शिफा सामुदायिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण पुस्तिका

भाग 1 – मानसिक स्वास्थ्य

भाग 2 – सूचना का अधिकार,
तनाव प्रबन्धन, परिवारिक कौशल (पृष्ठ 97)

भाग 3 – विकलांगता (पृष्ठ 114)

स्त्रोत – नोसल मैनअुल व अन्य

संकलन – सत्येन्द्र श्रीवास्तव

अनुवाद,टाइपिंग – रेणुका स्वामी

मार्च 2013

परिचय–

क्या आप स्वयं को मानसिक रूप से स्वस्थ्य मानते हैं? क्यों? कृपया ध्यानपूर्वक निम्न परिभाषा को पढ़ें और इस प्रश्न पर और गहराई से सोचें।

स्वास्थ्य व्यक्ति विशेष, परिवारों एवं समूहों के लिये महत्वपूर्ण है एवं इसकी अवधारणा मानसिक बीमारियों के न होने की स्थिति से बढ़कर है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित किया है– ''जीवन की वह उत्तम स्थिति जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का पूर्ण उपयोग कर सके, जीवन के साधारण तनावों के साथ तारतम्य बैठा सके, परिणाम पूरक एवं उत्पादकता पूर्ण कार्य कर सके तथा अपने समाज में योगदान कर सके।''

पी.डबल्यू.एम.आई. व पी.डबल्यू.डी को सरकार द्वारा कुछ कानूनों के तहत कुछ विशेष अधिकार व सुविधायें दी गई हैं। किन्तु जानकारी के अभाव में बहुत की कम लोग इसका लाभ ले पा रहे हैं। सूचना का अधिकार, 2005 एक ऐसा कानून है जिसकी मदद से प्रभावित व्यक्ति व उनके परिवार अपने अधिकरों को ले सकते हैं और सामुदाय में ऐसे व्यक्तियों के पक्ष में एक सशक्त वातावरण का निमार्ण किया जा सकता है।

मानसिक असंतुलन एक तरह का रोग है जो लोगों की भावनाओं विचारों और व्यवहार को प्रभावित करता है और उन्हें सांस्कृतिक मान्यताओं व व्यक्तित्व से विभाजित करता जाता है। फलस्वरूप उनके व उनके परिवारवालों के जीवन में नकारात्मक प्रभाव पड़ता जाता है। मानसिक असन्तुलन के कई प्रकार होते है– जो कि अवसाद व चिन्ता से लेकर स्कीज़ोफ्रेनिया तक हो सकते है। मानसिक रोगियों के लिये प्रभावकारी इलाज उपलब्ध है और अनेक तरह के मानसिक रोगों का इलाज प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं के स्तर पर सामुदायिक कार्यकर्ताओं की मदद से हो सकता है। यानि इसमें आपकी–शिफा कार्यकर्त्ता की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मानसिक असन्तुलन का ज्ञान एवं मान्यतायें, उसकी पहचान, प्रबंधन व उपचार को मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता के नाम से जाना जाता है। भारत व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सामुदायिक स्तर के अध्ययन यह इंगित करते है कि मानसिक अंसतुलन संबंधी समझ व ज्ञान अनेक समुदायों में कम है। उदाहरण के लिए हाल में शिफा के द्वारा किये गये सर्वेक्षण द्वारा पता चला है कि मात्र 55 प्रतिशत व्यक्ति ही मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर समझ रखते थे।

मानसिक असंतुलन के बेहतर ज्ञान से प्रभावित लोगों को उपचार उपलब्ध कराने, एवं उपलब्ध सेवाओं की गुणवत्ता के सुधार में सहायता मिलेगी। मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता का एक महत्वपूर्ण तत्व है कि उपलब्ध ज्ञान व कौशल से समुदायों में उन लोगों की सहायता करना जिनमें किसी भी प्रकार का मानसिक असन्तुलन विकसित हो रहा है अथवा जो किसी भी प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त है। इस तरह की सहायता को मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार सम्बोधित किया जाता है, तथा इसे परिभाषित किया गया है,–'ऐसी सहायता जो मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को अनुभव करने वाले व्यक्ति को व्यवसायिक मदद मिलने से पहले उपलब्ध हो।'

मानसिक असंतुलन व गरीबी अधिकांशतः साथ–साथ चलती है। गरीब जो कि मानसिक रोग से ग्रस्त भी होते हैं, वे उपलब्ध इलाज व सेवाओं की जानकारी न होने व पैसो की कमी के कारण उचित सेवाएं प्राप्त करने में अक्षम होते है। रोग के कारण उन्हें काम करने की क्षमता के साथ समझौता करना पड़ता है जो उन्हें और अधिक गरीबी में ढकेल देती है। मानसिक रोगों के प्रति समुदाय में उपेक्षा व भय, प्रभावित लोगों व उनके परिवारों के लिये वर्जनाएं व शर्म पैदा करती हैं, फलस्वरूप सामाजिक असमानता व निष्कासन के कारण मानसिक असंतुलन के उपचार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इस मैनुअल में तैयार प्रशिक्षण कार्यक्रम सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रतिदिन के कार्यो की सहायता के लिये विकसित किया गया है व इसका उपयोग ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के द्वारा उनके ग्रामीण स्वास्थ्य परियोजनाओं जैसे जामखेड़, महाराष्ट्र–भारत के संदर्भ में किया गया है। यह प्रशिक्षण मैनुअल प्रत्येक सत्र को संचालित करने के चरणबद्ध निर्देशन को प्रदान करता है तथा इसमें प्रशिक्षण तकनीक एवं प्रत्येक सत्र के उद्देश्य, लक्ष्य के बारे में जानकारी दी गयी है।

लक्ष्य एवं उद्देश्य–

इस प्रशिक्षण मैनअुल का मुख्य लक्ष्य मानसिक स्वास्थ्य व विकलांगता के क्षेत्र में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की क्षमता का विकास करना है जिससे वे समुदाय की स्वास्थ्य की आवश्यकताओं के प्रति सक्षमता से उत्तरदायी हो सकें। इस प्रशिक्षण के समापन तक प्रशिणार्थी समर्थ होगे कि वे :

1ण मानसिक रोगियों के लक्षण की **पहचान** कर सकें। मानसिक रोगियों को उचित सेवाओं के लिये **भेज सकें।**
2ण पी.डबल्यू.डी. और पी.डबल्यू.एम.आई. व उनके परिवार के लोगों की **सहायता** कर सकें।
3ण समुदाय में पी.डबल्यू.डी. और पी.डबल्यू.एम.आई. की बेहतर देखभाल और पुर्नावास को **प्रोत्साहन** दे सके।
4. पी.डबल्यू.डी. और पी.डबल्यू.एम.आई. के अधिकारों के लिये आर.टी.आई. का प्रयोग और ऐडवोकेसी कर सकें।
5ण समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को **प्रोत्साहन** दे सके।

मैनुअल की संरचना एवं पाठ्यक्रम–

यह मैनुअल एक 4–5 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम है जिसमें सामुदायिक स्तर पर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की मानसिक स्वास्थ्य, विकलांगता और ऐडवोकेसी से परिचय कराया जाता है। यदि आवश्यक है तो यह पाठ्यक्रम 5 दिनों तक लगातार चल सकता है। लेकिन पाठ्यक्रम की गुणवत्ता बढ़ाने के लिये समय अवधि अधिक रखी जा सकती है। उदाहरण के लिये एक हफ्ते में एक दिन, इसके अन्तर्गत प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षाणार्थी दोनो के लिए आधारभूत जानकारी के साथ ही अनेक सहायक गतिविधियां है।

प्रतिदिन तीन सत्र होते है प्रत्येक सत्र का अपना लक्ष्य होता है जिसमें प्रशिक्षक द्वारा दिया प्रस्तुतिकरण व गतिविधियां होती है जिसमें सम्पूर्ण समूह भाग ले सके। एक प्रस्तावित समयसारिणी प्रदान की जाती है जो आवश्यकतानुसार परिवर्तित की जा सके। प्रशिक्षक के लिये आवश्यक होता है कि वो प्रत्येक सत्र के समय का ध्यान रखे अन्यथा बहुत आसानी से दिये गये समय से अधिक समय लग जाता है।

यह मैनुअल इसलिये नहीं तैयार किया गया है कि सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आत्मनिर्भर होकर मानसिक रोग विशेषज्ञ की तरह काम कर सके अपितु इस लक्ष्य के लिये और विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होगी।

प्रशिक्षणार्थी कौन होगें?

यह प्रशिक्षण उन अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिये तैयार किया गया है जो मानसिक स्वास्थ्य, विकलांगता और ऐडवोकेसी के बारे में अधिक सीखना चाहते है, जिससे कि वे ऐसे व्यक्तियों की समस्याओं की समुदाय में पहचान कर सके, उन की समस्याओं के प्रति उचित रूप से उत्तरदायी हो सके एवं उन्हें उचित सेवाओं के लिये भेज सकें, साथ ही उनके परिवार वालों को सहयोग दे सके। आदर्शरूप से 20 प्रशिक्षणार्थी इसमें भाग ले सकते है। अनेक गतिविधियों के

अन्तर्गत लेखन कार्य भी होता है अतः यदि कुछ प्रशिक्षणार्थी साक्षर हों तो यह बहुत अच्छी बात होगी, परन्तु सभी प्रशिक्षणार्थी का साक्षर होना आवश्यक नहीं है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता उन लोगों को कहते हैं जो कि उन समुदायों से चुने जाते है जहां के वे हैं तथा प्रशिक्षण प्राप्त कर स्वास्थ्य सहायक के रूप में उन्हीं समुदायों में कार्य करते हैः जैसा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा परिभाषित किया गया है– ''सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता उन समुदायों के सदस्य होने चाहिये जहां कि वे कार्य करते है, समुदाय द्वारा चयनित होने चाहिये, अपनी गतिविधियों के लिये समुदाय के प्रति उत्तरदायी होने चाहिये, स्वास्थ्य तन्त्र के द्वारा समर्थित हो परन्तु जरूरी नहीं कि उस तंत्र का हिस्सा हो, एवं व्यवसायिक कार्यकर्ताओं की तुलना में कम अवधि का प्रशिक्षण प्राप्त करते है।''

प्रशिक्षक कौन होगा?

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उपयोग अनुभवी स्वास्थ्य फैसिलिटेटर/प्रशिक्षक द्वारा होना चाहिये। हम सह प्रशिक्षण की सिफारिश करेगें जिसमें दो प्रशिक्षक हों यदि एक भी प्रशिक्षक की मानसिक स्वास्थ्य व मानसिक संतुलन पर समझ अच्छी हो तो इस कार्यक्रम की गुणवत्ता बढ़ जायेगी।

प्रशिक्षण की विधि –

इस प्रशिक्षण मैनुअल के द्वारा एक ऐसे कार्यक्रम की रूपरेखा दी गयी है जिसमें प्रशिक्षण की विभिन्न विधियों का इस्तेमाल किया गया है।

- प्रशिक्षक द्वारा दिया गया प्रस्तुतीकरण जिससे जानकारी सिद्धान्तों व विषयगत सामग्री की जानकारी दी जाती है।
- वास्तविक जीवन की परिस्थितियों की घटनायें, समूह बहस के लिये उपयोग में लाये जाते है।
- छोटी सामूहिक गतिविधियां जिसमें प्रशिक्षणार्थी अपने अनुभव व विचार बांटते है व समस्याओं को साथ मिलकर सुलझाने का प्रयास करते है, तत्पश्चात् एक बड़े समूह के सामने प्रस्तुतीकरण देते है जिससे सामूहिक बहस व वाद विवाद हो सके।
- सहभागी रोल प्ले गतिविधियां जिनमें प्रतिभागी भाग लेते है अथवा प्रदर्शन हेतु किसी भूमिका को धारण करते है व इसके द्वारा सीखे हुये ज्ञान को दोहराते हैं।

प्रशिक्षक के लिये कुछ सुझाव–

- प्रशिक्षण के प्रारम्भ में ही समूह के साथ मिलकर प्रशिक्षण सम्बन्धी कुछ सरल नियम तैयार कर लेना फायदेमंद होता है।
- कुछ जीवन्त बहस को प्रोत्साहन देना, कुछ खुले प्रश्न जैसे क्या आप मुझे बता सकते है.......... आदि पूछना बेहतर तरीका है।
- दूसरे प्रशिक्षणार्थी से दिये गये वकतव्य के बारे में उसकी सहमति पूछना।
- प्रशिक्षणार्थियों को न्योता देना कि वे एक दूसरे के प्रश्न का उत्तर दें। जैसे ''क्या आप में से किसी के पास इस प्रश्न का उत्तर है?'

- सीमित जवाब देने वाले प्रशिक्षणार्थियों को यह कहकर प्रोत्साहित करना– ''क्या आप मुझे इस बारे में कुछ और बता सकते है?''
- शान्त रहने वाले प्रशिक्षणार्थियों को बोलने के लिये उत्साहित करना।
- प्रतिभागियों की टिप्पणियों को दोहराये जिससे आप सुनिश्चित कर सकें कि आपने टिप्पणियों को सही रीति से समझा है।
- प्रत्येक बहस का सारांश बतायें जिससे आप निश्ंचित हो जायें कि सभी लोगों ने सभी बिन्दुओ को समझा है।
- प्रशिक्षणार्थियों द्वारा दी गयी किसी भी गलत जानकारी को विनम्रता से सही करें।
- किन्ही भी शब्दों के संक्षिप्त अथवा सांकेतिक रूपो का उपयोग न करें।
- प्रयास करें कि कार्यक्रम समयानुसार चले (अन्यथा आपके पास समय नहीं बचेगा)।
- इस बात का प्रयास करें कि प्रत्येक छोटे समूह में एक सदस्य पढ़–लिख सकता हो।
- समय–समय पर समूहों को ऊर्जा देने वाली संक्षिप्त गतिविधियों को सम्मिलित करें। जैसे दोपहर के भोजन के तुरन्त बाद।ऐसी गतिविधियों को जानने वाले प्रशिक्षणार्थी इनका नेतृत्व कर सकते है। समूह में खड़े होकर एक छोटा गीत गाना भी प्रभावशाली होता है।
- समूहों को छोटे समूह में विभाजित करने के अनेक तरीके हो सकते है जैसे कि यदि 3 छोटे समूह में विभाजन करना है तो सभी लोग 1,2,3 कहते जायेगे अन्त में सभी 1 नम्बर के लोग पहले समूह में, 2 नम्बर के लोग दूसरे समूह में और इसी तरह तीसरा समूह भी तैयार हो जायेगा।

प्रशिक्षण की तैयारी

प्रशिक्षण प्रारम्भ करने से पहले जरूरी है कि फैसिलिटेटर (प्रशिक्षक) प्रत्येक सत्र की रूपरेखा, केस अध्ययन तथा अन्य सामग्रियों का ध्यानपूर्वक पुर्नवलोकन करें तथा उन सबको स्थानीय संस्कृति, भाषा आदि के अनुसार परिवर्तित कर लें। (उदाहरण नामों का परिवर्तन)

आपके लिये यह आवश्यक होगा कि सामग्रियों के उपयुक्त अनुवाद के लिये पर्याप्त समय दें। यह महत्वपूर्ण है कि आप गहन परिचर्चा करें जिससे उन शब्दों के लिये सर्वाधिक उपयुक्त अनुवाद ढूंढ सकें जिनके लिये स्थानीय भाषा में शब्द उपलब्ध न हो। उदाहरण के लिये – (अवसाद, मनोवृत्ति, मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार आदि) यदि स्थानीय भाषा में शब्द अथवा वक्तव्य का अनुवाद उपलब्ध नहीं है तो अंग्रेजी शब्द का इस्तेमाल करें एवं प्रतिभागियों को ऐसा करने के लिये प्रोत्साहित करें ताकि धीरे धीरे वह उनके शब्दकोष का हिस्सा बन जाये।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी, केस अध्ययन, रोल प्ले, लक्षणों के कार्ड व वितरण सामग्रियों का पहले से ही अनुवाद कर लें। प्रत्येक सत्र की पृष्ठभूमि निहित जानकारी देख ले जिससे कि आप उससे पूर्णतः परिचित हो आवश्यक सामग्री तैयार करें। (जैसे– समूह कार्य के लिये कार्डस, प्रस्तुतीकरण की जानकारी आदि)।

प्रशिक्षण का मूल्यांकन

प्रशिक्षण के मूल्यांकन के लिये कार्यक्रम के समापन के पहले प्रशिक्षणार्थियों से उनके प्रत्युतर व सुझाव के बारे में पूछे जिससे कार्यक्रम की गुणवत्ता में बढ़ोत्तरी हो।

प्रशिक्षण के समापन पर वैयक्तिक उपस्थिति, प्रमाण पत्र प्रदान करना सराहनीय होगा।

मानसिक रोगों का अनुभव कर चुके लोगों के प्रस्तुतिकरण को सम्मिलित करना–

यदि आप ऐसे लोगो के दृष्टिकोण सम्मिलित करने में सक्षम हैं जो मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं देते हैं तो उससे प्रशिक्षण की गुणवत्ता बढ़ेगी साथ ही ऐसे व्यक्ति को अपना अनुभव बताने के लिये मौका प्रदान करना जिसने स्वयं मानसिक असन्तुलन का अनुभव किया है। (किन्तु सामाजिक वर्जनाओं के कारण यह सदैव संभव नहीं होता)।

बहुत से शहरों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करने वाले व उनके परिवारों के लिये सहयोग समूहों का निर्माण हो चुका है तथा इन समूहों के साथ सम्पर्क करने से उपयोगकर्ता के परिपेक्ष्य को शामिल करने में मदद मिलेगी।

वह व्यक्ति मानसिक रोग के अपने अनुभव, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं व उन कारणों के बारे में बता सकता है जो उसके ठीक होने में बाधा डाल रहे थे। समूह की मानसिक रोग विशेषज्ञ जैसे मनोचिकित्सक के साथ परिचर्चा बेहद फायदेंमद होगी।

मानसिक स्वास्थ्य व मानसिक असन्तुलन प्रशिक्षण कार्यक्रम की रूपरेखा–

क्र.सं.	गतिविधि	विवरण	समय
प्रथम दिन सत्र एक– मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक अंसन्तुलन का परिचय			
1	अन्य से परिचय	प्रशिक्षणार्थियों का स्वागत परिचय और प्रशिक्षण से उनकी उम्मीद। कार्यक्रम के उद्देश्य की रूपरेखा व समय सारिणी प्रदान करना।	1 घन्टा
2	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के मानसिक अंसतुलन संबंधी विचार	जानकारियों का प्रस्तुतीकरण चित्रकला, गतिविधि जिससे कि प्रतिभागी सामुदायिक स्वास्थ्य के बारे में अपने ज्ञान एवं समझ का अन्वेषण एवं प्रोत्साहन कर सके।	1 घंटा
प्रथम दिन सत्र दो– मानसिक असंतुलन संबंधी अधिक जानकारी			
3	मानसिक स्वास्थ को प्रभावित करने वाले कारक	**जानकारी का प्रस्तुतिकरण** प्रतिभागी दिमांगी मन्थन कर यह समझ सकें कि मानसिक रोगों के विकास में विभिन्न कारकों का योगदान होता है।	1 घंटा
4	मानसिक असन्तुलन के लक्षण	प्रस्तुत जानकारी आम व गम्भीर मानसिक लक्षणों की पहचान करने में प्रशिक्षणार्थियों की मदद करेगी।	1 घंटा
प्रथम दिन सत्र 3– आम व गम्भीर मानसिक असंतुलन			
5	गम्भीर मानसिक असंतुलन	केस अध्ययनों के उपयोग के द्वारा प्रशिक्षणार्थी गम्भीर मानसिक असंतुलन की पहचान व उससे व्यक्ति व उसके परिवार पर होने वाले प्रभाव को समझ सके	1 घंटा
6	आम मानसिंक संतुलन	केस अध्ययनों के उपयोग के द्वारा प्रशिक्षणार्थी गम्भीर मानसिक असन्तुलन को पहचान व उससे व्यक्ति व उसके परिवार पर होने वाले प्रभाव को समझ सके	1 घंटा
दूसरा दिन सत्र 4– मानसिक स्वास्थ्य उपचार भाग–1			
7	प्रथम दिन की पुनरावृत्ति	प्रथम दिन के प्रशिक्षण पर प्रकाश स्पष्टीकरण बिन्दुओं की पहचान एवं मुख्य संदेश को स्मरण कराना।	30 मिनट
8	मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता का परिचय	प्रशिक्षणार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य उपचार की धारणा से परिचय कराना और उनके द्वारा मानसिक रोगियों के मदद के अनुभव अभिव्यक्ति को प्रेरित करना।	20 मिनट

9	मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता कार्यरूप में	केस अध्ययनों का उपयोग करते हुये सामुदायिक स्वा. कार्यकर्ता, मानसिक असंतुलन के रोगियों की मदद करने के लिये नये तरीके खोज सकें।	40 मिनट
10	ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना जो अनेक अपरिभाषित शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त हो।	ऐसे व्यक्ति को प्रत्तयुतरकी देने की जानकारी देना जो अपरिभाषित शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त हो। इस पर प्रस्तुतीकरण और प्रशिक्षणार्थियों के अनुभव की परिचर्चा	30 मिनट
दूसरा दिन सत्र पांच मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग दो :			
11	भय व चिन्ता का अत्यधिक अनुभव करने वाले व्यक्ति को जवाब देना	प्रशिक्षणार्थी एक नाटक को देखकर बहस कर सकते है कि किस तरह अत्यधिक भय से ग्रस्त व्यक्ति को जवाब दें	1 घंटा
12	ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना जो असामान्य रूप से दुखी है और आत्महत्या के बारे में सोचता रहता है।	असामान्य रूप से दुखी रहने वाले व आत्महत्या के बारे में सोचने वाले व्यक्ति से किस तरह बात करनी चाहिये सम्बन्धी जानकारी का प्रस्तुतीकरण एवं प्रशिक्षणार्थी किसी केस अध्ययन पर परिचर्चा कर सकते है।	1 घंटा
दूसरा दिन सत्र–6 मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–3			
13.	ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना जो हमेशा थकान का अनुभव करता है।	प्रशिक्षणार्थी एक केस अध्ययन की सहायता से हमेशा थकान अनुभव करने वाले व्यक्ति से बात करने के अनेक उपयोगी तरीके ढूढ सकते है।	30 मिनट
14.	ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना, जिसे नींद सम्बन्धी समस्या हो।	नींद की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति से किस तरह बात की जाये सम्बन्धी प्रस्तुतीकरण एवं स्वयं के अनुभव पर परिचर्चा कर सकते है।	30 मिनट
15	ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना, जिसे आवाजें सुनाई देती हो, दूसरों पर शक करता हो, असामान्य मान्यताओं को अभिव्यक्ति करता हो।	प्रशिक्षणार्थी एक नाटक के द्वारा आवाजे सुनने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर देने के तरीके सीख सकते है।	1 घंटा
तीसरा दिन सत्र–7 मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–4			
16	दूसरे दिन की पुनरावृत्ति	दूसरे दिन के प्रशिक्षण पर प्रकाश, स्पष्टीकरण बिन्दुओं की पहचान एव मुख्य संदेश को स्मरण कराना।	30 मिनट
17	ऐसे व्यक्ति से बात करना जो कि शराब के हानिकारक प्रयोग में संलग्न है।	केस अध्ययनों के प्रयोग से यह बताया जा सकता है कि कैसे शराब का अत्यधिक प्रयोग करने वाले व्यक्ति का सहयोग किया जा सके।	30 मिनट
18	उग्र व्यक्ति को किस तरह प्रत्युत्तर दें	प्रतिभागी केस अध्ययन पर परिचर्चा करके यह समझ विकसित करते हैं कि किस प्रकार किसी व्यक्ति के उग्र होने पर शान्ति एवं सुरक्षा कायम	30 मिनट

		की जा सके।	
तीसरा दिन सत्र–8 अभ्यास आधारित तकनीक भाग–1			
19	परामर्श एक परिचय	परामर्श सम्बन्धी आवश्यक तकनीकों पर परिचर्चा	30 मिनट
20	परामर्श एक कार्य रूप में	प्रशिक्षणार्थी सहयोगियों के साथ समस्या सुनने व सुलझाने की तकनीक का अभ्यास कर सकते है।	1 घंटा
21	प्रभावित व्यक्ति के घर भेंट करने जाना	प्रशिक्षणार्थी प्रभावित व्यक्तियों के घर जाकर भेंट करने पर परिचर्चा कर सकते हैं और उस व्यक्ति व उसके परिवार से जुड़ने सम्बन्धी सुझाव प्राप्त कर सकते है।	30 मिनट
तीसरा दिन सत्र–9 अभ्याास आधारित तकनीकि भाग–2			
22	परिवार का सहयोग करना	समूह अभ्यास में केस अध्ययनों के प्रस्तुतीकरण से प्रभावित व्यक्तियों के परिवारों के सहयोग सम्बन्धी जानकारी प्रदान करना।	45 मिनट
23	मानसिक रोग विशेषज्ञों के पास भेजना	प्रभावित व्यक्ति को मानसिक–रोग विशेषज्ञ के पास भेजने सम्बन्धी प्रस्तुतीकरण एवं केस अध्ययनों पर परिचर्चा	45 मिनट
24	दवाओं द्वारा इलाज की समझ विकसित करना	प्रभावित व्यक्ति का दवा द्वारा इलाज उसके फायदे व उसके दुष्प्रभावों की जानकारी का प्रस्तुतीकरण	30 मिनट
चौथा दिन सत्र–10 मानसिक स्वास्थ्य उन्नति भाग–1			
25	तीसरे दिन की पुनरावृत्ति	तीसरे दिन के प्रशिक्षण पर प्रकाश, स्पष्टीकरण बिन्दुओं की पहचान एवं मुख्य संदेश को स्मरण करना।	30 मिनट
26	मानसिक स्वास्थ्य उन्नति एक परिचय	प्रशिक्षणार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य उन्नति की अवधारणा से परिचित कराना तथा उनके ही समुदाय से प्रभावशाली उदाहरणों की पहचान करना।	30 मिनट
27	वर्जनायें एवं भेदभाव	प्रशिक्षणार्थियों को वर्जनाओं एवं भेदभाव सम्बन्धी जानकारी देना एवं मानसिक स्वास्थ्य के सुधार के लिये वर्जनायें व असमानताओं को कम करने सम्बन्धी व्यूह पर बहस करना।	30 मिनट
28	गरीबी एवं मानसिक स्वास्थ्य	प्रशिक्षणार्थी गरीबी एवं मानसिक रोग चक्र और इस चक्र को तोड़ने के तरीकों पर चर्चा कर सकते है।	30 मिनट

चौथा दिन सत्र–11 मानसिक स्वास्थ्य उन्नति भाग–1			
29	जेन्डर (लिंग) एंव मानसिक स्वास्थ्य	जेन्डर एंव मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध को ढूढना एवं प्रशिक्षणार्थी मानसिक मन्थन के तरीके ढूंढ सकते है जिससे जेन्डर समानता को प्रोत्साहित किया जा सकें।	30 मिनट
30	समूह की तैयारी	प्रशिक्षणार्थी एक समूह रिपोर्ट तैयार करे जो इस पर प्रकाश डाले कि ''उन्होने क्या सीखा है।''	$1^{1/2}$ मिनट
चौथा दिन सत्र–12 समूह प्रस्तुतीकरण एवं अन्तिम मूल्यांकन			
31	समूह कार्य का प्रस्तुतीकरण	प्रशिक्षणार्थियों ने क्या सीखा इस पर प्रकाश डालते हुये सामूहिक रिपोर्ट प्रस्तुतिकरण	1 घंटा
32	अन्तिम मूल्यांकन एवं उपस्थिति प्रमाण पत्र प्रदान करना।		1 घंटा

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिये मानसिक स्वास्थ्य एक परिचय

समय सारिणी

प्रथम दिन	
9.00 से 11.00	मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक असन्तुलन का परिचय
11.00 से 11.30	सुबह की चाय
11.30 से 13.30	मानसिक सन्तुलन संबंधी अधिक व्यापक जानकारी
13.30 से 14.30	दोपहर का भोजन
14.30 से 16.30	आम एवं गम्भीर मानसिक असन्तुलन
दूसरा दिन	
9.00 से 9.30	प्रथम दिन की पुनरावृत्ति
9.30 से 11.00	मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–1
11.00 से 11.30	सुबह की चाय
11.30 से 13.30	मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–2
13.30 से 14.30	दोपहर का भोजन
14.30 से 16.30	मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–3
तीसरा दिन	
9.00 से 9.30	दूसरे दिन की पुनरावृत्ति
9.30 से 11.00	मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–4
11.00 से 11.30	सुबह की चाय
11.30 से 13.30	अभ्यास आधारित तकनीक भाग–1
13.30 से 14.30	दोपहर का भोजन
14.30 से 16.00	अभ्यास आधारित तकनीक भाग–2
चौथा दिन	

9.00 से 9.30	तीसरे दिन की पुनरावृत्ति
9.30 से 11.00	मानसिक स्वास्थ्य उन्नति भाग–1
11.00 से 11.30	सुबह की चाय
11.30 से 12.00	मानसिक स्वास्थ्य उन्नति भाग–2
12.00 से 13.30	समूह की तैयारी
13.30 से 14.30	दोपहर का भोजन
14.30 से 15.30	सामूहिक प्रस्तुतीकरण
15.30 से 16.30	अन्तिम मूल्यांकन व उपस्थिति प्रमाण पत्रों का प्रदान

पहला दिन सत्र–1

मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक असन्तुलन एक परिचय

सत्र का विषय : प्रशिक्षणार्थियों का प्रशिक्षण के लिये स्वागत करना, विषय एवं समय सारिणी से अवगत कराना एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक असंतुलन संबंधी विचार ढूंढना।

सत्र कार्यकाल : 2 घंटे

गतिविधि 1 : **अन्य लोगों से परिचय कराना**

समय : 1 घंटा

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों का एक दूसरे से परिचय कराना एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम की जानकारी देना।

सामग्री : प्रस्तुतीकरण के लिये श्याम श्वेत पट्टिका, विस्तृत परिचय पत्र (संलग्नक–1) कागज का बड़ा टुकड़ा और लिखने के लिये मार्कर।

निर्देश : चरण–1

कक्षा का अभिवादन करते हुये स्वयं का परिचय दें एवं चार दिवसीय कार्यक्रम का एक संक्षिप्त रूप रेखा और पढ़ाये जाने वाले विषयों की जानकारी प्रदान करना।

चरण–2

संलग्नक 'अ' में दिये गये विस्तृत कार्ड को वितरित करें (प्रत्येक चित्र दो भागों में बांटा जा चुका हो) प्रत्येक व्यक्ति चित्र का आधा हिस्सा पायेगा।

प्रशिक्षणार्थियों को अपने विस्तृत कार्ड के आधे हिस्से के साथी को ढूढने के लिये निर्देश देना।

प्रशिक्षणार्थी स्वयं को अपने सहयोगियों से परिचित करायें और अपने बारे में कोई तीन जानकारियां दें।

- उनका नाम और गांव।
- अपने बारे में कोई एक सकारात्मक तथ्य अथवा सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता के रूप में कोई एक पंसदीदा भूमिका
- इस प्रशिक्षण में सहभागी होने की उनकी उम्मीदें।

पांच मिनट का समय प्रति दो व्यक्तियों को परिचर्चा के लिये दें तब प्रशिक्षणार्थी अपने सहयोगी को अन्य समूह से परिचय करायें एवं यह भी बतायें कि उनके सहयोगी इस कार्यक्रम में भाग लेने से क्या आशा रखते है।

प्रशिक्षक प्रशिक्षणार्थियों की प्रशिक्षण सम्बन्धी आशाओं को एक बड़े कागज के टुकड़े पर लिखे और यदि सम्भव हो तो इसे प्रशिक्षण कक्ष में दीवार पर चिपका दें।

चरण 3–

समूह के साथ प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिये कुछ आधारभूत नियम बनाये और किसी एक प्रशिक्षणार्थी से कहें कि वह इन नियमों को एक बड़े कागज में लिखे क्योंकि नियमों को समूह ने चिन्हित किया है और वे इससे सहमत है :–

- हम सभी सत्रों में उपस्थित होगें व समय पर पहुंचने के लिये दृढ़प्रतिज्ञ है।
- हम प्रत्येक व्यक्ति को सुनेंगे जब वे अपनी बात कह रहे हो।
- हम सत्र में योगदान देने का प्रयास करेगें।

- हम तब भी दूसरों के विचारों का सम्मान करेगें जब वे हमारे विचारों से भिन्न है।

जब कोई साथी प्रशिक्षणार्थी स्वय के मानसिक असंतुलन और मानसिक स्वास्थ्य के अनुभवों पर प्रकाश डालेगा तो हम उसकी गोपनीयता का पूरा ध्यान रखेगें।

चरण 4–

प्रशिक्षक, प्रशिक्षण के लक्ष्य और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के अर्थ की रूप रेखा बनायेगा। नीचे दिये गये बॉक्स के अनुसार सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता मानसिक स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालेगा।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

मानसिक स्वास्थ्य की समझ

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा **''जीवन की वह स्थिति जिसमें व्यक्ति''** :

- स्वयं की क्षमताओं को पहचानता हो।
- जीवन की सामान्य परेशानियों का सामना कर सकता हो।
- सम्पूर्ण रूप से उत्पादक कार्य कर सकता हो एवं।
- स्वयं के समुदाय में योगदान देने के लिये सक्षम हो।

एक स्वस्थ्य व्यक्ति के पास स्वस्थ्य दिमाग होता है और वह सक्षम है कि–

- स्पष्ट सोचे।
- जीवन की समस्याओं को सुलझा सकें।
- उत्पादक हो।
- अन्यों के साथ अच्छे सम्बन्धों का आनन्द उठाये।
- आसानी से आध्यात्म को महसूस करें, और
- अपने समुदाय में योगदान दे सके

उपरोक्त पक्ष मानसिक स्वास्थ्य के अन्तर्गत आ सकते है। मानसिक स्वास्थ्य वैयक्तिव परिवारों, समुदायों के लिये आवश्यक है और साथ ही मानसिक असंतुलन का अनुपस्थित होना भी उसमें आता है। स्वस्थ व्यक्ति होने के लिये मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य दोनो का होना आवश्यक है और ये दोनो एक दूसरे से सम्बन्धित हैं।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों को सक्रिय जीवन लक्ष्य हासिल करने और अन्य लोगों के साथ अच्छे व आदरपूर्ण तरीके से सम्बन्ध बनाने के लिये ऊर्जा देता है।

प्रशिक्षण का लक्ष्य

इस प्रशिक्षण का मुख्य लक्ष्य मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की क्षमता का विकास करना है जिससे वे अपने समुदाय की मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को सक्षम होकर प्रभावशाली तरीके से पूर्ण कर सकें।

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता की भूमिका–

यदि कोई व्यक्ति समुदाय में मानसिक असंतुलन को अनुभव कर रहा हो तो सामुदायिक कार्यकर्ता वहां उपस्थित होने के कारण उसे आसानी से पहचान सकते है।

प्रशिक्षित होने के कारण किसी भी व्यक्ति द्वारा अनुभव किये जाने वाले मानसिक असंतुलन को वे आसानी से समझकर उसे बता सकते है और उस व्यक्ति को उपलब्ध प्रभावशाली सेवाओं की सहायता लेने के लिये प्रोत्साहित कर सकते है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता समुदाय में आदर्शरूप में उपस्थित होने के कारण अपने आसपास उन परिवारों की सहायता कर सकते है जिन परिवारो में मानसिक रोगी है; एवं वृहद रूप से मानसिक स्वास्थ्य को समुदाय प्रोत्साहित कर सकते है।

गतिविधि–2 : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के मानसिक असंतुलन के बारे में विचार जानना

समय : 1 घंटा

उद्‌देश्य : प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक असंतुलन के ज्ञान और समझ को अन्वेषित करना और उसे प्रोत्साहित करना।

सामग्री : सभी प्रशिक्षणार्थियों के कलात्मक गतिविधि में भाग लेने के लिये ए–4 नाप का पेपर, पेन, पेन्सिल और प्रस्तुतिकरण के लिये श्याम/श्वेत पट्‌टिका।

निर्देश : **चरण–1**

प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि एक अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति कैसा दिखता है और वे उसके बारे में क्या सोचते हैं और समूह के साथ इन विचारों के बारे में अन्वेषण व एक संक्षिप्त बहस की शुरूआत करें।

चरण–2

इसके पश्चात् प्रशिक्षणार्थियों से व्यक्तिगत रूप से मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्ति का एक चित्र ए–4 कागज के टुकड़े पर बनाने को कहें (जो उनकी मानसिक असंतुलन की तत्कालिक जानकारी पर आधारित हो) चित्र बनाने के लिये 5 से 10 मिनट दें। पूरा हो जाने के उपरान्त एक बार प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से उनके चित्र के बारे में संक्षिप्त बात बताने को कहें।

चित्र किस प्रकार के मानसिक असंतुलन को प्रर्दशित करता है।

चित्र में दिखाये गये मानसिक असन्तुलन के कारक क्या है।

चरण–3

मानसिक असंतुलन के बारे में एक संक्षिप्त प्रस्तुतीकरण उन सभी जानकारियों के साथ दे जो कि नीचे प्रस्तुतीकरण की जानकारी बॉक्स में दी गयी है–

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

मानसिक असंतुलन की समझ

मानसिक असंतुलन महिलाओं एवं पुरूषों दोनो को प्रभावित कर सकता है और छोटो एवं बडो समेत विभिन्न आयु के लोगों को प्रभावित कर सकता है।

मानसिक असंतुलन सामान्य होते है– किन्ही पांच व्यस्कों में से एक अपनी जिन्दगी में कभी न कभी मानसिक असंतुलन का अनुभव करता है। कई लोग जो मानसिक असंतुलन की समस्या से पीड़ित है ठीक वैसे ही दिखायी देते है जैसे कि अन्य। यह सदैव सम्भव नही है कि किसी व्यक्ति को देखकर ही बताया जा सके कि वह मानसिक असंतुलन का अनुभव कर रहा है।

मानसिक असंतुलन के अन्तर्गत अनेक तरह की स्थितियां आती हैं जो सामान्य समस्याओं जैसे अत्यधिक भय एवं चिता एवं असामान्य दुखी मन (अवसाद) से लेकर अति गम्भीर व्यवहारिक समस्यायें जैसे शक करना, हिंसा, उत्तेजना, एवं अन्य असामान्य व्यवहार (मनोविकृति)।

मानसिक असंतुलन सिर्फ तनाव महसूस करने से कुछ अधिक स्थिति होती है यद्यपि जीवन के तनावयुक्त हादसे अक्सर मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देते है किंतु सिर्फ तनाव को मानसिक असंतुलन नहीं माना जा सकता।

जबकि अकड़न, मिर्गी एवं बौद्धिक अक्षमता सभी स्थितियां दिमाग को प्रभावित करती है। किंतु इन्हें मानसिक असंतुलन के अन्तर्गत नहीं रखा जा सकता मानसिक असंतुलन एक संक्षिप्त या फिर लम्बे समय तक चलने वाली स्थिति हो सकती है जब किसी परिवार में कोई व्यक्ति मानसिक रोगी होता है तो वह परिवार प्रायः सामाजिक एवं आर्थिक रूप से हानि उठाता है।

समुदाय में प्रायः मानसिक असंतुलन सम्बन्धी गलत मान्यताएं होती है, जैसे मानसिक असंतुलन क्या है? कैसे होता है? एवं इसका अनुभव करने वाले व्यक्ति के साथ कैसे व्यवहार करें। परिणाम स्वरूप मानसिक असंतुलन का अनुभव करने वाले लोग सामाजिक वर्जना एवं भेद भाव का अनुभव करते है जिसके निम्नलिखित परिणाम होते है :–

- समस्या का उचित समाधान प्राप्त करने में देरी।
- प्रभावित व्यक्ति एवं उसके परिवार की दुगर्ति।
- प्रभावित व्यक्ति एवं उसके परिवार का आर्थिक एवं सामाजिक निष्कासन।

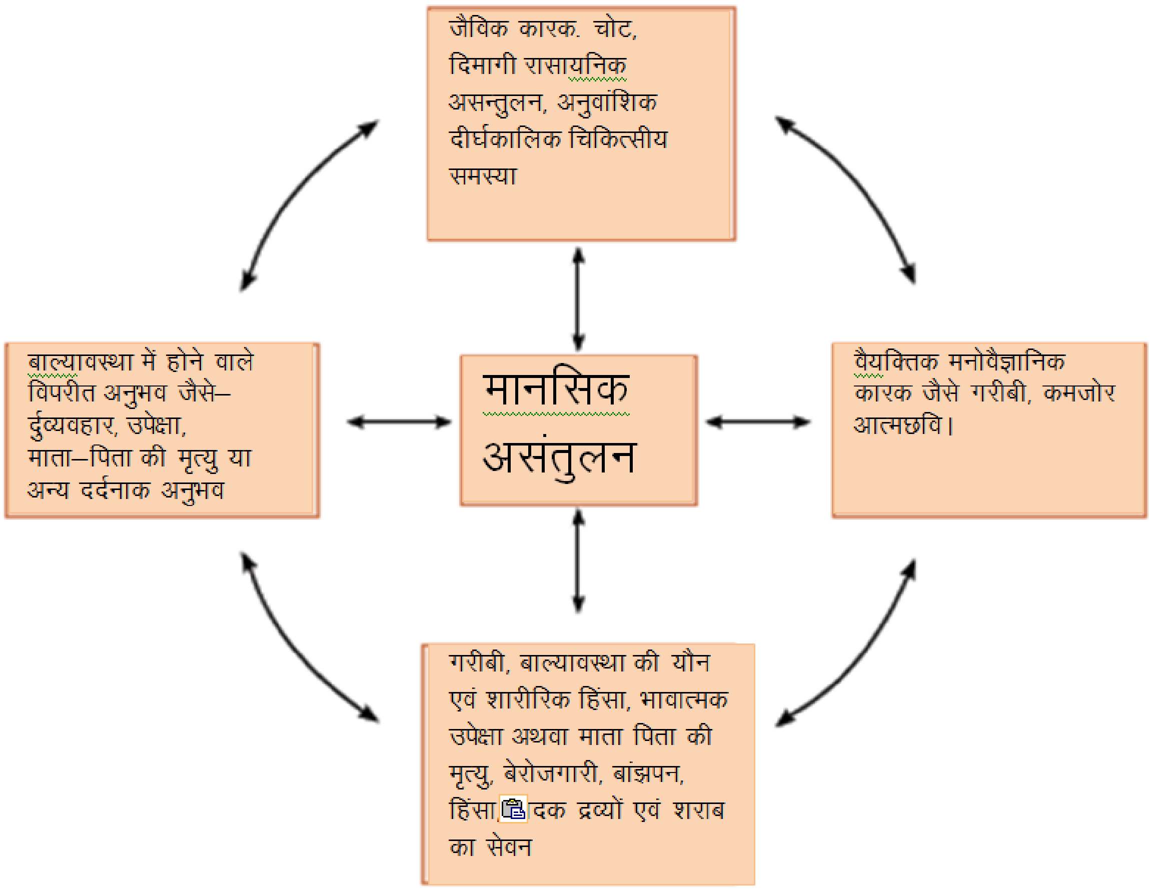
अनेक मानसिक असंतुलन के प्रभावशाली व आसान इलाज उपलब्ध है।

