

सहायता के लिए
कहाँ जाएं

दून अस्पताल

न्यू रोड, देहरादून
फोन: 0135-2659355

स्टेट मेन्टल हेल्थ इंस्टीट्यूट

सेलाकुई, देहरादून
फोन: 0135-2698044

लंडौर कम्प्यूनिटी अस्पताल

टिहरी रोड, मसूरी
फोन: 0135-2632541, 2632053,
0135-2632666

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल

हरबर्ट, देहरादून
फोन: 0136-0250260

बुरांस प्रोजेक्ट देहरादून जिले में सहसपुर, रायपुर और
मूसरी 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।

- ▶ समुदाय के सदस्यों एवं मानसिक विकारों से
ग्रस्त लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के लिए
ज्ञान-विद्या एवं कौशलों को बढ़ाना।
- ▶ देखभाल तक पहुँचने में मानसिक विकारों से
ग्रस्त लोगों की मदद करना एवं ऐसे लोगों के
लिए सरकारी सेवाओं को सशक्त करना।
- ▶ मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों एवं उनकी
देखभाल करने वालों के लिए अच्छे स्वास्थ्य
तक पहुँच के मार्गों को तैयार करना।
- ▶ किशोर बच्चों की बीच विद्यालयों में मानसिक
स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।

उदासीनता/अवसाद और तुम



उदासीनता/अवसाद क्या है?

हर व्यक्ति कभी न कभी दुःखी या उदास हो जाता है, लेकिन अक्सर यह एहसास क्षणिक होता है और कुछ ही दिनों में वह इस संसार से उबर आता है। जब कोई व्यक्ति अवसाद संबंधी विकार से पीड़ित होता है, तो यह विकार उस व्यक्ति के रोजमर्रा के जीवन और उसके सामान्य कामकाज में बाधा डालता है तथा उस व्यक्ति और उसके परिवारजनों के दुःख का कारण बन जाता है। अवसाद एक सामान्य है, लेकिन गंभीर रोग है और इससे पीड़ित लोगों को सही इलाज की जरूरत होती है। ऐसे व्यक्ति, जो तनाव से पीड़ित होते हैं, वे अक्सर अपना इलाज नहीं कराते हैं, और अवसाद के लक्षण को नजर अन्दाज कर देते हैं। जबकि अधिकतर मामलों में अवसाद से गंभीर रूप से पीड़ित मरीज भी इलाज से बेहतर हो सकते हैं।

क्या अवसाद का इलाज है ?

उदासीनता/अवसाद के लिए उपचार उपलब्ध है। दवाईयों के द्वारा एवं मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के साथ बातचीत करके लक्षण को दूर या हल्का कर सकते हैं। वह आपको आपके उदासीनता/अवसाद को समझने, सम्भावित कारणों को समझने में बेहतर मदद कर सकते हैं। कई प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर उदासीनता/अवसाद का इलाज करते हैं। वार्तालाप, चिकित्सा और दवाई ज्यादातर मामलों में बहुत प्रभावी उपचार है। अनुपचारित अवसाद जीवनकाल के दौरान कई बार वापस आ सकते हैं। कभी-कभी बहुत उदास लोग सोचते हैं, खुद को मारने को, यदि आपको अपने आपको मारने का विचार आता हो या आपको पता है, कि किसी के मन में अपने आपको मारने को विचार आया है, तो तुरन्त अपने डॉक्टर को फोन करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाकर मदद लें।

उदासीनता/अवसाद क्या है ? के लक्षण

यह जरूरी नहीं है कि अवसाद से पीड़ित मरीजों को समान लक्षणों का अनुभव हो। रोग के लक्षणों की तीव्रता, बारम्बारता और अवधि उस व्यक्ति और उसकी बीमारी पर निर्भर होते हुए अलग होती है।

उदासीनता/अवसाद के लक्षण

- ▶ लगातार उदासी, बेचैनी या खालीपन का एहसास
- ▶ निरंतर निराश रहना या निराशा वादी होना।
- ▶ शर्मिंदगी, अपराधबोध, मूल्यहीन, योग्यता और लाचारी का भाव।
- ▶ अत्यधिक बेचैनी और परेशानी।
- ▶ किसी भी कार्यों में दिलचस्ती न लेना।
- ▶ थकान और ऊर्जा की कमी।
- ▶ एकाग्रता की कमी, बातें भूल जाना, निर्णय न ले पाना।
- ▶ अनिद्रा की शिकायत, सुबह जल्दी नींद खुलना या बहुत नींद आना।
- ▶ अधिक मात्रा में भोजन का सेवन करना या भोजन में बिल्कुल भी रुचि न होना।
- ▶ मन में आत्महत्या के विचार आना या आत्महत्या की कोशिश करना।
- ▶ शरीर में लगातार दर्द का एहसास होना, सिरदर्द, पेट में मरोड़ा या ऐंठन होना, खाना न पचना, इलाज के बावजूद अपच की समस्या दूर न होना।

क्या करें

यदि कोई अन्य अवसाद में हो ?

- ▶ अवसाद से ग्रसित व्यक्तियों की परेशानियों को गहराई से सुने।
- ▶ तुरन्त उसके सगे-सम्बन्धियों को आगाह करें। परिवार की तरफ से मिली थोड़ी सी सहानुभूति किसी की जान बचा सकती है।
- ▶ उस व्यक्ति को किसी भी हालत में अकेला ना छोड़ें।
- ▶ नियमित व्यायाम करने के लिए कहे।
- ▶ शराब या अन्य नशीली दवाओं के सेवन से बचायें।
- ▶ योग और मैडिटेशन के लिए प्रेरित करें।
- ▶ धार्मिक, सामाजिक व अन्य कार्यक्रमों में हिस्सा लेने को कहे।
- ▶ किसी पेशेवर मनोचिकित्सक से सलाह लेने में उसकी और परिवार की सहायता या मार्गदर्शन करें।

