिएको हुन्छ । त्यसैले व्यक्तिको कुनै पनि राग्नो वा नराग्नो व्यवहारको पछाडि उसको मनोसामाजिक आवश्यकता पूरा भएको वा नभएकोमा निर्भर गर्दछ ।

मनोसामाजिक अवधारणाले व्यक्तिको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको लागि उसको वातावरणसँगको सरबन्धमा केन्द्रित रही काम गर्दछ । मनोसामाजिक अवधारणा विकास गर्ने कार्यकर्ताको समूहका अनुसार व्यक्तिको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई मुख्यतया तीनवटा कुराले असर पारेको हुन्छ । ती निरनानुसार छन् :

- (१) व्यक्तिको क्षमता : व्यक्तिको क्षमता भनेको उसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सँगसँगै उसेको सीप तथा ज्ञान हो । मनोसामाजिक हितलाई लक्षित गर्नको लागि निरन प्रकारका मनोसामाजिक कार्यक्रमहरु गर्न सकिन्छ:

- स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई मनोसामाजिक विषयमा तालिम हुनुपर्ने ।
- बिरामीहरुको सहयोगी समूह बनाउनु पर्ने ।
- सरसफाइको बारेमा जानकारी दिने ।
- मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्ने ।

बिरामीको प्रत्यक्ष निगरानीको उपचार र सहयोगको लागि स्वास्थ्य शिक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

- (२) सामाजिक संरचना : सामाजिक संरचना भन्नाले व्यक्तिको समाजसँगको सम्बन्ध तथा सहयोग हो जुन मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- बिरामी र उनका परिवारबीच गहिरो सरबन्ध बनाउन पारिवारिक मध्यस्थता (Mediation) कायम गर्ने
 - स्वयंसहयोग समूहहरू (Self-help group) लाई सहयोग गर्ने
 - बिरामीहरूको समस्याहरूका बारेमा छलफल गर्ने
- (३) धर्म र संस्कृति : समुदायको व्यक्तिले कुनै पनि घटना तथा अवस्थालाई कुन रूपमा लिएको छ वा त्यसप्रति उसको प्रतिक्रिया कस्तो छ भन्ने कुरा धर्म र संस्कृतिले प्रभाव पार्दछ ।
- धार्मिक क्रियाकलापहरूमा अवसरहरू प्रदान गर्ने ।
 - चलनचल्ती र धार्मिक श्रोतहरूको प्रयोग गर्दै कार्य गर्ने, उनीहरूको धर्म र संस्कृतिलाई सम्मान र स्वीकार गर्ने ।
 - विशेषत: महिलाको गोपनीयता राख्ने ।
 - लक्षित समूह सहयोग (Intervention) कातिको उचित छ भन्ने बारेमा सोध्ने ।
 - मनोसामाजिक विषयवस्तुहरूमाथि लेखाजोखा गर्ने ।

यी तीनवटै कुराहरू एक आपसमा सरबनिधित छन् । यदि यसमध्ये कुनै एक क्षेत्रमा परिवर्तन आयो भने त्यसले अरु क्षेत्रलाई पनि असर पार्न सक्दछ ।

‘मनोसामाजिक’ र ‘मनोसामाजिक समस्याको परिभाषा

१. मन र मनका भावनाहरू

(क) मन भनेको के हो ?

मन भनेको हाग्गो शरीरको कुन भागमा छ भन्ने कुरा सजिलै भन्न सकिँदैन । यसको आकार पनि यस्तो छ भन्ने छैन । धैरैले मनको आकार निराकार छ भन्ने । यसको रंग, साइज पनि ठीक यस्तो छ भन्ने कुराहरू वैज्ञानिकहरूले पता लगाउन सकेका छैनन् । तर समग्रमा मन भनेको विचार, भावना, धारणा र संवेगहरूको सठिनश्रण हो ।

यो हाग्गो शरीरमित्रै छ । शरीर र मन एक सिककाको टुई पाटा जस्तै हुन् । प्रायः जसो सोचनसक्ने क्षमता दिमागमा हुन्छ । मनमा अनेक थरिका विचार, भावना, धारणाहरू आउँछन् । यो व्यक्ति अनुसार फरक फरक हुन्छ । सबै व्यक्तिको विचार, भावना, धारणाहरू एकै हुँदैनन् । किनभन्ने व्यक्तिको मन पनि फरकै हुन्छ । जुन भाँडामा पानी राख्यो पानीको आकार पनि उस्तै भए जस्तो व्यक्तिको मनोभावना पनि घटना, अवस्थाअनुसार फरक-फरक हुन्छ । खुसीको वातावरण भएको बेला व्यक्तिको मन खुसी हुन्छ भने नरमाइलो घटना भएको बेला व्यक्तिको मन पनि दुखेको हुन्छ । त्यसैले त मानिसहरू भन्ने गर्दछन् “यसको मन त कस्तो कमलो छ । यसको मन त कस्तो साहो छ, बरु ढुइगा पञ्चेला तर यसको मन पहिलैदैन् ।”

२. भावना भनेको के हो ?

भावनालाई फरक-फरक तरिकाले अर्थ लगाउन सकिन्छ । तर मनोसामाजिक क्षेत्रमा व्यक्तिमा आउने संवेग नै भावना हो । घटना वा अवस्थाले व्यक्तिको मनमा आउने प्रतिकृया वा प्रभाव हो । एम. डि. आर. भएको घटनाले गर्दा व्यक्तिमित्र भावनात्मक परिवर्तन (नैराश्यता, आत्मविश्वासमा कर्मी, आदि) हुन्छ । यो परिवर्तनले उनीहरूको व्यवहारमा सर्वेत परिवर्तन आउन सक्छ ।

३. भावनाहरू कस्ता कस्ता हुन्छन् ?

अवस्था र वातावरण अनुसार भावनाहरू फरक-फरक हुन्छन् । रमाइलो वातावरण भए व्यक्तिमा भावना पनि खुसीका भावनाहरू आउँछन् भने दुःखी वातावरण भएको समयमा व्यक्तिमा दुःखका भावनाहरू आउँछन् ।

दुःख लाभदो वातावरणले व्यक्तिमा पीडा दिने खाले भावनाहरू आउँछन् । यदि दुःखदायी भावनाहरू लाग्ने समयसम्म रहिरहेमा मनोसामाजिक समस्या हुन सक्छ ।

उदाहरणका लागि - दया, दुःख, रीस, तनाव, रमाइलो, अन्यौल, लाज, माया, डर, आत्मोस, खुसी, पीडा, दिकदारी, धृणा आदि ।

४. भावना अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरू :

(क) समस्या अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरू :

हरेक क्षेत्र र समुदाय अनुसार समस्यालाई व्यक्त गर्ने तरिकाहरू फरक हुन्छन् । त्यसैले बालक वा बालिका कस्तो समुदायमा हुर्केको छ, समस्यालाई उनीहरूले कसरी प्रस्तुत गर्दछन् ती कुराहरू पनि बुझेको खण्डमा व्यक्तिको भावनात्मक समस्यालाई बुझ्न सकिन्छ । व्यक्तिले पीडाहरू व्यक्त गर्ने तरिकालाई अह्मेजीमा Idiom of distress भनिन्छ । पीडा व्यक्त गर्ने केही तरिकाहरू तल दिइएको छ :

(ख) पीडा व्यक्त गर्ने तरिकाहरू (Idiom of distress) :

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| ▪ मन भत्भत् पोल्छ | ▪ नरमाइलो लाभ | ▪ जिउ गल्छ |
| ▪ टाउको तातिन्छ | ▪ जिउ सिरिङ्ग सिरिङ्ग हुन्छ | ▪ जिउ भम्भम्भम् हुन्छ |
| ▪ आत्मा रुन्छ | ▪ गुदु भस्कर्न्छ | ▪ छाती पोलेको जस्तो हुन्छ |
| ▪ दिकक लाभ | ▪ मन चिसो हुन्छ | ▪ छाती थिचेको जस्तो हुन्छ |
| ▪ विरकत लाभ | ▪ जिउ भारी हुन्छ | ▪ हात खुट्टा छुटेकेको जस्तो हुन्छ |
| ▪ शरीर लल्याक लुलुक हुन्छ | ▪ २० को १९ पनि भएन | ▪ शरीर भारी हुन्छ |

एम. डि. आर. ले व्यक्तिको मनोसामाजिक अवस्थामा असर गर्ने, किनकी यसले गर्दा व्यक्तिको शारीरिक अवस्थाको क्षय हुनुको साथै झमित्र यस रोगसम्बन्धी विभिन्न विचारहरू (के होला, निको होला कि नहोला, साथीभाइ, परिवार र समुदायका व्यक्तिहरूले आफूप्रति कस्तो विचार राख्नालाई, आफू बिरामी हुँदा परिवारको गुजारा कसरी चल्दै आदि...) उत्पन्न हुन्छन् । यी कारणले गर्दा उनीभित्र विन्ता, डर, भयले बास गर्नसक्छ । फलस्वरूप उनको मनोभावना सामान्य व्यक्ति भन्दा फरक हुन जान्छ । जसले गर्दा एम. डि. आर. भएका व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक सहयोगको आवश्यकता सामान्य व्यक्तिलाईभन्दा बढी हुन्छ ।

बिरामीका आफन्त/परिवारलाई रोगको बारेमा जानकारी दिनुका साथै उपचारमा सहयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिहरुको सुस्वास्थ्यका लागि स्थानार र सहयोग चाहिन्छ ।

3. परिवारको सहयोग



(क) परिवारको सहयोग किन ?

परिवारले बिरामीलाई निरन्तरित तरिकाबाट सहयोग गर्न सक्छन :

- बिरामीलाई नियमित र समयमा औषधि लिन सहयोग गर्ने,
- बिरामीलाई एम. डि. आर. उपचार केन्द्र अथवा उप-केन्द्रहरूमा औषधिहरु लिन जानलाई सरभाउने,
- बिरामी टि. बी. को औषधिको प्रतिकूल असरबाट बिरामी भएका बेला तपाईंले बिरामीलाई एम. डि. आर. उपचार केन्द्रसम्म जानलाई साथ दिनुपर्ने हुन्छसक्छ,
- औषधिका कोहि प्रतिकूल असरबाट बिरामी भावनात्मक र मानसिक रूपमा अप्ट्यारोमा हुने भएकाले तपाईं समझदार र सहयोगी बन्नुहोस्,
- बिरामीले हाँच्छयुँ गर्दा हात वा रुमालले मुख छोप्नुपर्छ र अरुबेलामा मास्क लगाउनुपर्छ भनेर सरभाउने,
- भृयाल-ठोकाहरु खोलेर घरमा हावा आउने-जाने माध्यम बनाउन कोसिस गर्नुहोस् । यी कार्यहरुले संक्रमण फैलिनबाट रोक्छन् ।

8. मनोसामाजिक भनेको के हो ?

