Patan Gyansagar, 7(1), 98-110, June 2025, ISSN: 2467-9534

सुर्खेत जिल्लाको छाउपडी प्रथा र यसले महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा पारेको प्रभाव

देवीकुमारी शाह

नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयमा विद्यावारिधि अध्ययनरत
Email: shahdebi2077 @ gmail.com

Received: August, 2024, Revised: February, 2025, Accepted: June, 2025

Copyright © 2025 The Author(s)

https://doi.org/10.3126/pg.v7i1.79573

लेखसार

छाउपडी प्रथा नेपालका कर्णाली तथा सुदूरपश्चिम प्रदेशमा व्यापक रूपमा प्रचलित एक सांस्कृतिक परम्परा हो, जसअन्तर्गत महिनावारी भएका महिलालाई घरबाट टाढा, असुरक्षित तथा आधारभूत सुविधा विहीन गोठमा बस्न बाध्य हुन्छन् । नेपालका विभिन्न समुदायहरूमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक मान्यताअनुसार महिनावारीलाई अशुद्ध मान्ने परम्परा भए पनि, छाउपडी प्रथाले महिलाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक पक्षमा गम्भीर असर पुऱ्याएको छ । यस अध्ययनको उद्देश्य छाउपडी प्रथाले महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको पहिचान तथा विश्लेषण गर्नु रहेको छ । अध्ययनका लागि गुणात्मक अनुसन्धान पद्धति अपनाइएको छ । सुर्खेत जिल्लाको चौकुने गाउँपालिकाको वडा नं. ६ र १० मा बसोबास गर्ने महिनावारी हुने उमेर समूहका ८ जना महिलासँग उद्देश्यपूर्णनमूना छनोट विधिबाट सामग्री संकलन गरिएको छ। सहभागीहरूसँग लिइएको अन्तरवार्ताबाट प्राप्त विवरणहरूको विषयगत तार्किक विश्लेषण गरिएको छ । अध्ययनबाट प्राप्त निष्कर्ष अनुसार छाउपडी प्रथाका कारण महिलाहरू आत्मविश्वास र आत्मसम्मानमा कमी, निरन्तर भय, मानसिक तनाव, सामाजिक अपमान र डिप्रेसनको शिकार भइरहेका छन् । गोठमा बस्नु पर्ने अवस्थाले उनीहरूलाई असुरक्षा, सामाजिक बहिष्करण तथा यौनजन्य हिंसाको जोखिममा समेत पार्ने गरेको देखिएको छ। महिनावारी अवधिमा महिलालाई परिवारबाट अलग राख्ने, पोषणयुक्त आहार नदिने, तथा सामाजिक गतिविधिमा सहभागी हुन रोक लगाउने कार्यले उनीहरूको आत्मसम्मानमा प्रतिकूल असर पारेको पाइन्छ। अतः छाउपडी प्रथाको अभ्यासले महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो नकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले यसको अन्त्यका लागि सामाजिक रूपान्तरण, सशक्त कानुनी कार्यान्वयन तथा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यापक सचेतना अभिवृद्धिको आवश्यकता देखिन्छ । छाउपडी उन्मूलन तथा प्रभावित महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि बहुआयामिक र समन्वित प्रयास अपरिहार्य छ ।

शब्दकुन्जीः छाउपडी प्रथा ,मानसिक स्वास्थ्य,सामाजिक बहिष्कार,तनाव,सामाजिक सम्बन्ध

१. परिचय

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक राष्ट्र हो । नेपालको संविधान, २०७२ अनुसार देशलाई धर्मनिरपेक्ष राष्ट्रको रूपमा घोषणा गरिएको भए तापनि नेपाली समाजमा धर्म र संस्कृतिको गहिरो प्रभाव रहिआएको छ । राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार नेपालमा ८१.१९ प्रतिशत जनसंख्या हिन्दू धर्मावलम्बी रहेको पाइन्छ। सुर्खेत जिल्लाको सन्दर्भमा हेर्दा हिन्दू धर्मावलम्बीको बहुलता (९१.६ प्रतिशत) स्पष्ट देखिन्छ, भने चौकुने गाउँपालिकामा ८७.७ प्रतिशत जनसंख्या हिन्दू धर्म मान्नेहरू रहेका छन् । पूर्ववर्ती अध्ययनहरूले संकेत गरेअनुसार हिन्दू धर्मावलम्बी समुदायमा छाउपडी प्रथाको पालना तुलनात्मक रूपमा बढी देखिन्छ । धार्मिक तथा सांस्कृतिक विश्वासहरूका कारण नेपाली समाजमा महिनावारीलाई अशुद्धता तथा अपवित्रताको दृष्टिकोणबाट हेरिन्छ। विशेषतः कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशहरूमा प्रचलित छाउपडी प्रथाअनुसार महिनावारी भएका महिलालाई घरबाट अलग राखी गोठ वा टहराजस्ता असुरक्षित स्थानमा बस्न बाध्य हुन्छन् । अध्ययनकर्ताहरूले यस प्रथालाई हिन्दू धर्मको प्रभाव र पितृसत्तात्मक संरचनाको परिणामका रूपमा व्याख्या गरेका छन् । 'छुई हुनु', 'छाउ हुनु', 'बाहिर सर्नु', 'पाखा लाग्नु', 'नछुने हुनु', 'भाँडा भाइर हुनु' जस्ता शब्दावलीले महिनावारी भएका महिलाप्रति हुने व्यवहारलाई अझ स्पष्ट पार्दछ । नेपालमा औसत रूपमा ३.८ प्रतिशत महिला महिनावारीका समयमा छाउगोठमा बस्ने गरेको देखिएको छ, जसमा कर्णाली प्रदेशमा २४ प्रतिशत र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा २१ प्रतिशत महिलाहरू महिनावारी भएको बेला छाउगोठमा बस्ने गरेको पाइन्छ (नेपालमा लैङ्गिक समानता: तथ्य र तथ्याङ्क, २०८१, पृ. ५३) । यसबाट छाउपडी प्रथाको प्रचलन कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा रहेको पुष्टि हुन्छ ।

