सामान्य जानकारी

TEARAUSTRALIA

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता व मानसिक रोगी की देख-रेख करने वालों के लिए सामान्य जानकारी

परिभाषा :-

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मानसिक रूप से स्वस्थ उस व्यक्ति को कहेंगें –

- जो अपनी क्षमताओं को पहचानता हो।
- अपने नियमित कार्यों में आने वाली समस्याओं या बाधाओं का सामना सकारात्मक रूप से कर सकता हो।
- अपनी तथा परिवार की जिम्मेदारियाँ उठाने में सक्षम हो।
- अपने समुदाय के विकास में योगदान कर सकें।
- सम्पूर्ण रूप से उत्पादक कार्य कर सकता हो।

मानसिक असंतुलन निम्न स्थितियों को दर्शाता है

1. ज्यादा तनाव महसूस करने की स्थिति
2. नियमित कार्यों में आने वाली समस्याओं का सामना कर पाने में अक्षमता
3. पारिवारिक, सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति में व्यवहार में होने वाली बाधाओं के कारण नकारात्मक प्रभाव
4. सोच सम्बन्धी एवं भावनात्मक समस्याऐं

मानसिक रूप से स्वास्थ्य व्यक्ति में यह लक्षण दिखाई देगें -

क. समय तथा वातावरण के अनुसार बढ़ने की क्षमता।

ख. जीवन में आने वाले सामान्य कठिनाई एवं तनाव का सामना करने की क्षमता।

ग. भावनात्मक परिस्थिति में विचलित न होने का गुण।

घ. अर्थपूर्ण जीवन यापन कर सकने की क्षमता।

ड. उत्पादनशील तथा फलदायी काम करने की क्षमता।

च. अन्य व्यक्ति के साथ अच्छी तरह से सम्बन्ध जोड़ने की क्षमता।

छ. किसी भी तरह का मानसिक रोग के लक्षण का न होना।

मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ रोग का अभाव नहीं बल्कि एक सकारात्मक स्थिति है जिसमें व्यक्ति परिवार और समाज के साथ अच्छे समान्जस्य के साथ जी पाता है।

क्या आप जानते हैं?

- मानसिक असंतुलन पुरूश, महिला, बूढ़े, जवान समेत विभिन्न आयु के लोगों को प्रभावित कर सकता है।
- मानसिक असंतुलन सामान्य होते है– किन्ही पांच व्यस्कों में से एक अपनी जिन्दगी में कभी न कभी मानसिक असंतुलन का अनुभव करता है।
- कई लोग जो मानसिक असंतुलन की समस्या से पीड़ित है ठीक वैसे ही दिखायी देते है जैसे कि अन्य। यह सदैव सम्भव नही है कि किसी व्यक्ति को देखकर ही बताया जा सके कि वह मानसिक असंतुलन का अनुभव कर रहा है।
- हॉलांकि मानसिक तनाव मानसिक असंतुलन को बढ़ावा दे सकते हैं, **यद्यपि तनाव अपने आप में कोई मानसिक असंतुलन नहीं है।** तनाव, चुनौतियों के प्रति हमारी सामान्य प्रतिक्रिया है, ताकि हम उनसे निपटने में योग्य हो सकें।
- जैसे मस्तिष्क पक्षघात, मानसिक मंदता, बौधिक अक्षमता आदि मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं लेकिन इन्हें मानसिक असंतुलन की श्रेणी में नहीं रखा जाता। **ऐसे लोगों को कृपया मानसिक रोगी का नाम न दें।**
- मानसिक असंतुलन एक संक्षिप्त या फिर लम्बे समय तक चलने वाली स्थिति हो सकती है। जब किसी परिवार में परिवार कोई व्यक्ति मानसिक रोगी होता है तो वह परिवार प्रायः सामाजिक एवं आर्थिक रूप से भेदभाव का शिकार होता है।
- समुदाय में प्रायः मानसिक असंतुलन सम्बन्धी गलत मान्यताएं होती है, जैसे मानसिक असंतुलन क्या है? कैसे होता है? एवं इसका अनुभव करने वाले व्यक्ति के साथ कैसे व्यवहार करें। परिणाम स्वरूप मानसिक असंतुलन का अनुभव करने वाले लोग सामाजिक वर्जना एवं भेद भाव का अनुभव करते है जिसके निम्नलिखित परिणाम होते है :–
  - ★ रोग का सही निदान व ईलाज बहुत देर से हो पाता है।
  - ★ रोगी व उसका परिवार बहुत सी मानसिक वेदना से गुजरता है
  - ★ रोगी व उसके परिवार को सामाजिक व आर्थिक बहिश्कार का सामना करना पड़ता है (लोग उन्हें काम नहीं देते, उन्हें सांस्कृतिक अवसरों पर बुलाया नहीं जाता आदि आदि)
- ज्यादातर मानसिक समस्याओं के लिए प्रभावशाली और सुलभ चिकित्सा (और दवायें) उपलब्ध है जिस से रोगी और उसके

मानसिक स्वास्थ्य को समझना

सामान्य जानकारी

TEARAUSTRALIA

जैवीय कारक :
मस्तिष्क में रसायनिक असन्तुलन
अनुवांशिकी
- मस्तिष्क की चोट
- लम्बी बिमारी
- कुछ दवाओं के दुष्परिणाम

बचपन के प्रभाव :
- हिंसा और उत्पीड़न
- भावनात्मक उपेक्षा
- मता–पिता या किसी करीबी व्यक्ति की बचपन में मौत

मानसिक स्वास्थ्य

मनोवैज्ञानिक कारण:
- आत्मसम्मान की कमी
- नाकारात्मक सोच

सामाजिक कारण :
- पारिवारिक हिंसा
- गरीबी
- बेरोज़गारी
- मलिन बस्तियों में जीवन यापन
- समय से पूर्व गर्भधारण
- बाँझपन

क्या आप जानते हैं ?

- मानसिक असंतुलन के पीछे एक नहीं बल्कि अनेक कारण होते हैं, जैसे की उपरोक्त चित्र में दिखाया गया है।
- मानसिक असंतुलन के लिए भूतप्रेत, श्राप, ग्रहों का चक्कर, खराब कर्म, काला जादू चरित्रहीनता या आलस आदि बिल्कुल भी जिम्मेदार नहीं हैं।
- हमारे समाज में मानसिक असंतुलन सम्बन्धी अलौकिक, ज्योतिषीय एवं धार्मिक व्याख्यांए सामान्य है। तथैव इन मान्यताओं के चलते मानसिक असंतुलन को पहचान, निदान व चिकित्सा में बहुत देरी हो जाती है।
- कभी कभी लोग दीर्घकालिक चिकित्सीय समस्याओं जैसे– **दिल, गुर्दा, यकृत, की खराबी व मधुमेह** के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विकसित कर लेते है जैसे– अवसाद। **क्योंकि दीर्घकालिक बीमारियों के साथ जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है।**
- तनावपूर्ण घटनाएं मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देती है, जैसे **पारिवारिक कलह, बेरोजगारी, प्रिय जन की मृत्यु, पैसे की समस्या, बांझपन, एवं हिंसा,** अत्यधिक तनाव भी दिमाग के रासायनिक असंतुलन का कारक होता है।
- गरीबी भी किसी व्यक्ति को इस खतरे तक पहुंचा सकती है क्योंकि गरीबी से जुड़े अनेक तनाव होते है जैसे निम्न स्तरीय शिक्षा, निम्न आय एवं जीवन स्तर। उसी तरह गरीबी के कारण भी मानसिक असन्तुलन की समस्याओं का सामना करना कठिन होता है।
- मादक द्रव्यों एवं नशीले पदार्थ का सेवन जैसे अस्वस्थ व्यवहार भी मानसिक असंतुलन के कारक होते है साथ ही मानसिक असंतुलन के कारण व्यक्ति मादक द्रव्यों के लत में पड़ जाता है।

मानसिक असंतुलन के लक्षण

किसी व्यक्ति को सिर्फ देखकर यह नहीं बताया जा सकता है कि वह मानसिक रूप से असंतुलित है या नहीं।

मानसिक असंतुलन के लक्षण निम्न हिस्सों को प्रभावित करते हैं–

1. शारीरिक लक्षण
2. मनोवैज्ञानिक लक्षण
3. भावनात्मक लक्षण
4. सोच सम्बन्धी लक्षण
5. व्यवहारिक लक्षण
6. काल्पनिक लक्षण

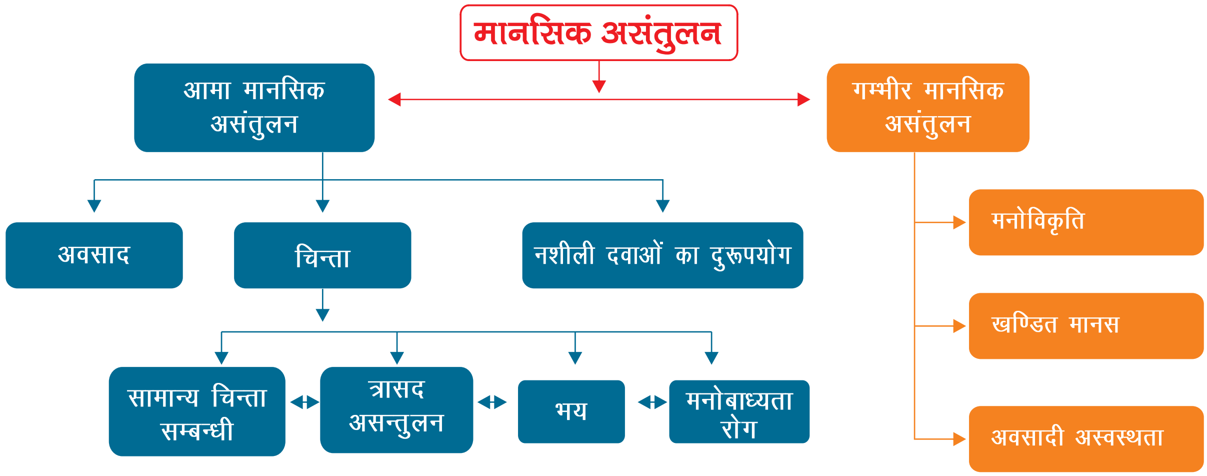
- नींद में व्यवधान
- भूख में कमी
- निर्णय लेने में अक्षम
- कमजोर एकाग्रता
- सामाजिक अलगाव
- उपेक्षित व्यवहार
- निराशावाद व कार्य में कोई रुचि नहीं
- गंदगी से रहना
- मादक द्रव्यों एवं नशीले पदार्थ का अत्यधिक सेवन

- अवास्तविक चीजें देखना
- अवास्तविक बाते महसूस करना।
- स्वयं से बात करना
- आवाजें सुनना
- मृत्यु एवं आत्महत्या का विचार
- हिंसात्मक व तेजी से बोलना
- बेवजह हंसना, रोना, चिलाना व बेबस होना
- अत्यधिक भय या घबराहट महसूस करना
- अपने आप से बाते करना

☞ यदि आपके समुदाय में कोई व्यक्ति उपरोक्त मानसिक असंतुलन के लक्षणों का अनुभव दो माह से ज्यादा से कर रहा है तो उसे मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजें।

मानसिक असंतुलन के प्रकार

☞ मानसिक असंतुलित व्यक्ति की सेवा, गृह भ्रमण, उनकी शीघ्र पहचान, परामर्श व रेफरल आदि अच्छी तरह करने के लिए यह समझना जरूरी है कि मानसिक असंतुलन के मुख्य प्रकार क्या हैं। कृपया निम्न चित्र देखें।



आम व गम्भीर मानसिक असंतुलन/समस्या के बीच अन्तर :

आम मानसिक समस्या

- इसमें वे लक्षण सम्मिलित है जो हम सभी समय–समय पर अनुभव करते है उदाहरण के लिये भय का अनुभव, चिन्ता एवं दुख।
- रोगी प्रायः शारीरिक, भावनात्मक, सोच व व्यवहार सम्बन्धी लक्षणों से गुजरते हैं **मगर काल्पनिक लक्षण** – जैसे आवाज़े सुनाना आदि नहीं होते।
- कई बार ऐसे रोगी शारीरिक लक्षणों – जैसे भूख न लगना, नींद न आना – आदि का ईलाज करवाते हैं, **किन्तु इसके पिछे चल रही मानसिक समस्या जैसे अवसाद व चिन्ता के इलाज को अनदेखा कर देते हैं।**
- क्योंकि मानसिक समस्या जैसे अवसाद व चिन्ता आदी आसानी से परिवार के सदस्यों या स्वास्थ्य कर्त्ता की पकड़ में नहीं आते इसलिए इनका ईलाज प्रायः नहीं होता है।

गम्भीर मानसिक समस्या

- ये अधिकतर सामान्य समुदाय के लिये समझने में कठिन है, उदाहरण के लिये आवाजों का सुनना, अजीब व असामान्य मान्यताओं को अभिव्यक्त करना।
- रोगी प्रायः शारीरिक, भावनात्मक, सोच व व्यवहार सम्बन्धी लक्षणों के **साथ–साथ काल्पनिक** लक्षण – जैसे आवाज़े सुनना आदि से भी गुजरते हैं।
- ये समस्यायें प्रायः कम होती है।
- इनकी पहचान करना आसान है क्योंकि ऐसे रोगी अन्य लोगों के मुकाबले काफी भिन्न व्यवहार करते हैं।
- **मानसिक चिकित्साल्यों में भर्ती ज्यादातर मरीज ऐसे ही गम्भीर रोगों से ग्रस्त होते हैं।**

मानसिक असंतुलन के प्रकार

समुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

- अपने सामुदाय में मानसिक रोगों से ग्रस्त लोगों व उनके परिवार को संगठित करें ताकि वे सामाजिक सोच व स्वास्थ्य सेवाओं में बेहतरी ला सकें।
- मानसिक स्वास्थ्य व मानव अधिकारों के बारें में स्वयं को जागरूक करें।
- सूचना के अधिकार के तहत सरकार व जन प्रतिनिधियों पर दबाव बनाए कि वे विकलांगता व मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों व सेवाओं को प्राथमिकता दें।
- मानसिक समस्याओं व विकलांगता से जूझ रहें व्यक्तियों के प्रति एक साकारात्मक सोच व माहौल बनाऐं ताकि उनके साथ भेद भाव न हों और उन्हें शिक्षा रोज़गार आदि में बराबरी के अवसर मिल सकें।

स्वयं को देषी ठहराना

स्वयं से बातें करना

आत्महत्या का विचार

बिना कारण डर

अत्यधिक उदासी

लगातार नींद में व्यवधान

सामाजिक अलगाव

अवसाद व चिंता

TEARAUSTRALIA

☞ **अवसाद व चिंता आम मानसिक असंतुलन की श्रेणी में आते हैं—कृपया पृष्ठ 2 में दिये चित्र को देखें।**

अवसाद

असामान्य दुखी मन जो निरन्तर दुखी बना रहता है— इसे अवसाद कहते है। ये सभी मानसिक रोगों में सबसे ज्यादा आम हैं। यह एक मानसिक असंतुलन है जो कम से कम दो हफ्तों से ज्यादा चलता हैं एवं व्यक्ति की कार्यक्षमता, भूख, नींद स्वास्थ्य आदि व पारस्परिक सम्बन्धों को प्रभावित करता है। हर भारतीय जीवन में कभी न कभी अवसाद ग्रस्त होता है। अवसाद ग्रस्त होने की सम्भावना भारत में 9 प्रतिशत से ज्यादा है। 2020 तक विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अवसाद असामान्य मृत्यु और विकलांगता का दूसरा सबसे बड़ा कारण बन जायेगा।

यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है और अकसर साथ में चिन्ता को भी लाता है। इसके कारण भिन्न भिन्न हो सकते हैं – मनोवैज्ञानिक, अनुवाँशिकी, पर्यावर्णीय, भावनात्मक आदि, मगर ये समझना जरूरी है कि व्यक्ति इस समस्या में अपनी मदद कर सकते हैं और समाज इसमें एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। **जब बुरी घटनाएं होती है तो हर कोई दुखी होता है, आकस्मिक दुख अवसाद नहीं होता।** प्रायः अवसाद ग्रस्त व्यक्ति में निम्न लक्षण होते हैं एवं अवसाद की अधिकता अलग अलग लोगों में अलग तरह की होती है।

अवसाद के लक्षण निम्न हैं -

- गतिविधियों में रूचि एवं आनन्द की कमी,
- थकान एवं ऊर्जा में कमी,
- आत्मविश्वास में कमी,
- निराशावाद एवं बेबसी की भावनांए,
- स्वयं की मौत की चाहत,
- एकाग्रता में कमी,
- नींद की समस्या,
- खाने में रूचि कम एवं वजन का घटना।
- अनेक तरह की शारीरिक समस्याएं जिनका कोई भौतिक कारण नहीं है जैसे कमजोरी, दर्द एवं पीड़ा।

