



phf Paul Hamlyn
Foundation

unicef 

for every child



मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार

प्रतिभागी वर्कबुक

मन मित्र और स्वयंसेवकों
के साथ चर्चा...





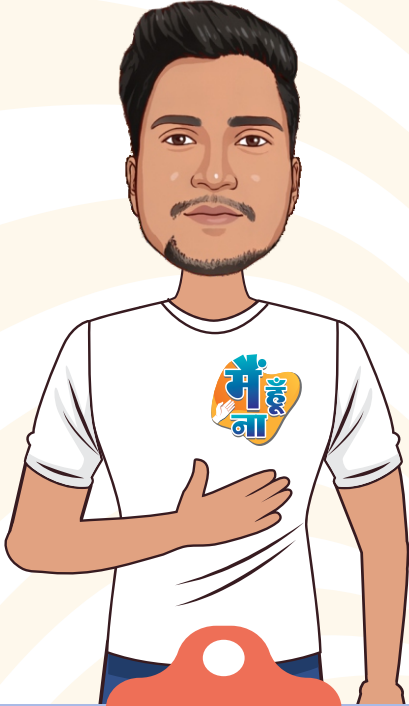
मेरा नाम

मोबाइल नंबर

पता



एजेंडा



- परिचय
- समुदाय
- बर्ताव
- अनुभव

- मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के 3 सिद्धांत
- गतिविधियां
- गोपनीयता





प्रिय मन मित्र!

हमें आपको "मै हूँ ना" के चर्चा से परिचित कराते हुए बहुत खुशी हो रही है!

जब एक व्यक्ति किसी कठिन परिस्थिति से गुजरता है, तो उसे अक्सर किसी मित्र के सहयोग की जरूरत पड़ती है।

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार में यह तीन सरल सिद्धांतों द्वारा निर्देशित है: देखो, सुनो और जोड़ो। हम इन सिद्धांतों का उपयोग करेंगे और सीखेंगे कि हम कैसे समझ सकते हैं कोई बच्चा, या 'हमउम्र', ठीक नहीं है। हम यह भी समझेंगे की देखने, सुनने और जोड़ने के माध्यम से हम कैसे किसी की सहायता कर सकते हैं।

किसी दुखी या परेशान व्यक्ति की मदद करना आसान नहीं है। इसलिए हम 'हमउम्र सहायक' के रूप में अपना ख्याल रखने के तरीकों के बारे में भी सीखेंगे। यह आपकी व्यक्तिगत कार्यपुस्तिका है। इसमें चर्चा का उद्देश्य, कार्यपुस्तिका और हैंडआउट शामिल हैं, जिनका उपयोग चर्चा के दौरान किया जाएगा।

यदि चर्चा के दौरान आपके कोई प्रश्न या जिज्ञासा हैं तो आप उनसे हमेशा पूछ सकते हैं।

इस चर्चा में भाग लेने वाले अन्य बच्चों और किशोरों की सुझाव के बिना विकसित नहीं किया जा सकता था। इसलिए आपको चर्चा के दौरान अपनी कोई भी प्रतिक्रिया या विचार साझा करने के लिए आमंत्रित किया जाता है। इससे हमें भविष्य के प्रतिभागियों के लिए इसे और बेहतर बनाने में मदद मिलेगी।





कंटेंट

हैंडआउट्स

- सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य क्या है?
- चर्चा का उद्देश्य ?
- इस शब्द का मतलब क्या है?
(उन शब्दों की सूची जो हम इस चर्चा में उपयोग करेंगे और उनका क्या मतलब है?)
- हमउम्र सहायक के लिए जरूरी बातें|
- हमउम्र सहायक क्या और कौन है ?
- हमारे सहायक



कार्यपुस्तिका

- मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के 3 सिद्धांत
(देखो, सुनो, जोड़ो)
- सुनने का कौशल
- प्रथम व्यक्ति का विवरण
- हम सब में क्या समानता हैं?
- समाज में सुरक्षा और सहयोग के माध्यम ?
- समाज में परेशानी और आपदा का समय ?
- कैसे बर्ताव करें ?
- मदद कैसे की जा सकती है ?
- देखो, सुनो और जोड़ो से आपने क्या समझा ?
- स्वयं की सुरक्षा कैसे करें ?
- क्या और कौन सी जानकारी या बात दूसरों को बताना चाहिए ?
- कब किसी दूसरे की मदद लेनी चाहिए ?





सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य क्या है?



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 है साथ ही उसको ठीक करने के उपाय भी हमारे परिवार के सदस्यों को मालूम होते है उसी प्रकार जब हम मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करते है तो लोग उसे बीमारी का रूप समझ लेते है।

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

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 है।





चर्चा 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 जानेगे 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।





इस शब्द का मतलब क्या है?

गोपनीयता- इसका अर्थ है दूसरे लोगों की व्यक्तिगत जानकारी का सम्मान करना। जब कोई मित्र आप पर विश्वास करता है, तो आपको उनके व्यक्तिगत मुद्दों को अन्य लोगों के सामने प्रकट नहीं करना चाहिए या उनकी पीठ पीछे उनके बारे में बात नहीं करनी चाहिए। अपने मित्र को यह बताना महत्वपूर्ण है कि वे जो कुछ भी आपको बताएंगे उसे आप गोपनीय रखेंगे, जब तक कि इससे उन्हें या दूसरों को नुकसान पहुंचने का खतरा न हो।



कष्ट- जब कोई व्यक्ति किसी कठिन अनुभव पर प्रतिक्रिया दिखा रहा हो, जैसे उदासी, क्रोध, चिंता, या किसी अन्य तरीके से परेशान, तो हम कह सकते हैं, कि वह व्यक्ति 'संकट में' है।

हमउम्र- हम अन्य बच्चों या किशोरों को अपना 'हमउम्र' कह सकते हैं यदि वे हमारे समान आयु वर्ग में हों।



हमउम्र समर्थक- इस चर्चा में एक भागीदार के रूप में, आप सीखेंगे कि उन अन्य बच्चों और किशोरों का समर्थन कैसे करें जो दुखी हैं या परेशान हैं। इसलिए आपको और इस प्रशिक्षण में भाग लेने वाले अन्य प्रतिभागियों को 'हमउम्रसमर्थक' के रूप में जाना जाता है।



मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार- कठिन अनुभवों से गुजर रहे लोगों की मदद हम स्वाभाविक रूप से करते हैं और इसे 'मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार' कहा जा सकता है। मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के तीन मुख्य सिद्धांत हैं: देखो, सुनो और जोड़ो।



एक हमउम्र समर्थक के रूप में अपना ख्याल रखने हेतु जरूरी बातें

01 अपनी सीमाओं को जानें और बनाए रखें

एक सहकर्मी समर्थक के रूप में यह बहुत महत्वपूर्ण है की आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं, इस बारे में शुरू से ही अपने मित्र के प्रति यथासंभव ईमानदार रहने का प्रयास करें। ना कहने या अपनी व्यक्तिगत सीमाओं की रक्षा करने का मतलब यह नहीं है कि आप एक देखभाल करने वाला या सहायक मित्र बनना बंद कर दें। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, "मैं समझा सकता हूँ कि यह कुछ है परन्तु मैं अकेले आपकी सहायता नहीं कर सकता हूँ।"

02 सकारात्मक सोचें

स्वीकार करें कि कुछ चीजें नहीं बदली जा सकतीं और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें बदला जा सकता है। अपने विचारों को नकारात्मक चीजों के बजाय अपने और अपने जीवन के बारे में सकारात्मक बातों पर केंद्रित करने का प्रयास करें। याद रखें कि हम हमेशा कुछ न कुछ सीखते हैं जो भविष्य में हमारी मदद कर सकता है, यहां तक कि सबसे कठिन अनुभवों से भी।

