



सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास परियोजना
हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्टपुर, देहरादून - 248142, (उत्तराखण्ड)
फोन :- 01360 250260
ई.मेल - herbertpur@eha-health.org

**Australian
Aid**

TEARAUSTRIA



आशा कार्यकर्ता हेतु

समय की जरूरत ?



पढ़कर जानिए!

समय की जरूरत?

समुदाय विकास हितधारक –
आशा कार्यकर्ता के लिए पठन सामग्री

पढ़कर जानिए!



संदेश

आज के समय में मानसिक समस्या एक बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर रही है। ये न सिर्फ व्यक्ति को परन्तु परिवार एवं समाज को भी प्रभावित करती है।

इस पुस्तिका के माध्यम से शिफा मानसिक स्वास्थ्य टीम ने जो समुदाय एवं समुदाय आधारित संगठनों को जागरूक एवं संवेदनशील बनाने हेतु जो प्रयास किया है वो एक सराहनीय कदम है।

मैं आशा करता हूँ कि इस कार्यक्रम के द्वारा समुदाय में बहुतों के जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन एवं उत्तमता का जीवन हेतु एक सार्थक जुड़ाव हो पायेगा।

सधन्यवाद ,

श्री रॉबर्ट कुमार
परियोजना निदेशक

परियोजना विवरण

मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना पिछले छः वर्षों से सहारनपुर जनपद के सढौली कदीम विकास खण्ड के 35 ग्राम पंचायतो में फैले 69 गांव में कार्यरत है। इसे ऑस्ट्रेलियन डिपार्टमेंट आफ फॉरेन अफेयर्स एण्ड ट्रेड्स (डी0एफ0ऐ0टी0) व टिअर ऑस्ट्रेलिया की वित्तीय सहायता से शुरू किया गया है। हरबर्टपुर मसीह अस्पताल द्वारा परिचालित परियोजना सहारनपुर के मुश्किल व ग्रामीण अंचल में काम करती है।

“हमारे यहोवा और पिता के निकट शुद्ध और निर्मल भक्ति यह है कि अनाथों और विधवाओं की क्लेश में उनकी सुधि लें, और अपने आपको संसार से निष्कलंक रखें।”

याकूब – 1 : 27 (बाईबलिये पद)

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल

यह एक ट्रस्ट है जो कि इममानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन का अभिन्न अंग है। हरबर्टपुर मसीह अस्पताल देहरादून जिला–उत्तराखण्ड के विकासनगर ब्लॉक के हरबर्टपुर गांव में स्थित है। यह 100 बिस्तरों का अस्पताल है जो न्यूनतम इनवेसिव सर्जरी, बालशल्य चिकित्सा, आर्थोपेडिक्स परिवार चिकित्सा, प्रसव एवं स्त्री रोग, नेत्र, दन्त चिकित्सा, नैदानिक मनोविज्ञान और परामर्श, फिजियो और व्यवसायिक चिकित्सा के साथ–साथ तीन वर्षिय जी0एन0एम0 नर्सिंग व एक वर्षीय हैल्थ ऐसिस्टेंट का कोर्स प्रदान करता है। इस प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के अतिरिक्त लेहमन अस्पताल सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास विभाग के द्वारा बुनियादी सेवाओं के अलावा विकलांग बच्चों एवं मानसिक स्वास्थ्य में काम करते हैं उनका सामुदायिक पुनर्वास सुनिश्चित करते हैं तथा ग्रामीण कार्यक्रमों के अनुपालन, अनुश्रवण व सशक्ता हेतु ग्राम आधारित संगठन/ समिति को सुदृढ़ बनाते हैं।

