शिफा मानसिक स्वास्थ्य परियोजना

हर्बर्टपुर मसीह अस्तपताल, समुदाय स्वास्थ्य एवम् विकास विभाग

Teaching Material in small group

मानसिक स्वास्थ्य समुदाय कार्यकर्ताओं एवम शिक्षक मित्रों के लिये पठन हेतु उपयोगी सामग्री:

परिभाषा:- विश्व स्वास्थ्य संगधन

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य का अर्थ शारीरिक, मानसिक, आत्मिक एवं आसपास के वातावरण के स्वस्थ रहने से है, न कि शरीर में कोई कमी या अपूर्णता का होना।

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/मानसिक रोग

1. ज्यादा तनाव महसूस करने की स्थिति
2. नियमित कार्यों में आने वाली समस्याओं का सामना कर पाने में असक्षमता
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 का लक्षण का न होना

प्रमुख मानसिक रोग

1- Depression - अवसाद
2- Anxiety Disorders - चिन्ता, व्याकुलता
3- Psychosis - मानसिक असन्तुलन
4- Schizophrenia – स्किज़ोफरेनिया
5- Alcohol use disorder - शराब की लत
6- Conversion - दौरा
7- Psychosexual disorder - यौनजन्य मानसिक समस्या

आत्महत्या करने का विचार करने वाले मरीज को तुरन्त उपचार और निगरानी में रखना बहुत जरूरी है।

Depression – **अवसाद/उदासीनता**

उदासीनता का मतलब हमेशा मन का दुखि होना, किसी भी बात में मन नहीं लगना, तथा खुशी का अनुभव न होना, जल्दी थक जाना आदि लक्षण दो हफ्ते से ज्यादा दिखाई दे रहा है तो यह एक प्रकार का मानसिक रोग है।

उदासीपन की पहचान

इसका मुख्य लक्षण

- हमेशा मन का कच्चा रहना, अच्छा नहीं लगना
- किसी भी बात में खुश न होना
- लगता है शरीर में ताकत नहीं है, बहुत जल्दी थक जाना

अन्य लक्षण

- दिनचर्या के काम में मन नहीं लगना
- अकेले में रहने की इच्छा होना
- आत्मविश्वास की कमी
- नींद ठीक से नहीं आना
- बार–बार रोने का मन करना
- यौन इच्छा में कमी
- आत्म हत्या करने का विचार आना
- बहुत गुस्सा होना
- सिर तथा शरीर के अन्य भागों में दर्द का महसूस करना
- महिलाओं में मासिक धर्म नियमित नहीं होना
- शरीर में झुनझुनाहट, चक्कर आना, बदन में जलन होना आदि, शारीरिक लक्षण

इसका कारण

वंशानुगत कारण – Genetic

माँ–बाप इस रोग से ग्रसित है तो उनके बच्चों में भी यह बीमारी होने की सम्भावना काफी होती है।

मनोसामाजिक कारण – Psychosocial

- शराब का अत्यधिक सेवन
- मानसिक तनाव
- पारिवारिक कलह
- नशिला पदार्थ का सेवन
- अप्रत्याशित घटना का सामना करना

अन्य कारण

शारीरिक रोग जैसे मधुमेह, मिरगी रोग, एच.आई.वी. एड्स, हृदय रोग तथा हाइपोथाईरवाइडिजम के मरीज में यह बीमारी ज्यादा दिखाई देता है।

अवसाद या उदासीनता का उपचार, ध्यान देने योग्य बातें–

- उदासिनता छूत का रोग नहीं है।
- स्वास्थ्य विभाग में प्रशिक्षण प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी इसका उपचार कर सकते हैं।
- इस बीमारी के उपचार में कम से कम 2 हजार से ज्यादा समय लग सकता है, अतः मरीज को धीरज रखना आवश्यक है।

चिकित्सक के सलाह अनुसार पूरी दवाई खाना जरूरी है –

- आत्महत्या करने का विचार करने वाले रोगी का तुरन्त उपचार एवं निगरानी में रखना है।
- दवाई के द्वारा यदि कोई परेशानी होती है तो जैसे ज्यादा डकार आना, खुजली होना या मरीज गर्भवती है तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करना है।
- बिना चिकित्सक के अनुमति दवाइयों की घटाना बढ़ाना या छोड़ना नहीं है।
- दवाईयाँ खाते रहते समय यदि अन्य कोई शारीरिक रोग के बारे में जानकारी लेते समय चिकित्सक को दवाइयों का विवरण बताना।
- दवाईयों के साथ–साथ रोगी को परिवार तथा समाज का स्नेह वातावरण का आवश्यकता की जरूरत पड़ती है।
- मरीज को शराब एवं अन्य नशीले पदार्थ का सेवन नहीं करना है।

