



# मानसिक स्वास्थ्य

**मितानिन के लिए 24 वां चरण की पुस्तक**

**सितम्बर - 2019**

**राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़**

**प्रथम संस्करण**

**सितम्बर - 2019**



**परिकल्पना एवं निर्माण**

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



**डिजाईन एवं ले-आऊट**

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



**मुद्रण**

छत्तीसगढ़ संवाद

1

उदासी, चिंता और घबराहट

2-5

2

हिंसक, भयभीत और अव्यवस्थित व्यक्ति

6-13

3

नशे के कारण होने वाली समस्या

14-18

4

आत्महत्या की कोशिश करने वालों को समझाना

19-23

5

समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में क्या करें और क्या न करें

24-25

6

गर्भवती और प्रसूता में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं

26-28

7

मानसिक चिकित्सा अधिकारियों की सूचियां

29



# मानसिक स्वास्थ्य

## एक परिचय -

समुदाय में अनेक व्यक्ति मानसिक या दिमागी बीमारियों से पीड़ित हो सकते हैं। हर गांव में ऐसे कई मरीज हो सकते हैं। कुछ को बहुत ज्यादा उदास या चिंतित होने की समस्या होती है। कुछ को अस्त-व्यस्त रहने, बिना मतलब डरने और मारपीट तक करने जैसी समस्या होती है। कुछ को नशे की आदत होती है। इस तरह कई तरह की मानसिक समस्याएं होती हैं। पर बहुत कम लोग इन बीमारियों के बारे में ठीक से जानते हैं।

मानसिक समस्याओं के बारे में समझ न होने के कारण लोग इनके लिए सही इलाज नहीं ले पाते हैं। कई लोग दिमागी बीमारी का इलाज झाड़फूंक से कराने की कोशिश करते हैं। मरीज के साथ भी कई प्रकार का भेदभाव और गलत व्यवहार होता है। मरीजों की स्थिति को बेहतर करने के लिए उनसे अच्छे व्यवहार की जरूरत होती है। पर उदास मरीजों को कई बार परिवार से दबाव का सामना करना पड़ता है। गंभीर केस में कई बार आत्महत्या की घटना भी होती है। विचलित मरीजों को तो कई बार बांधकर या बंद करके रखा जाता है। मानसिक समस्या से पीड़ित व्यक्ति को मरीज न समझकर उसका अक्सर मजाक उड़ाया जाता है।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य है कि मितानिन को मानसिक बीमारियों के बारे में सही जानकारी मिल पाये। मानसिक बीमारियां भी अन्य बीमारियों जैसे एक किस्म की बीमारी हैं जिनका इलाज संभव है। मितानिनें प्रशिक्षण लेकर कुछ मानसिक बीमारियों की पहचान कर पायें, ऐसे मरीज के परिवार को समझा पायें और उन्हें डॉक्टरी इलाज तक रेफर कर सकें। अब बहुत से जिला अस्पतालों में मानसिक बीमारी का इलाज मिलना शुरू हो गया है। इन बीमारियों के लिए लंबे समय तक दवा लेनी होती है।



## सामान्य मानसिक समस्या

इस अध्याय में हम सामान्य मानसिक समस्याओं के बारे में समझेंगे। उदासी, चिंता और घबराहट सामान्य मानसिक समस्या में आते हैं। कुछ मरीज ऐसे होते हैं जो बार-बार शरीर में दर्द होने की शिकायत करते हैं।

### आप इन व्यक्तियों की मदद कैसे कर सकते हैं -

निम्नलिखित छः चरण आपको उस व्यक्ति को सलाह देने में मदद करेंगे -

- इनमें उस संभावित मरीज की पहचान करना
- अपने संदेह की पुष्टि के लिए आगे प्रश्न पूछना
- मरीज से बातचीत के दौरान उसके व्यवहार का आंकलन करना,
- राहत के लिए मरीज को समझाना
- अस्पताल रेफर करने की जरूरत है कि नहीं उसके लिए लक्षणों की निगरानी करना और जरूरत होने पर रेफर करना
- जिनकी दवा चल रही हो उनको नियमित चेकअप कराने और दवा लेने के लिए समझाना



### छः चरण -

#### 1. दुःखी, चिंतित, परेशान लोगों की पहचान कैसे करेंगे -

- अतीत में हुई घटनाओं या भविष्य के बारे में ज्यादा सोचना और चिंता करना।

- ⦿ हर समय थकान महसूस करना, आराम नहीं कर पाना ।
- ⦿ बार-बार अच्छा महसूस नहीं होना जैसे- कपकपी लगना, दिल की धड़कन बढ़ना, सांस लेने में परेशानी होना, हाथ या शरीर में कपकपी महसूस होना ।
- ⦿ सिरदर्द एवं शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द होना ।
- ⦿ दुःखी महसूस करना, जीवन में खुशी महसूस नहीं होना ।
- ⦿ बात करने पर भी प्रतिक्रिया नहीं देना ।

**2. क्या-क्या पूछना है -** निम्नलिखित प्रश्न पूछकर यह समझ सकते हैं कि किसी व्यक्ति में मानसिक बीमारी के लक्षण मौजूद है अथवा नहीं -

- ⦿ भूख नहीं लगना, नींद नहीं आना ।
- ⦿ रोजमर्रा की जिंदगी में परेशानी आना जैसे- बच्चों को स्कूल जाने के लिए तैयार नहीं कर पाना, घर का काम नहीं कर पाना आदि ।
- ⦿ अन्य लोगों के साथ आपसी संबंधों में समस्या चाहे घर में चाहे काम की जगह में । जैसे- सास-ससुर के साथ समस्या होना, पति द्वारा शराब सेवन या मारपीट ।
- ⦿ यौन से संबंधित समस्या होना ।
- ⦿ पैसों की गंभीर समस्या, घर के किसी सदस्य की लंबी बीमारी ।

**3. बातचीत करते समय व्यक्ति में क्या देखें -** जब व्यक्ति से बातचीत कर रहे हैं तब देखें कि उसके शारीरिक हाव-भाव कैसे हैं, किसी प्रश्न का जवाब देते समय हाव-भाव कैसा रहता है ।

- ⦿ बातचीत करते समय रोना, उदास या सुस्त दिखना ।
- ⦿ धीरे बोलना, आंख नहीं मिलाना ।
- ⦿ हाथ कांपना, बेचैन महसूस होना ।
- ⦿ थका हुआ दिखना, वजन कम हो जाना ।
- ⦿ आसपास घर के अन्य लोग होने से बात नहीं कर पाना ।



**4. व्यक्ति को तुरंत सलाह देना** - यदि मितानिन को लगता है कि व्यक्ति को उपरोक्त समस्याएं हैं और उसे अस्पताल भेजने की आवश्यकता है तो भेजने से पहले परिवार अथवा व्यक्ति से निम्नलिखित चर्चा कर लेनी चाहिए –

- यदि वे अपनी भावनाएं आपके सामने बोलने को तैयार हैं, उनकी बातों को धैर्यपूर्वक सुन लें।
- अपने लक्षणों के बारे में जो वो बता रहे हैं उसे ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए और उनका विश्वास जीतना चाहिए।
- उनको समझाइए कि यह एक सामान्य बीमारी है जो बहुत से लोगों को होती है।
- यह बताइए कि जरूरत पड़ने पर इस बीमारी का इलाज कराना संभव है।
- यह सलाह दें— पूरी नींद लेना और ठीक से खाना खाना
- घबराहट कम करने के लिए सलाह दें – योग करना, गहरी सांस लेना, भरपूर पानी पीना, आराम करना।

