

समुदाय में मानसिक रूप से स्वस्थ होने का अर्थ

भारत देश के, समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य एवं अवसाद पर रचनात्मक सोच के समर्थन में एक दृश्यमान संसाधन



EMMANUEL
HOSPITAL
ASSOCIATION

समुदाय में मानसिक रूप से स्वस्थ होने का अर्थ

भारत देश के, समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य एवं अवसाद पर रचनात्मक सोच के समर्थन में एक दृश्यमान संसाधन

आभार - न्यूजीलैंड के मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन (Five Steps to Wellness) और रोशेल बर्गस के प्रति (सामूहिक कार्य के इर्दगिर्द विचारों के लिए) हम अपना आभार व्यक्त करते हैं। साथ में इस ड्राफ्ट की समीक्षा के लिए हम ग्रेसी एंड्रयू, जीत बहादुर, रोशेल बर्गस, एलिसन ब्लेकलॉक, केज़ियाचंद, भार्गवी डावर, राजकमल, वंदना कांत, कविता पिल्लई, और शोभा राजा के भी आभारी हैं।

कैरन मैथियास और गैब्रिएला एल्स्टॉक, इम्मानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन द्वारा क्रिस्टीना गेंथर द्वारा चित्रण

इस फ्लिप-चार्ट संसाधन का प्रयोग कैसे करना है

समुदाय में छोटे समूहों के साथ इस फ्लिप-चार्ट संसाधन का सबसे अच्छा इस्तेमाल होता है। आदर्श रूप में इस संसाधन के माध्यम से काम करते हुए, सामुदायिक कार्यकर्ता एक ही समूह के साथ लगभग 30-45 मिनट के चार सत्रों को पूरा करने के लिए मिलेगा।

सत्रों के लिए सुझाव रूपरेखा

सत्र एक - परिचय: मानसिक स्वास्थ्य क्या है, अरुना की कहानी और स्वास्थ्य के क्षेत्र (चार्ट 1-3)

सत्र दो-नियंत्रण के क्षेत्र, और अरुना की आगे की कहानी (चार्ट 4-6)

सत्र तीन-तनाव, लचीलापन और नींद (चार्ट 7-9)

सत्र चार- 5 कदम और सकारात्मक सोच (चार्ट 10-11)

सत्र पाँच-भूतकाल के बारे में नए तरीके से सोचना – क्षमा करना और लाभ खोजना (चार्ट 12)

सत्र छः - स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कार्य करना (चार्ट 13)

सत्र सात - समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कार्य करना (चार्ट 14)

सत्र आठ-अवसाद-यह क्या है किन बातों से होता है (चार्ट 15,16)

सत्र नौ – अवसाद –व्यक्ति अवसाद से कैसे चंगाई पा सकता है (चार्ट 17-18)



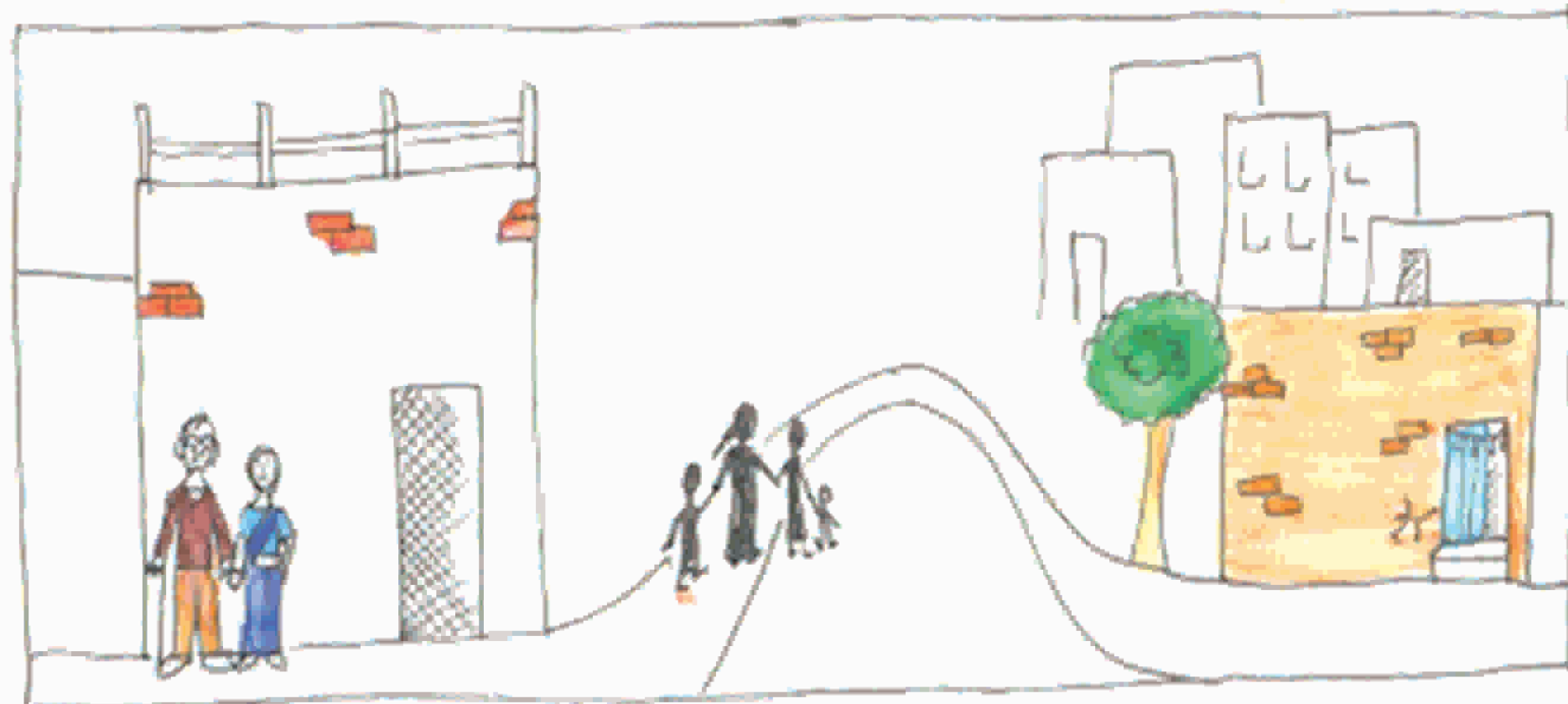
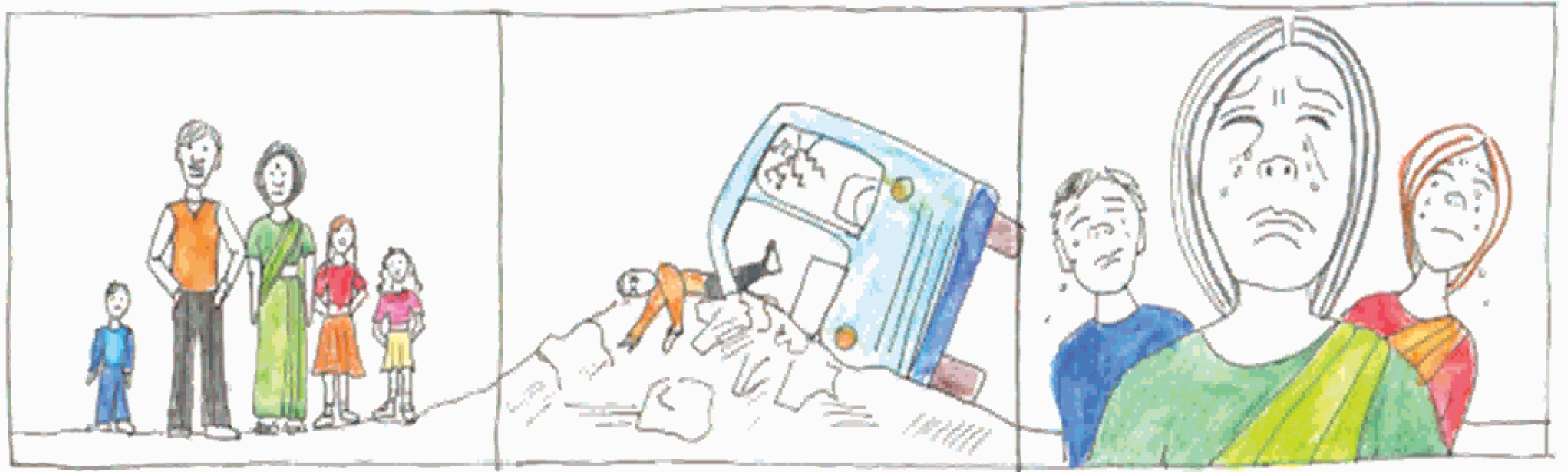
समूह और अरूना का परिचय – लगभग 15 मिनट

दूसरों का एवं स्वयं का परिचय देते हुए समूह की शुरुआत करें। इस समूह और फिलप-चार्ट के उद्देश्य को बताएं। एक छोटी गेंद या पेन अगले व्यक्ति की ओर फेंके और उनसे स्वयं का परिचय देने को कहें, - अपना नाम हमें बताएं, और अपने एवं अपने परिवार के बारे में 2 रोचक बातों को बताएं। हम अरूना की कहानी पर गौर कर रहे हैं और एक साथ हम उसकी कहानी से कुछ सीखेंगे और उसे अपने जीवन के साथ जोड़ने की कोशिश करेंगे। कहानी को जोर से पढ़ें।

पता करें की क्या सभी लोग कहानी के साथ सहज महसूस करते हैं, और उसके बाद जैसे-जैसे हम कहानी पर गौर करते हैं, प्रश्नों को पूछें - अरूना के जीवन में वे सब कौन सी बातें हैं जो उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करेंगी। उसके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य और आत्मिक स्वास्थ्य के विषय में सोचने के लिए समूह को कुछ टिप्स दें।

