Promote - Support - Participate !

शिफा– एक समुदाय आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम मॉडल!

परिचयः

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल– के सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास विभाग के अंर्तगत चलाई जाती है, इस कार्यक्रम को प्रारम्भ हुए एक दशक से ज्यादा हो चुका है। शिफा मानसिक स्वास्थ्य परियोजना की शुरूआत अप्रैल सन् 2012, में जिला सहारनपुर (उ0प्र0) के विकास खण्ड सढ़ोली कदीम में हुई जोकि वर्तमान में मुज्जफराबाद के भी दुरस्थ, ग्रामीण, धाड़ क्षेत्रो के लक्षित पंचायतो में कार्यरत है। वर्तमान में परियोजना का उपकेन्द्र कार्यलय ग्राम व पो0 जसमौर, विकास खण्ड मुज्जफराबाद, तहसील बेहट, सहारनपुर उत्तरप्रदेश में हैं।

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना एक समुदाय आधारित कार्यक्रम है। यह कार्यक्रम "शिफा" परियोजना के नाम से चलाया गया है। शिफा जो कि ऊर्दु शब्द है जिसका अर्थ है **"आराम"** या **"चंगाई"** मिलना ।

शुरूआती दौर में हमारे सामने मुख्य प्रश्न यह था कि – मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में हमें क्यों निवेश करने की जरूरत है ?

वर्तमान के संदर्भ में, देखा जाये तो यह प्रश्न बहुतों के लिए उतना प्रासंगिक नहीं होगा क्योंकि वर्तमान में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी स्थिति पिछले 15 सालों की तुलना में बहुत बदल चुकी है।
हालांकि, अगर हम वर्ष 2012 में शिफा मानसिक स्वास्थ्य की शुरूआती समयों को पीछे मुड़ कर देखते हैं तो हम पाते हैं कि वैश्विक और राष्ट्रीय स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति कुछ अलग थी और स्थिति काफी गंभीर थी।

उस समये के आकड़े दर्शाते हैं कि :

- वैश्विक और राष्ट्रीय स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य एक अदृश्य समस्या के रूप में थी और विकासशील देशों की सरकारी स्वास्थ्य नीतियों में मानसिक स्वास्थ्य का स्थान सीढ़ी के सबसे निचले पायदान पर था।
- अवसाद, व्ययवहार संबन्धी समस्या और आत्महत्या के मामलों की दर विकसित और अविकसित दोनो देशों के लिए एक गंभीर समस्या थी और अभी भी समस्या काफी चिंताजनक है।
- नशीली दवाओं पर निर्भरता और नशीले पदार्थों का दुरूपयोग व्यक्तियों और परिवारों को बड़े पैमाने में प्रभावित कर रहा था जो कि अभी भी व्यापक रूप से जारी है।
- साथ ही 2012 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी एक (आख्या) रिपोर्ट में बताया था कि मानसिक स्वास्थ्य बिमारी और तंत्रिका–दैहिक संबन्धी स्वास्थ्य समस्या 2020 तक स्वास्थ्य बोझ में 15 प्रतिशत की वृद्धि करेगा, जो कि कोविड के बाद सच हुई।

इसी पृष्ठभूमि के साथ अगर बात की जाये तो शिफा परियोजना के कार्यक्षेत्र की भी इसी स्वरूप में मानसिक स्वास्थ्य आधारित सामुदायिक समस्या / आवश्यकता निकल कर आई जो कि कुछ इस तरह थी :–

- समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बहुत कम थी।
- गरीबी, बेरोजगारी, घरेलू हिंसा, नशा, कम साक्षरता दर, भेद–भाव जैसी समस्याए।
- अस्पताल के आकस्मिक विभाग में आत्महत्या के मामलो में वृद्धि।
- मानसिक स्वास्थ्य संबन्धित विशेषज्ञ सुविधाओं की अनुपलब्धता।
- परम्परागत उपचार व व्ययवहार पर निर्भरता जैसे– घरेलु नुस्खे, झाड़–फूक इत्यादि।
- भौगोलिक परिस्थिति भी काफी हदतक मामलों को गम्भीर बना रही थी जैसे सीमान्त, घाड़ क्षेत्र, मिश्रित समुदाय, दूरदराज ग्रामीण क्षेत्र, पलायन जनसंख्या, खेतीहर मजदूरी पर निर्भरता, सामाजिक व धार्मिक रीति रिवाज़ो की परंपरा तथा जातिवाद इत्यादि।
- स्वास्थ्य सुविधाओं हेतु लेहमन अस्पताल पर क्षेत्र का झुकाव व विश्वास।
- लेहमन अस्पताल के सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का समसामयिक मुददों पर कार्य करने का विस्तृत अनुभव व क्षेत्र से लम्बे समय का जुड़ाव।