किस तरह के दिनचर्या करने से रोगी इस रोग से जल्दी ठीक हो सकता है।

- 30–40 मिनट तक पैदल चलाना एवं शारीरिक व्यायाम करना।
- एकान्त में चुपचाप बैठना, सोचना या रोने से अच्छा घर में, कमरे में, बगीचे में काम करने का प्रयास करना।
- मन पसन्द गीत, भजन गाने या पूजा पाठ करना।
- अपना समस्या डर, चिन्ता, विश्वासयुक्त व्यक्ति को बताना।
- प्रशस्त मात्रा में पानी पीना, फलफूल खाना
- आवश्यकता में सब की मदद लेना

दैनिक व्यवहार में परिवर्तन

ऐसे रोगी का रोग लगने से पहले एवं रोग के बाद का व्यवहार में तुलना करें बहुत अन्तर मिलेगा, अकेले रहना, अकेले रोना, विभिन्न तरह का इषारा करना, छोटी–छोटी बातों में गुस्सा होना, सफाई नहीं करना, अकेले में कहीं भी चले जाना आदि व्यवहार होता है, इस तरह के रोगी को लगता है उसे कोई अदृश्प शक्ति चला रहा है। ये यह अधीहीन बाते बहुत करते हैं यदि रोगी का उपचार नहीं किया गा तो रोगी नंगा ही रहता है, उसे कोई शर्म महसूस नहीं होती है

मैं बिमार हूँ, इस तरह के ज्ञान का अभाव

प्रायः रोगी को बिमारी का अनुभव होता है लेकिन इस तरह के रोगी को अपने बिमार होने का अनुभव नहीं होता है वे अपने आपको ठीक कहते हैं, मैं जो कहता हूँ वह ठीक है मैं जिस तरह का व्यवहार करता हूँ वह ठीक है इस कारण वे अस्पताल जाना नहीं चाहते एवं दवाई भी नहीं खाते हैं।

असन्तुलीत मन

मानसिक रोग से ग्रसित रोगी का मन हमेशा असन्तुलन रहता है वे बिना किसी कारण के अत्यधिक खुशी वा दुःखी वा आक्रोशित रहते हैं।

अन्य लक्षण

रात में नींद ठीक से न आना, जरूरत के मुताबिक खाना न खाना, छोटी–छोटी बातों में झगड़ने लगना, बहुत जल्दी आदेष में आना, रोगी अपने प्रिय जन से भी झगड़ा करने से बाज नहीं आता, गाली देना, देाष लगाना, हाथ छोड़ने से नहीं चुकते हैं

मानसिक असन्तुलन के रागी साफ सफाई के उपर ध्यान न देने से बहुत गन्दे दिखाई देते हैं

दैनिक रूप में अपने निभाने वाले उत्तरदायित्व के प्रति लापरवाह दिखाई देते हैं

इस तरह के रोगी बड़ी बेचैनी के कारण एक जगह स्थिर नहीं रहते

मानसिक असन्तुलन होने के कारण वंशानुगत कारण

परिवार में किसी को भी यह बिमारी है तो अन्य सदस्य को होने का सम्भावना बड़ जाता है

सामाजिक, पारिवारीक वातावरण के कारण लम्बे समय तक परिवार में झगड़ा, कलह बेमेल, शादि, दुश्मनी, गरीबी, भेदभाव

लम्बे समय तक अत्यधिक मात्रा में शराब एवं नशीले पदार्थ का इस्तेमाल करना

कभी–कभी बच्चा जनने के बाद भी माँ को मानसिक असन्तुलन होता है

इस तरह के समस्या किसी व्यक्ति में दिखाई देती है तो क्या करना चाहिए?