सुर्खेत जिल्लामा पनि छाउपडी प्रथाले गहिरोसँग जरा गाडेको पाइएको छ । विशेषतः चौकुने गाउँपालिकामा महिनावारी भएका महिलालाई घरबाट अलग राख्ने, दुग्धजन्य परिकार सेवन गर्न नदिने, मठमन्दिर तथा सार्वजनिक स्थलमा जान निषेध गर्ने व्यवहार व्यापक रूपमा प्रचलित छ । यस्ता व्यवहारले महिलाहरूको शारीरिक, सामाजिक र भावनात्मक पक्षका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पार्ने गरेको छ । विशेषतः मानसिक स्वास्थ्यमा यस प्रथाको प्रभाव दीर्घकालीन र गहिरो हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन् । छाउपडीको अभ्यासका क्रममा महिलाहरूडर, तनाव, अपमान, आत्मग्लानि, सामाजिक बहिष्कार, र असुरक्षा जस्ता अवस्थाको सामना गर्न बाध्य हुन्छन् । यस्तो अवस्थाले उनीहरूमा चिन्ता, डिप्रेसन, आत्मसम्मानमा ह्रास तथा आत्मविश्वासको कमी उत्पन्न गराउँछ। साथै, छाउगोठमा बस्दा उनीहरू शारीरिक हिंसा, दुर्व्यवहार र प्राकृतिक जोखिमको समेत शिकार बन्ने सम्भावना उच्च देखिन्छ, त्यसैले छाउपडी प्रथाको मनोवैज्ञानिक प्रभावको गहिरो अध्ययन गर्न सामुदायिक दृष्टिकोण, सांस्कृतिक

विश्वास प्रणाली, तथा महिला सशक्तीकरणका आयामहरूलाई विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम, स्थानीय नेतृत्वको सक्रियता र कानुनी व्यवस्था कार्यान्वयनको प्रभावकारितामार्फत मात्र महिलाको मानसिक अवस्था सुदृढ पार्न सकिने देखिन्छ । यस सन्दर्भमा, प्रस्तुत लेखको उद्देश्य सुर्खेत जिल्लाको छाउपडी प्रथाको सामाजिक सन्दर्भमा यसले महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको पहिचान र विश्लेषण गर्नु रहेको छ ।

२. अध्ययन विधि

छाउपडी प्रथाले महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको अध्ययन गर्न गुणात्मक ढाँचाको उपयोग गरिएको छ । अध्ययनको लागि सुर्खेत जिल्लाको छाउपडी प्रभावित क्षेत्र अन्तर्गत पर्ने चौकुने गाउँपालिकाका वडानम्बर ६ र १० नम्बरका ८ जना महिनावारी हुने उमेरका महिलालाई उद्देश्यमूलक नमूना छनोट विधि अपनाई छनोट गरिएको छ । सहभागितामूलक अन्तर्वार्ताका माध्यमबाट मानसिक स्वास्थ्य मापनसम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ । गुणात्मक तथ्याङ्कलाई विश्लेषणका लागि थिमेटिक एनालाइसिस विधि अपनाई मानसिक तनाव, डिप्रेशन र आत्मसम्मानमा परेको प्रभाव पहिचान गरिएको छ, साथै अनुसन्धानका क्रममा सहभागिहरूको गोपनीयता सुनिश्चित गर्दै सहमतिपत्र प्राप्त गरी परिवर्तित नामको प्रयोग गरिएको छ ।

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले मानिसको भावनात्मक, मानसिक र सामाजिक भलाइलाई बुझाउँछ । यो व्यक्तिको सोच्ने, महसुस गर्ने र व्यवहार गर्ने क्षमतासँग सम्बन्धित हुन्छ । मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुनु भनेको तनाव व्यवस्थापन गर्न, सम्बन्धहरू सन्तुलित राख्न तथा दैनिक जीवनका चुनौतीहरू सामना गर्न सक्षम हुनु हो विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2001) ले मानसिक स्वास्थ्य भनेको केवल मानसिक रोग लाग्नु मात्र नभई व्यक्तिले मानसिक रूपमा स्वस्थता प्राप्त गर्नु हो, जसमा ऊ आफ्नो क्षमता बुझ्न, जीवनका सामान्य तनावहरू सामना गर्न, उत्पादनशील रूपमा कार्य गर्न र समुदायमा योगदान दिन सक्षम हुन्छ भनिएको छ । मानसिक स्वास्थ्यले आफ्नो क्षमताअनुसार कार्य गर्नेर समाजमा केही सिर्जात्मक कार्यमा संलग्नता देखाउन सक्ने मानिस नै मानसिक रूपमा स्वस्थ मानिस हो । सिग्मण्ड फ्रायड (Sigmund Freud, 1923) ले व्यक्तिका इच्छा, आवश्यकता र सामाजिक मूल्यको सन्तुलन कायम राख्न सक्ने क्षमतालाई मानसिक स्वास्थ्य मानेका छन् । जसमा इच्छा,आवश्यकता र सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई सन्तुलन राख्न सक्ने क्षमता हुन्छ त्यो नै वास्तवमा मानसिकि रूपमा स्वस्थ व्यक्ति हो भनेर मनोवैज्ञानि फ्रायडको धारणा रहेको पाइन्छ । त्यसैगरी एरिख फ्रॉम (Erich Fromm, 1955) , कार्ल रोजर्स (Carl Rogers, 1961) र अब्राहम मास्लो (Abraham Maslow, 1970) ले पनि स्वतन्त्रता, सिर्जनात्मकता, प्रेम र आत्म-साक्षात्कारमा आधारित जीवन जिउन सक्ने क्षमतालाई मानसिक स्वास्थ मानेका छन् । आफ्नो वास्तविक क्षमताहरू पहिचान गरी आत्म-विकास गर्न सक्षम हुन्छ । आफूलाई चिनेर सोअनुसारको आत्मसाक्षात्कार गरी जीवन जीउन सक्ने क्षमतालाई नै मानसिक स्वास्थ्य भन्ने