अरूना की कहानी- अरूना की उम्र 19 साल की थी जब उसकी शादी से कर दी गई थी। शादी के बाद वह अवकाश के माता-पिता के साथ रहने को चली गई। अवकाश के पास एक छोटी दूकान थी जहाँ पर वह सेलफोन को ठीक किया करता था और पाँच साल के बाद उनके तीन बच्चे हुए, दो बेटियाँ और एक बेटा। तीन साल पहले अवकाश एक बस दुर्घटना में मारा गया था। अरूना और अवकाश के माता-पिता के लिए यह सबसे दुखद और दर्दनाक घटना थी। अवकाश की मौत के तीन साल बाद उसके माता-पिता ने अरूना को घर छोड़ने के लिए कहा वह अपने तीनों बच्चों के साथ 50 किमी दूर अपने मायके वापस आ गई। अब अरूना अपनी माँ के साथ जो कि विधवा है उसी शहर में एक कमरे वाले घर में रह रही है, और तीन अलग-अलग घरों में घरेलू काम करती है। उसकी सबसे बड़ी बेटी, रीता 14 साल की है, दूसरी बेटी प्रियंका 12 साल की है और सबसे छोटा सिद्धार्थ 9 साल का है। वे सभी सरकारी स्कूल में पढ़ रहे हैं।

अरुणा का परिचय



स्वास्थ्य के चार क्षेत्र – विचार विमर्श और सामूहिक कार्य – अनुमानित समय – 10-12 मिनट

- अरूना और मानसिक स्वास्थ्य के चार क्षेत्रों को दिखाते हुए चार लोगों वाले चित्र की ओर देखें।

जब हम अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं, तो ज्यादातर हम सिर्फ दर्द के अभाव, बीमारी या रोग के बारे में सोचते हैं, लेकिन हमारे मानसिक स्वास्थ्य में इससे कहीं ज्यादा बातें हैं! स्वास्थ्य के और क्या हिस्से हैं? इन सत्रों के माध्यम से हम अपने मानसिक स्वास्थ्य के चार क्षेत्रों को समझने की कोशिश करने जा रहे हैं:

- शारीरिक
- मानसिक स्वास्थ्य
- सामाजिक
- आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक पहचान।

- समूह के साथ चर्चा करें कि ऐसी कुछ चीजें क्या हैं जिनकी जरूरत हमें मानसिक स्वास्थ्य के इन प्रत्येक क्षेत्रों के लिए पड़ती है। इस समुदाय में लोगों के लिए इनमें से प्रत्येक के लिए एक उदाहरण दें। समूह से अपने पड़ोसी के साथ जोड़ा बनाने को कहें और फिर 5 मिनट के लिए एक दूसरे के साथ बैठ कर एवं बात कर इन प्रत्येक क्षेत्रों के लिए एक उदाहरण सोचने के लिए कहें।

- समूह के सदस्यों के भिन्न-भिन्न विचारों को दर्शाते ऐसे चित्रों को बनाने या शब्दों को लिखने के लिए अपने मार्कर पेन का प्रयोग करें। समूह के सदस्यों को उनके योगदान के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया देने को सुनिश्चित करें!

- अगला पृष्ठ इन चार भिन्न क्षेत्रों के कुछ उदाहरण दिखाता है। अब पृष्ठ को पलट लें और एक साथ इन पर चर्चा करें।

मानसिक स्वस्थ का आकार



शारीरिक



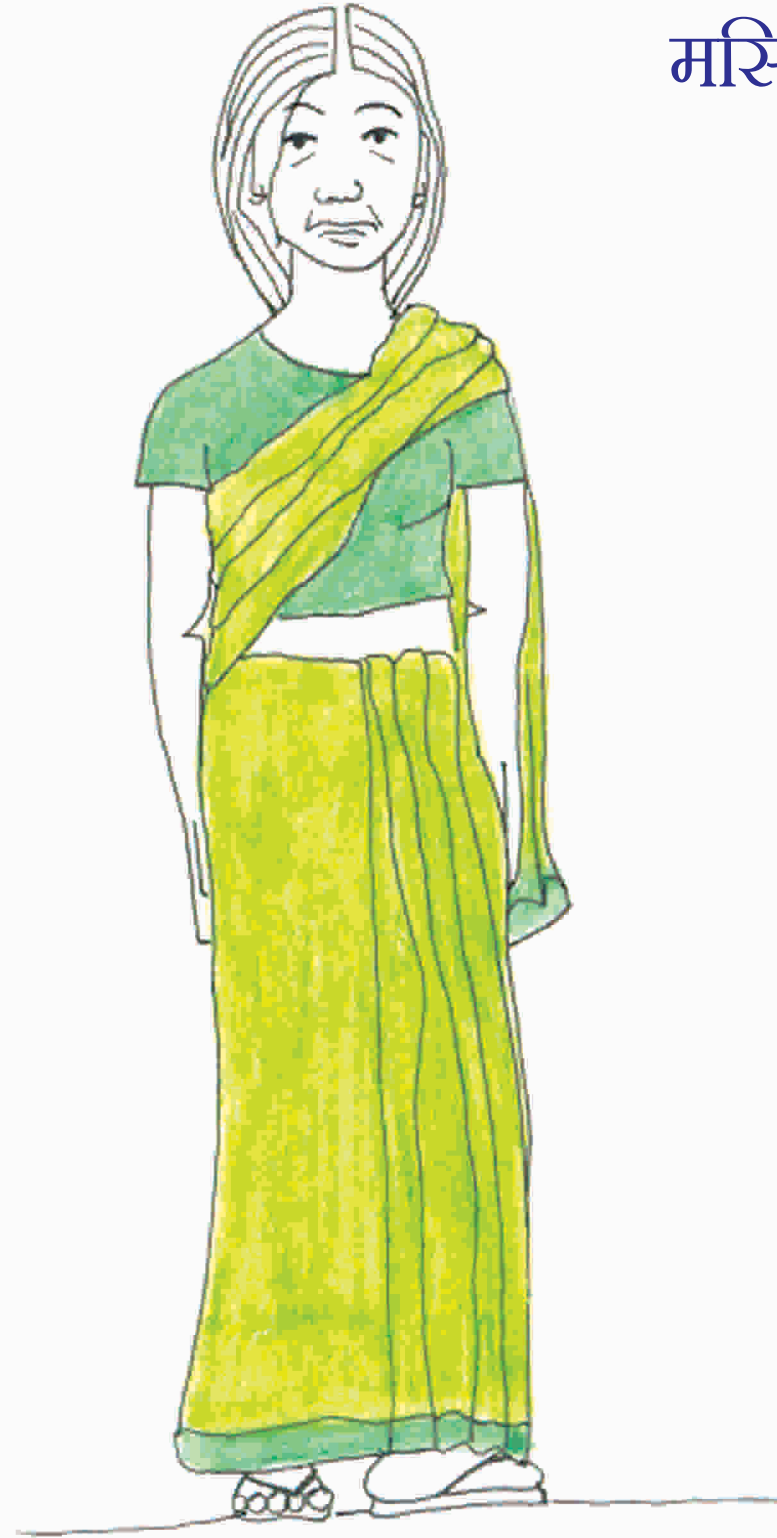
मस्तिष्क



सामाजिक



धार्मिक



स्वयं अपने जीवन के बारे में सोचने के लिए इन चार क्षेत्रों का प्रयोग करना – 15 मिनट

दिखाये गए चित्रों का प्रयोग करना - शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए दिखाए गए विभिन्न चित्रों के अर्थ पर विचार विमर्श करें। एक-एक चित्र पर बातचीत करने और उसके अर्थ को समझने के लिए कुछ समय बिताएं। फिर समूह के सदस्यों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें, कि कौन सा क्षेत्र उनके जीवन में सबसे ज्यादा स्वस्थ है, और उस क्षेत्र में एक छोटा पत्थर रखने को कहें जैसे कि, उनके पास अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य और एक अच्छा घर एवं परिवार होगा, तो वे उसे चुनते हैं। फिर समूह के सदस्यों से कहें कि अब उन्हें उस क्षेत्र पर छोटा पत्थर रखना है जिसमें वे सबसे कमजोर हैं-उदाहरण के लिए, कोई कह सकता है कि उसे बहुत ज्यादा तनाव रहता है-तो वे मानसिक स्वास्थ्य को अपना सबसे कम स्वस्थ क्षेत्र चुन सकते हैं।

शारीरिक

- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच जो कि ऐसा सहारा एवं विचारों को प्रदान करता है जो कि सिर्फ दवा नहीं हैं
- अच्छी विविधता वाले भोजन और बहुत सारे ताजे फल व सब्जियों तक पहुँच
- स्वच्छ भोजन/पानी व भोजन/जल सुरक्षा
- स्वच्छ हवा
- ज्यादा से ज्यादा दिनों में शारीरिक गतिविधियां
- नुकसान पहुंचाने वाले पदार्थों से दूर रहना—धूम्रपान शराब, नशीली दवाई।
- अनुवांशिकी/परिवारिक बीमारी का इतिहास।
- लैंगिक समानता

मानसिक

- स्वतंत्रता का होना और स्वयं के अपने जीवन के बारे में चुनाव करने में सक्षम होना
- जीवन के सामान्य तनाव से निपटने में सक्षम होना • स्वस्थ संबंधों को बनाए रखना
- जीवन में समस्याओं का सामना करने एवं उनका समाधान करने में सक्षम होना
- अपनी क्षमताओं को पहचानना और सबसे अच्छा होने के लिए कार्य करना
- ऐसे भावनाओं एवं विचारों के साथ जो हमें स्वस्थ रखते हैं।
- मानसिक बीमारी का अभाव जैसे अवसाद व्याकुलता इसकिजोफीनीया।
- मानसिक देखभाल तक पहुँच, प्राथमिक देखभाल, सहायता समूह, मनोचिकित्सक और परामर्शदाता।

