

## परिवारका लागि सल्लाह सुभावाहरू

- उदासीनता एउटा रोग हो, यसको उपचार गर्न आवश्यक छ ।
- मानसिक रोग भूतप्रेत, बोक्सीका कारणले लाग्दैन ।
- उदासीनता भएको विरामीलाई उनीहरूको अवस्थाको बारेमा दोष लगाउनु हुँदैन ।
- उदासीनता तपाईं अथवा तपाईंको परिवारको जो कोहि व्यक्तिलाई पनि हुनसक्छ ।
- उदासीनता भएको विरामीलाई मायाममता तथा सम्मान दिनुपर्छ ।
- उदासीनता भएको विरामीलाई दुर्व्यवहार गर्नुहुँदैन ।

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्कः  
बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल  
बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल  
फोन : ९७७(०)०१४४३१७१७, ४४३७१२४  
ईमेल : [tponepal@tponepal.org.np](mailto:tponepal@tponepal.org.np)  
वेबसाईट : <http://www.tponepal.org>  
पोष्ट बक्स नं : 8974/C.P.C. Box 612

चितवन अफिस  
भरतपुर १०, चितवन,  
फोन : ९७७-(०)०५६-५२३७२५

यदि आत्माहत्याको विचार आएमा वा कसैले आत्माहत्या गर्न प्रयास गरेको थाहा आएमा, कृपया सहयोगको लागि ९८४००२९६०० मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

## उदासीनता



उदासीनता सबैलाई हुनसक्ने मानसिक रोग हो । यो रोग धनी, गरिब, महिला, पुरुष जो कोहीलाई पनि हुनसक्छ । उदासीनता भएका विरामीलाई उनीहरूको अवस्थाका बारेमा दोष लगाउन हुँदैन ।

उदासीनता भएको व्यक्तिले कुनै कारण विना नै एकदमै दुखी भएको महसुस गर्दछ, उसमा आफ्नो कामप्रति रुचि घट्दै जाने, आफ्नो हेरविचार नगर्ने, आत्महत्या गर्ने विचार आउने हुन्छ ।



**TPO** Nepal  
PEACE OF MIND

**PRIME**  
Programme for Improving mental health care

## उदासीनता के हो ?

हाम्रो (मुड-मन) दिनहु परिवर्तन भइरहन्छ । केही कुराहरूले हामीलाई खुसी बनाउँछ भने केही कुराहरूले हामीलाई दुःखी बनाउँछन् ।

उदासीनता मानसिक रोग हो, जसमा प्रभावित व्यक्तिले कम्तीमा विगत २ हप्तादेखि निराश भएको, इच्छा, जोस-जाँगर गुमाएको साथै शरीरमा केही बल/शक्ति नभएको महसुस गर्दछ, जसले उसका दैनिक क्रियाकलापमा असर गर्दछ ।

## उदासीनताका कारणहरू

कुनै कुनै अवस्थामा उदासीनताको कारण पत्ता लगाउन गाह्रो पर्दछ ।

कहिलेकाहीँ कुनै अप्रिय घटनाको कारणले गर्दा पनि उदासीनता हुन्छ :

- जागिर गुमाउनु
- प्रियजनको मृत्यु
- कार्यमा असफलता, जस्तै: परीक्षामा फेल हुनु

कुनै कुनै औषधीको प्रतिकूल असरले गर्दा पनि उदासीनता देखिन्छ, (जस्तै: गर्भनिरोधक चक्की, उच्च रक्तचापको औषधी) । केही महिलाहरूमा बच्चा जन्माएपछि यो समस्या देखिन्छ ।

## उदासीनताका लक्षणहरू

- विनाकारण रोइरहने वा दुःखी हुने
- आत्मग्लानि हुने, नैराश्यताको भावना हुने
- पहिले खुसी हुने क्रियाकलापमा अहिले खुसी हुन वा रमाउन नसक्ने
- आफ्नो हेरविचार नगर्ने तथा घरायसी काम गर्न मन नलाग्ने
- परिवार तथा साथीभाइसँग आत्मीयताको महसुस नगर्ने
- खाना अरूचि हुने र तौल घट्दै जाने
- धेरै थाकेको वा शरीरमा बल नै नभएको महसुस गर्ने
- निन्द्रामा गडबडी हुने
- टाउको तथा शरीरका विभिन्न भागहरू दुखेको अनुभव हुने
- छटपटी हुने, भिँभो मान्ने
- उदासीनता भएको व्यक्तिले आफुले आफैलाई हानि पुऱ्याउने वा कहिलेकाहीँ आत्महत्याको प्रयास गर्ने

## उदासीनता भएका व्यक्तिहरूको कसरी हेरविचार गर्ने

- विरामीको परिवार तथा साथीहरूले रोग ठीक हुन्छ भनेर विश्वास दिलाउने वा सहयोग गर्ने ।
- व्यक्तिलाई पहिले उसले गर्ने गरेका क्रियाकलाप वा खुसी हुने चिजहरूमा संलग्न हुन हौसला दिने, सानो उपलब्धिका लागि पनि प्रशंसा गरिदिने ।
- व्यक्तिलाई स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सककहाँ लैजाने ।
- विरामीको अवस्था राम्रो हुँदै गए पनि स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा औषधीको सेवन गराउने ।
- यदि विरामीले आत्महत्या गर्ने प्रयास गरेको छ वा आत्महत्या गर्ने धम्की दिएको छ भने त्यस्ता विरामीलाई निरन्तर निगरानी गर्ने ।

उदासीनताको औषधीले काम सुरु गर्न केही हप्ता लाग्ने हुन्छ । यसका केही औषधीहरूले प्रतिकूल असर पार्न सक्छन् जस्तै: मुख सुक्ने, कब्जियत हुने, रिंगटा लाग्ने, निन्द्रा धेरै लाग्ने । उपचारको क्रममा यस्ता समस्याहरू कम हुँदै जान्छन् ।