गरेको पाइन्छ । कोरी (Corey, 2009) ले पनि मानसिक स्वास्थ्य भनेको व्यक्ति आफ्नो जीवनमा उद्देश्य, आत्म-स्वीकृति, आत्म-परिवर्तन र सम्बन्धहरूमा सन्तुलन राख्न सक्ने अवस्थालाई नै मानेको पाइन्छ। यसले आफूलाई बुझ्ने, अरूसँग स्वस्थ सम्बन्ध राख्ने र दैनिक चुनौतीहरू सामना गर्ने क्षमतालाई समेटेको हुन्छ । ल्याडेल (Ladell) पनि वास्तविकतामा आधारित भई वातावरणसँग प्रयाप्त सामान्जस्य गर्नसक्ने क्षमता ठान्छन भने ह्यान्डफिल्ड (Handfield) पनि व्यक्तित्वको सौहार्दपूर्ण क्रियाकलापलाई मानसिक स्वास्थ्य मान्छन् (उधृत् शेरचन र उप्रेती, २०७३ पृपृ.२१५-२१६)। मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवास, रोजगारी, शिक्षा र स्वास्थ्य सेवामा पहुँच जस्ता सामाजिक निर्धारकको महत्त्व रहेको छ। छाउपडी प्रथाले महिलाको मनोजासासिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ, जस्तै भावनात्मक पीडा, घृणा, सुरक्षा, चिन्ता, सम्बन्धगत तनाव, स्वास्थ्य जोखिम, शैक्षिक तथा सामाजिक आर्थिक दुष्परिणाम, सांस्कृतिकद्वन्द्वआदि (एक्सन वर्क नेपाल ,२०१७) । छाउपडीका कारण धेरै महिलाहरूले आत्मसम्मानमा धक्का महसुस गरेका छन् र एक्लोपना र डर महसुस गरेको पाइन्छ ।

३. परिणाम र विमर्श

यस अध्ययनको परिणाम र विमर्शमा आत्मविश्वासको कमी,एक्लोपन, डर चिन्ता र मानसिक, तनाव, आत्म सम्मानको कमी, तनाव र आत्महत्या समावेश गरिएको छ।

३.१ आत्मविश्वासमा कमी

यस अध्ययनले छाउपडी प्रथामा महिनावारीलाई अपवित्र मान्ने सामाजिक धारणा भएकाले यसले महिलाहरूको आत्मसम्मान र आत्मविश्वासमा गम्भीर कमी ल्याएको पाइयो । यसले महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परेको देखिन्छ । आत्मविश्वास भनेको कुनै व्यक्तिको आफ्नै क्षमतामा हुने गहिरो विश्वास हो, जसले निर्णय लिने, चुनौती सामना गर्ने र अवसरहरूको सदुपयोग गर्न प्रेरित गर्छ । तर जब महिलालाई महिनावारीका बेला अपवित्र ठानी घर, समाज र सार्वजनिक स्थानबाट अलग गरिन्छ, उनीहरूको आत्मसम्मानमा गहिरो चोट पुग्छ । सुर्खेत चौकुने गाउँपालिका) की रीमा ६–नाम परिवर्तनले भनिन् (, “महिनावारी भएका बेला हामीले छोएको नखाने, सार्वजनिक धारामा जान नदिने, घरको शौचालयमा जान नदिने र घरबाट टाढा कच्ची गोठमा बसालिन्छ। यस्तो हुँदा आफूअपवित्र, बेकार र तुच्छ भएको जस्तो लाग्छ।मा सहभागी हुनसक्दैनन्यस्ता सामाजिक बहिष्कारले महिलाहरू निर्णय प्रक्रिया ”, जसले आत्मनिर्भरता र आत्मबल कमजोर बनाउँछ । पन्त को अध्ययनले छाउपडी प्रथाले किशोरी रमहिलामा (२०७५) आत्मग्लानि, डर र सामाजिक अपमानको भावना उत्पन्न गराउने देखाएको छ । उनीहरू शिक्षाबाट टाढा हुन्छन्,स्वास्थ्य र पोषणका दृष्टिले कमजोर बनाइन्छन् र अस्वस्थ वातावरणमा बस्न बाध्य पारिन्छन् । विद्यालय नजानु, कक्षामा आत्मविश्वासका साथ प्रस्तुत हुन नसक्नु र सामाजिक अवसरहरू गुमाउनुले उनीहरूको व्यक्तिगत तथा सामाजिक

विकासमा बाधा उत्पन्न हुन्छ । Oli) 2016का अनुसार (, छाउपडी अभ्यासले किशोरीहरूमा हीनताबोध, लाज र सामाजिक अलगावको भावना सिर्जना गर्दछ, जसले आत्मविश्वास क्षीण बनाउँछ। Amatya et al. (2018) ले गरेको अध्ययनमा छाउपडीको अभ्यासलाई किशोरीहरूले भय, लाज र एक्लोपनको अनुभवको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। यस्तो अनुभवले उनीहरूलाई सामाजिक रूपमा असहज बनाउने, भविष्यमा आत्मनिर्भर बन्ने अवसरबाट वञ्चित गर्ने निष्कर्ष निकालिएको छ । Ranabhat et al. (2015) ले पनि छाउपडीले महिलालाई दोश्रो दर्जाको नागरिक जस्तै व्यवहार गरिने संस्कारको रूपमा चिनाएका छन्, जसले उनीहरूको आत्मबललाई कमजोर बनाउँछ। सहभागी महिला एकजनाले भनिन्, "हामीलाई महिनावारी हुँदा मान्छे नै होइन जस्तो बनाइन्छ, यस्तो हुँदा आत्मा नै मरेजस्तो हुन्छ।

UNFPA Nepal (2017) को प्रतिवेदन अनुसार, महिनावारीसँग सम्बन्धित परम्परागत वर्जनाहरूले महिलाको मर्यादा र आत्मसम्मानलाई चोट पुऱ्याउँछ । Crawford et al. (2014) ले महिनावारीलाई अशुद्ध ठान्नु महिलालाई महसुस गराउने मनोविज्ञानको हिस्सा भएको बताएका छन्। यसले महिलाहरूको सामाजिक 'अपवित्र' वा 'गिल्टी' भूमिकामा भागलिनुपर्ने आत्मविश्वासलाई क्रमशः हराउँदै लैजान्छ। उपरोक्त पूर्व अध्ययन र सहभागीकाहरूका भनाइहरूले छाउपडी प्रथाले महिलाको आत्मविश्वासलाई कमजोर बनाउने, आत्मसम्मान घटाउने, निर्णय क्षमतामा अवरोध सिर्जना गर्ने, सामाजिक सम्बन्ध टुटाउने र उनीहरूलाई दीर्घकालीन रूपमा मानसिक तनावको चपेटामा पार्ने देखिन्छ। यस्तो मानसिक अवस्था महिलाको व्यक्तिगत विकास, आत्मनिर्भरता र सामाजिक योगदानमा गम्भीर बाधा बन्न पुग्दछ। यसर्थ, छाउपडी प्रथा केवल एक सांस्कृतिक व्यवहार नभई महिलाको आत्मबल र अस्तित्वमाथिको आक्रमण पनि हो भन्ने पुष्टि हुन्छ ।

