

समय जोगाऔं, मनोरोग भगाऔं । No Time to lose. Mind your Mind.

डा. धनरत्न शाक्य, एमडी, एमवीवीएस

हिजो नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य-

केहि वर्ष पहिलेसम्म नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य विरलै चर्चाको विषय बन्थ्यो । जनमानसदेखि योजनाकारसम्म कसैको पनि दृष्टिमा मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक समस्याले यथोचित स्थान पाउँदैनथ्यो । यस्तो स्थितिमा मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका कदमहरू नउठ्नु कुनै आश्चर्यको कुरो भएन । समाजमा मनोरोगहरू कुनै न कुनै रूपमा व्याप्त थिए । तर, अन्य शारीरिक रोगहरूको भन्दा भिन्न खालका लक्षणहरू हुने मनोरोगहरू बुझ्न जो कोहिलाई गाहारा हुन्थ्यो । अस्वाभाविक व्यवहार, उदेक लाग्दा विचार र फरक अनुभव वा भावना जस्ता लक्षणहरू रोगका सूचक पनि हुनसक्छन् भन्ने कसैको समझमा हुन्थ्यो । रोग हुनसक्छ, भन्ने महसूस नै गरेमा पनि उपचार सेवा उपलब्ध थिएन । भाारफूक, भाँकी, लामा, बोभु, अजि, पूजापाठ जस्ता परम्परागत उपचार विधिको भर पर्नुपर्थ्यो । जनमानसमा असंख्य गलत तथा हानिकारक अन्धविश्वास, मिथ्या धारणा व्याप्त थिए । मानसिक रोग र रोगीलाई हेर्ने दृष्टिकोण उपयुक्त थिएन । उपयुक्त उपचारको कमिमा परिवार र आफन्तजनको जीवन पनि कष्टकर बन्थ्यो । यस्तो स्थितिमा, रोग आफैँ निको होला भनी कुर्ने, विरामीलाई अनकन्तार जंगल वा यस्तै ठाउँमा एकलै छोडेर आउने, मन्दिर विहारमा पुजापाठ गर्ने गराउने, र अलि हुने खानेले छिमकी मुलुक भारतको राँची वा अन्य स्थानमा लगेर उपचार गराउने वा छाडेरै आउने, यसो गर्न नसक्नेले अनियन्त्रित विरामीलाई जनावरलाई जस्तै एकान्त गोठ, वन वा कोठामा बाँधेर वा ठिंगुरामा हातखट्टा कसेर राख्ने जस्ता उपायहरू अपनाइन्थे । कतिपय विरामीहरू डाइन, बोक्सी वा कलकको नाउँमा जंगली र बर्बर यातना भोग्न बाध्य हुन्थे । केहि गरी, यस्तो मानसिक लक्षण र अवस्थामा सुधार आएपनि पुनर्स्थापनाको कुनै सेवा उपलब्ध थिएन ।

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको प्रारम्भ र वर्तमान-

नेपालमा मनोरोग विशेषज्ञको सेवा ई.सं. १९६१ देखि मात्र उपलब्ध हुन थालेको हो । पहिले देशमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोरोगसम्बन्धी चासो, अध्ययन वा अनुसन्धानको कुनै गुन्जायस थिएन । स्वभावतः देशको स्वास्थ्य नीतिमा मानसिक स्वास्थ्य अस्तित्वविहिनप्रायः थियो । यससम्बन्धी नीतिनियम रुढि र अवैज्ञानिक भएकाले मानिसहरूले पीडित हुनु बाहेक अर्को उपाय थिएन । यस्तो परिस्थितिमा, गाएका केहि दशकभित्र परिवर्तनहरू भएपनि कतिपय यी वास्तविकता, अवस्था, नियति आज पनि विद्यमान छन् । देशमा एकातिर गरिबी, बेरोजगारी, अभाव र अशिक्षा छ; अर्कोतिर अशान्ति, असुरक्षा, र राजनैतिक अस्थिरता छ । आन्तरिक विस्थापन, हत्या, हिंसा, आतंक, बन्द हडताल नेपाली जनजीवनको अभिन्न अंश जस्तै बन्न पुगेको छ । त्यतिमाथि, बेलाबेला थपिने बाढी, पहिरो, भुकम्प, दुर्घटना, इत्यादिले नेपालीहरू प्रताडित बन्नु परिरहेको यथार्थ छ । यस्ता कटु सत्यताबीच नेपाली जनजीवनको मानसिक स्वास्थ्य अभ्र वढी प्रभावित हुने देखिन्छ ।