1. अपने घरेलू भ्रमण के दौरान जोखिम वाली गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लक्षणों पर विशेष नजर रखे व इस प्रकार के लक्षण दिखाई देने पर आवश्यक कदम उठाये।
2. मानसिक स्वास्थ्य विषय को अपने घरेलू भ्रमण एवं टीकाकरण गतिविधियों में शामिल करें एवं मानसिक रोग पर उचित सलाह / परामर्श दे।
3. मानसिक स्वास्थ्य विषय का प्रचार-प्रसार अपने नियमित कार्यक्रम एवं गतिविधियों के माध्यम से निरंतर करें।
4. समाज में फैली त्रुटियाँ जैसे— लिंग भेद-भाव, नशा व मादक वस्तु पदार्थों के अत्याधिक सेवन व उसके दुष्परिणामों के बारे में व्यक्ति-परिवारों को स्वास्थ्य शिक्षा एवं जागरूकता कार्यक्रम के माध्यम से सिखायें।
5. मानसिक रोगी का लक्षण हेतु चिन्हित कर उनका रेफरल मनोचिकित्सक के पास तुरन्त करें जैसे— जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम-सहारनपुर (माह के अन्तिम मंगलवार एवं बृहस्पतिवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों—बेहट एवं सढ़ौली कदीम), शिफा मानसिक स्वास्थ्य क्लीनिक-गन्देवड, निजि चिकित्सक — डा० एजाज अहमद, डा० शलभ जैन-सहारनपुर इत्यादि।
6. मानसिक रोगी और उनके देखभाल कर्त्ताओं द्वारा गठित सहायक समूह में प्रतिभाग करे।
7. अपने स्तर से, समय-समय पर ऐसे व्यक्ति-परिवारों को इक्कठा करे जो अपना जीवन जोखिम में यापन कर रहे हैं उनको स्वास्थ्य विभाग व शिफा परियोजना के सहयोग से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारीया प्रदान करें।
8. मानसिक रोगी और परिवारजनों के लिए सरकार की कल्याणकारी योजनाओं और सुविधाओं का लाभ पहुँचाये जैसे— मनरेगा, प्रमाण पत्र, उपचार सुविधा, परामर्श सुविधा,

प्रस्तावना

इस पुस्तिका का संकलन मानसिक स्वास्थ्य व समुदाय आधारित विकास को ध्यान में रखकर किया गया है।

इस शैक्षिक अध्ययन सामग्री का उत्पादन, बुनियादी रीति से समुदाय के कुछ खास जनमानस व्यक्तियों जैसे — पंचायत सदस्य, धार्मिक अगुवे, शिक्षणगण, स्वास्थ्यकर्मी एवं वह व्यक्ति जो मानसिक रोगी है व उनके देखभाल करने वालो हेतु जो अपनी बीमारी में जीने के अनुभव व देखभाल के अनुभव के कारण विशेषज्ञ बन चुके हैं — के गहन समुदायिक साझेदारी बैठको के उपरान्त तैयार किया गया है। इसमें सम्मिलित विषयों को इस प्रकार व्यवस्थित किया गया है कि वे अनुक्रम में बने रहें।

पुस्तिका के माध्यम से संचालित प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्त में धार्मिक अगुवे, शिक्षणगण, स्वास्थ्यकर्मी एवं ग्राम पंचायत के सदस्य, अपने समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य प्रबन्धन हेतु आवश्यकताओं व प्राथमिकताओं को सुनिश्चित करने में सक्षम हो पाएँगे। इसके द्वारा वे अपने समुदाय को सोच समझकर जागरूक एवं संवेदनशील करते हुए एक उत्तम कार्य योजना बना कर करने में समर्थ होंगे व उसको उचित रूप से क्रियान्वित कर पायेंगे।

अर्थपूर्ण जुड़ाव क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य विषय – विकास एवं स्वास्थ्य दोनों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण मुद्दा है। मानसिक रोगियों को अपने जीवन में स्वस्थ व पुनः स्थापित होने में एकमात्र दवाई ही काफी नहीं है, परन्तु इसके साथ-साथ अन्य अर्थपूर्ण जरूरतें भी हैं जैसे – परिवार का सहयोग, घरेलू कार्यों में सम्मिलित होना, समुदाय के अन्य वर्गों के साथ समावेश एवं जीविकोपार्जन भी महत्वपूर्ण कारक है।

इसलिए विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं धर्म के हित धारकों को आवश्यक है कि वे इस दृष्टिकोण को रखते हुए समुदाय को जागरूक एवं संवेदीकरण कर उनका सहयोग सक्रिय रूप से करें।