अनावश्यक दुखी मन के विकास को योगदान देने वाले कारक-

- दुखद घटनाएं जिन पर व्यक्ति का नियंत्रण नहीं होता जैसे प्रियजन की मृत्यु या किसी सम्बन्ध का टूटना।
- दबावपूर्ण घटनाएं जैसे निरन्तर पारिवारिक कलह।
- दीर्घकालिक चिकित्सीय स्थिति जैसे मधुमेह या दिल का दौरा।
- कभी कभी महिलाएं भी जचकी के बाद अवसाद में चली जाती है।

अवसाद व चिंता

चिन्ता (एंगजाइटी)

अत्यधिक भय, कमजोरी एवं बेचैनी— इसे चिन्ता कहते है। ये जीवन की चुनौतियों के प्रति सामान्य प्रतिक्रिया है। ये हमें समस्याओं से जूझने के लिए तैयार करती है। पर एक सीमा से ज्यादा होने पर इसे एक मानसिक समस्या के रूप में देखा जाता है। ये इतनी आम समस्या है की हर चार में से एक व्यक्ति के जीवन में कभी न कभी इस से ग्रस्त हुआ है। **यह एक मानसिक असंतुलन है जो थोड़ी गम्भीर है और सामान्य दिनों की चिन्ताओं से थोड़े लम्बे समय तक चलती है।** यह व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता और उसके परस्पर व्यक्तिगत सम्बन्धों में हस्तक्षेप करती है।

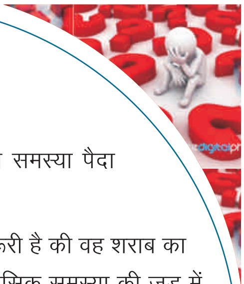
काल्पनिक व अत्यधिक भय के अलावा इसके लक्षण निम्नलिखित है :—

- चिड़चिड़ापन।
- अत्यधिक चिन्ता करना।
- कुछ भयानक होने वाला है ऐसी कल्पना करना।
- भय का एहसास (पेट में गुडगुड़ाहट का एहसास)
- कुछ स्थितियों से बचना जैसे सामाजिक कार्यक्रम।
- नींद में कमी।
- अत्यधिक बेचैनी
- शारीरिक समस्या जैसे ते धड़कन, चक्कर आना, कंपकपी।
- मांसपेशियों में तनाव।

चिन्ता सम्बन्धी अनेक तरह के असंतुलन होते है जो हल्की बेचैनी से लेकर त्रासद घात तक हो सकते है।

सामान्य चिन्ता सम्बन्धी असन्तुलन— जब व्यक्ति किसी भी बात की अत्यधिक चिन्ता करें और उसे अनेक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक लक्षणों का 6 महीने तक प्रतिदिन अनुभव होता रहे। इससे दिन प्रतिदिन के क्रियाकलाप बधित हो जाते हैं। साथ ही, इस से मानवीय नाते रिश्ते भी प्रभावित होते हैं। चिंता के कारण हमारी भावनायें उद्वेलित हो जाती हैं और फिर हमारे शरीर में कुछ विषेश लक्षण — जैसे थकान, सिर दद, कंपन, पसीना आना आदि, पैदा होते हैं और मन में एक डर का भाव पैदा होता है — जैसे की, बेवजह, ऐसा लगना की अभी कुछ अनिश्ट होने वाला है। वैसे तो, लोगों को प्रायः सामान्य चिन्ता ही होती है पर इस श्रेणी में अन्य समस्यायें भी आती हैं — **जैसे** त्रासद, भय, और मनोबाध्यता असंतुलन, किसी दुर्घटना के बाद मानसिक तनाव आदि।

अवसाद और चिन्ता से निपटने में निम्न बातें महत्वपूर्ण हो सकती हैं :



1. ऐसे लोगों को अति शीघ्र निकटस्थ अस्पताल या डॉक्टर के पास जरूर भेजें।
2. ऐसे रोगियों को दवा नियमित रूप से लेने व डॉक्टर के निर्देशानुसार वापस जाँच के लिए जाने का सुझाव दें।
3. नियमित व्यायाम या चलना फिरना, काम करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। व्यायाम का चुनाव रोगी की अवस्था व क्षमता को ध्यान में रख कर किया जाना चाहिए। एक समूह में व्यायाम आदि करना ज्यादा बेहतर होता है। योग, टहलना, तैरना, जिम, बैड मिन्टन आदि इसमें शामिल किए जा सकते हैं। हर कुछ महिनों पे नये किस्म के व्यायाम या गतिविधियों को शुरू किया जाना चाहिए।

नियमित सामूहिक व्यायाम या खेल से बहुत फायदे होते हैं — शारीरिक, मानसिक और सामाजिक भी। नये लोगों से दोस्ती होती है, मिलना—जुलना, गप शप होती है। इन सबका अवसाद ग्रस्त मन पर बहुत अच्छा और गहरा प्रभाव होता है।

आहार : भोजन नियमित रूप से लेने और साफ पानी पर्याप्त मात्रा में पीयें। शक्कर (मिट्ठी वस्तुवें) और कॉफी का प्रयोग कम से कम करें क्योंकि इनसे पेट में अम्ल बनता है और मधुमेह की समस्या पैदा होती है।

अवसाद ग्रस्त व्यक्ति के लिए बहुत जरूरी है की वह शराब का सेवन बन्द कर दें। अगर उसकी मानसिक समस्या की जड़ में शराब है, तो शराब की समस्या से सीधे निपटना चाहिए।

पर्याप्त मात्रा में सोना व आराम करना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

सामाजिक मदद : नाते रिश्तों, दोस्तों, परिचितों से निरन्तर समपर्क बनाये रहना, उनसे मिलना जुलना अवसाद के खिलाफ सशक्त अवरोध है। अतः, किसी सामाजिक संगठन समूह आदि से जुड़े, स्वयंसेवी के रूप में औरों की मदद करें। इससे आपकी अपनी मदद स्वयं हो जायेगी।

अपनी जीवन शैली में ऐसे दूरगामी बदलाव लायें जिस से जीवन में तनाव स्वास्थ्य कम हो जाये। मानसिक तनाव अवसाद का एक बड़ा कारण है।

खण्डित मानस (स्कीजोफ्रीनिया) व मनोविकृति (साइकोसिस)

गम्भीर मानसिक समस्याओं के दो मुख्य प्रकार हैं :

1. मनोविकृति
2. खण्डित मानस

1. मनोविकृति-

इसमें व्यक्ति गम्भीर व्यवहारिक समस्याओं से ग्रस्त होता है एंव अजीब और असामान्य मान्यताओं को व्यक्त करता है :–

- यह अनेक कारकों के मिश्रण से होता है जैसे अनुवांशिक, दिमागी रसायन, तनाव, नशीली दवाओं का सेवन और अत्यधिक अवसाद।
- मनोविकृत घटनाएं अचानक प्रारम्भ होती है और लम्बे समय तक नहीं चलती।
- एक मनोविकृत घटना अचानक अति गम्भीर मनोविकृत बीमारी हो जाती है (जैसे स्कीज़ोफ्रेनिया) अथवा यह घटना किसी व्यक्ति की जिन्दगी में एक ही बार घटती है।

2. स्कीजो़फ्रेनिया-

सामान्यतः 30 वर्ष से कम लोगों को प्रभावित करती है। स्कीजोफ्रेमिया के लक्षण हैः–

- **गलत मान्यताएं** जैसे दूसरे से नुकसान का भय अथवा यह विश्वास करना कि उनके दिमाग को कोई और नियन्त्रित करता है।
- **गलत दृष्टिकोण**– देखना, सूंघना या ऐसी वस्तुओं को चखना जो वास्तव में नहीं है और विशेष रूप से ऐसी आवाजें सुनना जो वास्तविक न हो।
- **अजीब व्यवहार**–स्वयं से बातें करना।
- **कमजोर एकाग्रता** एवं स्पष्ट सोचने में अक्षमता।
- कोई भी कार्य में उत्साह का अभाव करने में प्रोत्साहन की कमी।
- **अनुपर्युक्त भावनाएं**–दुख की बात पर हंसना।
- सामाजिक कुशलता एवं समाज से दूरी।
- बैचेनी–ऊपर नीचे चलना।
- गन्दगी से रहना।
- बेवजह की बातें करना।
- हिंसा

पुरूष एवं महिला दोनो एक ही तरह से स्कीजोफ्रेनिया से प्रभावित होते हैं और लक्षणों में विकसित होने में कभी सिर्फ कुछ हफ्तों का या कभी कुछ महीनों का समय लग जाता है। अधिकांश लोग यह विश्वास करते है कि स्कीजोफ्रेनिया दोहरे व्यक्तित्व की तरह ही एक बीमारी है, परन्तु यह सत्य नहीं है।

खण्डित मानस (स्कीजोफ्रीनिया) व मनोविकृति (साइकोसिस)

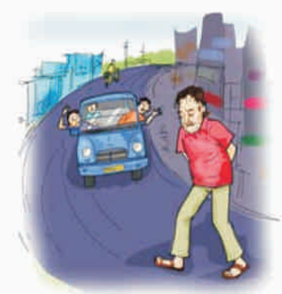
आप क्या कर सकते हैं?

1. ऐसे लोगों को अति शीघ्र निकटस्थ अस्पताल या डॉक्टर के पास जरूर भेजें ताकि उनका जल्दी निदान व ईलाज हो सके।
2. सही ईलाज और देखभाल मिलने पर ऐसे बहुत से रोगी ठीक हो सकते हैं, काम पर वापस जा सकते हैं, शादी कर सकते हैं व अपनी, और अपने बच्चों की देखभाल भी कर सकते हैं। यानि पूरी तरह सामान्य जीवन व्यतीत कर सकते हैं। ये सच्चाई परिवार व समाज के साथ जरूर बाँटें। हाँ ये मुमकिन है की कुछ रोगियों को लम्बे समय तक ईलाज व देख भाल की जरूरत पड़ सकती है।
3. मानसिक रोगियों के लिए समाज में एक अच्छे माहौल का निर्माण करें और उनके ऊपर श्पागलश आदि जैसे लाँछन लगाने की प्रवृति का विरोध करें।
4. डॉक्टर को कुछ समय लग सकता है ये तय करने में की मानसिक रोगी के लिए कौन सी दवा सबसे बेहतर है। मगर दवा के साथ साथ अन्य बदलाव भी जरूरी हैं : नियमित रूप से समाज में मिलना जुलना, प्राणायाम, ध्यान आदि।
5. अगर दवाओं से कोई अनापेक्षित प्रतिक्रिया हो, तो घबरायें ना और दवा बन्द कदापि न करें – जब तक की कोई प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी दवा बन्द करने को न कहें।
6. कुछ मनो रोगियों को मुमकिन है कि लम्बे समय तक दिनचर्या (नहाना, धोना, कपड़े पहनना, औरों को अपनी बात समझाना, खरीदारी आदि) में मदद की आवश्यकता पड़े। परिवार व मददगार पड़ोसियों को सामुदायिक स्वास्थ्यकर्त्ताओं के साथ कम करके इन आवश्यकताओं को गहराई से समझ लेना चाहिए ताकि वे लम्बे समय तक रोगी को अच्छी देखभाल दे पायें।
7. रोगी का परिवार उपरोक्त जरूरतों को पूरा करते करते कई बार बेहद थक जाता है। ऐसे मौके पर आप उनका बोझ थोड़ा कम कर सकते हैं।

अजीब व्यवहार एवं स्वयं से बाते करना

अत्महत्या का प्रयास

अवास्तविक आवाजें सुनना



एकाग्रता में कमी

अवास्तविक चीजे देखना

दिशा रहित दृष्टीकोण
(गंदगी से रहना)

TEARAUSTRALIA

सामाजिक परिवेश व मानसिक स्वास्थ्य

किसी भी समुदाय के व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य काफी हद तक वहां के स्थानिय सामाजिक परिवेंश पर निर्भर करता है इसलिए मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता या देख–रेख करने वाले जब मानसिक स्वास्थ्य के लिए पहल करे तो इन बातो का विशेश ध्यान रखे ।

सामुदायिक स्तर पर बेहतर प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य और देख–रेख कार्यक्रम सुनिश्चित करने के तरीके स्थान व् क्षेत्र के अनुसार भिन्न भिन्न हो सकते है। क्षेत्र परिवेश मानसिक स्वास्थ्य और देख–रेख से जुड़े कार्यक्रमों को भिन्न बनाता है। ब्रोसर के अन्तिम पृष्ठ पर शिफा मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का पूरा सन्दर्भ दिया गया है, ताकि सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता अपने चिंतन को समुदाय की जरूरतों के समान्तर बना सके। पृष्ठ 6 व पृष्ठ 8, मानसिक स्वास्थ्य के बढावा पर प्रकाश डालते है।

दृष्टिकोण:-

हमारा पुरूशवादी समुदाय विभिन्नताओं से भरा हुआ है। विभिन्नताओं के बावजूद हमारे जीवन मूल्य, मापदंड व सांस्कृतिक समझ एक से है और फिर भी हम प्रेम और भाईचारे से नही रह पाते ! बहुत से विरोधाभास है। जीवन, मंच पर अभिनय के समान बन गया है। हम वर्तमान से खुश नही। हम भविश्य में सुख की कल्पना करते रहते है। आखिर महिलाओं और बच्चों की सुरक्षा कौन करेगा ?ये किसकी जिम्मेदारी है?

मानसिक स्वास्थ्य हमें जिंदगी की बड़ी तस्वीर देखने को मजबूर करता है। हमें मानना पड़ता है कि लड़के, लड़कियां, महिला, पुरूष– सभी, कुछ ऐसे दबावों में जी रहे है जिनके चलते मनोवैज्ञानिक, सामाजिक व भावनात्मक विसंगतिया पैदा होती है और इसके लिए कुछ करना बेहद जरूरी है। समाज में गहरे बैठे इन कारकों को " मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, राजनीतिक व पर्यावरणीय " कारक कहते है। इनक कारण समुदाय में मानसिक समस्याएं पैदा होती है। ऐसे कुछ कारक नीचे दिए गए है –

गरीबी और बेरोजगारी	ईर्ष्या और घृणा
बड़ा परिवार	बच्चों का सही लालन पालन न होना
जातिवाद	विवाहितर सम्बन्ध
घरेलु हिंसा	मानसिक तनाव
महिलाओ के लिए असुरक्षित माहौल	बॉझपन, तलाक
लिंग भेद	एक वर्ष से कम आयु के बच्चे कि मॉ पर बोझ
प्रेम प्रसंग व मोह और आपसी युवाओं के बीच दबाव	परिवार जिसमें तीन व उससे अधिक लड़कियों हों व उनकी परवरिस
दहेज की समस्या	बदलती जीवन शैली

इसलिए जरुरी है कि हम इन कारको के प्रति जागरुक रहे ऐसा करने पर हम संवेदनशील होंगे और जीवन के प्रति हमारा दृश्टिकोण बदलेगा तब हम अपने समुदाय के साथ गहरे प्रेम व रुचि के साथ रिश्ता बना पायेंगे। परिणाम स्वरुप हमारी जीवन के प्रति खोज अधिक अर्थपूर्ण एवं आनन्दायिक बन सकती है।

स्वास्थ्य उन्नति क्या है?

समुदाय की अपने स्वास्थ्य पर बेहतर पकड़ और उसमें अग्रसक होना ही स्वास्थ्य उन्नति है। विशेष कर गरीब और पिछड़े वर्ग के लोगों की अपने स्वास्थ्य सम्बन्धि निर्णयों में बढ़ती भागीदारी और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और समग्र दृष्टिकोण अन्ततः पूरे सामुदाय को स्वस्थ्य बनाता है।

स्वास्थ्य उन्नति/समर्वधन न केवल स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता की जिम्मेदारी है, बल्कि ये एक सुनियोजित सामुदायिक पहल है जो पूरे सामुदाय को लाभान्वित करती है। कई बातें सामुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है परन्तु निम्न बातें विशेश तौर पर ध्यान देने योग्य है।

- मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी, जागरूकता और समझ बढ़ाना।
- सामुदाय में मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने वाले विभिन्न तनावों को कम करना जैसे – लिंग आधारित हिंसा, घरेलू हिंसा, नशे की लत, भावनात्मक हिंसा व शोषण आदि।
- विभिन्न किस्म के भेद–भाव, शोषण जैसे लिंग भेद, यौन शोशण व बच्चो के प्रति हिंसक आदि को कम करना
- विकलांग व मानसिक रोगियों के अधिकारों को सुरक्षित करना, जन वकालत व सामुदायिक निगरानी के द्वारा
- ऐसे लोगों के लिए रोज़गार के अवसर मुहैय्या करवाना

सामाजिक परिवेश व मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के लिए विशेष ध्यान देने योग्य बात :-

प्रश्न0 आपके सामुदाय में ऐसे कौन से कारक है जो कुछ व्यक्ति–परिवार को मानसिक असंतुलन के उच्च जोखिम (हाई रिस्क) श्रेणी में धकेल देतें है?

