मानसिक स्वास्थ्य, समस्याओं के कारकों के प्रति सामुदायिक जागरूकता एवं ज्ञान संचार साधन

(सामाजिक – सांस्कृतिक – धार्मिक एवं पर्यावरणीय कारक)

Importance of Understanding Determinants of Mental Health

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल, देहरादून (उत्तराखण्ड)

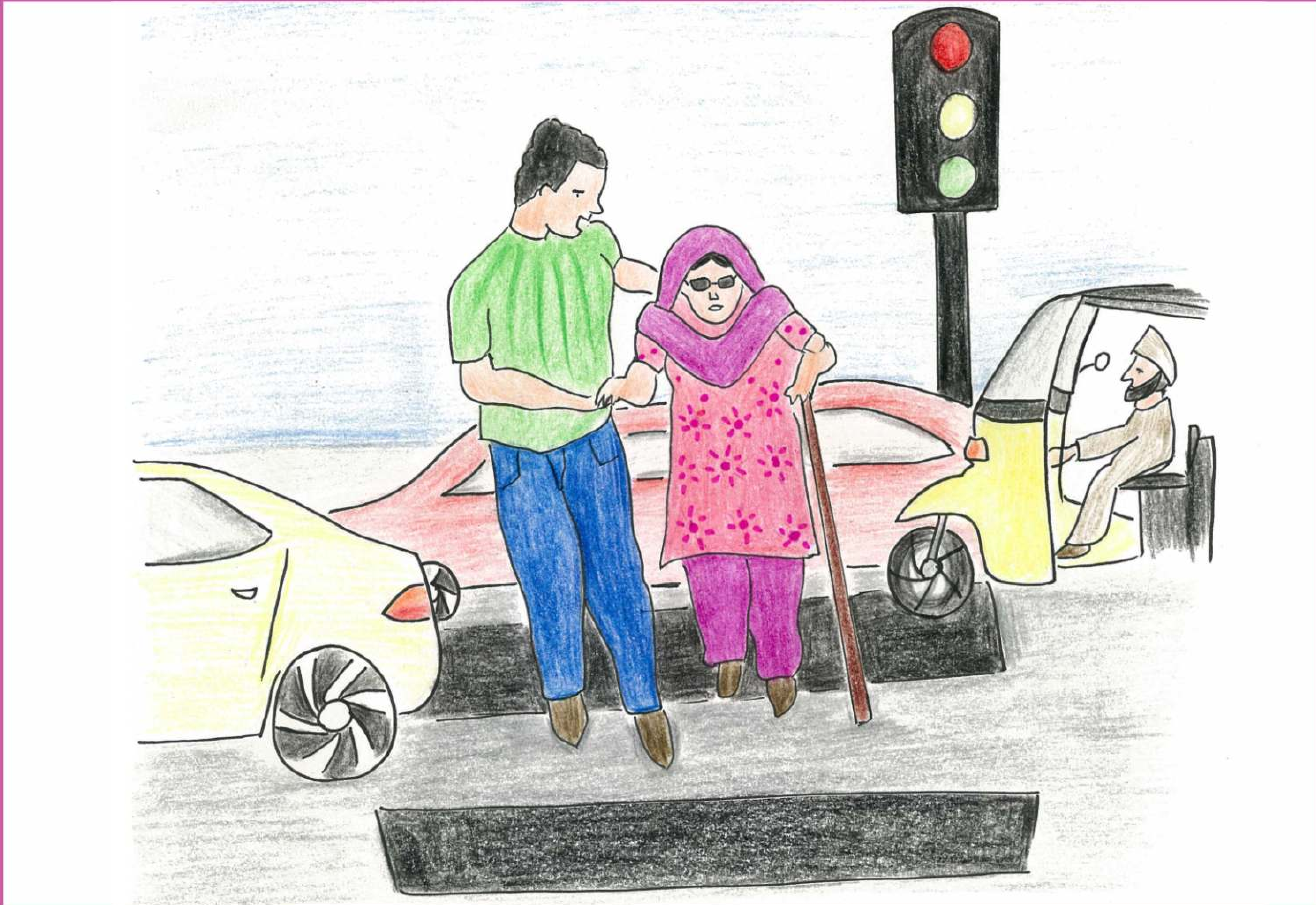
Australian Aid

TEARAUSTRALIA

परिचय :-

हरबर्टपुर मसीह (लेहमन)अस्पताल, उत्तराखण्ड में देहरादून जिले के विकासनगर ब्लॉक के चकराता रोड पर स्थित है। यह अस्पताल विगत् 80 वर्षों से अपनी सेवायें दे रहा है। इस अस्पताल का एक सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास विभाग है जो विगत् 30 वर्षों से ग्रामीण स्तर में स्वास्थ्य एवं विकास पर कार्य कर रहा है।

पिछले 09 वर्षों से मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता पर कार्यक्रम सहारनपुर जिले के सढ़ोली क़दीम एवं मुज़फ्फराबाद विकासखण्ड में चलाया जा रहा है। तथा इस फ्लिप बुक के द्वारा ग्रामीण स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारकों (सामाजिक-सांस्कृतिक-धार्मिक एवं पर्यावरण कारक) के प्रति संचार द्वारा जागरुकता लाना चाहते हैं।



बाधायें एवं मददगार (Enablers and Brarriers):

मदद्गार को समझना

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदुओ को बतायें)*

- सड़क का दृश्य है।
- एक व्यक्ति, एक स्त्री जो की आँखों से अंधी है उसको सड़क पार करवाने में मदद् कर रहा है।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं या इससे आप को क्या समझ में आ रहा है?

☞ *(प्रतिभागी को मौका दें सोचने का और चित्र का अर्थ/ मतलब निकालने के लिए उत्साहित करें ।)*

उत्तर : यह चित्र "मदद्गार" को दर्शाती है

प्र0 3 आप क्या सोचते हैं कि मानसिक रोगियों को स्वस्थ / ठीक होने में कौन सी बाते हैं जो मदद्गार हैं ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के उपर चर्चा करें।)*

मानसिक रोगियों को स्वस्थ / ठीक होने में प्रमुख मदद्गार निम्नलिखित हैं :-

- परिवार /पति/ पत्नी का सहयोग
- प्यार से बातचीत करना
- वॉलन्टियर अथवा परामर्शदाता द्वारा सहायता
- समय पर/ नियमित दवाओं का सेवन
- सकारात्मक सोच
- मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता एवं जागरुकता
- समाज द्वारा सहयोग
- व्यक्ति जो मानसिक बिमारी से जी रहे है उनको घरेलू कार्यों में जोड़ना
- मनोरंजन जैसे फिल्म देखना, गाने सुनना, टी0वी0 देखना इत्यादि।
- रोज़गार से जोड़ना
- व्यायाम, योगा, मनन इत्यादि करना
- ईश्वर में आस्था

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA

STOP

STOP

बाधायें एवं मदद्गार (Enablers and Brarriers):

बाधाओं को समझना

सुगमकर्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं? *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदुओ को बतायें)*

- सड़क पर लगा बैरियर या बाधा का दृश्य है।
- व्यक्ति चुंगी देकर बाधा पार कर रहा है।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं या इससे आप को क्या समझ में आ रहा है?

☞ *(प्रतिभागी को मौका दें सोचने का और चित्र का अर्थ/ मतलब निकालने के लिए उत्साहित करें।)*

उत्तर : ये चित्र "बाधाओं" को दर्शाते हैं जिन्हें हटाया भी जा सकता है।

प्र0 3 क्या सोचते हैं कि मानसिक रोगियों को स्वस्थ/ठीक होने में कौन सी बाते हैं जो बाधायें हैं?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के उपर चर्चा करें।)*

मानसिक रोगियों को स्वस्थ / ठीक होने में प्रमुख बाधायें निम्नलिखित हैं :-

- परिवार /पति/पत्नी का समय पर सहयोग न मिलना
- आस-पास के लोगो का अप्रिय व्यवहार जैसे हँसी उड़ाना, अशिष्टतापूर्वक या गुस्से में बोलना
- निरंतर घरेलू हिंसा
- नशे का अत्यधिक सेवन करना
- सही समय में चिकित्सक से इलाज व दवाई न लेना तथा झाड़-फूंक का प्रचलन
- मानसिक स्वास्थ्य विषय पर जागरूकता एवं साक्षरता का अभाव
- मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी
- अत्यधिक गरीबी
- बेरोजगारी
- समुदाय का कोई सहयोग नहीं

मनोसामाजिक-देखभाल बनाम समावेश दृष्टिकोण के अन्तर्गत "मदद्गार एवं बाधाओं" जैसे तत्व का महत्व

मनोसामाजिक-देखभाल एक सार्थक तरीका है जहाँ पर दीर्घकालिन मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं एवं पेशेवर देखभाल परदाताओं की कमी है। साथ ही व्यक्ति-परिवार गरीबी में अपना जीवन यापन कर करते हैं और मनोचिकित्सा संबंधी दवाओं की अति कमी है।

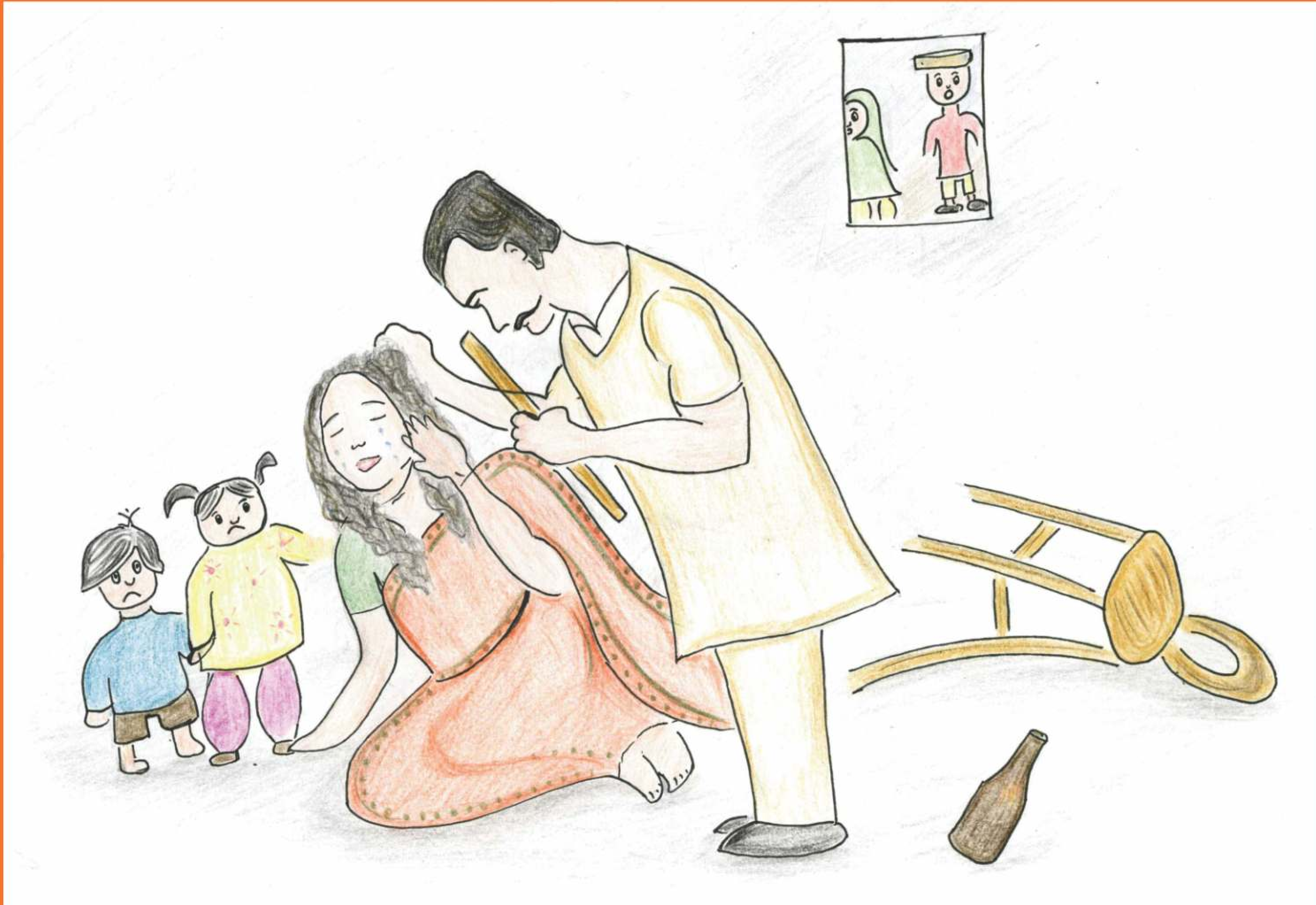
मनोसामाजिक-देखभाल के अन्तर्गत जो अहम बात है वह है "समावेश या शामिल करने" का दृष्टिकोण। **किनको शामिल करना है?**- ऐसे व्यक्ति -परिवारों को जो मानसिक रोग में अपना जीवन जी रहे हैं।