भाग : 3

1. मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक ;तय करनाद्ध : सामाजिक– सांस्कृतिक एवं पर्यावरण निर्धारक

समुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास में काम करने के साथ हमें सामाजिक– सांस्कृतिक एवं पर्यावरण निर्धारकों का ज्ञान होना जरूरी है कि वे कौन से सम्भावित परिस्थितियाँ हैं जो कि समाज को विकास के पथ से दूर रखती हैं या अड़चन हैं। इनमें से कुछ निर्धारक हैं जैसे –लिंग भेद–भाव, धार्मिक परम्परा एवं मान्यताएँ, नशा व मादक वस्तु का अत्यधिक प्रयोग इत्यादि । खासतौर से मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में देखा गया है कि उक्त परिस्थितियों में व्यक्ति जो मानसिक रोगी है उनको पुनःस्थापित होने में अक्सर बाधा बनती है ।

2. समावेश क्यों? इसलिए निधारण करते समय ऐसे लोगो का सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास में समावेश करना जरूरी है जो उपेक्षित वर्ग जैसे व्यक्ति जो मानसिक रोगी है, व्यक्ति जो विकलांग है, बहिष्कृत लोग या समाज के निम्न वर्ग के लोग, महिलाएँ, विधवायें, लम्बे समय से बीमार व्यक्ति आदि ।

समावेश के लिए मुख्य मददगार (Enablers) 1. घर के कार्यों में उपयोगिता व घरेलू कार्य करने में सक्षम 2. परिवार के सदस्यों एवं समुदाय विकास धारकों का सहयोग 3. आर्थिक कार्यों में शामिल हैं 4. सहयोगी देखभाल करने वाले 5. प्रार्थना व ईश्वर में आस्था 6. महिलाएं–दूसरी महिलाओं के लिए समय निकालना 7. स्वयं सेवक की सहायता से दवा तक पहुंचना
समावेश के लिए मुख्य बाधाएँ (Barriers) 1. ऐसे पड़ोसी जो दोस्ताना का व्यवहार नहीं रखते । 2. मानसिक स्वास्थ्य विषय पर ज्ञान में कमी । 3. नशा पदार्थों का आसानी से उपलब्धता जो पदार्थों के दुरुपयोग में योगदान देती है । 4. अलगाव एवं किसी से अपनी बातों को साझा न कर सके । 5. घरेलू कार्य में योगदान न देने में असमर्थ विशेष रूप से महिलाएं । 6. आजीविका का नुकसान 7. वाहन इस्तेमाल /समाज में शामिल होने में असमर्थ

पोस्ट-पार्टम् अवसाद के लक्षण

इसके लक्षण और संकेत अधिक गम्भीर और लम्बे समय तक रहने वाले होते हैं। ये लक्षण आपके सामान्य जीवन को भी प्रभावित करते हैं और आपकी अपने बच्चे की देखभाल की क्षमता भी प्रभावित होती है। इसके साथ ही पोस्टपार्टम् डिप्रेशन से ग्रस्त महिला अपने बच्चे के रोजमर्रा के कामों को भी सही प्रकार नहीं कर पाती। पोस्टपार्टम् अवसाद के प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं

- ★ भूख न लगना
- ★ नींद न आना
- ★ अत्यधिक खाना या बिल्कुल न खाना
- ★ अत्यंत चिढ़चिढ़ापन और बहुत गुस्सा करना
- ★ भारी थकान
- ★ सैक्स में दिलचस्पी न होना
- ★ जीवन का आनंद समाप्त होना
- ★ शर्म, ग्लानी और अपर्याप्त की भावना होना
- ★ मूड़ में तेजी से बदलाव
- ★ अपने स्वयं के बच्चे के साथ भावनात्मकरूप से लगाव रखने में परेशानी
- ★ दोस्तों और परिवार के साथ अलगाव की भावना
- ★ स्वयं को और अपने बच्चे को हानी पहुँचाने की भावना का आना