सामाजिक

- समाज एवं हमारे समुदाय में भागीदारी करने के लिए स्वतंत्र
- यह एहसास कि हम अपनी जगह एवं अपने लोगों के बीच में रहते हैं
- अपने परिवार से सहारा एवं दया पाकर रहते हैं
- ऐसे दोस्तों का होना जिनके साथ हम अपनी भावनाओं/विचारों पर बातचीत कर सकते हैं
- दूसरों के साथ जश्न मनाने में सक्षम होना
- जरूरतमंद लोगों के लिए योगदान देना
- सुरक्षित समुदाय में रहना
- स्थानीय संसाधनों का उपयोग—उदाहरण—पुलिस, गैर सरकारी संस्था, स्कूल और नगरपालिका
- सुरक्षित और स्वस्थ जगह में काम करना।
- पढ़ाई का अवसर और सिखना।
- हिंसा से मुक्त रहना (उदाहरण—घर पर स्कूल में)

आध्यात्मिक/सांस्कृतिक/रचनात्मक

- धर्म एवं सांस्कृतिक समूह के साथ जुड़ना
- ऐसे स्थान को जानना जहाँ हम परमेश्वर के साथ जुड़ सकते हैं और वहाँ जाने में स्वतंत्र होना/आराधना
- दूसरों को क्षमा एवं उनके ऊपर दया करने वाला जीवन जीना
- रचनात्मक कार्य करना – अपने मन के शिक्षण एवं विचारों को जोड़ने के लिए गीत गाना, चित्रकला व बुनाई करना
- अपने सांस्कृतिक रीति-रिवाजों एवं परंपराओं का जीवन में अभ्यास करना
- कृतज्ञता व्यक्त करना।

मानसिक स्वास्थ्य का आकार



प्रभाव एवं नियंत्रण के क्षेत्र का परिचय देना – 10 मिनट

- हम सभी के जीवनो में कुछ क्षेत्र ऐसे होते हैं जिन पर हमारा कम या ज्यादा नियंत्रण होता है।
- बीच में छोटा सा पीला गोला उस बात को दर्शाता है जिसके ऊपर हमारा पूरा नियंत्रण है।
- यहां पर हम सारे निर्णयों को लेते हैं, और उन निर्णयों के परिणामों को हम लोग निर्धारित कर सकते हैं। यह हमारे जीवन का एक बहुत ही छोटा क्षेत्र है। इसमें शामिल है जैसे कि किस दिन हम किस कपड़े को पहनने का निर्णय लेते हैं, या क्या हम बाजार बस से जायेंगे या पैदल जायेंगे।
- बीच वाला नीला गोला उन बातों को दर्शाता है जिन बातों के ऊपर हमारा कुछ हद तक प्रभाव होता है। यहाँ पर हम स्वयं अपने दम पर अंतिम निर्णय नहीं ले सकते हैं, लेकिन जो हम बोलते या करते हैं वे परिणाम को निर्धारित करने में मदद करते हैं।
- इसमें शामिल है जैसे कि हम अपने बच्चों को स्कूल कहाँ भेजते हैं (लागत या खर्चे के कारण हो सकता है कि हम उन्हें महंगे स्कूल न भेज पायें और कभी-कभी हम फैसला लेते हैं कि सरकारी स्कूल ठीक हैं क्योंकि वहाँ हम पढ़ाई का खर्चा दे सकते हैं), और स्वास्थ्य की देखभाल के लिए हम कहाँ जायेंगे।
- अंततः सबसे बड़ा हरा गोला है जो उन बातों को दर्शाता है, जिनके ऊपर हमारा न तो कोई नियंत्रण होता है, और न ही कोई प्रभाव। इसमें वे बातें शामिल है जैसे कि क्या हम किसी लाभ पाने के हकदार हैं कि नहीं (जैसे, हम इसे नहीं बदल सकते यदि हम बीपीएल या अनुसूचित जाति के हैं) या चाहे सरकार हो।
- चाहे हम इस के लिए कुछ भी करें, या बोलें हम लोग इन्हें नहीं बदल सकते हैं, और कई बार ये बातें हमारे जीवनो को बहुत ज्यादा प्रभावित करते हैं। यह देखकर, क्या आप किसी ऐसे समय के विषय में सोच सकते हैं, जब आपके पास ऐसी समस्या थी जिनके ऊपर आपका कोई नियंत्रण या प्रभाव नहीं था?
- यदि हम कोशिश करें और अपने समय एवं ऊर्जा को उन समस्याओं पर केंद्रित करें जिन पर हमारा नियंत्रण होता है, तो हम अपने जीवनो में सकारात्मक बदलाव पैदा कर सकते हैं, और जीवन में अपनी संतुष्टि एवं खुशी को बढ़ा सकते हैं।

नियन्त्रण का गोला



अरुणा की कहानी से उदाहरणों को लेकर प्रभाव के क्षेत्र का उपयोग करना – 20-30 मिनट

- जोर से पढ़ें-अभी-अभी जो हमने सीखा है उसका उपयोग कर उन कारकों को देखें जो अरुणा एवं उसके परिवार के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

अरुणा जूतों की दूकान के मालिक के घर में बर्तनों को धोना खत्म करती है और बाज़ार में सब्जियों की दूकान पर रुकती है। रात के खाने के लिए वह प्याज़, हरी मिर्च और लौकी खरीदती है। वह उस मंदिर पर जो उसके घर के रास्ते में है, पूजा करने के लिए भी रुकती है। घर पर, सिद्धार्थ बाहर कंचों से खेल रहा है, और उसकी दोनों बहनें अंदर बैठी टीवी देख रही हैं। खाना बनाने से पहले, अरुणा बगल के घर वाली के साथ बैठने और बातचीत करने का फ़ैसला करती है। उसके मकान-मालिक ने कल ही उससे कहा है, कि दीवाली के बाद घर का किराया 300 रुपये और बढ़ा दिया जायेगा। गरम अदरक की चाय लेकर वह सीढ़ी पर बैठ जाती है और फ़तीमा से उसका विचार पूछती है कि क्या वह अपने बच्चों के स्कूल के कपड़ों एवं किताबों के लिए अपने सास-ससुर से मदद माँग सकती है। वह देनदार को अभी भी उधार के 5000 रूपयों जो उसने मार्च में स्कूल के कपड़ों एवं किताबों के लिए लिए थे, प्रति महीना हर 100 रुपये पर 5 रुपये ब्याज दे रही है। उसे लगता है कि वह बहुत बातों के लिए कुछ ज्यादा ही चिंतित है, और क्योंकि कुछ बदलने के लिए वह कुछ नहीं कर सकती यह उसका तनाव बढ़ाता है। फ़तीमा उसे एक समूह के बारे में बताती है जहाँ पर आठ महिलाओं ने मिलकर एक स्वयं सहायता समूह बनाया है। प्रत्येक महीना समूह में प्रत्येक सदस्य 60 रुपये डालता है और वे उस पैसे को एक साझे वाले बैंक खाते में जमा करते हैं। प्रत्येक महीने एक नया व्यक्ति उन पैसों को लेकर किसी अप्रत्याशित या बहुत कीमती चीज़ के लिए खर्च करता है। इस तरह उन में से किसी को भी देनदार को पैसा नहीं देना पड़ता और इस तरह वे एक साथ मिलकर काम करना और एक दूसरे पर भरोसा करना सीखते हैं।

समूह के साथ फिर से नियंत्रण के क्षेत्रों पर चर्चा करें और यदि पहले नहीं बताया गया है तो छोटी व्याख्या के साथ निम्न उदाहरणों को बतायें, उन परिस्थितियों के साथ जोड़कर जो कि समूह के लिए और जहाँ आप हैं उपयुक्त हैं:

- संपूर्ण नियंत्रण – यदि हम अरुणा के बारे में सोचे, तो उसके जीवन के कौन से ऐसे क्षेत्र हैं जिन पर उसका पूरा नियंत्रण है? शायद इसमें शामिल होगा जैसे कि वह खाने के लिए कौन सी सब्जी बनाती है, वह कब मंदिर जायेगी आदि। कुछ अन्य क्षेत्र भी हैं जैसे शारीरिक कार्य करना, हानिकारक चीज़ों से दूर रहना, दूसरों के प्रति क्षमा एवं दया को दिखाने का चुनाव करना, सांस्कृतिक रीति-रिवाज़ों को मानना, अपने जीवन के साथ संतुष्टि महसूस करना।

- समूह के सदस्यों से उनके जीवन में उन 2 या 3 क्षेत्रों के बारे में चर्चा करने को कहें जिन पर उनका पूरा नियंत्रण है?

प्रभाव का क्षेत्र - शायद अरुणा के लिए इसमें शामिल होगा कि, उसके बच्चे पढ़ने के लिए किस स्कूल में जाते हैं, किस घर में वह काम करे आदि। कुछ अन्य क्षेत्र जिन पर उसका कुछ नियंत्रण हो सकता है वे हैं समस्या के समय वह अपने समुदाय में किन लोगों से बातचीत करे, स्वस्थ रिश्तों को बनाये रखना, जीवन में समस्याओं का सामना एवं उनका समाधान करना, परिवार एवं दोस्तों से सहारा लेना एवं सहारा देना। समूह से पूछें कि उनके जीवन में कौन से क्षेत्र हैं जिन पर उनका प्रभाव है? किन क्षेत्रों में हम लोग और ज्यादा नियंत्रण चाहेंगे?