उच्च जोखिम व्यक्ति-परिवार

परिभाषा :– मानसिक स्वास्थ्य परियोजना के अर्न्तगत श्उच्च जोखिम व्यक्ति–परिवारश का मतलब है कि ऐसे व्यक्ति और परिवार जो नीचे दिये गये मापदंड के अर्न्तगत हो व शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और पर्यावरण कें जोखिम कि परिस्थितियों के कारण मानसिक असंतुलन के अधिग्रहण की संभावनाओ को बढा देती है।

मानसिक स्वास्थ्य चयनात्मक रोकथाम हेतु नीचे दिये गये उपकरण का इस्तेमाल करें।

ध्यान दें:– यह सामान्य मापदण्ड शिफा परियोजना द्वारा सढौली–कादीम विकास खण्ड–जनपद सहारनपुर (उ0प्र0) के परिवेश को मध्य नजर रखते हुये स्थापित किये गये है, किन्तु आप अपने कार्यक्षेत्र के अनुसार उच्च जोखिम हेतु मापदण्ड विकसित कर सकते है।

क्र. सं.	उच्च जोखिम चयन वाले मापदण्ड	प्रकार	सत्यापन के साधन	टिप्पणी
1	विकलांगता	अन्धापन	प्रमाण पत्र/भौतिक सत्यापन द्वारा	
		मस्तिष्क पक्षाघात	भौतिक सत्यापन द्वारा	
		डाउन सिंड्रोम	भौतिक सत्यापन द्वारा	
		बहरा और गूंगापन	प्रमाण पत्र/भौतिक सत्यापन द्वारा	
		बहु– विकलांगता	प्रमाण पत्र/भौतिक सत्यापन द्वारा	
2	मानसिक बीमारी की श्रेणी	किसी भी प्रकार के अवसाद, चिंता, मनोरोग, मिरगी, नींद की समस्या भी शामिल हैं)	पारिवारिक इतिहास, डॉक्टर द्वारा दिये गए पर्चे, दवा, भौतिक सत्यापन द्वारा	स्वयं सेविका को गाँव के क्र. के अनुसार फाइल रखना और परिवार की सूचि रिकार्ड रखनी है। जो इस काइटीरिया से मिलते हैं। बाद में स्वयं सेविका को घर–घर जाना है और रेफर करना है
3	मनोवैज्ञानिक सामाजिक (साइकोसोश्यल) श्रेणी	अधिक शराब, या नशीली दवा का उपयोग जो घरेलू हिंसा की ओर ले जाता है	उपेक्षित और गरीब पृष्ठभूमि वाले परिवारों में जिनके साथ घरेलू हिंसा और पारिवारिक इतिहास जुड़ा है	
		कम उम्र में शादी	विवाह – महिला की 18 से नीचे उम्र और पुरूष 21 से नीचे उम्र	
		युवा उम्र में विधवा	विधवा की उम्र 21 से नीचे होनी चाहिए	
		बाँझपन	28 वर्ष से नीचे विवाहित	
		बुर्जग व्यक्ति	65 वर्ष से उपर की आयु वाले व्यक्ति	
		वे मॉ जिनके बच्चे कि उम्र एक वर्ष या उससे कम कि हो	कम से कम परिवार में तीन बच्चे अवश्य होने चाहिये या परिवार में काई विकलांग बच्चा/ व्यक्ति आरम्भ से हो	
		परिवार जिसमें तीन व उससे अधिक लड़कियां हों व उनकी परवरिस	परिवार में तीन व उससे अधिक लड़कियां अवश्य हों।	

हर्ष विषय !

जानवर प्रायः परिस्थितियों से प्राकृतिक रूप से निपट लेते हैं किन्तु मनुष्य ये सब कुछ सीखता है। मानवीय प्रतिकियायें और व्यवहार पूरी तरह सीखी हुई बातें हैं । अतः हम क्या और कैसे सीखते हैं, ये महत्वपूर्ण हो जाता है। समुदाय में यही सीखी हुई प्रतिकियायें धीरे–धीरे परम्परा, व्यवहार, मान्यता, जीवन मूल्य आदि का रूप ले लेते हैं। इस तरह जाने अनजाने हम और हमारा समुदाय ऐसी बहुत सी पुरातन मान्यताओं का शिकार बन जाता है – जैसे पुत्र की चाह में कन्या भ्रूण हत्या। मगर हर्ष का विषय यह है कि ऐसी तमाम परम्परायें थोड़े प्रयास से बदली जा सकती है।

सामाजिक परिवेश में कलंक और भेदभाव को समझना

TEARAUSTRALIA

कलंक या लाँछन क्या है?

कई बार जाने अनजाने हम अपने ही साथियों के साथ अनावश्यक भेदभाव कर बैठते हैं, जैसे विकलांग व्यक्ति या किसी विधवा को सामाजिक अवसरों पर पूरा सम्मान न देना। कृपया ऐसा न करें और दूसरों को भी समझायें।

कलंक महज एक भिन्नता है जिसके चलते, सतही कारणों से, लोगों के साथ भेदभाव किया जाता है, उनकी निन्दा की जाती है और उनसे दुराव किया जाता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन)। ऐसे भिन्न लोगों के प्रति भेद भाव विभिन्न रूप ले सकता है – जैसे, उन लोगों के साथ पूर्वाग्रह पूर्ण व्यवहार आदि। जैसे जाति, धर्म, आयु, लिंग, आदि के कारण लोगों के साथ भेदभाव करना।

मानसिक स्वास्थ्य से कलंक और भेदभाव का सम्बन्ध :

भेदभाव से प्रभावित व्यक्ति प्रायः, अपने आपको दुःखी और अकेला पाते हैं, इस कारण उनका मानसिक रोगों से बाहर निकलना और मुश्किल हो जाता है।

कई बार ऐसे भेदभाव के चलते मानसिक रोगी निदान और ईलाज के लिये सामने नहीं आते और बहुत देर कर देते हैं।

इसका असर मानसिक रोगी की देखभाल करने वालों और उसके परिवार पर पडता है और वे अनावश्यक शर्मिंदगी का बोझ उठाते हैं।

कलंक और भेदभाव को कैसे कम किया जाये?

- मानसिक रोगों से जूझते लोगों को सकारात्मक दृश्टि से देखें : ये लोग भी समाज के सक्रिय और महत्वपूर्ण अंग है।
- मानसिक स्वास्थ्य पर खुली चर्चा करें। लोगों को बतायें की मानसिक रोगी भी और इन्सानों की तरह महत्वपूर्ण हैं।
- परिवार और सामुदाय में लोगों को बतायें कि मानसिक रोग क्यों होते हैं, क्या होते हैं, इनका ईलाज सम्भव है आदि आदि।
- नकारात्मक छवि और अन्धविश्वासों को चुनौती दें और लोगों को इस बारे में जागरूक करें।
- मानसिक रोग भी एक तरह की दिमाग की समस्या है।
- मानसिक रोग कोई चारित्रिक कमजोरी नहीं है। न ही ऐसे लोग जान बूझ कर आलसी और शैतान बन रहे हैं।
- ये रोग न तो बुरी आत्मा के कारण होते हैं न ही काला जादू या बुरी नज़र का परिणाम है।
- ऐसे लोग अक्सर मदद और दवा मिलने पर ठीक हो सकते हैं।
- मानसिक रोगी शादी भी कर सकता है और नौकरी भी।
- ऐसे लोग जरूरी नहीं हैं की हिंसक भी हो।
- मानसिक रोगियों को मदद व ईलाज दे ताकि वे सामुदाय में सार्थक योगदान दे सकें।
- समुदाय नियम बना कर सुनिश्चित कर सकता है की ऐसे लोगों के साथ भेदभाव न हों और सभी को समुचित सम्मान मिलें।
- ऐसे समुदाय जहाँ सभी नागरिक, मानवीय, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक व सांस्कृतिक अधिकार सुरक्षित है, ऐसा ही समुदाय बेहतरीन मानसिक स्वास्थ्य की गारन्टी है।

सामाजिक परिवेश में लिंग भेद समझना

TEARAUSTRALIA

लिंग भेद यानि जैण्डर और उसका महत्वः

मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में लिंग भेद का काफी महत्व है क्योंकि हमारे देश की संस्कृति में लिंग (स्त्री/पुरूष) के आधार पर सामाजिक और न्यायिक भेदभाव होता है और इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। जैसे की आमतौर पर घरों में पुत्रों को पहले खाना परोसा जाता है और पुत्रियाँ और स्वयं मातायें अन्त में भोजन करती हैं। महिलायें घरेलू काम जैसे सफाई करना, खाना बनाना, पानी लाना, बच्चों का ध्यान रखना इत्यादि करती हैं, जब की पुरूष केवल खेती करना और फसल को बाजार में बेचना जैसे काम करते हैं। इस कार्यप्रणाली ने लैंगिक समता के मूल सिद्वान्तों को भंग कर दिया है। जाने अनजाने आज भी हम अपने को इस गहरी खाई में धकेलते हैं जिससे निकलना बाद में हमारे लिए बहुत मुश्किल हो जायेगा।

लिंग भेद (जैण्डर) को समझने से पहले हमें लिंग (ेमग) को समझना चाहिए। किसी भी इनसान के जैविक और शारीरिक विशेषताओं के आधार पर उन्हें दो श्रेणियों में बाँटा गया है – स्त्री और पुरूष। ये भिन्नतायें हर समाज में एक सी है – जैसे स्त्रीयों द्वारा स्तनपान और पुरूषों द्वारा बच्चे का लिंग तय होना (एक्स वाय स्पर्म के द्वारा)।

जैण्डर समाज द्वारा निर्मित वो अलग अलग व्यवहार, लक्षण, गतिविधियाँ हैं जो किसी भी समाज में स्त्री और पुरूष के लिए अनुकूल माने जाते हैं । यहाँ पर महत्वपूर्ण हैं – समाज द्वारा निर्मित।

इसका अर्थ ये हुआ कि समाज ये निर्धारित करता है कि जीवन के विभिन्न चरणों में और उम्र के अलग अलग पड़ावों पर पुरूषों और स्त्रियों को क्या करना चाहिए। चूँकि ये विभाजन उनकी प्रकृति के आधार पर नहीं है बल्कि समाज द्वारा निर्मित है, इसलिए बदलते समाज और समय के साथ इसमें परिवर्तन सम्भव है।

इसलिए हालांकि पुरूषों के लिए स्तनपान करना और महिलाओं के लिए बच्चे का लिंग निर्धारित करना सम्भव नहीं है, लेकिन पुरूष चाहे तो बच्चे का पालन पोषण और महिलायें चाहे तो ट्रक या बस चलाना सीख कर परिवार के लिए आमदनी कर सकती है।

समय के साथ, हम में अपनी लिंग आधारित सोच और नज़रीये को बदलने की जरूरत है क्योंकि पुरानी धारे की सोच की वजह से हमने पिछले इतने सालों में काफी परेशानियाँ झेली हैं। उदाहरण के लिए नपुंसकता पुरूशों के लिए एक शर्म की बात मानी जाती है और बहुत से पुरूष इसी वजह से आत्महत्या तक कर लेते हैं और उसी तरह स्त्रीयों में बाँझपन को एक अभिशाप के रूप में देखा जाता है। जबकि ये दोनों तरह की पीड़ायें समाज द्वारा निर्मित है और पूरी तरह अनावश्यक है।

लिंग समानता को बढ़ावा देकर ही हम एक स्वस्थ और खुशहाल समाज के सपने को कायम कर सकते हैं।

लिंग समान्ता का अर्थ है की स्त्री और पुरूष, दोनों को अपनी व्यक्तिगत सामर्थ्य के अनुसार जीवन में आगे बढ़ते हुए समाज और देश के कल्याण और विकास में अपना योगदान देने का बराबर का हक है।

लिंग समानता को बढ़ावा देते हुए मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए हम निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं।

- लिंग समानता और स्त्री और पुरूष को समान अधिकार की महत्ता के बारे में लोगों को प्रभावी तरीके से समझायें और उन्हें अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए फैसले लेने के लिए प्रेरित करें (विशेषकर महिलाओं को)।
- अपने समुदाय के विभिन्न समूहों को लिंग समानता के महत्व को लेकर विचार विमर्श करने और खुली बहस करने के लिए प्रेरित करें।

नीचे लिखी किसी भी बात से आप इस बहस को शुरू कर सकते हैं।

- महिलाओं की तुलना में पुरूष अपनी समस्याओं के बारे में अपने परिजनों और दोस्तों से कम बात करते हैं – ऐसा क्यों?
- पुरूशों में जहाँ मदिरा सेवन की समस्या को समाज में स्वीकृति मिली हुई है वहीं यदि कोई महिला मदिरापान करे तो उसे प्रताड़ित किया जाता है। जबकि पुरूशों में मदिरा सेवन महिलाओं के प्रति अत्याचार जैसे बलात्कार और घरेलू हिंसा के लिए सबसे अधिक उत्तरदायी है। ऐसा क्यों?
- आमतौर पर महिलाओं की आमदनी पुरूशों से कम होती है और इसलिए उनका घर के आर्थिक फैसलों में प्रायः कम योगदान होता है। ऐसा क्यों?
- किसी शारीरिक समस्या होने की स्थिति में, महिलायें आम तौर पर स्वयं उसका इलाज नहीं करवा पाती है और उन्हें पहले घर के किसी वरिश्ठ सदस्य (महिला या पुरूष) से अनुमति लेनी पड़ती है – ऐसा क्यों?
- महिलायें विभिन्न सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ नहीं उठा पाती है क्योंकि उन्हे अकेले यात्रा करने की अनुमति नहीं होती है – ऐसा क्यों?

विकलांगता

विकलांगता और मानसिक बिमारियाँ काफी हद तक एक दूसरे से सम्बन्धित है। हमारे समाज में, जहाँ गरीबी एक मुख्य परेशानी है, विकलांगता और अधिक पीड़ादायक होती है। **इसलिए विकलांगता के बारे में पूरी समझ और जानकारी हासिल किए बिना विकलांगता के प्रति लोगों का नज़रीया बदलना और विकलांग व्यक्ति के लिए समाज में पर्याप्त अवसर मुहैय्या करवाना सम्भव नहीं होगा।**

- गलत धारणा, रुढ़िवादिता और विकलांगता के बारे में सामाजिक कलंक विकलांग लोगों के मानव अधिकारों की प्राप्ति के लिए बाधा हैं – **''डिसेब्लड पीपल्स् इन्टरनैशनल''**
- सभी उम्र और जातियों के लोगों को परेशानी होती है– बौदिक, मानसिक, षारिरिक, तंत्रिका, संवेदी हंनियां और यह अस्थाई , रुक–रुक कर होती हों या फिर निरंतर हो सकती है।

विकलांगता एक विस्तृत अवधारणा है, जो कि विभिन्न प्रकार की शारीरिक और मानसिक अक्षमताओं, और समाज द्वारा निर्धारित सीमाओं को अपने अन्दर समेंटें हुए है।

शारीरिक अक्षमता शरीर में व्याप्त कोई समस्या है जबकि मानसिक अक्षमता से उस समस्या को सम्बोधित किया जाता है जिसमें व्यक्ति किसी कार्य को करने में मानसिक रूप से सक्षम नहीं होता। इसके अलावा कई बार किसी व्यक्ति को समाज और उसका परिवार भी कुछ क्रिया कलापों में भाग लेने से रोक देता है।

दूसरे शब्दों में, जो व्यक्ति किसी शारीरिक या मानसिक अक्षमता के कारण मानव जीवन की प्रमुख क्रियायें जैसे की : चलना, सुनना, देखना, बोलना, सीखना और कार्य करना इत्यादि नहीं कर पाता है, उसे एक विकलांग व्यक्ति कहा जायेगा।

आमतौर पर समाज विभिन्न अक्षमताओं के प्रति अपने तंग नज़रिये और पुरानी मान्यताओं के कारण अक्षम व्यक्ति को अधिकांश कार्यकलापों में हिस्सा लेने से रोक देता है। **सामाजिक रूकावटों को हटा कर ही हम एक विकलांग व्यक्ति के लिए बेहतर परिवे�ा का निर्माण कर सकते हैं।**

