

मिडिया सामग्री



मिडियाले मानसिक स्वास्थ्य तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी सम्बन्धी सचेतनामा कसरी

सहायता गर्न सक्छ। मिडियाको सदस्यको रूपमा, मानसिक स्वास्थ्य तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनीसँग सम्बन्धित समस्याहरू बारे जनतालाई शिक्षित गराउन मद्दत गर्नमा तपाईंको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य केवल स्वास्थ्य हो। त्यसकारण मानसिक रोगबाट ग्रसित बिरामीहरूलाई क्यान्सर, मधुमेह वा त्यसैगरी रूघा जस्ता शारीरिक रोगहरूबाट ग्रसित बिरामीहरूलाई भन्दा भिन्न तरिकाले वर्णन गर्नुहुँदैन। मदिरा तथा लागूपदार्थ लतहरू भनेका बारम्बार रूपमा चिकित्सा उपचार तथा व्यवहारात्मक थेरापी दुबैको आवश्यक पर्ने जटिल रोगहरू हुन्।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो प्रकाशन, स्टेशन वा संस्थाको लागि घटनाहरूलाई समाविष्ट गर्दा वा कथाहरू लेख्दा कृपया निम्न तथ्यहरूलाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

- मानसिक बिमार **जोकोहीलाई पनि हुनसक्छ।**
- तपाईंले सम्भवतः मानसिक बिमारबाट ग्रसित कोही मानिसलाई चिन्नुहुन्छ **तपाईंले त्यसो भएको महसुस** अझसम्म गर्नुभएको छैन।
- मानसिक बिमारीहरू जोकोहीलाई रूपमा साधारण कोही; तिनीहरूले **लगभग अमेरिकाको सबै परिवारलाई प्रभाव पार्छन्।**
- 4 मध्ये**लगभग 1 वयस्क/किशोर अमेरिकीहरू** निदानात्मक मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाबाट गुज्रिरहेका छन्।
- कोही व्यक्ति मानसिक बिमार छ भने **यसको मतलब यो होइन की ऊ अयोग्य, अल्छी, अप्रत्याशित, अपराधी वा अन्यायी हो।**
- वास्तवमा, मानसिक स्वास्थ्य चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका व्यक्तिहरूले **अपराधिक क्रियाकलापहरू गर्ने सम्भावना अपराधीहरू भन्दा 12 गुणा बढी हुन्छ।**
- 50% मानसिक बिमारीहरू **14 वर्ष भन्दा पहिले र 75% मानिसक बिमारी** 24 वर्षको उमेर भन्दा पहिले देखा पर्छन्।
- विविध तनावबाट गुज्रिरहेका 80% युवाहरूले **कुनै पनि उपचार प्राप्त गर्दैनन् वा अपर्याप्त उपचार प्राप्त गर्छन्।**

यो किन महत्त्वपूर्ण छ। लामो समयसम्म बारम्बार रूपमा समाचार कथा, टिभी शृंखला, चलचित्र तथा अन्य मिडियाहरू हेर्नाले प्रक्रियाका खराब स्टेरोटाइप तथा अप्रचलित गलत धारणाहरू फैलाउँदै नकरात्मक दृष्टिकोणद्वारा मानसिक बिमार हुन्छ। परिणाम स्वरूप व्यक्तिहरूलाई आवश्यक हुने सहायता प्राप्त गर्नबाट तिनीहरूलाई रोक्ने मानसिक स्वास्थ्य तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनसँग व्यवहार राख्ने कलङ्क वा भेदभावको विरुद्ध हुन्छ। यद्यपि सबै स्वास्थ्य अवस्थाहरू वास्तवमा उपचार योग्य हुन्छन्, 40% मानिसहरू मात्र यी समस्याहरूसँग सङ्घर्ष गर्नको लागि पेशेवर सहायता खोज्ने गर्दछन्।

हामी प्रारम्भमा नै तिनीहरूका अवस्थाहरूको पहिचान तथा उपयुक्त उपचारमा हस्तक्षेप गर्न भन्दा पनि **8 वर्ष उमेका केही बालबालिकाहरूसँगै** मानसिक बिमारीहरू भएका जवान मानिसहरूलाई अस्पतालमा राख्दैछौं।

बाल कल्याण प्रणालीमा रहेका कम्तिमा आधाबालबालिका तथा जवान मानिसहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूबाट गुज्रेका छन्; यी मध्ये 85% बालबालिकाहरूले कुनै सेवाहरू प्राप्त गर्दैनन्।

भावनात्मक व्यवहारात्मक असन्तुलनको उपचार नगरेका 50% भन्दा बढी **विद्यार्थीहरूले उच्च विद्यालय छाड्छन्**; विद्यालयमा रहेका मध्ये 42% विद्यार्थीहरूले मात्र उच्च शिक्षा डिप्लोमा ग्रेजुएट हासिल गर्छन्।

