

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना – हरबटपुर मसीह असपताल, हरबटपुर, देहरादून

मनोविमर्श सामुदायिक सहायक समुह (support group) के बारे में सुगमकर्ता हेतु पठन सामग्री

एक परिचय : मनोविमर्श सामुदायिक सहायक समुह

यह एक अनुपूरक कार्यक्रम है जो प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में मानसिक पीड़ितों एवं उनके परिवार जनों, तथा ऐसे परिवार जो लगातार घरेलू हिंसक के शिकार हैं, नशा व शराब के लत में डूबे हैं अथवा अन्य किसी कारण से मानसिक बिमारी के खतरों में अपना जीवन यापन कर रहे हैं उनके लिए **मनोविमर्श –समुह आधारित हस्तक्षेप कार्यक्रम** के रूप में चलाने की एक कोशिश है।

यह कार्यक्रम उपर दर्शाये लोगो को एक सुनहरा अवसर चौपाल के रूप में प्रदान करता है जहाँ वे अपने जीवन में आये संघर्ष, दुःख, पीड़ा, भय, निराशा, हिम्मत, जोश, लगन, भाईचारा, प्रेम जैसे अनुभवों को खुलकर एक दूसरों के साथ साझा /बॉट सके ताकि समुह में उपस्थित सभी लोग विभिन्न हुनर/ कौशल या योग्यता को अपने आन्तरिक जीवन में विकसित कर/ सीख सकें।

हर दिन के जीवन में आये समस्याओं का सामना करने के लिये वैसे तो विभिन्न योग्यताओं और संसाधन कि आवश्यकता पड़ती है लेकिन नीचे दिये आंतरिक कौशल मुख्य है :-

1. सक्रिय रूप से सुनने का कौशल एवं व्यवहार।
2. खुलकर अपनी समस्या व भावनाओं का साझा करने कि कला एवं व्यवहार।
3. समस्याओं के हल/विकल्पो को ढूँढना व सही विकल्प पर निर्णय लेकर समस्या का समाधान / निपटारा करने का हुनर एवं व्यवहार।
4. स्वयं कि गलती को स्वीकार करने का हुनर एवं व्यवहार।
5. क्षमा को लेना व क्षमा प्रदान करने का कौशल एवं व्यवहार।
6. हर परिस्थिति में धन्यवादित होने का कौशल एवं व्यवहार।
7. स्वयं में और दूसरों में सकारात्मक बातें व गुणों को देखने/ खोजने का कौशल एवं व्यवहार।

मनोविमर्श –समुह आधारित हस्तक्षेप कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य

इस कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य यह है कि समुह में उपस्थित हुये लोग :-

1. समुह सहयोग द्वारा लम्बे समय तक कि आपसी अन्दरूनी एवं बाहरी सामाजिक भागीदारी को बढ़ावा दे सके।
2. आपसी संबन्ध में सुधार लायें व उनको स्थापित करे।
3. जीवन में मौजूदा क्षमताओं/कौशल/आन्तरिक गुणों का एहसास हो व इनको समुह सहयोग के माध्यम से सीखें व बहुतायत से विकसित करे।
4. स्थानीय समुह संसाधन द्वारा समुह कार्यवाही को बढ़ावा दे सके। एवं
5. एक दुसरो को ध्यानपूर्वक सुनकर और जीवन में आये समस्याओं को पहचान कर जिम्मेदार व्यवहार के साथ उन समस्याओं का प्रबन्धन/निपटारा कर सके।

मनोविमर्श –समुह आधारित हस्तक्षेप कार्यक्रम से अपेक्षित लाभ

इस कार्यक्रम से कई फायदे प्राप्त किये जा सकते हैं लेकिन मुख्य तौर से हमारी परियोजना प्रतिभागियों के जीवन में निम्न लाभों को हासिल करते हुए देखना चाहती है:-

