



मानसिक स्वास्थ्य

सितम्बर - 2021





विषय सूची



क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
	मानसिक स्वास्थ्य - एक परिचय	1
1.	मानसिक स्वास्थ्य	2-11
2.	मानसिक बीमारी के लिए मितानिन क्या करेगी	12-24
3.	मानसिक बीमारी की प्रारंभिक पहचान, जांच और प्रबंधन	25-36
4.	नशे के कारण होने वाली समस्या	37-45

प्रथम संस्करण

सितम्बर - 2021



डिजाईन एवं ले-आउट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

तकनीकी संदर्भ सामग्री

नेशनल हेल्थ सिस्टम्स रिसोर्स सेंटर एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, नई दिल्ली

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 मानसिक बीमारियों के बारे में सही जानकारी मिल पाये। मानसिक बीमारियां भी अन्य बीमारियों जैसे एक किस्म की बीमारी है जिनका इलाज संभव है। 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।



मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति अपने स्वयं की योग्यताओं, क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है। परिणाम देने वाले व अच्छे कार्य कर सकता है एवं अपने समुदाय के विकास में योगदान देने में सक्षम है।

एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो –

- स्पष्ट सोच सकता है।
- दूसरे व्यक्तियों के साथ अच्छे संबंध रखता है, जिससे वह खुश रहता है।
- जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है एवं समस्याओं का समाधान कर सकता है।
- परिणाम देने वाले कार्य कर सकता है एवं अपने समुदाय के विकास में योगदान देने में सक्षम है।

मानसिक बीमारी क्या है -

मस्तिष्क / दिमाग भी शरीर के समान बीमार हो सकता है। मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य आपस में संबंधित है क्योंकि हमारा मस्तिष्क / दिमाग व शरीर आपस में जुड़े हैं। यदि मस्तिष्क / दिमाग तनावग्रस्त है तो वह शरीर को प्रभावित करता है और दूसरी तरफ हमारे शरीर में तकलीफ है तो हमारे मस्तिष्क / दिमाग को प्रभावित करती है।



मानसिक बीमारी के बारे में कुछ महत्वपूर्ण बातें -

- मानसिक बीमारी महिला, पुरुष, बच्चे, बुजुर्ग किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं और किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकते हैं।

- मानसिक बीमारी बहुत आम बात है। लगभग 5 वयस्कों में से 1 अपने जीवन के किसी चरण में मानसिक बीमारी का अनुभव करता है।
- मानसिक बीमारी से पीड़ित अधिकांश लोग अन्य लोगों जैसे ही दिखाई देते हैं। किसी व्यक्ति को देखकर बताना संभव नहीं है कि वह मानसिक बीमारी से पीड़ित है।
- मानसिक बीमारी के अंतर्गत साधारण स्थितियां जैसे अत्याधिक भय, चिंता, अनावश्यक विचारों का बार-बार दोहराव, अवसाद से लेकर गंभीर व्यवहारिक समस्याएं जैसे शक करना, आक्रामकता, उत्तेजना एवं अन्य असामान्य व्यवहार शामिल है।
- मानसिक बीमारी मात्र तनाव के अनुभव से कहीं अधिक है। तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं अक्सर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देती है। तनाव को स्वयं एक मानसिक बीमारी नहीं माना जा सकता लेकिन इस पर ध्यान देने की जरूरत होती है।
- मानसिक बीमारियां एक थोड़े समय की घटना या एक लंबे समय की बीमारी भी हो सकती है।
- मानसिक बीमारी जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। मानसिक बीमारी से ग्रसित लोग अपने जीवन का आनंद नहीं उठा पाते या समाज की अपेक्षाओं के अनुसार कार्य नहीं कर पाते हैं। (उदाहरण—घर के दैनिक कार्य नहीं कर पाना या काम पर नहीं जाना)।
- यदि परिवार का कोई सदस्य मानसिक रूप से बीमार है तो घर के बाकी सदस्य भी तनाव में रहते हैं।



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।



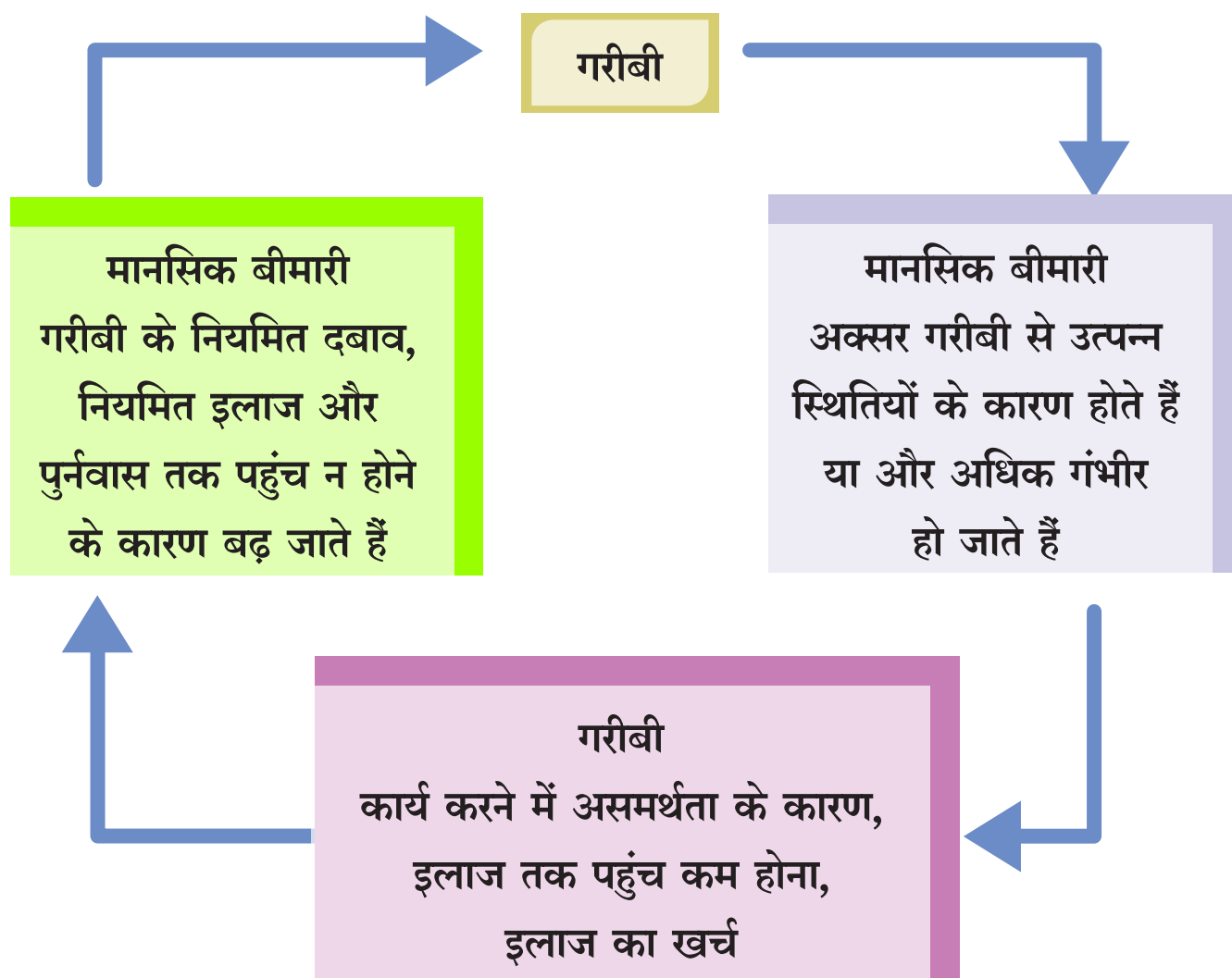
शारीरिक कारण में दिमाग की चोट, दिमागी रासायनिक असंतुलन एवं आनुवांशिक आदि कारण आते हैं। कभी-कभी लोगों को लंबी चलने वाली बीमारियों जैसे-दिल, गुर्दा, यकृत की खराबी व मधुमेह के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो जाती हैं जैसे-अवसाद (डिप्रेशन)। क्योंकि लंबी चलने वाली बीमारियों के साथ जीवन बहुत तनावपूर्ण होता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

