



phf Paul Hamlyn Foundation

unicef
for every child

में ना



1

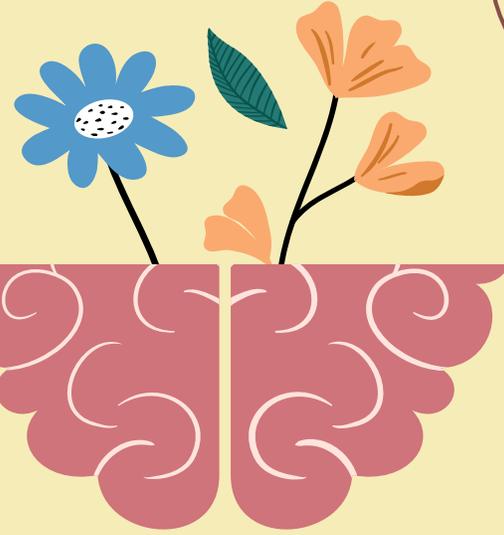
सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य

हम सभी को हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में पता है की जब हमें कोई बीमारी होने वाली होती है तो उसके लक्षण पता चल जाते हैं साथ ही उसको ठीक करने के उपाय भी हमारे परिवार के सदस्यों को मालूम होते हैं उसी प्रकार जब हम मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करते हैं तो लोग उसे बीमारी का रूप समझ लेते हैं।

जबकि ऐसा नहीं है हम किसी परिस्थिति में कैसा व्यवहार करते हैं यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को दिखता है, जैसे की जब हम परेशान होते हैं तो गुस्सा करते हैं, चिडचिडा महसूस करते हैं, कभी-कभी तो हम खाना कम और ज्यादा खा लेते हैं अगर यह सब एक सीमा में हो रहा है तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य सही है।

मानसिक स्वास्थ्य को ठीक करने के लिये किसी दवाई की जरूरत नहीं होती है। इसमें समुदाय और हमारे आस पास के लोग (साथी, परिवार के सदस्य) बहुत अहम भूमिका निभाते हैं।

ऐसे समय में एक व्यक्ति को सहारे, प्यार, और अच्छे व्यवहार की जरूरत है जो उनको सुन और समझ सके और तनाव से दूर भी रख सकें। मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये योग और ध्यान तनाव दूर करने में मदद कर सकते हैं।



2 क्या हम सब में कुछ समानता है ?

(अ) उन चीजों की पहचान करें जो हम में समान हैं।

आज के इस चर्चा की शुरुवात करने से पहले हम यह देखेंगे की हम सब में क्या एक जैसा है और हम सब यहाँ क्यों हैं ? हम ये सब एक दूसरे को बेहतर तरीके से जानने के लिए करेंगे, क्योंकि हम सभी में कुछ न कुछ समानता है, जो हमें नहीं पता।

आइये, अब हम एक खेल खेलते हैं, जिसमें हमें एक कदम आगे बढ़ाना है जब हमारे बीच कुछ समानता हो।

गतिविधि

एक कदम आगे बढ़ाइये अगर :-

- आज आप इस चर्चा/बात-चीत के लिए अपने समय से पहले उठे है ?
- आपको यह फल _____ खाना पसंद है ?
- आज आपने _____ रंग पहना है ?
- आज आप खाना खाकर आए है ?
- आप माता पिता से डाट खाए है ?
- आप को डाट खाने से बुरा लगा है ?
- आपके दोस्त या जानने वाले से झगडा हुआ है ?
- आप किसी कारण से परेशान हुए हो ?
- आपने किसी दोस्त को परेशान और उदास देखा है ?
- आपके किसी दोस्त ने आपसे किसी परेशानी के बारे में बात की है ?
- किसी व्यक्ति से उसके मुश्किल समय में मिलने के बाद आपने अपने आप को उदास या परेशान महसूस किया है ?
- आपको अपने दोस्त की सहायता/मदद करके खुशी महसूस हुई है ?
- आप यह जानना चाहते है की कोई परेशान व्यक्ति कैसा महसूस करता है ?
- आप किसी की मदद/सहायता करना चाहते है ?
- आपने कभी किसी की मदद या सहायता की है ?

ब. चर्चा/बात-चीत का उद्देश्य

इस चर्चा का उद्देश्य है कि जब कोई दोस्त, बच्चा, युवा या बड़ा दुःख और परेशानी में होते हैं तो हम उनकी किस प्रकार से मदद कर सकते हैं।

“हर इंसान अपने जीवन में एक ऐसा समय का अनुभव करता है जब वह खुश होता है, और जब वह परेशान, गुस्सा या उदास होता है। जब व्यक्ति मुश्किल समय से गुजरता है तब वह कैसा महसूस करता है, जैसे की प्रतिदिन की जिंदगी में चल रही परेशानी के कारण उनका खुश रहाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे समय में हमें एक दोस्त की जरूरत होती है जो हमारी बातों को सुन और समझ सके और हमारी मुश्किल समय में मदद/सहयोग कर सके।

आपका इस बारे में
क्या कहना है, आप
क्या सोचते हैं ?