1. प्रतिभागी अपने जीवन में (positive thought) सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को सीखें व उसको यथार्थपूर्ण अपने जीवन में लागू करें ।
2. प्रतिभागी आत्मविश्वास और आत्म-प्रभावकारिता की भावना में बढ़ें जो कि बेसहाय, उत्पीड़न, असमर्थ जैसी निराशाजनक सोच को कम कर सकें ।
3. प्रतिभागी सामूहिक भागीदारी द्वारा ध्यान से सुनने के कौशल को सीखें और जीवन में आयी समस्याओं की तथ्य रूप से पहचान कर सकें ।
4. खुद को और दूसरों को हानि पहुँचाये विकल्पों जैसे— शराब, नशा, मारपीट, गालीगलौज, इत्यादि का बिना प्रयोग कर, शान्ति प्रिये विकल्पों द्वारा समस्या का निपटारा करना सीखें ।
5. प्रतिभागी जीवन में आई हर परिस्थितियों का चाहे वे नकारात्मक हों या फिर सकारात्मक हों ईश्वर व मनुष्य को धन्यवाद देने वाला बनें व इसका अनुसरण करें ।
6. प्रतिभागी दूसरों के प्रति हुई गलतियों को स्वीकार करना सीखें एवं क्षमायाचन का व्यवहार एक दूसरों से रखें ।
7. खुद के और दूसरों के जीवन में सकारात्मक बातें ढूँढ़ें और एक-दूसरों को प्रोत्साहन करना सीखें ।

कार्यक्रम के तीन मुख्य स्तम्भ / सिद्धान्त

इस कार्यक्रम कि सफलता नीचे दिये गये तीन बिन्दु पर निर्धारित है :-

1. **Be available:** अपने समय देना (समुह में उपस्थित लोग अपने समय को दें) — जोकि धन से भी बढ़कर है। अक्सर देखा गया है कि समुदाय में लोग शुरुवाती / पहली बैठक के लिये जल्द इकट्ठा हो जाते हैं लेकिन निरन्तर इसतरह कि बैठक को करने के लिये जरूरी है कि समुह के सभी सदस्य अपना-अपना समय देने के लिये अपने आपसे दृढ़ प्रतिज्ञा करें ।
2. **Be open:** अपने मन कि बातों (दुःख/समस्याओं व खुशियों) को खुलकर कहे व समुह में एक दूसरों से बाँटे/ बताये । अपने आप को खुला रखना ही इस मिटिंग का अहम् हिस्सा है। समुह के सभी सदस्य एक दूसरों से सीखने और सिखाने के लिए यह योगदान कर सकते हैं और यही समुह में उपस्थित सभी लोगों कि सबसे बड़ी आन्तरिक क्षमता/कौशल है जो समुह सहायता व परामर्श को बढ़ावा देगा ।
3. **Be attentive:** इसका अर्थ है ध्यानपूर्वक सुनना। ध्यान से सुनने में सम्मिलित है पूरे शरीर के साथ सुनना —जैसे आँख से आँख मिलाना, भावनाओं को अभिव्यक्त करना इत्यादि । समुह के सभी सदस्य सुनने के यह विशेष योगदान को दे सकते हैं क्योंकि यह आन्तरिक खूबी ईश्वर द्वारा सभी को दी गयी है। एक दूसरों कि बातों को ध्यान से सुनकर समुह सहायता व परामर्श को बढ़ावा मिलता है ।

ध्यान दें — सुगमकर्ता इस तीनों सिद्धान्तों को हर मिटिंग में दोहराये ।

कार्यक्रम के दो प्रमुख मान्यतायें (समुह सदस्यों में प्रेरणा को कैसे जगाये रखें)??

