



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन



मानसिक, स्नायु तंत्र एवं नशे सम्बन्धी (एमएनएस)  
विकार देखभाल पर आशा के लिए प्रशिक्षण मैनुअल  
आयुष्मान भारत - हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर्स





मानसिक, स्नायु तंत्र एवं नशे सम्बन्धी (एमएनएस)  
विकार देखभाल पर

## आशा के लिए प्रशिक्षण मैनुअल

आयुष्मान भारत - हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर्स

इस माड्यूल को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा गठित 'व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के अर्न्तगत', 'मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए गठित टास्क फोर्स' के विशेषज्ञों की सलाह के आधार पर तैयार किया गया है एवं नीचे दिए गए पूर्व निर्मित प्रशिक्षण माड्यूल को संदर्भ के तौर पर इस्तेमाल किया गया है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण हेतु मार्गदर्शिका, विश्राम (विदर्भ तनाव एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम), संगत।

[https://www.sangath.in/wpcontent/uploads/2018/03/CHW\\_Training\\_Manual\\_English.pdf](https://www.sangath.in/wpcontent/uploads/2018/03/CHW_Training_Manual_English.pdf)

# विषय-वस्तु

परिचय	1
अध्याय 1: मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विकारों का परिचय	3
अध्याय 2: मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन	8
अध्याय 3: मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा (मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा)	12
अध्याय 4: मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रकार – पहचान और सहायता	18
अध्याय 5: सेवा वितरण ढांचा (फ्रेमवर्क): एक टीम के रूप में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना और आशा के प्रमुख कार्य	45
अनुलग्नक 1: समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (सी.बी.ए.सी.)	50
योगदानकर्ताओं की सूची	54



# परिचय

विगत वर्षों में हमने समुदायिक स्वास्थ्य के स्तर में सुधार होते हुए देखा है। आप सभी ने आशा के रूप में माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। इसमें संस्थागत प्रसव, नियमित टीकाकरण में बढ़ोत्तरी, शिशु एवं बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार एवं मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी शामिल है। कोविड-19 जैसी महामारी के समय आप समुदाय को सेवाएं देने में अग्रणी रहीं हैं एवं क्षय रोग, मलेरिया एवं कुष्ठ रोग जैसी संक्रामक बीमारियों हेतु सेवाएं प्रदान करने में आपने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हाल ही में आपको गैर संक्रामक बीमारियों से पीड़ितों की देखभाल हेतु प्रशिक्षित किया गया है एवं आपके द्वारा समुदाय में गैर संक्रामक बीमारियों की रोकथाम, पहचान एवं पीड़ितों के सहयोग का कार्य प्रारंभ किया गया है।

आज, हमारे देश ने मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य एवं संक्रामक रोगों की स्थिति में सुधार किया है। यद्यपि अभी भी हमारे सम्मुख कई चुनौतियाँ हैं। इन चुनौतियों का सामना करने के लिए पूरे देश में आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनैस सेंटर्स की स्थापना की गई है। प्राथमिक देखभाल के स्तर पर दी जाने वाली सेवाओं का दायरा बढ़ाया गया है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सेवाएँ इन अतिरिक्त सेवाओं में से एक हैं।

आप सभी ने अपने समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों के बारे में सुना या देखा होगा। इसमें वे लोग आ सकते हैं जिन्हें असामान्य लगातार भय या लंबी अवधि तक रहने वाले अवसाद की शिकायत हो या कुछ लोगों में ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं जैसे आवाजें सुनाई देना जबकि कोई नहीं बोल रहा होता है। ये मानसिक विकारों के मात्र कुछ ही प्रकार हैं। इसके अतिरिक्त और भी विकार होते हैं जैसे शराब का अत्यधिक सेवन, मिर्गी, याददाश्त में कमी, आत्मघाती व्यवहार इत्यादि। यद्यपि इनका वर्गीकरण मानसिक, स्नायु तंत्र संबंधी (मस्तिष्क संबंधी) एवं नशे संबंधी विकारों में किया जाता है लेकिन इस माड्यूल में हम इन्हें मानसिक स्वास्थ्य विकार कहेंगे।

ये स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ वर्ष दर वर्ष लगातार बढ़ी हैं। ये सभी संवेदनशील विषय हैं क्योंकि समाज में जिन लोगों में इस प्रकार के लक्षण पाए जाते हैं उन्हें समाज पर कलंक समझा जाता है एवं उनके साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार किया जाता है।

यह मैनुअल, समुदाय में इन विकारों से पीड़ित लोगों की सहायता करने में आपका मार्गदर्शन करेगा। यह मानसिक स्वास्थ्य विकारों की रोकथाम, समय रहते मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति की पहचान एवं कलंक को कम करने में भी आपका सहयोग करेगा।

एक आशा के रूप में आप प्रत्येक व्यक्ति एवं परिवार तक पहुँचने में सक्षम हैं। समय के साथ आपने समुदाय में विश्वास एवं सम्मान प्राप्त किया है।

यह मैनुअल आपके पूर्व अर्जित ज्ञान एवं कौशल के आधार पर आपको नई जानकारी एवं कौशल प्रदान करने हेतु बनाया गया है।

इस मैनुअल का प्रशिक्षण आपकी निम्न प्रकार से मदद करेगा –

- यह मैनुअल आपको मानसिक, स्नायु संबंधी एवं नशे संबंधी विकारों के कारणों एवं उनसे होने वाले खतरों की जानकारी देगा।
- यह मैनुअल इन बीमारियों से पीड़ित लोगों एवं उनके परिवारों के द्वारा, कलंक, समाजिक भेदभाव एवं नकारात्मक व्यवहार के कारण होने वाली समस्याओं एवं उनका निराकरण करने के तरीकों से परिचित कराएगा।
- यह मैनुअल आपको, आपके क्षेत्र में उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य विकार संबंधी सेवाएँ जैसे जाँच, रोग की पहचान एवं उपचार की जानकारी प्रदान करेगा।
- यह मैनुअल आपको पीड़ित एवं परिवार का आकलन, जाँच एवं उचित सहायता एवं देखभाल प्रदान करवाने का मूलभूत कौशल प्रदान करेगा।
- यह मैनुअल आपको समुदाय में पीड़ितों के इलाज का पालन करवाने में सहयोग करने एवं फॉलो अप करने की जानकारी देगा।
- आप मानसिक स्वास्थ्य का प्रचार प्रसार एवं मानसिक स्वास्थ्य विकारों की रोकथाम के बारे में सीखेंगे।
- आप चैकलिस्ट से परिचित हो जाएँगे एवं अभिलेखों (रिकार्ड) का रखरखाव सीखेंगे।

इस मैनुअल में पाँच अध्याय हैं और प्रत्येक अध्याय मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार के एक विशिष्ट पहलू से संबंधित है। यह मैनुअल निम्नानुसार आयोजित किया गया है –

प्रथम अध्याय में, आप जानेंगे कि मानसिक स्वास्थ्य क्या है एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों के कितने प्रकार हैं।

दूसरे अध्याय में, आप मानसिक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन सीखेंगे।

तीसरे अध्याय में, आप मानसिक स्वास्थ्य (मनोवैज्ञानिक) प्राथमिक चिकित्सा का आधारभूत कौशल सीखेंगे।

चौथे अध्याय में, आप विभिन्न प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों की पहचान और सहयोग करना सीखेंगे।

पाँचवें अध्याय में, आप मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों की देखभाल हेतु विभिन्न सेवा प्रदाताओं की भूमिका एवं स्वयं के प्रमुख कार्यों से अवगत होंगे।



# मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विकारों का परिचय

## मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो –

- ✓ स्पष्ट सोच सकता है।
- ✓ दूसरे व्यक्तियों के साथ अच्छे संबंधों का आनन्द उठाता है।
- ✓ जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है एवं समस्याओं का निराकरण कर सकता है।
- ✓ उत्पादक कार्य कर सकता है, एवं अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम है।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों, परिवारों व समाजों के लिए अहम है एवं एक विकार की अनुपस्थिती से कहीं अधिक है। आपने वर्षों से शारीरिक स्वास्थ्य के विषय में जानकारी प्राप्त की है और जैसा कि हम जानते हैं, एक स्वस्थ व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य की आवश्यकता है। ये दोनों एक दूसरे से संबंधित हैं। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों को एक सक्रिय जीवन जीने, लक्ष्य प्राप्त करने, लोगों से उचित एवं सम्मानजनक व्यवहार करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।

## मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार क्या हैं ?

मस्तिष्क भी शरीर के समान बीमार हो सकता है। इन विकारों में, व्यक्ति की महसूस करने की, सोचने की, कार्य करने की, संबंधों का आनन्द उठाने की एवं तनाव का सामना करने की क्षमता नकारात्मक रूप से प्रभावित होती है। ये सभी वास्तविक चिकित्सकीय बीमारियां हैं और इनके लक्षणों का दायरा बहुत विशाल है।

जैसा कि हम पूर्व में कह चुके हैं, मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य आपस में संबंधित हैं क्योंकि हमारा मस्तिष्क व शरीर आपस में जुड़े हुए हैं। यदि मस्तिष्क तनावग्रस्त है, तो यह शरीर को प्रभावित करता है और दूसरी ओर हमारा शरीर (शारीरिक शिकायतें) हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं।

वे कौन सी सकारात्मक भावनाएँ हैं जिनका आप अनुभव करते हैं ?  
खुशी, संतुष्टि, गर्व

वे कौन सी नकारात्मक भावनाएँ हैं जिनका आप अनुभव करते हैं ?  
दुख, चिन्ता/तनाव, भय, निराशा

क्या आप एक ऐसी स्थिती का नाम ले सकते हैं या वर्णन कर सकते हैं जब आपने इन भावनाओं को महसूस किया हो ?



## मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विषय में कुछ मुख्य तथ्य –

- मानसिक स्वास्थ्य विकार महिला एवं पुरुष दोनों को प्रभावित कर सकते हैं एवं विभिन्न आयु समूह के लोगों को भी प्रभावित कर सकते हैं जिनमें छोटे व बड़े सभी शामिल हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य विकार बेहद आम हैं – लगभग प्रत्येक पाँच व्यक्तियों में से एक अपने जीवन के किसी चरण में मानसिक स्वास्थ्य विकार का अनुभव करता है।
- मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित अधिकांश लोग, अन्य लोगों जैसे ही दिखाई देते हैं। किसी व्यक्ति को मात्र देखकर ये बताना संभव नहीं है कि वह मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित है।
- मानसिक स्वास्थ्य विकारों के अर्न्तगत विभिन्न प्रकार की अधिकांश साधारण स्थितियों जैसे अत्यधिक भय एवं आशंका (चिंता), अवांछित विचारों की पुनरावृत्ति, कल्पना, तीव्र इच्छा एवं ऐसी क्रियाएँ जो एक व्यक्ति के तनाव या चिंता का कारण हों या अप्रत्याशित खराब मनोदशा (अवसाद) से लेकर अधिक गंभीर व्यावहारिक समस्याएँ जिसमें शक करना, आक्रामकता, उत्तेजना एवं अन्य असामान्य व्यवहार (मनोरोग) शामिल हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार मात्र तनाव के अनुभव से कई अधिक हैं। यद्यपि तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ अक्सर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों के विकास में योगदान देती हैं। तनाव को स्वयं में एक मानसिक स्वास्थ्य विकार नहीं माना जा सकता लेकिन इस पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।
- एक मानसिक स्वास्थ्य विकार एक थोड़े समय की घटना या एक लम्बी अवधि का मनोरोग भी हो सकता है।
- ये विकार जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त लोग अक्सर अपने जीवन का आनन्द नहीं उठा पाते या समाज की अपेक्षाओं के अनुसार कार्य नहीं कर पाते हैं। (उदाहरणतः घर के दैनिक कार्य करना या काम पर जाना)।
- यदि परिवार का कोई एक सदस्य भी किसी प्रकार के मनोरोग से ग्रस्त है तो परिवार के अन्य सदस्य भी अत्यंत तनाव में रहते हैं।

### आसानी से समझने के लिए, इन विकारों को 6 मुख्य समूहों में विभाजित किया गया है।

1. **सामान्य मानसिक विकार** – असामान्य रूप से लंबे समय तक चलने वाली उदास मनोदशा एक सामान्य बात है (हम इसे अवसाद कहते हैं) या असामान्य भय या चिंता (हम इसे चिंता विकार कहते हैं)।
2. **गंभीर मानसिक विकार** – इसमें एक व्यक्ति को स्वप्न जैसे अनुभव होते हैं जैसे आवाजों का सुनाई देना जबकि कोई बोल न रहा हो (मतिभ्रम) एवं झूठा विश्वास जैसे कोई व्यक्ति उसे मारने के लिए षड्यंत्र रच रहा है जिसके कारण व्यक्ति विचित्र व्यवहार करने लगता है (इन्हें मनोविकार भी कहा जाता है)।
3. **बच्चों एवं किशोरों से संबंधित मानसिक विकार** – ये आयु विशेष होते हैं, उदाहरणतः कुछ बच्चों का अन्य की तुलना में धीरे विकास होना या व्यवहार जनित समस्याओं के लक्षण दिखाई देना।
4. **स्नायु तंत्र संबंधी स्थितियाँ** – ये हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं और इनमें मिरगी और जड़बुद्धिता शामिल है। जब किसी व्यक्ति को गंभीर दौरे पड़ते हैं, तो हम इसे मिरगी कहते हैं। बूढ़े लोगों में जड़बुद्धिता हो सकती है, जिसका मतलब याददाश्त में कमी से है। उदाहरणतः वे अपने परिवार के सदस्यों के नाम भूल सकते हैं और अपना घर नहीं ढूँढ पाते हैं।

5. **नशा संबंधी विकार** – इसमें एक व्यक्ति हानिकारक पदार्थों का अत्यधिक सेवन कर सकता है जैसे शराब, तम्बाकू या अन्य गैरकानूनी पदार्थ जैसे गांजा, चरस इत्यादि।
6. **आत्महत्या का विचार/व्यवहार** – एक व्यक्ति जो असामान्य रूप से दुखी है या लंबी अवधि तक अवसाद और निराशा के कारण आत्महत्या कर सकता है। इसे आत्महत्या का विचार/व्यवहार कहते हैं।

आप अध्याय 4 में, इन सभी प्रकारों के विषय में विस्तार से जानेंगे।

जैसा कि आप देख सकते हैं कि विभिन्न प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य विकार होते हैं। अतः ये आवश्यक है कि इनसे संबंधित कारकों एवं कारणों के विषय में जाना जाए। ये जानकारी आपको समुदाय में इन विकारों के संबंध में फैली अवधारणाओं को दूर करने व जागरुकता फैलाने में मदद करेगी।

## मानसिक विकारों के कारण

मानसिक विकार का शायद ही कभी मात्र एक कारण हो। अधिकांश मानसिक स्वास्थ्य विकारों का कारण कारकों का एक समूह होता है (चित्र 1) जिसमें शामिल हैं—

- जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं
- शारीरिक कारक
- व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक कारक जैसे स्वाभिमान की कमी, नकारात्मक सोच।
- बचपन में होने वाले जीवन के बुरे अनुभव, जैसे – यौनशोषण, अनदेखी (उपेक्षा), माता-पिता की मृत्यु या दर्दनाक अनुभव।

कुछ लोग दूसरे की अपेक्षा अधिक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रसित हो सकते हैं लेकिन उनमें बीमारी के लक्षण तब तक विकसित नहीं होते जब तक उनका सामना जीवन की तनावपूर्ण घटनाओं से न हो।

**जैविक कारकों** में आनुवांशिकता, मष्तिष्कीय चोट और रसायनों का असंतुलन शामिल है। कई बार गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं जैसे दिल, किडनी या लिवर का काम करना बंद कर देना या डायबिटीज, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती है जैसे कि अवसाद। क्योंकि गंभीर बीमारियों के साथ जीवन व्यतीत करना तनावपूर्ण हो सकता है।

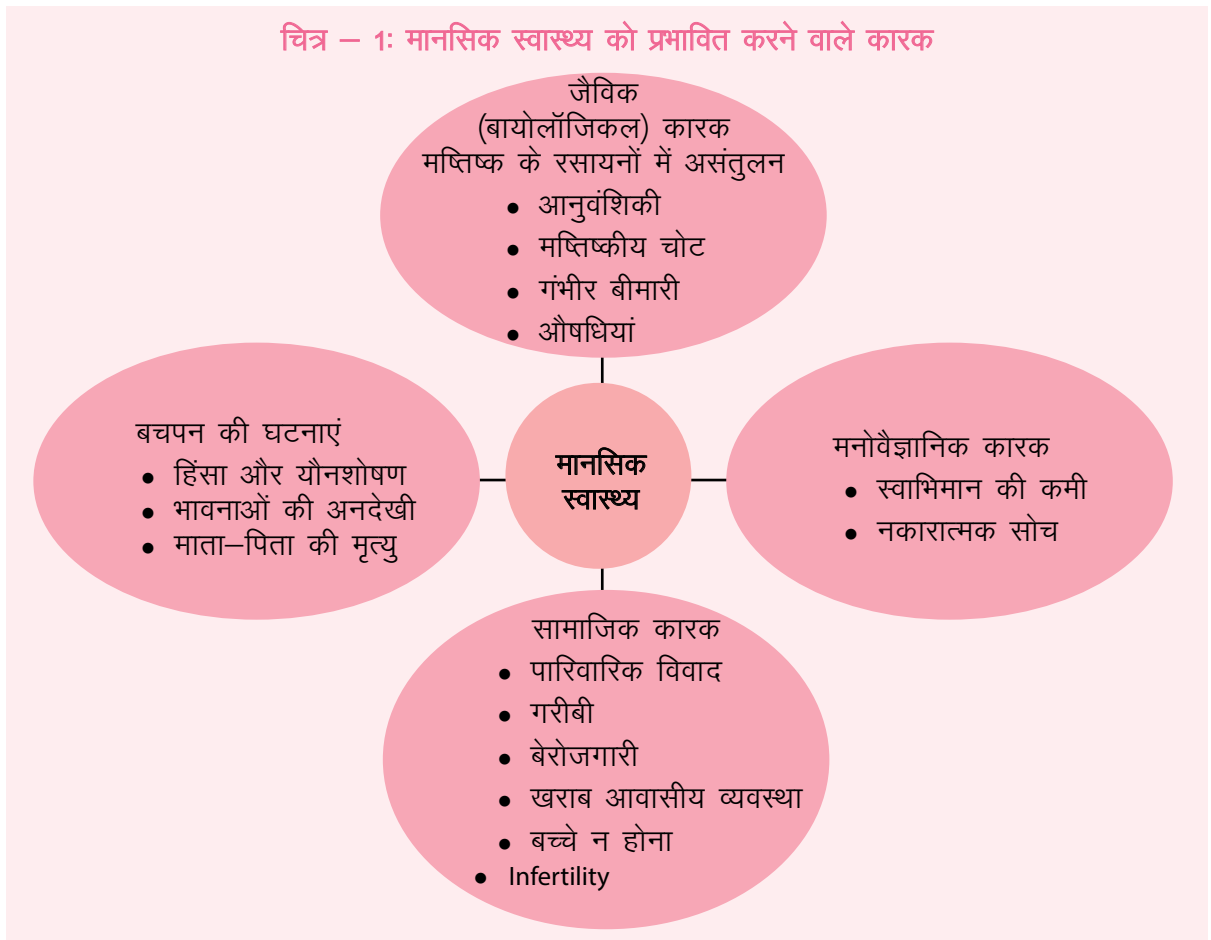
**जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं** मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विकास में योगदान कर सकती हैं उदाहरणतः पारिवारिक कलह, बेरोजगारी, किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, आर्थिक समस्याएं, बच्चे न होना और हिंसा। अत्यधिक तनाव भी मष्तिष्क में रसायनों के असंतुलन में योगदान कर सकता है।

**गरीबी** एक व्यक्ति को, निम्नस्तर की शिक्षा, खराब निवास स्थान एवं निम्न आय के कारण उत्पन्न होने वाले तनावजनित मानसिक स्वास्थ्य विकार के खतरे में डाल सकती है। गरीबी की स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों पर विजय पाना और ज्यादा कठिन हो जाता है।

**बचपन की परेशानियाँ** जैसे यौन या शारीरिक हिंसा, भावनाओं की अनदेखी, या माता-पिता की असमय मृत्यु कई बार बाद के जीवन में मानसिक स्वास्थ्य विकार को जन्म देती है।

**अस्वस्थ व्यवहार** जैसे ड्रग्स और शराब का सेवन मानसिक स्वास्थ्य विकार को विकसित कर सकता है और इसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य विकार नशे का आदि बना सकता है।

## चित्र – 1: मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक



## मानसिक स्वास्थ्य विकारों का उपचार

मानसिक स्वास्थ्य विकार अकसर स्थायी हो जाते हैं यदि उनका उपचार न किया जाए तो मानसिक स्वास्थ्य विकार के लिए प्रभावी, सुरक्षित एवं सस्ते उपचार उपलब्ध हैं। साधारण मानसिक विकार का उपचार प्रारंभिक तौर पर परामर्श से किया जाता है। गंभीर मानसिक विकारों का उपचार प्रारंभिक स्तर पर दवाइयों द्वारा किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति व उसके परिवार के पास सहायता प्राप्त करने के अनेक मार्ग हैं।