**5. लक्षणों की निगरानी बीच-बीच में करते रहें और जब आवश्यकता हो तो अस्पताल रेफर करें** - बीच-बीच में ऐसे मरीजों से मिलकर उनके लक्षणों की निगरानी करते रहना चाहिए। यदि व्यक्ति में उपरोक्त लक्षण दो सप्ताह से अधिक दिखाई दे रहा है तो उसे अस्पताल भेजने की जरूरत है।

- उन्हें समझाएं कि समस्या कम करने के लिए दवा या डॉक्टरी सलाह की जरूरत है क्योंकि समस्या कई दिन से चल रही है।
- उन्हें समझाएं कि दवा से पारिवारिक समस्याएं हल नहीं होती पर मरीज समस्या का बेहतर मुकाबला कर पायेगा।
- ये दवाएं सुरक्षित हैं। इनसे गुर्दे या लीवर को नुकसान नहीं होता है।
- सरकारी अस्पतालों (जिला अस्पताल) में इसका इलाज उपलब्ध है।

➤ डॉक्टर उनको चेक करके दवा या सलाह देंगे और उसके बाद स्वास्थ्य कार्यकर्ता मुलाकात करते रहेंगे ।

➤ यदि तबियत में सुधार न हो तो व्यक्ति को फिर से अस्पताल रेफर करने की आवश्यकता होगी ।

#### 6. यदि दवाई शुरू कर दिए हैं तो व्यक्ति की नियमित जांच और दवा सुनिश्चित

**करना** - मितानिन द्वारा उनके घर फालोअप भेंट में व्यक्ति को नियमित दवा का सेवन करने के लिए प्रेरित करना चाहिए । यदि उनको दवा को लेकर या अन्य कोई चिंता हो तो उस पर भी चर्चा करनी चाहिए । नियमित जांच के दौरान निम्नलिखित सलाह देना चाहिए –

➤ यह समझाएं कि दवा लेने के बाद व्यक्ति को फायदा होने में 2 से 4 हफ्ते लग सकते हैं ।

➤ दवाएं बीच में छोड़ देने से समस्या फिर बढ़ सकती है ।

➤ डॉक्टर के बताए अनुसार दवाएं नियमित खाने से यदि दवा का सही असर होता है ।

➤ बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी दवा को बंद नहीं करना चाहिए । नहीं तो समस्या बढ़ सकती है ।

➤ यदि दवा खाने के बाद व्यक्ति को कोई समस्या हो रही हो तो उसे डॉक्टर के पास भेजना चाहिए ।



### गंभीर मानसिक बीमारियां

गंभीर मानसिक बीमारी में ऐसी बीमारियां आती हैं जिनके कारण मरीज को सामान्य जीवन जीने में कठिनाई आती है। यह अक्सर लंबा चलने वाली बीमारियां होती हैं। ऐसे मरीजों का इलाज न होने पर उनके लिए और परिवार के लिए कठिन समस्या हो जाती है। पहले कुछ उदाहरण देखते हैं –



#### 1. राम बहुत चिड़चिड़े होते जा रहे हैं

राम 21 साल का युवक है, जिसकी शादी नहीं हुई है। वह रोज अपने पिता के साथ खेत जाता था और उनके काम में मदद करता था। लेकिन पिछले 10–15 दिनों से काम करने नहीं जा रहा था। पिछले 2–3 महीने से वह अकेले अलग घूमता रहता है। वह बिना किसी कारण के अक्रामक हो जाता है और एक बार अपने माता-पिता को भी मारने की कोशिश किया। वह पहले कभी इस तरह का व्यवहार नहीं करता था। कई बार उसके पिता ने उसे खुद से बात करते हुए देखा जबकि वहां कोई और मौजूद नहीं था। वह दूसरों के ऊपर शक करने लगा है और कहता है कि लोग उसके ऊपर नजर रख रहे हैं, उसके बारे में बातें कर रहे हैं। पिछले एक सप्ताह से उसने खाना खाने से मना कर दिया क्योंकि उसे शक है कि पड़ोसियों द्वारा उसके खाने में जहर मिलाया जा रहा है।





**क्या समस्या है** – हो सकता है कि राम साइकोसिस बीमारी से पीड़ित है जिसके परिणामस्वरूप उसे बिना किसी कारण के आवाजें सुनाई दे रही हैं और उसे दूसरों पर शक हो रहा है।

## 2. चिंता मत करो, हमने उसे रस्सियों से बांध दिया है

रवि एक 27 वर्षीय खुशहाल विवाहित व्यक्ति था। समुदाय में उसे सम्मान की नजर से देखा जाता था। पर फिर उसने अजीब व्यवहार करना शुरू कर दिया। वह अजीबो-गरीब बातें करना शुरू कर दिया, अपनी जिम्मेदारियों और अपनी पत्नि को नजरअंदाज करना शुरू कर दिया। उसकी पत्नि का कहना था कि वे पहले जैसे नहीं रहे। रवि बहुत कम खाना खाता और सो भी नहीं रहा था।



10 दिनों तक ठीक से खाना नहीं खाने और नहीं सोने के कारण रवि का व्यवहार दूसरों के प्रति बहुत हिंसक हो गया। वह परिवार के लोगों को मारने के लिए दौड़ता था। जिसके कारण उसकी पत्नि उसे पुलिस के पास ले गई। यह सोचकर कि शायद वे उसे ठीक कर देंगे। लेकिन यह उपाय काम नहीं आया और वह अपनी पत्नि और दूसरों के ऊपर और चिल्लाना शुरू कर दिया।

रवि के इस व्यवहार को ठीक करने में असमर्थ होने पर घर वाले परेशान हो गए। और उसकी पत्नि की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए रिश्तेदारों ने उसे रस्सी से बांध दिया।

रवि और उसके परिवार को मानसिक बीमारी के बारे में कुछ समझ नहीं आ रहा है। रवि को लगता है कि उसके एक पड़ोसी ने जादू किया है। उसकी पत्नि को भी इस बात पर विश्वास है, वह कहती है कि रवि के बीमार होने से पहले उसके पड़ोसी से जमीन को लेकर कुछ लड़ाई हुई थी। तब उसके पड़ोसी



ने बदला लेने की धमकी दी थी। तब से रवि हर समय पड़ोसी की बात करते रहता है और जोर-जोर से गाली देने लगता है।

**क्या आपने कभी रवि जैसे केस देखे हैं ? मरीज का व्यवहार कैसा था ? परिवार ने इस पर क्या किया ?**

रवि के परिवार की तरह उस परिवार को यह पता नहीं रहा होगा कि यह कोई मानसिक बीमारी है। परिवार या समुदाय में यह विश्वास हो सकता है कि यह कोई मानसिक बीमारी नहीं बल्कि जादू टोना का असर है।

रवि के इस तरह के व्यवहार से उसकी पत्नि, पड़ोसी और उसको स्वयं को खतरा था। इस खतरे से बचने का सबसे अच्छा तरीका था कि परिवार को यह समझना कि रवि बीमार है और उसे डॉक्टर को दिखाने की जरूरत है। उसे रस्सी से बांधकर रखने से मरीज अधिक परेशान होगा और जिससे खतरा बढ़ जायेगा।

### **3. मुझे नहीं पता कि मेरी पत्नि को क्या हो रहा है**

श्रीमति 'ए' से हाल ही में शहर के बारे में बात हुई। वह पिछले कुछ हफ्तों से असामान्य व्यवहार कर रही है। वह काफी बेचैन दिख रही है और यह बढ़ता जा रहा है। पिछले कुछ दिनों से वह बिल्कुल भी नहीं सोई है। वह पहले से ज्यादा बात कर रही है, यहां तक कि सड़क में चलने वाले अजनबियों के साथ भी बात कर रही है। वह अपना सारा पैसा कपड़े खरीदने में खर्च कर रही है जबकि पहले उनका स्वभाव ऐसा नहीं था। वह बच्चे और घर की देखभाल नहीं कर रही है। उनके स्वभाव में आए इस बदलाव से परिवार के लोग बहुत चिंतित है। इस बारे में उनसे बात करने पर वह कहती है कि वह प्रधानमंत्री की बेटी है, इसलिए उसे पैसों की चिंता नहीं है। जबकि इस बात में कोई सच्चाई नहीं है, उसके पिता कारखाना में काम करते हैं।