उचित इलाज मानसिक असंतुलन अनुभव करने वाले व्यक्ति एवं परिवारों की गुणवत्ता को बढ़ाने में सहायक है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है वेः

- समुदाय में उन लोगों की **पहचान** कर सकते है जो मानसिक असंतुलन के लक्षणों का अनुभव कर रहे है।
- मानसिक असंतुलन अनुभव करने वालों से उचित **प्रत्युत्तर** दे सकते हैं।
- ऐस व्यक्तियों को उचित स्वास्थ्य सेवाओं के लिये **भेज** सकते है।
- मानसिक असंतुलन का अनुभव करने वाले व्यक्तियों एवं उनके परिवारों की **सहायता** कर सकते है।
- अपने समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य को **प्रोत्साहन** दे सकते है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक–



पहला दिन सत्र दो :

मानसिक असंतुलन के बारे में व्यापक जानकारी

सत्र का लक्ष्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मानसिक असंतुलन के लक्षणों से परिचय कराना जिससे वे ऐसे लक्षणों का अनुभव करने वाले व्यक्तियों की पहचान करने में सक्षम हो सकें।

समय : 2 घंटा

गतिविधि 3 : मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

समय : 1 घंटा

उद्देश्य प्रशिक्षणार्थियों की मदद करें जिससे वे मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देने वाले कारकों को समझ सकें।

सामग्री प्रस्तुतीकरण के लिये श्याम/श्वेत पट्टिका वितरण के लिये मानसिक असंतुलनों को योगदान देने वाले कारकों के चित्र (संलग्नक व में उपलब्ध, मार्कर पेन)

निर्देश **चरण–1**

नीचे दिये गये बॉक्स प्रस्तुतिकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें। जिसमें इस बिन्दु पर प्रकाश डाला गया है कि मानसिक असंतुलन का विकास अक्सर परस्पर सम्बन्धित कारकों से होता है।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

मानसिक असंतुलन का कदाचित एक ही कारक हो सकता है। अनेक मानसिक असंतुलन के कारक अनेक तत्वों के समूह हो सकते है जैसे :–

- तनाव युक्त जीवन की घटनायें।
- जैविक कारण।
- वैयक्तिक मनोवैज्ञानिक कारक जैसे गरीबी, कमजोर आत्मछवि।
- बाल्यावस्था में होने वाले विपरीत अनुभव जैसे– दुर्व्यवहार, उपेक्षा, माता–पिता की मृत्यु या अन्य दर्दनाक अनुभव।

कुछ लोग दूसरों की अपेक्षा आसानी से मानसिक असंतुलन का शिकार हो जाते है, और जब तक अति तनावपूर्ण घटनाओं से बचे रहें वे मानसिक रोगी नहीं होते।

मानसिक असंतुलन भूत–प्रेत, श्राप, खगोलीय प्रभाव, चरित्र की कमजोरी, आलस्य, कर्म या काला जादू के कारण नहीं होते है। भारत में मानसिक असंतुलन सम्बन्धी अलौकिक, ज्योतिषीय एवं धार्मिक व्याख्यांए सामान्य है। तथैव इस तरह की मान्यताओं के कारण मानसिक असंतुलन को पहचाने में देरी हो जाती है।

जैविक कारक जैसे दिमाग की चोट, दिमागी रासायनिक असन्तुलन, अनुवांशिक होते है।

कभी कभी लोग दीर्घकालिक चिकित्सीय समस्याओं जैसे– दिल, गुर्दा, यकृत, की खराबी व मधुमेह के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विकसित कर लेते है जैसे– अवसाद। क्योंकि दीर्घकालिक बीमारियों के साथ जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है। तनावपूर्ण घटनाएं मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देती है, जैसे पारिवारिक कलह, बेरोजगारी, प्रिय जन की मृत्यु, पैसे की समस्या, बांझपन, एवं हिंसा, अत्यधिक तनाव भी दिमाग के रासायनिक असंतुलन का कारक होता है।

गरीबी भी किसी व्यक्ति को इस खतरे तक पहुंचा सकती है क्योंकि गरीबी से जुड़े अनेक तनाव होते है जैसे निम्न स्तरीय शिक्षा, निम्न आय एवं जीवन स्तर। उसी तरह गरीबी के कारण भी मानसिक असन्तुलन की समस्याओं का सामना करना कठिन होता है। बाल्यावस्था की यौन एवं शारीरिक हिंसा, भावात्मक उपेक्षा अथवा माता पिता की मृत्यु भी मानसिक असंतुलन की ओर ले जा सकते है।

मादक द्रव्यों एवं शराब का सेवन जैसे अस्वस्थ व्यवहार भी मानसिक असंतुलन के कारक होते है साथ ही मानसिक असंतुलन के कारण व्यक्ति मादक द्रव्यों का लती हो जाता है।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों को दो समूह में विभाजित करें और प्रत्येक समूह से कहें कि वे मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देने वाले कारकों की सूची बनायें। (उनके तत्कालिक समझ के आधार पर) प्रत्येक समूह से एक प्रशिक्षणार्थी इन्हें लिख लेगा।

समूहों को इस लक्ष्य को पूरा करने का 10 मिनट का समय दें।

दोनो समूहों को इकट्ठा करें और प्रत्येक समूह के प्रतिनिधि से कहें कि सूची में लिखे कारकों को ऊंची आवाज में पढ़कर बतायें। जब सूची पढी जा रही हो तब उन्हें पट्टिका पर लिखें साथ ही अवास्तिवक कारकों की उपेक्षा करें।

यदि कोई समूह ऐसे कारकों का सुझाव देता है जो कि वास्तव में मानसिक असंतुलन से जुड़े न हो जैसे कि भूत ग्रस्त तो इन कारकों को पट्टिका में मुख्य सूची से अलग स्थान पर लिखें।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक चित्र का प्रयोग करते हुये सभी कारकों को उपयुक्त तरीके से पट्टिका पर लिखें यदि समूह कुछ कारकों को न बता सकें तो प्रशिक्षक सूची में उन्हें स्वयं जोड़ सकता है।

प्रशिक्षणार्थियों के लिये सूचीबद्ध कारकों में प्रकाश डालते हुये स्पष्ट करें कि कुछ जैविक कारक हैं, कुछ सामाजिक व कुछ मनोवैज्ञानिक। बाल्यावस्था के नकारात्मक अनुभव भी मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देते है। प्रत्येक कारकों के उदाहरण बतायें।

प्रशिक्षणार्थियों को ''मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक'' चित्र (संलग्नक–'बी') में उपलब्ध का वितरण करें।

प्रशिक्षणार्थियों को स्मरण दिलायें कि सामान्यतः मानसिक असंतुलन किसी एक कारण से नहीं अपितु अनेक कारकों से होता है एवं अनेक लोग इस अनुभव से गुजरते है किंतु उन्हें मानसिक असंतुलन की समस्या नहीं होती।

अन्ततः समूह द्वारा चिन्हित किसी भी गलत कारक पर परिचर्चा करें यह एक अवसर होगा जब प्रशिक्षक उन्हें अनेक सामान्य भ्रान्तियों के बारे में बता सकें।

गतिविधि–4 मानसिक असंतुलन के लक्षण

समय : 1 घंटा

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को मानसिक असंतुलन से सम्बन्धित लक्षणों को पहचानने में मदद करना।

सामग्री : कागज एवं मार्कर पेन, श्वेत/श्याम पट्टिका मानसिक असंतुलन के लक्षण के कार्ड (संलग्नक 'सी' में उपलब्ध)।

ध्यान दे : प्रशिक्षण सत्र प्रारम्भ होने के पहले ही आवश्यक होगा कि प्रत्येक कार्ड को उपयुक्त अनुवादित शब्दों द्वारा चिन्हित करें।

निर्देश **चरण –1**

प्रस्तुतिकरण की जानकारी में प्रदत्त जानकारी के आधार पर छोटा सा प्रस्तुतिकरण की जानकारी दें।

प्रस्तुतिकरण की जानकारी–

मानसिक असंतुलन के लक्षण व्यक्ति, परिवार और समाज पर नकारात्मक प्रभाव डालते है। किसी व्यक्ति को सिर्फ देखकर यह नहीं बताया जा सकता है वह मानसिक रूप से असंतुलित है या नहीं।

मानसिक असंतुलन के लक्षण शारीरिक या मनोवैज्ञानिक हो सकते है।

1ण **शारीरिक लक्षण–** वे लक्षण होते है जो शारीरिक, क्रियाओं से सम्बन्धित होते है जैसे पीड़ा एवं दर्द, कमजोरी, थकान, नींद की समस्याएं, भूख लगने में कमी या बढोत्तरी।
2ण **मनोवैज्ञानिक लक्षण–** वे होते है जो मानसिक क्रियाओं से जुड़े हो।

अ. भावनात्मक लक्षण– वे लक्षण जो हमारी भावनाओं से जुड़े हो, जैसे भय, दुख एवं चिंता।

ब. सोच सम्बन्धी लक्षण– वे लक्षण जो व्यक्ति की सोच को प्रभावित करें उदाहरण समझने की समस्या एकाग्रता, यादाश्त एवं निर्णय लेने की क्षमता, आत्महत्या के बारे में सोचना, यह सोचना कि कोई आपको नुकसान पहुंचाने वाला है।

स. व्यवहारिक लक्षण – वे लक्षण जो लोगों के व्यवहार को प्रभावित करें, व्यवहार से तात्पर्य है जो हम दूसरों को करते देखते हैं उदाहरण–गुस्सा होना, बात–चीत का बढना या घटना, परिवार या मित्रों से अलगांव स्वयं को नुकसान पहुंचाना जैसे अपनी त्वचा काट लेना व आत्महत्या का प्रयास।

द. काल्पनिक लक्षण– वे होते है जब व्यक्ति उन चीजों का अनुभव करता है व सोचता है जो वास्तव में नहीं होती (जबकि उस व्यक्ति को वह वास्तविक दिखता है जो कि उनका अनुभव कर रहा है होता है) उदाहरण के लिये उस व्यक्ति को वे आवाजें व चीजे सुनाई व दिखायी देगी जो वास्तव में नहीं है।

मानसिक असंतुलन से जुड़े कुछ लक्षण, जैसे– दुख का एहसास अत्यधिक चिन्ता करना, समय–समय पर हर व्यक्ति के साथ होता है, यह लक्षण मानसिक असंतुलन तब होता है जब यह अधिकतम हो और व्यक्ति को सामान्य जिन्दगी जीन से दूर करें। अन्य लक्षण जैसे आवाजें सुनना हमेंशा ही मानसिक असंतुलन का लक्षण है।

कुछ लक्षण आपस में सम्बन्धित होते है जैसे आवाजें सुनना और यह कहना कि कोई नुकसान पहुंचाने वाला है जिसके फलस्वरूप रोगी भय से हिसांत्मक हो सकता है।

मानसिक असंतुलन के लक्षणेां को अनुभव करने का मतलब यह नहीं कि व्यक्ति कमजोर या आलसी, अलौकिक शक्तियों से ग्रस्त है या स्वयं का दिमागी संतुलन खो रहा है।

चरण–2

प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से कहें कि वे मानसिक असंतुलन के लक्षणों के कार्ड के ढेर से एक कार्ड ऐसे ही चुन ले (संलगनक 'स' में उपलब्ध)।

प्रत्येक पांच समूह शीर्षक अलग–अलग कागज में लिखे। (प्रत्येक शीर्षक प्रति कागज) (जैसे शारीरिक, भावनात्मक सोच, व्यवहारिक, काल्पनिक) और उन कागजों को कमरे में अलग–अलग जगह पर रख दें। प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे उन लक्षणों के समूह के समीप खड़े हो जाये जिससे मिलते जुलते लक्षण उनके कार्ड में है।

प्रशिक्षक इस गतिविधि को स्वयं करके, दिखा सकता है जैसे यदि उसके कार्ड में थकान है तो वह कमरे के शारीरिक लक्षण वाली जगह पर खड़ा हो जाये।

चरण–3

अपना ध्यान शारीरिक लक्षण समूह पर केन्द्रित करें एवं सभी प्रशिक्षणार्थियों से परिचर्चा करें–

- उनके समूह में कौन से लक्षण है।
- यह लक्षण उनके समूह से सम्बन्धित क्यों है।

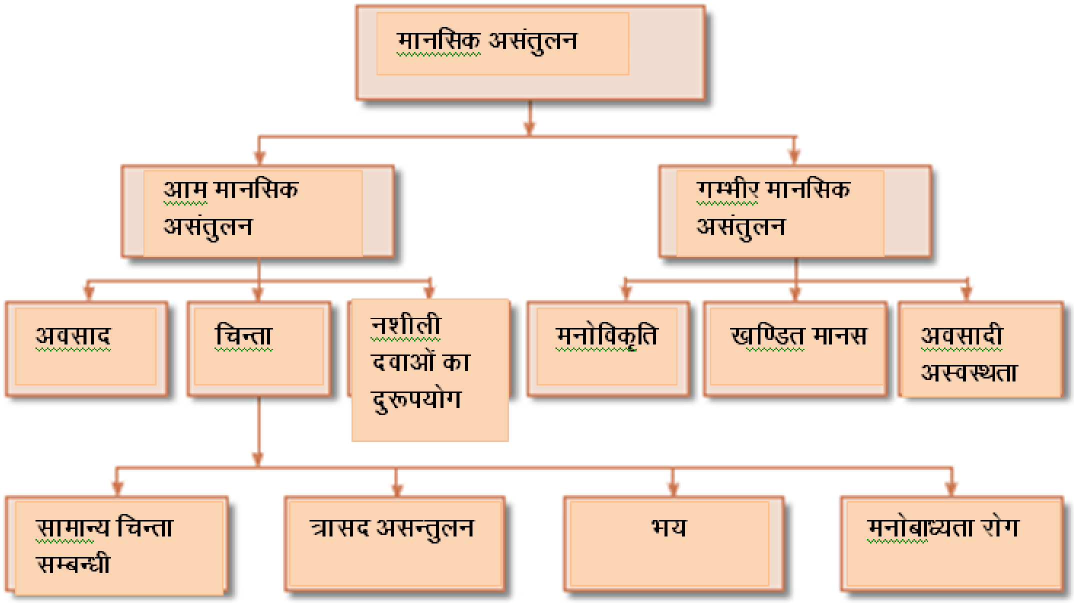
इन लक्षणों को एक बड़े बोर्ड या कागज के टुकड़े पर लिखे। इन चरणों को अन्य लक्षण समूहों के साथ दोहराये। यदि कोई प्रशिक्षणार्थी लक्षण के साथ गलत लक्षण समूह में खड़ा हो जाये जैसे एक व्यक्ति दुख के लक्षण का कार्ड लेकर सोच सम्बन्धी लक्षण में खड़ा हो जाये तो उसे विनम्रता से सही करें।

नीचे दी गयी तालिका एवं प्रशिक्षणार्थियों के सुझावों का उपयोग करते हुये उनके आधार पर मानसिक असंतुलन के लक्षणों की तालिका को पूर्ण करें।

संलग्नक–''सी''

मानसिक असन्तुलन के लक्षण की तालिका

शारीरिक	भावनात्मक	सोच सम्बन्धी	व्यवहारिक	काल्पनिक
थकान	दुख	अत्यधिक भय	रोना	गलत मान्यताएं
पीड़ा एवं दर्द	चिन्ता	स्वयं की आलोचना व इल्जाम लगाना	सामाजिक अलगाव	आवाजें सुनना
वजन घटना	अपराध बोध	निर्णय लेने में अक्षम	स्वयं से बात करना	अवास्तविक चीजें देखना
मन ही मन सोचना	बेबसी	कमजोर एकाग्रता	हिंसात्मक	अवास्तविक खुशबू सूंघना
नींद में व्यवधान	भावनाओं में कमी	मृत्यु एवं आत्महत्या का विचार	गंदगी से रहना	अवास्तविक खाद्य पदार्थ चखना
पेट दर्द	चित्त परिवर्तन	तेजी से सोचना	उपेक्षित व्यवहार	अवास्तविक बाते महसूस करना।
सांस लेने में तकलीफ	निराशावाद	कमजोर निर्णय	तेजी से बोलना	
भूख में कमी	कमजोर आत्म छवि		किसी की बात नहीं समझना	
मांसपेशियों में तनाव	अत्यधिक भय		आत्महत्या का प्रयास	
ताकत में कमी	प्रोत्साहन में कमी			



प्रथम दिन सत्र 3 :

गम्भीर एवं सामान्य मानसिक असंतुलन

सत्र उद्देश्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मानसिक असंतुलन के शारीरिक एवं आम लक्षणों से परिचय कराना जिससे वे अपने समुदाय में ऐसे लक्षणों को अनुभव करने वाले लोगों को आसानी से पहचान सकें।

समय : 2 घंटे

गतिविधि : गम्भीर मानसिक असंतुलन

समय : 1 घंटा

उद्देश्य प्रशिक्षणार्थियों की सहायता करना जिससे वे 'गम्भीर मानसिक असंतुलन' एवं व्यक्ति व उसके परिवारों पर होने वाले उनके प्रभाव को पहचान सकें।

सामग्री आम एवं गम्भीर मानसिक असंतुलन के चित्र (संलग्नक 'द' में उपलब्ध) एवं केस अध्ययन (संलग्नक 'ई' में उपलब्ध) का वितरण करें।

निर्देश **प्रथम चरण**

नीचे दिये गये बॉक्स की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतकरण की जानकारी दे और प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को आम एवं गम्भीर मानसिक असंतुलन के प्रतिचित्र की प्रति दें (जैसा कि नीचे दिया गया है एवं संलग्नक 'द' में उपलब्ध)।

प्रस्तुतिकरण की जानकारी–

मानसिक असंतुलन के प्रकार–

मानसिक असंतुलन को दो भागों में विभाजित किया जा सकता है।

- **आम मानसिक असंतुलन –** इसमें वे लक्षण सम्मिलित है जो हम सभी समय–समय पर अनुभव करते है उदाहरण के लिये भय का अनुभव, चिन्ता एवं दुख।
- **गम्भीर मानसिक असंतुलन –** जो कि अधिकतर सामान्य समुदाय के लिये समझने में कठिन है, उदाहरण के लिये आवाजों का सुनना, अजीब व असामान्य मान्यताओं को अभिव्यक्त करना।

अनेक तरह के आम एवं गम्भीर मानसिक असंतुलन होते है जिनकी पहचान व इलाज के लिये एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता की आवश्यकता होती है। प्रशिक्षणार्थियों को आम एवं गम्भीर मानसिक असंतुलन का चित्र दें तथा उन्हें दोनो प्रकारों के बीच का अन्तर समझायें।

यदि आपके समुदाय में कोई व्यक्ति मानसिक असंतुलन के लक्षणों का अनुभव कर रहा है तो उसे मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजे (मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजने सम्बन्धी जानकारी प्रशिक्षण कार्यक्रम में आगे दी जायेगी)।

इस सत्र में हम गम्भीर मानसिक असंतुलन के बारे में परिचर्चा करेंगे एवं अगले सत्र में सामान्य मानसिक असंतुलन के बारे में।

गम्भीर मानसिक असंतुलन

गम्भीर मानसिक असंतुलन को अनुभव करने वाले व्यक्ति सामान्यतः शारीरिक, भावनात्मक, सोच सम्बन्धी, व्यवहारिक लक्षण एवं काल्पनिक लक्षणों के समूह का अनुभव करते है।

गम्भीर मानसिक समस्यायें कभी कभी होती है एवं सामान्यतः इसमें ध्यान देने योग्य व्यवहारिक समस्याएं एवं असामान्य व अजीब व्यवहारों की अभिव्यक्ति होता है जिसे मनोविकृति कहते है। मनोविकृत को कदाचित यथार्थ से दूर होना कहा जाता है।

गम्भीर मानसिक असंतुलन से ग्रस्त लोगों को आम मानसिक असंतुलन के ग्रस्त व्यक्ति की अपेक्षा आसानी से पहचाना जा सकता है। क्योंकि वो दूसरों से बिल्कुल अलग सोचते व व्यवहार करते है।

मानसिक चिकित्सालय में अधिकांश लोग गम्भीर मानसिक असंतुलन से ग्रस्त होते है।

गम्भीर मानसिक असंतुलन के मुख्य प्रकार है।

1. मनोविकृति

2. खण्डित मानस (स्कीज़ोफ्रेनिया)

3. अवसादी अस्वस्थता

1. मनोविकृति– इसमें व्यक्ति गम्भीर व्यवहारिक समस्याओं से ग्रस्त होता है एंव अजीब और असामान्य मान्यताओं को व्यक्त करता है :–

- यह अनेक कारकों के मिश्रण से होता है जैसे अनुवांशिक, दिमागी रसायन, तनाव, नशीली दवाओं का सेवन और अत्यधिक अवसाद।
- मनोविकृत घटनाएं अचानक प्रारम्भ होती है और लम्बे समय तक नहीं चलती।
- एक मनोविकृत घटना अचानक अति गम्भीर मनोविकृत बीमारी हो जाती है (जैसे स्कीज़ोफ्रेनिया) अथवा यह घटना किसी व्यक्ति की जिन्दगी में एक ही बार घटती है।

2. स्कीज़ोफ्रेनिया– सामान्यतः 30 वर्ष से कम लोगों को प्रभावित करती है। स्कीजोफ्रेमिया के लक्षण हैः–

- गलत मान्यताएं जैसे दूसरे से नुकसान का भय अथवा यह विश्वास करना कि उनके दिमाग को कोई और नियन्त्रित करता है।

- गलत दृष्टिकोण– देखना, सूंघना या ऐसी वस्तुओं को चखना जो वास्तव में नहीं है और विशेष रूप से ऐसी आवाजें सुनना जो वास्तविक न हो।
- अजीब व्यवहार–स्वयं से बातें करना।
- कमजोर एकाग्रता एवं स्पष्ट सोचने में अक्षमता।
- कोई भी कार्य में उत्साह का अभाव करने में प्रोत्साहन की कमी।
- अनुपर्युक्त भावनाएं–दुख की बात पर हंसना।
- सामाजिक कुशलता एवं समाज से दूरी।
- बैचेनी–ऊपर नीचे चलना।
- गन्दगी से रहना।
- बेवजह की बातें करना।
- हिंसा

पुरूष एवं महिला दोनो एक ही तरह से स्कीजोफ्रेनिया से प्रभावित होते हैं और लक्षणों में विकसित होने में कमी सिर्फ कुछ हफ्तों का या कभी कुछ महीनों का समय लग जाता है। अधिकांश लोग यह विश्वास करते है कि स्कीजोफ्रेनिया दोहरे व्यक्तित्व की तरह ही एक बीमारी है, परन्तु यह सत्य नहीं है।

उन्मादी अवसादी असंतुलन–

इसमें व्यक्ति अत्यधिक मानसिक अस्थिरता जैसे सुस्त मनः स्थिति (अवसाद), उच्च मनः स्थिति (मेनिया) एवं सामान्य मानसिक स्थिति का अनुभव करता है। रोगी के अवसादित अवस्था के लक्षण अवसाद के लक्षणेां के समान ही होते है तथा उच्च मनः स्थिति के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल है–

- बहुत अच्छी मानसिक स्थिति
- काल्पनिक योजनाएं व विचार
- अनुपयुक्त यौन व्यवहार
- अत्यधिक पैसे खर्च करना
- नींद न लेना
- चिड़चिड़ापन
- जल्दी जल्दी बात करना
- आराम करने में अक्षम होना
- किसी को अलौकिक या विशेष मानना
- संकुचित समझ जैसे वह व्यक्ति अजीव तरह से व्यवहार कर रहा है।

महिलाएं एवं पुरूषों दोनो ही यौवन के प्रारम्भिक काल में इन बीमारियों से ग्रसित हो सकते है।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों को दो समूहों में बांटे और उन्हे प्रत्येक समूह को केस अध्ययन (संलग्नक 'ई' में उपलब्ध) की एक–एक प्रति दे। प्रत्येक समूह से एक प्रशिक्षणार्थी को केस अध्ययन पढ़ने को कहें और किसी साथी प्रशिक्षणार्थी से प्रत्युत्तर लिखने को कहें।

ध्यान दें– समूह कार्य के दौरान प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखे कि परिचर्चा सही दिशा में है और वह को कुछ विषयों को स्पष्ट भी करता रहे।

केस अध्ययन अ–

अमल 25 वर्षीय विद्यार्थी है जिसमें स्वयं को कुछ महीनों से अपने कमरें में बन्द रखना प्रारम्भ किया है। अमल एक अच्छा विद्यार्थी था परन्तु वह अपनी पिछली परीक्षाओं में अनुत्तीर्ण रहा। उसकी माता बताती है कि वह घंटों शून्य में ताकता रहता है और कभी कभी वह स्वयं से इस तरह बातें करता है जैसे वह किसी काल्पनिक व्यक्ति से बातें कर रहा है। उसे उसके माता पिता के साथ चिकित्सक के पास जाने के लिये बाध्य किया गया। प्रारम्भ में उसने नर्स से बात करने के लिए मना कर दिया। कुछ समय बाद वहां रहते हुये उसे यह विश्वास हो गया है कि उसके माता पिता एवं पड़ोसी उसे मारने की योजना बना रहे है और शैतान उसके दिमाग में हस्तक्षेप कर रहा है। उसने कहा कि वह अपने पड़ोसियों की बाते सुन सकता है और वे उसके दरवाजे के बाहर बुरी बातें कहते हैं उसे महसूस होता था कि वह किसी के अधीन है, लेकिन वह बीमार नहीं है तो वह चिकित्सक के पास क्यों जाये।

समूह से पूछें कि–

- केस अध्ययन में दिये गये लक्षणों को पहचाने व उनकी सूची बनायें।
- यह बतायें कि यह व्यक्ति किस तरह के गम्भीर मानसिक असंतुलन के ग्रस्त है।

प्रशिक्षक ध्यान दें– अमल गम्भीर मानसिक असंतुलन के निम्नलिखित लक्षणों का अनुभव कर रहा है।

सोच सम्बन्धी लक्षण– यह विश्वास करना की उसके माता पिता उसे मारने की योजना बना रहे है और शैतान उसके दिमाग में हस्तक्षेप कर रहा है।

व्यवहारिक लक्षण– स्वयं को कमरे में बन्द करना, परीक्षाओं में अनुत्तीर्ण होना, शून्य में ताकना, स्वयं से बातें करना।

काल्पनिक लक्षण– आवाजें सुनना, एवं भय

अमल एक गम्भीर मानसिक असंतुलन जिसे खण्डिल मानस या स्कीज़ोफ्रेनिया से ग्रस्त है। जिसके कारण उसे आवाजें सुनाई देती है व अनेक कल्पनाएं करता है जो सत्य नहीं है।

परिचर्चा के लिये दस मिनट दें एवं समूहों से कहें कि वे इकट्ठे हों और प्रत्येक समूह से प्रतिनिधि निष्कर्ष को बतायें।

चरण–3

एक संक्षिप्त समूह परिचर्चा को निम्नलिखित बिन्दुओं के साथ प्रारम्भ करें–

- मानसिक असंतुलन के इन लक्षणों की पहचान करना कितना कठिन था?
- यह निर्णय लेना कितना कठिन था कि केस अध्ययन में व्यक्ति को किस तरह का गम्भीर मानसिक असंतुलन है?
- किस तरह ये लक्षण व्यक्ति व उसके परिवार की जिन्दगी को प्रभावित कर सकते है?

चरण–4

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अपने समुदाय में ऐसे गम्भीर मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्ति की पहचान करें (उसका परिचय दिये बगैर) चाहे वह वर्तमान या अतीत की कोई घटना हों।

तीन या चार प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे स्वेच्छा से अपने उदाहरणों को समूह में बताये और निम्नलिखित प्रश्नों पर परिचर्चा करें।

- उस व्यक्ति के क्या लक्षण थे?
- परिवार से उसे किस तरह का सहयोग मिला?
- समुदाय की उसके प्रति जवाबदेही कैसी रही?
- क्या उसने कोई इलाज प्राप्त किया? कहां से?
- यदि इलाज नहीं मिला तो क्यों?
- क्या वह ठीक हो सका?

इस सत्र का अन्त इस जानकारी से करें कि उचित इलाज व दवाइंया सभी तरह के मानसिक असन्तुलन विशेष रूप से गम्भीर मानसिक असंतुलन के लिये उपयोगी है।

गतिविधि–6 : आम मानसिक असंतुलन

समय– 1 घंटा

उद्देश्य – प्रशिक्षणार्थियों की आम मानसिक असंतुलन एवं व्यक्ति व उसके परिवारों पर इस रोग के होने वाले प्रभावों के पहचान में सहायता करना।

सामग्री– प्रस्तुतीकरण के लिये श्वेत/श्याम पट्टिका, दो प्रशिक्षणार्थियों के लिये कागज एवं पेन, और केस अध्ययन 'ब' एवं 'स' (संलग्नक 'इ' में उपलब्ध)

निर्देश

प्रथम चरण

नीचे दिये गये बॉक्स प्रस्तुतिकरण की जानकारी के आधार पर एक प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–आम मानसिक असंतुलन

आम मानसिक असंतुलन में सामान्यतः व्यक्ति शारीरिक भावनात्मक सोच सम्बन्धी एवं व्यवहारिक लक्षणों का अनुभव करता है किंतु काल्पनिक लक्षणों का नहीं।

कुछ व्यक्ति रोग सम्बन्धी शारीरिक समस्यायें जैसे भूख एवं नींद में कमी सम्बन्धी समस्याओं का इलाज कर लेते है। किंतु इन समस्याओं सम्बन्धी कारकों की उपेक्षा करते है।

सामान्यतः लोग आम मानसिक असंतुलन का इलाज नहीं करते क्योंकि परिवार के सदस्यों एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिये यह समझना कठिन होता है कि यह किसी तरह का मानसिक असंतुलन है कुछ मुख्य आम मानसिक असंतुलन हैं–

1ण असामान्य दुखी मन जो निरन्तर बना रहता है– इसे अवसाद कहते है।
2ण अत्यधिक भय, कमजोरी एवं बेचैनी– इसे चिन्ता कहते है।
3ण शराब एवं अन्य मादक पदार्थो का अत्यधिक उपभोग–जिसे नशीली दवाओं का दुरूपयोग कहते है।

1ण **निरन्तर असामान्य दुखी मन (अवसाद)**– यह एक मानसिक असंतुलन है यदि यह कम से कम दो हफ्तों से ज्यादा चलता रहे एवं व्यक्ति की कार्यक्षमता व परस्पर सम्बन्धों को प्रभावित करें। जब बुरी घटनाएं होती है तो हर कोई दुखी होता है, आकस्मिक दुख अवसाद नहीं हेाता। अवसाद के अन्तर्गत दुखी मनोवृत्ति एवं निम्नलिखित बातें आती है–

- गतिविधियों में रूचि एवं आनन्द की कमी,
- थकान एवं ऊर्जा में कमी,
- आत्मविश्वास में कमी,
- निराशावाद एवं बेबसी की भावनांए,
- स्वयं की मौत की चाहत,
- एकाग्रता में कमी,
- नींद की समस्या,
- खाने में रूचि कम एवं वजन का घटना।

अनेक तरह की शारीरिक समस्याएं जिनका कोई चिकित्सीय कारण नहीं है जैसे कमजोरी, दर्द एवं पीड़ा।

प्रत्येक अवसाद ग्रस्त व्यक्ति में यह लक्षण नहीं होते एवं अवसाद की अधिकता अलग अलग लोगों में अलग तरह की होती है।

अनावश्यक दुखी मन के विकास को योगदान देने वाले कारक हैः–

- दुखद घटनाएं जिन पर व्यक्ति का नियंत्रण नहीं होता जैसे प्रियजन की मृत्यु या किसी सम्बन्ध का टूटना।
- दबावपूर्ण घटनाएं जैसे निरन्तर पारिवारिक कलह।
- दीर्घकालिक चिकित्सीय स्थिति जैसे मधुमेह या दिल का दौरा।
- कभी कभी महिलाएं भी जचकी के बाद अवसाद में चली जाती है।

2. अत्यधिक भय नाड़ी का कमजोर होना एवं बेचैनी (चिन्ता)– एक मानसिक असंतुलन है यह थोड़ी गम्भीर है और सामान्य दिनों की चिन्ताओं से थोड़े लम्बे समय तक चलती है। यह व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता और उसके परस्पर व्यक्तिगत सम्बन्धों में हस्तक्षेप करती है।

काल्पनिक व अत्यधिक भय के अलावा इसके लक्षण निम्नलिखित है :–

- चिड़चिड़ापन।
- अत्यधिक चिन्ता करना।
- कुछ भयानक होने वाला है ऐसी कल्पना करना।
- भय का एहसास (पेट में गुडगुड़ाहट का एहसास)
- कुछ स्थितियों की उपेक्षा करता जैसे सामाजिक कार्यक्रम।
- नींद में कमी।
- मांसपेशियों में तनाव।
- बेचैनी।
- शारीरिक समस्या जैसे तेज धड़कन, चक्कर आना, कंपकपी।

चिन्ता सम्बन्धी– अनेक तरह के असंतुलन होते है जो हल्की बेचैनी से त्रासद घात हो सकता है।

सामान्य चिन्ता सम्बन्धी असन्तुलन– जब व्यक्ति किसी भी बात की अत्यधिक चिन्ता करें और उसे अनेक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक लक्षणों का 6 महीने तक प्रतिदिन अनुभव होता रहे।

त्रासद असन्तुलन– जब व्यक्ति असमात गम्भीर चिन्ताघात का अनुभव करें और अनावश्यक भय व आन्तक को महसूस करें और कुछ शारीरिक लक्षण जैसे कंपकपी, चक्कर आना, घुटन का एहसास, तेज धड़कन एवं तेज सांस का एहसास हो।

भय – (फोबिया) जब व्यक्ति किसी स्थिति में अत्यधिक घबराएं उदाहरण के लिये बन्द कमरें भीड़ भाड़ वाली जगह जैसे बाजार अथवा छिपकली को देखकर। ये व्यक्ति सामान्यतः ऐसी स्थितियों को टालते है।

मनोग्रस्ति– मनोबाध्यता रोग– ऐसी स्थिति जब व्यक्ति को निरन्तर वहीं विचार आते रहे, लगातार एक ही काम करना चाहता है और स्वयं के इस स्वभाव व विचार को रोक नहीं पाता है जैसे– तब तक हाथ धोते रहना जब तक त्वचा न खराब हो जाय।

3. शराब एवं अन्य पादक पदार्थो का अत्यधिक उपभोग– यह मानसिक असंतुलन की अधिकांशतः होने वाली आम समस्या है। शराब या नशीले पदार्थो का प्रयोग मानसिक असंतुलन नहीं है किंतु यह असंतुलन तब हो जाता है जब इसके उपयोग से व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचता है।

अत्यधिक उपयोग के परिणाम है–

- शराब एवं नशीली दवाओं पर निर्भरता फलस्वरूप व्यक्ति के लिये उनके उपभोग को रोकना कठिन हो जाता है।
- कार्यस्थल, विद्यालय एवं घर में समस्याएं एवं लत के कारण कानूनी समस्याएं।
- लत के कारण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान।
- शराब एवं मादक पदार्थो का उपयोग करने वालों की कुछ मानसिक समस्याएं होती है जैसे अत्यधिक चिन्ता या दुख जिसे भूलने या सुलझाने के लिये व इसका उपयोग करते है जैसे– –––––

चरण – 2

समूह को दो छोटे समूह में विभाजित करें और एक समूह को केस अध्ययन 'व' दूसरे समूह को केस अध्ययन 'स' दें। प्रत्येक समूह से एक सदस्य चुने जो परिचर्चाओं के प्रत्युत्तर को लिखें। दोनो समूहों से कहें कि वे अपने केस अध्ययनों को पढ़े एवं–

- लक्षणों की पहचान कर उसे सूचीबद्ध करें।
- व्यक्ति को किस तरह का आम मानसिक असंतुलन है यह निर्धारित करें।

दस मिनट के पश्चात् प्रत्येक समूह से कहें कि वह इकट्ठे होकर अपने केस अध्ययन को पढ़े और उसमें चिन्हित मानसिक असंतुलन के प्रकार को बतायें।

केस अध्ययन 'ब'

निशा जब भी घर पर होती है वह सामान्यतः खुश रहती है परन्तु जब भी उसे घर से बाहर जाने को कहा जाय वह कांपने लगती है और बाहर नही जाने के अनेक कारण बताती है जैसा उसका हृदय सही तरह से काम नहीं कर रहा और वह सांस नहीं ले सकती और उसे आराम करना है। कई हफ्तों से वह घर से बाहर नहीं गयी है। लेकिन आधा घंटे के बाद ही वह बिल्कुल सामान्य हो जाती है और जैसे ही उसकी मां उसे बाहर जाने को कहती है वह फिर ऐसे ही करने लगती है।

प्रशिक्षक ध्यान दें– निशा आम मानसिक असंतुलन के निम्नलिखित लक्षणों का अनुभव कर रही है।

शारीरिक लक्षण– कंपकपी, तेज, हृदय धड़कन, सांस लेने में तकलीफ।

भावनात्मक लक्षण– सामान्यतः बाहर जाने का भय।

व्यवहारिक लक्षण– घर नहीं छोडना

निशा आम मानसिक असंतुलन चिन्ता से ग्रस्त है। जब भी उसे घर छोडने को कहा जाता है उसे त्रासद असंतुलन के लक्षण अनुभव होते है क्योंकि वो बाहर जाने से बहुत घबराती है।

केस अध्ययन 'स'

रीता 58 वर्षीय बुजुर्ग महिला है जिसके पति की पिछले वर्ष मृत्यु हो गयी। उसके बच्चे बड़े हो चुके हैं और बेहतर रोजगार अवसरों के लिये गांव छोड़कर शहर में है। अपने पति की मृत्यु के बाद उसे नींद व भूख में कमी का अनुभव होने लगा। बच्चों के गांव छोडने के बाद ये लक्षण बद्तर होते गये। वह सिरदर्द, कमरदर्द, पेट दर्द व अन्य शारीरिक तकलीफों का अनुभव करने लगी और स्थानीय दवाखाना कई बार जा चुकी, जहां उसे बताया गया कि वह ठीक है लेकिन उसे कुछ विटामिन एवं नींद की गोलियां दी गयी। उसे तुरन्त आराम मिला इससे उसकी नींद में सुधार हुआ किंतु दो हफ्ते के अन्दर ही उसकी स्थिति और बिगड़ गयी। वह दुबारा दवाखाना गयी और उसे और ज्यादा नींद की दवा और सुई दी गयी। यह सब पिछले कई महीनों से चल रहा है और अब वह बिना नींद की गोली लिये नहीं सो सकती।

प्रशिक्षक ध्यान दें– रीता आम मानसिक असंतुलन के निम्नलिखित लक्षणों का अनुभव कर रही है।

शारीरिक लक्षण– नींद में कमी, अनेक अस्पष्ट शारीरिक समस्याएं, भूख में कमी।

भावनात्मक लक्षण– दुख एवं कलेश।

व्यवहारिक लक्षण– स्थानीय दवाखाने से बार–बार परामर्श लेना।

रीता अवसाद का अनुभव कर रही है।

चरण–3

निम्नलिखित बिन्दुओं का उपयोग करते हुये एक छोटी समूह परिचर्चा शामिल करें।

- मानसिक असंतुलन के लक्षणों को पहचानना कितना कठिन था?
- यह निर्धारित करना कितना कठिन है कि केस अध्ययन में दिये व्यक्ति को किस तरह का आम मानसिक असंतुलन है?
- लक्षणों के अनुभव व्यक्ति और उसके परिवार को किस तरह का प्रभावित करते है।

चरण–4

किन्ही तीन या चार प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अपने समुदाय से आम मानसिक असंतुलन का अनुभव करने वाले व्यक्तियों के उदाहरण दें। (उनके नाम बतायें बगैर)

- उन व्यक्तियों ने किन लक्षणों का अनुभव किया।
- उस व्यक्ति को किस तरह का इलाज व सहायता प्राप्त हुयी।

दूसरा दिन सत्र–4ः

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार भाग–1

सत्र उद्देश्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार के बारे में शिक्षित करना जिससे वे इस प्रारूप का उपयोग करते हुये उनके समुदाय में मानसिक असंतुलन का अनुभव करने वाले लोगों को प्रत्युत्तर दे सकें।

समय : 2 घंटे

गतिविधि : 7 प्रथम दिन की पुनरावृत्ति

समय : 30 मिनट

उद्देश्य प्रथम दिन दी गयी जानकारी को दोहराना

सामग्री क्विज के लिये प्रश्न एवं छोटे–छोटे इनाम जैसे मिठाई एवं चॉकलेट।

निर्देश **प्रथम चरण**

समूह को क्विज टीमों में विभाजित करें (प्रत्येक टीम में चार–पांच व्यक्ति हो) नीचे दिये गये क्विज प्रश्नों को पूछें एक बार में एक ही प्रश्न।

प्रत्येक प्रश्न के लिये समूह उपयुक्त उत्तर निर्धारित कर उसे एक कागज के टुकड़े में लिख लें। प्रशिक्षक किसी समूह से पहला प्रश्न पूछें यदि सभी जवाब दें तो सभी समूह सदस्यों का छोटा–छोटा इनाम दें। जैसे– चॉकलेट और यदि समूह गलत उत्तर दें तो प्रशिक्षक अगले समूह से यही प्रश्न पूछ सकता है?

पहले दिन के प्रशिक्षण को दोहराने का यह बहुत ही मजेदार एवं ऊर्जापूर्ण तरीका है।

क्विज/प्रश्नोत्तरी के प्रश्न– प्रथम दिन की पुनरावृत्ति

प्र0 1. मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है?

उत्तर– मानसिक स्वास्थ्य और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा परिभाषित किया गया है कि जीवन की वह उत्तम स्थिति है जिसमें कि व्यक्तिः

- अपनी क्षमताओं को स्वीकारें,
- जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सके।
- उत्पादक एवं फलदायी कार्य कर सकें।
- समुदाय में स्वयं का योगदान देने में सक्षम हो।

ध्यान दें– प्रशिक्षक मानसिक स्वास्थ्य की सबसे उत्तम परिभाषा को निर्धारित करने के लिये अपने विवेक का इस्तेमाल कर सकें।

प्र0 2. मानसिक असंतुलन एक सामान्य समस्या है? सही/गलत

उ0 सही। प्रत्येक पांच में से से एक व्यक्ति को अपने जीवन में मानसिक मानसिक असंतुलन का अनुभव होता है?