यहाँ ये ध्यान देने वाली बात है की एक विकलांग व्यक्ति की स्वास्थ्य सम्बन्धित जरूरतें किसी भी दूसरे सामान्य व्यक्ति जैसी ही होती है, जैसे कि समय समय पर टीकाकरण और विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धित जाँच इत्यादि बल्कि गरीबी और सामाजिक बन्दिशों की वजह से उनके अन्य दूसरी शारीरिक और मानसिक बीमारियों से ग्रसित होने की सम्भावना ज्यादा रहती है। उदाहरण के लिए एक अन्धे व्यक्ति की दुर्घटना में घायल होने और सिर पर चोट लगने के कारण किसी मानसिक बीमारी से पीड़ित होने की सम्भावना किसी सामान्य आदमी के मुकाबले कंही ज्यादा है।

विभिन्न प्रकार की विकलांगता :

1. **शारीरिक विकलांगता**– अन्धापन, लंगड़ापन, गूंगापन, बहरापन इत्यादि
2. **मानसिक विकलांगता**– मिर्गी, खण्डित मानस, बौद्धिक विकलांगता, गम्भीर मानसिक रोग
3. **अंनुवाँशिक विकलांगता**– डाउन सिन्ड्रोम, खण्डित होठों व तालु, स्वलीनता
4. **न्यूरोलोजिकल**– फालिज, दिमाग में खून की नस फटना या खून जमना
5. **भावनात्मक अवसाद** – अतिशय डर (फोबिया), गहन चिन्ता

TEARAUSTRALIA

विकलांगता

विकलांगता के बारे में व्याप्त आम गलत धारणायें :

- **पिछले जन्मों के कर्मो का फल** : ये बिल्कुल ही गलत मान्यता है। विकलांगता के मुख्य कारण हैं : बचपन में कोई बड़ी बीमारी हो जाना जैसे की दिमागी बुखार, कोई दुर्घटना, शरीर में पौशक तत्वों की कमी, बचपन में अपर्याप्त टीकाकरण, बलात्कार, घरेलू हिंसा, अनुवांशिकता तथा और भी कई कारण हो सकते हैं।
- विकलांगता एक व्यक्तिगत समस्या है और समाज का इससे कोई सरोकार नहीं। ऐसा बिल्कुल नहीं है, असलियत में समाज का ऐसा रवैया ही असली त्रासदी है।
- विकलांग व्यक्ति विशेश होते हैं और उनसे अलग तरीके से बर्ताव करना चाहिए। विकलांगता के सन्दर्भ में विशेष कहना सामाजिक नियम के विरूद्ध है।
- **विकलांग लोग बीमार होते हैं और हमेशा दर्द में रहते हैं** : आमतौर पर विकलांग व्यक्ति अपनी विकलांगता की वजह से बीमार नहीं रहते हैं। आम लोगों की तरह अन्य कारण सम्भव है।
- विकलांग लोग दूसरों पर आश्रित होते हैं और हमेशा उन्हें दूसरों की मदद की जरूरत होती है। हम सभी को दूसरों की जरूरत कभी न कभी पड़ती ही रहती है, अतः ये मान लेना की विकलांग व्यक्ति ही दूसरों की मदद पर आश्रित है ये सही नहीं है। उनकी मदद करने से पहले जरूर एक बार पूछ लें।
- विकलांग व्यक्ति केवल अपनी व्हीलचेयर से ही चिपके रहते हैं। इसमें गलत कुछ भी नहीं। क्योंकि व्हीलचेयर एक वाहन की तरह होती है और काफी आसानी से एक जगह से दूसरी जगह जा सकती है।
- विकलांग व्यक्ति सामान्य जीवन नहीं जी सकता है। ये भी एक अर्थहीन बात है। यदि उस व्यक्ति की विकलांगता के बजाय उसके गुणों पर ध्यान दे ंतो वो बिल्कुल एक सामान्य जीवन जी सकता है।

आप क्या कर सकते हैं?

- विकलांग व्यक्ति को उसके अधिकारों के बारे में अवगत करायें और अपने हक प्राप्त करने के लिए प्रेरित करें।
- जिला मुख्य चिकित्सा अधिकारी से विकलांगता का प्रमाण पत्र हासिल करने में उसकी मदद करें। इस प्रमाण पत्र के आधार पर विकलांग व्यक्ति सरकार द्वारा दी जा रही अनेकों योजनाओं का लाभ उठा सकता है।
- यह प्रमाण पत्र उन विकलांग लोगों को दिये जाते हैं जिनकी विकलांगता 40 प्रतिशत या उससे अधिक होती है।
- विकलांग व्यक्ति सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न सुविधाओं का लाभ राश्ट्रीय स्तर पर सामाजिक न्याय और सशक्तिकरण मन्त्रालय और राज्य (ब्लॉक) स्तर पर महिला और बाल कल्याण मन्त्रालय के माध्यम स`ले सकते हैं।
- विकलांग व्यक्तियों के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनायें हैं :
  - विकलांग पेंशन योजना
  - विवाह हेतु अनुदान
  - नौकरियों और शैक्षणिक संस्थाओं में आरक्षण
  - स्वयं का व्यवसाय हेतु लोन
  - विभिन्न सहायक उपकरण जैसे की व्हीलचेयर
  - र्निमाया योजना के अर्न्तगत जीवन बीमा
- विकलांग व्यक्ति के घर जाना, उसके परिवार से मिलना और उनकी परेशानियों को समझना और उन्हे उपयुक्त सुझाव देना।
- विकलांग व्यक्तियों को सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रेरित करना।
- जिन परिवारों में गर्भवती स्त्री, शिशु और अकेले माता या पिता है, उन्हें विशेश मदद की आवश्यकता होगी क्योंकि ऐसे परिवार दबाव में आकर जल्दी मानसिक समस्या या विकलांगताओं से ग्रस्त हो सकते हैं। ऐसे परिवारों में, ऐसे व्यक्तियों के टीकाकरण, प्रसवपूर्व जाँच, सन्तुलित आहार, स्तनपान आदि के बारे में जरूर बात करें।
- विकलांग लोगों को स्वयं सहायता समूह बनाने के लिए प्रेरित करना और उन्हें ग्राम पंचायत और अन्य दूसरी स्थानीय निकायों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना।
- विकलांग लोगों को मानसिक प्रताड़ना से बचाने के लिए समाज को जागरूक करें।
- उनके अधिकारों व सरकारी सहायता के बारे में जानने के लिए जन कल्याण समिति से सम्पर्क करें।

सामाजिक परिवेश में बाँझपन समझना

ऐतिहासिक रुप से बाँझपन अक्सर है, लेकिन हमेशा से दम्मपतियों पर विकलांगता का चिन्ह नही लगाया गया है, वजह महिलाओं को समाज में विशेशतौर पर दोशी करार दिया जाता रहा है। **बाँझपन ऐसी विकलांगता या शारीरिक अक्षमता है जिसकी वजह से विशेषकर महिलाओं पर समाज में काफी दबाव बनाया जाता है।** पिछले कुछ सालों में, सामाजिक–आर्थिक स्तर पर आये बदलावों और लगातार बढ़ रही आबादी की वजह से कुछ हद तक बाँझपन की समस्या के प्रति लोगों का नज़रिया बदला है। पश्चिमी देशों में समाज बाँझपन को कहीं बेहतर तरीके से स्वीकार करता है। वहाँ बाँझपन को इतनी बड़ी समस्या नहीं माना जाता, बल्कि कुछ लोग तो इसे माता पिता बनने पर होने वाली परेशानियों से बचने के रास्ते के रूप में देखते हैं। अतः हम कह सकते हैं कि समय के साथ, लोगों का बाँझपन को लेकर नज़रिया बदल रहा है।

परन्तु हमारे देश और समाज में, बाँझपन की वजह से होने वाला भेदभाव अभी भी काफी अधिक प्रचलित है, और आश्चर्यजनक रूप से, दूसरी महिलायें ही इस भेदभाव को और अधिक पीड़ाजनक बना देती है। उदाहरण के लिए, ऐसा देखा गया है कि किसी बाँझ महिला से सबसे ज्यादा भेदभाव उसकी खुद की सासू माँ ही करती है। काफी बार तो ये दबाव इतना बढ़ जाता है की समृद्व दम्पतियों को टेस्ट ट्यूब सन्तान के लिए बाध्य होना पड़ता है और ग्रामीण इलाकों में महिलाओं का वैवाहिक जीवन ही खतरे में पड़ जाता है।

बाँझपन उस समस्या को कहा जाता है जब एक दम्पति एक साल या उससे अधिक समय तक बिना किसी गर्भनिरोधक उपायों के यौन सम्बन्ध बना रहा हो, लेकिन फिर भी वो सन्तान पैदा करने में सक्षम न हो पा रहा हो। ये समस्या 10–15 प्रतिशत दम्पतियों के साथ होती है। हाँलांकि ऐसा माना जाता रहा है की सामाजिक कारण और जोखिम भरी गतिविधियाँ (जैसे जीवन साथी के अतिरिक्त असुरक्षित यौन सम्बन्ध) बाँझपन की सम्भावना बढ़ा देते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। बल्कि जागरूकता बढ़ने के कारण और आसानी से उपलब्ध नैदानिक (डॉयग्नोस्टिक) विकल्पों की वजह से अधिक से अधिक निःसन्तान दम्पति ईलाज के लिए जा रहे हैं और इस वजह से पिछले कुछ सालों में बाँझपन के ज्यादा मामलें दिखाई दिये हैं। इन सब के अलावा, ऐसा भी देखा गया है की एक उम्र सीमा के निकल जाने के बाद भी बाँझपन की सम्भावना बढ़ जाती है। यानि देर से हुई शादियों में गर्भधारण मुश्किल हो जाता है।

बाँझपन के कारण :

बाँझपन की समस्या स्त्री और पुरुश से सम्बन्धित विभिन्न विक्षमताओं के कारण हो सकती है। उदाहरण के लिए –

- यौन संक्रामित रोग, मादा अन्डकोश सम्बन्धित समस्याये, मम्पस (बचपन में) इत्यादि।
- पुरूशों में शुक्राणु सम्बन्धित समस्या (शुक्राणु कम या असामान्य होना)
- महिला में गर्भाशय की नलियों में रूकावट होना, महिला में अण्डाशय में अण्डे न बनना।
- जिन महिलाओं में पेट का बड़ा ऑपरेशन (जैसे आँतों का या अपेन्डिक्स का) हुआ हो उन्हें भी गर्भधारण में मुश्किलें आ सकती हैं।
- महिलाओं में होने वाले एक रोग जिसमें गर्भाशय की झिल्ली अन्य जगहों पर फैल जाती है (एण्डोमिट्रोसिस) – भी गर्भ धारण में रूकावटें पैदा कर सकता है।
- अनेक मामलों में, बाँझपन के एक सही कारण का पता नहीं चल पाता है।

इलाज –

बाँझपन के समाधान के लिए बहुत सारे विकल्प उपलब्ध हैं। उदाहरण के लिए –

जिन महिलाओं में गर्भाशय की नलियों में रूकावट है, वे टेस्ट ट्यूब के द्वारा माँ बन सकती हैं।

पुरूषों में बाँझपन का ईलाज ज्यादा आसान है अगर उनके वीर्य में शुक्राणु बहुत कम हैं, तो भी, डॉक्टर उनके शुक्राण को महिला के एक अण्डे में प्रवेश करा कर उन्हें सन्तान पैदा करने में सफल बना सकते हैं।

कुल मिलाकर, तकरीबन 85 प्रतिशत बाँझ दम्पति विभिन्न चिकित्सा विकल्पों का सहारा लेकर बच्चे पैदा कर सकते हैं।

सामाजिक परिवेश में बाँझपन समझना

क्या बाँझपन विकलांगता है?

बाँझपन के कारणों और इसके प्रभाव को जानकार हम कह सकते हैं कि ये एक विकलांगता है। बच्चे पैदा करने में अक्षम व्यक्ति विकलांगता की श्रेणी में आता है क्योंकि उनके प्रजनन सम्बन्धित शारीरिक अंगों में समस्यायें हैं।

शारीरिक विकलांगता और अक्षमता, हाँलांकि ये दोनों एक दूसरे के समान लगते हैं, परन्तु इनमें कुछ अन्तर है। ये बात हम नीचे दिये दो उदाहरणों से समझ सकते हैं।

1. यदि किसी व्यक्ति को अतीत में कोई शारीरिक समस्या रही हो जो कि बाद में पूरी तरह से ठीक हो गई हो, तब सामाजिक स्तर पर उस व्यक्ति को उसकी पिछली पृश्ठभूमि की वजह से एक अक्षम व्यक्ति के रूप में ही देखा जाता है। इस उदाहरण से हमने देखा कि कैसे बिना किसी शारीरिक दोश के भी समाज किसी व्यक्ति को विकलांगता की श्रेणी में ला सकता है।
2. इसके विपरित, एक व्हील चेयर की सहायता से चलने वाला व्यक्ति सीढ़ियों की बजाये लिफ्ट और एलीवेटर जैसी सुविधा युक्त परिवेश में अपने आप को पूरी तरह सक्षम महसूस करेगा। यहाँ हमने पाया की हाँलांकि वो व्यक्ति शारीरिक रूप से विकलांग है, लेकिन सामाजिक योगदान के कारण, उस माहौल में उसे अपनी विकलांगता बहुत ही कम महसूस हो रही है।

अतः हमनें पाया की कैसे बिना विकलांगता के भी कोई अक्षम हो सकता और उसके बिल्कुल उलट बिना अक्षमता के भी कोई व्यक्ति विकलांग हो सकता है। यानि, विकलांग व्यक्ति समाज में सक्षम या अक्षम हो कर जी पायेगा, इसमें सामाजिक परिवेश और मूल्यों का बहुत बड़ा योगदान है।

इसी दिशा में एक और उदाहरण लेते हैं यदि किसी व्यक्ति ने अपना एक गुर्दा (किडनी) दान कर दिया हो तब भी वह अपनी एक किडनी के सहारे अपने लगभग सभी दैनिक कार्य कर सकता है और वो अक्षम नहीं है।

उसी तरह बीमारी और अक्षमता एक जैसे लगते हैं लेकिन ऐसा नहीं है। कैंसर से पीड़ित एक व्यक्ति बीमार भी और असक्षम भी है, लेकिन यदि किसी इन्सान ने किसी दुर्घटना में अपना हाथ या पैर खो दिया है, तो वो अक्षम जरूर है परन्तु बीमार नहीं है।

बाँझपन और इससे जुड़े भेदभाव :

वास्तव में, अनेक लोगों के लिए, बच्चे पैदा करना और उनकी अच्छे से परवरिश करना जीवन के सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है। इसलिए जो लोग बच्चे चाहते हैं, उनके लिए बाँझपन की समस्या बहुत ही पीड़ाजनक हो सकती है।

- बाँझपन का भावनात्मक प्रभाव बहुत ही दुःखदायी होता है, विशेषकर महिलाओं के लिए। सामान्य रूप से देखा गया है की ऐसी महिलायें निराश, दुःखी, शोकाकुल और एकान्तप्रिय हो जाती है।
- एक अध्ययन में पाया गया कि बाँझपन की शिकार 50 प्रतिशत से अधिक महिलाओं के लिए बाँझपन उनके जीवन का सबसे दुःखयायी अनुभव है।
- एक दूसरे अध्ययन में भाग लेने वाले लोगों ने बाँझपन की तुलना अपने पति/पत्नी या बच्चे की मृत्यु तक की है।
- ऐसा पाया गया है की बाँझपन की समस्या से ग्रसित महिला में अवसाद की समस्या होने की सम्भावना दुगुनी हो जाती है।
- तुलनात्मक रूप से पाया गया है कि बाँझपन से पीड़ित महिलाओं में अवसाद की समस्या कैंसर जैसी खतरनात्मक बीमारी से पीड़ित महिलाओं से भी ज्यादा होती है।

एक मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के तौर पर आप बाँझपन से सम्बन्धित नकारात्मक प्रभाव से निपटने की दिशा में निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं :

1. महिला के पति और परिवार से सहानुभूतिपूर्वक चर्चा करें।
2. उनके रीति रिवाज़ो, भावनाओं, संस्कृति और दैनिक कार्यकलापों को समझने की कोशिश करें ताकि आप प्रभावशाली तरीके से हस्तक्षेप कर पायें और उनके जीवन की नकारात्मकता को दूर करने में अपना योगदान दे पायें।
3. महिला के पति को समझायें की वो महिला का किसी अच्छे स्त्री रोग विशेशज्ञ से उचित ईलाज करवायें।
4. सामाजिक और पारिवारिक तनावों और भेदभाव से निपटने के लिए दम्पति को उपयुक्त सुझाव दें।
5. यदि दम्पति सन्तान गोद लेना चाहे तो उन्हे जरूरी कानूनी जानकारी उपलब्ध करवायें।
6. आमतौर पर ये माना जाता है की सन्तान न होने में केवल महिला का दोष होता है। महिला के पति से बात करके इस गलतफहमी को दूर करें और समझायें की कई बार पुरूष में भी कोई शारीरिक अक्षमता होती है जिसकी वजह से सन्तान नहीं हो पाती।
7. यदि दम्पति एक संयुक्त परिवार में रहता है, तो उस स्थिति में परिवार के सभी सदस्यों को बाँझपन सम्बन्धित पूरी जानकारी देनी चाहिये, जैसे की इसके शारीरिक कारण और इससे जुड़ी मानसिक समस्यायें, भेद भाव और उनसे निपटने के उपाय। तथा सही दिशा में कार्य न करने की स्थिति में पैदा होने वाले दुखद परिणाम भी, ताकि परिवार में मधुरता बनी रहे।
8. स्वस्थ पारिवारिक माहौल, नियमित दैनिक गतिविधियाँ और दम्पति का अपने रिश्तेदारों और पड़ोसियों के बच्चों के साथ समय बिताने पर भी जोर देना चाहिये ताकि वो एक खुशनुमा जीवन व्यतीत कर पायें।

गृह भ्रमण और जाँच

कई मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता व सहायता समूह मानसिक रोगो को समझना बहुत मुश्किल पाते है । यह अध्याय ऐसे रोगियो से निपटने में आपके आत्मविश्वास को बढ़ाएगा, स्वयं सुरक्षित रहना सिखाएगा और ऐसे रोगियो की सही जांच व देखभाल करना सिखाएगा।

1. हमारे जीवन मूल्य और दृष्टिकोण:

स्वयं से पूछे कि आपकी स्वाभाविक भावनाऐ और प्रतिक्रिया ऐसे रोगियो के प्रति क्या और कैसी है – जिनके चलते आपके काम में रूकावट आ सकती है ?और क्यों ?