क्या आपको नहीं लगता की हमें मुश्किल समय में अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, बड़े एवं साथी से यह कहना चाहिए की “चिंता मत करो, “मैं हूँ ना”

आप सभी आज की चर्चा में शामिल है क्योंकि आपने किसी की मुश्किल समय में मदद/सहायता करने की इच्छा दिखाई है। आज हम जानेंगे की जब लोग परेशान, उदास या चिंता में होते हैं तो वह क्या सोचते हैं, क्या महसूस करते हैं और कैसी-कैसी परेशानी का सामना करते हैं। ऐसे में हमें एक दोस्त की जरूरत होती है जो हमारी बात समझ सके और हमारी मदद कर सकें।

क्योंकि अब आप उनकी मन की बात समझने जा रहे हैं इसलिए अब आप-
“मन मित्र” कहलाएंगे...

नोट

इस बातचीत में
जो भी व्यक्तिगत
चर्चा हो रही है
उसे किसी से
ना कहे



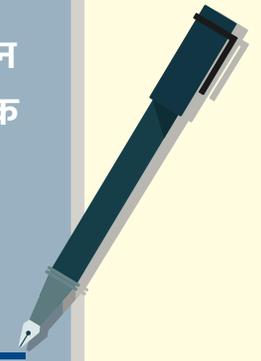
3 समाज में सुरक्षा और सहयोग के माध्यम/जरिया

हमें हमारे समाज में ऐसे स्थानों या मदद देने वाले लोगों की पहचान करना है जहाँ हम, बच्चे, बड़े-बूढ़े या महिलाये जिनसे ज़रूरत पड़ने पर मदद/सहयोग मांग सकते हैं या मदद के लिए उस जगह या उन लोगों तक जा सकते हैं और अपनी परेशानी बता सकते हैं।



गतिविधि

जैसे की कोई स्थान,
व्यक्ति या समूह, पहचान
करने के बाद हमको एक
पेपर या चार्ट पेपर में
लिखना है।



4 हमारे समाज में परेशानी/आपदा/जोखिम का समय ?



आज की बातचीत में आपकी और अलग-अलग उम्र के लोगों के हिसाब से यह पता करना है की उनको क्या परेशानी या तकलीफ हो सकती है, जैसे की घर में किसी बड़े के न होने के कारण , तबीयत सही न लगने पर, घर-परिवार में झगडे के कारण, नौकरी या काम न मिलने पर, शादी न होने पर या ऐसे ही किसी दूसरे जोखिम जैसे प्राकृतिक आपदा, बाढ़, सुखा, आदि के कारण मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है

गतिविधि

हमारे और अलग-अलग उम्र के लोगों के हिसाब से डर या खराब/बुरे/जोखिम समय की पहचान करना है।



5 आमतौर पर लोग कठिन समय में कैसा व्यवहार करते है ?

यहाँ हम सब इस बारे में जानेगे की बुरे और मुश्किल समय में हम कैसा व्यवहार करते है | अगर अचानक आपके सामने कोई घटना घट जाए या घटती है तो उस समय आप कैसा बर्ताव करेगे ?



गतिविधि

(चर्चा)



6 अब हम सब देखेंगे की जब आप कुछ महसूस करते है, तो कैसे दिखते हैं?

मनोरंजक गतिविधि



खुश



दुखी



डर



नाराज



प्यार



थकान



गुस्सा



चिंता

7 भावनाओं और व्यवहार के बारे में बात करते हैं।

(अ) जब आप दुखी, गुस्सा और उदास महसूस करते हैं



- डर है कि वह घटना दोबारा ना हो जाए, या उन चीजों का डर है जो उन्हें पहले नहीं डराती थीं लेकिन अब डराती है। जैसे- (परीक्षा में फ़ैल हो जाने का डर/ दोस्ती टूट जाने का डर /काम ना मिलने का डर)
- डर उस बात का की अपने किसी खास इंसान को किसी भी बात का बुरा ना लग जाए।
- ठीक से नहीं सो पाना, चिंता के कारण नींद का बार बार खुलना। जैसे कि- (बुरे सपने के कारण नींद नही आना)
- खाने पीने की आदत में बदलाव आना (कभी बहुत भूख लगना तो कभी भूख बिलकुल ना लगाना)
- स्कूल जाने का मन नही होना, ऑफिस जाने का मन नही करना, किसी से मिलने का मन नही होना।
- एकाग्रता की कमी और किसी काम में मन नहीं लगना।
- अतिउत्साहित, उत्साहित या शांत बैठना और बेमन से काम करना।
- पेट दर्द और सिर में दर्द होना।

अगर कोई व्यक्ति इन बिन्दुओं के आधार में जिस पर चर्चा की गई है वह उस तरह का व्यवहार कर रहा है तो हम कह सकते हैं की वह व्यक्ति किसी “परेशानी” से जूझ रहा है।

सामान्यतः किसी एक जैसी परिस्थितियों में हम और अलग-अलग उम्र के लोग एक जैसा व्यवहार करते है लेकिन विभिन्न कारणों के वजह से अलग-अलग व्यवहार भी करते है :-

