



आओ बात करें...

सामुदायिक मानसिक
स्वास्थ्य कार्यक्रम



TRAINING ►►
◄◄ MODULE

प्रशिक्षण मोड्यूल

- जिला एवं विकासखंड स्तरीय समन्वयकों के लिए

कार्यशाला का उद्देश्य

- मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता फैलाना
- मानसिक अस्वस्थता पर पूर्व धारणाओं को दूर करना

प्रतिभागी

- जिला समन्वयक
- ब्लॉक समन्वयक
- फ्रंट लाइन वर्कर्स
- स्वयंसेवक

कार्यशाला विवरण एवं समय सारिणी

पहला दिन

सत्र का नाम	समय	पृष्ठ क्रमांक
पंजीकरण	10:00 – 10:30 AM(30 MIN)	
स्वागत एवं कार्यशाला के उद्देश्यों का वर्णन	10:30 – 11:00 AM(30 MIN)	
हमारे बारे में	11:00 – 11:05 AM(5 MIN)	1
प्रश्नावली	11:05- 11:30AM (25 MIN)	2
चाय ब्रेक	11:30 – 11 :45 AM	
ताली बजाना गतिविधि	11:45 – 11:55AM (10 MIN)	2
सेशन:1 क्या है मानसिक स्वास्थ्य ???	11:55 – 12:30 PM(35 MIN)	3
मानसिक स्वस्थता को बनाये रखने के सुझाव	12:30 – 12:45 PM(15MIN)	5
मानसिक स्वास्थ्य पर समाज की धारणा और प्रस्तावित जागरूकता	12:45 -1:30 PM(45 MIN)	6
लंच ब्रेक	1:30 – 2:20 PM	
गतिविधि : शम्मी डांस	2:20 – 2:30 PM(10 MIN)	
सेशन :2 मनोसामाजिक अक्षमता	2:30 –3:10 PM(40 MIN)	8
गतिविधि :इतना ऊँचा पहाड़	3:10 -3:20 PM(10 MIN)	
सेशन:3 आओ बात करे खराब मानसिक स्वास्थ्य से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर	3:20 – 4:00 PM(40 MIN)	12
चाय ब्रेक	4:00 – 4:15 PM	
गतिविधि : इन्सी बिनसि मकड़ी	4:15 – 4:30 PM (15 MIN)	
सेशन:4 सोशियो इकोलॉजिकल मॉडल	4:30 – 5:15 PM(45 MIN)	15
मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का क्रम	5:15 – 5:30 PM(15 MIN)	18
गतिविधि शम्मी डांस /ताली बजाना	5:30 – 5:45 PM(15 MIN)	
पहले दिन का समापन {फीडबैक }	5:45 – 6:00 PM(15 MIN)	



दूसरा दिन

सत्र का नाम	समय	पृष्ठ क्रमांक
पुनरावृत्ति (पहले दिन की मुख्य सीखों को दोहराना)	10:00 – 10:30 AM(30 MIN)	19
सेशन 1 :कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के बारे में आपको क्या क्या मालुम होना चाहिए	10:30 – 11:30 AM(30 MIN)	20
चाय ब्रेक	11:30 – 11:45 AM	
गतिविधि: लम्बी दाढ़ी वाले बाबा	11:45 – 12:00 PM(15 MIN)	
सेशन :2 मानसिक स्वास्थ्य और गर्भावस्था बच्चे और उनका मानसिक स्वास्थ्य	12:00 – 1:00 PM(60 MIN)	24
लंच ब्रेक	1:00 – 1:45 PM	
गतिविधि : लाल गुब्बारा	1:45 – 2:00 PM(15 MIN)	27
सेशन:3 किशोर अवस्था/युवा अवस्था और मानसिक स्वास्थ्य	2 :00 – 2:45 PM(45 MIN)	28
गतिविधि :कॉमयूनीकेशन	2:45 – 3:00 PM(15 MIN)	
सेशन :4 बढ़ती उम्र और मानसिक स्वास्थ्य	3:00 – 3:45 PM(45 MIN)	30
चाय ब्रेक	3:45 – 4:00 PM	
गतिविधि :बाजरा गीत	4:00 – 4:15 PM(15 MIN)	
सेशन :5 कार्यक्रम के अंत में अपेक्षित परिणाम	4:15 – 5 :30 PM(75 MIN)	33
गतिविधि : SRQ	5:30 – 5:45 PM(15 MIN)	36
दूसरे दिन का समापन (प्रश्नावली)	5:45– 6:00 PM(15 MIN)	

हमारे बारे में

छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति एक गैर-सरकारी संगठन है। यह छत्तीसगढ़ के 15 जिलों के 700 से अधिक गांवों में 75000 से अधिक परिवारों के साथ काम करती है। छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति बेहतर प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन के साथ बेहतर जीविका के अवसर को सक्षम करने के लिए छत्तीसगढ़ के ग्रामीण क्षेत्रों में काम कर रही है।

हम पिछले 4 वर्षों से मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में काम कर रहे हैं। बापू ट्रस्ट, पुणे के उन्मुखीकरण और संक्षिप्त जानकारी देने के बाद हमने मानसिक स्वास्थ्य में काम करना शुरू किया। मानसिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य हित के विभिन्न पहलुओं को समझने में बापू ट्रस्ट ने हमें प्रशिक्षित किया। हमें पॉल हैमलिन फाउंडेशन, यूके से वित्तीय सहायता प्राप्त होती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य का उद्देश्य एक ऐसे समाज एवं कार्यकर्ताओं का निर्माण करना है जो इस विषय पर पर्याप्त जागरूक हो एवं प्रारंभिक स्थिति में पीड़ितों की मदद कर सकें। इसी के साथ बच्चों के लिए एक सुरक्षित वातावरण/जगह सुनिश्चित करना एवं मादक द्रव्यों के उपयोग से बचाव पर जागरूकता फैलाना हमारा उद्देश्य होगा।

DAY 1

प्रशिक्षण मॉड्यूल

प्रश्नावली

1. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?
2. मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य में क्या अंतर है?
3. मानसिक रूप से अस्वस्थ लोग कैसे होते हैं?
4. क्या आप मानसिक रूप से अस्वस्थ/बीमार लोगों से डरते हैं?
5. आप उनकी मदद करने के लिए क्या करेंगे?
6. क्या आपने कभी मानसिक बीमारी/अस्वस्थता का सामना किया है?

गतिविधि (ताली बजाना) 10 Min



Session 1 : 95 min

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?



आपका मानसिक स्वास्थ्य आप रोजाना की जिन्दगी में किस तरह सोचते हैं, क्या अनुभव करते हैं और किस तरह का व्यवहार करते हैं इस पर असर करता है, यह आपकी तनाव से निपटने की आपकी ताकत को भी प्रभावित करता है, कठिन परिस्थितियों से गुजरने में और जीवन के उतार-चढ़ाव से होने वाले दुःख से बाहर निकलने की क्षमता पर भी असर डालता है।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ मानसिक समस्याओं और परेशानियों का ना होना ही नहीं है, मानसिक रूप से स्वस्थ होना डिप्रेशन/अवसाद, घबराहट, निराशा, चिंता, तनाव कमियों के ना होने से ज्यादा बड़ी चीज है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य जीवन जीने के प्रति मन में उत्साह महसूस करवाता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के गुण

प्यार से रहने वाला

होशियार / विद्वान

सतर्क

समर्पित

लग्नशील

जिम्मेदार

ध्यान रखने वाला

रक्षा करने वाला

वीर / साहसी

सभी लोग चाहते हैं के उनमें ये गुण हो लेकिन जब लोग मानसिक अस्वस्थता की स्थिति में होते हैं वे इन गुणों से दूर चले जाते हैं

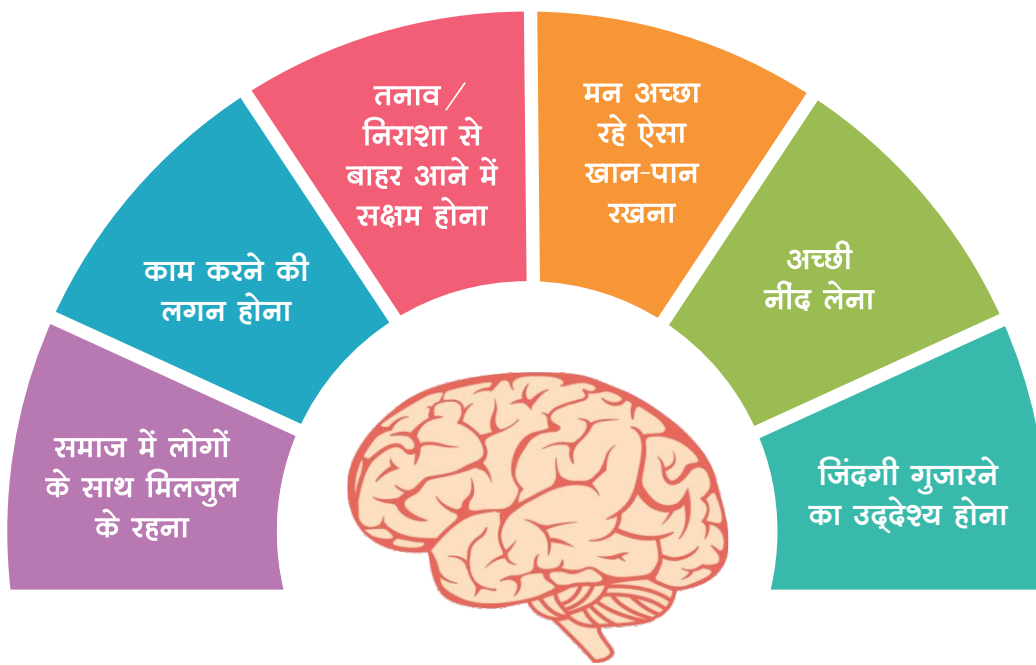


जैसा कि स्टोरी बोर्ड में ऊपर दिखाया गया है, जब हम तनाव/स्ट्रेस/टेंशन में होते हैं तो हम अपना स्वाभाविक व्यवहार नहीं कर पाते हैं।