सम्भवतः आपके मन में निम्न विचार आये होंगे –

– वह मेरे परिवार की /का सदस्य नही है, मैं क्यों उसकी मदद करूँ ?

– वह मेरे धर्म, जाति, समूह की / का सदस्य नही है, मैं क्यों उसकी मदद करूँ ?

जरूरी दक्षता न होने पर अन्य विचार :

– आप शायद जरूरी ज्ञान नही रखते और मुलाकात का उद्देश्य भी स्पष्ट नही है

– आप कुशल संचारकर्ता नही है

– अन्य डर : शायद इस घर में ऐसा कोई मनोरोगी न हो और हो तो, आप उसका सही निदान न कर पाएं

– घर का मुखिया आपकी अनसुनी कर दे या आप पर कोई आलोचना कर दे

जो भी हो, यह जरूरी है कि आप अपने मन में छिपे ड़र को जाने पहचाने और उससे मुँह ना चुराएं।

2. पहला गृह भ्रमण या मुलाकात

– सहज तरीके से अभिवादन करें और अपना उद्देश्य बताएं।

– अपने बारे में बताएं और अच्छे सम्बन्धो की नीव रखे

– देखें किवे आपकी बात में कितनी रूचि ले रहे हैं।

3. परिवार की विस्तष्त जानकारी लें और अन्य सदस्यों के स्वास्थ्य का पता लगाएं। फिलप बुक, हैण्ड आउट आदि की मादा लें।

4. गृह भ्रमण के दौरान अगर निम्न जानकारी मिले तो ध्यान से सुनें और लिखें क्योंकि यह उच्च जोखिम समूह की तरफ इशारा करता है:

– व्यक्ति या परिवार बताता है कि मनोरोग के लक्षण उनमें या परिवार में मौजूद है।

– किसी ने स्वयं को चोट पहुचाने की कोशिश की थी

– भूत प्रेत, ऊपर की हवा आदि की बातें

– स्पष्ट लक्षण जैसे शराब की लत या घरेलु हिंसा के चिन्ह

– सम्बधों में समस्या, किसी की अकाल मष्यु आदि

– शारीरिक लक्षण जो किसी भी तरह भौतिक रूप में समझाए नही जा सकते

– किसी सदस्य को अभी या अतीत में मानसिक समस्या थी

5. मूल्यांकन कैसे करें ?

यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि शारीरिक तकलीफो के पीछे कोई भौतिक कारण न हो

– व्यक्तिगत जानकारी लें – नाम, आयु, लिंग, विवाहित/अकेला, तलाकशुदा, बच्चें, पेशा आदि

– हमेशा खुले प्रश्न पूछें: समस्या कब से चल रही है ?कब हुई ?क्या हुआ था ?

– जिनमें थोड़ी भी सम्भावना हो, उनसे ये जरूर पूछें

- आप को नींद कैसी आती है ?
- भूख कैसी लगती है ?
- मूड़ कैसा है ?
- बदन में जान महसूस होती है ?
- क्या करने का मन कर रहा है ?
- क्या मन चिंतित है ?
- क्या आप अदष्श्य चीज़ें देखते या सुनते है ?
- कभी खुद को चोट पहुचाने की सोची ?
- कोई आप को सता रहा है ?
- समस्या एकबार है या आती जाती रहती है ?
- क्या आप कोई नशा – शराब, तम्बाकू आदि करते है?

6. व्यक्ति की भौतिक जांच भी करें

– देखने में वह कैसा लग रहा है ?गंदा, शराब की गंध, चोंटे, चेहरा खुश – उदास– सहमा या गुस्सेवर ?

– क्या वह अजीब सी हरकतें कर रहा है ?आंखें मिला रहा है? बेचैन ?

– उसका बोलना कैसा है ?तेज़, धीमा, अर्थहीन ?

गृह भ्रमण और जाँच

- मूड : खुश, दु:खी, भ्रमित ?परेशान ?
- विचार : उनके विचार कैसे प्रतीत होते है? उनकी यादाश्त ?
- संज्ञान :– क्या वे कुछ अवास्तविक वस्तु देख या सुन रहे हैं?
- क्या उन्हें वर्तमान का संज्ञान है ?क्या वे जोड़ घटा सकते है ?

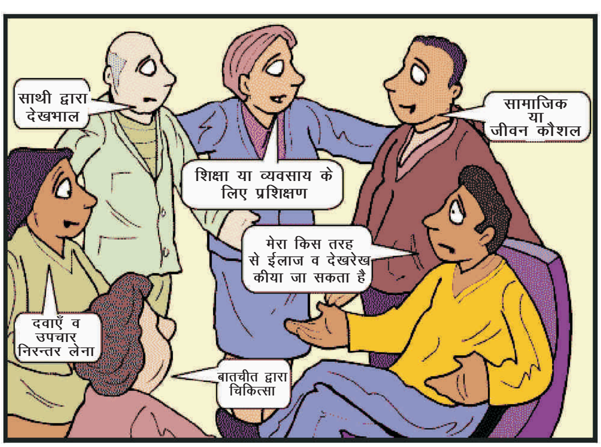
7. उन्हे विशेषज्ञ के पास भेजें। अगर वे ना जाएँ तो दुबारा भ्रमण करें और उन्हें समझाएं– अपने मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लें।
8. एक बार जब मनोरोगी की जांच हो गई और उसका इलाज शुरू हो गया तब *(शैक्षिक अध्यन सामग्री सं0 14)* के अनुसार उसकी देखभाल सुनिश्चित करें।
9. अगर रोगी विकलांग है तो निम्न के अनुसार सेवा दें।

   ध्यान रहें कि उपर दर्शायी गयी विधियां सामान्य हैं व भिन्न रोगी के लिए भिन्न विधियों का प्रयोग करना होगा और अनुभव के तत्पश्चात साथ–साथ आप अपने तरीके भी विकसित कर सकते हैं।

गृह भ्रमण के दौरान निम्न बातों पर ध्यान दें

मनोरोगी के परिवार के साथ काम करना

मानसिक समस्यायें ना सिर्फ रोगी बल्कि उसके परिवार के लिए भी एक काफी पीड़ादायक अनुभव हो सकते है। परिवार के अन्य सदस्य प्राय: अपराध बोध, गुस्सा, शर्म और डर के शिकार होते हैं। उनके साथ पर्याप्त समय बीतायें, उनसे बातें करें और उन्हें समझें की इस स्थिति में उनकी क्या भूमिका है।



परिवार के लोगों को क्या/कैसे समझायें? निम्न बातें उन्हें समझाने में मदद कर सकती हैं :

1. मनोरोग की समस्या में किसी का भी कोई दोश नहीं है।
2. ये समस्यायें जादू–टोने, प्रेतात्मा आदि का परिणाम नहीं है।
3. मनोरोग छूत की समस्या नहीं है : छूने, साथ बैठने आदि से नहीं फैलती है।
4. इनका इलाज सम्भव है।
5. ऐसे रोगी थोड़ी मदद मिलने पर सामान्य जीवन बीता सकते हैं। वे शादी कर सकते, बच्चे पैदा कर सकते और काम धन्धा भी कर सकते हैं।
6. बीमार होने से पहले वे जैसे इनसान थे, वैसे ही वो आज भी हैं। कोई भिन्न नहीं।

परिवार की भूमिका?

परिवार के मनोरोगी के ठीक होने और स्वस्थ बने रहने में बहुत बड़ी भूमिका है – ये उन्हें समझायें। उन्हें निम्न बातों पर ध्यान देने को कहें।

परिवार मनोरोगी को वे सभी काम करने को प्रोत्साहित करें, जो वो कर सकते हैं – उनकी कमियाँ निकालने के बजाय।

परिवार को कभी भी मनोरोगी पर गुस्सा नहीं करना चाहिए, न ही उन पर चिल्लाना चाहिये।

उन्हें आज़ादी दें

- उन्हें आजादी दें ताकि वो जो करना चाहें कर सकें ;उनकी क्षमता और स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुएद्ध
- उन्हें अपने जीवन से जुड़े फैसले भी करने की आजादी दें। बस सुनिश्चित करें की ये फैसले उनके लिए घातक न हो।

अगर परिवार धार्मिक प्रवृत्ति का है तो बतायें की ये अच्छी बात है और इस से बहुत से लोगों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है। शान्त पूजा पाठ और ध्यान अच्छा है – बनिस्बत शोर–गुल वाले धार्मिक कृत्यों के जो रोगी को उत्तेजित करें।

परिवार को मनोरोगी की दिनचर्या का भली भाँति पता होना चाहिए।

- परिवार को रोगी के साथ नियमित रूप से समय बिताना चाहिए।
- मज़ेदार टी.वी. शो साथ बैठकर देखना–दिखाना चाहिए।

संचार (संवाद)

बदलाव एक अनिवार्य प्रक्रिया है और उसी तरह जीवन में घटने वाली विभिन्न परिस्थितियां भी हमेशा बदलती रहती है आगे बढ़ने से पहले नीचे लिखे सवाल स्वयं से पूछ लेने चाहिए :

पहला सवाल : स्वयं को बदलने की आवश्यकता क्यों है? संचार (संवाद) और स्वयं को बदलने की प्रक्रिया बदलाव एक अनिवार्य प्रक्रिया है और उसी तरह जीवन में

क्या तुम्हे कोई चिन्ता सता रही है?

आप कुछ बाताना चाहेंगे?

घटने वाली विभिन्न परिस्थितियां भी हमेशा बदलती रहती है। आगे बढ़ने से पहले नीचे लिखे सवाल स्वयं से पूछ लेने चाहिए :

पहला सवाल :स्वयं को बदलने की आवश्यकता क्यों है?

दूसरा सवाल :मैं आज जैसा भी हूँ वह मेरे आनुवांशिक गुणों कि वजह से हूँ या फिर मेरे द्वारा लिए गए निर्णय की वजह से हूँ।

तीसरा सवाल :क्या समय के साथ स्वयं में होने वाले व्यावहारिक,भावनात्मक ,शारीरिक,मानसिक बदलावों के

खुला क्षेत्र (मैं जानता हूँ और दूसरे भी जानते हैं)	**अंधा क्षेत्र** मैं नहीं जानता लेकिन दूसरे जानते हैं
गुप्त क्षेत्र (मैं जानता हूँ लेकिन दूसरे नहीं जानते)	**अनजान क्षेत्र** (मैं नहीं जानता और दूसरे भी नहीं जानते)

ऊपर मेरा नियंत्रण रहता है ?

एक सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए यह अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह तीन सवाल हमें स्वयं के प्रति जागरूक होने में मदद करेंगे और इस बात को समझने में हमारी मदद करेंगे कि कैसे हमारी अपनी भावनाएं और जीवन के प्रति नजरिया उन मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों पर गहरा प्रभाव डालती है जिनके साथ हम काम करते है ।

जैसा हम खुद के बारे में थोडा बहुत जानते है और जैसा हमारे आस पास के लोग हमें हमारे बारे में बताते है, उसी के आधार पर हम स्वयं के बारे में अवधारणा बना लेते है।

इस बात को हम निम्न चित्र के द्वारा समझ सकते है:

इस चित्र में चार वर्ग है :

पहला वर्ग :खुला क्षेत्र का अर्थ है वो बातें जो हम और दूसरे सब लोग हमारे बारे में जानते है जैसे कि हम क्या काम करते है, हमारा चेहरा कैसा है, हमारा घर कहाँ है आदि।

दूसरा वर्ग : गुप्त क्षेत्र का अर्थ है वो गुप्त बातें जो दूसरे लोग हमारे बारे में नहीं जानते है।

ऐसी गुप्त बातें केवल हम अपने बहुत ही गहरे मित्रों या परिवारजनों को ही बताते है।

तीसरा वर्ग : अंध क्षेत्र का अर्थ है वो बातें जो दूसरे लोग हमारे बारे में जानते है परन्तु स्वयं हम नहीं जानते जैसे कि

खुला क्षेत्र (मैं जानता हूँ और दूसरे भी जानते हैं)	**अंधा क्षेत्र** मैं नहीं जानता लेकिन दूसरे जानते हैं
गुप्त क्षेत्र (मैं जानता हूँ लेकिन दूसरे नहीं जानते)	**अनजान क्षेत्र** (मैं नहीं जानता और दूसरे भी नहीं जानते)

संचार (संवाद)

यदि एक विध्यार्थी को परीक्षा में प्रथम श्रेणी में पास होना मुश्किल लग रहा हो लेकिन उसका अध्यापक जानता हो कि वो विद्यार्थी प्रथम श्रेणी में पास होने कि काबलियत रखता है।

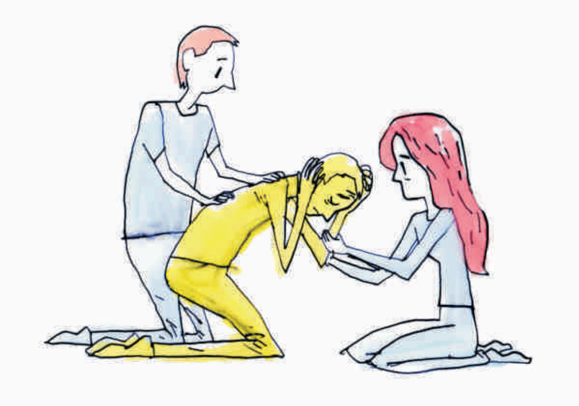
चौथा वर्ग : अनजान क्षेत्र का अर्थ है वो बातें जो ना तो हम अपने बारे में जानते है और दूसरे लोग भी नहीं जानते । ऐसी बातें अपने परिवारजनो, मित्रों, समाज एवं खुदा से संयम के साथ बैठ कर विचार विमर्श करने से पता चलती हैं।

यह हम सभी जानते है कि एक संतुष्ट और शांतिप्रिय जीवन के लिए यह आवश्यक है कि हम स्वयं को अपने वास्तविक रूप में स्वीकार करें और सहज रहे और दूसरो से छिपाने के लिए ना के बराबर बातें होद्य ऊपर दी परिकल्पना में यह सम्भव है, अगर हम गुप्त व अंध क्षेत्र (दूसरे व तीसरे वर्ग) में ज्यादा से ज्यादा बढ़ते चले जाएं और अनजान वर्ग को बेहद कम कर डालें । दृष्टिकोण, भावनाओं, जीवन मूल्य व व्यवहार के स्तर पर निरंतर काम करते करते यह सम्भव है ।

स्वयं में बदलाव लाने के लिए कौन–कौन से कदम उठाएंगे :

1. आपातकाल की स्थिति में मनुष्य ही मनुष्य की मदद करता है
2. अपनी सोच को सकारात्मक और रचनात्मक बनाये
3. स्वस्थ्य और सहज सम्बन्ध बनाये
4. जीवन के हर मोड पर प्रश्न पूछें :क्यों और कैसे ? इस तरह हर घटना आपको समझदार और व्यावहारिक बनाएगी ।
5. अपने परिवारजनों और मित्रों से फीडबैक ले और उनसे अपनी बेहतरी के लिए सुझाव ले और खुले दिल से उनके द्वारा की गयी प्रशंसा और शिकायतों को खुले दिल से स्वीकार करें।
6. अपने परिवार से बाहर भी कुछ विश्वास पात्र बनाये ताकि बाहर की दुनिया के प्रति बेवजह क़ी असुरक्षा और डर से मुक्ति मिलेद्य बहुत बार खुले दिल से अपनी गलती को स्वीकार करने और माफ़ी मांगने से व्यर्थ के तनाव और चिंता से बचा जा सकता है।
7. अंततः हम सभी अपनी सच्ची छिपी हुई क्षमता को पहचानना चाहते है।