मानसिक स्वास्थ्य विकारों के उपचार को लेकर कुछ भ्रांतियां हैं। ऐसे सामान्य उपचार या प्रतिक्रियाएं जो मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता नहीं करते हैं, निम्न प्रकार हैं –

- व्यक्ति की अनदेखी (उपेक्षा) या नजरअंदाज करना
- ये विश्वास कि ये लक्षण स्वयं दूर हो जाएंगे
- व्यक्ति को कमरे में बंद कर देना
- उस व्यक्ति पर क्रोध करना
- जादू टोना करने वाले व्यवसायियों पर अत्यधिक विश्वास
- अविवाहितों का विवाह करा देना, इस विश्वास के साथ कि विवाह उनके मनोरोग को ठीक कर देगा।
- नींद की गोलियां, भूख बढ़ाने वाली दवा, ताड़ी या शराब देना, इस विश्वास के साथ कि ये व्यक्ति का उपचार कर देगा या आपके पास उपचार व जाँच की अनदेखी कर उनकी समस्त समस्याओं का समाधान है। (खराब अनुपालन)

## मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विषय में मिथक एवं भ्रांतियां

ये भ्रांतियां समुदाय में दूर तक फैली हुई हैं और मानसिक स्वास्थ्य विकारों की समय रहते पहचान और उपचार में देरी करा सकती हैं। ये भ्रांतियां मानसिक स्वास्थ्य विकारों को लेकर भेदभाव एवं कलंक को बढ़ाती हैं। एक आशा के रूप में, आप इन मिथकों को दूर करने और समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में अहम भूमिका निभाएंगे। (मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन के अध्याय 2 में कलंक और भेदभाव पर विस्तार से चर्चा की जाएगी)।

कुछ सामान्य मिथक और तथ्य निम्न प्रकार हैं—

मिथक	तथ्य
मानसिक रोग बुरी आत्मा या अलौकिक शक्ति के कारण होती है।	मानसिक रोगों के लिए जैविक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारण जिम्मेदार हैं।
मानसिक रोगों का इलाज नहीं किया जा सकता है।	मानसिक रोगों का उपचार उपयुक्त इलाज एवं परामर्श के द्वारा किया जा सकता है।
मानसिक रोग का कारण इच्छाशक्ति की कमी होती है।	इच्छाशक्ति मानसिक रोग से प्रभावित होती है लेकिन मानसिक रोग का कारण नहीं है।
विवाह मानसिक रोग का उपचार कर सकता है।	विवाह मानसिक रोग का उपचार नहीं कर सकता यद्यपि यह एक तनाव के रूप में कार्य कर सकता है।
मानसिक रोगी को अस्पताल में रखना चाहिए।	अधिकांश मानसिक रागियों का उपचार आउट पेशेंट सेटिंग या प्राइमरी केयर सेटिंग्स में किया जा सकता है।
मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं केवल अशिक्षित व गरीब लोगों में ही दिखाई देती हैं।	मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं किसी भी जाति, शिक्षा या वर्ग के व्यक्ति को हो सकती हैं।
मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति सामान्य लोगों की तरह कभी भी उत्पादक या सामान्य कार्य नहीं कर सकते।	मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति किसी भी सामान्य व्यक्ति की तरह नियमित उपचार एवं देखभाल करने पर भली-भाँति उत्पादक एवं गुणवत्तापूर्ण जीवन जी सकते हैं।
मानसिक रोग शारीरिक रोग की तरह नहीं है; बीमारी वास्तव में व्यक्ति के दिमाग में होती है।	मानसिक रोग बिल्कुल शारीरिक रोग के समान है क्योंकि दोनों का मुख्य आधार जैविकीय है।
मानसिक रोगी कमजोर चरित्र के होते हैं क्योंकि वे हम सबकी तरह सामान्य रूप से संसार का सामना नहीं कर पाते हैं।	मानसिक रोगों के विकास का मनुष्य के चरित्र से कोई संबंध नहीं है। मानसिक रोग सभी प्रकार की पृष्ठभूमि, विश्वास, स्वभाव और नैतिकता वाले लोगों पर प्रहार करता है।
एक बार जिसे मानसिक रोग हो जाता है वह हमेशा ही मानसिक रोगी रहता है।	एक मानसिक रोगी, उपयुक्त उपचार के साथ बेहतर हो सकता है एवं समाज में सही कार्य कर सकता है यदि उसे सही स्थितियां व अवसर दिए जाएं तो।
बच्चे मानसिक बीमारियों से पीड़ित नहीं होते।	बच्चे भी मानसिक रोगों से प्रभावित हो सकते हैं।
मानसिक स्वास्थ्य विकार बुरे लालन पालन का परिणाम है।	खराब लालन पालन मानसिक रोगी नहीं बनाता है लेकिन मानसिक रोग की पुनरावृत्ति में उसकी कुछ भूमिका हो सकती है और ये एक खतरे का कारक हो सकता है।
मानसिक रोग संक्रामक हैं।	मानसिक रोग संक्रामक नहीं हैं।
आत्महत्या का प्रयास कायरता सूचक है।	आत्महत्या का प्रयास अक्सर उस व्यक्ति के द्वारा किया जाता है जो अवसाद में होता है, इसलिए नहीं कि वह एक कायर है।
मानसिक रोगी हिंसक एवं खतरनाक होते हैं।	कुछ मरीज जो गंभीर मानसिक रोग से ग्रस्त हैं कभी-कभी हिंसक हो सकते हैं लेकिन सभी मानसिक रोगी आक्रामक नहीं होते हैं।

# मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन

स्वास्थ्य प्रोत्साहन लोगों को अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण बढ़ाने और उसे बेहतर बनाने के लिए सक्षम करने की प्रक्रिया है। ऐसी गतिविधियां सम्पूर्ण जनसंख्या में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की दिशा में सहायक हैं। स्वास्थ्य प्रोत्साहन मात्र स्वास्थ्य कर्मियों की जिम्मेदारी नहीं है, यह एक समन्वित कार्यवाही है जो समुदाय को सम्मिलित एवं लाभान्वित करती है।

आप प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य, संक्रामक बीमारियों एवं स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारक जैसे स्वच्छता के लिए VHSNC/MAS के तहत होने वाली स्वास्थ्य प्रोत्साहन गतिविधियों का हिस्सा रहे हैं।

इसी प्रकार, समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाली गतिविधियां मानसिक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन करेंगी। ये समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के विषय में जागरूकता, दृष्टिकोण एवं ज्ञान में वृद्धि करेंगी।

### मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन में क्या-क्या सम्मिलित है ?

- सोशल नेटवर्किंग के माध्यम से समुदाय में सद्भाव को बढ़ावा देना।
- समुदाय में हिंसा के स्तर को कम करना।
- लोगों को कलंक एवं भेदभाव से मुक्त करना सुनिश्चित करना।
- मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त लोगों के अधिकारों को बढ़ावा देना।
- समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए उपलब्ध उपचार की सुविधाओं को बेहतर बनाने का प्रयास करना।
- लोगों को शिक्षित करना एवं मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विषय में समुदाय के ज्ञान में वृद्धि करना।

### कलंक और भेदभाव

कलंक शर्म, अपमान या अस्वीकृति का एक चिन्ह है, जिसका परिणाम एक व्यक्ति को दूसरो के द्वारा त्यागना या अस्वीकार करना होता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार)। भेदभाव उन लोगों के प्रति अनुचित और प्रतिकूल व्यवहार है जिन्हे कलंकित किया जा रहा है। लोगों के साथ विभिन्न कारणों से भेदभाव किया जा सकता है जैसे— उनकी नस्ल, लिंग, या जाति के कारण और ये भेदभाव अलगाव और अपमान को जन्म देते हैं।

## कलंक और भेदभाव क्यों हैं?

- मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त लोगों को कई बार कलंकित किया जाता है और उनके साथ भेदभाव किया जाता है क्योंकि वे अलग तरह से सोचते और व्यवहार करते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विषय में तथ्यों की जानकारी न होने से लोग उन लोगों से डरते हैं जिनमें मानसिक विकारों के लक्षण दिखाई देते हैं।

## कलंक और भेदभाव किस प्रकार एक मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित व्यक्ति को प्रभावित करता है ?

- मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित व्यक्ति को दोस्तों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों और रोजगार प्रदाताओं द्वारा अस्वीकार किया जा सकता है।
- एक व्यक्ति जिसे अस्वीकार कर दिया जाता है, वह अधिक अकेला और दुखी महसूस कर सकता है और यह उसमें सुधार को और भी कठिन बना देता है।
- कलंक मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित व्यक्ति के परिवार और देखभाल करने वालों को भी प्रभावित करता है और अकेलेपन व अपमान का कारण बन सकता है।
- कलंक, मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित एक परिवार के सदस्य के लिए उपचार की तलाश में देरी का कारण भी बन सकता है।

## कलंक व भेदभाव को कैसे कम किया जा सकता है?

- मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों को समुदाय के सक्रिय और मूल्यवान सदस्यों के रूप में देखा जाना चाहिए।
- लोगों की यह समझने में मदद करने के लिए कि मानसिक रोगी एक साथी इंसान है और मूल्यवान है, समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विषय में खुलकर बात करनी चाहिए।
- परिवार के सदस्यों को और समुदाय के समूहों को स्पष्ट जानकारी प्रदान करें कि मानसिक स्वास्थ्य विकार के क्या कारण हैं, ये कितने आम हैं और इनका उपचार किया जा सकता है।
- निम्नलिखित बिन्दुओं पर लोगों को शिक्षित करके मानसिक स्वास्थ्य विकारों से संबंधित नकारात्मक छवि और भ्रांतियों का मुकाबला करें।
  - ◆ मानसिक स्वास्थ्य विकार मन की बीमारी के समान होते हैं।
  - ◆ मानसिक स्वास्थ्य विकार होना एक कमजोर चरित्र या जानबूझकर आलसी या जिद्दी होने का परिणाम नहीं है।
  - ◆ मानसिक स्वास्थ्य विकार श्राप, काला जादू या बुरी आत्माओं का परिणाम नहीं हैं।
  - ◆ कोई भी व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित हो सकता है।
  - ◆ मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति को ठीक होने के लिए अक्सर मदद की आवश्यकता होती है।
  - ◆ एक मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति नौकरी एवं विवाह कर सकता है।
  - ◆ मानसिक स्वास्थ्य विकारों से ग्रस्त अधिकांश लोग हिंसक नहीं होते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित लोगों को सहारा दें और उपचार करें ताकि वे सामुदायिक जीवन में अर्थपूर्ण भागीदारी दे सकें।

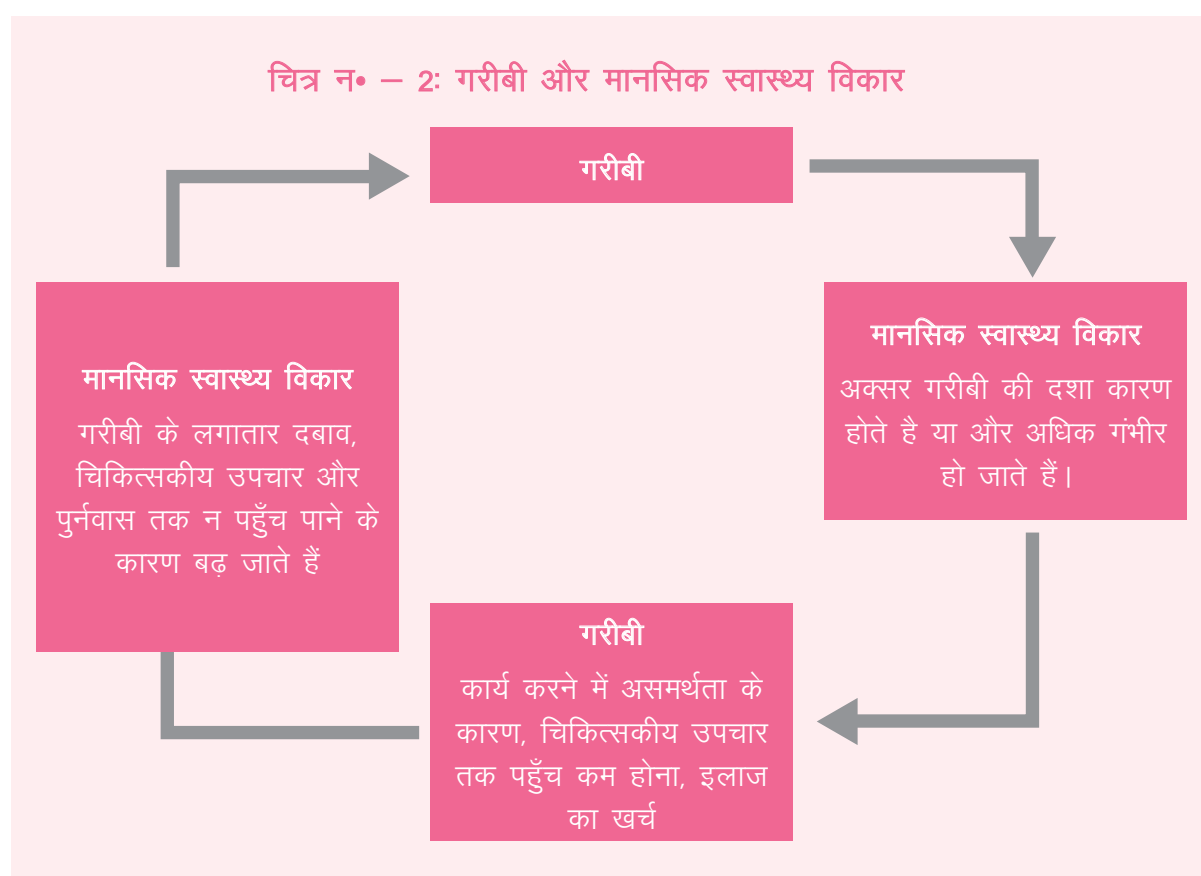
- एक समुदाय, जो बुनियादी नागरिक, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों का सम्मान और रक्षा करता है, के लिए आवश्यक है कि वह मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दे और कलंक व भेदभाव को कम करे।

## मानसिक स्वास्थ्य विकार और समाज के कमजोर समूह

कुछ निश्चित सामाजिक समूह हैं जिनमें मानसिक विकारों का अनुभव करने की अधिक संभावना होती है और जो असहायता (वंचना) के कारण उपचार तक सीमित पहुँच रखते हैं।

### गरीबी और मानसिक स्वास्थ्य विकार

गरीबी में रहने वाले लोग गरीबी के कारण होने वाले तनाव के कारण मानसिक विकारों का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं और मानसिक स्वास्थ्य विकार गरीबी को और ज्यादा बड़ा देते हैं। इस कारण यह एक दुष्चक्र बन जाता है। (चित्र न० 2)



### महिलाएँ, लैंगिक असमानता और हिंसा

जैसा कि आप जानते हैं, समाज में पुरुषों और महिलाओं के बीच असमानताएं हैं। ये असमानताएं विभिन्न क्षेत्रों जैसे स्वास्थ्य सेवाएं, नौकरी, हिंसा आदि में देखी जा सकती हैं। आपने अपने 'लिंग आधारित हिंसा' के माड्यूल में भी इसके विषय में सीखा है। महिलाओं के खिलाफ हिंसा का सबसे आम रूप घरेलू हिंसा है। हिंसा शारीरिक, मौखिक, यौन, भावनात्मक एवं आर्थिक हो सकती है। हिंसा से महिलाओं में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।



जेन्डर मानसिक स्वास्थ्य से कैसे संबंधित है ? क्या कारणों में, निम्नलिखित में से कोई सम्मिलित हो सकता है ?

- ◆ पुरुष दोस्तों के साथ अपनी समस्याओं पर चर्चा नहीं करते और महिलाओं की भांति समाधान नहीं ढूँढ पाते हैं।
- ◆ पुरुषों का शराब पीना अधिक स्वीकार्य है, जो पुरुषों में शराब पीने की समस्या को बढ़ाता है वहीं दूसरी ओर उन महिलाओं के लिए कलंक है जिन्हें शराब पीने की आदत है।
- ◆ घरेलू हिंसा और बलात्कार एक महिला के जीवन को बुरी तरह तनाव ग्रस्त कर सकते हैं।
- ◆ महिलाओं की आय अक्सर पुरुषों की तुलना में कम होती है जिसके कारण उनका घरेलू आर्थिक स्थिति पर नियंत्रण कम होता है।
- ◆ महिलाएं स्वतंत्र रूप से उपचार तक पहुँचने में सक्षम नहीं होतीं जब तक कि परिवार के वरिष्ठ सदस्य (चाहे पुरुष हो या महिला) न चाहें।
- ◆ एक महिला आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त नहीं कर पाती है क्योंकि उसके समुदाय के मानदंड उसे अस्पताल तक अकेले यात्रा करने से रोकते हैं।
- ◆ परिवार पुरुषों की तुलना में महिलाओं के उपचार पर पैसा खर्च करने के लिए इच्छुक नहीं हो सकते हैं।
- ◆ महिलाओं में बच्चे के जन्म, किसी जटिल बीमारी या रजोनिवृत्ति जैसे तनाव के बाद मानसिक बीमारी का खतरा अधिक होता है।

पुरुषों और महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन के लिए क्या किया जा सकता है ?

पुरुषों और महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन के लिए दो कार्य किए जाएं,

- पुरुषों और महिलाओं को ऐसे निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाया जाए जो उनके जीवन को प्रभावित करते हैं।
- पुरुषों और महिलाओं के लिए समान अधिकारों की आवश्यकता के विषय में लोगों को शिक्षित किया जाए।

लैंगिक समानता का अर्थ है कि महिलाओं और पुरुषों के पास अपनी व्यक्तिगत क्षमता को साकार करने, अपने देश के आर्थिक और सामाजिक विकास में योगदान करने और समाज में उनकी भागीदारी से समान रूप से लाभ उठाने के समान अवसर हैं।

मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन के लिए किए जाने वाले कार्यों का अध्याय 5 में विस्तार से वर्णन किया गया है।

# मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा

(मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा)

एक आशा के रूप में, आप मानसिक स्वास्थ्य विकार संबंधी किसी भी प्रकार के लक्षण का अनुभव कर रहे व्यक्ति को मदद प्रदान करने की विशेष स्थिति में हैं। यदि आप किसी भी व्यक्ति में ऐसे लक्षणों को पहचानें, तो आपका पहला कार्य उस व्यक्ति को नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र जाने के लिए प्रोत्साहित करना होगा। उस व्यक्ति को सहायता प्रदान करने और उचित मदद दिलवाने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका है। साथ ही, जब तक चिकित्सकीय उपचार उपलब्ध नहीं होता आप बुनियादी देखभाल दे पाएंगे। यह बुनियादी देखभाल 'मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा' या 'मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा' कहलाती है।

यह किसी भी शारीरिक बीमारी के लिए प्राथमिक चिकित्सा के समान ही है। जब एक व्यक्ति को एक गंभीर शारीरिक बीमारी होती है, तो इसे प्राथमिक उपचार के साथ कम समय में ठीक किया जा सकता है, जैसे सांप का काटना। मानसिक स्वास्थ्य विकारों को भी शुरू में प्राथमिक उपचार के साथ ठीक करने का प्रयास किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा वह सहायता है जो आप एक मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित व्यक्ति को देते हो, जब तक कि एक प्रशिक्षित चिकित्सक/मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ उपलब्ध हो या मानसिक स्वास्थ्य समस्या का निराकरण हो जाए। इस प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य है –

- ✓ जीवन की सुरक्षा करें जब कोई व्यक्ति स्वयं के लिए या दूसरों के लिए खतरा बन सकता हो।
- ✓ उस व्यक्ति को आराम प्रदान करें और कुछ लक्षणों से राहत दें।
- ✓ आगे का चिकित्सकीय उपचार सुनिश्चित करें।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा में आवश्यक कदम—

1. बिना किसी निर्णय के सुनें।
2. आत्महत्या और स्वयं या दूसरो को नुकसान पहुँचाने के खतरे का आकलन करें।
3. आश्वासन और जानकारी दें।
4. व्यक्ति को उचित चिकित्सकीय सहायता लेने के लिए प्रेरित करें।
5. स्वयं सहायता उपचार के लिए प्रोत्साहित करें, फॉलो अप का पालन कराएं, उपचार अनुपालन जारी रखें।



### 1. निर्णय दिए बिना सुनें :

- व्यक्ति जो भी वर्णन करे उसे, 'बिना आलोचना के या बिना इस विचार के कि वह कमजोर है' सुनो।
- ऐसी सलाह मत दो जैसे 'खुश रहा करो' या 'हिम्मत रखो'।
- प्रश्नों को थोपें नहीं, व्यक्ति के साथ बहस में उलझने से बचें।