एकीकरण सामुदायक मानसिक स्वास्थ्य एवं विकास कार्यक्रम के अन्तर्गत भी "समावेश" की दृष्टिकोण पर जोर दिया गया है। कार्यक्रम को बनान से लेकर, लागू करने व उसके प्रभाव को जानने तक, व्यक्ति जो मानसिक बिमार है और उनके प्रमुख देखभालकर्त्ता को इस प्रक्रिया में सक्रिय रूप में शामलि करना एक विचार ही नहीं लेकिन अति महत्वपूर्ण तरीका भी है। तभी हम इस **"सतत् विकास के लक्ष्य"** -**"विकास में कोई पीछे न छूटे"** को परिणाम दे सकेंगे। यथार्थ "समावेश" (Inclusion) मनोसमाजिक देखभाल का एक अहम पहलू है जो कि मनोसामाजिक-देखभाल-प्रक्रिया को असरदार बनाती है। अन्य प्रकार की विकलांगता की तुलना में, मनोसामाजिक विकलांग लोगों और उनके परिवारों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है क्योंकि वे सामाजिक समावेश के लिए विशेष बाधाओं का सामना करते हैं और उनके मानवअधिकारों के हनन होने का खतरा अत्यधिक बना रहता है।

समावेश के लिए "मदद्गार" और "बाधायें" को समझना जरूरी। मानसिक रोग से प्रभावित व्यक्ति व परिवार अलग-अलग ढंग से अपने बिमारी के साथ प्रतिक्रिया दिखाते हैं। यह कोई सामान्य बिमारी जैसे क्षय रोग (Tuberculosis) नहीं की चिकित्सक ने उसके उपचार के लिए सामान्य दवा दे दी और वह बेहतर हो गया। लेकिन मानसिक बिमारी के उपचार में दवा के इलावा और दूसरी सहयोगी बाते भी हैं जिससे मानसिक बिमार व्यक्ति को ठीक होने में बड़ी सहायता मिलती है। इसी संदर्भ में जब किसी मानसिक बिमार व्यक्ति व परिवार को मनोसामाजिक-देखभाल से जोड़ा जाये तो उसके स्वयं के जीवन व उसके घर की स्थिति का आंकलन "मदद्गार" और "बाधायें" के दृष्टिकोण के अनुसार करे- **(जैसे सवाल पूछे- कौन-कौन से ऐसे मदद्गार है जो कि आपको ठीक होने के लिए मदद् करती है ? और ऐसे क्या-क्या बाधायें हैं जिससे आप को ठीक होने में कठिनाई होती है?)**

ऐसा करने के लिए व्यक्ति-परिवार को सक्रिय रूप से शामिल करे और मदद्गार और बाधाये अनुसार सूची बनाकर मनोसामाजिक-देखरेख-प्रक्रिया को असरदार बनायें।

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA



घरेलू हिंसा : परिस्थिति

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं? *(चर्चा के उपरान्त ही नीचे दिये बिंदुओं को बतायें।)*

- एक परिवार के घर का दृश्य है।
- पुरुष महिला को मार रहा है।
- बच्चे डरे हैं।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं? या इससे आपको क्या समझ में आ रहा है। *(प्रतिभागियों को सोचने का मौका दें और चित्र का अर्थ / मतलब निकालने में उत्साहित करें।)*

उत्तर - घरेलू हिंसा

प्र03 क्या इस तरह की स्थिति आपके समुदाय में है ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

प्र0 4 क्या इस तरह की स्थिति आपके स्वयं के परिवार में है ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

घरेलू हिंसा क्या है?

चार दिवारी के भीतर होने वाली हर हिंसा घरेलू हिंसा की श्रेणी में आती है। पति-पत्नि के बीच जब प्यार, सम्मान और सहानुभूति की भावना समाप्त होकर नफरत और क्रूरता में तब्दील हो जाती है तो वा घरेलू हिंसा बन जाती है। यह शारीरिक, यौन व व्यवहारिक तीनों ही तरीके के हो सकती है। ऐसे में यह जानना बेहद जरूरी हो जाता है कि घरेलू हिंसा के क्या-क्या कारण हो सकते हैं? आकड़ो के आधार पर देखे तो घर में पद, पैसा और दूसरे भौतिक सुखों के चलते ही ज्यादातर मामले घरेलू हिंसा का रूप ले लेते हैं। घरेलू हिंसा एक अपराध है पर बावजूद इससे जुड़े ज्यादातर मामले सामने आ नहीं पाते हैं। कई बार घर-परिवार के डर से तो कई बार समाज में इज़्ज़त खोने के डर से लोग इसे ज़ाहिर नहीं होने देते हैं। ऐसे में पीड़ित प्रताड़ित होता रहता है और पीड़ा देने वाला अपनी क्रूरता करता रहता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि पति और पत्नि और शामिल इन लॉस के बीच आपसी भरोसे और प्यार खत्म हो जाने से ही चीजें इस मुकाम पर पहुँच जाती है।

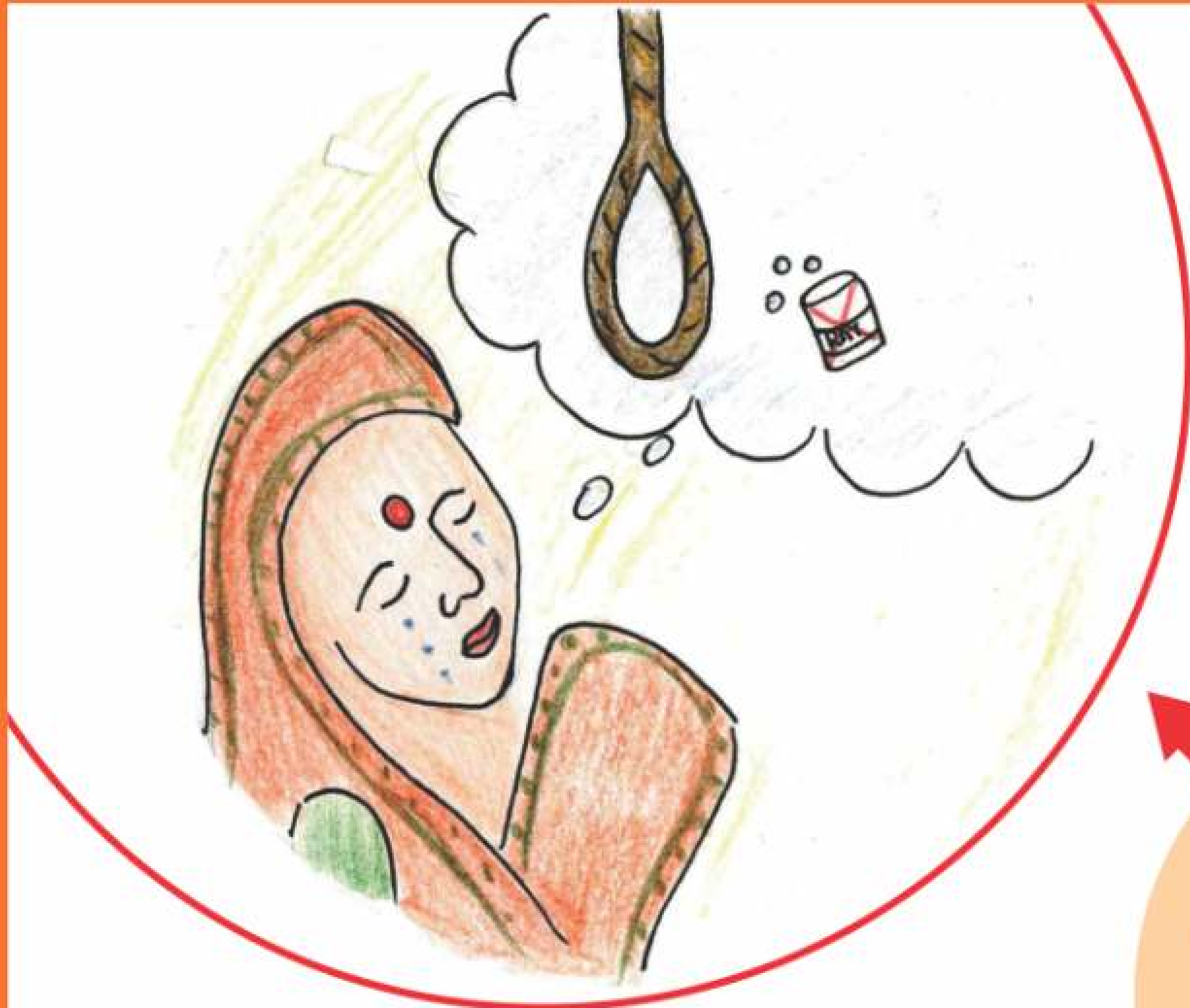
ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

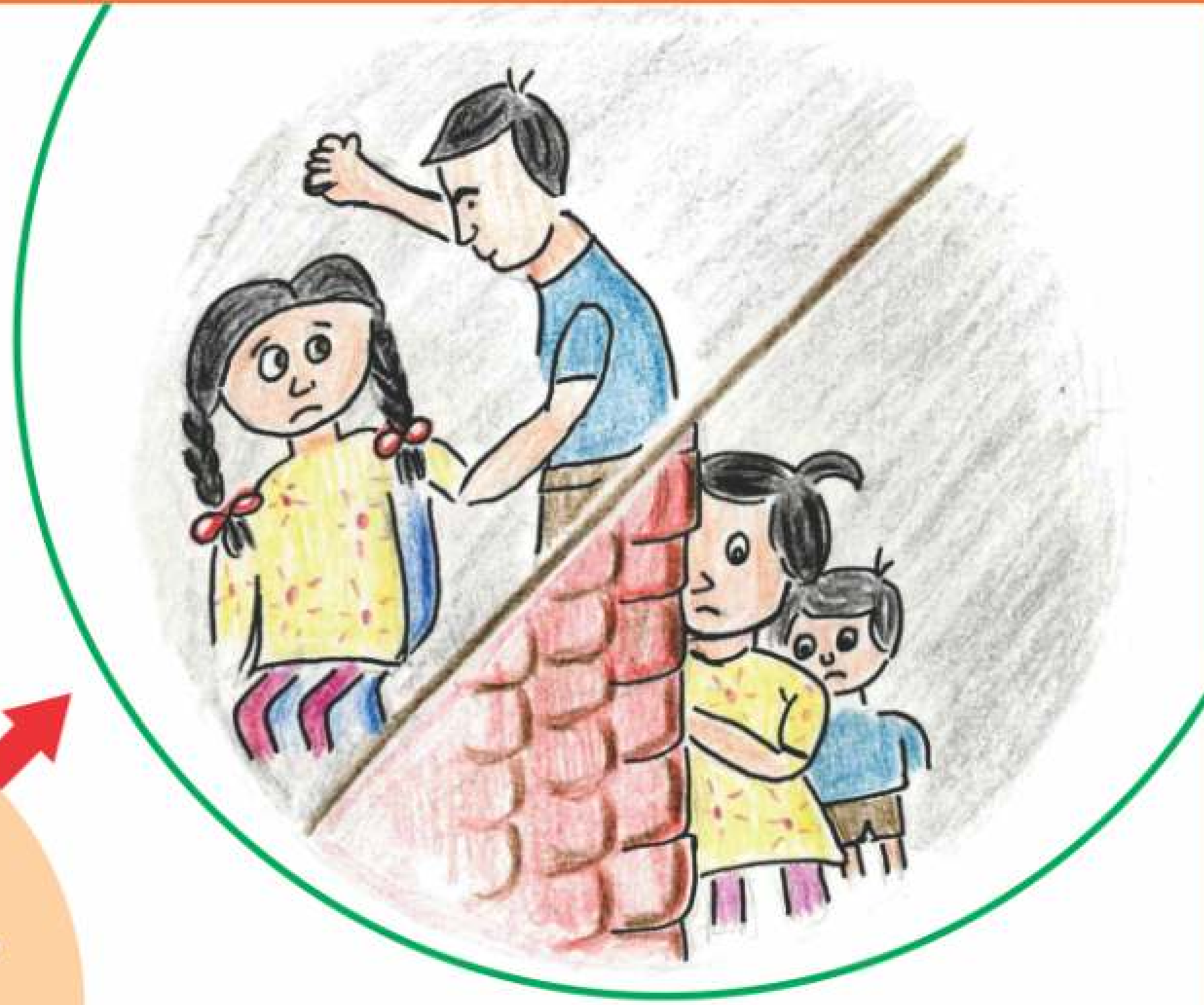
प्र0 स्त्री या बच्चों में इस स्थिति का क्या परिणाम/ प्रभाव हो सकता है ?