३.२ एक्लोपन

यस अध्ययनले छाउपडी प्रथाले महिलालाई एक्लोपनको अनुभूति गराएको पाइयो । महिनावारीको समयमा उनीहरूलाई समाजबाट अलग्गै राखेर छाउगोठमा बस्न बाध्य गरिन्छ, जसले उनीहरूलाई पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धबाट टाढा बनाउँछ। यस प्रथाले महिलाहरूलाई एक्लोपनको महसुस गराउँछ, त्यसैले उनीहरू आफ्नै परिवारका सदस्यहरूसँग पनि कुराकानी गर्न सक्दैनन् । साथीभाइ तथा समुदायसँगको दूरीले उनीहरूमा मानसिक तनाव बढाउँछ र आत्मसम्मानमा कमी हुन्छ । किशोरीहरू विद्यालय जान नपाउँदा साथीहरूसँग घुलमिल हुन सक्दैनन्, जसले उनीहरूलाई झन् एक्लो बनाउँछ । त्यस्तै घरका निर्णयहरूमा सहभागी हुन नपाउँदा उनीहरूमा असहायपनको अनुभूति हुन्छ । यसरी, छाउपडी प्रथाले महिलाहरूको सामाजिक सम्बन्ध कमजोर बनाउँदै महिलामा एक्लोपनको अवस्था सिर्जना गर्छ । यसले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ । यसले महलालाई शारीरिक र मानसिक रूपमा

दुर्वल बनाएको छ । महिनावारी भएका बेला दाजुभाइ र बुवाबाट टाढा लुक्नुपर्ने बाध्यता भएको कुरा चौकुने गाउँपालिका वडा नम्बर ६ कि धनसरा (नाम परिवर्तित) यसरी भन्छन्, “म त महिनावारी भएको बेला बुवाबाट लुकेर बस्से” । यसले महिलामा एक्लोपन ल्याएको देखिन्छ । महिनावारी भएका बेला घरबाट टाढा एकान्त ओडारमा बस्नुपर्ने बाध्यता भएको अनुभव चौकुने गाउँपालिका वडा नम्बर ६ की पान्सरा (नाम परिवर्तन) ले यसरी राखिन, “ म पहिलो पटक महिनावारी भएको बेला २२ दिन ओडारमा एक्लै बसेको हुँ”। एक्लोपन भनेको केवल सामाजिक असम्बद्धता होइन यो त आत्मग्लानि, असुरक्षाको भावना पनि हो जुन मानिसलाई आफ्ना नजिकका व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धमा कमी ल्याउँछ । एक्लोपनको अनुभव शारीरिक रूपमा पनि असर पार्न सक्छ, जस्तै उच्च रक्तचाप, हृदय रोग र तनावसँग सम्बन्धित समस्याका साथै यसले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर पार्न सक्छ, जसले गर्दा तनाव र अन्य मानसिक विकारको जोखिम बढ्छ (Victor et al., 2009)। यसरी एक्लोपन मानसिक स्वास्थ्यसँग मात्र सम्बन्धित नभई शारीरिक स्वास्थ्यसँग पनि सम्बन्धित देखिन्छ ।

३.३ डर, चिन्ता र मानसिक तनाव

छाउपडी प्रथाले महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्ने गर्दछ । यस अध्ययनबाट महिनावारी हुँदा समाजबाट अलग्गै गरिनु पर्ने, असुरक्षित गोठमा बस्नुपर्ने र पारिवारिक तथा सामाजिक कलंकको डरले महिलाहरूमा गहिरो डर, चिन्ता र तनाव उत्पन्न भएको पाइयो । छाउपडी गोठमा बस्दा जंगली जनावरको आक्रमण, प्रतिकूल मौसम, तथा विभिन्न प्रकारका रोगको संक्रमणले गर्दा उनीहरू निरन्तर भय र डर लागिरहेको हुन्छ । परम्परा उल्लङ्घन गरेमा ईश्वरको श्राप वा पारिवारिक बहिष्करणको डरले मानसिक तनाव झन् बढछ । महिनावारीका बेला खानपान, स्वास्थ्य, तथा सुरक्षाको अभावले महिलामा चिन्ता बढछ, जसले गर्दा उनीहरूलाई झन प्रभावित पार्छ । शारीरिक असुविधा, सामाजिक एक्लोपन, तथा शिक्षाबाट बञ्चित हुने अवस्था महिलाको दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने कारक बन्न सक्छ त्यसकारण छाउपडी प्रथाबाट उत्पन्न हुने मानसिक समस्यालाई न्यून गर्न शिक्षाको प्रचार, सचेतना कार्यक्रम र कानुनी प्रतिबन्धको प्रभावकारी कार्यान्वयन आवश्यक छ । छाउपडी प्रथा नेपालका केही ग्रामीण भेगहरूमा व्याप्त एक सामाजिक परम्परा हो, जसमा महिनावारी भएका महिलालाई घरभन्दा बाहिर गोठ वा टहरोमा बस्न बाध्य पारिन्छ । छाउपडी प्रथाका कारण आफू देवताका डरले गोठमा बस्न बाध्य भएको कुरा चौकुने गाउँपालिका वडा नम्बर ६ की महिला जुनी (नाम परिवर्तन) ले यसरी राखिन, “ डरले गर्दा हो छाउपडीमा बसेको रहले होइन”। देवता र समाजले नै महिनावारीका बेला डर पैदा गराएको देखिन्छ । महिलाले महिनावारीका समयमा असुरक्षा, अपमान, तनाव, र समाजबाट अलग्गिएको महसुस गर्छन्, जसले उनीहरूको मनोवैज्ञानिक स्थितिमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ। समाजबाट अलग्गै राखिने हुँदा उनीहरूले सामाजिक बहिष्कारको अनुभव गर्नुपर्छ, जसले मानसिक तनाव