मानसिक असन्तुलन रोगी का उपचार सम्भव है

इस तरह की समस्या ग्रसित रोगी को नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल पहुँचाना

ऐसे रोगी के उपचार में दवाई के साथ परिवार के प्यार का भी बहुत बड़ी भूमिका रहती है

याद रखने लायक बातें

आश्चर्य जनक अविश्वासनीय लक्षण

बोली आदत, व्यवहार में परिवर्तन मानसिक असन्तुलन का कारण है

रोग लक्षण उपचार हो सकते हैं, भविष्य में दोबारा हो भी सकता है या नहीं भी यह रोग दीर्घकालिीन है तो लम्बे समय तक दवाईयाँ चलाना चाहिये बीज में दवाईयाँ बन्द करने से दुबारा हो सकता है

- रोगी के साथ वाद—विवाद नहीं करना है, विवाद करने से उनके सोच में परिवर्तन नहीं आता है
- रोगी को अपने तथा अन्य सभी सुरक्षा का ध्यान रखना है उदाहरण के लिए यदि वह हथियार के साथ चल रहा है तो उस से सतर्क रहना है नही ंतो नुकसान पहुँचा सकता है
- स्वास्थ्यकर्मी के सलाह अनुसार उपचार कराना है, उपचार न कराने से रोग बढ़ जायेगा
- मानसिक असन्तुलन एक प्रकार का रोग है, झाड़ फूक, पूजा पाठ से ठीक नहीं होगा आधुनिक चिकित्सा पद्वति से ही ठीक हो सकता है
- दवा लेते समय में यदि कोई नकारात्मक असर दिखाई देता है तो तुरन्त चिकित्सक को दिखाना है
- दवाईयों के साथ रोगी की भावना को समझ के उचित व्यवहार करने से राग जल्दी ठीक हाने में मदद मिलती है
- रोगी को बाँध के नहीं रखना है, उपचार के अस्पताल ले जाने में मदद करना है
- ऐसे रोगी को घर में सरल प्रकार का काम करने देना
- साधारण पारिवारिक जीवन में षामिल होने देना
- शारीरिक एवं मानसिक यातना देने व्यवहार नहीं करना है
- समाज में लोगों को बताना है कि अब यह ठीक हो रहा है, इनका मज़ाक नहीं करना है
- रोगी के साथ व्यवहार में मान सम्मान दिखाना है

चिन्ता रोग

यह रोग एक तरह के लक्षण के समूह है जिसमें बिना कारण के सामान्य बातों में भी बड़ा डर लगता है, इस तरह के समस्या में रोगी प्रायः अपना काम, व्यवसाय, अध्ययन व घर का काम तो करते हैं पर जिस तरह के जोश, लगन, स्फूर्ति से कसा है वह नहीं कर पाते हैं यह रोग ज्यादा बड़ा नहीं है, पर उनके विचार में यह बहुत बड़ा रोग है, रोगी को नींद, भूख, बोलचाल, व्यवहार तथा परिवार के साथ मिलकर रहने के क्षमता में खास परिवर्तन नहीं दिखाई देता

चिन्ता रोग का कारण

- किसी भी तरह की तनावपूर्ण अवस्था
- मृत्यु, असफलता, बिछुड़ना, सम्पति का नाष होना
- किसी भी तरह का शारीरिक रोग
- गले में गाँठ की समस्या

- डिप्रेशन

चिन्ता रोग का लक्षण

- चिन्तित होते रहना, चिन्ता नहीं करना है सोचने के बाद भी कोई फर्क नहीं आना
- हमेशा मानसिक तनाव में रहना जिसके कारण सिर में दर्द होना, बेचैन रहना, हाथ में साधारण कम्पन होना
- बिना किसी कारण दिल की धड़कन बढ़ना, मुँह सूखना, चक्कर आना, पसीना आना
- काम में ध्यान नहीं लगना
- जल्दी–जल्दी पेशाब आना
- चिन्ता करना, गुस्सा होना, मन में डर रहना
- कमजोरी महसूस करना, किसी चीज़ से चुभने जैसे अनुभव करना
- जल्दी–जल्दी श्वांस लेना, श्वांस लेने में कठिनाई होना
- हाथ पैर कांपना, असहज महसूस करना

चिन्ता रोग के बारे में ध्यान देने योग्य बातें

यह बाते पता लगाना है कि रोग किस कारण से हुआ है, थाइरोटोक्सिकोसिस या डिप्रेशन है तो उपचार कराना है और किसी भी तरह का रोग नहीं और एन्जाइटी का लक्षण है तो –