### 2. आत्महत्या और स्वयं या दूसरो को नुकसान पहुँचाने के खतरे का आकलन :

मानसिक विकारों से पीड़ित व्यक्ति कई बार अपने जीवन के विषय में इतना अभिभूत और असहाय महसूस करते हैं कि उन्हें भविष्य निराशाजनक प्रतीत होता है। वे अपने जीवन को समाप्त कर सकते हैं। आप व्यक्ति को बातचीत में संलग्न कर सकते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और उन्हें विस्तार से बताने दें कि वे ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं। उस व्यक्ति से पूछें कि क्या वे आत्महत्या के विषय में सोच रहे हैं। यदि हाँ, तो ये जानने का प्रयास करें कि क्या उनके पास आत्महत्या की कोई योजना है। यह एक ऐसे व्यक्ति के लिए जो मानसिक रूप से अस्वस्थ है, गलत सवाल नहीं है। यह ये जानने के लिए महत्वपूर्ण है कि क्या उसके पास ऐसे विचार हैं ताकि उसे मदद के लिए रेफर किया जा सके। यदि आपको विश्वास हो कि व्यक्ति स्वयं को नुकसान पहुँचा सकता है तो :

- ✓ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें।
- ✓ किसी ऐसे व्यक्ति जो मानसिक स्वास्थ्य विकार के विषय में जानता हो, उससे तुरन्त सहायता प्राप्त करें।
- ✓ व्यक्ति को आत्महत्या के साधनों से दूर रखने का प्रयास करें।
- ✓ शराब या ड्रग्स का सेवन जारी रखने से रोकने का प्रयास करें।

### 3. आश्वासन और जानकारी दें :

व्यक्ति और उसके परिवार के सदस्यों को आश्वस्त करना और उपचार के सही विकल्प सहित हालात के बारे में सही जानकारी देना महत्वपूर्ण है। आप ये कर सकते हैं कि,

- ✓ मरीज को बताएं कि ये एक वास्तविक चिकित्सकीय स्थिति है।
- ✓ व्यक्ति को बताएं कि मानसिक स्वास्थ्य विकार होना चरित्र की कमजोरी या शर्म की बात नहीं है।
- ✓ व्यक्ति को आश्वस्त करें कि प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं।
- ✓ व्यक्ति को बताएं कि ठीक होने में थोड़ा समय लग सकता है।
- ✓ व्यक्ति को आश्वस्त करें कि आप उसकी मदद करने और आगे की कार्रवाई करने के लिए उपलब्ध हैं।

### 4. व्यक्ति को उचित चिकित्सकीय सहायता लेने के लिए प्रेरित करें :

एक आशा के रूप में आप व्यक्ति को CHO से या चिकित्सा अधिकारी, जो मानसिक स्वास्थ्य विकार की जानकारी रखते हैं, से सलाह लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। बाद में आप व्यक्ति और उसके परिवार को निरंतर समर्थन देकर अनुवर्ती कार्रवाई कर सकते हैं। यदि व्यक्ति बहुत ज्यादा अस्वस्थ है जैसे आपको लगता है कि वह आत्महत्या कर सकता है या पागल है, (स्वयं या दूसरों के लिए खतरा) और वह चिकित्सक की सहायता लेने से इंकार कर रहा है तो उसके परिवार को सीएचओ/एमओ की सलाह लेने के लिए प्रेरित करें ताकि वे स्थिति को समझ सकें और चिकित्सकीय सहायता प्राप्त कर सकें।

5. ऐसी गतिविधियों का सुझाव दें जो व्यक्ति स्वयं कर सकता है जिससे मानसिक विकारों के लक्षणों में राहत मिलेगी जैसे:

- ✓ पर्याप्त नींद लें
- ✓ पौष्टिक भोजन खाएं
- ✓ नियमित व्यायाम
- ✓ विश्राम एवं श्वास के व्यायाम जैसे योग
- ✓ शराब या अन्य नशीले पदार्थ (तम्बाकू, गांजा आदि) से दूरी
- ✓ महिलाओं, पुरुषों या युवाओं के सहायता समूहों में शामिल होना



कुछ स्वयं सहायता रणनीतियां हैं, जो व्यक्ति की मदद कर सकती हैं। आप लक्षणों के अनुसार किसी व्यक्ति को स्वयं सहायता रणनीति पर उचित सलाह प्रदान कर सकते हैं, जैसे –

### नींद संबंधी समस्याओं के लिए सलाह

- दैनिक जीवन के तनावों से उबरने के लिए मन को नींद की आवश्यकता होती है
- सोने और जागने का समय निश्चित करें
- दिन में सोने से बचें
- शाम 5 बजे के बाद चाय या काफी पीने से बचें
- सोने से पहले नहाना या एक गिलास दूध पीना, आपकी सहायता कर सकता है
- नींद की समस्या के लिए नींद की गोलियां या शराब लेने से बचें
- यदि नींद न आए तो बिस्तर में न लेटे रहें, एक सुकून देने वाली गतिविधि करने का प्रयास करें (जैसे कि एक किताब पढ़ना, सुखद संगीत सुनना, श्वास अभ्यास या योग करना)
- मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छी रात की नींद बहुत आवश्यक है।

### एक स्वस्थ आहार के लिए सलाह

- नियमित अंतराल पर भोजन करें
- यदि आपको भूख नहीं है तो थोड़ा हिस्सा खाने की कोशिश करें
- यदि उपलब्ध हो तो प्रतिदिन फल और हरी सब्जियाँ खाएं
- यदि उपलब्ध हो तो मछली और चिकन जैसे पौष्टिक मांस खाएं
- यदि संभव हो तो रेशे युक्त भोजन करें (साबुत अनाज, चपाती, धानयुक्त अनाज)



- यदि आप मांस नहीं खाते हैं तो अण्डे आपको कुछ महत्वपूर्ण विटामिन प्रदान कर सकते हैं
- हम जो कुछ भी खाते हैं उसका प्रभाव हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे दिमाग पर भी पड़ता है।

### नियमित व्यायाम और मनोरंजक गतिविधियों को प्रोत्साहित करें

- कोई एक मनोरंजक गतिविधि चुनें (जैसे, रोज सुबह टहलने के लिए जाना)
- छोटी और सरल गतिविधियों के साथ आरम्भ करें
- गतिविधियों को धीरे-धीरे बढ़ाएं (जैसे, 15 मिनट की जगह 30 मिनट)
- दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ समय बिताने का प्रयास करें
- यदि आप धार्मिक हैं तो नियमित रूप से प्रार्थना और प्रार्थना स्थल का भ्रमण करने का प्रयास करें
- अपने शौक के विषय में सोचो जो आपको तब थे जब आप छोटे थे या आज की अपेक्षा अधिक स्वस्थ थे, आप उन्हें दोबारा शुरू कर सकते हैं या कुछ ऐसा शुरू करें जो आप हमेशा से करना चाहते थे।
- सक्रिय रहने से आप कम थका हुआ एवं अधिक ऊर्जावान महसूस करेंगे, यह आपको स्वयं के विषय में बेहतर महसूस कराएगा।



### नियमित विश्राम को प्रोत्साहित करें

- आप अपनी पसंद के विश्राम के किसी भी रूप को चुनें
- प्रातःकाल और सोने से पहले और जब भी आवश्यकता हो, श्वास व्यायाम का अभ्यास करें
- यदि आप योग करना जानते हैं तो इसे प्रतिदिन करने की सलाह दी जाती है। आप निकटतम एचडब्लूसी में होने वाले योग सत्रों में भी भाग ले सकते हैं।
- किसी भी एक विश्राम गतिविधि, जिसमें आपको सुख मिलता हो, उसके लिए समय निकालें (जैसे, किताब पढ़ना, प्रार्थना करना, संगीत सुनना, भ्रमण पर जाना)
- विश्राम से दर्द, मांसपेशियों में तनाव दूर होगा और एकाग्रता में सुधार होगा।

### शराब, तंबाकू एवं नींद की गोलियों से बचने की सलाह

शराब, तंबाकू एवं नींद की गोलियों का सेवन न करें क्योंकि :

- शराब, तंबाकू एवं नींद की गोलियां अत्यधिक लत लगाने वाली होती हैं
- अत्यधिक शराब पीने से मस्तिष्क और शरीर के कई अन्य अंगों को नुकसान हो सकता है
- जब लोग शराब पिए हुए होते हैं, तो वे ऐसे काम करते हैं जो वे सामान्य अवस्था में नहीं करते (लोग आक्रामक हो सकते हैं या गलत निर्णय के कारण दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं)
- शराब के प्रभाव में होने से आत्महत्या का खतरा बढ़ सकता है
- अत्यधिक शराब पीना आर्थिक समस्याओं का कारण बन सकता है और परिवार या कार्यस्थल पर बहस की वजह बन सकता है
- इन पदार्थों का नियमित प्रयोग आपकी समस्याओं को बढ़ाएगा

## परिवार और दोस्तों से समर्थन प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें

- अपनी भावनाओं के बारे में बात करें
- अपने सामाजिक संपर्क को सक्रिय करें
- दूसरों से समर्थन प्राप्त करें
- किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिसे आपके समान समस्याएं हैं
- दूसरों के साथ भावनाओं और समस्याओं को साझा करना बड़ी राहत देता है और सहायता प्राप्त करने के अवसर प्रदान कर सकता है।



## मानसिक स्वास्थ्य विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के समर्थन में परिवार/देखभालकर्ता की भूमिका

अधिकांश मामलों में परिवार, एक मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रसित व्यक्ति को सर्वाधिक समर्थन एवं देखभाल प्रदान करता है। किसी मानसिक विकार वाले व्यक्ति के साथ रहना और उसकी देखभाल करना बहुत तनावपूर्ण हो सकता है, अतः यह आवश्यक है कि परिवार को अपने बीमार संबंधी की देखभाल करने के लिए समर्थन प्राप्त हो (जैसे शारीरिक बीमारी वाले व्यक्ति के लिए होता है)। परिवार आमतौर पर आपको मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले व्यक्ति के विषय में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करेगा। परिवार अक्सर मानसिक स्वास्थ्य विकार के लक्षणों को समझ नहीं पाते हैं; अतः परिवार के सदस्य अनजाने में मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति के लिए तनाव बढ़ा सकते हैं।

परिवार के सदस्यों के व्यवहार का मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले 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 या आलोचनात्मक स्वर का उपयोग करना या अत्यधिक सुरक्षात्मक होना, जैसे व्यक्ति के लिए सबकुछ स्वयं करना और उसके साथ एक बच्चे की तरह व्यवहार करना।

दूसरी ओर यदि परिवार के सदस्य स्पष्ट और शांत तरीके से बातचीत और समस्याओं पर खुलकर चर्चा कर रहे हों, व्यक्ति को स्थान दे रहे हों, विशेषकर जब वह तनाव में हो; और व्यक्ति को अपने मामलों की जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हों तो यह व्यक्ति के तनाव को कम कर सकता है।

आप मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल के दौरान परिवार की भागीदारी को प्रोत्साहित कर सकते हैं। कई मामलों में मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले व्यक्ति को परिवार के किसी सदस्य का साथ मिलेगा। कई बार परिवार के सदस्य ने मदद मांगने की पहल की है। यदि परिवार का कोई सदस्य आपसे गोपनीय रूप से कोई बात करना चाहता है तो हमेशा मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले व्यक्ति की अनुमति लें। यदि कोई व्यक्ति स्वयं आता है तो उससे पूछें कि क्या आप अधिक जानकारी और सहयोग के लिए उसके परिवार के किसी करीबी सदस्य को बुला सकते हैं? (उसकी सहायता के लिए परिवार में कौन है?)। साथ ही यह भी महत्वपूर्ण है कि परिवार के सदस्यों के कुछ हित बने रहें और वे व्यक्ति के लिए पूर्ण रूप से अपने जीवन को समर्पित न कर रहे हों (इससे परिवार तनाव को कम महसूस करेगा)।

## मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित व्यक्तियों के परिवार/देखभालकर्ता की सहायता कैसे करें ?

- ध्यान से सुनें
- आश्वासन और जानकारी दें

- उन्हें बताएं कि वे व्यावसायिक सहायता कहाँ प्राप्त करें (जैसा आप मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले व्यक्ति के लिए करते हैं)
- अपने सहयोग का आश्वासन दें
- उन्हें उन व्यवहारों के विषय में बताएं जो तनाव में वृद्धि कर सकते हैं और उन व्यवहारों के बारे में भी जो तनाव से मुकाबला करने में मदद करेंगे।
- परिवार को अपने हितों और सामाजिक संपर्क बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें
- यदि उपलब्ध हैं, तो क्षेत्र में उपलब्ध परिवार के सदस्यों के लिए बने सहायता समूहों के बारे में जानकारी प्रदान करें।



# मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रकार - पहचान और सहायता

इस अध्याय में, आप विभिन्न प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लक्षणों से पीड़ित व्यक्तियों की पहचान और उनकी सहायता करने के विषय में सीखेंगे।

## क. सामान्य मानसिक विकार

### सामान्य मानसिक विकार क्या हैं ?

इनमें अवसाद/चिंता/तनाव/दबाव जैसे विकार शामिल हैं।

- अवसाद/तनाव/चिंता – हम सभी अल्पकालिक उदास मनोदशाओं का अनुभव करते हैं (जैसे, जब हमारा किसी के साथ विवाद 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 दैनिक कार्यों और संबंधों में हस्तक्षेप करने लगती है। इसे अवसाद कहा जाता है।
- चिंता – हम सभी कुछ स्थितियों में चिंता और भय का अनुभव करते हैं (जैसे, जब हमें कुछ नया प्रदर्शन 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 पुराने समय में एक जंगली जानवर से दूर भागने के लिए)। डर एक मानसिक विकार बन जाता है जब यह लंबे समय तक चलता है या हमारे दैनिक कार्यों और संबंधों में हस्तक्षेप करने लगता है। इसे 'चिंता विकार' कहा जाता है।

### कैसे पहचाना जाए कि किसी को सामान्य मानसिक विकार है ?

व्यक्ति निम्न के विषय में शिकायत कर सकता है –

- नींद की समस्या या थका हुआ या कमजोर महसूस करना
- रोजमर्रा की गतिविधियों में अरुचि
- विभिन्न शारीरिक समस्याएं और दर्द

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)

एक व्यक्ति निम्नलिखित में से किसी भी लक्षण का अनुभव कर सकता है



**लक्षण 1 :** एक असामान्य रूप से उदास मनोदशा या व्यापक डर जो दो सप्ताह से अधिक समय तक रहता है।

- ▶ उदासी की भावना, अपराधबोध, निराशा या स्वयं के विषय में नकारात्मक सोच (मैं अब किसी भी चीज में आनन्द नहीं ले सकता हूँ, मैं असफल हूँ, मैं एक बोझ हूँ, मैंने सबकुछ गलत ही किया है, यह सब मेरी गलती है, ये अब कभी बेहतर नहीं होगा)
- ▶ अनुचित भय (जैसे, स्थायी चिंता कि परिवार का कोई सदस्य बीमार हो सकता है, कुछ स्थितियों में भय के बारम्बार हमले)
- ▶ मरना बेहतर है जैसे विचार (आत्महत्या का विचार)

**लक्षण 2 :** शारीरिक शिकायतें

- ▶ अलग-अलग प्रकार का दर्द (जैसे, सिरदर्द, कमरदर्द, पेटदर्द)
- ▶ नींद की समस्या
- ▶ भूख न लगना
- ▶ थकान और ऊर्जा की कमी
- ▶ तेज धड़कन, पसीना, बैचेनी

**लक्षण 3 :** शिकायतें जो व्यक्ति की कम से कम एक दैनिक गतिविधि में हस्तक्षेप करती हैं

- ▶ 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

**केस स्टडी-1 :**

राजू के घर होमविजिट के दौरान, परिवार सीमावर्ती स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बताता है कि राजू ने स्वयं को परिवार से अलग कर लिया है, अधिकांश समय स्वयं को अपने बिस्तर तक सीमित कर लिया है, यदि परिवार वाले उनसे पूछते हैं कि क्या हुआ है तो कहते हैं कि वह बहुत थका हुआ महसूस कर रहे हैं, और पारिवारिक गतिविधियों में भी कोई रूचि नहीं ले रहे हैं। हाल ही में गांव के त्योहार में भी उन्होंने व्यवस्थाओं में कोई पहल नहीं दिखाई (जिसे वह पहले नियमित रूप से किया करते थे) यह कहकर कि वह थका हुआ महसूस कर रहे हैं और ऐसा करने का उनका मन नहीं है। जब जमीनी स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने मि. राजू से बात की तो उन्होंने कहा कि उनके अंदर कुछ भी करने की ताकत नहीं है और वे बस लेट जाना चाहते हैं, वह बहुत उदास महसूस कर रहे हैं और उन्हें लगता है कि उनका कोई भविष्य नहीं है, और अब उनका जीने का मन नहीं करता।

उपरोक्त परिदृश्य में संभावित विकार क्या हो सकता है ? विकार की ओर इशारा करने वाले मुख्य बिन्दु क्या हैं ?

## अवसाद का आकलन करने के लिए उपकरण

### (1) PHQ-2

आप समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट CBAC के विषय में जानते हैं। आपने इसका इस्तेमाल सामान्य गैर संक्रामक बीमारियों के जोखिम के कारकों के आकलन के लिए किया था। आप इस सीबीएसी के एक भाग के रूप में अवसाद से संबंधित दो प्रश्न और पूछेंगे। आप इसे पूर्व की भांति 30 वर्ष या उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों पर उपयोग करेंगे। इन दोनों प्रश्नों को पीएचक्यू-2 कहा जाता है और ये इस प्रकार हैं,

PHQ-2					
पिछले दो सप्ताह में, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए हैं ?		बिलकुल नहीं	कई बार	आधे दिनों से भी अधिक	लगभग हर दिन
1.	कार्यों को करने में थोड़ी अरुचि या कम खुशी ?	0	. 1	. 2	. 3
2.	सुस्त, उदास या निराशाजनक महसूस करना ?	0	. 1	. 2	. 3
कुल अंक					
जिस किसी के भी कुल अंक 3 से अधिक हों उसे CHO/MO (PHC/UPHC) को रेफर करना चाहिए।					

रोगी स्वास्थ्य प्रश्नावली-2 (PHQ-2) का उद्देश्य अवसाद संबंधी लक्षणों की जांच करना है। रोगी स्वास्थ्य प्रश्नावली-2 (PHQ-2) का उपयोग करने के बाद आप उन व्यक्तियों को SHC-HWC के लिए संदर्भित करेगी, जिन्होंने 3 से अधिक अंक प्राप्त किए हैं। SHC-HWC में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी (CHO) व्यक्तियों से लक्षणों को समझने के लिए अधिक विस्तार से प्रश्न पूछेंगे। CHO इन व्यक्तियों से रोगी स्वास्थ्य प्रश्नावली-9 नामक विस्तृत टूल से प्रश्न पूछेंगे और उचित सलाह देंगे। व्यक्ति को SHC-HWC पर सहायता प्रदान की जाएगी या CHO द्वारा PHC-MO को भी संदर्भित किया जा सकता है।

#### याद रखें

- ▶ PHQ-2 में शामिल प्रश्न केवल स्क्रीनिंग के लिए हैं न कि रोग के निर्धारण के लिए।
- ▶ अवसाद की पहचान की पुष्टि चिकित्सा अधिकारी/विशेषज्ञ द्वारा की जाएगी।

### चिंता संबंधी विकार

जैसा कि आप पहले इस अध्याय में जान चुके हैं, चिंता विकार गंभीर चिंता, चिंता या भय की भावना से उत्पन्न विकारों का एक समूह है जो दैनिक जीवन और व्यवहार में बाधा डालते हैं। भय और चिंता की भावना के साथ-साथ अक्सर शारीरिक लक्षण भी होते हैं, वह इस प्रकार हैं :

शारीरिक लक्षण :

- सरदर्द



- नींद की गड़बड़ी (विशेष रूप से सोने में परेशानी)
- तेज दिल धड़कना, मुंह सूखना, चक्कर आना, पसीना आना (बैचेनी का दौरा)

व्यक्ति को लगता है,

- बैचेनी
- सिरहन
- आराम करने में असमर्थता
- भविष्य के बारे में अत्याधिक चिंता
- चिड़चिड़ा/चिंतित/परेशान

सामान्यतः चिंता विकारों में निम्नलिखित शामिल हैं।

**सामान्य चिंता विकार :** रोजमर्रा की घटनाओं और समस्याओं के विषय में भारी 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 महत्वपूर्ण भावनात्मक संकट का कारण बनते हैं।

**दर्दनाक हादसे से जनित तनाव विकार (PTSD) :** यह तनावप्रद जीवन की घटनाओं जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु, प्राकृतिक आपदा, दुर्घटना आदि। ये किसी को भी तनावग्रस्त कर सकते हैं, लेकिन (PTSD) में उस घटना की बार-बार याद या बुरे सपने आते हैं जो दैनिक जीवन में दखल देते हैं।

**घबराहट विकार (Panic disorder) :** इसमें बारम्बार घबराहट के दौरे पड़ते हैं जो अक्सर अचानक बिना किसी उत्प्रेरक के आते हैं।

### भय का आक्रमण (Panic attack)

पैनिक अटैक, अत्यधिक भय का अचानक होने वाला आक्रमण है जो अक्सर बिना किसी चेतावनी के होता है जब व्यक्ति लोगो की भीड़ में होता है।

लक्षणों में शामिल हैं,

- अचानक से दिल की धड़कन तेज महसूस होना
- चक्कर आना या सिर घूमना
- अचानक से बैचेनी, पसीना एवं घबराहट, कंपकंपी या धरधराहट होना
- घुटन या सांस लेने में तकलीफ
- तेज सांस चलना
- मरने का भय, बेहोश होना या नियंत्रण खोना