एक अच्छा सेहतमंद मानसिक स्वास्थ्य होने का मतलब यह नहीं है कि हम कभी भी बुरे समय, चिंता, तनाव, महसूस नहीं करेंगे। भावनात्मक समस्याओं से कई बार हमारा मन खराब होता है, जिससे होने वाले तनाव से सभी को गुजारना पड़ता है।

लेकिन जिस प्रकार एक शारीरिक रूप से स्वस्थ/फिट व्यक्ति बीमारी या चोट से जल्द ठीक होने में सक्षम होता है, उसी तरह अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले लोग कठिन परिस्थिति या मुसीबत, सदमे या तनाव से जल्दी व सही तरीके से उबरने में सक्षम होते हैं।

मानसिक तंदुरुस्ती के क्या स्वरूप होते हैं ?



मानसिक स्वस्थता को बनाये रखने के लिए कुछ सुझाव

- अपनी बातों को अभिव्यक्त करें— अपनी भावनाओं को व्यक्त करना बहुत ही जरूरी है, अगर आप अपनी बात खुल के नहीं कह पाते हैं तो डायरी में लिख दे पर बातों को मन में न रखे इससे तनाव हो सकता है
- शरीर में पानी की कमी से भी कई बार दिमाग बेहतर काम नहीं करता और जिस वजह से हम तनाव (स्ट्रेस) महसूस करने लगते हैं. ताजा फलों का जूस, छाछ, पानी, शिकंजी, नीबू पानी आदि का समय समय पर सेवन करें.
- दूसरों की मदद करें, जरूरतमंदों की मदद करें, आप खुद पर गर्व महसूस करेंगे और यह आपको खुशी देगा जिससे की आपका मानसिक स्वास्थ्य बना रहेगा.
- खुद को स्वीकारें— खुद की वास्तविकता को स्वीकारें और खुद से बोलें कि हां मैं जैसा हूं बेहतर हूं. खुद को बेहतर बनाने के लिए मेहनत करें, ना कि दूसरों को खुश करने के लिए.
- काम से लें ब्रेक – तनाव से बचने का एक तरीका है कि आप रोजमर्रा के काम से ब्रेक लें. कहीं घूमने जाएं या घर पर आराम करें. अगर आप वर्क प्लेस पर हैं तो 10 से 15 मिनट का ब्रेक लें और खुली हवा में जाएं.
- नियमित व्यायाम, योगा, सैर आदि बहुत जरूरी है. आप सुबह की शुरुआत वॉक और योगा से करें. इससे आपको मेंटली आराम मिलेगा और तनाव मुक्त महसूस करेंगे.
- आपके मानसिक स्वास्थ्य का गहरा संबंध आपके खाने से होता है. अगर आप संतुलित आहार लेते हैं तो आपका मन अच्छा रहेगा . यह आपके शारीरिक सेहत को भी दुरुस्त रखेगा. इसके लिए रोजाना के खाने में फल, सब्जियां, दाल, अनाज, अंडा और डेयरी उत्पाद आदि शामिल करें.
- मानसिक तनाव को दूर करने के लिए भरपूर नींद बहुत जरूरी है. नींद आपके मानसिक स्वास्थ्य पर जबरदस्त प्रभाव डालती है.आपकी नींद पूरी ना होने पर आप चिड़चिड़ा महसूस करेंगे और आपका मानसिक स्वास्थ्य खराब होगा

आओ बात
करें...

आओ बात करें...

मानसिक स्वास्थ्य पर समाज की आम धारणा

शुरुआत की प्रश्नावली में लोगों ने जो जवाब दिए हैं वह मानसिक स्वास्थ्य के विषय पर जनसाधारण या एक आम व्यक्ति की सोच है।

वर्तमान जागरूकता

हम अक्सर अपनी मानसिक स्वास्थ्य के जरूरतों पर ध्यान क्यों नहीं देते?

आज के दौर में दुनिया इतनी तरक्की और विकास कर चुकी है उसके बाद भी हममें से कई ऐसे लोग हैं जो अपने मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित अपनी जरूरतों को पूरा करने में न तो ध्यान देते हैं, न ही उनके बारे में सोचते हैं। यह कई कारणों से हो सकता है, जिनमें से कुछ यहाँ नीचे दिए गए हैं:

शारीरिक कारण। इन्हें समाज में स्वयं की गलती या शारीरिक कमजोरी के रूप में देखा जाता है।

कुछ लोग सोचते हैं की मानसिक कमजोरी एक ऐसी समस्या है जिसे चुटकी में ठीक किया जा सकता है, खासकर पुरुष अक्सर इस विषय में दूसरों की मदद लेने के बजाय अपनी भावनाओं और तकलीफ को दबा कर रखते हैं।

आज की हमारी तेज-तर्रार दुनिया में, हम मुश्किल समस्याओं को जल्द से जल्द ठीक करने के लिए आसान तरीके अपनाते हैं। उदाहरण के तौर पर किसी से दोस्ती करने के लिए सीधे लोगों के पास जा कर बात करने बजाय, हम सोशल मीडिया जैसे व्हाट्सप, फेसबुक का सहारा लेते हैं और यदि हमारा मन खराब या उदास है, तो उसका असल कारण जानने या उस समस्या का हल करने के बजाये हम सोचते हैं की कोई दवा खा कर हमारा मूड ठीक हो जाये।

कई लोग सोचते हैं कि यदि उन्हें मानसिक और भावनात्मक समस्याओं के लिए मदद की जरूरत है तो, उसका एकमात्र इलाज दवा लेना (जिसके कुछ दूसरे नुक्सान हो सकते हैं) या थेरेपी / डॉक्टरी इलाज (जो लम्बा और महंगा इलाज हो सकता है) ही हैं। परन्तु सच्चाई यह है कि आपकी दिक्कतें या तकलीफें चाहे जो भी हों या आप किसी भी बुरे वक्त से गुजर रहे हों, उसे ठीक करने के लिए या बेहतर महसूस करने के लिए आपके पास कई अन्य रास्ते हैं और आप इसकी शुरुआत आज से ही सकते हैं!

प्रस्तावित जागरुकता

हमारी परियोजना का लक्ष्य यही है की हम एक ऐसे समाज का निर्माण करे जो इन सभी सवालों का जवाब जानता हो, एक ऐसा समाज जो मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अच्छे से जानता हो और इसके प्रति जागरुक हो, जो यह जानता हो कि किसी व्यक्ति को उसके अच्छे, भले-चंगे मानसिक स्वास्थ्य की हालत में वापस लाने के लिए कैसे मदद की जाए, उस व्यक्ति की सहायता कैसे करें जो इस समय खराब मानसिक अवस्था में है और हम ऐसा क्या करें की उनको राहत मिले”

- मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अच्छी सकारात्मक सोच रखने वाले, और इसकी जानकारी रखने वाले लोग ।
- मनोसामाजिक समस्या से गुजर रहे लोगों की पहचान करना ।
- खराब मानसिक स्वास्थ्य से गुजर रहे लोगों को अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर ले जाने में मदद करना ।



हमारा लक्ष्य समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता पैदा करना है, जिससे मनोसामाजिक रूप से कमजोर लोग अर्थात जो समाज से अलग हो गए हैं या खुद को अलग महसूस करते हैं, उन्हें समाज में पुनः शामिल किया जा सके ।

“जब कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से बीमार होता है, उसे बुखार या सिरदर्द होता है तो हम क्या करते हैं, तो हम उसे क्या सुझाव देते हैं?

उत्तर: हम कोशिश करते हैं कि उसे उसकी बीमारी की दवा मिल जाए ।

अब, यदि कोई व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ (चिंता या निराशा में) है । ऐसे वक्त में हमें क्या करना चाहिये???

परन्तु हम इस सवाल का जवाब नहीं जानते,

गतिविधि
10 Min

SHMMI
DANCE

हमारे कार्यक्रम का लक्ष्य

वर्तमान जागरुकता और प्रस्तावित जागरुकता के बीच की जो दूरी है उसे कम करना वही हमारे कार्यक्रम का मुख्य लक्ष्य है.