परियोजना उदेश्य

शिफा परियोजना का मुख्य उदेश्य है मानसिक स्वास्थ्य वैश्विक रोकथाम, प्रचार–प्रसार, सामुदायिक देख–रेख व पूर्नवास को बढ़ावा देना तथा मानसिक रोग प्रभावित व्यक्तियों व परिवारो को स्थानीय अवसरो, संसाधन एवं सेवाओ से जोड़कर मानसिक स्वास्थ्य कल्याण और सशक्तिकरण के लक्ष्य तक पहुँचाना है।

परियोजना के सामने चुनौती यह थी की किस प्रकार से कार्यक्रम को कियान्वयन किया जाये ताकि समुदाय सशक्तिकरण, समावेश , स्थानीय संसाधनों की क्षमता वृद्धि तथा परिवार / समुदाय आधारित देख–भाल को बढ़ावा दिया जा सके व स्थानीय उपलब्ध प्रतिभाओं को ज्यादा से ज्यादा सम्मिलित किया जा सके ताकि न सिर्फ कार्यक्रम को स्थायित्व मिले बल्कि एक विशिष्ट समुदाय आधारित मॉडल विकसित हो सके जोकि कम व मध्य आय संसाधन वाले अन्य क्षेत्रों में लागू हो सके।

इसी क्रम में, परियोजना पिछले 13–वर्षों में विभिन्न स्तरों से गुजरी जिसमें समय–समय पर बहुत सारे शोध आधारित अध्ययन हुए। इन शोध में मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाताओं, सामाजिक कार्यर्त्ताओं व सहयोगी संस्थाओं के विशेषज्ञों की आपसी सीख व कार्यशालाओं के निरंतर मदद् ने शिफा परियोजना के कार्यक्रम को साधारण व मजबूत आयाम दिया।

पिछले एक दशक से अधिक समय में कई सारी साक्ष्य आधारित रणनीतियों व गतिविधियों को परियोजना द्वारा लागू किया गया।

जिसमें से कुछ मुख्य घटक, अंग या रणनीतियॉ इस प्रकार है।

I. वैश्विक रोकथाम व प्रचार–प्रसार – समुदाय मोबिलाएजेशन

a. वैश्विक रोकथाम व प्रचार–प्रसार के अर्न्तगत विभिन्न गतिविधियॉ आयोजित की जाती है जो समुदाय जागरूकता को बढ़ावा देती है – जैसे दीवार लेखन, पैंफ्लेट्स वितरण व नुक्कड नाटक।

इसके साथ–साथ **मौहल्ला मीटिंग** जिसमें " फ्लिप बुक " Tool का इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के लक्षणों के आधार पर जागरूकता की जाती है। तथा मानसिक स्वास्थ्य के **सामाजिक–सांस्कृतिक व पर्यावरणीय निर्धारकों** हेतु समुदाय जागरूकता के लिए विषयगत शिक्षा समूह चलाये जाते हैं।