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

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।



गरीबी और मानसिक बीमारी



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, और मानसिक बीमारी गरीबी को और ज्यादा बढ़ा देते हैं। इस कारण यह एक दुष्चक्र बन जाता है।

समुदाय में मानसिक बीमारियों के लिए कलंक और भेदभाव

➔ मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों को कई बार कलंकित किया जाता है और उसके साथ भेदभाव किया जाता है क्योंकि वे अलग तरह से सोचते और व्यवहार करते हैं।



➔ मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित बीमारियों के विषय में सही जानकारी न होने से लोग उन लोगों से डरते हैं, जिसमें मानसिक बीमारी के लक्षण दिखाई देते हैं।

कलंक और भेदभाव मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को कैसे प्रभावित करता है-

➔ मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को दोस्त, रिश्तेदार, पड़ोसी और काम देने वालों द्वारा अस्वीकार किया जा सकता है।

➔ जिस व्यक्ति को समाज द्वारा नकार दिया जाता है, वह अपने आपको अकेला और दुखी महसूस करता है। इससे उसके स्वास्थ्य में सुधार होना और कठिन हो जाता है।

➔ भेदभाव और कलंक मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के परिवार और देखभाल करने वालों को भी प्रभावित करता है और अकेलेपन व अपमान का कारण बन सकता है।



➔ भेदभाव और कलंक मानसिक बीमारी से पीड़ित परिवार के सदस्य के लिए इलाज में देरी का कारण बन सकता है।

मानसिक बीमारी के संबंध में कलंक और भेदभाव को कैसे कम किया जा सकता है -

- लोगों को यह समझाना कि मानसिक बीमारी भी अन्य बीमारियों की तरह एक बीमारी है।
- लोगों को यह समझाना कि मानसिक बीमारी होने का कारण श्राप, जादू-टोना या बुरी आत्मा नहीं है।
- लोगों को यह समझाना कि मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को ठीक होने के लिए मदद की जरूरत होती है।
- लोगों को यह समझाना कि मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति नौकरी एवं विवाह कर सकता है।
- लोगों को यह समझाना कि मानसिक बीमारी से पीड़ित सभी लोग हिंसक नहीं होते हैं।

उपरोक्त प्रकार की जानकारी मानसिक बीमारी से संबंधित परिवार के सदस्यों एवं समुदाय में जागरूकता लाकर हम मानसिक बीमारी से होने वाले भेदभाव और कलंक को कम कर सकते हैं।

जेण्डर मानसिक स्वास्थ्य से कैसे संबंधित है

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि समाज में महिला और पुरुषों के बीच बहुत सारे भेदभाव है। ये भेदभाव स्वास्थ्य सेवाएं, नौकरी, हिंसा आदि में देखी जा सकती है। महिलाओं के खिलाफ होने वाली घरेलू हिंसा के कारण महिलाओं में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं शुरू हो जाती हैं। जेंडर अथवा महिला और पुरुष के बीच भेदभाव भी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। जैसे –

- महिला के साथ शारीरिक अथवा मानसिक हिंसा होना।
- बलात्कार।



- महिला की आय पुरुष की तुलना में कम होना जिसके कारण उनका घरेलू आर्थिक स्थिति में नियंत्रण कम होना ।
- महिला का बीमार पड़ने पर स्वयं से इलाज लेने में सक्षम न होना ।
- परिवार द्वारा महिला के बीमार पड़ने पर त्वरित इलाज व महंगे इलाज के लिए इच्छुक नहीं होना ।
- महिलाओं में बच्चे के जन्म, किसी जटिल बीमारी या माहवारी बंद होने (रजोनिवृत्ति) जैसे तनाव के बाद मानसिक बीमारी होने की संभावना होती है ।

महिलाओं और पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए क्या किया जा सकता है -

- महिलाओं और पुरुषों को ऐसे निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाया जाये जो उसके जीवन को प्रभावित करते हैं ।
- महिला और पुरुष के अधिकार समान है, इस संबंध में लोगों को जागरूक किया जाये ।
- मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुलकर चर्चा करना और लगातार चर्चा होते रहना भी जरूरी है ।
- लोगों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए जगह भी देना चाहिए ।
- बहुत सी स्वदेखभाल की गतिविधियों जैसे समय पर भोजन करना, नियमित नींद, नियमित व्यायाम, प्रियजनों से बातचीत, लंबा सैर करना मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने में मदद करता है ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपको एक मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति की पहचान करना जितना जरूरी है उतना ही जरूरी किसी मुसीबत में पड़े व्यक्ति की मदद करना भी । आपके लिए केस ढूँढना एक काम हो सकता है लेकिन ऐसे समुदाय का निर्माण करना जिसमें लोग एक दूसरे को सहारा दें खासकर जब वे संकट में हों । इसमें भी आपकी भूमिका हो सकती है ।

मानसिक बीमारियों के संबंध में गलत सोच अथवा भ्रांतियां एवं सच्चाई

क्र.	गलत सोच अथवा भ्रांति	सच्चाई
1.	मानसिक बीमारी जादू-टोना के कारण होती है।	मानसिक बीमारी होने के लिए शारीरिक, मानसिक, सामाजिक कारण जिम्मेदार होते हैं।
2.	मानसिक बीमारी का इलाज नहीं किया जा सकता।	मानसिक बीमारी का इलाज उचित परामर्श एवं उपचार द्वारा किया जा सकता है।
3.	मानसिक बीमारी का कारण इच्छाशक्ति की कमी होती है।	इच्छाशक्ति मानसिक बीमारी से प्रभावित होती है लेकिन मानसिक बीमारी होने का कारण नहीं है।
4.	विवाह से मानसिक बीमारी का इलाज हो सकता है।	विवाह से मानसिक बीमारी का इलाज नहीं हो सकता बल्कि यह एक तनाव का कारण बन सकता है।
5.	मानसिक बीमारी के मरीज को अस्पताल में रखना चाहिए।	अधिकांश मानसिक बीमारी के मरीज को अस्पताल में भर्ती किये बिना इलाज हो सकता है।
6.	मानसिक बीमारियां केवल कम पढ़े लिखे व गरीब लोगों को ही होती है।	मानसिक बीमारियां किसी भी जाति, धर्म, शिक्षा या वर्ग के व्यक्ति को हो सकती है।
7.	मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति सामान्य लोगों की तरह सामान्य कार्य नहीं कर सकते।	मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति नियमित इलाज एवं देखभाल मिलने पर सामान्य व्यक्तियों की तरह कार्य कर सकते हैं।

क्र.	गलत सोच अथवा भ्रांति	सच्चाई
8.	मानसिक बीमारी शारीरिक बीमारी की तरह होती है ये बीमारी वास्तव में व्यक्ति के दिमाग में होती है।	मानसिक बीमारी बिल्कुल शारीरिक बीमारी के समान है क्योंकि दोनों का मुख्य आधार शारीरिक है।
10.	एक बार जिसको मानसिक बीमारी हो जाती है वह हमेशा ही मानसिक रोगी रहता है।	एक मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति को उचित उपचार, परामर्श और देखभाल मिलने पर वह ठीक हो सकता है। यदि उसे अवसर मिले तो सामान्य व्यक्ति की तरह कार्य भी कर सकता है।
11.	बच्चों को मानसिक बीमारी नहीं होती है।	बच्चे भी मानसिक बीमारी से पीड़ित हो सकते हैं।
12.	मानसिक बीमारी गलत ढंग से पालन-पोषण करने का नतीजा है।	खराब पालन-पोषण मानसिक बीमारी का कारण नहीं है। लेकिन ये खतरे का कारण हो सकता है।
13.	मानसिक बीमारी संक्रामक है।	मानसिक बीमारी संक्रामक नहीं है।
14.	आत्महत्या की कोशिश करना कायरता की निशानी है।	आत्महत्या का प्रयास, अक्सर वह व्यक्ति करता है जो अवसाद में होता है, इसलिए नहीं कि वह एक कायर है।
15.	मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति हिंसक और खतरनाक होते हैं।	कुछ मरीज जो गंभीर मानसिक बीमारी से पीड़ित हैं, कभी-कभी हिंसक हो सकते हैं। लेकिन सभी मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति आक्रामक नहीं होते हैं।