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

## केस स्टडी-2 :

पांडु एक 19 वर्षीय युवक है, जिसने अपने माता-पिता को छोटी उम्र में खो दिया था। वह अपने बड़े भाइयों के परिवार के साथ रह रहा है। पैसे की कमी है। पांडु काफी समय से नौकरी की तलाश कर रहा है, लेकिन बिना किसी औपचारिक शिक्षा के उसे अब तक कोई काम नहीं मिल पाया है। पांडु भी जल्द विवाह करना चाहता है परन्तु बिना नौकरी के उसे विवाह के लिए लड़की मिलना मुश्किल लगता है।

पांडु धीरे-धीरे चिंताओं से घिरा हुआ महसूस करने लगा, कई बार रात में उठ जाता है और पसीना और तेज धड़कन महसूस करता है। अब वह रात को एक अच्छी नींद नहीं ले पाता है और दिन में कमजोरी महसूस करता है। उसकी निराशा अपने भविष्य के प्रति बढ़ती जा रही है और वह सोचने लगा है कि उसका मरना ही बेहतर है और अब वह अपने भाइयों पर बोझ नहीं बने रहना चाहता। एक दिन पांडु ने जहर खाकर (कीड़े मारने की दवा) अपने जीवन का अन्त करने का प्रयास किया लेकिन भाग्यवश उसके भाई ने समय रहते उसे बचा लिया।

पैनिक अटैक को उपचार की आवश्यकता होती है, जब एक व्यक्ति को बारम्बार दौरे आते हैं (अधिकांश लोग अपने संपूर्ण 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 परिस्थिति में घबराहट के दौरे का डर होता है। तनाव विकार से ग्रसित व्यक्ति असहाय महसूस कर सकता है और अपने जीवन का अन्त करना चाहता है, ऐसे मामलों में विशेषज्ञ की मदद की आवश्यकता होती है।

### याद रखें

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

## इन लक्षण वाले लोगों की सहायता कैसे करें ?

यदि आप ऐसे लक्षणों के साथ किसी को भी पहचानते हैं, आपकी भूमिका व्यक्ति और परिवार को आश्वासन देने और फिर व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (CHO at SHC-HWC or MO at PHC) के पास जाने के लिए प्रोत्साहित करने की है।

CHO आगे समस्या की पहचान कर आवश्यकतानुसार चिकित्सा अधिकारी के पास रेफर करेंगे। चिकित्सा अधिकारी या विशेषज्ञ समस्या की पहचान की पुष्टि कर सकते हैं।

एक आशा के रूप में, आपको इन विकारों के लिए उपलब्ध उपचार विकल्पों को जानना चाहिए। ये निम्न प्रकार हैं –

- प्राथमिक परामर्श और स्वयं सहायता उपचार को प्रोत्साहित करने के साथ मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा (आशा, एमपीडब्ल्यू, CHO द्वारा)
- विशेष परामर्श जिसमें अधिक मनोशिक्षा और समस्या समाधान शामिल हैं (पीएचसी चिकित्सक अधिकारी द्वारा)
- मनोचिकित्सा (विशेषज्ञ द्वारा)
- दवाएं (पीएसी चिकित्सक अधिकारी या विशेषज्ञ द्वारा)

सीएचओ को रेफर करने से पहले, आप आशा के साथ मिलकर मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा दे सकते हैं।

1. निर्णय दिए बिना सुनें

- ◆ व्यक्ति द्वारा आपके सामने पेश की जा रही वास्तविक शिकायतों को सुनें।
- ◆ किसी भी वर्तमान के तनाव के विषय में पूछें, वो वास्तविक समस्याएं जो व्यक्ति को परेशान कर रही हों।
- ◆ व्यक्ति से ये 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।

2. आत्महत्या के खतरे का आकलन करें

- ◆ हमेशा आत्महत्या के विचारों के विषय में पूछें
- ◆ यदि हां, तो पूछें कि उसके पास आत्महत्या की क्या कोई योजना है।
- ◆ यदि व्यक्ति के पास आत्महत्या की योजना है तो तुरंत मदद मांगें, व्यक्ति को अकेला न छोड़ें।
- ◆ याद रखें कि सामान्य मानसिक विकार वाले लोग आत्महत्या के व्यवहार को अपनाने के उच्च खतरे में होते हैं।

3. आश्वासन (दिलासा) और जानकारी दें

- ◆ व्यक्ति को बताएं कि सामान्य मानसिक विकार शारीरिक बीमारी की तरह एक बीमारी ही है।
- ◆ व्यक्ति को आश्वस्त करें कि यह आलस्य या कमजोर चरित्र के कारण नहीं है।
- ◆ आशा दें : व्यक्ति को बताएं कि सामान्य मानसिक विकार का आसानी से सफलतापूर्वक उपचार हो सकता है

4. व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से उचित मदद प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें

- ◆ उस व्यक्ति को बताएं कि किस तरह की मदद उपलब्ध है
- ◆ अस्पताल तक पहुंचने में व्यक्ति की सहायता करें (यात्रा से पहले सीएचओ को सूचित करें)

5. व्यक्ति को स्वयं सहायता उपचार अपनाने के लिए प्रेरित करें। सलाह दें –

- ◆ स्वस्थ आहार के विषय में (सीएमडी वाले लोगों को अक्सर भूख की कमी, या मिठाई जैसे अस्वस्थ खाद्य पदार्थों के लिए लालसा होती है)
- ◆ मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होने के लिए (जैसे संगीत सुनना)
- ◆ नियमित व्यायाम करना
- ◆ नियमित विश्राम गतिविधियों का अभ्यास (जैसे योग, श्वास व्यायाम)

- ◆ शराब, तंबाकू या नींद की गोलियों से दूर रहने के लिए (सीएमडी वाले लोग इन पदार्थों की अधिक मात्रा ले सकते हैं)
- ◆ किसी मित्र या परिवार के सदस्य से बातचीत

## पैनिक अटैक से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता कैसे की जाए ?

एक पैनिक अटैक दिल या अस्थमा के दौरों जैसा लग सकता है। यदि आप ये न समझ पाएं कि व्यक्ति को क्या हुआ है, एम्बुलेंस/चिकित्सक को बुलाएं (विशेषकर यदि व्यक्ति उम्रदराज हो)

- यदि संभव हो तो व्यक्ति को एक शांत स्थान पर ले जाएं।
- व्यक्ति को आप अपने साथ सांस से सांस मिलाकर सांस लेने के लिए प्रेरित करें, उदाहरणतः सांस लेकर 3 सेकंड के लिए रोकें ; धीरे-धीरे 1, 2, 3 गिनें, फिर सांस छोड़े और 3 सेकंड तक रुकें। ऐसा तब तक करते रहें जब तक व्यक्ति थोड़ा शांत हो जाए और बेहतर महसूस करने लगे। याद रखें : श्वास व्यायाम पैनिक अटैक के लिए सबसे उपयोगी प्रबंधन है और इसमें देरी नहीं करनी चाहिए।
- व्यक्ति को समझाएं कि उसे पैनिक अटैक हुआ है और यह खतरनाक नहीं है और इससे कोई भी शारीरिक नुकसान नहीं है।
- अब आप उस व्यक्ति से पूछ सकते हैं कि क्या उसे हाल ही में तनाव था।
- ध्यान से सुनें, कोई निर्णय न करें।
- तब तक उस व्यक्ति के साथ रहें जब तक कि वह पूरी तरह ठीक न हो जाए।
- यदि व्यक्ति को शारीरिक बीमारी का पता है या वह पूरी तरह ठीक नहीं हो रहा है तो आप व्यक्ति को चिकित्सक के पास भेजें।
- यदि संभव हो तो परिवार के किसी सदस्य को बुलाकर व्यक्ति को ले जाने को कहें।

## उपचार का अनुपालन

विकार की पुष्टि होने के बाद चिकित्सा अधिकारी या विशेषज्ञ व्यक्ति के लिए दवाएं लिख सकते हैं। सामान्य मानसिक विकारों के लिए दवाओं में अवसाद के लिए 'एन्टीडिप्रेसेन्ट' और चिंता विकारों के लिए 'एंटीसियोलिटिक्स' हैं।

इन दवाओं के संबंध में कुछ ध्यान देने योग्य बिन्दु इस प्रकार हैं,

- दवाएं व्यक्ति को बेहतर महसूस करने में मदद करेंगी।
- यद्यपि, दवाएं तुरंत बेहतर महसूस नहीं कराएंगी, उन्हें काम करने में 2-4 सप्ताह लगेंगे
- दवाइयों को नियमित रूप से लिया जाना चाहिए
- बेहतर महसूस करने पर इन्हें छोड़ना नहीं चाहिए बल्कि जब तक चिकित्सक कहें तब तक लेना चाहिए।
- ये थकान, मुंह का सूखना, कब्ज या वजन बढ़ने (जैसे: 'एमिट्रिप्टीलिन') या मतली या नींद की समस्या (जैसे: 'फ्लूऑक्सेटिन') जैसे दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है।
- ये दवाईयां व्यक्ति को निर्भर (आदी) नहीं बनाएंगी।

एक आशा के रूप में उपचार का अनुपालन सुनिश्चित करने में आपकी अहम भूमिका होगी। दवाएं लेने वाले व्यक्ति को निम्न सलाह दी जानी चाहिए –

- ✓ अपनी गोलियों की नियत खुराक प्रतिदिन लें।
- ✓ कभी भी अपनी दवाओं को सीएचओ या पीएचसी चिकित्सक अधिकारी से सलाह लिए बिना न रोकें।
- ✓ बेहतर होने पर भी दवाओं का जारी रखना बीमारी की पुनरावृत्ति को रोकेगा।
- ✓ शुरुआत में कुछ साइड इफेक्ट हो सकते हैं, वे आमतौर पर 1–2 सप्ताह में गायब हो जाते हैं, धैर्य रखें।
- ✓ दवाओं को आपको बेहतर करने में कुछ वक्त लगेगा, 4 सप्ताह तक इंतजार करें, धैर्य रखें।
- ✓ अगर साइड इफेक्ट्स बहुत परेशान करें या लगातार बने रहें तो चिकित्सक से मिलें।
- ✓ अगर 4 सप्ताह बाद भी आपको बेहतर न लगे तो चिकित्सक से मिलें।

### याद रखें

- ▶ सामान्य मानसिक विकार बहुत सामान्य हैं।
- ▶ सामान्य मानसिक विकार से महिलाएं अक्सर ज्यादा पीड़ित होती हैं।
- ▶ सामान्य मानसिक विकार : अवसाद और तनाव के लक्षण अक्सर मिले जुले होते हैं।
- ▶ सामान्य मानसिक विकारों से ग्रस्त व्यक्ति अत्याधिक शराब का सेवन कर सकते हैं (इसके विषय में पूछें)।
- ▶ सामान्य मानसिक विकारों वाले लोगों में अक्सर आत्महत्या करने का खतरा हो सकता है।
- ▶ सीएमडी के लिए उपचार के विकल्प उपलब्ध हैं, जिसमें दवाएं एवं परामर्श शामिल हैं।

## ख. गंभीर मानसिक विकार (एसएमडी)

इन्हें साइकोसिस भी कहा जाता है।

यह याद रखना जरूरी है कि किसी भी महिला या पुरुष को मनोविकृति हो सकती है। आमतौर पर मनोविकृति 20 – 30 वर्ष की उम्र में शुरू होता है। 100 में से कोई 1 व्यक्ति मनोविकृति से पीड़ित होता है।

**मनोविकृति के कारण : एक व्यक्ति मनोरोगी क्यों हो जाता है ?**

- आनुवंशिकी, एक व्यक्ति के बाद के जीवन में, मनोविकृति से पीड़ित होने का एक कारण हो सकता है। (लेकिन फिर भी ये अत्याधिक सामान्य है कि एक मनोविकृति से पीड़ित माता-पिता की संतान स्वस्थ हो)।
- जन्म संबंधी जटिलताएं
- सामाजिक तनाव एक ट्रिगर हो सकता है
- बार-बार भांग का प्रयोग एक ट्रिगर हो सकता है



## मनोविकृति वाले व्यक्ति में क्या लक्षण होते हैं ?

मनोविकृति के अनेक लक्षण हो सकते हैं। आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक मनोरोगी में नीचे दिए हुए लक्षण मिलें। व्यक्ति में इनमें से कुछ लक्षण हो सकते हैं –

- मतिभ्रम
  - ◆ उन चीजों को सुनना, देखना, या महसूस करना जो वास्तव में नहीं हैं। इनमें से सबसे सामान्य है 'आवाजें सुनना'।
  - ◆ आवाजें आदेश देती हैं (मतिभ्रम का सबसे सामान्य प्रकार)
  - ◆ उन चीजों को देखना, सूंघना या चखना जो वहां हैं ही नहीं, अजीब शारीरिक उत्तेजना।
- भ्रम : ऐसे विश्वासों को दृढ़ता के साथ बनाए रखना जिनमें कोई सच्चाई नहीं है। उदाहरणतः
  - ◆ व्यक्ति को स्वयं के हानि पहुँचाने का डर, जैसे व्यक्ति भयभीत हो सकता है कि कोई उसे जहर देना चाहता है।
  - ◆ व्यक्ति को लग सकता है कि लोग उस पर हंस रहे हैं (अजनबियों सहित) या उसके विषय में बातें कर रहे हैं या टीवी उसे विशेष संदेश दे रहा है।
  - ◆ व्यक्ति को यह भी यकीन हो सकता है कि उसे लोगों के उपचार, दुनिया को बचाने या धर्म को फैलाने जैसे बड़े कार्यों को करने के लिए चुना गया है।
- किसी दुख की बात पर हंसना
- संवेदनाओं की अनुपस्थिति
- व्यक्ति भयभीत, चिड़चिड़ा या आक्रामक हो सकता है।
- व्याकुल, बैचेन, अशान्त नींद
  - ◆ सामान्य से ज्यादा बातें करना
  - ◆ स्थिर रहने या बैठने में सक्षम न होना
  - ◆ खराब एकाग्रता, जैसे – बातचीत का अनुसरण न कर पाना, किताब न पढ़ पाना और विवरण न याद रख पाना या पहले की तरह कार्यों को करने की प्रेरणा में कमी
  - ◆ सामाजिक विरक्ति
  - ◆ खराब व्यक्तिगत स्वच्छता
  - ◆ पहले की सामाजिक कुशलताओं में कमी
- अंतर्दृष्टि की कमी
  - ◆ व्यक्ति में जागरूकता की कमी और नकारात्मक भाव का होना कि वह बीमार हो सकता है और अजीब व्यवहार कर सकता है।
  - ◆ व्यक्ति ऐसी बातें बोल सकता है जो दूसरों की समझ से परे हैं जैसे भाषा उलझी हुई हो सकती है या समझना मुश्किल हो सकता है जैसे व्यक्ति बेतरतीब तरीके से एक विषय से दूसरे विषय पर जा सकता है।
  - ◆ व्यक्ति स्वयं से बातें कर सकता है
  - ◆ व्यक्ति अजीब तरीके से वस्त्र पहनता है जैसे गर्मियों में बहुत गर्म कपड़े पहनना



मनोविकृति के विषय में कुछ प्रमुख तथ्य

- मनोविकृति कम या अधिक समय तक चलने वाली हो सकती है
- यदि व्यक्ति दवाओं पर है या अत्याधिक सामाजिक तनाव से गुजरा है तो एक मनोविकृति क्षणिक भी हो सकती है (किसी प्रियजन की बीमारी या मृत्यु, जीवन की किसी स्थिति में अकेले होना)
- एक व्यक्ति दुर्घटना या गंभीर संक्रमण (विशेषकर एक बूढ़ा व्यक्ति) के बाद भी मनोविकृति का क्षणिक रूप से अनुभव कर सकता है।
- यदि मनोविकृति के लक्षण एक महीने से अधिक समय तक रहते हैं और व्यक्ति के जीवन या परिवार पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, तो शायद सिजाफ्रेनिया इसका कारण है
- सिजाफ्रेनिया में हमेशा दवाओं से उपचार की आवश्यकता होती है।

### केस स्टडी-3

राजा एक 35 वर्षीय व्यक्ति है जो आज भी अपने माता-पिता के साथ रह रहा है। उनके गांव में आज भी राजा को 'पागल आदमी' के नाम से जाना जाता है। घर से बाहर निकलते वक्त वह अपनी भेष-भूषा और स्वच्छता पर बिल्कुल ध्यान नहीं देता और अजीब व्यवहार करता है जैसे खुद से बात करना या अचानक लोगों पर चिल्लाना। लेकिन अधिकांश समय राजा अपने घर पर देर तक सोने और टीवी देखने में बिताता है। उसके पिता शिकायत करते हैं कि राजा आलसी हो गया है और खेती में मदद नहीं करता है। कुछ वर्ष पहले, एक डाक्टर ने राजा को आवाजें सुनाई देने के लिए दवाएं दी थीं। लेकिन जब राजा बेहतर महसूस करने लगा तो उसने दवा लेना छोड़ दिया। दो दिन पहले, राजा ने टीवी तोड़ दिया क्योंकि उसे लगा कि टीवी कार्यक्रम में लोग उसके विचारों को प्रभावित कर रहे हैं।

राजा द्वारा प्रस्तुत लक्षण क्या हैं ?

- ◆ राजा अपनी भेष-भूषा पर ध्यान नहीं दे रहा है (प्रेरणा की कमी)
- ◆ राजा स्वयं से बातें कर रहा है और लोगों पर चिल्ला रहा है (शायद उसे आवाजें सुनाई दे रहीं हों)
- ◆ राजा देर से सो रहा है (प्रेरणा की कमी)
- ◆ राजा ने टीवी तोड़ दिया (शायद उसने टीवी से प्रभावित महसूस किया हो जो भ्रम का एक गंभीर प्रकार है)
- ◆ राजा ने दवाइयां बंद कर दीं (उन्हें अपनी बीमारी का ज्ञान नहीं है)
- ◆ लंबे समय से चल रही अनुपचारित मनोविकृति से पीड़ित लोगों के लिए, प्रेरणा की कमी सामान्य बात है, जिसका राजा अनुभव कर रहा है।

### आप उपरोक्त लक्षणों में से किसी व्यक्ति की मदद कैसे करेंगे ?

सामान्य मानसिक विकारों के समान, गंभीर मानसिक विकारों के उपचार में भी मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा, परामर्श, मनोचिकित्सा और दवाएं शामिल हैं।

एक आशा के रूप में यदि आप अपने क्षेत्र में किसी भी ऐसे लक्षणों वाले व्यक्ति को पहचानते हैं, तो आपका पहला कदम चिकित्सा अधिकारी के साथ निकटतम स्वास्थ्य केंद्र को सूचित करना और रेफरल की व्यवस्था करना होगा। यद्यपि ऐसे केस भी होंगे जहाँ आपको चिकित्सकीय उपचार दिलवाने से पहले, व्यक्ति और परिवार को मदद प्रदान करने की आवश्यकता होगी।

आप व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा प्रदान कर सकते हैं –

### 1. निर्णय दिए बिना सुनें

- ◆ धैर्य व सम्मान के साथ सुनें और निर्णय न लें
- ◆ यदि व्यक्ति स्वयं बातचीत प्रारम्भ नहीं करता है तो उसे प्रोत्साहित करें, पूछें कि वह प्रतिदिन दिनभर क्या करता है।
- ◆ आप व्यक्ति से किसी भी संदेह या भय के बारे में पूछ सकते हैं।
- ◆ छोटे और स्पष्ट वाक्यों में दोस्ताना लहजे में बोलें
- ◆ उनके मतिभ्रम या भ्रम के बारे में बहस न करें (ये स्वीकार करें कि ये तर्कहीन धारणाएं उनके लिए वास्तविक हैं, लेकिन ये भी न जताएं कि वे आपके लिए भी वास्तविक हैं)
- ◆ अप्रत्याशित कार्यों को रोकने के लिए टकराव से बचें

### 2. आत्महत्या या दूसरों को हो सकने वाले खतरे का आकलन करें

आत्महत्या के खतरे का आकलन

- ◆ आत्महत्या आम बात है; मनोविकृति वाले लगभग 10 में से एक व्यक्ति आत्महत्या करता है।
- ◆ आत्महत्या के विचारों के बारे में जानें और यदि हाँ हो तो ठोस योजना जानें
- ◆ पूछें कि क्या व्यक्ति को आत्महत्या का आदेश देती आवाजें सुनाई देती हैं (यदि हाँ, तो अपने सुपरवाइजर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें)
- ◆ आपने जो अध्याय 3 में मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा के विषय में सीखा है, उसके अनुरूप कार्य करें।

दूसरों को हो सकने वाले खतरे का आकलन

- ◆ मनोविकृति वाला व्यक्ति दूसरों को नुकसान पहुँचाए ये साधारणतः नहीं होता है।
- ◆ यह दुर्लभ मामलों में हो सकता है कि एक मनोविकृति वाला व्यक्ति अपने भ्रम में एक और व्यक्ति को देखता या महसूस करता हो और भय महसूस करता हो।
- ◆ पूछें कि क्या व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति को नुकसान पहुँचाने के लिए आवाजें सुन रहा है (यदि हाँ, तो अपने सुपरवाइजर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह मांगें)
- ◆ यदि कोई व्यक्ति हिंसा की धमकी दे, तो मदद के लिए पुकारें