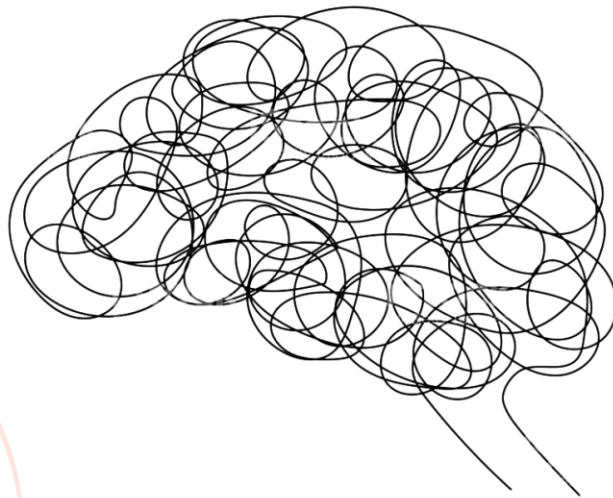
दोहराई गई प्रश्नावली

Session 2 : 40 Min

मनोसामाजिक अक्षमता

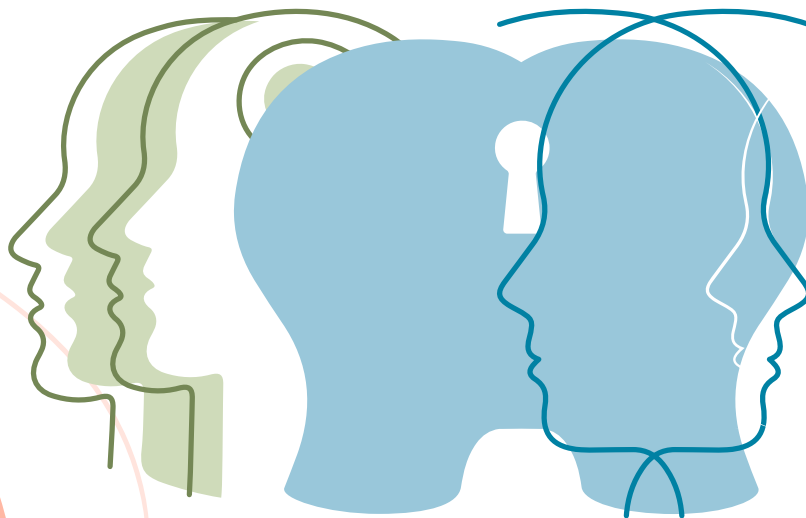
प्रश्नावली

1. क्या मानसिक रूप से बीमार लोगों को शारीरिक रूप से विकलांग लोगों की श्रेणी में रखा जा सकता है?
2. मानसिक रूप से अस्वस्थ लोगों के क्या अधिकार हैं?
3. क्या मानसिक रूप से बीमार और मनोसामाजिक रूप से कमजोर व्यक्ति के बीच कोई अंतर है?



“मनोसामाजिक अक्षमता” का प्रयोग नीचे दिए गए चीजों को समझने के लिए किया जाता है:

- “मानसिक अक्षमता अस्वस्थता” के श्रेणी में रखीं गई स्थितियों और अनुभवों का एक सामाजिक मॉडल जो मेडिकल चिकित्सा से सम्बन्धी नहीं है।
- यह जानना जरूरी है, कि किसी व्यक्ति के में जीवन में हो रही चीजों में बाहरी और अंदरूनी दोनों कारणों से उसको मानसिक मदद कि जरूरत हो सकती है।
- यह जानना जरूरी है, कि किसी भी कारण जैसे कि— पढ़ाई, पहनावा, धार्मिक कारण या किसी और भावनात्मक कारण से सजा देना जिसे कि आम बात के रूप में देखा जाता है यह मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।
- यह जानना जरूरी है, कि जबरदस्ती अस्पताल में भर्ती करना, जबरन नशीली दवाइयां दिया जाना और बिजली का झटका देना आदि हिंसा और भेदभाव वाले व्यवहार हैं, और इससे शारीरिक और मानसिक चोट पहुंचती है, जो मानसिक विकलांगता का कारण होती है।



बायोमेडिकल मॉडल

अतीत में, स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा बायोमेडिकल मॉडल सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाता था। यह एक व्यक्ति की समस्या पर काम करता है।



मनोसामाजिक मॉडल

समस्या के कारणों पर काम करना चाहिए। मानसिक बीमारी को केवल दवाओं से ठीक नहीं किया जा सकता है, कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले लोगों को देखभाल और सहयोग की आवश्यकता होती है इसलिए हमें उनकी समस्या के कारण पर काम करने की आवश्यकता है। लोगों का व्यवहार स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और व्यवहार को बदला जा सकता है।

बीमार मानसिक स्वास्थ्य

विशेषज्ञ के सहारे की जरूरत

मानसिक स्वास्थ्य के प्रकार

कमजोर मानसिक स्वास्थ्य

जीवन और काम करने की काबिलियत और दर्शन पर प्रभाव

औसत मानसिक स्वास्थ्य

काम को सही तरीके से नहीं कर पाना

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य

दूसरों की मानसिक रूप से सहायता कर पाना, किसी काम को अच्छे से करना और एक अच्छा व संतुलित जीवन जीना

इन सभी प्रकारों से यह पता चलता है कि खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों को इस मनोसामाजिक मॉडल कि सहायता से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य कि हालत में वापस लाया जा सकता है। मानसिक बीमारी और खराब मानसिक स्वास्थ्य के बीच अंतर है, यदि खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों को उचित सहायता, देखभाल और सहारा न प्रदान किया जाए तो, वे मानसिक रूप से बीमार हो सकते हैं।

खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण :-

- पीड़ित व्यक्ति का अपने पहनावे और स्वच्छता का ध्यान नहीं रखना ।
- स्कूल जाने की इच्छा न होना
- समाज में चुप चुप रहना और कोई भी सामाजिक कार्य में शामिल न होना ।
- अनियमित व्यवहार या मिजाज में बदलाव ।
- जोखिम भरे कार्य करना या किसी बात की फिक्र न करना ।
- बहुत गुस्सा आना ।
- ध्यान केंद्रित न कर पाना और विचलित दिखना ।
- दोस्तों व साथियों से जी चुराना और उन चीजों में भी मन न लगना जिसमें पहले अच्छा महसूस होता था ।
- डेली रूटीन में कमी / दैनिक गतिविधियों को करने में असमर्थ, जीवन जीने का उत्साह नहीं होना ।
- बिना किसी स्पष्ट कारण के चिल्लाना या घबरा जाना ।
- घबराहट के दौर आना ।
- बहुत जल्द थक जाना ।
- भूख में कमी, बदलाव या अनियमितता ।
- आशाओं एवं इच्छाओं की कमी या भविष्य में सकारात्मक चीजें होने के बारे में न सोच पाना ।

चर्चा

क्या आपने कभी भी ऐसे लक्षणों का सामना किया है?

कब?

आपने उस स्थिति का सामना कैसे किया?




गतिविधि 10 Min

इतना उँचा पहाड़

प्रश्नावली का दोहराना

Session 3 : 40 Min

खराब मानसिक स्वास्थ्य से सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की ओर



- डर / दहशत
- हीनभावना या खुद को कलंक समझना या अजीब बर्ताव करना
- खुद को नुकसान पहुंचाने की या चोट पहुंचाने की मानसिकता
- बेचैनी, टेंशन या चिंता
- ड्रामा
- तनाव
- हिंसा
- नशाखोरी की लत या बुरी आदत
- गुस्सा

उदाहरण सहित विस्तार में लक्षण

1) पीड़ित व्यक्ति का अपने पहनावे और स्वच्छता का ध्यान नहीं रखना।

(I) अपने पार्टनर (साथी) से अलग हो चुके व्यक्ति का उसके पुरानी यादों में खोए रहना और अपना खयाल न रखना।

2) स्कूल जाने की इच्छा न होना (किशोरावस्था में हो रहे शारीरिक बदलाव को न समझ पाना तथा उस कारण पढ़ाई में मन) न लगना

(I) माता-पिता के अनुसार किसी विषय का चयन करना और किसी अन्य के द्वारा तंग या परेशान किया जाना।

(ii) हिंदी माध्यम के छात्र का अंग्रेजी माध्यम के स्कूल में प्रवेश लेना और अच्छे से न पढ़ पाना, स्कूल में डाट खाना

(iii) छात्र का परीक्षा में बहुत कम नंबर लाना या परीक्षा में फेल हो जाना।

3) सामाजिक रूप से अलग-थलग हो जाना और किसी भी सामाजिक कार्य में शामिल न होना।

(I) पढ़े-लिखे बेरोजगार व्यक्ति का अपने पड़ोस में जाने में झिझक महसूस होना।

(ii) अधिक उम्र के अविवाहित व्यक्ति का रिश्तेदारों की शादी में जाने से इंकार करना।