**उनके पति आपके पास मदद मांगने आए हैं, आप क्या करेंगे ?**

होता यह है कि मानसिक रोगी असलियत से संपर्क खो देता है। वह वास्तविकता और अपनी कल्पनाओं में अंतर नहीं रख पाता है। उसे आवाजें सुनाई देती हैं जो अन्य लोगों को नहीं देती। वह ऐसे अनुभव से परेशान होते जाता है। वह अपने विश्वास बहुत जोर देकर दूसरों को बताता है। उसे लगता है कि कोई दूसरा या बाहरी ताकत उसे परेशान कर रही है।

इन सबका परिणाम होता है कि व्यक्ति अपने दैनिक जरूरतों को पूरी नहीं कर पाता जैसे घर के रोज की जिम्मेदारियां, काम और आपसी संबंध। वह अपने व्यक्तिगत जरूरतों को भी पूरा करने में सक्षम नहीं हो पाता और अपने स्वयं की भी देखभाल नहीं करता। वह सोचता है कि कोई दूसरा इसके लिए जिम्मेदार है। उसको हकीकत बताने से भी वह नहीं समझता।

गंभीर मानसिक बीमारियां मरीज को व्यक्तिगत रूप से तो परेशान करती है साथ ही उनके परिवार और आसपास के लोगों को भी तकलीफ देती हैं। इसको ऐसे ही चलते देने से समस्या बढ़ती जाती है।

**गंभीर मानसिक बीमारियों वाले व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण देखे जा सकते हैं –**

- जो बिना वजह दूसरों पर बहुत ज्यादा शक कर रहा हो।
- कहता हो कि उसे ऐसी चीजें दिखाई या सुनाई दे रही हो जो अन्य लोगों को न दिखाई दे न सुनाई दे।
- अलग-थलग रहना, दूसरों से बात करने या मिलने से बचना।
- अचानक बहुत खुश हो जाना, बहुत आत्मविश्वास दिखाना कि उसमें कोई बहुत बड़ी क्षमता है जो कि हकीकत में नहीं हो। नींद में कमी होना, जोर से और तेजी से बात करना।





- व्यवहार में ऐसा बदलाव होना जो परिवार के सदस्यों या आसपास के लोगों को समझ में नहीं आता है।
- स्वयं से बात करना या बड़बड़ाना। अनाप-शनाप बात करना।
- काल्पनिक बात पर बहुत ज्यादा विश्वास होना।
- स्वयं की देखभाल नहीं करना, साफ-सुथरा न रहना।
- ऐसा व्यवहार करना जो समाज में स्वीकार योग्य नहीं है।
- डरा हुआ होना।
- बिना किसी कारण के बेचैन और चिड़चिड़ा होना।
- बिना किसी कारण के और बिना समय का ध्यान रखे किसी भी समय कहीं बाहर चले जाना।



### मानसिक बीमारियां हमारे लिए एक चिंता का विषय क्यों हैं ?

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में हमें इसलिए चिंतित होना चाहिए क्योंकि इसके कारण न केवल मरीज बल्कि उसका पूरा परिवार भी परेशान रहता है। जो लोग गंभीर मानसिक बीमारी से पीड़ित हैं वे दूसरों की तुलना में लंबे समय तक जीवित नहीं रह पाते हैं।

समुदाय में मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों की संख्या हम जितना सोचते हैं उससे कहीं अधिक है। इनमें से अधिकांश लोग समाज में होने वाले भेदभाव के कारण यह स्वीकार नहीं करते कि उन्हें कोई मानसिक बीमारी है। समाज में आ रहे बदलावों के कारण मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। दूसरी कठिनाई यह है कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए इलाज बहुत कम अस्पतालों में मिल पा रहा है। कम से कम जिला



अस्पताल तक जाना पड़ता है। पर इलाज नहीं कराना भी खतरनाक हो सकता है। इसलिए हमें मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों की पहचान करने और उचित रेफरल करने के लिए सतर्क रहने की जरूरत है।

### **मरीज की पहचान करने के बाद उसे आपको अस्पताल रेफर करना है -**

एक बार जब आप मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति की सही पहचान कर लेते हैं तो उन्हें ऐसे सरकारी अस्पताल में रेफर करना चाहिए जहां मानसिक बीमारी के लिए इलाज उपलब्ध हो।

साथ ही आपको तय करना पड़ेगा कि मरीज को तुरंत अस्पताल भेजना जरूरी है या कुछ दिन बाद भी भेज सकते हैं। तत्काल भेजना कब जरूरी है? निम्नलिखित लक्षण होने पर तुरंत अस्पताल भेजना चाहिए -

- मरीज को दौरे पड़ रहे हों।
- मरीज असामान्य व्यवहार करता है।
- ज्यादा बुखार के साथ यदि मरीज के व्यवहार में बदलाव दिख रहा है।
- सिर में चोट लगी हो।
- मरीज ने आत्महत्या का प्रयास किया हो।

ऐसी स्थिति में तुरंत गाड़ी (108) की व्यवस्था करते हुए जहां मानसिक बीमारियों का इलाज होता है, वैसे सरकारी अस्पताल में ले जाना चाहिए।

**फालोअप** - अस्पताल से आने के बाद मरीज को इलाज जारी रखने के लिए कुछ बार अस्पताल जाना पड़ेगा। मितानिन की जिम्मेदारी है कि मरीज का इलाज जारी रखने के लिए परिवार को जरूरी सलाह दें।

मरीज की हालत बिगड़ने से पहले यदि उसे इलाज मिल जाता है तो इलाज से बहुत फायदा हो सकता है। मानसिक बीमारी के इलाज में दवा की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। दवा खाने से मरीज की परेशानियां कम होने लगती हैं। परिवार से भी बातचीत करते हुए उनका भी सहयोग लेने का प्रयास करना चाहिए। यह



सुनिश्चित करने के लिए मरीज पूरी दवाएं खाएं। याद रखिए गंभीर मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को इलाज के साथ-साथ परिवार से प्यार, सहयोग और सहानुभूति मिलने से बीमारी से जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है।

### **मितानिन कैसे सलाह देगी -**

मरीज और परिवार को जो सहयोग और सलाह मितानिन देते हैं, वह उनके लिए बड़ी मदद हो सकती है। ये मरीज को आराम दे सकता है और परिवार की चिंता को कम कर सकता है। आपके द्वारा दी गई सलाह से परेशान मरीजों को किस तरह से मानवीयता के साथ देखभाल करना है, उसमें मदद मिलती है। आपको मानसिक बीमारी के बारे में जो जानकारी मिली है उससे समुदाय में इस बीमारी के बारे में जो भेदभाव वाला नजरिया है उसको कम करने में और बीमारी के बारे में बेहतर समझ बनाने में उपयोगी होगी।

आपको मरीज और परिवार के साथ भी काम करने की आवश्यकता होगी ताकि वे जान सकें कि शुरुआती लक्षणों की पहचान कैसे करेंगे। मरीज को अपने सामान्य दिनचर्या में वापस लौटने के लिए लगातार प्रेरित करना चाहिए। मरीज के लिए ऐसी स्थिति नहीं हो जिसमें उसका तनाव बढ़े। मरीज की आलोचना नहीं करना चाहिए। परिवार के सदस्यों को शांत रहकर, धैर्यपूर्वक मरीज की देखभाल करना चाहिए।