मनोसामाजिक भन्ने शब्दलाई दुई छुटाछुटै शब्दहरु 'मन' र 'समाज'बाट विश्लेषण गर्न सकिन्छ । व्यक्तिको मन, सामाजिक श्रोत, प्रकृया र संस्कारसँग अन्तर्क्रिया भइरहन्छ । यहाँ मनलाई मानसिक पक्षको रूपमा लिइएको छ । मनमित्र व्यक्तिको धारणा, सोचाइ, इच्छा, आकांक्षा, विचार, संवेग, चाहना, विश्वास आदि पर्दछन् भने सामाजिक पक्षमित्र व्यक्तिहरुबीचको विघ्मान सहयोग प्रणाली, अन्तर्संबन्ध, रीतिरिवाज, परम्परा, सामाजिक मूल्य/मान्यता, आर्थिक, सांस्कृतिक, धार्मिक सम्बन्ध र वातावरण पर्दछन् ।

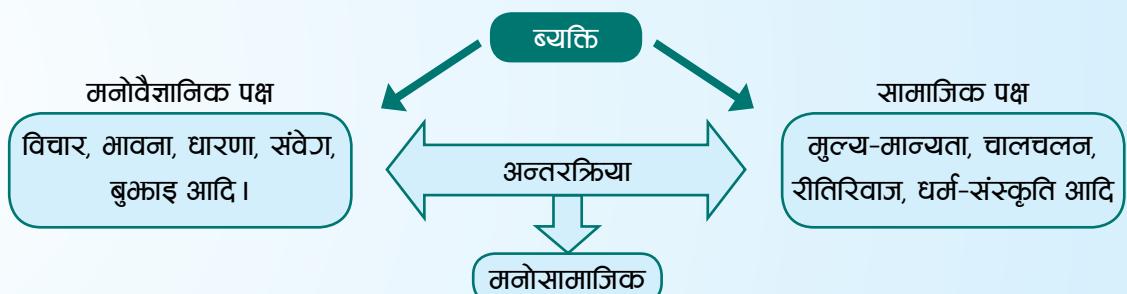
उदाहरणका लागि - यदि बिरामीको पारिवारिक आर्थिक अवस्था राग्रो छ र उसलाई परिवारले पनि अन्य सहयोग (प्रेत्साहन/माया भमता/वातावरण/सामाजिक सम्बन्ध, उपचारमा सहयोग) गर्दछन् भने बिरामीले अनुभव गरेका नरामा घटनाहरुलाई बिर्सेर उनीहरु अघि बढ्न सक्छन्, जसले उनीहरुको त्रासमुक्त, सुरक्षित र मूल्यवान् (अनुभव/विचार) भएको महसुस गराउँछ । ती व्यक्तित त्यस समाजमा राम्री समायोजन हुन सफल हुन सक्छन् ।

CASE 1:

राम बहादुर नाम गरेका एकजना बिरामी भन्नुहुन्छ 'यो उपचारमा मैले मेरो श्रीमतिबाट सहयोग पाएको छु । सबै किसिमको सहयोग, जस्तै - मलाई चाहिएका बेला खाना ल्याइदिने, मेरा सबै आवश्यकताहरुमा ध्यान राख्ने, मैले समयमा खाना र औषधि खाएको निश्चित गर्ने । त्यस्तै म कुनैबेला खाना वा औषधि खान बिर्सेर निदाएको बेलामा उठाइदिने, मेरो लागि पानी तताइदिने इत्यादि ।'

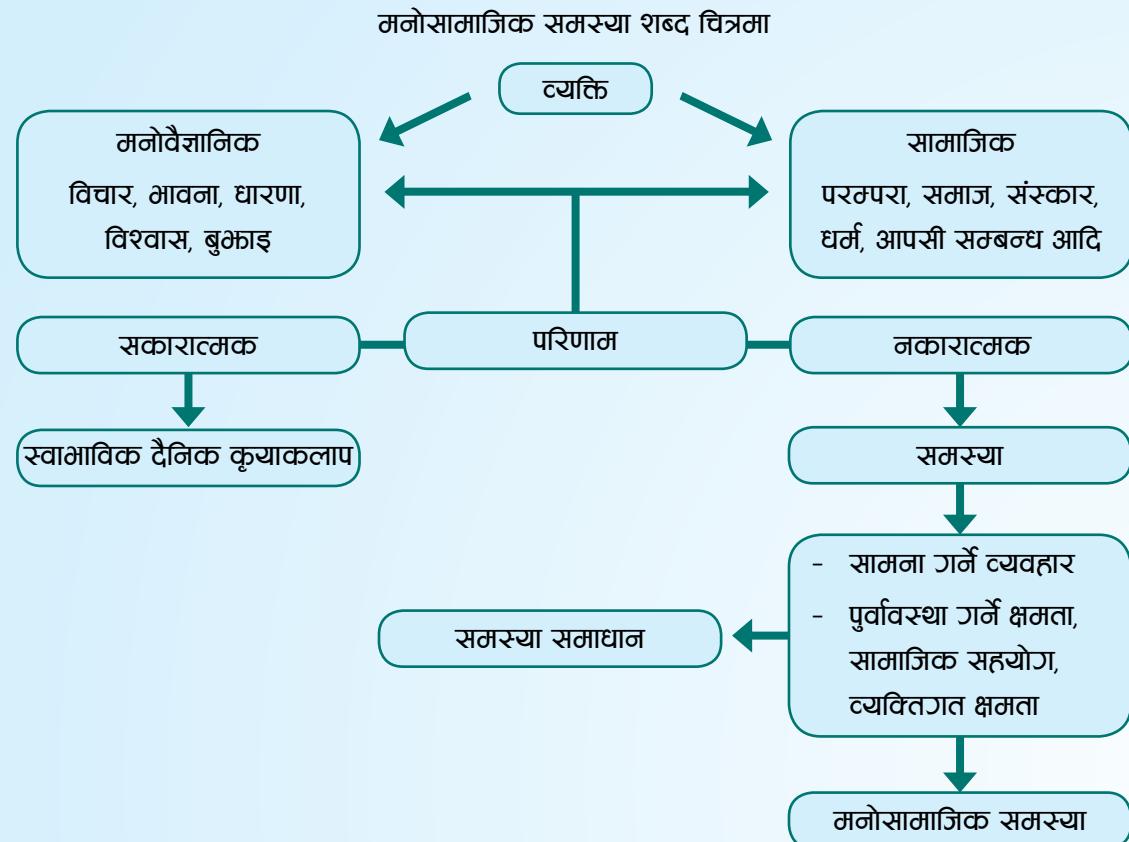
'यो सहयोगले मेरो उपचार धेरै सजिलो बनाएको छ । यदि उनले मलाई टि. बी. भएको कारणले हेला वा भेदभाव गरेको भए धेरै अप्द्यारो हुने थिए । हुनसक्छ म निकै निराश हुन्दै वा गर्न नहुने काम गर्दै । उनको माया र सहयोगले मात्र मलाई एम. डि. आर. टि. बी. भएको भए पनि उदासीन (Depressed) वा दुःखी बनाएको छैन ।'

यसलाई अझै प्रष्ठ पार्न तलको चित्रमा हेरौ ।



५. मनोसामाजिक समस्या भनेको के हो ?

मन (एम. डि. आर. भएको व्यक्तिको) तथा समाजबीच हुने निरर्जन अन्तरक्रियामा स्वभाविक प्रभाव रहन्छ । यसमा तालमेल नमिल्दा व्यक्तिमा उत्पन्न हुने भावनात्मक समस्यालाई मनोसामाजिक समस्या भनिन्छ, जसले व्यक्तिको दैनिक क्रियाकलापमा बाधा पुऱ्याउँछ । यसले व्यक्तिहरुमा नकारात्मक भावना, सोचाइ, धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने गर्दछ र बिरामीको मावना (मनमा), शरीर, व्यवहार र सम्बन्धमा विभिन्न समस्याहरु देखिन्छ । यस्तो समस्या नै मनोसामाजिक समस्या हो । जुन सामाजिक पक्षसँग मेल नखादा व्यक्तिको भावनामा आउने समस्या हो । एक व्यक्तिका कारण समुदायमा रहेका अन्य व्यक्तिहरुलाई र समुदायमा हुने सामाजिक क्रियाकलापका कारण व्यक्तिहरुलाई मनोसामाजिक समस्याहरु हुन सक्छ । मनोसामाजिक समस्या भएपछि व्यक्तिको व्यवहार वा क्रियाकलाप असामान्य हुन्छ । दैनिक क्रियाकलाप सुचारु रूपले संचालन गर्न कठीन हुन्छ ।



६. मनोसामाजिक समस्या हुने विभिन्न कारणहरु :

मनोसामाजिक समस्या हुने विभिन्न कारणहरुमध्ये केही मुख्य कारणहरु यस प्रकार छन् :

- प्रत्यक्ष रूपमा मानव बेचबिखन तथा ओसार पसार
- करौलाई जबर्जस्त बेर्स्यावृत्तिमा लगाउनु
- बोक्सीको आरोप,
- दाइजो प्रथा,
- लागूपदार्थको प्रयोग,
- प्राकृतिक प्रकोप,
- दीर्घ (लामो समयका) रोगहरु लाग्नु
जस्तै : टि.बी., एच. आइ. बी.
- कामको उचित मूल्याकांन नहुनु
- भावनाको कदर नहुनु
- अङ्गाड (राजनीतिक, पारिवारिक र सामाजिक)
- बाल्यकालका अप्रिय घटनाहरु,
- दुर्घटना,
- घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहार,
- यौन तथा लैझिक हिंसा,
- कमजोर आर्थिक अवस्था,
- बोवास्ता,
- यातना,
- मेदभाव
- समान सहभागिता नहुनु
- बेरोजगारी,
- असफलता,
- बिछोड

एम. डि. आर. टि. बी. सँग सरबनिधि मनोसामाजिक समस्याहरु यसप्रकार छन् :

- पहिलो पठक टि.बी. लागेको थाहा पाउनु
- औषधिको प्रतिक्रिया असर
- लामो समयको उपचार अवधि
- हरेक दिन प्रत्यक्ष निगरानीमा औषधि खानुपर्ने
- हरेक दिन यात्रा गर्न पैसा र समयको अभाव
- आफूलाई रोग लागेपछि परिवार/साथी/छिमेकीले गर्ने मेदभावपूर्ण व्यवहार
- रोगको कारणले गर्दा आफूनो जागिर वा कामकाज गर्ने असक्षम हुनु
- कामबाट निकालिने डर
- स्वास्थ्यकर्तीले उचित व्यवहार नगर्नु

७. मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरु :

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ निद्रामा गडबडी ▪ शरीर भारी / गह्राई भएको महसुस गर्नु ▪ लगातार पेट तथा टाउको दुखिरहनु ▪ सजिलै वा छिटै थकित महसुस गर्नु ▪ सोचन सबै शक्तिमा ढास आउनु ▪ आत्मविश्वासमा कमी हुनु ▪ निर्णय लिन र दिन नसक्नु ▪ घटनाको भन्भल्को आउनु | <ul style="list-style-type: none"> ▪ छिटै रिस उठनु ▪ सधै झक्को मानिरहनु ▪ शंकालु हुनु ▪ एकलोपनको महसुस हुनु ▪ निराश हुनु ▪ आफूलाई दोषी ठान्नु ▪ चिन्ता लाभिरहनु ▪ डर त्रास लिनु |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

८. मनोसामाजिक समस्याको चार पक्षीय असर

मनोसामाजिक समस्याले मानिसको जीवनका चारपक्षमा असर पारिराखेको हुन्छ, ती हरु हुन्:

- | | |
|-------------|---------------|
| (क) मनमा | (ख) शरीरमा |
| (ग) सरबनिधि | (घ) व्यवहारमा |

मनोसामाजिक समस्या भएपछि व्यवितमा देखिनसबै चार पक्षीय असरहरु :

मनोसामाजिक समस्यापछि सबै व्यवितमा सबै लक्षणहरु देखिन्छन् भन्ने छैन तर पनि तल दिइएका लक्षणहरुमध्ये कुनै लगातार आइरहेको छ, दैनिक जीवन र व्यवहारमा पनि अस्वभाविक परिवर्तन आइरहेको छ भने मनोसामाजिक समस्या भएको हुनसक्छ। निरिचत गर्नका लागि व्यवितसँगै बसेर कुराकानी गर्नुपर्ने हुन्छ। प्रायः जसो अस्वभाविक घटनापछि तल दिइएका लक्षणहरु देखिएना तिनीहरुलाई मनोसामाजिक समस्या भन्न निल्दैन ती त अस्वभाविक घटनाका स्वभाविक प्रतिक्रिया हुन्।

