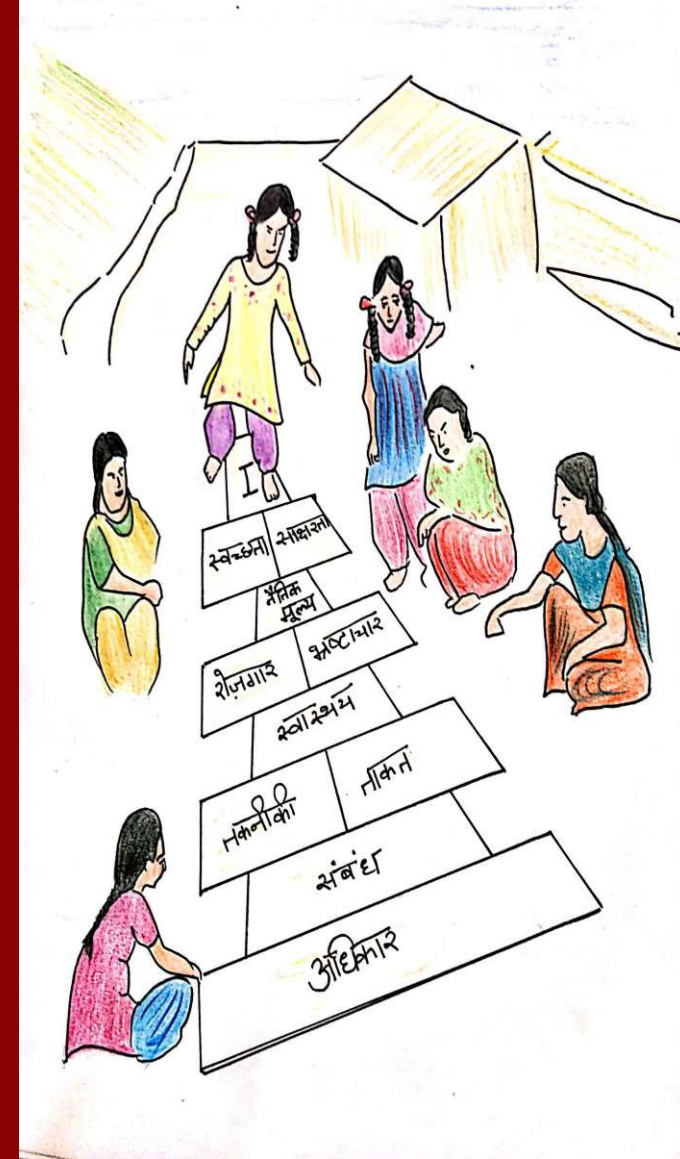




सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास परियोजना
हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्टपुर, देहरादून – 248142, (उत्तराखण्ड)
फोन :- 01360 250260
ई.मेल – herbertpur@eha-health.org



पंचायत सदस्यों हेतु समय की जरूरत



पढ़कर जानिए!

परियोजना विवरण

मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना पिछले छः वर्षों से सहारनपुर जनपद के सड़ौली कदीम विकास खण्ड के 35 ग्राम पंचायतों में फैले 69 गांव में कार्यरत है। इसे ऑस्ट्रेलियन डिपार्टमेंट ऑफ फॉरेन अफेयर्स एण्ड ट्रेड्स (डी0एफ0ए0टी0) 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 वर्षिय 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।

समय की जरूरत?

समुदाय विकास हितधारक –

पंचायतीराज / पंचायत सदस्यों 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 सहसानीय 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

भाग : 4

1. मानसिक स्वास्थ्य और समाज में समानता का जीवन बनाने हेतु पंचायत की भूमिका :

