# 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

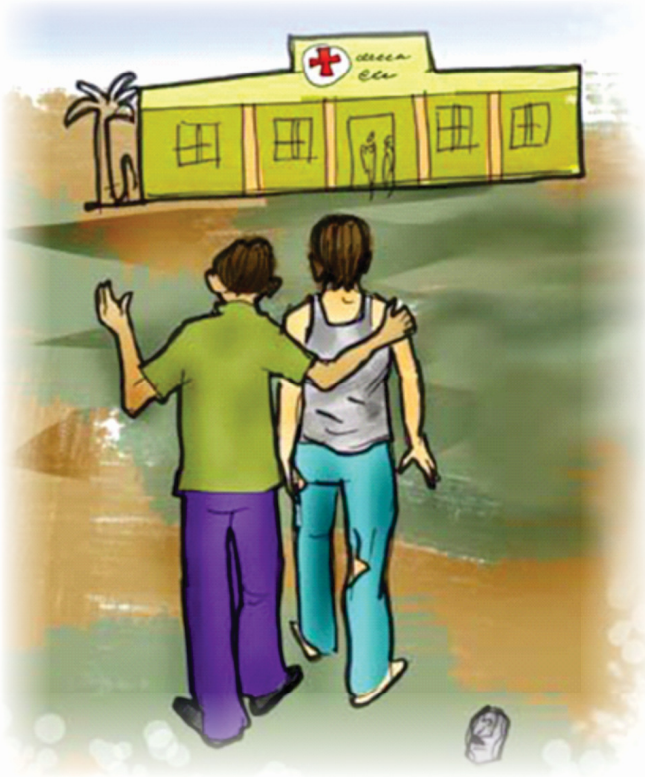
# बुरांस प्रोजेक्ट के बारे में

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।

# मिर्गी और तुम



EMMANUEL HOSPITAL ASSOCIATION
CHGN Uttarakhand Cluster

**Project Burans**
working with communities for mental health in Uttarakhand

# मिर्गी क्या है ?

मिर्गी मस्तिष्क का एक रोग होता है, जिससे काफी लोग प्रभावित होते हैं। छोटी असंख्य कोशिकाएं होती हैं, जिनसे विस्तृत तरंगों का संचार होता है। इन्हीं विस्तृत तरंगों से मस्तिष्क का कार्य होता है, ऐसे तरंगों के अत्यधिक मात्रा में बनने से शरीर में होने वाली गति संवेदी या मानसिक परिवर्तन को मिर्गी का दौरा कहते हैं, जब ये बार–बार आते हैं तो उसे मिर्गी कहते हैं।

## क्या मिर्गी का इलाज है ?

इसके निदान के लिए मिर्गी के रोगी के दौरे का विस्तृत विवरण जानना जरुरी है। यह विवरण प्रत्याक्दर्शी ही दे सकता है। रोगी का द्वारा दिया गया विवरण विश्वस्य नहीं होता क्योंकि वह बेहोश हो जाता है। प्रत्याक्दर्शी दौरा दिया गया विस्तृत विवरण रोग के निदान करने अत्यंत सहायक है। रोग के निदान के लिए अन्य जाँचें ई.सी.जी. सीटी स्केन व एम.आर.आई. भी कराए जाते हैं। न्यूरोलोजिस्ट की सलाह व इलाज के द्वारा मिर्गी का पूर्ण रुप से इलाज सम्भव है।

# मिर्गी
## की बीमारी के लक्षण

- ☐ मिर्गी की बीमारी का दौरा पड़ने पर मरीज की आँखों के आगे अँधेरा हो जाता है।
- ☐ उसे अजीब–अजीब सा असामान्य बातों को अनुभव होने लगता है।
- ☐ शारीरिक गतिविधि भी असामान्य हो जाती है।
- ☐ मिर्गी का दौरा बहुत थोड़े तक रहता है।
- ☐ इसके बाद मस्तिष्क के इस्नायु कोष फिर से अपनी सामान्य स्थिति में आ जाते हैं, मिर्गी के प्रकार के आधार पैर या लक्षण सम्संयेता इस प्रकार हो सकते है।

# क्या करें यदि कोई अन्य मिर्गी से पीड़ित है?

**रोगी को प्राथमिक उपचार देना चाहिए।**

- रोगी को आराम से बिस्तर पर लिटा दें, कपड़ें ढीले कर दें और चश्मा हटा दें।
- दौरे के बाद करवट से लिटा दें, जिससे मुँह की लार आदि बाहर निकल सके एवं मुँह में न जाये।
- दौरे के समय मुँह में पानी डालने अथवा दवा खिलाने का प्रयास न करें।
- जकड़े हुए जबड़ों को बलपूर्वक खोलने का प्रयास न करें।
- चम्मच आदि को दाँतों के बीच में न फँसाये।
- दौरे के समाप्त होते ही तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।