मनोसामाजिक देखिने लक्षण तथा असरहरू	शारीरिक लक्षण तथा असर	व्यवहारमा देखिने लक्षण तथा असर	सामाजिक सर्वबन्धमा देखिने लक्षण तथा असर
<ul style="list-style-type: none"> ▪ दुःखित हुने, ▪ पीडा र तनाव मझरहने, ▪ चिनितत मझरहने, ▪ एकलै बस्न मन लाउने, ▪ शंका लाउने, ▪ रिस उठ्ने, ▪ आत्मसर्मान कर्म मधेको महसुस गर्ने, ▪ दोधारमा पर्ने र बिस्तर्ने ▪ नैराश्यता आदि 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ छिटै थकाइ लाउने, ▪ रिङ्गाटा लाउने, ▪ महाडापरखाला लाउने, ▪ जोर्नी दुखिरहने, ▪ ठाउको दुरख्ने, पेट दुरख्ने, ▪ जीउ दुरख्ने, ▪ हातखुद्धा मझमझाउने, ▪ वान्ता आउने, ▪ शरीर तातिने, ▪ रक्तचाप बढ्ने, आदि 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ मझडालु हुने, ▪ आक्रामक हुने, ▪ कुनै काम नगर्ने, ▪ नबोल्ने वा धेरै बोल्ने, ▪ खान मन नगर्ने, ▪ लागूपदार्थको प्रयोग गर्ने, ▪ छटपटि हुने, ▪ यौन चाहनामा कर्नी आउने, ▪ निन्द्रामा गडबडी हुने आदि। 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ अरु मानिसहरुसँग सर्वबन्ध बिग्गने, ▪ घविलने वा ठाठिने, ▪ सर्वबन्ध बिच्छेद हुने, ▪ साथीभाइ तथा आफन्तसँग ठाठा हुने, ▪ समाज विरोधी क्रियाकलापमा संलग्न हुने आदि।

मनोसामाजिक समस्याको गर्भीरता थाहा पाउन निरन बुँदाहरूमा स्पष्ट हुन जरुरी छ :

- सिकायतको वास्तविक गर्भीरता
- सिकायतको सम्यावधि
- व्यक्तिले महसुस गरेको सहयोगको आवश्यकता
- कार्यगत अक्षमता (पहिले सहज रूपले गर्ने काममा हालको गराइ)

एम. डि आर. भएका व्यक्तिलाई उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने आधारभूत सिद्धान्तहरू

- विश्वास
- जोपनीयता
- आत्मनिर्णय
- सकारात्मक अवधारणा
- भावनामा केनिद्रित हुनु
- अनुभूति दिनु
- निःशर्त / खुल्ला सकारात्मक सर्वमान
- न्यानोपन र खुलापन
- ध्यान
- बिरामीको दृष्टिकोण
- अभिलेखिकरण
- मनोसामाजिक सहयोगकर्ताको निश्चलता (neutral, unbiased, non judgemental)

मनोसामाजिक सहयोगमा के गरिन्दैन ?

- आदेश वा आज्ञा नदिने
- निर्देशन नदिने
- ठीक बेठीक छुट्याउने
- आर्थिक सहयोग नगर्ने / प्रलोभन नदेखाउने नबनाउने)
- सेवाग्राहीका लागि निर्णय नगरिदिने
- नीतिनियम तथा नैतिकताको पाठ नसिकाउने
- सहानुभूति नदिने (बिरामीलाई दयाको पात्र नबनाउने)

स्वास्थ्यकर्मीमा हुनुपर्ने गुणहरू

- उचित व्यवहार
- स्पष्ट सोचाइ
- साम्राज्य बुझाइ
- स्वजागरण (proactive)
- न्यानोपन
- शान्त स्वभाव
- आत्मनिर्भरता
- पूर्वाग्रहरहित
- सकारात्मक दृष्टिकोण
- लचकता
- रसिकता
- इमानदारीता
- आत्मविश्वास
- खुलापन

मनोसामाजिक क्षेत्रका मान्यताहरू :

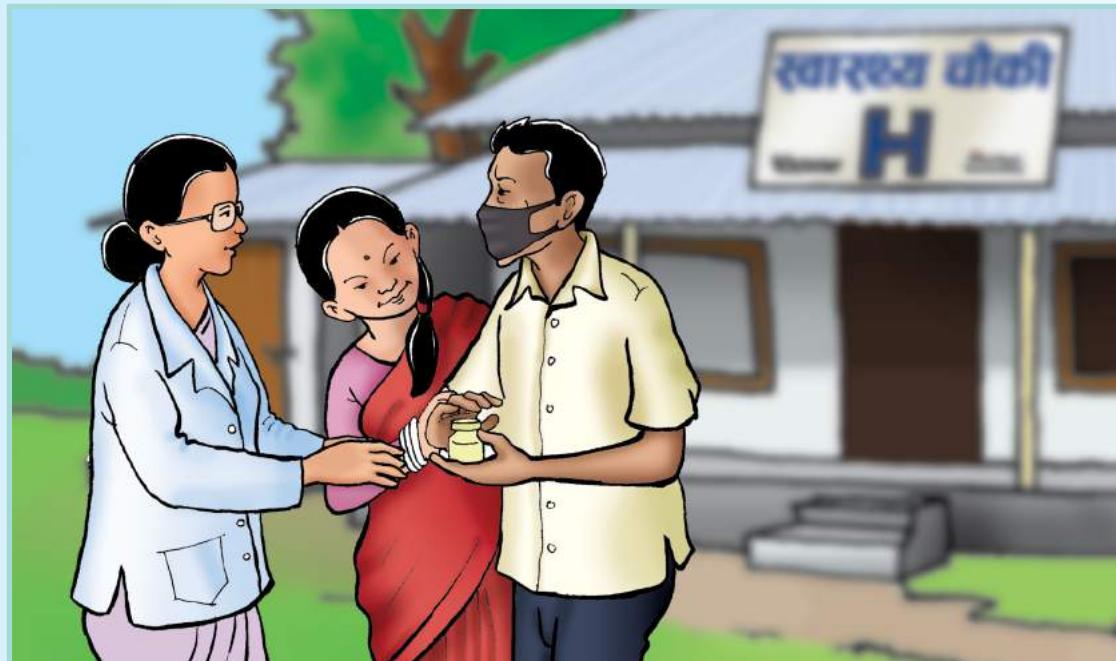
- प्राकृतिक रूपले हरेक व्यक्तिहरू राम्रा हुन्छन्।
- वातावरण, रहन-सहन, धर्म-संस्कृति र परम्पराअनुसार हरेक व्यक्तिमा व्यक्तिगत मिज्जताहरू हुन्छन्।
- हरेक व्यक्तिमा राम्रा पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू हुन्छन्।
- हरेक व्यक्तिमा पूर्वावस्था ग्रहण गर्न सक्ने (coping mechanism) आफै खाले सीप र कलाहरू हुन्छन्।
- मानव व्यवहार परिवर्तन गर्न सकिन्छ। जन्माईमा व्यवहार बोकेर आएको हुँदैन।
- कसैको व्यवहारलाई पनि पूर्वानुमान लगाउन सकिन्दैन।

मनोसामाजिक कार्यकर्ताहरूको रूपमा स्वास्थ्यकर्मीको काम र कर्तव्य :

- मनोसामाजिक समस्या र यसका असरबाटे जनयेतना फैलाउने,
- मनोसामाजिक समस्यामा परेका व्यक्तिहरूको पहिचान गर्ने,
- मनोसामाजिक समस्यामा परेका व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग दिने,
- मनोसामाजिक समस्यालाई कम गर्न समुदाय तथा अन्य व्यक्ति, संघ-संस्थाहरुसँग सहकार्य गर्ने,
- मनोसामाजिक समस्यालाई कम गर्न आवश्यकता अनुसार सिफारिस गर्ने,
- सामाजिक सहयोग प्रणालीमा सुदृढीकरण गर्न आवश्यक प्रकृयामा सहभागी बन्ने,

- रोगको बारेमा विस्तृत जानकारी दिने (औषधि खाने मात्रा र उपचारको अवधि स्पष्टसँग बताउने, औषधिको प्रतिकूल असरको बारेमा जानकारी गराउने, बिरामीको समस्याहरु धैर्यपूर्वक सुन्ने),
- बिरामीलाई भेदभावरहित व्यवहार गर्ने, सरमानपूर्वक सेवा दिने, बिरामीले पाउने सेवा र सुविधाको बारेमा पूर्ण जानकारी दिने

मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्नमा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका



एम. डि. आर. टि. बी. ले बिरामी र तिनका परिवारलाई निकै भावनात्मक तनाव दिन्छ। यो रोगसँग निकै ठूलो लाज्जाना जोडिएको छ र यसले उपचारमा निरन्तरता दिन बाधा पुन्याउँछ। यसबाहेक लामो समयको उपचार, औषधिकै प्रतिकूल असरले उदासिनता, तनाव र उपचार पूरा गर्न थप अप्द्यारो गर्न सक्छ। भावनात्मक सहयोगको प्रावधानले बिरामीलाई उपचार नियमित र निरन्तर गर्न सहयोग गर्छ। यो सहयोगलाई Support group वा तालिम प्राप्त व्यक्तिद्वारा अन्तरव्यक्ति परामर्शको रूपमा आयोजना गर्न सकिन्छ। चिकित्सक, नर्स, DOT कार्यकर्ता र परिवारद्वारा अनौपचारिक सहयोग प्रदान गर्न सकिन्छ।

उपचारलाई निरन्तरता दिन बहुपक्षीय सहयोगको सिफारिस गरिएको छ। यसमा डाक्टर, सामाजिक कार्यकर्ता, नर्स र उपचार सहयोगी पर्दछन्।

- बिरामी स्वास्थ्य शिक्षा (Patient Health Education) बाट प्रतिकूल असरको उचित व्यवस्थापन सुरु हुन्छ। उपचार सुरु गर्नुअगाडि बिरामीलाई औषधिको सरभावित प्रतिकूल असरको बारेमा र कहिले कुनबेला स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउने / मेट्ने भन्ने बारेमा निर्देशन दिनुपर्छ।

- प्रतिकूल असर त्याति हानिकारक नभए पनि यसको उचित मूल्याइकन र पहिचान गर्न आवश्यक छ, किनभनेले यसले adherence लाई प्रभाव पार्छ। बिरामीलाई के भइरहेको छ भन्ने बारेमा नबुझेमा उनीहरुलाई ठूलो डर र तनाव हुन सक्छ। यस्ता भावनाले प्रतिकूल असरलाई भन्न बढाउँछ।
- लामो समयसम्बन्धी उपचार गर्नुपर्ने भएकोले बिरामीको उपचारको नियमित निगरानी (Follow up) निर्देशिका अनुसार तोकिएबगोजिम गर्नुपर्छ।
- मनोसामाजिक सहयोग प्रतिकूल असर व्यवस्थापन गर्नका लागि महत्वपूर्ण अंश हो। Patient support group पनि बिरामीलाई सहयोग गर्ने अर्को माध्यम हो।
- DR-TB का बिरामीमा यदि विगतमा पनि त्यस्तै उपचारमा Non-Adherence अनुभव भएको भए हाल पनि Non-Adherence को जोखिम हुन्छ। राम्रो Adherence नभएमा रोग निको हुने सरभावना घट्छ।
- पर्याप्त सहयोगका विधि/उपायहरु अपनाएमा DR-TB को उपचार राम्रो Adherence का साथ सफल हुन सक्छ।
- उपचारको सफलता (adherence) सुनिश्चित गर्नका लागि DR-TB programme ले पर्याप्त उपायहरुको सुनिश्चितता गर्नुपर्छ। DOT सेवा दिनका लागि भता र अन्य सुविधाको व्यवस्था गर्ने, रोगसम्बन्धी शिक्षा दिने, सामाजिक आर्थिक सहयोग दिने, भावनात्मक सहयोग दिने, Side-effect हरुको चाँडो र उचित व्यवस्थापन गर्ने र प्रभावकारी अनुगमन प्रणलीको व्यवस्था गर्ने आदि यसअन्तर्गत पर्दछन्।

