



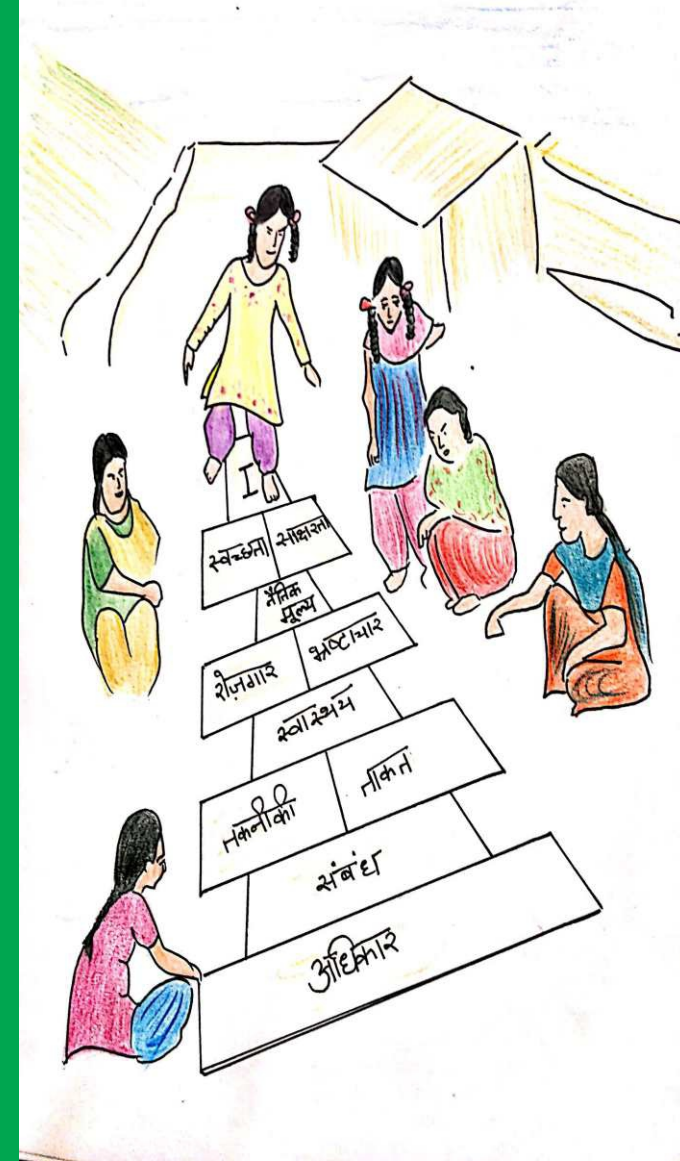
सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास परियोजना
हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्टपुर, देहरादून – 248142, (उत्तराखण्ड)
फोन :- 01360 250260
ई.मेल – herbertpur@eha-health.org

**Australian
Aid**

 **TEARA AUSTRALIA**



धार्मिक अगुओं हेतु समय की जरूरत



पढ़कर जानिए!

परियोजना विवरण

मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना पिछले छः वर्षों से सहारनपुर जनपद के सडौली 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 अनार्यों और विधवाओं की क्लेश में उनकी सुधि लें, और अपने आपको संसार से निष्कलंक रखें।”

याकूब – 1 : 27 (बाईबलिये पद)

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल

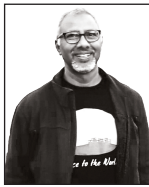
यह एक ट्रस्ट है जो कि इममानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन का अभिन्न अंग है। हरबर्टपुर मसीह अस्पताल देहरादून जिला-उत्तराखण्ड के विकासनगर ब्लॉक के हरबर्टपुर गांव में स्थित है। यह 100 बिस्तरों का अस्पताल है जो न्यूनतम इनवेसिव सर्जरी, बालशल्य चिकित्सा, आर्थोपेडिक्स परिवार चिकित्सा, प्रसव एवं स्त्री रोग, नेत्र, दन्त चिकित्सा, नैदानिक मनोविज्ञान और परामर्श, फिजियो और व्यवसायिक चिकित्सा के साथ-साथ तीन वर्षीय 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।

समय की जरूरत ?