1. समाज के साथ मिलकर स्वयं से संकल्प लें कि कल को बेहतर बनाने के लिए हम भरसक प्रयत्न करेंगे।
2. समुदाय के कार्यों में बढ़-चढ़कर कर भाग लेंगे और हर तरीके से योगदान देंगे चाहे वह समय के रूप में हो या सामग्री के रूप में हो या फिर अपने ज्ञान-समझ का साझा करने के द्वारा हो या फिर मिलकर सीखने और सिखाने के रूप में ही क्यों न हो।
3. मानसिक रोगी का लक्षण हेतु चिन्हित कर उनका रेफरल मनोचिकित्सक के पास तुरन्त करें जैसे- शिफा मानसिक स्वास्थ्य क्लीनिक-गन्देवड, जिला मानसिक स्वास्थ्य – सहारनपुर, निजि चिकित्सक – डा0 एजाज अहमद, डा0 शलभ जैन, सहारनपुर इत्यादि।
4. मानसिक रोगी और उनके देखभालकर्त्ताओं द्वारा गठित सहायक समूह में प्रतिभाग करें।
5. मानसिक रोगी और परिवारजनों के लिए सरकार की कल्याणकारी योजनाओं और सुविधाओं का लाभ पहुँचाये जैसे- मनरेगा, प्रमाण पत्र, उपचार सुविधा, परामर्श सुविधा,
6. मानसिक स्वास्थ्य प्रचार प्रसार हेतु ग्राम पंचायत स्तर पर समय-समय पर समुदाय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करें।
7. समय –समय पर अन्य हित धारकों जैसे आशा कार्यकर्त्ता, शिक्षक गण, धार्मिक अगुवे, सरकारी व गैरसरकारी संगठन के साथ मिलकर मानसिक समस्या समाधान हेतु कार्ययोजना बनवाना एवं उसको मिलकर क्रियान्वयन करना।

1. मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक (तय करना) : 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 है। 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 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 करने में असमर्थ

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 है
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

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 बैठकों 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 हितधारकों को आवश्यक है कि वे इस दृष्टिकोण को रखते हुए समुदाय को जागरूक एवं संवेदीकरण कर उनका सहयोग सक्रिय रूप से करें।

3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण –

जैविक (जीवन/शरीर संबंधित) कारक:	1. मस्तिष्क में रसायनिक असंतुलन का होना 2. अनुवांशिक (खानदानी/ पैत्रिक/ 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
समाजिक कारक:	1. लगातार परिवारिक हिंसा 2. गरीबी 3. बेरोजगारी 4. मलिन / गरीब बस्तियों में जीवन यापन 5. बे औलाद होना 6. समाजिक 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 हफ्तों 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, चिलाना 8. बेबस होना

4. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन एवं मानसिक स्वास्थ्य का समन्वय: एक नजर
सन 1982 से लेकर राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का कियावन राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के दस्तावेजों में असमान प्रदर्शन के रूप में रहा। लेकिन सन 1996 के उपरान्त राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन और राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम को एकीकृत करने की आवश्यकता बनी ताकि ‘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 के लिए अति आवश्यकता है जो कि जिला मानसिक स्वास्थ्य टीम, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल (पीओसीओ) विभिन्न सरकारी विभाग, गैर सरकारी संगठन, सेवा उपयोगिताकर्ताओं व परिवार समूहों के बीच होनी है।

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

उद्देश्य :-

भाग – 1

1. समुदाय रूपान्तरण क्या है?
2. आदर्श पंचायती राज क्या है?
3. समुदाय स्वास्थ्य एवं विकास क्या है?
4. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन एवं मानसिक स्वास्थ्य का समन्वय एक नजर

भाग – 2

1. मानसिक स्वास्थ्य : एक परिचय
2. मानसिक असंतुलन
3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक-
4. मानसिक समस्या के आम लक्षण

भाग – 3

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

भाग – 4

1. पंचायत की भूमिका

उद्देश्य:

1. समुदाय विकास हितधारक –पंचायतीराज संरचना से जुड़े सभी अगुवे / कार्यकर्ता मानसिक स्वास्थ्य विषय के ऊपर समझ व ज्ञान प्राप्त कर सकें।
2. पंचायतीराज – विकास हितधारक अपनी भूमिका के प्रति संवेदनशील हो सकें और विकास एवं स्वास्थ्य को जोड़कर समुदाय के सम्पूर्ण विकास हेतु अपने कर्तव्यों को सकारात्मक ढंग से निभा सकें।
3. व्यक्ति-परिवार जो मानसिक रोग से प्रभावित हैं उनके उपचार, देख रेख एवं पुनर्स्थापित होने के लिए सार्थक अवसरों एवं जरूरतों से जोड़ सकें।

भाग – 1

1. समुदाय रूपान्तरण क्या है?

