



मानसिक स्वास्थ्य

सितम्बर - 2020



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केंद्र, छत्तीसगढ़

मानसिक स्वास्थ्य

एक परिचय	1
मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण	2-3
मानसिक बीमारी के लक्षण	4-6
सामान्य मानसिक समस्या	7-8
सामान्य चिंता के लक्षण	9-10
चिंता व अवसाद में अंतर	11-12
गंभीर मानसिक बीमारियां	13-18
समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में मितानिन क्या-क्या जानकारी देगी	19-21

प्रथम संस्करण

सितम्बर - 2020



परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



डिजाईन एवं ले-आउट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

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 डॉक्टरों 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।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारण



मानसिक बीमारी होने के अनेक कारण हो सकते हैं जैसे –

- ➔ तनाव
- ➔ शारीरिक कारण
- ➔ वैयक्तिक मनोवैज्ञानिक कारण जैसे गरीबी
- ➔ बाल्यावस्था में होने वाले खराब अनुभव जैसे—दुर्व्यवहार, उपेक्षा, माता—पिता की मृत्यु या अन्य दर्दनाक अनुभव ।

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

मानसिक बीमारी भूत-प्रेत, श्राप, जादू टोना के कारण नहीं होते हैं। कई लोग सोचते हैं कि मानसिक बीमारी जादू/टोने या भूत-प्रेत या देवी-देवता से होती है, पर यह सच नहीं है। इस तरह की मान्यताओं के कारण मानसिक बीमारी को पहचानने में देरी हो जाती है।

शारीरिक कारण में दिमाग की चोट, दिमागी रासायनिक असंतुलन एवं आनुवांशिक आदि कारण आते हैं। कभी-कभी लोगों को लंबी चलने वाली बीमारियों जैसे-दिल, गुर्दा, यकृत की खराबी व मधुमेह के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो जाती हैं जैसे-अवसाद (डिप्रेशन)। क्योंकि लंबी चलने वाली बीमारियों के साथ जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है।

तनावपूर्ण घटनाएं मानसिक बीमारी होने में योगदान देती है, जैसे पारिवारिक कलह, बेरोजगारी, प्रियजन की मृत्यु, पैसे की समस्या, बांझपन एवं हिंसा।

गरीबी भी किसी व्यक्ति को इस खतरे तक पहुंचा सकती है क्योंकि गरीबी से जुड़े अनेक तनाव होते हैं जैसे निम्न स्तरीय शिक्षा, निम्न आय एवं निम्न जीवन स्तर। गरीबी के कारण भी मानसिक बीमारी की समस्याओं का सामना करना कठिन होता है।

बाल्यावस्था की यौन एवं शारीरिक हिंसा, भावनात्मक उपेक्षा अथवा माता-पिता की मृत्यु भी मानसिक बीमारी की ओर ले जा सकते हैं। नशा करने वाली चीजें एवं शराब का सेवन करना भी मानसिक बीमारी के कारण होते हैं साथ ही मानसिक बीमारी के कारण व्यक्ति नशा करने वाली चीजों का आदी हो जाता है।

मानसिक बीमारी के लक्षण

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

मानसिक बीमारी के लक्षण शारीरिक या मनोवैज्ञानिक हो सकते हैं।

- 1. शारीरिक लक्षण** – वे लक्षण होते हैं जो शारीरिक क्रियाओं से संबंधित होते हैं जैसे पीड़ा एवं दर्द, कमजोरी, थकान, नींद की समस्याएं, भूख लगने में कमी या बढ़ोतरी।



- 2. मनोवैज्ञानिक लक्षण** – वे लक्षण हैं जो मानसिक क्रियाओं से जुड़े हों।

(अ) **भावनात्मक लक्षण** – वे लक्षण जो हमारी भावनाओं से जुड़े हों, जैसे—भय, दुख एवं चिंता।

(ब) **सोच संबंधी लक्षण** – वे लक्षण जो व्यक्ति की सोच को प्रभावित करें जैसे—समझने की समस्या, एकाग्रता, याददाश्त एवं निर्णय लेने की क्षमता, आत्महत्या के बारे में सोचना, यह सोचना कि कोई आपको नुकसान पहुंचाने वाला है।