### 3. आश्वासन और जानकारी दें

- ◆ व्यक्ति/परिवार को बताएं कि आप मदद करने के इच्छुक हैं
- ◆ व्यक्ति/परिवार को बताएं कि आपको लगता है कि व्यक्ति वास्तव में बीमारी से पीड़ित है।
- ◆ व्यक्ति/परिवार को बताएं कि तनाव और भय को कम करने के लिए कारगर दवाएं उपलब्ध हैं।
- ◆ जब एक व्यक्ति गंभीर मतिभ्रम या भ्रम से पीड़ित हो तो उन्हें मनोविकृति की जानकारी देना उचित नहीं है इससे वे अपनी बीमारी को स्वयं नहीं देखेंगे।
- ◆ जैसे ही व्यक्ति पुनः वास्तविकता में आए (दवाएं लेने के बाद) तब ये आवश्यक है कि उसे मनोविकृति के लक्षणों की जानकारी दी जाए।

4. व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से उचित मदद प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें
  - ◆ एक मनोविकृति वाले व्यक्ति को जितनी जल्दी हो सके दवाएं लेने की आवश्यकता होती है।
  - ◆ निकटतम चिकित्सक वाले स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफरल का आयोजन करें।
  - ◆ प्रोत्साहन और समर्थन के लिए परिवार को शामिल करें।
5. स्वयं सहायता उपचार को प्रोत्साहित करने के बजाय परिवार के प्रोत्साहन पर ध्यान दें
  - ◆ परिवार को जानकारी और भावनात्मक सहयोग दें
  - ◆ सलाह दें कि क्या करने से मनोविकृति के रोगी और परिवार के सदस्यों का तनाव कम होगा।

आपको ऐसी स्थितियों का सामना करना पड़ सकता है जब व्यक्ति मदद नहीं चाहता। यह स्थिति एक सक्रिय मनोविकृति वाले व्यक्ति के लिए जटिल है, बीमारी में अंतर्दृष्टि की कमी के कारण। ऐसे मामलों में,

- बीमारी का नाम न बताएं और कहें कि आप भय, तनाव और नींद संबंधी समस्याओं के लिए सहयोग कर सकते हैं।
- परिवार को प्रोत्साहन के लिए शामिल करें।
- अपने सुपरवाइजर या सीएचओ/चिकित्सक अधिकारी से सलाह लें।

ऐसा भी हो सकता है जब एक व्यक्ति को अपने भ्रम और मतिभ्रम के कारण स्वयं से खतरा महसूस होता हो।

- ▶ मनोविकृति के रोगियों का केवल एक छोटा प्रतिशत हिंसा की धमकी दे सकता है (दुर्भाग्य से मीडिया को ऐसे केसों को प्रचारित करने की आदत है)
- ▶ किसी भी टकराव से बचने की कोशिश करें और व्यक्ति के बहुत करीब न जाएं।
- ▶ डर को कम करने के लिए एक शांत वातावरण बनाने की कोशिश करें।
- ▶ यदि संभव हो तो उस व्यक्ति को बैठने के लिए कहें
- ▶ शांत तरीके से बात करें ('कोई भी आपको नुकसान नहीं पहुँचाना चाहता है, आप सुरक्षित हैं')
- ▶ अपने सुपरवाइजर, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या डाक्टर को मदद के लिए बुलाएं (या किसी अन्य को बुलाने के लिए कहें)
- ▶ तब तक, आप पास के किसी व्यक्ति से मदद मांग सकते हैं
- ▶ आपातकालीन स्थिति में आप पुलिस को भी मदद के लिए बुला सकते हैं।

चिकित्सा अधिकारी और विशेषज्ञ के द्वारा व्यक्ति का मूल्यांकन किया जाएगा और वे व्यक्ति के लिए दवाएं लिखेंगे।

## मनोविकृति के लिए दवाएं

जब किसी व्यक्ति में विशेषज्ञ के द्वारा मनोविकृति की पहचान हो जाती है, तो उसे दवाइयां दी जाती हैं। इन दवाओं को 'एंटीसाइकोटिक्स' कहा जाता है।

- ये दवाएं कुछ ही दिनों में मतिभ्रम और भ्रम का इलाज करने के लिए बहुत प्रभावी हैं।
- शुरूआती दिनों में व्यक्ति दवाओं से बेहोशी (थका हुआ) महसूस कर सकता है।

- आमतौर पर दवाओं को दैनिक आधार पर लेना पड़ता है, कुछ दवाएं इंजेक्शन के रूप में भी दी जा सकती हैं (जैसे, हर 2 या 4 सप्ताह में एक इंजेक्शन)।
- कुछ दवाओं (जैसे, हैलोपेरिडोल, ऑलेन्जापाइन) के दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं जैसे शरीर का अकड़ना या कांपना या वजन बढ़ना।
- यदि दुष्प्रभाव असहनीय हैं तो डॉक्टर दवा बदल देंगे या दुष्प्रभावों को कम करने के लिए दूसरी दवा लिख देंगे।
- बीमारी की पुनरावृत्ति रोकने के लिए दवाओं को लंबे समय तक लिया जाना चाहिए (मनोविकृति आमतौर पर एपिसोड्स में होती है)

एकबार उपचार आरम्भ होने के बाद, आपको एमपीडब्लू एवं सीएच ओ के साथ मिलकर व्यक्ति के सहयोग एवं इलाज के अनुपालन में मुख्य भूमिका निभानी है।

### उपचार के अनुपालन में कैसे सहयोग करें

- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति अपनी दवा रोजाना ले रहा है या समय से इंजेक्शन लगवा रहा है।
- मरीज को सलाह दें कि डॉक्टर से बात किए बिना अपनी दवाएं कभी न रोकें।
- यदि दुष्प्रभाव असहनीय हों तो डॉक्टर को रेफर करें।
- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति नियमित जाँच (जैसे खून की जाँच आदि)के लिए डॉक्टर के पास जाता रहे। (उदाहरणतः हर 3 माह में एक बार)

### मनोविकृति वाले व्यक्ति का सहयोग कैसे करें

- एक बार जब व्यक्ति पुनः वास्तविकता के संपर्क में आ जाए तो आप स्वयं-सहायता उपचारों को प्रोत्साहित करने और मनोविकृति के लक्षणों को समझाने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
- छोटी-छोटी गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन व्यक्ति पर बोझ न डालें।
- ध्यान रखें कि एक बार मतिभ्रम और भ्रम का प्रभाव कम होने के बाद व्यक्ति कभी-कभी प्रेरणा की कमी या उदास मनोदशा से पीड़ित हो सकता है (उस अवधि में हमेशा आत्महत्या के विचारों के विषय में पूछते रहें)
- नींद का बिगड़ना, पतन का संकेत हो सकता है, डॉक्टर को रेफर करें।
- प्रत्येक 2-4 सप्ताह में व्यक्ति का फॉलो-अप करने का प्रयास करें।
- परिवार को शामिल करना और उनका सहयोग महत्वपूर्ण है।

## 3. बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य विकार –

ये आयु विशिष्ट हैं, उदाहरण के लिए, कुछ बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में धीमी गति से विकसित हो सकते हैं (इंटेलेक्चुअल डेवलपमेंट डिसएबीलिटी) या उनमें व्यवहार संबंधी समस्याएं प्रदर्शित हो सकती हैं।

### बौद्धिक विकासात्मक अक्षमता (इंटेलेक्चुअल डेवलपमेंटल डिसएबीलिटी) क्या है ? :

यह बौद्धिक कामकाज और दिन-प्रतिदिन के व्यवहार दोनों में कठिनाई वाली एक प्रकार की विकलांगता है, जिसमें कई रोजमर्रा के सामाजिक और व्यावहारिक कौशल शामिल हैं। यह विकलांगता 18 वर्ष की उम्र से पहले शुरू होती है।

बच्चों में बौद्धिक विकासात्मक अक्षमता (आईडीडी) के निम्न लक्षण दिख सकते हैं।



- सीमित बौद्धिक कार्यप्रणाली (बुद्धिमत्ता):
  - ◆ संख्या, समय, वर्णमाला आदि सीखने में कठिनाई।
  - ◆ सही-गलत समझना और तर्क समझने में कठिनाई।
  - ◆ समस्या का समाधान करने में कठिनाई आदि।
- दैनिक कार्यप्रणाली में मुश्किलें :
  - ◆ लोग जो कौशल अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में सीख और कर लेते हैं, उन्हें सीखने में कठिनाई।
  - ◆ भाषा, पैसा, समय, संख्या की अवधारणा, और आत्म निर्देशन में कठिनाई।
  - ◆ पारस्परिक कौशल, सामाजिक उत्तरदायित्व, आत्मसम्मान, सामाजिक समस्या समाधान सीखने में कठिनाई और नियमों का पालन करने में असमर्थता।
  - ◆ दैनिक जीवन की गतिविधियों को करने में कठिनाई (स्व देखभाल करना), व्यावसायिक कौशल, स्वास्थ्य देखभाल, यात्रा करना, दिनचर्या निर्धारित करना, सुरक्षा, पैसे का प्रयोग, टेलीफोन का प्रयोग, बस पकड़ना, साइकिल चलाना आदि।

विकलांगता निम्न कारणों से हो सकती है,

- अधिकांश मामलों में कारण अस्पष्ट होता है।
- बच्चे के जन्म संबंधी समस्याएं (जैसे मां के लिए खराब पोषण, संक्रमण)
- प्रसव के दौरान समस्याएं (समय से पूर्व प्रसव वेदना, जन्म संबंधी जटिलताएं जिससे बच्चे में आक्सीजन की कमी होना, जैसे बच्चे की गर्दन के चारों ओर गर्भनाल का लिपटना)
- बचपन की समस्याएं (खराब पोषण, भावनात्मक उपेक्षा, मस्तिष्क संक्रमण, अनियंत्रित दौरे)
- आनुवांशिक स्थितियां (जैसे डाउन सिंड्रोम)

**याद रखें-** क्या विकासात्मक अवरोध का कारण नहीं हैं (झूठी मान्यताएं)

- मां की गलती
- बुरी नजर या बुरी आत्माएं
- परिवार के पाप
- बुरे व्यवहार

**एक बौद्धिक विकासात्मक अक्षमता वाले बच्चे की पहचान कैसे करें ? बच्चे में निम्न संकेत दिखेंगे,**

- ✓ अन्य बच्चों की तुलना में बैठना, रेंगना या चलना देर से सीखना
- ✓ देर से बोलना सीखना या बात करने और याद रखने में कठिनाई
- ✓ शौचालय प्रशिक्षण, कपड़े पहनना और स्वयं भोजन करने जैसे कार्यों को सीखने में धीमी गति
- ✓ सामाजिक नियमों को समझने में कठिनाई
- ✓ अपने कार्यों के परिणाम को समझने में कठिनाई

- ✓ समस्या हल करने और तार्किक ढंग से सोचने में कठिनाई
- ✓ सीखने और शिक्षा संबंधी मांगों को पूरा करने की क्षमता में कमी
- ✓ भाषा को ग्रहण करने या प्रदर्शित करने में कठिनाई
- ✓ कुंठित या परेशान होने पर चिड़चिड़ापन, खराब मूड या व्यवहार में उतार चढ़ाव।
- ✓ बौद्धिक विकलांगता वाले बच्चे दुनियादारी और नए कौशल सीखने में अधिक समय लेते हैं। जैसे बात करना, स्वयं सहायता कौशल जैसे तैयार होना और स्वयं भोजन करना आदि। एक विशिष्ट कौशल सीखने की उम्र, सीखने की दर पर निर्भर करती है।

यदि आपको किसी बच्चे में ऊपर लिखे चिन्हों में कोई भी चिन्ह मिलता है तो आप एमपीडब्लू-एफ/सीएचओ को सूचित करेंगे।

### बच्चों और किशोरों में व्यवहार संबंधी विकार क्या हैं?

व्यवहार संबंधी विभिन्न प्रकार के विकार होते हैं। एक आशा के रूप में आप संकेत और लक्षण पहचान कर विकार का जल्द पता लगाने बच्चों को उचित रेफर में मदद कर सकते हैं।

बच्चों में निम्न लक्षण दिखाई दे सकते हैं –

ध्यानहीनता	अतिसक्रियता या हाइपरएक्टिविटी	आवेगशीलता या इमपल्सिविटी
1. विवरण या बारीकियों पर ध्यान देने में असमर्थ होना	1. सीट पर बैठे हुए भी हाथ-पैर हिलाते रहना	1. सवालों के पूरा होने से पहले जवाब देना
2. स्कूल के काम में, नौकरी पर या अन्य गतिविधियों के दौरान लापरवाही और गलतियां करना	2. जरूरत से ज्यादा पेड़, दीवार या ऊँचे स्थानों पर चढ़ना	2. दूसरों की गतिविधियों में बाधा डालना या घुसपैठ करना
3. दैनिक कार्यों के दौरान (एकाग्रता) ध्यान बनाए रखने में कठिनाई	3. अत्यधिक ऊर्जावान होना या अत्यधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होना।	3. अपनी बारी का इंतजार करने में असमर्थ
4. अक्सर बाहरी उत्तेजनाओं से विचलित हो जाना	4. आराम से खेले जाने वाले खेलों में भाग लेने में असमर्थ	
5. दैनिक कार्यों में भुलकड़पन	5. अत्यधिक बातें करना	
6. ध्यान से करने वाली गतिविधियों से बचना	6. एक स्थान पर बैठने में असमर्थ	
7. जब सीधे उसी से बात की जाए तो भी न सुनना		
8. दैनिक गतिविधियों के लिए खुद को व्यवस्थित करने में असमर्थता		
9. अक्सर चीजें खो देना		

या

- व्यवहार में गुस्सा और चिड़चिड़ापन
  - ✓ अक्सर आपा खो देना

- ✓ आसानी से दूसरों से नाराज हो जाना
- ✓ अक्सर गुस्से और आक्रोश में रहना।
- बहस करने वाला और उद्दंड व्यवहार
  - ✓ अक्सर व्यस्कों या अधिकारियों के साथ बहस
  - ✓ अक्सर बड़ों के अनुरोध और नियमों को मानने से इंकार कर देना
  - ✓ अक्सर जानबूझकर लोगों को परेशान करना
  - ✓ अक्सर अपनी गलतियों या दुर्व्यवहार के लिए दूसरों को दोषी ठहराते हैं
- बदला लेने की प्रवृत्ति
  - ✓ अक्सर घृणा या प्रतिशोध का व्यवहार
  - ✓ पिछले 6 माह में कम से कम दो बार घृणा या प्रतिशोध का व्यवहार दिखाया हो

या

- लोगों और जानवरों के प्रति आक्रामकता (अक्सर बदमाशी, धमकी या दूसरों को डराना, शारीरिक झगड़े शुरू करना, हथियारों का उपयोग करना जो दूसरों के लिए गंभीर शारीरिक नुकसान का कारण बन सकते हैं, लोगों और जानवरों के प्रति क्रूरता, चोरी करना आदि)
- संपत्ति की तोड़फोड़, धोखेबाजी या चोरी (किसी और के घर, इमारत या कार में घुसना; चीजें या एहसान प्राप्त करने, दायित्वों से बचने के लिए झूठ बोलना)।
- नियमों का गंभीर उल्लंघन (माता-पिता के मना करने के बाद भी रात्री में घर से बाहर रहना, घर से या स्कूल से भागना)

यदि आपको किसी बच्चे में ऊपर लिखे चिन्हों में कोई भी चिन्ह मिलता है तो आप एमपीडब्लू-एफ/सीएचओ को सूचित करेंगे।

## 4. स्नायु तंत्र संबंधी (न्यूरोलॉजिकल) स्थितियां

ये हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं और इनमें मिरगी और जड़बुद्धिता शामिल है। जब किसी व्यक्ति को गंभीर दौरे पड़ते हैं, इसे हम मिरगी कहते हैं। बूढ़े लोगों में जड़बुद्धिता हो सकती है, जिसका मतलब याददाश्त में कमी से है। उदाहरणतः वे अपने परिवार के सदस्यों के नाम भूल सकते हैं और अपना घर नहीं ढूँढ पाते हैं।

### 1) मिरगी (Epilepsy)

मिरगी क्या है ?

- मिरगी किसी को भी हो सकती है।
- मिरगी आमतौर पर 20 की उम्र से पहले शुरू होती है
- लगभग 100-200 में से किसी एक व्यक्ति को मिरगी होती है।
- मिरगी से महिला और पुरुष दोनों प्रभावित होते हैं।



- मिर्गी का प्रमुख लक्षण बार-बार दौरे आना है।
- मिर्गी की पहचान करने के लिए व्यक्ति को प्रतिमाह कम से कम 2 दौरे होने चाहिए।

### दौरा (Seizure) क्या होता है ?

- व्यक्ति अचानक होश खो सकता है और नीचे गिर सकता है
- व्यक्ति जागते हुए अचानक व्यवहार में अजीब बदलाव दिखा सकता है।
- व्यक्ति का एक हाथ या पूरा शरीर हिलता हुआ दिख सकता है
- दौरा कुछ मिनटों तक रह सकता है।
- बेहोशी में व्यक्ति अपनी जीभ काट सकता है या अनायास मूत्र का निकास कर सकता है।
- दौरा समाप्त होने के बाद भी व्यक्ति कुछ देर तक सोया हुआ रह सकता है।

दौरों के कारण – इसके अनेक कारण हो सकते हैं।

- मस्तिष्क संक्रमण (जैसे मलेरिया, दिमागी बुखार)
- ब्रेन ट्यूमर
- शराब छोड़ने पर होने वाले लक्षण
- अन्य गंभीर चिकित्सकीय बीमारियों

एक उन्माद की प्रतिक्रिया भी दौरों की तरह लग सकती है, लेकिन इसमें व्यक्ति चेतना कभी नहीं खोता। जब 30 की उम्र से अधिक के व्यक्ति को पहला दौरा पड़ता है तो यह चिकित्सा कारणों से हो सकता है। ऐसे व्यक्ति को तत्काल चिकित्सा अधिकारी वाले निकटतम चिकित्सा सुविधा केन्द्र के लिए रेफर करें।

### मिर्गी के विषय में मिथक और तथ्य

अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों की तरह, समुदाय के सदस्यों के बीच मिर्गी के विषय में कुछ भ्रांतियां प्रचलित हैं। ये बीमारी की पहचान में देरी और इलाज में बाधक हैं। सामुदायिक बातचीत के दौरान इन मिथकों को दूर करने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

मिर्गी के बारे में कुछ आम मिथक और संबंधित तथ्य हैं –

मिथक	तथ्य
1. मिर्गी का कारण बुरी आत्माएं एवं दैविक शक्तियां हैं।	1. मिर्गी आंतरिक कारणों जैसे मस्तिष्क में विद्युतीय बदलाव के कारण होता है।
2. मिर्गी का इलाज नहीं हो सकता।	2. मिर्गी का उपचार नियमित दवाओं और सर्जरी से हो सकता है।
3. अगर किसी को दौरा पड़ता है तो उन्हें नियंत्रित (पकड़कर) रखना चाहिए और उनके मुंह में लकड़ी का टुकड़ा या चम्मच लगाना चाहिए।	3. व्यक्ति को नियंत्रित (पकड़कर) नहीं रखना चाहिए बल्कि ये सुनिश्चित करना चाहिए कि वह बिस्तर/किसी ऊँचे स्थान से न गिरे। व्यक्ति के मुंह में जबरन कुछ भी डालने का प्रयास नहीं करना चाहिए।
4. व्यक्ति दौरों के दौरान अपनी जीभ निगल सकता है।	4. दौरों के दौरान व्यक्ति अपनी जीभ काट सकता है लेकिन उसे निगल नहीं सकता।
5. मिर्गी वाले व्यक्ति में आमतौर पर कम बुद्धि होती है।	5. मिर्गी वाला व्यक्ति भी अन्य लोगों की तरह बुद्धिमान होता है। मिर्गी बुद्धिमत्ता को प्रभावित नहीं करती है।



मिथक	तथ्य
6. मिर्गी वाले व्यक्ति नौकरी नहीं कर सकते हैं और उन्हें उनकी स्थिति के कारण घर पर ही रहने की जरूरत है।	6. नियमित दवा के साथ मिर्गी वाले व्यक्ति एक स्वस्थ और उत्पादक जीवन व्यतीत कर सकते हैं। हांलाकि, कुछ कार्य जैसे ड्राइविंग, भारी मशीनों को चलाना, से बचने की जरूरत है।
7. मिर्गी वाले व्यक्ति शादी या बच्चे नहीं कर सकते हैं।	7. मिर्गी वाले व्यक्ति शादी कर सकते हैं यदि दोनों भागीदारों की सहमति हो तो। चिकित्सक की सलाह और स्वास्थ्य को बनाए रखकर बच्चों को पैदा करने में मदद मिल सकती है।

मिर्गी और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकार – मिर्गी व्यक्ति और साथ ही साथ परिवार के लिए भी गंभीर तनाव का कारण बन सकती है। इन व्यक्तियों में भावनात्मक समस्याएं विकसित हो सकती हैं। मिर्गी के रोगियों में सामान्य मानसिक विकार और मनोविकृति का होना एक आम बात है। मिर्गी वाले रोगी के साथ आत्महत्या का खतरा बना रहता है।