बढाउँछ । गोठमा बस्दा हुने डर चिन्ताका बारेमा सुर्खेत चौकुने गाउँपालिका १० की भावना (नाम परिवर्तन) लेयसरी पोखिन, " डर त लागि हाल्छ नि सर्प, मच्छर कमिलाको डर लाग्छ अब घर जस्तो कहाँ हुन्छ त डर लाग्छ । डर एकातिर हुने भयो निन्द्रा पनि आउँछ, दिउसो थाकिएको हुन्छ । डर मानेर पनि सुत्नै पर्छ"। छाउगोठहरू सामान्यतया असुरक्षित स्थानमा हुने भएकाले महिलाहरूलाई जंगली जनावर, कीरा, सर्प, वा अपरिचित व्यक्तिबाट पनि हिंसाको डर हुन्छ । असुरक्षित वातावरणले उनीहरूमा निरन्तर भयको भावना उत्पन्न गर्छ, जसले तनाव र चिन्तालाई बढावा दिन सक्छ । यसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा चिन्ता र डरको भावना बढाउँछ । डर प्राकृतिक र स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो जुन शरीर र मस्तिष्कले एक असुरक्षित या खतरनाक परिस्थिति वा स्थितिको सामना गर्दा उत्पन्न हुन्छ। यसले मानिसलाई जोखिमबाट जोगिन मद्दत पुऱ्याउँछ, तर निरन्तर भइरहने डरले मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीरअसर पार्न सक्छ, जस्तो कि जुनसुकै सामान्य स्थितिमा पनि व्यक्ति डरको अनुभव गर्न थाल्छ (Marks, 1987) । चिन्ता एउटा मानसिक अवस्था हो जसमा व्यक्तिले कुनै अनिश्चित वा आगामी घटनामा असुरक्षा र डर महसुस गर्दछ। चिन्ताले शरीरमा विभिन्न शारीरिक परिवर्तनहरू ल्याउँछ जस्तै गतिशीतताको कमी, अनिद्रा र ध्यान केन्द्रित भई कार्य गर्न कठिनाइ आदि । दीर्घकालीन चिन्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण बन्न सक्छ (Gorman, 2014)। मानसिक तनाव भनेको शारीरिक र मानसिक तवरले कुनै चुनौतीपूर्ण अवस्था वा दबाबको सामना गर्दा शरीर र मस्तिष्कको प्रतिक्रिया हो। यसले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्छ, जस्तै थकान, अनिद्रा, मानसिक थकावट, र दीर्घकालीन तनावले शारीरिक रोगहरूको खतरा बढाउँछ (Cohen et al., 2007)। चिन्ता, डर र मानसिकतनावले व्यक्तिको दैनिक जीवनमा ठूलो असर पार्न सक्छ । यस्ता अवस्थाले व्यक्ति आन्तरिक शान्ति गुमाउन सक्छ। यो मानसिक अवस्था दीर्घकालीन हुँदा, व्यक्तिको जीवनका विभिन्न पक्षहरू, जस्तै कामकाजी जीवन, पारिवारिक जीवन रव्यक्तिगत सम्बन्धमा प्रतिकूल असर पार्न सक्छ (Beck, 1976) । लामो समयको मानिक असन्तुलनले महिलाका सबै खालका जीवनमा असर गरेको देखिन्छ ।

३.४ आत्मसम्मानमा कमी

सहभागीका अनुभवबाट सुर्खेत चौकुनेका महिलामा छाउपडी प्रथाले महिलाहरूको आत्मसम्मानमा गहिरो चोट पुऱ्याएको देखियो । महिनावारी भएको बेला महिलालाई अपवित्र मान्ने सोचका कारण उनीहरूलाई घरबाहिरगोठमा बस्न बाध्य पारिन्छ, जसले उनीहरूलाई हीनभावना अनुभव गराउँछ । समाज र परिवारबाट टाढा राखिनु, अछूतझैं व्यवहार गरिनु, तथा धार्मिक तथा सांस्कृतिक आधारमा अपमानित हुनुका कारण महिलाहरू आफ्नो अस्तित्व गुमेको महशुस गर्छन् । उनीहरूलाई छाउपडी प्रथामा बाध्य पारिँदा आत्मविश्वास घट्न जान्छ । उनीहरूले आफूहरूसमाजका अन्य सदस्यहरूभन्दा कम मूल्य राख्ने व्यक्तिहरू हुन् भन्ने अनुभूति गर्न थाल्छन्। महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया भए पनि यसलाई लाज, पाप, वा नकारात्मक रूपमा हेर्ने प्रवृत्तिले महिलाहरूको आत्मसम्मानमा गहिरो असर पार्छ ।