या

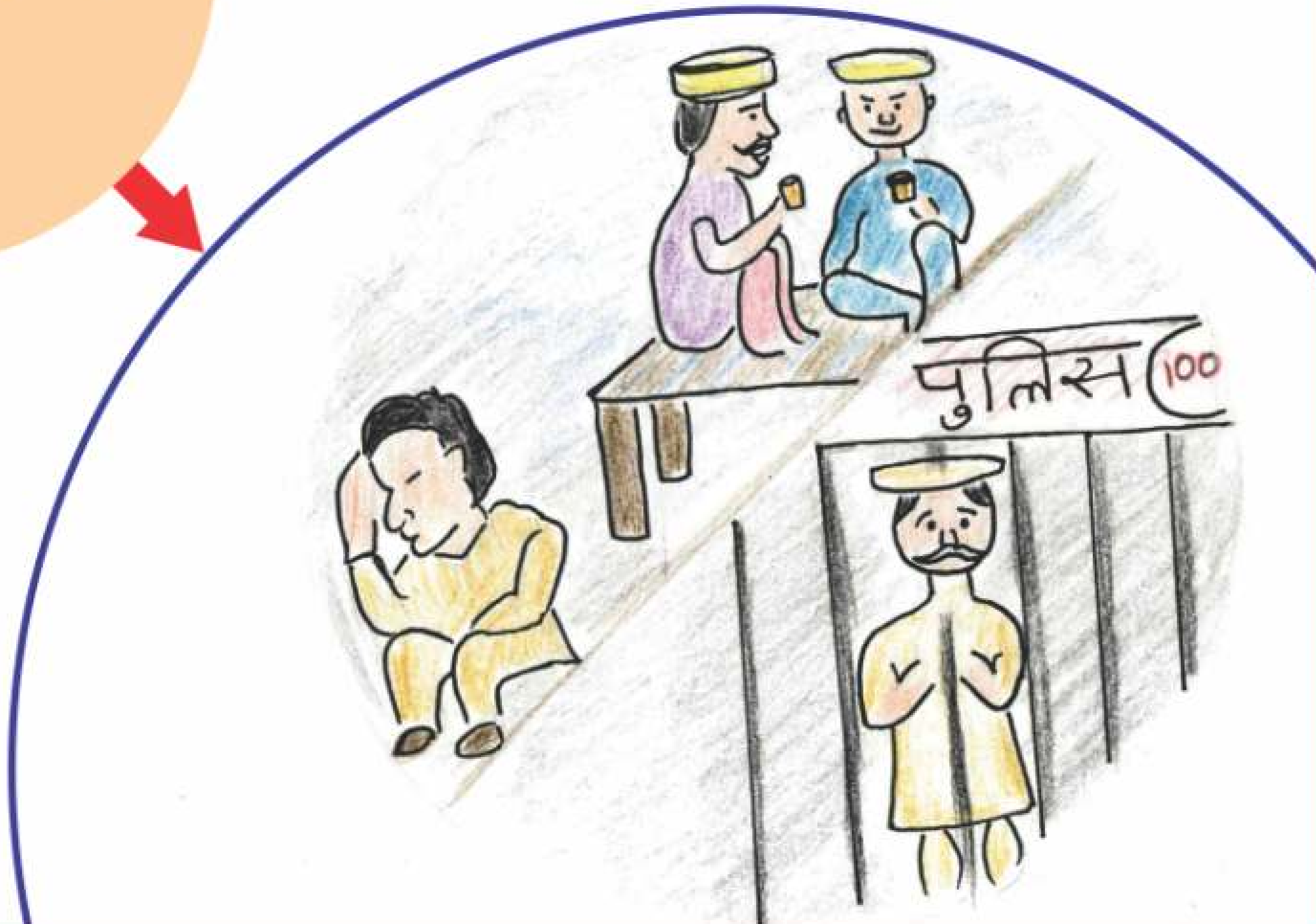
प्र0 हमारे स्वयं के समाज में इस स्थिति का क्या परिणाम/ प्रभाव हो सकता है?

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA





परिणाम



घरेलू हिंसा : परिणाम

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

1. महिला आत्महत्या के सोच में जी रही है ।
2. महिला और बच्चे को लेकर पुरुष दुखित एवं तनाव ग्रसित है।
3. लड़का लड़की को पीट रहा है और बाकी भाई और बहन छिप रहे हैं।
4. मामला पुलिस थाने में दर्ज और आदमी सलाखों के अन्दर। समाज में बाते बनी है, घर की स्थिति बहुत खराब है।

घरेलू हिंसा के आँकड़े

भारत में राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के एक अध्यन के अनुसार महिलाओं के खिलाफ हिंसा भारत में सबसे तेजी से बढ़ता अपराध है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो द्वारा तैयार एक नवीनतम रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर तीन मिनट में महिलाओं के खिलाफ एक अपराध दर्ज किया गया है। इस देश में हर 60 मिनट पर दो महिलाओं के साथ बलात्कार होता है और हर छ: घण्टे पर एक युवा विवाहित महिला को पीट-पीट कर मार दीया जाता है, जला दिया जाता है या फिर आत्महत्या के लिए प्रेरित किया जाता है।

घरेलू हिंसा के प्रभाव

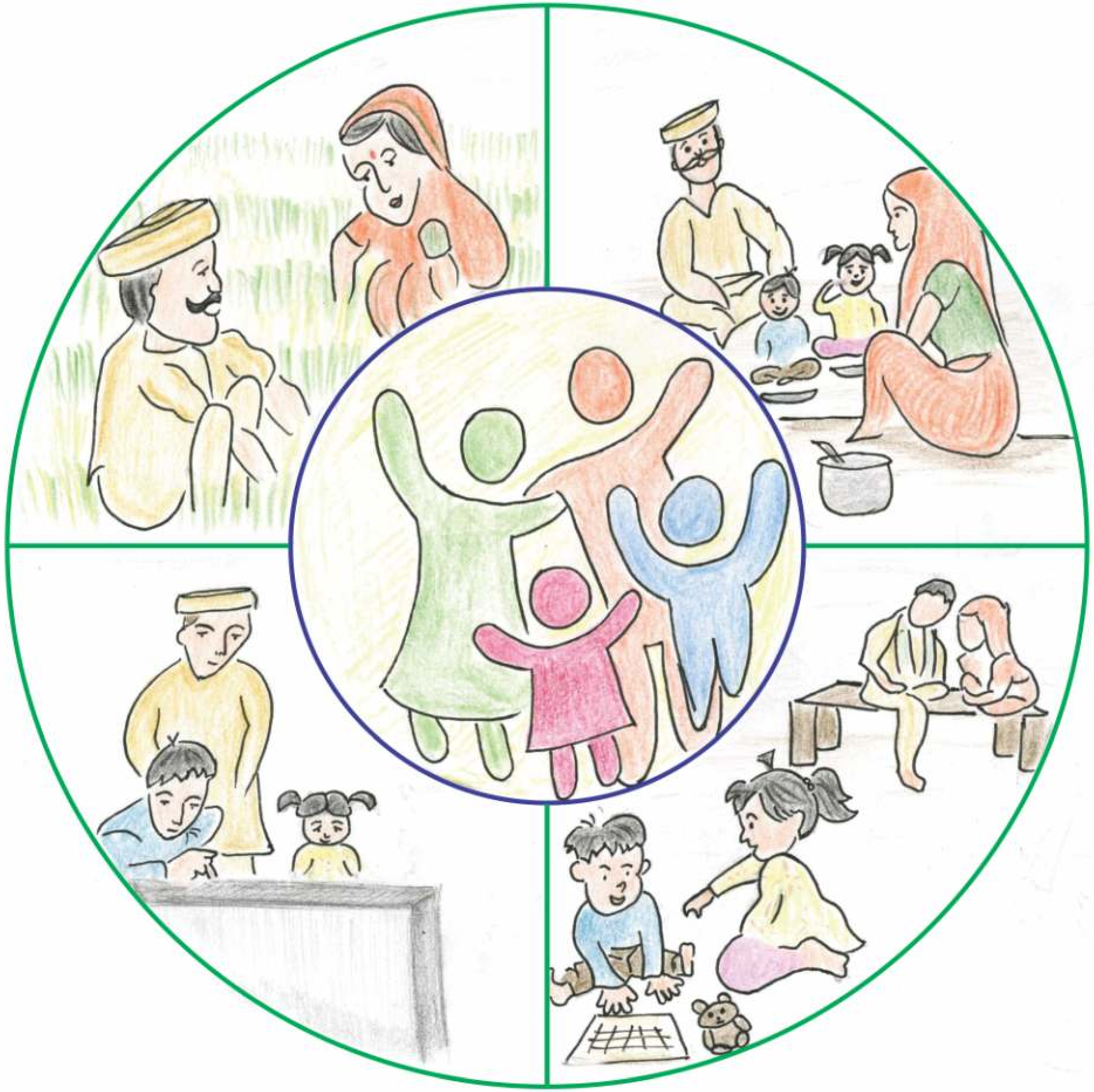
घरेलू हिंसा के प्रभावों का जिक्र करने से पहले ये बात समझ लेना जरूरी है कि परिवार समाज की इकाई है और अगर परिवार में कलह है तो इसका सीधा असर समाज पर पड़ेगा। ज्यादातर मामलों में महिलाएं ही घरेलू हिंसा की शिकार होती हैं लेकिन ऐसा नहीं है पुरुष वर्ग इससे अछूता है।

- घरेलू हिंसा का शिकार हुआ व्यक्ति कभी-कभी अपने डर से बहार नहीं आ पाता है।
- मानसिक आघात इंसान को भीतर से तोड़कर रख देता है।
- ये एक ऐसा दर्द है जिसकी दवा शायद ही किसी के पास हो।
- मनोरोग की स्थिति में पहुँच जाता है पीड़ित।
- पीड़ित व्यक्ति कई बार आत्महत्या कर लेता है।
- बच्चे माँ-बाप को देखकर सीखते हैं और फिर अपने भाई बहनों के साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं।

ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 आप इसके समाधान के लिए क्या कर सकते है ?

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA



घरेलू हिंसा

क्या कर सकते हैं?

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

- पुरुष और महिला एक साथ कार्य का रहे हैं।
- बच्चों का लालन-पोषण प्रेम और आनन्द के साथ कर रहे हैं।
- माता-पिता बच्चों के साथ गुणवत्तापरक समय व्यतीत कर रहे हैं।
- माता-पिता बच्चों का पढ़ाई में मदद कर रहे हैं।

अपने घर-परिवार और समाज में घरेलू हिंसा को रोकने केलिए क्या कर सकते हैं ?

घरेलू हिंसा की घटना के बचाव व नियंत्रण के लिए कई सार्वजनिक, निजी और सरकारी ऐजेंसिया भारी प्रयास कर रही है। इसके मामलों का बचाव व निपटारा बहुआयामी तरीकों से किया जाना आवश्यक है :-

- समाजिक सेवा संसाथानों के माध्यम् से - जन जागरुकता कार्यक्रम द्वारा, शिक्षा, प्रशिक्षण इत्यादि प्रदान कर, पीड़ितो के प्रति आवाज़ उठा कर।
- विशेषज्ञों द्वारा परामर्श लें।
- कानून परिवर्तन ऐजेंसियो जैसे महिला एवं बाल सुरक्षा आयोग से सीधा सम्पर्क करें, एफ0आई0आर0 दर्ज करवा कर, पुलिस सहायता, न्यायालयों की सहायता
- महिला बचाव हैल्प लाईन - 1092 पर कॉल करें
- वैबसाइट : www.wcd.nic.in पर भी सम्पर्क कर सकते हैं।
- मीडिया की सहायता लें।
- सुधार व परिवीक्षा ऐजेंसियो की सहायता लें।

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA

लिंगभेद : परिस्थिति

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इन चित्रों में आपको क्या दिखाई दे रहा है? *(चर्चा के उपरान्त ही नीचे दिये बिंदुओं को बतायें।)*

1. लड़का स्कूल, लड़की घर का काम
2. लड़का ऊपर बैठकर पौष्टिक भोजन कर रहा है, लड़की नीचे बैठी है और खाने में कम चीजे हैं।
3. स्त्री खेत में भी काम कर रही है तथा घर पर भी काम कर रही है।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं? या इससे आपको क्या समझ में आ रहा है। *(प्रतिभागियों को सोचने का मौका दें और चित्र का अर्थ / मतलब निकालने में उत्साहित करें।)*

उत्तर - लिंग भेद

लिंगभेद क्या है?