### समुदाय आधारित मूल्यांकन चैकलिस्ट (CBAC) का उपयोग

आपने 30 वर्ष या इससे अधिक उम्र के लोगों पर CBAC फॉर्म का उपयोग किया है। CBAC फॉर्म में, मिर्गी के इतिहास के विषय में एक सवाल है। यदि किसी महिला या पुरुष ने इस प्रश्न के लिए हां कहा है, तो आप व्यक्ति को निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र जहां चिकित्सा अधिकारी उपलब्ध हो, के लिए रेफर करेगीं।

यदि व्यक्ति दवाइयां ले रहा है, तब आपका कार्य उपचार का अनुपालन करवाना और स्थिति की जानकारी देना होगा।

### मिर्गी के रोगियों की मदद कैसे करें ?

मिर्गी एक जटिल रोग है और व्यक्ति ऊपर बताए गए अन्य मानसिक विकारों से भी पीड़ित हो सकता है। इसलिए, आपकी भूमिका समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने की होगी।

- निर्णय दिए बिना सुनो
  - बुनियादी परामर्श के साथ व्यक्ति की मदद
  - अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लक्षणों की जांच करें (आप पीएचक्यू-2 का प्रयोग कर सकती हैं)
- आत्महत्या के लिए जोखिम का आकलन
  - आत्महत्या के विचारों और ठोस योजनाओं के विषय में पूछें
  - जैसा कि आपने अध्याय 3 में सीखा है, कार्यवाई करें
- आश्वासन और जानकारी दें –
  - मिर्गी एक वास्तविक चिकित्सा बीमारी है और आत्माओं के कारण नहीं होती है
  - मिर्गी एक दीर्घकालिक बीमारी है
  - मिर्गी का दवाओं से प्रभावी ढंग से इलाज किया जा सकता है
  - मिर्गी के साथ व्यक्ति एक सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है, शादी और बच्चे कर सकता है और नौकरी भी कर सकता है

#### 4. चिकित्सा सहायता के लिए व्यक्ति को प्रोत्साहित करें

यदि व्यक्ति ने पहले कभी डॉक्टर की सलाह या कोई दवाई नहीं ली है तो व्यक्ति को तुरंत रेफर करें। इसके विषय में सीएचओ को सूचना दें।

#### 5. स्वयं सहायता उपचार को प्रोत्साहित करना और जीवन शैली को बेहतर बनाने की सलाह देना

- ◆ नियमित नींद लें
- ◆ नियमित भोजन करें
- ◆ अत्यधिक शारीरिक व्यायाम से बचें (लेकिन नियमित व्यायाम करें)
- ◆ लंबे समय तक टीवी देखने से बचें
- ◆ आम तौर पर बहुत अधिक तनाव से बचें
- ◆ शराब से बचें
- ◆ विश्राम, योग आदि का अभ्यास करें

व्यक्ति को बाइक, कार/ट्रैक्टर चलाने या भारी मशीनों पर काम करने से बचना चाहिए (जब तक पिछले दौरे को एक वर्ष से अधिक न हो जाए)

### मिर्गी का उपचार

एक बार जब चिकित्सा अधिकारी द्वारा व्यक्ति की मिर्गी की पुष्टि हो जाए, उसे दवाईयां दी जानी चाहिए जो उसे लंबे समय तक लेनी होंगी। आपका मुख्य कार्य मरीज की सहायता करना और उपचार का अनुपालन करवाना होगा।

#### उपचार का पालन सुनिश्चित करना

- व्यक्ति को बताएं की मिर्गी का इलाज निर्धारित दवाएं लेना है
- दवाओं को रोज और लंबी अवधि तक लेने की आवश्यकता है
- व्यक्ति को बताएं कि वह बिना डॉक्टर की सलाह के दवाएं लेना बंद न करें
- दवाएं शुरूआत में थकान का कारण बन सकती हैं
- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति नियमित रूप से मेडिकल चेकअप (रक्त परीक्षण, स्कैन आदि) के लिए जाए

#### यदि व्यक्ति को दौरा आए तो निम्नलिखित कदम उठाएं

- ▶ याद रखें कि अधिकांश दौरे स्व-सीमित होते हैं और कुछ मिनटों के बाद बंद हो जाते हैं
- ▶ यदि कोई व्यक्ति बेहोश हो जाता है तो उसे करवट दिलाने का प्रयास करें
- ▶ सुनिश्चित करें कि व्यक्ति स्वयं को चोट न पहुँचाए
- ▶ व्यक्ति को पकड़ने या नियंत्रित करने की कोशिश न करें। व्यक्ति के मुँह में कुछ न डालें।
- ▶ यदि दौरा खत्म न हो (हिलना बंद होना, आंखों का खुलना), तो 5 मिनट के बाद एम्बुलेंस बुलाएं। यह एक आपात मिर्गी की स्थिति है।
- ▶ जब व्यक्ति जाग जाए तो उसे आराम करने दें।

## 2) डिमेंशिया (मनोभ्रम)

आमतौर पर केवल बुजुर्ग लोग (60 वर्ष से अधिक) डिमेंशिया से प्रभावित होते हैं। पुरुष और महिला दोनों को डिमेंशिया हो सकता है। एक गंभीर रूप से शराब अधिक पीने वाले व्यक्ति को कम उम्र में भी डिमेंशिया हो सकता है। डिमेंशिया हल्के से गंभीर तक विभिन्न चरणों में होता है।

### डिमेंशिया के लक्षण

- याददाश्त संबंधी समस्याएं : व्यक्ति सामान्य से अधिक चीजों को भूल सकता है, अधिक गंभीर मामलों में व्यक्ति अपने निकटतम रिश्तेदारों को भी भूल सकता है।
- भटकाव (त्पमदजंजपवद) संबंधी समस्याएं : व्यक्ति को अपना कमरा या घर नहीं मिल सकता है और दिन के समय का पता नहीं चलता।
- अशांत व्यवहार : व्यक्ति बैचेन हो सकता है और रात में घूम सकता है, आक्रामक व्यवहार दिखा सकता है या मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकता है (जैसे बिस्तर के नीचे भोजन डालना), और उसकी बातचीत बिगड़ सकती है।
- दैनिक जीवन कौशल की हानि : अधिक गंभीर मामलों में व्यक्ति स्व देखभाल की क्षमता खो देगा और उसे वस्त्र पहनने, खाना खाने, नहाने और शौचालय में मदद की आवश्यकता होगी।
- पूर्ण लाचारी : अंतिम चरण में व्यक्ति पूर्ण रूप से लाचार हो सकता है और उसे निरंतर देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

### डिमेंशिया के कारण

- सामान्य उम्र बढ़ने की प्रक्रिया (हल्के मामले)
- मस्तिष्क में अपर्याप्त रक्त संचार (मस्तिष्क में छोटे स्ट्रोक के कारण)
- अल्जाइमर रोग (मस्तिष्क के टिशू का नष्ट होना)
- एड्स भी डिमेंशिया का कारण बन सकता है

### डिमेंशिया परिवार को कैसे प्रभावित करता है ?

- ज्यादातर परिवारों में बुजुर्गों के साथ प्यार और सम्मान का व्यवहार किया जाता है। जब एक बुजुर्ग व्यक्ति अजीब ढंग से व्यवहार करना शुरू कर देता है तो यह परिवार पर बहुत तनाव डालता है
- जब डिमेंशिया गंभीर हो जाता है तो व्यक्ति को देखभाल के लिए किसी की आवश्यकता होगी। (आमतौर पर परिवार के एक सदस्य की)

आपके समुदाय में कुछ ही व्यक्ति ऐसे लक्षणों से पीड़ित हो सकते हैं। आपकी भूमिका लक्षणों को पहचानने और उचित मदद प्रदान करने की होगी।

### डिमेंशिया वाले व्यक्ति को कैसे पहचानें ?

सीबीएसी फार्म में, आप बुजुर्गों (60 वर्ष या उससे ऊपर के लिए) चार विशिष्ट प्रश्न पूछ रहे होंगे। इन 4 में से 2 सवाल आपको डिमेंशिया के संबंधी में जानकारी देंगे।

- अपने प्रियजनों के नाम भूल जाना या अपने घर का पता भूल जाना।
- खाना खाने, कपड़े पहनने, सजने संवरने, नहाने, घूमने या शौचालय का इस्तेमाल करने जैसी रोजमर्रा की गतिविधियों को करने के लिए दूसरों की मदद की जरूरत पड़ती है।

यदि कोई व्यक्ति उपरोक्त या दोनों प्रश्नों में से किसी को हां का जवाब देता है, तो आप व्यक्ति को निकटतम चिकित्सा अधिकारी के पास भेजें।

### डिमेंशिया के रोगी की सहायता कैसे करें ?

यदि व्यक्ति डिमेंशिया के किसी भी लक्षण को प्रदर्शित करता है, तो उसे चिकित्सा अधिकारी के साथ निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र के लिए रेफर करें। डिमेंशिया के कुछ लक्षणों का इलाज दवाओं से किया जा सकता है। आप व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान कर सकते हैं।

डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति के लिए मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य, उचित विशेषज्ञ मदद के लिए प्रोत्साहित करना और परिवार के लिए जानकारी और व्यावहारिक सुझाव देने पर केंद्रित होगा।

- व्यवहार की गड़बड़ी और नींद संबंधी समस्याओं का इलाज दवाओं के साथ किया जा सकता है, एमओ या विशेषज्ञ के लिए रेफर करें।
- डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को आमतौर पर आत्महत्या का खतरा नहीं रहता है, लेकिन व्यक्ति अपनी लाचारी के कारण स्वयं को नुकसान पहुँचा सकता है (जैसे घर से भागना)।
- हल्के डिमेंशिया वाले व्यक्ति में एक सामान्य मानसिक विकार के लक्षण हो सकते हैं।

### डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के परिवार की सहायता कैसे करें ?

जैसा कि हमने सीखा, बुजुर्गों में डिमेंशिया आम है। परिवार के एक बुजुर्ग होने पर भी इन्हे आपके सहयोग की आवश्यकता हो सकती है। उन्हें भी किसी से बात करने और उन्हें आश्वस्त करने की जरूरत है। एक आशा के रूप में आप मनोसामाजिक सहायता प्रदान करने में उनकी मदद कर सकते हैं।

### आप परिवार के सदस्यों की सहायता कैसे कर सकते हैं ?

- उन्हें डिमेंशिया, अशांत व्यवहार और आक्रामक व्यवहार के विषय में शिक्षित करें। और भरोसा दिलाएं कि वे इसे संभाल सकते हैं।
- परिवार के सदस्यों को समझना चाहिए कि डिमेंशिया वाले व्यक्ति को धैर्य और करुणा के साथ देखभाल करने की आवश्यकता है।
- व्यक्ति के लिए भोजन करना या स्नान करना भूलना आम बात है। ऐसी चीजों के लिए बार-बार पूछने से चिड़ हो सकती है। ऐसे मामलों में अत्यधिक धैर्य रखने की आवश्यकता है।
- परिवार के सदस्यों को बारी-बारी से बुजुर्ग की देखभाल करने का सुझाव दिया जा सकता है क्योंकि अक्सर एक व्यक्ति देखभाल करते-करते थक सकता है।
- डिमेंशिया के बढ़ने की स्थिति में उन्हें नियमित देखभाल और साथ में रहने की आवश्यकता के विषय में बताएं।

## 5. नशे संबंधी विकार

एक व्यक्ति शराब, तंबाकू या अन्य अवैध पदार्थ जैसे गांजा, चरस आदि हानिकारक पदार्थों का सेवन कर सकता है।

1) शराब संबंधी विकार : इसमें अत्यधिक शराब पीना और उस पर निर्भरता (इसके बिना न रह पाना) शामिल है।

शराब पीना दुनिया की कई संस्कृतियों में एक सामाजिक आदत है। कुछ संस्कृतियों में यह (पूरी तरह या कुछ विशेष दिनों में) धार्मिक कारणों से या कानूनन कम उम्र के युवाओं के लिए निषेध है। हालांकि शराब पीना अपने आप में कोई मानसिक स्वास्थ्य विकार नहीं है, लेकिन अत्यधिक मात्रा में नियमित रूप से शराब का सेवन मानसिक स्वास्थ्य विकार की ओर ले जाता है। अत्यधिक मात्रा में शराब का सेवन हमारे स्वास्थ्य, रिश्तों और समाज पर गंभीर प्रभाव डालता है।



शराब पीने के विभिन्न प्रकार

- सामाजिक रूप से पीना : सामाजिक तौर पर कभी-कभी पीना, जो किसी भी चिकित्सा या सामाजिक समस्याओं का कारण न बने।
- हानिकारक रूप से पीना : ज्यादा पीने से शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान हो सकता है और इसके प्रतिकूल सामाजिक परिणाम होते हैं।
- शराब पर निर्भरता : व्यक्ति के लिए रोजाना शराब पीना मजबूरी हो जाता है और उसे शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छा महसूस करने के लिए शराब की मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाने की आवश्यकता लगती है; व्यक्ति आमतौर पर अपनी जिम्मेदारियों और अन्य हितों की उपेक्षा करता है।

लोग बहुत ज्यादा क्यों पीते हैं ?

- कई लोग किशोरावस्था में अपने दोस्तों के साथ पीना शुरू कर देते हैं क्योंकि वे उनके साथ घुलना-मिलना चाहते हैं (साथियों के दबाव में)
- शराब आसानी से उपलब्ध है और बहुत सस्ती है।
- कुछ लोग अत्यधिक तनाव या नींद न आने की समस्या के कारण ज्यादा पीना शुरू कर देते हैं।
- कुछ लोग कड़ी मेहनत करते हैं और अपने दर्द को कम करने के लिए ज्यादा पीते हैं।
- जब लोग समस्याओं का सामना करने के लिए शराब पीते हैं तो उसमें पहले से ही शराब संबंधी विकार के विकसित होने का जोखिम होता है।

यदि एक व्यक्ति बहुत ज्यादा शराब पीता है, तो क्या समस्याएं होती हैं ?

- बहुत अधिक शराब व्यक्ति के मानसिक और सामान्य स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाती है।
- व्यक्ति शराब पर आश्रित हो जाता है अर्थात् वह शराब के बिना सहज महसूस नहीं करता।
- ज्यादा पीना अक्सर घर और कार्यस्थल पर सामाजिक समस्याओं को जन्म देता है।

अत्यधिक शराब पीने से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ सामाजिक समस्याएं भी होती हैं।

**अत्यधिक शराब के कारण होने वाली सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में शामिल हैं,**

- यकृत की समस्याएं (अल्कोहल लिवर को नुकसान पहुँचाता है जो बाद में मृत्यु का कारण बन सकता है, आप त्वचा या आंखों के पीले रंग से इसकी पहचान कर सकते हैं)।
- पेट दर्द, मतली, उल्टी (शराब पेट को नुकसान पहुँचाती है)।
- पेट में सुन्नता का अनुभव या यौन नपुंसकता का अनुभव (शराब नसों को नुकसान पहुँचाता है)।

- चोट लगने या दुर्घटनाओं का उच्च जोखिम (शराब उचित प्रतिक्रिया और एकाग्रता की क्षमता को घटाती है)
- शारीरिक निर्भरता का विकास (न पीने पर, नशा त्यागने पर होने वाले लक्षणों के साथ)।

नशा त्यागने पर होने वाले के लक्षण क्या हैं ?

- ◆ ये एक संकेत है कि व्यक्ति शारीरिक रूप से शराब पर आश्रित हो गया है और अब वह शराब के बिना नहीं रह पाते हैं।
- ◆ निर्भर लोगों को नशा त्यागने के लक्षणों से बचने के लिए सुबह जल्दी ही अपना पहला पेय लेना पड़ता है।
- ◆ ये लक्षण तब होते हैं जब आश्रित व्यक्ति को शराब नहीं मिलती।

नशा त्यागने पर होने वाले विशिष्ट लक्षण हैं,

- ◆ बैचेनी, चिड़चिड़ापन और पसीना
- ◆ हाथों का कांपना
- ◆ दिल का तेज धड़कना
- ◆ उच्च रक्तचाप (चेहरा लाल होना)

और गंभीर मामलों में :

- ◆ उन चीजों को देखना जो हैं ही नहीं (मतिभ्रम)
- ◆ भटकाव (व्यक्ति को पता ही नहीं कि वह कहाँ है)
- ◆ दौरे पड़ना

गंभीर स्थितियों में आपको तुरंत डॉक्टर को बुलाना होगा क्योंकि यह जान लेना हो सकता है।

**अत्यधिक शराब पीने के कारण होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं**

- मनोवैज्ञानिक निर्भरता (व्यक्ति को लगता है कि वह केवल शराब पीकर ही अच्छा प्रदर्शन कर सकता है, दिमाग शराब के विषय में ही सोचने में व्यस्त रहता है)
- एक सामान्य मानसिक विकार के लक्षणों का अनुभव (जैसे नींद की समस्या, उदासी, चिड़चिड़ापन, भय)
- मतिभ्रम का अनुभव (जैसे आवाजें सुनना या चीजों को देखना) या बेवजह की ईर्ष्या।
- अति गंभीर मामलों में : स्मृति का नुकसान या भटकाव और एक आश्रित व्यक्ति बन जाना (अल्कोहल मस्तिष्क को हानि पहुँचाता है)।
- मिर्गी के दौरे पड़ना
- आत्महत्या का खतरा बढ़ना

**अत्यधिक शराब के कारण होने वाली सामाजिक समस्याएं**

पारिवारिक समस्याएं :

- शराब पीने पर अत्यधिक पैसा खर्च करने और अपनी घरेलू जिम्मेदारियों को ठीक से न निभाने के कारण बहस।

- आक्रामक या हिंसक व्यवहार (घरेलू हिंसा अक्सर शराब के उपयोग के विकार से जुड़ी होती है)
- शराब संबंधी विकार 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 की कमी
- भरोसे के लायक न रहना
- व्यक्ति अपनी नौकरी खो सकता है।

एक आशा के रूप में आपको अपने समुदाय में ऐसे व्यक्तियों के विषय में पता होगा जो अत्यधिक शराब को सेवन कर सकते हैं। आपने 30 वर्ष और उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों पर सीबीएसी फॉर्म का प्रयोग किया है, जिसमें शराब के उपयोग के विषय में प्रश्न शामिल हैं। हांलाकि, शराब का उपयोग करने वाला प्रत्येक व्यक्ति नशा संबंधी विकार से पीड़ित नहीं है। आप ये समझने के लिए कि व्यक्ति बहुत ज्यादा पी रहा है कुछ सवाल पूछ सकते हैं।

**आप कैसे पहचानेंगे कि व्यक्ति बहुत ज्यादा शराब पी रहा है ?**

- व्यक्ति यह स्वीकार नहीं कर सकता कि वह बहुत अधिक पीता है।
- पूछें कि वह शराब पर कितना पैसा खर्च करता है।
- यह भी संभव है कि परिवार का कोई सदस्य आपसे संपर्क कर मदद मांगे।
- एक व्यक्ति छिप कर पीता है या शराब छिपाता है।
- एक व्यक्ति रोजाना या सुबह-सुबह शराब पीता है
- सामाजिक, शारीरिक या मानसिक समस्याएं होती हैं

**यदि आपको नशा संबंधी विकार का संदेह तो, आप एमपीडब्लू/सीएचओ को रेफर करेंगे। एमपीडब्लू या सीएचओ विस्तृत प्रश्न (ऑडिट टूल का उपयोग करके) पूछ सकते हैं और उस व्यक्ति को मदद प्रदान कर सकते हैं।**

#### केस स्टडी 4

विशाल 43 वर्ष के हैं जो कई शारीरिक शिकायतों के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र आ रहे हैं। वह बताते हैं कि वह ठीक से सो नहीं पाते और सुबह पेट दर्द, जलन और उल्टी जैसा महसूस होता है। वह एक डॉक्टर से मिले थे, जिसने उन्हें पेट दर्द और मतली की दवाएं दीं, जिससे उन्हें ज्यादा आराम नहीं मिला। आज उसे कंपन हो रहा है, पसीना आ रहा है और वह नींद की गोलियों की मांग कर रहा है। एनएम को शक है कि वह शराब संबंधी विकार से पीड़ित हो सकता है। पूछे जाने पर कि वह पिछले दो सप्ताह में कितनी शराब पी चुका है उसने स्वीकारा कि वह प्रतिदिन 4-6 बीयर और कभी कभी बीच में शाट्स भी ले लेता है। अब वह हताश है क्योंकि वह पैसे से खाली हो चुका है।

- ◆ विशाल किन लक्षणों के साथ केंद्र में उपस्थित हुआ है ?
- ◆ आप विशाल से उसके शराब के सेवन के बारे में संवेदनशील तरीके से कैसे पूछ सकते हैं ?
- ◆ विशाल के इतना शराब पीने का क्या कारण हो सकता है ?