03 हर दिन कुछ मौज-मस्ती करने का प्रयास करें

यदि आप या आपका कोई मित्र कठिन समय से गुजर रहा है तो इसके लिए दोषी महसूस किए बिना खुद को खुश रखना महत्वपूर्ण है।

04 सीखने मनोरंजन और देखभाल को अपने जीवन में लाएं

जीवन केवल अध्ययन, काम या अन्य गंभीर गतिविधियों के बारे में नहीं है, और यह केवल मनोरंजन और आराम के बारे में भी नहीं है। दोनों तत्व महत्वपूर्ण हैं। अपने जीवन में स्वस्थ संतुलन की दिशा में प्रयास करें। जिन गतिविधियों का आप आनंद लेते हैं उन्हें अपने जीवन में लाएँ, जैसे किताबें पढ़ना, संगीत सुनना, गेम खेलना या अपने शौक का अभ्यास करना।





05 सक्रिय रहे

अपनी सुरक्षा का ध्यान रखते हुए सभी तरह के खेल या गतिविधियों को करते रहना।

06 आराम करना सीखें

ध्यान और योग ऐसी तकनीकें हैं जो आपको शांत और आराम महसूस करने में मदद कर सकती हैं। प्रार्थना या अन्य आध्यात्मिक अभ्यास कुछ लोगों के लिए सहायक हो सकते हैं। दूसरा विकल्प प्रकृति में समय बिताना है। यह पक्षियों को देखना या पौधों या फूलों को देखना हो सकता है। किसी ऐसी बात पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको वर्तमान क्षण में रखे।

07 भरपूर नींद लें

नींद आपकी एकाग्रता और आपके मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए आवश्यक है। सुनिश्चित करें कि आपको रात में अच्छी नींद मिले और यह आपके शरीर की जरूरतों के लिए पर्याप्त हो। बिस्तर पर जाने से कम से कम एक घंटे पहले सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बंद कर दें क्योंकि इन उपकरणों से निकलने वाली रोशनी आपकी सोने की क्षमता में बाधा डाल सकती है।

08 जितना संभव हो सके उतना संतुलित भोजन करें

जितना हो सके नियमित और स्वास्थ्यवर्धक भोजन करें। इसका मतलब है कि बहुत सारे फल और सब्जियां खाएं, यह आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। बहुत अधिक चीनी और कैफीन न लें।





09 मदद मांगने के लिए तैयार रहें

उन लोगों को याद रखें जिन पर आप अपने मदद के लिए भरोसा करते हैं। उनसे पूछें कि क्या वे आपके 'मददगार' हो सकते हैं, और समझाएं कि आपको उनके समर्थन की आवश्यकता हो सकती है। सुनिश्चित करें कि उनके संपर्क विवरण आपके पास सुरक्षित रूप से संग्रहीत हैं और आप जानते हैं कि उन तक कैसे पहुंचना है। किसी भरोसेमंद व्यक्ति के साथ भावनाएं साझा करना तनाव दूर करने का एक स्वस्थ तरीका है। कभी-कभी, बस इतना ही काफी होता है।