4) व्यवहार में अचानक बदलाव या बिगड़ैल मिजाज की शिकायत होना।

- (i) जब कोई बच्चा कुछ बताना चाह रहा हो परन्तु उसे बता पाने में असमर्थ हो एवं अंदर ही अंदर घुटन महसूस कर रहा हो तो वह गलत व्यवहार करेगा।
- (ii) ऑफिस में दबाव में काम करने वाले व्यक्ति को घर लौटने के बाद अक्सर मूड स्विंग या बिगड़े मिजाज का अनुभव करना।

6) तेज गुस्सा आना और बेकाबू होना।

- (i) एक समय में एक से अधिक काम करने वाला व्यक्ति, जिसपर और तेजी से व अधिक काम करने के लिए दबाव बनाया जाता हो।
- (ii) पारिवारिक संघर्ष या पति-पत्नी के रिश्ते में तनाव एवं कलह।

7) किसी चीज में ध्यान न लगाना, खोया खोया एवं टेंशन में रहना।

- (i) जिस विषय में मन नहीं लगता उसकी पढाई न कर पाना।
- (ii) उस औरत/आदमी का हमेशा अजीब बर्ताव करना या खोया हुआ रहना, जिसके पति/पत्नी का किसी और व्यक्ति के साथ संबंध हो।

9) रोज का साधारण काम जैसे – उठना, ब्रश करना, नहाना, खाना जैसे कामों को सही समय में न करना और उनमें भी मन न लगना।

- (i) चिंता, किसी बात की बहुत ज्यादा टेंशन या घबराहट के कारण रोजाना का कार्य न कर पाना।

5) जोखिम लेने वाला स्वभाव।

- (i) भारी बारिश के कारण किसान की फसल बर्बाद हो जाने पर, बाजार से लिए गए कर्जे का भुगतान न कर पाने की हालत में आत्महत्या करने की कोशिश करना।
- (ii) अपने पति/पत्नी या साथी के द्वारा दुकराया गया व्यक्ति।

8) दोस्तों व साथियों से जी चुराना और उन चीजों में भी मन न लगाना जिसमें पहले मजा आता था।

- (i) जिस व्यवसायी को व्यापार में नुकसान का सामना करना पड़ा हो और दोस्तों का उधार वापस कर पाने में असमर्थ हो।
- (ii) साथी और दोस्त बार-बार अपने गरीब दोस्त का मजाक उड़ाते हों।

10) बिना किसी प्रत्यक्ष कारण के चिड़चिड़ाहट या गुस्सा आना या घबराहट होना।

- (i) एक समय में एक से ज्यादा काम करने वाला व्यक्ति।
- (ii) किसी व्यक्ति का अपने काम को अपने से बड़े अधिकारियों के सामने दिखाने में घबराहट होना।

11) पैनिक अटैक/घबराहट के दौर आना।

- (i) वह व्यक्ति जिसने आँखों के सामने ऐसी एक्सीडेंट/दुर्घटना देखी हो जिसमें लोगों की मृत्यु हुई हो या बुरी तरह घायल हुए हों।

12) बहुत जल्द थक जाना

- (i) किसी परेशानी की वजह से ज्यादा सोचना और नींद पूरी न होने के कारण हर समय थका-थका महसूस करना।

14) खुद पर किसी काम को कर पाने का भरोसा न होना, विश्वास, जूनून कि कमी या भविष्य में सकारात्मक चीजों की आशा छोड़ देना।

- (i) विद्यार्थी का प्रतियोगी परीक्षाओं में बार-बार फेल होने पर खुद पे भरोसा न होना, विश्वास, जूनून कि कमी या भविष्य में सकारात्मक चीजों की आशा छोड़ देना।

13) भूख में कमी, बदलाव या अनियमितता

जो व्यक्ति अपने करीबी दोस्त को खो देता है उसका खाना खाने का मन न होना

ऊपर दिए गए लक्षण जिस व्यक्ति में दिखते हैं, जो कि खराब मानसिक स्वास्थ्य/मनोसामाजिक कमजोरी से ग्रस्त हो, ऐसे व्यक्ति की पहचान करने के बाद, आप ऐसे व्यक्ति के साथ क्या करेंगे, आप उनकी सहायता कैसे करेंगे?

- उनसे बातें करें,
- उनके परिवार/मित्रों से बातें करें
- उनकी समस्या को समझने की कोशिश करें
- उनकी समस्या का कारण जानने की कोशिश करें

ऐसे व्यक्ति के बारे में जानने के बाद

- अपने स्तर पर उनकी सहायता करने की कोशिश करें
- संबंधित व्यक्ति से संपर्क करें (मानसिक स्वास्थ्य पर काम कर रही छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन की टीम)

गतिविधि *15 Min*

इन्सी बिनसि मकड़ी

Session 4 : 45 Min

सोशियो इकोलॉजिकल मॉडल

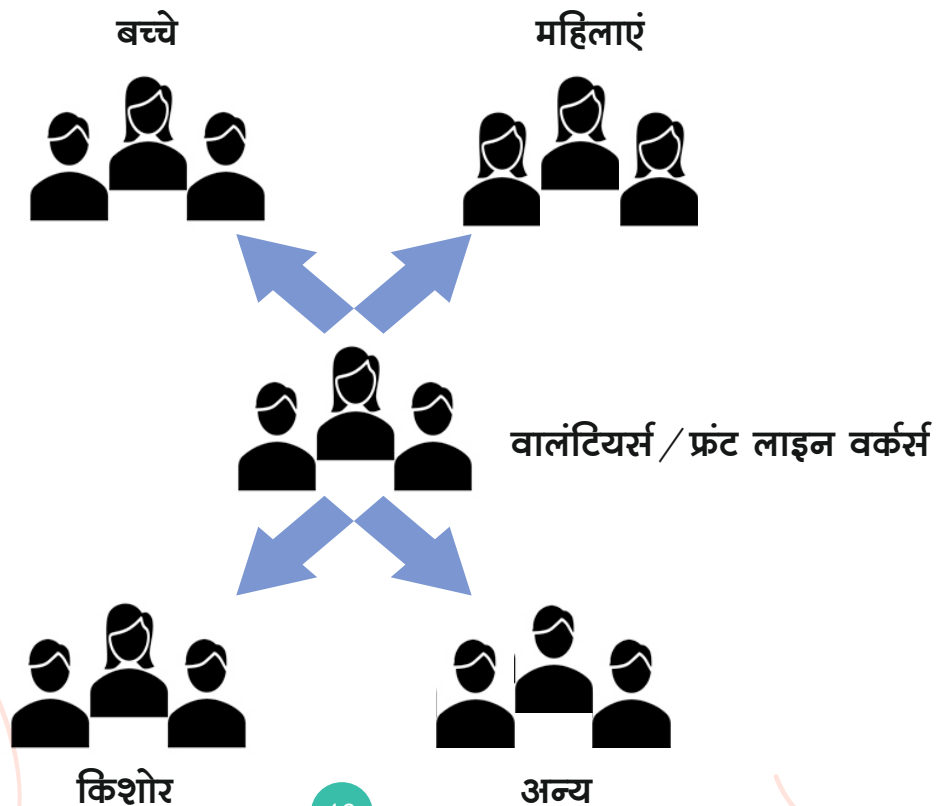
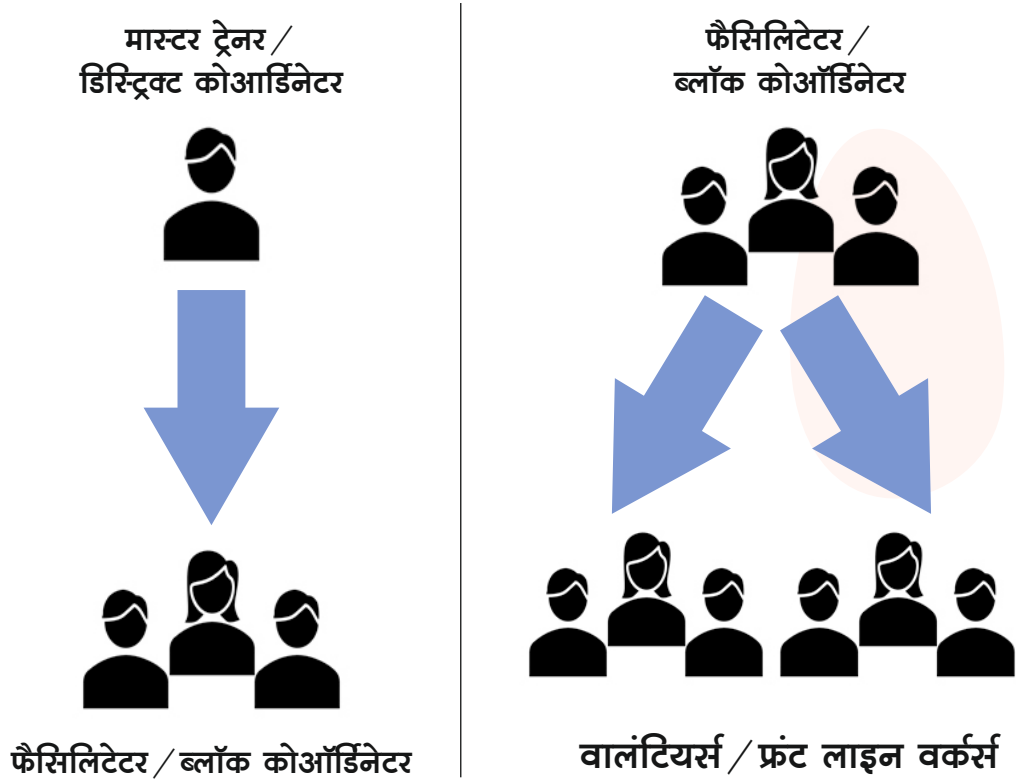
संगठन और सामाजिक संस्था

