मानसिक स्वास्थ्य सचेतना अभियान २०८२
(अवधारणा पत्र)

- परिचय

मानसिक स्वास्थ्य अभियान २०२५ ले देशभरि मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा सचेतना, सहानुभूति, करुणा र सामुहिक हित तथा सुस्वास्थ्य प्रवद्र्धन गर्ने उद्देश्य लिएको छ। यो अभियान मानसिक स्वास्थ्य समस्याका सम्बन्धमा रहेको भेदभाव तथा घृणा हटाउने, संवादलाई प्रोत्साहित गर्ने र विशेषगरी किशोर–किशोरी तथा युवाहरूमाझ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढाउन केन्द्रित रहनेछ।
यस अभियानले हालैका प्रदर्शन/आन्दोलन पश्चात् देखिएका मनोसामाजिक अवस्था समेतलाई सम्बोधन गर्दै जटिल परिस्थितिलाई सामना गर्ने सीप, सहयोग खोज्ने व्यवहार, उत्थान्शिलाता, पारिवारिक साथ–सहयोग तथा डिजिटल सु–स्वास्थ्य जस्ता मानसिक स्वास्थ्यका सर्वव्यापी विषयसँग जोड्नेछ। यो अभियानले जेन जी उमेर समुहलाई समेट्दै सबै उमेर समूहलाई फाइदा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

- अभियानको नाम: “स्वस्थ मन स्वस्थ जीवन : मानसिक स्वास्थ्य सचेतना अभियान २०८२”

नारा: “मनको कुरा गरौं”

- लक्ष्य

युवा तथा आमसर्वसाधारणमा वैज्ञानिक, सहयोगी तथा भेदभाव रहित जानकारीमुलक सूचनामार्फत भावनात्मक उत्थान्शिलाता, समस्याको स्वस्थ तरिकाले सामना गर्ने सीप र युवाहरुमा सामुहिकरुपमा स्वस्थ्य रहने प्रक्रियालाई प्रवद्र्धन गर्ने ।

- उद्देश्यहरू
- मानसिक स्वास्थ्यलाई समग्र स्वास्थ्यको अभिन्न हिस्साको रुपमा जनचेतना बढाउने।
- समस्याको स्वस्थ तरिकाले सामना गर्ने (healthy Coping) सीप र तनाव व्यवस्थापनलाई प्रोत्साहित गर्ने।
- मानसिक स्वास्थ्य र सहयोग खोज्ने व्यवहारसँग सम्बन्धित भ्रमहरु तथा भेद्भावहरु हटाउने।
- समुदायका अगुवा, धार्मिक व्यक्तित्व, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी, सञ्चारकर्मी तथा प्रभावशाली व्यक्तित्वहरूलाई संलग्न गराई मानसिक स्वास्थ्य संवादलाई सामान्यीकरण गर्ने।
- अभियानको अवधि

अभियान ३ महिनासम्म सञ्चालन हुनेछ। हरेक महिनामा निश्चित विषय र त्यसैअनुसारका गतिविधिहरू केन्द्रित हुनेछन्।
सुरुआतः १० डिसेम्बर २०२५
समापनः १४ मार्च २०२६

- लक्षित समूह

प्राथमिकः	थप
किशोर–किशोरी युवा आम जनमानस	• अभिभावक • हेरचाहकर्ता • शिक्षक • स्वास्थ्यकर्मी • सञ्चारकर्मी • सामुदायिक अगुवा • नीतिनिर्माता • प्रभावशाली व्यक्तित्व (Social influencer) • आमसर्वसाधारण

- अभियानका पूर्व तयारीहरू
- सबै साझेदार र सरोकारवाला पक्षसहित अभियानका लक्ष्य, भूमिकाहरू, जिम्मेवारी र सुरु गर्ने मिति तय गर्ने।
- अभियान आयोजक समिति, कार्यसमूह गठन गरी साझेदार तथा सरोकार निकायबीच कार्यविभाजन गर्ने; प्रदेश र स्थानीय सरोकार निकाय पहिचान गर्ने।