#### **1. मरीज को सलाह –**

- ☉ मरीज के साथ सहानुभूति और सम्मान के साथ बातचीत करें।
- ☉ शांत रूप से बात करें, उन्हें विश्वास दिलाएं कि आप उनके साथ हैं।
- ☉ मरीज की ध्यानपूर्वक सुनें। ध्यान रखें कि बातचीत में कोई व्यवधान न आए। मरीज को यह विश्वास दिलाएं कि आप उनकी बात को ध्यानपूर्वक सुन और समझ रहे हैं।
- ☉ मरीज की गोपनीयता को बनाए रखें, उनके बारे में कहीं और चर्चा न करें।



## ➤ मरीज को बताएं कि –

- जो लक्षण दिख रहे हैं वो मानसिक बीमारी के लक्षण हैं और इसका इलाज हो सकता है।
- तंबाखू, शराब या अन्य प्रकार का नशा नहीं करना है, क्योंकि इससे समस्या बढ़ जायेगी।

## 2. परिवार को सलाह –

- जादू-टोना, नजर लगना, खराब भोजन या खराब पालन-पोषण गंभीर मानसिक बीमारी होने के कारण नहीं है।
- मानसिक बीमारी का इलाज हो सकता है।
- दवाइयों को नियमित खिलाना और डॉक्टर के सलाह अनुसार बीच-बीच में जांच कराते रहना है।
- परिवार के कोई भी एक सदस्य मरीज के दवा खाने की निगरानी करें।

## **क्या करें और क्या नहीं करें -**

- मरीज को किसी न किसी गतिविधि में व्यस्त रखना चाहिए।
- मरीज को दूसरों से बातचीत करने के लिए प्रेरित करना है लेकिन दबाव नहीं डालना है।
- मरीज को छोटे-मोटे काम करने के लिए प्रेरित करें, लेकिन यदि वे नहीं कर पाते हैं तो उनकी आलोचना नहीं करें।
- मरीज के विश्वास को बहस या चुनौती नहीं देना चाहिए, इससे वो और चिड़चिड़ा हो सकता है।
- मरीज के सामने या और किसी के सामने मरीज की बुराई नहीं करनी चाहिए।

आदत या लत बनाने वाली चीजें दवा या अन्य चीजें हो सकती हैं। जिसका उपयोग लंबे समय तक करने से व्यक्ति इस चीज का आदी हो जाता है। उस चीज का नकारात्मक प्रभाव उसके स्वास्थ्य, जीवन, शिक्षा, काम-काज पर पड़ता है। उसके बावजूद भी व्यक्ति उस चीज का उपयोग जारी रखता है।

### 1. लत या आदत बनाने वाली विभिन्न चीजें क्या हैं -

लत या आदत बनाने वाली चीजों को दो भागों में बाटा गया है— कानूनी और गैर कानूनी। कानूनी वे चीजें हैं जिन्हें किसी के पास रखने की अनुमति है जैसे कि तंबाखू, शराब, नींद की गोली, दर्द की गोली, खांसी का सिरप, सॉल्यूशन जैसे कि चिपकाने वाला सॉल्यूशन, पेट्रोल और थिनर।

दूसरी नशे वाली चीजें वो हैं जिन्हें रखना गैर कानूनी है। जैसे कि— गांजा या भांग, अफीम और अफीम से बनी चीजें, कोकिन आदि।

### 2. लोग क्यों नशे की लत वाली चीजों का उपयोग शुरू करते हैं -

- उस चीज का उपयोग करने से क्या होता है, यह महसूस करने की जिज्ञासा होना।
- दोस्तों के दबाव के कारण।
- पैसों की समस्या या रिश्तों में तनाव आदि से निपटने के एक उपाय के रूप में उपयोग करना।
- कुछ परंपरा भी एक कारण है जिसमें व्यक्ति किसी चीज का उपयोग करना शुरू करता है। जैसे— हमारे देश में होली के त्यौहार में भांग का उपयोग करने की स्वीकार्यता है।
- यदि कोई मानसिक बीमारी हो।

### 3. नशे की लत वाली चीजों से क्या-क्या समस्या होती है -

बहुत से लोग हैं जो नशे वाली चीजों का कभी न कभी उपयोग करते हैं। यह बहुत आम बात है। लेकिन सभी लोगों को इसकी लत नहीं होती है।



## तेज नशा -

जब व्यक्ति किसी चीज का उपयोग ज्यादा मात्रा में करता है तो खुद ही समस्या हो जाती है, कुछ मामलों में व्यक्ति की मृत्यु का कारण भी बनता है। जैसे—

जब कोई व्यक्ति ज्यादा मात्रा में शराब पीता है तो उसका शरीर शारीरिक और मानसिक रूप से ठीक से काम नहीं करता है, जिसके कारण सड़क दुर्घटना हो सकती है। चोट लग सकती है, खून में शक्कर की मात्रा कम हो सकती है, कुछ मामलों में मृत्यु भी हो सकती है। अन्य सामाजिक समस्याएं हो सकती हैं। जैसे झगड़ा या मारपीट करना, कानून तोड़ना।



**हानिकारक उपयोग** - यह तब होता है जब किसी नशे का इतना उपयोग करते हैं कि उसका नुकसान होता है पर इतना नहीं करते कि लगातार लत बन जाये।

**निर्भरता** - किसी नशे का लगातार उपयोग करना जिससे व्यक्ति उस पर निर्भर हो जाये और उसके स्वास्थ्य और निजी जीवन को नुकसान पहुंचने लगे।

### 4. कब कहेंगे कि किसी नशे की लत/आदत बन गई है-

- ☉ तीव्र इच्छा — उस चीज को लेने की तीव्र इच्छा होना।
- ☉ नियंत्रण खो देना — शुरू में उस चीज को कम लेने की इच्छा थी लेकिन उसे ज्यादा मात्रा में ले लेना।
- ☉ महत्व देना — काम या परिवार को कम महत्व देना और उस नशे को लेने को ज्यादा महत्व देना।
- ☉ ज्यादा लेने की जरूरत — नशा या खुशी महसूस करने के लिए उस नशे को और ज्यादा मात्रा में लेने की जरूरत महसूस करना।
- ☉ विपरीत लक्षण दिखाई देना — नशा नहीं लेने से कुछ शारीरिक या मानसिक लक्षण दिखना। जैसे शराब बंद करने में — कपकपी होना, पसीना आना, चिंता होना, नींद नहीं आना, बेचैनी महसूस करना। कुछ को दौरे पड़ना, याददाश्त चली जाना आदि गंभीर लक्षण भी हो सकते हैं, इसमें तुरंत व्यक्ति को अस्पताल भेजने की जरूरत होती है।



- ☉ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है यह जानते हुए भी उपयोग करना ।
- ☉ समाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ना ।

उपरोक्त में से किसी व्यक्ति में तीन लक्षण दिखाई दे तो इसका मतलब है कि उसे किसी चीज की लत/आदत है।