समुदाय

परिवार, मित्र और सामाजिक नेटवर्क

व्यक्ति

जानकारी / जागरुकता का प्रवाह



मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता



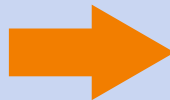
कहाँ



- स्कूल
- महिला एवं बाल विकास विभाग
- स्वास्थ्य विभाग
- पंचायत
- आस पड़ोस
- घर



कौन



- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता
- नर्स
- सलाहकार
- शिक्षक, पुलिस, सामाजिक कार्यकर्ता, युवा कार्यकर्ता
- बुजुर्ग, पारंपरिक चिकित्सक, अन्य समुदाय नेता
- समुदाय के सदस्य जिनमें परिवार और दोस्त शामिल हैं

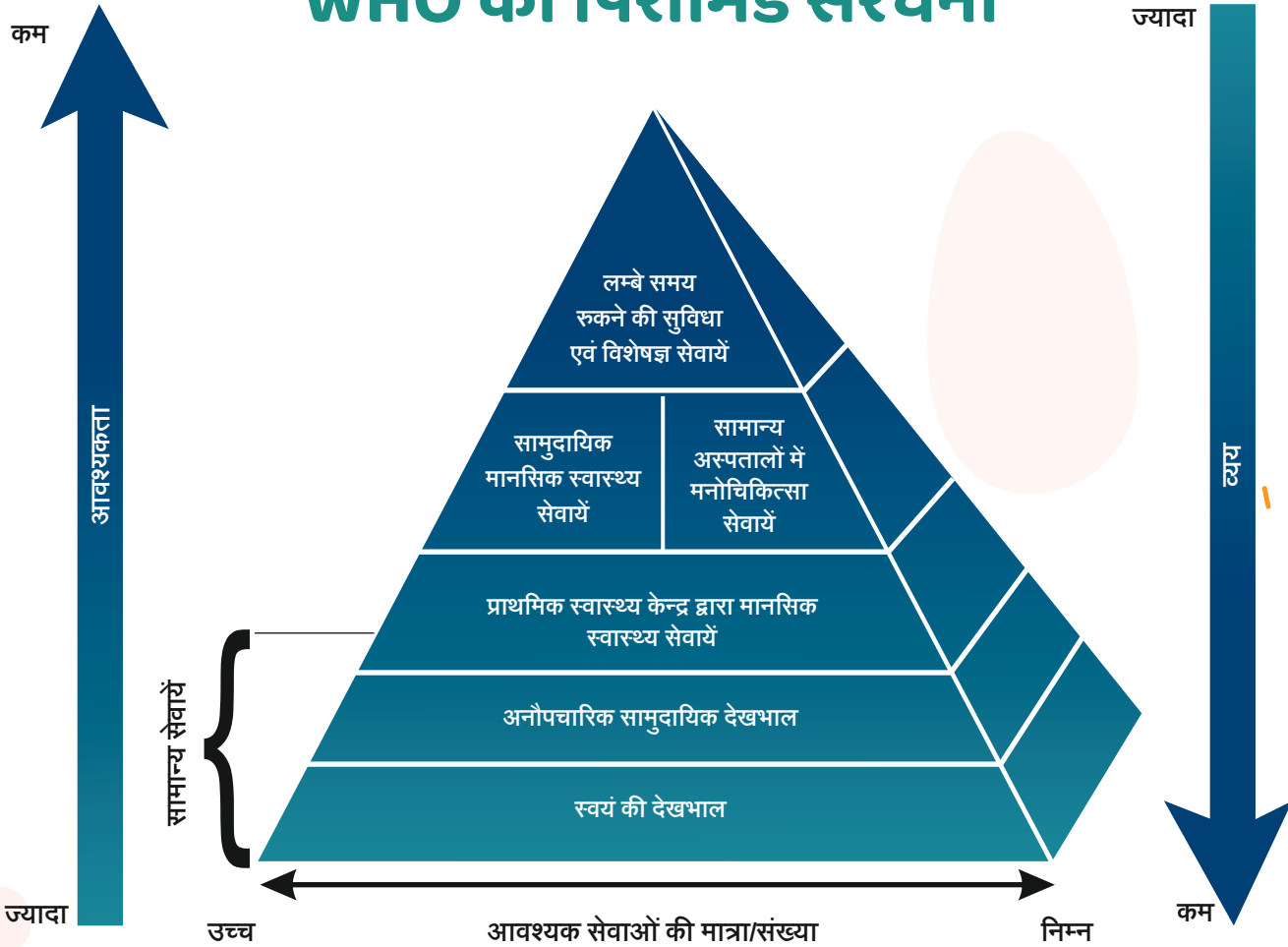


कार्य



- जागरुकता बढ़ाने और पूर्व धारणा को खत्म करने के लिए गतिविधियाँ
- मानसिक स्वस्थता को बढ़ावा देना और मानसिक अस्वस्थता और कमजोरी वाली स्थितियों की रोकथाम
- मानसिक अस्वस्थता की स्थिति वाले लोगों के लिए सहायता

सेवाओं का क्रम: WHO की पिरामिड संरचना



गतिविधि 15 Min

गतिविधि शम्मी डांस / ताली बजाना

पहले दिन का समापन
{फीडबैक}

DAY 2

प्रशिक्षण मॉड्यूल

Revision : 30 min

आओ बात करें

आओ जाने क्या है मानसिक स्वास्थ्य

आपका मानसिक स्वास्थ्य आपके रोजाना के जीवन में आपके सोचने महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। यह आपकी तनाव से निपटने की क्षमता, दूसरों से संबंध बनाने और जीवन की असफलताओं और कठिनाइयों से उबरने की आपकी क्षमता को भी प्रभावित करता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ मानसिक समस्याओं और परेशानियों का न होना ही नहीं है। मानसिक रूप से स्वस्थ होना डिप्रेशन, अवसाद, चिंता या तनाव के न होने से ज्यादा बड़ी चीज है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य जीवन जीने के प्रति मन में उत्साह महसूस करवाता है।

आप अपने जीवन में अच्छा कर रहे हैं

आप अपने जीवन में संपन्न हैं

आप जैसा चल रहा है वैसा चलने दे रहे हैं और बस जी रहे हैं

आप जीवन में संघर्ष कर रहे हैं

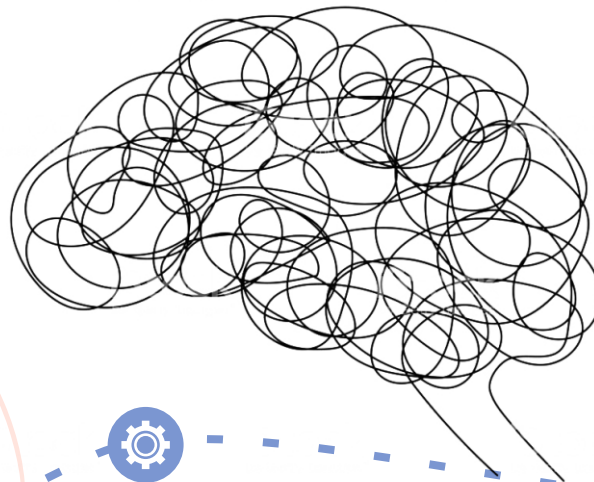
आप परेशानी में हैं और आपका मानसिक स्वास्थ्य संकट में है



Session 1 : 30 Min

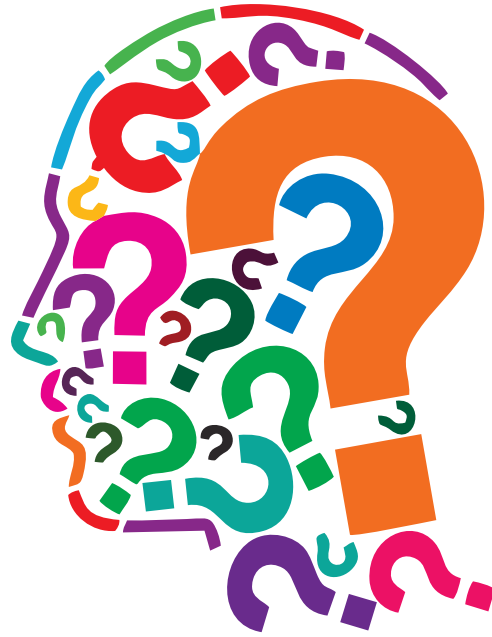
कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के बारे में आपको क्या मालूम होना चाहिए ?