मानसिक बीमारी के लिए मितानिन क्या करेगी

यदि किसी व्यक्ति में मानसिक बीमारी के लक्षण हैं तो उसकी पहचान करने उसे उचित मदद दिलाने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका है। साथ ही जब तक उसे डाक्टरी इलाज नहीं मिल जाता तब तक आप उसे जरूरी देखभाल और सलाह दे सकते हैं। सही जरूरी देखभाल यह मदद करने का पहला चरण है। मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति के इलाज के साथ भी यह जारी रहता है। इसमें निम्न चीजें शामिल हैं—

1. मरीज को प्राथमिक इलाज दिलाना
2. अस्पताल से इलाज कराना
3. तनाव को कम करना, परिवार के सदस्यों का सहयोग बढ़ाना एवं दिनचर्या के कामों को करने का बढ़ावा देना

1. मरीज को प्राथमिक इलाज दिलाना

यह किसी भी शारीरिक बीमारी के लिए प्राथमिक इलाज के समान ही है। जब व्यक्ति को कोई शारीरिक बीमारी होती है, तो इसे प्राथमिक इलाज के साथ कम समय में ठीक किया जा सकता है। इसी प्रकार मानसिक बीमारी को भी शुरू में प्राथमिक इलाज के साथ ठीक करने का प्रयास किया जा सकता है। इस प्राथमिक इलाज का उद्देश्य है —



- जीवन की सुरक्षा करना जब कोई व्यक्ति स्वयं के लिए या दूसरों के लिए खतरा बन सकता हो।
- उस व्यक्ति को आराम प्रदान करना और कुछ लक्षणों से राहत देना।
- आगे का डॉक्टरी इलाज सुनिश्चित करना।

मानसिक बीमारी संबंधी प्राथमिक इलाज ऐसे किसी भी व्यक्ति को दी जानी चाहिए जो मानसिक समस्या का अनुभव कर रहे हों।

मानसिक बीमारी से संबंधित प्राथमिक इलाज के चरण -

मानसिक बीमारी से संबंधित मरीज के घर मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण कर मरीज / परिवार से बातचीत कर स्थितियों को समझ कर सहायता करना है—

- (क) बिना किसी निर्णय के सुनें
- (ख) आश्वासन और जानकारी दें
- (ग) व्यक्ति को उचित डॉक्टरी इलाज लेने के लिए प्रेरित करें
- (घ) स्वयं सहायता उपचार, फालोअप के लिए प्रेरित करें
- (ङ) आत्महत्या और स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंचाने के खतरे का आकलन करें

(क) बिना किसी निर्णय के सुनें—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।

- ➔ व्यक्ति द्वारा आपको बताई जा रही वास्तविक शिकायतों को सुनें।
- ➔ वर्तमान तनाव के बारे में पूछें, जो व्यक्ति को अभी परेशान कर रही हो।
- ➔ व्यक्ति से यह जानने का प्रयास करें कि वह भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कर रहा है।
- ➔ खुले दिमाग से सुनें और व्यक्ति जो कुछ भी आपको बता रहा है उसके बारे में निर्णय न लें।

(ख) आश्वासन और जानकारी दें—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।

- व्यक्ति को बताएं कि मानसिक बीमारी शारीरिक बीमारी की तरह ही एक बीमारी है।
- व्यक्ति को समझाएं कि यह आलस्य या कमजोर चरित्र के कारण नहीं है।
- व्यक्ति को बताएं कि मानसिक बीमारी का इलाज हो सकता है।

(ग) व्यक्ति को उचित डॉक्टरी इलाज लेने के लिए प्रेरित करें—आप व्यक्ति को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर (HWC) के सी.एच.ओ. या पी.एच.सी. के डॉक्टर से सलाह लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। बाद में आप व्यक्ति और उसके परिवार को लगातार मदद (फालोअप) कर सकते हैं। यदि व्यक्ति बहुत ज्यादा बीमार है जैसे आपको लगता है कि वह आत्महत्या कर सकता है या स्वयं या दूसरों के लिए खतरा है और डॉक्टरी इलाज लेने से मना कर रहा है तो उसके परिवार को डॉक्टर की सलाह लेने के लिए प्रेरित करें ताकि वे स्थिति को समझा सकें और डॉक्टरी मदद प्राप्त कर सकें।



(घ) स्वयं सहायता उपचार, फालोअप के लिए प्रेरित करें—ऐसे गतिविधियों का सुझाव दें जो व्यक्ति स्वयं कर सकता है, जिससे मानसिक समस्याओं के लक्षणों में राहत मिलेगी जैसे –

- पर्याप्त नींद लेना
- पर्याप्त भोजन करना
- नियमित व्यायाम करना
- आराम देने वाले एवं श्वास संबंधी योग करना
- शराब या अन्य नशीले पदार्थों से दूर रहना
- महिलाओं अथवा पुरुषों के सहायता समूहों में शामिल होना

(ड) आत्महत्या और स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंचाने के खतरे का आकलन करें—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 –

- ➔ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें।
- ➔ सी.एच.ओ. से सहायता प्राप्त करें।
- ➔ व्यक्ति को आत्महत्या के साधनों से दूर रखने का प्रयास करें।
- ➔ शराब या ड्रग्स के सेवन जारी रखने को रोकने का प्रयास करें।
- ➔ याद रखें कि मानसिक बीमारी वाले लोग आत्महत्या करने के अधिक खतरे में होते हैं।

कुछ महत्वपूर्ण करने और न करने वाली बातें

क्र.	क्या करें	क्या न करें
1.	बात करने के लिए शांत जगह ढूँढ़ें जहां व्यवधान न हो।	किसी पर अपनी कहानी बताने का दबाव न डालें।
2.	गोपनीयता का सम्मान करें और यदि उचित लगे तो व्यक्ति की कहानी गोपनीय रखें।	किसी की कहानी को बीच में बाधित न करें और न ही जल्दी करें (जैसे अपनी घड़ी में नहीं देखें या बहुत तेजी से न बोलें)
3.	व्यक्ति के पास बैठें लेकिन उनकी आयु लिंग और संस्कृति का ध्यान रखते हुए उचित दूरी बनाए रखें।	व्यक्ति को स्पर्श न करें यदि आप निश्चित नहीं हैं कि ऐसा करना सही है।
4.	उन्हें जताते रहें कि आप सुन रहे हैं, जैसे अपना सिर हिलाए, हम्म कहें।	उनके पास क्या है या उन्होंने क्या किया है, या वे कैसा महसूस करते हैं इसका निर्णय न करें। ये ना कहें—आपको इस प्रकार महसूस नहीं करना चाहिए या आपको स्वयं को भाग्यशाली समझना चाहिए कि आप जीवित हो।
5.	धैर्य रखें व शांत रहें।	वो बातें न बताएं जो आप नहीं जानते हो।