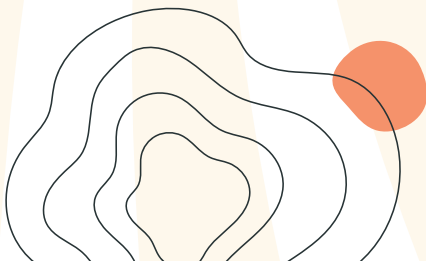
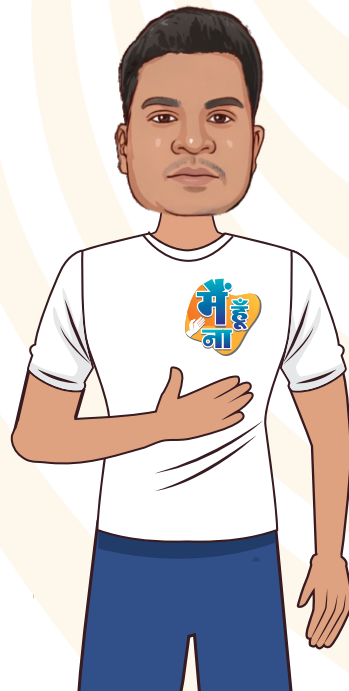
किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने के लिए जिस पर आप भरोसा करते हैं, लेकिन कुछ स्थितियों में आपको किसी सामाजिक कार्यकर्ता या मनोवैज्ञानिक से पेशेवर मदद की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप एक हमउम्र समर्थक के रूप में अपनी स्थिति पर चर्चा करते हैं, तो इसमें शामिल लोगों की गोपनीयता का सम्मान करना याद रखें।

10 दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएँ

अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ गतिविधियों में शामिल होकर सामाजिक एवं शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। उनके साथ संगीत सुनें, व्यायाम और खेल कूद करें। गाना-गाना और नृत्य तनाव कम करने के अच्छे तरीके हैं। ऐसी अन्य सामुदायिक गतिविधियाँ भी हो सकती हैं जिनका आप आनंद लेते हैं और जो आपको तनाव कम करने में सहायता प्रदान करती हैं।

11 नकारात्मक गतिविधियों से बचें

तनाव दूर करने के लिए नशीले पदार्थों का सेवन न करें | यह आपको थोड़े समय के लिए रहत देते महसूस होगा, लेकिन लम्बे समय में दिमाग और शरीर के लिए हानिकारक होगा।



हमउम्र सहायक क्या और कौन है ?

हमउम्र सहायक है...

- संकट में फंसे किसी बच्चे या किशोर (एक हमउम्र) की पहचान करना। उदाहरण के लिए, यदि वे दुखी हैं, परेशान हैं या ऐसे संकेत दे रहे हैं कि वे ठीक नहीं हैं।
- सरल प्रश्न पूछकर, सुनकर और समझकर अपने साथियों की जरूरतों और चिंताओं के बारे में पता लगाना।
- साथियों को बेहतर और शांत महसूस करने में मदद करना।
- व्यावहारिक देखभाल और समर्थन देना जिससे सहकर्मी को बुरा महसूस न हो।
- साथियों को बुनियादी जरूरतें जैसे भोजन, पानी, सुरक्षा की जानकारी पहुंचाने में मदद करना।
- साथियों को जानकारी, सामाजिक समर्थन (परिवार या दोस्तों सहित) या सेवाओं से जुड़ने में मदद करना।
- अपने सहकर्मी को और अधिक नुकसान से बचाना, जिसका अर्थ है यदि आवश्यक हो तो गोपनीयता के सिद्धांत को तोड़ना।
- एक सहकर्मी समर्थक के रूप में अपनी सुरक्षा और भलाई को प्राथमिकता देना।
- प्रथम व्यक्ति या विश्वशिनीय जानकर से सहायता मांगना।

हमउम्र सहायक नहीं है...

- कुछ ऐसा जो केवल वयस्क या पेशेवर ही प्रदान कर सकते हैं।
- किसी को अपनी बातें विस्तार से बताने के लिए मजबूर करना।
- अपने सहकर्मी पर अपनी कहानी बताने के लिए दबाव डालना।
- व्यावसायिक परामर्श या चिकित्सा।
- ऐसा समय जब हमउम्र समर्थक से अकेले कार्य करने या सभी समस्याओं का समाधान करने की अपेक्षा की जाती है।
- मनोवैज्ञानिक बनना या अपने मित्र को 'ठीक' करने का प्रयास करना।
- सहकर्मी की कहानी को गुप्त रखना, यदि वे खतरे में हों या नुकसान का खतरा हो।
- यह मानना की मई सब कुछ सम्भाल सकता हूँ और अपने आप को जोखिम में डालना।
 - कुछ ऐसा जो सहकर्मी समर्थक अकेले ही कर रहा है।