मनोरोगसम्बन्धी विश्वका अन्य भागमा भएका अध्ययनले देखाएअनुसार विश्वको कुनै पनि भागमा जनसंख्याको १०- २५% लाई मानसिक समस्या हुने देखिन्छ । नेपालमा यकिन तथ्याङ्क उपलब्ध नभए पनि सन् १९८० तिर भएको एक अध्ययन र अन्य केहि स्थानीय तहमा भएका शोधले यो आँकडा नेपालको लागि पनि मान्य हुने देखिन्छ । यस हिसावले भन्नुपर्दा, नेपालमा कम्ति पनि ५० लाख मानिसहरूलाई कुनै न कुनै मानसिक समस्या हुने देखिन्छ । संसारको कुनै पनि ठाउँमा जनसंख्याको १- २% मानिसहरू कडा र गम्भीर खालका मानसिक समस्याबाट पीडित हुने तथ्याङ्क आधार मान्दा, २- ४ लाख नेपालीहरू यस स्थितिमा हुनसक्ने देखिन्छ । विश्वको अन्य भागमा देखिने मनोरोगहरूको वितरण ढाँचा मनन गर्दा आत्तिने मनोरोग, उदासीन मनोरोग, लागू तथा मद्यको दुर्व्यसन, छारोरोग, स्किजोफ्रेनिया, सुस्तमनस्थिति लगायत व्यक्तित्वसम्बन्धी गडबडी, शारीरिक रोग विना शारीरिक लक्षण हुने विमारी, हिस्टेरिया भनी चिनिने मनोविकार, बाल्यावस्था, किशोरावस्था तथा वृद्धावस्थामा हुने समस्याहरूको मार नेपाली समाजमा पनि कम हुने देखिँदैन । विश्वका अन्य मुलुकहरूमा देखिने विकलाङ्गताका १० प्रमुख कारक रोगहरूमध्ये ५ वटा मानसिक समस्याहरू पर्दछन् । यी रोगहरूबाट समाजमा पर्ने भार (disease burden) को हिसावले पनि नेपाली समाजमा कम असर पर्ने देखिँदैन ।

गाएका केहि दशकहरूमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विशेषज्ञहरूको संख्यामा उल्लेख्य वृद्धि भई ५० जनाको हाराहारीमा मनोचिकित्सकहरू, भण्डै त्यति नै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी नर्सहरू, तथा १० जना जति मनोवैज्ञानिकहरूको उत्पादन भएको देखिन्छ । देशमा एक मानसिक अस्पताल (५० शैया), मनोचिकित्सक उत्पादन हुने २ शिक्षण अस्पतालहरू, मानसिक विभाग सहितका केहि अन्य शिक्षण अस्पतालहरू, मानसिक स्वास्थ्य सेवाको सुविधा भएका केहि सरकारी अस्पतालहरू, निजि तथा व्यावसायिक रूपमा खुलेका क्लिनिकहरू, नर्सिङ होम, पुनर्स्थापन केन्द्र, इत्यादिले पनि केहि हदसम्म मानसिक स्वास्थ्य सेवा, यसको पठनपाठन र अनुसन्धानमा विस्तार भएको देखिन्छ । अहिले ५ सयको हाराहारीमा अस्पतालका शैय्याहरू मनोरोगीका लागि उपलब्ध छन् । तर यी शहर केन्द्रित सेवा सुविधाहरू आवश्यकताभन्दा निकै कम देखिन्छन् ।

मनोरोग हुन नै नदिन गरिने प्राथमिक रोकथामका उपायहरू, जस्तै- यससम्बन्धी जनचेतनाको विस्तार, खोप र पोषणको न्यून स्तर तथा रोग भई हाल्दा आवश्यक पर्ने उपचार सेवाको अभाव अनि मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका पूर्वाधारहरूको कमिले गर्दा कतिपय थरिका मनोरोगहरूको भार तुलनात्मक रूपमा बढी देखिन्छ । नेपालका कतिपय गाउँठाउँमा जाँड, रक्सी, चुरोटको कुलत दुर्व्यसन अत्याधिक देखिन्छ । देशको वर्तमान राजनैतिक अस्थिरता, सामाजिक विखण्डन, आर्थिक विपन्नता, बेरोजगारी, हत्या, हिंसा, आतंक, बारम्बारको प्राकृतिक प्रकोपको कारणले नेपाली जनजीवनको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर परेको देखिन्छ । अध्ययन, अनुसन्धान र खोजको अभावमा सत्यतथ्य अगाडि नआउनाले सम्बन्धित सबैको यथोचित ध्यान पुग्न सकेको देखिँदैन । देशको स्वास्थ्य बजेटमा मानसिक स्वास्थ्यको लागि उल्लेख्य अंश भेटिँदैन । देशको स्वास्थ्य नीतिमा मानसिक स्वास्थ्य निकै तल मात्र उल्लेखित छ । देशमा