- अलग-अलग उम्र के लोग अलग तरह से सोचते है और व्यवहार करते है।
- घटना का अनुभव कितने करीब से और दूर से हुआ है, उस पर विचार एवं व्यवहार बदलता है।
- उपलब्ध सहायता/सेवा/सहयोग तक पहुंच।
- दूसरों से जादा जोखिम में रहना।
- कुछ लोग अपनी परेशानियों को दिखाते है और कुछ छुपाते है।

यह जरूरी है की हम हर तरह के घटना और परेशानी के समय होने वाले अहसास को समझे और उनका सामना करना सीखे। जितना ही हम अपनी और अलग-अलग लोगों की परेशानियों और एहसासों के बारे में समझते और जानते है, हम उतना ही तैयार होते हैं।

8

बुरे समय या घटना में क्या मदद कर सकते है ?

आपके हिसाब से किसी बच्चे के लिए जो की पहले ही खराब समय या घटना से गुजर चुका है उसको किस तरह के मदद की जरूरत होगी।

आपको यह पता करना है की आप अगर एक मदद करने वाले है तो आपको कैसी मदद करनी है या फिर आप कैसी मदद कर सकते है? साथ में यह भी जानना है की जिसकी मदद करनी है उसको कैसी मदद चाहिए।



9 मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के 3 सिद्धांत

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार, चिकित्सा के सामान है, क्योंकि यह लोगो की मदद करने में शामिल है। जब वो किसी मुश्किल समय का अनुभव करते है तब वह कैसे रियेक्ट/व्यवहार करते है। जब हम उदास और परेशान होते है तो मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार को अपने भावनाओ के लिये मलहम (पट्टी) की तरह इस्तेमाल करते है और जरूरत पड़ने पर ऐसे किसी व्यक्ति के पास भेज सकते है जो उनकी ज्यादा मदद कर सके।



देखो /समझो



सुनो



जोड़ो

इसके 3 सबसे अहम सिद्धांत है..... , और

- आपको क्या लगता है क्या हुआ है ?
- आप उन्हें देख कर कैसा व्यवहार और क्या करेंगे ?
- आपके हिसाब से ऐसा क्या हुआ होगा जो बच्चे, बड़े या बुजुर्ग इस तरह से व्यवहार कर रहे है ?
- आप इसे कैसे देख पा रहे है ? कैसे व्यवहार करते दिखाई दे रहे है ?

अ देखने का सिद्धांत

कई बार ऐसा समय रहता है जब एक से ज्यादा व्यक्ति किसी घटना या बुरे अनुभव से जूझ रहे होते हैं, ऐसे में हमें किसकी सहायता पहले करनी है यह तय करना होता है क्योंकि हम एक साथ सबकी सहायता नहीं कर सकते हैं। अब आगे हम समझने का प्रयास करेंगे कि किसकी सहायता पहले की जाए और इसे तय करने का मुख्य नियम क्या है?

(1) देखने के तीन मुख्य तरीके हैं

पहला

स्वयं की सुरक्षा सुनिश्चित करें, यह हमेशा सबसे पहला और जरूरी है। स्वयं की सुरक्षा तय करने के बाद ही दूसरों की सुरक्षा की जा सकती है।

हमारा पहला कदम हमेशा स्वयं की सुरक्षा होनी चाहिए। अपनी सुरक्षा से मतलब है कि अपने आस-पास के खतरों का पता होना जैसे कि झगडा, आग, बाढ़, किसी अनिश्चित दुर्घटना की संभावना उदाहरण- सड़क में किसी की मदद करने से पहले अपने आप को गाड़ियों से सुरक्षित रखे, दो व्यक्तियों के बीच झगडा जिसमे दोनों बड़े ही गुस्से में हो या फिर ऐसी कोई परिस्थिति जिसमे हमारा मदद करना हमारे लिए खतरनाक हो सकता है। हमें हमेशा पहले स्वयं की सुरक्षा का ध्यान रखना है।



दूसरा

सबसे पहले किसे मदद की जरूरत है और क्या वह शारीरिक रूप से ठीक है ?

जब हम खुद को सुरक्षित कर लेते हैं, तो दूसरों को शारीरिक रूप से ठीक होने में मदद करने की कोशिश करनी है। क्या किसी को कहीं सुरक्षित पहुँचने के लिए सहायता की आवश्यकता है? क्या ऐसे कोई बच्चे हैं जिन्हें चोट लगी है? कौन अकेला है? क्या किसी को मौसम से या किसी व्यक्ति से सुरक्षा की आवश्यकता है? क्या किसी को कंबल या पीने के पानी की जरूरत है? क्या किसी को चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है? यदि हां, तो आप स्वयं कुछ सरल सहायता प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं।

लेकिन सबसे जरूरी यह है की आपको पहले अपने आस पास किसी बड़े व्यक्ति की खोज करना है जो की ज्यादा बेहतर तरीके से जल्दी मदद कर सके | हमेशा यह ध्यान रखना है की आप चिकित्सा प्राथमिक उपचार करने के लिए आप जवाबदार नहीं है।