क्र.	क्या करें	क्या न करें
6.	यदि आपके पास हो तो तथ्यात्मक जानकारी ही दें। आप क्या जानते हैं और क्या नहीं ? इसके बारे में ईमानदार रहें। कहें मैं ये नहीं जानती, लेकिन आपके लिए इस बारे में पता लगाने की कोशिश करूंगी।	ज्यादा तकनीकी शब्दों का प्रयोग न करें।
7.	जानकारी इस तरह दें कि व्यक्ति समझ सके। इसे सरल रखें।	उन्हें किसी और की कहानी न सुनाएं।
8.	यदि वे किसी नुकसान या महत्वपूर्ण घटना के बारे में आपको बताते हैं जैसे—उनके घर का नुकसान या किसी प्रियजन की मृत्यु तो उसे अपनी स्वीकृति दें। कहें—मुझे दुख है। मैं समझ सकती हूँ कि ये आपके लिए कितने दुख की बात है।	उनसे अपनी परेशानियों के बारे में बात न करें।
9.	व्यक्ति की हिम्मत की प्रशंसा करें कि किस प्रकार उन्होंने स्वयं की मदद की है।	झूठे वादे या झूठा आश्वासन न दें।
10.	मौन (चुप) रहने का मौका दें।	ऐसा न सोचें और न जताएं कि आप उनकी सारी परेशानियां हल कर दोगे। व्यक्ति के बारे में नकारात्मक शब्दों का प्रयोग न करें। जैसे—पागल, सनकी।

2. अस्पताल से इलाज कराना

एक व्यक्ति को डाक्टरी इलाज मिलने के पहले और इलाज के साथ-साथ आपके द्वारा किये जाने वाले मदद भी महत्वपूर्ण है। मरीज के ठीक होने में दवाई के साथ-साथ फालोअप भी मददगार होता है। परिवार को मानसिक बीमारी से संबंधित इलाज, इलाज में लगने वाला समय, अपेक्षित लाभ, व्यक्ति और परिवार के लिए इलाज का फालोअप आदि के महत्व के बारे में जानकारी देना।



3. तनाव को कम करना, परिवार के सदस्यों का सहयोग बढ़ाना एवं दिनचर्या के कामों को करने का बढ़ावा देना

तनाव को कम करना और परिवार के सदस्यों के सहयोग को मजबूत करना इसमें दैनिक गतिविधियों में कामकाज को बढ़ावा देना भी शामिल है। यह निम्नलिखित चीजों के माध्यम से किया जा सकता है—कुछ स्वयं सहायता के तरीके हैं जो व्यक्ति की मदद कर सकती है। आप लक्षणों के अनुसार किसी व्यक्ति की मदद कर सकते हैं। आप लक्षणों के अनुसार किसी व्यक्ति को स्वयं सहायता के तरीकों पर उचित सलाह दे सकते हैं।

स्वयं सहायता के तरीके -

☞ **नींद संबंधी समस्याओं के लिए सलाह** – दैनिक जीवन की तनावों से उबरने के लिए मन को नींद की आवश्यकता होती है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए रात को अच्छी नींद बहुत जरूरी है।

- ◆ सोने और जागने का समय निश्चित करना।
- ◆ दिन में सोने से बचना।



- ◆ शाम 5 बजे के बाद चाय या कॉफी पीने से बचना ।



- ◆ सोने से पहले नहाना या एक गिलास दूध पीना मददगार हो सकता है ।
- ◆ नींद की समस्या के लिए नींद की गोलियां या शराब लेने से बचना ।
- ◆ यदि नींद न आये तो बिस्तर में लेटे नहीं रहना । कोई गतिविधि जैसे कि किताब पढ़ना, सुखद संगीत सुनना, श्वास संबंधी अभ्यास या योग करना ।

➔ **खान-पान के लिए सलाह** – हम जो कुछ भी खाते हैं उसका असर हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे दिमाग पर भी पड़ता है ।

- ◆ नियमित अंतराल पर भोजन करना ।
- ◆ भूख नहीं होने पर भी थोड़ा-थोड़ा खाने की कोशिश करना ।
- ◆ यदि संभव है तो रोज हरी सब्जी व फल खाना ।
- ◆ यदि संभव है तो मछली, चिकन जैसे मांस खाना ।
- ◆ यदि संभव है तो रेशेयुक्त भोजन करना (साबुत अनाज, रोटी, धान वाले अनाज) ।



➔ **नियमित व्यायाम और मनोरंजन गतिविधियों के लिए सलाह** –

- ◆ कोई एक मनोरंजक गतिविधि करना (जैसे रोज सुबह टहलने के लिए जाना) ।
- ◆ छोटी और सरल गतिविधियों के साथ शुरू करना ।
- ◆ गतिविधियों को धीरे-धीरे बढ़ाना (15 मिनट की जगह 30 मिनट) ।
- ◆ दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ समय बिताने का प्रयास करना ।

- ◆ यदि धार्मिक हैं तो नियमित रूप से प्रार्थना और धार्मिक स्थल जाने का प्रयास करना ।
- ◆ अपने शौक को पूरा करना जो पहले पसंद था । कुछ ऐसा शुरू करना जो हमेशा से करना चाहते थे ।

➔ **शराब, तंबाखू एवं नींद की गोलियों से बचने की सलाह** – शराब, तंबाखू एवं नींद की गोलियों का सेवन न करें क्योंकि –

- ◆ शराब, तंबाखू एवं नींद की गोलियां लत लगाने वाली होती है ।
- ◆ ज्यादा शराब पीने से मस्तिष्क और शरीर के कई अन्य अंगों को नुकसान हो सकता है ।
- ◆ जब लोग शराब पीए हुए होते हैं तो वे ऐसे काम करते हैं जो वे सामान्य स्थिति में नहीं करते (जैसे आक्रामक हो सकते हैं, गलत निर्णय के कारण दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं) ।
- ◆ शराब के प्रभाव में होने से आत्महत्या का खतरा बढ़ सकता है ।
- ◆ ज्यादा शराब पीना आर्थिक समस्याओं का कारण बन सकता है । परिवार या काम की जगह में बहस का कारण बन सकता है ।
- ◆ इन चीजों के उपयोग से समस्याएं बढ़ेगी ।



➔ **परिवार और दोस्तों से सहयोग लेने के लिए प्रेरित करना** – दूसरों के साथ अपनी भावनाओं और समस्याओं को बताने से राहत मिलती है और यह दूसरों को आपकी सहायता करने का अवसर देता है –

- ◆ अपनी भावनाओं के बारे में बात करना ।
- ◆ अपने आसपास के लोगों से संपर्क बनाये रखना ।
- ◆ दूसरों से सहयोग लेना ।
- ◆ किसी ऐसे व्यक्ति से मिलना जिन्हें आपकी जैसी समस्याएं हैं ।



मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति की मदद करने में परिवार की भूमिका -

अधिकांश मामलों में मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति की देखभाल में परिवार सहयोग करता है। किसी मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति के साथ रहना और उसकी देखभाल करना बहुत तनावपूर्ण हो सकता है। कई बार परिवार मानसिक बीमारी के लक्षणों को पहचान नहीं पाते हैं ऐसे में वे अनजाने में मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति के लिए तनाव बढ़ा सकते हैं। परिवार के सदस्यों का व्यवहार मानसिक बीमार व्यक्ति के तनाव पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ व्यवहार व्यक्ति के तनाव को बढ़ा सकते हैं जैसे— व्यक्ति को आलसी या परिवार के लिए शर्मिंदगी बताना, चिल्लाना, उसकी आलोचना करना या बहुत ज्यादा सुरक्षात्मक होना जैसे व्यक्ति के लिए सब कुछ स्वयं करना और उसके साथ एक बच्चे की तरह व्यवहार करना।



दूसरी ओर यदि परिवार के सदस्य सही एवं शांत तरीके से बातचीत और समस्याओं पर खुलकर चर्चा कर रहे हों, व्यक्ति को बातचीत में जगह दे रहे हों, खासकर जब वह तनाव में हो, व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित कर रहे हों तो यह व्यक्ति के तनाव को कम करता है।

मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति का ध्यान रखते हुए परिवार के सदस्य भी तनाव महसूस कर सकते हैं। उनके तनाव को कम करने के लिए उन्हें भी मदद करना चाहिए। देखभाल के कारण तनाव का अनुभव करने वालों को भी शारीरिक और मानसिक समस्याओं के साथ-साथ उनके काम, आराम और रिश्तों पर भी नकारात्मक असर पड़ सकता है। अतः जरूरी है कि देखभाल करने वाला स्वयं की देखभाल को अनदेखा न करें।