परिभाषा- लिंगभेद समाज द्वारा निर्मित वो अलग-अलग व्यवहार कार्य एवं भूमिका है, जोकि सभी समाज में स्त्री व पुरुष के लिए निर्धारित किये जाते हैं। उदाहरण-महिलाएँ घर का काम करेगी और पुरुष मजदूरी/ नौकरी

प्र02 क्या आपके समुदाय में ऐसा होता है?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

प्र0 3 क्या आपके स्वयं के परिवार में ऐसा होता है ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

प्र0 4 इसके क्या कारण हैं ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

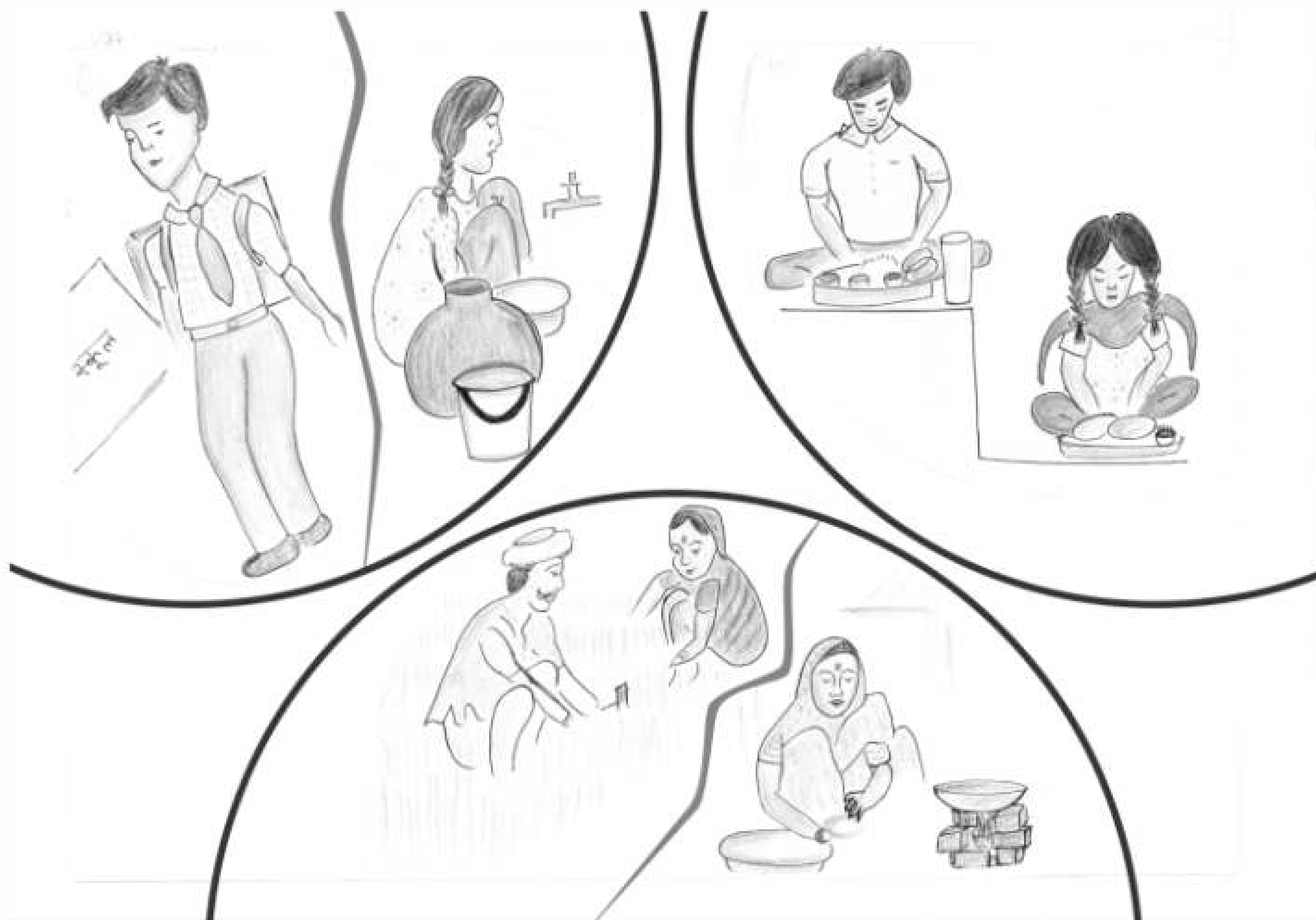
ध्यान दें- *पहले प्रतिभागियों के प्रति-उत्तर जानने के बाद ही सुगमकर्त्ता आखिर में नीचे दिये विचारों को बतायें :-*

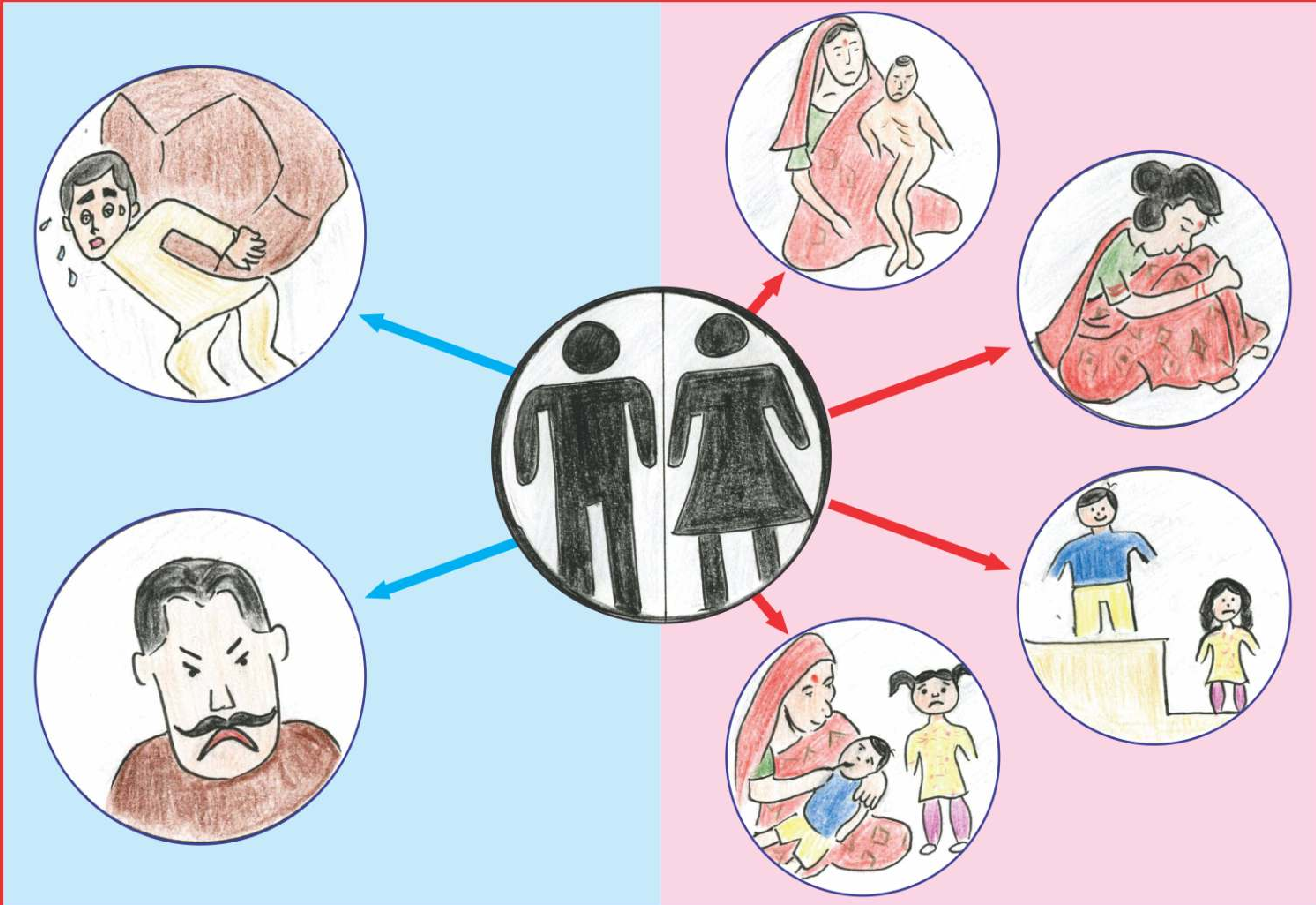
- परपरावादी/ रूढ़ीवादी सोच : लड़का वंश चलायेगा, लड़का मरने पर अन्तिम संस्कार करेगा।
- महिला को कमजोर या असहाय समझना।
- लड़की पराया धन है।
- पुरूश प्रधानता की सोच।
- असुरक्षा की भावना।

ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 हमारे समाज में इस स्थिति का क्या नकारात्मक परिणाम/ प्रभाव हो सकता है? या

प्र0 हमारे स्वयं के परिवार में इस स्थिति का क्या परिणाम/ प्रभाव हो सकता है?





लिंगभेद

परिणाम

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति–उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

लिंग भेद के नकारात्मक परिणाम/ प्रभाव

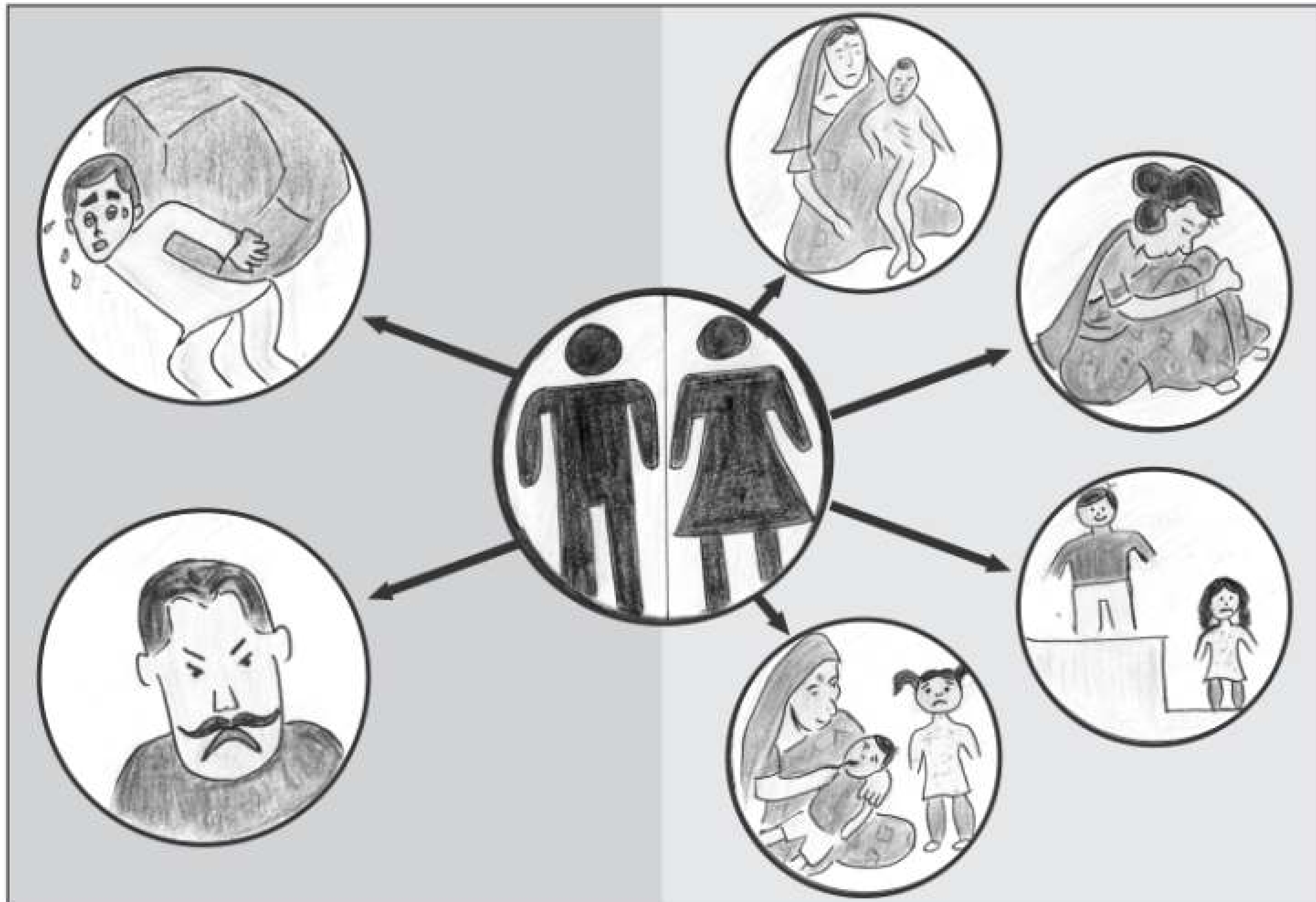
प्र0 1 इन चित्रों में आपको क्या दिखाई दे रहा है?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति–उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

- आदमी के ऊपर अत्यधिक बोझ होना विशेष रूप से आर्थिक जरूरत की पूर्ति को लेकर।
- पुरुष उदासीनता/तनाव में जी रहा है।
- बच्चो की लालन पालन में कमी जिसके चलते शिशु का कुपोषित होना।
- गुस्सा, चिड़चिड़ाहट, तनाव, शारीरिक दर्द व पीड़ा, दु:खी मन, हीन भावना, कम आत्मसम्मान व मानसिक समस्या
- समाज में पीढ़ी दर पीढ़ी लिंग भेद व असमानता का प्रचलन।
- धात्री माता के ऊपर घर का बोझ और अन्य बच्चों के ऊपर ठीक से ध्यान न देना।

ध्यान दें– *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 आप क्या सोचते हैं कि एक अच्छी/ आदर्श स्थिति इस विषय को लेकर क्या होनी चाहिए?



© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना – सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल – EHA

Australian Aid

TEARAUSTRALIA

क्या कर सकते हैं?

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इन चित्रों में आपको क्या दिखाई दे रहा है?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

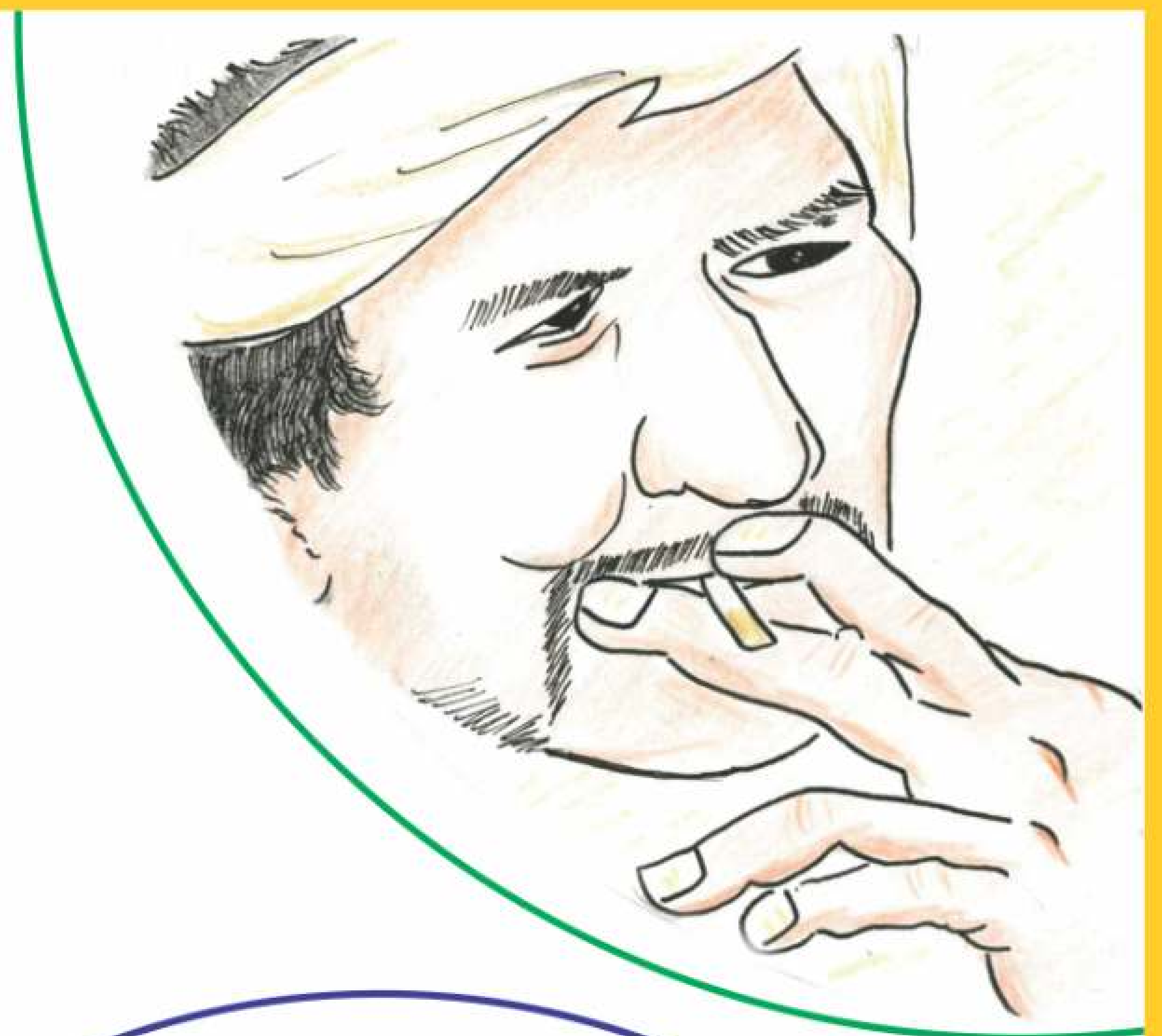
1. लड़का और लड़की दोनो स्कूल जा रहे हैं।
2. पूरा परिवार मिलकर-जुलकर एक साथ भोजन कर रहा है।
3. पुरुष और महिला/ पति-पत्नी मिलकर एक दुसरे के कार्य में हाथ बंटा रहे है।

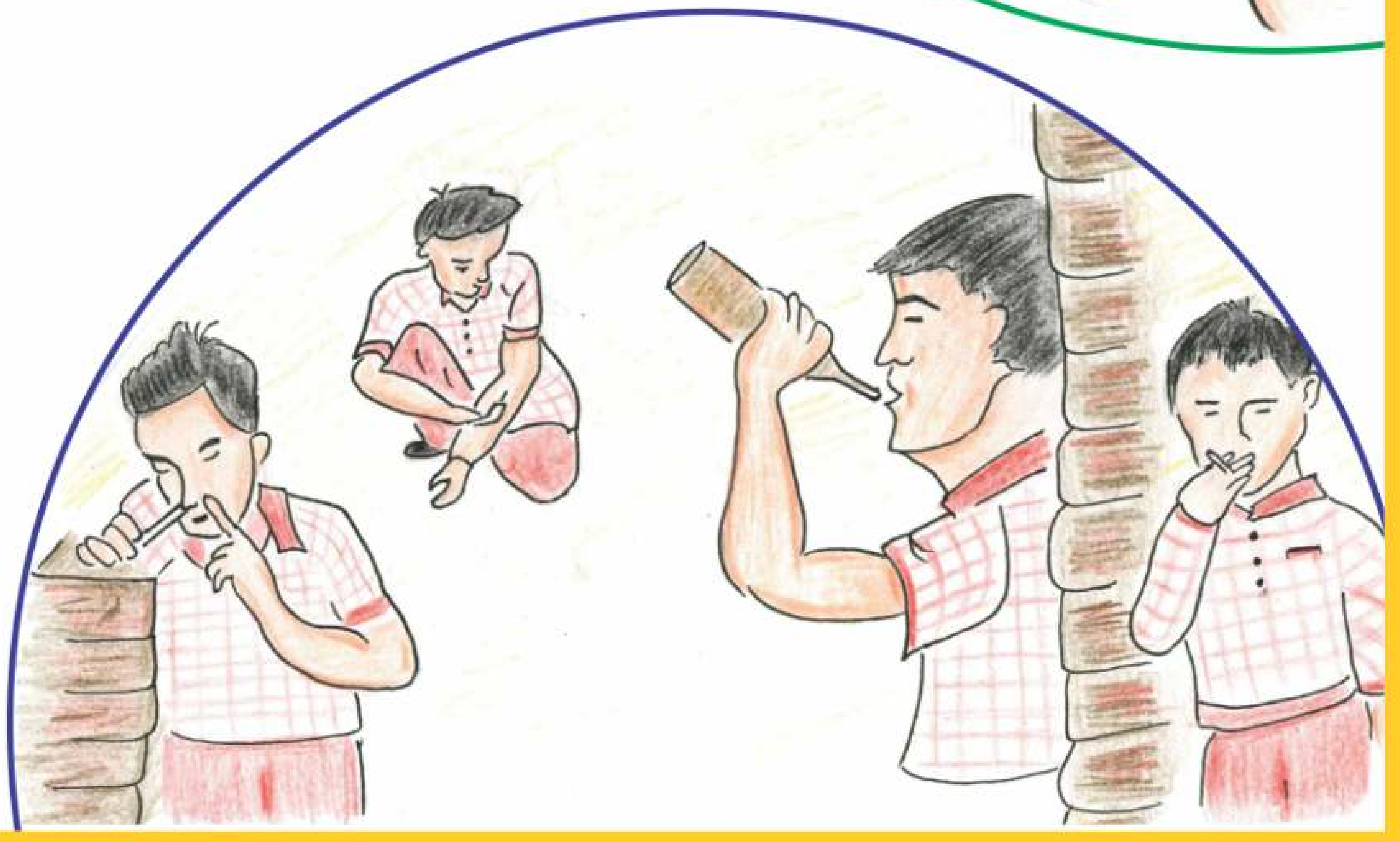
लिंग समानता के प्रभाव

- परिवार में दोनो लोग जिम्मेदारी उठायेंगे।
- परिवार सदस्यों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहेगा।
- समाज में समानता का भाव उत्पन होगा।
- बच्चों में सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA

शराब की दुकान





लत (ऐडीक्सन) – परिस्थिति

Australian Aid
TEARAUSTRALIA

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 चित्रों में आप क्या देख रहे हैं? *(चर्चा के उपरान्त ही नीचे दिये बिंदुओं को बतायें।)*

- व्यक्ति शराब का सेवन कर रहा है।
- व्यक्ति धूमपान कर रहा है।
- स्त्री नशा का सेवन करने के लिए सोच रही है।
- जवान बच्चे नशा कर रहे जैसे स्मैक लेना, सुई द्वारा नशा करना, शराब एवं धूमपान करना।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं? या इससे आपको क्या समझ में आ रहा है। *(प्रतिभागियों को सोचने का मौका दें और चित्र का अर्थ / मतलब निकालने में उत्साहित करें।)*

उत्तर – यह चित्र 'लत' (एडीक्सन) को दर्शाती है।

प्र03 क्या इस तरह की स्थिति आपके समुदाय के लोगों में है ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

प्र0 4 क्या इस तरह की स्थिति आपके स्वयं के परिवार के लोगो में है

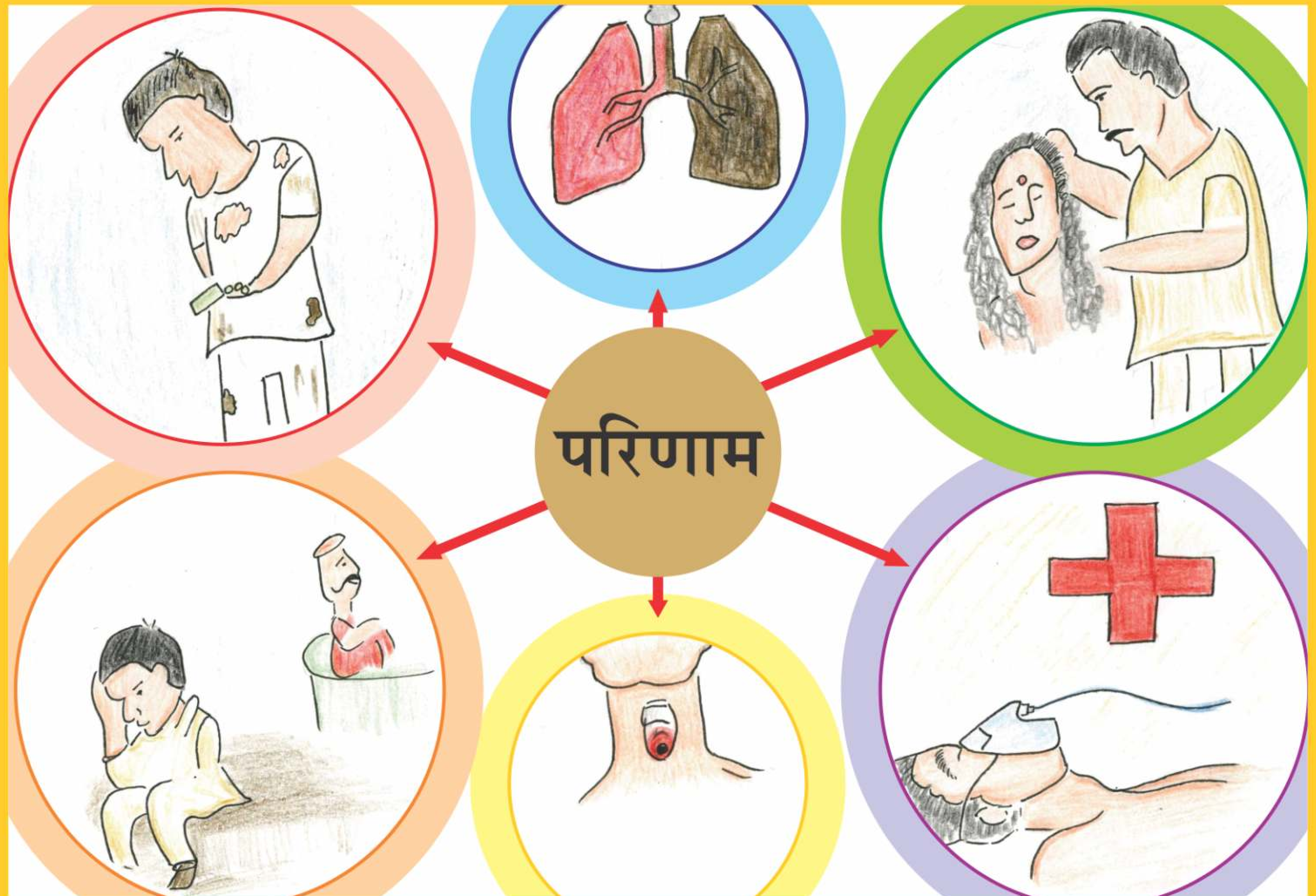
☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 हमारे समाज में इस स्थिति का क्या नकारात्मक परिणाम/ प्रभाव हो सकता है ? या

हमारे स्वयं के परिवार में इस स्थिति का क्या परिणाम/ प्रभाव हो सकता है?