पोस्टपार्टम् अवसाद के लक्षणों का इलाज जल्द करवाया जाना चाहिए। अगर इस बीमारी को गंभीरता से न लिया जाए, तो ये काफी लम्बे समय तक बने रह सकते हैं। ये लक्षण काफी खतरनाक परिस्थितियों को जन्म दे सकते हैं क्योंकि ऐसी महिला न केवल अपने लिए बल्कि अपने बच्चे के लिए भी खतरा पैदा कर सकती है।

प्रसवोत्तर मनोविकृति (पोस्ट-पार्टम् साईकोसिस)

प्रसवोत्तर मनोविकृति एक दुर्लभ परिस्थिति है, जो आमतौर पर प्रसव के शुरूआती दो सप्ताहों में होती है। इस बीमारी के लक्षण और संकेत गंभीर होते हैं। इसके लक्षणों में ये बातें शामिल हो सकते हैं :-

- ★ भ्रम और भाटकाव
- ★ मतिभ्रम और भ्रम
- ★ पागलपन
- ★ अपने आप को या स्वयं के बच्चे को नुकसान करने का प्रयास
- ★ रोजमर्रा के कामों को करने में परेशानी होना

अनुक्रमणिका

उद्देश्य :-

भाग – 1

1. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन एवं मानसिक स्वास्थ्य का समन्वय एक नजर
2. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अनुसार आशा कार्यकर्ता की भूमिका

भाग – 2

1. मानसिक स्वास्थ्य : एक परिचय
2. मानसिक असंतुलन
3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक—
4. मानसिक समस्या के आम लक्षण
5. अवसाद एवं प्रसवोत्तर डिप्रेशन एवं मनोविकृति

भाग – 3

1. मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक
2. समावेश : बाधाएँ एवं मदद्गार

भाग – 4

1. आशा कार्यकर्ता के रूप में आप क्या कर सकते हैं।

उद्देश्य:

1. समुदायक विकास हित धारक –विशेषकर आशा कार्यकर्ता मानसिक स्वास्थ्य विषय के उपर सही समझ व ज्ञान प्राप्त कर सके।
2. आशा कार्यकर्ता अपनी भूमिका के प्रति संवेदनशील हो सके और समाज में फैली समाजिक-सांस्कृतिक व पर्यावरण त्रुटियों के प्रति लोगों को जागरूक कर सके।
3. व्यक्ति-परिवार जो मानसिक रोग से प्रभावित है उनके उपचार, देखरेख एवं पुनर्स्थापित होने के लिए सार्थक जुड़ाव हेतु परामर्श, मार्गदर्शन, रैफरल एवं सहयोग प्रदान कर सके।

भाग-1

एक परिचय

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन एवं मानसिक स्वास्थ्य का समन्वय एक नजर

सन 1982 से लेकर राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्रियावन् राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के दस्तावेजों में असमान प्रदर्शन के रूप में रहा। लेकिन सन 1996 उपरान्त राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन और राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को एकीकृत करने की आवश्यकता हुई जिससे 'मानसिक स्वास्थ्य बिना कोई स्वास्थ्य नहीं' के इस दर्शन को प्राप्त किया जा सके।

इस कार्यक्रम का नाम है जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम जिसका उद्देश्य है कि अन्य स्वास्थ्य सुविधा की तरह बुनियादी मानसिक स्वास्थ्य सुविधाओं को समुदाय तक पहुँचाना है ताकि मरीजों को रोग पूर्व जाँच, उपचार इत्यादि की सुविधा समुदाय स्तर पर मिल सके। इसको बेहतर बनाने के लिए साझेदारी विकसित करने की अति आवश्यकता है जो कि जिला मानसिक स्वास्थ्य टीम, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पीओसीओ), विभिन्न सरकारी विभाग, गैर सरकारी संगठन, सेवा उपयोगिताकर्ताओं व परिवार समूहों के बीच होनी है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत आशाओं के लिए ठहराई गयी निम्न भूमिका जोकि समयानुसार संशोधित की जा सकती है।