- मानसिक तनाव कम करने के लिए परामर्श लेना, मन और षरीर को आराम देने के तरीके को अपनाना, ये विभिनन तरीके के बारे में परामर्शदाता से सलाह ले सकते हैं
- शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिये व्यायाम करना, पौष्टिक आहार लेना, दिन में कम से कम तीन लीटर पानी पीने की आदत डालना, ध्यान, पूजा, प्रार्थना करना जिन से मन षान्त होता है
- एन्जाइटी न्यूरोसिस के बारे में बिमार और परिवार के सदस्यों को ठीक से जानकारी देने से रोग का डर कम होता है
- डपचार के बाद एन्जाइटी न्यूरोसिस ठीक हो जाती है

ध्यान रखने योग्य बातें

- एन्जाइटी डिओर्डर सामान्य किस्म/प्रकार का मानसिक रोग है इस रोग में मानसिक असन्तुलन नहीं होता
- लक्षण ज्यादा खराब नहीं है, जीवन यापन में कठिनाई नहीं है तो उपचार करने की जरूरत नहीं है, लेकिन समस्या क्या है जानना जरूरी है
- यदि लक्षण तकलीफ दे रहे हैं और जीवन यापन करने में कठिनाईयाँ आ रही हैं तो औशधि उपचार कराना जरूरी है थेरोपी, परामर्श, दवाईयाँ उपयोग में ला सकते हैं

- एन्जाइटी के साथ–साथ डिप्रेषन भी है तो डिप्रेषन का उपचार करते समय एन्जाइटी भी कम हो जायेगी

विकृत तनाव

शारीरिक लक्षण के रूप में दिखाई देने वाले तनाव मानसिक चिन्ता, डर को स्टिेरिया या विकृत तनाव कहते हैं व्यक्त नहीं कर सकने वाले मानसिक तनाव शारीरिक लक्षण के रूप में परिवर्तन होने के कारण आज कल यह समस्या कन्वर्शन डिसओर्डर के नाम से जानी जाती है विकृत तनाव के रूप अलग–अलग होते हैं जैसे किसी में बोल नहीं सकने का, किसी को स्वांस चलाने का, किसी को छूने का या महसूस न होना , किसी का अंग नहीं चलना शरीर में हमेशा कम्पन रहना भी लक्षण है विकृत तनाव के रोगी को भावनात्मक पीड़ा होती है, उसे कम करने की कोशिश अचेतन मन करता है हमारे समाज में इस बिमारी को प्रायः बेहोश होना कहते हैं

विभिन्न अध्ययन के अनुसार इस तरह के समस्या प्रायः विद्यालय जाने वाले किशोर–किशोरी में ज्यादा देखा गया है क्योंकि इस अवस्था में विद्यार्थी पढ़ाई के अतिरिक्त बोझ होने के करण तनाव में रहते हैं लेकिन उन्हें तनाव कम करने का कोई उपाय मालूम नहीं होता है यदि शिक्षक व अभिभावक विद्यार्थी के ऊपर क्षमता से ज्यादा भार डालते हैं तो इस तरह की समस्या दिखाई पड़ती है जैसे किसी विद्यार्थी से कहना तुम्हें प्रथम श्रेणी में पास होना है, स्कूल का इज्जत तुम्हें रखना है, इस तरह का दबाव बनाने से विकृत तनाव का लक्षण दिखाई देता है

इस तरह की समस्या महिलाओं में क्यों ज्यादा होती है

- महिलाऐं पुरूष के समान अपनी बात व्यक्त कर नहीं सकती हैं पीड़ा व्यक्त न करके बात को मन में ही रख के गुस्से में रहने से यह समस्या महिलाओं में ज्यादा दिखाई देती है इस का सम्बन्ध यौन से न हो के तनाव के साथ ज्यादा होता है
- सामान्यतय बेहोश होने की समस्या लड़कों से ज्यादा लड़कियों में पायी जाती है

इस समस्या के कारण

- वंशाणुगत
- व्यक्तित्व में गड़बड़ी होना जैसे अपरिपक्व व्यक्तित्व
- विभिन्न प्रकार का आघात पीड़ा जैसे प्रियजन की मृत्यु, सम्पति का नाष होना
- घर के वातावरण के कारण से परिवार के सदस्यों के साथ अच्छा सम्बन्ध न होने के कारण तनाव बढ़ने से यह समस्या हो सकती है
- ज्यादा तनाव या पीड़ा होने के कारण जैसे परीक्षा में फेल होना, प्रतियोगिता में भाग न ले पाना
- विद्यार्थीयों के ऊपर शिक्षक या अभिभावक द्वारा ज्यादा अपेक्षा रखना