मानसिक स्वास्थ्य नीति बन्न सकेको छैन । पुरानै अवैज्ञानिक दृष्टिकोण विद्यमान छन् । चुस्त व्यवस्थापन र कानुनी कार्यान्वयनको अभावमा बेला बेला उठ्ने गरेका इमान्दार प्रयासहरू पनि निरुत्साहित हुनुपर्ने स्थिति देखिन्छ ।

मानसिक समस्या, जटिलता र रोकथाम-

समयमै रोकथामका उपायहरू अपनाउनसके पछि हुनसक्ने धेरै जटिलताहरूबाट जोगिन सकिन्छ । जनमानसमा यस्ता रोकथामका उपायहरूबारे जानकारी अभिवृद्धि गर्न जरुरी देखिन्छ । जस्तै- वृद्ध अवस्थामा व्यक्तिको स्मरणशक्ति क्षीण भई व्यवहारमा गडबडी हुने र समुच्च व्यक्तित्वमा नै प्रतिकूल परिवर्तन आउने अवस्था (dementia) केहि कुराहरूमा ध्यान दिने हो भने धेरै हदसम्म कम गर्न र रोकथाम हुनसक्ने अध्ययनबाट पुष्टि भएको देखिन्छ । स्वस्थकर आहारविहार तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु, मध्य तथा लागू पदार्थदेखि टाढा रहनु, उच्चरक्तचाप, मधुमेह लगायतका शारीरिक रोगहरूको समयमै पहिचान र उपचार गर्नु तथा विषालु पदार्थबाट बच्नु जस्ता उपायहरू यसमा प्रभावकारी हुने देखिन्छ । त्यस्तै, अन्य मनोरोगहरूमा यी र अन्य उपायहरू, जस्तै- अरुसँगको सम्बन्ध र सामाजिक सञ्जालको विस्तार, आफन्त सबैको जीवनस्तरमा उचित ध्यान, उपयुक्त व्यायाम, योग, इत्यादिले धेरै हदसम्म फाइदा पुग्ने देखिन्छ । जनमानसलाई यसतर्फ बेलाबेला भक्ककाउने कार्यक्रमहरू हुनु जरुरी छ । साउथ एसियन फोरम फर मेन्टल हेल्थ, नेपाल तथा बेलायतमा रहेका नेपाली मनोचिकित्सकहरूको समूहले सन् २००८ सेप्टेम्बर २०- २६ को सप्ताहलाई 'मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह'को रूपमा मनाएर यस सम्बन्धी जनचेतना विस्तार गर्ने उद्देश्य राखेको छ ।

मानसिको शिशु अवस्थादेखि वृद्धावस्थासम्मको मनोरोग हुने ढाँचामा केहि भिन्नता पाइन्छ । ती विमारीहरूको समयमै पहिचान र उपचार हुन नसकेमा त्यसपछिका जीवनकालको स्वास्थ्य तथा वृद्धि विकासमा प्रतिकूल असर पर्ने देखिन्छ । जस्तै- पढाइ शुरु गर्ने चारदेखि बाह्र वर्षको उमेरमा ध्यान एकाग्र गर्न नसक्ने तथा ज्यादा चक्क गर्ने अवस्था (attention deficit hyperactivity disorder) को नियन्त्रण व्यवस्थापन नभएमा व्यक्तिको पढाइ, तालिम, ज्ञानसीप, रोजगारी लगायत धेरै पक्षहरूको विकासमा अपुरणीय क्षति पुग्ने देखिन्छ । त्यस्तै, वाल्यावस्थामा हुने वा शुरु हुने सबैजसो रोगहरू, जस्तै- सुस्तमनःस्थितिमा यो कुरा लागू हुन्छ ।

कुनै पनि मानसिक समस्या समयमै उपचार गर्न नसकिएमा त्यसबाट थरिथरि जटिलताहरू तथा नोक्सानीहरू हुनसक्छन् । धेरैलाई सताउने उदासीन मनोरोगको समयमै उपचार नभएमा कडा बन्दै जाने, आत्महत्याको सम्भावना बढ्ने तथा अन्य शारीरिक रोगहरूको मार पर्ने अध्ययनहरू देखाउँछन् । संसारमा आत्महत्या मानव मृत्यूका प्रमुख कारणहरूको सूचीमा आठौं स्थानमा पर्दछ । आत्महत्याद्वारा ज्यान गुमाउने ९० देखि ९७% मानिसहरूमा कुनै न कुनै मनोरोग तथा तीमध्ये ८०% को हाराहारीमा उदासीन मनोरोग भएको देखिन्छ । समयमै यसका खतरासूचक लक्षणहरूको पहिचान गरी उपयुक्त व्यवस्थापन गर्ने हो भने धेरै मानिसको ज्यान जोगिनसक्छ ।