देखभाल करने वालों के तनाव के चिन्हों में निम्नलिखित बातें शामिल हैं -

- ➔ उदास और सुस्त महसूस करना
- ➔ शरीर में दर्द
- ➔ लगातार चिंतित रहना
- ➔ जल्दी थक जाना
- ➔ जल्दी गुस्सा और चिड़चिड़ा होना
- ➔ ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई
- ➔ बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना
- ➔ उन चीजों में रूचि न होना जिनमें पहले खुशी होती थी
- ➔ शराब या अन्य नशीली चीजों का उपयोग करना



मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति की देखभाल करने वाले की मदद कैसे करें -

- ➔ उन्हें ध्यान से सुनें।
- ➔ आश्वासन और जानकारी दें।
- ➔ उन्हें बताएं कि वे कहां से मदद ले सकते हैं।
- ➔ अपने मदद का आश्वासन दें।
- ➔ उन्हें उन व्यवहारों के बारे में बताएं जो तनाव को बढ़ाते हैं और इनको कैसे कम कर सकते हैं उन तरीकों के बारे में भी बताएं।
- ➔ परिवार को अपने आसपास के लोगों से संपर्क बनाए रखने के लिए प्रेरित करें।
- ➔ पूर्व में बताए स्वयं सहायता के तरीकों के बारे में बताएं।



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।



मानसिक बीमारी की प्रारंभिक पहचान, जांच और प्रबंधन

1. सामान्य मानसिक बीमारी क्या है

इनमें अवसाद, चिंता, शारीरिक लक्षण संबंधी बीमारी शामिल है।

1. अवसाद — हम सभी कम समय के लिए उदासी का अनुभव करते हैं। जैसे — जब हमारा किसी के साथ झगड़ा होता है, जब हम अकेला महसूस करते हैं, जब हम किसी परीक्षा में असफल होते हैं। उदासी अगर लंबे समय तक रहती है तो एक बीमारी बन जाती है या हमारे रोज दिन के दिनचर्या और संबंधों में असर डालने लगती है। इसे अवसाद कहा जाता है।



2. चिंता — हम सभी कभी न कभी चिंता और भय (डर) का अनुभव करते हैं। जैसे जब हमें कुछ नया प्रस्तुत करना होता है। डर खतरे के लिए एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है और हमें हमारी ऊर्जा को सक्रिय करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए जंगली जानवर से दूर भागने के लिए। डर एक मानसिक बीमारी का रूप ले लेती है। जब यह लंबे समय तक चलती है या हमारी दिनचर्या और संबंधों पर असर डालती है। इसे चिंता कहा जाता है।



3. शारीरिक लक्षण संबंधी बीमारी — ऐसे व्यक्ति जिनमें शारीरिक लक्षण जैसे दर्द, त्वचा से संबंधित जैसे खुजली, उबकाई, उल्टी दिखाई दे परंतु इनका कोई बीमारी से संबंधित कारण नहीं पाया जा सका हो।

कैसे पहचाना जाये कि किसी को सामान्य मानसिक बीमारी है — सामान्य मानसिक बीमारी के मुख्य लक्षण स्वभाव से मानसिक होते हैं, भले ही वे शारीरिक लक्षणों के रूप में दिखाई देते हैं। सामान्य मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति निम्नलिखित में से किसी लक्षण का अनुभव कर सकता है —

1. असामान्य रूप से उदासी या बहुत ज्यादा डर जो 2 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है –

➤ उदासी की भावना, अपराधबोध, निराशा या स्वयं के बारे में नकारात्मक सोच (मैं अब किसी भी चीज में खुश नहीं हो सकता हूँ, मैं असफल हूँ, मैं एक बोझ हूँ, मैंने सब कुछ गलत किया है, यह सब मेरी गलती है, ये सब कभी ठीक नहीं होगा)।



➤ अनुचित भय (डर) (जैसे—लगातार चिंता करना कि घर परिवार का कोई सदस्य बीमार पड़ सकता है। कुछ परिस्थिति में डर के बार—बार मामले होना)।

➤ मरना बेहतर है जैसे विचार (आत्महत्या का विचार)

2. शारीरिक शिकायतें

➤ अलग—अलग प्रकार का दर्द (जैसे—सिर दर्द, कमर दर्द, पेट दर्द)

➤ नींद की समस्या

➤ भूख न लगना

➤ थकान और ऊर्जा की कमी

➤ तेज धड़कन, पसीना, बेचैनी



3. शिकायतें जो व्यक्ति को कम से कम एक दैनिक दिनचर्या में असर डालती है –

➤ व्यक्ति अधिकांश समय घर या बिस्तर में बिताता है।

➤ व्यक्ति काम पर जाने या घर का कार्य करने में असमर्थ है।

➤ व्यक्ति अपने परिवार से दूरी बना लेता है।

1. अवसाद

अवसादग्रस्त व्यक्ति, निम्नलिखित महसूस कर सकता है –

- ➔ नींद से जुड़ी समस्याएं या थका हुआ कमजोर महसूस करना।
- ➔ दैनिक गतिविधियों में रूचि न होना।
- ➔ विभिन्न शारीरिक समस्याएं और दर्द—
सिर दर्द, बदन दर्द।
- ➔ भूख न लगना, वजन कम होना।
- ➔ ध्यान केन्द्रित न कर पाना।
- ➔ आत्म सम्मान और आत्म विश्वास में
कमी।
- ➔ दोषी और अयोग्य महसूस करना।
- ➔ भविष्य के लिए अंधकारमय और नकारात्मक सोच होना
- ➔ आत्मघाती (स्वयं को नुकसान पहुंचाने वाले) विचार।



व्यक्ति दिख सकता है –

- ➔ चाल और सोच में कुछ धीमा
- ➔ चेहरे पर उदासी और चिंता के भाव के साथ
- ➔ बेचैन (जैसे हमेशा हाथ हिलाते रहना)



केस स्टडी -

मितानिन, राजू के घर परिवार भ्रमण में गई तो परिवार वालों ने मितानिन को बताया कि राजू अलग-थलग रहने लगा है। अधिकांश समय बिस्तर पर होता है। पूछने पर कि क्या हुआ है तो कहता है कि बहुत थकान लग रही है। किसी भी गतिविधि में रूचि नहीं लेता है। पहले वह त्यौहार के लिए खुद ही व्यवस्था करता

था लेकिन इस बार कुछ नहीं किया यह कह कर कि वह थकान महसूस कर रहा है, उसका मन नहीं है। जब मितानिन ने राजू से बात की तो उसने कहा कि उसके अंदर कुछ भी करने की ताकत नहीं है। वो बस लेटे रहना चाहता है, वह बहुत उदास महसूस कर रहा है, उसे लगता है कि उसका कोई भविष्य नहीं है और अब उसका जीने का मन नहीं करता।

उपरोक्त केस स्टडी में संभावित बीमारी क्या हो सकती है ? बीमारी की ओर इशारा करने वाले बिंदु क्या है ?