- बराबर स्कूल बदलने से विद्यार्थी में ये समस्या आ सकती है
- अपने दोस्त, गुरू संग अच्छा सम्बन्ध न होने से भी यह समस्या दिखाई देती है
- घर, परिवार, घर का वातावरण, पालन पोशण एवं अच्छा मार्ग दर्षन न होने से भी होता है

इस समस्या का लक्षण

- बेहोश होना, fixtiming, fitser, psedo seizure
- शरीर में कम्पन, converlsisions
- अदृश्प शक्ति द्वारा ढांपना – possession by supernatural power
- हाथ पैर में झनझनाहट – pareshesia, anesthesia
- गले में कुछ फंसा हूआ महसूस करना – globus hystericasxs
- जी मचलाना, उल्टी करना, पेट में दर्द होना – नौज़िया, vomiting, abdominal pain
- जल्दी जल्दी श्वांस लेना – hyperventilation
- हाथ पैर का न चलना – paralysis
- आवाज बन्द होना – Apnoxia
- आँख से न देचान – Hysterical blindness
- रोना, चिल्लाना – weeping] shooting
- कपड़े फाड़ना, मारपीट करना – tearing clothes assaultive
- स्मरण शक्ति खोना –Annesia
- जिघर मन लगे उधर जाना/भगाना – aimless, walking, running

समस्या समाधान का उपाय

- इसका उपचार मनोवैज्ञानिक तरीके से मनोविमर्श/परामर्श से कसा होता है, कौन से तनाव से समस्या दिखाई दे रहा है, पता लगाना जरूरी है
- माँ, बाप एवं रोगी को समझाना है कि यह रोग खतरनाक नहीं है
- लगातार प्रायः दवाई लेने की जरूरत नहीं पड़ती है
- शादी कर देने से यह रोग ठीक नहीं होता, वरन रोग और समस्या और बढ़ जाती है

Mass conversion disorder (Mass hysteria)

एक बार में समूह के एक से ज्यादा सदस्यों में इस प्रकार का समस्या है तो इस अवस्था को उें conversion disorder कहते हैं । इस समस्यायें एक बार में बहुत से लोगों में एक ही तरह का लक्षण दिखाई देता है लक्षण सामान्य से लेकर खतरनाक किस्म के दिखाई देते हैं । इस तरह के समस्या से ग्रसित व्यक्ति का रहने का जगह स्कूल, कैम्प, हॉस्टिल में और दूसरों को नहीं दिखाई देते हुए भी मन में सामान्य डर लगा रहता है सर्व प्रथम लक्षण दिखाई देने वाले रोगी को इन्डेक्स केस कहा जाता है, उनके घर में दीदी, माँ या अन्य सदस्यों में पहले इस तरह के लक्षण दिखाइै दे सकते हैं

इस समस्या का उपचार एवं ध्यान देन योग्य बातें

- ऐसे समय में विद्यालय का शिक्षक काम से ज्यादा तनाव को ठीक करने में प्राथमिकता देना चाहिए, इसलिए जो विद्यार्थी बिमार नहीं है उनका समूह बना के रोगी साथी के बारे में बताना है कि उनको डरने की चिन्ता है, यह सामान्य समस्या है जो तनाव बढ़ने के कारण कभी कभी होता है, तनाव घटते ही यह रोग धीरे धीरे ठीक हो जाता है कक्षा या स्कूल में किसी विद्यार्थी में यह लक्षण दिखाई देता है तो उसे तुरन्त शान्त कमरे में ले जाकर सुला के रखना उसके आस पास किसी को बैठने नहीं देना, उसका हाथ, पैर दबाना नहीं उसे कुछ खेलने को देना, किताब, कहानी पढ़ने को देना, तस्वीर बनाने, रंग भरने देना
- पठन पाठन करते समय ज्यादा मनोरंजक कियाकलाप समावेष करना चाहिए, जितना ज्यादा मनोरंजन बच्चे करेंगें उतने ही ज्यादा उनके मन` डर एवं असुरक्षा की भावना कम होती जायेगी एवं रोगी जल्दी ठीक हो सकता है
- यदि विद्यालय में किसी विद्यार्थी को समस्या है तो उसे किस तरह सहयोग कर सकते हैं अन्य साथी को प्रयाप्त जानकारी देना है ताकि उन्हें अपने साथी के बारे में और चिन्तित होना नहीं पड़ेगा
- मास हिस्टेरिया के समय यह तो दैवीय शक्ति का असर एवं मृतआत्मा का कहर है, ऐसा विश्वास करते हैं तो शिक्षक एवं विद्यार्थी एक साथ बैठके इसके बारे में विचार–विमर्श करके समुदाय में अभिभावक के साथ बात करके सब के सहभागिता से सामाजिक चालचलन एवं संस्कृति के अनुरूप पूजा पाठ व प्रार्थना करना है इसके बाद अब यह षक्ति कभी भी दुख नहीं देगी कह के विद्यार्थी को समझना
- मीडिया द्वारा मास हिस्टेरिया के बारे में बड़ा चड़ा के नहीं लिखना तथा बताना है इस कारण रोगी तथा लोग बहुत डर जायेंगें
- इस बिमारी का उपचार मनोवैज्ञानिक तरीके से परामर्श करना चाहिए