प्र03. किसे आसानी से मानसिक असंतुलन हो सकता है?

उ0 मानसिक असंतुलन किसी को भी प्रभावित कर सकता है। लिंग, बौद्धिक क्षमता, सामाजिक वर्गीकरण या आय का स्तर कुछ भी मायने नहीं रखता।

प्र04. चरित्र की कमजोरी से मानसिक असंतुलन होता है? सही/गलत

उ0 गलत

प्र05. मानसिक असंतुलन के विकास में योगदान देने वाले दो कारक बतायें?

उ0 सम्पूर्ण कारकों के लिये गतिविधि तीन का सत्र 2 देखें, उत्तर के अन्तर्गत है–

- शारीरिक कारक
- जीवन में तनावपूर्ण घटनाएं
- सामाजिक कारक जैसे गरीबी
- मादक द्रव्यों का उपयेाग

प्र06. अनुपयोगी होने की भावना, दुख एवं नींद की समस्या जो कई हफ्तों तक चलती है और व्यक्ति के कार्य एवं सामाजिक जीवन में हस्तक्षेप करने लगती है ये सभी किस आम मानसिक असंतुलन के लक्षण है?

उ0 अवसाद।

प्र07. किन्ही दो गम्भीर मानसिक असंतुलन के लक्षणों के बारे में बतायें?

उ0 कुछ उदाहरण नीचे दिये है और शेष गतिविधि–5 के सत्र 3 में भी देखे जा सकते है?

- यह विश्वास करना कि कुछ लोग उन्हें नुकसान पहुंचाने की योजना बना रहे है।
- आवाजों को सुनना।
- किसी व्यक्ति बातें करना जो कि वास्तव में नहीं है।

प्र08. शराब व अन्य मादक द्रव्यों का सेवन व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से हानि पहुंचाता है– सही या गलत?

उ0 सही

प्र09. चिन्ता के तीन लक्षणों को बताये (अत्यधिक चिन्ता)।

उ0 पूरे विवरण के लिये गतिविधि 6 का सत्र तीन देखें, उदाहरण के अन्तर्गत हैः

- चिड़चिड़ापन
- यह अनुभव करना कि कुछ बुरा होने जा रहा है
- नींद में कमी
- मांसपेशियों में तनाव

प्र010. तीन ऐसे लक्षणों के नाम बताओं जो गम्भीर मा0 अस0 से सम्बन्धित है जैसे– स्कीजोफ्रेनिया।

उ0 कुछ उदाहरण नीचे दिये गये है और गतिविधि 5 के सत्र तीन में दिये गये हैः

- स्वयं से बातें करना
- दूसरों से स्वयं को अलग कर लेना
- आवाजें सुनना
- व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी।

गतिविधि–8 : मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार का परिचय

समय : 2 घंटे

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार की धारणा से परिचय कराना एवं उन्हें पांच चरणों की जानकारी देना जिनके आधार पर वे मानसिक असंतुलन का अनुभव करने वाले लोगों की सहायता कर सकें।

सामग्री : एक अनुवादित मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार कार्ड प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को दें (संलग्नक–'ज' में उपलब्ध)

निर्देश **चरण 1**

किन्ही तीन या चार प्रशिक्षार्थियों से कहें कि वे स्वयं के अनुभवों को बतायें जब उन्होनें अपने समुदायों में मानसिक अस्वस्थ लोगों की इलाज में मदद की थी।

तीन या चार प्रशिक्षार्थी को कहें कि वे उन तरीके व उपायों को बतायें जिसे वे मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के लिये फायदेमंद नहीं समझते तथा इस पर प्रत्येक समूह से परिचर्चा करें।

चरण दो–

नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

मानसिक अस्वस्थता के व्यक्ति के लिये क्या न करें–

सामान्य इलाज व अन्य प्रत्युत्तर जो मानसिक अस्वस्थ व्यक्ति के लिये फायदेमंद नही है।

- व्यक्ति की उपेक्षा
- यह विश्वास करना कि लक्षण अपने आप चले जायेगें?
- व्यक्ति को बन्द करके रखना
- उस पर नाराज होना
- जादू टोना वाले व्यक्ति के इलाज पर विश्वास करना
- यदि वह अविवाहित हो तो उसकी शादी करना
- नींद की गोली या भूख बढ़ने की दवा देना
- यह विश्वास करना कि आप उसका इलाज कर लेगें या उसकी सभी समस्याओं का जवाब आपके पास है।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार क्या है?

जब व्यक्ति को कोई गम्भीर शारीरिक बीमारी है और प्रारम्भिक चिकित्सा द्वारा उल्प समय में उसका कुछ निदान किया जा सकता है जैसे कि सांप काटने का इलाज। मानसिक असंतुलन की बीमारियों का मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा द्वारा प्रारम्भिक निदान किया जा सकता है।

मानसिक असंतुलन से ग्रस्त लोगों की सहायता के लिये अनेक प्रभावशाली तरीके है एवं सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता रोगियों की मदद करने एवं उनके परिवारों की सहायता के लिये उचित भूमिका निभाते है। सभी तरह के मानसिक असंतुलन से ग्रस्त लोगों को मनोरोग विशेषज्ञ की आवश्यकता नहीं होती किंतु उपयुक्त व्यवसायिक सहायता की आवश्यकता होती है। (इसकी जानकारी अगले सत्रों में दी जायेगी)।

मानसिक असंतुलन से ग्रस्त लोगों की मदद के लिये आधारभूत चरण है–

1. आत्महत्या के खतरे की पहचान या स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंचाना।

2. बिना निष्कर्ष किये सुनते रहना।

3. उन्हें जानकारी दें एवं निश्चिन्त करें।

4. व्यक्ति को उपयुक्त व्यवसायिक सहायता के लिये प्रोत्साहित करें।

5. स्व सहायता इलाज को प्रोत्साहन देना।

गतिविधि–9 : मानसिंक स्वास्थ प्राथमिक चिकित्सा कार्यरूप में

समय : 40 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि वे समुदाय में मा0 अस्वस्थता से ग्रस्त व्यक्तियों से किस तरह व्यवहार करें।

सामग्री : चार केस अध्ययन अ,ब,स,द (संलग्नक 'इ' में उपलब्ध) प्रत्येक में अलग– अलग मानसिक अस्वस्थता व अलग व्यक्ति का अध्ययन हो (जैसे स्कीजोफ्रेनिया, चिन्ता, अवसाद एवं उन्मादी अवसादी अस्वस्थता)।

निर्देश **चरण 1**

नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता क्रियायें

1. आत्महत्या के खतरे की स्वयं और दूसरों के नुकसान का आकंलन करना।

मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्ति अक्सर अपने भविष्य सम्बन्धी निराशा को लेकर बहुत भावुक और बेबस हो जाते है।

ऐसे व्यक्ति को बात चीत में संलग्न करें और उनसे पूछें कि वह कैसा महसूस कर रहे हैं और उन्हें बतायें कि वे ऐसा क्यों महसूस कर रहे है।

उनसे पूछे कि क्या उन्हें आत्महत्या के विचार आते हैं? यदि हां तो उनसे पूछें कि क्या उनके पास आत्महत्या सम्बन्धी कोई योजना है। मानसिंक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति है, से यह पूछना कोई बुरा प्रश्न नहीं है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि वह यह विचार रखता है ताकि उसे आगे उपचार के लिये भेजा जा सके।

यदि आपको विश्वास है कि वह व्यक्ति स्वयं को नुकसान पहुंचाने के खतरे में है, तबः

- उसे अकेला न छोड़े।
- उसकी तत्काल मदद ले जो मानसिक अंसतुलन के बारे में जानता है।
- व्यक्ति को ऐसे साधनों की पहुंच से दूर रखने की कोशिश करें जिनसे वह अपना जीवन समाप्त कर सकता है।
- व्यक्ति को लगातार शराब व मादक द्रव्यों के लगातार प्रयोग से दूर रखने की कोशिश करें।

2. किसी निष्कर्ष के बिना सुनना– वह व्यक्ति जो भी बताये उसे बिना यह सोच कि वह कमजोर है या बिना आलोचना किये सुनते रहें। किसी भी तरह का सुझाव जैसे, 'अरे! आनन्द करो' या अपने आपके इससे बाहर निकालों न कहें। उस व्यक्ति के साथ किसी तरह भी तरह की बहस न करें।

3. जानकारी देना व सुनिश्चित करना– उस व्यक्ति व उसके परिवार को आशा दें व अच्छे परिणाम के लिये निश्ंचित करें। उस व्यक्ति को बताये कि उसे एक ऐसी बीमारी है जिसका उपचार किया जा सकता है और इसका तात्पर्य सह नहीं है कि वह बुरा है। उन्हें यह विश्वास करने दे कि आप उनकी सहायता करना चाहते है।

4. व्यक्ति को उपयुक्त व्यवसायिक सहायता के लिये प्रोत्साहन।

एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आप व्यक्ति को प्रोत्साहित कर सकते है कि वह एक चिकित्सक से परामर्श ले जो कि मानसिक असंतुलन के बारें में जानता हो और इस योग्य है कि यदि आवश्यक हो तो उचित चिकित्सीय दवाओं का सुझाव दे सके।

यदि व्यक्ति बहुत ही अस्वस्थ है और आप सोचते है कि वह मनोविकृत या आत्महत्या का प्रयास कर सकता है और वह चिकित्सक की मदद लेने से इन्कार कर रहा है तो परिवार को चिकित्सक से परामर्श लेने के लिये प्रोत्साहित करें जिससे कि वे स्थिति की व्याख्या कर व्यवसायिक मदद ले सकें।

5. स्व सहायता इलाज को प्रोत्साहन—

व्यक्ति को ऐसे क्रियाओं को सुझाव दें जिससे उसे मा0 अस0 के लक्षणों में आराम मिल सके जैसे—

- पर्याप्त नींद लेना
- एक स्वस्थ्य खुराक लेना
- नियमित अभ्यास
- आराम देने वाले एवं श्वास सम्बन्धी योग
- शराब से बचना।
- विशेष रूप से महिलाओं, पुरूषों जवानों के लिये कार्यरत सहायता समूहों से सम्बद्ध करना।

मानसिक असंतुलन के लक्षण

स्वयं की आलोचना

स्वयं से बात करना

आवाजें सुनना

अत्यधिक भय

दुख

नींद में व्यवधान

तेज धड़कन

मांसपेशियों में तनाव

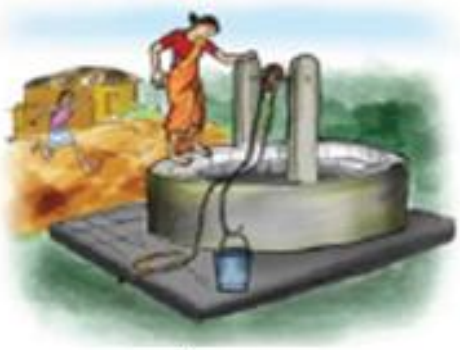
पेट दर्द

निराशावाद

. चित्त परिवर्तन

ताकत में कमी

बहुत ज्यादा या कम बोलना



मृत्यु एवं आत्महत्या
का विचार

मृत्यु एवं आत्महत्या
का विचार

कमजोर एकाग्रता

अवास्तविक चीजें देखना

निर्णय लेने में अक्षम

हिंसात्मक

गलत मान्यताएं

सामाजिक अलगाव

चरण–2

केस अध्ययन एवं समूह कार्य : <u>लक्षण</u>

प्रशिक्षणार्थियों को चार समूहों में विभाजित करें।

प्रत्येक समूह से समूह के एक ऐसे सदस्य के बारे में बताने को कहें जो इस गतिविधि के अन्त में प्रत्युत्तर के नोट्स बनायेगा।

प्रत्येक समूह को चार में से एक केस अध्ययन दें (अ,ब,स,द)

ध्यान दें– पहले तीन केस अध्ययन (अ,ब,स) पहले ही बताये जा चुके है। (ऊपर गतिविधि 5 एवं 6 देखें) लेकिन केस अध्ययन 'द' समूह के लिये अपरिचित है।

केस अध्ययन–द

मणिक एक 31 वर्षीय महिला है जिसका पति चिन्तित है क्यों कि उसने अजीब तरीके के व्यवहार करने शुरू कर दिये है। वह सामान्य से कम सोती है और लगातार सक्रिय रहती है। मणिक ने घर एवं बच्चों की देखभाल करना बन्द कर दिया है जैसे सक्षमता से पहले करती थी, वह सामान्य से ज्यादा बातें करती है जो अवास्तविक एवं भव्य है, उदाहरण के लिये वह अन्य व्यक्तियों को स्वस्थ कर सकती है और वह बहुत ही धनवान परिवार से है (यद्यपि उसका पति किसान है)। उसने अपना सारा धन उन चीजों पर खर्च कर दिया है जिन्हें वह वहन नहीं कर सकती। जब मणिक का पति उसे दवाखाना ले जाने की कोशिश करता है तब वह गुस्सेल व चिड़चिड़ी हो जाती है।

प्रशिक्षक के लिये नोट– मणिक गम्भीर मानसिक असंतुलन के निमनलिखित लक्षणों का अनुभव कर रही है–

शारीरिक लक्षण– अनिन्द्रा।

भावात्मक लक्षण – चिड़चिड़ापन, गुस्सा।

व्यवहारिक लक्षण– बेचैनी, बहुत अधिक बातें करना, अत्यधिक धन का व्यय।

काल्पनिक लक्षण– जब वह यह कहती है कि वह दूसरेां को चंगाई दे सकती है और वह एक धनवान परिवार से है (यद्यपि वह नहीं है)।

सम्भवतः मणिक एक उन्मादी अस्वस्थता के दौर से गुजर रही है।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार कार्य योजना में दिये गये चरणों के आधार पर प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे उन उपायों के बारे में सोचे जिससे इस व्यक्ति से व्यवहार किया जा सकें।

इस लक्ष्य के लिये उन्हें 20 मिनट का समय दें।

प्रत्येक समूह से कहें कि निम्नलिखित बातेां को ध्यान में रखते हुये अपना प्रस्तुतीकरण दें।

- केस अध्ययन में दिये गये व्यक्ति द्वारा अनुभव किये जाने वाले लक्षण।
- उस व्यक्ति की सहायता के लिये वे क्या कर सकते है।
- इस प्रस्तुतीकरण के अन्त में प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे बतायें कि मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता कार्य योजना में प्रस्तुत चरण केस अध्ययन में दिये गये व्यक्ति से बात चीत करने में सहायक है या नहीं।

गतिविधि–10 : अस्पष्ट शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना –

समय– 20 मिनट

उद्देश्य– प्रशिक्षणार्थियों को तैयार करना कि वे किस तरह ऐसे व्यक्ति की मदद करें जो अस्पष्ट शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त है।

सामग्री– कुछ भी नहीं।

निर्देश– चरण।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी बॉक्स के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

कभी कभी भावनात्मक दबाव के कारण शारीरिक समस्याएं उभरने लगती है। जबकि व्यक्ति को किसी भी तरह की शारीरिक बीमारी नहीं होती।

किसी शारीरिक कारक न होने पर भी अस्पष्ट शारीरिक समस्याओं का होना सामान्य है। जिसके अन्तर्गत है–

- थकान एवं कमजोर
- चक्कर आना
- सिर दर्द
- दर्द एवं पीड़ा
- तेज धंड़कन
- श्वांस लेने में समस्या

कब सन्देह करें कि शारीरिक शिकायतों का सम्बन्ध किसी छिपे हुये मानसिक असंतुलन से है :

- जब व्यक्ति को अनेक शारीरिक शिकायतें हों।
- जब शिकायतें किसी भी तरह शारीरिक बीमारी से मेल न खाती हो।
- व्यक्ति को यह शिकायतें 3 महीने से ज्यादा से हो।
- इन्ही शिकायतों के लिये व्यक्ति ने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से कई बार परामर्श लिया हो।
- उस व्यक्ति के सारे जांच रिपोर्ट सामान्य हों।

मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्ति को क्यों शारीरिक लक्षण होने के निम्नलिखित कारण हो सकते है–

- चिन्ता के कारण व्यक्ति की मांसपेशियों में तनाव हो जाता है फलस्वरूप मांशपेशिया कठोर एवं दर्दनाक हो जाती है।
- मानसिक असंतुलन के कारण शरीर में रासायनिक परिवर्तन होते है जैसे अत्यधिक चिन्ता से हृदयगति तेज हो जाना फलस्वरूप व्यक्ति को सीने में दर्द की शिकायत होती है।
- अत्यधिक चिन्ता के कारण व्यक्ति जल्दी जल्दी सांस लेने लगता है। जिससे चक्कर आना, कपकंपी या दम घुटने का एहसास होता है।
- मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्ति शारीरिक समस्याओं के कारण मानसिक रोग विशेषज्ञ की अपेक्षा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श लेना पसन्द करता है क्योंकि मानसिक असंतुलन से अनेक वर्जनाएं जुड़ी है।
- मानसिक असंतुलन से व्यक्ति यह एहसास नहीं कर पाता कि उसे मानसिक रोग है जबकि वो यह समझता है कि वो सामान्य स्थिति में नहीं है।

अनेक शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता कैसे करें–

1. स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंचाने के खतरों का आंकलन–

- यह सुनिश्चित कर ले कि वह व्यक्ति किसी शारीरिक रोग से ग्रस्त नहीं है यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि ये लक्षण किसी शारीरिक बीमारी के है तो उसे चिकित्सक के पास भेजे।

2. बिना निष्कर्ष के सुनते रहें–

- उस व्यक्ति के साथ थोड़ा समय व्यतीत करें जिसे आप उसकी शिकायतों के प्रकार को समझ सकें।

- कुछ सामान्य प्रश्न पूछना सहायक हो सकता है जैस ''क्या आप इन दिनों किसी बात से चिन्तित है?'' जिससे शारीरिक लक्षणों को योगदान देने वाली समस्याओं का पता लगाया जा सके।

3. जानकारी दे एवं सुनिश्चित करें

- चिन्ता एवं दबाव अक्सर अस्पष्ट शारीरिक लक्षणों को जन्म देती है और यदि वह व्यक्ति चिन्ता एवं दबाव को कम करने में सक्षम है। तो इससे शारीरिक लक्षणों में भी सुधार होगा।

4. व्यक्ति को उपयुक्त मदद लेने के लिये प्रोत्साहित करें–

- उसे समझाये कि भावनात्मक दबाव अक्सर शारीरिक लक्षणेां की ओर ले जाते है, फलस्वरूप भावनात्मक दबाव बद्तर होते है।
- केवल लक्षणों का ही इलाज नहीं अपितु छिपी हुयी समस्याओं को भी सुलझाना भी आवश्यक है जैसे रूपयों की समस्या के कारण होने वाले दबाव जैसे सिरदर्द एवं बदन दर्द जैसे लक्षण, रूपयों की समस्या को सुलझाने से सिरदर्द व शरीर दर्द के इलाज में सहायक होगा।
- जब तक कुपोषण एवं पीड़ादायी शारीरिक बीमारी साबित नहीं होती तब तक विटामिन एवं दर्दनिवारक दवायें सहायक नहीं होती।

5. स्व सहायता इलाज को प्रोत्साहन–

- आराम देने वाले अभ्यास जैसे धीरे–धीरे सांस लेना। व्यक्ति को तनाव एवं चिन्ता प्रबन्धन करने में सहायक होगा।
- व्यक्ति को प्रोत्साहन दें कि वह अपनी रूचि की एवं आनन्दायक गतिविधियों में सम्मिलित हो एवं सहायता समूहों से सम्बद्ध हो जाये। उस व्यक्ति का पुर्ननिरीक्षण करते रहें और मानसिक अथवा शारीरिक असंतुलन के लिये इलाज की आवश्यकता हो तो उसे स्थानीय चिकित्सक के पास भेजें।

चरण–2

तीन या चार प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे ऐसे व्यक्ति की कहानी बतायें जिसे उन्होने अस्पष्ट शारीरिक समस्याओं के साथ देखा है–

- उन्हें किस तरह के शारीरिक लक्षण थे।
- क्या इन लक्षणों के कारण कोई शारीरिक बीमारी थी।
- यदि नहीं तो किन कारणों से ये शारीरिक लक्षण विकसित हुये।
- यदि कोई चीज व्यक्ति को बीमारी से उबरने में मदद करती है तो क्या?
- इस व्यक्ति की अस्वस्थता के प्रति मित्र एवं रिश्तेदारों का कैसा बर्ताव रहा?
- प्रशिक्षणार्थी अब इस व्यक्ति को कौन से इलाज का सुझाव देगें।

दूसरा दिन सत्र–5 :

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता

सत्र उद्देश्य– मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता से सम्बनिधत अनेक लक्षणों की जानकारी देना।

सत्र समय– 2 घंटा

गतिविधि– अत्यधिक चिन्ता एवं आतंक का अनुभव करने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना।

समय– 1 घंटा

उद्देश्य– प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि वे किस तरह अत्यधिक चिंता एवं आंतक को अनुभव करने वाले व्यक्ति की सहायता करें।

सामग्री– केस अध्ययन 'ब' (संलग्नक 'इ' में उपलब्ध) एवं रोल प्ले की कहानी (संलग्नक 'फ' में उपलब्ध)

निर्देशः चरण–1

समूह से पूछें कि उन्हें आम मानसिक असंतुलन के बारे में क्या याद है :

- अत्यधिक चिंता का अनुभव करने वाले व्यक्ति में किसी तरह के लक्षण मिलते है?
- **त्रासद आघात** के लक्षण क्या है? (सत्र तीन गतिविधि 6 चिंता एवं त्रासद अस्वस्थता की पुनरावृत्ति के लिये देखें)
- श्वेत/श्याम पट्टिका पर प्रशिक्षणार्थियों के उत्तरों की सूची बनायें।

चरण–2

नीचे दिये गये बॉक्स प्रस्तुतकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

अत्यधिक भय, चिन्ता एवं आतंक को योगदान देने वाले कारक–

कभी कभी तनाव का समय अत्यधिक चिंता देता है जैसे कि–

- गम्भीर बहस
- प्रियजन की मृत्यु
- आर्थिक समस्याएं
- शारीरिक एवं यौन हिंसा
- शारीरिक बीमारी
- शराब का अधिकतम सेवन

नकारात्मक सोच भी अत्यधिक चिंता की ओर ले जाती है–

कभी कभी लोगों के सोचने का तरीका उनकी चिंता को बदतर कर देता है, उदाहरण के लिये :

- आप किसी दुखद स्थिति के बारे में सोचे और उसी के बारे में सोचते सोचे उसे बदतर कर देते है।
- आप उन्हीं बातों की चिन्ता में समय व्यतीत करते हैं जो शायद कभी न हो।
- आप अपने से सम्बन्धित लोगों के व्यवहार को नकारात्मक तरीके से समझते है।

विशिष्ट परिस्थितियों में घबराना भी आंतकित करता है–

- ○ कुछ लोग छिपकली या मकड़ी से डरते है परन्तु कुछ लोग इनके प्रति अत्यधिक भयभीत होते है।
- ○ कुछ लोग प्रतिदिन की परिस्थितियों से घबराते है जैसे– भीड़ भरे बस में चढ़ना।
- ○ जब व्यक्ति ऐसी परिस्थितियों को टालने लगता है क्योंकि इससे उसे त्रासद घात का भय हो तो इससे उसका जीवन प्रभावित होने लगता है।

त्रासद घात से व्यक्ति की मदद कैसे करें–

प्रशिक्षणार्थियों को त्रासद अवस्था के लक्षणों को याद दिलायें।

(देखे गतिविधि 3 सत्र 6)

1. स्वयं या दूसरों को नुकसान का आंकलन–

- यदि आप निश्चित नहीं हैं कि व्यक्ति को कोई त्रासद घात या किसी तरह का जानलेवा दौरा जैसे दिल का दौरा या अस्थमा का दौरा पड़ा है तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।
- यदि सम्भव हो तो व्यक्ति को किसी शान्त जगह में ले जायें, तब तक उस व्यक्ति के साथ रहें जब तक वह सामान्य न हो जाय।

2. बिना निष्कर्ष के सुनते रहना–

- स्वयं शान्त एवं स्थिर रहें व उस व्यक्ति को भी श्वांस सम्बन्धी अभ्यास के प्रोत्साहन द्वारा स्थिर करने का प्रयास करें और अपनी तरह श्वांस लेने में मदद करें। (तीन सेकेण्ड के लिये नाक से सांस ले और सांस छोड़ने से पहले तीन सेकेण्ड रुके और फिर तीन सेकेण्ड के बाद सांस लें)।

3. उसे निश्चित करें और जानकारी दें–

- उसे समझाएं कि यह दौरा तुरन्त बाद हो जायेगा और उसे अच्छा लगने लगेगा।
- व्यक्ति को निश्चित करें कि यह लक्षण किसी गम्भीर शारीरिक बीमारी के चिन्ह नहीं है।
- समझाएं कि इन लक्षणों का कारण चिंता एवं भय है।

4. उपर्युक्त मदद के लिये उस व्यक्ति को प्रोत्साहित करें –

5. स्व सहायता इलाज के लिये प्रोत्साहित करें –

- उसे समझाएं कि यदि वह अपनी चिंता को थोड़ा कम करेगा तो चिंता का चक्र टूटने जो कि में मदद मिलेगी। त्रासद स्थिति तक ले जाता है तथा वहां से और अधिक चिंता का मार्ग खुलता है।
- उसे आराम पहुंचाने वाली तकनीक बताये जो तनाव के समय उपयोग में लायी जा सकती है।
- चिंता सम्बन्धी विचार व दृष्टिकोण बदलने का सुझाव दें जैसे–

मेरे साथ कुछ गलत है, मैं एक कमजोर व्यक्ति हूं।'' के स्थान पर ''मैं ऐसा सोचता हूं क्योंकि मैं बहुत चिंता करता हूं यह भावनाएं अल्पकालीन है।''

''उम्मीद करता हूं कि वे मुझसे प्रश्न नहीं पूछेंगें, मैं नहीं जानता मुझे क्या कहना है'' के स्थान पर।

''मैं जो भी कहूंगा वो ठीक होगा, मेरा न्याय नहीं, होगा। जब दूसरों का न्याय नहीं होता तो मेरा क्यों?

चरण 3– केस अध्ययन

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि चार–चार व्यक्तियों के समूह बना लें।

केस अध्ययन 'ब' की प्रति प्रत्येक समूह को दे और उनसे कहें कि वो केस का अध्ययन करें एवं विचार करें कि:

निशा के लक्षणों की सम्भावित व्याख्या।

निशा के साथ बात चीत करने के सम्भावित तरीके।

प्रत्येक समूह से कहें कि वे बारी–बारी से

1. 'निशा' के कार्यो की व्याख्या दें।

2. उसको मदद करने के तरीके बतायें।

चरण–4

इस अभ्यास का लक्ष्य यह समझाना है कि मानसिक असंतुलन सम्बन्धी लोगों से विभिन्न तरह की बातचीत विभिन्न तरह के प्रभाव डालती है; कुछ स्थिति को बेहतर बनाती है और कुछ बद्तर।

रोल प्ले कहानी (संलगनक 'फ' में उपलब्ध) इस रोल प्ले की कहानी में प्रशिक्षक का होना आवश्यक है और इसमें 5मिनट का समय लगेगा।

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे निशा की मदद का प्रयास करने वाले व्यक्ति के क्रियाकलापों को देखें।

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे निशा के प्रत्युत्तर को देखें।

यह रोल समाप्त होने के बाद समूह से कहें कि वह व्यक्ति कैसे निशा की मदद करने का प्रयास कर रहा था फलस्वरूप निशा को क्या हुआ इस पर बहस करें। उनके जवाबों को श्याम/श्वेत पट्टिका पर लिखे।

तत्पश्चात् पश्चात

(संलग्नक 'फ' में उपलब्ध)

इस रोल प्ले कहानी में भी प्रशिक्षक होगा एवं इसमें पांच मिनट का समय लगेगा।

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे निशा की मदद का प्रयास करने वाले व्यक्ति के क्रियाकलापों को देखें।
- प्रशिक्षणार्थियों से कहे कि वे निशा के प्रत्युत्तर को देखें।
- अंततः प्रशिक्षणार्थियों से पूछेः
- निशा से बात–चीत करने का कौन सा तरीका सबसे सहायक है तथा क्यों?

चरण–5

इस रोल प्ले का समापन किसी व्यक्ति द्वारा अत्यधिक भय, चिंता और आतंक महसूस करने पर की गयी उचित मदद के सम्बन्ध में बताते हुये समाप्त करें जैसे–

- उन्हें सुने।
- स्वयं बहुत शान्त रहें।
- शान्ति से उससे बात–चीत करें एवं निश्चित करें।
- उस व्यक्ति को यह समझाएं कि अत्यधिक चिंता या भय से क्या हश्र होगा।
- उसे समझाएं कि अत्यधिक चिंता आम मानसिक असंतुलन का लक्षण है और शायद किसी विशेषज्ञ की मदद लेनी चाहिये।

चरण–6

आराम पहुंचाने वाली तकनीकें दबाव एवं चिंता को कम करने में सहायक है। प्रशिक्षणार्थियों को निम्नलिखित उदाहरण देकर आराम पहुंचाने वाली तकनीकों के निर्देश दें। इसके लिये 5 से 10 मिनट का समय लगेगा।

तनाव के कारण अधिकांश लोग कम गहराई से सांस लेते है। निम्नलिखित श्वांस लेने की तकनीकि बेहतर श्वांस क्रियाओं से परिचित करायेगी जो कि व्यक्ति को चिंता के समय स्थिर करने में सहायक होगी।

1ण कोई आरामदायक स्थिति बतायें जैसे पीठ के बल लेटना या आराम से कुर्सी में बैठना।
2ण अपना हाथ अपने पेट पर रखें।
3ण सामान्य रूप से सांस ले और यह ध्यान दें कि जब आप सांस लेते हैं तो आपका पेट ऊपर उठता है या सीना।
4ण अच्छी तरह से सांस लेने पर पेट ऊपर उठना चाहियें। (इसलिये क्योंकि सांस लेने से डायफ्रम फैलता है)।
5ण धीरे–धीरे नाक से सांस लेते हुये 5 गिनते तक शुरूआत करें साथ ही अपने हाथ को देखें कि आपका पेट सांस अन्दर लेते समय फूल रहा है या नहीं।
6ण पांच गिनते तक आराम से सांस को रोके रहें प्रारम्भ में सीखते समय आप सिर्फ 3 तक गिन पायेगें। लेकिन अभ्यास के बाद आप 5 तक करने लगेगें।
7ण धीरे–धीरे पांच गिनते तक सांस बाहर छोडे और ध्यान दें कि आपका पेट धीरे–धीरे नीचे जा रहा है।
8ण इस प्रक्रिया को 3 से 5 बार दोहराएं।

<u>संकेत–</u>

- यह आराम पहुंचाने वाला अभ्यास सबसे पहले सुबह एवं रात को सोने से ठीक पहले किये जा सकते है।
- लोगों को याद दिलाये कि जब इस अभ्यास को वे ठीक तरीके से न कर सके तो परेशान न हो क्योंकि अभ्यास से धीरे–धीरे यह ठीक हो जायेगा।
- याद दिलाये कि अभ्यास करने समय सांस जल्दी–जल्दी न लें।

गतिविधि–12 : असामान्य रूप से दुखी और आत्महत्या के बारे में सोचने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर दें।

समय– 1 घंटा

उद्देश्य– प्रशिक्षणार्थियों को सिखाना कि वे किस तरह ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर दे जो असामान्य रूप से दुखी एवं आत्महत्या के बारे में सोच रहा है।

सामग्री– केस अध्ययन 'द' (संलग्नक 'इ' में उपलब्ध) श्याम/श्वेत पट्टिका मार्कर पेन एवं ए–4 साइज के कागज, प्रशिक्षणार्थियों के लिये पेन/पेन्सिल।

निर्देश–

चरण–1

नीचे दिये बाक्स प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

ऐसा व्यक्ति से बात करना जो असामान्य रूप से दुखी है एवं आत्महत्या के बारे में सोचता है। हर कोई अनेक समय पर दुखी होता है किंतु जब यह भावनाएं कई हफ्तो चले एवं व्यक्ति की प्रतिदिन की क्रियाओं को प्रभावित करें तब विशेषज्ञ की सहायता की आवश्यकता होगी।

एक व्यक्ति जो असामान्य रूप से दुखी एवं निराश है वो अन्य लक्षणों को भी अनुभव कर सकता है जैसे–

- नींद की समस्या।
- भूख की समस्या।
- अस्पष्ट शारीरिक शिकायतें।
- हर समय थकान महसूस करना।

आत्महत्या से तात्पर्य स्वयं का जीवन समाप्त करना है। यह एक गम्भीर समस्या है और जो व्यक्ति अपने जीवन का अन्त करने की सोचता है उसे व्यवसायिक परामर्शदाता या चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिये।

मानसिक असंतुलन किसी व्यक्ति को आत्महत्या के बारे में सोचने का योगदान देती है किंतु यह एक अकेला कारक नहीं है। व्यक्तिगत समस्याएं एवं बदकिस्मती किसी व्यक्ति को आत्महत्या के बारे में सोचने के लिये बाध्य कर देती है।

कुछ समस्याएं जो आत्महत्या की ओर ले जाती है।

- पारिवारिक हिंसा।
- किसी पारिवारिक सदस्य या मित्र की मृत्यु।
- शराब का अत्यधिक उपभोग।
- आर्थिक समस्याएं।
- सम्बन्धों में समस्याएं।
- कानूनी समस्याएं।
- दीर्घकालिक बीमारी।

दुख की दीर्घकालिक भावना एवं निराशा किसी व्यक्ति को स्वयं का जीवन समाप्त करने का मुख्य कारक होती है। कभी–कभी आत्म हत्या अपनी अत्यधिक तकलीफो को खत्म करने की एक त्वरित क्रिया होती है। व्यक्ति आत्महत्या के बारे में सोच रहा है इसके कोई संकेत नहीं मिलते। कुछ लोग अपने जीवन को समाप्त करने की योजना पहले बना लेते है। यदि आप किसी व्यक्ति पर शंका कर रहे है, तो उसके विचार एवं योजना के बारे में जानना आवश्यक होता है।

ऐसे व्यक्ति को व्यवसायिक सहायता के लिये भेजना महत्वपूर्ण होगा।

कोई व्यक्ति आत्महत्या के खतरे में है यह संकेत देने वाले कुछ कारक है –

- आत्महत्या करने की एक गम्भीर सुनियोजित योजना का प्रयास हो चुका है।
- उस व्यक्ति को लगातार आत्महत्या के विचार आ रहें है।
- वह व्यक्ति भविष्य के लिये ना उम्मीद है उसे दुखी मनोवृत्ति गम्भीर लक्षण है।
- जीवन में गम्भीर समस्याएं है।
- उसे कोई सामाजिक सहायता नहीं है।

आत्महत्या को रोकने के लिये व्यक्तिगत, सामुदायिक एवं पारिवारिक स्तर पर हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता व्यवसायिक मदद के साथ किसी व्यक्ति को सुरक्षित रख सकता है।

असामान्य रूप से दुखी व्यक्ति की सहायता कैसे करे–

1. आत्महत्या के खतरे एवं दूसरो को नुकसान का आंकलन।

- उस व्यक्ति से पूछें कि क्या उसे स्वयं का जीवन समाप्त करने के विचार आते है।
- यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन को समाप्त करने की सोच रहा है तो जितनी जल्दी हो सके व्यवसायिक मदद लेना महत्वपूर्ण है।

2. बिना निष्कर्ष के सुनना–

- उस व्यक्ति के साथ सम्मानपूर्ण व्यवहार करना।
- उस व्यक्ति की भावनाओं की आलोचना न करें और न उसे कमतर आंके।
- यदि वह व्यक्ति सामान्य से धीरे एवं अस्पष्ट बोल रहा हो तो बीच में व्यवधान न डालें।
- शान्त रहे यदि वह व्यक्ति सामान्य से अधिक बार बातों को दोहरा रहा हो।
- उस व्यक्ति को बात–चीत के लिये प्रेरित करें क्योकि– ''समस्या बांटने से आधी सुलझ जाती है।''
- भावनाओं के बारे में बात करना सामान्यतः स्थिति को बेहतर करता है।
- व्यक्ति को एहसास दिलाये कि आप उसका ध्यान रखते हैं और मदद करना चाहते है।
- सही बातों को कहने की अपेक्षा सच्चाई से उसका ध्यान रखना महत्वपूर्ण होता है।
- असामान्य रूप से दुखी एवं निराश व्यक्ति की सहायता करने के लिये संयम, प्रोत्साहन, दृढ़ता, दया, नम्रता आवश्यक है।

- व्यक्ति को ऐसे जरूरत के कार्यो में मदद का प्रस्ताव रखें जो कि उसे बहुत बड़े कार्य प्रतीत होते हों जैसे कि– पानी लाना, घर साफ करना।

3. उसे निश्चिंत करें एवं जानकारी दें–

- समस्या का सामना करने के लिये वह अकेला नहीं है।
- दुखी एवं निराश होने के कारण वे दोषी नहीं है।
- वे इन भावनाओं के कारण कमजोर या हारे हुये नही है।
- समय व इलाज के साथ वे बेहतर महसूस करने लगेंगें।

यदि किसी व्यक्ति को आत्महत्या के विचार आते हैं तो आप उसे जीवन जीने के कारण पहचानने में मदद करे जैसे– दोस्तों व परिवार के साथ रहना।

4. उपयुक्त सहायता के लिये व्यक्ति को प्रोत्साहित करें।

- यदि कोई व्यक्ति अवसाद ग्रस्त है तो उसे मानसिक असंतुलन को समझने वाले चिकित्सक से मिलना चाहिये जो समस्या समझ कर इलाज एवं परामर्श दें।
- यदि वह व्यक्ति कई हफ्तों से दुखी एवं निराश है और इससे उसकी दिनचर्या प्रभावित होती है तो चिकित्सक उसे अवसाद को दूर करने वाली दवा देगा।
- चिकित्सक उसे परामर्श के लिये किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकता है।

5. स्व सहायता इलाज को प्रोत्साहन–

- व्यक्ति को अपनी स्थिति के बारे में सकारात्मक सोच के लिये सहायता करे।
- उस व्यक्ति के नकारात्मक विचारों को पहचानने व उनके द्वारा होने वाले एहसासों को पहचानने में मदद करें जैसे– ***"मैं हमेशा दुखी रहूंगा और मेरी जिन्दगी में कुछ नहीं बदलेगा।"***
- समस्याओं के प्रति दृष्टिकोण पर कुछ सकारात्मक सुझाव दें जैसे– ***"यह भावनएं अल्पकालीन हैं मैं ऐसा इसलिये सोच रहा हूं क्योंकि मैं स्वस्थ नहीं हूँ, स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करकें, दवाएं लेकर एवं समस्याओं को सुलझाने का प्रयास करके मैं अच्छा महसूस करने लगूंगा।"***
- उस व्यक्ति को नकारात्मक विचारों के लगातार चुनौती देने के लिये प्रोत्साहित करें।
- परिवार को इसमें सम्मिलित करें।
- यदि परिवार में किसी तरह की हिंसा या कलह है तो आप किसी तरह के वैकल्पिक सहयोग संजाल जैसे– महिलाओं के समूह, मित्रों या धार्मिक नेता की मदद ले सकते है।
- अक्सर परिवारों को भी आवश्यकता होती है कि वो व्यक्ति की समस्याओं को समझें और इस स्थिति से सम्बन्धित तनाव का प्रबन्धन करें।
- परिवारों को भी इस बात का महत्व समझने की आवश्यकता होती है कि वे अवसाद ग्रस्त व्यक्ति के लिये अत्यधिक आलोचक व संरक्षक न हों।

आत्महत्या की धमकी देने वाले व्यक्ति की सहायता कैसे करें–

- चाकू एवं जहर जैसी खतरनाक वस्तुएं उसकी पहुंच से दूर रखें।
- सुनिश्चित करें कि वह व्यक्ति अकेला न रहे और सम्भव हो तो उसके मित्र व परिवार के लोग उसे संगति दें।
- जितनी जल्दी सम्भव हो व्यवसायिक मदद ले।
- यदि व्यक्ति मद्यपान का उपभोग करता हो तो उसे और अधिक लेने से रोकें।
- बिना निष्कर्ष के सुने, न सुझाव दें न उसकी बात का खण्डन करें।
- उस व्यक्ति को एहसास दिलायें कि आप और अन्य लोग उसका ध्यान रखते है।
- उसे एहसास दिलायें कि भले ही आज यह स्थिति निराशाजनक है लेकिन सब ठीक होगा और यह बुरा एहसास अल्पकालीन है।

यदि व्यक्ति ने पहले ही स्वयं को नुकसान पहुंचाया है जैसे जहर पी लिया हो तो आपातकालीन चिकित्सा की आवश्यकता है।

चरण–2– केस अध्ययन–

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे पांच लोगों के समूहों में होकर केस अध्ययन 'द' को पढ़े और इसकी सम्भावित व्याख्या करें कि अहंति क्येां दुखी व निराश है और आत्महत्या के बारे में सोच रही है एवं इसके लिये 10 मिनट का समय दें।

केस अध्ययन 'द'

अंहति एक 25 वर्षीय महिला है, जिसकी एक पुत्री व एक पुत्र है। उसकी धीरे धीरे जीवन के प्रति रूचि खत्म हो गयी है, उसका परिवार एवं उसके बच्चे भी उसे खुश नहीं रख पाते वह हमेशा थकान महसूस करती है और भोजन के स्वाद के प्रति भी उसकी रूचि खत्म हो गयी है जो उसे बहुत प्रिय थी, वह रात को सो नही पाती और उसका वजन घटने लगता है और अंहति स्वयं को परिवार पर बोझ मानती है। वह अपनी इस स्थिति के लिये शर्मिंदा है और किसी को यह बता नहीं पाती। उसकी सास की यह शिकायत है कि वह आलसी हो गयी है और उसका पति उससे त्रस्त होकर उस पर चिल्लाता रहता एवं मारता पीटता है। अब अंहति अपना जीवन समाप्त करना चाहती है। वह इन भावनाओं से इतना घबरा गयी है कि वह स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करने आयी है।

प्रत्येक समूह से कहें कि अन्य सुझाव आने से पहले वे कोई एक व्याख्या बतायें।

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अहन्ति की सहायता करने के सम्भावित तरीकों को सोचें इसके लिये 10 मिनट का समय दें।

प्रत्येक समूह से कहें कि अन्य सुझाव आने से पहले वे एक सुझाव बतायें। श्याम/श्वेत पट्टिका पर समूह प्रत्युत्तर को मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता शीर्षक के अनुसार वर्गीकृत कर लिखे।

- आत्महत्या के खतरे एवं स्व नुकसान का आंकलन।
- बिना निष्कर्ष के सुनना।
- निश्चिन्त करें एवं जानकारी दें।
- उपयुक्त सहायता के लिये व्यक्ति को प्रोत्साहित करें।
- स्वः सहायता इलाज के लिये प्रोत्साहित करें।

अंहति के लिये सहायक बातों पर प्रकाश डालते हुये इस सत्र का समापन करें।

- उससे पूछे यदि उसके पास स्वयं की कोई योजना है यदि हां तो उसे व्यवसायिक मदद के लिये भेजें।
- अहन्ति को स्वयं की समस्याओं के बारे में बात करने के लिये प्रेरित करे।
- बिना निष्कर्ष के उसे सुनते रहें।
- जब तक वह अच्छा महसूस न करने लगे उसे अकेला न छोड़े।
- ध्यान दें कि अहन्ति की निराशा की भावनाएं सिर्फ आलस नहीं किंतु किसी समस्या के लक्षण है।

दूसरा दिन सत्र–6ः

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार भाग–3

सत्र उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को मानसिक असंतुलन से जुड़े अनेक आम लक्षणें सम्बन्धी मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार की जानकारी देना।

समय : 2 घंटा

गतिविधि– 13 : **हमेशा थकान का अनुभव करने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना।**

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : हमेशा थकान का अनुभव करने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना।

सामग्री : प्रस्तुतीकरण की जानकारी एवं केस अध्ययन 'फ' (संलग्नक 'इ' में उपलब्ध)

निर्देश : चरण

: दिये गये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण है।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

सदा थकान अनुभव करने वाला व्यक्ति

दीर्घकालिक थकान का अनुभव करना अनेक आम समस्याओं में से एक है। यह मनोवैज्ञानिक रूप से दबावूपूर्ण होता है क्योंकि स्थिति को परिवार मित्र एवं साथ काम करने वाले गलत तरीके से समझते है। यह किसी भी जिन्दगी को नकारात्मक तरीके से प्रभावित करता है।

थकान विभिन्न तरीके से अनुभव की जाती हैः

- हमेशा थकान महसूस करना।
- प्रतिदिन के लक्ष्यों को पूरा करते हुये थकान को अनुभव करना।
- विश्राम लेने के बाद थकान से उबरने में कठिनाई महसूस करना।

थकान एक समस्या का रूप ले लेती है जब–

- जब यह दीर्घकालिक चलता है।
- आप उसका कारण नहीं जानते।
- यह आपके दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों में हस्तक्षेप करता है।

थकान के कारण–

- शारीरिक बीमारियां जैसे रक्तचाप, मधुमेह, रक्त अल्पता।
- अवसाद, तनाव और अत्यधिक चिन्ता।
- नींद कम लेना।
- अत्यधिक श्रम।

थकान अन्य लक्षणों की ओर भी ले जाती है जैसे–

- हमेशा सोने की इच्छा करना।
- एकाग्रता में कमी।
- चिड़चिड़ापन एवं निराशा
- परिवार एवं मित्रों से कम संपर्क करना।
- दुर्घटना एवं चोट के खतरे का बढ़ना।

सदा थकान का अनुभव करने वाले व्यक्ति की कैसे सहायता करें?