ऐसे क्षेत्र जिन पर कोई नियंत्रण नहीं है-अरुणा के लिए इसमें शामिल हो सकता है घर का किराया जो उससे लिया जाता है, क्या उसके बच्चों के स्कूल एवं कपड़ों के खर्चों में उसके सास-ससुर मदद करते हैं। हालांकि इन क्षेत्रों में भी जहाँ हम सोचते हैं कि हमारा कोई नियंत्रण नहीं है, हम फर्क ला सकते हैं। जैसे, अपने मकान मालिक से किराया बढ़ने पर मोल भाव और अपने सास-ससुर से अच्छे संबंध बना सकते हैं। अन्य क्षेत्र जहाँ हम सोचते हैं कि कोई नियंत्रण नहीं है, लेकिन इन्हें प्रभावित करने की कोशिश करने के लिए भी तरीके हैं। जैसे - बच्चों के लिए पढ़ाई के अवसर-वह छात्रवृत्ति के लिए आवेदन कर सकती है और गैर सरकारी संगठनों से उनकी सलाह मांग सकती है कि उसके बच्चों को और ज्यादा पैसा चाहिए, दूसरे लाभों के बारे में भी पता कर सकती है, जैसे कुछ राज्यों में बीपीएल परिवारों के लिए स्कूल बैग और किताबें, लाभों को प्राप्त करने के लिए उसकी मदद करना जैसे विधवा पेंशन योजना, स्वास्थ्य सेवाओं के लिए आवेदन देना, -उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं का एवं ऐसे स्थानों का पता लगाने के लिए समय देना जहाँ लोगों की देखभाल की जाती है, गैरजरूरी जांच नहीं करानी पड़ती एवं दवाएं सस्ते में दी जाती हैं। हमारे जीवन में ऐसे कौन से क्षेत्र हैं जहाँ हमें लगता है कि हमारा कोई नियंत्रण नहीं है? क्या ऐसे तरीके हैं जिन से हम ऐसी परिस्थितियों को बदल सकते हैं जिससे ये ऐसे क्षेत्र बन जायें जिन पर हमारा कुछ प्रभाव हो?



हमारे समुदाय में किन बातों पर हमारा नियंत्रण है-20 मिनट

• 10 मिनट-5A चार्ट के बारे में बातचीत करें जिसमें गोले के भीतर बहुत सारे चित्र हैं। उन्हें देखें और नियंत्रण वाले क्षेत्रों से प्रभाव वाले क्षेत्रों पर हरे, पीले या नीले रंग से गोला बनायें। फिर स्वास्थ्य सेवाओं की निगरानी का भी उदाहरण दें।

अरूना के गांव में एक आंगनवाड़ी थी जहां पर टीचर एवं सहायक तब आते थे जब उन्हें अच्छा लगता था, सप्ताह में एक बार या वो भी नहीं। फ़तीमा नाम की अरूना की दोस्त आंगनवाड़ी वाले बच्चों की माताओं के साथ इस परिस्थिति पर चर्चा करने के लिए मिलती है। मिलकर वे इस पर कार्यवाही करने का निर्णय लेती हैं। प्रत्येक दिन एक माँ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के लिए हाजिरी का रजिस्टर रखती है। एक महीने के बाद माताओं का समूह CDPO से मिलने को जाता है और रजिस्टर दिखाता है। वह तुरंत कार्यवाही करते हैं और अब आंगनवाड़ी के कार्यकर्ता रोज़ काम पर आते हैं।

क्या इस तरह के क्षेत्र है जहाँ पर यह समूह कार्यवाही कर सकता है? और 10 मिनट या उससे ज्यादा समय तक उन कार्यवाहियों पर बातचीत करें जिनके द्वारा हम अपने जीवनो के ऊपर और ज्यादा नियंत्रण कर सकते हैं। हमारे स्वयं के जीवन में ऐसे कौन से क्षेत्र हैं जिन पर अधिक नियंत्रण करने की हम कोशिश कर सकते हैं? क्या ऐसे क्षेत्र हैं जिन पर हम एक साथ मिलकर काम कर सकते हैं? स्वयं-सहायता समूहों के उदाहरण पर चर्चा करें।

हमारे समुदाय में हमारा क्या नियंत्रण है ?

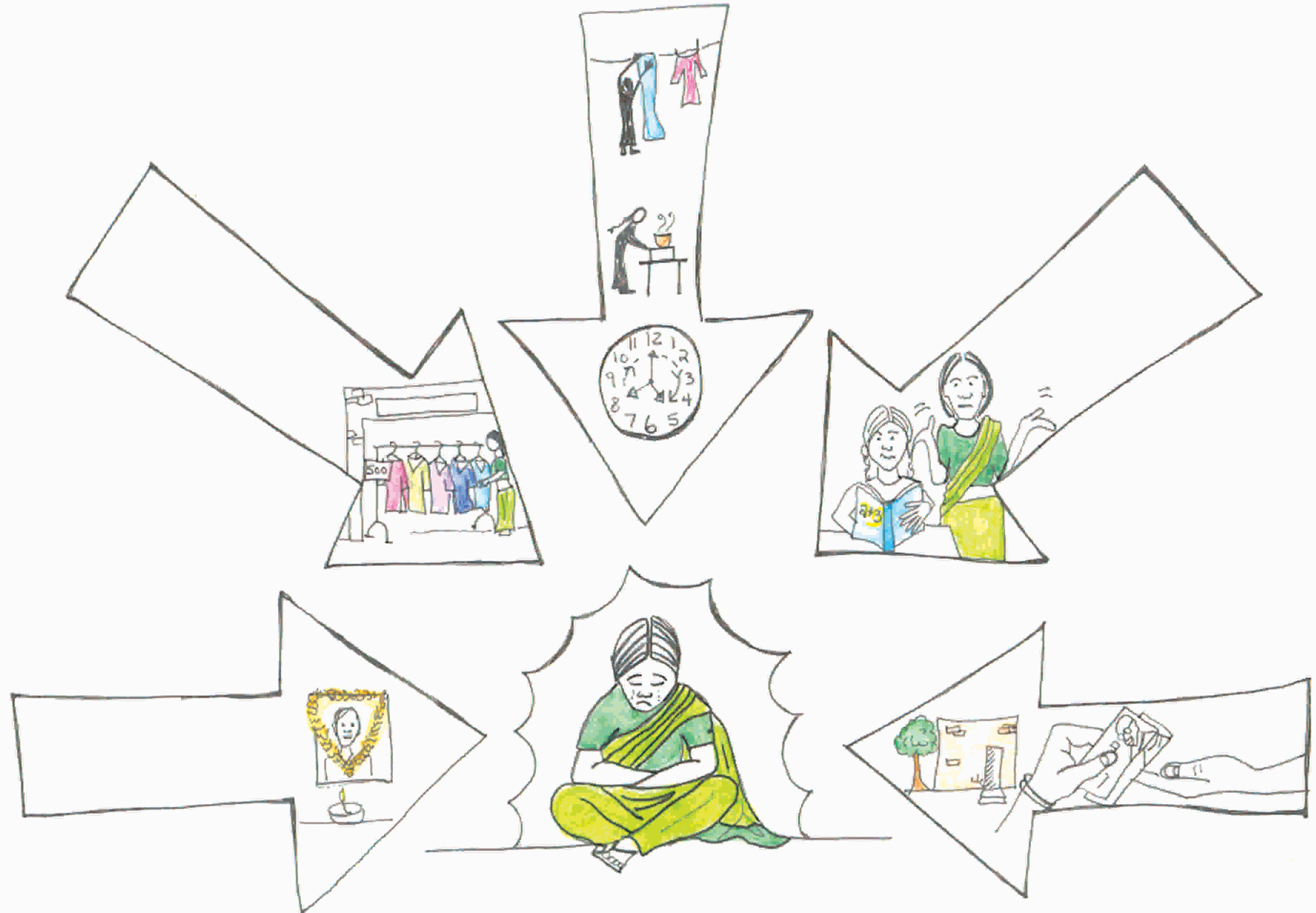
तनाव के साथ निबटारा करना-15 मिनट

अरूना की कहानी पर अगले ताजा जानकारी को जोर से पढ़ें:

कहानी-जब से अरूना को किराया बढ़ने की खबर मिली, तब से अरूना को अच्छी तरह से नींद भी नहीं आती है, और वह बिस्तर पर बहुत देर तक जागती रहती है। वह क्या कर सकती है इस बारे में उसे बार-बार अलग-अलग तरह के विचार आते रहते हैं। ये विचार दिन भर उसका पीछा करते रहते हैं। क्या वह किसी दूसरे मकान में जा सकती है या क्या वह कुछ और काम खोज सकती है या उनके पास रहने को कोई जगह नहीं होगी। वह बार-बार चिंता में रहती है कि वे लोग किस तरह से गुजारा कर पायेंगे। वह ऐसे कुछ जान पहचान वाले परिवारों के विषय में सोचती है जहां बच्चे बहुत दुबले और भूखे रहते हैं और उस लगता है कि अब उनके पास महीने में एक बार मांस खरीदने के लिए पैसे नहीं रहेंगे। उसने इस बात पर भी ध्यान दिया है कि उसके बदन में दर्द होता है, विशेषकर दिन के विभिन्न समयों पर उसके पेट में-और सरदर्द जो आता-जाता रहता है। वह परेशानी में है कि क्या उसे डाक्टर के पास जाना चाहिए कि नहीं और फिर सोचती है कि शायद उसे कोई गंभीर स्वास्थ्य की समस्या हो और इसके इलाज के लिए ढेरों खर्चों का बोझ वह किस प्रकार उठायेगी।