b. युवाओं में सर्वांगीण विकास हेतु व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम के अन्तर्गत भावनात्मक लचीलापन के कौशल को विकसित करने हेतु जीवन संचार पाठ्यक्रम : यह पाठ्क्रम समुह आधारित है जो कि 13 से 21 वर्ष के युवाओं के बीच चलाया जाता है। इस कार्यक्रम से लगभग **3360–युवा** (लड़की और लड़का) दोनों लाभान्वित हुए हैं। आज यह युवा अपने भावनाओं को कैसे नियंत्रण करना है, आत्मिक सम्मान में विकसित होना, रोजमर्रा में आये समस्याओं को कैसे हल करना बिना किसी झगड़े का इस्तेमाल किये व लिंग भेद के विषय में एक बेहतर नजरिया रखना, इत्यादि जैसे भावनात्मक– लचीलापन के विषय में बेहतर ज्ञान और कौशल पा चुके हैं। आज की स्थिति में यह पाठ्क्रम संसोधित किया जा चुका है तथा उभरती हुई अन्य समस्याओं को भी विषय में जोड़ा गया है व पाठ्यक्रम का साप्ताहिक संचालन दो विद्यालयों – जनता ईन्टर कॉलेज, बेहट एवं जय किसान शाकुम्भरी देवी ईन्टर कॉलेज फत्तेहपुर कलॉ के कक्षा 11 के छात्र छात्राओं के साथ किया जा रहा है। इस संशोधित पाठ्यक्रम का विमोचन 15 अक्टूबर 2025 को जिला सहारनपुर के एक निजी सभागार में विशेशज्ञों, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं विकास विभाग के अधिकारियों, प्राधनाचार्यों, शिक्षकों, छात्र छात्राओं तथा सरकारी , गैर–सरकारी संगठनों के उपस्थिति में किया जायेगा। साथ–साथ, आने वाले समयों में, रूचि रखने वाले अन्य संस्थानों पर भी लागू करने का प्रयास किया जायेगा।

c. परवरिश कार्यक्रम के माध्यम् से बच्चो के लिए स्वयं माता–पिता आर्दश बननाः पिछले कुछ वर्षों से परियोजना परवरिश कार्यक्रम को भी चला रही है। इस कार्यक्रम की विशेशता है कि माता–पिता और बच्चों में एक बेहतर संबंध विकसित किया जा सके जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लक्ष्य को साकार किया जा सके। यह कार्यक्रम में परवरिश–पाठ्यक्रम के द्वारा चलाया जाता है जिसमें चौदह विषय हैं। इसमें माता–पिता व उनका एक बड़ा बच्चा शामिल होना अनिर्वाय है जोकि 10 से 12 माता–पिता के जोड़ो का समुह बनाकर चलाया जाता है। परियोजना ने पिछले वर्षों में कई परवरिश समूहों को चलाया है जिसके माध्यम् से कुल 330–परिवार लाभान्वित हुए हैं। परिवार आपस में एक दुसरे के साथ गुणवत्ता का समय बिताना, एक दूसरे की प्रसंशा करना, परिवार योजना बनाने के महत्व को समझना, बिना किसी झगड़ें के समस्या का समाधान करना, बजट बनाना व बचत के बारे में सिखना जैसे अन्य विषयों के उपर समझ विकसित की है।

II. मानसिक रोगियों की पहचान व उपचार

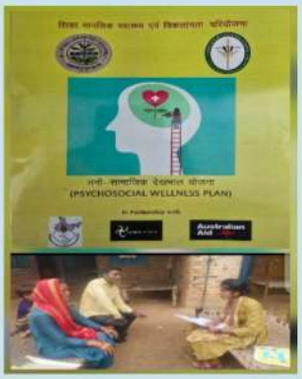
a. मौहल्ला मीटिंग – इस मीटिंग को करने के लिए " फ्लिप बुक " Tool का इस्तेमाल किया जाता है। जो समुदाय में जागरूकता के साथ–साथ मानसिक समस्या से ग्रसित लोगो की पहचान करने में मदद् करता। यह Tool चित्र आधाति है जो विभिन्न मानसिक रोग के चित्र को दर्शाता है और प्रश्नों की सहायता से आपसी चर्चाओं द्वारा मानसिक समस्या से ग्रसित व्यक्तियों की पहचान कर उनके साथ one-to-one के आधार पर SRQ-20 form भरा जाता है। विशलेषण के बाद जिन व्यक्ति का स्कोर निर्धारित कट ऑफ संख्या से उपर आता है उन में से जो गम्भीर व्यक्ति हैं और अगर उपचार की आवश्यकता है उन्हें मानसिक स्वास्थ्य कैम्प