मद्यपान

मद्यपान का अर्थ होता है शराब का सेवन, कच्ची, पक्की, ताजी वाइन, बियर आदि तरल पदार्थ जिसको पीने से नषा छा जाता है, खराब नियमित रूप में लगातार पीने से आदत बन जाती है आदत होने के

बाद मनुश्य दिन रात शराब पीने की कोशिश में लगा रहता है उनके लिए शराब पीना कोई पर्व या पार्टी नहीं होता है पीने के लिए बहाना मिलना चाहिए शराब पीते समय बहुत पीते हैं, एक दिन भी बिना पीये नहीं रह सकते हैं शराब पीने के बहाने बनाने के लिए वे बहुत होशियार होते हैं शराब पीने के आदत लत होने के बाद यदि एक दिन भी शराब नहीं पीयेंगें तो उनका शरीर कांपने लगता है वे डर जाते हैं और बड़ी बेचैनी महसूस करते हैं इस कारण से ऐसे व्यक्ति किसी न किसी बहाने से हर दिन शराब पीने की कोशिश करते हैं ।

निम्नलिखित चार तरह के लक्षण से शराब का लत आदत लगे हुये व्यक्ति को पहिचाना जा सकता है

- शराब की तलव बहुत लगना, शराब पीने नहीं मिला तो छटपटाना

एक दिन भी षराब के बिना अपने को निमन्त्रण में नहीं रख सकते

- शराब कम पीने से नहीं होगा, ज्यादा पीनाा
- किसी को शराब नहीं मिली तो विभिन्न तरह का लक्षण दिखाई देगें, जैसे जीभ लड़खड़ाना, पसीना आना, डरना, भुख लगना, नींद न आना आदि

मद्यपान का लत/आदत के कारण

- दोस्तों की संगति में
- एक दूसरे की देखा देखी
- ज्वान हो गया हूँ, दिखाने के लिए
- तनाव मिटाने के लिए
- थकान के दूर करने के लिए
- परिवार द्वारा आवश्यकता से ज्यादा छूट देना
- वंशाणुगत, या पाप शराब के, यदि है तो बेटा बेटी भी इसकी चपेट में आ सकते हैं वे भी देखा देखी पीने लगते हैं
- मानसिक रोग के कारण
- मानसिक चिन्ता डर, तनाव दूर करने एवं मन षान्त करने के लिए लगातार शराब पीने से इसकी आदत बनने की सम्भावना की जाती है

मद्यपान की लत का दिखाई देने वाले विभिन्न असर

- स्वास्थ्य में गलत असर
- मनोसामाजिक असर/समस्याऐं, मद्यपान के आदि बने हुए व्यक्ति को घर में, पड़ोस में ऑफिस में, सड़क पर हर जगह समस्या का सामना करना पड़ता है, पत्नी के साथ झगड़ा, मारपीट, बच्चों पर नकारात्मक असर, आर्थिक कठिनाई, व्यापार में घाटा, ऑफिस में सभी का हंसी का पात्र और नौकरी खोने का डर, षराबी का उपनाम, झगड़ा, मारपीट, षराब

मीकर लड़खड़ाते चलते समय गिरकर लगने की चोट आदि समस्या हो सकते हैं षराबी व्यक्ति पर घर परिवार अपने लोग, पराये कोई भी विश्वास नहीं करते हैं