(आप अवसादग्रस्त व्यक्ति की पहचान कैसे करेंगे)

2. चिंता

जैसा कि आप पहले इस अध्याय में जान चुके हैं चिंता संबंधी समस्या गंभीर चिंता, चिंता या भय की भावना से उत्पन्न समस्याओं का एक समूह है जो दैनिक जीवन और व्यवहार में बाधा डालते हैं। भय और चिंता की भावना के साथ-साथ अक्सर शारीरिक समस्या भी होते हैं, यह इस प्रकार है –



शारीरिक -

- ➔ सिर दर्द
- ➔ नींद की समस्या (सोने में परेशानी)
- ➔ तेज दिल धड़कना, मुंह सूखना, चक्कर आना, पसीना आना (बेचैनी का दौरा)

व्यक्ति को लगता है -

- बेचैनी, ● सिहरन (डर), ● आराम करने में असमर्थता, ● भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता, ● चिड़चिड़ा / चिंतित / परेशान

सामान्य चिंता संबंधी बीमारी में निम्नलिखित शामिल है –

1. सामान्य चिंता संबंधी बीमारी – रोजमर्रा की घटनाओं और समस्याओं के बारे में ज्यादा तनाव, चिंता और आशंका की भावना। यह एक या एक से अधिक लक्षणों के साथ होता है जैसे कि धड़कन तेज होना, सीने में जकड़न, पसीना, सांस लेने में कठिनाई, पेट में दर्द, थोड़ी उदासी आदि जो भावनात्मक समस्या का कारण बनते हैं।



2. दर्दनाक हादसे से जनित तनाव संबंधी बीमारी – यह तनावप्रद जीवन की घटनाओं जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु, प्राकृतिक आपदा, दुर्घटना से जुड़ा होता है। ये किसी को भी तनाव ग्रस्त कर सकते हैं, लेकिन इसमें उस घटना की बार-बार याद या बुरे सपने आते हैं जो रोजमर्रा के जीवन में दखल देते हैं।

3. घबराहट संबंधी बीमारी – इसमें बार-बार घबराहट के दौरे पड़ते हैं जो अक्सर अचानक बिना किसी कारण के आते हैं।

4. पैनिक अटैक अथवा भय (डर) का आक्रमण – पैनिक अटैक, अधिक भय का अचानक होने वाला आक्रमण है जो अक्सर बिना किसी चेतावनी के होता है जब व्यक्ति लोगों की भीड़ में होता है।

- ➔ अचानक से दिल की धड़कन तेज महसूस होना
- ➔ चक्कर आना या सिर घूमना
- ➔ अचानक से बेचैनी पसीना व घबराहट, कपकपी या घबराहट होना
- ➔ घुटन या सांस लेने में तकलीफ
- ➔ तेज सांस चलना
- ➔ मरने का डर, बेहोश होना या नियंत्रण खोना



एक पैनिक अटैक आमतौर पर 15 मिनट में स्वतः ही रूक जाता है और यह खतरनाक नहीं है और कोई शारीरिक नुकसान नहीं पहुंचाता है। हालांकि यह शारीरिक बीमारियों के लक्षणों के समान होता है, इसलिए इसे पहचानना कठिन होता है। ऐसे मामलों में तनाव के कारण की पहचान, पैनिक अटैक को पहचानने में मदद कर सकता है।

पैनिक अटैक को इलाज की आवश्यकता होती है, जब व्यक्ति को बार-बार दौरे आते हैं। (अधिकांश लोग अपने सम्पूर्ण जीवन में एक या दो बार पैनिक अटैक का अनुभव कर सकते हैं) या जब कोई व्यक्ति निश्चित स्थितियों से बचने लगता है (जैसे बस में बैठना) क्योंकि उन्हें उस स्थिति में घबराहट के दौरे का डर होता है। तनाव से ग्रसित व्यक्ति असहाय महसूस कर सकता है और वह अपने जीवन का अंत करना चाहता है। ऐसे मामलों में विशेषज्ञ के मदद की आवश्यकता होती है।

3. शारीरिक लक्षण संबंधी बीमारी

व्यक्ति में उन शारीरिक लक्षणों के साथ पाये जाते हैं जिनका किसी बीमारी से संबंध नहीं होता। लक्षण शरीर के किसी भी भाग से संबंधित और एक या एक से अधिक हो सकते हैं जैसे—



- मितली, उल्टी, डकार, पेट में दर्द
- त्वचा संबंधी जैसे—खुजली, जलन, झनझनाहट, सून्नपन, दर्द, धब्बे
- विभिन्न भागों में दर्द जैसे—पेट, पीठ, छाती, जोड़, माहवारी के दौरान दर्द
- यौन और माहवारी संबंधी शिकायत

अक्सर व्यक्ति बार-बार अलग-अलग डॉक्टर की सलाह लेने जाता है पर कोई समस्या नहीं मिलती है।

याद रखें -

- ➔ किसी को भी सामान्य मानसिक बीमारी हो सकती है।
- ➔ लगभग 10 में से 1 या 2 व्यक्ति अपने सम्पूर्ण जीवन काल में सामान्य मानसिक बीमारियों का अनुभव कर सकते हैं।
- ➔ प्रायः महिलाएं पुरुषों की तुलना में सामान्य मानसिक बीमारी से अधिक प्रभावित होती है।
- ➔ सामाजिक तनाव सामान्य मानसिक बीमारियां होने के खतरे को बढ़ाता है।
- ➔ संवेदनशील व्यक्तित्व, आत्मसम्मान की कमी (यह सोचना या कि वह दूसरों जितना अच्छा नहीं है), कठिन बचपन, एक व्यक्ति को और अधिक कमजोर बना सकते हैं।
- ➔ एक ऐसा व्यक्ति जिसके परिवार में सामान्य मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति है, वह ज्यादा खतरे में हो सकता है।

सामान्य मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को कब अस्पताल रेफर करें -

- ➔ जब व्यक्ति गंभीर लगे
- ➔ यदि व्यक्ति मरने की इच्छा जताएं
- ➔ यदि शराब/तंबाखू/नींद की गोलियों का उपयोग किया जा रहा हो
- ➔ जब व्यक्ति/परिवार ज्यादा तनाव में दिखे



सामान्य मानसिक बीमारी के लिए इलाज -

यदि सी.एच.ओ. को सामान्य मानसिक बीमारी के लक्षण की पहचान के बाद संदेह हो तो वह व्यक्ति को डॉक्टर के पास रेफर करेंगे। डॉक्टर सामान्य मानसिक बीमारी की पुष्टि करेंगे। यदि जरूरी हो तो डॉक्टर व्यक्ति को विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं। बीमारी की पुष्टि होने के बाद डॉक्टर या विशेषज्ञ व्यक्ति के लिए दवाएं लिख सकते हैं।

- दवाएं व्यक्ति को बेहतर महसूस करने में मदद करेगी ।
- दवाओं का असर तुरंत नहीं होगा, बल्कि 2 से 4 हफ्ते में काम करेगा ।
- दवाओं को नियमित लेना चाहिए ।
- बेहतर महसूस करने पर दवा को बीच में नही छोड़ना चाहिए, डॉक्टर की सलाह अनुसार लेना चाहिए ।
- दवाओं के कारण थकान, मुंह का सूखना, वजन बढ़ना, मितली, नींद की समस्या जैसे दुष्प्रभाव हो सकता है ।
- ये दवाईयां व्यक्ति को निर्भर (लत लगना) नही बनाएगी ।

दवाएं लेने वाले व्यक्ति को निम्न सलाह दी जानी चाहिए -

- गोलियों की तय खुराक हर रोज लें ।
- कभी भी दवा को अपनी मर्जी से बंद न करें ।
- ठीक लगने पर दवाएं जारी रखें इससे बीमारी को दोबारा आने से रोकेगा ।
- शुरूआत में कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, आमतौर पर 1-2 सप्ताह में गायब हो जाते हैं, धैर्य रखें ।
- दवाओं का असर होने में समय लगता है, 4 सप्ताह तक इंतजार करें, धैर्य रखें ।
- दवाओं के उपयोग से ज्यादा परेशानी हो रही है तो डॉक्टर से सलाह लें ।
- अगर 4 सप्ताह बाद भी बेहतर न लगे तो डॉक्टर से मिलें ।



परिवार को क्या समझाएंगे -

- सामान्य मानसिक बीमारी बहुत आम है ।
- इससे महिलाएं ज्यादा पीड़ित होती हैं ।
- सामान्य मानसिक बीमारी में अवसाद और चिंता के लक्षण अक्सर मिलते-जुलते हैं ।
- इससे पीड़ित व्यक्ति ज्यादा शराब का सेवन कर सकते हैं ।
- इससे पीड़ित लोगों में अक्सर आत्महत्या का खतरा हो सकता है ।
- सामान्य मानसिक बीमारी के इलाज के लिए विकल्प उपलब्ध हैं जिसमें दवाएं लेना एवं परामर्श शामिल है ।