इस कार्यक्रम के लिये मान्यता बनाना जरूरी है जो कि समुह सदस्यों को स्वयं की देखभाल करने में प्रेरित करता है और समुदाय में अपनी जगह बनाने में मदद करती है ।

1. मैं भरोसा करता हूँ साथ आने में ।
2. मैं भरोसा करता हूँ सहयोग में ।

ध्यान दें — सुगमकर्ता इन दो मान्यताओं को हर मिटिंग में दोहराये ।

सुगमकर्ता – मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए प्रमुख निर्देश या ध्यान देने हेतु बिन्दु

इसे करे (Do's)	इसे ना करे (Don't)
आप सिर्फ एक सुगमकर्ता के हैसियत से ही ग्रुप का संचालन करें ।	आप शिक्षक कि तरह व्यवहार ना करें जैसे कि आप शिक्षक कि तरह बोलते रहें और प्रतिभागी विध्यार्थियों कि तरह सुनते रहे ।
आप सिर्फ ग्रुप के सदस्यों से सवाल द्वारा उनके विचारों को ले और प्रतिभागियों को ज्यादा से ज्यादा मौका दें कि वे अपने विचारो का आपस में साझा करें।	जब लोग अपने विचारों को साझा करें तो आप अपनी प्रतिक्रिया न दे जैसे कि आपने अच्छा बोला, आपने अच्छा नहीं बोला इत्यादि ।
उपस्थित सभी प्रतिभागियों का परिचय व स्वागत के साथ मिटिंग की शुरुआत किजिए	उपस्थित प्रतिभागियों के विचार एवं बातों में आप अपना कोई निर्णय / फैसला ना दें और ना हि किसी बात पर किसी भी किस्म का वायदा करें।
मिटिंग के उद्देश्य, मान्यतायें, लाभ व नियम जरूरी नहीं है कि हर मिटिंग में दोहराया जाये लेकिन हों अच्छा होगा कि एक-दो शुरुआती मिटिंग में इसको दोहरा ले साथ हि दिये गये सिधांतो को अवश्य दोहराये जिस्से प्रतिभागियों में ध्यान केन्द्रित का भाव बड़ सके।	ध्यान दें कि प्रतिभागी एक दूसरों के उपर दोषारोपण ना लगाये वजाये इस बात पर ध्यान केन्द्रित कराये कि वह खुद से क्या कर सकते है जो जिम्मेदारी उठाने सरिका हो।
इस स्पॉट ग्रुप को कायम करने के लिए जरूरी होगा कि सहायक ग्रुप के अवधारणा को उदाहरण देकर समझाये और दिये गये मुख्य अर्थ को भी निरन्तर दोहराय।	
मिटिंग संचालित समय ध्यान रखे कि आप सभी प्रतिभागियों को उत्साहित करें ताकि हर एक व्यक्ति अपने संघर्षों और सफलताओं को खुल कर बताये ।	
मिटिंग के अन्त में दो या तीन सिख को को अवश्य निकाले जो कि प्रतिभागियों के कौशल ज्ञान व आपसी व्यवहार से संबन्धित हो ।	

सुगमकर्ता सुगम करते वक्त निम्न गुणों को प्रयोग में लायें :-

- सक्रिये से सुनने का गुण – जिस्में प्रतिभागियों कि भावना जैसे – डर, दुःख, पीड़ा, जलन, आक्रोश व हिनता की भावना और उस्से उत्पन हुई व्यवहार को जान्ना जरूरी है।
- अवलोकन करना– सुनकर उसी निष्कर्ष को निकालना जिस उद्देश्य के लिए मिटिंग की जा रही है।
- खुलापन व लचीलापन का गुण रखना
- खुद सीखना व गलतियों को स्वीकार करना

- खुद सदा प्रोत्सहित व जागरूक रहना— जैसे :मिटिंग स्थल व बैठने का इन्तजाम पहले ही से खुद से करना, रजिस्टर व संबंधित कार्यवाहि का रिकॉर्ड इत्यादि को रखना व पढ़कर सुनाना, एक दिन पहले ही मिटिंग हाने कि सूचना का प्रतिभागियों को देना व उनकी उपस्थिति सुनिश्चित करना इत्यादि।
- पहचाने कि सब भिन्न है और यही खूबसुरती है ।
- स्वयं को आदर्श/मॉडल के रूप में प्रस्तुत करना और अपने खुद के जीवन से उदाहरण देकर दूसरों का प्रोत्सहित करना।
- संवेदनशील व सयंम होना एवं सकारात्मक ढंग से चुनोटियों का सामना करना।

सहायक समुह कार्यक्रम के अवधारणा (concept) को कैसे समझाये ??