- अभियानको ब्रान्डिङ, नारा, ब्यानर, थीम, ह्यासट्याग र सन्देशहरू अन्तिम रूप दिने।
- विद्यमान सामग्री पुनरावलोकन/पून: मुल्याङ्कन गरी अन्तिम रूप दिने।
- प्रसारण माध्यमहरू पहिचान गरी पहिलो महिनाको सुरवातका लागि सामग्रीहरु तयार गर्ने।
- प्रदेश तथा स्थानीय कार्यान्वयनकर्ता, प्रभावशाली व्यक्तिहरू, विद्यालय फोकल–व्यक्तिहरूलाई अभिमुखीकरण प्रदान गर्ने।
- अनुगमन तथा मूल्यांकनका आधार–सूचकहरू (Baseline Indicators) स्थापना गर्ने।
- अभियानका रणनीतिहरू
- ब्रान्डिङ
- सामाजिक सञ्जाल अभियान
- सञ्चार माध्यममा कार्यक्रम
- सेलिब्रिटी तथा प्रभावशाली व्यक्तित्वको संलग्नता
- विद्यालय/क्याम्पस (संजाल, शिक्षक, विद्यालय नर्स)
- प्रतियोगिताहरु (साहित्यिक तथा नवप्रवर्तनमूलक डिजिटल सामग्री)
- स्वयंसेवी संजाल/नेटवर्क (रोटरी, लायन्स, रेडक्रस) परिचालन
- समुदाय–स्तरका कार्यक्रम
- पेशागत संघ–संस्थाहरू (नेपाल मेडिकल एसोसिएन, मनोचिकित्सक संघ, अन्य स्वास्थ्य तथा पेशागत संस्था)
- मुख्य साझेदार तथा भूमिकाहरू

अभियान स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र द्वारा नेतृत्व गरिनेछ

- अभियानको समन्वय गर्ने र समग्र अनुगमन प्रदान गर्ने।
- अभियान सामग्री अनुमोदनरस्वीकृत गर्ने र राष्ट्रिय प्राथमिकतासँग मेलखाने सुनिश्चित गर्ने।
- राष्ट्रिय संजालरप्लेटफर्ममार्फत प्रसारण सहज बनाउने।

प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य निर्देशनालयहरू, स्वास्थ्य कार्यालयहरू

- प्रदेशस्तरमा अभियानको नेतृत्व तथा संयोजन गर्ने
- विभिन्न संजालको उपयोग गरि प्रभावकारी संचार गर्ने
- श्रोतको पहिचान, खोजि तथा परिचालन
- स्थानीय अभियान समन्वय र कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने।
- समुदायमा स्वास्थ्य सन्देशको प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्ने।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयस सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

- अभियान सन्देशको प्रसारण र जनचेतना वृद्धि गर्न आवश्यक सहयोग प्रदान गर्ने।
- शैक्षिक तथा सञ्चार प्लेटफर्ममार्फत पहुँच र प्रभावकारिता बढाउने।

WHO/ UNICEF

- अभियान सुरुआत
- प्रविधिक सहयोग र गुणस्तर सुनिश्चितता
- सामग्री विकास र प्रमाणमा आधारित सन्देश विकास
- मीडिया सामग्री विकास
- युवा–केन्द्रित संलग्नता र छोटो भिडियो/रिल्स निर्माणका लागि डिजिटल सञ्चार विकासमा सहयोग।

एनजीओ र अन्य संगठनहरू (**TPO** नेपाल, **UMN, CMC,** CWIN, कोशिस, NAPA, लगायत अन्य)

- मनोसामाजिक विशेषज्ञता तथा तालिममा सहयोग
- समुदाय–स्तरका गतिविधिमा सहयोग
- समुदाय तथा बिद्यालय केन्द्रित अभियान संचालन

स्वास्थ्य कार्यालयहरू

- कार्यान्वयन र समुदाय संलग्नताका लागि जिम्मेवार।स्थानीय अभियान समन्वय र कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने।
- समुदायमा स्वास्थ्य सन्देशको प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्ने।

स्थानीय सरकार र विद्यालयहरू

- विद्यालय तथा नगरपालिकामा आधारित सचेतना कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने।