### 5. व्यक्ति को किसी चीज की लत/आदत है उसका पता कैसे करेंगे - निम्न प्रश्न पूछेंगे -

1. उन्होंने कब उपयोग करना शुरू किया ? (जब उन्होंने शुरू किया तब उम्र क्या थी, क्या चीज था, कितने मात्रा में उपयोग किए)
2. इसको लगभग रोज उपयोग करना कब शुरू किए ?
3. कितने मात्रा में और कितने बार इस चीज को लेते हैं ? (सही मात्रा, कितने बार लिया जा रहा है उसका आंकलन करें, जिससे डॉक्टर तय कर सके कि उसे क्या दवा देना है)
4. वे कौन-कौन सा नशा लेते हैं ? (कई लोग एक से अधिक चीज लेते हैं जैसे- शराब और तंबाखू)
5. जब वे उस नशे का उपयोग बंद करते हैं तो उन्हें क्या समस्या होती है ? (जैसे- तीव्र इच्छा होना, विपरीत लक्षण दिखाई देना)
6. क्या इस चीज का उपयोग करने के कारण उन्हें कोई कानूनी समस्या का सामना करना पड़ा है ? (कोई केस लंबित है क्या)
7. क्या उन्हें हाल में कोई स्वास्थ्य समस्या या मानसिक समस्या का सामना करना पड़ा ? (जैसे- पीलिया, सिर में चोट लगना, मानसिक समस्या जैसे अवसाद, चिंता या आत्महत्या का विचार)

**पहचानने का तरीका -** इसे हम एक केस स्टडी से समझ सकते हैं -

आपके पारे की एक महिला आपसे मदद मांगने आई है। उनके पति को अचानक कुछ हो गया है। आप जाते हैं तो देखते हैं कि उनका पति घबराया हुआ है और इधर-उधर दौड़ रहा है कि कोई उसको मारना चाहता है। वह पूरी रात सोया नहीं है। जब आप उनके पास जाते हैं तो देखते हैं कि वह कांप रहा



है, उसके हाथ कांप रहे हैं वह आपको पहचान नहीं पा रहा है। परिवार से बात करने पर पता चला कि वह कई सालों से शराब पी रहे थे। पिछले दो दिनों से उन्होंने शराब नहीं पीया क्योंकि उन्हें पेट में दर्द और उल्टी हो रही थी। उन्हें शाम को दो बार दौरा भी पड़ा था। परिवार ने बताया कि वे कई बार रोकने की कोशिश किए लेकिन वे मानते नहीं। इसके कारण उनकी नौकरी जा चुकी है और पत्नि से भी झगड़ा होते रहता है।

उपरोक्त उदाहरण शराब के आदी होने के कारण शराब बंद करने पर महसूस होने वाली विचलन की स्थिति है।

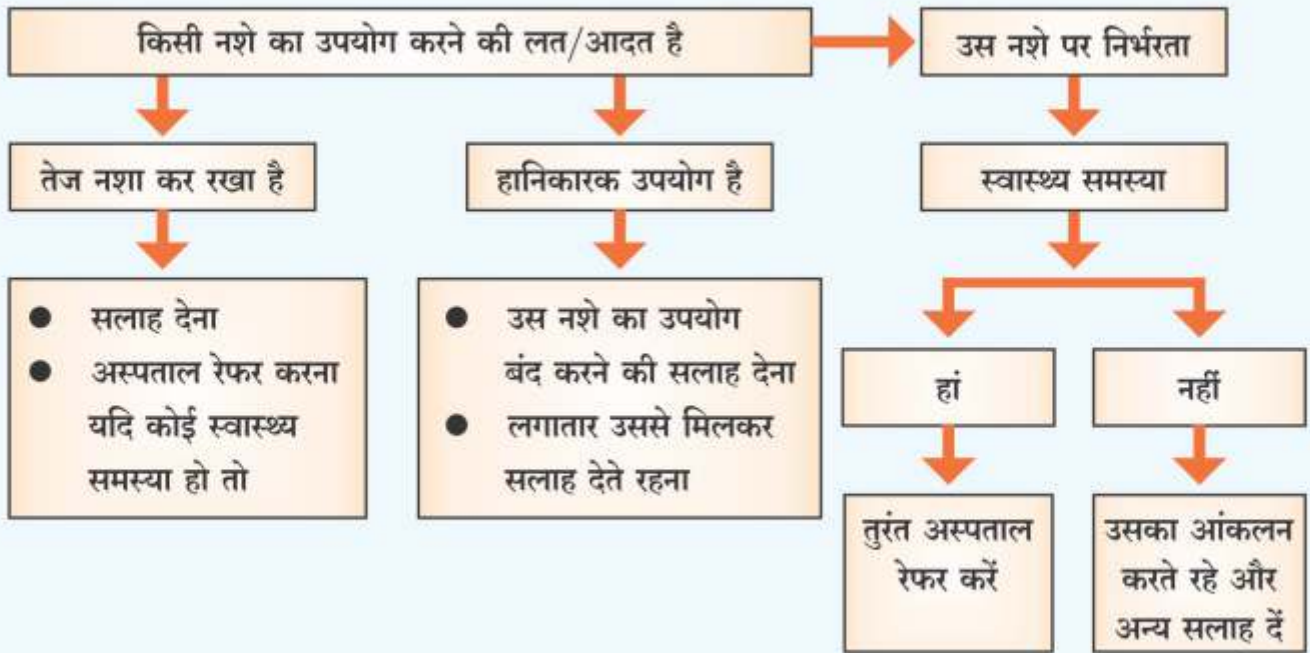
इसी तरह अधिकांश लत/आदत बनाने वाली चीजों से एक से अधिक दुष्परिणाम देखने को मिलते हैं। जैसे –

1. **स्वास्थ्य पर प्रभाव** – लंबे समय तक मादक या नशीले चीजों का सेवन करने से गैस, पीलिया, सांस लेने में परेशानी, यौन क्षमता में कमी, अलग-अलग तरह के कैंसर, अन्य संक्रमण बढ़ने का खतरा जैसे एच.आई.वी., हेपेटाइटिस, अन्य मानसिक बीमारियां, दुर्घटना आदि के रूप में दुष्प्रभाव देखने को मिलते हैं।
2. **आर्थिक समस्या** – व्यक्ति या परिवार को बहुत सारा पैसा खर्च करना पड़ता है या तो नशे को खरीदने के लिए या उस नशे से हुई बीमारियों का इलाज करवाने के लिए। किसी नशे का उपयोग करने वाला व्यक्ति कई बार काम भी नहीं कर सकता है, जिसके कारण जीवन-यापन की भी समस्या हो जाती है।
3. **सामाजिक संबंधों पर प्रभाव** – जिस व्यक्ति को किसी चीज की लत/आदत है वह अपने माता-पिता, पत्नि, बच्चों की देखभाल भी नहीं कर सकता है। रिश्तेदारों से, पड़ोसियों से, काम करने वाली जगह से भी संबंध खराब हो सकते हैं। समाज में सम्मान की नजर से नहीं देखा जाता वह दूसरों की नजर में सम्मान खो देता है।

उपरोक्त समस्याएं तब देखने को मिलती हैं जब किसी व्यक्ति को किसी चीज की लत/आदत लग जाती है और वह उस चीज का आदी बन जाता है।



## किसी नशे के आदी व्यक्ति के लिए क्या करें



## नशे पर निर्भरता बन गई है पर अभी स्वास्थ्य समस्या नहीं है





## 4. आत्महत्या की कोशिश करने वालों को समझाना

### समस्या कितनी बड़ी है, उसे जानना -

- ☛ हर 40 सेकण्ड में दुनिया में कहीं न कहीं एक व्यक्ति की मौत आत्महत्या से हो जाती है। (विश्व स्वास्थ्य संगठन 2014)
- ☛ दुनिया भर में हर साल कम से कम 8 लाख से अधिक लोग आत्महत्या करते हैं। (विश्व स्वास्थ्य संगठन 2014)

छत्तीसगढ़ राज्य में भी आत्महत्या की समस्या है। आत्महत्या अत्यंत दुखद घटना होती है। पर उसे रोका जा सकता है। कई आत्महत्या गुस्से या आवेश में की गई होती हैं, समय पर उनकी पहचान करके उन्हें रोका जा सकता है।