8. सेवाप्रदायक / स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि चाहिने महत्वपूर्ण सीपहरु

सञ्चार र त्यसका प्रकार

सञ्चार भनेको कुनै विचार, सूचना, जानकारी, ज्ञान, सीप, धारणा, अनुभूति आदिलाई एक व्यक्तिवा समूहबाट अर्को व्यक्तिवा समूहसम्बन्धी बुझिन्ने गरी पुन्याउने र लिने सीपका रूपमा लिइने एक गतिशील प्रक्रिया हो। अहिले यसलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको र यससम्बन्धी छुटौं कोर्ष पनि गर्ने गरेको पाइन्छ।

यस प्रक्रिया भित्र अनुभूतिहरुको साठासाठ हुन्छ र उनीहरुबीच अन्तरसम्बन्ध विकास हुन्छ। सम्पर्कमा रहेकाहरुबीच 'यो मनका कुरा त्यो मनले बुझ्नु' भन्ने कुरालाई सञ्चारले चरितार्थ गर्दछ। यसमा व्यक्तित्वे समर्पक रहने अरु मान्छेहरुका अनुभूतिहरु प्राप्त गर्नेन् र आफ्ना अनुभूतिहरु पनि अरु समक्ष जाहेर गर्दछन्।

सञ्चार, अन्तरव्यक्ति सम्बन्धको मुख्य आधार वा जग हो। सञ्चारको माध्यमबाट एकअर्कालाई बुझ्न, चाहेको कुरा सिक्न, एकआपसमा प्रभाव पार्नुका साथै विश्वासको वातावरण बनाउन, नयाँ सम्बन्धको सुरुवात गर्ने र अरुले आफ्नो बुझिरहेका छन् भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ। जसले गर्दा बिरामीको समस्या पता लगाउनका लागि पनि यसले सहयोग गर्दछ।

मनोसामाजिक क्षेत्रमा सञ्चार निर्मन दुर्ई तरिकाका रहेका छन्:

मौखिक सञ्चार	अग्नौसिक सञ्चार
<p>मौखिक सञ्चार भन्नाले मुखबाट उच्चारण गरिएका शब्द र कुरालाई ग्रहण गर्नु र त्यसप्रति उपचुक्त प्रतिक्रिया दिनु हो जो दुवै व्यक्तिका लागि (बिरामी र स्वास्थ्य कार्यकर्ता) एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ ।</p>	<p>विशेष अवस्थामा बिरामीले अभिव्यक्त गर्ने र देखाउने शारीरिक हातभाउको अवलोकन गर्ने र त्यसप्रति उपचुक्त प्रतिक्रिया जनाउनु नै अग्नौसिक सञ्चार सीप हो । यसलाई सहयोगकर्ताले बेवास्ता गर्ने र हल्का तरिकाले लिनुहुँदैन । यो प्रायः जसो मौखिक सञ्चारभन्दा पनि महत्वपूर्ण हुन सक्दछ र यसले बिरामीलाई लगातार कुराकानी गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्दछ । अग्नौसिक सञ्चारको प्रयोगले धेरै प्रश्न सोधिरहनु पर्ने आवश्यकता पर्दैन ।</p>

सञ्चारको महत्व :

- सञ्चारले एक अर्काको विचार तथा अन्तरमनमा रहेका भावनाहरू बुझन सजिलो हुन्छ । फलस्वरूप क्षयरोग भएका व्यक्तिहरूले त्यसको बारेमा उपचारदेखि रोकथामका उपायहरू जान्न/बुझन सजिलो हुनसक्छ ।
- सञ्चारको प्रयोगले एकआर्कामा सरबन्ध बिस्तार हुनुका साथै विश्वासको वातावरण सिर्जना हुन्छ । फलस्वरूप क्षयरोग भएका व्यक्तिहरूले तोकिएको समयमा औषधि सेवन गर्न सहयोग पुगी क्षयरोग निको हुन सजिलो हुन्छ ।
- सञ्चारले बिरामीको समस्याको पहिचान गर्नुका साथै त्यस समस्यालाई न्युनिकरण गर्न पनि सहयोग पुन्याउँदछ जसले गर्दा MDR/XDR हुनबाट रोकन मदत गर्छ ।

सक्रिय श्रवण / सुनाइ के हो ?

प्रभावकारी रूपमा संवाद गर्नका लागि वा यो प्रभावकारी हुनका लागि सक्रिय श्रवण हुनु जरुरी हुन्छ । सक्रिय श्रवणिना एकअर्काबीच संवाद उपचुक्त ढङ्गबाट हुन सक्दैन ।

सक्रिय श्रवण (ध्यान दिएर सुन्नु) भनेको एक यस्तो सीप हो जसमा व्यक्तिको श्रवण इनिद्रय मात्र प्रयोग हुने नभएर उसका अरु इनिद्रयहरू पनि समावेश भएका हुन्छन् । बिरामीलाई मनोसामाजिक कार्यकर्ताको वा स्वास्थ्यकर्मीको न्यानोपन, स्वीकार्यता र बुझाइ महशुस होस् मन्नका लागि मौखिक उच्चारणलाई ग्रहण गर्नु, अग्नौसिक अभिव्यक्तिलाई मनन गर्नु र यी दुबैप्रति उपचुक्त ढंगले प्रतिक्रिया दिनु नै सक्रिय श्रवण हो ।

यो सीप विशेषजारी समस्यामा भएका व्यक्तिहरूसँग कार्य गर्दा अपनाउन एकदर्तै महत्वपूर्ण एवं उपयोगी हुन्छ । यसले गर्दा उनीहरूलाई भावनात्मक रूपमा आफूसँग कोही भएको जस्तो महसुस हुन जान्छ र कोही हदसर्म भए पनि राहत पुग्न सक्दछ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताको लागि सक्रिय श्रवणको महत्व :

- स्वास्थ्यकार्यकर्ताले सक्रिय श्रवण गर्दा बिरामीले आफ्नो रोगको बारेमा प्रष्टसँग सोधन/बुझन सहयोग र हौसला प्रदान गर्छ ।
- सक्रिय श्रवण गर्नाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बिरामीको अप्दयारा र मनमा लागेका कुरा सुनी सोहीअनुरूप उपचार व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बिरामीले भनेका कुरा रामोसँग सुन्ने गरेमा बिरामीले आफ्नोपनको अनुभूति गर्दछ ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सक्रिय श्रवण गर्दा बिरामीलाई रोगसरबन्धी गलत धारणाका बारेमा आफूभित्र दबिएर रहेका भावना व्यक्त गर्न सहयोग पुग्छ ।
- सक्रिय श्रवण गर्नाले बिरामीको सम्पूर्ण समस्या समयमै पहिचान हुने हुँदा उपचार र व्यवस्थापनको नतिजा रामो आउन मदत पुग्छ ।
- संचार/संवादले व्यक्तिको प्रस्तुत गर्ने तरिकामा सरलता र हौसला प्रदान गर्दछ ।
- यसले बिरामीको समस्या र भावनाको कदर गर्दछ ।
- बिरामीप्रति ध्यान पुन्याउनुका साथै स्वीकार्यता र न्यानोपनको महसुस गराउँछ ।
- बिरामीलाई उसका भित्री मनमा दबिएर रहेका भावनाहरू पोर्नलाई सहयोग गर्दछ ।
- विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्दछ ।
- आफ्नो समस्या पहिचान गर्ने तथा त्यसको समाधानका उपायहरू केलाउन यसले मदत गर्दछ ।

अग्नौसिक संचारमा प्रयोग हुने सीपहरू :

- (१) सक्रिय उपस्थिति : सक्रिय उपस्थिति (ध्यानदिनु) मन्नाले आधारभूत रूपमा कसैको निरित उपस्थित मइदिनु भन्ने बुझिन्छ । यदि तपाईंले बिरामीका लागि समय दिनुभयो भने र ऊ बिरामी भएका बखतमा र समस्यामा हुँदा उसको साथमा रहनु भयो भने तपाईंप्रतिको विश्वास अरु बढ्दूले यसले गर्दा बिरामीले आफूलाई सहयोग गर्ने व्यक्ति कोही छ, त एकलो छैन भन्ने महसुस गर्दछ । सक्रिय उपस्थितिले बिरामीलाई तपाईं ऊसँग पूर्णरूपमा हुनुहुँदछ भन्ने जागकारी दिनुका साथै उनका भनाइहरू राग्रामी सुनिदिने अवस्थामा पुन्याउँदछ ।
- उदाहरणका लागि : तपाईंको नजिकको साथी वा आफन्त बिरामी भएको बेला तपाईं उसलाई मेदन जानुभयो र ऊसँग कोही कुराकानी नगरी एकछिन मात्र उपस्थित मइदिनुभयो भने पनि त्यसले बिमारीलाई हल्कापनको महसुस हुन्छ साथै आत्मबलमा वृद्धि हुन्छ ।

(क) सक्रिय उपस्थितिका सूक्ष्म सीपहरू :

सक्रिय उपस्थितिअन्तर्गत SOLER लाई सूक्ष्म सीपको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो सीप अपनाउनाले बिरामीलाई स्वास्थ्यकर्ताले साँचै उसको समस्याप्रति सरोकार राख्नुका साथै सहयोग गर्नका लागि तयार छ भन्ने कुराको महसुस गराउँदछ । कुराकानीको ऋममा यो सीप महत्वपूर्ण हुन्छ । SOLER को पूर्ण रूप निर्मानानुसार छन् :

उपचुक्त सञ्चारको प्रयोगले बिरामीको समस्याको पहिचान गर्नका साथै त्यसलाई न्युनिकरण गर्न मदत गर्छ ।



- S — Sitting Position (बसाइको अवस्था वा स्थान)
 - O — Open posture (खुल्ला आसन)
 - L — Leaning towards (शरीरको भूकाव)
 - E — Eye Contact (आँखाको सम्पर्क / हेराई)
 - R — Relax (आरामदायक बसाइ)
- (2) अगौरिक सन्देश : संचारका ऋममा 'हँ हँ, हजुर, अहँ' भन्नुका साथै ठाउको हल्लाउनु संस्कृतिअनुसार यदि स्वीकार्य छ भने छुन, धाप मारेर पनि अगौरिक सन्देश दिन सकिन्छ । कुराकानीको ऋममा बिरामीको सकारात्मक कुराहरूमा प्रोत्साहन दिँदै अवस्थाअनुसार मुस्कुराउनुका साथै दुःखद अभिव्यक्तिप्रति सुहाउँदै प्रतिक्रिया दिनु, शारीरिक अभिव्यक्तिको अवलोकन गर्नु आदि कुराहरूप्रति स्वास्थ्यकर्मीले ध्यान दिँदै उपयुक्त प्रतिक्रिया व्यक्त गर्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- कुराकानी गर्ने ऋममा अगौरिक सन्देशको प्रयोगले गौरिक सीपहरू प्रयोग गरिरहनु पर्दैन ।
- त्यसकारण अगौरिक सन्देश प्रायः गौरिक सीपभन्दा बढी प्रभावकारी हुनसक्छ ।
- ध्यान दिनुपर्ने केही अगौरिक सन्देशहरू :
- शारीरिक हाउभाउ :- उदास, खुसी, रिस
 - पहिरन :- कपाल, कपडा, जुता, टाँक
 - स्वर :- स्पष्ट, नरम, कडा, अस्पष्ट
 - शारीरिक गतिविधि :- आराम, छटपठी, कुर्सीको किनारमा बसेको
 - र्वास-प्रश्वासको अवलोकन :- सास लिन गाहो, छिटो-छिटो लिने, लागो सास फेर्ने, रातो, निलो, पहेलो अनुहार, पसिना निस्कने, ठोलाउने, नजर भुकाउने ।

