सहायता के लिए कहाँ जायें

दून अस्पताल
न्यू रोड, देहरादून
फोन : 0135–2659355

स्टेट मेन्टल हेल्थ इंस्टीट्यूट,
सेलाकुई, देहरादून
फोन : 0135–2698044

लंढौर कम्यूनिटी अस्पताल
टिहरी रोड, मसूरी
फोन : 0135–2632541, 2632053, 2632666

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्टपुर
फोन : 0136–0250260

बुरांस प्रोजेक्ट देहरादून जिले में सहसपुर, रायपुर और मसूरी के तीन समुदायों के साथ काम कर रहा है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करे :
projectburansdehradun@gmail.com
या अपने स्थानीय बुरांस समुदाय कार्यकर्त्ता से सम्पर्क करें।

नाम

फोन

बुरांस प्रोजेक्ट के बारे में

बुरांस फूल उत्तराखण्ड की पहाड़ियों पर रंग, खुशी और आशा का प्रतीक है। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए EHA और CHGN की साझेदारी वाली इस परियोजना में हम उत्तराखण्ड के देहरादून जिले में मसूरी, रायपुर और सहसपुर के तीन समुदाय के साथ काम कर रहे हैं।

बुरांस परियोजना के चार उद्देश्य हैं :

1. समुदाय के सदस्यों एवं मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगो के बीच मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज्ञान–विद्या एवं कौशलों को बढ़ाना।
2. देखभाल तक पहुँचने में मानसिक विकारो से ग्रस्त लोगो की मदद करना एवं ऐसे लोगों के लिये सरकारी सेवाओं को सशक्त करना।
3. मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों एवं उनकी देखभाल करने वालों के लिये अच्छे स्वास्थ्य तक पहुँच के मार्गों को तैयार करना।
4. किशोर बच्चों के बीच विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।

शराब और तुम

Emmanuel Hospital Association
CHGN Uttarakhand Cluster

Project Burans
working with communities for mental health in Uttarakhand

शराब क्या है ?

शराब एक धीमा जहर है जो आदमी के शरीर के अंदर से खोखला करता है जो आदमी शराब की चपेट में आता है उस को हर जगह नुकसान झेलना पड़ता है, घरवालों से, रिश्तेदारों से और समाज में भी अपनी पहचान खोनी पड़ती है उसे हर जगह अपने को नीचे देखना पड़ता है आज लगभग पूरे संसार को नशे ने इस कदर घेर रखा है। खासकर नव्यबुक इस नशे को ज्यादा लायक करते हैं, सभी जानते हैं चाहे शराब हो, सिगरेट हो या गुटका हो बनाने वाली कम्पनी ने साफ़ अक्षरों में लिखा होता है कि शराब पीना स्वास्थय के लिए हानिकारक होता है।

क्या शराब का ईलाज है ?

1. उपचार के द्वारा रोगी ठीक हो सकता है। शराब पूर्ण रूप से छोड़ी जा सकती है व जीवनशैली के गुणात्मक स्तर में महत्वपूर्ण परिवर्तन लाए जा सकते हैं।
2. दवाईयों के द्वारा शराब छोड़ने पर होने वाले दुष्प्रभावों व अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से निपटा जा सकता है, जो कि शराब की लत या आदत के फलस्वरुप सामने आती हैं। इसमें 5 से 7 दिन तक लग सकते हैं।
3. मनोचिकित्सक द्वारा रोगी को यह समझना सरल हो जाता है कि उसको रोग (शराब की लत) से क्या–क्या हानियाँ हो सकती हैं।
4. इस समस्त कार्य में तीन सप्ताह का समय लगता है, जिसमें परामर्श, सुझाव व सामूहिक चर्चाएं सम्मिलित की जाती हैं।
5. परिवार द्वारा सहायता प्रदान करने हेतु परिवार को

शराब पीने के नुकसान

- ☐ कुछ याद न रहना जब खूब शराब पीने के बाद व्यक्ति को कुछ याद ही न रहे, कि क्या कुछ हुआ था?
- ☐ तनाव ग्रस्त होने, हाथ कांपने और गंभीर मामलों में मानसिक रुप से समभामित होने या दौरा पड़ने जैसी विशाल सम्बन्धी प्रतिक्रियायें।
- ☐ दुर्घटनायें खासकर वाहन चलाते समय।
- ☐ पेट में खून बहना।
- ☐ पीलिया और लिबेर ली बीमारी।
- ☐ यौन नपुसंकता।
- ☐ अवसाद और आत्महत्या।
- ☐ नींद संबंधी समस्यायें 1 वहम / भारंतिया तथा मात्रिभ्रम
- ☐ मस्तिष्क का नुक्सान
- ☐ असुरक्षित यौन व्यवहार के कारण बार–बार यौन संक्रामित रोगों तथा एच आई वी/एड्स का होना।
- ☐ अजन्मे बच्चे को नुक्सान पहुँचाना।

शराब के उपरोक्त शारीरिक प्रभावों के अलावा, शराब पीने की समस्या से सामाजिक प्रभाव भी होते हैं।

- ☐ कम करने की क्षमता मैं कमी और शराब पैर ज्यादा पैसा खर्च करने के कारण गरीबी में बढ़ोतरी।
- ☐ घर व समुदाय में हिंसा।
- ☐ नौकरी का जाना।
- ☐ परिवार पैर ध्यान न देना और नतीजन परिवार का टूटना।
- ☐ कानूनी समस्यायें।

शराब छोड़ने के उपाय

- सामाजिक और धार्मिक कार्यों में समय ज्यादा समय व्यतीत करें।
- नशा मुक्त केन्द्र भेजना चाहिए।
- परिवार का सहयोग चाहिए।
- शराबी दोस्तों से दूर रहना चाहिए।
- अच्छे लोगों से सलाह लेनी चाहिए।
- दवाई से ज्यादा व्यक्ति को खुद बदलने की जरुरत है।
- व्यायाम व योगा करने की सलाह देनी चाहिए।
- अपने आप को ज्यादा से ज्यादा व्यस्त रखें।