- यह परेशानी किसी को भी हो सकती है और यह कोई कमजोरी का संकेत नहीं है
- कुछ लोग सोचते हैं की मानसिक कमजोरी एक ऐसी समस्या है जिसे चुटकी में ठीक किया जा सकता है, खासकर पुरुष अक्सर इस विषय में दूसरों की मदद लेने के बजाय अपनी भावनाओं और तकलीफ को दबा कर रखते हैं परन्तु ऐसा नहीं है कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति को लोगो के साथ की और बात करने की जरूरत होती है ।
- यह जानना जरूरी है, कि किसी व्यक्ति के जीवन में हो रही चीजों में बाहरी और अंदरूनी दोनों कारणों से उसको मानसिक मदद कि जरूरत हो सकती है ।
- यह जानना जरूरी है, कि सामाजिक, भावनात्मक (इमोशनल), मानसिक एवं आध्यात्मिक स्थितियों और घटनाओं के लिए सजा देना, बीमार समझने वाली सोच मानसिक या मनोसामाजिक बीमारी और कमजोरी का कारण हो सकती है ।
- यह जानना जरूरी है, कि जबरदस्ती अस्पताल में भर्ती करना, जबरन नशीली दवाइयां दिया जाना और बिजली का झटका देना आदि हिंसा और भेदभाव वाले व्यवहार हैं, और इससे शारीरिक और मानसिक क्षति पहुंचती है, जो मानसिक विकलांगता का कारण होती है ।
- एक अच्छा सेहतमंद मानसिक स्वास्थ्य होने का मतलब यह नहीं है कि हम कभी भी बुरे समय, चिंता, तनाव ,महसूस नहीं करेंगे । भावनात्मक समस्याओं से कई बार हमारा मन खराब होता है, जिससे होने वाले तनाव से सभी को गुजारना पड़ता है । लेकिन जिस प्रकार एक शारीरिक रूप से स्वस्थ /फिट व्यक्ति बीमारी या चोट से जल्द ठीक होने में सक्षम होता है, उसी तरह अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले लोग कठिन परिस्थिति या मुसीबत, सदमे या तनाव से जल्दी व सही तरीके से उबरने में सक्षम होते हैं



आप क्या कर सकते हैं ?

- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप विश्वास करते हैं
- कम से कम कुछ ऐसी गतिविधियाँ करते रहने की कोशिश करें जो करना आप पसंद करते हैं।
- मित्रों और परिवार के साथ जुड़े रहें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें – भले ही यह थोड़ी देर की सैर ही क्यों न हो।
- जितना हो सके नियमित खाने और सोने की आदतें बनाए रखें।
- शराब के सेवन से बचें या प्रतिबंधित करें और मादक द्रव्यों का उपयोग न करें।
- अपने आस पास के लोगो का ख्याल रखे, उनसे बात करे,अगर आपके आस पास कोई मानसिक रूप से कमजोर व्यक्ति है तो उसकी समस्या समझने की उससे और उसके परिवार से बात करने की कोशिश करें।
- पेशेवर मदद लें – आपका स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता या डॉक्टर शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह है।





जागरुकता हेतु लक्षित वर्ग



शिशुवती माताएं



छोटे बच्चे



किशोर बालक / बालिका



युवा



बुजुर्ग

अन्य लक्षित वर्ग



विधवा / विधुर



दिव्यांग व्यक्ति



किसान

गतिविधि 15 Min

लम्बी दाढ़ी वाले बाबा

Session 2 : 60 Min

मानसिक स्वास्थ्य और गर्भावस्था



गर्भवती होना जीवन का एक मुश्किल पड़ाव है और यह घटनाओं और चिंता, थकान और उदासी का कारण बन सकता है। आमतौर पर ये भावनाएँ अधिक समय तक नहीं टिकती हैं, लेकिन अगर ऐसा होता है तो आपका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है लेकिन आप कमजोर मानसिक स्वास्थ्य का सामना कर सकते हैं बात करके और अपनों की मदद से इस से बाहर आया जा सकता

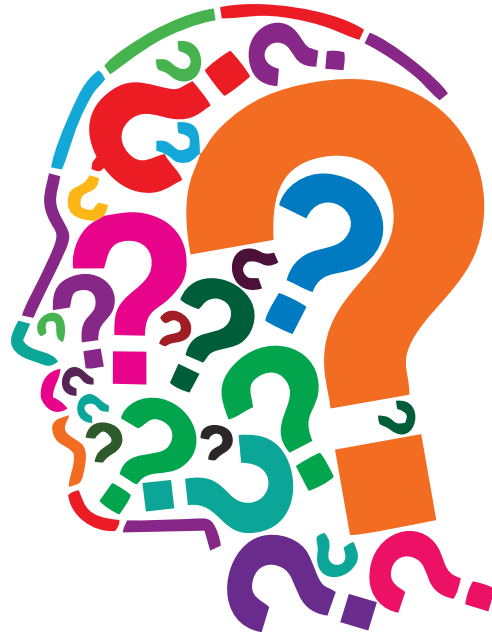
आपको क्या पता होना चाहिए ?



- गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद अवसाद और चिंता बहुत आम हैं और कमजोरी के संकेत नहीं हैं।
- गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के बाद भी कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के यह लक्षण शामिल हैं— बिना किसी स्पष्ट कारण लगातार रोना; और खुद की और बच्चे की देखभाल करने में सक्षम होने के बारे में संदेह।
- अन्य सामान्य लक्षणों में शामिल हैं— कमजोर महसूस करना, भूख न लगना या ज्यादा लगना ; कम या ज्यादा सोना, ध्यान न लगना; अनिर्णय; बेचैनी; और बेकार की भावना, अपराधबोध, या निराशा।
- कुछ लोगों को आत्म-नुकसान या आत्महत्या के विचार भी आते हैं।
- तुम अकेले नहीं हो। कमजोर मानसिक स्वास्थ्य से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर आया जा सकता है।
- यदि आपको ये लक्षण महसूस होते हैं, तो आपको दाईं, डॉक्टर, नर्स, से सलाह लेनी चाहिए, अपनी समस्या बता कर आप बेहतर महसूस करेंगी साथ ही आपकी संतान व परिवार भी खुशहाल रहेगा।

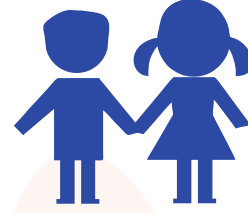
आप क्या कर सकते हैं ?

- अपने करीबी लोगों के साथ अपनी भावनाओं के बारे में चर्चा करें और उनसे सहयोग ले। उन्हें दिन-प्रतिदिन के कार्यों में आपकी मदद करने के लिए कहने से न डरें, खुद को समय दे।
- मित्रों और परिवार के साथ जुड़े रहें।
- जब भी संभव हो खुली हवा में बाहर जाएं – अपने बच्चे को टहलने के लिए ले जाएं यह आप दोनों के लिए अच्छा है।
- अन्य देखभाल करने वालों से बात करें जिनके पास सलाह हो सकती है या जो आपकी मदद कर सकते हैं, अपना अनुभव बांटें।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें, वे आपकी मदद कर सकते हैं।





बच्चे और उनका मानसिक स्वास्थ्य



बड़ा होना बदलावों से भरा है – जैसे स्कूल जाना शुरू करना, युवावस्था से गुजरना, और परीक्षा की तैयारी करना। कुछ बच्चों में इस तरह के बदलाव से तनाव हो सकता है।

आपको क्या पता होना चाहिए ?

यदि आपके छोटे बच्चे हैं—

- छोटे बच्चों में भावनात्मक समस्याओं का अनुभव होना आम बात है।
- सिरदर्द या पेट में दर्द, लगातार रोना आपकी ओर से किसी भावनात्मक समस्या के संकेत हो सकते हैं।
- खेलने में रुचि की कमी, चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई अगर यह लक्षण दिखे तो आपके बच्चेका मानसिक स्वास्थ्य कमजोर हो सकता है।

यदि आपके बड़े बच्चे या किशोर हैं

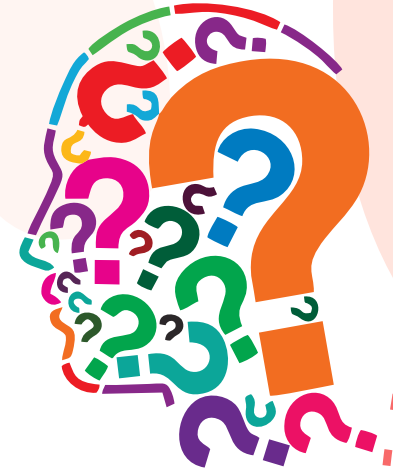
- बड़े बच्चों और किशोरों में कमजोर मानसिक स्वास्थ्य काफी आम बात है।
- संकेतों और लक्षणों में शामिल हैं— लगातार उदासी या चिड़चिड़ापन; दैनिक गतिविधियों को करने में कठिनाई; गतिविधियों में रुचि की हानि जिनमें कि वे सामान्य रूप से आनंद लेते हैं; दूसरों से जलन की भावनाएं, व्यर्थता या अपराधबोध; थकान; बेचौनी; ध्यान देने में मुश्किल; भूख या नींद के पैटर्न में परिवर्तन।
- यह कमजोरी का संकेत नहीं है और ऐसे व्यक्ति को कमजोर मानसिक स्वास्थ्य से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की ओर लाया जा सकता है।





आप क्या कर सकते हैं ?