2. गंभीर मानसिक बीमारियां

इन्हें मनोविकृति भी कहते हैं। आमतौर पर गंभीर मानसिक बीमारियां 20 से 30 वर्ष की उम्र में शुरू होता है। 100 में से कोई 1 व्यक्ति इससे पीड़ित होता है। महिला या पुरुष किसी को भी गंभीर मानसिक बीमारी हो सकती है।

गंभीर मानसिक बीमारी के कारण -

- आनुवांशिकी एक कारण हो सकता है जिसकी वजह से व्यक्ति को बाद के जीवन में मानसिक बीमारी हो जाए (लेकिन ये भी सामान्य है कि एक मानसिक बीमारी से पीड़ित माता-पिता की संतान स्वस्थ हो)।
- जन्म के समय परेशानी होना।
- सामाजिक तनाव।
- अत्यधिक नशे का सेवन।

गंभीर मानसिक बीमारी के लक्षण -

इसमें अनेक लक्षण होते हैं। जरूरी नहीं है कि सभी मरीज में सभी बताए गए लक्षण दिखें। इनमें से कुछ लक्षण हो सकते हैं –

मतिभ्रम -

- उन चीजों को सुनना, देखना या महसूस करना जो वास्तव में नहीं है। इनमें सबसे आम है 'आवाजें सुनना'।
- आवाजें आदेश देती है (मतिभ्रम का सबसे सामान्य प्रकार)।
- उन चीजों को देखना, सूंघना या चखना जो वहां है ही नहीं, अजीब शारीरिक उत्तेजना।



भ्रम -

➔ ऐसे विश्वासों को दृढ़ता के साथ बनाए रखना जिनमें कोई सच्चाई नहीं है।
उदाहरण –

- ◆ व्यक्ति को लग सकता है कि लोग उस पर हंस रहे हैं (अंजान लोग भी) या उसके बारे में बातें कर रहे हैं या टी.वी. उसे विशेष संदेश दे रहा है।
- ◆ व्यक्ति को यह भी यकीन हो सकता है कि उसे लोगों के इलाज, दुनिया को बचाने या धर्म को फैलाने जैसे बड़े कार्यों को करने के लिए चुना गया है।

➔ किसी दुख की बात पर हंसना

➔ संवेदना नहीं होना

➔ व्यक्ति भयभीत (डरा हुआ), चिड़चिड़ा, आक्रामक हो सकता है।

➔ व्याकुल, बेचैन, अशांत नींद।

➔ सामान्य से ज्यादा बातें करना।

➔ स्थिर रहने या बैठने में सक्षम न होना

➔ ध्यान केन्द्रित न कर पाना, बातचीत का पालन नहीं कर पाना, किताब न पढ़ पाना, याद न रख पाना, पहले की तरह काम को करने की इच्छा में कमी।

➔ अपने आपको अलग-थलग कर लेना

➔ व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान नहीं देना

➔ पहले की तरह सक्रीय न रहना

➔ व्यक्ति ऐसी बातें बोल सकता है जो दूसरों को समझ न आए। भाषा भी उलझी हुई हो सकती है।

➔ व्यक्ति स्वयं से बातें कर सकता है।

➔ व्यक्ति अजीब तरीके से कपड़े पहन सकता है जैसे गर्मियों में बहुत गर्म कपड़े पहनना।



आप उपरोक्त लक्षणों में से किसी भी लक्षण वाले व्यक्ति की मदद कैसे करेंगे -

एक गंभीर मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति को जितनी जल्दी हो सके दवाएं लेने की आवश्यकता होती है। उन्हें अस्पताल रेफर करें और सी.एच.ओ. को इसकी सूचना दें। परिवार को भी बातचीत में शामिल करें ताकि वे जरूरी सहयोग करें।

गंभीर मानसिक बीमारी के इलाज में भी प्राथमिक इलाज, स्वयं सहायता के तरीके और दवाएं शामिल हैं। कुछ केस ऐसे भी होंगे जहां आपको इलाज के लिए रेफर करने से पहले व्यक्ति और परिवार को प्राथमिक इलाज एवं स्वयं सहायता के माध्यम से मदद करना होगा।

गंभीर मानसिक बीमारी का इलाज -

जब किसी व्यक्ति में विशेषज्ञ द्वारा गंभीर मानसिक बीमारी की पहचान हो जाती है तो उसे दवाइयां दी जाती हैं।

- ये दवाएं कुछ ही दिनों में मतिभ्रम और भ्रम का इलाज करने के लिए बहुत असरदार होती हैं।
- शुरूआती दिनों में व्यक्ति दवाओं से बेहोशी (थका हुआ) महसूस कर सकता है।
- आमतौर पर दवाओं को रोज लेना पड़ता है, कुछ दवाएं इंजेक्शन के साथ में भी दी जा सकती हैं (जैसे हर 2 या 4 सप्ताह में एक इंजेक्शन)।
- कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं जैसे शरीर का अकड़ना या कांपना या वजन बढ़ना।
- दवाओं से ज्यादा परेशानी हो तो डॉक्टर से सम्पर्क करना।
- बीमारी फिर से न हो उसे रोकने के लिए दवाओं को लंबे समय तक दिया जाना चाहिए।



फालोअप विजिट -

- ➔ सुनिश्चित करें कि व्यक्ति रोजाना अपनी दवा ले रहा है।
- ➔ दवा अपनी मर्जी से बंद नहीं करें।
- ➔ व्यक्ति नियमित जांच के लिए डॉक्टर के बताए अनुसार जाता रहे।

गंभीर मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति का सहयोग कैसे करें -

- ➔ एक बार व्यक्ति सामान्य हो जाए तो उसे स्वयं सहायता के तरीकों और बीमारी के लक्षणों के बारे में उन्हें बता सकते हैं।
- ➔ घर के छोटे-छोटे काम करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं लेकिन दबाव नहीं डालना है।
- ➔ एक बार मतिभ्रम और भ्रम का असर कम होने से कभी-कभी व्यक्ति उदास हो सकता है।
- ➔ नींद कम होने की स्थिति में डॉक्टर को दिखाने की सलाह दें।
- ➔ डॉक्टर के सलाह अनुसार फालोअप के लिए जाएं।
- ➔ परिवार को व्यक्ति का सहयोग करने के लिए प्रेरित करें।





नशे के कारण होने वाली समस्या

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। 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।



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।

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।
- **नशा को 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।
- **व्यक्ति में शारीरिक व मानसिक परिवर्तन 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।**
- **सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ना।**



उपरोक्त में से किसी व्यक्ति में कोई भी 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, शारीरिक व मानसिक परिवर्तन 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)

शराब संबंधी नशा -

इसमें बहुत ज्यादा शराब पीना और उस पर निर्भरता (इसके बिना न रह पाना) शामिल है। शराब पीना दुनिया के कई संस्कृतियों में एक सामाजिक आदत है। कुछ संस्कृतियों में यह (पूरी तरह या कुछ दिनों में) धार्मिक कारणों से या कानूनन कम उम्र के युवाओं के लिए मना है। हालांकि शराब पीना अपने आप में कोई मानसिक बीमारी नहीं है लेकिन ज्यादा मात्रा में नियमित रूप से शराब का सेवन मानसिक बीमारी की ओर ले जाता है। ज्यादा मात्रा में शराब का सेवन स्वास्थ्य, रिश्तों और समाज पर गंभीर असर डालता है।

बहुत ज्यादा शराब पीने के कारण होने वाली शारीरिक समस्याएं -

- लिवर की बीमारी (अल्कोहल लिवर को नुकसान पहुंचाता है जो बाद में मृत्यु का कारण बन सकता है, त्वचा या आंखों के पीले रंग से इसकी पहचान कर सकते हैं)
- पेट दर्द, मितली, उल्टी (शराब पेट को नुकसान पहुंचाती है)
- पेट में सून्नपन अनुभव करना या नपुंसकता का अनुभव (शराब नसों को नुकसान पहुंचाता है)
- चोट लगने या दुर्घटना का खतरा (शराब उचित प्रतिक्रिया या एकाग्रता की क्षमता को घटाती है)
- शारीरिक निर्भरता का बढ़ना (न पीने पर नशा त्यागने के लक्षणों के साथ)