- प्रभावकारी उपचार भएतापनि लक्षणहरू पहिलो पटक देखिँदा **र मानिसहरू बिरामी भई उपचार प्राप्त गर्दाकोबीचमा** धेरै ढिलाईहरू अर्थात कहिलेकाहीं शताब्दीसम्मको ढिलाईहरू हुन्छन्।
- मानसिक बिमारीहरूको उपचार नगरिएका बालबालकाहरू वयस्क भएपछि **तिनीहरूले थप स्वास्थ्य स्याहारहरू प्रयोग गरी अन्य वयस्कहरूले भन्दा उच्चतम्** स्वास्थ्य स्याहार लागतहरूको उत्तरदायी हुन्छन्।
- उपचार नगरिएका बाँकी बाल्यावस्थाका असन्तुलनहरू कायम रहने सम्भावना हुन्छ **र यिनीहरूले यौवनावस्थामा विद्यालयमा असफल** सीमित वा गैर-विद्यमान रोजगार अवसरहरू र गरिबीको तल्लो स्पाइरलमा नेतृत्व गर्छन् अन्य बिमारीले एकदमै धेरै बालबालिकाहरूलाई गम्भीर रूपमा हानी गर्दैन।
- 15-24 वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूका लागि **मृत्युको दोस्रो ठूलो कारण** आत्महत्या हो। (दुर्घटनाहरू र मानवहत्या पश्चात)।
- बफेलो पब्लिक स्कूलमा, हाइ स्कूलका करिब 30% विद्यार्थीहरूले त्यसले आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरूमा बाधा उत्पन्न गराउने बिन्दुमा दुःख वा आशाहीन **महसुस गरेको बताए** र 14% ले आत्महत्याद्वारा मर्ने कुरालाई गम्भीर रूपमा लिए।
- आत्माहत्या गरी मरेका 90% भन्दा बढी वयस्क मानिसहरू आफ्नो मृत्युको समयमा **तनाबमा वा अन्य निदान तथा उपचारयोग्य मानसिक बिमारीको** सिकार भएका थिए।
- तनाबमा रहेको वा लतमा फसेको किशोरकिशोरी वा वयस्क युवक **आफै टाढा भाग्ने चरणमा** गइरहेका हुँदैनन्।
- लत **दीर्घकालीन हुन्छ**, यसले प्रायः **मस्तिष्क सम्बन्धी रोगलाई पुनः फर्काउँछ** जसले अनिवार्य रूपमा मदिरा वा लागूपदार्थ खोज्ने वा प्रयोग जस्ता समस्या निम्त्याउँछ।

- नौदेखी सत्र बर्षका बालबालिकामध्ये, **21% मा निदानयोग्य मानसिक स्वास्थ्य वा लत असन्तुलन हुन्छ** जसले कम्तीमा पनि न्यूनतम क्षति गर्छ।

अधिकांश किशोरकिशोरी तथा युवा वयस्कहरू क्यान्सर, मुटुरोग, एड्स, जन्म दोष, आघात, निमोनिया, इन्फ्लुएन्जा तथा दीर्घकालीन फोकसो रोग आदि सम्मिलित रोगहरूबाट भन्दा बढी आत्महत्याबाट मर्ने गर्दछन्।

- **कुनै एकल कारकले** व्यक्ति लागूपदार्थ वा मदिरा दुर्व्यसनीको लतमा पर्नेछ वा छैन भन्ने कुरा अनुमान गर्न सक्छैन। लतको जोखिम व्यक्तिको जीव विज्ञान, सामाजिक वातावरण तथा उमेर वा विकासको चरण समावेश हुने कारकहरूको संयोजनले प्रभावित पाछे।
- प्रारम्भिक पहिचान र उपचारले पुनः प्राप्त गर्न नसकिने महत्त्वपूर्ण विकासात्मक वर्ष **गुम्नबाट बचाउँछ र युवा मानिसहरूलाई अनावश्यक रोगबाट यसित हुनबाट बच्न मद्दत गर्छ।**
- व्यावहारिक रूपमा समर्थित **रोकथाम र प्रारम्भिक हस्तक्षेप रणनीतिहरूले** बालबालिका तथा युवालाई सफलता हासिल गराउन उनीहरूको लचकता तथा क्षमतामा सहायता गर्छ।

कलंकबाट विजय प्राप्त गर्नको लागि मिलेर काम गर्ने

हामीले मानसिक स्वास्थ्य र लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरू जटिल समस्याहरू हुन् र मिडियाका सदस्यहरू यो क्षेत्रका विशेषज्ञहरू होइनन् भन्ने कुरा बुझ्दछौं। मानसिक स्वास्थ्य र लतका समस्याहरूको समाधान गर्ने तरिका बारे तपाईंसँग कुनैपनि जिज्ञासाहरू छन् भने कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्न नहिचकिचाउनुहोस्।

JustTellOne.org,
c/o Mental Health Association
of Erie County, Inc.

999 Delaware Ave
Buffalo, NY 14209

716.245.6JT1 (6581)

JT1@JustTellOne.org

आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरू फेला पार्न JustTellOne.org मा जानुहोस् वा 716.245.6JT1 मा फोन गर्नुहोस्।

f @ YouTube #JT1

Just Tell
ONE.org