समुदाय विकास हितधारक –

धार्मिक अगुवे 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 सहस्रानीय 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

1. मानसिक स्वास्थ्य और समाज में मधुर वातावरण बनाने हेतु धार्मिक अगुवों की भूमिका :

भारतीय परिवेश में अभी भी धार्मिक अगुवा होना और धार्मिक अगुवाई करना यह दोनों ही काफी पूजनीय एवं अलौकिक कार्य माना जाता रहा है। समाज इसकी दिल से सराहना करता है और अपने ईश्वर/खुदा की भक्ति-श्रद्धा के रूप में आपका सम्मान-आदर करता है और आपको समाज में ऊँचा स्थान प्रदान करता है। व्यक्ति, परिवारों का आपसे अटूट संबंध व तालमेल सदा बना रहता है और वे स्वयं व समाज की कई खामियों एवं सुधार हेतु परिवार से बढ़कर आपको न सिर्फ सुनना/सलाह लेना पसंद करता है बल्कि उसपर ईमानदारी से चलते भी हैं। इसलिए आपका धार्मिक अगुवा होना इस बात को दिखाता है कि आप सब एक बड़ी व अहम् उद्देश्य के हिस्से हैं जो की व्यक्ति, घर, परिवार और समाज को जोड़ने में अहम् भूमिका निभाता है और साथ ही समाजिक परिवेश एवं वातावरण में मधुर व शान्ति स्थिति को बनाने में सहयोग करता है। लेकिन सवाल सिर्फ एक है कि क्या हम सब इस अलौकिक भूमिका से कहीं भटक तो नहीं गये ?

आप क्या कर सकते हैं:-

1. मानसिक स्वास्थ्य विषय को धार्मिक गतिविधियों में शामिल करें एवं मानसिक रोग एवं आत्मिक समस्याओं में अन्तर को समझते हुए उचित सलाह /परामर्श दें।
2. मानसिक स्वास्थ्य विषय का प्रचार-प्रसार धार्मिक सभाओं एवं उत्सवों के माध्यम से निरंतर करें।
3. समाज में फैले त्रुटियों जैसे- लिंग भेद-भाव, नशा व मादक वस्तु पदार्थों के अत्याधिक सेवन व उसके दुष्परिणामों के बारे में व्यक्ति- परिवारों को धार्मिक सभाओं एवं उत्सवों के माध्यम से सिखायें।
4. मानसिक रोगी को लक्षण से चिन्हित कर उनका रैफरल मनोचिकित्सक के पास तुरन्त करें जैसे- शिफा मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक-गन्देवड, जिला मानसिक स्वास्थ्य-सहारनपुर, निजी चिकित्सक – डा। एजाज अहमद, डा। शलभ जैन, सहारनपुर इत्यादि।
5. मानसिक रोगी और उनके देखभालकर्त्ताओं द्वारा गठित सहायक समूह में प्रतिभाग करें।
6. अपने स्तर से, समय-समय पर ऐसे व्यक्ति-परिवारों को इक्कठा करे जो अपना जीवन जोखिम में यापन कर रहे हैं उनको शिफा परियोजना व स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करें।
7. जरूरतमन्द मानसिक रोग पीड़ित परिवारों के भोजन हेतु मन्दिर, मस्जिद व चर्च समिति द्वारा समिति की कल्याणकारी योजनाओं से जोड़े।

इसलिए इसके रोकथाम में आप धार्मिक अगुवों की भूमिका एवं कर्तव्य महत्त्वपूर्ण है।

4. समावेश क्यों? इसलिए निर्धारण 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 (Enable)

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
4. सहयोगी देखभाल करने वाले
5. प्रार्थना व ईश्वर में आस्था
6. महिलाएँ-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. नशीले पदार्थों की 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 महिलाएँ।
6. आजीविका का नुकसान
7. वाहन इस्तेमाल करने में असमर्थ