- शरीर जिस तरह से मुश्किल या भावनात्मक परिस्थितियों के लिए प्रतिक्रिया करता है वह तनाव होता है। भिन्न-भिन्न लोगों के लिए कई भिन्न बातें तनाव को पैदा कर सकती हैं।
- जीवन में थोड़ा बहुत तनाव सामान्य बात है। जब तनाव व्यक्ति के जीवन को नकारात्मक तरीके से प्रभावित करने लगता है तो यह हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।
- हर किसी के जीवन में तनाव होता है लेकिन जिस तरीके से हम तनाव का निबटारा करते हैं वह अलग-अलग होता है। कुछ लोग मुश्किल परिस्थिति का सामना करने का निर्णय लेते हैं जिससे वे दिखा सकें कि वे शक्तिशाली, साधन संपन्न हैं और परिस्थिति को ठीक करने के लिए पूरा दम लगाते हैं। दूसरे लोगों को लगता है कि परिस्थितियाँ बहुत ही अनुचित हैं और परिस्थिति के साथ क्या करना है या उसका निबटारा कैसे करना इस बारे में वे अनिश्चित महसूस करते हैं। तनाव हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।
- जब हमारे जीवन में तनाव का अनुभव होता है तो हमें कैसा लगता है और हम क्या करते हैं? हमारे शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव की चर्चा करें?
- पहले पृष्ठ पर दी गई जगह पर उत्तरों को लिखें।
- व्यक्ति के जीवन में तनाव एवं उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध होता है। इसका अर्थ है कि जब जीवन में तनाव बहुत ज्यादा हो जाता है, तो कुछ लोग मानसिक विकार के साथ बीमार पड़ जाते हैं जैसे अवसाद, चिंता, हानिकारक व्यवहार जैसे धूम्रपान, शराब पीना या नशे की लत।
- जब जीवन में तनाव ज्यादा हो जाता है तो हर कोई भिन्न-भिन्न तरीके से उसका निबटारा करता है। कुछ लोग तनाव को आसानी से झेल जाते हैं, कुछ लोग शराब या ज्यादा सिगरेट पीने लगते हैं, और कुछ लोगों में मानसिक विकार पैदा हो सकता है।

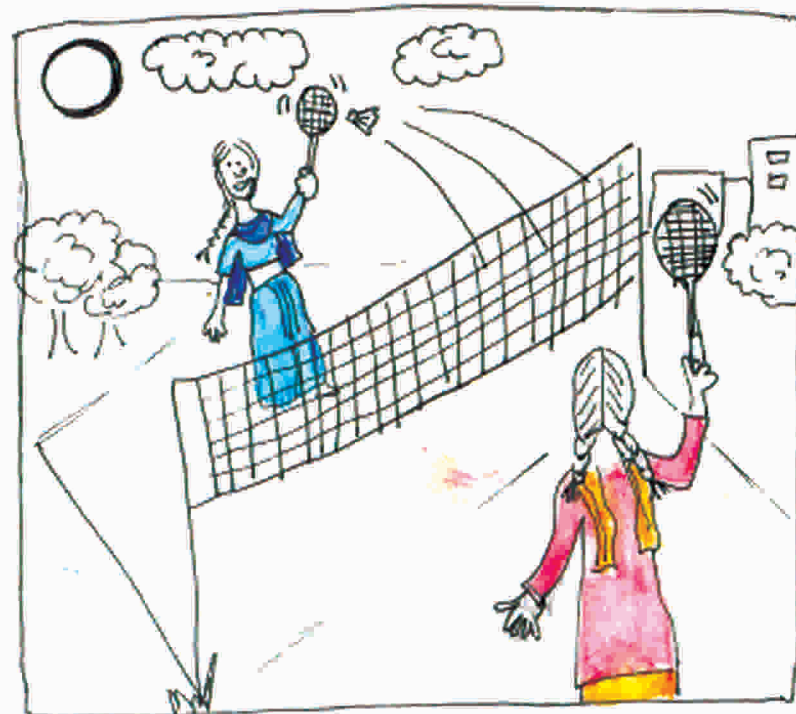
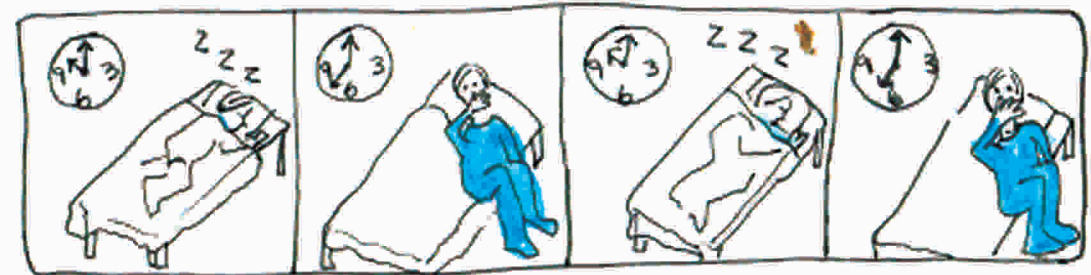
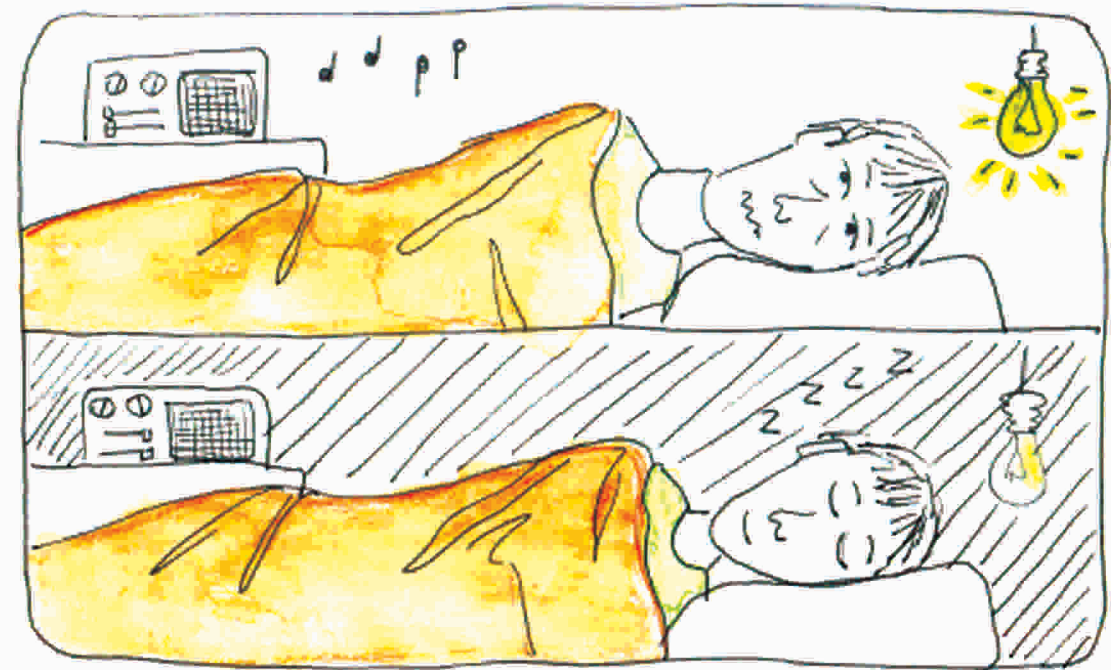
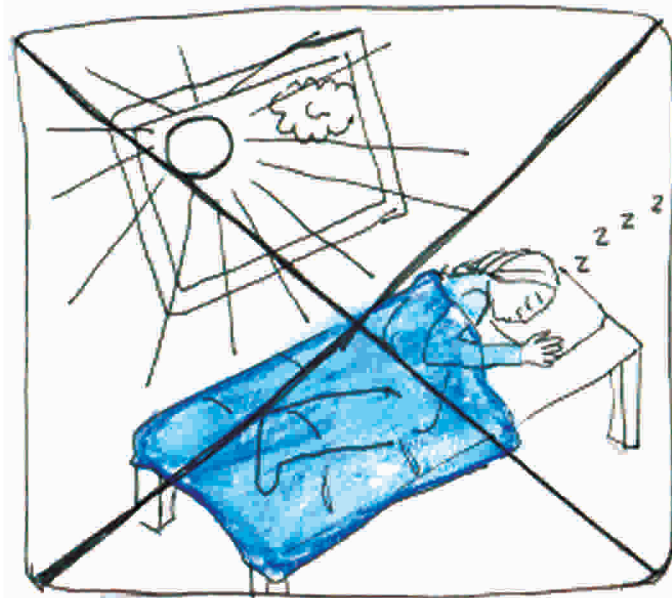
तनाव से निपटना



नींद लाने के कौशल-20 मिनट

- जब लोग तनाव या दुःख महसूस करते हैं, तो कई लोगों की नींद उड़ जाती है और वे दिन भर स्वयं को थका हुआ पाते हैं। ये थकान न केवल और ज्यादा तनाव पैदा कर सकता है, बल्कि उस तनाव को कम करने से आपको रोकता भी है। समूह से उन विचारों को बांटने के लिए कहें जिनके द्वारा वे उस व्यक्ति की मदद कर सकते हैं, जिसे नींद न आने की परेशानी है-दिखाए गए चित्रों से वे सुझावों को पा सकते हैं। जब उनके सुझाव समाप्त हो जायें, तो नीचे दिए गए सुझावों पर एक-एक करके बातचीत करें। निम्न कुछ साधारण कलाएं हैं जो अच्छी नींद लाने में व्यक्ति की मदद कर सकते हैं।
- सोने की नियमित सारणी रखना। प्रतिदिन एक ही समय पर सोयें और एक समय पर ही जागें।
- बिस्तर पर सोने के लिए जाने से पहले आराम पाने के लिए कुछ कार्यों को नियमित रूप से करें और करने की कोशिश करें। बाद में हम आराम पर बातचीत करेंगे।
- दिन के दौरान सोने से बचें।
- सोने से पहले कंप्यूटर का उपयोग करने से, या सेल फोन पर बात से या टीवी देखने से बचें। यह दिमाग को सोने के लिए कम तैयार और ज्यादा सक्रिय बना सकता है।
- सुनिश्चित करें कि दिन में आपने व्यायाम किया है, लेकिन ठीक सोने से पहले नहीं।
- कोशिश करें स्वयं को सहज बनाये और जब आप सोयें तो अपने आसपास शोर और रोशनी को कम करें ।
- रात के समय से पहले चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक्स जैसे कैफ़ीन लेने से बचें। साथ में सोने से पहले धूम्रपान और शराब पीने से भी बचें।
- समूह के सदस्यों से कहें कि बगल में बैठे व्यक्ति से पूछें कि जब उन्हें सोने में परेशानी होती है तो वे किस चीज़ को मदद देने वाला पाते हैं। क्या इनमें से कोई सुझाव मददगार है? समूह के सदस्यों से समूह के साथ उन बातों को बांटने के लिए कहें, जिन्हें उन्होंने नींद न आने की समस्या के लिए मददगार पाया हो।