शिक्षा, काम र सामाजिक सहभागिताबाट टाढा राखिनु आत्मसम्मान घटाउने अर्को प्रमुख कारण हो। महिनावारीका बेला विद्यालय जान नपाउनु, पारिवारिक वा सामाजिक निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुन नपाउनु, तथा समान व्यवहार नपाउनुका कारण महिलाहरूमा आत्महीनता विकास हुन्छ। निरन्तर अपमान, सामाजिक बहिष्कार, तथा अधिकारको हननले गर्दा महिलाहरूमा आत्मसमर्पण गर्ने प्रवृत्ति विकास हुन सक्छ, जसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि दीर्घकालीन असर पार्न सक्छ। आत्मसम्मान पुनर्स्थापित गर्नका लागि शिक्षाको प्रवर्द्धन, समाजमा सकारात्मक सोचको विकास, तथा छाउपडी प्रथाको अन्त्यका लागि कानुनी तथा सामाजिक अभियानको प्रभावकारी कार्यान्वयन आवश्यक छ।छाउपडी प्रथाले महिलालाई "अपवित्र" भनेर छुट्ट्याउँछ, जसले उनीहरूको आत्मसम्मानमा प्रतिकूल असर पार्छ। महिनावारीलाई लाज, अपमान, र निषेधको रूपमा बुझाउने चलनका कारण किशोरी तथा महिलाहरू आफ्नो अस्तित्वलाई गौण मान्न थाल्छन्। छाउपडी प्रथाले महिलाहरूलाई महिनावारीको समयमा अपवित्र मान्दै समाजबाट अलग्गै राखिन्छ, जसले उनीहरूको आत्मसम्मानमा कमी ल्याउँछ । यसले उनीहरूमा आत्मविश्वासको कमी र मानसिक तनावको वृद्धि गराउँछ। आत्मसम्मानमा कमी भन्नाले व्यक्तिले आफूलाई मूल्यहीन, अयोग्य, वा समाजका लागि अस्वीकार्य महसुस गर्नु हो । आत्मसम्मान व्यक्तिको आत्मपहिचान, आत्मविश्वास, र आत्मगौरवसँग सम्बन्धित हुन्छ। आत्मसम्मान घट्दा व्यक्तिमा आत्मग्लानि, आत्मसंशय, र नकारात्मक सोचको प्रवृत्ति देखिन्छ,जसले मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्न सक्छ (Rosenberg, 1965) । महिला महिनावारी हुदा उनिहरू हिड्ने बाटो पनि फरक हुने कुरा पान्सरा (परिवर्तित नाम)ले यसरी राखिन् "महिनावारी भएकि महिलाको हिड्ने बाटो पनि छुट्टै खोलाको किनारै किनार हुन्थ्यो" महिनावारी भएकी महिला काम गर्ने ठाँउमा पनि सँगै काम नगर्ने कुरा नितु (परिवर्तित नाम) ले यसरी राखिन, "महिनावारी भएकी महिला आइन भने तर्केर हिँडने, महिला खेत रोप्ने आलिमा अरु नजाने, सँगै धान काटदैन थिए। धामीको त आफ्नै घरका मान्छे महिनावारी छन् भने पनि खेतको गरामा पाइलै टेक्दैन थिए" । महिनावारी भएकी माहिलालाई देख्दा र खेतमा सँगै काम पनि नगर्ने खालको अछूत व्यवहार गरेको देखिन्छ ।

३.५ तनाव र आत्महत्या

छाउपडी प्रथा महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्ने एक सामाजिक प्रथा हो । यो प्रथाले महिलालाई शारीरिक मात्र होइन, मानसिक रूपमा पनि पीडा पुऱ्याउने गरेको पाइन्छ । सामाजिक एक्लोपन,अपमान, तथा अत्यधिक कष्टकर जीवनशैलीका कारण महिलाहरू तनावमा पर्ने मात्र होइन, कतिपय अवस्थामा उनीहरू गहिरो मानसिक समस्यामा फस्ने सम्भावना रहन्छ । यस अध्ययनबाट छाउपडीका कारण महिलाहरू महिनावारी अवधिमा आफ्नै घरभित्र बस्न पाउँदैनन्, उनीहरूलाई छुट्टै छाउगोठमा बस्न बाध्य हुन्छन्, जसका कारण तनावमा रहेको देखिन्छ

। यस अवधिमा उनीहरू शारीरिक असुविधा मात्र होइन, सामाजिक तथा पारिवारिक रूपमा असमर्थताको सामना गर्नुपर्छ । यो अवस्थामा महिलाहरूमा आत्मग्लानि, आत्मसम्मानको ह्रास र गहिरो तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी भएका अध्ययनअनुसार दीर्घकालीन तनाव, एक्लोपन र सामाजिक बहिष्करण आत्महत्याका प्रमुख कारणहरूमध्ये एक हुन् । छाउपडी प्रथाका कारण महिलाहरू आफूलाई कमजोर, असहाय र बेकार महसुस गर्न थाल्छन्, जसले उनीहरूको आत्मविश्वास घटाउँछ । कतिपय अवस्थामा, यदि परिवार वा समाजबाट समेत अपमानजनक व्यवहार दोहोरिन्छ भने, महिलाहरूलाई आत्महत्या गर्ने मनस्थितिमा पुऱ्याउन सक्छ ।

नेपालका विभिन्न अनुसन्धानले छाउपडी प्रथाका कारण किशोरी तथा महिलाहरूमा डिप्रेसन, चिन्ता र अन्य मानसिक समस्याहरूको जोखिम उच्च हुने देखाएका छन् । विशेष गरी किशोरावस्थामा पहिलो पटक महिनावारी हुँदा समाजबाट अस्वीकृति झेल्नु परेको अनुभवले महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पार्न सक्छ। महिनावारी भएको समयमा गरिने भेदभावको बारेमा एक जना चौकुने गाउँपालिकाकी धनसरी (परिवर्तित नाम) ले यसरी भनिन् " शौचालय खोलामा जाने नुहाउन कर्णाली नदीमा जाने पुसमाघको चिसोमा पनि चिसै पानीमा नुहाउने हो तातोपानीमा नुहाउन पाइदैन यस्तो हुँदा तनाव हुने भइहाल्यो"। समुदायमा चेतना अभिवृद्धि, मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको सहज पहुँच र सामाजिक बहिष्करण अन्त्य गर्ने प्रयासहरूले महिलाहरूलाई सुरक्षित र सम्मानजनक जीवन बिताउन मद्दत पुऱ्याउन सक्छ । निरन्तर अपमान, समाजबाट टाढिएको महसुस, र असुरक्षित वातावरणका कारण कतिपय महिलामा तनाव देखिन सक्छ । तनावकाका कारण एक्लोपन, निराशाको भावना विकसित हुन सक्छ। तनाव एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति हो, जसमा व्यक्तिले निराशा, नकारात्मक सोचको विकास हुन सक्छ । तनावको समयमै उपचार हुन नसकेमा आत्महत्याको सम्भावना बढाउँछ । आत्महत्याका विचारहरू र प्रयासहरू तनावको एक परिणाम हुन सक्छ, जहाँ व्यक्ति जीवनको दर्द र दुःखबाट मुक्ति पाउनको लागि आत्महत्या गर्न चाहन्छ (American Psychiatric Association [APA], 2013) । तनाव र आत्महत्या बिचको सम्बन्धलाई धेरै अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2021) का अनुसार, आत्महत्या विश्वभरका मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूमा एक प्रमुख कारण हो र यसमा तनाव एक प्रमुख जोखिम तत्व हो । तनावका लक्षणहरूमा निराशा, आशाहीनता, र आत्म-संवेदनाको कमी हुन्छ, जसले व्यक्तिलाई आत्महत्या गर्ने विचारमा ल्याउन सक्छ । महिनावारीको भएको समयमा भोग लागेको बेला खान नपाउने कुरा रिता (परिबर्तित नाम) ले यसरी भनिन "त्यतिखेर त बहुत पिँडा हुन्छ बाहिर बस्ने, भोग लाग्दा कसैले केही देला र खाउँला भन्ने जस्तो महशुस हुने आफूलाई अब त्यस्तो हुन्थ्यो ती पिँडा खाइयो धेरै

