

सहायता के लिए कहाँ जायें

दून अस्पताल

न्यू रोड, देहरादून

फोन : 0135-2659355

स्टेट मेन्टल हेल्थ इंस्टीट्यूट,

सेलाकुई, देहरादून

फोन : 0135-2698044

लंडौर कम्युनिटी 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 करें :

projectburansdehradun@gmail.com

या अपने स्थानीय बुरांस समुदाय कार्यकर्ता 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 लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज्ञान-विद्या एवं कौशलों को बढ़ाना।
2. देखभाल तक पहुँचने में मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों 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।

व्याकुलता संबंधित विकार



व्याकुलता क्या है ?

कल क्या होगा, कैसे होगा? लगता है कुछ अनिष्ट होने वाला है, कभी इस बात की चिन्ता, कभी उस बात का डर, जैसे विचार एक प्रकार का भय और बेचैनी बढ़ाते हैं, जिसे व्याकुलता कहते हैं। थोड़ी बहुत व्याकुलता सभी, कभी न कभी महसूस करते हैं, जब यही व्याकुलता बहुत बढ़ जाती है तो एक मनोविकार का रूप ले लेती है। जिसे व्याकुलता संबंधित विकार कहते हैं।

व्याकुलता संबंधी विकार के कारण हमेशा तो नहीं पर अधिकांशतः बचपन में घटी किसी दुर्घटना से जुड़े होते हैं, जिसको पीड़ित व्यक्ति भले ही समझे कि वह भूल चुका है, पर वह बात अवचेतन मन की किसी सतह पर अंकित रहती है।

क्या करें यदि कोई अन्य व्याकुलता में हो ?

- उससे बात कर समस्या के मूल कारण को जानने का प्रयास करें।
- व्यक्ति को सलाह दें कि जब व्याकुलता अधिक हो तो वह किसी शांत, एकांत स्थान पर आँख बंद कर तीन सेकंड तक गहरी साँस खींचे व तीन सेकंड तक रोककर धीरे-धीरे इस मध्य अपना सारा ध्यान साँसों के आने-जाने पर केन्द्रित करे।
- योग व ध्यान इसमें बहुत सहायक है।
- वह सभी वस्तुओं जिनमें कफ़िफ़रने अथवा निकोटीन जैसे उत्तेजक रसायन होते हैं का उपयोग न करें, जैसे चाय, कॉफी, धूम्रपान, शराब अत्यधिक उत्तेजक पेय है, इसका प्रयोग बहुत हानिकारक होगा।
- जब व्याकुलता अधिक हो तो सकारात्मक सोचें।
- ध्यान दें कि किस कारण आपकी व्याकुलता बढ़ती है, अपनी इस आदत को बदलने का प्रयास करें अथवा भविष्य में आप किस प्रकार से इस आदत पर नियन्त्रण करें।
- समस्या से बाहर निकालने का प्रयास करें, यह जानकर की इसका कारण क्या है?
- मानसिक अस्पताल या मनोचिकित्सक से अवश्य परामर्श लें।

क्या व्याकुलता का इलाज है ?

यह पूर्ण रूप से ठीक हो सकता है। आवश्यकता इस बात की है कि रोगी के लक्षण पहचान कर उसको मानसिक अस्पताल या मनोचिकित्सक के पास ले जाया जाये। मनोचिकित्सक रोगी के विकार को सही चिन्हित करके उसके निदान के लिए सही पद्धति निर्धारित करेगा वह परामर्श व हल्के व्यायाम से विकार ग्रस्त व्यक्ति को अतिव्याकुलता से बाहर निकाल देगा। इसमें कुछ महीनों का समय लग सकता है, किंतु विकार ग्रस्त रोगी पूर्ण रूप से ठीक होकर सामान्य जीवन जीयेगा।

यदि इसका निदान न किया जाए तो यह उग्र रूप धारण कर लेती है, जिसके परिणाम घातक हो सकते हैं, जैसे दिल का दौरा पड़ना, लकवा हो जाना इत्यादि... भय, शंका व व्याकुलता के कारण मनुष्य कुछ परिस्थितियों का सामना करने से डरता है। जिससे उसका कामकाज बाधित होता है। यदि इसका समय पर निदान न किया जाये तो यह गंभीर मानसिक रोग बन सकता है।

व्याकुलता के लक्षण

व्याकुलता से ग्रस्त व्यक्ति में लक्षण समय-समय प्रकट होते हैं, यह लगातार नहीं दिखाई देते हैं, इनको निम्न रूप में देखा जा सकता है।

- छोटी-छोटी बातों में घबरा जाना।
- नकारात्मक सोच व कल्पनाएँ।
- अज्ञात शंका व भय।
- किसी भी कार्य को बार-बार करना या करने के बाद बार-बार जाँचना।
- छोटी-छोटी बात का बतंगड़ बनाना।