के लिए रैफर किया जाता है। लेकिन ऐसे मरीज जिनको सामान्य समस्याएं जैसे उदासी, घबराहट, नींद की समस्या, भय (फोबिया) या अस्पष्ट शारीरिक दर्द, आत्महत्या क विचार, बुरे ख्याल, आत्मविश्वास की कमी, स्वयं को दोष देने की भावना ईत्यादि होता है उनके साथ गृह आधारित मनोसामाजिक देखभाल योजना के अंर्तगत परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, दैनिक कार्यों में सम्मिलित करना व आराम देने वाले व्यायाम व अभ्यास तथा अन्य गतिविधिया कराये जाती हैं ताकि पीड़ित व्यक्ति / परिवार अपने समस्या से उबर सके और मानसिक रूप से स्वस्थ होकर गुणवत्ता का जीवन व्यतित कर सके। साथ–साथ अन्य लोगो के लिए एक सकारात्मक उदहारण बन सके।

b. मानसिक स्वास्थ्य कैम्प – यह क्षेत्र में स्थानीय मनोरोग से संबन्धित दवाईयों के रिक्त स्थान को भरने के लिए शिफा द्वारा, माह में दो बार चलाया जाता है। इसके अतिरिक्त चिन्हित मरीजो का जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम–कैम्प (पी0एच0सी0, सी0एच0, जिला अस्पताल) में रेफर किया जाता है। कैम्प के माध्यम से मरीजों को मनोचिकित्सक द्वारा डाईग्नोसिस व नियमित उपचार से जोड़ने का कार्य किया जाता है और साथ ही परामर्श व मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा भी दी जाती है। यह अहम है क्योंकि मरीजो को दवा से जुड़े रखने से उनके स्वास्थ्य में काफी फर्क आता है और आराम मिलता है । साथ ही उनके परिवार को मरीज की घरेलू देख–भाल करने में भरोसा मिलता है। शिफा द्वारा आयोजित मानसिक स्वास्थ्य फखवाड़ा कैम्प में अगस्त 2025 तक 1186 रोगी पंजीकृत हुए हैं, जिसमें 554–सामान्य मानसिक रोगी (पुरूष–264, महिला–290)

और 246–गम्भीर मानसिक रोगी (पुरूष–120, महिला–126) व 174– मिर्गी दौरा मरीज (पुरूष–93, महिला–81) तथा 27– बौधिक विकलांगता (पुरूष–14, महिला–13) और जनरल रोगी –186 हैं। परियोजना को यह आख्या प्रस्तुत करने में गर्व है कि कुल–365 मानसिक रोगी अभी अपनी बिमारी की अवस्था में स्थिर हैं। लेकिन कुछ मरीजो को बिमारी के लक्षण वापस हुए हैं जिनका दोबारा से उपचार शुरू किया गया है।

c. होम विजिट द्वारा मनोसामाजिक देखभाल – इस कार्य को लक्षित समुदाय क्षेत्र में स्थानीय प्रशिक्षित स्वयं सेवकों द्वारा परियोजना कर्मचारियों की निगरानी में किया जाता है। इसको प्रभावी रूप से करने के लिए शिफा द्वारा Care plan tool का प्रयोग किया जाता है। जिसके अर्न्तरगत मरीज को 15 दिनों के अन्तराल में मरीज की आवशयकतानुसार शुरूआती 6–वीजिट की जाती है। जिसमें विभिन्न क्षेत्रों में देखभाल प्रदान की जाती है जैसे– मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता, दवाई में निरंतरता व दवा के नकारात्मक दुष्परिणामों को कैसे मैनेज करना, मरीज को दैनिक कार्यों में शामिल करना, घर का परिवेश व माहौल, आत्महत्या रोकथाम, देखभाल कर्ता के प्रयासों की प्रशंसा व आराम देने वाले अभ्यास और व्ययाम सम्मिलित हैं।



d. देखभालकर्त्ताओं हेतु विशिष्ट पहल – इस पहल के अर्न्तगत देखभालकर्त्ताओं हेतु कम्बाईन्ड ईन्टरफेस मीटिंग समय–समय पर आयोजित की जाती है। यह एक ऐसा समय होता जहॉ देखभालकर्त्ता अपने ज्ञान, आनन्द, खुशी, संघर्ष व अनुभवों को एक दूसरों के साथ साझा करता है। जोकि अपने आप में थेरिप्यूटिक होता है।