1. आशाओं की मुख्य जिम्मेदारी है कि समुदाय में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता करे एवं स्वास्थ्य के निर्धारकों जैसे पोषण, स्वच्छता, पारिक परिस्थितियों, मौजूदा स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी प्रदान करे।
2. महिलाओं को जन्म की तैयारी, सुरक्षित प्रसव, स्तनपान, पूरक-भोजन, टीकाकरण, गर्भ निरोधक, और सामान्य संक्रमण की रोकथाम देना जिसमें प्रजनन पंथ संक्रमण और यौन संक्रमित संक्रमण एवं बच्चे की देखभाल भी शामिल है।

अवसाद के कारण

कुछ बिमारियों के सटीक लक्षण होते हैं, जिससे उनका इलाज आसान हो जाता है। मधुमेह (डाइबीटिज़) है तो इनसुलिन ;प्देनसपदद्ध ले लीजिए , पथरी है तो सर्जरी करा लीजिए लेकिन अवसाद थोड़ी जटिल बीमारी है। यह सिर्फ दिमाग में हो रहे रसायन असंतुलन की वजह से ही नहीं बल्कि कोई अन्य जैविक, मनो वैज्ञानिक और सामाजिक कारणों से भी हो सकता है। दूसरे शब्दों में कहे तो आपकी जीवन-शैली, आपका संबंध, आप समस्याओं से कैसे निपटारा करते हैं इन सब बातों की वजह से भी हो सकता है। लेकिन कुछ कारक हैं जो अवसाद होने की संभावनाओं को बढ़ा देते हैं :-

- अकेलापन
- समाजिक सहयोग की कमी
- वित्तीय समस्या / गरीबी
- तनाव पूर्ण माहौल
- वैवाहिक रिश्तों में कड़वाहट
- खराब बचपन
- शराब या अन्य नशीले वस्तुओं का सेवन
- बेरोजगारी
- काम का दबाव

1. प्रसवोत्तर अवसाद (पोस्ट-पार्टम् डिप्रेशन) क्या है ?

पोस्टपार्टम् डिप्रेशन महिला के लिए दुखदायी होता है। इन हालत में महिला निराशा के बादलों से घिर जाती है। उसे स्वयं और अपने बच्चे के प्रति बिल्कुल भी मोह नहीं रह जाता। महिला अपने बच्चे की ओर ध्यान देना बंद कर देती है और साथ ही वह उससे किसी प्रकार का भावनात्मक जुड़ाव भी महसूस नहीं करती। इसके लक्षण और संकेत अधिक गम्भीर और लम्बे समय तक रहने वाले होते हैं। ये लक्षण उनके सामान्य जीवन को भी प्रभावित करते हैं।

भाग – 2

मानसिक रोग की बढ़ती समस्या को देखते हुए यह विचार किया गया है कि आशा कार्यकर्ता अपने जागरूकता, धरेलू भ्रमण एवं परामर्श कार्यक्रमो में मानसिक स्वास्थ्य को सम्मिलित करते हुए समुदाय को बेहतर स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सके।

भाग – 2 (मानसिक स्वास्थ्य : एक परिचय)

1. मानसिक स्वास्थ्य परिभाषा :- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति उसको कहेंगे जो निम्न बातें पाई जाती हैं:-

- 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।

2. मानसिक असंतुलन: यह एक संक्षिप्त या फिर लम्बे समय तक चलने वाली स्थिति है।

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 समस्याएँ

3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण –

जैविक (जीवन/शरीर संबंधित) कारक:	1. मस्तिष्क में रंसायनिक असन्तुलन का होना 2. अनुवांशिक (खानदानी/ पेट्रिक/ गर्भवास्था) 3. दिमागी / सर में अंदरूनी चोट 4. लम्बी बीमारी 5. कुछ दवाओं का बुरा परिणाम (दुष्परिणाम)
मनोवैज्ञानिक कारक:	1. आत्मसम्मान की कमी 2. नकारात्मक/संदेहवादी सोच
सामाजिक कारक:	1. लगातार पारिवारिक हिंसा 2. गरीबी 3. बेरोजगारी 4. मलिन / गरीब बस्तियों में जीवन यापन 5. बे औलाद होना 6. सामाजिक भेद भाव/ कलंक
बचपन के प्रभाव:	1. मारपीट और शारीरिक एवं यौन उत्पीड़न/शोषण 2. भावनात्मक जरूरतों में कमी या अनदेखा करना 3. माता-पिता या किसी करीबी संबंधी की मौत