समयमै मनोरोगको उपचार नहुँदा विरामी, परिवारजन र आफन्त सबैको जीवनस्तर (quality of life), उनीहरूको उत्पादनशीलता तथा रचनात्मकतामा प्रत्युत्पादक असर पर्ने हुन्छ । पहिचान र उपचार नगरिएका यी मानसिक रोगहरूको कारण हर समाजले आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक, इत्यादि दृष्टिकोणले ठूलो मूल्य चुकाइरहेका हुन्छन् । उन्माद (mania), स्किजोफ्रेनिया जस्ता विरामीहरूको उचित उपचार हुन नसक्दा विरामी आफैलाई नोक्सानी हुने त छँदै छ साथमा सँगै बस्ने व्यक्तिको समेत धनजनको खति हुने सम्भावना बढ्दै जान्छ । यसप्रकार, मनोरोगको समयमै उपचार नहुँदा रोकथाम गर्न सकिने कतिपय आकस्मिक मानसिक समस्याले धनजन तथा वातावरणको अपुरणीय खति भइरहेको देखिन्छ ।

छट्पटिको मनोरोग, शारीरिक रोग विना शारीरिक लक्षण हुने तथा उदासीन मनोरोग जस्ता मानसिक रोगहरूको समयमै उपचार नहुँदा विरामीहरू असह्य वेदना सहन बाध्य हुनपुग्छन् । साथ, उपचारको क्रममा अन्य स्वास्थ्यकर्महरू मार्फत ठूलो तर अनावश्यक खर्च पनि व्यहोर्न परिरहेको हुन्छ । यस्तोमा, व्यक्तिले धनजन गुमाउने मात्र होइन, आफन्तको मानसिक स्थिति पनि खल्बलिन सक्छ । कतिपय मनोरोगको उपचार नहुँदा अन्य मनोरोगहरू थपिन्छन्, जस्तै- छट्पटिका मनोरोगको समयमै व्यवस्थापन नहुँदा उदासीन मनोरोग थपिने सम्भावना धेरै हुन्छ । कतिपय मनोरोग, जस्तै- स्किजोफ्रेनियामा जति लामो समय उपचार हुँदैन, त्यति नै त्यसको परिणाम स्वरूप उपचारको प्रतिफल नकारात्मक बन्दै जाने अध्ययनहरू देखाउँछन् । उपचार नगरिएका वा नपाएका मानसिक समस्याहरूमा अन्य शारीरिक समस्याहरू पनि बढी हुने देखिन्छ ।

आधुनिक मनोचिकित्सा विकास र प्रगतिको हिसाबले चिकित्साका अन्य विषयहरू जस्तै प्रमाणमा आधारित पद्धतिसंगत भैसकेको देखिन्छ । आजभोलि प्रभावकारी, भरपर्दा र सुरक्षित निर्दिष्ट उपचार पद्धति र औषधीहरूको विकास भइसकेको छ । मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक समस्याबारे विज्ञानसम्मत सत्यतथ्यहरू प्रकाशमा आएका छन् । कतिपय पहिले उपचार हुन नसक्ने भनी लिइने मनोरोगहरू अब आएर निको हुनसक्ने स्थिति आएको छ । तर, आमस्तरमा अझै पनि यससम्बन्धी अज्ञानता, अन्धविश्वास र रुढि परम्परा व्याप्त छन् । मानसिक स्वास्थ्यले यथोचित स्थान पाउन सकेको देखिँदैन । उपचारको क्रममा पनि आवश्यक परहेजको कमि खट्किन्छ ।

त्यसैले

यसप्रकार, मानसिक समस्याहरूको भार सहि नसक्नु खालको र अपुरणीय देखिन्छ । समाधानको उपाय हुँदाहुँदै अपुरणीय क्षति हुन दिनु बुद्धिमानी होइन । अब, मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा जान्न सुन्न बुझ्न र जागरुक हुन अबेर भइसकेको छ । समयले पर्खँदैन र खेर फाल्ने हामीसँग समय छैन । समयमै सजग र सचेत भएर मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन, मानसिक समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचार र पुनस्थापन गर्ने बेला आइसकेको छ ।

'खेर फाल्ने छैन समय, ख्याल गरौं अब मनको स्वास्थ्य !'

Email-drdhanashakya@yahoo.com

स्नायु तथा मनोरोग विशेषज्ञ, विपिकोस्वाविग्र, धरान ।