चर्चा में आगे जोड़ने के तरीके में हम यह समझेंगे की कैसे हम किसी व्यक्ति की सहायता करने के लिए किसी बड़े से कैसे सम्पर्क कर सकते हैं।



तीसरा

ऐसे बच्चे या युवा की पहचान करना जो तनाव, उदास या परेशान है

जब हम ऐसे किसी व्यक्ति या बच्चे की पहचान कर लेते हैं जिसे सहायता की जरूरत है, तब हमें बड़े व्यक्ति से, परेशान व्यक्ति को प्राथमिक उपचार दिलवाना है।



ब सुनने का नियम

(1) शुरुवाती सम्पर्क

यह बेहद ही जरूरी है की हम किसी व्यक्ति की सहायता करने से पहले, उससे बातचीत की शुरुवात किस तरह से करते है | यह व्यक्ति को आपको समझने और पहचानने में मदद करता है की आप कौन है, आप क्यों आए है ? उसके बाद ही वह आप पर भरोसा कर पाता है |



आपके अनुसार किसी व्यक्ति से मिलते समय हमें क्या कहना चाहिए ?

आपको हमेशा से ही बात चित की शुरुवात अपने परिचय के साथ करनी चाहिए, आपको अपना नाम बताना है और यह भी की आप सामने वाले व्यक्ति की सहायता करना चाहते है | जैसे की- “मेरा नाम राजू है ..मुझे लगता है की आप किसी परेशानी या दिक्कत में है, मैं आपकी सहायता करना चाहता हूँ|

हमेशा किसी व्यक्ति की आवश्यकता को जानने के लिए, कोशिश करे की आप उनसे कुछ सामन्य बातचीत या सवाल पूछे लेकिन बातचीत या सवाल के जवाब के लिए व्यक्ति पर ज़ोर न दें | आप बात-चीत या सवाल इस तरह के पूछ सकते है:-

- 1.आप कैसे हो ?
- 2.आप कैसा महसूस कर रहे हो ?
- 3.क्या आपको कोई परेशानी है ?
- 4.आप कहा रहते हो ?
- 5.आपके माता-पिता/दोस्त या कोई अन्य साथी कहा है ?
- 6.क्या आपको कोई मदद/सहायता चाहिए ?
(अगर व्यक्ति हां बोलता है तभी उससे परेशानी के बारे में पूछे)
- 7.मैं आपकी कैसे सहायता कर सकता हूँ ?





जैसा की आप देख सकते है की-कई सवालों के जवाब हम बस “हाँ या ना” में नहीं दे सकते है | कुछ के जवाब शब्दों या वाक्यों में ही दे सकते है | ऐसे सवालों को हम ओपन क्वेश्चन / Open Question कहते है | ओपन क्वेश्चन पूछने से हम सामने वाले व्यक्ति को अपनी परेशानी या बात को सही तरीके से बताने का एक बेहतर मौका देते है |

जब कोई व्यक्ति परेशानी या तकलीफ में रहता है, तब उससे किसी भी तरह का सवाल या उसकी परेशानी को बताने के लिए कहना सही नहीं रहता है, ऐसे में व्यक्ति और भी परेशानी या तनाव में आ सकता है |

अगर व्यक्ति बताता भी है तो ज़ोर देकर और कुछ न पूछे, वह जितना बताना चाहता है उतना ही बताने दें | कई बार ऐसा भी होता है जब व्यक्ति कुछ न बताना चाहे, ऐसे में हमें व्यक्ति के भावनाओं को समझकर और कुछ नहीं पूछना चाहिए |

कुछ जगहों पर शांत रहना ही अच्छा होता है, आप कह सकते है की “ठीक है कोई बात नहीं , अगर आप नहीं बताना चाहते है तो, अगर आपकी इजाजत हो तो क्या मैं आपके साथ कुछ देर बैठ सकता/सकती हूँ ? हम कुछ बात नहीं करेंगे, यदि आप चाहें तो आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिस पर आप ज्यादा भरोसा करते हैं |

समूह गतिविधि

चर्चा में आए लोगों को दो अलग-अलग जगहों पर भेज कर एक गतिविधि करवाए | जिसमे एक समूह दुसरे समूह के व्यवहार को देख कर समझने की कोशिश करेंगे की व्यक्ति का व्यवहार क्या बता रहा है और उस व्यक्ति की क्या मूल जरूरत है |