1ए **दूसरों व स्वयं को नुकसान का आंकलन–** व्यक्ति को चिकित्सक के पास भेजकर यह सुनिश्चित कर लें कि उसे कोई शारीरिक बीमारी नहीं है।
2ए बिना निष्कर्ष दिये सुनते रहना

- दीर्घकालीन थकान आलस्य की अपेक्षा एक लक्षण है यह समझें।
- यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति के ऐसा महसूस करने के संभावित कारक को चिन्हित किया जाये।
- एक बार समस्या को जानने के बाद थकान के अनुभव से उबरने में सहायता मिलेगी।

3. निश्चित करें एवं जानकारी दें।

- यदि नींद में कमी की समस्या है तो कृपया नीचे दिये गये खण्ड को देखें।
- व्यक्ति को धीरे–धीरे स्वयं की गतिविधियां का स्तर बढ़ाने को प्रोत्साहित करें।
- परिवार एवं मित्रो के लगातार सम्पर्क में रहना सहायक हो सकता है।
- ऐसी कोई भी विशिष्ट दवा नहीं जो स्वयं ही थकान को ठीक कर दें।
- जिन व्यक्तियों को कुपोषण या एनीमिया की समस्या नहीं है उनको टॉनिक या विटामिन लेना भी सहायक नहीं होगा।

4. उपयुक्त सहायता के लिये व्यक्ति को प्रोत्साहन दें–

- यदि आपको आशंका है कि व्यक्ति को शारीरिक बीमारी के कारण थकान की समस्या है तो उसे चिकित्सक के पास भेजे।
- यदि व्यक्ति अवसादग्रस्त है तो उसे चिकित्सक के पास भेजे।

5. स्व सहायता के लिये प्रोत्साहित करना

चरण–2

केस अध्ययन–

1. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे पांच समूह में बंट जाय और केस अध्ययन, फ को पढ़े एवं इसका सम्भावित विवरण दें कि विजया बिस्तर पर क्यों है और परिवार के अन्य लोगो की मदद क्यों नहीं कर रही, इसके लिये 5मिनट का समय दें।

प्रत्येक समूह से कहें कि जब तक सभी सुझाव नहीं दिये जाते एक–एक विवरण बतायें।

केस अध्ययन–फ

विजया एक 28 वर्षीय महिला है जिसकी मुख्य शिकायत थकान है। वह रात को पूरी नींद लेने के बाद भी सदा थकान का अनुभव करती है। वह दिन में भी अक्सर सोती रहती है और अब ऊर्जा में कमी के कारण वह चिन्तित है। वह मांशपेशियों में दर्द की शिकायत भी करती है। वह हाल ही में चिकित्सक से मिली और सम्पूर्ण जांच के पश्चात किसी भी तरह का असामान्य कारक ज्ञात नही हुआ। अब विजया ने लक्षणों के कारण काम करना बन्द कर दिया है और वह इस स्थिति के कारण गर्भवती नहीं हो सकती यह सोचकर उसकी चिन्ता बढ़ती ही जा रही है।

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अपने समूह में विजया को प्रत्युत्तर देने में अनेक सम्भावित तरीके सोचें। इसके लिये 5 मिनट का समय दें।

प्रत्येक समूह से कहें कि वे बारी–बारी से अपने सुझाओं को बतायें। श्वेत/श्याम पट्टिका में पांच मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता के शीर्षक के अन्तर्गत वर्गीकृत करने का प्रयास करें।

इस सत्र का समापन विजया के लिये सहायक बातों पर प्रकाश डालते हुए करें।

- यह सुनिश्चित करें कि उसे किस तरह की शारीरिक बीमारी नहीं है।
- विजया को सुने।
- विजया से बात चीत करते रहें कि वह कैसा महसूस कर रही है यदि वह कुछ नहीं कह रही, तो उसे बातचीत में सम्मिलित करने का प्रयास करें।
- यह पहचाने कि विजया का बिस्तर पर रहना आलस्य की अपेक्षा एक समस्या का लक्षण है।
- विजया को प्रोत्साहित करें कि वह सरल गतिविधि का प्रयास करें जैसे रात के भोजन के लिये सब्जी तैयार करना। यदि वह यह कर पाये तो उसे कुछ और करने को कहें जैसे समीप के दुकान तक जाना।
- यदि वह यह कर पाये तो शायद वह अपना कार्य पुनः करने लगेगी।

गतिविधि 14 : अनिन्द्रा से ग्रस्त व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना

समय : 30 मिनट

उद्‌देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को कहें कि नींद की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता कैसे करें एवं प्रत्युत्तर दें।

सामग्री : किसी चीज की आवश्यकता नहीं।

निर्देश : चरण–1

: नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

अनिन्द्रा की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति।

अच्छे स्वास्थ्य एवं जीवन के लिये नींद आवश्यक है। यह शरीर एवं दिमाग को विश्राम देता है। अधिकांश व्यस्क प्रत्येक रात 7 घंटे सोते है।

अनिन्द्रा की समस्या मानसिक असंतुलन का आम लक्षण है।

अनिन्द्रा के निम्नलिखित परिणाम होते है–

- थकान।
- एकाग्रता में कमी।
- जल्दी गुस्सा आना एवं चिड़चिड़ापन।
- स्पष्ट सोचने में समस्या।

नींद की गोलियां :–

यह ध्यान देने योग्य है कि नींद की गोलियों के उपयोग से ही नींद की समस्याओं का इलाज नहीं हो सकता। नींद की गोलियों का दीर्घकालीन उपयोग नुकसानदायक एवं लत की ओर ले जाता है जिसका तात्पर्य यह है कि जब व्यक्ति गोली या दवा का उपयोग बन्द कर देगा समस्या बदतर हो सकती है। नीदं की गोली का सेवन निर्धारित समय के लिये स्वास्थ्य कार्यकर्ता की देख रेख में लें। नीदं की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता कैसे करें।

नींद की समस्या के सम्भावित कारकों को पहचानें–

- शारीरिक अस्वस्थता जैसे दीर्घकालिक संक्रमण एवं हृदय की समस्या।
- भावनात्मक अस्वस्थता जैसे अवसाद एवं चिंता।
- जीवन शैली जैसे मादक पदार्थो का उपभोग।

व्यक्ति को निश्चित करें एवं अच्छी नींद लेने सम्बन्धी जानकारी दें–

- हर दिन एक ही समय पर सोयें।
- सोने के लिये शराब या नींद की गोली का उपयोग न करें।
- दिन के अन्त होने पर सोने के पहले थोड़ा समय आराम करें।
- दिन में सोना टालें।
- यह सुनिश्चित करें कि वातावरण आपके लिये आरामदायक है, आस–पास की आवाज कम करें, अंधेरे कमरे में सोयें।

- बिस्तर पर लेट कर नींद नहीं आने की चिन्ता न करें यदि नींद न आये तो दुबारा बिस्तर पर तभी जायें जब आपको नींद आने लगे।

व्यक्ति की अनिन्द्रा की छिपी समस्याओं के प्रबन्धन में सहायता करें–

चरण–2

तीन या चार प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि उन्होनें किस तरह नींद की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता की है? उनसे कहें कि वे निम्नलिखित प्रश्नेां का जवाब दें–

- नींद की समस्या के कारक क्या थे?
- किस तरह से व्यक्ति को नींद की समस्या में फायदा मिली?
- इस व्यक्ति की समस्या के लिये प्रशिक्षणार्थी कौन से सुझाव दे सकते है?

गतिविधि–15 : ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना जिसे आवाजें सुनाई दे रही हों, दूसरों के प्रति सन्देह हो अथवा असामान्य मान्यताओं को व्यक्त करता हों।

समय : 1 घंटा

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि कैसे वे उस व्यक्ति को प्रत्युत्तर दें जिसे आवाजें सुनाई देती हो, दूसरों के प्रति सन्देह हो अथवा असामान्य मान्यताओं को अभिव्यक्त करता हो।

सामग्री : केस अध्ययन अ (संलग्नक 'इ' में उपलब्ध) रोल प्ले तीन एवं चार (संलग्नक 'फ') में उपलब्ध। इस अभ्यास में 2 प्रशिक्षको की आवश्यकता होगी जो रोल प्ले करेगें। श्याम/श्वेत पट्टिका एवं मार्कर पेन।

निर्देश : चरण–1

: समूह से पूछे कि उन्हें गम्भीर मानसिक असंतुलन के बारे में कौन सी बाते याद है। गम्भीर मानसिक असंतुलन से जुडे लक्षण क्या थे जैसे– स्कीजो़फ्रेनिया?

नीचे दिये बॉक्स प्रस्तुतीकरण के आधार पर प्रस्तुतीकरण दे–

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

ऐसा व्यक्ति जिसे आवाजें सुनाई देती हो, दूसरों पर सन्देंह हो और असामान्य मान्यताओं को व्यक्त करता हो।

आवाजें सुनाई देना जो वास्तव में हो ही नहीं अक्सर गम्भीर मानसिक अवस्थता का लक्षण होता है–

- यह आवाजें अक्सर व्यक्ति के बारे में बुरी बातें कहती है।
- आवाजें सुनने वाला व्यक्ति थोड़ा भयभीत हो जाता है क्योंकि वे आवाजें उसे भयभीत करती है।
- आवाजें सुनने वाले व्यक्ति को देखकर ऐसा लगता है कि वह स्वयं से बातें कर रहा है जबकि वह उन आवाजों को जवाब देता होता है।
- कभी कभी ये आवाजें व्यक्ति को या दूसरों को नुकसान पहुंचाने का निर्देश देती है।
- आवाजें सुनने वाला व्यक्ति दूसरों पर सन्देह करता है और असामान्य मान्यताएं रखता है जैसे लोग उसकी जासूसी कर रहे है।
- आवाजें सुनने वाला व्यक्ति स्वयं का ध्यान नहीं रख पाता।

अत्यधिक सन्देह एवं असामान्य मान्यताएं गम्भीर मानसिक असंतुलन के लक्षण है–

- असामान्य मान्यतायें पूर्णतः गलत होती एवं मायावी कहलाती है।
- यह गलत मान्यताएं किसी कारण वश पर परिवर्तित नहीं की जा सकती।
- यह गलत मान्यता उस व्यक्ति के लिये बिल्कुल वास्तविक होती है जो उन्हें अनुभव कर रहा है।

व्यक्ति जो सोचता है उसके निम्नलिखित उदाहरण है–

- दूसरे उसके बारे में बात कर रहे है। उनको नुकसान पहुचाना चाहते है, उनको नुकसान पहुंचाने की योजना बना रहे है एवं उनके विचारों में हस्तक्षेप करते है।
- उनके पास बहुत धन, गुण, शान्ति, प्रभाव एवं सौन्दर्य है।
- कि वे अत्यधिक बदसूरत है और उनका बाह्य व्यक्तित्व दूसरों के लिये घृणित है।
- वे मर चुके है, मर रहे है, अथवा दुनिया में है ही नहीं।

आवाजें सुनने वाले, दूसरों पर सन्देंह करने वाले या असामान्य मान्यताएं अभिव्यक्त करने वाले व्यक्ति की मदद कैसे कर सकते है।

1. आत्महत्या का खतरा व स्वयं एवं दूसरों को नुकसान का आंकलन–

- यह निश्चित करने का प्रयास करें कि स्वयं को या दूसरों को नुकसान करने का खतरा है या नहीं।
- जिस व्यक्ति को आवाजें सुनाई दे रही है वो बहुत घबराया हुआ और बहुत शक्की होगा और उस तक बहुत ही शान्त तरीके से सम्पर्क का प्रयास करें।
- यदि व्यक्ति आत्महत्या करना चाहता है तो उपरोक्त गतिविधि 13 के अनुसार प्रत्युत्तर दें।
- यदि व्यक्ति दूसरों के प्रति हिंसा की धमकी देता है तो शान्ति सुरक्षा का प्रयास करें यह गतिविधि 19 में बताया गया है।

2. निष्कर्ष के बगैर सुनना–

- शान्ति से छोटे व स्पष्ट वाक्यों में बात करें।
- उसे अपना परिचय दें और उसे बतायें कि आप उसकी मदद करना चाहते है।
- उस व्यक्ति के प्रति आलोचक न हों।
- बहस को टालें।
- उसे यह न कहें कि वे आवाजें वास्तव में नहीं है और उसकी मान्यताएं गलत है।
- उसे यह न जताएं कि आप भी वे आवाजें सुन सकते हैं और उसकी मान्यताओं से आप सहमत है।

3. उसे निश्ंचित करें एवं जानकारी दें–

- व्यक्ति से तब बात करें जब वह शान्त हो और स्पष्ट सोच रहा हो।
- ईमानदार रहें एवं उसका विश्वास जीतने का प्रयास करें।
- ऐसा वादा न करें जो निभा न सकें और उस व्यक्ति से झूठ न बोलें।
- व्यक्ति या उसके परिवार वालों को बतायें कि आवाजें सुनना मानसिक असंतुलन का एक लक्षण है (या उसके मस्तिष्क की कोई समस्या) और इसका इलाज उपलब्ध है।

4. व्यक्ति को उपयुक्त सहायता के लिये प्रोत्साहित करें–

- व्यक्ति को चिकित्सक के पास मनोविकृत दूर करने वाली दवा के लिये भेजें जो कि इस अवस्था के लिये सर्वश्रेष्ठ इलाज है।

5. स्व सहायता इलाज के लिये प्रोत्साहित करें–

- जब व्यक्ति ठीक होने लगे तो उससे लगातार मिलते रहें।
- व्यक्ति की मदद करें कि वह समुदाय को सामाजिक जीवन से, रोजगार व परिवार के कर्तव्यों से पुनः जुड़ जाये।

चरण–2 केस अध्ययन–

प्रशिक्षणार्थियों कहें कि वे तीन–चार व्यक्तियों के समूह में बंट जाये और केस अध्ययन 'अ' को पढ़े और उस पर परिचर्चा करें:

- अमल के स्वयं से बात करने व चीखने का सम्भावित विवरण।
- अमल को प्रत्युत्तर देने के सम्भावित तरीके।

प्रत्येक समूह के पास बारी बारी से जायें और उन्हें एक विवरण एवं एक प्रत्युत्तर बताने को कहें जब तक सारे प्रत्युत्तर प्राप्त न हो जाय। इन्हें श्याम/श्वेत पट्टिका पर लिखें।

चरण 3 रोल प्ले–

इस अभ्यास का लक्ष्य यह दिखाना है कि मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्ति पर

- यह प्रत्युत्तर क्या प्रभाव डालते है– कुछ प्रत्तयुतरों से स्थिति बेहतर और कुछ से बद्तर हो जायेगी।

रोल प्ले स्क्रिप्ट– 3 का उपयोग करें इस रोल प्ले में दो प्रशिक्षुओं की आवश्यक होगी और 5 मिनट का समय लगेगा।

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अमल को प्रत्युत्त देने वाले व्यक्ति पर ध्यान दें।
- प्रशिक्षणार्थियो से कहें कि वे अमल के प्रत्युत्तरों को देखें।
- रोल प्ले के बाद समूह से यह परिचर्चा करने को कहें कि अमल को प्रत्युत्तर देने वाला व्यक्ति कैसे व्यवहार कर रहा था और उसका अमल पर क्या प्रभाव पड़ा।
- रोल प्ले– 4 का उपयोग करें इस स्क्रिप्ट में भी दो प्रशिक्षकों की आवश्यकता होगी और 5 मिनट का समय लगेगा।
- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि अमल को प्रत्युत्तर देने वाले व्यक्ति पर ध्यान दें।
- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अमल के प्रत्युत्तरों पर ध्यान दें।
- इस रोल प्ले के बाद समूह से पूछें कि अमल को प्रत्युत्तर देने वाला व्यक्ति कैसा व्यवहार कर रहा था फलस्वरूप अमल को कैसा महसूस हुआ?

प्रशिक्षणार्थियों से पूछे कि किस तरह का प्रत्युत्तर अमल के लिये सहायक है और क्यों।

चरण–4

इस सत्र का समापन आवाजें सुनने वाले, सन्देह करने वाले, गलत मान्यताओं को व्यक्त करने वाले व्यक्ति के लिये कुछ सहायक बातों पर प्रकाश डालते हुये करें–

- उसे सुने।
- शान्ति से उससे बात करें।
- ध्यान दें कि आवाजें सुनना व अजीब मान्यताएं होना गम्भीर मानसिक अस्वस्थता का लक्षण है और इससे ग्रस्त व्यक्ति के लिये यह बहुत दबावपूर्ण हो सकता है।
- व्यक्ति को प्रोत्साहित करें कि वो कुछ ऐसा करे जिससे उसे आराम मिलता है जैसे– किसी शान्त जगह में जाना।
- उसे व्यवसायिक सहायता के लिये भेजें।

तीसरा दिन, सत्र 7 :

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता भाग–4

सत्र लक्ष्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता के बारे में शिक्षित करना जिससे वे समुदाय में मानसिक असंतुलन स्वस्थता का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को प्रत्युत्तर देने में इस प्रारूप का उपयोग कर सकें।

सत्र समय : 2 घंटा

गतिविधि : 16 दूसरे दिन की पुनरावृत्ति

समय : 30 मिनट

उद्‌देश्य : दूसरे दिन प्रस्तुत की गयी जानकारी का दोहराव।

सामग्री : क्विज के प्रश्न कुछ छोटे इनाम जैसे मिठाई व चाकलेट।

निर्देश चरण 1

समूह को क्विज टीमों में विभाजित करें।

प्रत्येक टीम में 4–5 व्यक्ति होगें।

निम्नलिखित क्विज प्रश्नों को पूछें एक बार में एक प्रश्न–

समूह से एक प्रशिक्षणार्थी प्रत्येक प्रश्न के उपयुक्त उत्तर निर्धारित कर उसे कागज के टुकड़े पर लिख लेगा। प्रशिक्षक एक समूह से प्रश्न पूछें और यदि उत्तर सही है तो पूरे समूह को छोटा इनाम उदाहरण के लिये चॉकलेट दें। यदि पहले समूह का उत्तर गलत है तो प्रशिक्षक दूसरे समूह से पूछें और प्रक्रिया ऐसे ही चलने दें।

बीते दिनों के पाठ करने व आज के दिन को प्रारम्भ करने का यह आनन्द दायक व ऊर्जावान तरीका है।

क्विज प्रश्न– दूसरे दिन की पुनरावृत्ति –

1. मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता के पांच चरणों के नाम।

उत्तर–

- आत्महत्या का खतरा, स्वयं व दूसरों के नुकसान का आंकलन।
- बिना निष्कर्ष के सुनते रहना।
- सुनिश्चित करना व जानकारी देना।
- व्यक्ति को उपयुक्त व्यवसायिक सहायता के लिये प्रोत्साहित करें।
- स्व सहायता इलाज के लिये प्रोत्साहित करें।

2. दो कारक बतायें जो यह चिन्हित करें कि व्यक्ति आत्महत्या के प्रयास के खतरे में है।

उत्तर– सत्र 5 की गतिविधि 13 में कारकों की सम्पूर्ण सूची है दी गयी है किंतु एक व्यक्ति आत्महत्या के खतरे पर हो सकता है यदि निम्नलिखित बातें उसके साथ हो –

- अनेक बार आत्महत्या के प्रयास।
- अवसाद का होना व गम्भीर दुखीमन।
- लगातार आत्महत्या के विचार।
- भविष्य सम्बन्धी सभी उम्मीदें खो देना।
- जीवन की गम्भीर परिस्थितियों का अनुभव।
- कोई सामाजिक सहायता नहीं।

3. अवसाद ग्रस्त व्यक्ति से पूछें कि क्या उसे अपना जीवन समाप्त करने के विचार आते है (सही/गलत)?

उत्तर– सही

अवसाद ग्रस्त व्यक्ति से आत्महत्या के बारे में उसके विचार पूछें जा सकते है।

4. सभी व्यक्ति जो आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं उन्हें स्थानीय चिकित्सक या परामर्शदाता के पास नहीं भेजा जा सकता (सत्य/असत्य)?

उत्तर– गलत, आत्महत्या के बारे में सोचने वाले सभी व्यक्तियों को स्थानीय चिकित्सक या परामर्श दाता के पास भेजना चाहिये।

5. नींद की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के लिये सहायक दो प्रत्युत्तर बतायें?

उत्तर– सम्पूर्ण उत्तरों की सूची के लिये सत्र 5 गतिविधि 15 देखें। निम्नलिखित प्रत्युत्तर इसके अन्तर्गत हो सकते है।

- नींद की समस्या के लिये सम्भावित कारकों की पहचान।
- शारीरिक अस्वस्थता।
- भावनात्मक असंतुलन।
- व्यक्ति को निश्चित करे और बेहतर नींद सम्बन्धी जानकारी दें।
- प्रतिदिन निर्धारित समय पर सोयें।
- मादक पदार्थो व नींद की गोलियों का सेवन करें।

6. अस्पष्ट शारीरिक शिकायतों से ग्रस्त व्यक्ति जिसका चिकित्सक ने परीक्षण कर लिया है और उसकी सभी जांच परिणाम सामान्य है, मानसिक असंतुलन का अनुभव कर सकता है। (सही / गलत)

उत्तर– सही

कुछ लोग भावनात्मक दबाव को शारीरिक शिकायतों द्वारा अभिव्यक्त करते है।

7. मानसिक असंतुलन से सम्बन्धित कोई दो अस्पष्ट शारीरिक शिकायतें बतायें?

उत्तर– सम्पूर्ण सम्भावित उत्तरों की लिए सत्र 4 गतिविधि 11 देखें कुछ उत्तर नि0लि0 है–

- कमजोरी एवं थकान।
- चक्कर।
- सिर दर्द।
- ह्रदयगति का तेज होना।

8. मानसिक असंतुलन के अच्छे इलाज में टॉनिक व विटामिन दिये जाते है (सही / गलत)।

उत्तर– गलत, यदि व्यक्ति को कुपोषण व रक्त की कमी है तो टॉनिक व विटामिन सहायक नहीं होगें।

9. अनेक आवाजें सुनने वाले व्यक्ति और जो यह विश्वास करता हो कि जासूस उसका पीछा करते है उस तक पहुंचने का अच्छा तरीका बताये?

उत्तर– सज्जनता से उसका विश्वास जीतें, शान्ति, स्पष्टता व छोटे वाक्यों में उससे बात करें।

10. जिस व्यक्ति को त्रासद दौरा पड़ा हो उस व्यक्ति को प्रत्युत्तर देने के दो उदाहरण बतायें?

उत्तर– सम्भावित प्रत्युत्तरों की सम्पूर्ण सूची के लिये सत्र 5 गतिविधि 11 देखें। कुछ उत्तर के अन्तर्गत है।

- आराम करने का तरीका बतायें जो तनाव के समय उपयोगी हो सकता है।
- चिन्ता को बढ़ाने वाले विचार व दृष्टिकोण को बदलने का सुझाव दें।
- जब तक व्यक्ति ठीक न हो जाये उसके साथ रहें।
- स्वयं शान्त रहे।

गतिविधि– 17: शराब का नुकसानदायक उपभोग करने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना।

समय : 30 मिनट।

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि वह किस तरह शराब का अत्यधिक उपभोग करने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर दें एवं सहायता करें।

सामग्री : केस अध्ययन ''ग'' (संलगनक 'ई' में उपलब्ध)

निर्देश : नीचे दिये बॉक्स प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

सिर्फ शराब का सेवन करने से यह तात्पर्य नहीं कि व्यक्ति को किसी तरह की अस्वस्थता है। यह अस्वस्थता तब कहलाती है जबः

- इसके कारण कार्यस्थल या घर में समस्या होती है।
- यह स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है।
- व्यक्ति शारीरिक व मनोवैज्ञानिक रूप से निर्भर हो।

शराब का नुकसानदायक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान देता है जिसके परिणामस्वरूप मानसिक असंतुलन हो जाता है।

व्यक्ति शराब का अत्यधिक उपयोग क्यों करते है–

अधिकांश व्यक्ति शराब का उपयेाग इसलिये करते है क्योंकि इससे उन्हें आनन्द का अनुभव होता है एवं तनावपूर्ण भावनाओं में कमी आती है।

समस्याएं तब प्रारम्भ होती है जब व्यक्ति आर्थिक समस्याओं या रिश्तों में कलह का सामना करने के लिये शराब का उपयोग करता है।

जब व्यक्ति शराब का उपयोग लगातार करने लगे और उसे ऐसा करने की निरन्तर करने की शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकता हो तो उसे निर्भरता या शराब की लत कहते है। शराब पर निर्भरता से तात्पर्य है जब व्यक्ति बीमार होने के कारण थोड़े समय के लिये शराब का उपयोग न करें, उपयोग के कारण बीमार पड़ने के बाद भी वे इसका निरन्तर उपयोग करते है एवं अन्य महत्वपूर्ण गतिविधियों को बन्द कर देते है।

शराब की निर्भरता से निम्नलिखित बातें हो सकती है–

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे अवसाद, मतिभ्रम, एवं स्मरण शक्ति का क्षीण होना।
- शारीरिक समस्याएं जैसे– उलझन, आंखों के आस–पास काले घेरे हो, यकृत का खराब होना, ह्रदय घात, पेट में रक्तस्राव, नींद की समस्या एवं शारीरिक नंपुकसकता।
- दुर्घटना एवं गिरने के बढ़ते खतरे एवं हिंसा।
- सामाजिक समस्याएं जैसे काम करने व पढ़ने या दिन प्रतिदिन का गतिविधियों में असक्षमता।
- आर्थिक समस्याएं व गरीबी एवं मानसिक असंतुलन के कारण शारीरिक असक्षमता।

शराब की निर्भरता को कैसे पहचाने–

एक व्यक्ति जो शराब पर निर्भर है, ऊपर दी गयी समस्याओं जैसे– मानसिक, शारीरिक, व्यवहारिक, सामाजिक अथवा वित्तीय में से एक या अधिक का अनुभव करता है। शराब पर निर्भर व्यक्ति असामान्य समयों पर शराब पीने की इच्छा करता है, जैसे सुबह उठते ही।

वह व्यक्ति स्वयं की सफाई के प्रति लापरवाही बरतने लगता है।

उस व्यक्ति की सहायता कैसे करें जो शराब के हानिकारक प्रयोग करता हो।

1. आत्महत्या का खतरा स्वयं या दूसरों के नुकसान का आंकलन–

- तत्कालिक चिकित्सीय सहायता आवश्यक है यदि शराब का अत्यधिक उपभोग किया हो।
- गम्भीर संक्रमण अथवा चोट

2. बिना निष्कर्ष के सुनना

- उस व्यक्ति की आलोचना न करें।

- शराब की निर्भरता से ग्रस्त व्यक्ति के लिये शराब का उपभोग बन्द करना आसान नहीं है।

3. निश्चित करें एवं जानकारी दें–

- शराब का नुकसानदायक उपभोग एक सामान्य समस्या है।
- अधिकाशतः अवसाद व चिन्ता जैसे छिपी हुयी समस्याएं शराब के उपभोग के कारण होते है और इन समस्याओं के प्रभावशाली इलाज उपलब्ध है।

शराब को समस्या से उबरने के तीन चरण है।

- समस्या को स्वीकारना।
- शराब के उपभोग को कम करना या समाप्त करना।
- संयमी बने रहना।

व्यक्ति को जानकारी दें जिससे शराब के अत्यधिक उपयोग का नुकसान कम हो।

- शराब के उपभोग को दो या तीन हफ्ते के लिये बन्द करें।
- सेवन से पहले भोजन ग्रहण करें।

4. व्यक्ति को उपयुक्त सहायता के लिये प्रोत्साहित करें।

5. व्यक्ति को स्व सहायता इलाज के लिये प्रोत्साहित करें।

- व्यक्ति को सामुदायिक सहायता समूह के पास भेजें जो अत्यधिक मदिरा उपभोग करने वालों की सहायता करते है जैसे– शराब छोड़े हुये व्यक्तियों का समूह, अथवा इसी प्रकार के समर्थक समूहों के निर्माण को बढ़ावा देना।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों को दो समूह में विभाजित करें प्रत्येक समूह से कहें कि वो अपने समूह से एक व्यक्ति को निर्धारित करें जो समूह के प्रत्युत्तरों को लिखेगा प्रत्येक समूह को केस अध्ययन 'ग' को प्रति दे और उसे पढ़ने के बाद निम्नलिखित बिन्दुओं पर परिचर्चा करें।

- इस केस अध्ययन में व्यक्ति किस तरह की अस्वस्थता को अनुभव कर रहा है।
- इस अस्वस्थता को योगदान देने वाले कारक कौन से है।
- एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता होने के नाते आप कौन से मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता की क्रियाओं द्वारा उसकी मदद कर सकते है इस लक्ष्य के लिये 10 मिनट का समय दें।

केस अध्ययन 'ग'

अमर एक 44 वर्षीय व्यक्ति है जिसे पिछले कई महीनों से अनेक शारीरिक समस्यायें है उसकी मुख्य शिकायत है कि उसे अच्छी तरह से नींद नहीं आती एवं उसे सुबह के समय उल्टी जैसा महसूस होता है, व सामान्यतः उसे अच्छा महसूस नहीं होता। अमर ने जलन एवं दर्द के लिये जांच करायी है एवं उसे पेट के घावों के लिये चिकित्सक ने दवायें दीं हैं, आज उसे लगातार पसीना आ रहा है और उसके हाथ पैर कांप रहे है। यदि आप उससे पूछें कि "आप कैसा महसूस कर रहे हैं?" तो वह बैठकर रोने लगता है। वह स्वीकार करता है कि पारिवारिक तनाव से उबरने के लिये पिछले कई महीनों से अत्यधिक मात्रा में शराब का उपभोग कर रहा है जबकि अब शराब का उपभोग ही अपने आप में एक समस्या बन गई है और वह कुछ घंटे भी बिना शराब के नहीं निकाल पाता।

चरण–3

छोटे समूहों से कहें कि वे अपनी परिचर्चा का परिणाम अन्य समूहों से बतायें। प्रशिक्षणार्थियों द्वारा बताये गये प्राथमिक सहायता क्रियाओं को श्वेत/श्याम पट्टिका पर लिखें। प्रत्युत्तरों को मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता के अन्तर्गत वर्गीकृत करने का प्रयास करें।

गतिविधि–18 : ऐसे व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना जो हिंसा की धमकी दे रहा है।

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि वो हिंसा की धमकी देने वाले व्यक्ति को प्रत्युत्तर देना एवं सुरक्षा व शान्ति सुनिश्चित करना सिखायें।

सामग्री : केस अध्ययन 'ह' में उपलब्ध (संलग्नक 'ई' में उपलब्ध) श्वेत/श्याम पट्टिका एवं मार्कर पेन।

निर्देश : चरण–1

नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

हिंसा

- हिसां के अन्तर्गत धमकी व एक व्यक्ति पर दूसरे के द्वारा वास्तविक शारीरिक हिंसा आती है।
- मानसिक असंतुलन से ग्रस्त बहुत कम प्रतिशत लोग हिंसा की धमकी देते है।
- हिंसा एवं हिंसात्मक व्यवहार सभी लोगों में हो सकता है लेकिन मानसिक असंतुलन से ग्रस्त व्यक्तियों के लिये हिंसा मनोविकृति या शराब के अत्यधिक उपभोग के कारण होती है।

हिंसा को योगदान देने वाले कारक–

- अवसाद एवं गुस्सा हिंसा को बढ़ाते है।
- गलत मान्यताओं के आधार पर व्यक्ति हिंसात्म्क हो सकता है यदि उसे ऐसा महसूस हो यदि आप या कोई और उसे नुकसान पहुंचाने का प्रयास कर रहा है।
- मतिभ्रम के आधार पर व्यक्ति हिंसात्मक हो सकता है यदि उसे ऐसी आवाजें सुनाई दे रही हों जो उसे हिंसा के लिये बाध्य कर रही हों।
- शराब या अन्य द्रव्यों का उपयोग या उन्हें छोड़ने का प्रयास भी हिंसात्मक व्यवहार को प्रेरित करता है।

सुरक्षा एवं शान्ति सुनिश्चित करनें के लिये कैसे सहायता करें।

- हिंसा को रोकने के लिये शारीरिक रूप से सम्मलित न हों।
- यदि आप भयभीत हैं तो स्वयं को खतरे में न डालें तुरन्त बाहरी मदद लें।
- आस पास के वातावरण से हथियार के रूप में उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को तुरन्त हटा दें।
- स्वयं शानत रहें और वातावरण को जहां तक सम्भव हो धमकी रहित बनायें: शान्ति, दृढ़ता, सहजता से बात करें। तत्परता से अपनी गति टाले।
- अपनी आवाज न बढ़ाये न जल्दी जल्दी बात करें।
- व्यक्ति को धमकी न दें जिससे उसका भय बढ़ सकता है और वह कोई हिंसात्मक व्यवहार कर सकता है।
- व्यक्ति को पर्याप्त जगह दें जिससे वह फंसा हुआ महसूस न करें।
- व्यक्ति को बैठने का प्रयास करें अच्छा होगा यदि एक दूसरे के सामने, बैठने के बजाय आप एक दूसरे के बगल में बैठें।
- बहुत ज्यादा प्रश्न न पूछे अन्यथा वह रक्षात्मक होने के लिये गुस्सा हो सकता है।
- यदि व्यक्ति का व्यवहार नियन्त्रण के बाहर होते हुये महसूस हो तो आप उस स्थिति से स्वयं को निकालने का प्रयास करें या दूसरों की सहायता ले।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों के लिये केस अध्ययन ह को पढ़े।

केस अध्ययन ''ह''

कवि एक 25 वर्षीय व्यक्ति है जिसे पिछले कई वर्षो से गम्भीर मानसिक बीमारी है। वह शराब का सेवन करता है किंतु सामान्यतः दवायें भी निरन्तर लेता है। कवि एक सामुदायिक कार्यक्रम में अव्यवस्थित, बिना दाढ़ी बनाये, व्याकुल होकर पहुंचा अचानक वह कूदा और चिल्लाया, ''हरामियों इसे बन्द करों मैं तुम्हे यह नहीं करने दूंगा।'' उसने एक कुर्सी उठाई और अपने पास खड़े लोगों के ऊपर फेंक दी।

कवि को प्रत्त्युतर देने के लिये, प्रशिक्षणार्थियें से मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता क्रियाओं, सुझाव बताने को कहें।

इन प्रत्त्युतरों को श्वेत श्याम पट्टिका पर लिखे एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता के अन्तर्गत वर्गीकृत करने का प्रयास करें।

तीसरा दिन सत्र–आठ :

अभ्यास आधारित तकनीक भाग–1

सत्र लक्ष्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की क्षमता का विकास करना जिससे वे मानसिक असन्तुलन महसूस करने वाले व्यक्तियों से जुड़े एवं उन्हें सुझाव व सहायता दें।

समय : 2 घंटे।

गतिविधि 19 : परामर्श का परिचय

समय : 30 मिनट

उद्देश्यः सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को सामुदायिक परामर्श की आधारभूत तकनीकों से अवगत कराना।

सामग्री परामर्शदाता के तकनीकों के कार्ड्स (संलग्नक 'ह' में उपलब्ध)

ध्यान दें सत्र के प्रारम्भ से ही प्रशिक्षक परामर्शदाता तकनीक कार्डो का उचित अनुवाद करके चिन्हित करें।

हम इस बात की सिफारिश करते हैं कि इस सत्र को लेने से पहले **फैसिलिटेटर "बेयरफुट काउन्सलर" नामक मैनुअल को अवश्य पढ़ें** जो कि सामुदायिक कार्यकर्ताओं के लिये है।

निर्देशः चरण 1

नीचे दिये बॉक्स में दी गयी जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें–

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

परामर्श तकनीकें

जब भी कोई समस्या में होता है तो बिना जाने हम सब उसे अपने तरीके से परामर्श देते है एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता होने के कारण आप अपने समुदाय व गांव के लोगों के साथ बैठते, सुनते, बात करते एवं समस्याओं को सुलझाने में मदद करते हैं यह परामर्श का एक तरीका है।

परामर्श सिर्फ सुझाव देना नही है। परामर्श एक दोहरी प्रक्रिया है जिसमें परामर्श लेने वाले व्यक्ति की सहायता की जाती है कि वह अपनी कमजोरी व गुणों के बारे में जागरूक हो और उसे प्रोत्साहित किया जाता है कि वह समस्या को सुलझाने का प्रयास करे।

परामर्श एक बात–चीत द्वारा इलाज की पद्वति है। लेकिन परामर्श में बात–चीत से कुछ अधिक होता है। एक परामर्शदाता के लिये निम्नलिखित गुण आवश्यक है –

- **परानुभूति–** इससे तात्पर्य है कि दूसरे का जूता पहनकर समझें कि वह कैसा महसूस कर रहा है। अर्थात् उसकी स्थिति में स्वयं को रखने का प्रयास करें।

- **निष्कर्ष रहित–** अर्थात् व्यक्ति जैसा भी हो उसे वैसे ही बिना उसके व्यवहार का न्याय करके अपनाना व सम्मान देना।
- **विश्वास येाग्य–** जो व्यक्ति परामर्श ले रहा है वह परामर्शदाता के साथ सुरक्षित महसूस करें और उसे यह विश्वास हो कि उसकी बातें गोपनीय रहेगी।
- **संयमी–** परामर्श में व्यक्ति की क्षमता अनुसार व्यक्ति की समस्या का निदान ढूढने में बहुत समय लगता है। अतः संयमी होना आवश्यक है।
- **प्रेक्षक–** शारीरिक भाषाओं एवं क्रियाओ के अनुसार कई बातें कही जा सकती है। एक अच्छा परामर्शदाता सिर्फ निरीक्षण से परख सकता है, कि व्यक्ति तनाव में है, खुश है, व्याकुल है या अन्य लोगों से अलग है।

निम्नलिखित तकनीकें लोगों को प्रोत्साहित करेंगी कि वे अपने लक्षणों एवं समस्याओं का सामुदायिक कार्यकर्ताओं के साथ परिचर्चा करें।

चैतन्य होकर सुने– इससे परामर्श लेने वाला अत्यधिक बात–चीत कर पाता है और आप जो भी सुन रहें है उसे समझ सकते है। चैतन्य होकर सुनने से तात्पर्य है परामर्श लेने वाले के लिये पूर्णतः उपस्थित रहना और उस पर अपना सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित रखना। चैतन्य सुनने के अन्तर्गत निम्नलिखित है–

- **व्यक्ति को बात–**चीत का पूरा मौका दें।
- **चैतन्य व्यवहार**– इसके अन्तर्गत आप स्वयं की शारीरिक भाषा के प्रति जागरूक है जिससे आप चैतन्यता दर्शाते है जैसे– लगातार आंखों का सम्पर्क बनाना, सिर बीच–बीच में हिलाना और छोटे–छोटे वाक्य जैसे मैं देखता हूं ''और क्या सचमुच'' का प्रयोग करें।
- व्यक्ति को **प्रोत्साहित** करते हुये यह एहसास दिलाना कि आप उसकी बात समझ रहें है।
- **सारांश या व्याख्या**– जो भी व्यक्ति कह रहा है उसकी समय समय पर व्याख्या करना जैसे– ऐसा लगता है कि आप यह कहना चाहते है कि.........