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना – सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल – EHA


परिणाम

लत (ऐडीक्सन)

परिणाम

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 चित्रों में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

- एक व्यक्ति जोकि गरीबी/कंगाली की हालत में हो चुका है ।
- दुखित व उदास व्यक्ति जिसको कोई होश नहीं है।
- दुषित व कमजोर फेफड़े।
- गले का कैंसर या गले में तकलीफ।
- घरेलू हिंसा व परिवार में मार-पीट।
- स्वास्थ्य में खराबी और अस्पताल का खर्च ।

नकारात्मक परिणाम/ प्रभाव

- परिवारिक झगड़े,
- मानसिक तनाव,
- विभिन्न प्रकार की शारीरिक बिमारियाँ,
- आपसी संबन्धों में दूरीयाँ व पुलिस का डर,
- आत्महत्या, चोरी
- पति-पत्नियों के रिश्ते में मनमुटाव,
- सामाजिक दुष्कर्म में वृद्धि,
- बच्चों व युवाओं में घर से अलगाव,
- गरीबी

ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

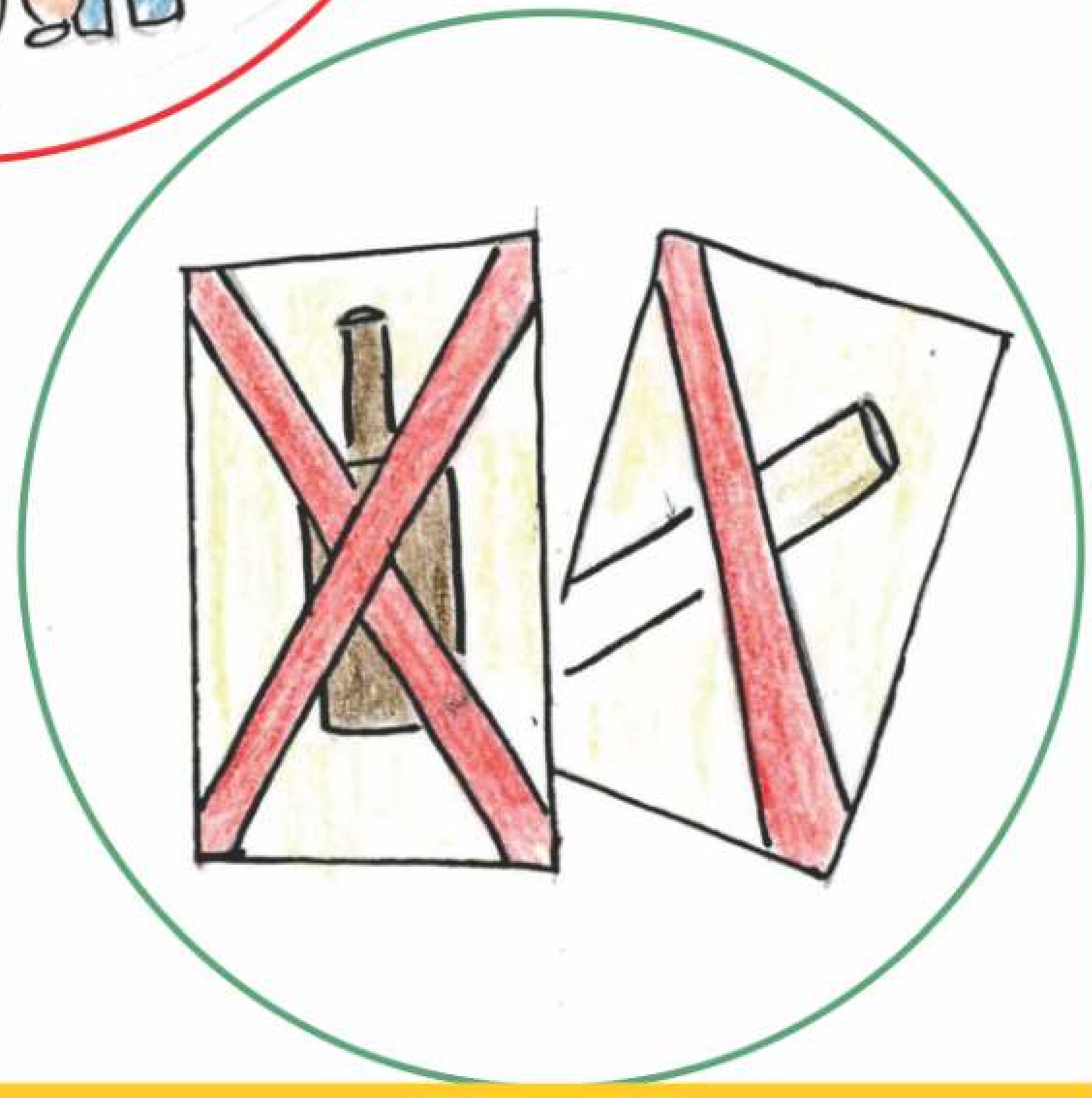
प्र0 आप इसके समाधान के लिए क्या कर सकते है ? या

प्र0 आप क्या सोचते हैं यह स्थिती क्यों हैं / इस स्थिति के लिए कौन जिम्मेदार है ?

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA

नशा पड़ेगा मंहगा
जनजागरुकता

नशामुक्ति केन्द्र



लत (ऐडीक्सन)

क्या कर सकते हैं?

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति–उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 चित्रों में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति–उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

- व्यक्ति परामर्श ले रहा है।
- नशा मुक्ति केन्द्र से इलाज लेते हुए।
- लोगो को जागरूक करना और नीतियो में बदलाव के लिए आवाज उठाना।
- नशा को न कहना क्योंकि जीवन अनमोल है।

(Addiction) या हिन्दी में कहे तो **"लत"** का सामान्य अर्थ है–किसी भी वस्तु या पदार्थ के साथ गहरा गठबन्धन। साधारण तौर से यह लत तीन वस्तुओ की होती है और इसकी शुरूआत –झूठ और डर के कारण से होती है।

1. **तत्व लत:-** शराब, बीड़ी, नशीले पदार्थों का सेवन
2. **व्यवहार लत :-** जुआ, ताश–पत्ते खेलना, क्लब डांस
3. **संबन्ध :-** दोस्ती, प्रेम–प्रसंग, वैश्यावृत

प्र0 झूठ कैसे है?

- ❍ अच्छी नींद देती है
- ❍ यौन शक्ति में बड़ौतरी मिलती है।
- ❍ गम, दर्द को भूलाने के लिए।
- ❍ दोस्तों के साथ आनन्द करने के लिए।

प्र0 डर कैसे है?

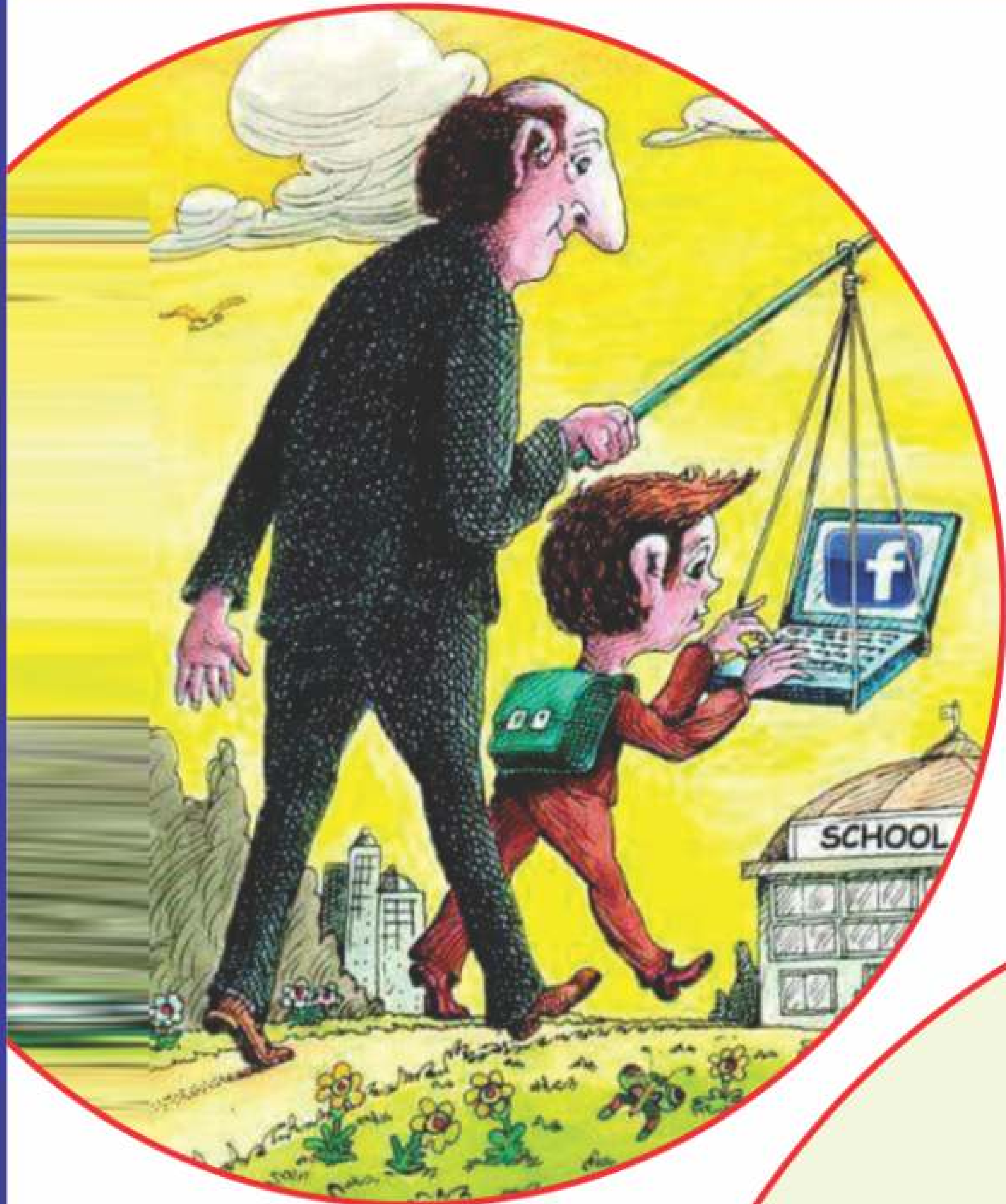
- ❍ समाज में बराबरी–का–स्थान खो देने का डर
- ❍ समाज में पहचान न पाने का
- ❍ समाज द्वारा निष्कासन का डर
- ❍ साथियो का दबाव का डर

महत्त्वपूर्ण बात :- सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होना अति अनिवार्य है यदि इनमें से किसी में कमी होने से व्यक्ति के भविष्य का जीवन डांवाडोल रहता है और साथ ही वह सामाजिक तालमेल बनाने में मुश्किल होती है।

सम्पूर्ण व्यक्तित्व के चिन्ह हैं–

1. स्वस्थ्य शरीर –(शरीर स्वस्थ्य रहने के लिए) ।
2. शान्त चित – (मस्तिष्क शांति में रहने के लिए।)
3. संतुलित भावना – (भावना स्थिर होने के लिए।)
4. समाजिक सामंजस्य– (साामाजिक जीवन सुसंगत में रहने के लिए।)
5. जागृत आत्मा– (अध्यात्मिक जीवन जीवित /सचेत रहने के लिए।)

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना – सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल – EHA


SCHOOL

मोबाइल फोन व इन्टरनेट का अत्यधिक प्रयोग

परिस्थिति

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इन चित्रों में आपको क्या दिखाई दे रहा है? *(चर्चा के उपरान्त ही नीचे दिये बिंदुओं को बतायें।)*

- बच्चा इंटरनेट में व्यस्त है और पिता उसको स्कूल छोड़ने जा रहा है।
- लड़का और लड़की गले मिल रहे हैं लेकिन अपने-अपने फोन पर व्यस्त हैं।
- फोन इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति के हॉथ का हिस्सा बन गया है।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं? या इससे आपको क्या समझ में आ रहा है।

☞ *(प्रतिभागियों को सोचने का मौका दें और चित्र का अर्थ / मतलब निकालने में उत्साहित करें।)*

*उत्तर - **मोबाइल फोन व इन्टरनेट का अत्यधिक प्रयोग***

प्र0 3 क्या इस तरह की स्थिति आपके समुदाय के लोगों में है ?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

प्र0 4 क्या इस तरह की स्थिति आपके स्वयं के परिवार के लोगो में है ?