**केस स्टडी** – एक 25 वर्ष की विधवा महिला है, जिसकी नौकरी हाल ही में छूट गई है। वह अपने परिवार के साथ रहती है, उसकी आर्थिक सामाजिक परिस्थिति कमजोर है। उसका मन किसी भी चीज में नहीं लगता है, सुस्त रहती है, किसी भी चीज में खुशी महसूस नहीं करती है, जबकि 7-8 महिने पहले वह खुश रहती थी। हालांकि उसने कभी आत्महत्या का प्रयास नहीं किया है, लेकिन उसे लगता है कि मौका मिले तो वह छत से कूद जाएगी।

आप कल्पना करें कि यदि आपके सामने ऐसा कोई मामला आ जाये ? आप क्या करेंगे ? आत्महत्या का प्रयास करने वाले व्यक्ति को संभालना एक कठिन काम है।

**लक्षण** - आत्महत्या का विचार करने वाले व्यक्ति में अन्य लक्षण हो सकते हैं जैसे -

- ☛ अपने (परिवार के सदस्य) प्रियजनों के साथ-साथ अन्य लोगों से बातचीत कम करना।



- शारीरिक और मानसिक रूप से लगातार थका हुआ महसूस करना ।
- अधिकांश समय दुखी रहना, बार—बार रोने जैसा करना ।
- चिंता और चिड़चिड़ापन बढ़ जाना ।
- खाने और सोने में बदलाव होना (ठीक से सो नहीं पाना या ज्यादा सोना) ।
- नशीले चीजों का सेवन अधिक करना (शराब, तंबाखू या अन्य) ।
- ज्यादा गुस्सा होना या बार—बार बदला लेने की बात कहना ।
- मूड या स्वभाव में बार—बार बदलाव होना ।
- स्वयं को लेकर या अपने भविष्य को लेकर नकारात्मक बातें करना जैसे— मैं असफल हो रहा हूँ ।
- अपने व्यवहार या शब्दों से ऐसे व्यक्त करना कि वे इस जीवन में बिल्कुल फंस चुके हैं, उनके पास अपनी समस्याओं के हल के लिए कोई उपाय नहीं है ।
- ज्यादातर समय मृत्यु के बारे में बात करना, अपनी इस स्थिति से बचने के लिए मृत्यु को एक उपाय के रूप में देखना ।
- वे भविष्य के लिए ऐसी योजना बना सकते हैं कि उनके जाने के बाद परिवार का क्या होगा इसलिए संपत्ति को देना या वसीयत बनवाना या अपनों की देखभाल करने की जिम्मेदारी किसी को दे सकते हैं ।
- खुद को खत्म करने के तरीकों के बारे में जानकारी इकट्ठा करना ।

इन मरीजों के साथ बातचीत करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए —

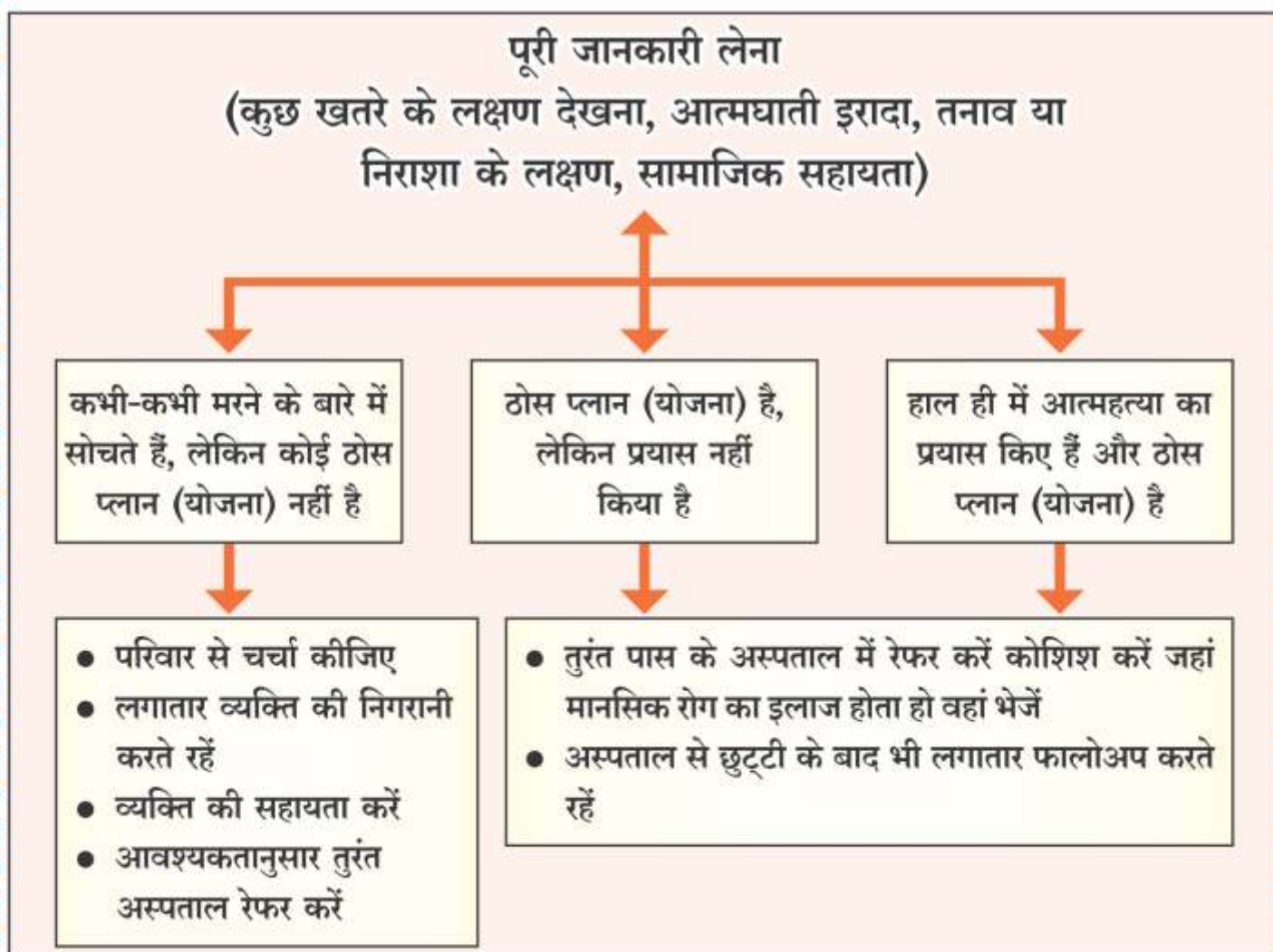
### बातचीत में क्या नहीं करें -

- उनकी भावनाओं के बारे में बहस न करें ।



- व्यक्ति अथवा उसकी आत्महत्या की सोच के कारण उन पर दोष न लगाएं।
- उनकी समस्याओं को कम करने में कोई मदद संभव हो तो करें।
- आत्महत्या को रोकने के लिए व्यक्ति को दोष या धमकी नहीं देना चाहिए।
- किसी दूसरे से या अपनी समस्याओं से व्यक्ति की तुलना नहीं करना चाहिए।
- उनकी समस्या की पूरी पहचान और इलाज खुद ही करने की कोशिश न करें।

**जिस व्यक्ति ने आत्महत्या का प्रयास किया है, उनकी मदद कैसे करें -**





## अस्पताल में भर्ती करना जरूरी है यदि -

- ☉ मानसिक बीमारी के सक्रिय लक्षण दिखना ।
- ☉ व्यक्ति द्वारा किया गया प्रयास घातक हो सकता है ।
- ☉ आत्महत्या करने का अंदेशा बना रहता हो ।
- ☉ मरीज को बच जाने का दुख हो रहा हो ।
- ☉ यदि परिवार से ज्यादा मदद न मिल रही हो ।