(3) मौनता वा चुप लाग्नु : अगौरिक संचारअन्तर्गत केही समय मौन बस्नु वा चुप लाग्नु पनि अति महत्वपूर्ण सीप हो । कुराकानी गर्ने ऋममा केही समयका लागि मौन बस्नु नै मौनता वा चुप लाग्नु हो । कुनैबेला बिरामीले आफ्नो मावनाहरू व्यक्त गर्ने ऋममा मावविह्वल भई बोल्न गाहो हुनसक्छ र यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले केही समयका लागि चुप लाग्ने पनि सहयोग पुन्याउन सक्छ ।

यसको उपयोग कतिखेर गर्ने भन्ने कुरामा स्वास्थ्यकर्मीलाई सुरु सुरुमा अलि गाहो हुन सक्छ, सामान्यता १५ देखि ३० सेकेण्डसर्न लौन बस्नु प्रभावकारी हुन्छ । यो सीपको प्रयोग गर्नाले बिरामी र स्वास्थ्यकर्मीलाई विश्राम दिलाउनुका साथै विचारहरूको समायोजन गर्न सहयोग पुन्याउँदछ ।

गौरिक संचारमा प्रयोग हुने सीपहरू :

- प्रश्नहरू
- नुस्ख्य शब्द दोहो-न्याउनु
- शब्दान्तरण गर्नु
- सारांश
- भावनाको प्रतिबिरुद्ध गर्नु

गौरिक सञ्चारमा प्रयोग हुने सीपहरू :

१. प्रश्नहरू :

मनोसामाजिक क्षेत्रमा प्रयोग गरिने प्रश्नहरूलाई निर्मन दुई भागमा विभाजन गरिएका छन् ।

(क) बन्द प्रश्न : बन्द प्रश्न भन्नाले त्यस्ता प्रश्न हुन् जुन प्रश्न गर्नाले एकदमै छोटो उत्तरहरू आउँछन् । यी प्रश्नहरू कुराकानीको सुरुमा जानकारीहरू संकलन गर्न लाभदायक हुन्छन् तर यस्ता प्रश्नहरूले बिरामीबाट पर्याप्त उत्तर नआउन सक्छ र यस्ता प्रश्न धेरै गर्नाले बिरामीले दिक्क मान्न सक्छन् । त्यसैले यस्ता प्रश्नहरू सोध्दा ध्यान पुन्याउनुपर्दछ ।

उदाहरणका लागि :

- तपाईंको नाम के हो ?
- तपाईंको घर कहाँ हो ?
- तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ? आदि

(ख) खुल्ला प्रश्न : खुल्ला प्रश्न भन्नाले त्यस्ता प्रश्न जुन प्रश्न गर्नाले एकैपटकमा लाग्ने वा धेरै उत्तरहरू आउँछन् । जस्तै- कसरी, के कारणले, अनुभव आदिका बारेमा प्रश्न गर्नाले यसबाट धेरै जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । कुराकानी गर्ने ऋममा खुल्ला प्रश्नहरू एकदमै उपयोगी हुन्छन् । यसले बिरामीलाई कुनै पनि उत्तरहरू आफ्नो शब्दमा व्यक्त गर्ने मौका दिन्छ । यसले बिरामीलाई उनीहरूको सो चाइ र अवस्थाहरूको वर्णन गर्न प्रेरित गर्दछ । मनोसामाजिक हेरचाहको ऋममा सहयोगकर्ताले सकेसर्न यस्ता प्रश्नहरू बढी गर्नु पर्दछ जसले कुराकानी अगाडि बढाउन सहयोग पुन्याउँछ ।

उदाहरणका लागि :

- तपाईं आफ्नो बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?
- तपाईं एम. डि. आर. टि. बी. को बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

- तपाईंले औषधि खाइसकेपछि कस्तो महसुस गर्नुभयो ? यसबारेमा मलाई अरु केही बताउन सवनुहुन्छ ?
- तपाईंले यहाँबाट क्षयरोगको उपचार हुन्छ भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउनुभयो ? केही बताइदिनुहुन्छ ?
- तपाईंले अब अर्को पठकको खकार जाँच कहिले गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा भनिदिनुहोस् ।
- तपाईंलाई नियमितरूपमा स्वास्थ्य संस्थामा आउन-जान कतिको सजिलो वा अप्ट्यारो छ ?
- तपाईंलाई औषधि लिज/सेवन गर्न केही अप्ट्याराहरु छन् ? छन् भने के के छन् ?

2. शब्दान्तरण गर्नु (paraphrasing)

शब्दान्तरण गर्नु भनेको प्रश्न नगरी नै कुराकानीलाई अगाडि बढाउने सीप हो । बिरामीले व्यक्त गरेका कुराका भावलाई उस्तै गरी अर्को शब्दमा स्वास्थ्यकर्मीले दोहोन्याउनु नै शब्दान्तरण गर्नु हो । यसो गर्नाले स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको अभिव्यक्तिलाई राम्रारी बुझेको दर्शाउनुका साथै उक्त विषयमाथि बिरामीको अभिव्यक्तिलाई जारी राख्न प्रोत्साहित गर्छ । शब्दान्तरण तथा भावनाको प्रतिबिर्बन्हरु प्रायः संयुक्त रूपमा हुन्छन् ।

3. भावनाको प्रतिबिर्बन्ह गर्नु वा भावना पुनरावृति गर्नु

भावनाको प्रतिबिर्बन्ह गर्नु भनेको प्रश्न नगरी कुराकानीलाई अगाडि बढाउने सीप हो । बिरामीले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा व्यक्त गरेका भावनाहरूलाई फरक शब्दमा वा उनकै शब्दमा स्वास्थ्यकर्मीले फर्काउनु नै भावनाको प्रतिबिर्बन्ह गर्नु हो । यसको प्रयोगले बिरामीका अवस्थालाई बुझेको छ भन्ने देखाउन र बताइएको समस्याको मुख्य कारक तत्वहरूमा केन्द्रित हुन सहयोग पुऱ्ठछ ।

उदाहरणको लाइ :

- (क) बिरामी : मेरो आमा-बुबा सधैँ अहगडा गरिरहनुहुन्छ र उहाँहरु अहगडा गर्दा मलाई पिटनुहुन्छ ।
त्यसैले मलाई घरमा बस्नै मन लाग्दैन ।
सहयोगकर्ता : मलाई लाग्छ तपाईं उदास हुनुहुन्छ ।
अथवा, यदि मैले सही बुझेको छु भने तपाईंलाई दिनदिनैको अहगडाले गर्दा घरमा बस्न मन लाग्दैन ।
- (ख) बिरामी : सबै साथीहरूले मैले बोलेको कुरालाई लिएर नचाहिँदो तर्क गर्छन् । कोही पनि मेरो पक्षमा बोल्दैन र सरले पढाएको पनि केही बुझिदैन । त्यसैले मलाई स्कूल जाउँ जस्तो लाग्छ ।
सहयोगकर्ता: म बुझ्न सक्छु तपाईं आफुलाई एकलो भएको महसुस गर्नुहुन्छ ।

8. सारांश :

यसलाई जौखिक संचारको एउटा महत्वपूर्ण सीपअन्तर्गत लिन सकिन्छ । कुराकानी गर्दै जाँदा पर्याप्त मात्रामा नयाँ जानकारीहरु प्राप्त भएपछि त्यसलाई छोटकरीमा समेटेर मुख्य कुराहरूलाई

फर्काउनु नै सारांश हो । यसले गर्दा बिरामीलाई विश्राम/आराम मिल्नुको साथै स्वास्थ्यकर्मीले पनि उसको भनाइ वा कुराहरूलाई देखानपूर्वक सुनेको वा नसुनेको सो बुझ्न मद्दत गर्दछ । उदाहरणका लाइ : स्वस्थ्यकर्मी : यदि मैले तपाईंले भनेको कुरा सही बुझेको छु भने तपाईंले भन्नु भएको छ ।

(क) सारांश किन गर्ने ?

- तपाईंले रागो श्रोताको रूपमा बिरामीको सबै भनाइलाई बुझ्नुभएको वा नभएको भन्ने थाहा पाउन ।
- बिरामीको भनाइहरूलाई तपाईंले बास्तवमै सुनिरहनु भएको छ भन्ने कुराको अनुभूति गराउन ।
- बिरामीसँग कुराकानीको ऋगमा विषयवस्तुसर्बन्धी थप स्पष्ट हुन/पार्न र प्रोत्साहित गर्न ।
- धेरै मात्रामा तथ्यहरू व्यक्त गरेको अवस्थामा ती तथ्यहरूलाई स्वरूप दिन साथै विश्राम लिन ।
- तपाईं साँच्चै बिरामीको समस्या बुझेको उसलाई सहयोग गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने देखाउन ।
- बिरामीको विश्वास अभ्य भज्बुत बनाउन ।

समानुभूति भनेको के हो ?

समानुभूति अर्को व्यक्तिको अवस्था, अनुभवहरू र भावनाहरु बुझ्ने कार्य हो । समानुभूति अनुभूतिमन्दा फरक छ किनभने सहानुभूतिमा दयाको अनुभव हुन्छ । समानुभूतिले त्यो समझदारीको सञ्चारन्धलाई जनाउँछ जुन दयाको अनुभवमन्दा माथि छ ।
मौखिक वा अमौखिक अभिव्यक्तिद्वारा समानुभूति देखाउन सकिन्छ ।

अनुभूति (Empathy)	सहानुभूति (Sympathy)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ तपाईंलाई कस्तो अनुभूति भएको हुनुपर्छ भन्ने कुरा म बुझ्छु । ▪ तपाईं कस्तो अवस्था पार गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा म बुझ्छु । ▪ म बुझ्छु कि तपाईं आफ्जो मालिकसँग रिसाइरहनु भएको छ । ▪ म र्सीकार्षु कि तपाईं कति अप्ट्यारो र अनिरिचततामा हुनुहुन्छ । ▪ जब सेवाग्राहर चिच्याएर आफ्जो दुःख व्यक्त गर्छ, चुप लाग्ने बस्ने, उनीहरूलाई जसरी व्यक्त गर्न मन लाग्न्यो त्यसरी गर्न दिनुपर्छ र तपाईं उहाँसँग हुनुपर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ तपाईंलाई कस्तो अनुभव भएको छ भन्ने कुरा म सबै जान्दछु किनभने एक समयमा म यस्तै थिएँ । ▪ करै बिचरा ! तपाईंलाई कस्तो विपद् परेछ के भोङ्नु पन्यो नि ▪ तपाईंको मालिक कति निच र क्रूर रहेछ, त्यस्तो गर्नु भनेको उसको एकदम अभद्र व्यवहार हो । ▪ म तपाईंको अवस्थाप्रति धेरै दुःखी छु । कृपया नरुनुहोस्, सबै कुरा ठीक हुनेछ । ▪ यसमा तपाईं नडराउनुहोस् तपाईं त बलियो परिपक्व मानिस हो । म तपाईंको पछाडि छु र तपाईंलाई चाहेकोजति सहयोग गर्न सक्छु ।

सञ्चार सीप प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

- व्यक्तिसँग राम्रो सर्बन्ध बनेपछि मात्र यस सीपको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सहयोगकर्ता आफू स्पष्ट हुनेगरी यस सीपको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- अनुमानको भरमा मात्र प्रयोग गर्नु हैनैन ।
- प्रयोग गरिएका सीपहरु उपयुक्त र सान्दर्भिक हुनुपर्छ ।
- यस सीपहरुको प्रयोग समस्यामा मात्र केन्द्रित नरही व्यक्तिको सकारात्मक तत्वहरुमा पनि गरिनुपर्छ ।