- सड़क दुर्घटना एवं मद्यपान
- शराब पीकर गाड़ी चलाते समय अपना तथा दूसरों के भी जान का खतरा ज्यादा होता है
- गर्भवती महिला एवं मद्यपान – यदि गर्भवती महिला कभी–कभी शराब पीती भी है तो गर्भ में पल रहे शिशु के ऊपर नकारात्मक असर पड़ता है हृदय रोग व षरीर का किसी अंग कमजोर हुआ बच्चा होने का खतरा होता है

कैसे पहचानेगें की शराब की आदत लत है

- सामान्य व्यक्ति के तरह व्यवहार नहीं करना, आवाज लड़खड़ाना, सामने सीधा बैठकर बात न करना
- शराब के आदि बना हुआ व्यक्ति प्रायः सुबह और दोपहर में भी पीते रहते हैं ये लोग जिस समय भी शराब पीते हैं इनके मुँह से गन्ध आती है
- स्वास्थ्य केन्द्र में आके जाँचें कराते समय शराब पीने के बारे में बताते नहीं हैं शराब पीने की आदत को जाँच कराने आते नहीं
- न होने वाले बात देखना साँप, बिच्छू, किंग जानवर दूसरों को न सुनाई दिया हुआ आवाज को सुना visual and auditory hallucination भी हो सकता है, इस अवस्था को alcoholic delirium कहते हैं alcoholic delirium के रोगी को सही उपचार नहीं मिला तो जान भी जा सकती है
- शराब के आदि व्यक्ति कभी–कभी मिरगी रोगी की तरह बेहोष होकर अस्पताल जाँच कराने को आते हैं मद्यपान के कारण होने वाले नतिजे को alcohol withdrawal fits भी कहते हैं शराब भी पीना छोड़े तो यह पिजे अपने आप ठीक हो जाता है रोगी ठीक से उपचार न हुआ तो जान भी जा सकती है।

मद्यपान के आदत लत का उपचार

- मद्यपान न करना सबसे उत्तम है
- शराबी अस्पताल में उपचार कराने आते समय षराब पीने का बात नहीं बताते हैं, स्वास्थ्यकर्मी को रोग का विवरण लेते समय शराब पीता है या नहीं पीता है तो कितना पीता है जानकारी लेना है
- Alcoholic delirium tremers के रोगी को सही उपचार नहीं मिला जाना भी जप सकती है अतः रोगी को अस्पताल में भर्ती कराना जरूरी है
- शराब पीने से क्या क्या नुकसान होता है, जानकारी देना है

याद रखने वाली बातें – निम्न अवस्था में षराब पीना नहीं है

- गाड़ी चलाते, मसीन में काम करते, दवाई खते समय
- गर्भअवस्था में एवं स्तनपान कराते समय

मिरगी रोग

मिरगीरोग दिमाग से उत्पन्न हाने वाले एक प्रकार का रोग है यह रोग दिमाग में कुछ खराबी आने के कारण होता है जिस के तहत होश में न रहना, गिरजाना, कपकपी होना, चोट लगना आदि हो सकता है इस रोग को अलग–अलग जगह अलग–अलग नाम से जाना जाता है मिरगी रोग मानसिक बिमारी नहीं है

मिरगी रोग लगने का कारण

60–70 प्रतिशत रोग के रोगीयों में रोग के कारण मालुम न होते हुए भी अन्य कारण निम्न प्रकार के हैं

- मस्तिश्क में संक्रमण infection, जैसे योनिनजाइटिस इनसॅालाइटिस
- विभिन्न कारण द्वारा सिर में चोट लगना, िमंक पदरनतल
- ब्रेन टयूमर
- मस्तिष्क में रक्तश्राव
- अत्यधिक शराब पीना
- वंशाणुगत से भी हो सकता है

मिरगी रोगी की पहचान

- अचानक बेहोश होना
- बेहोश होते समय गिर के चोट लगना
- बेहोश के हालात में जीभ एवं गाल में चोट लगना
- शरीर में कड़ापन आना और कम्पन होना
- मुँह में झूठा निकला
- नींद में भी बेहोश होना
- बेहोशी के अवस्था में कपड़े में पैखना, पेशाब होना
- 1–3 मिनट तक बेहोश होना
- बेहोशी के हालत कोई बात याद नहीं रहना
- होश में आने के बाद किसी किसी को सिर में दर्द एवं उल्टी तक हो जाती है
- कभी गिरने का चोट लगना एवं जल भी सकते हैं