(2) बातों को सुने

- यह सुनिश्चित करें की आप दोनों बैठे हुए हों।
- व्यक्ति पर ध्यान दें, नज़रे मिलाकर देखे और किसी भी तरह की अन्य गतिविधि को न करें।
- ऐसा दिखाए की आप सामने वाले की बातों को समझ रहे है – जैसे की हल्की मुस्कान के साथ देखना, बातों पर हल्का सर हिलाना। कई बार व्यक्ति के बाजू में बैठना ज्यादा सही रहता है उसके सामने बैठने से।
- व्यक्ति की बातों को समझे न की अपनी राय दें और न राय बनाए।
(जैसे की आप – अपनी आँखों की भौं को उठा सकते है, होठों को दबा सकते है, या फिर चर्चा में आए लोगों से ही पूछे की वो कैसा करते है।)
- उस व्यक्ति के साथ एक शांत जगह पर बैठे, जहाँ आप दोनों बात कर सकें।
- व्यक्ति की बताई गयी बातों को अपने शब्दों में दुबारा बोल कर यह दिखाए की आप उनकी बातों को समझ रहे है।
- व्यक्ति को बात करने के लिए प्रोत्साहित करें, बिना उनकी बातों का अनुमान लगाए या आधी बात सुनकर की वह क्या कहना चाह रहा/रही है।
- व्यक्ति को एक सकारात्मक और नर्म व्यवहार महसूस कराए।
- ध्यान रखे की शान्ति भी अच्छी होती है, क्योंकि यह व्यक्ति को सोचने के लिए समय देती है। आगे से होकर व्यक्ति को बोलने के लिए जोर न दें।
- यह ध्यान रहे की हमे अपनी मदद/सहायता करने के उद्देश्य को बताने का तरीका बिकूल ही साधारण होना चाहिए।



सुनने के नियम के तौर पर, हम व्यक्ति को शांत करने की भी कोशिश कर सकते है। जैसा की इस चर्चा की शुरुवात में बताया गया था की यह हमारी जिम्मेदारी है की हमे सामने वाले व्यक्ति की बातों का सम्मान करना है और उनकी सहायता करने की कोशिश करनी है। जिसका मतलब यह है की हमें व्यक्ति की बातों और इच्छाओं को समझना है। किसी की सहायता करने के लिए उस पर जोर नहीं देना है।

साथ ही साथ हमे हमेशा सामने वाले व्यक्ति की व्यक्तिगत सीमाओं और अन्य बातों का भी ध्यान रखना चाहिए। जैसे की किसी-किसी को दूसरों को छुना पसंद ना हो, तो आपको ऐसा नहीं करना चाहिए।



स कैसे जोड़ा जाए?

(1) प्रथम व्यक्ति

हम कई बार किसी बच्चे, बड़े या बुजुर्ग की मदद/सहायता करने के लिए सक्षम होते हैं या मदद कर सकते हैं, जो की किसी परेशानी या मुसीबत में हैं, लेकिन फिर भी कई बार ऐसा होता है की जब किसी दोस्त की मदद, परेशानी या मुसीबत से लड़ने के लिए काफी नहीं होती है।



आप जब किसी परेशान व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं या फिर मदद करते हैं, और आपको पता है की उस व्यक्ति को डॉक्टर, पुलिस या किसी सामाजिक समूह की मदद की जरूरत है। तब पहले व्यक्ति को पहचानना और तय करना जरूरी है की उसे किसके पास या किस जगह ले जाया जाए या भेजा जाए।

आपने भी कभी हमउम्र सहायक के रूप में अपने साथी या दोस्त की मदद/सहायता की होगी और आपको भी अपने अनुभव को किसी के साथ बताने का मन किया होगा। ऐसे समय में आपको यह पहचानना या समझना जरूरी है की आपके पास सलाह के लिए कोई बड़ा या समझदार व्यक्ति भी हो, और प्रथम व्यक्ति की भी यही भूमिका है।

आपके साथ कई बार ऐसा भी होता होगा, जब आप समझ न पा रहे हो की परेशान व्यक्ति को किस तरह की मदद की जरूरत है या फिर आप किसी बड़े से यह जानना चाहेंगे की जो मदद आप कर रहे हो वो आपके साथी / दोस्त या परेशान व्यक्ति के लिए सही है या नहीं।

जैसे कि - माता-पिता, बड़े भाई-बहन, परिवार, पड़ोसी, शिक्षक या समुदाय के लोग।

(2) ऐसे समूह या संस्था जो मदद कर सकते हैं

प्रथम व्यक्ति की मदद से परेशान व्यक्ति को जरूरत के हिसाब से सही जगह पर भेजा या लेकर जाया जा सकता है।



10 जानकारी को सुरक्षित रखना

जानकारी को सुरक्षित रखने का मतलब यह है की उस व्यक्ति की निजी या जरूरी बातें जो आपको पता है उसको किसी अन्य को नहीं बताना | जैसे की – कोई भी व्यक्ति अगर अपनी पारिवारिक या निजी बातें बताता है तो उसको समझा जाए और उसके बताए गये किसी भी बात को दूसरों को न बताया जाए और यह बात दोनों की बीच ही रहे इस बात को मानना और इसपर बने रहना |



अभी जो खेल हमने खेला वो इस बात को दिखाता है की अगर हम किसी व्यक्ति की जानकारी को गोपनीय नहीं रखते है और हमारे बीच हुए बात की जानकारी किसी और दुसरे व्यक्ति को बता देते है और आगे चलकर वह दूसरा व्यक्ति किसी तीसरे व्यक्ति को बता देता है तो आखिर में जो बात या जानकारी सामने आएगी वो शुरुवात में की गयी बात से पूरी तरह से अलग और गलत हो सकती है |

जानकारी की सुरक्षा या गोपनीयता को लेकर कुछ बातें ऐसी भी है जिसे बता कर ही हम व्यक्ति की मदद कर सकते है | आगे अब हम ऐसे समय या परिस्थिति की बात करेंगे और समझेंगे की ऐसे में हमें क्या करना चाहिए और हम क्या कर सकते है-एक साथी या हमउम्र की तरह |

- क्या और कौनसी जानकारी या बात दूसरों को बताना चाहिए ?
- कब किसी दुसरे की मदद लेनी चाहिए ?