इससे व्यक्ति को यह एहसास होता है कि आप उसे सुन रहे है और यह अपनी समझ को स्पष्ट करने का मौका भी होता है।

प्रश्नोत्तर तकनीक– इससे व्यक्ति से सम्बन्धित जानकारी मिलने में मदद होती है एवं उसकी समस्या को स्पष्ट करने में सहायता मिलती है।

- **वैकल्पिक प्रश्न–** इसमें विशिष्ट जानकारी के लिये हां और ना जैसे उत्तरों का स्वागत किया जाता है जैसे ''क्या यह आरामदायक है? आप कितने वर्ष के है?'' ये वैकल्पिक प्रश्न कभी–कभी उपयुक्त एवं सहायक होते है किंतु परामर्श के लिये खुले प्रश्नों को होना उपयुक्त होता है।
- **विस्तृत प्रश्न**– व्यक्ति को बात–चीत करने एवं अधिक जानकारी देने के लिये प्रोत्साहित करते हैं जैसे– ''क्या आप मुझे उस बारे में कुछ बता सकते है..........?''
- **अन्वेषक प्रश्न–** इनका उपयोग तब किया जा सकता है जब उत्तर बहुत छोटे हो और आप ज्यादा जानकारी लेना चाहते हों – ''क्या आप मुझे इस विषय में थोड़ी और जानकारी दें सकते है.?'
- प्रश्न तटस्था से बिना किसी निष्कर्ष के पूछें।
- स्वयं के विचारों व दृष्टिकोण को त्याग दें।
- व्यक्ति को समझ में आये ऐसे शब्दों का प्रयोग करें।
- ध्यान दे कि अत्यधिक प्रश्न व्यक्ति को असमजंस में न डाले और वह रक्षात्मक न हो जाय।
- **अवलोकन–** इससे व्यक्ति कि शारीरिक भाषा आंखों के संपर्क, चेहरे की अभिव्यक्ति के द्वारा वह कैसा अनुभव कर रहा है आप समझ सकते है।
- **भावनाओं पर मनन–** इसमें अवलोकन व व्याख्या जैसी तकनीकों की सहायता से घटनाओं से जुड़ी व्यक्ति की भावनाओं को समझना आसान होता है। इस तकनीक के अन्तर्गत भावनाओं की अभिव्यक्ति पर कैसे प्रकाश डालना है बताया जाता है जैसे ''ऐसा महसूस होता है कि आप अभी बेहद घबराते हुये है अथवा अतीत की किसी स्थिति पर प्रकाश डालना जैसे इसकी वजह से तो आप बहुत नाराज हुये होगें।''

चरण–2

परामर्श तकनीक कार्ड (अनुवादित) को काटे (संलग्नक ह में उपलब्ध) एंव प्रशिक्षणार्थी आने से पहले किसी डिब्बे में डाल दें। प्रशिक्षणार्थियों को जोड़ों में बांटे और प्रत्येक जोड़े को एक परामर्श तकनीक कार्ड चुनने को कहें (इसके अन्तर्गत है)। **सहभागितापूर्ण, सुनना, विस्तृत प्रश्न, अन्वेषक प्रश्न, भावनाओं पर मनन, स्वागतपूर्ण व्यवहार, प्रोत्साहन।**

प्रशिक्षणार्थियों के प्रत्येक जोड़े से कहें कि वो अपनी तकनीक के आधार पर एक रोल प्ले करें। उनसे कहें कि यदि वो तकनीक के क्रियान्वयन का तरीका नहीं समझ पाये हैं तो वे प्रशिक्षक से पूछ सकते है।

इसके लिये पांच मिनट का समय दें एवं उनसे कहें कि वे पहले कार्ड में लिखी तकनीक का विवरण दें फिर उस पर रोल प्ले करें। इस अन्तिम चरण के लिये 10 से 15 मिनट का समय लगेगा।

यदि समय है तो इस प्रक्रिया को सीखी गयी जानकारियों के संकलन के लिये दोहराया जा सकता है।

गतिविधि 20ः परामर्श एक कार्यरूप में

समय : 1 घंटा

उद्देश्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को अभ्यास आधारित तकनीकों का प्रयोग करते हुये लोगों की समस्याओं को सुलझाने का मौका दें।

सामग्री : कागज एवं पेन।

निर्देश चरण–1

नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

परामर्श का उपचार–

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता अनेक तरह से परामर्श तकनीकों का प्रयोग करते हुये मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त लोगों की मदद कर सकते है।

परामर्श उपचार के स्पष्ट चरणों को अन्तर्गत है।

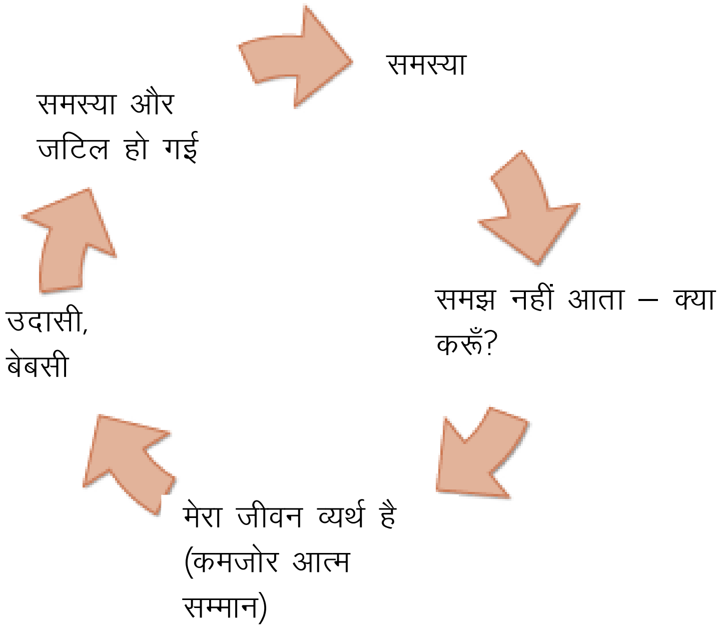
- उन्हें पुनः निश्चित करें।
- व्याख्या प्रदान करें।
- शिथिल करने वाले व श्वास सम्बन्धी अभ्यास सिखायें।
- विशिष्ट स्थिति जैसे त्रासद या नींद की समस्याओं के लिये सुझाव दें।
- समस्या सुलझाने के तकनीक सिखायें।

समस्या सुलझाना–

मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति दिन प्रतिदिन की समस्याओं से ग्रस्त भरे होते है। उलझी हुयी समस्याएं हर दिन बढ़ती जाती है और ये अधिक दबाव का कारण बनती है (नीचे दिये चित्र को देखें)।

चित्र–3

समस्या चक्र



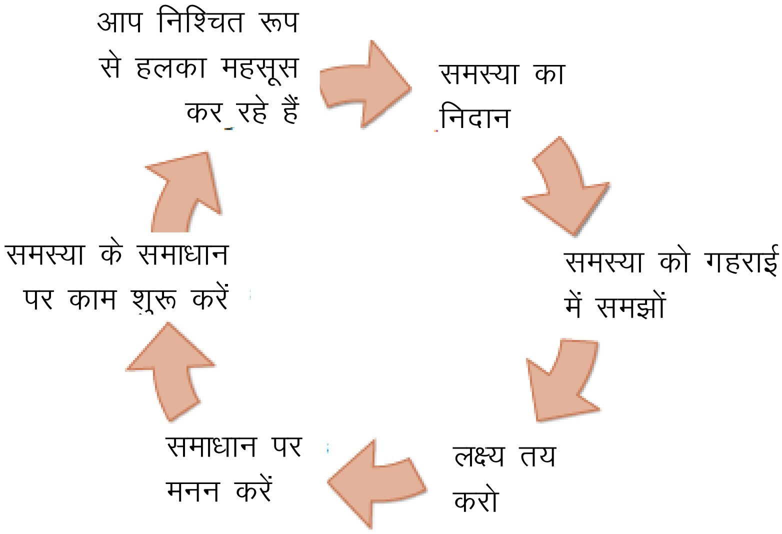
समस्या को सुलझाना व्यक्तियों की दिन प्रतिदिन की समस्या पर विजय पाने का एक रचनात्मक तरीका है।

लोगों को समस्या पहचानने व उनका प्रबन्धन करने में मदद करने से वो स्वयं में बेहतर महसूस करते हैं जिससे उन्हें समस्या स्वयं सुलझाने की तकनीक मिलती है। समस्याओं को सुलझाने का लक्ष्य केवल व्यक्तियों की समस्याओं को सुलझाना ही नहीं बल्कि मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्तियों को उनकी स्वयं की समस्याओं को सुलझाने में मदद करना है।

समस्याओं को सुलझाने के चरणेां के अन्तर्गत है–

- बहस के द्वारा समस्याओं से परिचित होना।
- समस्याओं को वृहद रूप में समझने और समस्या व लक्षण के अन्तर सम्बन्ध को समझना जैसे भय चिन्ता से जुड़ी हैं।
- कोई एक समस्या को चुने (ऐसी समस्या को चुने जिसको सुलझाना आसान हो) और एक लक्ष्य जिससे उस विशेष समस्या पर विजय प्राप्त कर सकें।
- समस्या के अनेक सम्भावित हलों पर चिन्तन करें और जब किसी एक उपयुक्त एवं प्राप्य हल पर सहमति हो जाये तब व्यक्ति की सहायता करें कि वो एक–एक चरण के अनुसार समस्या सुलझाने की योजना बनायें।
- व्यक्ति की समस्या सुलझाने का प्रयास करें एवं उनके परिणामों पर पुर्नविचार करें कि क्या यह तरीका सहायक था?
- समस्याग्रस्त लोगों की सहायता सम्बन्धी संकेत के अन्तर्गत है।
- एक समय में एक समस्या को सुलझाने या प्रबन्धन का प्रयास करें।
- थोड़ा रूक कर यदि आवश्यक हो तो दूसरी बातों के बारे में सोचे।
- कुछ लोग समस्या के ऊपर सो जाना चाहते है।
- समस्या प्रबन्धन से पहले सकारात्मक मनोवृत्ति बनाने का प्रयास करें ऐसी गतिविधि करें जिसमें आपको आनन्द का अनुभव हो जैसे– मित्र के साथ हंसना।
- कभी कभी समस्या को समझने के लिये उसका चित्र बना लेना सहायक होता है।
- हल को छोटे चरणों में विभाजित करें।

चित्र–4 समस्या उपचार चक्र



चरण–2 समस्या सुलझाने एवं सुनने की तकनीक

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वो जोड़ों में बंटकर परामर्श का अभ्यास करें।

जोड़ों में प्रशिक्षणार्थी एक दूसरें की प्रतिदिन की समस्या सुनकर उसमें से कोई एक चुने जिसका कोई सक्षम हल वे पहचानते हैं जिसके बारें में वे बात करने में इच्छुक है। जोडे में से एक प्रशिक्षणार्थी या परामर्शदाता की भूमिका निभाता है एवं दूसरा व्यक्ति की समस्या पर विचार करने, हल ढूढने एवं उसके निदान सम्बन्धी योजना तैयार करता है।

प्रशिक्षक, इस दौरान प्रशिक्षणार्थियों का अवलोकन करें एवं प्रत्येक जोड़े को सम्बन्धित उत्तर दें।

10 से 15 मिनट इस अभ्यास के लिये दें और फिर जोड़ों से उनकी भूमिका आपस में बदलने एवं फिर से अभ्यास करने को कहे और इसके लिये फिर से 10 से 15 मिनट दें।

तत्पश्चात् प्रशिक्षणार्थियों से एक बड़ा समूह बनाने एवं बहस करने को कहें:

- एक परामर्शदाता होने के नाते दूसरे व्यक्ति से बात करने के लिये वे जिन योजनाओं का उपयोग करते है।
- समस्याग्रस्त व्यक्ति समस्याओं से उबरने के लिये जिन योजनाओं का उपयेाग करते हैं। (किंतु वे समस्याओं को बतायें नहीं)

गतिविधि 21: प्रभावित व्यक्ति से उसके घर मिलने जाना।

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को प्रभावित व्यक्ति से उसके घर मिलने जाने के लाभ को समझाना एवं उस व्यक्ति और उसके परिवारों से जुड़ने को संकेत प्रदान करना।

सामग्री : श्वेत/श्याम पट्टिका, मार्कर पेन

निर्देश : **चरण 1**

प्रशिक्षणार्थियों से यह पूछें कि मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति से उसके घर मिलने जाने के क्या लाभ हो सकते है? उत्तरों पर बहस करें एवं उन्हें श्वेत/श्याम पट्टिका पर लिखें। प्रशिक्षणार्थियों के सुझावों को नीचे दी गयी जानकारी के साथ जोड़ें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

घर पर मिलने जाने के लाभ

- व्यक्ति से उस जगह पर बात करना जहां वह सुरक्षित एवं सुविधाजनक महसूस करता है।
- यह अवलोकन करें कि वह व्यक्ति सामान्य गतिविधि व कार्य कितने प्रभावशाली तरीके से करने में सक्षम है।
- व्यक्ति को लक्षणों के प्रबन्धन के लिये स्वयं के वातावरण व व्यवहार में परिवर्तन करना।
- यदि व्यक्ति को नींद की समस्या है और उसके कमरे में अत्यधिक रोशनी है तो उसे कमरे में अधेंरा करने को कहें।
- यदि व्यक्ति के घर से बाहर जाने से घबराता है तो उसे भय का सामना करने को तैयार करें जिससे वह अन्ततः उसका सामना करने को तैयार रहे।
- प्रभावित व्यक्ति के परिवार वालों से उसके लक्षण एवं व्यवहार सम्बन्धी बात चीत करें।
- अवलोकन करें कि व्यक्ति का परिवार उससे कितना जुड़ा है और उन्हें सुझाव दें कि वे किस तरह उसकी सहायता कर सकते हैं।
- परिवार से जुड़े एवं उनके स्वयं के तनाव के प्रबन्धन की सहायता करें एवं उन्हें मानसिक असन्तुलन सम्बन्धी जानकारी दें।

प्रभावित व्यक्ति के सुधार सम्बन्धी आंकलन करें?

- क्या लक्षणेां में सुधार है।
- क्या वह दवाई ले रहा है।
- क्या वह दवा का किसी तरह के दुष्प्रभाव का अनुभव करते है।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे दो समूहों में बैठ जाये एवं एक समूह ''अच्छे घरेलू दौरे'' की भूमिका अदा करें एवं दूसरा समूह ''बुरे घरेलू दौरे'' को दिखायें।

इसकी तैयारी के लिये 10 मिनट एवं नाटक एवं परिचर्चा के लिये 10 मिनट दें।

प्रत्येक भूमिका पर परिचर्चा करें–

- वह किन कारणों से अच्छा/बुरा था।
- एक प्रभावशाली घरेलू दौरे के लिये कौन सी तकनीके महत्वपूर्ण होती है।

तीसरा दिन सत्र–9

अभ्यास आधारित तकनीक–भाग 2

सत्र लक्ष्य : मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्ति के लिये उपलब्ध सेवाओं एवं इलाजों के बारे में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को शिक्षित करना।

सत्र समय : 2 घंटे।

गतिविधि 22 : **परिवार को प्रोत्साहन देना।**

समय : 45 मिनट

उद्देश्य प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि वे किस तरह मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्ति के परिवार को सहयोग दे।

साम्रगी केस अध्ययन 1 (संलग्नक 'ई' में उपलब्ध) श्याम/श्वेत पट्टिका और मार्कर पेन।

निर्देशः चरण–1

नीचे दिये गये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

मानसिक असन्तुलन का सामना करने में परिवार वालों की सहायता करना–

समुदाय में रहने वाले मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त लोगां की अधिकतर उनके परिवार वाले ही सेवा व सहायता करते है।

मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति की सेवा करना व उसके साथ रहना अत्यधिक तनावपूर्ण होता है अतः परिवार वालों के लिये कोई व्यवसायिक सहयोग प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है।

अक्सर परिवार वालें मानसिक बीमारियों के लक्षणों को नहीं समझ पाते और उन्हें इस बात की जानकारी की जरूरत होती है कि उनके परिवार का सदस्य मानसिक असन्तुलन का अनुभव कर रहा है।

यदि परिवार वालों को अपने तनाव के प्रबन्धन में सहायता नही मिलती तो वे अन्जाने में ऐसा व्यवहार कर सकते है जिससे मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति का तनाव बढ़ जाये जिसका उसके स्वास्थ्य पर और अधिक नकारात्मक प्रभाव हो।

चरण–2

ऊपर दी गयी जानकारी के बारे में निम्नलिखित प्रश्नों का प्रयोग करते हुये उपरोक्त जानकारी पर बहस करें।

- यदि किसी परिवार में कोई व्यक्ति मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त है तो परिवार के लोगों के लिये कौन सी बातें तनावपूर्ण हो सकती है?

- यह क्यों महत्वपूर्ण है कि परिवार के लोग सदस्य द्वारा अनुभव की जाने वाली मानसिक असन्तुलन को समझें?
- यदि परिवार वालो को स्वयं के तनाव में प्रबन्धन में मदद नहीं मिलती तो किस तरह की समस्या हो सकती है?
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि एक उदाहरण बताये जिसमें परिवार के लोग मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति के लिये अच्छे इरादे से कुछ करते हो जिसके फलस्वरूप व्यक्ति का तनाव बढ़ जायें?

चरण–3

नीचे दी गयी जानकारी प्रशिक्षणार्थियों को बतायें एंव उनके द्वारा दिये गये सुझावों को भी इसमें सम्मिलित करें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

परिवार वालों का व्यवहार जिनसे मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति को तनाव बढ़ सकता है।

- आलोचनात्मक टिप्पणियां जैसे कि व्यक्ति आलसी है अथवा परिवार के लिये शर्मिन्दगी का कारण है।
- आलोचनात्मक एवं नाराजगी भरी आवाज़ का प्रयोग करना।
- बहुत अधिक सुरक्षनात्मक व्यवहार करना जैसे व्यक्ति के साथ बच्चे की तरह व्यवहार करना और उसका सारा कार्य स्वयं करना सब कुछ करके देना।
- व्यक्ति को एकान्त न देना जब वह तनाव महसूस कर रहा है।

परिवार वाले सामान्यरूप से इस तरह के व्यवहार अपने रिश्तेदारों से करते हैं क्येांकि वे उनका ध्यान रखते है और जितना ज्यादा हो सके उससे ज्यादा उनकी व मदद करना चाहते है, लेकिन वे कुन्ठित महसूस करते हैं और अक्सर मदद करने का अच्छा तरीका नहीं जान पाते है।

चरण–4

प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि परिवार वालों का किस तरह का व्यवहार मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति के तनाव को कम कर सकता है?

नीचे दी गयी जानकारी प्रशिक्षणार्थियों से बतायें और उनके द्वारा दिये गये सुझावों को उसमें सम्मिलित करें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

परिवार वालों द्वारा किये जाने वाले व्यवहार जो कि मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्ति के तनाव को कम करते है।

- स्पष्ट तरीके से बातचीत करें, लेकिन गुस्सा करने व आलोचनात्मक होने से बचें।
- व्यक्ति को स्वयं के कुछ कार्यो को करने की जिम्मेदारी दें।
- जब व्यक्ति परेशान है और एकान्त चाहता है तो उसे अकेले रहने का मौका व जगह दें।
- स्वयं शान्त रहें।
- व्यक्ति की समस्याओं और सम्भावित हल के बारे में बातें करने के लिये आप स्वयं इच्छुक हों।

चरण–5

केस अध्ययन

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे 4–5 व्यक्तियों के समूह में विभाजित हो जाये।

प्रत्येक समूह से कहें कि वे एक सदस्य चुन ले जो दिये गये केस अध्ययन को पढ़े।

- सम्पूर्ण समूह को दिये जाने वाले प्रत्युत्तरों को लिखें (केस अध्ययन 1) की प्रति प्रत्येक समूह को दें एवं समूहों से उन्हें पढ़नें एवं परिवार की सहायता करने सम्बन्धी सुझाव देने को कहें।

केस अध्ययन ज

6 महीने पहले रमेश के अजीब व्यवहार के कारण चिकित्सक ने उसके लिये कुछ दवाइंया प्रारम्भ की फलस्वरूप अब वह स्वयं से कम बातें करता है एवं कम भयभीत व उत्तेजित रहता है। वह हमेशा थकान की शिकायत करता है और दिन में बहुत लम्बे समय तक सोता है और स्वयं की सफाई व बाहरी आवरण का उचित अच्छा ध्यान नहीं रखता है। जब उसके पिता शाम को 4 बजें काम से लौटते है तब भी वो उसे बिस्तर पर ही पाते है। उसके पिता नाराज है कि उनकी पत्नी रमेश को घरेलू कार्यो के लिये क्यों नहीं उठाती है। रमेश की माता, कहती है कि वह रमेश को परेशान नहीं करना चाहती ''क्योंकि वह बीमार है और उसे नींद की आवश्यकता है।'' रमेश के पिता जी कहते है कि रमेश को अब अपना व्यवहार बदलना चाहिये और घरेलू जिम्मेदारी अधिक लेते हुये घर में सहायता करनी चाहिये।

10 मिनट के बाद प्रत्येक समूह से कहें कि वे बड़े समूह से अपने सुझाव बाटें।

मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्ति के परिवार को प्रोत्साहित करने वाले इन सभी कार्यो को सांराशित करके श्वेत/श्याम पट्टिका पर लिखे।

- परिवार वालों के स्वयं के तनाव को कम करने के तरीकों को खोजने में मदद करना।
- मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति के परिवार वालों को उसका सहयोग करने के तरीके पहचानने में मदद करें और उन्हें बताये कि ठीक होने में समय लग सकता है।
- सहायता समूहों सम्बन्धी जानकारी यदि उपलब्ध हो प्रदान करें।
- परिवार के लेागों को अपनी स्वयं की रूचियों को भी बनाये रखने के लिये प्रोत्साहित करें कि वे अपना सम्पूर्ण जीवन मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति का ध्यान रखने के लिये समर्पित न कर दें।

गतिविधि– 23: मानसिक स्वास्थ्य प्रोफेशनल्स के पास भेजना

समय : 45 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को सिखायें कि वे मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति को व्यवसायिक मदद के लिये कैसे भेजे।

सामग्री परिचर्चा की जानकारी एवं केस अध्ययन अ,ब,स,द (संलग्नक ई में

उपलब्ध) कागज, रंगीन पेन्सिल, मार्कर पेन प्रशिक्षणार्थियों के लिये मार्कर एवं श्वेत/श्याम पट्टिका।

निर्देश : चरण–1

प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि ''क्या वो जानते है कि उनके समुदाय में मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति की मदद कौन करता है।''

प्रत्युत्तरों की सूची केा श्वेत/श्याम पट्टिका पर लिखे।

चरण–2

नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

यहां पर विभिन्न प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य प्रोफेशनल्स सम्बन्धी जानकारी दी गयी है।

- **मनोविश्लेषक** – ये मानसिक असन्तुलन का इलाज करने के लिये विशेषज्ञता प्राप्त चिकित्सक होते है जो दवायें बताने में सक्षम है।

- **मनोवैज्ञानिक–** ये मनोविज्ञान में प्रशिक्षित् है एंव बात–चीत द्वारा उपचार कर सकते है।
- **मनोविश्लेषक नर्स–** ये मनोविश्लेषण का विशेष प्रशिक्षण प्राप्त की होती है जो परामर्श व पुर्नवास द्वारा सहायता कर सकती है।
- **मनोविश्लेषक सामाजिक कार्यकर्ता–** चिकित्सालय एवं सामुदायिक स्तर पर मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्तियों के द्वारा कठिनाइयों का सामना करने में मदद करते है।
- **परामर्शदाता–** ये व्यक्ति की उन समस्याओं को सुनने एवं सुलझाने में मदद करने में प्रशिक्षित होते है जो उनके जीवन में नकारात्मक प्रभाव डाल रही है।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच

- धार्मिक पारम्परिक एवं वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा प्रदानकर्ता भी मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्तियों की सेवा एवं सहयोग प्रदान कर सकते है।
- परिवार एवं पारम्परिक उपचारदाता, मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति के लिये औपचारिक प्राथमिक सेवा के पहुंच तक की मुख्य जड़ हो सकते है जबकि यह समझना महत्वपूर्ण है कि मानसिक असन्तुलन से सम्बन्धित कुछ मान्यताएं जैसे काला जादू या भूत प्रेत को कारक मानना, बीमारी की त्वरित पहचान में देरी कर सकता है जिससे व्यक्ति उपयुक्त इलाज से वंचित हो जायेगा।
- यदि व्यक्ति को कोई मानसिक असन्तुलन है तो किसी ऐसे स्थानीय चिकित्सक से इलाज करना सर्वश्रेष्ठ होगा जिसे मानसिक असन्तुलन की जानकारी है एवं इस तरह की सेवा का अनुभव है।
- एक प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सक मरीज को यदि आवश्यक हो तो स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेज सकता है यद्यपि ग्रामीण क्षेत्रो में मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षित विशेषज्ञ बहुत सीमित है।

चरण–3

प्रशिक्षणार्थियों को चार समूह में विभाजित करें।

प्रत्येक समूह से कहें कि वो एक सदस्य निर्धारित करें जो सम्पूर्ण समूह के प्रत्युत्तरों को लिखेगा प्रत्येक समूह को चार केस अध्ययनों में से कोई एक केस अध्ययन दें एवं उन्हें पढ़ने के बाद संक्षिप्त में निम्नलिखित की पुनरावृत्ति करें।

- केस अध्ययन में व्यक्ति किस तरह की मानसिक असन्तुलन का अनुभव कर रहा है?
- क्या इस व्यक्ति का अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास भेजने की आवश्यकता है?
- आप उसे किसके पास भेजेगें और क्यों?

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे सम्पूर्ण समूह के साथ विभिन्न केस अध्ययनों के प्रत्युत्तरों की परिचर्चा करें कि क्या उन्होने प्रभावित को सही व्यक्ति के पास भेजा।

चरण 4– अन्य उपलब्ध संसाधनों तक पहुंच

प्रशिक्षणार्थियों को उनके भौगोलिक स्थान के आधार पर 3 समूहों में बाटें।

प्रत्येक समूह से कहें कि वे अपने गांव एवं आस पास का चित्र बनायें।

उनसें कहें कि वे मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति व उनके परिवारों के लिये सहायक सामुदायिक संसाधनों (स्थान एवं लोगो) को चिन्हित करें। जैसे– चिकित्सालय, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, सामुदायिक केन्द्र, दवाखाना, मंदिर एवं पारम्परिक उपचारकर्ता आदि।

प्रशिक्षणार्थियों को निर्देश दें कि वे इन संसाधनों को चिन्हित करनें के लिये हरे रंग का इस्तेमाल करें।

प्रत्येक समूह से कहें कि सभी लोगों के सामने अपना चित्र प्रस्तुत करे।

चिन्हित सेवाओं के उपयोग पर परिचर्चा करें।

यदि आप अन्य सेवा के बारे में जानते है तो वह भी बतायें।

गतिविधि– 24 दवाओं द्वारा_इलाज की समझ विकसित करना

समय : 30 मिनट

उद्देश्यः : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मानसिक अंसतुलन से ग्रस्त व्यक्तियों के इलाज में इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं से अवगत कराना एवं उसके फायदे एवं नुकसान के बारे में अवगत कराना।

साम्रगी प्रशिक्षणार्थियों के लिये कागज एवं पेन

निर्देश : चरण–1

नीचे दी गयी प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

दवाओं द्वारा इलाज की समझ

- मानसिक असन्तुलन का इलाज करने के लिये अनेक प्रभावशाली तरीके हैः
- जब चिकित्सक एक बार निर्धारित कर लेता है कि व्यक्ति को किस तरह की मानसिक असन्तुलन है और उसे उपयुक्त दवायें दे देता है तब सामु0 स्वास्थ्य कार्यकर्ता अधिकांश घटनाओं में इलाज की देख रेख कर सकते है।
- जैसे शारीरिक बीमारी सम्बन्धी दवाएं, मानसिक असन्तुलन की दवाएं तभी फायदा करती है जब उचित मात्रा उचित समय में ली गयी हो।
- कुछ दवाओं का प्रयोग कुछ हफ्तों के लिये तभी किया जाता है जब व्यक्ति में सुधार आना प्रारम्भ होता है।
- विभिन्न शारीरिक लक्षणेां के लिये विभिन्न दवाओं द्वारा इलाज (जैसे– नीदं की समस्या के लिये नींद की गोली, थकान के लिये विटामिन एवं टॉनिक, दर्द के लिये दर्दनिवारक दवा) जो अक्सर दीर्घकाल के लिये कम सहायक होते है।

कुछ सहायक दवाऐं जो निम्नलिखित का इलाज करती है के अन्तर्गत है–

- असामान्य दुखी मनोवृत्ति
- अत्यधिक भय एवं चिन्ता
- असामान्य व्यवहार एवं आवाजें सुनना

ऊपर दी गयी कुछ दवाओं का दुष्प्रभाव

मानसिक असन्तुलन के लिये प्रयोग की जाने वाली दवायें जितना प्रभावित व्यक्ति को लाभ देती हैं उतने ही उसके कुछ दुष्प्रभाव भी होते हैं।

चरण 2– दवा द्वारा इलाज के लाभ

प्रशिक्षार्थियों को 5 व्यक्तियों के समूह में विभाजित होने को कहें और मानसिक अस्वस्थता से ग्रस्त व्यक्ति के लिये दवा द्वारा इलाज के लाभ पर परिचर्चा करें।

5 मिनट के बाद प्रत्येक समूह से कहें कि वे दवाओं के चिन्हित लाभ को श्वेत श्याम पट्टिका पर लिखें।

नीचे दिये बॉक्स में प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर दवा द्वारा उपचार के मुख्य लाभ को प्रस्तुत करें एवं प्रशिक्षणार्थियों के सुझावों को भी उसमें सम्मिलित करें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी

मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति की दवा द्वारा उपचार के लाभ गंभीर तनावपूर्ण लक्षण जैसे भयानक आवाजे सुनना में कमी।

मनोवृत्ति में सुधार

व्यक्ति को समुदाय व परिवार में प्रभावकारी तरीके से कार्य संभव करना।

निरन्तर एवं दीर्घकालीन दवा उपचार व्यक्ति को पुनः बीमार पड़ने से रोकते है।

चरण–3

दवा द्वारा उपचार के दुष्प्रभाव–

नीचे दिये गये बॉक्स प्रस्तुतीकरण की जानकारी द्वारा दवाओं द्वारा उपचार के दुष्प्रभावों की जानकारी का प्रस्तुतीकरण।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी।

अवसाद को दूर करने वाली दवा के सामान्य दुष्प्रभाव

- मितली।
- सूखा मुंह।
- कब्ज।
- धुंधला दिखना।
- नींद का एहसास।
- नींद में कमी।
- वजन बढ़ना।
- यौन सम्बन्धों में रूचि कम।
- उत्तेजना एवं चिन्ता।

चिन्ता दूर करने वाली दवा के सामान्य दुष्प्रभाव।

- बातचीत एवं क्रियाओं में धीमापन।
- थकान एवं नींद का लगातार एहसास।
- चक्कर आना।
- स्मरण सम्बन्धी समस्या।
- गम्भीर मनोविकृति दूर करने वाली दवा के सामान्य दुष्प्रभाव।
- चेहरे एवं गले की मांसपेशियों में मरोड अथवा आंखों की क्रियाओं के नियन्त्रण में कठिनाई (जब यह लक्षण दिखें तो जितनी जल्दी सम्भव हो व्यक्ति को चिकित्सक के पास जाना चाहिये)।
- बेचैनी जिसके फलस्वरूप रोगी अस्थिर रहता है।
- बिना चेहरे की अभिव्यक्ति के सीमित भावनाएं।
- मांसपेशियों में कड़ापन या हाथों में कम्पन।
- महिला एवं पुरूषों में यौन समस्याएं।
- सूर्य की रोशनी के प्रति संवेदनशील।
- त्वचा में खुजली समेत दानें।

लीथियम दवा के सामान्य दुष्प्रभाव

- पतली दस्त
- सन्तुलन में कमी।
- भूख में कमी।
- मांसपेशियों में कमजोरी।
- मितली एंव उल्टी।

- अस्पष्ट उच्चारण।
- कंपकंपाहट

ध्यान दें– यदि कोई व्यक्ति लीथियम ले रहा है तो नियमित रूप से लीथियम का स्तर जांचने के लिये रक्त जांच होनी चाहिये। यदि वह व्यक्ति उपरोक्त लक्षणों से प्रभावित हो तो उसे तुरन्त चिकित्सक को दिखायें क्योंकि लीथियम जनित विषैला होना सम्भव है और यह उपचार का एक गम्भीर दुष्प्रभाव हो सकता है।

दवा द्वारा उपचार ले रहे मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति का सहयोग कैसे करें।

- सामान्यतः दुष्प्रभाव उपचार की शुरूआत में होते है और चिकित्सक द्वारा दवा की मात्रा या दवा परिवर्तन से ठीक हो जाते है।
- कुछ दुष्प्रभाव समय के साथ बेहतर हो जाते है अतः यह महत्वपूर्ण है कि बिना रूके दवा लेते रहें।
- यह सुनिश्चित कर लें कि व्यक्ति ने दवा की मात्रा एवं चिकित्सक द्वारा बताये गये ''दवा द्वारा उपचार'' के कारण को अच्छी तरह से समझ लिया है और सभी निर्देशों का अच्छी तरह से पालन कर रहा है।
- समझाएं कि कुछ दवाएं प्रभावशाली तरीके से काम करने में समय लेती है और व्यक्ति बेहतर अनुभव करने के बाद भी लगातार उपयोग करता रहे जिससे वह बीमार न पड़े।
- जिस व्यक्ति ने तुरन्त ही दवा लेना शुरू किया है उसे देखते रहें कि वह दवा लगातार ले रहा है एवं उसके दुष्प्रभाव क्या है।
- यदि आपको दवा द्वारा उपचार का कोई प्रभाव समझ में आ रहा है तो व्यक्ति एवं उसके परिवार वालों को डॉक्टर के पास जाने के लिये प्रोत्साहित करें।
- दवाओं के दुष्प्रभाव कभी कभी व्यक्ति के लिये मानसिक असन्तुलन के लक्षणों से ज्यादा संकटप्रद होता है।

चौथा दिन सत्र–10

मानसिक स्वास्थ्य उन्नति–भाग 1

सत्र उद्देश्य : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का क्षमता विकास करना जिससे वे समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति कर सकें एवं मानसिक स्वास्थ्य पर गरीबी, वर्जनायें, भेदभाव एवं जेण्डर के प्रभावों को समझ सकें।

समय : 2 घंटे

गतिविधि 25 **तीसरे दिन की पुनरावृत्ति**

समय : 30 मिनट

उद्देश्य तीसरे दिन प्रस्तुत की गयी जानकारी की पुनरावृत्ति।

सामग्री क्विज के प्रश्नोत्तर एवं कुछ छोटे इनाम जैसे मिठाई एवं चॉकलेट

निर्देश चरण–1

समूह को क्विज टीमों में विभाजित करें प्रत्येक टीम में चार–पांच व्यक्ति रहेगें।

नीचे दिये गये प्रश्नों को पूछे। एक बार में एक प्रश्न प्रत्येक समूह प्रत्येक प्रश्न के लिये श्रेष्ठ उत्तर चुनकर उसे कागज के टुकड़े पर लिखेगा।

प्रत्येक समूह से प्रशिक्षक प्रश्न पूछेगा और यदि वे सही उत्तर दे तो उन्हें इनाम के रूप में मिठाई व चाकलेट दें। यदि उत्तर गलत हो तो प्रशिक्षक उस प्रश्न को दूसरे समूह से पूछेगा।

यह पिछले दिनों के प्रशिक्षण के दोहराव का ऊर्जा व आनन्द देने वाला तरीका है, जिससे नये दिन की शुरूआत कर सकते है।

क्विज प्रश्न तीसरे दिन की पुनरावृत्ति

1. हिंसा को बढ़ावा देने वाले दो कारक बताये?

उ0 सम्पूर्ण सूची के लिये सत्र 7 की गतिविधि 18 देखें। उत्तर के अन्तर्गत है–

- कुन्ठा एवं गुस्सा।
- मादक पदार्थो या द्रव्यों का उपयेाग अथवा अलगाव

2. मानसिक स्वास्थ्य एंव शराब के अत्यधिक उपयोग का आपस में क्या सम्बन्ध है?

उ0 तनाव एंव मानसिक असन्तुलन के कारण व्यक्ति शराब का उपभोग करने लगता है जिससे वह तनाव का सामना कर सके।

उ0 शराब का अत्यधिक उपभोग मानसिक असन्तुलन जैसे अवसाद एवं चिन्ता को विकसित कर सकते है।

3. परामर्श के लिये आवश्यक दो तकनीकों का नाम बतायें?

उ0 तकनीकों की व्याख्या के लिये सत्र 8 की गतिविधि 20 देखें। उत्तर के अन्तर्गत है–

- सहभागिता पूर्ण सुनना
- विस्तृत प्रश्न
- भावनाओं पर मनन।
- प्रोत्साहन।
- स्वागतपूर्ण व्यवहार।
- अन्वेषक प्रश्न।

4. प्रभावित व्यक्ति के घर जाकर मिलना यह अवलोकन करने के लिये उपयोगी है कि परिवार के लोग उस व्यक्ति से कैसे जुडे है? एवं यह सुझाव परिवार के लोगों को दिया जा सकता है कि वे प्रभावित व्यक्ति की मदद किस तरह कर सकते हैं? सही/गलत

उ0 सही

5. मानसिक अंसतुलन के दवा द्वारा उपचार के दो लाभ बतायें।

उ0 सम्पूर्ण सूची के लिये सत्र 9 की गतिविधि 25 देखें। उत्तर के अन्तर्गत है–

- गम्भीर तनावपूर्ण लक्षण जैसे– भयानक आवाजें सुनने में कमी।
- प्रभावित व्यक्ति के लिये यह सम्भव होना कि वह समुदाय एवं घर में अधिक प्रभावकारी तरीके से कार्य करें।
- मनोवृत्ति में सुधार।

6. वजन बढ़ना हमेशा नींद का एहसास होगा, उत्तेजना एवं कब्ज ये किस दवा के सम्भावित प्रभाव है?

उ0 अवसाद दूर करने वाली दवाएं–

7. गम्भीर मनोविकृति दूर करने वाली दवा लेने वाले व्यक्ति मांस पेशियों में कड़ापन एवं हाथो का कंपन महसूस कर सकते है? सही/गलत?

उ0 सही।

8. मानसिक असन्तुलन के लिये दवा उपचार करने वाले व्यक्ति की सहायता के दो तरीके बतायें?

उ0 सम्पूर्ण सूची के लिये सत्र 9 की गतिविधि 25 देखे– उत्तर के अन्तर्गत हो सकते है–

- सुनिश्चित करें कि रोगी ने दवा की मात्रा और लेने के कारण को अच्छी तरह समझा है और वो सारे निर्देशों का उचित तरह से पालन करता है।
- यह समझाएं कि अनेक दवाएं प्रभावकारी तरह से काम करने में समय लेती है और जब व्यक्ति को बेहतर लगने लगता है तब भी इनका सेवन करना आवश्यक है जिससे वे दुबारा बीमार न पडे।
- मानसिक असन्तुलन के कारण जिस व्यक्ति ने हाल ही में दवाओं का इलाज प्रारम्भ किया है उससे यह जानने के लिये जल्दी–जल्दी मिलते रहे कि दवा का उस पर कैसा प्रभाव या दुष्प्रभाव है।
- यदि आपको दवा से सम्बन्धित कोई प्रभाव समझ में आ रहा है तो उस व्यक्ति और उसके परिवार को चिकित्सक से मिलने के लिये प्रोत्साहित करें।

9. परिवार वालों का कोई ऐसा व्यवहार जिससे प्रभावित व्यक्ति का तनाव बढ़ सकता है, आलोचनात्मक टिप्पणी जैसे व्यक्ति आलसी है और परिवार के लिये शर्मिन्दगी का कारण है सही/गलत?

उ0 सही

10. समुदाय के दो ऐसे व्यवसायिक लोगों का नाम बतायें जो मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति की मदद कर सकते है?

गतिविधि 24 देखें। उत्तर के अन्तर्गत हो सकता है।

- मनोविश्लेषक।

- मनोवैज्ञानिक।
- मनोविश्लेषक नर्स।
- मनोविश्लेषक सामाजिक कार्यकर्ता।
- परामर्शदाता।

गतिविधि : 26 मानसिक स्वास्थ्य उन्नति का परिचय

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को स्वास्थ्य उन्नति की अवधारणा का परिचय व उनके समुदाय के प्रभावशाली उदाहरणों को चिन्हित करना।

सामग्री कागज एंव पेन से समूह कार्य

निर्देश : चरण–1

विश्व स्वास्थ्य संगठन का निम्नलिखित कथन पढ़े–

''स्वास्थ्य उत्थान वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा लोग अपने स्वास्थ्य के ऊपर अधिक नियंत्रण पाने की क्षमता विकसित कर उसमे ंसुधार लाते है।''

गतिविधियां पूरी जनता के एक साथ स्वास्थ्य उत्थान की ओर केन्द्रित होती है। स्वास्थ्य उत्थान केवल स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी नहीं होती, यह तो वह सहभागी कार्य है जिसमें पूरा समुदाय शामिल होता है और पूरे समुदाय का फायदा होता है।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वो चार समूह बनायें एवं अपने समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को योगदान देने वाले मुख्य कारकों की सूची बनाकर उस पर परिचर्चा करें। इसके लिये 10 मिनट का समय दें और समूह से कहें कि वे अपने सुझावों की परिचर्चा करें।

चरण–3

निम्नलिखित प्रस्तुतीकरण की जानकारी को पढ़े

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

जैसा कि हमने चरण–2 के समूह कार्य में देखा कि अनेक तत्व हमारे समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को योगदान देते है यद्यपि चार तत्व व्यक्ति व समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य के लिये महत्वपूर्ण है:

- सामुदायिक संजालों एवं एकता को प्रोत्साहन देना जिससे लोग जुड़ा हुआ महसूस करें।
- समुदाय के हिंसात्मक स्तर को घटना।
- लोग भेदभाव एवं वर्जनाओं से मुक्त हो यह सुनिश्चित करना।
- आर्थिक अवसरों में सुधार।

चरण–4

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे पुनः चार समूह में होकर निम्नलिखित शीर्षकों पर परिचर्चा कर उन्हें लिखे–

- समुदाय किस तरह सामाजिक संजाल की एकता को प्रोत्साहन दे जिससे लोग जुड़ा हुआ महसूस करें?
- समुदाय किस तरह हिंसा के स्तर को घटा सकते है?

- समुदाय किस तरह अपने आर्थिक अवसरों को बढ़ावा दे सकते है?

प्रत्येक समूह से कहें कि वो अपने एक सदस्य को परिचर्चा और प्रत्युत्तरों को लिखने के लिये निर्धारित करें।

10 मिनट के बाद प्रत्येक समूह से कहें कि वे अपना शीर्षक व सुझाव बड़े समूह के साथ बाटें।

गतिविधि 27 : भेदभाव एंव वर्जना

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को भेदभाव एवं वर्जनाओं को विस्तृत रूप से समझने एवं मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्तियों पर इसके प्रभाव को बताने में सहायता करना।

सामग्री : दीवार पर चिपकाने के लिये एक कागज का टुकड़ा एवं मार्कर पेन

निर्देश– चरण–1

प्रशिक्षक विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिये निम्नलिखित कथन को पढ़ें–

''वर्जना, शर्म, निकृष्टता एवं निष्कासन का वह चिन्ह है जो कि व्यक्ति को दूसरों से अलग एवं अस्वीकार्य कर देता है।

भेदभाव वह अनुचित व्यवहार है जो कि वर्जित व्यक्तियों की ओर केन्द्रित होता है, जिससे कि वर्जित व्यक्तियों के साथ उन लोगों की तुलना में जो कि वर्जित नहीं होते कम सहयोगात्मक व्यवहार होता है। उदाहरण के तौर पर लोगों से कौम, उम्र अथवा लिंग के आधार पर भेदभाव।

चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे तीन समूह में विभाजित हो जायें और प्रत्येक समूह को परिचर्चा के लिये निम्नलिखित में से कोई एक शीर्षक दें।

1. मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्तियों के प्रति वर्जना और असमानता क्यों होती है?

2. मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति असमानता के कारण किन समस्याओं का सामना करता है?

3. मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति के लिये असमानता को कैसे कम किया जा सकता है?

प्रत्येक समूह से एक व्यक्ति निर्धारित करने को कहें जो समूह के विचारों को कागज के एक बड़े टुकड़े पर लिखेगा 10 मिनट के बाद प्रशिक्षणार्थियों द्वारा दिये विचारों को लेकर दीवार पर चिपकाये। प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे पास जाकर दूसरे समूहों के विचारों को पढ़े। जो पढ़ सकते है वे उसे जोर से पढ़े जिससे कम साक्षर लोगों को इसका लाभ मिले।

5 मिनट के बाद प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे बड़े समूह के साथ इन विचारों पर परिचर्चा करें।

प्रत्येक प्रश्न के बाद बड़े समूह से उस पर और अधिक विचार बताने को कहें।

चरण–3

नीचे दिये गये बॉक्स प्रस्तुतीकरण की जानकारी के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें–

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

असमानता एवं वर्जनाए क्यों होती है?

- मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति के साथ भेदभाव या वे वर्जित होते हैं क्योंकि वे अलग तरह से सोचते व व्यवहार करते है।

- मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्तियों सम्बन्धी जानकारी न होने के कारण लोग उनसे भयभीत होते है।
- वर्जनाएं एवं भेदभाव किस तरह से मानसिक असन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति को प्रभावित करती है?
- एक व्यक्ति जो कि मानसिक असन्तुलन का अनुभव कर रहा है मित्रों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों एवं सहयोगियों द्वारा अस्वीकार किया जा सकता है।
- जो व्यक्ति अस्वीकार कर दिया जाता है वह और अधिक अकेला और दुखी महसूस कर सकता है और उसके ठीक होने में और कठिनाई आती है।
- वर्जनाएं परिवारों एवं मानसिक असन्तुलन से व्यक्ति की सेवा करने वाले को भी प्रभावित कर सकती है फलस्वरूप उनका दमन होता है और वे पृथक कर दिये जाते है।
- वर्जनायें मानसिक अस्वस्थता से ग्रस्त परिवार के सदस्य के उपचार में देरी कर सकती है।

कैसे वर्जनाओं एवं भेदभाव को कम किया जा सकता है–

- मानसिक अंसतुलन का अनुभव करने वाले व्यक्ति को समुदाय के जागरूक और मूल्यवान व्यक्ति के रूप में देखा जाना चाहिये।
- मानसिक अंसन्तुलन से ग्रस्त व्यक्ति भी उतना ही मूल्यवान है जितने कि समुदाय के अन्य व्यक्ति, यह समझाने के लिये उनसे खुलकर बात करें।
- सामुदायिक समूहों एवं परिवार वालों को सही जानकारी प्रदान करें कि मानसिक असन्तुलन के क्या कारण है और वे कैसे सामान्य हैं एवं उनका उपचार कैसे किया जा सकता है।

मानसिक बीमारियों के बारे में प्रचलित दृढ़विश्वास एवं गलत अवधारणाओं के विरोध में लोगों को निम्नलिखित शिक्षा प्रदान करें।

- मानसिक असन्तुलन एक प्रकार की दिमाग की बीमारी जैसे है।
- मानसिक असन्तुलन चरित्र की कमजोरी या जानबूझकर आलसी होना नहीं है।
- मानसिक असन्तुलन का कारण शाप, काला जादू या भूत प्रेत नहीं है।
- कोई भी व्यक्ति मानसिक असन्तुलन का अनुभव कर सकता है।
- मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को ठीक होने के लिये अक्सर मदद की आवश्यकता होती है।
- मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाला व्यक्ति नौकरी भी कर सकता है और शादी भी।
- मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्ति अधिकतर हिंसक नहीं होते।

- मानसिक असन्तुलन का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को प्रोत्साहन व उपचार प्रदान करें जिससे वे सामुदायिक जीवन में प्रभावशाली तरीके से सहभागी हो सके।
- समुदाय के लोग समानता के अधिकार को सुनिश्चित करते हुये भेदभाव को कम करने में सहायता कर सकते है।
- ऐसा समुदाय जहां नागरिकता आर्थिक, राजनैतिक एवं सांस्कृतिक अधिकारों का आदर एवं संरक्षण करती है, के लिये मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति, असमानताओं एवं वर्जनाओं का घटाना आवश्यक है।
- मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति तथा उससे जुड़ी वर्जनाओं एवं भेदभाव को कम करने के लिये एक ऐसा समाज जरूरी है, जो कि मूलभूत नागरिक, राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक अधिकारों का सम्मान एवं रक्षा करता हो।

गतिविधि 28 – गरीबी और मानसिक स्वास्थ्य

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : मानसिक स्वास्थ्य व गरीबी में क्या सम्बन्ध है, यह समझने में प्रशिक्षणार्थियों की मदद करना।

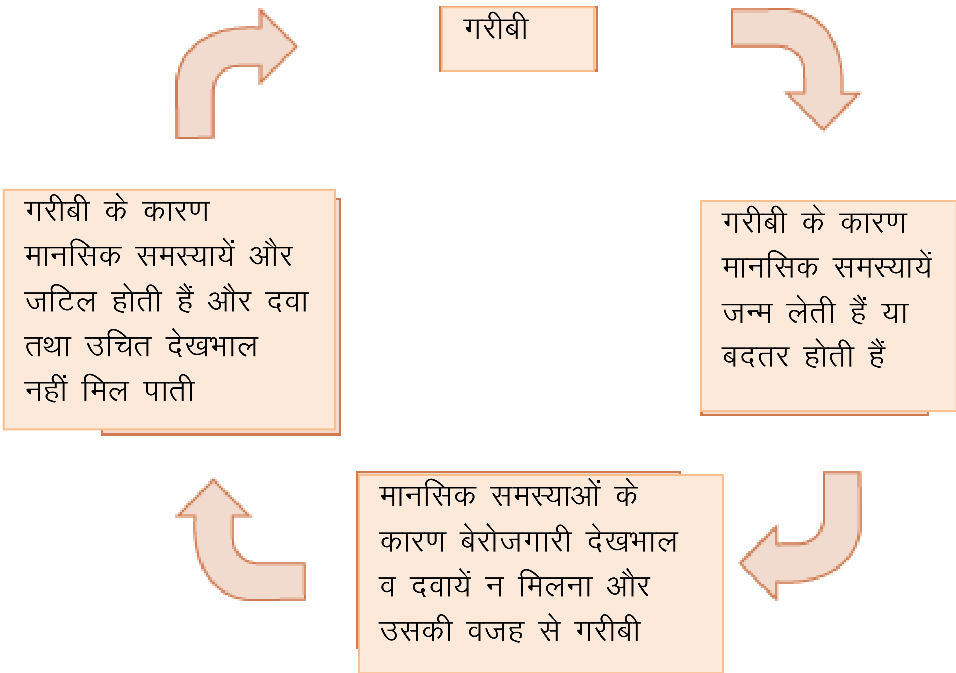
सामग्री : चित्र के उदाहरणों के लिये पेन/पेन्सिल की आवश्यकता होगी।

निर्देश : चरण 1

नीचे दिये गये बॉक्स में 'प्रस्तुतीकरण की जानकारी' के आधार पर प्रस्तुतीकरण दें।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

गरीबी से जीवन बिताने वाले गरीबी से जुड़े तनाव आदि के कारण मानसिक असन्तुलन का अधिक अनुभव करते हैं फलस्वरूप उनकी गरीबी और बदतर होती जाती है अंततः यह कठिनाई से टूटने वाला चक्र बन जाता है।



चरण–2

प्रशिक्षणार्थियों को आमंत्रित करें कि वे प्रस्तुति की गयी जानकारी एंव स्वयं के अनुभव द्वारा उदाहरण दें एवं बतायें कि कैसे गरीबी मानसिक असन्तुलन में योगदान देती है।

यह एक दिमागी अभ्यास हो सकता है अथवा यह प्रशिक्षणार्थियों को उदाहरण बताने व ऐसा चित्र बनाने में सहायक है जिसे वह समूह के साथ बांट सकते है। **चरण–3**

प्रशिक्षणार्थियों को आमंत्रित करें कि वह उन तरीकों पर बहस करें जिसके द्वारा समुदाय गरीबी व मानसिक अंसतुलन के चक्र को तोड़ने में सहायक हो सकते है।

मानसिक अंसतुलन एवं गरीबी के चक्र को तोड़ने में निम्नलिखित तत्व मददगार हो सकते है–

- मानसिक अंसतुलन का प्रभावकारी उपचार।
- रोजगारों के अवसरों के अन्तर्गत आय योजना एवं
- शिक्षा तक पहुंच।

चौथा दिन सत्र–11

मानसिक स्वास्थ्य उन्नति भाग 12

सत्र उद्देश्य 1 : सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की क्षमता विकास करना जिससे वे समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करें एवं विशेष रूप से गरीबी, असमानताएं वर्जनाओं एवं जेन्डर के मानसिक असन्तुलन पर प्रभाव को समझ सकें।

सत्र उद्देश्य 2 : अभी तक प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रदत्त जानकारी का दोहराव एवं प्रशिक्षणार्थियों द्वारा मानसिक असन्तुलन के लक्षणों की पहचान, उपयुक्त प्रत्युत्तर देना, उपयुक्त सेवाओं के लिये भेजना, परिवार को सहयोग प्रदान करने सम्बन्धी क्षमताओं का आंकलन करना।

गतिविधि 29: जेण्डर एवं मानसिक स्वास्थ्य

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों की जेण्डर असमानता एवं मानसिक असन्तुलन के आपसी सम्बन्धों को समझने में सहायता करना एवं किस तरह महिला एवं पुरूषों के लिये मानसिक स्वास्थ्य उन्नति की जा सकती है।

सामग्री : श्वेत/श्याम पट्टिका एवं मार्कर

निर्देश– चरण 1

जेण्डर क्या है–

प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वो जेण्डर के बारे में क्या सोचते है। लघु परिचर्चा के बाद नीचे दिये बॉक्स में 'प्रस्तुतीकरण की जानकारी' के आधार जेण्डर समझाए।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी–

- जेण्डर और जेण्डर असमानता क्या है? कभी कभी स्पष्ट रूप से यह समझना कठिन है कि 'जेण्डर' क्या है और यह इसके समानअर्थी लगने वाले शब्द ''लिंग'' से भिन्न क्यों हैं।
- हम सभी एक विशेष लिंग में पैदा हुये हैं अतः हम महिला या पुरुष है, यह एक शारीरिक विशेषण है जो मानव समाज के अन्तर्गत बदला नहीं जा सकता।
- ''जेण्डर'' से तात्पर्य है समाज द्वारा रचित भूमिका व्यवहार एवं गतिविधियां जो महिला एवं पुरूष के लिये उपयुक्त हैं। अक्सर ये भूमिकाएं विभिन्न मानवीय समाज में विभिन्न होती हैं।
- जेण्डर के कारण महिला एवं पुरूष में विभिन्नता के साथ असमानताएं भी होती है।

चरण–2 जेण्डर मानसिक स्वास्थ्य से कैसे सम्बन्धित है–

जेण्डर किस तरह महिला एवं पुरुष के मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न तरह से प्रभाव डाल सकता है। सम्बन्धी विचारों पर प्रशिक्षणर्थियों को दिमागी अभ्यास करने को कहें।

एक दो सदस्यों से कहें कि वे श्वेत/श्याम पट्टिका पर इन विचारों को लिखें।

उदाहरण के अन्तर्गत है–

- महिलाएं जिस तरह अपनी समस्याओं को मित्रों से बताकर हल ढूंढ लेती हैं पुरुष यह नहीं कर पाते।
- समाज में पुरूषों का शराब का सेवन आसानी से स्वीकार कर लिया जाता है फलस्वरूप उनकी समस्याएं और बढ़ती जाती है जबकि महिलाओं द्वारा शराब का सेवन ही एक वर्जना है।
- घरेलू हिंसा एवं बलात्कार महिला के जीवन के लिये अत्यधिक दबावपूर्ण है।
- महिलाओं की आय अक्सर पुरूषों से कम होती है एवं घरेलू अर्थव्यवस्था सम्बन्धी नियन्त्रण भी कम होता है।
- महिलाएं उपचार के लिये तब तक स्वतंत्र नहीं होती जब तक घर के वरिष्ठ सदस्य (महिला या पुरूष) की सहमति न प्राप्त हो जाये।
- महिलाएं आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं नहीं प्राप्त कर सकती क्योंकि उसके समुदाय के नियम उसे अकेले दवाखाना तक की यात्रा से रोकते है।
- परिवार के लोग पुरूषों की अपेक्षा महिला के उपचार में व्यय करने में कम रूचि लेते है।

प्रशिक्षणार्थियों से तीन समूहों में विभाजित होने को कहें और एक लघु नाटिका के द्वारा दिखायें कि जेण्डर भिन्नता कैसे महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। लघु नाटिका की तैयारी करने के लिये 10 मिनट दें।

समूहों को लघु नाटिकाओं को प्रस्तुत करने को कहें।

चरण– 3 मानसिक स्वास्थ्य उन्नति

विश्व स्वास्थ्य संगठन के संदेश द्वारा इस सत्र का समापन करें–

''लिंग समानता का मतलब होता है कि औरत और आदमी दोनो को अपनी व्यक्तिगत क्षमता के विकास का समान अवसर प्राप्त हो, अपने देश के सामाजिक एवं आर्थिक विकास में समान रूप से योगदान दे सकें तथा समाज में अपने योगदान द्वारा समान लाभ को प्राप्त कर सकें।''

महिला एवं पुरूषों के मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति के लिये सहायक दो क्रियाओं के अन्तर्गत है –

महिला एवं पुरूषो को निर्णय लेने के लिये सशक्त करना जिससे उनके जीवन प्रभावित हों।

लोगों को महिला पुरूष के समान अधिकार की आवश्यकता के लिये शिक्षित करना।

गतिविधि 30– समूह कार्य की तैयारी

समय : 1 1/2 घंटे

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को समय दें कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में उन्होने जो सीखा है उस पर वे प्रकाश डालें एवं उसक एक विवरण तैयार करें।

सामग्री : यह प्रशिक्षणार्थियों पर निर्भर करेगा कि वे रिपोर्ट कैसे तैयार करते है। संभवतः उन्हें बड़े कागज के टुकड़े पेन एंव नाटिका के लिये कुर्सी मेज की आवश्यकता पड़ेगी।

निर्देशः चरण–1

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे तीन समूहों में विभाजित हो जायें (प्रत्येक समूह में 6–7 लोग हो) एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम के ऊपर निम्नलिखित पर प्रकाश डालते हुये रचनात्मक रिपोर्ट तैयार करें–

- कौन सी नयी जानकारी उन्होने सीखी
- जो तत्व उन्हें अच्छे से समझ में आये है।
- जिन तत्वों के लिये वे पूर्णतः निश्चित नहीं।
- कार्यक्रम सम्बन्धी कोई अन्य सुझाव।

प्रस्तुतीकरण की जानकारी के लिये 30 मिनट का समय दें।

रिपोर्ट प्रस्तुतीकरण के कुछ सम्भावित तरीकों के अन्तर्गत है।

- एक लघुनाटिका या रचनात्मक प्रस्तुतीकरण जो उपरोक्त जानकारी देता हो।
- उपरोक्त जानकारी से पूर्ण चित्र या पोस्टर।
- गाने
- छोटे प्रस्तुतीकरण या समूह परिचर्चा।

चौथा दिनः सत्र 12

समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण एवं मूल्यांकन–

सत्र उद्देश्य : अब तक प्रशिक्षण कार्यक्रम में दी गयी जानकारी का दोहराव एवं प्रशिक्षणार्थियों की लक्षण पहचानने, उपयुक्त प्रत्युत्तर देने, ग्रसित व्यक्तियों के उपयुक्त सेवाओं के लिये भेजना, एवं परिवार को सहायता प्रदान करने की क्षमता का मूल्यांकन करना।

गतिविधि 31 : समूह कार्य का प्रस्तुतीकरण

प्रत्येक समूह से एक व्यक्ति निर्धारित करें जो समूह व उनके प्रस्तुतीकरण का परिचय देगा।

रिपोर्ट, प्रस्तुतीकरण, लघुनाटिका के लिये एक घन्टे का समय दें जिसमें 15 मिनट प्रस्तुतीकरण के लिये एवं 5 मिनट प्रत्येक टिप्पणी एवं परिचर्चा के लिये दें।

गतिविधि 32 : सहभागिता मूल्यांकन गतिविधि–

समय : 1 घण्टा

उद्देश्य : प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षण

कार्यक्रम के दौरान अच्छा एवं कम अच्छा लगने वाले तत्वों के दिमागी अभ्यास का समय दें एवं प्रशिक्षक को अपने विचार बताने को कहें।

सामग्री– कागज का बड़ा टुकड़ा एवं मार्कर पेन।

निर्देश– चरण 1 हमने क्या सीखा?

प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि उन्होने प्रशिक्षण के दौरान यदि कुछ ऐसा सीखा है जो वे दूसरे से बांटना चाहते है तो उसके बारे में सोचे जैसे ऐसा कोई ज्ञान या जानकारी जो उन्हें प्रशिक्षण के प्रारम्भ में नहीं थी।

इसे याद करने के लिये तीन मिनट का समय दें एवं प्रत्येक प्रशिक्षणार्थियों को दूसरों से अपनी जानकारी बांटने के लिये एक मिनट का समय दें।

ध्यान दें– इस गतिविधि का नेतृत्व कोई एक प्रशिक्षु कर सकता है और बाकि प्रशिक्षु प्रशिक्षणार्थियों की टिप्पणी को लिख सकते है जो इस कार्यक्रम के मूल्यांकन के लिये सहायक है।

चरण 2– अच्छे एवं कम अच्छे लगने वाले तत्वों पर मनन –

प्रशिक्षणार्थियों को तीन समूह में विभाजित होने को कहे एवं प्रत्येक समूह को कागज का एक बड़ा टुकड़ा व पेन दें।

''अच्छे'' एवं ''कम अच्छे'' लगने वाले तत्वों के दिमागी अभ्यास के लिये प्रत्येक समूह को 10 मिनट का समय दें अच्छे के अंतर्गत है–संरचना विषय सामग्री एवं पाठ्यक्रम के अन्र्तसंबंध अथवा कोई नई शिक्षा या नई शिक्षा पद्धति जो उन्हें पंसद आई हो। कम अच्छा के अंतर्गत है कठिन अवधारणा, या ऐसे तत्व जो उन्हें अच्छे ना लगे हों।

प्रत्येक समूह से एक सदस्य निर्धारित करने को कहें जो 5 प्राथमिक अच्छे व 5 प्राथमिक कम अच्छे तत्वों को कागज पर लिखेगा।

चरण 3– अंतिम सूची तैयार करें–

प्रत्येक समूह को बारी–बारी से श्वेत/श्याम पट्टिका पर दो शीर्षक ''अच्छा'' एवं ''कम अच्छा'' के अनुसार पांच बातें लिखने को कहें। विभिन्न समूहों के एक समान विचारों को एकीकृत करें जिससे तीनों समूह की एक अन्तिम सूची तैयार हो सके।

समूह से पूछें यदि उनके पास इस कार्यक्रम के सुधार के लिये कुछ सुझाव है। यह प्रक्रिया पाठ्यक्रम के मूल्यांकन के लिये अथवा आगामी प्रशिक्षणों के क्रियान्वयन के लिये सहायक होगी।

चरण–4 उपस्थिति प्रमाण पत्रों को प्रदान करना–

एक छोटा प्रस्तुतीकरण कार्यक्रम जो प्रशिक्षणार्थियों के प्रयासों की सराहना के लिये उपस्थिति प्रमाण पत्र प्रदान करते हुये कार्यक्रम समापन करने का आनन्दायक तरीका है। विशेषरूप से यदि इसके साथ चाय और मिठाई प्रदान की जाये (अथवा अन्य उपलब्ध खाद्य पदार्थ)

संलग्नक अ– अपने साथी को पहचानने सम्बन्धी उद्धरण– (गतिविधि–1)

सभी चित्रों को आधा आधा काटकर प्रशिक्षणार्थियों में बांट दें तथा उन्हें निर्देश दे कि वे अपने आधे चित्र को दूसरे व्यक्ति के साथ जोड़कर पूरा करें। चित्र पूरा होने पर वे एक दूसरे को अपने बारें में बतायें–

संलग्नक– एफ बी–

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण

संलग्नक स– मानसिक असंतुलन के लक्षण सम्बन्धी कार्डस (गतिविधि–4)

संलग्नक द–

सामान्य एवं गम्भीर मानसिक असन्तुलन (गतिविधि 4)

संलग्नक ई– केस अध्ययन

केस अध्ययन अ–

अमल 25 वर्षीय विद्यार्थी है जिसमें स्वयं को कुछ महीनों से अपने कमरें में बन्द रखना प्रारम्भ किया है। अमल एक अच्छा विद्यार्थी था परन्तु वह अपनी पिछली परीक्षाओं में अनुत्तीर्ण रहा। उसकी माता बताती है कि वह घंटों शून्य में ताकता रहता है और कभी कभी वह स्वयं से इस तरह बातें करता है जैसे वह किसी काल्पनिक व्यक्ति से बातें कर रहा है। उसे उसके माता पिता के साथ चिकित्सक के पास जाने के लिये बाध्य किया गया। प्रारम्भ में उसने नर्स से बात करने के लिए मना कर दिया। कुछ समय बाद वहां रहते हुये उसे यह विश्वास हो गया है कि उसके माता पिता एवं पड़ोसी उसे मारने की योजना बना रहे है और शैतान उसके दिमाग में हस्तक्षेप कर रहा है। उसने कहा कि वह अपने पड़ोसियों की बाते सुन सकता है और वे उसके दरवाजे के बाहर बुरी बातें कहते हैं उसे महसूस होता था कि वह किसी के अधीन है, लेकिन वह बीमार नहीं है तो वह चिकित्सक के पास क्यों जाये।

केस अध्ययन 'ब'

निशा जब भी घर पर होती है वह सामान्यतः खुश रहती है परन्तु जब भी उसे घर से बाहर जाने को कहा जाय वह कांपने लगती है और बाहर नही जाने के अनेक कारण बताती है जैसा उसका ह्रदय सही तरह से काम नहीं कर रहा और वह सांस नहीं ले सकती और उसे आराम करना है। कई हफ्तों से वह घर से बाहर नहीं गयी है। लेकिन आधा घंटे के बाद ही वह बिल्कुल सामान्य हो जाती है और जैसे ही उसकी मां उसे बाहर जाने को कहती है वह फिर ऐसे ही करने लगती है।

केस अध्ययन 'स'

रीता 58 वर्षीय बुजुर्ग महिला है जिसके पति की पिछले वर्ष मृत्यु हो गयी। उसके बच्चे बड़े हो चुके हैं और बेहतर रोजगार अवसरों के लिये गांव छोड़कर शहर में है। अपने पति की मृत्यु के बाद उसे नींद व भूख में कमी का अनुभव होने लगा। बच्चों के गांव छोडने के बाद ये लक्षण बद्तर होते गये। वह सिरदर्द, कमरदर्द, पेट दर्द व अन्य शारीरिक तकलीफों का अनुभव करने लगी और स्थानीय दवाखाना कई बार जा चुकी, जहां उसे बताया गया कि वह ठीक है लेकिन उसे कुछ विटामिन एवं नींद की गोलियां दी गयी। उसे तुरन्त आराम मिला इससे उसकी नींद में सुधार हुआ किंतु दो हफ्ते के अन्दर ही उसकी स्थिति और बिगड़ गयी। वह दुबारा दवाखाना गयी और उसे और ज्यादा नींद की दवा और सुई दी गयी। यह सब पिछले कई महीनों से चल रहा है और अब वह बिना नींद की गोली लिये नहीं सो सकती।

केस अध्ययन–द

मणिक एक 31 वर्षीय महिला है जिसका पति चिन्तित है क्यों कि उसने अजीब तरीके के व्यवहार करने शुरू कर दिये है। वह सामान्य से कम सोती है और लगातार सक्रिय रहती है। मणिक ने घर एवं बच्चों की देखभाल करना बन्द कर दिया है जैसे सक्षमता से पहले करती थी, वह सामान्य से ज्यादा बातें करती है जो अवास्तविक एवं भव्य है, उदाहरण के लिये वह अन्य व्यक्तियों को स्वस्थ कर सकती है और वह बहुत ही धनवान परिवार से है (यद्यपि उसका पति किसान है)। उसने अपना सारा धन उन चीजों पर खर्च कर दिया है जिन्हें वह वहन नहीं कर सकती। जब मणिक का पति उसे दवाखाना ले जाने की कोशिश करता है तब वह गुस्सेल व चिड़चिड़ी हो जाती है।

केस अध्ययन 'ई'

अंहति एक 25 वर्षीय महिला है, जिसकी एक पुत्री व एक पुत्र है। उसकी धीरे धीरे जीवन के प्रति रूचि खत्म हो गयी है, उसका परिवार एवं उसके बच्चे भी उसे खुश नहीं रख पाते वह हमेशा थकान महसूस करती है और भोजन के स्वाद के प्रति भी उसकी रूचि खत्म हो गयी है जो उसे बहुत प्रिय थी, वह रात को सो नही पाती और उसका वजन घटने लगता है और अंहति स्वयं को परिवार पर बोझ मानती है। वह अपनी इस स्थिति के लिये शर्मिंदा है और किसी को यह बता नहीं पाती। उसकी सास की यह शिकायत है कि वह आलसी हो गयी है और उसका पति उससे त्रस्त होकर उस पर चिल्लाता रहता एवं मारता पीटता है। अब अंहति अपना जीवन समाप्त करना चाहती है। वह इन भावनाओं से इतना घबरा गयी है कि वह स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करने आयी है।

केस अध्ययन–फ

विजया एक 28 वर्षीय महिला है जिसकी मुख्य शिकायत थकान है। वह रात को पूरी नींद लेने के बाद भी सदा थकान का अनुभव करती है। वह दिन में भी अक्सर सोती रहती है और अब ऊर्जा में कमी के कारण वह चिन्तित है। वह

मांशपेशियों में दर्द की शिकायत भी करती है। वह हाल ही में चिकित्सक से मिली और सम्पूर्ण जांच के पश्चात किसी भी तरह का असामान्य कारक ज्ञात नही हुआ। अब विजया ने लक्षणों के कारण काम करना बन्द कर दिया है और वह इस स्थिति के कारण गर्भवती नहीं हो सकती यह सोचकर उसकी चिन्ता बढ़ती ही जा रही है।

केस अध्ययन– 'ग'

विजया एक 28 वर्षीय महिला है जिसकी मुख्य शिकायत थकान है। वह रात को पूरी नींद लेने के बाद भी सदा थकान का अनुभव करती है। वह दिन में भी अक्सर सोती रहती है और अब ऊर्जा में कमी के कारण वह चिन्तित है। वह मांशपेशियों में दर्द की शिकायत भी करती है। वह हाल ही में चिकित्सक से मिली और सम्पूर्ण जांच के पश्चात किसी भी तरह का असामान्य कारक ज्ञात नही हुआ। अब विजया ने लक्षणों के कारण काम करना बन्द कर दिया है और वह इस स्थिति के कारण गर्भवती नहीं हो सकती यह सोचकर उसकी चिन्ता बढ़ती ही जा रही है।

केस अध्ययन 'ह'

अमर एक 44 वर्षीय व्यक्ति है जिसे पिछले कई महीनों से अनेक शारीरिक समस्यायें है उसकी मुख्य शिकायत है कि उसे अच्छी तरह से नींद नहीं आती एवं उसे सुबह के समय उल्टी जैसा महसूस होता है, व सामान्यतः उसे अच्छा महसूस नहीं होता। अमर ने जलन एवं दर्द के लिये जांच करायी है एवं उसे पेट के घावों के लिये चिकित्सक ने दवायें दीं हैं, आज उसे लगातार पसीना आ रहा है और उसके हाथ पैर कांप रहे है। यदि आप उससे पूछें कि ''आप कैसा महसूस कर रहे हैं?'' तो वह बैठकर रोने लगता है। वह स्वीकार करता है कि पारिवारिक तनाव से उबरने के लिये पिछले कई महीनों से अत्यधिक मात्रा में शराब का उपभोग कर रहा है जबकि अब शराब का उपभोग ही अपने आप में एक समस्या बन गई है और वह कुछ घंटे भी बिना शराब के नहीं निकाल पाता।

केस अध्ययन ''आई''

कवि एक 25 वर्षीय व्यक्ति है जिसे पिछले कई वर्षे से गम्भीर मानसिक बीमारी है। वह शराब का सेवन करता है किंतु सामान्यतः दवायें भी निरन्तर लेता है। कवि एक सामुदायिक कार्यक्रम में अव्यवस्थित, बिना दाढ़ी बनाये, व्याकुल होकर पहुंचा, अचानक वह कूदा और चिल्लाया, ''हरामियों इसे बन्द करों, मैं तुम्हे यह नहीं करने दूंगा।'' उसने एक कुर्सी उठाई और अपने पास खड़े लोगों के ऊपर फेंक दी।

केस अध्ययन 'ज''

6 महीने पहले रमेश के अजीब व्यवहार के कारण चिकित्सक ने उसके लिये कुछ दवाइंया प्रारम्भ की फलस्वरूप अब वह स्वयं से कम बातें करता है एवं कम भयभीत व उत्तेजित रहता है। वह हमेशा थकान की शिकायत करता है और दिन में बहुत लम्बे समय तक सोता है और स्वयं की सफाई व बाहरी आवरण का उचित अच्छा ध्यान नहीं रखता है। जब उसके पिता शाम को 4 बजें काम से लौटते है तब भी वो उसे बिस्तर पर ही पाते है। उसके पिता नाराज है कि उनकी पत्नी रमेश को घरेलू कार्यो के लिये क्यों नहीं उठाती है। रमेश की माता, कहती है कि वह रमेश को परेशान नहीं करना चाहती ''क्योंकि वह बीमार है और उसे नींद की आवश्यकता है।'' रमेश के पिता जी कहते है कि रमेश को अब अपना व्यवहार बदलना चाहिये और घरेलू जिम्मेदारी अधिक लेते हुये घर में सहायता करनी चाहिये।

संलग्नक फ : लघुनाटिका

निशा के लिये अनुपयोगी प्रत्युत्तर

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता : शुभप्रभात निशा, तुम कैसा महसूस कर रही हो?

(निशा व्याकुल दिखती है जवाब नहीं देती)

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता : (थोड़ी जोर से)– निशा मैने कहा आज तुम कैसा महसूस कर रही हो?

निशाः आज मैं भयभीत हूं, मेरी मां ने मुझे मेरी बहन के घर जाने और उसे और उसके बच्चे को देखने को कहा है और मै नहीं जाना चाहती।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताः तुम किस बात से भयभीत हो।

निशा भयभीत दिखती है एवं कहती है।

निशाः मैं कह नहीं सकती, मेरा दिल जोर से धड़क रहा है और मैं बाहर जाने का सामना नहीं कर सकती।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताः (कुछ चिड़चिड़ा लगता है) निशा तुम बिल्कुल बीमार नहीं दिखती मैं सोचता हूं तुम बीमार होने का नाटक कर रही हो।

निशा : नहीं मेरा दिल जोरों से धड़क रहा है और मैं कपकपाहट महसूस करती हूं मैं नहीं सोचती मैं बाहर जाऊं तो सांस ले पाऊंगी।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता : (चीखते हुये) मैं सोचता हूं तुम आलसी हो और तुम बच्चों को पसन्द नहीं करती इसलिये यहां रहना चाहती हो। तुम्हे अब यहां से उठकर जाना चाहिये।

निशा और अधिक चिन्तित हो जाती है।

लघु नाटिका का समापन

लघु नाटिका 2– निशा के लिये एक सहायक प्रत्युत्तर।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता – शुभ प्रभात निशा, तुम कैसा महसूस कर रही हो?

निशा व्याकुल दिखती है और कोई जवाब नहीं देती।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता – (विनम्रता से) निशा आज तुम थोड़ी व्याकुल दिख रही हो?

निशा– मैं थोड़ी घबराई हुयी हूं, मेरी मां चाहती है कि मैं अपनी बहन व बच्चों को देखने जाऊं लेकिन मैं जाना नहीं चाहती।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुनः विनम्रता से कहता है) तुम क्यों घबराई हुयी हो?

निशा भयभीत दिखती है और कहती है।

निशा– मैं नहीं जानती मेरा दिल तेजी से धड़क रहा हैं और मैं सोचती हूं कि मैं बाहर जाने की स्थिति का सामना नही कर सकती।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता – ऐसा लगता है कि तुम किसी कारण से बहुत परेशान हो। तुम क्या सोचती हो कि तुम बाहर जाओगी तो क्या होगा।

निशा परेशान दिखती है।

निशा– मैं परेशान हूं कि मैं और बुरा महसूस करने लगूगी पिछली बार जब मैं बाहर गयी थी तो मुझे बेहोशी सी लगने लगी थी और मेरा दिल इतनी तेजी से धड़क रहा था कि मुझे लगा कि मैं मर जाऊंगी।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता – निशा तुम नहीं मरने वाली हो, यह तुम्हारी एक समस्या है, इससे तुम मरोगी नहीं। तुम भय और त्रासद के एहसासों को अनुभव कर रही हो किंतु तुम इन भावनाओं को नियंत्रण करना सीख सकती हो जिससे तुम फिर से बाहर जा सको और तुम्हारे ह्रदय में कोई शिकायत नहीं होगी।

निशा– हां चिकित्सक ने मुझे गम्भीर दौरो के बारे में बताया है लेकिन फिर भी मैं भयभीत हूं। आप क्या सेाचते हो मुझे क्या करना चाहिये?

सामु0स्वास्थ्य कार्यकर्ता– क्या सोचती हो थोड़े समय मेरे साथ बाहर जाना कैसा रहेगा। हम लोग घर से थोड़ी ही दूर जायेगें और जब तक लक्षण समाप्त नहीं हो जाते इन्तजार करेगें।

निशा– ठीक है, लेकिन मैं अभी भी घबराई हूं कि मेरा दिल विस्फोट कर देगा।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता – मैं जानता हूं कि इस पल तुम ऐसा ही अनुभव कर रही हो इसलिये मैं तुम्हारे साथ जाऊंगा लेकिन यदि आज तुम रूकी तो कल यह तुम्हारे लिये और कठिन हो जायेगा।

निशा और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आज घर से बाहर निकले और कल वे और दूर तक जा सकेगें।

लघु नाटिका का समापन।

लघु नाटिका 3– अनुपयोगी प्रत्युत्तर

सामु. स्वास्थ्यकर्ता– शुभ प्रभात अमल तुम कैसा महसूस कर रहे हो?

अमल व्याकुल दिखता है और कोई जवाब नहीं देता।

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता– जोर से अमल मैने कहां आज तुम कैसा महसूस कर रहे हो?

अमल– आज मैं भयभीत हूं वो मुझे फिर से नुकसान पहुंचाना चाहता है।

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता – कौन तुम्हे नुकसान पहुंचाना चाहता है अमल? मुझे तो कोई नहीं दिखायी दे रहा।

अमल भयभीत दिखायी देता है और कहता है।

अमल– तुम जानते हो वे कौन है सब जानते है वो कौन है उसने मुझे अभी बताया है।

(सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता चिड़चिड़ाते हुये)

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता– मुझे समझ में नहीं आ रहा तुम किसके बारे में बात कर रहे हो और कौन तुम्हे नुकसान पहुंचाना चाहता है मैं कुछ सुन नहीं सकता। इस तरह बात करना बन्द करों वरना लोग तुम्हे पागल समझेंगें।

अमल और अधिक दबाव में दिखता है।

अमल– तुम अच्छी तरह जानते हो मैं किस बारे में बात कर रहा हूं, तुम उसे सुन सकते हो, सब उसे सुन सकते है, वह बहुत जोर से चीख रहा है।

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता– (चीखते हुये) मैं तुम्हारीः मूर्खता देख रहा हूं अमल, तुम आवाजें सुनने का नाटक कर रहे हो और तुम कहते हो कि कोई तुम्हे नुकसान पहुंचाना चाहता है जब कि सब देख रहे है कि कोई तुम्हे नुकसान नहीं पहुंचाना चाहता है। मूर्खता पूर्ण व्यवहार बन्द करों और स्वयं को सभालों

अमल और अधिक दबाव में रोने लगता है और उठकर चला जाता है।

लघु नाटिका का समापन

लघु नाटिका–4 सहायक प्रत्युत्तर

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता – शुभ प्रभात अमल तुम कैसा महसूस कर रहे हो?

अमल व्याकुल दिखता है और कोई जवाब नहीं देता।

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता – (विनम्रता से) कौन तुम्हे नुकसान पहुंचाना चाहता है। अमल भयभीत दिखता है और कहता है।

अमल– तुम जानते हो वो कौन है, सब जानते हैं वो कौन है उसने मुझे अभी अभी बताया है।

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता – क्या तुम्हे मेरे अलावा किसी और की आवाजें सुनाई दे रही है। अमल उलझा हुआ दिखता है।

अमल– हां वह मुझे मार डालना चाहता है क्या तुम उसे नहीं सुन सकते हो।

सामुदायिक स्वास्थ्यकर्ता – नहीं अमल मुझें कोई आवाज सुनाई नहीं देती लेकिन मुझे विश्वास है कि तुम उसे सुन सकते हो।

अमल– हां वह भयानक है मैं स्वयं को समझाने का प्रयास करता हूं कि वह मुझे नुकसान नहीं पहुंचा सकता लेकिन कभी कभी वह आवाज इतनी तेज होती है कि मुझे लगता है कि वे नुकसान पहुंचायेगी।

क्या मैं तुम्हे बता सकता कि मैं किस तरह तुम्हारी मदद कर सकता हूं?

अमल कम तनावपूर्ण एवं अधिक आशावादी दिखता है।

अमल– हां मैं चाहता हूं कि आप इस बारे में मुझे और बतायें।

लघुनाटिका का समापन।

संलग्नक ग : मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक उपचार (गतिविधि 9)

गतिविधि 9– मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता को प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को अनुवादित व लेमिनेट कराना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता–

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता के पांच चरण

1. आत्महत्या अथवा स्वयं व दूसरों को नुकसान के खतरे को पहचानना।
2. बिना निष्कर्ष के सुनना।
3. सुनिश्चित करना एवं जानकारी देना।
4. व्यक्ति को उपयुक्त व्यवसायिक सहायता के लिये प्रोत्साहित करना।
5. स्वयं सहायता उपचार के लिये प्रोत्साहित करना।

भाग दो

पांचवा दिन सत्र 1–

स्वागत एवं आपसी परिचय के पश्चात्

1. सूचना का अधिकार क्या है?

गतिविधि – (1.5 घण्टे)

उद्देश्य – सहभागीयों की आर.टी.आई. कानून पर समझ बनाना और सामुदायिक कार्यक्रम में उसके महत्तव को समझाना।

निर्देश

1. प्रतिभागियों से पूछें – क्या आपने आर.टी.आई कानून के बारे में सुना है? इसका सफलतापूर्वक प्रयोग कहीं हुआ है? इस तरह चर्चा शुरू करें और बीच बीच में निम्न प्रश्न भी पूछें।

- क्या इस तरह की एडवोकेसी सम्भव है? क्या इसका असर सरकारी अधिकारीयों पर पड़ेगा।
- सरकारी अधिकारी इस कानून के आने से पहले ये काम क्यों नहीं करते थे?
- क्या निरक्षर और निर्धन ग्रामीण भी इस कानून का प्रयोग कर सकते हैं?

2. उपरोक्त चर्चा को समेटें, समूह को दो या तीन उप समूहों में बाँटें और नीचे दी गई केस स्टडी पढ़ने को दें। समूहों को निर्देश दें कि इन्हें पढ़ने के बाद 20 मिनट चर्चा करें और निम्न प्रश्नों का उत्तर चार्ट पर लिख कर प्रस्तुत करें।

चर्चा के लिए प्रश्न

हमारे क्षेत्र में सूचना के अधिकार का प्रयोग पी.डबल्यू.एम.आई और पी.डबल्यू.डी. किस तरह और किन स्थितियों में कर सकते हैं?