हमारे सहायक



शिक्षक



माता-पिता



दादा-दादी



दोस्त/सखी



डॉक्टर



मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार के 3 सिद्धांत

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों के बारे में जानने के लिए कृपया नीचे दी गई खाली स्थान को पूरा करें।
आपका साथी आपको बताएगा कि इस पर कब काम करना है।

सिद्धांत



देखो



सुनो



जोड़ो

बर्ताव एवं भावनाएं

इस सिद्धांत के लिए विभिन्न क्रियाएं/भाव क्या हैं?

01. _____
02. _____
03. _____

पूछने के लिए उपयोगी प्रश्न

01. _____
02. _____
03. _____

याद रखने योग्य कुछ महत्वपूर्ण बातें क्या हैं

01. मुझसे सभी समाधानों की अपेक्षा नहीं की जाती है।
मुझे आवश्यकतानुसार आगे के समर्थन के लिए
सहकर्मी को जोड़ने में मदद के लिए प्रथम व्यक्ति से
पूछना चाहिए।

02. _____
03. _____



सुनने का कौशल

हाँ ✓

नहीं है ✗





आपके प्रथम व्यक्ति का विवरण

नाम

इनसे रिश्ता





समाज में सुरक्षा और सहयोग के माध्यम?

हमें हमारे समाज में ऐसे स्थानों या मदद देने वाले लोगों की पहचान करना है जहाँ हम, बच्चे, बड़े-बूढ़े या महिलाये जिनसे जरूरत पड़ने पर मदद/सहयोग मांग सकते हैं

प्रकार

व्यक्ति/संस्था

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

समाज में परेशानी और आपदा 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?





बुरे समय या घटना में मदद कैसे की जा सकती है?

स्वयं की सुरक्षा कैसे करें?





देखने से आपने क्या समझा?

सुनने से आपने क्या समझा?

जोड़ने से आपने क्या समझा?





क्या और कौन सी जानकारी या बात दूसरों को बताना चाहिए ?

कब किसी दुसरे की मदद लेनी चाहिए ?



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 समस्याएं 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 नाराज़ 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 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 प्रश्नों 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।

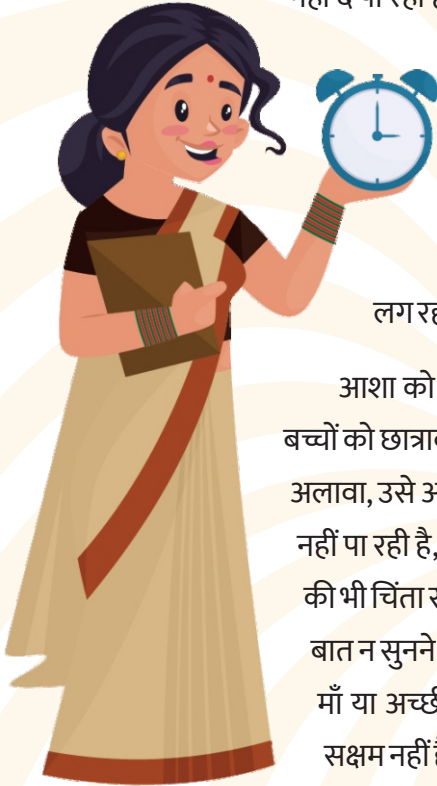
यहां पर हम बच्चे की मानसिक समस्या की गंभीरता का अंदाजा लगाएंगे। यह देखना जरूरी है कि क्या यह मानसिक स्वास्थ्य की समस्या हल्की है या गंभीर है। बातचीत के माध्यम से हम बच्चे की आवश्यकताओं को समझने का प्रयास करेंगे और हम यह भी जानने का प्रयास करेंगे कि यह समस्या किस प्रकार की स्थिति में उत्पन्न हुई है।





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