मिरगी रोग होते समय रोगी के परिवार एवं दोस्त को क्या करना है

- रोगी के आसपास से चोट लगने वाले वस्तु को हटाना है
- शरीर में कम्पन्न बवदअमतेपवद आते समय बल पूर्वक नहीं रोकतना है
- बेहोश होते समय रोगी के मुँह में पानी या अन्य सामान नहीं डालना है
- कम्पन के बाद रोगी को लेटाना है
- मुँह में चम्मच डाल के मुँह खोलने का प्रयास न करना
- रोगी को कुछ समय में होश आ जायेगा, धीरज रखें
- नज़दीक के अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाना है

इस तरह के मस्या वाले व्यक्ति दिखाई दे तो क्या करना है

- मिरगी रोग का उपचार समय से होता है तो रोग ठीक हो सकता है, ऐसे रोगी को नज़दीक के अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाना है
- उपचार काफी लम्बा है बिना नागा किये पहली बार रोग के पता चलने के बाद कम से कम उसे 5 वर्ष तक दवा खाना है

याद रखने योग्य बातें

- मिरगी रोग अन्य रोग जैसा ही है इसका उपचार करना जरूरी है
- यह रोग दैविय षक्ति, भूतप्रेत, चुड़ैल के असर से नहीं हुआ है, झाड़फूक कराना, ताबीज बाँधने, पूजा कराने से रोग ठीक नहीं हो सकता है
- दौरा आना रूकने के बाद भी दवाई खिलाना बन्द नहीं कराना है
- इस तरह के रोगी को नषीले पदार्थ का सेवन नहीं करना है
- किसी भी समय और जगह पर रोग होने के कारण से रोगी को आग, पानी, खाई, ऊँचाई और मशीनरी चीजें देख सतर्क रहना चाहिए
- रोगी को भूखा नहीं रखना है, समय पर खाना देना एवं सोने देना चाहिए
- इस रोग से पीड़ित महिलाएं शादी कर सकती हैं, अन्य महिला समान सामान्य जीवन बीता सकती है लेकिन इस रोग का इलाज ठीक से करना चाहिए, विवाह कर देने से यह रोगी ठीक नहीं होगा
- दौरा पड़ने के समय में जूता सूंघाना और लोहा हाथ में रखने का काम नहीं करना है, यह रोग एक से तीन मिनट तक होता है
- यह रोग एक दूसरे से नहीं लगता है, साथ रहना, सोना, जुठा खाने से दूसरे व्यक्ति की कोई असर नहीं होगी

आत्म हत्या का विचार या कोशिश करना

भारत में आत्म हत्या

- हर 3 सकेण्ड में एक व्यक्ति मरने आत्महत्या करने का प्रयास करता है
- प्रत्येक पाँच में भारत में एक आत्महत्या होती है
- 15–35 वर्ष की आयु वाले युवाओं में मृत्यु के प्रमुख तीन कारणों में से एक आत्म हत्या है
- ग्रामीण क्षेत्रों में आत्महत्या की दर बहुत अधिक पाई गई है।
- आत्महत्या दुःखद है लेकिन इससे बचा जा सकता है, आत्महत्या के जोखिम के कारकों को जानकर व कौन व्यक्ति इस प्रकार के जोखिम में है समझ कर हम आत्म हत्या की दर को कम कर सकते हैं

आत्म हत्या के जोखिम में कौन लोग हैं

आत्महत्या पक्षपात नहीं करता। हर उम्र, जाति लिंग के लोग जोखिम में हैं। लेकिन जो व्यक्ति ज्यादा जोखिम में है उनकी विशिष्ट विशेषताऐं लक्षण होते हैं कुछ प्रमुख जोखिम कारक हैं –

- अवसाद अन्य मानसिक समस्याऐं या किसी चीज़ की लत
- आत्महत्या का पूर्व प्रयास
- मानसिक समस्या सम्बन्धी परिवार का इतिहास
- परिवार की आत्म हत्या का इतिहास
- पारिवारिक हिंसा, शारीरिक या यौन शोषण

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

स्थानीय कार्यालय –

कार्यालयः शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांता प्रोजेक्ट

ग्राम गन्देवड़, विकासखण्ड– सढौली कादीम

जिला सहारनपुर, उत्तरप्रदेश

फोन सं0ः–.91–8791822377