## आप निम्न तरीकों से आत्महत्या का प्रयास करने वाले व्यक्ति और परिवार की मदद कर सकते हैं -

- ☉ परिवार के सदस्यों द्वारा यह सुनिश्चित करना कि किसी भी समय व्यक्ति को अकेला नहीं छोड़े ।
- ☉ मरीज को प्रोत्साहित करना कि वो आत्महत्या के विचार को छोड़े, जो लोग उनकी मदद करना चाहते हैं उन तक पहुंचे, संगीत सुने, व्यायाम करें ।
- ☉ मरीज के परिवार के अन्य सदस्यों को शामिल करें ।
- ☉ व्यक्ति को विश्वास में लेने के बाद डॉक्टरी मदद लेना । यदि व्यक्ति किसी विशेषज्ञ से मदद लेने से इंकार करता है तब भी आपको डॉक्टर से मदद लेना चाहिए और इसके बारे में व्यक्ति को बताना चाहिए ।
- ☉ आत्महत्या रोकने से संबंधित कुछ हेल्प लाइन नंबर है । व्यक्ति को प्रेरित करें कि कभी भी आपके मन में खुद को नुकसान पहुंचाने या मारने का खयाल आए तो इन नंबरों पर फोन करें -

जैसे -

1. छत्तीसगढ़	104
2. नागपुर आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाईन	8888817666
3. लाइफलाई फाउंडेशन (कोलकाता)	+ 91 33 24637401, + 91 33 24637432
4. सुमित्री (नई दिल्ली)	011-23389090



5. द समरीटन्स (मुंबई)	022 6464 3267, 022 6565 3267, 022 6565 3247
6. आसरा (नवी मुंबई)	91-22.27546669
7. कनेक्टिंग इंडिया (पुणे)	9922001122, 18002094353
8. रौशनी (सिकन्दराबाद)	040 790 4646
9. साथ (अहमदाबाद)	079 2630 5544, 079 2630 0222

## आत्महत्या के बारे में भ्रम और सच्चाई

क्र.	भ्रम	सच्चाई
1.	एक बार जिसने आत्महत्या का प्रयास किया वह हमेशा करेगा।	अधिकांश लोग लंबे समय तक आत्महत्या करने की सोच नहीं रखते। यह सोच कुछ समय के लिए आती है।
2.	आत्महत्या शब्द का उपयोग करना आत्महत्या करने को प्रेरित करता है।	खुलकर बात करने से व्यक्ति को चर्चा करने का मौका मिलता है।
3.	यह केवल मानसिक बीमारियों वाले व्यक्तियों में होता है।	ऐसा जरूरी नहीं है। बहुत बार आत्महत्या का खयाल उस समय की परिस्थिति से जुड़ा होता है।
4.	बिना चेतावनी या लक्षण के हो जाता है।	चेतावनी या लक्षण होते हैं— व्यक्ति के बोलने में या उसके व्यवहार में।
5.	जिस व्यक्ति ने आत्महत्या का प्रयास किया है, वह आत्महत्या करके ही रहेगा।	वह व्यक्ति जीवित रहने या मरने के बारे में स्पष्ट नहीं है। भावनात्मक सहयोग करने से वे आत्महत्या की सोच छोड़ सकते हैं।
6.	जो लोग आत्महत्या के बारे में बात करते हैं, वे आत्महत्या नहीं करते।	ऐसा जरूरी नहीं है। आत्महत्या की बात करना उदासी या चिंता की निशानी है।



## 5.

## समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में क्या करें और क्या न करें

क्र.	अवस्था	क्या करें	क्या न करें
1.	मानसिक रूप से परेशान व्यक्ति से मिलना	<ul style="list-style-type: none"> <li>● आत्मविश्वास के साथ व्यक्ति से मिलें</li> <li>● पहले मानसिक रूप से परेशान व्यक्ति के साथ बातचीत करें</li> <li>● खुद का परिचय दें</li> <li>● जवाब के लिए धैर्य के साथ इंतजार करें</li> <li>● हर समय शांति बनाएं रखें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बातचीत करने में संकोच न करें</li> <li>● बातचीत करने की शुरुआत में ही विषय पर बात करना</li> <li>● सुरक्षा में रखा गया है तो सामना करना</li> <li>● बाल बिखरे, मैला कुचैला कपड़ा पहने, अस्त-व्यस्त व्यक्ति को देखकर घृणा करना</li> </ul>
2.	बातचीत करने के दौरान	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यदि व्यक्ति परेशान लगता है तो उसे पानी या रूमाल देना</li> <li>● व्यक्ति चिंतित या दुखी है तो उसके हाथ को पकड़ना</li> <li>● बातचीत की शुरुआत करने के लिए कुछ चर्चा शुरू करना</li> <li>● खुद की सुरक्षा सुनिश्चित करें यदि व्यक्ति आक्रामक हो</li> <li>● सरल, छोटे शब्दों में बात करें आवाज में नरमी रहे</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● उनकी स्थिति के बारे में उनके विचार बदलने के लिए जोर न डालें</li> <li>● बहस से बचें</li> <li>● एक साथ कई व्यक्तियों से बात न करें</li> <li>● मरीज को चिल्लाना</li> <li>● मजाक या हंसी करना</li> <li>● डर दिखाना</li> </ul>
3.	मरीज को सलाह देना	<ul style="list-style-type: none"> <li>● चिंता और धैर्य के साथ बातचीत सुनने के लिए तैयार रहना</li> <li>● सरल और मुख्य प्रश्न पूछकर जानने की कोशिश करना</li> <li>● मदद लेने के लिए प्रेरित करना</li> <li>● रोज के कार्यों में मदद करना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खुश रहें, सब ठीक है जैसी टिप्पणी करना</li> <li>● इलाज संबंधित उसके निर्णयों पर प्रश्न करना</li> <li>● व्यस्त रहने के लिए दबाव डालना</li> <li>● जवाब देने के लिए मजबूर करना</li> <li>● दोष देना</li> <li>● उनकी बात पर ध्यान न देना</li> </ul>
4.	जांच, रेफरल और निगरानी	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मरीज को दवा खाने के लिए प्रेरित करना और परिवार के सदस्यों द्वारा इसकी निगरानी करना</li> <li>● स्वयं से इलाज बंद नहीं करना चाहिए डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● दवाओं के दुष्प्रभाव को लेकर मरीज की सोच को बदलने के लिए दबाव डालना</li> <li>● डॉक्टर के पास ले जाकर लक्षणों को कम करके बताना</li> </ul>



## बातचीत करते समय -

दुखी और चिंतित व्यक्ति का हाथ पकड़ना, विपरीत लिंग के व्यक्ति के साथ बातचीत करते समय सावधानी बरतना चाहिए।

### 1. कुछ उपयोगी वाक्य जो बातचीत करने की शुरूआत को आसान बनाते हैं -

- ☉ क्या आप ठीक हैं ?
- ☉ आप कोई बात अपने बारे में बताना चाहते हैं ?
- ☉ क्या मैं भी कुछ कर सकती हूँ ? / ऐसा कुछ है जो मैं कर सकती हूँ ?
- ☉ क्या हम चाय पीते हुए बातचीत कर सकते हैं ?
- ☉ मैं सच में आपकी मदद करना चाहती हूँ

### 2. ऐसे शब्दों के उपयोग से बचना चाहिए जिससे व्यक्ति को गलतफहमी हो या वह पहले से अलग-थलग महसूस करें -

- ☉ यह बुरा नहीं है
- ☉ सब ठीक हो जाएगा
- ☉ आप इतने स्वार्थी कैसे हो सकते हैं ?