3. उप समूहों की प्रस्तुतियों को सुनते समय सुगमकर्त्ता कृपया चार या पांच महत्वपूर्ण बिन्दुओं को लिखें और सत्र की समाप्ति करते समय इन बिन्दुओं के महत्व पर प्रकाश डालें।

<u>उदाहरण स्वरूप एक प्रार्थना पत्र (आर.टी.आई. के तहत)</u>

सेवा में,

जन सूचना अधिकारी

आफिस का नाम पता आदि

विषय – आर.टी.आई. 2005 के अन्तर्गत सूचना के लिए प्रार्थना पत्र।

महोदय,

आपसे निवेदन है कि कृपया मुझे निम्न सूचना आर.टी.आई. 2005 के अन्तर्गत उपलब्ध करायें।

1. जो सूचना चाहिये उसका विवरण समुचित प्रश्नों के रूप में। सूचना का सम्बन्ध जिस समय काल से है वह भी स्पष्ट करें।

2. अगर निरक्षण करना चाहते हैं तो इसका स्पष्ट रूप से उल्लेख करें।

3. अगर जीवन और आजादी पर खतरा है तो इसका उल्लेख स्पष्ट रूप से करें।

4. अगर मामला भ्रष्टाचार या मानव अधिकारों से सम्बन्ध है तो इसका भी उल्लेख करें।

दस रूपये शुल्क लेखा विभाग में जमा कर दीये गये हैं और उसकी प्राप्ती का विवरण इस प्रकार है –

प्रार्थी के हस्ताक्षर/अंगूठे का निशान

प्रार्थी का पूरा नाम व पता

(फोन न./ईमेल उपलब्ध हों तो)

आर.टी.आई.केस स्टडीज

नैनीताल (चेष्टा)

1. रविन्द्र कुमार उम्र 14 वर्ष
उन्नति बाल पंचायत
ग्राम भूमियाधार
विषय– स्कूल में टीचर की कमी थी जिस कारण संस्कृत के अध्यापक कॉमर्स वाले बच्चों को पढ़ा रहे थे।
सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने के कुछ दिन पश्चात कॉमर्स के नये टीचर आ गये।

भूमियाधार– राजकीय उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालय भूमियाधार में पिछले दो सालों से कॉमर्स के टीचर नहीं थे। संस्कृत के अध्यापक बच्चों को कॉमर्स पढ़ा रहे थे। इसके लिए कई बार विद्यार्थियों तथा उनके अभिभावकों द्वारा स्कूल प्रशासन से कहा गया लेकिन स्कूल ने इस पर कोई कदम नहीं उठाया। अन्त में कक्षा 8 में पढ रहे इन्दर ने इस मुद्दे को आर.टी. आई. कार्यशाला के दौरान उठाया। चूँकि इन्दर इस स्कूल का विद्यार्थी था अतः यह निर्णय लिया गया कि आर.टी.आई वह फाईल नहीं करेगा। इसलिए मोनिका जो कि बी.ए. द्वितीय बर्ष की छात्रा है ने इस मुद्दे पर आर.टी.आई फाईल की। 12 दिन के अन्दर विद्यालय में नये कॉमर्स टीचर की नियुक्ति हो गई तथा बच्चों की पढाई सुचारू रूप से शुरू हो गई। सूचना के अधिकार के इस नतीजे से पूरा समुदाय खुश है।

2. मोनिका उम्र 18 वर्ष
ग्राम भूमियाधार
उन्नति बाल पंचायत
विषय– पानी की आपूर्ति ठीक से नहीं हो पाती थी। 5 परिवारों के लिए पानी केवल एक घंटे के लिए आता था। जिसमें पूरा पानी ग्राम प्रधान द्वारा अपने लिए इस्तेमाल किया जाता था।
सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने के बाद पानी सभी सभी लोगों को मिलने लगा है।

3. करन कुमार 16 वर्ष
ग्राम मल्ला बेलवाखान
प्रतीज्ञा बाल पंचायत
यह कहानी ग्राम सभा बेलवाखान के तोक अमाखान की है जहाँ पर 20 परिवार रहते हैं।
विषय– मुख्य सड़क से गाँव तक का रास्ता 13 साल पहले बना था। यह रास्ता काफी खराब हो गया था जिसके कारण लोगों को वहाँ से आने–जाने में बहुत परेशानी होती थी। कई बार गाँव के लोगों ने इसे ठीक करवाने का प्रयास किया लेकिन ग्रामीणों की किसी ने नहीं सुनी।
सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने के लगभग 12–13 दिन ग्राम विकास अधिकारी, ग्राम प्रधान, वार्ड मेम्बर तथा गाँ के लोगों वहाँ पहुँचे। उसके तुरन्त बाद उस रास्ते पर काम शुरू हुआ और अब पूरा रास्ता बनकर तैयार हो गया। इसका प्रभाव यह हुआ कि करन के पिताजी, चाचाजी तथा गाँव के अन्य लोगों ने इस कार्य की प्रशंसा की तथा आर.टी. आई के बारे में जानने की इच्छा जताई।

4. संगीता 18 वर्ष
ग्राम सभा भूमियाधार अकसोड़ा
एकता बाल पंचायत
विषय– ग्राम सभा भूमियाधार के तोक अकसोड़ा में 11 परिवार रहते हैं। रोज शाम के पाँच बजे बाद इस तोक की बिजली काफी डिम हो जाती थी। शेष पूरे गाँव में पूरी बिजली रहती थी।
आर.टी.आई फाइल करने के बाद इस तोक के लिए नया ट्रांसफॉर्मर लग गया है। जिससे अब गाँव में अब इस तोक में पूरी रोशनी रहती है।

5. विकास कुमार 17 वर्ष
ग्राम विष्ट स्टेट (भूमियाधार)
उन्नति बाल पंचायत
विषय– भवाली के व्यापारी द्वारा गाँव के रास्ते में होटल बना दिया गया। जिससे गाँव के लोगों को आने–जाने में काफी मुस्किलों का सामना करना पड़ रहा था तथा काफी दूर से होकर घूम कर जाना पड़ रहा था।
गाँव के लोगों पहले ग्राम विकास अधिकारी से इस सन्दर्भ में मौखिक रूप से बात की जिसका कोई भी प्रभाव नहीं हुआ। सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने के बाद गाँव के लोगों को उसी स्थान पर अपना पुराना रास्ता आने जाने के लिए मिल गया।

6. अरूण कुमार 14 वर्ष

ग्राम मल्ला बेलवाखान
पतीझा बाल पंचायत
विषय– गाँव में 3 महीने से पानी नहीं आ रहा था। ग्रामीणों को लगभग आधा किमी. दूर से पानी लाना पड़ता था। सूचना के अधिकार के तहत इसकी जानकारी लेने के बाद सम्बन्धित विभाग के जे.ई. तथा अन्य लोग गाँव में आये। उस दौरान भी गाँव में पानी नहीं आ रहा था। उनके वापस जाने के पश्चात गाँव में पानी आने लगा।

बागेश्वर सिमार
बागेश्वर– तारा दत्त जी का नाम बी.पी.एल की सूची से हटा दिया गया। लेकिन उसे नहीं बताया गया कि उसका नाम क्यों हटाया गया। तारा दत्त के बच्चों ने पर्वतीय बाल मंच द्वारा प्रायोजित सूचना के अधिकार की दो दिवसीय कार्यशाला में प्रतिभाग किया तथा अपने पिता से इस तरह के बदलाव पर सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने के लिए कहा। उसने इस पर आवेदन किया तथा इस पर आधा अधूरा जवाब मिला। इसके बाद उसने सिमार संस्था के सुविधाकर्ता भुवन चन्द्र पाण्डे की सहायता से ब्लॉक आफिस में प्रथम अपील की। अपील में यह निर्णय दिया गया कि 2 महीने के अन्दर तारा दत्त को बी.पी.एल. क्रमांक दे दिया जायेगा साथ ही ''कन्या धन'' जिसमें बालिका के लिए फिक्स डिपोजिट के रूप में 12000 की राशि दी जाती है। जो कि उनकी रोक दी गई थी वह भी तुरन्त प्रभाव से शुरू की गई।

चाहत नैनीताल
कविता बिष्ट– आर.टी.आई फाइल करने के बाद पी0एच0सी0 धारी चिकित्सा प्रभारी द्वारा ए0एन0एम0 को निर्देशित किया गया कि आशा सुपरवाईजर को साथ लेकर ग्राम बना में स्वास्थ्य समिति की बैठक कर स्वास्थ्य कार्यक्रम तय करें। इसी निर्देशानुसार 5.5.2011 को स्वास्थ्य समिति की बैठक की गई। जिसमें ए0एन0एम0 का कार्यक्रम तय किया गया व प्रत्येक बुधवार को ए0एन0एम0 सैन्टर खोलने का प्रस्ताव पारित किया गया।

चमोली (एस.बी.एम.ए. गैरसैंण)
नैल क्षेत्र के देवपुरी पंचायत भौगोलिक दृष्टी से फैली होने कारण आंगनवाडी का लाभ सभी को बच्चों नहीं मिल पा रहा था क्योंकि ग्राम पंचायत के अन्तर्गत एक ही आंगनवाडी केन्द्र देवपुरी में है। पत्थरकट्टा के बच्चों को लाभ न होने से मिनी आंगनवाडी मानकों की जानकारी आर.टी.आई से ली गयी इस आधार पर वहाँ पर मिनी आँगनवाड़ी खुलवायी गयी।

- कांसुवा की मंजू को विकलांग पेंसन मिली।
- देवपुरी गाँव में विद्युत व्यवस्था सुधरी।
- एस.बी.एम.ए के द्वारा दी गयी विज्ञान लैब के लिए दी गई सामग्री प्रधानाध्यापक ने विद्यालय निधि से खरीदी हुई दिखाई थी। पूर्व अभिभावक संघ अध्यक्ष को आर.टी.आई. से लैब सामग्री की फर्जी खरीद के साथ–2 अन्य वित्तीय अनियमितताओं की वास्तविकता का पता चला।

बीना गाँव के चन्द्रसिंह को सिंचाई विभाग से डेढ़ साल से रूकी हुयी मजदूरी मिली।

1– अल्मोड़ा (सुधा)
सोमेश्वर– हमारे गाँव में सभी के पास राशन कार्ड थे लेकिन दो साल पहले पंचायत चुनाव के दौरान सभी लोगों के कार्ड ब्लॉक ऑफिस में जमा करवा दिये गये तथा हमसे कहा जाता रहा कि आपके लिए नये राशन कार्ड निर्गत किये जायेंगे। लेकिन दो साल हो जाने के बाद भी हम लोगों के राशन कार्ड नहीं बनाये गये। इससे हम लोगो बहुत सारी दिक्कतें हो रही थीं साथ राशन देने वाले दुकानदार को भी काफी परेशानी हो रही थी।
सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को हो रही थी जिनके पास बी.पी.एल. तथा अन्त्योदय कार्ड थे। अन्त में जोश बाल पंचायत के अध्यक्ष देवेन्द्र सिंह रावत ने अपने गाँव के प्रधान जी से इसके बारे में बात की लेकिन उनका भी कोई फायदा नहीं हुआ।
उसके बाद देवेन्द्र ने ब्लॉक आफिस में यह जानने के लिए एक आर.टी.आई फाईल की कि अभी तक किस वजह से गाँव के लोगों के राशन कार्ड नहीं बन पाये हैं। आर.टी.आई आवेदन करने के 26–27 दिन बाद ग्राम प्रधान तथा ग्राम विकास अधिकारी देवेन्द्र से मिलने उनके घर आये उन्होंने कहा कि यदि तुम हमें पहले बता देते कि तुम इसके लिए सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने वाले हो तो हम तुम्हारा राशन कार्ड पहले ही बना देते। इस तरह जो काम दो सालों में नहीं हो पाया था वह दो दिन में हो गया।

विगत वर्ष चलाये गये सूचना के अधिकार के प्रति बढते कदम की अपेक्षा वर्तमान वर्ष में सूचना अधिकारी सूचना के अधिकार के प्रति ज्यादा सजग और संजीदा हुए है,क्योकि विगत वर्ष में विभागो द्वारा यह कहना है की हमारे विभाग में इस समय लोक सूचना अधिकारी उपस्थित नही है आदि नही कहा जाता है,विभागो द्वारा जायदातर आवेदनो के जबाब समय सीमा के अर्न्तगत दे दिया जाता है।विभाग अपने आकडें एकत्र कर रखने लगे है और समय पर सूचनाएं देने लगे है।

पिथौरागढ़ (अर्पण)
- देवल गाँव

हंसा देवी को सूचना के अधिकार का प्रयोग करने से मिला 2 साल से अटका हुआ पैंसा मिला। धारचूला ब्लॉक के देवल गाँव की हंसा देवी दो साल पहले अपने घर के सामने से खड़जें का कार्य करवाने के लिए डेढ़ लाख का काम मिला। काम मिलने के तुरन्त बाद हंसा देवी ने गाँव के रास्ते का काम शुरू कर दिया। काम शुरू करते समय उन्हें 50 हजार रूपये की पहली किस्त मिल गई। काम पूरा होने पर हंस देवी ने ब्लॉक आफिस से अपने पूरे पैंसे का भुगतान करने के लिए कहा। लेकिन उनकी किसी ने नहीं सुनी और उनकी बात को टाल दिया। जो काम उनके द्वारा करवाया गया था उसकी एम.बी. किसी अन्य ठेकेदार ने करवा कर ब्लॉक के कर्मचारियों के साथ मिलकर पैंसा ले लिया। हंसा देवी अपने शेष भुगतान का इन्तजार करती रही लेकिन उन्हें नहीं मिला। जब हंसा देवी को सूचना के अधिकार के बारे में पता चला तो उन्होंने तुरन्त अपने पैसों के सन्दर्भ में सूचना के अधिकार के तहत जानकारी माँगी। उन्हें उनके आवेदन का जवाब 13 दिन के अन्दर मिल गया। आवेदन का जवाब मिलने से पहले एस.डी.एम और तहसीलदार गाँव में आये तथा इस उपर्युक्त सन्दर्भ में पूछताछ की। पूछताछ के दौरान पता चला कि ब्लॉक प्रमुख तथा वी डी ओ ने मिलकर उसके काम को किसी उसी के गाँव के दूसरे ठेकेदार को देकर एम.बी. करा दी गई थी जिस कारण हंसा देवी को भुगतान नहीं हो पाया था। जब वी.डी.ओ को इस बात की जानकारी मिली तो वह डर गये और हंसा देवी को ब्लॉक में बुलाकर समझाने लगे कि काम पूरा दिखाना था इसलिए हमनें ऐसा किया। अब किसी दूसरी योजना के तहत हम आपको पैसा वापस कर देंगे। हंसा देवी ने कहा आज ही मेरा भुगतान करो वरना मैं फिर से सूचना माँगकर जानकारी लूँगी और हंसा देवी को तीसरे दिन ही पूरा पैंसा मिल गया जिससे हंसा देवी काफी खुश हुई और उन्होंने अन्य समस्याओं पर भी सूचना माँगने का वादा किया।

- घाटीबगड़

घाटीबगड़ की आशा देवी को स्वास्थ्य विभाग से तीस हजार रूपये की मुआवजा राशि मिली। आशा देवी ने घारचूला चिकित्सालय में कैम्प में वर्ष 2000 में नसबन्दी का ऑपरेशन करवाया था। उनके पहले से तीन बच्चे थे अतः उन्होंने नसबन्दी करवा ली थी। वर्ष 2010 में वह गर्भवती हो गई इससे वह परेशान थी। सामुदायिक कार्यकर्ताओं ने उसे इस पर तुरन्त कार्यवाही करने की सलाह दी। वह धारचूला अस्पताल में मुख्य चिकित्साधिकारी से मिलीं तो उन्हें एक प्रार्थना पत्र लिखने के लिए कहा गया। आशा देवी द्वारा सभी औपचारिकतायें पूरी करने के अथक प्रयास करने के बाद भी 6 महीने तक उन्हें कोई उत्तर नहीं मिला। आशा देवी को इस हेतु सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने की सलाह दी गई। आर..टी.आई आवेदन करने के 20 दिन के बाद सूचना का जवाब मिल गया। जिसमें बताया गया था कि इस स्थिति में तीस हजार रूपये मुआवजा मिलने का प्रावधान है अतः आप अपने दस्तावेज जमा कर मुआवजे की धनराशि ले सकती है। उन्होंने सारे दस्तावेज जमा कर मुआवजे की धनराशि प्राप्त की।

- ढुंगा तोली–

बाल पंचायत ढुंगा तोली की सदस्य रेखा ने अपने स्कूल में खेल सामग्री के बारे में जानकारी लेने के लिए आवेदन किया। आवेदन भेजने के एक महीने के अन्दर अर्पण संस्था की सुविधाकर्ता बच्चों से मिलने गाँव में गई तो बच्चे बहुत खुश थे। उन्होंने बताया कि उनके स्कूल में खेल सामग्री आ चुकी है।

माउण्ट वैली डेवलेपमेंट एसोसियेशन

1– आवेदक का नाम :– मुकेश सिंह उम्र :– 16 लिंग :– पुरूष
पता :– पुत्र श्री भरत सिंह ग्राम दुबडी, पो0–अखोडी, पटटी ग्यारहगांव, घनसाली जिला टिहरी गढ़वाल

पूरी केश स्टडी का विवरण –मुकेश सिंह पुत्र श्री भरत सिंह ग्राम दुबडी, पो0 अखोडी, पटटी– ग्यारह गांव टिहरी गढ़वाल का निवासी है। माउंट वैली डेवलपमेन्ट एसोसिएशन के द्वारा बाल पंचायत का गठन किया गया जिसमें संस्था द्वारा बच्चों को क्षमता विकाश प्रशिक्षण, बाल अधिकारों पर जानकारी दी जाती है सन् 2010 में माउंट वैली संस्था व पबम के द्वारा सूचना कें अधिकार पर बाल पंचायतों को दो दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया जिसमें बाल पंचायत दुबडी मुकेश सिंह अपनी बाल पंचायत का सदस्य है उनकें गांव प्राथमिक विद्यालय में शौचालय की समस्या थी बाल पंचायत बच्चों के द्वारा निर्णय लिया गया कि सूचना के अधिकार 2005 पर सूचना मांगी जाय जिस पर मुकेश सिंह द्वारा खण्ड शिक्षा अधिकारी से माह नवम्बर 2010 में सूचना मांगी गयी जिसका जबाब 14–12–2010 को मिला और माह फरवरी 2011 के अन्त तक 3 माह के भीतर आज वहां पर दो शौचालय का निमार्ण हो गया है। सूचना के अधिकार पर बच्चों व समुदाय की समझ बनी है।

2– आवेदक का नाम :– अक्षय कुमार उम्र 16 लिंग – पुरूष
पता – अक्षय कुमार पुत्र श्री प्रेम लाल ग्राम करखेडी, पो0 अखोडी, पटटी ग्यारह गांव जिला टि0 ग0,

पूरी केश स्टडी का विवरण :– कु0 रवीना ग्राम खसेती, पटटी ग्यारह गांव, की रहने वाली है। जो कि अपनी बाल पंचायत में सदस्य है माउंट वैली संस्था द्वारा हमारे गांव में बाल पंचायत का गठन किया है तब से बाल पंचायत बच्चों को क्षमता विकाश, बाल अधिकारों के बारे में जानकारिया दी गई 2010 में माउंट वैली द्वारा पर्वतीय बाल मंच के सहयोग से सूचना के अधिकार 2005 पर दो दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया जिसमे गांव में बिजली की समस्या थी जिसके कारण बाल पंचायत बच्चों द्वारा निर्णय लिया गया कि सूचना मांगी जाय इस पर रवीना द्वारा विद्युत विभाग घनसाली से सूचना

मांगी गई जिसमें 20 दिन के भीतर लाईनमैन विद्युत विभाग कर्मचारी बिजली को ठीक करने आया आज खसेती में बराबर बिजली आ रही है जिससे कि समुदाय व बच्चों कि समुदाय ब बच्चों को पढाई में मदद मिल गई है।

3– आवेदक का नाम :– कु0 रवीना उम्र :– 16 लिंग :– स्त्री
पता – कु0 रवीना पुत्री श्री चमन लाल ग्राम खसेती, पो0 मैगाधार,पटटी – ग्यारह गांव, टिहरी गढवाल

पूरी केश स्टडी का विवरण :– कु0 रवीना ग्राम खसेती, पटटी ग्यारह गांव, की रहने वाली है। जो कि अपनी बाल पंचायत में सदस्य है माउंट वैली संस्था द्वारा हमारे गांव में बाल पंचायत का गठन किया है तब से बाल पंचायत बच्चों को क्षमता विकाश, बाल अधिकारों के बारे में जानकारिया दी गई 2010 में माउंट वैली द्वारा पर्वतीय बाल मंच के सहयोग से सूचना के अधिकार 2005 पर दो दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया जिसमे गांव में बिजली की समस्या थी जिसके कारण बाल पंचायत बच्चों द्वारा निर्णय लिया गया कि सूचना मांगी जाय इस पर रवीना द्वारा विद्युत विभाग घनसाली से सूचना मांगी गई जिसमें 20 दिन के भीतर लाईनमैन विद्युत विभाग कर्मचारी बिजली को ठीक करने आया आज खसेती में बराबर बिजली आ रही है जिससे कि समुदाय व बच्चों कि समुदाय ब बच्चों को पढाई में मदद मिल गई है।

4. आवेदक का नाम – कृष्ण कुमार उम्र :–16 लिंग – पुरूष
पता – कृष्ण कुमार पुत्र श्री हीरा लाल, ग्राम–करखेडी, पो0 अखोडी, पटटी– ग्यारह गाँव, टि0 ग0

पूरी केश स्टडी का विवरण :–कृष्ण कुमार पुत्र श्री हीरा लाल ग्राम करखेडी पो0 अखोडी पटटी ग्यारह गांव, टि0 ग0 का रहने वाला है माउंट वैली डे0 एसो0 द्वारा बाल पंचायत का गठन किया गया जिसमें संस्था द्वारा बाल पंचायत को क्षमता विकास प्रशिक्षण बाल अधिकारों पर जानकारिया दी जाती है सन 2010 में बाल पंचायत करखेडी में सूचना के अधिकार पर पर्वतीय बाल मंच के सहयोग से प्रशिक्षण दिया गया जिसमें गांव में आगनबाडी केन्द्र की समस्या थी जिस पर बाल पंचायत बच्चों द्वारा निर्णय लिया गया कि इस पर सूचना मांगी जाय। कृष्ण कुमार अपनी बाल पंचायत का अध्यक्ष है सूचना अधिकार 2005 के तहत बाल विकाश विभाग से सूचना मांगी गई जिसमें जबाब आया कि आपके गांव में आंगनबाडी केन्द्र खोल देगे जो कि 2 माह के बाद आज करखेडी में दो आगंनबाडी केन्द्र खुल गये है जिससे कि करखेडी गांव के बच्चों को आगनबाडी केन्द्र की सुविधा मिल गई है।

उत्तरकाशी (हिंसर)

श्री राम प्रसाद डोभाल कोटियाल गांव जिनके पिताजी स्व0 श्री परमानंद पुत्र दिवानु डोभाल स्वतंत्रता संग्राम सेनानी थे परन्तु वर्तमान मे विभाग के पास उपलब्ध स्वतंत्रता संग्राम सेनानी सूची मे उनका नाम दर्ज नहीं था जिससे उन्हे स्वतंत्रता संग्राम सेनानी आश्रित प्रमाण पत्र बनाने मे दिक्कतें आ रही थी। इनके पास ताम्र पत्र के अलावा और कोई दस्तावेज स्व0 श्री परमानंद जी को स्वतंत्रता संग्राम सेनानी सिद्ध करने के लिए नहीं था। मिनाक्षी सिलवाल के सूचना अधिकार के तहत इसकी जानकारी लेने के बाद श्री रामप्रसाद जी को स्वयं विभाग द्वारा सत्यापित प्रतियों में दस्तावेज मिले हैं। जिसमें स्वं0 परमानंद जी का नाम भी दर्ज है।

ऊधमसिंह नगर (नैना ग्रामीण विकास सेवा समिति)

- खटीमा

खटीमा प्रिया गुप्ता एक लाईब्रेरियन हैं। लगभग पन्द्रह साल पहले वे अपने पुराने घर को बेच कर नये घर में रहने लगे थे। पुराना घर छोड़ते समय उन्होंने अपने घर का पूरा बिजली का बिल जमा कर कनैक्शन भी कटवा दिया था जिसकी प्राप्ति रसीद भी उनके पास थी। विद्युत विभाग ने अचानक 15 साल बाद प्रिया गुप्ता के पिता श्री महेश गुप्ता जी के नाम पर उनके पुराने कनैक्शन का 75000/– रूपये का बिजली का बिल भेज दिया। श्री गुप्ता जी ने कई बार इस बिल को लेकर विभाग में चक्कत काटे पर उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हो सका। नैना ग्रामीण विकास सेवा समिति के कार्यकर्ता राजकुमार से प्रिया गुप्ता को सूचना के अधिकार के बारे में जानकारी मिली। नैना ग्रामीण विकास सेवा समिति के मुख्य कार्यकारी श्री विनोद चन्द्र पाठक जी ने प्रिया गुप्ता को इस पर सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने की सलाह दी। जब प्रिया गुप्ता जी ने अपने इस भारी भरकम बिजली बिल के बारे में सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने की बात विभाग से की तो आर.टी.आई के नाम से ही विभाग ने उनका बिल निरस्त कर दिया तथा बिल ठीक कर दिया।

- खेतल सण्डा (खाम)

श्री हरीश चन्द्र जोशी जी को घरेलू गैस कनैक्शन सभी दस्तावेज जमा करने के बाद भी नहीं दिया जा रहा था। उन्होंने सिर्फ इस सन्दर्भ में आर.टी.आई फाईल करने की बात की और उनका काम एक सप्ताह के अन्दर हो गया।

- शिव कॉलोनी

मदन सिंह की माँ धना देवी के नाम सन् 1997 में मकान बनाने हेतु विकास खण्ड खटीमा द्वारा इन्दिरा आवास में मद से 25000/ रूपये कमला। पर धना देवी तक वो पैसा नहीं पहुँचा। विभाग में पता करने पर विभाग के कर्मचारी यह कहकर पल्ला झाड़ देते थे कि आपका पैंसा वापस चला गया है। कई बार विभाग के चक्कर काटने के बाद मदन सिंह ने भी पैंसे मिलने की आस छोड़ दी। सन् 2010 में नैना ग्रामीण विकास सेवा समिति के सुगमकर्ता हरीश जोशी द्वारा मदन

सिंह को सूचना के अधिकार के बारे में बताया गया। तथा उन्हें उपर्युक्त सन्दर्भ में सूचना के अधिकार के तहत जानकारी लेने को कहा। मदन सिंह ने 1996 से 2010 तक कुल कितने इन्दिरा आवास आवंटित हुए है उनकी सत्यापित प्रतिलिपि विभाग से माँगी। जिस पर वर्तमान कनिष्ट ब्लॉक प्रमुख, खण्ड विकास अधिकारी, ग्राम विकास अधिकारी तथा ग्राम प्रधान उनके घर पहुँच गये तथा आर.टी.आई आवेदन वापस लेने की बात करने लगे। मदन सिंह के मना करने पर वर्तमान में इन्दिरा आवास का जितना पैंसा स्वीकृत है उतना देने को कहा गया जिस पर संबन्धित अधिकारियों ने अपनी नौकरी बचाने के लिए उन्हें अपनी जेब से 45000/रूपये दिये।

पांचवा दिन सत्र दो
सूचना के अधिकार कानून का प्रयोग कैसे करें?

इस सत्र में हम व्यवहारिक जानकारियों का आदान प्रदान करेंगें।

गतिविधि – 30 मिनट : सुगमकर्त्ता निम्न शब्दों के साथ सत्र को प्रारम्भ करें। आर.टी.आई. कानून का महत्व हम पिछले सत्र में समझ चुके हैं। इस सत्र में हम बात करेंगें कि हम सामुदाय को इस कानून का प्रयोग करने में कैसे सक्षम बना सकते हैं। वास्तव में इस कानून का प्रयोग तीन चरणों में बड़ी सुविधा से किया जा सकता है। निम्न चरणों को पहले से तैयार किये चार्ट पर दिखायें।

चरण 1 जो सूचना चाहिए उसे पूरी तरह समझाते हुए स्पष्ट प्रार्थना पत्र लिखना

चरण 2 आवश्यक शुल्क जमा करना और उसकी प्राप्ति साथ में लगाना।

चरण 3 प्रार्थना पत्र को समुचित जन सूचना अधिकारी के पास भेजना।

अगला प्रश्न पूछें– कौन कौन सी संस्थायें सूचना के अधिकार के अर्न्तगत आती है? प्रतिभागियों के उत्तर पर चर्चा करें और निम्न चार्ट दिखायें।

संस्था सूचना के अधिकार के अर्न्तगत आती है –

- अगर संस्था के बोर्ड में 50 प्रतिशत या उससे अधिक सरकारी अधिकारी हैं।
- अगर संस्था के वित्त लेखा जोखा का ऑडिट सी.एण्ड.ए.जी. के द्वारा होता है।
- अगर संस्था किसी सरकारी विभाग के नियंत्रण में है।
- अगर संस्था को सरकार से वित्त या जमीन मिला है।

अब प्रतिभागियों को निम्न हैण्डआउट 20 मिनट तक पढ़ने को दें फिर आपसी चर्चा के बाद सत्र का समापन करें।

हैण्डआउट

सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005 सूचना का अधिकार क्या है ?
सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005 भारत के हर नागरिक (बच्चे भी) को यह अधिकार प्रदान करता है कि वह किसी भी सरकारी कार्यालय से किसी भी प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकता है।
यह अधिनियम 12 अक्टूबर, 2005 को लागू हुआ था।

अधिनियम के उद्देश्य (प्रस्तावना)
सरकारी कार्यालयों में जो भी सूचनायें उपलब्ध हैं उस तक नागरिकों की पहुँच सुनिश्चित करना।
सूचना कैसे ले सकते हैं उसकी प्रक्रिया निर्धारित करना।
सरकारी कार्यालयों में किये जा रहे कार्यों में पारदर्शिता व जिम्मेदारी तय करना।

सूचना किसे कहते हैं ?

किसी भी रूप में धारित अभिलेख, दस्तावेज, ज्ञापन, ई–मेल, मत, सलाह, आदेश, नमूने, रिपोर्ट, प्रेस विज्ञप्ति, परिपत्र, संविदा के कागज़ पत्र, लॉगबुक, मॉडल, आँकड़ों संबन्धी सामग्री व किसी निजी निकाय से संबन्धित ऐसी सूचना जो किसी अन्य विधि द्वारा किसी लोक प्राधिकारी की पहुँच के अन्दर है।

लोक सूचना अधिकारी : पी.आई.ओ

सरकार ने हर विभाग में सूचना देने हेतु लोक सूचना अधिकारी नामित किये हैं जो सूचना प्राप्त करने का मूल माध्यम हैं।

लोक सूचना अधिकारी शासन व प्रशासन के विभिन्न स्तरों पर नामित हैं।

लोक सूचना अधिकारी अपने दायित्व के निर्वहन में सहायता के लिए किसी भी समकक्ष या अधीनस्थ अधिकारी की सेवायें ले सकता है।

सूचना के लिए अनुरोध : धारा 6

अनुरोध पत्र सम्बन्धित विभाग या लोक प्राधिकारी के लोक सूचना अधिकारी को सम्बोधित होना चाहिए। धारा 6 (1)

आप स्वयं, डाक या इलैक्ट्रॉनिक माध्यम द्वारा भी भेजा जा सकता है। धारा 6 (1)

सहायक लोक सूचना अधिकारी को भी दिया जा सकता है।

धारा 6 (1)

अनुरोध पत्र के साथ 10 रूपये आवेदन शुल्क देना आवश्यक है। धारा 6 (1)

शुल्क नगद, बैंक ड्राफ्ट, बैंकर्स चैक, ट्रेजरी चालान, पोस्टल आर्डर या नॉन ज्यूडिसियल स्टाम्प पेपर के माध्यम से दिया जा सकता है।

सूचना शुल्क

आवेदन शुल्क रू0 10 प्रति आवेदन पत्र।

अभिलेख की छाया प्रति देने पर A3/A4 साइज का 2 रूपया प्रति पृष्ठ, बड़े आकार की छाया प्रति के लिए उस पर आने वाला वास्तविक व्यय।

लोक प्राधिकारी कार्यालय में अभिलेखों का निरीक्षण करने के लिए प्रथम एक घण्टा हेतु कोई शुल्क देय नहीं है। उसके उपरान्त प्रत्येक पन्द्रह मिनट अथवा उसके किसी भाग हेतु रू0 5 शुल्क देय है।

डिस्केट/फ्लॉपी पर सूचना माँगने पर रू0 50 प्रति फ्लॉपी/डिस्केट शुल्क देय है।

किसी मुद्रित प्रकाशन हेतु उसका मुद्रित या निर्धारित मूल्य देय है।

सैम्पल/मॉडल प्राप्त करने के लिए उसकी वास्तविक लागत देय है।

सूचना शुल्क बी.पी.एल.कार्ड धारक हेतु

यदि अनुरोधकर्ता बी.पी.एल. कार्ड धारक है तो उसे किसी प्रकार का शुल्क नहीं देना पड़ता है।

यदि कोई बच्चा आवेदन करता है तो उसे अपने नाम के साथ अपने पिता का नाम भी लिखना होता है।

बी.पी.एल. कार्ड धारक को आवेदन शुल्क देने के लिए प्रमाण के रूप में अपना बी.पी.एल. कोड नम्बर अनुरोध पत्र में लिखना होता है या बी.पी.एल. कार्ड की फोटो स्टेट अनुरोध पत्र के साथ देना होता है।

सूचना देने की समय सीमायें

आवेदन पत्र प्राप्त होने के 30 दिनों के अन्दर।

सूचना किसी व्यक्ति की सुरक्षा या स्वतंत्रता से संबन्धित है तो 48 घंटों के अन्दर।

आवेदन पत्र सहायक लोक सूचना अधिकारी को देने पर 35 दिनों के अन्दर अथवा 45 दिनों में।

विभागीय अपील अधिकारी (प्रथम अपील)

लोक सूचना अधिकारी से बड़ा अधिकारी प्रथम अपील अधिकारी।

अधूरी, गलत या भ्रामक सूचना मिलने पर।

लोक सूचना अधिकारी के आदेश के बाद 30 दिनों के अन्दर प्रथम अपील का प्राविधान।

अपील का अनुरोध प्राप्त होने के 30 दिनों के अन्दर निर्णय का प्राविधान।

द्वितीय अपील
राज्य सूचना आयोग स्वतंत्र निकाय।
प्रथम अपील के निर्णय के 90 दिनों के अन्दर।
आयोग के लिए सुनवाई की समय सीमा नहीं।
आयोग का आदेश आबद्धकर।
अनुरोध पत्र अस्वीकार करने के औचित्य को सिद्ध करने का भार लोक सूचना अधिकारी का।

सूचना आयोग में शिकायत के आधार
सूचना का अनुरोध पत्र प्राप्त न करना।
सूचना शुल्क अधिक लगना।
लोक प्राधिकरण/विभाग में लोक सूचना अधिकारी न होना या सूचना पट का न होना।
समय सीमा के अंदर सूचना का न मिलना।
यदि कोई डराता है या धमकी देता है।

सूचना आयोग की दण्डक शक्तियाँ
लोक सूचना अधिकारियों पर रु0 250/– प्रतिदिन से लेकर अधिकतम रु0 25,000/– तक दण्ड आरोपित करना।
कानून के उल्लंघन पर लोक सूचना अधिकारी के विरूद्ध सेवा नियमों के अधीन अनुशासनिक कार्यवाही की अनुशंसा करना।

अधिनियम के प्रभाव क्षेत्र से बाहर रखे गये संगठन
अधिसूचना एवं सुरक्षा विभाग।
अपराध शाखा अपराध अनुसंधान विभाग।
पी0ए0सी0/इण्डिया रिजर्व बटालियन।
लेकिन भ्रष्टाचार या मानवाधिकार उल्लंघन के आरोपों के बारे में जानकारी संबन्धित सूचना आयोग के निर्देश पर दी जायेगी। समय सीमा – 45 दिन।
(साभार– पर्वतीय बाल मंच)

एक आवेदन का ड्राफ्ट

प्रश्नों को जुटाने में शब्दों के चयन बहुत महत्वपूर्ण है। कुछ सुझाव इस प्रकार है :

आवेदन एक सरल और आसान होना चाहिए। तकनीकी और कानूनी शब्दों का प्रयोग न करें।

आवेदन पढ़ने लायक होना चाहिए – या तो टाइप किया हुआ होना चाहिए या अच्छे से लिखा हुआ होना चाहिए। आवेदन ज्यादा लम्बा नहीं होना चाहिए। प्रश्नों की संख्या और उप प्रश्न सीमित होने चाहिए।

पांचवा दिन सत्र 3

तनाव व क्रोध का प्रबन्धन

निम्न प्रश्न पूछें और एक खुली चर्चा शुरू करें –

पिछली बार आप बेहद नाराज कब हुए थे? इसके बारे में सोचे और अगर एतराज न हो तो आगे आयें और उस घटना के बारे में संक्षेप में बतायें। (या समूह से कहें कि उस घटना पर रोल प्ले प्रस्तुत करें)

कुछ और मुक्त चर्चा के पश्चात् समूह को निम्न प्रश्न एक चार्ट पर दिखायें –

1. क्या आप, अगर वैसा दोबारा हो तो उस घटना पर भिन्न प्रतिक्रिया देंगें अगर हाँ तो क्यों और कैसे?

2. कुछ समय बीत जाने के पश्चात् आपके विचारों में अन्तर क्यों और कैसे आया?

अब प्रतिभागियों को दो या तीन उप समूहों में बाँटकर उपरोक्त दो प्रश्नों पर चर्चा करने और उनके जवाब चार्ट पर लिखने को कहें (20 मिनट)

जब उप समूह तैयार हो तब उनकी प्रस्तुतियाँ सुने और उनमें विचारणीय और समान बिन्दुओं पर ध्यान आकर्षित करें। अन्त में उन्हें निम्न हैण्डआउट दें और उन पर चर्चा करें। प्रश्न आमन्त्रित करें और इस तरह सत्र की समाप्ति करें।

हैण्डआउट

तनाव व क्रोध का क्या प्रभाव है?

क्रोध कार्य के क्षेत्र में समस्या पैदा कर सकता है, सम्बन्धों में बुरा प्रभाव डालता है। क्रोध को उनमुक्त अभिव्यक्ति देने के स्थान पर सही तथ्यों को निःसंकोच समझाना ज्यादा जरूरी है। दूसरों को बगैर चोट पहुँचायें मुद्दे को सही ढंग से समझाना और उस पर एक मत होना बहुत महत्वपूर्ण है। दूसरों को धमकाना उन पर अनुचित दबाव बनाना प्रायः उलटे परिणाम देते हैं। अगर हम संतुलित रहें तो सम्मानपूर्वक दूसरों से किसी भी विषय पर बात की जा सकती है और संतोषजनक निश्चकषों पर पहुँचा जा सकता है। कृपया निम्न विधियों पर गौर करें–

1. तनाव की स्थिति में पहुँचने से पहले ही एक पल को रूकें और कुछ क्षण तक आराम से गहरी साँसें लें या दस तक उलटी गिनती गिने या छोटी सी दुआ करें। अगर जरूरी हो तो उस स्थान स्थिति या व्यक्ति विशेष से कुछ समय के लिए अपने आप को दूर कर लें। शांत होने पर समस्या के निदान हेतु पुनः आवश्यक कदम लें।

2. शान्त हो जाने पर समस्या के बारे में गहराई से सोचें और संतुलित, तथ्य परक (ऑबजेक्टिव) ढंग से अपने पक्ष को पुनः रखें। अपनी चिन्तायें और अपनी आवश्यकतायें स्पष्ट रूप से, बगैर दूसरे को चोट पहुँचायें सामने वाले को समझायें।

3. उठे और टहलें या किसी शारीरिक क्रिया में लग जायें। थोड़ा तेज दौड़े या टहले। इससे आपकी भावनात्मक उर्जा शान्त हो जायेगी और आप ठण्डे दिमाग से सोच पायेंगें।

4. क्षणिक आवेश में ऐसा कहना या करना आसान है जिसके लिए आप को बाद में पछतावा हो। इसलिए यह नितांत आवश्यक है कि आप गुस्से में कुछ कहने से पहले कुछ क्षण तक सोचें और दूसरों को भी ऐसे करने के लिए प्रेरित करें।

5. किस बात पर गुस्सा आया, इस पर लगातार सोचने के बजाये समस्या के समाधान पर सोचें। उदाहरण के लिए आपकी की टीम देर से आई है तो इस पर क्रुद्व बने रहने के बजाये मिटिंग की नई तिथि व समय के बारे में सोचना शुरू करें। याद रहें सिर्फ गुस्सा करने से कोई समस्या हल नहीं होती है।

6. तथ्य परक वक्तव्य दें। अस्पष्ट दोष लगाने के बजाये सम्मानपूर्वक सच्ची समस्याओं को सामने रखें : इस महत्वपूर्ण मिटिंग में आपके देर से आने से मुझे निराशा हुई – ज्यादा बेहतर है ये कहने के – तुम हमेशा देर से आते हो।

7. सच्चे मन से क्षमा कर पाना एक महत्वपूर्ण कौशल है। अगर आप दूसरों को क्षमा नहीं करते हैं तो देर सबेर आपका मन भयंकर कड़वाहट और नकारात्मकता के तले दब कर रह जायेगा। अगर आप दूसरों को क्षमा कर पायें तो आप दोनो ही उस घटना से सबक सीख पायेंगें। लोगों को से हमेशा यह उम्मीद रखना की वे ठीक वही करेंगें जैसा आप चाहते हैं, अव्यवहारिक है।

8. आपसी बातचीत में हँसी मज़ाक का अपना एक महत्वपूर्ण स्थान है। मगर इसका प्रयोग अवसर के अनुकुल करें और ऐसे व्यंग न करें जो किसी को चोट पहुँचा सकते हैं। सबसे अच्छा मज़ाक वह है जो हम अपने ऊपर या स्थिति के ऊपर करते हैं न की दूसरों पर।

9. तनाव में तनाव मुक्त होने के हुनर का नियमित अभ्यास करें। जैसे लम्बी, धीमी, गहरी साँस लेना, छोटी सी दुआ करना, मन में कोई वाक्य दोहराना (यह घड़ी भी बीत जायेगी), शान्ति का ध्यान करना, आदि। इसके अतिरिक्त शान्त संगीत चुनना, डायरी लिखना, और योगासन करना जैसी विधियाँ भी कुछ लोगों के लिए काम करती हैं।

10. अगर आपका कोध बेकाबू हो रहा है और काम और सम्बन्धों में निरन्तर व्यवधान पैदा कर रहा है तो किसी सलाहकार की मदद लें। इसमें शर्म न करें।

सत्र 4

विवाहित जीवन और बच्चों की देखभाल

सामान्य चर्चा शुरू करें और निम्न प्रश्न पूछें –

1. आप में से कौन विवाहित है?
2. आपकी जानकारी में ऐसे कितने लोग हैं जो विवाहित भी हैं और पूरी तरह सन्तुष्ट /खुश भी हैं।

अब समूह को वैवाहिक जीवन की समस्याओं पर खुली चर्चा करने को कहें – और उन्हें इसके सम्भावित कारणों की सूची बनाने को कहें, जो कुछ इस प्रकार हो सकती है –

1. आपसी संचार का अभाव
2. व्यक्तित्व में नकारात्मक गुण
3. एक दूसरे से बहुत ज्यादा उम्मीदें
4. नशे/टी.वी. आदि की लत
5. दोस्तों व ससुराल वालों का अनावश्यक प्रभाव
6. शारीरिक या मानसिक उतपीड़न
7. विवाहेतर सम्बन्ध
8. अन्य मुद्दे या समस्यायें

प्रतिभागियों को दो उपसमूहों में बाँटें और उन्हें उपरोक्त सूची से आधे–आधे मुद्दे देकर उन पर चर्चा करने को कहें और उन मुद्दों से प्रभावित दम्पतियों को कैसे और क्या परामर्श देंगें इसकी सूची बनाने को कहें और उस पर एक प्रस्तूतिकरण करने को कहें। आखिर में उन्हें हैण्डआउट 1 दें।

गतिविधि 2

प्रतिभागियों को दो समूह में बाँटें और उन्हें चार्ट पर लिखें दो भिन्न निर्देश दें – इस तरह कि वे न जान पायें की दूसरा समूह क्या करने जा रहा है। निम्न गतिविधि के लिए 20 मिनट का समय दें।

समूह एक – निर्देश

बड़ों की वो हरकतें व व्यवहार जो आपको बचपन में सख्त ना पसन्द था, उसकी सूची बनाये।

समूह दो – निर्देश

अपने बच्चों (या किसी भी बच्चे) को भिन्न–भिन्न स्थितियों में आप नियन्त्रित कैसे करते हैं? लम्बी सूची बनायें ।

20 मिनट के पश्चात् दोनों सूचियों को बोर्ड पर चिपका दें व दोनों समूहों से उसे देखने समझने के लिए कहें। इन सूचियों में क्या कुछ समान बातें भी हैं? क्या हम आज बच्चों के साथ वही कर रहे हैं

जो हमें स्वयं बचपन में नापसन्द था? इस पर खुली चर्चा होने दें। अब उन्हें निम्न हैण्ड आउट 2 दें और उसके बाद चर्चा करें कि बच्चों की देखभाल के बेहतर तरीके क्या हैं।

हैण्डआउट 1

पति–पत्नी और बच्चों – अभिभावक के बीच सम्बन्ध बनाने का कौशल

परिवार में शादी और बच्चे के जन्म के साथ जो रिश्ता शुरू होता है उसे बनाये रखने के लिए जीवन भर काम करना पड़ता है। सम्बन्धों के बारे में जागरूक रहना, उन्हें गम्भीरता से लेना और उन्हें बेहतर बनाने के लिए प्रयास करना बेहद जरूरी है। ये कुछ महत्वपूर्ण सिद्वान्त हैं –

1. कम से कम बोलना, ज्यादा से ज्यादा सुनना

अधिकांश लोगों को स्वयं के बारे में बताने में बहुत खुशी होती है। लेकिन हमें सावधान रहना है, अगर हम अपनी उपलब्धियों और और समस्यों के बारे में हमेशा बात कर रहे हैं तो लोग हमारे अंहकार से तंग आ जाते हैं।

अगर हम दूसरों की बात ध्यान से सुनने में सक्षम हैं, तब हम पायेंगें की हमारे मित्र हमें कितना पसन्द करते हैं। कुछ लोग जाने अनजाने दसरों पर हावी हो जाते हैं और उन्हें अहसास भी नहीं होता कि वे ऐसा कर रहे हैं। यह बुरी प्रवृत्ति दूसरों से सच्चे मन से फीड बैक माँग कर दूर की जा सकती है।

2- क्या महत्वपूर्ण हैं – खुद को हर हाल में सही साबित करना या सामंजस्य बनाये रखना?