जानकारी दिनु (Giving Information)

कुराकानीको क्रममा बिरामीको समस्यालाई न्युनिकरण वा समाधान गर्नलाई थप तथ्य जानकारी दिएर सहयोग गर्नु नै जानकारी दिनु हो । स्वास्थ्यकर्मीलाई बिरामीको समस्या र सर्बान्धित विषयमा तथ्य कुरा थाहा नभएकाले हो भन्ने लाञ्चो र त्यस तथ्यका लागि जानकारीबाट समस्या समाधानमा मदत पुऱ्छ भन्ने देखियो भने सो विषयको जानकारी दिनुपर्ने हुन्छ । सर्बान्धित तथ्य तथा जानकारीहरुले नराम्रो तथा कुठा विश्वासहरु हटाउन निकै मदत पुऱ्न जान्छ । व्यक्तिपर्याप्त तथ्य तथा जानकारीको अभावका कारण समस्याको बारेमा निकै नै सोचेर वा कल्पना गरेर बसेको हुनसवध जसले गर्दा उसलाई निकै तनावको महसुस हुन सक्छ । त्यस अवस्थामा यदि सही जानकारी दिइयो भने त्यस प्रकारको तनाव घटाउन निकै मदत पुऱ्छ । घटनासर्बान्धी कुनै तथ्य कुराको पूर्वजानकारी भयो भने सो अनुमानित घटनासँग सामना गर्न सक्षम पनि हुन्छ ।

जानकारी प्रदान गर्नाले बिरामीको घातक तथा गलत विश्वासहरु परिवर्तन गर्न प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ । (उदाहरणका लागि) टाउको दुर्घटनालाई भूत-प्रेतले समातेको माननु, यौन दुराचार गर्नाले आफू नराम्रो भएको वा बिग्रिएको ठान्नु ।

- (१) क्षयरोग माइक्रोट्याक्टियम दयुबरकलोसिस नामको जिवाणुद्वारा लाङ्ने रोग हो ।
- (२) यो जोसुकैलाई पनि हुन सक्छ ।
- (३) यसको उपचार अवधि २० महिनाको हुन्छ ।
- (४) यसको उपचार गर्दा औषधिका केही प्रतिकूल असर हुनसवधेन ।

Myth (मिथ्या)

- (१) क्षयरोग वंशाणुगत रोग हो ।
- (२) क्षयरोग फोकसोमा मात्रै हुन्छ ।

Fact (तथ्य)

- (१) क्षयरोग प्रायः जसो (८०%) फोकसोमा हुन्छ । यसबाहेक शरीरका अन्य भाग जस्तै : जोर्नी, हाड, मृगौला, ग्रनिथ आदिमा पनि क्षयरोगले असर गर्नसक्छ ।

एम. डि. आर. टि. बी. भएका व्यक्तिहरुसँग व्यवहार गर्दा अपनाउनुपर्ने कदमहरु

(Effective approach to deal with MDR TB patients)

सर्बन्ध विस्तार गर्नुहोस् : बिरामीलाई स्वागत गर्नुहोस् । उहाँलाई सजिलो महसुस गराउनुहोस् ।

जोपनियता अपनाउनुहोस् : बिरामीलाई आश्वास्त पार्नुहोस् कि उहाँको व्यक्तिगत कुराहरु जोप्य राखिनेछन् ।

बिरामीको एम. डि. आर. टि. बी. सर्बान्ध बुझाईको जाँच गर्नुहोस् : रोगसर्बान्धी साधारण कुराहरु छलफल गरेर

एमडिआर टि.बीको बारेमा उपयुक्त सूचना दिनुहोस् : जस्तै शरीरमा रोग विकास हुने प्रकृया

आपसी समझदारीद्वारा आगामी व्यवस्थापनको योजना बनाउनुहोस् : जस्तै कुनै समस्या आइपरेमा स्वास्थ्य संस्थामा आउन सल्लाह दिने

अर्को भेट/ फलोअपको मिति तय गर्नुहोस्

औषधिको प्रतिकूल असरका बारेमा जानकारी दिनुहोस् : जस्तै बिमिरा / डाबर आउने, पेटको समस्या, मानसिक लक्षणहरु

एम. डि. आर. टि. बी. को उपचारको बारेमा जानकारी दिनुहोस् : जस्तै औषधिको मात्रा, उपचारको अवधि

१. जानकारी दिनुको कारण:

- यदि अज्ञानताबस बिरामीले आफूलाई भविष्यमा हुनसक्ने कुराहरुको बारेमा अनौठा कल्पनाहरु गर्न थालेको अवस्थामा जानकारी दिनाले बिरामीको तनाव कम गर्न मदत पुऱ्यन सक्छ ।
- सरबनिधित विषयमा बिरामीलाई जानकारी दिइएमा उसलाई आउँदो परिस्थितिका लागि तयार हुने अवसर प्राप्त हुन्छ जसले गर्दा समस्यासँग सामना गर्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ ।
- जानकारी दिनाले बिरामी र सहयोगकर्ताको सरबन्ध रागो हुनुका साथै एकआपसमा विश्वास पनि बढ्छ र केही हदसर्म बिरामीको प्रत्यक्ष आशाहरु पूर्ति गर्छ जो मनोसामाजिक मनोविमर्शको अप्रत्यक्ष प्रकृतिसँग अनभिज्ञ हुन्छन् ।

जानकारी दिनु भनेको सल्लाह दिनु वा आफ्जो विचारना व्यक्तिलाई ढाल्नु चाहिँ होइन । यसरी जानकारी दिना सहयोगकर्ता र व्यक्तिबीचको सम्बन्ध सुधार हुनमा थप बल दिन्छ । अर्को दृष्टिकोणबाट यसले बिरामीको अवस्थालाई उपचुक्त हुने थप जानकारी प्रदान गर्छ । जानकारी दिनु भनेको नयाँ जानकारी दिनुमात्र नभई पुराना मिथ्या जानकारीलाई हटाउनु वा सुधार गर्नु पनि हो ।

२. जानकारी दिना द्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

- जानकारी यदि चुनौतिपूर्ण वा व्यक्तिलाई असर पार्ने खालको छ भने सहयोगकर्ताले होसियारी अपनाउनु पर्ने हुन्छ साथै व्यक्तिलाई सम्हालिन मदत गर्नुपर्छ ।
- जानकारी दिना सहयोगकर्ताले व्यक्तिलाई सम्हाल्न नै नसक्ने गरी दिनु हुँदैन ।

उदाहणका लागि - 'तपाईंको औषधि susceptibility को नमुनाले first-line औषधिप्रति प्रतिरोध (resistance) देखाउँछ । एम. डि. आर. टि. बी. को उपचारका लागि fluoroquinolone र second-line TB का औषधिहरुको दैनिक combination उपचार (therapy) चाहिन्छ ।'

यसको बदलामा निर्झन कुरा भन्नुहोस - 'तपाईंको खकार जाँचले देखाउँछ कि तपाईंको खकारमा भएका किटाणुलाई साधारण टि. बी. निको पार्ने औषधिले मार्ने सक्नेन् । त्यसैले एम. डि. आर. टि. बी. को उपचार गर्नका लागि तपाईंले करितमा २० महिनासर्म नरेक दिन विभिन्न औषधिहरु मिसाएर औषधि खानुपर्छ । यसमा ८ महिनासर्म लिनुपर्ने सुई पनि पर्छ ।'

- दिइएको जानकारी सही तथा सान्दर्भिक हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिले दिएको जानकारी सही अर्थमा बुझेको छ वा छैन भन्ने कुरालाई पक्का गर्नुपर्छ । कहिलेकाहीं बिरामीले जानकारीलाई गलत तरिकाबाट बुझेको हुनसक्छ ।

उदाहणका लागि

- 'सबै औषधिहरु हरेक दिन नष्टुलाई खानु किन जरुरी छ ?'
- 'तपाईंले कहिले खकार दिनु /निकाल्नुपर्छ ?'
- 'तपाईंले कुन भाँडो प्रयोग गर्नुपर्छ ?'
- 'यो किन यति धैरै आवश्यक छ ?'

- कुनै पनि विषयको जानकारी दिनुअगाडि व्यक्तिलाई सोसरबन्धी जानकारी छ/छैन भन्नेबारे बुझेकु आवश्यक हुन्छ ।

उदाहणका लागि

- तपाईंलाई एम. डि. आर. टि. बी. को बारेमा के थाहा छ ?
- तपाईंको विचारमा एम. डि. आर. टि. बी. के कारणले हुन्छ र यो कसरी सर्छ ?
- तपाईंले एम. डि. आर. टि. बी. भएको कसैलाई चिन्नुभएको छ र त्यो व्यक्तिलाई के भयो ?
- तपाईंले एम. डि. आर. टि. बी. को उपचारको बारेमा के सुन्नुभएको छ ?
- कुनै पनि विषयमा जानकारी दिनुअगाडि सरबनिधित विषयमा सहयोगकर्तामा पूर्ण जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ ।
- अनुमानको भरमा अधुरो जानकारी दिनु हुँदैन ।

संवादका बाधक तत्वहरू

संवाद गर्ने क्रममा कहिलेकाहीं विभिन्न तत्वहरूले बाधा पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीसँग कुराकानीको क्रममा यी बाधक तत्वहरूलाई द्यान दिन्दै भरसक त्यस्ता तत्वहरूलाई हटाउन प्रयास गर्नुपर्दछ । संवादका बाधक तत्वहरू निरन छन् :

१. मानिसको आवतजावत :

कुराकानीको क्रममा मानिस ओहोरदोहोर गर्दा बिरामीले भन्न लागेको कुरा पनि भन्न सवैनन् । कतिपय जोप्य कुराहरु वा बिरामीले अरुलाई भन्न नसकेका कुरा भन्ने बेलामा यदि कसैको आवतजावत भयो भने कुराकानीलाई निरन्तरता दिन गाहो हुन्छ । त्यसकारण सकभर मानिसहरू ओहोरदोहोर नगर्ने ठाउँमा एकान्त वातावरणमा कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

२. माषाको अस्पष्टता :

मनोसामाजिक कार्यकर्ताको माषा स्पष्ट र बिरामीले बुझ्ने हुनुपर्दछ । बिरामीसँग बोल्दा, प्रश्न गर्दा सकेसर्म उनीहरूले स्थानीय स्तरमा प्रयोग गर्ने माषा बोल्नुपर्दछ । प्राविधिक शब्द, अङ्ग्रेजी शब्द र गाहो शब्दहरूको प्रयोग नगर्दा नै रागो हुन्छ । बोलीको जाति, आवाजको रैली, बिरामीको उमेरलाई द्यानमा राख्दै बिस्तारै उनीहरूले बुझ्ने किसिमले बोल्नुपर्दछ ।

३. टेलिफोन, मोबाइल फोन :

संवादको अर्को बाधक तत्वको रूपमा टेलिफोन र मोबाइल फोनलाई पनि लिन सकिन्छ । टेलिफोन र मोबाइल फोन बज्नाले बिरामीसँगको कुराकानीको क्रममा रोकावट हुनजान्छ । फेरि त्यही क्रमलाई अधिको जस्तै निरन्तरता दिन सकिँदैन । त्यसैले सकभर मोबाइलको स्वीच अफ गर्नुपर्दछ र फोनमा पनि कुराकानी नगर्दा रागो हुन्छ ।