समुदाय रूपान्तरण वह है जब समुदाय स्वयं की जिम्मेदारी को समझकर, सरकार, गैर सरकारी संस्थाओं व अन्य लाभार्थियों के साथ अपने स्थान की बेहतरी के लिए साझेदारी करता है और इस प्रक्रिया में विकास हितधारक जैसे पंचायतीराज, शिक्षकगण, स्वास्थ्यधारक, धार्मिक अगुवे, सरकारी व गैर सरकारी विभाग इत्यादि जुड़कर सम्पूर्ण रूपान्तरण की ओर कार्य करते हैं।

2. आदर्श पंचायती राज क्या है?

1. एक आदर्श पंचायत की नींव ग्राम सभा होती है। गाँव के सभी मतदाताओं से मिलकर ग्राम-सभा बनती है? पंचायत ग्राम-सभा के हित में काम करें। ग्राम सभा के प्रति उत्तरदायी हो। पंचायत मुट्ठी भर लोगों के हाथ का खिलौना नहीं बननी चाहिए।
2. पंचायतें ऐसी हो जो संवेदनशीलता से गाँव की जरूरतों को समझें। उनके पास इतना हक हो कि वे जरूरतों को पूरा कर सकें। गाँव की पूंजी (जैसे- जंगल और जमीन उनके हाथ में हो)।

3. पंचायत ऐसी हो जिसमें औरत, आदमी और हर जाति के लोग बराबर के हिस्सेदार हों। पंच एक दूसरे की सुनें, सबकी सहमति से फैसले करें, सबसे ज्यादा वे गांव वालों की सुनें और गांव की ही कहें।
4. पंचायत ऐसी हो जो पंचायत की आमदनी से प्राप्त धनराशि का सदुपयोग उस गांव के लोगों के भले के लिए करें और जनता के पैसे का दुरुपयोग किसी भी हालत में न होने दें। स्वार्थों को तिलांजलि देकर जनहित में कार्य करें।

3. समुदाय स्वास्थ्य एवं विकास क्या है?

समुदाय स्वास्थ्य का मतलब है कि समाज में स्वास्थ्य के प्रति लोगो में जागरूकता हो एवं स्वास्थ्य सुविधा तक उनकी पहुँच हो। और समुदाय विकास का मतलब है कि ऐसी प्रक्रिया जहाँ समाज के सदस्य सामुहिक कार्यवाही करने और आम समस्याओं के समाधान उत्पन्न करने के लिए एक साथ आते हैं। इनकी कुछ विशेषतायें हैं जैसे:-

1. यह सहभागिता लोकतन्त्र को बढ़ावा देती है।
2. सतत् विकास की ओर उद्देश्यों बनाती व उसको पूरा करती है।
3. नैतिक, नागरिक एवं मानवीय अधिकार को बढ़ावा देना।
4. समानता एवं समावेश को उत्पन्न करना।
5. आर्थिक अवसरों का प्रदान करना।
6. समाजिक न्याय को बढ़ावा देना।

किन्तु मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में देखा गया है कि मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ स्वास्थ्य का नहीं बल्कि विकास का भी मुद्दा है।

उदाहरण- कोई व्यक्ति अगर लम्बी/बड़ी बीमारी से ग्रसित है तो वह विकास के कार्यों में सम्मिलित न होने के कारण अपने जीवन में गरीब रह जाता है उसी तरह वही व्यक्ति अगर विकास से जुड़ा है लेकिन आकस्मिक घटनाओं के वजह से वह बीमार हो जाये तो वह विकास के मार्ग में पीछे रह जाता है।