सम्बन्ध बनाये रखने में बहुत सी समस्यायें आती है क्योंकि हम अपना व्यक्तिगत गर्व बनाये रखना चाहते हैं। सम्बन्धों में सामांजस्य बनाये रखना ज्यादा महत्वपूर्ण है और इसके लिए दूसरों की गलतियाँ माफ करना और अपने व्यवहार में सदैव सावधान रहना आवश्यक है।

3 गप शप से बचें

किसी को लेकर गप शप से बचें, जिनको गपशप करने की आदत होती है हम उन लोगों पर विश्वास नहीं करते हैं। हम पूर्ण रूप से उन लोगों पर भरोसा करते और उनको महत्व देते हैं जो दूसरे लोगों की अनावश्यक आलोचना करने से बचते हैं।

4 क्षमा

क्षमा महज कहने के लिए नहीं है, यह स्वस्थ सम्बन्ध बनाये रखने में शक्तिशाली और महत्वपूर्ण कारक है। हालांकि क्षमा का अर्थ है हम अपने अनुभवों को भूलने के लिए तैयार हैं–किन्तु अगर हम एक दिन क्षमा करे, फिर कुछ हफ्ते बाद पुरानी गलतियों को दोहरायें, तो ये वास्तविक क्षमा नहीं है। जब हम गलतियाँ करते हैं, क्षमा करते हैं, हम दूसरों को क्षमा करने और गलतियों को भूल जाने के लिए कितना सराहते हैं, इस बात पर सोचें।

5. कृपया ध्यान रखें कब बोलना है और कब शान्त रहना है –

अगर आप सोचते हैं कि आपके परिवार के किसी सदस्य को एक बुरी आदत या विचार हैं तो हमेशा उसके बारे में बहस न करें – केवल शान्त रहें और उनका कार्य पूरा होने का इन्तज़ार करें। गलतियों से सीखने के लिए, उन्हें समय व मौका दें।

6 सही मकसद

अगर आप सम्बन्ध को इस नजरीये से देखते हैं कि मुझे इससे क्या मिलेगा, आप एक बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं। लम्बे समय तक इस प्रकार का सम्बन्ध समस्या में डाल देता है क्योंकि दूसरों का व्यवहार भी आप जैसा हो जायेगा। यह असुरक्षा और ईर्ष्या पैदा करता है। बिना किसी व्यक्तिगत लाभ के सही सम्बन्ध आपसी सहयोग और अच्छी आशा पर आधारित है।

7. **स्वस्थ सम्बन्ध**

स्वस्थ सम्बन्धों का असली रहस्य है सतही मतभेदों से उठकर अपने में और दूसरों में एक बुनियादी समानता को महसूस करना और उसके अनुरूप व्यवहार करना। इसका अर्थ है आप अपने शब्दों और कार्यों से दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति जागरूक रहेंगें। यह पुराने ज्ञान पर आधारित है : जैसे आप स्वयं के साथ होना देखना चाहते हैं वैसे ही आप को भी करना है। इस को विकसित करने के लिए हमें श्रेष्ठता और हीनता, दोनों तरह की भावनाओं के ऊपर उठना है। अच्छे सम्बन्ध हमेशा बराबरी पर आधारित होते हैं।

8. हास्य

अपने आप को गम्भीरतापूर्वक न लें। अपने आप पर हँसने के लिए तैयार रहें। इसका अर्थ यह नहीं है कि हम अपने आप को अपमानित करें – इसका अर्थ है हम अपने अंहकार से बाहर आयें। हास्य अक्सर तनावपूर्ण स्थितियों में राहत के लिए सबसे अच्छा ईलाज है।

9. भूलो और माफ करो

स्वस्थ सम्बन्धों को बनाये रखने का अर्थ यह नहीं है हम कई घण्टों यह सोचते रहें कि मैं अगर यह कूहँ या करूँ तो वे क्या सोचेंगें आदि–आदि। इसका अर्थ यह है कि दूसरों को समझने के लिए थोड़ा समय लें, उन्हें जन्म दिन और वर्ष गाँठ, आदि पर याद करें। यह बेहतर होगा कि हम नकारात्मक अनुभवों को भूल जायें। अच्छे सम्बन्धों को सहजता और नए तरीके से बनाया जा सकता है। कई घण्टे चर्चा करने के बजाय, हास्य की एक पल की साझेदारी कई लाभ दे सकती है।

10. सम्बन्धों में निकटता और दूरियाँ

अच्छें सम्बन्धों में प्रेम के साथ–साथ हम दूसरों को स्वतन्त्रता भी देते हैं ताकि वे अपने विचारों को अभिव्यक्ति दे सकें। प्रेम का अर्थ दूसरों को बेड़ियों में जकड़ देना नहीं है। यानि अच्छे सम्बन्धों में निकटता और दूरियाँ दोनों ही होनी चाहिए। पति पत्नी एक दूसरे से और अभिभावक कई बार बच्चों से ऐसा कहते हैं – अगर तुम मुझसे प्रेम करते हो तो जो मैं कह रहा हूँ ठीक वैसा ही करो। यह एक तरह का भावनात्क ब्लैक मेल है। ज्यादा बेहतर हो अगर हम सम्बन्धों में प्रेम और आज़ादी में एक सामानजस्य बिठा पायें।

हैण्डआउट 2

अनुशासन बच्चे को सिखाने की प्रक्रिया है किस प्रकार के स्वभाव को स्वीकार किया जा सकता है या नहीं। दूसरे शब्दों में अनुशासन बच्चे को नियमों का पालन करना सिखाता है। अनुशासन में दोनों प्रकार की सजा शामिल है जैसे टी.वी न देखना या बाहर घूमने के लिए न जाना, सबसे महत्वपूण है बच्चों को पुरस्कार से सम्मानित करना।

जब आपका बच्चा नहीं सुनता तो निम्नलिखित का प्रयास करें :

प्राकृतिक परिणाम – अगर आपिका बच्चा उदाहरण के लिए अपनी बिस्कुट नीचे फेंक रहा है तो जल्दी उसके पास एक भी बिस्कुट नहीं बचेगा और इससे उसे समझ आ जायेगा की बिस्कुट नीचे फेंकने में उसका अपना नुकसान है। इस प्रक्रिया में बच्चे को और बिस्कुट देकर बाधा न डालें।

तार्किक परिणाम – ये वो तरीका है जहा आपको कदम उठाने और परिणाम देखने, समझने की आवश्यकता होगी। उदाहरण, उसे बतायें कि अगर वह अपने खिलौने नहीं उठा कर रखती है, तो कुछ दिन के लिए खिलौनों को उठा कर दूर रख दिया जायेगा। जब आप यह विधि अपनायें तो स्वयं भी अनुशासित रहें और बच्चे को भी वैसा बनायें। आपको चिल्लाना और चींखना नहीं है। दृढ़ रहें शान्तिपूर्वक जवाब दें।

अपने बच्चे को बताना होगा कि अगर वो सहयोग नहीं देगी तो जो उसको पसन्द है वह उसको गँवाना होगा। जब आप इस तकनिकी का उपयोग करें, निम्नलिखित कुछ बातें आपको ध्यान में रखनी होगी।

- वास्तव में जो बच्चे को जरूरी है, जैसे भोजन, वह उससे कभी न छीनें।
- बच्चे से वही चीज़ लें जो बच्चे के लिए मूल्यवान है और जो दुर्व्यवहार से समंबंधित है।
- सुनिश्चित करें कि आप और बच्चा नियम का पालन करता हैं।

आराम/ब्रेक लेनाः यह एक तरीका है जब कोई खास नियम तोड़ा जाता है तब यह विधि काम करती है। 2 से 5 वर्ष के बच्चों में यह सबसे अच्छा कार्य करता है, ब्रेक के लिये इन चरणों का पालन करें।

- पहले ही यह तैय करें और बच्चे को समझायें कि किन स्थितियों में ब्रेक का नियम लागू होगा। जैसे सात बजे के बाद टी.वी. देखने पर बच्चे को तुरन्त बीस मिनट के ब्रेक में जाना पड़ेगा।
- आपको यह अक्सर बार–बार समझाना पड़ेगा।
- ब्रेक के लिए एक स्थान चुने – यह एक ऐसा स्थान हो सकता है जहाँ ध्यान न भटके, जैसे कोने में एक कुर्सी। याद रखें, सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य बच्चे को समस्या से अलग करना और उसको शान्त होने के लिए सही माहौल देना। (ध्यान रखें कि बाथरूम बच्चे के लिए खतरनाक हो सकते हैं और बच्चे बैडरूम को खेल का मैदान बना सकते हैं।)
- **ब्रेक प्रारम्भ करें** – अपने बच्चे को एक चेतावनी दें। अगर ये दोबारा होता है, तो सीधा उसको ब्रेक वाले स्थान पर भेज दें। उसको कुछ शब्दों में और शान्ति से बतायें कि उसने क्या गलत किया है। अगर आपका बच्चा उस स्थान पर स्वयं न जाये, उसको उठायें और वहाँ तक लेकर जाएँ। अगर वह रूके नहीं, उसके पीछे खड़े रहें और उसे धीरे से पकड़े रहें, लेकिन मजबूती के साथ। तब उससे आँख मिलाकर कहें, मैं आपको इस लिए यहाँ से पकड़ रहा हूँ क्योंकि आप आराम/ब्रेक ले सकें। आगे इस पर चर्चा न करें। आराम के लिए थोड़ा ही समय लगेगा लेकिन पहले उसको सहयोग करना सीखना है।
- **समय निर्धारित करें** – एक बार आपका बच्चा शान्त बैठ जाये, तो एक टाइमर सेट कर लें ताकि उसको पता चल जाए कि ब्रेक का समय कब समाप्त हो रहा है। 15 सेकेण्ड भी अक्सर काम कर जाता है। अगर गड़बड़ शुरू हो जाए, दोबारा टाइमर का उपयोग करें। जब तक आपका बच्चा शान्त है, रूके रहें, दोबारा टाइमर का प्रयोग करने से पहले।
- **गतिविधि की शुरूआत** – जब समय समाप्त हो जाये, वापस खेल खेलने में अपने बच्चे की मदद करें। आपके बच्चे ने समय बचाया है। उसको लेक्चर न दें और न ही माफी माँगने के लिए कहें। याद रखें कि आप उसको प्रेम करते हैं। अगर आपको उसके व्यवहार की चर्चा करनी है, बाद में ऐसा करने के लिए इंतज़ार करें।

अनुशासन को ज्यादा असरदार बनाना

अपने बच्चे के साथ हताश होने के बजाए और अनावश्यक संघर्ष से बचने के कुछ तरीके हैं।

- आपका बच्चा क्या कर सकता है और क्या नहीं, ये जाने। हो सकता है आप जो उसे करने को कह रहे हैं वह उसके वश के बाहर हो।
- बोलने से पहले सोचें – एक बार आप नियम या वादा करते हैं तो उसी पर लगे रहें।
- सुनिश्चित कर लें कि आप उचित हैं। नहीं कहने से पहले सोचें कि सच में क्या यह आवश्यक है ?
- अगर बच्चा जिद करें और आप उसे झल्ला कर टॉफी दे दें तो बच्चे को यह सन्देश मिलेगा कि रोने, चीखने और जिद करने से मनचाही वस्तु मिल सकती है।
- नियम रोज न बदलें : कोशिश करें की आपके नियम दिन ब दिन एक समान ही रहें। बच्चे अक्सर परिवर्तन ढूंढते हैं और सीमाओं को परखते हैं और मौका देखकर नियम तोड़ते हैं।
- अपने बच्चों की भावनाओं पर ध्यान दें – उदारण के लिए बच्चे को बतायें, मुझे मालूम है आप उदास हैं क्योंकि आपका दोस्त जा रहा है, लेकिन फिर भी आप को अपने खिलौने उठा कर रखने हैं। कुछ समय के लिए देखें और इस विषय पर बच्चे से बात करें बजाए सजा देने के।
- **गलतियों से सीख** – अगर आप स्थिति को पहली बार संभाल नहीं पाते तो कोशिश करें उसकी ज्यादा चिंता न करें। सोचें की आप क्या अलग तरीके से कर सकते हैं, और दूसरी बार उसको करने की कोशिश करें। अगर आप सोचते हैं कि गुस्से में आपने गलती की है तो शान्त होने के लिए रूके और अपने बच्चे को माफ करें, और उसे समझाऐं की भविष्य में आप इस स्थिति को कैसे संभालेगें। अपनी प्रतिज्ञा को सुनिश्चित करें। यह आपके बच्चे को गलतियों को ठीक करने के लिए एक अच्छा आदर्श बन सकती हैं।

क्यों पिटाई सबसे अच्छा विकल्प नहीं है

- हालांकि पिटाई सबसे पहले कार्य कर जाती है, पर कुछ समय बाद यह अपना प्रभाव खो बैठती है।
- क्योंकि अक्सर अभिभावक पिटाई करना नहीं चाहते हैं, और बच्चा भ्रमित हो जाता है।
- सिखाने की जिम्मेदारी के बदले पिटाई परिवार में आक्रामकता और क्रोध को बढ़ावा देती है। यह हमेशा बच्चे के व्यक्तित्व को बुरे ढंग से प्रभावित करती है।
- अभिभावक शान्त रहना चाहते हैं लेकिन अक्सर नहीं रह पाते हैं, और बाद में उन कार्यों का पछतावा होता है।
- पिटाई भौतिक संघर्ष की ओर ले जाती है यहाँ तक की बच्चे को शारीरिक नुकसान पहुँच सकता है।

पति पत्नी एवं बच्चों के जीवन में आदर्श का बहुत महत्व है। बच्चों के लिए सबसे बड़े आदर्श अभिभावक, बड़े भाई–बहन होते हैं।

भाग 3

विकलांगता क्या है ?

यह माना जाता कि विकलांग लोग क्षति का शिकार हैं और उन्हें मदद की जरूरत है। विकलांग लोगों की स्थिति दुखद है और उन्हें हमारी दया की जरूरत है। फिर यह माना जाता कि विकलांग व्यक्ति में कोई खराबी है जिसको ठीक करना या इलाज करना चाहिए। उसके बाद यह माना गया कि समस्या समाज में स्थित है जिसके कारण से विकलांग व्यक्तियों को समाज से बाहर रखा जाता है। यह कहा गया कि समाज में इतना सुधार लाना चाहिये कि विकलांग लोग समाज में सम्मिलित हो सकें।

अब लोग यह पहचानने लगे हैं कि विकलांगता एक खराबी या बीमारी नहीं है परन्तु एक विविधता है । जिस प्रकार लम्बाई, वजन, त्वचा के रंग में मनुष्यों में विविधताएँ हैं, उसी प्रकार विकलांगता भी एक विविधता है।

विकलांगता के बारे में अलग–अलग सोच :

विकलांगता एक खराबी है, जिसका इलाज करना चाहिए

विकलांगता एक क्षति है, जिसका क्षतिपूरण करना चाहिए

विकलांगता एक विविधता है, जिसको स्वीकार करना चाहिए

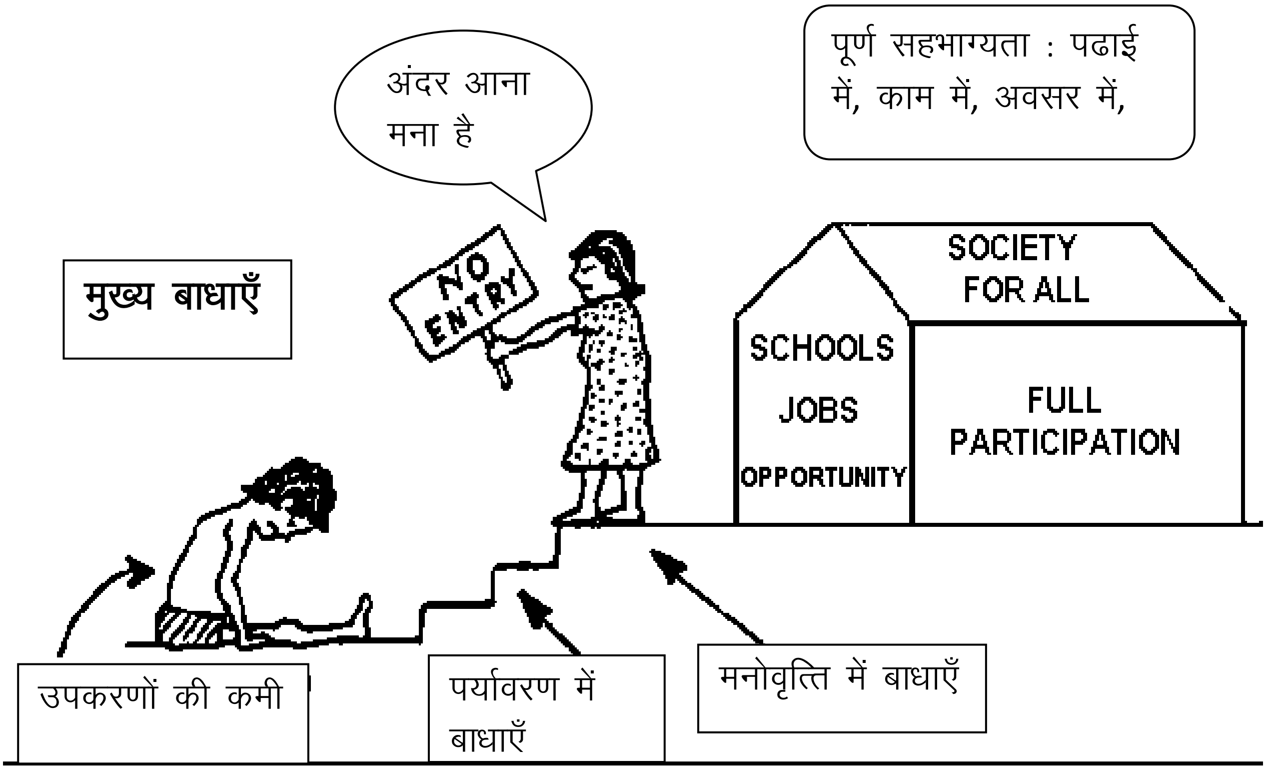
विकलांगता के बारे में जानकारी

1. विश्व की जनसंख्या के लगभग 10 प्रतिशत लोग (650 करोड़ लोग) विकलांगता के साथ जीते हैं।
2. वे दुनिया के सबसे बड़े अल्पसंख्यक है।
3. विकलांग व्यक्तियों के 80 प्रतिशत लोग विकासशील देशों में रहते हैं।
4. महिलाओं में पुरूषों की तुलना विकलांगता ज्यादा देखी जाती है।
5. हर 5 सबसे गरीब व्यक्तियों में एक व्यक्ति विकलांग है।
6. दुनिया के सबसे गरीब लोगों में 20 प्रतिशत लोग विकलांग है और अपने समुदायों में सबसे वंचित माने जाते हैं।
7. विकलांग महिलाओं को बहुवंचित माना जाता है क्योंकि उन्हें अपने लिंग और अपनी विकलांगता के कारण बहिष्कार का सामना करना पड़ता है।
8. हर मिनट, 30 से अधिक महिलाएँ काम के दौरान गम्भीर रूप से घायल या विकलांग होती है। मगर 15–50 लाख ऐसी महिलाओं को आमतौर से अनदेखा कर दिया जाता है।

9. विकलांग महिलाएँ और लड़कियाँ के साथ दुर्व्यवहार होने का विशेष रूप से जोखिम रहता है। उड़ीसा, भारत में एक छोटी सी 2004 के सर्वेक्षण में यह पाया गया कि ज्यादातर सब विकलांग महिलाओं और लड़कियों को घर में मारा जाता है, 25 प्रतिशत बौद्धिक विकलांग महिलाओं का बलात्कार है किया गया था और 6 प्रतिशत विकलांग महिलाओं का जबरदस्ती परिवार नियोजन किया गया था।
10. विकलांग महिलाओं को विकलांग पुरूषों की तुलना अधिक संस्थागत किया जाता है।
11. उन देशों में जहाँ 5 वर्ष से कम शिशु मुत्यु दर 20 प्रतिशत से कम है, उन देशों में विकलांग बच्चों का मुत्यु दर 80 प्रतिशत तक देखा गया है।
12. UNESCO बताता है कि विकासशील देशों में 90 प्रतिशत विकलांग बच्चे स्कूल नहीं जाते हैं।
13. विश्व साक्षरता दर विकलांग लोगों के बीच में लगभग 3 प्रतिशत है और विकलांग महिलाओं का केवल 1 प्रतिशत है।

बाधाओं के प्रकार :

1. मनोवृत्ति : समाज में भेदभाव करने वाले नाकारात्मक सोच/विश्वास
2. पर्यावरण : पर्यावरण में आ रही बाधाएँ जिससे जगहों तक पहुँचना/अन्दर जाना मुश्किल पड़ जाता है।
3. संस्थागत :– नीतियाँ जो विकलांग व्यक्तियों के खिलाफ भेदभाव करती है।



विकलांगता के प्रकार

- नेत्र विकलांगता
- श्रवण विकलांगता
- गति विषयक क्षति या अस्थिगत विकलांगता
- प्रमस्तिष्क अंगघात
- मानसिक विकलांगता
- अन्य विकलांगताएं जैसे स्वालीनता , अधिगम अक्षमता
- मनसिक बिमारी

- दृष्टि क्षति के लक्षण
- आँख की बनावट असामान्य है
- रोशनी की तरफ नहीं देखता है और अपनी नज़र उस तरफ नहीं ले जाता है
- वस्तुओं और चेहरे को नहीं देखता है
- आवाज़ की दिशा में नहीं देखता है
- वस्तु को बहुत नज़दीक लाकर या बहुत दूर ले जाकर देखता है
- वस्तुओं से टकराता है

- नीचे गिरी हुई वस्तु को हाथों से टटोलता है
- रात को देखने में कठिनाई होती है

- श्रवण क्षति के लक्षण
- अचानक तेज शोर होने पर बच्चा कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है जैसे चौंकना या पलके झपकाना
- बोलते समय आपके चेहरे को ध्यान से देखता है
- नाम पुकारे जाने पर कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है
- आवाज की तरफ अपना सिर नहीं घुमाता है
- क्या अकसर कान में संक्रमण या दर्द होता है व कान बहता है
- क्या अक्सर सर्दी या छाती का संक्रमण करता है
- प्रश्नों का उत्तर अनुचित रूप से देता है
- कही गयी बातों को बार–बार दोहराने की आवश्यकता होती है
- वाणी समस्या और गलत उच्चारण को दर्शाता है
- सुनने के उद्देश्य से एक कान ज्यादा प्रयोग करता है
- कक्ष में ध्यान देने की समस्या है
- भाषा का विकास देरी से हुआ है
- कान की बनावट असामान्य है

- गति विषयक क्षति या अस्थिगत विकलांगता के लक्षण
- वस्तु पकड़ने में दोनों हाथों का प्रयोग नहीं करता है
- वस्तु सामान्य ताकत के साथ नहीं पकड़ता है
- हाथ व पैर की बनावट आसामान्य है
- बच्चे ने बैठना, खड़ा होना, चलना, देरी से किया
- बच्चे की चाल असामान्य है
- शरीर के किसी भाग को चलाने में या प्रयोग करने में समस्या है

- पेंसिल सही तरह से नहीं पकड़ता है
- पोलियो से ग्रस्त तो नहीं

- प्रमस्तिष्क अंगघात के लक्षण
- बच्चा जन्म के साथ सुस्त था
- जन्म के पश्चात श्वसन देरी से हुआ था
- जन्म के समय बच्चा नीला था
- बच्चे को चूसने, निगलने और चबाने में परेशानी थी
- बच्चे को अक्सर फनदा लगता है
- बच्चा हाथों का प्रयोग नहीं करता या केवल एक हाथ का प्रयोग करता है
- गोद में लेने पर शरीर को झटका या अचानक अकड़ाहट होती है
- बच्चे को मिर्गी आती है
- पैरों या चेहरे की माँसपेशियों में अनियंत्रित गतियों की उपस्थिति है
- सन्तुलन कम व अक्सर नीचे गिरता है
- अस्पष्ट बोली के कारण सम्प्रेषण में समस्या होती है

- मानसिक विकलांगता के लक्षण
- विकास में देरी है जैस खड़ा होने में, चलने में, बोलने में
- विकासात्मक आयु स्तम्भों में देरी
- भोजन खाना में, पड़े पहनने में समस्या
- पढाई में समस्या

- स्वालीनता के लक्षण
- भाषा विकास में देरी है
- निश्चित शब्दों गानों को लगातार दोहराना
- अकेले खेलता है

- शारीरिक सम्पर्क जैसे गले मिलने पर प्रतिरोध करना
- मित्रों को बनाने में कोई रूचि नहीं
- रोजमर्रा की क्रियाओं में बदलाव होने पर चिड़चिड़ाना
- व्यक्ति वस्तुओं को लगातार घुमाता है
- संवेदनाओं पर व्यक्ति असामान्य प्रतिक्रिया करता है
- कोई असामान्य व्यवहार जैसे कूदना, हाथ हिलाना, शरीर हिलाना

- अधिगम अक्षमता के लक्षण
- वर्ण माला को पहचानने में असमर्थ है
- ध्वनि को मिलाकर शब्द बनाने में असमर्थ या इसके विपरीत शब्दों को ध्वनियों द्वारा समझने में असमर्थ
- आवश्यकतानुसार पंक्तियों के अन्तर्गत लिखने में असमर्थ
- संख्याओं का कम बनाने में असमर्थ
- गणित हल करने में परेशानी
- लेखन कौशल के अन्तर्गत नकल करने में और निर्देशों को लिखने में और अध्ययन कौशल में कमी
- वर्ण उल्टा करना जैसे माला को लामा
- वर्ण उल्टा करना जैसे बी को डी
- कम ध्यान क्षमता
- कक्ष में तोड़–फोड़ वाला व्यवहार
- कक्ष में दिन में सपने देखना
- अपनी चीज़ों के प्रति अव्यवस्थित रहना, जैसे–पेन्सिल और किताबों
- मौखिक कार्य लेखन कार्य से बेहतर

निम्न विकलांगताएं क्यों होती है?

1. शारीरिक विकलांगता

- पोलियो
- दिमागी बुखार
- रीढ़ की हड्डी में चोट
- गर्दन में चोट
- गर्भावस्था के दौरान शरीर का विकास न होना
- आनुवांशिक
- दुर्घटनायें

2. नेत्र विकलांगता

जन्म से पूर्व अवस्था अथवा गर्भ के समय से ही होते हैं। माँ का प्रबल औषधियों का सेवन करने से, असन्तुलित आहार के कारण, मानसिक रोग के कारण, आवासीय स्थान ठीक न होना आदि।

- बालक का जन्म शल्य द्वारा किया जाये, बेहोशी की दवाओं के कारण, समय से पूर्व जन्म हो जाना आदि के प्रभाव से भी दृष्टि बाधित हो जाती है।
- विटामिन 'ए' की कमी
- आँखों का संक्रमण
- सिर के पिछले हिस्से में चोट
- आँखों में चोट
- आनुवांशिक
- दिमागी बुखार
- कतिपय गम्भीर बीमारियाँ जैसे – जन्म के बाद चेचक, खसरा रोग के कारण

3 श्रवण विकलांगता

- बच्चे को गम्भीर बीमारियां जैसे खसरा, माता निकलना, तेज ज्वर, संक्रामक बीमारियां आदि।
- बचपन की बीमारियां जैसे–पोलियो, खसरा, छोटी माता, पीलिया आदि।
- दीर्घकालीन उच्च ज्वर
- सिर अथवा कान में चोट
- अत्यधिक शोरगुल
- अनुवांशिकता
- कान का पर्दा फट जाना
- कान में अवरोध
- कान की संरचना में दोष
- कुपोषण
- जन्मजात या दुर्घटना के कारण
- प्रतिक्रिया से (एलर्जी)
- नजदीकी रिश्तेदारी या रक्त संपर्क में विवाह

- ड्रग्स का सेवन–Streptomycin, Gentamycin, Neomycin, Amikacin etc.
- बाहरी वस्तु – पेंसिल, माचिस, पिन आदि से हुई क्षति।

« बहरों के लिए बहरे न बने»

4. मानसिक विकलांगता

- चपापचय (मेटाबोलिज्म) प्रक्रिया में बाधा
- बार–बार गर्भपात
- एक से ज्यादा बच्चे एक साथ होना
- गर्भावस्था की दुर्घटना
- असंतुलित आहार
- मिर्गी आना
- पीलिया
- समय पर टीकाकरण का न होना
- दिमागी संक्रमण

विकलांगता के अन्य कारण

1. जन्म के पहले (गर्भावस्था में)

- पीढ़ी दर पीढ़ी के कारण (अनुवांशिकता)
- संक्रामक रोग
- उपयुक्त और संतुलित आहार की कमी
- सही उम्र में गर्भ धारण न करने (18 वर्ष से पहले और 35 वर्ष के बाद)

2. जन्म के समय

- नौ महीने से पहले बच्चा पैदा होना
- ऑक्सीजन की कमी
- पाण्डुरोग (पीलीया)
- बच्चे का वजन कम होना (2.5 किग्रा. से कम)
- जन्म के सम य देर से रोना

3. जन्म के बाद

- संक्रामक रोग (दिमागी बुखार, पीलिया, चेचक)
- दुर्घटना
- शरीर में कीटनाशक दवा, सीसा आदि द्वारा जहर फैलना
- संतुलित आहार की कमी

- मिर्गी का दौरा
- समय पर टीकाकरण नहीं होना

परिशिष्ट

विकलांगता सम्बन्धी सामान्य जानकारी

विकलांगताओं को चार स्तर में विभाजित किया गया है–

1. अति सामान्य — 40% से कम
2. सामान्य — 40% से अधिक 75% से कम
3. गंभीर — 75% व इससे अधिक
4. पूर्णतः — 100%

विकलांगता प्रमाण पत्र सम्बन्धी जानकारी

विकलांगता प्रमाण पत्र आपका अधिकार है। सभी प्रकार की उपलब्ध सरकारी तथा गैर सरकारी योजनाओं की सुविधायें आप तब ही प्राप्त कर सकते हैं यदि आपके पास ये प्रमाण पत्र हैं। विकलांगता प्रमाण पत्र जिले के मुख्य चिकित्सा अधिकारी उस जिले के निवासियों को प्रदान करते हैं। ये प्रमाण पत्र मेडिकल बोर्ड किसी भी व्यक्ति को परीक्षण के बाद देता है। 40% से अधिक विकलांगता होने पर ही उपलब्ध सरकारी सुविधाओं का लाभ दिया जा सकता है।

कहां बनाये जाते हैं? कार्यालय

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

चन्दर नगर, देहरादून

कब बनाये जाते हैं? प्रत्येक बुधवार

इसके लिये फार्म सवेरे 10 बजे से 1 बजे तक भरे जाते हैं और 2 बजे के बाद मेडिकल बोर्ड जांच के लिये बैठता है।

प्रमाण पत्र के लिये क्या चाहिये?

- 2 पास पोर्ट साइज फोटो (अस्थि विकलांगता वाले व्यक्तियों की फोटो में उनकी विकलांगता दिखाई दे)।
- घर के पते का प्रूक जैसे राशन कार्ड, फोटो पहचान पत्र आदि।

(प्रमाण पत्र केवल विकलांगताओं के लिये ही जारी किये जाते हैं। किसी रोग से अस्वस्थ होने पर नहीं)।

बस यात्रा में छूट

कोई विशेष फार्म नहीं भरना है।

- विकलांगता प्रमाण पत्र की मूल प्रति काउन्टर पर या बस कन्डक्टर को दिखाने पर विकलांग व्यक्ति और सहायक को छूट मिलती है।
- टिकट पर लगने वाला टैक्स जो टिकट के मूल्य का 15–20 प्रतिशत होता है वह विकलांग व्यक्ति और सहायक को देना होता है।
- कोई असुविधा होने पर आप किसी बस डिपो में जाकर डिपों इन्चार्ज से विकलांग प्रमाण पत्र पर मुहर लगवा सकते हैं।

बस यात्रा के दौरान अपना मूल प्रमाण पत्र अपने साथ रखें।

रेल यात्रा में छूट

विभिन्न विकलांगताओं के लिये अलग–अलग फार्म भरने से विकलांग व्यक्ति व सहायक को रेल यात्रा में छूट मिल सकती है।

विकलांगता	उपलब्ध छूट
हड्डियों की विकृति से विकलांगता	विकलांगता व्यक्ति व सहायक दोनों के लिये प्रथम व द्वितीय ए.सी. में 50% व अन्य में 75%
मानसिक विकलांगता	विकलांग व्यक्ति व सहायक दोनों के लिए 50%
पूर्ण मूक बधिर विकलांगता	केवल विकलांग व्यक्ति के लिये 50%

राजधानी, शताब्दी व जनशताब्दी ट्रेनों में यह सुविधा उपलब्ध नहीं है।

सभी विकलांगताओं के लिये विकलांगता प्रमाण पत्र होना आवश्यक हैं।

यदि आपको बताया जाये कि विकलांग व्यक्ति केवल चिकित्सा सम्बन्धी यात्राओं पर ही छूट ले सकते हैं तो यह गलत है। ऐसे में सुपरवाइजर से मिलें या रेलवे द्वारा जारी नियम पुस्तिका देखें।

छात्रवृत्ति

किसे मिलती है?

विकलांग छात्रों और विकलांग व्यक्तियों के बच्चों को जिनकी मासिक आय 2000 रूपये या उससे कम है।

जो बेसिक शिक्षा अधिकारी (BSA) से प्रमाणित स्कूल का छात्र हो।

कितनी मिलती है

कक्षा	रूपये प्रति माह
1 से 5	50
6 से 8	80
9 से 12	125
स्नातक	125
स्नातकोत्तर	170
प्रोफेशनल पाठ्यक्रम	170

विकलांगता पेन्शन

किसे मिलती है?

- जिनकी आयु 18 वर्ष से अधिक हो।
- जिनके पास 40% या उससे अधिक प्रतिशत का विकलांगता प्रमाण पत्र हो।
- जो उसी जिले का निवासी हो। जैसे देहरादून के लिये देहरादून जिले का निवासी होना आवश्यक है। (घर के पते का प्रूक आवश्यक है)
- जिनके पास मासिक आय 1000 रूपये या उससे कम आय का आय प्रमाण पत्र हो।

शहरी क्षेत्र के लिये–तहसीलदार द्वारा प्रमाणित आय प्रमाण पत्र हो।

ग्रामीण क्षेत्र के लिये – ग्राम सभा की बैठक में ग्राम सभा का प्रस्ताव पेन्शन प्राप्त करने के लिये इन सब के साथ जिला समाज कल्याण अधिकारी के ऑफिस में जाकर एक आवेदन पत्र भरना होता है।

कितनी मिलती है?

400 रूपये प्रतिमाह

सहायक यन्त्र और उपकरण

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मन्त्रालय की ADIP SCHEME में जिन व्यक्तियों की या उनके परिवार की मासिक आय 6500 रूपए तक या उससे कम हैं:

- को अलग–अलग तरह के सहायक यन्त्र व उपकरण फ्री उपलब्ध कराए जाते हैं।
- मासिक आय 9000 रूपए तक होने पर ये सहायक यन्त्र व उपकरण 50 प्रतिशत छूट पर उपलब्ध कराए जाते हैं।

देहरादून में न उपकरणों को प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें

NIVH (राष्ट्रीय दृष्टि बाधित संस्थान)

116 राजपुर रोड, देहरादून (प्रत्येक बुधवार)

व

NIOH

116 राजपुर रोड, देहरादून

कृत्रिम अंग हेतु अनुदान

तिपाहिया साइकिल, बैसाखी, जयपुरिया बूट, चश्मा और सुनने की मशीन इत्यादि खरीदने के लिये यह अनुदान दिया जाता है।

किसे मिलता है? जिनकी मासिक आय 1000 रूपये या उससे कम है।

कितना मिलता है? अधिकतम 3500 रूपये।

बीमा

नवजात शिशु के इलाज हेतु कई इन्श्योरेन्स कंपनियों की बीमा योजनायें हैं। इनके द्वारा अगर बच्चों को जन्म के दो वर्ष के भीतर कोई विकलांगता होती है तो इसके इलाज पर खर्च करने के लिये बीमा कंपनी एक मासिक प्रीमियम माह देने पर करीब 70,000–75,000 तक की राशि दे सकती है।

अधिक जानकारी संबंधित बीमा कंपनी से ली जा सकती है।

निर्मया (नैशनल ट्रस्ट के अन्तरगत) स्वास्थ्य बीमा

किसके लिए

स्वास्थ्य बीमा उन लोगों के लिए जिन्हें स्वालीनता, प्रमस्तिष्क अंगघात (C.P.), मानसिक विकलांगता, बहुविकलांगता है।

सेवाऐं जैसे मेडिकल जाँच, अस्पताल में भर्ती होना, शल्य चिकित्सा और आने जाने के लिए पैसा मिलता है।

बीमा योजना का लाभ उठाने के लिए, नैशनल ट्रस्ट द्वारा चुने गए अस्पतालों में ही भर्ती हो। वाहय रोगी चिकित्सा के लिए किसी भी अस्पताल में दिखाकर, रसीद प्राप्त करके जमा करें। नैशनल ट्रस्ट अस्पतालों की सूची प्राप्त करने के लिए रफाइल केन्द्र से सम्पर्क करें।

क्या करना है

देहरादून के निवासी, फार्म भरकर, रफाइल में जमा करें और एक स्वास्थ्य कार्ड पाए।

कितना मिलता है

यह उन गरीब लोगों के लिए मुफ्त है जिनका मासिक आय रूपये 1500/– से कम है। जिनकी आय उससे ज्यादा है, उन्हें रूपये 250 वार्षिक नैशनल ट्रस्ट को देना पड़ेगा।

विकलांग व्यक्तियों के रोजगार सम्बन्धी जानकारी

विकलांग व्यक्तियों को सरकारी सेवा में 3 % तक आरक्षण दिया जाता है :

1. 1% नेत्रहीन तथा कमजोर दृष्टि वाले व्यक्तियों के लिये।
2. 1% श्रवण दोष वाले व्यक्तियों के लिये।

3. 1% अस्थि विकलांगता और सेरिब्रल पॉलसी वाले व्यक्तियों के लिये।

विकलांग व्यक्तियों को इम्पलायमेन्ट एकसचेन्ज में पंजीकरण कराना जरूरी है।

पंजीकरण के लिये निम्न प्रमाण पत्र के साथ विकलांग व्यक्ति का स्वयं उपस्थित होना आवश्यक है।

1. डोमोसाइल सर्टिफिकेट
2. विकलांगता प्रमाण पत्र
3. शैक्षिक योग्यताओं के प्रमाण पत्र
4. जाति प्रमाण पत्र (यदि कोई आरक्षित जाति हो तो)

देहरादून में इम्पलायमेन्ट एक्सचेन्ज का पता है :

विशिष्ट सेवायोजन कार्यालय विकलांगता हेतु

26 ई सी रोड देहरादून।

स्व रोजगार हेतुः दुकान निर्माण हेतु

किसे मिलती है?

किसी विकलांग व्यक्ति की स्वयं की भूमि हो तथा दुकान बनाने का इच्छुक हो, तो उन्हें विभाग द्वारा रू. 20,000/— का ऋण स्वीकृत किया जाता है।

इसके लिये क्या चाहिये?

- विकलांग प्रमाणपत्र,
- गरीबी रेखा से दोगुने तक का आय प्रमाणपत्र,
- राशन कार्ड तथा
- जिस भूमि पर दुकान का निर्माण किया जाना है उसका खसरा खतौनी संलग्न करना अनिवार्य है

20,000 रूपये जिसमें से 15,000 रूपये 4% ब्याज पर व 5000 रूपये अनुदान के रूप में दिया जाता है।

कितना मिलता है

जिसमें रू. 10,000/— की धनराशि प्रथम किस्त के रूप में दी जाती है तथा रू. 10,000/— की धनराशि द्वितीय किस्त के रूप में दी जाती है। जिसे रू. 5,000/— की धनराशि अनुदान के रूप में एवं कुल रू. 15000/— की धनराशि ब्याज सहित एक वर्ष बाद 30 समान किस्तों में वसूली की जाती है।

विवाह हेतु प्रोत्साहन

युवक व युवती दोनों के विकलांग होने पर	14000 रूपये
केवल युवक के विकलांग होने पर	11000 रूपये
केवल युवती के विकलांग होने पर	14000 रूपये

छलपूर्ण तरीके से विकलांग व्यक्तियों के लाभ को लेने वालों या लेने का प्रयास करने वालों को दो वर्ष की सजा या 20,000 रूपये तक का जुर्माना होगा।

समाज कल्याण द्वारा विकलांग जनों के लिये योजनाएं की और जानकारी के लिये, सम्पर्क करें

पता—जिला समाज कल्याण अधिकारी

भगत सिंह कॉलोनी (ए.टी.एस. कैम्पस)

अधोईवाला, देहरादून।