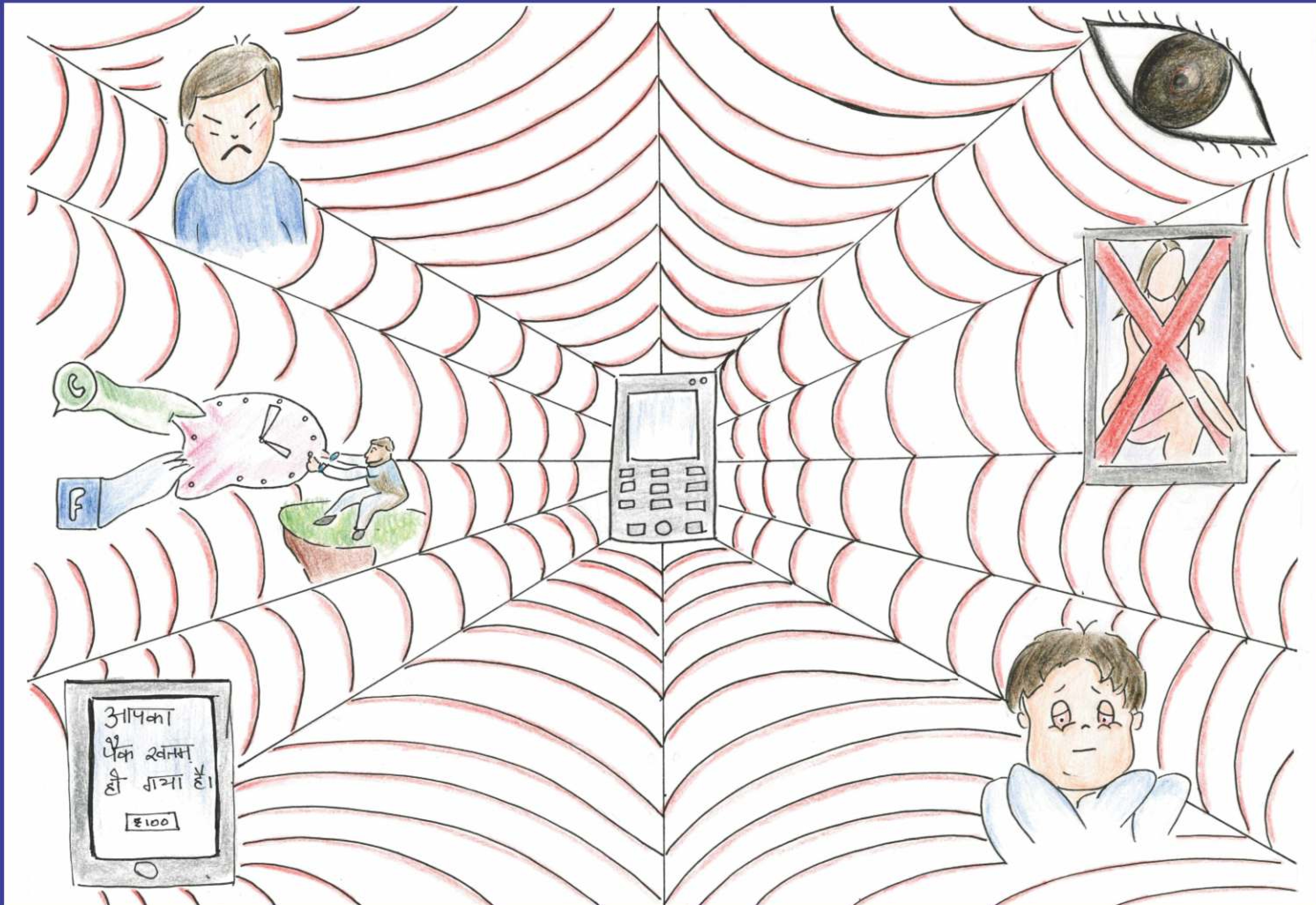
☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 हमारे समाज में इस स्थिति का क्या नकारात्मक परिणाम/ प्रभाव हो सकता है ? या

हमारे स्वयं के परिवार में इस स्थिति का क्या परिणाम/ प्रभाव हो सकता है?

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA


आपका
पैक खत्म
हो गया है।
₹100

Australian Aid TEARAUSTRALIA

परिणाम

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इन चित्रों में आप क्या देख रहे हैं?

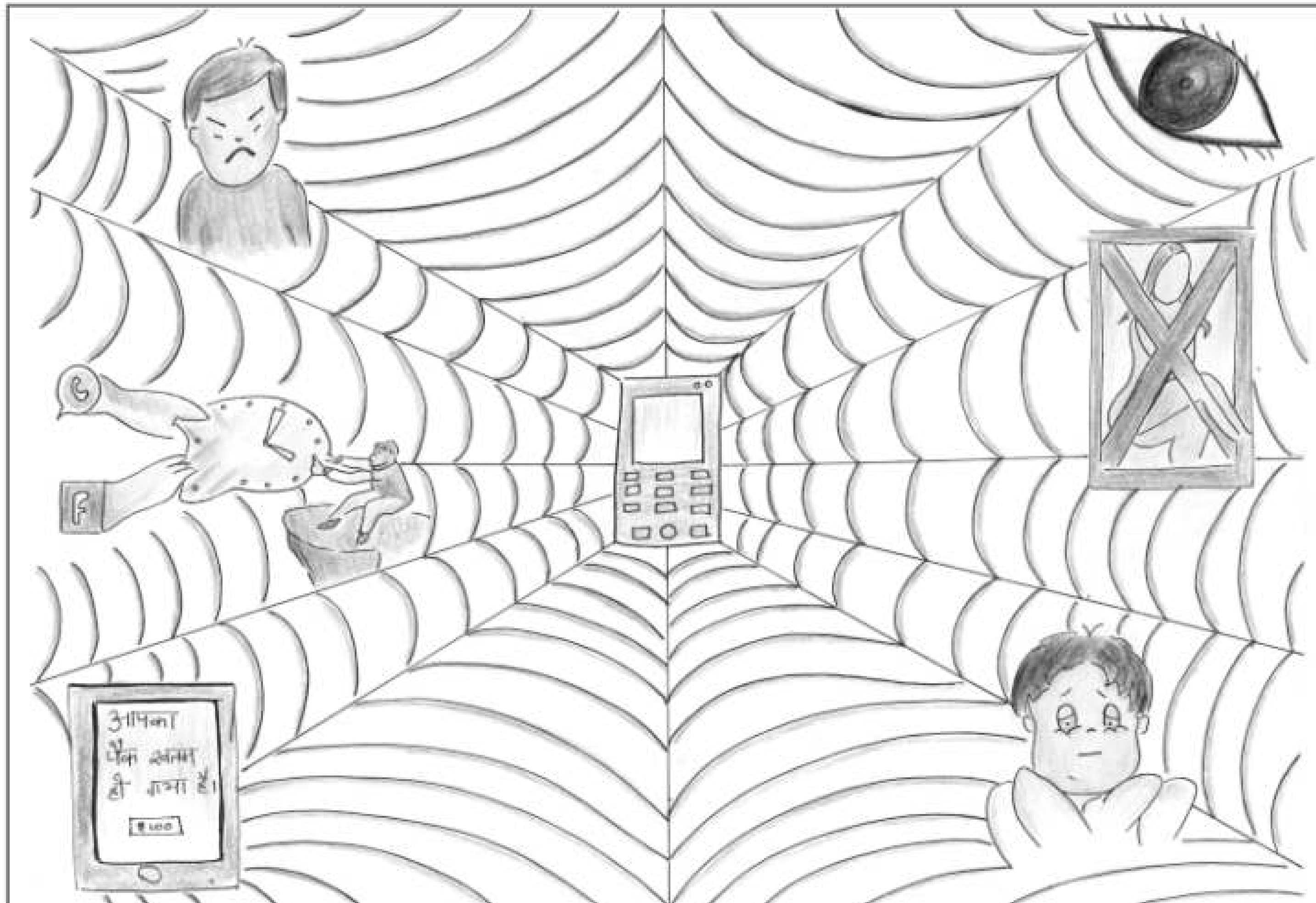
☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति-उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

- अवास्तविक्ता के जाल में फँस जाना।
- सिर दर्द, नींद की समस्या,
- व्हाट्सएप और फेसबुक ने आपका बहुमूल्य समय ले लिया है।
- आप पैसा बार-बार लगा रहे हैं।
- आपके ऊपर नजर रखी जा रही है और कुछ भी छिपा नहीं हैं।
- आप अश्लील तस्वीर व फिल्में (सामग्री) देखने के शिकार हो गये हैं।
- आँखों की समस्या जैसे नजर कमजोर होना, आँखों से पानी निकलना, आँखें सूजी रहना।

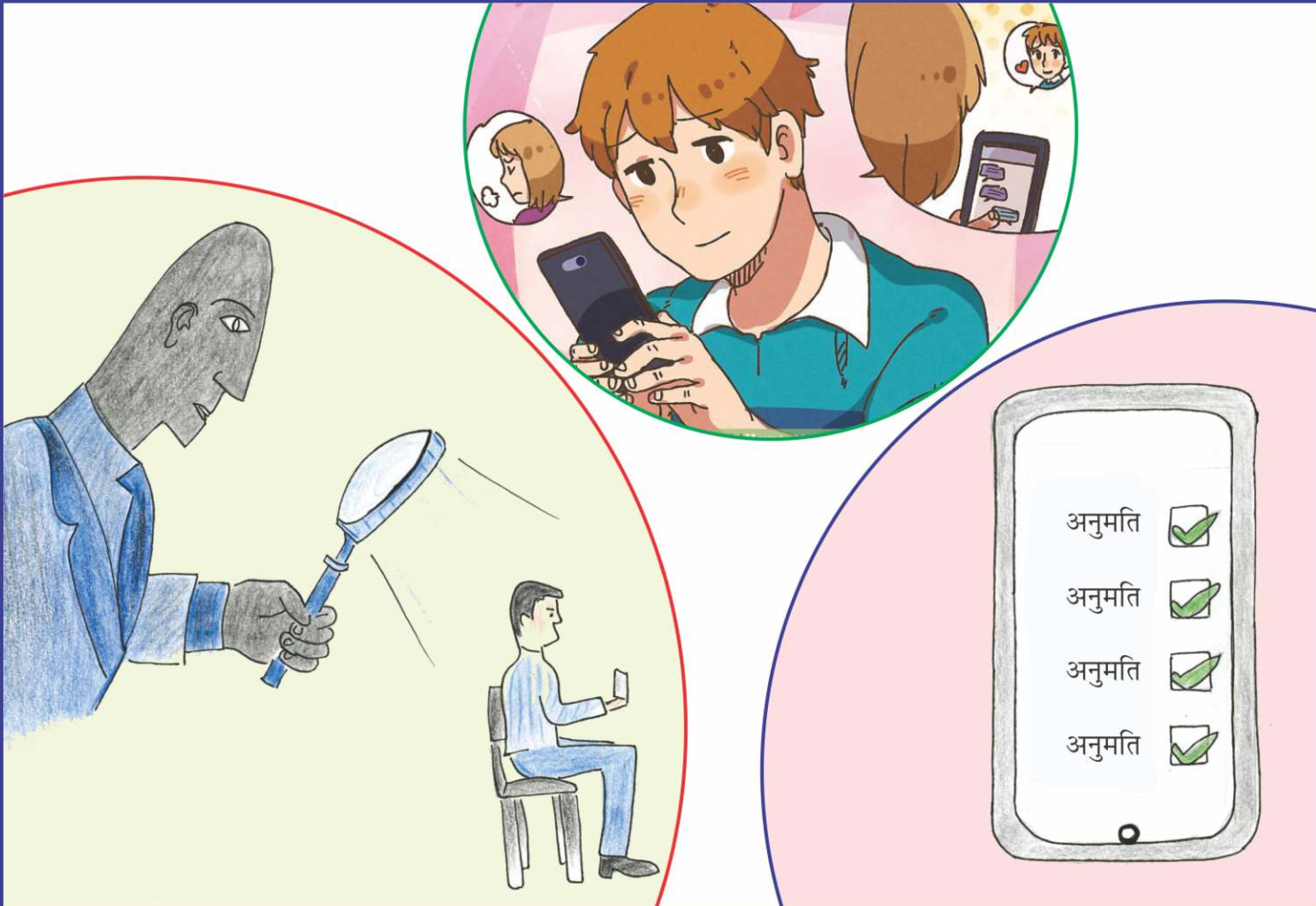
ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 आप इसके समाधान के लिए क्या कर सकते है ? या

प्र0 आप क्या सोचते हैं यह स्थिती क्यों हैं / इस स्थिति के लिए कौन जिम्मेदार है ?



© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA


अनुमति
अनुमति
अनुमति
अनुमति

क्या जानते हैं ?– हमारी दुवीधा

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति–उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इन चित्रों में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(सवाल के दौरान आये विभिन्न प्रति–उत्तर के ऊपर चर्चा करें)*

- हमारी दुविधा यह है कि – **आपके ऊपर नजर रखी जा रही है आप किसी से छुपे नहीं है।**
- हमारी दुविधा यह है कि – **आप भ्रम की दुनिया में है, अवास्तविक्ता में नहीं है और गलत प्रवृत्ति के शिकार हो रहे हैं।**
- हमारी दुविधा यह है कि – **इसके चंगुल में होने के लिए, आपने अनुमति दी है।**

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना – सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल – EHA

संचार (आपसी बातचीत): परिस्थिति

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति–उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदु को बतायें।)*

- दो व्यक्ति एक दुसरों के आमने–सामने बैठे हैं – बातचीत कर रहे हैं ।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं या इससे आप को क्या समझ में आ रहा है?

☞ *(प्रतिभागी को मौका दें सोचने का और चित्र का अर्थ/ मतलब निकालने के लिए उत्साहित करें ।)*

उत्तर : यह चित्र आपसी–बातचीत / संचार को दर्शाती है।

ध्यान दें– *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 खराब बातचीत/सम्प्रेषण क्या होता है?

☞ *(जब चर्चा हो जाये तभी अगला कार्ड प्रदर्शित करें)*

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना – सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल – EHA

संचार (आपसी बातचीत): खराब-संचार (संप्रेषण)

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदु को बतायें।)*

- स्त्री पुरुष पर उंगली दिखाकर उससे चिल्ला रही है ।
- पुरुष स्त्री पर चिल्ला रहा है, गुस्से के शरीरिक हाव-भाव दिख रहे हैं।
- स्त्री और पुरुष दोनों ही एक दूसरे के ऊपर गुस्सा कर रहे हैं।
- स्त्री और पुरुष दोनों ही एक दूसरे के उपर चिल्ला रहे हैं और गुस्से के शरीरिक हाव-भाव दिख रहे हैं।
- एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति पर अपना गुस्सा उतार रहा है।

प्र0 2 इन चित्रों से आप क्या समझते हैं या इससे आप को क्या समझ में आ रहा है?

☞ *(प्रतिभागी को मौका दें सोचने का और चित्र का अर्थ/ मतलब निकालने के लिए उत्साहित करें ।)*

उत्तर : यह चित्र खराब-संचार (संप्रेषण) को दर्शाते हैं ।

प्र 03 खराब-संचार के क्या परिणाम / प्रभाव होते हैं ?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही नीचे दिये बिंदु को बतायें)*

- हीन भावना
- गुस्सा
- चिड़चिडाहट
- डर
- तनाव
- शारीरिक दर्द व पीड़ा
- दु:खी मन
- मानसिक समस्या
- कम आत्मसम्मान
- नकारात्मक सोच

ध्यान दें- *(अगले कार्ड को प्रदर्शित करने से पहले नीचे लिखे सवाल को पूछ लें।)*

प्र0 अच्छा संवाद/संप्रेषण क्या होता है ?

☞ *(जब चर्चा हो जाये तभी अगला कार्ड प्रदर्शित करें)*

© 2018-19, शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA

हाँ
मैं सुन रही हूँ
हम... हूँ... हाँ...

धन्यवाद

क्षमा चाहता हूँ

संचार (आपसी बातचीत): अच्छा-संचार (संप्रेषण)

Australian Aid

TEARAUSTRALIA

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदु को बतायें।)*

- पुरुष स्त्री से बाते कर रहा हैं और स्त्री के ध्यान से सुनने के हाव-भाव दिख रहे है।
- दो पुरुष आपस में बातचीत कर रहे हैं जोकि व्यस्क से व्यस्क बात-चीत के हाव-भाव दिखाता है।
- संप्रेषण या बात-चीत में बोलने के साथ-साथ सुनने का महत्व अधिक है जो कि चित्र में दर्शाया गया है ।
- पुरुष महिला से ईमानदारी से माफी माँग रहा है।
- पुरुष महिला का आभार व्यक्त कर रहा है।

प्र0 2 इससे चित्रों से आप क्या समझते हैं या इससे आप को क्या समझ में आ रहा है?

☞ *(प्रतिभागी को मौका दें सोचने का और चित्र का अर्थ/ मतलब निकालने के लिए उत्साहित करें ।)*

उत्तर : यह चित्र अच्छा-संचार (संप्रेषण) को दर्शाते हैं ।

प्र 03 अच्छा-संचार के क्या परिणाम / प्रभाव होते हैं ?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदु को बतायें)*

- व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास होगा।
- व्यक्तियों में अपनी समस्याओं को साझा करने का हुनर बढ़ेगा।
- परिवार में दोस्ताना माहौल विकसित होगा।
- व्यक्ति में आत्मसमान बढेगा।
- व्यक्ति सुरक्षित महसूस करेंगे।
- व्यक्तियों में आपस में भरोसे का संबंध बनेगा ।
- एक आदर्श समाज के निर्माण में मदद् मिलेगी।
- मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहेगा ।

क्या आप जानते हैं - कुछ तथ्य

आपस में अच्छा संचार क्यों जरूरी है ?

व्यक्ति अपने जीवन में

- लिखने का संवाद को सिखने के लिए - 12 वर्ष लेता है (9 प्रतिशत ही इसका इस्तेमाल करता है)
- पढ़ने का संवाद को सिखने के लिए - 6 से 8 वर्ष लेता है (16 प्रतिशत ही इसका इस्तेमाल करता है)
- बोलने का संवाद को सिखने के लिए - 1से 2 वर्ष लेता है (30 प्रतिशत ही इसका इस्तेमाल करता है)
- सुनने का संवाद को सिखने के लिए - सिर्फ 0 से कुछ घण्टे ही लेता है (45 प्रतिशत इसका इस्तेमाल करता है)

यह कोई रहस्य की बात नहीं है की इंसान का एक दूसरे के साथ संवाद करने में शारीरिक भाषा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

व्यक्ति संचार में सिर्फ 20-प्रतिशत ही शब्दो का प्रयोग करता है जबकि बाकी 80-प्रतिशत उसकी आवाज़, शारिरिक हाव भाव इत्यादि के द्वारा संचार होता है। इसका अर्थ यह है कि संचार 80-प्रतिशत अन्य चीजों द्वारा होता है न कि हमारे मुख से निकले शब्दों के द्वारा।

© 2018-19, हिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना - सी०एच०डी०पी०, हरबर्टपुर मसीह अस्पताल - EHA

उपचार
का
महत्व

उपचार का महत्व

सुगमकर्त्ता के लिए निर्देश :- *चर्चा द्वारा प्रतिभागियों का प्रति-उत्तर जानने की कोशिश करें। उनका प्रोत्साहन करे और सभी को बोलने का मौका दें।*

प्र0 1 इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं?

☞ *(चर्चा के उपरान्त ही निचे दिये बिंदुओ को बतायें)*

- एक व्यक्ति दवाई का सेवन कर रहा है, डाक्टर का पर्चा व दवा रखी है- उपचार में दवा का महत्व और नियमित रूप से लेना।
- व्यक्ति दौड़ रहा है – व्यायाम और पौष्टिक भोजन का महत्व – स्वयं की देखभाल।
- पारिवारिक सहयोग- बिमारी के ठीक होने में परिवार का हर वक्त सपोर्ट साथ ही मदद् माँगना भी बहुत जरूरी है।
- एक महिला लोगों को कुछ सिखा रही है – मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता एवं जागरूकता।
- ईश्वर पर आस्था – दुआ और दवा में भरोसा रखना ।

प्र0 2 इस चित्र से आप क्या समझते हैं या इससे आप को क्या समझ में आ रहा है?

☞ *(प्रतिभागी को मौका दें सोचने का और चित्र का अर्थ/ मतलब निकालने के लिए उत्साहित करें ।)*

उत्तर : मानसिक रोग में उपचार व दवा का महत्व- यह "मददगार" है जो कि व्यक्ति जो मानसिक रोग है उसे अपने बिमारी से स्वस्थ्य होने में मदत मिलती है।

मानसिक समस्या एक रोग है और इसका ईलाज संभव है। इस बिमारी की पहचान आसानी से शारीरिक एवं व्यवहारिक लक्षणों के आधार पर की जा सकती है। व्यक्ति को समय पर डाक्टरी ईलाज मिलने पर बिमारी से ठीक होने की संभावना अधिक बड़ जाती है। हमारे समाज में जन-जागरूकता व साक्षरता के कमि के चलते , इस बिमारी के इलाज में देरी हो जाती है। अक्सर लोग इस भ्रान्ति में रहते हैं कि व्यक्ति को कोई उपरी हवा, भूत-प्रेत या ओपरा इत्यादि हो गया है और जिसके चलते व्यक्ति के उपचार में बहुत देरी हो जाती है, साथ ही मामला बहुत बिगड़ जाता है।

मानसिक बिमार व्यक्ति को ठीक होने में कुछ सामान्य बाते हैं जो कि निरंतर करने से उसका असर व्यक्ति के पूरे हाव-भाव, व्यवहार और समाजिक-क्रियाकलाप में देखने को मिलता है। ऐसी ही कुछ और बाते हैं जैसे –

- दवाई में निरंतरता व नियमिता- बिना डाक्टरी सलाह के दवा लेना बन्द न करें।
- स्वयं की देखभाल जैसे नियमित सोना, नियमित पोष्टिक भोजन करना,
- दैनिक जीवन के कार्यो को निरंतर करे जैसे -शारीरिक साफ-सफाई, शौच, इत्यादि
- घर के कार्यो में हाथ बटाना
- अगर व्यक्ति के स्वास्थ्य में काफी सुधार है तो उसको रोजगार से जोड़े
- व्यक्ति के साथ प्यार से बातचीत- परिवार के सदस्य व मुख्य देखभालकर्त्ता अपने में सयंम रखे।
- व्यक्ति व पूरे परिवार को बिमारी के प्रति ज्ञान व समझ होना अनिवार्य है
- घर का महौल अच्छा, शान्तिप्रिय व सोहार्दपूर्ण रखे – नशा व घरेलू हिंसा से दूर रहे।
- मनोरंजन, पारिवारिक बातचीत, सकरात्मक सोच व समुदाय मिटिंग एवं व्यायाम को प्राथमिक्ता दें।

फ्लिप बुक को इस्तेमाल करने के तरीके :-

1. फ्लिप बुक को कंधे के बराबर में रखें।
2. सुनिश्चित कर लें कि आपने तस्वीर के पीछे लिखी बातों को पढ़ लिया है।
3. यह फ्लिप बुक समान्यता 6–10 लोगों के समूह के लिए होना चाहिए।
4. सुनिश्चित करें कि समूह के लोग फ्लिप बुक के चित्रों को ठीक से देख पा रहे हैं या नहीं।
5. आप सर्वप्रथम लोगों से पूछ सकते हैं कि आपको इस तस्वीर में क्या दिखाई दे रहा है।
6. समूह द्वारा दिये गये उत्तरों में से आप पहचानें कि कौन सी ऐसी महत्वपूर्ण बात उन्होंने बताई।
7. उनको समझाने के लिए इस साधन में दी गई जानकारी दें।

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना

हरबर्टपुर मसीह (लेहमन) अस्पताल, देहरादून (उत्तराखण्ड)