## 2) तंबाकू और अन्य पदार्थों का उपयोग

भारत में तंबाकू धूम्रपान के रूप में बीड़ी और सिगरेट की तरह उपलब्ध है। यह धूम्ररहित, जैसे पान मसाला, गुटका, नसवार के रूप में भी उपलब्ध है। आपने अपने गैर संक्रामक बीमारियों के प्रशिक्षण में तंबाकू और इसके प्रभाव के विषय में विस्तार से सीखा है।

अन्य पदार्थों में भांग उत्पाद जैसे भांग, गांजा, चरस, अफीम आदि शामिल हैं। कुछ ऐसे पदार्थ हैं जिन्हें इंजेक्शन या सूंघकर लिया जाता है।

**आप कैसे पहचानेंगे कि व्यक्ति शराब/तंबाकू/भांग/अफीम/सूंघने वाले नशे संबंधी विकार से पीड़ित है ?**

कुछ व्यक्ति कभी-कभी इन पदार्थों का उपयोग करते हैं, लेकिन उनके द्वारा उपयोग की जाने वाली मात्रा पर नियंत्रण नहीं खोते हैं। हालांकि, कम उपयोग से भी मस्तिष्क और मांसपेशियों में असंगति हो सकती है, जिससे सिर की चोट जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। कुछ व्यक्ति इन पर निर्भर हो जाते हैं, जिनसे विभिन्न स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

### निर्भरता की पहचान करना

(पिछले एक साल में, निम्नलिखित में से कम से कम 3 लक्षण एक साथ)

- ◆ उपयोग की प्रबल इच्छा (लालसा)
- ◆ उपयोग की जा रही मात्रा को कम करने में असमर्थता
- ◆ जब कम मात्रा उपयोग करें या बिल्कुल उपयोग न करें तो वापसी के लक्षण (जैसे हाथ का कांपना, चिड़चिड़ापन, नींद न आना)
- ◆ मनचाहा प्रभाव पाने के लिए पदार्थ की अधिक मात्रा की आवश्यकता
- ◆ जिम्मेदारियों की उपेक्षा करना और पदार्थ का उपयोग करने या संबंधित गतिविधियों में अधिक समय बिताना।
- ◆ नकारात्मक प्रभावों की जानकारी होते हुए भी, उपयोग जारी रखना।

## नशा संबंधी विकार से ग्रस्त व्यक्ति की सहायता कैसे करें ?

नशा संबंधी विकार से पीड़ित व्यक्ति के लिए मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा

1. आश्वासन और जानकारी दें
  - ◆ शराब का हानिकारक उपयोग एक आम समस्या है
  - ◆ शराब संबंधी विकार वास्तव में एक चिकित्सा स्थिति है।
  - ◆ विश्वास कीजिए, कि बहुत ज्यादा पीना चारित्रिक कमजोरी नहीं है, लेकिन कुछ लोगों के लिए ये दूसरों की तुलना में अधिक खतरनाक हैं।
  - ◆ अत्याधिक शराब के हानिकारक प्रभावों के विषय में जानकारी दें।
2. आत्महत्या, स्वयं या दूसरों को नुकसान के खतरे का आकलन
  - ◆ आत्महत्या के विचारों और ठोस योजना के विषय में पूछें
  - ◆ शराब संबंधी विकार वाले व्यक्ति को आत्महत्या का खतरा अधिक होता है
  - ◆ कई आत्महत्याओं के प्रयास अक्सर शराब के प्रभाव में होते हैं।



3. उचित सहायता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें
  - ◆ परामर्श एवं उपचार प्राप्त करने के लिए सीएचओ को रेफर करें
  - ◆ चिकित्सा समस्याओं के लिए एमओ को रेफर करें
  - ◆ बहुत अधिक मात्रा में उपयोग या नशा छोड़ने पर होने वाली समस्याओं के लिए अस्पताल रेफर करें
  - ◆ यदि व्यक्ति प्रेरित है, तो उसे नशा संबंधी विकारों के उपचार के विशेष केन्द्र के लिए रेफर करें।
4. स्वयं सहायता उपचार को प्रोत्साहित करें— सलाह दें (अध्याय 3 को देखें)
  - ◆ नींद की समस्याओं के लिए
  - ◆ एक स्वस्थ आहार के लिए
  - ◆ नियमित व्यायाम के लिए
  - ◆ नियमित विश्राम के लिए
  - ◆ नींद की गोलियों या अन्य नशीले पदार्थों से बचने के लिए (जैसे तंबाकू और भांग)
  - ◆ सहायता समूह में शामिल होने के लिए, यदि उपलब्ध हो तो (उदाहरणतः 'एल्कोहलिक एनोनिमस', छोड़ चुके हुए पूर्व नशा कर्ता के लिए विश्वव्यापी सहायता समूह)
  - ◆ शराब को कम करने और बंद करने के लिए

## 6. आत्महत्या विचार/व्यवहार

आत्महत्या भारत में युवाओं की मृत्यु का एक अहम कारण है। मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित व्यक्तियों को आत्महत्या के प्रयास का खतरा अधिक होता है। यह देखा गया है कि मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले 10 में से 1 लोग आत्महत्या से मर जाते हैं। महिलाओं के द्वारा आत्महत्या के प्रयास अधिक होते हैं और पुरुषों की आत्महत्या से मृत्यु अधिक होती है। यह भी देखा गया है कि प्रयास करने वालों की संख्या 10 से 20 गुना अधिक है। अतः इन व्यक्तियों को उचित सहायता प्रदान करना महत्वपूर्ण है।

### लोग अपनी जिंदगी क्यों खत्म करना चाहते हैं ?

लोग विभिन्न कारणों से निराशाजनक महसूस करते हैं,

- वे किसी मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित हैं। (सबसे अधिक सामान्य कारण)
- वे अत्यधिक गरीबी या वित्तीय समस्याओं का सामना कर रहे हैं।
- वे घरेलू या यौन हिंसा का अनुभव करते हैं।
- उन्होंने अपना घर या नौकरी खो दी है।
- वे बेहद अकेला या समाज से बाहर महसूस करते हैं।
- उन्हें एक गंभीर, दर्दनाक या लाइलाज बीमारी है (जैसे एड्स या कैंसर)।
- उन्होंने हाल ही में किसी प्रियजन की मृत्यु का सामना किया है।



- युवा लोग भी आवेगी तरीके से कार्य कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, परीक्षा में विफलता, एक प्रेम संबंधी का विच्छेद।

### आत्महत्या के जोखिम कारक क्या हैं ?

सामाजिक कारक	चिकित्सकीय कारक
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ अत्यधिक कर्ज/धन की समस्या</li> <li>▶ अपमान</li> <li>▶ सम्मान की हानि: नौकरी छूटना, परीक्षा में असफल होना</li> <li>▶ प्रियजन की मृत्यु</li> <li>▶ हिंसा का अनुभव</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ मानसिक स्वास्थ्य विकार की उपस्थिति</li> <li>▶ गंभीर, दर्दनाक या लाइलाज बीमारी की उपस्थिति</li> <li>▶ पूर्व में आत्महत्या का प्रयास</li> <li>▶ परिवार में आत्महत्या का इतिहास</li> </ul>

कुछ सुरक्षात्मक कारक हैं, जो किसी व्यक्ति को नकारात्मक विचारों से बचने में मदद करेंगे। इनमें शामिल हैं,

- परिवार या दोस्तों के साथ अच्छे संबंध होना (एक अच्छा सामाजिक नेटवर्क)
- नौकरी करना
- सहायता की मांग करना
- जिम्मेदारियां होना जैसे छोटे बच्चों की देखभाल की

इन कारकों को जानना महत्वपूर्ण है, क्योंकि आप जोखिम की पहचान कर सकते हैं और सुरक्षात्मक कारकों के विषय में बात कर सकते हैं।

### आत्महत्या के बारे में मिथक और तथ्य

आत्महत्या के संबंध में समुदाय में कुछ मिथक प्रचलित हैं। जिन व्यक्तियों ने आत्महत्या का प्रयास किया है या ऐसे परिवार से हैं जहां किसी ने आत्महत्या की है, तो उन्हें किसी अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकार के समान कलंक और भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है।

मिथक	तथ्य
○ आत्महत्या करने के बारे में बात करने वाले लोग आत्महत्या नहीं करेंगे।	○ अधिकांश लोग जो आत्महत्या करते हैं, चेतावनी दे चुके होते हैं।
○ किसी व्यक्ति से आत्महत्या के विचारों के विषय में पूछना, आत्महत्या के खतरे को बढ़ा देगा।	○ बात करने से व्यक्ति को राहत मिलती है और यह सबसे महत्वपूर्ण रोकथाम है।
○ हालात बेहतर होने से आत्महत्या का संकट भी खत्म हो जाता है	○ नहीं। बेहतरी की स्थिति में व्यक्ति में आत्महत्या करने की ज्यादा ऊर्जा आ जाती है।

एक आशा के रूप में, आत्महत्या व्यवहार के संबंध में आपकी भूमिका समुदाय के सदस्यों को सही जानकारी प्रदान करने की होगी। यदि आप किसी व्यक्ति को मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य विकार, या आत्मघाती व्यवहार के लिए किसी अन्य जोखिम कारक के साथ पहचानते हैं, तो आप सीएचओ/एमपीडब्लू को सूचित करें। सीएचओ/एमपीडब्लू आत्महत्या के जोखिम का आकलन करेंगे और उचित देखभाल प्रदान करेंगे।

# सेवा वितरण ढांचा (फ्रेमवर्क): एक टीम के रूप में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना और आशा के प्रमुख कार्य

पूर्व के अध्यायों में, आपने कई रोग स्थितियों से संबंधित अपनी महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में जाना है। अब आप यहाँ जानेंगे कि प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदायगी में आपसे क्या कार्य अपेक्षित हैं। यहाँ आप रेफरल अस्पतालों में उपलब्ध सेवाओं और विभिन्न सेवा प्रदाताओं की भूमिका के बारे में भी जानेंगे। हालांकि आप देखेंगे कि जिन बिंदुओं को पूर्व में समझाया गया है, उन्हें यहाँ दोहराया गया है, लेकिन इससे आपको अपने कार्य को समझने और कार्य योजना बनाने में मदद मिलेगी।

मानसिक स्वास्थ्य विकारों की देखभाल प्रदान करने के लिए सेवा प्रदायगी ढांचा –

जैसा कि आप जानते हैं, समुदाय के लिए स्वास्थ्य सेवाओं का प्रावधान एक सम्मिलित कारवाई है। आपको समुदाय के सदस्यों को सही जानकारी प्रदान करने के लिए द्वितीयक देखभाल अस्पतालों के स्तर पर कार्यरत टीम के अन्य सदस्यों जैसे – आशा, सीएचओ, पीएचसी टीम के सदस्यों और सेवा प्रदाताओं के बारे में भी जानना होगा।

**SHC-HWC में प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल टीम के अन्य सदस्यों के क्या कार्य हैं ?**

MPW / ANM- SHC/SHC-HWC – आधारित गतिविधियों के साथ-साथ आउटरीच गतिविधियों में उनके कार्य होगी। वह CBAC प्रारूप को पूरा करने में आपका समर्थन या तो संयुक्त भ्रमण के दौरान या फॉर्म के बारे में स्पष्टीकरण प्रदान करने में करेंगे। यदि आपने किसी व्यक्ति में किसी लक्षण की पहचान की है, तो आप MPW या CHO को इसके बारे में सूचित करेंगे। तब MPW लक्षणों के बारे में स्पष्ट/और अधिक समझने के लिए कम्युनिटी इंफोर्मेट डिटेक्शन टूल (CIDT) नामक एक अधिक विस्तृत टूल का उपयोग करेंगे।

**सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी :** सीएचओ के प्रमुख मुख्य कार्य होंगे व्यक्तियों की पहचान करना, मनोसामाजिक हस्तक्षेप प्रदान करना, पीएचसी-एमओ या विशेषज्ञ द्वारा निर्धारित दवाओं का वितरण करना और साइड इफेक्ट्स, विषाक्तता के लिए निगरानी करना, और उपयुक्त मामलों को संदर्भित (रेफर) करना और आपके (आशा) और MPWs के साथ मिलकर फॉलोअप देखभाल प्रदान करना है। एमपीडब्ल्यू झटका का अनुभव करने वाले व्यक्ति को आपातकालीन देखभाल प्रदान करेंगे और स्थिरीकरण के बाद आगे संदर्भित (रेफर) करेंगे।

**पीएचसी :** SHC-HWC पर CHO जाँच के लिए संदिग्ध व्यक्तियों को PHC के चिकित्सा अधिकारी को संदर्भित (रेफर) करेंगे। PHC MO अवसाद, चिंता, मिर्गी और मनोभ्रंश जैसी कुछ स्थितियों की पहचान की पुष्टि करेंगे। वह जहर और दौरे द्वारा आत्महत्या के लिए आपातकालीन प्रबंधन भी प्रदान करेंगे। वह अवसाद, चिंता, मिर्गी जैसी कुछ स्थितियों के लिए उपचार शुरू करेंगे, जिसे MO के निर्देशों के अनुसार CHO द्वारा SHC-HWC में

जारी रखा जा सकता है। मनोविकृति, आत्मघाती व्यवहार, गंभीर अवसाद जैसी कुछ स्थितियों के लिए, MO उस व्यक्ति को विकार की पुष्टि के लिए उच्च स्तर के अस्पताल के लिए संदर्भित (रेफर) करेंगे।

**जिला अस्पताल/मेडिकल कॉलेज अस्पतालों में विशेषज्ञ :** मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं की एक टीम जिला अस्पताल (डीएच) में भी उपलब्ध होगी। इसमें एक विशेषज्ञ और एक नर्स शामिल हैं। PHC MO कुछ रोगियों को आगे के मूल्यांकन और पुष्टि के लिए विशेषज्ञों को संदर्भित (रेफर) करेंगे। विशेषज्ञ एक उपचार लिखेंगे, जिसे SHC स्तर पर जारी रखा जाएगा। रोगी को दिए गए निर्देशों के अनुसार विशेषज्ञ या MO के पास संदर्भित (रेफर) करना होगा।

## आशा के प्रमुख कार्य और जिम्मेदारियाँ

सामुदायिक स्तर की देखभाल प्रदान करने के लिए, आप गृह भ्रमण, ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस (VHND), और ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण समिति (VHSNC) की बैठकों के प्लेटफार्मों का उपयोग करते रहेंगे। इन प्लेटफार्मों का उपयोग करके, आप मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन, मामलों की शीघ्र पहचान और अनुसरण (रेफरल) और उपचार के पालन सुनिश्चित करने की गतिविधियाँ करेंगे। इसके साथ-साथ, एक आशा के रूप में, आप स्वास्थ्य केंद्र की सेवाओं और समुदाय के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं जो सेवा वितरण सुनिश्चित करने के लिए हितधारकों के बीच समन्वय स्थापित करेंगे।

आशा फैंसिलिटेटर और MPW-F/ANM आपको गृह भ्रमण के दौरान और सामुदायिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन गतिविधियों का संचालन करने में विशेष रूप से उन लोगों को सहायता (फॉलो-अप) देंगे, जिनको देखभाल प्रदान करने में चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है और जो नियमित उपचार नहीं ले रहे हैं।

### आशा की कार्य और जिम्मेदारियाँ

5. समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन को बढ़ावा देने के लिए गतिविधियाँ करना।
- 6- PHQ-2 प्रश्नावली वाले, 'समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC)' का उपयोग करके प्रारंभिक जाँच (स्क्रीनिंग) को पूरा करना।
7. गृह भ्रमण के दौरान और समुदाय के सदस्यों के साथ बातचीत के दौरान किसी भी अन्य विकारों के लक्षणों की पहचान करना।
8. मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लक्षणों के साथ उपस्थित व्यक्तियों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा, और रेफरल प्रदान में सहायता प्रदान करना।
9. मानसिक स्वास्थ्य विकारों वाले व्यक्तियों के परिवार को सलाह और सहायता प्रदान करना।
10. उपचार के अनुपालन के लिए गृह भ्रमण करना और स्वास्थ्य केंद्र (SHC या PHC) के लिए नियमित अनुवर्ती (फॉलोअप) भ्रमण के लिए व्यक्ति को प्रोत्साहित करना।

### 1. मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन—

आपने मानसिक स्वास्थ्य विकारों, मानसिक स्वास्थ्य विकारों के कारणों और जोखिम कारकों और मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विषय में मिथक और तथ्यों के बारे में सीखा है। इनके आधार पर, आप स्वास्थ्य प्रोत्साहन की गतिविधियाँ कर सकते हैं—

- मानसिक स्वास्थ्य विकारों के बारे में समुदाय में जागरूकता बढ़ाएं और मिथकों और भ्रांतियों को दूर करें।

- सभी सामुदायिक स्तर की बैठकों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित व्यक्तियों की भागीदारी सुनिश्चित करना और उनके लिए आवाज उठाना।
- यह सुनिश्चित करें कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और उनकी देखभाल करने वालों से प्रभावित व्यक्तियों को समुदाय में उचित महत्व दिया जाता है और उन्हें उचित देखभाल प्राप्त होती है।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित व्यक्तियों के शारीरिक या मानसिक शोषण को रोकने के लिए सामूहिक कार्रवाई करना।

आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि स्वास्थ्य प्रोत्साहन की गतिविधियां निरंतर हो और किसी विशेष दिन तक सीमित ना हों। आप VHSNC / MAS की बैठकों सहित गृह भ्रमण और सामुदायिक बैठकों के दौरान भी स्वास्थ्य प्रोत्साहन कर सकते हैं।

MPW और CHO की सहायता से, आप मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन के लिए कुछ गतिविधियों की योजना बना सकते हैं। इन गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं—

- मानसिक स्वास्थ्य के लिए विशेष दिन निर्धारित करना (उदाहरण के लिए— विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस)।
- VHSNC / MAS या VHND बैठक के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा करना।
- आंगनबाड़ी केंद्र या SHC / PHC में किशोरों की बैठकों के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा करना।
- समुदाय के स्वयंसेवकों और MPW, CHO की मदद से फ्लैमिंगो (फैम्फ्लेट, पोस्टर) तैयार करना। इन्हें स्वास्थ्य केंद्र में रखा जा सकता है या समुदाय के सदस्यों के बीच वितरित किया जा सकता है।

## 2. समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC) का उपयोग—

आप वार्षिक जनसंख्या की गणना कर रही हैं और व्यक्तियों की सूची को अद्यतन (अपडेट) कर रही हैं। जैसा कि आप पहले से ही जानते हैं, कि समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC) 30 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों के लिए है। आप गृह भ्रमण के समय CBAC को पूरा करने की गतिविधि पूर्व की तरह जारी रखेंगे। यहाँ CBAC टूल में ऐसे प्रश्न हैं जो आपको बुजुर्गों में मनोभ्रंश, दौरे पड़ने के इतिहास, शराब पीने और अवसाद के बारे में पता करने में सहयोग करेंगे।

### (1) शराब का उपयोग—

CBAC के भाग 1 में, आप शराब के दैनिक उपयोग के इतिहास के बारे में सवाल पूछेंगे और स्कोर देने के लिए Yes या No रिकॉर्ड करेंगे।

CBAC के भाग B में, आप किसी भी स्थिति का शीघ्र पता लगाने के लिए प्रश्न पूछेंगे।

### (2) मिर्गी (एपिलेप्सी)—

यदि व्यक्ति का 'मिर्गी का इतिहास' है तो आप उसे रिकॉर्ड करेंगे।

### (3) मनोभ्रंश—

यदि बुजुर्ग व्यक्ति (60 वर्ष और उससे अधिक) है तो आप रिकॉर्ड करेंगे

- ◆ रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे कि खाना खाने, कपड़े पहनना, तैयार होना, नहाना, बाहर घूमना या शौचालय जाने में दूसरों की मदद लेना
- ◆ अपने नजदीकी लोगों के नाम या अपने घर का पता भूल जाना

भाग B में, यदि किसी प्रश्न का उत्तर 'हां' आता है, तो आप उस व्यक्ति को तुरंत निकटतम चिकित्सा अधिकारी के पास भेजेंगे।

(4) अवसाद (डिप्रेशन)–

CBAC के भाग D , में दो सप्ताह के भीतर व्यक्ति की अवसाद की स्थिति का आकलन करने के लिए दो प्रश्न हैं। इन प्रश्नों को 'PHQ-2' कहा जाता है।

PHQ-2				
पिछले 2 हफ्तों में, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए हैं?	बिलकुल नहीं	कई बार	आधे से ज्यादा दिन	लगभग हर दिन
1. किसी काम करने में कम रुचि या आनंद न मिलना ?	0	+1	+2	+3
2. हतोत्साहित महसूस करना, उदास या निराशाजनक लग रहा है?	0	+1	+2	+3
<b>कुल स्कोर</b>				
यदि किसी व्यक्ति का कुल स्कोर 3 से अधिक आता है तो ऐसे व्यक्ति को CHO / MO (PHC / UPHC) के पास भेजा जाना चाहिए				

CBAC के भाग D, में दो सप्ताह के भीतर व्यक्ति की अवसाद की स्थिति का आकलन करने के लिए दो प्रश्न हैं। इन प्रश्नों को 'PHQ-2' कहा जाता है। PHQ-2 का उद्देश्य पिछले दो हफ्तों (14 दिनों) में अवसाद से संबंधित लक्षणों की जांच करना है। PHQ-2 को भरने के बाद, आप 3 से अधिक स्कोर वाले व्यक्तियों को SHC-HWC रेफर करेंगे। SHC-HWC में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी (CHO) ऐसे व्यक्तियों को लक्षणों के बारे में समझने के लिए अधिक विस्तृत प्रश्न पूछेंगे। CHO इन व्यक्तियों से 'PHQ-9' नामक एक विस्तृत प्रपत्र से प्रश्न पूछेगा और उन्हें उचित सलाह देंगे। ऐसे व्यक्ति को SHC-HWC पर सहायता प्रदान की जाएगी या CHO द्वारा PHC MO को संदर्भित किया जा सकता है।