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।

लड़कियों व स्त्रियों का शोषण बन्द हो। उन्हें उनके काम के प्रति आदर-समान मिल सके चाहे व घरेलू कार्य ही क्यों न हो। पुरुष, स्त्री के कार्यों में हिस्से की भागीदारी निभायें। आस-पड़ोस व अपने समाज में बच्चों, लड़कियों एवं महिलाओं के प्रति सुरक्षा का माहौल बनाये। महिला व पुरुष परिवार में एक दूसरे के प्रति विश्वास करें और खुलकर बातचीत करें।

अर्थपूर्ण जुड़ाव क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य विषय – विकास एवं स्वास्थ्य दोनों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण मुद्दा है। मानसिक रोगियों को अपने जीवन में स्वास्थ्य 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।

2. धार्मिक परम्परा एवं मान्यताएँ:- धार्मिक पुस्तकों एवं धार्मिक तौर-तरीकों का इस आधुनिक युग में ठीक से मेल न होने पर धार्मिक परम्परा एवं मान्यताएँ समाज के लिए आगे बढ़ने में बाधा बनती जा रही हैं। समाज इनका अनुपालन एक दूसरे को देखकर व सुनकर करता है। जिससे रूढ़िवादिता व अंधविश्वास को बढ़ावा मिलता है। इसलिए अवश्य है कि धार्मिक अंगुवे इन परिस्थितियों को पहचाने और इसके प्रभाव को कम करने हेतु नई समझ, ज्ञान व विचारों को आपस में साझा करने के लिए समाज को प्रोत्साहित एवं जागरूक करे। एक दूसरों का आदर करे, स्वीकार्यता को अपनाएँ और सीखने-सिखाने का वातावरण बनायें।

3. नशे वाली वस्तुओं का प्रयोग :- इसका सेवन करना सामाजिक त्रुटि (बुराई) व दोष के रूप में देखा जाता रहा है। पहले के अपेक्षा अब इसका इस्तेमाल समाज में अत्यधिक बढ़ चुका है, जवान बच्चे, व्यस्क और बुजुर्ग सभी इसके प्रभाव में लिप्त हैं। इसके पीछे कई कारण हैं लेकिन जो महत्वपूर्ण है वह है बढ़ती हुई सामाजिक संबन्धों में टकराव, ईर्ष्या, बैर-भाव, आपसी नफरत और भावनात्मक लचीलापन के कौशल में कमी। इसके अलावा अन्य कारण इसमें शामिल हैं- अत्याधिक गरीबी, बढ़ती हुई आबादी, बेरोजगारी, अवसरों में कमी, असमान विकास, निरक्षरता एवं समाज में बदलते हुए नैतिक मूल्य। नशा व मादक वस्तुओं में अत्याधिक निर्भरता, परिवारों में निरंतर हिंसा को बढ़ाती है, आर्थिक स्थिति को कमजोर करती है। जिसका असर परिवार के अन्य सदस्यों पर बीमारी, टेंशन व बिगड़ती हुई मानसिक हालत के रूप पर दिखाई देती है।

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

भाग – 3

मानसिक समस्या 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 परिस्थितियां हैं जो कि समाज को विकास के पथ से दूर रखती हैं या अडचन बनती हैं। इनमें से कुछ निर्धारक हैं जैसे – लिंग भेद-भाव, धार्मिक परम्परा एवं मान्यताएं, नशा व मादक वस्तु का अत्यधिक प्रयोग इत्यादि। खासतौर से मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में देखा गया है कि उक्त परिस्थितियां, व्यक्ति जो मानसिक रोगी है उनको पुनः स्थापित होने में अक्सर बाधा बनाती है।

1. लिंग भेद:-विज्ञान /आधुनिक युग होने के बावजूद भी समाज में असमानता है और स्त्री-पुरुष की भूमिका को दायरे में बान्धना (रुढ़िवादिता) है। समाज में फैले इस विस्तृत निर्धारक को पहचानने की जरूरत है जिससे स्त्री पुरुष में समानता का व्यवहार हो सके।

अनुक्रमणिका

उद्देश्य :-

भाग – 1

1. मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में सामाजिक व धार्मिक मान्यताएँ : दृष्टिकोण
2. मानसिक रोग के चंगाई में – प्रार्थना व आस्था का महत्व