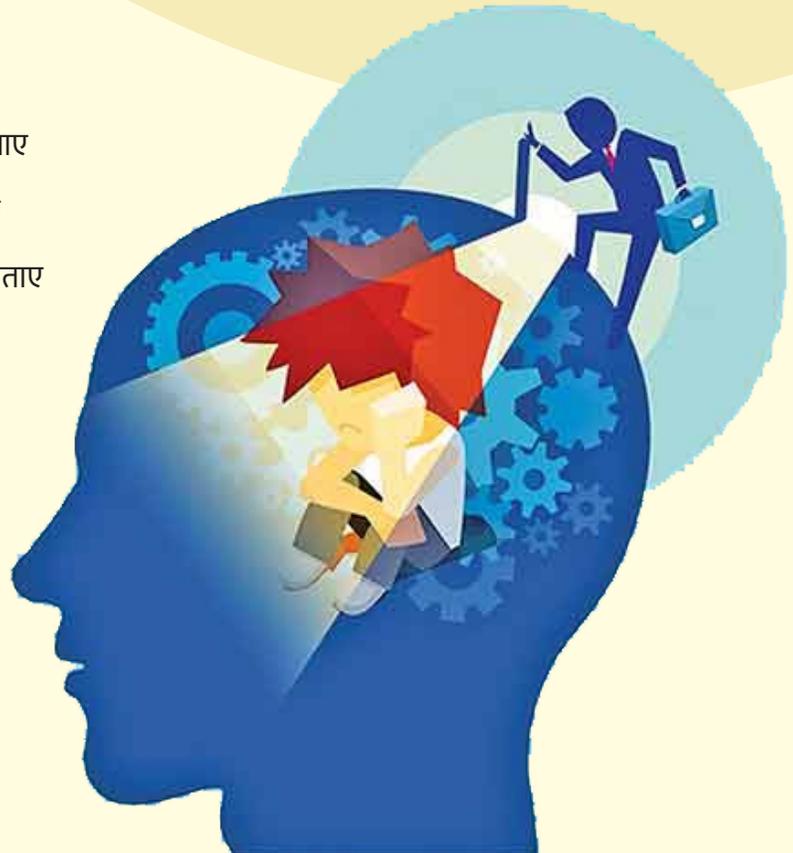
11

अपनी सुरक्षा का ध्यान और अपनी सीमाओं का पता हो

हमें कभी भी किसी इंसान की मदद करने से पहले अपनी सुरक्षा के बारे में और हम किस हद तक मदद कर सकते हैं यह जानना सबसे जरूरी बात है।

सामान्य या आसान तरीके जो आपके मानसिक और शरीर स्वास्थ्य को स्वस्थ रखते हैं:-

- हमेशा अच्छा और सही सोचे
- रोज किसी न किसी प्रकार से खुश रहने की कोशिश करे
- सीखते रहे, सुरक्षित रहे और कुछ नया करते रहे
- अपने स्तर या सीमाओं को समझे
- हमेशा चौकन्ना रहे
- शरीर और दिमाग को आराम दें
- एक अच्छी और पूरी नींद लें
- हमेशा अच्छा और सेहतमंद खाना खाए
- हमेशा मदद लेने के लिए तैयार रहना
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताए
- गलत और खराब आदतों से बचें



कार्यक्षेत्र आधारित घटनाओं पर विचार-विमर्श

केस स्टडी

किसी भी घटना या घटनाओं के प्रति हमारी समझ और प्रतिक्रिया हमारी सांस्कृतिक मान्यताओं एवं प्रणालियों से काफी प्रभावित होती हैं। ऐसी चुनौतीपूर्ण स्थितियों में तनाव और संकट के लिए व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं अलग-अलग होनी चाहिए। एक अधीक्षक के द्वारा एक किशोरी का किस्सा और उसमें हुई चुनौतियों को यहाँ साझा किया है।

11वीं कक्षा में पढ़ने वाली एक किशोरी को अपने हाथों और पैरों में जकड़न महसूस होने लगी, जिसके कारण उसे बार-बार अस्पताल ले जाया गया और फिर बाद में भर्ती करवाया गया, हालांकि फिर भी उसकी बीमारी का कोई ठोस कारण नहीं मिल पाया। जब उसके माता-पिता को इस बारे में सूचित किया गया, तो उन्होंने इस पर निराशा व्यक्त की। उनका मानना था कि उनकी बेटी पर कोई काला जादू किया गया था और केवल झाड़-फूंक करने वाले बाबा ही मदद सकते हैं। फिर उसे घर ले जाकर एक झाड़-फूंक करने वाले बाबा के पास ले जाया गया जहाँ