तनाव हुन्थ्यो"। खाने र बस्ने जस्ता सानातिना कुरामा पनि तनाव हुने भएकाले छाउपडी प्रथाकै कारण महिलालेआफ्नो व्यक्तिगत उन्नति प्रगतिमा पनि बाधा अडचन सामना गर्नु परेको देखिन्छ ।

३.६ मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको अभाव

छाउपडी प्रथा र मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको अभावबीच गहिरो सम्बन्ध छ । नेपालका ग्रामीण क्षेत्रहरू, विशेष गरी कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा प्रचलित छाउपडी प्रथाले महिलाहरूलाई महिनावारीका समयमा समाजबाट अलग गर्छ, जसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । सामाजिक बहिष्करण, असुरक्षित बसाइ, खानपानमा रोकतोक, तथा पारिवारिक समर्थनको अभावले महिलाहरूमा गहिरो तनाव, डिप्रेसन र चिन्ताजन्य समस्या निम्त्याउने सम्भावना उच्च हुन्छ, तर नेपालका ग्रामीण भेगहरूमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको अभावले गर्दा उनीहरू आवश्यक परामर्श, सहयोग वा उपचार प्राप्त गर्नबाट वञ्चित भइरहेका छन् । ग्रामीण भेगका धेरै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विशेषज्ञ चिकित्सक छैनन्। साथै, सांस्कृतिक एवं सामाजिक पूर्वाग्रहका कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई गम्भीर रूपमा लिइँदैन, छाउपडी पालना गर्ने समुदायहरूमा मानसिक स्वास्थ्यबारे कम जानकारी हुने भएकाले महिलाहरूको मानसिक पीडालाई सामान्य वा भाग्यको लेखाजोखा भनेर बेवास्ता गरिन्छ । यसका कारण आत्मग्लानि, आत्मसम्मानको ह्रास, र दीर्घकालीन तनाव बढ्दै जान्छ, जसले कतिपय अवस्थामा आत्महत्याको जोखिम समेत बढाउने सम्भावना रहन्छ। छाउपडी प्रथाको अन्त्य तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सुधार्न ग्रामीण क्षेत्रमा परामर्शदाता तथा मनोवैज्ञानिक सेवा सहज रूपमा उपलब्ध गराउनु आवश्यकछ। साथै, समाजमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना फैलाउने अभियान सञ्चालन गर्नु, स्वास्थ्यकर्मीलाई मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम दिनु, तथा महिलाहरूबीच परामर्श तथा समर्थन समूह स्थापना गर्नु प्रभावकारी हुन सक्छ। छाउपडी प्रथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको प्रमुख कारक बनेको छ, तर मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको अभावले महिलाहरूलाई थप समस्यामा पारिरहेको छ। त्यसैले, छाउपडी अन्त्य गर्ने अभियानसँगै ग्रामीण भेगहरूमा मानसिक स्वास्थ्य सेवा विस्तार गर्नु अत्यावश्यक छ। यसले महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्दै उनीहरूको जीवनस्तर उकास्न मद्दत गर्छ ।मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको अभाव भन्नाले व्यक्तिहरूलाई आवश्यक मानसिक स्वास्थ्य सहायता, परामर्श, वा उपचार सेवाहरू समयमै नपाइने अवस्था हो। विशेषगरी ग्रामीण तथा सिमान्तकृत समुदायहरूमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको अभाव गम्भीर समस्या हो । आर्थिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक तथा संस्थागत अवरोधका कारण धेरै मानिसहरू आवश्यक उपचारबाट बञ्चित हुने गर्छन् (Patel et al., 2018) । छाउपडी प्रथा एक सांस्कृतिक परम्परा भएकाले यस प्रथाका कारण पनि महिलाले उपचारबाट बञ्चित हुनु परेको देखिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2021) का अनुसार, निम्न र मध्यम आय भएका देशहरूमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू सीमित छन्, जसका कारण तनाव, चिन्ता, तथा अन्य मानसिक रोगहरूको उपचार पर्याप्त रूपमा हुन सक्दैन। साथै, मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी घृणा (stigma) तथा जनचेतनाको कमीले गर्दा पनि धेरै मानिसहरू उपचार लिन हिच्किचाउछन्। महिला महिनावारी भएको समयमा औषधि उपचार गर्नु भन्दा धामी जैसेलो गर्ने कुरा मना(परिवर्तित नाम) ले यसरी राखिन, "औषधि नगर्ने धामी जैसी गर्ने बाना हाल्ने आजबाट म यस्तो गर्दैन अबबाट बहिरतिर गएर खान्न भनेर बाना हाल्ने बानामा बसेपछि । सुनपानी छर्किने नुहाउने धुवाउने त्यो भएपछि खानु हुनेभयो" । महिला महिनावारी भएको समयमा औषधि गर्नु भन्दा धामी जैसीमा बढी विस्वास गर्ने गरेको पाइन्छ ।