यह तभी सम्भव है जब हम जीवन में नित नयी चुनौतियों को स्वीकार करें और सोच समझ कर थोडा थोडा खतरा मोल ले और जीवन में आगे बढ़ेंद्य



सोच समझ कर लिए हुए खतरे ही हमें हमारी असली क्षमता को पहचानने में क्रनतिकारी मदद कर सकते है क्योंकि जब हम यह देखेंगे कि लगभग असम्भव माने गये कार्य भी कड़ी मेहनत और कोशिश के द्वारा साधे जा सकते है तो फिर धीरे धीरे हमारा नजरिया सकारात्मक होता है और आत्मविश्वास बढ़ता हैद्य लेकिन यह सारी कोशिशें केवल व्यवसाय और कार्यस्थल तक ही नहीं सीमित रहनी चाहिए और हमें अपने परिवारजनों, मित्रों और सम्बन्धियों के सन्दर्भ में भी अपने अहंकार को किनारे करते हुए सहज भाव से अपनी गलतियों पर क्षमा मांगनी चाहिए और दूसरो को उनकी गलतियों पर खुले दिल से माफ़ कर देना चाहिए।

पारिवारिक जिम्मेदारियां

बेहतर पति-पत्नी और माता-पिता बनने के लिए कुछ ज़रूरी बातें

विवाह क्या है?:– विवाह पति–पत्नी के बीच होने वाला एक सामाजिक मेल (संयोग) या कानूनी करार है जिसमे पति और पत्नी एक दूसरी के प्रति अपने बच्चों और एक दूसरे के रिश्तेदारों के प्रति अपने कर्तव्यों और अधिकारों का अच्छे तरीके से निर्वाह करते है।

अनेक संस्कृतियों में विवाह का धार्मिक महत्व भी होता है। अतः विवाह का सामाजिक कानूनी और धार्मिक महत्व केवल पति–पत्नी के लिए ही नहीं, बल्कि उनके बच्चों, रिश्तेदारों और समाज के लिए भी समान रूप से है।

पति/पत्नी की भूमिका और जिम्मेवारियां :– ज्यादातर समुदायों में पति घर का मुखिया होता है और उसका मुख्य कार्य कोई नौकरी या व्यवसाय करके घर के लिए आमदनी इकट्ठा करना होता है। तथा पत्नी की मुख्य जिम्मेवारी घरेलु कार्य और बच्चों कि परवरिश करना होता है। यह व्यवस्था अपने आप में उचित है यदि दोनों अपनी अपनी जिम्मेवारी सही तरीके से निभाए। यहाँ ध्यान देने वाली बात यह है कि घर की जिम्मेदारियां पति और पत्नी दोनों समान रूप से समझे और एक दूसरे का हाथ बटाएं। किसी एक पर ज्यादा बोझ न पडे।

उदाहरण के तौर पर पति घर के लिए खरीदारी कर सकता है और खाना बनाने में मदद कर सकता है। असली मुद्दा यह है कि यदि पति–पत्नी किसी व्यर्थ के अहंकार या झगड़ो में ना पड़ कर एक दूसरे के साथ प्यार से रहे तो उसी में सबका कल्याण है। **प्यार, विश्वास, रिश्ते के प्रति ईमानदारी और खुल कर अपनी भावनाओं को व्यक्त करने कि आजादी एक सफल वैवाहिक जीवन कि नीव रखते है।**

बच्चों कि परवरिश :– एक नवजात शिशु के वयस्क इंसान बनने तक उसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और व्यवहारिक विकास अच्छे से करना हर माँ–बाप का कर्त्तव्य होता है। फिर चाहे वह उनकी खुद की संतान हो या फिर गोद लिया हुआ बच्चा हों। आमतौर पर माता–पिता अपने स्वयं की परवरिश, मान्यताओं, सामाजिक दिशा निर्देशों और अपनी आर्थिक स्थिति के आधार पर ही अपनी बच्चों की परवरिश करते है। **बच्चों कि परवरिश करना एक बहुत ही धैर्य पूर्ण कार्य है** जिसमें कि प्रतिदिन बच्चों के सही विकास के लिए नियमित रूप् से मेहनत करनी पड़ती है।

बच्चों कि परवरिश में निम्न बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए :–

1. घर पर एक नियमित दिनचर्या होनी चाकिए ताकि बच्चा भी अनुशासन के महत्व को जान पाये।
2. जब बच्चा छोटा हो तो उसकी शिक्षा और दूसरी जरूरतों का विशेष ख्याल रखें।
3. बच्चे से अधिक सख्ताई ना करे और एक ऐसा माहौल बनाये जहाँ बच्चा खुल कर अपनी बात कह सके।
4. बच्चे के दोस्तों, उनके चाल चलन पर नज़र रखे और यदि कुछ भी अच्छा या बुरा महसूस करे तो बच्चे को खुल कर बता दे।

बच्चों कि सही परवरिश के लिए 10 महत्वपूर्ण कौशल इस प्रकार है:–

1. बच्चे के दोस्तों को जाने पहचाने उनकी संगत का बच्चे पर बहुत प्रभाव पड़ता है उस के दोस्तों के घर का पता और उनके माता–पिता को भी जाने।
2. बच्चा कहाँ जाता है और क्या करता है इन सब चीजों पर पैनी नजर रखें।
3. बच्चा एक संतुलित आहार ले क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।
4. बच्चे को ज्याद टेलीविज़न देखने या विडियो गेम ना खेलने दे उससे शारीरक मेहनत वाले खेल खेलने दे ताकि उसकी सेहत सही बने रहे।
5. जो बच्चा स्वयं अपनी, अपने माता–पिता और अपने से बड़ो का सम्मान करेगा वो जीवन में हमेशा सफल होगा यह बात बच्चे को अच्छे से समझाए।
6. बच्चे से किये वादे निभाए और उससे ये सन्देश दे कि जो आप कहते है आप वैस करते भी है इससे बच्चा भी किये हुए वादों के महत्व को समझेगा और एक बेहतर इंसान बनेगा।
7. किशोरावस्था में बच्चे के मन में सेक्स और प्रेम सम्बन्धों को लेकर काफी उत्सुकता होती है ऐसे में यदि माँ–बाप (बेटी के साथ माँ और बेटे के साथ पिता) सहज और ईमानदार तरीके से बच्चे को जानकारी दे तो बच्चा अनेक कठिनाइयों से बच सकता है।

पारिवारिक जिम्मेदारियां

8. किशोरावस्था में बच्चे को धीरे धीरे वयस्क होने पर मिलने वाले अधिकारों और जिम्मेदारियों के बारे में बताये जैसे कि नौकरी, शादी, विभिन्न तरह के नशे कि लत जैसे धूम्रपान, शराब, जुआ इत्यादि। बातचीत को ज्ञानवर्धक और रोचक बनाने के लिए असल जिंदगी के उदाहरण ले जैसे कि अगर किसी विवाह, पार्टी आदि के अवसर पर कोई धूम्रपान या शराब पीने के लिए कहे तो क्या करे इत्यादि।
9. अपने बच्चे को पहचाने उसके सपने, उसकी रूचिकर आदतें, उसे क्या करना अच्छा लगता है और क्या करना अच्छा नहीं लगता, उसकी आपसे क्या उम्मीदें है।
10. अंत में, अपनी स्वयं कि जिंदगी को भी देखें। **आप जैसे इंसान अपने बच्चे को बनाना चाहते है क्या आप खुद वैसे है? क्योंकि बच्चा सबसे ज्याद अपने माँ–बाप से ही सीखता है।**

पति-पत्नी और बच्चे और उसके अभिभावकों के बीच बेहतर सम्बन्ध बनाने के लिए जरूरी कोशल:-

1. स्वयं कम बोले ओर दूसरे की बात ज्याद सुने। आमतौर पर इंसान अपने दृष्टिकोण को ही महत्व देता है और खुद ही बोले जाता है।अगर हम दूसरे कि बात को ध्यान से सुने और उसके दृष्टिकोण को पूरा महत्व दे तभी हम बेहतर और सुखदायी दीर्घकालीन सम्बन्ध बना पांएगें।
2. अपनी बात को ऊपर रखने कि प्रवर्ति छोड़े और घर में शांति के बीच में अपने अहंकार को न आने दे।
3. बेवजह दूसरों में गलतियां निकालने कि कोशिश न करे और किसी बाहरी व्यक्ति के सामने घरेलु बातें ना करे।
4. बेहतर पारिवारिक सम्बन्धों के लिए यह बहुत जरूरी है कि हम अपने प्रियजनों कि गलतियों को माफ कर पाये। यहाँ यह ध्यान दे कि माफ करने का अर्थ यह नहीं है कि हम उनही हर एक गलत बात को नजर अंदाज कर दे बल्कि हम उन्हें उनकी गलती का एहसास करते हुए उन्हें क्षमा करे ताकि भविष्य में वो गलतियां न दोहरायी जाए।
5. यह ही जाने कि कब और कहाँ शांत रहना है और कहाँ बोलना है।

   उदाहरण के लिए यदि आपको लगता है कि आपका जीवन साथी या आपका बच्चा किसी गलत योजना पर काम कर

   रहा है। लेकिन आपका उस समय पर उसे टोकना उसे नाराज कर सकता है तो उस समय आप चुप रहे और बाद मैं सही समय देखकर उसे अपनी बात बताये।
6. सही व पारदर्शी मकसद का होनाः–पारिवारिक सम्बन्धों में निजी स्वाथों के लिए कोई जगह नहीं होती।इस तरह का व्यव्हार घर में ईर्ष्या और असुरक्षा का माहौल बनता है जो कि पारिवारिक खुशहाली के लिए बहुत घातक है।
7. अत्यधिक सख्त या गम्भीर न रहे कभी कभार स्वयं पर ही किसी वाकये या चुटकुले के माध्यम से हस ले और घर मे एक खुश नुमा माहौल बनाये।
8. अपने पारिवारिक सम्बन्धो के प्रति जिम्मेदार रहे। लेकिन जछोटी छोटी चीजों को लेकर ज्यादा न सोचे उदाहरण के तौर पर– यदि उसने ये कहा तो इसका क्या अर्थ है या यदि मैंने यह किया तो वो क्या सोंचेगे इत्यादि। हद से ज्यादा विश्रेषण रिश्तों कि सहजता को नष्ट कर सकता है।

   इसके बजाय हम यह जरूर ध्यान दे कि एक दूसरे के जन्मदिन और अन्य दूसरे महत्वपूर्ण तिथियों और वाक्यों को जरूर याद रखें।
9. अपने प्रियजनों पर स्वामित्व न जताए। हमें अपने प्रियजनों से प्यार करना चैये और उनका ध्यान रखना चाहिये लेकिन बात बात पर उन पर अपना चाहिए और उन्हें पर्याप्त आज़ादी देनी चाहिए।

   हमें हर समय यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि वो हमारे कहे अनुसार जीवन जीए।

   ऐसी कोशिशों से बेवजह सम्बन्धों मे कटुत आ जाती है।
10. दुसरों के प्रति वही व्यवहार करें जों आप अपने लिए चाहते है : अच्छे रिश्तो की बुनियाद अपनेपन पर आधारित होती है। यानि आप औरो पर अपने शब्दों और व्यव्हार के असर को हमेशा ध्यान में रखेंगे। अतः आप अपने परिवार, पत्नी और बच्चो को दुःख देने वाला कोई काम खुद नहीं करेंगे।

शराब की लत व नशीले पदार्थों से मुक्ती

जैसे माना जाता है कि किसी भी वस्तु का अति प्रयोग एक समस्या है उसी तरह शराब का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

कई वर्षों से शराब का इस्तेमाल हमारे समाज में होता आया हैद्य हालाँकि कई समुदाय धार्मिक कारणों का हवाला देते हुए शराब से दूर रहने कि सलाह देते है, धार्मिक कारणोँ के अलावा शराब पीने से स्वास्थ्य पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। उसकी कार्य क्षमता भी कम हो जाती है।

शराब पीने वाले व्यक्ति के आलावा उसके परिवार और समाज को भी काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता हैद्य आमतौर पर शराब पीने वाला व्यक्ति अपनी इस आदत को समाज से छिपाना चाहता है द्य अधिक शराब पीने वाला व्यक्ति अगर एक दम से शराब पीना बंद कर दे तो उसकी तबियत अचानक काफी बिगड़ भी सकती है।

शराब के अलावा अनेक चीज़ें है जिन्हे लोग नशे के रूप में इस्तेमाल करते है।

जैसे कि:–

1. प्रतिबंधित मादक चीज़ें जैसे कि हैरोइन
2. कुछ दवाइयां जैसे कि डायजेपाम, कोरेक्स कफ सिरप आदि
3. तम्बाकू (खाने और पीने वाला) और पान आदि

विभिन्न नशीली चीज़ों की लत लगने के आम लक्षण निम्न लिखित होते है ÷

1. उस नशे के प्रति जबर्दस्त तलब
2. कोशिश करने पर भी उस लत से छुटकारा पाने मे असमर्थता
3. अन्य मनोरंजक गतिविधियों मे रुचि ख़तम हो जाना
4. उस चीज़ को छोड़ने या कम करने कि कोशिश करने पर शारीरिक और मानसिक कमज़ोरी महसूस करना और किसी भी काम में मन ना लगना
5. धीरे धीरे उस वस्तु की मात्रा बढ़ाने की कोशिश करना

अधिक शराब पीने क़े नुकसान ÷

शारीरिक ÷

1. लीवर सम्बंधित – हेपेटाइटिस, लीवर कि कमज़ोरी, लीवर कैंसर
2. हृदय सम्बंधित – दिल का दौरा,
3. तन्त्रिका सम्बन्धित विकारः नशा छोडने का प्रतिकार, दौरें, मस्तिष्क में रक्तस्राव, हाथ पाँव की तान्त्रिकों की सूजन।
4. आन्त सम्बन्धित मूँह का कैंसर, खाने की नली का कैंसर, पाचक ग्रन्थि की सूजन आदि।
5. शारीरिक सम्बन्ध बनाने में परेशानी
6. गर्भवती महिला के अधिक सेवन करने से कोख में पल रहे बच्चे को नुकसान हो सकता है

मानसिकः–

1. अवसाद की समस्या
2. अधिक क्रोध आना
3. कई बार व्यक्ति आत्महत्या तक करने की सोचने लग जाता है।
4. शराब की स्थायी लत

सामाजिक समस्याऐ :–

1. कार्य क्षमता कम हो जाना
2. परिवार और मित्रों से सम्बन्धों में नकारात्मकता आना

3. हिंसक अपराध जैसे कि घरेलु हिंसा, बलात्कार
4. गैर क़ानूनी गतिविधियां जैसे कि शराब पीकर गाड़ी चलाना
5. यौन जनित रोगों में वृद्धि

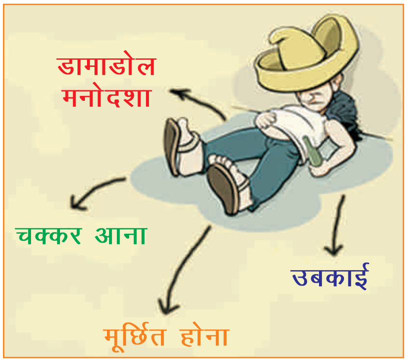
शराब छोड़ने पर होने वाली समस्याएं:–

1. शराब छोड़ने पर शुरुआत में घबराहट,चिंता और झल्लाहट होती है ‘ काफी बार इंसान को ऐसी चीज़ें दिखायी और सुनाई पड़ती है जो वास्तव मे होती नहीं है।
2. उच्च रक्तचाप, हल्का बुखार,दिल कि धड़कन का तेज़ होना जैसी समस्याएं भी काफी बार होती है।
3. यह समस्यायें आमतौर पर पहले 48 घंटो के लिए होती है लेकिन कई बार इनका असर ज्यादा समय तक भी रहता है।
4. शराब छोड़ने पर होने वाली समस्याएं प्रायः सीमित होती हैं पर कभी कभी ये बड़ा रूप भी ले सकती हैं जैसे शरीर में कम्पन जिसे डलिरियम ट्रेमेन्स कहते हैं । इसके साथ अक्सर रक्तचाप में कमी और कीटोएसिडोसिस भी होती है – जिसमे रक्त गम्भीर रूप से अम्लीय हो जाता है ।