4. मानसिक समस्या के आम लक्षण :-

यदि आपके समुदाय में कोई व्यक्ति मानसिक असंतुलन के लक्षणों का अनुभव दो हफ्तो से ज्यादा से कर रहा है तो उसे मानसिक समस्या की समस्या है अतः उसे मानसिक विशेषज्ञ के पास भेजें।

सामान्य मानसिक रोग के लक्षण	गम्भीर मानसिक रोग के लक्षण
1. नींद में दिक्कत 2. भूख में कमी 3. निर्णय लेने में अक्षम 4. निरंतर ध्यान भटकना 5. सामाजिक अलगाव 6. निराशावाद व कार्य में कोई रुचि नहीं 7. उपेक्षित व्यवहार 8. अत्यधिक भय या घबराहट महसूस करना 9. गंदगी से रहना 10. नशे वाली चीजों का अत्यधिक सेवन	1. काल्पनिक/ अवास्तविक (फर्जी) चीजें देखना 2. काल्पनिक/ अवास्तविक (फर्जी) बातें महसूस करना। 3. खुद से बात करना 4. काल्पनिक/ अवास्तविक (फर्जी) आवाजें सुनना 5. मृत्यु एवं आत्महत्या का विचार 6. हिंसात्मक व तेजी से बोलना 7. बेवजह हंसना, रोना, चिल्लाना 8. बेबस होना

5. चूँकि आशा कार्यकर्ताओं का मुख्य उत्तरदायित्व गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के विषय में है इसको ध्यान में रखते हुए इस दौरान होने वाली मानसिक समस्याओं के विषय में विशेषतौर से उल्लेख किया जा रहा है। यह मुख्य मानसिक रोग है।

1. अवसाद (डिप्रेशन)
2. प्रसवोत्तर अवसाद (पोस्ट-पार्टम् डिप्रेशन) और प्रसवोत्तर मनोविकृति (पोस्ट-पार्टम् साईकोसिस)

1. अवसाद (डिप्रेशन) क्या है?

जीवन में कभी-कभार (Low feel) बुरा लगना या बुरा महसूस करना एक सामान्य बात है, लेकिन जब ये एहसास बहुत समय तक बना रहे और आपका साथ ना छोड़े तो ये (डिप्रेशन) या अवसाद हो सकता है। ऐसे में जीवन बड़ा नीरस और खाली-खाली सा लगने लगता है। ऐसे में ना दोस्त अच्छे लगते हैं और ना ही किसी और कार्य में मन लगता है। जीवन आशाहीन लगनी लगती है और सकारात्मक बातें भी नकारात्मक लगने लगती हैं। यदि आपके साथ भी ऐसा होता है तो घबराने की जरूरत नहीं है। जरूरत है डिप्रेशन के लक्षणों और कारणों को समझने की और फिर उसका इलाज करने की।

हम सभी के जीवन में उतार चढ़ाव आते रहते हैं। कभी—कभर सफलता मिलने पर हमें बहुत खुशी मिलती है तो कभी असफल होने पर इंसान दुखी हो जाता है। कई बार लोग छोटे—मोटे दुःख को भी अवसाद का नाम दे देते हैं, जोकि बिल्कुल गलत है। अवसाद आम दुःख से बहुत अलग होता है। आइये इसकी परिभाषा को समझते हैं :

“अवसाद एक ऐसी मानसिक स्थिति या स्थायी मानसिक विकार है जिसमें व्यक्ति को उदासी, अकेलापन, निराशा, कम आत्मसम्मान, और आत्मप्रताड़न महसूस होती है। इसके संकेत मायूसी, उदासी, समाज से कटना और ऐसी स्थितियाँ जिसमें की कम भूख लगना और अत्यधिक नींद आना में नज़र आते हैं।”

अवसाद के लक्षण?