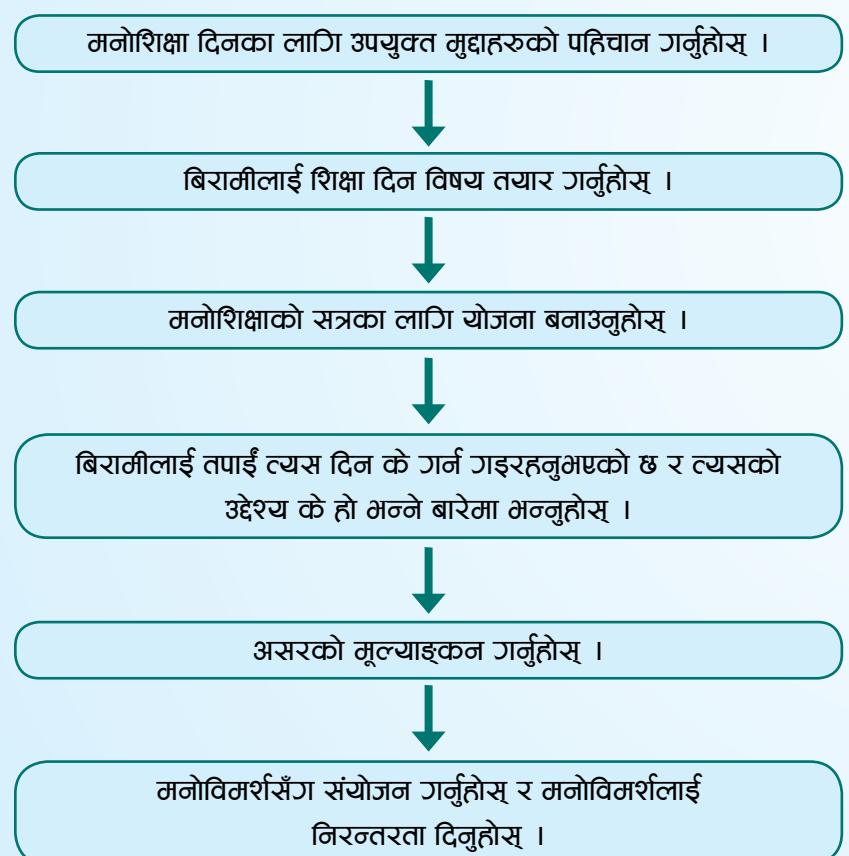
8. मनोसामाजिक सहयोगकर्ताको पहिरन :

मनोसामाजिक सहयोगकर्ताको पहिरनले पनि संवादलाई निवकै प्रभाव पार्दछ र पहिरन, लवाई आदिमा सहयोगकर्ताले निवकै ध्यान पुऱ्यानुपर्दछ । सहयोगकर्ताको पहिरन साधारण, सफा, परिवेश र त्यहाँको सस्कृति सुहाउँदो हुनुपर्दछ ।

मनोशिक्षा

मनोसामाजिक वा मानसिक स्वास्थ्य र यसको साधारण तथा रोगसँग सञ्चबन्धित समस्याका असरका विषयमा जानकारी दिनु नै मनोशिक्षा हो । यसले जनचेतना अभिवृद्धि गराउँछ, पीडितको गलत धारणा वा विश्वासलाई सुधार गर्दछ, सामाजिक कलहक घटाउँछ, रहिरहेका समस्याहरु अंक बिग्रनबाट रोकदछ, समस्याहरुको पहिचानमा मदत पुऱ्याउँछ, चेतना वृद्धि र शारीरिक सिकायत तथा प्राकृतिक प्रकोप पछाडि देखापर्ने लक्षण वा प्रतिक्रियाहरुलाई सामान्यकरण गर्दछ र समग्रमा भोगेका पीडालाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा घटाउने उद्देश्य राख्दछ ।

मनोशिक्षा कसरी ?



(१) मनोशिक्षा दिनका लागि उपयुक्त मुद्दाहरुको पहिचान गर्नुहोस् :

मनोशिक्षा सत्रका ऋममा स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीलाई शिक्षा दिनुपर्ने विभिन्न मुद्दाहरुको पहिचान गर्छन् । जस्तै: जब बिरामीले वैज्ञानिक आधार नभएको समस्यामा विश्वास गर्दछ । उदाहरणका लागि बिरामीले पेट दुख्यो भन्न सक्छ तर उपचारका ऋममा कुनै पनि समस्या नभेटाउन सक्छ तर उनले आफुनो पेट वा आन्द्रामा केही समस्या भएको विश्वास गर्दछ । यस्तो बेलामा स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीलाई मनोशारीरिक समस्याहरु र तनाव तथा पेट दुखाइको सञ्चबन्धको बारेमा शिक्षा दिन सक्दछ । त्यक्तिगत मूल्य तथा मान्यता, धर्म र संस्कृतिसँग सञ्चबन्धित मुद्दाहरुलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण नभएसरम भिन्न भिन्न मनोशिक्षामा समावेश गर्नुहुँदैन । यस्ता मुद्दाहरुले बिरामी र स्वास्थ्यकर्मीका बीचमा द्वन्द्व पैदा गर्न सक्छ ।

(२) बिरामीलाई शिक्षा दिन विषय तयार गर्नुहोस् :

मुद्दाहरुको पहिचान गरेपछि, स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीलाई शिक्षा दिन उपयुक्त विषयहरु जर्मा गर्नुपर्छ । सहयोगकर्ताले सैद्धान्तिक त्यारस्थाहरु खोज्ने, आफुना सुपरिवेक्षकसँग सल्लाह गर्ने र चाहिने कुराहरु तयार गर्नुपर्छ । यो शिक्षा सैद्धान्तिक रूपमा जानकारीमूलक, प्रमाणमा आधारित र वैज्ञानिक रूपमा तथ्यमूलक हुनुपर्दछ ।

(३) मनोशिक्षाको सत्रका लागि योजना बनाउनुहोस् :

स्वास्थ्यकर्मीले कहिले, कहाँ र कसरी बिरामीलाई मनोशिक्षा दिने भन्ने बारेमा योजना बनाउनु पर्दछ । चाहिने जानकारी तथा अरु कुराहरु पहिले नै तयार पार्नुहोस् । मुद्दाहरुका आधारमा, स्वास्थ्यकर्मीले कहिलेकाहाँ किताबहरु, वित्रहरु र भिडियो आदि पनि बिरामीलाई देखाउनु पर्ने हुनसक्छ, किनभन्ने बिरामीले स्वास्थ्यकर्मीले भनेको कुरा सजिलै नमानन पनि सक्छ र प्रमाण खोज्न सक्छ ।

(४) बिरामीलाई तपाईं त्यस दिन के गर्न गइरहनुभएको छ र त्यसको उद्देश्य के हो भन्ने बारेमा भन्नुहोस् : बिरामीलाई उनी तयार छन् वा छैनन् भनी सोध्नुहोस् । यदि उनी तयार छैनन् भने तपाईंले तयार गर्नुभएका कुरा गर्नुहुँदैन । तपाईंले हरेक पटक नयाँ जानकारी दिँदा बिरामीले त्यसबारेमा कस्तो महसुस गर्छन् र कस्तो सोच्छन् भनी छलफल गर्नु पर्दछ । संचार/संवाद सीपको प्रयोग गर्न अत्यन्त जरुरी छ ।

(५) असरको मूल्याइकन गर्नुहोस् :

तपाईंले प्रस्तुत गर्नुभएको जानकारीप्रति बिरामीले दिएको अनौरिक हाउभाउ वा अभिव्यक्ति र मौरिक प्रतिक्रिया अवलोकन गर्नुहोस् । बिरामीलाई उनले त्यसबारेमा के सोच्छन् भनी सोध्नुहोस् । के ती जानकारी सहयोगी थिए ? बिरामीले बुझे नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् । यदि बिरामीले चाहन्छ भने यस विषयमा तपाईंले थप जानकारी ल्याउनहुन्छ भन्ने बारेमा पनि जानकारी दिनुहोस् । बिरामीलाई कुनै प्रश्न वा सरोकार छन् कि भनी सोध्नुहोस् । मूल्याइकन गर्दा अन्त्यमा मात्र नगरेर पहिलो जानकारी प्रस्तुत गर्दा नै देखिनेगारी गर्नुपर्दछ । यदि बिरामीले तयार छु भने तापनि ऊ तयार छैन भने त्यसले लक्षित नतिजा दिँदैन ।

दिएको जानकारी बिरामीले सुन्ने नबुझेको यकिन गर्नु आवश्यक छ ।

- (६) मनोविमर्शकर्तासँग संयोजन गर्नुहोस् र मनोविमर्श (psychological counselling) लाई निरन्तरता दिनुहोस् :

प्रस्तुत गरिएका जानकारीलाई बिरामीको गलत विश्वास सच्चाउन मनोविमर्शसँग संयोजन गर्नुपर्छ र आवश्यकता अनुसार मनोविमर्शलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ ।

५. तनावसँग सामना गर्ने तरिकाहरू :

आरामदायी मानसिक अभ्यास

जहिरो श्वासप्रश्वास अभ्यास गराउनका लागि

मार्गनिर्देशन :

- (क) आरामसँगा सुत्खुहोस/बस्नुहोस , बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस ।
- (ख) आफ्नो पैताला, खुटा, पुठा, ढाड, हातहरु र ठाउको कहाँ अडिरहेका छन् याद गर्नुहोस । (केही छिन कुर्नुहोस)
- (ग) अब आफैले सुन्नेगरी जहिरो श्वास लिनुहोस ।
- (घ) केही समय श्वास रोक्नुहोस ।
- (ङ) श्वास बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस ।
- (च) यो ऋमलाई दोहोन्याउनुहोस । लामो श्वास लिनुहोस । एकछिन रोक्नुहोस र बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस ।
- (छ) फेरि एकचोटी लामो श्वास लिनुहोस । एकछिन रोक्नुहोस र बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस ।
- (ज) अब आफ्नो प्राकृतिक श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस । श्वास लिँदै जरेको श्वास फ्थाल्दै जरेको ।
- (झ) तपाईंको हरेक श्वासमा हावा भित्र आउँछ । त्यो हावा तपाईंको शरीरका सबै भागहरूमा यात्रा गर्छ र भित्र भएको तनाव वा चिन्तालाई खोज्छ...र आफूसँगौ ती तनावका भावनाहरु श्वासबाट बाहिर फालिदिन्छ ।
- (ञ) अब मनमनै भन्नुहोस म निदाउँदिन म निदाउँदिन म निदाउँदिन र अब बज्ने धूनमा तपाईंहरु रम्नुहोस । सुमधुर धून बजाउनुहोस र सहभागीहरूलाई त्यस धूनमा १५ मिनेटको लागि रम्न दिनुहोस । त्यसपछि धूनलाई बिस्तारै सानो स्वर पार्दै बन्द गर्नुहोस र तल दिएको निर्देशन पढ्नुहोस ।
 - अब आफू कहाँ बसि/सुतिरहनुभएको छ ध्यान दिनुहोस र बाहिर के के आवाज आइरहेको छ याद गर्नुहोस ।
 - आफ्नो वरिपरि को छ र के भइरहेको छ याद गर्नुहोस ।



- दाहिने कोल्ठो फर्केर आरामको महसुस गर्नुहोस । दाहिने हातले भुइँमा टेवटै बिस्तारै उद्धुहोस ।
- अब बिस्तारै उठेर बस्नुहोस र हत्केला तातो नहुन्जेलसर्म आफ्नो हत्केला रग्नुहोस । तातेको हत्केलाले आँखा छोप्नुहोस र आँखा बिस्तारै खोल्नुहोस र हात आँखाबाट हटाउँदै आँखाको नजर ठाठा ठाठा लैजाउनुहोस ।

तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो बताउनुहोस । सजिलो वा अप्त्यारो जस्तो भएको छ त्यस्तै बताउनुहोस । सहभागीहरूको अनुभव सुन्नै सत्र समाप्त गर्नुहोस ।