- अपने बच्चे से इस बारे में बात करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और क्या ऐसा कुछ है जिसकी वे चिंता कर रहे हैं।
- जीवन में होने वाले परिवर्तनों के दौरान उन पर विशेष ध्यान दें जैसे एक नए स्कूल जाना या युवावस्था शुरू करना।
- अपने बच्चे को पर्याप्त नींद लेने, नियमित रूप से खाने, शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए और उन चीजों को करने के लिए जो वे सामान्य रूप से आनंद लेते हैं इनके लिए प्रोत्साहित करें।
- उनके साथ समय बिताएं।
- उन लोगों से बात करें जिन पर आप भरोसा करते हैं, जो आपके बच्चे को जानते हैं, यह देखने के लिए कि क्या उन्होंने ऐसा कुछ भी देखा जो उन्हें चिंतित कर सकता है।
- सलाह के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें। यदि आप चिंतित हैं तो संपर्क करने में देरी न करें
- अपने बच्चे को उन स्थितियों से बचाएं जहां वे अत्यधिक तनाव, दुर्व्यवहार या हिंसा अनुभव कर सकते हैं
- अगर आपके बच्चे के मन में खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार आते हैं, या वह पहले ही खुद को नुकसान पहुंचा चुका है, तो आपातकालीन सेवाओं या स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मदद लें और दवाइयों, नुकीले सामान जैसी वस्तुओं को हटा दें।



लाल गुब्बारा गतिविधि

{अपने मन की सारी परेशानियों और चिंताओं को एक लाल गुब्बारे में भरे और उसे उड़ा दें }

15 Min



Session 3 : 45 Min

किशोरावस्था और युवावस्था

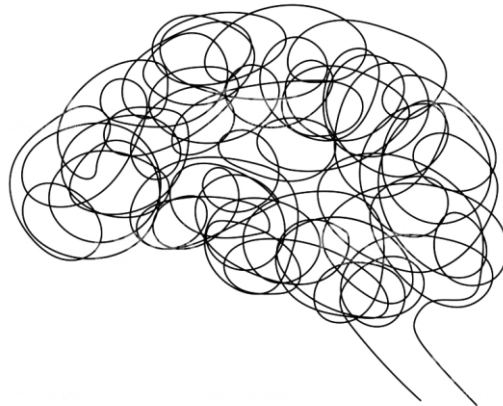


किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण चरण है , किशोरावस्था के दौरान कई शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तन होते हैं।

युवावस्था में युवा कई नए बदलाव महसूस करता है और उसके ऊपर जिमेदारियां भी बढ़ जाती हैं इसलिए इस उम्र में उन्हें कमजोर मानसिक स्वास्थ्य का सामना करना पड़ सकता है।

आपको क्या पता होना चाहिए ?

- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति किसी को भी हो सकती है और यह कोई कमजोरी का संकेत नहीं है।
- इसमें आपको चिड़चिड़ापन व उदासी महसूस हो सकती है, हो सकता है आपको वे काम करने में आनंद महसूस न करे जिन्हें करने में आप अक्सर रुचि लिया करते थे।
- अन्य लक्षणों में दूसरों से पीछे हटना, की भावनाएं शामिल हैं व्यर्थता या अपराधबोध, थकान, बेचौनी और स्कूलवर्क के साथ कठिनाइयाँ , हो सकता है कि आप भूख या नींद के पैटर्न में भी परिवर्तन अनुभव कर रहे हों।
- आप सामान्य से अधिक जोखिम लेने के इच्छुक हो सकते हैं और कभी-कभी खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोचते हैं।



यदि आप उदास महसूस कर रहे हैं तो आप क्या कर सकते हैं

- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं उन्हें बताये कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
- मित्रों और परिवार के साथ जुड़े रहें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें – भले ही यह थोड़ी देर की सैर ही क्यों न हो।
- नियमित खाने और सोने की आदतों पर टिके रहें।
- शराब के सेवन से बचें या प्रतिबंधित करें और मादक द्रव्यों के उपयोग से बचें।
- ड्रग्स – वे मानसिक स्वास्थ्य को बदतर बना सकते हैं।
- उन कामों को करते रहने की कोशिश करें जिनका आपने हमेशा आनंद लिया है तब भी जब आपका मन न लगे।
- अपने प्रति दयालु बनें और सकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें।
- अपनी उपलब्धियों के लिए खुद को बधाई दें।
- पेशेवर मदद लें – आपका स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता या डॉक्टर शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह है।

गतिविधि *15 Min*

कॉम्यूनीकेशन

Session 4 : 45 Min

बढ़ती उम्र और मानसिक स्वास्थ्य



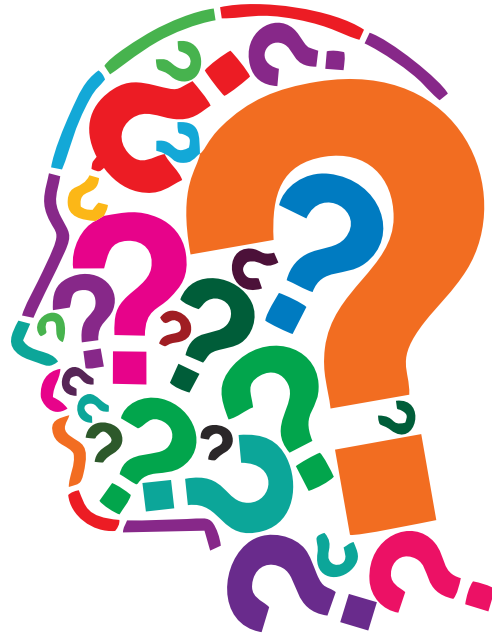
बढ़ती उम्र से जीवन में जो कुछ बदलाव आते हैं उनसे मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है

आपको क्या पता होना चाहिए ?

- उम्र बढ़ने के साथ हममें से किसी का भी मानसिक स्वास्थ्य कमजोर हो सकता है और यह कोई कमजोरी का संकेत नहीं है।
- इसमें आपको चिड़चिड़ापन व उदासी महसूस हो सकती है, हो सकता है आपको वे काम करने में आनंद महसूस न करे जिन्हें करने में आप अक्सर रूचि लिया करते थे।
- वृद्ध लोगों में मानसिक कमजोरी अक्सर किसके साथ जुड़ा होता है शारीरिक स्थिति, जैसे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या पुराना दर्द; जीवन की कठिन घटनाएँ, जैसे हारना और उन चीजों को करने की कम क्षमता जो पहले संभव थी पर अब नहीं है।
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले लोग भी आमतौर पर कई तरह के अनुभव करते हैं जैसे कि— ऊर्जा की हानि; भूख में बदलाव; नींद की कमी; चिंता; कम एकाग्रता; अनिर्णय; बेचैनी; व्यर्थता, अपराधबोध या निराशा की भावनाएँ और आत्म-नुकसान या आत्महत्या के विचार।
- इसका इलाज किया जा सकता है। बात करने से यह परेशानी कम हो सकती है कमजोर मानसिक स्वास्थ्य का इलाज साइकोसोशल मॉडल है जिसमें के कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति की समस्या के कारण पर ध्यान दिया जाता है न की दवाइयों पर।

यदि आप उदास महसूस कर रहे हैं तो आप क्या कर सकते हैं

- उन गतिविधियों के साथ बने रहें जिनका आप आनंद लेते हैं और विकल्प निकालें उन चीजों के लिए जो अब संभव नहीं हैं।
- मित्रों और परिवार के साथ जुड़े रहें।
- नियमित अंतराल पर खाएं और पर्याप्त नींद लें।
- यदि आप कर सकते हैं तो नियमित रूप से व्यायाम करें – भले ही यह थोड़ी देर ही क्यों न हो।
- शराब के सेवन से बचें या प्रतिबंधित करें और केवल आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्धारित दवा ही लें।
- अगर आपको लगता है कि आप उदास हो सकते हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं
- आपकी भावनाओं के बारे में पेशेवर मदद लें – आपका स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता या डॉक्टर शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह है।





- समस्या के कारणों पर काम किया जाना जरूरी है। मानसिक रोगों का सिर्फ दवाओं से इलाज नहीं किया जा सकता, कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले लोगों को देखभाल व सहारे की जरूरत होती है, इसलिए हमें उनकी समस्या के कारण पर काम करने की जरूरत है।
- लोगों का बीमार व्यक्ति के प्रति व्यवहार उसके स्वास्थ्य पर असर डालता है और उस व्यवहार को बदला जा सकता है
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों को इस मनोसामाजिक मॉडल कि सहायता से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य कि हालत में वापस लाया जा सकता है। मानसिक बीमारी और खराब मानसिक स्वास्थ्य के बीच अंतर है, यदि खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों को उचित सहायता, देखभाल और सहारा न प्रदान किया जाए तो, वे मानसिक रूप से बीमार हो सकते हैं।
- बात करने से काफी सारी समस्याओं का समाधान निकाला जा सकता है तो आओ बात करें

गतिविधि 15 Min

बाजरा गीत

Session 5 : 75 Min

कार्यक्रम के अंत में अपेक्षित परिणाम

सभी जिलों में पूर्व धारणाओं को हटाने , मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक देखभाल के लिए समुदाय की क्षमता बढ़ाना तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामाजिक कल्याण केंद्र और शिक्षा प्रणाली और संरचनाएं इन जगहों में, मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक देखभाल के लिए गुणवत्तापूर्ण सुविधा उपलब्ध करवाना ।

- मजबूत सामुदायिक जागरूकता
- बच्चों के लिए सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन
- सभी क्षेत्रों में मजबूत सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक भलाई समर्थन प्रणाली

अपने समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कैसे बात करें

यह जरूरी क्यों है?