- * रोगी को नींद नहीं आती है या फिर बहुत अधिक नींद आती है।
- * रोगी ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते और जो काम आप पहले आसानी से कर लेते थे उन्हें करने में कठिनाई होती है।
- * रोगी आशाहीन और बेबस महसूस करते हैं।
- * रोगी चाहे जितनी भी कोशिश करें पर अपनी नकारात्मक सोच को नहीं रोक पाते हैं।
- * रोगी को भूख नहीं लगती या आप बहुत ज्यादा खाते हैं।
- * रोगी पहले से कहीं जल्दी चिड़चिड़े या आक्रामक हो जाते हैं, और अधिक गुस्सा करने लगते हैं।
- * रोगी को लगता है कि जिन्दगी जीने लायक नहीं है और आपके मन में आत्महत्या के विचार आते हैं (ऐसा है तो तुरन्त इलाज करवाये)।

महिलाओं में अवसाद

महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा अवसाद होने की संभावना दुगुनी होती है, इसकी कुछ वजहें हार्मोन से संबंधित होती है, खासतौर से प्रिमेन्सट्रल सिन्ड्रोम (महामारी पूर्व सिंड्रोम — पीओएमओएस), प्रिमेन्सट्रल डिस्पहोरिक डिसऑर्डर (पीओएमओडीओ), पोस्टपार्टम डिप्रेशन और परिमिनोपॉस डिप्रेशन। महिलाओं में अवसाद के लक्षण ज्यादा खाने, ज्यादा सोने, वजन बढ़ने, अपराध—बोध होने, निराश होने के रूप में नज़र आते हैं।

3. आशा समुदाय को संगठित कर उन्हें स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में मदद करेगा ताकि टीकाकरण, ऐन्टी व पोस्ट नेटल चेकअप (एओएनओसीओ), आईओसीओडीओएसओ, स्वच्छता और सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली अन्य सेवाओं तक पहुँच बन सकें।
4. आशा— एक व्यापक गाँव स्वास्थ्य योजना विकसित करने के लिए ग्राम पंचायत की ग्राम स्वास्थ्य व स्वच्छता समिति के साथ मिलकर काम करे।
5. आशा—उपचार हेतु गर्भवती महिलाओं और बच्चों के साथ निकटतम पूर्व—पहचान स्वास्थ्य सुविधा अर्थात प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / प्रथम रैफरल यूनिट पर ले जाने के लिए सहयोग करेगी।
6. आशा मौसमी बीमारी जैसे दस्त, बुखार, मामुली चोटों के लिए प्राथमिक उपचार के लिए प्राथमिक चिकित्सा देखभाल प्रदान करेगी। वह संशोधित राष्ट्रीय क्षय रोग नियन्त्रण कार्यक्रम के तहत प्रत्यक्ष रूप से पर्यवेक्षित उपचार शॉर्ट—कोर्स (डाट्स) को प्रदान करेगी।
7. वह ऑरल रिहायज़ेशन थेरेपी (ओओआरओएसओ), आयरन फालिक एसिड टैबलेट (आइओएफओएओ), क्लोरोक्विन, डिस्पोजेबल डिलिवरी किट (डी.डीओके), ऑरलपिल्स एवं कॉन्डम इत्यादि जैसे प्रत्येक आवास के लिए आवश्यक प्रावधानों के लिए एक डिपो धारक के रूप में कार्य करेगी। प्रत्येक आशाओं को दवा किट प्रदान की जायेगी। किट की सामग्री सरकार द्वारा स्थापित विशेषज्ञ / तकनीकी सलाहकार समिति की सिफारिशों पर आधारित होगी।
8. प्रदाता के रूप में उनकी भूमिका समय / समय पर बढ़ायी जा सकती है। राज्य सरकार उनको “नवजात देखभाल व प्रबंध” हेतु समय—समय पर प्रशिक्षण प्रदान करायेगा।
9. वह अपने गाँव में जन्म व मृत्यु संबंधित जानकारी प्रदान करेगी साथ ही असमान्य स्वास्थ्य समस्या व रोगों के फैलने की जानकारी अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर सूचित करेगी।
10. आशा, आगनवाडी कार्यकर्ता एवं एओएनओएमओ के साथ मिलकर स्वास्थ्य सम्बंधी सुविधाओं को समुदाय में उपलब्ध करवायेगी।