III. क्षमतावृद्धि कार्यकम – समय समय पर समुदाय के हितधारको जैसे मानसिक स्वास्थ्य स्वयं सेवक, समुदाय आधारित संगठन, आशा, आंगनवाड़ी, लोकल प्रैक्टिशनर, धार्मिक अगुवे, पंचायती राज सदस्य, विकलांग व्यक्ति समूह/समिति और सहायक समूह इत्यादि के लिए उनके जरूरत के मुताबिक नियमित प्रशिक्षण व भ्रमण कार्यकम आयोजित किये जाते हैं।

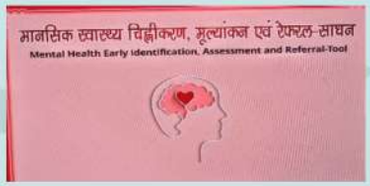
IV. समुदाय आधारित संगठनों का गठन व सशक्तिकरण – इसके अर्न्तगत हितधारकों के आधिकारों, सुविधाओं, योजनाओं का लाभ प्राप्त कराने के लिए उनकी आवश्यकतानुसार विशेष समूहों के रूप में संगठित किया जाता है। परियोजना के लिए यह भी बड़ी उपलबधि का विषय है कि परियोजना ने विकलांग व्यक्तियों का एक संगठन तैयार किया है जो कि सोसाईटी रजिस्ट्रेशन ऐक्ट के अंर्तगत वर्ष 2018 से पंजीकृत है। यह डी0पी0ओ0 यानि Disable People Organisation के रूप में काम करती है और इस का नाम है **"घोसला दिव्यॉग सेवा समिति"**।

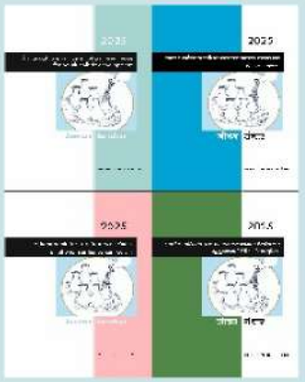
यह संगठन व्यक्ति जो विकलांग है उनको सरकार के साथ जोड़कर उन्हें उनके अधिकार व सुविधा तक पहुँच बनाने में मदद् करता है। साथ ही समिति ने अपना रोजगार भी शुरू किया है जिससे वे अपनी संसथा को आर्थिक रूप से मजबूत कर सके। अब तक लगभग 200 से ज्यादा पात्र–लाभार्थियों को लाभान्वित किया है। इसके साथ–साथ Caregiver Groups, support group और Disabled People Groups के साथ भी कार्य किया जाता है जिससे समावेश को बढ़ावा दिया जाता है।

V. Networking, Collaboration and Partnership : परियोजना का यह अहम हिस्सा रहा है जिसके अर्न्तगत DMHP, Medical Health Department, Social welfare Department, शिक्षा विभाग, स्कूल, local practitioner, PRI's व अन्य सरकारी व गैर–सरकारी संगठन व Donor Partner के साथ coordinate किया जाता है ताकि कार्यक्रम में सबकी भूमिका

सुनिश्चित हो सके और समुदाय विकास एवं सशक्तिकरण की राह में बढ़ सके।

VI. आई0ई0सी0 का निर्माण : समय समय पर समुदाय की आवश्यकता पर विभिन्न पठन–पाठन (आई0ई0सी0 मैटिरियल) जैसे– पाठ्यक्रम पुस्तिकाएं, पैफ्लेटस्, फ्लिप बुक, फ्लैश–कार्डस्, विडियो–ऑडियो इत्यादि का निर्माण, प्रकाशन व वितरण किया जाता रहा है।





अभी भी परियोजना बेहतर करने की प्रक्रिया में निरंतर प्रयत्नशील है!

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना, हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल, हरबर्टपुर
कार्यक्षेत्रः विकासखण्ड सढ़ोली कदीम व मुजफ्फराबाद, तहसील– बेहट, जिला सहारनपुर (उ0प्र0)।
मोबाइल न0 91–8791822377, ईमेलः chdpherbertpur@eha-health.org
website: https://hch-eha.in!