हमारे समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करना जरूरी है क्योंकि—

- हालांकि मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति बहुत आम है, लोगों के पास अक्सर इस विषय पर सीमित जानकारी होती है।
- मानसिक स्वास्थ्य के बारे में आम तौर पर कई गलत धारणाएं हैं
- पूर्वधारणा और भेदभाव के कारण लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे पर मदद लेना मुश्किल हो सकता है
- किसी समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूकता होने से जिन्हें अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता की आवश्यकता है, उन्हें यह मदद जल्दी मिलने की संभावना बढ़ जाती है।



मानसिक अस्वस्थता वाले लोगो को नीचे दिए भेदभावो का सामना करना पड़ सकता है

- साथियों, दोस्तों, और यहां तक कि परिवार द्वारा अस्वीकार किया जाना।
- पारिवारिक जीवन, सामुदायिक जीवन या रोजगार में समान भागीदारी / मित्र न मिलना।
- सेवाओं, स्वास्थ्य देखभाल या सामाजिक सहायता तक पहुंच से वंचित होना।
- सभी स्तरों पर खराब गुणवत्ता देखभाल का अनुभव करना।

इन भेदभावों से यह परिणाम हो सकते हैं

- दूसरों के साथ अपनी चिंताओं को साझा नहीं करना और मदद लेने में झिझकना।
- स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के भीतर भी मदद मांगने में असुरक्षित महसूस करना।
- लज्जित होना, या स्वयं की अत्यधिक आलोचना करना।
- कम आत्मविश्वास होना और अपनी क्षमताओं पर संदेह करना।

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के बारे में प्रचलित कुछ गलत बातें और विचार

- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति वाले लोग हिंसक होते हैं या उनमें आत्म-नियंत्रण नहीं होता है।
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति होना किसी व्यक्ति की गलती है।
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति वाले लोग निर्णय लेने में मुश्किल या असमर्थ होते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति लाइलाज है।
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति अलौकिक शक्तियों या अभिशाप के कारण होती है।
- आपको डिप्रेशन वाले व्यक्ति से बात नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे आप उदास हो जाएंगे।



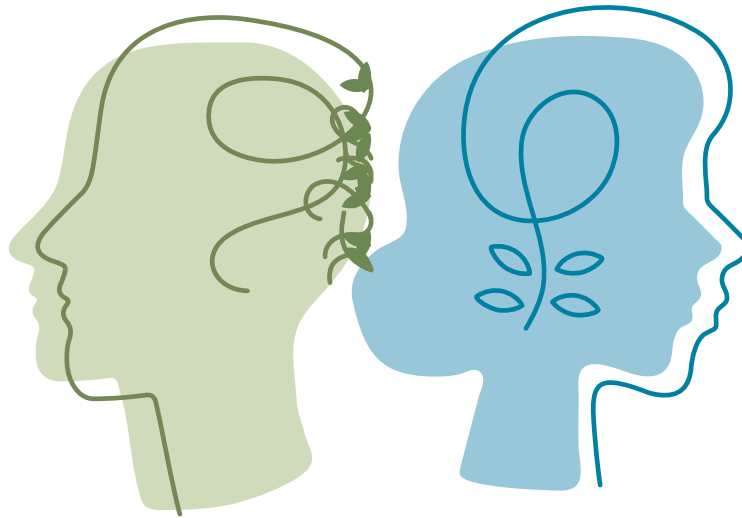


मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बढ़ावा दें और मानसिक मानसिक अस्वस्थता को कैसे कम करें

एक स्वस्थ जीवन जीने का मतलब है नियमित व्यायाम, अच्छी नींद, पोषिक आहार, सामाजिक जरूरत पड़ने पर कनेक्शन और इसका मतलब उन चीजों से बचना भी है जो स्वास्थ्य और कल्याण को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है – जैसे धूम्रपान, शराब का उपयोग।

एक स्वस्थ जीवन शैली कई शारीरिक और मानसिक बिमारियों को होने से रोक सकती है।

मन और शरीर जुड़े हुए हैं जो लोग अपने शरीर का अच्छे से ख्याल रखते हैं उनका मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।



गतिविधि : SRQ

World Health Organization – Self Reporting Questionnaire (WHO-SRQ)

क्लाइंट का नाम:----- दिनांक:-----

स्टाफ का नाम:-----गाँव का नाम:-----

Score	/20	/4	/5	Total -	/29
	Support	Need	High Need	Why high need?	
Sr. No.	Question			Response	
				Yes	No
1.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से बार बार सर में दर्द होता है ?				
2.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से भूख कम लगती है ?				
3.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से ठीक से नींद नहीं आती है ?				
4.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से डर लगता है ?				
5.	क्या पिछले 15 दिनों से आपके हाथ कापते हैं ?				
6.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से घबराहट, बेचैनी या चिंता होती है ?				
7.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से अपचन की समस्या होता है?				
8.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको स्पष्ट रूप से विचार करने या सोचने में तकलीफ होती है?				
9.	क्या पिछले 15 दिनों से आप खुश नहीं है ?				
10.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको पहले से ज्यादा रोना आता है ?				
11.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको रोज के काम करने में बोर लगता है ?				
12.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको कोई भी निर्णय लेने में तकलीफ होती है?				
13.	क्या पिछले 15 दिनों से आपके दैनिक कार्य बाधित हो रहे हैं ?				
14.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको ऐसा लगता है की जीवन के उपयुक्त भूमिका को नहीं निभा पा रहे हैं?				
15.	क्या आपको पिछले 15 दिनों से ऐसा लगता है की विभिन्न गतिविधियों में उत्साह की कमी हुई है ?				
16.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको ऐसा लगता है की आप किसी भी काम के नहीं है ?				
17.	क्या कभी अपने अपने जीवन को खत्म करने का सोचा है ?				
18.	क्या पिछले 15 दिनों से हमेशा आपको थकावट महसूस होती है ?				
19.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको आपका पेट कमजोर लग रहा है?				
20.	क्या पिछले 15 दिनों से आपको ऐसा लगता है की आप जल्दी थक जाते है ?				

हमारी टीम क्या करेगी ?

- अगर कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति हमसे बात करने के लिए तैयार हो, तो हम उससे कुछ आकलन फॉर्म भरवाएंगे, जिससे उनकी समस्या की गहराई और स्तर को समझा जा सकता है।
- यदि वह व्यक्ति हमारी टीम के सदस्य के साथ बात करने को तैयार नहीं है, तो हम किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता से उसकी मदद करने की कोशिश करेंगे जिसके साथ वह बात करता हो और अच्छे से जनता हो एवं उस व्यक्ति के माध्यम से भी जिसने उस व्यक्ति में कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण देखे हों।

फॉर्म व प्रपत्रों को पढ़ कर एवं जाँच करने के बाद, हम उस व्यक्ति की सहायता के लिए कार्यक्रम की योजना बनायेंगे।

अगर किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य ज्यादा खराब हो या समुदाय से न संभाला जाए तो हम उसे रेफर करेंगे।

रेफरल मैकेनिजम

बिलासपुर	- राज्य मानसिक स्वास्थ्य अस्पताल का मेंटल हेल्थ यूनिट डॉ. मल्लिका अर्जुन (मनो चिकित्सक) मो.8354066436
कोंडागांव	- शांति फाउंडेशन पुनर्वास केन्द्र यतिन्द्र सलाम (अध्यक्ष) मो.9575555910 मनस फाउंडेशन उन्नति अरोरा (साइकॉलॉजिस्ट) मो. 7435917660
बस्तर	- डॉ.रिषभ साव मो. 8109661364 महफूज़ा हुसैन (अरफा वेलफेयर डिपार्टमेंट) मो. 7773029808
बीजापुर	- भैरमगढ़ जिला अस्पताल डॉ.सत्या मो. 8305650010



unicef



phf Paul Hamlyn
Foundation

मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी
सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर
7898987848

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर
Whatsapp करें

आओ मानसिक
स्वास्थ्य पर
बात करें
आओ सबकी
मदद करें



आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है