(स) **व्यवहारिक लक्षण** – वे लक्षण जो लोगों के व्यवहार को प्रभावित करें, व्यवहार से तात्पर्य है जो हम दूसरों को करते देखते हैं जैसे—गुस्सा होना, बातचीत का बढ़ना या घटना, परिवार या मित्रों से अलगाव, स्वयं को नुकसान पहुंचाना जैसे अपनी त्वचा काट लेना व आत्महत्या का प्रयास करना ।



(द) **काल्पनिक लक्षण** – वे होते हैं जब व्यक्ति उन चीजों का अनुभव करता है व सोचता है जो वास्तव में नहीं होती (जबकि उस व्यक्ति को वह वास्तविकता दिखता है जो कि उनका अनुभव कर रहा होता है) उदाहरण के लिए उस व्यक्ति को वे आवाजें व चीजें सुनाई व दिखाई देगी जो वास्तव में नहीं है ।



मानसिक बीमारी से जुड़े कुछ लक्षण जैसे—दुख का एहसास अत्याधिक चिंता करना, समय—समय पर हर व्यक्ति के साथ होता है, यह लक्षण मानसिक बीमारी तब होता है जब यह ज्यादा हो और व्यक्ति को सामान्य जिंदगी जीने से दूर करें। अन्य लक्षण जैसे आवाजें सुनना हमेशा ही मानसिक बीमारी का लक्षण है ।

मानसिक बीमारी से जुड़े कुछ लक्षण आपस में संबंधित होते हैं जैसे—आवाजें सुनना और यह कहना कि कोई नुकसान पहुंचाने वाला है जिसके कारण व्यक्ति भय में हिंसात्मक हो सकता है। मानसिक बीमारी के लक्षणों को अनुभव करने का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति कमजोर या आलसी, अलौकिक शक्तियों से ग्रस्त है या स्वयं का दिमागी संतुलन खो रहा है।



मानसिक बीमारी के लक्षण

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

सामान्य मानसिक समस्या

सामान्य मानसिक समस्या किसे कहते हैं -

उदासी, चिंता घबराहट सामान्य मानसिक समस्या में आते हैं। कुछ मरीज शरीर में बार-बार दर्द होने की शिकायत भी करते हैं।

किन लोगों को सामान्य मानसिक समस्या हो सकती है -

- अतीत में हुई दुर्घटनाओं या भविष्य के बारे में ज्यादा सोचना या चिंता करना।
- पैसों की गंभीर समस्या या घर के किसी सदस्य की लंबी बीमारी हो।



मानसिक बीमारी की पहचान के लक्षण क्या-क्या हो सकते हैं -

- भूख नहीं लगना, नींद नहीं आना।
- रोजमर्रा की सामान्य दिनचर्या के काम नहीं कर पाना जैसे-घर के काम नहीं कर पाना, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार नहीं कर पाना।
- घर और बाहर काम की जगह में आपसी संबंध खराब होना।
- सिर दर्द और शरीर में अन्य हिस्सों में दर्द होना।
- हमेशा दुखी महसूस करना, जीवन में खुशी महसूस नहीं होना।



ऐसे लोगों से बातचीत करते समय उनमें निम्न चीजें भी दिखाई दे सकती है -

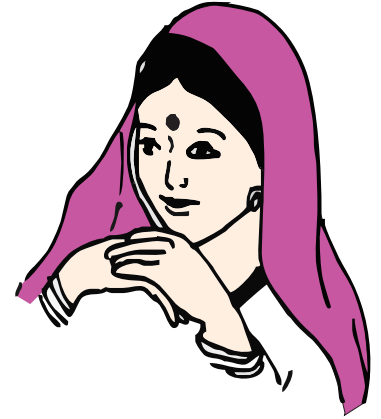
- बातचीत करते समय रोना, उदास या सुस्त दिखना।
- धीरे बोलना, आंख नहीं मिलाना।

- बात करने पर भी जवाब नहीं देना ।
- हाथ कांपना, बेचैन महसूस होना ।
- थका हुआ दिखना, वजन कम हो जाना ।
- घर के लोग आसपास होने पर बात नहीं कर पाना ।
- यौन से संबंधित समस्या होना ।



यदि व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिख रहे हैं तो मितानिन क्या सलाह देगी -