अच्छी नींद के लिए 7 तरीके



लचीलापन = तनाव एवं कठिनाई के प्रति अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करना-15 मिनट

अरूना की बेटी रीता पर नीचे दी गई हालिया जानकारी को जोर से पढ़ें:

अरूना की सबसे बड़ी बेटी रीता उसके लिए बड़ी सहायक है। वह अपनी मां की चिंताओं को अच्छी तरह से सुनती है और उससे पूछती है कि वह कैसा महसूस कर रही है लेकिन साथ में उसे प्रोत्साहित भी करती है कि पहले भी उनके परिवार ने कठिनाईयों को पार किया है और वह जानती है कि उसकी माँ एक बहुत ही मज़बूत व्यक्ति है जो कठिन समय को अपने ऊपर हावी होने नहीं देती। रीता अकसर उन अच्छी बातों के बारे में बातचीत करती है जो उनके सात घटी है। वह बताती है कि कैसे उनकी मौसी हर सुबह उनकी बाल्टियों को भरती है जब पानी रोज़ सुबह आता है, जबकि वे सब बाहर रहते हैं। "कितना अच्छा है कि अभी नवंबर का मौसम है-न तो ज्यादा गर्मी है और न ही ठंड और हम लोग रात को बिना पंखे के सो सकते हैं!" रीता ने कुड़ा बिनने वाले कुछ बच्चों के लिए जो स्कूल नहीं जाते टयुशन क्लास भी चला रखी है। वे सोमवार और गुरुवार शाम को आते हैं। उन दिनों में रीता जल्दी से आटा गुंदती और शाम की सब्जी भी जल्दी बनाती है ताकि उसके पास पढ़ाने के लिए समय हो। उसे इस कार्य के लिए कहीं से पैसे नहीं मिलते लेकिन वह अकसर कहती है कि सप्ताह में यह उसका सबसे पसंदीदा समय है।

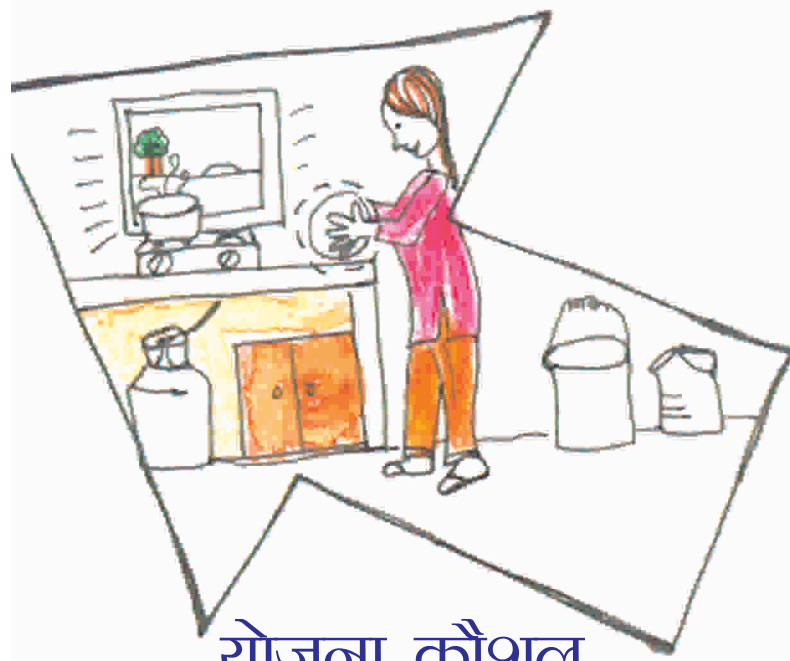
- जो लोग तनाव को अच्छी तरह से झेलते हैं हम उन्हें लचीले लोग कहते हैं। व्यक्ति द्वारा जीवन में फिर से उठ खड़ा होने और कठिनाईयों में भी आगे बढ़ते रहने की योग्यता लचीलापन कहलाती है। यह कुछ-कुछ बैडमिन्टन के नेट के समान है-जिसमें कई सारी लटें एक साथ सिली होती हैं, यह उसके ऊपर गिरने वाले व्यक्ति के भार को भी झेल सकती है-और फिर से अपने पुराने आकार में लौट जाती है।

उदाहरण के लिए : जब अरूना के पति की मृत्यु हुई थी वह बहुत बुरी रीति से दुःखी थी। जीवन का तनाव उसके लिए इतना ज्यादा था कि वह अपने बच्चों या घर की देखभाल नहीं कर पाई थी, वह हर समय बिस्तर पर पड़ी रहती थी और भविष्य की सारी आशा खो चुकी थी। वह आसानी से फिर से नहीं उठ खड़ी होने के काबिल या लचीली नहीं थी। दूसरी ओर, जब अरूना कुछ नहीं कर पा रही थी तो रीता ने अपने छोटे भाई-बहनों की और घर की देखभाल करनी शुरू कर दी और स्कूल जाना जारी रखा। अरूना की बेटी रीता में लचीले व्यक्ति की योग्यता है! क्या आप अरूना की बेटी जैसे व्यक्ति को जानते हैं? आपकी सोच में कौन सी योग्यता व्यक्ति को लचीला बनाती है? समूह में सबसे ऐसी योग्यताओं का एक उदाहरण देने को कहे जो व्यक्ति को लचीला बनाता है। इन्हें फ्लिप चार्ट रीता के साथ दिखाए गए तीर के बीच लिखें या बना लें।

यदि उल्लेख नहीं किये गए हैं तो संक्षिप्त विवरण के साथ निम्न उदाहरणों को बताएं:

- सकारात्मक सोच-जिसके बारे में हम थोड़ी देर में बातचीत करेंगे
- लाभ को खोजना-इसके बारे में भी हम थोड़ी देर में बातचीत करेंगे
- डटे रहना-लगातार जारी
- बातों के उज्ज्वल पहलू को देखना (आशावादी)
- स्वयं को पसंद करना और महसूस करना कि आप महत्वपूर्ण हैं (आत्मसम्मान)
- लोगों की भावनाओं को समझना
- स्वयं-दक्षता / प्रेरणा
- कौशल या कलाओं की योजना बनाना
- कृतज्ञता

लचीलापन-तनाव के लिए अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करना।



योजना कौशल



कृतज्ञ रहना

दुसरे के लिए
कार्य करना



अपने आस-पास
होने वाली अच्छी चीजों
के प्रति ध्यान देना



अपने लचीलेपन को बनाने के लिए 5 कदम का उपयोग करना-20 मिनट

●यदि उल्लेख नहीं किये गए हैं तो संक्षिप्त विवरण के साथ निम्न उदाहरणों को बताएं:

देना	सक्रिय रहना	सीखते रहना	ध्यान देना	जुड़े रहना
<ul style="list-style-type: none"> अपना समय अपने शब्द अपनी उपस्थिति 	<ul style="list-style-type: none"> जो बन पड़े उसे करो जो कर रहे हो उसे खुशी से करो मनोदशा को सक्रिय रखें 	<ul style="list-style-type: none"> नये अनुभवों को अपनाना अवसरों को पहचानना खुद को आश्चर्यचकित करना 	<ul style="list-style-type: none"> छोटे छोटे कार्यों को सराहना हर पलों का आनन्द लेना 	<ul style="list-style-type: none"> बाते करना औ सुनना उपस्थित रहना समुदाय के लोगों से सम्पर्क कर जुड़ाव महसूस करना

इनमें से प्रत्येक पर चर्चा करें और जो चित्र आपके पास हैं उनका उपयोग करते हुए विचार को समझने में समूह की मदद करें।

● **देना**– अपने घर के सामने एक सुंदर सी रंगोली का प्रारूप बनाएं, घर के चारों ओर दीवाली के लिए दिये जलाएं, ईद में अपने पड़ोसियों के लिए खीर बनाएं या बहुत गरीबों की मदद करने वाले संगठन को पैसे दें। अपने जीवन में अच्छी चीज़ों के लिए आभारी बनें और धन्यवाद कहें। आपके पास जो कुछ है उसे बांटे चाहे थोड़ा ही क्यों न हो। समूह के सदस्य से देने वाले उदाहरण के बारे में पूछें।

● **सक्रिय रहना**– इसमें शामिल हो सकता है कसरत और योगा करना, या खेत में काम करना, पुरुषों के लिए इसका मतलब हो सकता है, रविवार को समुदाय के दोस्तों के साथ क्रिकेट खेलना-या महिलाएं पार्क में सुबह की सैर पर जाना पसंद करेंगी। समूह के एक सदस्य से पूछें कि ज्यादा क्रियाशील बनने के लिए वे क्या करेंगे इसका एक उदाहरण पेश करें।