बहुत ज्यादा शराब पीने के कारण होने वाली मानसिक समस्याएं -

- मानसिक निर्भरता (व्यक्ति को लगता है कि वह केवल शराब पीकर ही कुछ अच्छा कर सकता है, दिमाग शराब के बारे में ही सोचने में व्यस्त रहता है)
- एक सामान्य मानसिक समस्याओं का अनुभव (जैसे नींद की समस्या, उदासी, चिड़चिड़ापन, डर)
- मतिभ्रम का अनुभव (जैसे आवाजें सुनना या चीजों को देखना) या बेवजह ही ईर्ष्या या जलन
- ज्यादा गंभीर मामलों में—याददाश्त में कमी, भटकाव और एक आश्रित व्यक्ति बन जाना (अल्कोहल दिमाग को नुकसान पहुंचाता है)
- मिर्गी के दौरे पड़ना
- आलस्य का खतरा बढ़ना



बहुत ज्यादा शराब पीने के कारण होने वाली सामाजिक समस्याएं -

- शराब पीने पर अत्यधिक पैसा खर्च करने और अपनी घरेलू जिम्मेदारियों को ठीक से न निभाने के कारण बहस या लड़ाई।
- आक्रामक या हिंसक व्यवहार (घरेलू हिंसा अक्सर शराब के उपयोग से जुड़ी होती है)
- शराब संबंधी समस्या वाले कुछ लोग बहस से बचने के लिए छिप कर पी सकते हैं, जैसे घर में कहीं बोतलें छिपाना।



कार्यस्थल पर समस्याएं -

- नशे में धुत अवस्था में कार्यस्थल पर जाना।
- एकाग्रता या ध्यान लगाने में कमी।
- भरोसे के लायक न रहना।
- व्यक्ति अपनी नौकरी खो सकता है।



किसी नशे के आदी व्यक्ति के लिए क्या करें -

- नशीले पदार्थों के हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों के विषय में व्यक्तियों को शिक्षित करें – जैसे दूसरे व्यक्ति के धूम्रपान करने का प्रभाव गर्भवती महिला और बच्चों पर पड़ना, शराब पीकर गाड़ी चलाने के खतरे। इस जानकारी का उपयोग उन्हें नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करेगा।
- व्यक्ति को उन विशेष परिस्थितियों पर काबू पाने में मदद करें जिनमें वे नशे का सेवन कर रहे हो। उन विशेष स्थितियों की पहचान करने के लिए कहें जिनमें वे नशे का उपयोग करते हैं, जैसे आराम करने, समस्याओं को भूलने, नींद आने के लिए।

- उन्हें समझाएं कि नशा करने से केवल स्वास्थ्य और धन को नुकसान पहुंचता है जिससे समस्याएं बढ़ती हैं।
- उन्हें आराम के, और समस्याओं से निपटने के, अन्य तरीके ढूंढने में मदद करें, जैसे परिवार / दोस्तों के साथ वक्त बिताना, पढ़ना, व्यायाम, बागवानी आदि।
- जब तलब लगे, तो उन्हें कुछ खाने, गर्म दूध / फलों का रस / पानी पीने को कहें।
- कुछ लोगों का कहना है कि वे दोस्तों के दबाव के कारण नशा कर रहे हैं। उस स्थिति में उन्हें ऐसे मित्रों से दूर रहने की सलाह दें, या उन मित्रों को दृढ़ता से कहें कि वे इस बात पर जोर न दें कि उन्हें उनके साथ पीना / धूम्रपान करना चाहिए।
- अपनी नियमित स्वास्थ्य देखभाल गतिविधियों में नशा विरोधी संदेशों को शामिल करें, उदाहरण के लिए –
 - ◆ यदि किसी व्यक्ति को खांसी हो रही है / पेट दर्द है, तो पूछें— क्या वह तंबाखू / भांग / शराब का उपयोग करता है ? यदि हां, तो समझाएं कि उपयोग करके स्वास्थ्य को खराब कर सकता है और उन्हें इसे कम करने की आवश्यकता है।
 - ◆ गर्भवती महिलाओं से पूछो ? क्या वे शराब / तंबाखू / भांग का उपयोग करती हैं ? या परिवार में कोई धूम्रपान करता है ? उन्हें और उनके पति को यह समझाने का प्रयास करें कि शराब / तंबाखू का उपयोग और दूसरों के द्वारा धूम्रपान करना अजन्मे बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।
- जनजागरूकता कार्यक्रमों में सहयोग करें (जैसे स्कूलों में) और सार्वजनिक स्थानों पर नशा विरोधी संदेश लगाने में सहयोग करें। स्थानीय नेताओं (जैसे शिक्षक, सरपंच) का सहयोग लें।

मानसिक समस्या की पहचान के लिए चेकलिस्ट

क्र.	प्रश्न	हां	नहीं
(क) शराब एवं तंबाखू सेवन से होने वाली समस्या की पहचान के लिए प्रश्न-			
1.	क्या आपने या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ महीनों में शराब का सेवन किया है, यदि हां –	हां	नहीं
	◆ क्या इसके कारण किसी प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं हुई हैं ?	हां	नहीं
	◆ क्या शराब के सेवन के कारण रोज़मर्रा के कामकाज अथवा परिवार एवं मित्रों के साथ संबंधों में किसी प्रकार की समस्या का सामना करना पड़ा है ?	हां	नहीं
2.	क्या आपने या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ महीनों में बीड़ी / सिगरेट / खैनी / खड़ी पुड़िया का सेवन तड़के (सुबह उठते ही) किया है ?	हां	नहीं
(ख) सामान्य मानसिक समस्या की पहचान के लिए प्रश्न-			
3.	क्या आपने या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों अथवा महीनों में बिना कारण या मामूली कारण से होने वाली, अत्यधिक एवं अनियंत्रित (जिसे काबू न कर पाएं ऐसी) उलझन / घबराहट / बेचैनी / तनाव / चिंता का अनुभव किया है ?	हां	नहीं
4.	क्या आपने या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों / महीनों में बिना कारण उदासी-मायूसी अथवा थकान का अनुभव या फिर ऐसे शारीरिक लक्षणों का अनुभव जो डॉक्टर के बार-बार दिलासा देने कि यह लक्षण शारीरिक बीमारी के नहीं हैं, इस पर भी बनें रहते हों का अनुभव किया है ?	हां	नहीं

(ग) गंभीर मानसिक समस्या की पहचान के लिए प्रश्न-

5.	क्या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों / महीनों में इनमें से कोई लक्षण अनुभव किए हैं जैसे कि ऐसी आवाजें सुनना या चीजें देखना जो औरों को सुनाई / दिखाई न देती हो। अपने में बैठकर बड़बड़ाना या अजीब तरह से व्यवहार करना ?	हां	नहीं
6.	क्या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों / महीनों में डर / शक-शंका, अजीबोगरीब चीजों में विश्वास करना या फिर बड़ी-बड़ी बातें करना जैसे कि ऊपरी ताकत या जादुई शक्ति होना इत्यादि का अनुभव किया है ?	हां	नहीं
7.	क्या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों / महीनों से अपनी देखभाल ठीक से नहीं करता (कई दिनों तक नहीं नहाना, न ही समय-समय पर कपड़े बदलना) या फिर बेवजह इधर-उधर घूमता रहता है ?	हां	नहीं
8.	क्या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों / महीनों में बिना किसी विशेष कारण के अत्यधिक प्रसन्नता, ज्यादा बोलना, ज्यादा चलना-फिरना, अपने ऊपर अति आत्मविश्वास का अनुभव किया ?	हां	नहीं
9.	क्या आपके परिवार में से किसी ने पिछले कुछ हफ्तों / महीनों में आत्महत्या या खुद को नुकसान पहुंचाने वाले विचारों का अनुभव किया या आत्महत्या का प्रयास किया ?	हां	नहीं