सर्पोट (support) का अर्थ नीचे दिये गये विभिन्न उदाहरण (चित्रों) की सहायता से समझाये (सुगमकर्ता / मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता जब इस सर्पोट (support) ग्रुप के अवधारण या विचार को अपने समुदाय में समझायें तो नीचे दिये उदाहरण का प्रयोग करें) – समुह में इक्ठा हुये लोगो को एक-एक करके दोनो चित्रों को दिखाये और निम्न प्रश्नों को पूछें :-

पहला तरिका—

चित्र 1 वृक्ष को सीधा करने में सर्पोट का इस्तेमाल

प्रश्न 1. इस चित्र 1 में आप क्या देखते हो ?

प्रश्न 2. आप सब इस चित्र की तुलना अपने जीवन से कैसे करोगे ?

(सभी उपस्थित प्रतिभागी से पूछने उपरान्त नीचे दिये लीखे वाक्या को पढ़े और समझाये) –

तुलनात्मक उत्तर :- वृक्ष को सीधा करने के लिए ओट कि जरूरत है जिस्से वृक्ष सीधा मजबूती से उग सके। इस चित्र में –

- वृक्ष हमारे जीवन के समान है ।
- वृक्ष में झुकाव या मुड़ाव – समस्या, तकलीफ, मुसीबत या परिवारिक कलह का प्रतीक है।
- लकड़ी की ओट (सर्पोट) हमारे परिवार जन की ओर से सहायता के रूप में दि गयी सहायता है।
- रस्सी की ओट (एक दुसरे के साथ सर्पोटिड है) आपसी दुःखों का साझा करना, आपसी मेलमिलाप , आपसी संगति, आपसी व्यवहार में बढ़ने का प्रतीक है जोकि आपसी बातचीत , सुन्ना और उस पर अमल करने से विकसित होता है।

दूसरा तरिका—

इसीतरह से सुगमकर्ता / मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता दर्शाये गये चित्र दूसरा का भी उल्लेख करें

चित्र 2 तम्बू को खड़ा करने में सर्पोट का इस्तेमाल

प्रश्न 1. इस चित्र 2 में आप क्या देखते हो ?

प्रश्न 2. आप सब इस चित्र की तुलना अपने जीवन से कैसे करोगे ?

(सभी उपस्थित प्रतिभागी से पूछने उपरान्त नीचे दिये लीखे वाक्या को पढ़े और समझाये) –

तुलनात्मक उत्तर :- तम्बू को सीधा करने के लिए ओट कि जरूरत है जिस्से तम्बू सीधा मजबूती से खड़ा हो सके। इस चित्र –2 में –

- तम्बू हमारे जीवन के समान है ।
- लठों/ डंडो और रस्सियों कि सहायता से खड़ा किया गया हुआ यह तम्बू परिवार एवं समाज द्वारा निरन्तर दि गयी सहायता/ सर्पोट है।
- जैसे तम्बू को खड़ा करने के लिए लठों/ डंडो और रस्सियों का प्रयोग करना पड़ता है उसी तरह से खुशहाल, शान्तीपूर्ण, उन्नत और शोहार्दपूर्ण जीवन जीने के लिए निरन्तर आपसी बातचीत , ध्यानपूर्वक सुन्ना और एक दूसरे से सिखने कि अतिआवश्यकता है।
- समुदाय में इन बातों का होना तभी संभव है जब लोग अपना समय देंगे, अपनी उपस्थिति देंगे, सुन्ने के लिए अपने कानो को दें एवं अपने समस्याओं व सफलताओं को खुलकर एक दूसरों के साथ बाटें ।