४. निष्कर्ष

छाउपडी प्रथाले महिलाको आत्मसम्मान, आत्मविश्वास, मानसिक सुदृढता र समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर परेको छ । महिनावारीका बेला सामाजिक बहिष्करण, असुरक्षित तथा अस्वस्थकर वातावरणमा बस्नुपर्ने बाध्यता, पोषणयुक्त आहारको अभाव, हिंसा तथा दुर्व्यवहारको जोखिम जस्ता कारणहरूले महिलामा मानसिक तनाव,डिप्रेसन, हीनताबोध, डर, चिन्ता, आत्मग्लानी र सामाजिक समस्याका रूपमा देखा परेको छ । विशेष गरी किशोरी तथा युवा महिलाहरूलाई छाउपडीका कारण आत्मपरिचय संकट, आत्मसम्मानमा ह्रास, अध्ययनमा रुचि कम हुने, विद्यालय छोड्ने सम्भावना बढ्ने र भविष्यप्रति निराशाजनक दृष्टिकोण बन्ने जस्ता प्रभावहरू देखा पर्ने गरेको पाइयो । छाउगोठमा बस्दा उनीहरूले असुरक्षा महसुस गर्नुपर्ने, हिंसाको जोखिम उच्च रहने, तथा समाजको नकारात्मक दृष्टिकोण झेल्नुपर्ने भएकाले उनीहरूको मानसिक सन्तुलन बिग्रने सम्भावना रहन्छ । छाउपडी प्रथालाई धार्मिक, सांस्कृतिक, तथा सामाजिक संरचनासँग गहिरो रूपमा जोडिएको पाइए तापनि यसको प्रत्यक्ष प्रभाव महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पर्ने हुँदा यसलाई निरन्तर अभ्यास गर्नु हानिकारक छ । महिलाको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न छाउपडीको अभ्यास उन्मूलन गर्न आवश्यक छ । यसका लागि कानुन कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउनुपर्छ, स्थानीय समुदायमा सचेतना जगाउनुपर्छ, वैकल्पिक समाधानहरू खोज्नुपर्छ र विशेष गरी किशोरी तथा युवा पुस्तालाई शिक्षा तथा महिला सशक्तीकरणका कार्यक्रमहरूमा संलग्न गराउनु पर्ने देखिन्छ । यस प्रथाले महिलाको आत्मसम्मान, आत्मनिर्भरता र मानसिक सुदृढतामा नकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले कानुनी, सामाजिक, धार्मिक, तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी दृष्टिकोणबाट यसलाई विश्लेषण गरी समुदायमा व्यवहार्य समाधान खोज्नु आवश्यक देखिन्छ । समुदायस्तरमा सचेतना, कानुनी व्यवस्थाको कडाइ तथा शिक्षा प्रणालीमार्फत् छाउपडी उन्मूलन गर्न सकिएमा मात्र महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्य सुधार हुन सक्छ र समाज समतामूलक बन्दै जान सक्छ ।

सन्दर्भसूची

एक्सन ओर्क नेपाल. (२०१७). नीतिगत पत्र: छाउपडी प्रथा र महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा यसको प्रभाव। https://www.actionworksnepal.org/wp-content/uploads/2018/09/Policy-Paper-on-Chhaupadi-Action-Works-Nepal.pdf

नेपाल सरकार, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालय. (२०८१). *नेपालमा लैङ्गिक समानता तथ्य र तथ्याङ्क,* सिहदरबार, काठमाडौं। Retreived from //https://mowcsc.gov.np/downloadfiles /1715245570.pdf

पन्त, आर. (२०७५). छाउपडी प्रथा र किशोरी स्वास्थ्यमा यसको प्रभाव: एक सामाजिक विश्लेषण समाजशास्त्रीय अध्ययन, 4(1), 45–53.

शेरचन, लोकेन्द्र, & उप्रेती, यदुराम. (२०७३). *जनस्वास्थ्यका आधारहरू*, क्वेस्ट पब्लिकेशन प्रा. लि.।

Amatya, P., Ghimire, S., Callahan, K. E., Baral, B. K., & Poudel, K. C. (2018). Practice and lived experience of menstrual exiles (Chhaupadi) among adolescent girls in far-western Nepal. PLoS ONE, 13(12), e0208260. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208260

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=204916

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (2007). Strategies for measuring stress in studies of psychological stress and health. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), Measuring stress: A guide for health and social scientists (pp. 3-25). Oxford University Press. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3189605

Corey, G. (2009). Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.). Brooks/Cole. https://nibmehub.com/opacservice/pdf/read/Theory%20and%20Practice%20of%20Counseling%20and%20Psychoth

Crawford, M., Menger, L. M., & Kaufman, M. R. (2014). 'This is a natural process': Managing menstrual stigma in Nepal. Culture, Health & Sexuality, 16(4), 426–439. https://doi.org/10.1080/13691058.2014.887147

Freud, S. (1923). The ego and the id. W.W. Norton & Company. https://psycnet.apa.org/record/1956-02638-000

Fromm, E. (1955). *The sane society*. Rinehart. From https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.130806

Gorman, J. M. (2014). The self-regulation of anxiety. The American Journal of Psychiatry, 171(6), 572–581. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13050762

Marks, M. (1987). Fear and its disorders: Clinical and research perspectives. Wiley.

Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality (2nd ed.). Harper & Row. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2035577

National Census (2078). Caste/Ethnicity and Religion in Nepal: Insights. https://www.google.com/search?q=Caste%2FEthnicity+and+Religion+in+Nepal

Oli, B. N. (2016). Effects of Chhaupadi system on girls' school attendance in Achham District. Journal of Education and Research, 6(2), 12–19.

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. The Lancet, 392(10157), 1553–1598. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X

Ranabhat, C., Kim, C. B., Choi, E. H., Aryal, A., Park, M. B., & Doh, Y. A. (2015). Chhaupadi culture and reproductive health of women in Nepal. Asia-Pacific Journal of Public Health, 27(7), 785–795. https://doi.org/10.1177/1010539515602743

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin. https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

UNFPA Nepal. (2017). Menstruation and human rights in Nepal. United Nations Population Fund. https://nepal.unfpa.org/

Victor, C. R., Scambler, S. J., & Bowling, A. (2009). The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. Ageing & Society, 29(3), 577–598. https://doi.org/10.1017/S0144686X08007843

World Health Organization. (2001). The world health report 2001: Mental health: New understanding, new hope. WHO. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2566704/

World Health Organization. (2021). Suicide worldwide in 2019: Global health estimates. WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240067381