यदि कोई व्यक्ति शराब पर निर्भर हो और वो इससे छुटकारा पाना चाहे तो कैसे उसकी मदद की जाये _÷

सबसे पहले उस व्यक्ति को हम यह बात समझाएं कि शराब को पूरी तरह से छोड़ने मे ही उसका भला है। शराब छुड़वाने के 2 रास्तें है _÷

पहला, धीरे धीरे शराब कि मात्र कम करते जाएँ और 2 हफ्तो मे पूरी तरह से बंद कर दे धीरे धीरे छोड़ने से शुरुआती समस्याएं कम आएँगीद्य इसके लिए उस व्यक्ति के परिवार के किसी सदस्य को इस बात का विशेष ध्यान रखना पड़ेगा कि शराब पीने वाला व्यक्ति निर्धारित मात्रा से अधिक शराब न पीए। यह एक बहुत ही सस्ता और कारगर उपाय है परन्तु जिस व्यक्ति को शराब कि लत हो उसके लिए उस निर्धारित मात्रा तक खुद को सिमित रखना बहुत मुश्किल होता है। परिवार और नजदीकी मित्रों का सहयोग इस उपचार विधि में बहुत महत्वपूर्ण है। उनके सहयोग के बिना सफलता मिलनी मुश्किल है।



दूसरा तरीका यह है कि एक दम से शराब पीना बंद कर दिया जाये और दवाइयों की मदद से शराब छोड़ने से आने वाली समस्याओं से निपटा जाए। इसके लिए या तो उस व्यक्ति को हॉस्पिटल में भर्ती करवा दिया जाए, ताकि वो डॉक्टर की देख रेख में रहे। यदि चिकित्सा सुविधाएं घर के नजदीक ही हो और परिवार पूरा सहयोग दे तो यह प्रक्रिया घर पर रह कर भी की जा सकती है ‘

निम्न लिखित परिस्थितियों में रोगी को हॉस्पिटल को भर्ती करने की ज़रूरत पड़ती है :–

1. यदि मरीज में आत्महत्या करने की प्रवृत्ति ज्यादा हो
2. यदि घर पर अच्छे से देखभाल न हो पा रही हो
3. पहले कई बार शराब छोड़ने कि असफल कोशिश की जा चुकी हो

TEAR AUSTRALIA

आत्महत्या व इसका बचाव

आत्महत्या एक जटिल समस्या है जिसके लिए किसी एक कारण को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। जैविक, आनुवांशिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और पर्यावर्णीय कारकों की जटिल अन्तर्क्रिया के

फलस्वरूप कुछ लोग आत्महत्या की ओर बढ़ते हैं जबकि कुछ अन्य व्यक्ति वैसी ही या उस से भी खराब परिस्थितियों में आत्महत्या की बात भी नहीं सोचते। फिलहाल जो भी हो, ज्यादातर आत्महत्या रोकी जा सकती है।

ये अब सामुदायिक स्वास्थ्य की एक बड़ी चुनौती बनती जा रही है। सामुदायिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाना, ताकि स्वास्थ्य कर्मी समय रहते ऐसे व्यक्तियों की पहचान कर सकें, उन्हें मदद पहुँचा सकें और विशेशज्ञ के पास भेज सकें—इसका यही एक मात्र समाधान है।

आत्महत्या और मानसिक स्वास्थ्यः दो बातें देखी गई है— एक तो ये कि ज्यादातर आत्महत्या का प्रयास करने वाले किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहे थे। और दूसरी बात ये कि मानसिक रोगियों में आत्महत्या की प्रवृत्ति ज्यादा देखी गई है। यानि दोनों में एक गहरा सम्बन्ध है। विशेष कर निम्न मानसिक समस्याओं में आत्महत्या की प्रवृत्ति विशेष रूप से देखी गई है।

1. अवसाद(डिप्रेशन)
2. व्यक्तित्व दोश (सामाजद्रोही या आक्रामक व्यक्तित्व जिनमें मूड तेज़ी से बदलते हैं और सबकुछ हड़बड़ी में करने की प्रवृत्ति होती है)
3. शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन
4. खण्डित मानस (स्किज़ोफ्रेनिआ)
5. अन्य जैविक मानसिक समस्यायें
6. लम्बे समय तक चलने वाली शारीरिक बिमारियाँ— जैसे मिर्गी, रीढ़ की हड्डी की चोट, कैंसर, एड्स आदि
7. अन्य दीर्घकालिक रोग— डायबिटिस, गुर्दें ह्रदय आदि के रोग, यौन सम्बन्धित रोग आदि
8. सामाजिक समस्यायें जैसे, **प्रेम में असफलता, निकटस्थ लोगों की अचानक मृत्यु, परिवार में हिंसा, बड़ा कर्ज, बेरोजगारी आदि भी आत्महत्या को बढ़ावा दे सकती है।**

भ्रान्तियाँ	सच्चाई
जो लोग आत्महत्या की बातें करते हैं वो कभी आत्महत्या नहीं करते।	आत्महत्या करने वाले लोगों ने पहले इसके कई बार संकेत दिये थे।
ऐसे लोग मरने पर ही उतारू हैं, उन्हें कोई समझा नहीं सकता।	नहीं, ऐसे लोग अक्सर दुविधा में होते हैं और उन्हें समझाया जा सकता है।
आत्महत्या लोग एकाएक कर बैठते हैं।	नहीं ऐसे लोग प्रायः बहुत से संकेत देते रहते हैं।
आत्महत्या का खतरा टल जाने के बाद सब ठीक ठाक हो जाता है।	नहीं—कई लोग थोड़ा बेहतर होने के बाद पुनः प्रयास करते है और कई बार सफल भी हो जाते हैं
सभी आत्महत्याओं को रोका नहीं जा सकता	सच है—मगर ज्यादातर को रोका जा सकता है
जिसने एक बार प्रयास किया वो दुबारा भी जरूर करेगा।	आत्महत्या के विचार कभी—कभी लौटते हैं। मगर बहुत से लोग एक बार ठीक हो जाने के बाद कभी दुबारा उस दिशा में नहीं सोचते।

ऐसे व्यक्ति को कैसे पहचाने?

1. औरों से कटा—कटा, अपने में गुम, परिवार और दोस्तों से भी दूर
2. कोई मानसिक रोग या समस्या
3. शराब या किसी नशे की गहरी लत
4. अत्यधिक चिन्ता या आतकिंत
5. व्यक्तित्व में गहरे बदलाव— चिड़चिड़ापन, निराशा, अवसाद, उदासीनता आदि
6. खाने पीने और सोने की आदतों में बदलाव
7. पहले आत्महत्या का प्रयास किया था
8. अपराध बोध, अपने पर शर्म, स्वयं को सबसे गया बीता समझना आदि
9. परिवार में किसी निकटस्थ की मौत या तलाक आदि
10. अपना वसीयत नामा लिखना
11. सूसाइड नोट लिखना
12. अन्य गम्भीर शारीरिक रोग
13. आत्महत्या की बातें बार—बार करना

आत्महत्या का मूल्यांकन कैसे करेंगें?

एक सामुदायिक कार्यकर्ता के रूप में निम्न बातों का मूल्यांकन करें:

1. वर्तमान मानसिक स्वास्थ्य और मृत्यु तथा आत्महत्या के आरे में व्यक्ति के क्या विचार हैं?
2. आत्महत्या को लेकर उसकी रणनीति और नियोजन क्या है? वह ये कब और कैसे करने का मन बन रहा है?
3. उसे कैसी और कितनी सामाजिक मदद उपलब्ध है? परिवार, मित्र आदि?

बेहतर है, ये सवाल उस व्यक्ति से पूछे जायें, इन सवालों की शुरूआत धीमें से करें :

1. क्या आप उदास हैं?
2. क्या आप को लगता है कि कोई भी आपकी फिक्र नहीं करता?
3. क्या जीवन अर्थहीन हो गया है?
4. क्या आत्महत्या का विचार मन में आता है?

ये सवाल कब पूछें?

- जब व्यक्ति को ऐसा लग रहा हो की लोग उसे समझ नहीं पा रहे हैं।
- जब वह अपनी भावनाओं के बारे में खुल कर बात नहीं कर पा रहा हो।
- जब व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं, जीवन की करतूतों के बारे में बात कर रहा हो।

आत्महत्या व इसका बचाव

क्या पूछें ?

मालूम करें कि उसने आत्महत्या के लिए क्या योजना बनाई है

- आप ऐसा कब और कैसे करने जा रहे हैं ?
- क्या इसके लिए आपके पास जरूरी साधन हैं? जैसे, नशे की गोलियाँ, जहर, कीट नाशक दवाई, पिस्टोल आदि।
- यह पता लगवायें कि व्यक्ति के पास क्या साधन हैं
- क्या उसने कोई निश्चित कार्यक्रम बनायें हैं

यह सभी सवाल धैर्य, सहानुभूति और संवेदनशीलता से पूछे जाने चाहिए।

ऐसे लोगों का प्रबन्धन कैसे करें?

अल्प जोखिम व्यक्ति (जिसमें सम्भावना कम है) रू इस समूह में वे व्यक्ति आते हैं जिनके मन में आत्महत्या का ख्याल तो आया है परन्तु उन्होंने कोई ऐसी योजना कभी नहीं बनाई। इस समूह में निम्न उपायों को लागू करें :

1. भावनात्मक सम्बल प्रदान करें
2. परामर्श के द्वारा व्यक्ति को अपनी नकारात्मक भावनाओं को जाँचने परखने का मौका दें
3. उसे अपनी सकारात्मक ताकतों का स्मरण करायें : कैसे उसने अतीत में अपनी बहुत सी जटिल समस्यायें बगैर आत्महत्या का प्रयास किये हल की हैं।
4. आवश्यकतानुसार, मनोरोग विशेशज्ञ के पास भेजें।
5. नियमित रूप से मिलते रहें।

माध्यम जोखिम व्यक्ति

इस समूह में वे व्यक्ति आते हैं जिनके मन में आत्महत्या का ख्याल तो आया है, उन्हों ने कोई ऐसी योजना भी बनाई है पर उनका आत्महत्या करने का फिलहाल कोई इरादा नहीं है। इस समूह में निम्न उपायों को लागू करें।

1. भावनात्मक सम्बल प्रदान करें, परामर्श के द्वारा व्यक्ति को अपनी नकारात्मक भावनाओं को जाँचने परखने का मौका दें, उसे अपनी सकारात्मक ताकतों का स्मरण करायें। कैसे उसने अतीत में अपनी बहुत सी जटिल समस्यायें बगैर आत्महत्या के प्रयास के हल की हैं।
2. उसके साथ एक समझौता करें – उस से एक वायदा लें कि वह आत्महत्या का प्रयास कदापि नहीं करेगा/करेंगी।
3. अपने प्रयासों में उसके परिवार व मित्रों की सक्रिय मदद लें।

उच्च जोखिम व्यक्ति

इस समूह में वे व्यक्ति आते हैं जिन्होंने आत्महत्या की योजना बनाई है, उसके लिये आवश्यक साधन ;कीटनाशक, गोलिया, जहर, पिस्टोल आदिद्ध उनके पास है और जो ये प्रयास शीघ्र ही करने का मन बना चुके हैं। इस समूह में निम्न उपायों को लागू करेंगें :

1. व्यक्ति के निकट लगातार बनें रहें। उसे अकेला न छोड़ें।
2. उससे प्रेम से बात करें। आत्महत्या के साधन (कीटनाशक, गोलियाँ, जहर, चाकू, पिस्टोल आदि) दूर हटा दें।
3. उसके साथ एक समझौता करें – उस से एक वायदा लें की आत्महत्या का प्रयास कदापि नहीं करेगा/करेगी।
4. निकटस्थ डॉक्टर से सम्पर्क करें, एम्बुलेंस बुलवायें। तुरन्त समुचित डॉक्टर के पास भेजें।

परिवार को सूचित करें और उनकी मदद लें।

क्या करें, क्या न करें–

जरूर करें	कदापि न करें
• सहानुभूतिपूर्वक सुने, शान्त रहें • सहारा दें, उसका ध्यान रखें • हालात को गम्भीरता से लें • पिछले आत्महत्या के प्रयासों के बारे में पूछें • आत्महत्या के बजाय अन्य विकल्पों को तलाशें • क्या योजना है – मालूम करें • किसी भी तरह उसकी योजना को विलम्बित करें, उससे समझौता करें, • अन्य मदद के श्रोतों को तलाशें • आत्महत्या के साधन को चुपचाप हटाने का प्रयास करें • जो भी जरूरी हो, वह कदम उठायें, औरों से मदद माँगें • अगर आत्महत्या की सम्भावना ज्यादा है – तो उस व्यक्ति के साथ निरन्तर बने रहें	• समस्या की अनदेखी • खुद हैरान, परेशान और उतेजित हो जाना • सिर्फ ये दोहराते रहना कि सब ठीक हो जायेगा • व्यक्ति को चुनौती देना – है हिम्मत तो कर के दिखा! • समस्या को छोटा या बचकाना बताने का प्रयास करना • झूठे आश्वासन देना • समस्या को गुप्त रखने का आश्वासन देना • व्यक्ति को अकेला छोड़ देना

जीवन अमूल्य है, संवेदनशीलता, समाज और दूसरों के जीवन के प्रति कटिबद्वता–अगर आप में ये गुण हैं तो आप कई आत्महत्याओं को सफलतापूर्वक रोक सकेंगें।

मनोरोगियों की देखभाल

मनोरोगी की देखभाल में व्यवहारिक समझदारी जरूरी है जोकि सामान्य–ज्ञान–बुद्धि का इस्तेमाल करने से उत्पन्न होता है। ''प्राथमिक समुदाय मानसिक स्वास्थ्य व देखरेख'' के सन्दर्भ में सामान्य–ज्ञान–बुद्धि से अभिप्रायः है –

''हम सब जानते हैं की ईश्वर ने हमें बुद्धि दी है ताकि हम अपना जीवन सफलतापूर्वक बिता सकें। ईश्वर ने वर्षा दी है – साथ ही हमें तलाब, नल, पाइप आदि बनाने की बुद्धि दी है ताकि हम उस बारिश के पानी का प्रयोग भी कर सकें। ईश्वर से बारिश के लिए प्रार्थना करना तो ठीक है पर बारिश के अभाव में कुँआ खोदना बेकुफी होगी। तलाब के पानी को ईश्वर प्रदत न मान कर न पीना और प्यासे रहना भी मूर्खता होगी। रोगों के सन्दर्भ में भी ऐसा ही है। ईश्वर से प्रार्थना करना अच्छा है पर साथ ही ईश्वर प्रदत बुद्धि के द्वारा हम दवायें व अन्य संसाधनों का इस्तेमाल कर के स्वस्थ्य रह सकते हैं। रोगों के सन्दर्भ में भी ऐसा ही है। ईश्वर से प्रार्थना करना अच्छा है पर साथ ही ईश्वर प्रदत बुद्धिके द्वारा हम दवायें व अन्य संसाधनों का इस्तेमाल कर के स्वस्थ्य रह सकते हैं।''

एक स्वास्थ्य कार्य कर्त्ता होने के नाते आप के पास औरों के जीवन को छूने और बदलने के स्वर्णिम अवसर है। लोग पहले पहल जब मानसिक समस्याओं से ग्रस्त होते हैं तो उन्हें सम्भवतः कुछ हफ्तों के आराम की जरूरत पड़ती है। ऐसे लोगों को जीवन में एक सन्तुलन लाने की आवश्यकता है ताकि वो स्वस्थ्य रह सकें। इन्हीं लक्ष्यों को उस व्यक्ति के व्यक्तिगत लक्ष्य कहते हैं। जब आप उनसे इस बारे में बात करें तो बेहतर संवाद, समझ और बदलाव के लिए इन लक्षयों को लिख डालें।

ऐसे व्यक्तियों के जीवन के पुर्न निर्माण के लिए निम्न उपायों का प्रयोग करें :

1. **एक नियमित दिनचर्या का विकास करें :** उनकी बुनियादि जरूरतों को न भूलें। क्योंकि कुछ भी करने से पहले ये सुनिश्चित करना है की वे अपनी भौतिक जरूरतों – नहाना, धोना, शौच, कपड़े बदलना आदि को सही ढंग से अन्जाम दे पायें और अपनी दवा ले पायें।
2. **नियमित व पर्याप्त नींदः** मनोरोगियों के लिए नियमित और पर्याप्त नींद लेना और समय पर उठना बेहद जरूरी है। नींद की गोलिया इस काम के लिए सही नहीं है और इनका प्रयोग केवल बेहद जरूरी होने पर ही किया जाना चाहिए और वो भी मात्र दो हफ्ते के लिए। इसके लिए गोलियों से बेहतर नियमित व्यायाम है।
3. मनोरोगी के लिए अच्छा सन्तुलित आहार अतयन्त आवश्यक है।
4. नियमित व्यायाम मनोरोगी के लिए बेहद मददगार हो सकता है। इस से उनका मूड बेहतर होता है और उन्हें नींद अच्छी आती है। व्यायाम के रूप में टहलना, घरेलू काम करना, बागवानी आदि अच्छे विकल्प हैं।
5. मनोरोगी के लिए लोगों से मिलना जुलना, गपशप करना और अन्य मनोरंजक गतिविधियों में हिस्सा लेना बहुत अच्छा होता है। इस से उनका आत्म विश्वास बढता है और उनका मूड अच्छा बना रहता है।
6. सभी मनोरोगी कोई न कोई काम कर सकते हैं जो उनके या उनके परिवार के हित में हों – जैसे खेत में काम करना, पशुओं की देखभाल, रसोई व क्यारी में मदद करना आदि। इस से मनोरोगी का आत्म विश्वास बढ़ता है और वे जल्दी ठीक होते हैं।