● **सीखना जारी रखें**–कोशिश करने एवं नई बातें सीखने के लिए हमारे आसपास कई अवसर होते हैं- जैसे कि अपने बेटे का मोबाइल फोन इस्तेमाल करना सीखें, या अपने हाथों से कुछ बनाने की कला को सीखें, या साइकिल चलाना या एटीएम मशीन चलाना सीखें। समूह के दो व्यक्तियों से कुछ ऐसा उदाहरण देने को कहें जिसे वे इस साल सीखना चाहेंगे।

● **ध्यान दें**– ध्यान-मनन करना, सूर्य के उदय होने को देखें, सुबह सांस लेने की कसरत करें और त्योहारों एवं धर्मों को मानें, चिड़ियों को उड़ते या बच्चों को खेलते हुए देखें। लाभों को खोजना एवं सकारात्मक सोच दो क्षेत्र हैं जिनके ऊपर हम और ज्यादा चर्चा करेंगे। समूह के दो सदस्यों से पूछें ध्यान लगाने और अपने व्यस्त जीवन को धीमा करने के लिए वे क्या करते हैं।

● **संबंध बनाये**–जिन लोगों को हम पसंद करते हैं उनके साथ भोजन करना, दोस्तों के साथ भजनों को गाना, किसी व्यक्ति के साथ अपनी समस्याओं को बांटना – जैसे कि पड़ोसी और दोस्त के साथ बैठना और जीवन में क्या अच्छा और क्या कठिनाई चल रही है उस विषय पर बातचीत करना। समूह के तीन सदस्यों से ऐसे तरीकों के बारे में उदाहरण देने को कहें जिनसे वे अपने आसपास संबंधों को जोड़ और बना सकते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य के लिए 5 कदम

सकारात्मक सोच- 15 मिनट

रीता एक बहुत ही हंसमुख 14 साल की लड़की है। हर सुबह जब वह उठती है और बिस्तर से बाहर आने से पहले वह उन तीन बातों के बारे में सोचती है जिनके लिए वह धन्यवाद दे सकती है। स्कूल में वह पाती है, कि उसे हिन्दी और अंग्रेजी में काफी कम अंक मिले हैं। चाहे भले ही उसके दिमाग में बहुत सारे विचार हों लेकिन इनको लिखना उसके लिए बहुत मुश्किल होता है और यह बात उसे स्वयं को गुस्सा दिलाती है। इसके बारे में उसने स्कूल में अपने दो सबसे अच्छे दोस्तों, अंजली और अंकिता से बातचीत करी। अंकिता ने सुझाव दिया कि वह अपने शिक्षक के पास जाये और उनसे उनके विचार पूछे। अतः अगले दिन स्कूल के बाद रीता अपने अंग्रेजी के शिक्षक, श्री यूसुफ के पास बातचीत के लिए जाती है। वह उनसे उनके सुझावों को पूछती है और शिक्षक नम्रता से उसे शब्दों में अच्छा बनने के लिए सुझावों वाला कार्यपत्रा कार्य करने के लिए देता है। वह यह भी निर्णय लेती है कि वह रोज़ अखबार का एक लेख पढ़ेगी क्योंकि वह अखबार अपने पड़ोसी से ले सकती है। अपनी समस्या पर कुछ कार्यवाही करने से उसे अच्छा महसूस होता और उस शाम को वह अपनी माँ से बातचीत करती है कि श्री यूसुफ से बातचीत करना उसके लिए बहुत फायदेमंद रहा है।

- सकारात्मक सोच की चर्चा करें और समूह से उदाहरण देने को कहें। उनसे ऐसे लोगों के बारे में बताने के लिए कहें जिन्हें वे जानते हैं जो परिस्थिति में सकारात्मक बातों पर केंद्रित रहते हैं। एक तरीका जो हमें ज्यादा लचीला एवं तनाव के साथ निबटारा करने में मदद करता है वह है सकारात्मक सोच का अभ्यास करने की कोशिश करना। सकारात्मक सोच का अर्थ यह नहीं है कि जीवन में नकारात्मक बातों को नजरंदाज करना है, किसी भी कीमत पर खुश

रहना है। इसके विपरीत, इसका अर्थ है जीवन की चुनौतियों के साथ सकारात्मक रवैया /दृष्टिकोण रखना। सकारात्मक सोच वाले लोगों को कई बार लोग आशावादी सोचते हैं। सकारात्मक सोचने में शामिल है आशावान एवं आशावादी होना, नकारात्मक घटनाओं में लाभों को खोजना, और स्वयं एवं अपनी योग्यताओं में सकारात्मक तरीके से देखना। हमारे विचार ऐसे होते हैं जिन पर हम नियंत्रण कर सकते हैं, और अपने नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण करने की कला को बनाना और उन्हें सकारात्मकता में बदलने में समय लगता है एवं अभ्यास करना पड़ता है।

सकारात्मक सोच वाला बनने के सुझाव

- स्वयं की बातों को नियंत्रित करें, स्वयं से नकारात्मक बातें न करें।
- जो आपके पास है उसके लिए आभारी होना और जब आप दुःखी महसूस कर रहे हैं तो जीवन में अच्छी बातों की चर्चा करें।
- नकारात्मक परिस्थितियों के लिए सिर्फ स्वयं को दोषी न ठहरायें। जहाँ हम जिम्मेदारी ले सकते हैं वहाँ जिम्मेदारी ले लेकिन यह भी पहचाने कि प्रत्येक परिस्थिति के लिए बाहरी कारकों का भी योगदान होता है।
- प्रत्येक दिन के अंत में, उस सबसे अच्छी बात को सोचे या किसी को बताएं जो उस दिन घटित हुई है। किस बात को आपने कठिन पाया और आपके दिन को इस बात ने किस प्रकार प्रभावित किया।
- यदि सकारात्मक विचार सोचने को आप कठिन बात पाते हैं तो स्वयं से क्रोधित न हों, अगले दिन फिर से कोशिश करें। समूह में आगे हम चर्चा करेंगे कि जब लोगों को बहुत ज्यादा पीड़ा या अवसाद होता है, तो कई बार मदद के लिए हमें इससे आगे देखना चाहिए।



नकारात्मक सोच

सकारात्मक सोच

भूतकाल के बारे में नए तरीके से सोचना- 20 मिनट

अरूना की कहानी पर अगले ताजा जानकारी को जोर से पढ़ें:

अरूना उन सब बातों को जो उसके पति की मृत्यु के बाद से घटी हैं सोच रही है। उस समय उसे ऐसा लगा था कि उसके साथ बहुत ही भयंकर घटना जो घट सकती थी घटी है। इतना ही दुःख उसे तब हुआ जब उसके ससुराल वालों ने उसे घर से निकाला और उसे नई जगह पर घर बसाना पड़ा। उस समय वह उनसे बहुत क्रोधित थी। लेकिन वह सोच रही है कि चाहे भले ही पति की मृत्यु के समय वह बहुत दुःखी थी, और अभी भी यह कठिन बात है, परन्तु उसके कारण कुछ अच्छी बातें भी घटी हैं जो उसे आश्चर्यचकित करती हैं। वह सोचती है कि उसके पति की मृत्यु के कारण वह और ज्यादा स्वतंत्र हो सकी है और आर्थिक रूप से अपने बच्चों की देखभाल कर पाई है। इस बात से उसे कितना गर्व महसूस हुआ कि वह अकेले बैंक जा सकी और अपना स्वयं का बैंक खाता खोल पाई। उसे खुशी है कि वह उन बातों का पता कर पाई जो उसे चाहिए थी और फिर सफलतापूर्वक विधवा पेंशन योजना के लिए आवेदन भर सकी। साथ में वह यह भी सोचती है कि कैसे उसके तीनों बच्चों ने परिपक्वता दिखाई और उसके लिए मददगार रहे हैं, विशेषकर उसकी सबसे बड़ी लड़की रीता, जो घर में अब सब भोजन बनाती है और साथ में अपने स्कूल का कार्य भी करती है। यह सब इतना आसान नहीं था लेकिन वे सब करने में कामयाब रहे हैं और वे अब पाते हैं कि वे पहले से ज्यादा मज़बूत एवं संसाधन युक्त हैं। साथ में वह याद करती है कि वह अपनी सास से कितनी गुस्सा थी जब उसे घर छोड़ना पड़ा। उस समय उसने महसूस किया कि वह उनसे कभी बात नहीं कर पायेगी। एक बार जब वह अपने घर में आ गई तो उसने प्रण किया कि वह कभी अपनी सास का फोन नहीं उठायेगी और न ही उनसे मिलने को जायेगी। ऐसा छः महीनों के लिए रहा। फिर उसने अपनी दोस्त निलोफर से इस विषय पर बातचीत करी। निलोफर ने उसे सुझाव दिया कि अपने सास-ससुर से बातचीत न करने व गुस्सा रहने से वह स्वयं को ही चोट पहुंचा रही है। उस समय उसने सोचना शुरू किया कि उसके सास-ससुर कैसा महसूस कर रहे होंगे। उसे एहसास होता है कि वे भी अपने बेटे की मृत्यु के कारण दुःखी और आर्थिक रूप से तंगी में होंगे और उसे उनको क्षमा करना चाहिए। उसी समय उसने अपनी सास को फोन लगाया और फोन कॉल न उठाने के लिए स्वयं माफी मांगी। अरूना की सास भी फोन पर रोई और उसने भी माफी मांगी। एक बार जब अरूना ने अपने सास-ससुर को माफ कर दिया तो अब उनके संबंध अच्छे हैं और अब वे बातचीत करने के लिए समय निकालते हैं। अरूना खुश है कि वे अपने पोते पोती से मिलने को आते हैं और अकसर बर्फी लाते हैं जो सब खाते हैं। वह याद करती है कि कुछ महीनों पहले जब वे आये तो वह कितनी चकित और खुश हुई थी जब उसके सास-ससुर ने कहा कि स्कूल के कपड़ों और स्टेशनरी के लिए वे पैसे देंगे।