### 3. सुरक्षा के उपाय/सावधानियां -

- ☉ खुली जगह में बातचीत करें
- ☉ हर समय कोई मौजूद रहे
- ☉ उन्हें जगह दें ताकि वे बंधा हुआ महसूस करें
- ☉ उनकी जरूरी आवश्यकताओं का जवाब देकर मददगार बनें

### 4. मुख्य सवाल -

- ☉ क्या आप मुझे इसके बारे में विस्तार से बता सकते हैं ?
- ☉ तब आपने क्या किया ?
- ☉ यह मुश्किल स्थिति लग रही थी, आपने इसका सामना कैसे किया ?



## 6. गर्भवती और प्रसूता में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं

गर्भावस्था में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं हो सकती हैं। प्रसव के बाद महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं होने की संभावना और अधिक होती है। इसमें एक मुख्य समस्या है गर्भवती या प्रसूता का उदास होना। दूसरी समस्या है गर्भवती को डर या अत्यधिक चिंता होना। इन समस्याओं की संभावना निम्नलिखित स्थिति में अधिक होती है –



- परिवार में किसी को पहले से मानसिक बीमारी होना
- परिवार के लोगों के प्रति व्यवहार बदल जाना
- खराब वैवाहिक संबंध
- हिंसा
- गर्भवती को गर्भावस्था संबंधित अधिक दबाव
- लड़का पैदा करने के लिए दबाव
- इसके पहले गर्भावस्था या नवजात के संबंध में खराब नतीजे
- खतरे के लक्षण वाली गर्भवती
- अनचाहा गर्भ
- शुगर या थायराइड की बीमारी
- नवजात की देखभाल कैसे करूंगी, इसको लेकर डर
- आत्मसम्मान में कमी होना, खुद को किसी चीज का दोशी मानना

### 1. गर्भवती के उदास होने की समस्या

(क) गर्भवती के उदास होने पर क्या नुकसान होता है -

- गर्भावस्था में स्वयं की देखभाल न करना।
- ठीक से खाना नहीं खाना।



- ☉ तंबाखू, शराब और अन्य हानिकारक पदार्थों का उपयोग करना ।
- ☉ आत्महत्या या आत्महत्या के विचार आना ।
- ☉ इससे गर्भवती के साथ-साथ पेट में बच्चे या नवजात पर भी बुरा असर पड़ता है ।

(ख) इसके बारे में कैसे जानेंगे - गर्भवती से पूछें कि पिछले महीने क्या आप उदास, परेशान, चिंता या निराशा जैसा महसूस कर रहे थे ? यदि प्रश्न का उत्तर हां है, तब पूछना चाहिए "क्या आपको लगता है कि आपको मदद चाहिए ?"

## 2. गर्भवती को अधिक चिंता या घबराहट होना

(क) गर्भवती के अधिक चिंतित होने पर क्या नुकसान होता है -

- ☉ महिला गर्भवती होने से डरती है
- ☉ गर्भपात करवाना चाहती है
- ☉ प्रसव या गर्भावस्था की देखभाल के बारे में बात करने या जानकारी लेने से इंकार करना
- ☉ नींद आने में परेशानी
- ☉ हाथ पैर कांपना

(ख) इसके बारे में कैसे जानेंगे -

- ☉ उपरोक्त लक्षण देखकर अथवा गर्भवती से चर्चा कर

## 3. प्रसव के बाद उदास होने की समस्या

(क) प्रसव के बाद माता के अधिक उदास होने पर क्या नुकसान होता है -

- ☉ अगर उपचार न किया जाए तो यह समस्या लंबे समय तक रहती है ।
- ☉ प्रसव के 90 दिनों की अवधि में अधिक खतरा होता है ।
- ☉ स्तनपान शुरू करने में भी कठिनाई आती है ।





- ☉ स्तनपान यदि चल रहा हो तो उसे जल्दी बंद करना चाहती है।
- ☉ माता और बच्चे में प्रेमभाव कम होता है।
- ☉ बच्चे की देखभाल में समस्या आती है। बच्चे के विकास और पोषण पर बुरा असर पड़ता है।
- ☉ नवजात को अचानक कुछ हो जायेगा, ऐसा डर लगता है।
- ☉ बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती है।
- ☉ आत्महत्या का प्रयास कर सकती है।

### (ख) इसके बारे में कैसे जानेंगे -

- ☉ बच्चे की देखभाल में रूचि ना होना, खुद का ध्यान ना रखना, खाना ठीक से ना खाना, नींद ठीक से ना आना आदि लक्षण दिखना।
- ☉ प्रसूता से बातचीत करके।

### उपरोक्त समस्याएं मिलने पर क्या करें -

- ☉ मानसिक स्वास्थ्य परामर्श दाता के पास अस्पताल भेजें।
- ☉ महिला को अच्छा सोचने और खुद के बारे में अच्छा सोचने के लिए प्रेरित करें।
- ☉ उदास महिलाएं आपस में यदि बातचीत करें तो भी समस्या को कम किया जा सकता है।
- ☉ टहलने, योग करने (खासतौर पर सांस संबंधी व्यायाम) या अन्य व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें। शारीरिक व्यायाम उदासी के लक्षणों को कम करने में बहुत लाभदायक है।
- ☉ महिला को जिस गतिविधि में अच्छा महसूस होता है, उस गतिविधि से जोड़े। जिस काम में उसे खुशी लगे, उस काम को रोज दिनचर्या में जोड़कर करने के लिए प्रेरित करें।
- ☉ ऐसे छोटे-छोटे कामों के लिए प्रेरित करें जिससे महिला को कुछ उपलब्धि प्राप्त करने जैसा महसूस हो और जिससे उसका आत्मविश्वास बढ़े।



## मानसिक चिकित्सा अधिकारियों की सूचियां

क्र.	चिकित्सा अधिकारियों का नाम	जिला	मोबाईल नम्बर
1.	डॉ. रिशभ साव	बस्तर	8109661364
2.	डॉ. देश दीपक	दंतेवाड़ा	9497223025
3.	डॉ. दिव्याप्रकाश देवांगन	जांजगीर चांपा	8793989139
4.	डॉ. के.के. धुव्र	कांकेर	9425246118
5.	डॉ. छत्रपाल चंद्राकर	महासमुंद	8839545160
6.	डॉ. प्रकाश चेतवानी	रायगढ़	9752614877
7.	डॉ. संजीव मेश्राम	रायपुर	7974096651
8.	डॉ. प्रभु चौधरी	बिलासपुर	8319600464
9.	डॉ. राकेश कुमार प्रेमी	बलौदाबाजार	9926150535
10.	डॉ. रविकांत राठौर	कोरबा	9617570110
11.	डॉ. अनामिका मिंज	जशपुर	8839141427
12.	डॉ. काशीराम खुशरो	जशपुर	7748090330
13.	डॉ. प्रशांत गिरी	नारायणपुर	7587294572, 6268717684
14.	डॉ. संजय कुमार ओबेराय	मुंगेली	8839297997, 9977388002
15.	डॉ. आदित्य कुमार चतुर्वेदी	कोण्डागांव	9406006843
16.	डॉ. लक्ष्मीकांत यादव	दरभा, बस्तर	9424267075
17.	डॉ. धीरज भवनानी	राजनांदगांव	9770272517
18.	डॉ. सुभाषीकरण	कोरिया	8085898724, 9669969824
19.	डॉ. राजेश कुमार	सुजरपुर	8718049006
20.	डॉ. विवेक बिसेन	सरगुजा	9827164303
21.	डॉ. जयप्रकाश चंद्रा	गरियाबंद	9890006872
22.	डॉ. प्रवीन तेली	सुकमा	9491177257, 9479172202
23.	डॉ. एन.के. साव	बालोद	987183016





## परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़  
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001  
दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444