- उनको समझाना कि यह एक सामान्य बीमारी है जो बहुत से लोगों को होती है ।
- जरूरत पड़ने पर इस बीमारी का इलाज कराना संभव है ।
- पूरी नींद लेना और ठीक से खाना जरूरी है ।
- यदि ऊपर बताए गए लक्षण व्यक्ति में दो सप्ताह से अधिक दिखाई दे रहे हैं तो उसे शासकीय अस्पताल में दिखाना जरूरी है ।



मितानिन उस व्यक्ति के घर फालोअप विजिट में क्या सलाह देगी -



- यह समझाना कि अगर दवा शुरू हो गया है तो दवा का असर होने में 2 से 4 हफ्ते लग सकते हैं ।
- डॉक्टर के बताए अनुसार दवाएं नियमित खाने से दवा का सही असर होता है ।
- दवा बीच में नहीं छोड़ना है, दवा बीच में छोड़ने से समस्या फिर बढ़ सकती है ।
- दवा खाने से कोई परेशानी हो रही हो तो डॉक्टर के पास दोबारा दिखाना है ।

सामान्य चिंता के लक्षण

ज्यादा चिंता
करना

बेचैन महसूस
करना

जल्दी से
थक जाना

चिड़चिड़ापन
होना

ध्यान केन्द्रित
करने में
परेशानी होना

नींद में
परेशानी होना

मांसपेशियों में
खिंचाव होना

यदि उपरोक्त लक्षण 6 महीने से अधिक समय तक किसी व्यक्ति में मौजूद है और उसकी दैनिक दिनचर्या प्रभावित हो तो उसे चिंता की समस्या है।

यदि आप किसी को 2 सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या का नाम लेने कहें तो संभावना है कि चिंता और अवसाद के बारे में बोलें।

यदि दोनों सूचियों की तुलना करते हैं तो कुछ लक्षण दोनों बीमारियों में देखने को मिलता है। जैसे नींद की समस्या, ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी होना और थकान।

आपको चिंता की समस्या है या नहीं उसे जांचने के लिए निम्नलिखित प्रश्न का जवाब देकर जान सकते हैं –

1. क्या आप अत्यधिक चिंता का अनुभव करते हैं और उसे नियंत्रित करना मुश्किल होता है ?

(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (ब) कभी-कभी (द) अक्सर

2. क्या इस चिंता के कारण आप थका हुआ या चिड़चिड़ापन महसूस करते हैं ?

(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (स) कभी-कभी (द) अक्सर

3. क्या चिंता के कारण आपको सोने और किसी चीज में ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी होती है ?
(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (स) कभी-कभी (द) अक्सर
4. क्या आप अनचाहे और परेशान करने वाले विचार लगातार और बार-बार महसूस करते हैं ?
(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (स) कभी-कभी (द) अक्सर
5. क्या आप डर या घबराहट, सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द, दिल तेजी से धड़कना, पसीना आना, झटके आना, मितली या मरने का डर अनुभव करते हैं ?
(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (स) कभी-कभी (द) अक्सर
6. क्या आप दहशत के कारण ऐसे परिस्थिति या सामाजिक जगहों पर जाने से डरते हैं ?
(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (स) कभी-कभी (द) अक्सर
7. क्या आप अपनी चिंता को प्रबंधन करने के लिए दोहराने वाले व्यवहार करते हैं जैसे गैस का बटन बंद करना, दरवाजे बंद करना, हाथ धोना, गिनना, शब्दों का दोहराना ?
(अ) कभी नहीं (ब) शायद ही कभी (स) कभी-कभी (द) अक्सर

चिंता व अवसाद में अंतर

ज्यादा डिप्रेशन (अवसाद) के लक्षण



उपरोक्त लक्षणों में से कम से कम 5 लक्षण एक व्यक्ति को कम से कम दो सप्ताह होने पर उसे ज्यादा अवसाद या डिप्रेशन की समस्या है, यह माना जायेगा।

अवसाद को पहचानने के लिए प्रश्न -

1. काम करने में रूचि या खुशी महसूस नहीं करना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा समय (द) लगभग हर दिन
2. निराशा महसूस करना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा समय (द) लगभग हर दिन
3. ज्यादा सोना या सोने में परेशानी होना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन

4. थकान महसूस होना, ऊर्जा की कमी महसूस होना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन
5. भूख कम लगना या ज्यादा खाना, खाना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन
6. अपने बारे में खराब महसूस करना जैसे आप असफल हो, आपने अपने परिवार को नीचा दिखाया है ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन
7. अखबार पढ़ने या टी.वी. देखते समय ध्यान केन्द्रित न कर पाना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन
8. इतना धीरे बोलना और चलना कि दूसरे लोग देखें ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन
9. मन में मरने या खुद को चोट पहुंचाने का विचार आना ?
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन
10. क्या उपरोक्त समस्याओं के साथ आपके घर या काम में कोई परेशानी चल रही है - (1) बिल्कुल नहीं (2) थोड़ी (3) बहुत सी (4) बेहद मुश्किल
(अ) कभी नहीं (ब) कुछ दिन (स) आधे से ज्यादा दिन (द) लगभग हर दिन

गंभीर मानसिक बीमारियां

गंभीर मानसिक बीमारी में ऐसी बीमारियां आती हैं जिनके कारण मरीज को सामान्य जीवन जीने में कठिनाई आती है। यह बीमारियां अक्सर लंबी चलती हैं।

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

- ➔ बिना वजह दूसरों पर बहुत ज्यादा शक करना।
- ➔ किसी ऐसे चीज को देखने या सुनने का दावा करना जो अन्य लोगों को दिखाई और सुनाई न दे।
- ➔ अलग-अलग रहना, दूसरों से मिलने या बात करने से बचना।
- ➔ अचानक बहुत खुश हो जाना, बहुत आत्मविश्वास दिखाना कि उसमें कोई बड़ी क्षमता है लेकिन वास्तविकता ऐसी न हो।
- ➔ नींद में कमी होना, जोर से और तेजी से बात करना।
- ➔ स्वयं से बात करना या बड़बड़ाना। अनाप-शनाप बात करना।
- ➔ काल्पनिक बात पर बहुत ज्यादा विश्वास होना।
- ➔ स्वयं की देखभाल नहीं करना, साफ-सुथरा नहीं रहना।
- ➔ बिना किसी कारण के बेचैन और चिड़चिड़ापन होना।
- ➔ बिना किसी कारण के और बिना समय का ध्यान रखे किसी भी समय 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 –



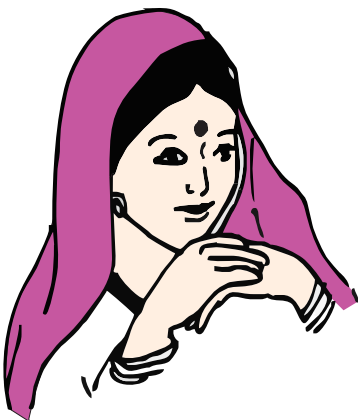
- ➔ मरीज को दौरे पड़ रहे हों।
- ➔ मरीज असामान्य व्यवहार करता है।
- ➔ ज्यादा बुखार के साथ यदि मरीज के व्यवहार में बदलाव दिख रहा है।
- ➔ सिर में चोट लगी हो।
- ➔ मरीज ने आत्महत्या का प्रयास किया हो।

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 है। परिवार से भी बातचीत करते हुए उनका भी सहयोग लेने का प्रयास करना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए कि 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 शुरूआती 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 को 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 इलाज से ठीक 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।

मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति की मदद कैसे करें -

1. **आत्महत्या के खतरे की स्वयं और दूसरों के नुकसान का आंकलन करना** – मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति अक्सर अपने भविष्य संबंधी निराशा को लेकर बहुत भावुक और बेबस हो जाते हैं।

ऐसे व्यक्ति को बातचीत में शामिल करें और उनसे पूछें कि वह कैसा महसूस कर रहे हैं और उन्हें बतायें कि वे ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं।

उनसे पूछें कि क्या उन्हें आत्महत्या के विचार आते हैं ? यदि हां तो उनसे पूछें कि क्या उनके पास आत्महत्या संबंधी कोई योजना है। मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति से यह पूछना कोई गलत नहीं है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि वह यह विचार रखता है ताकि उसे आगे इलाज के लिए भेजा जा सके। यदि आपको विश्वास है कि व्यक्ति स्वयं को नुकसान पहुंचाने के खतरे में है, तब –

- उसे अकेला न छोड़ें।
- ऐसे व्यक्ति की तुरंत मदद लें जो मानसिक बीमारी के बारे में जानता है।
- व्यक्ति को ऐसे चीजों की पहुंच से दूर रखने की कोशिश करें जिनसे वह अपना जीवन समाप्त कर सकता है।
- व्यक्ति को लगातार शराब व अन्य नशीले चीजों के लगातार उपयोग से दूर रखने की कोशिश करें।