तिसरा तरिका— (यह तरिका उदहारण भी हो सकता है या मुख्य अर्थ भी)

मुख्य अर्थ :- इस तरह समझायें

1. जैसे पुराने युग/समय में होता था कि पुरुषों कि चौपाल बैठा करती थी । गाँव के सभी पुरुष साय के वक्त अपना काम काज समाप्त करने के बाद एक पेड़ के नीचे इकत्र होते थे और बातचीत व एक दूसरों कि कहा सुनी में समय बिताते थे। वह समय सभी उपस्थित लोगो के लिए आपसी संगति, आपसी व्यवहार, आपसी मिलन, परिवार—गाँव कि समस्याओं पर बाते करना व उनका हल निकालने व आराम फरमाने का हुआ करता था।
2. इसी तरह पुराने युग/समय में गाँव कि महिलाओं का एक दूसरों के साथ समय व्यतित करने का अलग तौर तरीका हुआ करता था— महिला ज्यादातर पुरुषों कि तरह चौपाल न लगाकर कुओं से पीने का पानी भरने के बहाने गाँव से दूर स्थित कुओं पर जाकर अपना समय गुजारा किया करती थी। वह अपने सहलियों के साथ समुह में जाकर पानी भरती और अपने घर परिवार के बारे में खुलकर बातचीत करती थी, आपसी संगति, आपसी व्यवहार, आपसी मिलन को दृढ करती थी। यही समय हुआ करता था जब सभी महिला इस अवसर को खोजती थी और कार्य के साथ—साथ जीवन के संघर्षों में आनन्द ढूँढती और अपने परिवार का लालन पालन करती थी।

शारांश

आज के सन्दर्भ में अगर देखें तो इस तरह की बैठके/ चौपाल व महिलाओं का आपस में उसी तरह से मिलना अत्यन्त जरूरी है लेकिन अब यह हमारे गाँव/ मुहल्ले में देखने को नहीं मिलता। लोगो के पास समय नहीं है, लोग एक दूसरों से मिलना नहीं चाहते। आपसी संगति, आपसी व्यवहार, आपसी मिलन का कोई उद्देश्य ही नहीं रहा। इसलिये व्यक्ति परिवारों में परिवारिक कलह, झगड़ा, ईर्ष्या, दुःख तकलिफ व अन्य किस्म से तनाव, हिंसा, घबराहट, चिन्ता, नशा-दारु इत्यादि देखने को मिल रहा है।

समुह चलाने की प्रक्रिया –

पहला— ग्रुप फैसिलिटेट (सुगम) करते समय निम्न प्रश्नों को पूछें जैसे

1. आप में से कोई एक व्यक्ति समुह के सामने अपने पिछले हफ्ते में हुई घटित घटनाओं / समस्या के अनुभव के बारे में क्या बता सकता है ?
2. क्या आप बता सकते हैं या महसूस कर सकते हैं कि आपके प्रति आपके परिवार का व्यवहार कैसा था या है ? या फिर आपका व्यवहार आपके परिवार के प्रति कैसा था या है ?
3. आप अपनी समस्याओं परिस्थितियों को किस तरह से समझते हो ?
4. आप अपनी समस्या परिस्थिति को समझ कर कैसा महसूस करते हो ?
5. इस तरह के महसूस करते समय आप क्या करते हो ?
6. अभी तक आपने कैसे अपने आपको संभाल कर रखा है ?
7. अगर आप अपने में सुधार लाना चाहते हो तो यह कैसे हो सकता है, इसके लिए आप क्या-क्या कर सकते हैं ?

चित्र 1



चित्र 2



Developed by:
Raj kamal
Project Manager- CH, HCH
Mental Health