मिडिया साझेदारहरू (धार्मिक अगुवाहरू, प्रभावशाली व्यक्तिहरू, च्याम्पियनहरू, कम्युनिटी एफएम स्टेशनहरू, डिजिटल क्रिएटरहरू, स्वास्थ्य तथा शिक्षा पत्रकार नेटवर्क, विभिन्न फेसबुक पेजहरु)
– सन्देशहरूको व्यापक प्रसारणमा सहयोग ।

- मासिक थीम तथा गतिविधिहरू

अभियानलाई पोस्ट-जेन Z प्रदर्शन सन्दर्भमा आधारित रहँदै सबै उमेर समूहसँग सम्बन्धित व्यापक मानसिक स्वास्थ्य विषयहरूलाई सम्बोधन गर्न डिजाइन गरिएको छ।

सप्ताह १ र २: भावना र तनावको अभिव्यक्तिलाई स्वीकार्ने र सामान्य बनाउने प्रदर्शन पछि भावनात्मक प्रतिक्रियालाई मान्यता दिने र तनाव, डर, भ्रम, र भावनात्मक थकानबारे छलफललाई सामान्य बनाउने। सन्देशहरू: • Recognizing your feelings: Normal emotions and their importance. Not all stress is bad • Stress response: child and adolescents • Stress response to youths and adults • Stress management not elimination: what causes stress? • Bullying and abuse (sexual?) • Seek support when needed	सप्ताह ३ र ४: तनाव सामना गर्ने तरिका, स्व-हेरचाह, परिवार र समुदायको सहयोग, दैनिक तनाव व्यवस्थापन प्रदर्शन पछिको तनाव र सामान्य जीवनमा उत्पन्न हुने तनावको लागि स्वस्थ सामना गर्ने रणनीतिहरू प्रोत्साहन गर्ने । सन्देशहरू: Coping skills good and bad • Managing difficult thoughts • Managing difficult feelings • Focus what you can control • Treat with kindness • Stay connected • Practice mindfulness • Adopt healthy habits • Social support and peer connection • Seek support when needed • 1166
सप्ताह ५ र ६: रोग-विशेष परिचय उद्देश्य: सामान्य मानसिक रोगहरूको आधारभूत जानकारी प्रदान गर्ने । सन्देशहरू: • Anxiety adolescents, youths • Depression • Suicidal behaviour • Living with a mental health condition • Worried your family has a mental health condition	सप्ताह ७ र ८: सहयोग खोज्ने र मानसिक सामाजिक परामर्श उद्देश्य: प्रारम्भिक सहयोग खोज्न प्रोत्साहन दिने र मानसिक सामाजिक परामर्श सेवाहरू परिचय गराउने। सन्देशहरू: • What is therapy • Myths about MH medicines • Where to seek help • What to expect from health care providers

सप्ताह ९ र १०: आत्महत्या रोकथाम उद्देश्य: आत्महत्या जोखिम, रोकथाम रणनीति, र उपलब्ध सहयोगबारे सचेतना बढाउने । सन्देशहरू: • Pesticide suicide • Talking about suicide • Sharing suicide news in social media • Helping people with suicidal ideas • Using crisis support (1166/ Nepal Police) • Suicide first aid • Maintaining meaningful contact to suicide survivors • Developing a personal safety plan	सप्ताह ११ र १२: सम्वन्ध जोड्ने र समापन उद्देश्य: अभियानका सन्देशहरू समेट्ने, समुदायलाई जारी सेवासँग जोड्ने, र समापन गर्ने।

- अभियान संचालनका श्रोतहरु
- बार्षिक कार्यक्रममा समावेश भएका उक्त बिषय संग संबन्धित क्रियाकलापहरु
- संघीय शशर्त अनुदान मार्फत रास्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा संचार केन्द्र बाट प्राप्त नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य प्रबर्धन अभियानसम्बन्धित क्रियाकलाप
- प्रदेश र स्थानीय स्तरमा उपलब्ध श्रोतहरु
- उपलब्ध अन्य श्रोतहरु
- गैर सकारी संघ संस्था संग उपलब्ध श्रोतहरु