

मानसिक बीमारियों का इलाज संभव है, लापरवाही ना करें

संजीवनी-सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

Supported & Funded by :
TATA TRUSTS AND PHF



मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्या हेतु निम्न नंबर पर संपर्क करें :-

परियोजना समन्वयक :- प्रकाश गौरखडे - 09479392116

क्षेत्रीय समन्वयक :- अक्षय धुन्डे - 09589556810

राहुल येमदे - 09752707796

विजय वनकर - 07415579788

-: संस्था कार्यालय का पता :- विवेकानंद कॉलोनी, बेलगांव, पो- जाम साँवली,
तह. सौंसर, जि. छिंदवाडा (म.प्र.) कार्यालय फोन नं. : 07165-221319

मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र - संजीवनी केन्द्र

केन्द्र समय सारणी - सुबह 11 से सायंकाल 05 बजे तक रविवार एवं गुरुवार अवकाश

संचालनकर्ता - ग्रामीण आदिवासी समाज विकास संस्थान, सौंसर
सहयोग - टाटा ट्रस्ट्स एवं पॉल हेमलिन फाउण्डेशन

केन्द्र पता :- होम्योपैथिक अस्पताल के पास, चमत्कारिक हनुमान मंदिर, जाम साँवली
पो. सावली, त. सौंसर, जि. छिंदवाडा (म.प्र.)

संस्था का ई-मेल : gasvs.sansar2@gmail.com,

Website : www.gasvs.org

मानसिक स्वास्थ्य :-

जो व्यक्ति सामाजिक, मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ हो उसे मानसिक रूप से स्वस्थ कहते हैं। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ किसी को भी हो सकती हैं, चाहे वह किसी भी उम्र का हो, धर्म का हो, गरीब हो या अमीर, पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़ महिला हो या पुरुष, कोई भी हो वह मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार कभी भी और कहीं भी हो सकता है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि, आप मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को समझें व आसपास रहने वाले व्यक्तियों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करें।

मानसिक रोग विभिन्न प्रकार के होते हैं, जिसमें से कुछ विशेष रोगों का वर्णन निम्न है :-

1) चिंता - रोग के लक्षण

- अपने दिल के तेजी से धड़कने का अहसास
- दम घुटने का अहसास
- सिर चकराना
- सरदर्द
- यह महसूस करना कि उसके साथ कुछ भयानक होने जा रहा है
- भयभीत महसूस करना
- अपनी समस्याओं या स्वास्थ्य के बारे में बहुत ज्यादा चिंता करना
- न चाहने और नियंत्रित करने की कोशिश के बावजूद किसी परेशान करने वाले विचार को बार-बार सोचना
- उन स्थितियों से बचना जिसमें व्यक्ति को भय महसूस होता है, जैसे बाजार या सार्वजनिक स्थानों पर जाना
- ठीक से नींद न आना

2) उदासिनता - रोग के लक्षण

- थकान और चुर-चुर होने व कमजोरी का अहसास
- उदास और दूखी महसूस करना
- जीवन, सामाजिक संबंधों और काम इत्यादि में दिलचस्पी का खत्म होना
- अपराध बोध की भावनाएं
- भविष्य को लेकर निराशा
- यह सोच कि वह बाकि लोगों से कमतर है (आत्म सम्मान की कमी)
- यह सोच कि उसका जीवित न रहना ही बेहतर होगा
- आत्महत्या के खयाल आना और योजनाएं

3) शराब की लत की बिमारी

➤ शराब की लत के मुख्य लक्षण -

शराब की लत वाला व्यक्ति निम्नलिखित लक्षण महसूस करता ।

- पेट की समस्या जैसे गैस एव छाले/अल्सर
- लीवर की समस्या और पीलिया ।
- खुन की उल्टियाँ आना ।
- सुबह के समय उल्टियाँ होना या बीमार महसूस होना ।
- शरीर में झटके आना / कम्पन आना विशेषतः सुबह के समय ।
- शराब पीने के कारन दुर्घटनाये होना या चोट लगना ।
- शराब न पीने से समस्याये जैसे झटके आना पसीना आना गलतफर्मी होना ।
- शराब पीने की तीव्र तलप होना ।
- शराब पीने के बारे लगातार विचार आना ।
- अत्महत्या का विचार आना ।
- नींद में समस्या ।
- दिन के समय भी शराब पीने की तलब ।

4) स्किजोफ्रिन्या - रोग के लक्षण

- विचित्र शिकायतें, जैसे यह अहसास कि कोई जानवर या विचित्र चीजें शरीर के भीतर है
- रोजमर्रा की गतिविधियों में कोई दिलचस्पी और उत्साह न होना
- इस बात से डरना कि कोई नुकसान पहुंचाएगा
- विचित्र बातें सोचना, जैसे कि दूसरे उसे नुकसान पहुंचाने की सोच रहे हैं, या उसका दिमाग बाहरी शक्तियों द्वारा नियंत्रित किया जा रहा है
- रोजमर्रा की गतिविधियों से कट जाना
- आक्रामक व्यवहार
- विचित्र व्यवहार, जैसे कूड़ा इकट्ठा करना
- अपनी देखभाल और साफ-सफाई के प्रति लापरवाही
- सवालियों के बेतुके और अप्रासंगिक जवाब देना
- अपने बारे में बातें करती आवाजें सुनना, खासकर अप्रिय आवाजें
- ऐसी चीजें देखना जो दूसरों को दिखाई नहीं दे रही हों ।

5) मनोन्माद या मेन्या - रोग के लक्षण

- अपने आपको संसार के शिखर पर समझना
- बिना किसी कारण के प्रसन्नता अनुभव करना
- चिडचिड़ापन
- यह विश्वास करना कि उसके पास विशेष शक्तियां हैं या वह एक विशेष व्यक्ति है
- यह विश्वास करना कि दूसरे उसे नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं।
- तेजी से बोलना।
- सामाजिक रूप से गैर-जिम्मेदार होना, जैसे यौन व्यवहार में असामान्य
- शांत या स्थिर न बैठ पाना।
- कई चीजें करने की कोशिश करना, पर उनमें से किसी को भी पूरा न कर पाना

6) ओब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर (ओसीडी) रोग के लक्षण :-

- अगर किसी इंसान को **OCD** है तो वो दिन में बार-बार अपने हाथों को साबुन से धोएगा। उसे चिंता या घबराहट लगी रहेगी कि कहीं उसके हाथ गंदे तो नहीं हैं। या फिर **germs** तो नहीं हैं।
- पैसों को बार - बार गिनना।
- बार - बार नहाना या दिन में कई बार घर की सफाई करते रहना।
- फालतु चीजों को घर में जमा करके रखना, जैसे खाने के खाली डिब्बे, फटे हुए कपड़े।

उपरोक्त में से कोई समस्या होने पर क्या करें ?

- अपने नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से जानकारी और मदद लें
- स्वयं अपनी और रोगी की सहायता करें।
- भरपूर नींद लें।
- संतुलित एवं स्वास्थ्यवर्धक आहार लें।
- नियमित व्यायाम करें।
- आराम अथवा साँस का अभ्यास करें जैसे योग।
- शराब से दूरी बनायें।
- स्व: सहायता समूह से मदद लें
(जैसे महिलाओं, पुरुषों अथवा युवाओं के सहायता समूह)
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र में जाकर पुछताछ करें।