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

3. जानकारी देना व सुनिश्चित करना – उस व्यक्ति व उसके परिवार को सलाह दें कि वो ठीक हो जायेंगे। उस व्यक्ति को बतायें कि उसे एक ऐसी बीमारी है जिसका इलाज किया जा सकता है। उन्हें यह विश्वास दिलाएं कि आप उनकी सहायता करना चाहते हैं।

4. व्यक्ति को उपयुक्त इलाज लेने के लिए प्रोत्साहित करना – आप एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में व्यक्ति को प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वह एक योग्य डॉक्टर से इलाज लें जो कि मानसिक बीमारी के बारे में जानते हों।

5. स्व सहायता इलाज को प्रोत्साहन देना – व्यक्ति को ऐसे चीजों को करने का सुझाव दें जिससे उसे मानसिक बीमारी के लक्षणों में आराम मिल सके जैसे – (1) पर्याप्त नींद लेना, (2) पर्याप्त भोजन लेना, (3) नियमित व्यायाम करना, (4) आराम देने वाले एवं श्वास संबंधी योग करना, (5) शराब एवं अन्य नशीली चीजों के उपयोग से बचना

समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में मितानिन क्या-क्या जानकारी देगी

मानसिक बीमारी के बारे में क्या गलत सोच है ?

मानसिक बीमारी के बारे में लोगों की जानकारी कम होने के कारण कई लोगों की यह सोच है कि यह किसी के द्वारा जादू-टोना करने के कारण होता है। साथ में गलत सोच है कि इसे केवल झाड़फूंक से ठीक किया जा सकता है।



मानसिक बीमारी असलियत में क्या है ?

मानसिक बीमारी और बीमारियों की तरह ही एक बीमारी है। इसका कारण जादू-टोना बिल्कुल भी नहीं है। यह बीमारी महिला, पुरुष, बच्चे, बुजुर्ग किसी को भी हो सकती है। मानसिक बीमारी अलग-अलग प्रकार की होती है। जैसे किसी बीमारी में चुपचाप, गुमसुम रहना, किसी में ज्यादा बोलना या अपने-आप से बड़बड़ाते रहना, अपना ध्यान नहीं रखना आदि।



मानसिक बीमारी का इलाज

मानसिक बीमारी भी अन्य बीमारियों की तरह ही एक बीमारी है। इसलिए इसका इलाज झाड़फूंक बिल्कुल भी नहीं है। मानसिक बीमारी का इलाज हो सकता है। जिला अस्पताल स्तर में इसके विशेषज्ञ डॉक्टर द्वारा इलाज किया जाता है।



यदि किसी परिवार में मानसिक बीमारी के मरीज हों तो क्या करना चाहिए ?

क्या करें -

- मरीज के साथ प्यार, सहानुभूति और अपनेपन का व्यवहार करना चाहिए।
- मरीज का अस्पताल में इलाज कराना चाहिए।
- कुछ मानसिक बीमारियों के मरीजों की दवा लंबी चलती है। उन्हें डॉक्टर के बताए अनुसार दवा नियमित खानी चाहिए।
- बीच-बीच में मरीज को डॉक्टर के पास फालोअप के लिए ले जाना चाहिए।



क्या नहीं करें -

- मरीज को बांधकर कमरे में बंद करके नहीं रखना चाहिए।
- मरीज की इस स्थिति के लिए किसी को दोष देना नहीं चाहिए कि किसी ने जादू टोना कर दिया है।



मितानिन क्या करेंगे -

- ➔ ग्राम स्वास्थ्य समिति और पारा बैठक में मानसिक बीमारी के बारे में ऊपर लिखी जानकारी देना ।
- ➔ पारे के जिन परिवारों में मानसिक बीमारी के मरीज हैं, वहां परिवार भ्रमण कर मरीज का डॉक्टरी इलाज कराने के लिए सलाह देना ।
- ➔ मरीज के साथ किये जाने वाले सही व्यवहार के बारे में बताना ।
- ➔ मानसिक बीमारी का कारण जादू टोना नहीं है और इसका इलाज झाड़ फूक नहीं है, उसके बारे में परिवारों को बताना ।



परिकल्पना एवं निर्माण

»» ————— // ————— «««

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