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

मानसिक समस्या के निर्धारक (तय करना) : सामाजिक – सांस्कृतिक एवं पर्यावरण निर्धारक

1. लिंग भेद
2. धार्मिक परम्परा एवं मान्यताएँ
3. नशे वाली वस्तुओं का प्रयोग
4. समावेश : बाधाएँ एवं मदद्गार

भाग – 4

1. मानसिक स्वास्थ्य और समाज में मधुर वातावरण बनाने हेतु धार्मिक अगुवों की भूमिका :

उद्देश्य:

1. समुदायक विकास हितधारक – धार्मिक संरचना से जुड़े सभी धर्म के अगुवे मानसिक स्वास्थ्य विषय के ऊपर सही समझ व ज्ञान प्राप्त कर सकें।
2. धार्मिक अगुवे अपनी भूमिका के प्रति संवेदनशील हो सकें और समाज में फैली समाजिक-सांस्कृतिक व पर्यावरण त्रुटियों के प्रति लोगों को धार्मिक सभाओं और उत्सव के माध्यम से जागरूक कर सकें।
3. व्यक्ति-परिवार जो मानसिक रोग से प्रभावित हैं उनके उपचार, देखरेख एवं पुर्नस्थापित होने के लिए दुआ, दवा एवं धार्मिक गतिविधियों में जोड़ सकें।

भाग – 1

1. मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में सामाजिक व धार्मिक मान्यताएँ : दृष्टिकोण

1. ग्रहों का प्रभाव/ सितारे गर्दिश में होना
2. कर्मों का फल/दण्ड
3. पूर्व जन्म का पाप
4. पितृ का श्राप
5. जादू टोना
6. बुरी /दुष्ट आत्मा
7. जिन्न/ देवी-देवताओं का उतरना/आना
8. किसी ने कुछ करवा दिया
9. हवा लगना

इन सब सामाजिक व सांस्कृतिक मान्यताओं एवं जागरूकता की कमी के चलते मानसिक रोग का उपचार प्रभावित होता है। लोग लक्षणों को देखकर झाड़फूक, अन्धविश्वास, ईश्वर और देवी देवताओं को खुश करने के चक्कर में पड़ जाते हैं जिससे रोगी की हालत में सम्पूर्ण सुधार नहीं हो पाता। जबकि मानसिक समस्याओं का उपचार संभव है। आवश्यकता है कि समय रहते सही पहचान व उचित निदान हो सकें।

2. मानसिक रोग के चंगाई में – प्रार्थना व आस्था का महत्व

मानसिक स्वास्थ्य में प्रार्थना और आस्था का महत्वपूर्ण स्थान है। इससे व्यक्ति-परिवार को सकारात्मक उर्जा शक्ति प्राप्त होती है और सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ में सहायता मिलती है। व्यक्ति-परिवार आशावादी बनते हैं।

भाग – 2

1. मानसिक स्वास्थ्य : एक परिचय

मानसिक स्वास्थ्य परिभाषा:- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति उसको कहेंगे जो निम्न बातें पाई जाती हैं:-

1. जो अपनी क्षमताओं को पहचानता हो।
2. सम्पूर्ण रूप से लाभदायक (उत्पादक) कार्य कर सकता हो।
3. अपने नियमित कार्यों में आने वाली समस्याओं या बाधाओं का सामना सकारात्मक रूप से कर सकता हो।
4. अपनी तथा परिवार की जिम्मेदारियाँ उठाने में सक्षम हो।
5. अपने समुदाय के विकास में योगदान कर सकें।

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. परिवारिक, सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति में व्यवहार में होने वाली बाधाओं के कारण गलत प्रभाव
4. सोच सम्बन्धी एवं भावनात्मक समस्याएँ

3. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक-

जैविक (जीवन/शरीर संबंधित) कारक:	1. मस्तिष्क में रसायनिक असंतुलन का होना 2. अनुवांशिक (खानदानी/ पैत्रिक/ गर्भवास्था) 3. दिमागी / सर में अन्दरूनी चोट 4. लम्बी बीमारी 5. कुछ दवाओं का बुरा परिणाम (दुष्परिणाम)
मनोवैज्ञानिक कारक:	1. आत्म सम्मान 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