

मनोवज्ज्ञान र मनोवज्ज्ञले देखाउने मानवता ।

# मनोवज्ज्ञान र मनोवज्ज्ञले देखाउने मानवता ।

## मनोवज्ज्ञान के हो र मनोवज्ज्ञले के काम गर्छन् ?

मनोवज्ज्ञान भनेको व्यक्तिको समाजको तहमा सोच, संवेग र व्यवहारको विकास र प्रकृतिको अध्ययन गर्ने एक वैज्ञानिक विषय हो । यो एक स्वतन्त्र वैज्ञानिक विषय पनि हो र यो अनन्त मानव अनुभवको प्रत्यक्ष आधारमा लागू हुन्छ । मनोवज्ज्ञहरूले मानव प्रकाश सन्दर्भक र हने वस्तु त कृषि क्षेत्रमा कुशलताकासाथ काम गर्छन् । मनोवज्ज्ञानले सामाजिक, सांस्कृतिक र भाषिक व्यवहारसम्बन्धी हाम्रो ज्ञानलाई पनि गहन तुल्याउँछ । मनोवज्ज्ञहरूले बर्षभरी नै जीवन सुधार गर्ने लक्ष्यले मानवअधिकारले प्रत्याभूत गरेका मान्यताहरू भित्र रहेर मानव स्वास्थ्य र कल्याणका लागि काम गर्छन् ।

## सरकारलाई मनोवज्ज्ञान र मनोवज्ज्ञ कति चाहन्छ ?

मानव जीवनको उत्तमतरि पीडाउन्मुक्तिका दक्षिमा मनोवज्ज्ञहरूले एक स्वतन्त्र र समालोचनात्मक योगदान पुर्याउन सक्छन् भन्ने कुराको पहिचान गर्नु सरकारका लागि आर्थिक र मानवीय हिसाबले लाभदायक कदम हुनसक्छ<sup>2</sup>। पर्याप्त खाना र पोषण, उपयुक्त जीवनस्तर, कामको अवसर र समतामूलक उपचार संयुक्त राष्ट्र संघको दक्षिणी विकासको लक्ष्यले पहिचान गरेका आधारभूत मानवअधिकारका विषय हुन्<sup>3-7</sup>। स्वास्थ्यका सामाजिक निर्धारकहरूको वेवास्ताका कारण पैदाहुने डेप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्यका घुनौतहरूलाई सम्बोधन गर्न नसक्दा मानव उत्पादनशीलताका हिसाबले विश्वमा वर्षेनी एक ट्रिलियन डलर बराबरको घाटा सहनुपर्छ<sup>2</sup>। तर, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र उपचारमा भएको लागत लाभका दृष्टिकोणले नकि प्रभावकारी सिद्ध भएकोछ<sup>2</sup>। यद्यपि मनोवैज्ञानिक प्रयोग मानव वसोवास, काम र अन्य गतिविधिको क्षेत्रमा हुने हो भने मान्छेमा अन्तरनिहित सम्भावना र उत्पादनशीलतामा बढोत्तरी हुनेछ<sup>8-9</sup>। तर मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिम भएको र लक्षण नै देखिसकेको जनसंख्यालाई न्यूनतम खर्चमा उपचार गर्न सकिने सम्भावना हुँदाहुँदै पनि सीमिति श्रोतसाधन, लाञ्छना र स्वास्थ्यसेवा प्रदायकहरूको अभावका कारण प्रायजसो देशका युवा र वयस्कहरू मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यसेवाबाट वञ्चित छन्<sup>10-11</sup>।

## मनोवज्ज्ञान र मनोवज्ज्ञको विश्विष्टता के हो ?

मनोवज्ज्ञहरूले जैविक, सामाजिक र वातावरणीय अनुसन्धानहरू राम्रोसँग बुझ्दछन् र तनिवाट प्राप्त ठोस तथ्यप्रमाणहरूलाई मानव जीवन सुधारका लागि विभिन्न सांस्कृतिक र भाषिक परिवेशमा लागू गर्न तालमि प्राप्त गरेका हुन्छन् । एक मनोवज्ज्ञले उद्योगस्तरको पेशागत, वैज्ञानिक र नैतिक ज्ञान तथा स्तरको प्रदर्शन गर्नुपर्छ । परिवार, स्कूल, विश्वविद्यालय, स्वास्थ्य, कार्यथलो, सार्वजनिक सेवा र समुदायको तहमा मानव स्वास्थ्य र कल्याण अभिवृद्धिका लागि मनोवज्ज्ञहरूले गर्ने समुन्नत तयारीले अन्तरविषयक समूहभित्र पनि प्राविधिक र वैज्ञानिकरूपले एक स्वतन्त्र र स्वायत्त भूमिकालाई सँधै जोडदछ<sup>12</sup>। मानव स्वास्थ्यका लागि वृहत र एककित दृष्टिकोण प्रयोग गर्न वैज्ञानिक विधिमा भर परी मनोवैज्ञानिकहरूले पूरक—नदिन, लेखाजोखा गर्दै तर्कसङ्गत सपिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । एक स्वायत्त र स्वतन्त्र निर्णय क्षमता भएको मनोवज्ज्ञलाई काममा लगाउने कुरा उसको उत्तम तालमिसँग मेल खानुपर्छ । विश्वले अभूतपूर्व संकट भोगिरहेको यो घडीमा व्यक्ति, समूह र समुदायमा परेको शाररिक, संवेगात्मक र मानसिक कुप्रभावबाट उन्मुक्तिलागि मनोवैज्ञानिकहरूको योगदान अहम महत्त्वको हुनेछ<sup>13</sup>।

- 1 Hays, P.A. & Iwamasha, G.Y. (2006). *Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision*. American Psychological Association
- 2 Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, Vol.3, 415-424. DOI: <http://doi.org/10.1016/S2215-0366>.
- 3 Adler, E. N., & Newman, K., (2002) Socioeconomic disparities in health: pathways and policies, *Health Aff (Millwood)*, Vol.21 Iss.2, DOI: <http://doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60>
- 4 Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M., (2014) Social determinants of mental health, *International review of Psychiatry*, Vol. 26 Iss. 4 DOI: <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- 5 Saegert, S., Evans, G. W., (2003) Poverty, housing niches, and health in the United States, *Journal of Social issues*, Vol. 59 Iss. 3, 569-589. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00078>
- 6 Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., & Whiteford, H., (2007) Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 878-889, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61239-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61239-2)
- 7 Walker, R., Keane, C. R., & Burke, J., (2010) Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature, *Health & Place*, Vol. 16 Iss. 5, 876-884, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013>
- 8 Kelly J.G., Ryan A.M., Altman B.E., Stelzner S.P.(2000) Understanding and Changing Social Systems. In: Rappaport J., Seidman E. (eds) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_7)
- 9 Weissman, M., & Cuijpers, P., (2007) Psychotherapy over the Last four decades, *Harvard Rev Psychiatry*, Vol. 25 Iss.4, 155-158, DOI: <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000165>
- 10 Mental Health America, 2019, <https://www.uncrushed.org/content/2019/9/23/the-state-of-mental-health-in-america-2020>
- 11 Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet. E. J., Bruffaerts, R., De Girolamo, G., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Kessler, R., Koveness, V., Lane, M. C., Lee, S., Levinson, D., Ono, Y., Et al., (2007) Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in WHO world mental health surveys, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 841-850. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- 12 Huppert, A. H., Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences, (2009) *Health and Well-Being*, Vol. 1 Iss. 2, 137-164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 13 Wandersman, A., & Florin, P., (2003) Community interventions and effective prevention, *American Psychologist*, DOI: <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441>