आपको इन बीमारियों के बारे में समुदाय में डर पैदा न करने के लिए भी सावधान रहना चाहिए।

आपको लोगों को यह समझाना होगा कि चेकलिस्ट किसी भी हालत की पहचान करने के लिए नहीं है। यदि आवश्यक हो पहले सीएचओ द्वारा जांच के बाद पुष्टि के लिए उन्हें चिकित्सा अधिकारी ६ विशेषज्ञ के पास संदर्भित किया जाना चाहिए।

### 3. मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लक्षणों को पहचानना –

आपने मानसिक स्वास्थ्य विकारों के अलग अलग लक्षणों को पहचानना सीखा है। यह आपको लक्षणों को पहचानने और ऐसे व्यक्ति और उसके परिवार को उचित जानकारी प्रदान करने में मदद कर सकता है। लक्षणों की पहचान एक पहला कदम है और यदि कोई लक्षण है तो, रेफरल CHO या MO को विकार का जल्द पता लगाने के लिए उनका मार्गदर्शन कर सकता है। यहाँ यह समझना महत्वपूर्ण है कि लक्षणों की उपस्थिति हमें पूरी जानकारी प्रदान नहीं करती है और विकार की पुष्टि करने के लिए विस्तृत मूल्यांकन की आवश्यकता होगी। इसलिए, भले ही किसी व्यक्ति में ऐसे लक्षण हैं, तो भी उसे विकार से ग्रसित नहीं कहा जाना चाहिए।

आप इस तरह के लक्षणों का अन्य सेवाओं (जैसे HBNC, HBYC, अन्य सर्वेक्षण, NCD के लिए अनुवर्ती देखभाल भ्रमण आदि के साथ) या समुदाय के सदस्यों के साथ बातचीत के माध्यम से पता कर सकते हैं।

#### 4. मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करना—

एक आशा के रूप में, आप मानसिक स्वास्थ्य विकार के किसी भी प्रकार के लक्षणों का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को मदद प्रदान करने के लिए एक विशिष्ट स्थिति में हैं। यदि आप किसी भी व्यक्ति में इस तरह के लक्षणों को पहचानते हैं, तो आपका पहला कदम स्वास्थ्य केंद्र में व्यक्तिगत चिकित्सा सुविधा तक पहुंचने के लिए ऐसे व्यक्ति को प्रोत्साहित करना होगा। उनको सहायता प्रदान करने और ऐसे उपयुक्त सहायता उपलब्ध कराने में मदद करने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका है। उसी समय, आपको ऐसी चिकित्सा देखभाल उपलब्ध होने से पहले उस व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य के लिए “प्राथमिक चिकित्सा की बुनियादी” देखभाल प्रदान करने की आवश्यकता होगी जिसके लिए आपने पहले ही अध्याय 3 और 4 में चरणों के बारे में विस्तार से सीखा है।

##### मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा में आवश्यक कदम हैं—

- ◆ बिना किसी निर्णय के बात सुनें
- ◆ आत्महत्या के जोखिम का आकलन करें और दूसरों को उसके नुकसान के बारे में बताये
- ◆ आश्वासन और जानकारी दें
- ◆ उपयुक्त पेशेवर सहायता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को प्रोत्साहित करें
- ◆ स्वयं सहायता उपचार, उसका पालन और उपचार के अनुपालन को प्रोत्साहित करें

#### 5. मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले व्यक्ति के परिवार को सलाह और सहायता प्रदान करना

मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले व्यक्तियों के परिवार के अन्य सदस्य भी किसी दीर्घकालिक बीमारी वाले व्यक्तियों के परिवारों के समान तनाव में होते हैं। इसके अलावा, विकार से जुड़ी सीमित जानकारी और कलंक तनाव को बढ़ा सकते हैं। इसलिए, परिवार के सदस्यों को भी समर्थन की आवश्यकता होती है। उन्हें इन विकारों और देखभाल के विकल्पों के बारे में सही जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता है ताकि ऐसे व्यक्ति को मदद मिल सके। परिवार के अन्य सदस्य भी व्यक्ति को बेहतर बनाने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

आप परिवार के सदस्यों को सहायता प्रदान करेंगे और उन्हें विकार से उबरने के लिए उपलब्ध देखभाल विकल्पों के बारे में सही जानकारी प्रदान करेंगे। आपने मनो-सामाजिक हस्तक्षेप पर अध्याय में परिवार की मदद करने और उनको शामिल करने के तरीकों के बारे में सीखा है। आप घर भ्रमण के माध्यम से यह गतिविधि कर सकते हैं।

#### 6. उपचार अनुपालन सुनिश्चित करना

अधिकांश मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए लंबे समय तक दवा की आवश्यकता होती है। यदि दवा नहीं है, तो उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखने के लिए निरंतर समर्थन की आवश्यकता होगी। आप उपचार के पालन को सुनिश्चित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। सीएचओ के मार्गदर्शन के अनुसार, आप निर्धारित उपचार का पालन करेंगे और यह सुनिश्चित करने के लिए व्यक्ति के घर का भ्रमण करेंगे। स्थिति के आधार पर भ्रमण की आवृत्ति अलग-अलग होगी। भ्रमण के दौरान, आप दवाओं के किसी भी दुष्प्रभाव, संकेतों और लक्षणों में किसी भी परिवर्तन के होने के लिए भी जांच करेंगे। आप निर्धारित अनुवर्ती भ्रमण के अनुसार चिकित्सक/विशेषज्ञ से मिलने के लिए व्यक्ति को प्रोत्साहित करेंगे MPW / आशा फ़ैसिलिटेटर और CHO आपके साथ और कुछ गृह भ्रमण के दौरान मदद कर सकते हैं।

## अनुलग्नक-1

# समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (सी.बी.ए.सी.)

दिनांक: दिन/माह/वर्ष

सामान्य सूचनायें	
आशा का नाम -	ग्राम/वार्ड -
ए.एन.एम./एम.पी.डब्ल्यू का नाम -	स्वास्थ्य उपकेन्द्र -
	प्राथमिक/शहरी स्वास्थ्य केन्द्र का नाम-
व्यक्तिगत सूचनायें -	
नाम -	पहचान पत्र (आधार कार्ड, यू.आई.डी., वोटर आई डी) -
उम्र-	राज्य की स्वस्थ बीमा योजना : हाँ अथवा नहीं
लिंग -	संपर्क (टेलीफोन) नम्बर-
पता -	
क्या इस व्यक्ति को कोई दिखने वाली/पूर्व से ज्ञात विकलांगता है?	यदि हाँ, तो कृपया निर्दिष्ट करें

पार्ट A: जोखिम का मूल्यांकन -			
प्रश्न -	रेंज (श्रेणी)	सही पर गोला बनायें	स्कोर
1. आपकी आयु कितनी है? (पूर्ण वर्षों में )	0-29 वर्ष	0	
	30-39 वर्ष	1	
	40-49 वर्ष	2	
	50-59 वर्ष	3	
	60 वर्ष या उससे अधिक	4	
2. क्या आप धूम्र पान अथवा तम्बाकू युक्त पदार्थ जैसे घुटखा या खैनी का सेवन करते हैं?	कभी नहीं	0	
	पूर्व में लेते थे/अब कभी-कभी सेवन करते हैं।	1	
	प्रतिदिन	2	



प्रश्न –	रेंज (श्रेणी)	सही पर गोला बनायें	स्कोर
3. क्या आप प्रतिदिन मदिरापान/शराब का सेवन करते हैं?	नहीं	0	
	हाँ	1	
4. कमर की माप (सेमी में)	<b>महिला</b>	<b>पुरुष</b>	
	80 या उससे कम	90 या उससे कम	0
	81–90	91–100	1
	90 से ज़्यादा	100 से ज़्यादा	2
5. क्या आप सप्ताह में न्यूनतम 150 मिनट के लिए कोई शारीरिक गतिविधि करते हैं? (प्रति दिन न्यूनतम 30 मिनट सप्ताह में 5 दिन)	एक सप्ताह में कम से कम 150 मिनट	0	
	एक सप्ताह में 150 मिनट से कम	1	
6. क्या आपके परिवार का कोई सदस्य (माता पिता या भाई-बहन), उच्च रक्तचाप, मधुमेह या हृदय सम्बन्धित रोगों से प्रभावित हुए हैं?	नहीं	0	
	हाँ	2	
<b>कुल स्कोर</b>			
<p>प्रत्येक व्यक्ति की जांच आवश्यकता, चाहे उसका स्कोर कुछ भी हो ।</p> <p>यदि किसी व्यक्ति का कुल स्कोर 04 से अधिक है तो यह इंगित करता है कि ऐसे व्यक्ति को गैर-संचारी रोग होने का जोखिम हो सकता है अतः उसे सप्ताहिक गैर-संचारी रोग स्क्रीनिंग दिवस में लाने के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए ।</p>			

पार्ट B: रोगों की जल्दी पहचान : निचे दिए गए लक्षणों के बारे में व्यक्ति से पूछें			
B1: महिला व पुरुष	हाँ/नहीं		हाँ/नहीं
साँस लेने में कठिनाई (साँस फूलना)		दौरे आना का कोई पिछला इतिहास	
दो सप्ताह से ज्यादा खांसी होना*		मुँह खोलने में परेशानी होना	
बलगम में खून आना*		मुँह में कोई भी अल्सर/छाले/चकत्ते जो दो सप्ताह में ठीक नहीं हुआ है	
दो सप्ताह से अधिक बुखार होना *		मुँह में कोई भी वृद्धि जो दो सप्ताह में ठीक नहीं हुई है	
वजन का घटना*		मुँह में कोई भी सफेद या लाल पैच जो दो सप्ताह में ठीक नहीं हुआ है	
रात में अधिक पसीना आना*		चबाने के दौरान दर्द होना	
क्या आप वर्तमान में एंटी-टीबी की दवाएं ले रहे हैं**		आवाज में कुछ अंतर आना	
क्या आपके परिवार में कोई इस समय क्षय रोग (टी.बी.) से पीड़ित है**		कोई भी हाइपोपिगमेंटेड बदरंग धब्बा या फीका पड़ा हुआ घाव जिसमें किसी भी प्रकार की संवेदना महसूस नहीं होती हो	

<b>B1: महिला व पुरुष</b>	<b>हाँ/नहीं</b>		<b>हाँ/नहीं</b>
आप के परिवार में टीबी का कोई पिछला इतिहास*		कोई त्वचा जो मोटी हो गयी हो	
हथेली या तलवों में बार-बार छाले होना		त्वचा पर किसी भी प्रकार की गांठ होना	
हथेली या तलवों में बार-बार झुनझुनी होना		हथेली या तलवों का बार-बार सुन्न पड़ा होना	
धुंधला दिखाई देना या कम दिखाई देना		हाथों और/या पैरों में उंगलियों का मुड़ना/सिकुड़ जाना	
पढ़ने में कठिनाई होना		हाथों और/या पैरों में झुनझुनी पड़ना और उनका सुन्न पड़ जाना	
आंखों में एक सप्ताह से अधिक समय से दर्द/तकलीफ		पलक बंद करने में असमर्थता	
आंखों में एक सप्ताह से अधिक समय से लालिमा/लाली		हाथों/उंगलियों से वस्तुओं को पकड़ने में कठिनाई	
सुनने में कठिनाई		पैरों में कमजोरी के कारण चलने में कठिनाई	
<b>B2: केवल महिला</b>	<b>हाँ/नहीं</b>		<b>हाँ/नहीं</b>
स्तन में गांठ का होना		रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव होना	
निप्पल/चुचकों में से खून के साथ रिसाव होना		सम्भोग के बाद रक्तस्राव होना	
स्तन के आकार व नाप में अंतर आना		बदबूदार योनिस्त्राव होना	
नियमित माहवारी के बाद में रक्तस्राव होना			
<b>B3: केवल बुजुर्ग (60 वर्ष और अधिक)</b>	<b>हाँ/नहीं</b>		<b>हाँ/नहीं</b>
खड़े होने या चलने के दौरान अस्थिर महसूस होना/लड़खड़ाना		रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे खाना, कपड़े पहनना, सवरना, नहाना, घूमना या शौचालय जाने में किसी की मदद की जरूरत महसूस करना	
किसी शारीरिक विकलांगता से पीड़ित होने के कारण शरीर के हिलने डुलने या चलने फिरने में कोई रुकावट महसूस होना		अपने नजदीकी लोगो का नाम या अपने घर का पता भूलने लगना	
यदि किसी व्यक्ति में ऊपर दिए गए लक्षणों में से कोई एक भी लक्षण है तो उस स्थिति में व्यक्ति को तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र भेजे (जँहा मेडिकल ऑफिसर उपलब्ध हो)			
*यदि उत्तर हाँ है, – अगली कार्रवाई का सुझाव दें : बलगम का नमूना संग्रह कर उसे निकटतम टी-बी-परीक्षण केंद्र में जाँच के लिए भेजे			
** यदि उत्तर हाँ है, तो ए.एन.एम./एम.पी.डब्ल्यू द्वारा परिवार के अन्य सभी सदस्यों की निगरानी रखनी चाहिए			

**पार्ट C: सीओपीडी के लिए जोखिम कारक****जो सही हो उस पर निशान लगाए**

खाना पकाने के लिए उपयोग किये जाने वाले ईंधन का प्रकार— जलाने वाली लकड़ी/फसल के बचे हुए अवशेष/गोबर के उपले/कोयला/मिट्टी का तेल (केरोसिन)/LPG

व्यावसायिक प्रदूषण के जोखिम— फसल के बचे हुये अवशेष को जलाना/कूड़ा करकट जलना— पत्तियों/धुएँ वाले कारखाने में काम करना/गैस एवं धुँए के प्रदूषण वाले उद्योगों जैसे – ईट भट्टा और कांच वाले उद्योग में काम करना आदि

**पार्ट D: पी एच क्यू 2**

पिछले 2 हफ्तों में, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए हैं?		बिलकुल भी नहीं	कई बार	आधे से ज्यादा दिन से	लगभग हर रोज
1.	काम करने में कम रुचि या आनंद आना?	0	.1	.2	.3
2.	बुरा, उदास या निराशाजनक महसूस करना?	0	.1	.2	.3
<b>कुल स्कोर</b>					
यदि किसी व्यक्ति का कुल स्कोर 3 से अधिक तो ऐसे व्यक्ति को CHO / MO (PHC / UPHC) के पास भेजा जाना चाहिए					

# योगदानकर्ताओं की सूची

## स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MOHFW)

श्री विकास शील	अपर सचिव एवं मिशन निदेशक (एनएचएम)
डॉ. मनोहर अगनानी	अपर सचिव
श्री विशाल चौहान	संयुक्त सचिव-नीति

## विशेषज्ञ

डॉ. संतोष के. चतुर्वेदी	प्रोफेसर, व्यवहार विज्ञान, NIMHANS
डॉ नवीन कुमार	प्रो. मनश्चिकित्सा, मनश्चिकित्सा विभाग, NIMHANS
डॉ अरुणा रोज मैरी कपानी	नैदानिक मनोविज्ञान के सहायक प्रोफेसर, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य इकाई, NIMHANS
डॉ. सैललक्ष्मी गांधी	अतिरिक्त प्रोफेसर और प्रमुख, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
डॉ प्रशांति नताल	अतिरिक्त प्रोफेसर, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
डॉ मीना के.एस	अतिरिक्त प्रोफेसर, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा विभाग, NIMHANS
डॉ जी. राधाकृष्णन	एसोसिएट प्रोफेसर, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
डॉ कविता वी जंगम	एसोसिएट प्रोफेसर, मनोरोग सामाजिक कार्यकर्ता विभाग, NIMHANS
श्री सोजन एंटनी	एसोसिएट प्रोफेसर, मनोरोग सामाजिक कार्य विभाग, NIMHANS
बिनो थॉमस	सहायक प्रोफेसर, मनोरोग सामाजिक कार्य विभाग, NIMHANS
डॉ. लता के	सहायक प्रोफेसर, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा विभाग, NIMHANS
डॉ. नूरुल हसन एसए	पोस्ट एमडी नॉन-पीजी जूनियर रेजिडेंट, मनश्चिकित्सा विभाग, NIMHANS
डॉ. पाटले राहुल	सीनियर रेजिडेंट, पोस्ट-डॉक्टरल फेलो इन कम्युनिटी मेंटल हेल्थ, डिपार्टमेंट ऑफ साइकियाट्री, NIMHANS
डॉ मनीषा एम.	सीनियर रेजिडेंट, मनश्चिकित्सा विभाग, NIMHANS
डॉ राकेश चंदर के.	सीनियर रेजिडेंट, मनश्चिकित्सा विभाग, NIMHANS

डॉ. विनय बसवराजु	विशेषज्ञ ग्रेड मनोचिकित्सक, NIMHANS
डॉ. नारायण मंजुनाथ	एसोसिएट प्रोफेसर, मनश्चिकित्सा विभाग, NIMHANS
डॉ. सुरेश बड़ा मठ	प्रोफेसर, मनश्चिकित्सा विभाग, NIMHANS
सुश्री शांगमी आर. मोयोन	पीएच.डी स्कॉलर, मनोरोग सामाजिक कार्य विभाग, NIMHANS
श्री आसिम उर रहमान	पीएच.डी स्कॉलर, मनोरोग सामाजिक कार्य विभाग, NIMHANS
श्रीमती विजयलक्ष्मी	पीएचडी स्कॉलर, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
श्रीमती जोधिमणि.जी	पीएचडी स्कॉलर, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
श्रीमती पद्मावती डी	पीएचडी स्कॉलर, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
श्रीमती आर. राजलक्ष्मी	पीएचडी स्कॉलर, नर्सिंग विभाग, NIMHANS
डॉ. अतुल अम्बेकर	प्रो. नेशनल ड्रग डिपेंडेंस ट्रीटमेंट सेंटर (एनडीडीटीसी), AIIMS
डॉ. राजेश सागर	प्रो. मनश्चिकित्सा, AIIMS
डॉ. मंजरी त्रिपाठी	प्रो. न्यूरोलॉजी, AIIMS दिल्ली
डॉ. सुवासिनी शर्मा	प्रभारी बाल चिकित्सा तंत्रिका विज्ञान, एलएचएमसी
डॉ. संहिता पांडा	प्रो. न्यूरोलॉजी, AIIMS जोधपुर
डॉ. दीपिका जोशी	प्रोफेसर और प्रमुख बीएचयू, न्यूरोलॉजी
डॉ. जैस्मीन परिहार	न्यूरोलॉजी विभाग, AIIMS –दिल्ली
डॉ. देवयानी गर्ग	सहायक प्रोफेसर, न्यूरोलॉजी, एलएचएमसी
डॉ. अभिजीत नाडकर्णी	निदेशक, व्यसन अनुसंधान समूह, संगतय माननीय। सलाहकार मनोचिकित्सक, दक्षिण लंदन और मौडस्ले एनएचएस फाउंडेशन ट्रस्ट, यूके

### राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली संसाधन केंद्र (एनएचएसआरसी)

मेजर जनरल (प्रो) अतुल कोतवाल	कार्यकारी निदेशक
डॉ. (फ्लाइट लेफ्टिनेंट) एम.ए. बालसुब्रमण्य	एडवाइजर, सामुदायिक प्रक्रियाएं और व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
डॉ. हिमांशु भूषण	एडवाइजर, लोक स्वास्थ्य प्रशासन
सुश्री शिवांगी राय	उप समन्वयक, स्वास्थ्य समानता केंद्र, कानून और नीति (C&HELP) और बाहरी सलाहकार लोक स्वास्थ्य प्रशासन
डॉ. रूपसा बनर्जी	पूर्व वरिष्ठ सलाहकार, सामुदायिक प्रक्रियाएं और व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
डॉ. हर्षा जोशी	पूर्व सलाहकार, सामुदायिक प्रक्रियाएं और व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
डॉ. शायोनी सेन	सलाहकार, सामुदायिक प्रक्रियाएं और व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
श्री सैयद मोहम्मद अब्बास	सलाहकार, सामुदायिक प्रक्रियाएं और व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
डॉ. स्वरूपा नि.क्षीरसागरी	कनिष्ठ सलाहकार, सामुदायिक प्रक्रियाएं और व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल





## नमस्ते!

आप आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर (AB&HWC) टीम के एक मूल्यवान सदस्य हैं, जो देश के लोगों को गुणवत्तापूर्ण व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

एबी-एचडब्ल्यूसी में सेवाओं के बारे में समुदाय के सदस्यों तक पहुंचने के लिए, निम्नलिखित सोशल मीडिया हैंडल से कनेक्ट करें :



<https://instagram.com/ayushmanhwcs>



<https://twitter.com/AyushmanHWCs>



<https://www.facebook.com/AyushmanHWCs>



[https://www.youtube.com/c/NHSRC\\_MoHFW](https://www.youtube.com/c/NHSRC_MoHFW)



राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली संसाधन केंद्र