आरामदायी मांसपेशी अभ्यास

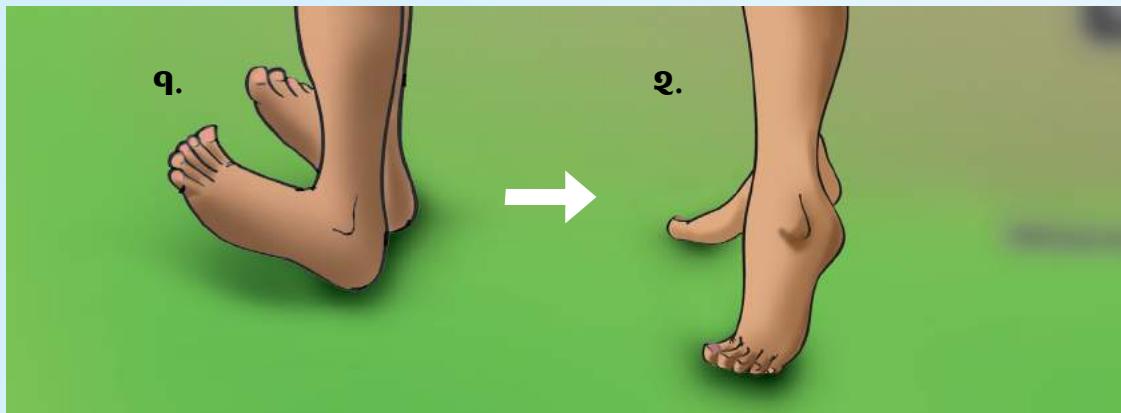
कुनै पनि त्यक्ति तथा बालबालिकाले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तनाव, असहज महसुस गरिरहेको अवस्थामा विभिन्न आरामदायी अभ्यासहरू (जहिरो श्वास प्रश्वासको अभ्यास, सुरक्षित स्थान, आदि) गर्न सकिन्छ । यस्तै अभ्यासहरूमध्येको आरामदायी मांसपेशी अभ्यास पनि एक हो । खासगरी यो अभ्यास आधातगा परेका त्यक्ति तथा बालबालिकाका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ । यस अभ्यासलाई सहजकर्ताले निरनानुसारको मार्गनिर्देशनका आधारमा गराउन सक्छन् ।

(यो अभ्यास सुरु गर्नुभन्दा अगाडि यसका बारेमा त्यक्ति वा बालबालिकालाई राग्नोसँग बुझाउनु पर्छ । त्यक्ति तथा बालबालिकाको स्वीकृतिमा मात्र गराउन सकिन्छ ।)

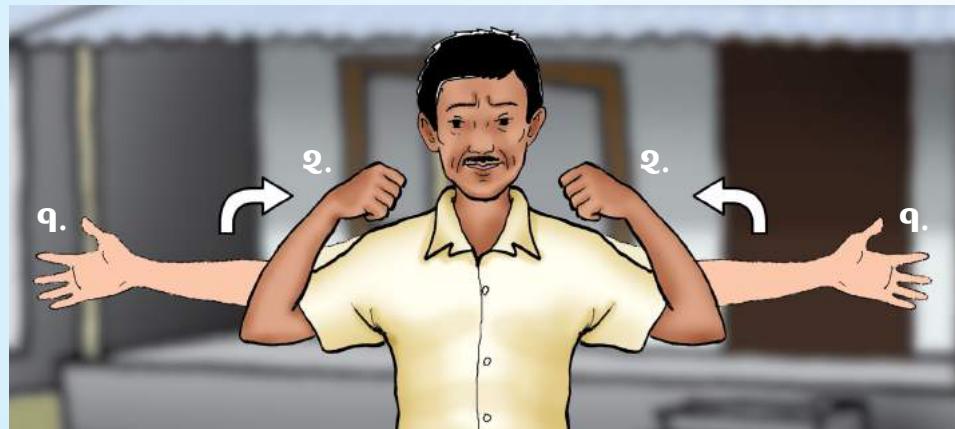
यो सर्वोपर्ण प्रक्रियालाई साधारणतया ४५ मिनेट समय लाग्छ । यो अभ्यास मांशपेशीहरू कासिसने र आराम हुने प्रक्रियासँग सर्वबन्धित छ । यसका लागि श्वासप्रश्वासको अभ्यासबाट सुरु गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो अभ्यास गराउँदा बिरामीलाई जमिनमा उतानो परेर सुत्न लगाउनुहोस र बिस्तारै मधुरो आवाजमा तलको निर्देशन पढ्नुहोस ।

आरामदायी मांसपेशी अभ्यास गराउनका लागि मार्गनिर्देशन :

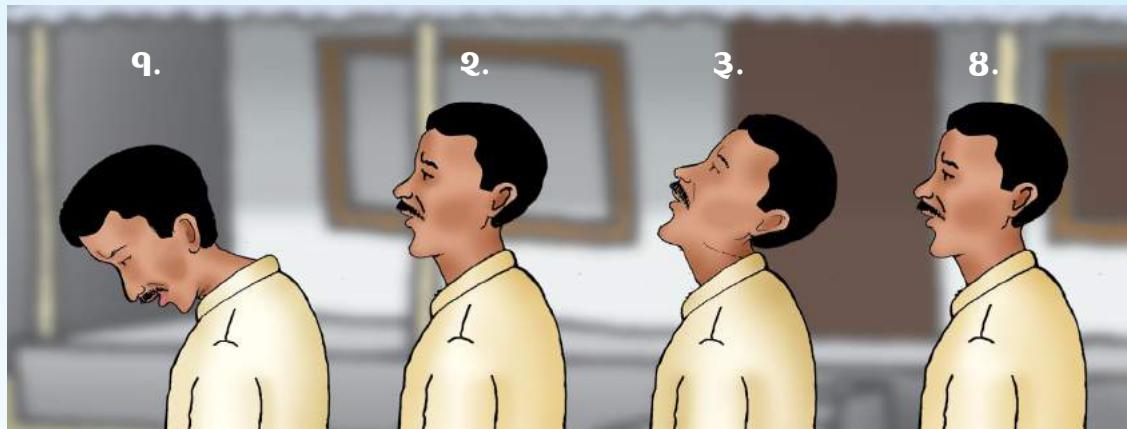
१. आरामसँगा सुत्खुहोस/बस्नुहोस , बिस्तारै आँखा बन्द गर्नुहोस र आफ्नो शरीरको ठाउकोदेखि खुटासर्म ध्यान दिनुहोस ।
२. अब लामो श्वास लिनुहोस । बिस्तारै बाहिर फ्याँक्नुहोस । यो ऋग तीन पटक गर्नुहोस ।
३. अब बिस्तारै आफ्नो कुर्कुच्चाले भुइँतिर दबाब दिँदै पैतालालाई माथितिर फकरिँदै तन्काउनुहोस र बिस्तारै छोड्नुहोस । फेरि एक पटक गर्नुहोस ।



8. अब खुटाका बुढी औलाले भुइँ छुँदै पैतलाको माथिल्लो भागलाई तन्काउनुहोस् र बिस्तारै छोइनुहोस् । फेरि एक पटक गर्नुहोस् ।
९. यसरी नै शरीरको प्रत्येक अंगलाई तन्काउने र छोइने गर्नुपर्छ । त्यसै क्रमअनुसार पिंडौला, धुँडा, तिघा, पुठालाई तन्काउनका लागि निर्देशन दिनुहोस् । अब लामो सास लिनुहोस् र बिस्तारै बाहिर फूँयाउनुहोस् । यो क्रम दुई पटक गर्नुहोस् ।
१०. यसरी फेरि घाँटीलाई अधिलितर धक्केलदै चिउँडोले छाती छुने प्रचास गर्ने र छोइने । टाउकोलाई पछाडितर धक्केलदै घाँटीलाई तन्काउने र छोइने ।

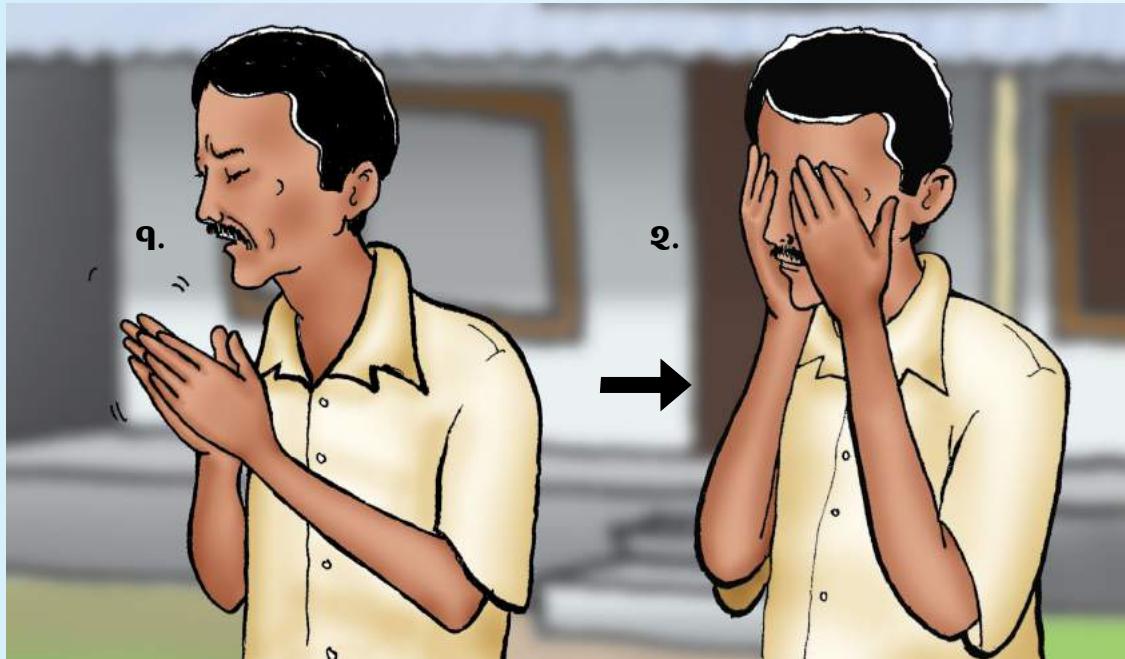


११. क्रमैसँग हातको पञ्जा खुरचाउने र छोइने, हल्केलालाई माथितिर तन्काएर नाडीको भागमा तनाव सिर्जना गर्नुहोस् र बिस्तारै छोइनुहोस् । पाखुरा तन्काउने र छोइने, अब फेरि लामो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै छोइनुहोस् । यो क्रम दुई-दुई पटक गर्नुहोस् ।



१२. एक पटक फेरि शरीरको सम्पूर्ण भागलाई सरङ्गलुहोस् र एकैसाथ तन्काउनुहोस् र बिस्तारै खुक्क्लो पार्नुहोस् । यो क्रमलाई पनि दुई पटक दोहो-न्याउनुहोस् । तपाईंलाई कस्तो महसुस भएको छ अथवा अधि तन्काएको प्रत्येक अंगमा कस्तो अनुभव गरिरहनु भएको छ ध्यान दिनुहोस् ।
१३. अब दाहिने कोल्ठो फर्केर आरामको महसुस गर्नुहोस् । दाहिने हातले भुइँमा टेक्दै बिस्तारै उठनुहोस् ।





१४. अब बिस्तारै उठेर बस्नुहोस् र हत्केला तातो नहुञ्जेलसरम आफ्नो हत्केला रगाहनुहोस् । अब तातेको हत्केलाले आँखा छोप्नुहोस् र आँखा बिस्तारै खोल्नुहोस् र हात आँखाबाट हठाउँदै आँखाको नजर ठाठा ठाठा लैजानुहोस् ।
१५. तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो बताउनुहोस् । सजिलो वा अप्टयारो जस्तो भएको छ त्यस्तै बताउनुहोस् । यदि गाह्रो भयो भने कस्तो र कुन अंगमा गाह्रो भयो कृपया बताइदिनुहोस् ।

सहभागीहरुको अनुभव सुन्दै सत्र समापन गर्नुहोस् ।