मनोरोगियों की देखभाल

अन्य देखरेख के उपाय

बातचीत द्वरा चिकित्सा: कई लोग सोचते है कि यह इलाज का कोई तरीका नही मगर सचाई यह है कि यह बहुत मददगार और निशुल्कः है। इसके कोई दुष्परिणाम भी नही होते । ध्यान दें :–

– बातचीत दोस्ताना रखें
– सहानुभूति का प्रदर्शन करें
– उनके प्रति सम्मान का भाव रखें

परामर्श :

इसका अर्थ है दूसरे के साथ समय बिताना और ध्यान से उसकी बात सुनना : उसे सांत्वना दें – उसे उसकी समस्या के बारें में समझांए। समूह में यह करना एक सशक्त तरीका है।

समस्या नैदानिक सोच :

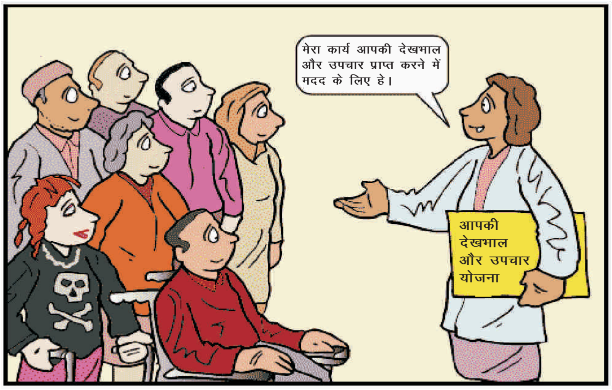
परिवार और रोगी को समाधान देने के बजाय उन्हे मुश्किलों के रचनात्मक हल खुद ही खोज निकालने के गुर सिखाएं। इस तरह भविष्य में भी वे अपनी मदद आपन कर पाएंगे।

तनाव मुक्ति और प्राणायाम :

इस के लिए एकांत जगह ढूंढे : शिथिल होकर बैठे जाएं, नाक से गहरी सांस लें और तीन तक गिनती गिनें और चक्र दुहरायें : कोई प्रार्थना मन में दोहरायें – कल्पना करें कि ईश्वर आपके साथ है।

चुनौतियों से निपटने की तैयारी :

जब हम समस्या से निपटने के लिए तैयार नही होते तब वही चुनौती बन जाती है । कई बार अवसाद ग्रस्त व्यक्ति के मन में खुद को मारने या चोट पहुचाने की इच्छा होती है । उन्हे समझ नही आता कि ऐसी घडी में वे क्या करें। इसी तरह रोगी नशे की लत में पड कर , कैसे स्वयं को रोकूं– समझ नही पा रहा है । ऐसी चुनौतियों से निपटने के लिए रोगी के पास एक विस्तृष्त कार्य योजना होनी चाहिए– ऐसा होने पर मैं किस से बात करूंगा, किस अस्पताल जाऊंगा आदि – यह सब



स्पष्ट रूप से लिखित योजना के रूप में उपलब्ध होना चाहिए।

निपटने की रणनीति :

ये तरीके बुरे वक्त में रोगी के मन को तकलीफदेह बातों से दूर हटाने में बहुत कारगर होती है। इसके लिए रोगी को मंनोरंजक किया कलापों की सूची बनाने को कहे – घटती प्राथमिकता के क्रम में । तब उन क्रिया कलापों को योजना बद्ध करने को कहें। पुनः मिलें और पुनरावषत्ति करें और देखें किइस रणनीति ने काम किया या नही ।

दवाओं से इलाज : इसका स्वर्णिम नियम है –

- सही निदान
- सही औषध
- सही मात्रा
- सही अवधि
- डॉक्टर के कहने तक दवा जारी रखें

ध्यान रहे – कोई दवा का दुष्परिणाम होने पर घबरा कर दवा बंद न कर दें : डॉक्टर से बात करें और मात्रा या दवा बदलें।

ध्यान रखें :– अगर आप सच्चे हृदय से मनोंरोगी की मदद करते हैं तो चाहे रोगी पूरी तरह समस्या से मुक्त हो या न हो, उसके जीवन में एक बेहतर बदलाव जरूर आएगा।

समुदाय आधारित समूह भूमिका

''मानसिक स्वास्थ्य एक अधिकार है''— इस सोच को बढ़ाने में समूह की भूमिका

मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी पृष्ठभूमि

जैसा की आप जानते हैं की आम विकलांगता की तुलना में मानसिक विकलांगता व्यक्ति व परिवार के जीवन को पूर्ण रूप से असाध्य बना देती है। मानसिक समस्या हमारे देश में एक विकराल रूप लेती जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यह अनुमान लगाया गया है कि अविकसित देशों में मानसिक रोग और तंत्रिका सम्बन्धि विकार 2020 की शताब्दी तक स्वास्थ्य यातनाओं में 15 प्रतिशत वृद्विकरेगी और स्वास्थ्य पीड़ाओं का प्रमुख कारण बन कर सामने आयेगी।

हमारा समुदाय (ग्रामीण व शहर) इस विकराल समस्या के दुश्परिणाम (के खतरों) से सुरक्षित नहीं है। लगातार पारिवारिक बदलाव, असामान्य विकास, घरेलू हिंसा, अत्यधिक गरीबी, जातिवाद, सामाजिक व धार्मिक तौर तरीके, पुराने पारम्परिक तौर तरीके, बड़ा परिवार, जैसे कारक वातावरण में अलगाव की स्थिति को पैदा कर रहे है। लोगों की निर्भरता परिवार की तुलना में मादक व अन्य नशीले द्रव्यों का सेवन करने में ज्यादा होती जा रही है साथ—साथ आपसी मतभेद, तनाव आदि व्यक्ति सम्बन्धों और समुदाय में टकराव का कारण बन कर हमारे सामने आयी है। यहाँ तक आत्महत्या के तथ्य अत्यधिक समुदाय के सामने निकलकर आये है जो कि मानसिक स्वास्थ्य के स्तर कि बढ़ती हुई दशा को दिखाती है। खास तौर से हमारे सहारनपुर जनपद व सढ़ौली विकास खण्ड में मानसिक स्वास्थ्य की जागरूकता व विशेषज्ञ सहायता का अभाव अत्याधिक है। पिछले डेढ़ वर्षो में शिफा—मानसिक स्वास्थ्य परियोजना के अर्न्तगत हमारे अस्तपताल ने सचल—चिकित्सक कि सहायता से **सौ से भी अधिक मानसिक रोगियो कि पहचान की है साथ ही उनको और उनके परिवारजनों को दवा के साथ— साथ देख—रेख योजना से जोडने का प्रयत्न किया है। यह सब परियोजना द्वारा चलाई गई प्रशिक्षण कार्यक्रम व सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं समुदायिक संगठित समूह के अति लगन तथा स्वैच्छा द्वारा हो पाया है ।**

कैसे होगा—

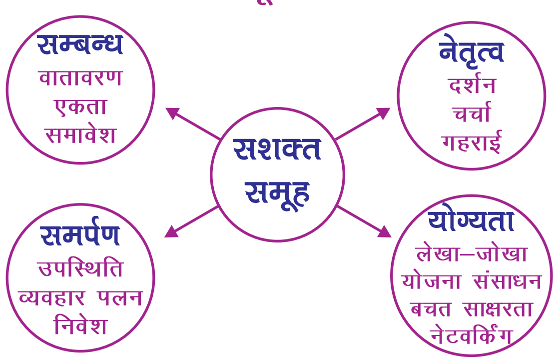
मानसिक स्वास्थ्य के उपरोक्त पृश्ठभूमि को समझते हुये व्यक्तिगत तौर से इन विकराल समस्याओं का निवारण करना सम्भव नहीं है। परन्तु समुह के द्वारा और सही दिशा, सलाह, प्रशिक्षण व लगन से इन नीचे दिये गये प्रयासों से आप अपने समुदाय में मानसिक समस्याओं के निवारण व उपचार तथा लोगो को स्वास्थ्य सुविधा तक पहुँच कराने में बड़ा सहयोग कर सकते हैं।

1. अपने समूह के दर्शन व उद्देश्यों में मानसिक स्वास्थ्य, विकलांगता, समुदाय—पैरवी, समुदाय निगरानी जैसे मुद्दों को सम्मिलित करना व सक्रिय तौर से उसपर योजनाबध कार्य करना ।
2. नेट वर्किंग व पैरवी द्वारा अपने अधिकारों के लिए आवाज उठाना साथ ही **'सूचना का अधिकार' अधिनियम वर्ष—2005** के अर्न्तगत, सरकारी योजना एवं सुविधाओं हेतु खुद को व असहाय लोगो को लाभ प्राप्त करना व करवाना।
3. समूह निगरानी द्वारा सरकारी योजनाओं को उचित लाभार्थी तक पहुँचाना।
4. सरकारी योजनाओं व सुविधाओं को क्रियान्वयन हेतू अपने समुदाय में पारदर्शिता व जवाब देही को बढ़ाना।
5. मानसिक स्वास्थ्य पर समझ व ज्ञान विकसित करना।
6. समूह के कार्यों व बैठकों में मानसिक स्वास्थ्य को सम्मिलित करना।
7. समुदाय में मानसिक रोगियों की पहचान करना व रैफर करना।
8. सहायक समूह के रूप में परामर्श देना, रेफर करना व जानकारी देना।
9. मानसिक स्वाथ्स्य सम्बन्धी सरकारी सुविधाओं व योजनाओं की जानकारी प्राप्त करना (अपने स्तर पर)।
10. मानसिक स्वास्थ्य व विकलांगता सम्बन्धित सुविधाओं का लाभ जरूरतमन्दों तक पहुँचाना।

कब होगा —

ये तभी सम्भव हो सकता है जब समूह स्वयं में निम्न रूप से सशक्त व आत्मनिर्भर हो।

स्शक्त समूह कि पहचान



समूह का सम्बन्धः

1. **समूह का वातावरण :** (नकारात्मक से — सकारात्मक की ओर लगातार बड़ना)
2. **एकता :** (कमजोर एकता से — मजबूत एकता की ओर)
3. **दूसरे लोगों का समावेश :** (उदासीनता से — तीव्र समावेश की ओर)

समूह का समर्पण

1. **बैठकों में भाग लेना :** (बहुत खराब उपस्थिति से — पूरी उपस्थिति की ओर)

समुदाय आधारित समूह भूमिका

2. **समूह में व्यवहार** : (अस्त–वयस्त करने वाले व्यवहार से – रचनात्मक व्यवहार की ओर)
3. **समूह के निर्णयों का पालनः** (बिल्कुल नहीं से – तुरन्त–पालन करते है)
4. **समूह में व्यक्तिगत निवेश** : (बिल्कुल नहीं से – बहुत भारी निवेश की ओर)

समूह का नेतृत्व–

1. **साझा उद्‌देश्य, दर्शन, लक्ष्य और मूल्य** : (सदस्यों द्वारा इनको नहीं पहचाना गया से पूरी तरह पहचान लिया गया है और इस्तेमाल किया जा रहा है)
2. **चर्चाओं की गुणवत्ता** : (अनिश्चित से उद्‌देश्यपूर्ण की ओर)
3. **सदस्यता के भीतर नेतृत्व के गुणों/योग्यताओं की गहराई** : (नहीं है या एक तरफा है या फिर काफी हिस्सेदारी है)
4. **सामुदायिक सहभागिता/नेतृत्व को योगदानः** (बिल्कुल नहीं सहभागिता से क्रियाशील और पहचानी हुई की ओर)

समूह की योग्यता

1. **लेखा–जोखा (रिकार्ड)** (अच्छी तरह रखा व इस्तेमाल किया गया है।)
2. **योजना बनाना, लागू करना और इनका मूल्यांकन** : (समूह स्वतन्त्र रूप से योग्य है)
3. **समूह के कार्य/परिणाम** : (कुछ नहीं हैं, बहुत पूरे हो चुके, कुछ योजना में है और कुछ चल रहे हैं)
4. **समूह के संसाधन/स्त्रोत** : (बहुत सीमित हैं, बहुत हैं और ज्ञात हैं)
5. **साक्षरता** : (पूर्ण निरक्षर हैं – पूर्ण साक्षर हैं)
6. **समुह बचत एवं समूह कोश प्रबन्धन** : (कुछ नहीं हैं – भरपूर और अच्छी प्रबन्धन की योग्यता के साथ है)

सूमह परिभाषाः

समुह तब बनता है जबः दो से अधिक व्यक्ति परस्पर मिलकर आपस में सम्बन्ध बनाते है एवं समूह बनाने की कुछ आवश्यतायें

1 उदेश्यों की समानता हो
2 स्थाई सदस्यता जिसमे सदस्यों की निश्रित संख्या निश्रित समय तक जारी रहे
3 सीमा स्पष्ट हाक जिसके आधार पर यह कहा जा सके की कौन सदस्य है और कौन नहीं
4 सदस्य संख्या निश्रित होती हो
5 सभी मे आपसी सम्बन्ध हो

समूह के फायदे व महत्व :

कई स्थितियों में व्यतिगत प्रयास से कोई फल प्राप्त नहीं होता और यह बात कमजोर व्यति के लिए विशेषकर सच है। क्योंकि उनके पास अपना विकास करने के लिए व्यतिगत तौर पर संसाघन, दक्षताओं और शत्ति का अभाव होता है, इसलिए समूह का महत्व व्यति और समाज के लिए अनिवार्य हैः

समूह क्यों?

1 आत्म सम्मान
2 आत्म विश्वास
3 आत्म निर्भरता
4 निर्णय लेने में सक्षम
5 जागरूकता
6 सामाजिक न्याय और शेषण से मुत्त
7 कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य की जानकारी में विकास
8 संसाधनों तक पहुच
9 स्व रोजगार
10 आय वृद्धि हेतु क्षमता विकास
11 सरकारी योजना से लाभ

समूह व्यत्तियों को एक मंच देता है जिसमें सामान्य स्तर एवं एक सामान्य आय वाले व्यत्ति इकठा होते है अपने समूह के बारे में स्वयम निर्णय लेते है, समस्या पहचानते है, साथ समाधन भी करते हैं, आपस में मतभेदों को सुलझाते हैं। समूह में सभी कार्य स्वयम संचालित होता है इससे अपने पन की भवना पैदा होती है।

परिवर्तन कब होता है ?

समूह के सदस्य जब अपने अनुभवों को आपस में बाट कर विशलोषण करते है तो दूसरो ो साथ आपसी व्यवहार से सीखने को प्रोत्याहन मिलता है। अनुभवों का विलोषण करने से एक नई सोच उत्सत्र होती है, अतः समूह के सदस्य सीखने को सशत्त होता है और समूह परिवर्तन का एक माध्यम बन जाता है। व्यक्ति समूह मे अपना अपना कार्य करनते है और भूमिका को निभाते है तो विश्वास पैदा होता है कि हम भी कोई कार्य बिना किसी के सहारे कर सकते है और सभी अपने अन्दर के क्षमताओं को पहचानने लगते है, ये ही वह विश्वास है जो परिवर्तन का जरिया/ आधर बन जाता है। ये ही वह प्रक्रिया जो एक समूह से दुसरे समूह तक और गाव, शहर और देश मे फैलती है।

ध्यान दें – व्यक्तियों को संगठित करने की सार्थकता का समझा जाना अनिवार्य है

समूह बनाते समय संगठनकर्ता (सामुदायिक कार्यकर्त्ता) के लिए याद रखने योग्य बाते–

1 उत्साहवर्धक हो
2 विषय के इर्द गिर्द हो
3 समझौता व शांति स्थापित करने वाली भूमिका में हो
4 व्यवस्था बनाये रखने वाला हो
5 अनुरोध करने वाला हो
6 समूह के सदस्य भी कई बार समूह संगठित कर सकते है इसका एहसास रखे
7 ध्यान रखे भटकाव कहा है– समझ पर या फिर भवना पर