एक-दो "माता आना" जैसी तर्कहीन घटनाएँ भी हुईं। अधीक्षक द्वारा बताया गया कि पढ़ाई

के तनाव के कारण शारीरिक समस्याएँ हुई होंगी लेकिन विभिन्न प्रकार की मान्यताओं के कारण किशोरी की मदद करना मुश्किल हो गया।

कुछ अधीक्षकों ने अपने स्वयं के जीवन या अपने छात्रावास के अनुभवों को साझा किया, जिसमें बच्चों के द्वारा अत्यधिक क्रोधित होकर आत्महत्या की धमकी दे दी गई थी। कभी-कभी डांटने की वजह से बच्चों को गुस्सा आता था तो कई बार ऐसा इसलिए भी करते थे क्योंकि वह भागकर घर जाना चाहते थे। अधीक्षकों ने ऐसे समय में बच्चे/किशोर की मानसिक स्थिति को समझने एवं वह ज्यादा खराब न हो उसके लिए सर्वोत्तम प्रतिक्रिया कैसे दी जाए यह समझने की इच्छा व्यक्त की।



केस स्टडी

अधीक्षकों ने अपने अनुभव साझा किए, जब उन्होंने बच्चों को संकट की स्थिति में उसका सामना करते हुए पाया।

एक अधीक्षक ने एक महीने पहले ही छात्रावास में दाखिल हुई एक छह साल की बच्ची के साथ हाल ही में हुई एक घटना का वर्णन किया। एक बड़ी लड़की उस बच्ची को पढ़ा रही थी, उसने बच्ची को उसकी किताबें न मिलने पर डांटा। इसके बाद वह छोटी बच्ची दौड़कर अपने कमरे में चली गई और अपने आप को कमरे में बंद कर लिया। कुछ बड़ी लड़कियों और उस बच्ची की बड़ी बहन ने उसको दरवाजा खोलने के लिए मनाने का प्रयास किया लेकिन उसने दरवाजा नहीं खोला। इसके बाद अधीक्षक छात्रावास में पहुंचे और उन्होंने भी प्रयास किया और आखिरकार चौकीदार को दरवाजा तोड़ना पड़ा।

अधीक्षक ने उस दौरान अपनी भावनात्मक स्थिति का वर्णन करते हुए कहा कि वह उस बच्ची पर बहुत क्रोधित और नाराज हुए, क्योंकि उन्हें नहीं पता था कि ऐसी स्थिति का सामना कैसे करना चाहिए। हालांकि, उन्होंने छोटी बच्ची को कोई भी दंड नहीं दिया या गुस्से में कोई प्रतिक्रिया नहीं दी, बल्कि बड़ी बहन को बच्ची के साथ बात करने और उसे शांत करने के लिए कहा।



इस मुद्दे को कई तरीकों से प्रस्तुत किया गया है। संकट क्या है और मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार (PFA) के सिद्धांतों को समझने से अधीक्षकों को बच्चों की देखभाल के दौरान उन पर आने वाले संकट के संकेतों की पहचान करने एवं बच्चों की आवश्यकताओं के प्रति प्रभावी और संवेदनशील तरीके से प्रतिक्रिया देने में सहायता मिल सकती है।

निम्न प्रश्नोत्तरी के जवाब दीजिए

बच्चों में संकट की स्थिति किस तरह से देखी जाती है?

- बार-बार भागने का प्रयास करना
- स्वयं को हानि पहुंचाने का प्रयास करना
- अत्यधिक क्रोध करना
- ऊपर दिए सभी विकल्प

क्या तनाव और संकट के बीच में कोई संबंध है?

- नहीं, तनाव और संकट के बीच में कोई संबंध नहीं है
- बार-बार तनाव होने से संकट की स्थिति का निर्माण होता है
- संकट की स्थिति का निर्माण बिना किसी तनाव के भी होता है
- ऊपर दिए विकल्पों में से कोई भी नहीं

संकट (Distress) व रोग (Dysfunction) का आंकलन

केस स्टडी

आपको शिक्षक से शिकायत प्राप्त होती है कि आपके छात्रावास में पढ़ने वाली 15 वर्षीय किशोरी लक्ष्मी का कक्षा में ध्यान केन्द्रित नहीं हो पा रहा है और प्रश्न पूछे जाने पर वह उत्तर नहीं दे पा रही है। लक्ष्मी कुछ समय पहले पढ़ाई में बहुत अच्छी थी। लेकिन अभी अभ्यास के समय उसका दिमाग कहीं और लग जा रहा है, ऐसा आपको बताया जाता है। जब आप उससे बात करने का प्रयास करते हैं, तो वह उदास दिखाई देती है, किन्तु वह कहती है कि वह ठीक है, उसे कोई समस्या नहीं है। कुछ दिनों बाद आप उससे दोबारा बात करने का प्रयास करते हैं। वह फिर आपको बताती है कि वह पिछले एक महीने से बहुत उदास महसूस कर रही है क्योंकि उसका उसके सबसे अच्छे दोस्त के साथ झगड़ा हुआ था और उसे लगता है जैसे वह इस दुनिया में बिलकुल अकेली है। वह बताती है कि वह बचपन से बहुत अच्छे दोस्त रहे हैं और उसे लगता है कि उसके दोस्त ने उसे धोखा दिया है और उसे डर है कि वह फिर से अच्छे दोस्त नहीं बना पायेगी। इसके कारण वह ज्यादातर समय चिंतित रहती है और अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पा रही है।



केस स्टडी

सोमडू एक 12 वर्षीय लड़का है, वह अभी घर से वापस आया है। सोमडू, इससे पहले एक सक्रिय लड़का था जो खेल खेलना पसंद करता था और अपने दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद करता था। आपके ध्यान में आया कि घर से वापस आने के बाद से उसके व्यवहार में काफी बदलाव आया है। वह खेलने के लिए बाहर नहीं जाता है, वह बहुत कम भोजन लेता है और अचानक आने वाले आवाजों से वह चौंक जाता है। वह स्कूल जाने में कोई दिलचस्पी नहीं दिखा रहा है और पढ़ाई के समय ऐसा लगता है कि उसका दिमाग कहीं और जा रहा है। पूछने पर उसका दोस्त आपको बताता है कि सोमडू को ठीक से नीद नहीं आ रही है और वह ज्यादातर रात जागता रहता है। जब आप उसकी माँ से बात करते

हैं, तो वह आपको सूचित करती है कि सोमडू को उसके पिता ने दो बार पीटा था। वह आपको बताती है कि ऐसा पहले कभी नहीं

हुआ, किन्तु उसके पिता अब जल्दी गुस्सा हो जाते हैं

क्योंकि उन्हें कुछ आर्थिक समस्याओं का सामना करा पड़ रहा है। परिणामस्वरूप, जब सोमडू घर पर था तो उसके पिता उसके प्रति बहुत कठोर हो गए थे और इस कारण सोमडू बहुत डर गया है।

यहां पर हम बच्चे की मानसिक समस्या की गंभीरता का अंदाजा लगाएंगे। यह देखना जरूरी है कि क्या यह मानसिक स्वास्थ्य की समस्या हल्की है या गंभीर है। बातचीत के माध्यम से हम बच्चे की आवश्यकताओं को समझने का प्रयास करेंगे और हम यह भी जानने का प्रयास करेंगे कि यह समस्या किस प्रकार की स्थिति में उत्पन्न हुई है।



अधीक्षकों के लिए आत्म देखभाल क्यों महत्वपूर्ण है?



45 वर्षीय आशा पिछले 6 वर्षों से बालिका छात्रावास की इनचार्ज अधीक्षक है। वह विवाहित है और उसके दो छोटे बच्चे हैं। हालांकि उसकी नौकरी बहुत ध्यान मांगने वाली है और उसे लगता है कि वह अपने बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पा रही है, वह अपने व्यवसायिक और निजी जीवन की मांगों को संतुलन में रखने का प्रयास कर रही है। वह सप्ताहांत के दौरान अपने परिवार के लिए समय निकालने का प्रयास करती है और उस समय बच्चों के साथ पार्क / बगीचे में घूमने और होटल में खाना खाने जाती है। चूंकि लॉकडाउन की लंबी अवधि के बाद बच्चे छात्रावास में वापस आ गए हैं, आशा को अपनी नौकरी की सभी अपेक्षाओं पर खरा उतरना मुश्किल लग रहा है।

आशा को देर तक और सप्ताहांत में भी छात्रावास में रहना पड़ रहा है, क्योंकि कई बच्चों को छात्रावास की दिनचर्या में वापस समायोजन करने में समस्याएं हो रही हैं। इसके अलावा, उसे अनियमित रहने वाले सहकर्मियों को भी देखना पड़ रहा है। यह ठीक से सो नहीं पा रही है, क्योंकि उसे अपने छात्रावास के बच्चों के साथ-साथ घर में स्वयं के बच्चों की भी चिंता रहती है। वह हर समय थकान महसूस करने लगी है और हॉस्टल में बच्चों के बात न सुनने पर चिड़चिड़ी और क्रोधित हो जाती है। उसे यह भी लगता है कि वह अच्छी माँ या अच्छी पत्नी नहीं है क्योंकि वह अपने परिवार की अच्छे से देखभाल करने में सक्षम नहीं है।

विचार- विमर्श

क्या आपने कभी शर्मिंदगी, चिड़चिड़ापन, थकान या अपर्याप्तता का अनुभव किया है? क्या आपने कभी महसूस किया है कि आप अपने व्यक्तिगत और व्यवसायिक जीवन के बीच संतुलन नहीं कर पा रहे हैं? समय-समय पर स्वयं की जाँच करते रहना और अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए प्रयत्नशील रहने से आपको चुनौतीपूर्ण भावनाओं और विचारों का सामना करने में सहयोग मिल सकता है।



Our IVR Helpline No.
8 1 2 3 9 2 2 6 5 1

Our Website
www.cgagricon.org