जीवन में हम जिन दो महत्वपूर्ण कलाओं को सीख सकते हैं वे हैं क्षमा करना और लाभ खोजना। क्षमा करना ऐसा कार्य है जिसमें हम किसी के प्रति उन नकारात्मक भावनाओं को जिसने हमें चोट पहुंचाई है चाहे वे क्षमा के लायक हैं या नहीं बाहर निकाल फेंकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि हम भूल जायें कि हमें चोट पहुंची और दूसरों को क्षमा करने का अर्थ यह भी नहीं है कि हम उस चोट के लायक थे जो हमें लगी थी। क्षमा करने का अर्थ है उन बुरी बातों को जो हमारे साथ हुई थी मन में पकड़ कर नहीं रखना और मन की शांति को पाना और अपने जीवन में आगे बढ़ना। क्षमा करना ऐसी बात है जिसको हम सीख सकते हैं-यह हमारे द्वारा लिया गया एक ऐसा चुनाव है जो चंगाई पाने में हमारी मदद करता और लम्बे समय के लिए हमें तंदरुस्ती देता है।

क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं जब आपको किसी ने चोट पहुंचाई और आपने उन्हें क्षमा करने का निर्णय लिया। समूह अपने पड़ोसी से उस समय के बारे में बातचीत करने के लिए 5 मिनट का समय ले जब आप किसी को क्षमा कर पाये थे। उनके साथ चर्चा करें कि क्षमा करने में क्या मुश्किल आई और क्षमा करने के कारण आपने किन सकारात्मक बातों का अनुभव किया था।

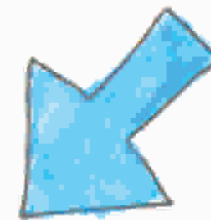
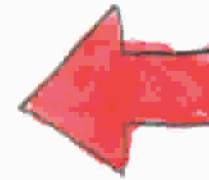
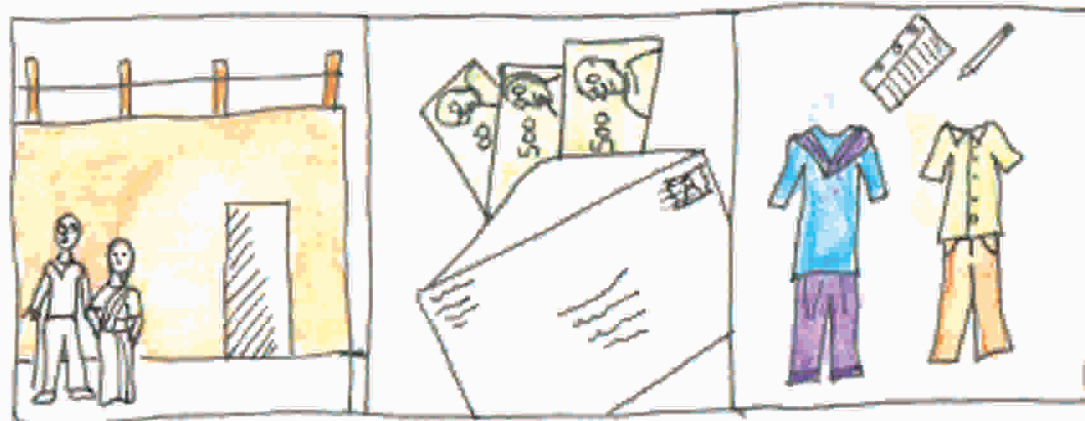
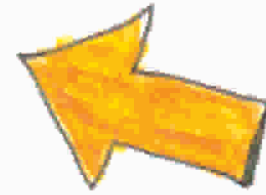
लाभ खोजना एक कला है जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण भी है। इसमें यह स्वीकार करने की एक सोच है कि चाहे भले ही काम योजना के अनुसार नहीं हुआ, फिर भी हम उन लाभों को जो उसमें से निकल कर आते हैं देख और खोज सकते हैं। फिर भी इसका अर्थ यह नहीं है जब बुरी बात हुई है तो उसे हमें स्वीकार करना और यह कहना है कि 'यह अच्छे के लिए ही हुआ है'।

हम अपने जीवन में किसी एक घटना के लिए सोचेंगे जो हमारे आशा अनुरूप नहीं हुई लेकिन फिर भी हम उन सकारात्मक बातों को खोज सकते हैं जो घटी हैं। क्या आप अपने स्वयं के जीवन में से एक उदाहरण को सोच सकते हैं जब कुछ बुरा हुआ लेकिन आपने पाया कि उस घटना से अच्छी बात निकल कर आई। अरूना की कहानी में वह किस्सा क्या है जहां वह लाभ पाने को दर्शाती है?

अकसर कोई भी समूह इस बात को समझने में समय लगाता है इसलिए अपने जीवन में से दो या तीन उदाहरणों को पेश करें जहाँ आप किसी परिस्थिति के लिए कुछ लाभ पाते हैं जबकि जैसा आप चाहते थे वह बात वैसे नहीं घटी। यदि कोई और अपनी बात कहना चाहता है तो इस विचार को समझने में मदद करने के लिए उसे प्रोत्साहित करें।

ऐसा व्यक्ति बनना जो बुरी परिस्थिति में से लाभों को खोज सके तनाव कम करने एवं लचीला बनने के लिए एक बड़ी कला है। (इस बात को सुनिश्चित करने के लिए कि समूह में सब इस बात को समझ सकें कि लाभ खोजने का अर्थ क्या है कुछ समय बिताएं और कई लोगों से उदाहरणों को पूछें और सुनिश्चित करें कि वे इस बात को समझ गए हैं।)

दुसरो को क्षमा करना और लाभ की खोज करना



मेरे अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए कार्यवाही करना – 35 मिनट

अरूना ने हाल ही में निर्णय लिया है कि वह मानसिक रूप से मजबूत और स्वस्थ होने के लिए कुछ कार्य करेगी। वह अब ऐसी तीन बातों पर ध्यान दे रही है जिन्हें वह उपयोगी पा रही है। पहली बात सुबह जब वह उठती है तो 15 मिनट के लिए आंखें बंद कर शांति के साथ बैठ कर गहरी सांसें ले कर अपने आसपास की सभी आवाजों को बारीकी से सुनती है। दूसरी बात जिसे करना उसने शुरू किया है वह है कि शाम को जब वह अपने काम से लौटती है तो चाय बनाती है और सीढ़ियों पर बैठती है। कुछ दिन वह अपने पड़ोसियों या अपनी दोस्त फ्रतिमा के साथ बैठ कर बातें करती है। अन्य दिनों में वह बच्चों को खेलता देख कर अपना समय बिताती है। साथ में उसने यह भी निर्णय लिया है कि शाम के खाने के समय वह रीता, सिद्धार्थ और प्रियंका से बातचीत कर पूछेगी कि दिन भर में वे किस बात के लिए शुक्रगुजार हैं। कभी-कभी अरूना उस सुंदर चिड़िया के बारे में बातचीत करेगी जो उनके घर के सामने से उड़ कर गई है, या उस आश्चर्य के लिए जब उसने पाया कि प्रियंका ने अपने सभी कपड़ों को धोया है। परिवार के प्रत्येक सदस्य को इस समय में उन अच्छी बातों के बारे में बातचीत करना अच्छा लगता जिन्हें उन्होंने देखा या जो दिन भर में घटी हैं। ये सभी बातें अरूना के लिए मददगार हैं जिनके द्वारा वह कम तनाव में रहती और मानसिक रूप से ज्यादा स्वस्थ रहती है।

पूरे समूह के साथ चर्चा करें-15 मिनट

मानसिक रूप से ज्यादा स्वस्थ बनने के लिए आपने क्या कार्य करना शुरू किया है उसका उदाहरण देते हुए चर्चा को शुरू करें। समूह से पूछें-स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत रीति से हम क्या कार्य कर सकते हैं। समूह के सदस्यों से अपने पास बैठे व्यक्ति से इस बारे में बात करने को कहें कि स्वयं के व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य के लिए वे क्या कार्यवाही करना चाहेंगे? बातचीत करें कि इन कार्यों को अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए उन्हें क्या करना पड़ेगा? सुझाव दें कि समूह में प्रत्येक व्यक्ति 2 बातों को चुनेगा जिन्हें वे अलग रीति से करने की कोशिश करेंगे। संभावित अवरोधों पर चर्चा करने के लिए लोगों को जोड़ों में आमंत्रित करें? अपने आसपास के कार्य करने के लिए उन्हें क्या करना पड़ेगा?

तनाव कम करने एवं आराम कैसे करना है इस पर 6 विभिन्न विचार वाले चित्र की ओर देखें। समूह के सदस्यों से इस बात को पहचानने को कहें कि प्रत्येक चित्र में कौन से कार्य हैं और फिर अपने पड़ोसी के साथ 5 मिनट के लिए चर्चा करने को कहें कि इनमें से कौन सा कार्य वे व्यक्तिगत रीति से सबसे ज्यादा उपयोगी पाते हैं।

कुछ समय के बाद, समूह को एक साथ आने को कहें और इस समय आराम पाने के लिए वे क्या कार्य कर रहे हैं उस पर बातचीत करने को कहें – और प्रत्येक जन समूह को उन 2 कार्यों के बारे में बतायेगा जो वे स्वयं का तनाव कम करने और आराम करने को बेहतर बनाने के लिए अगले सप्ताह करेंगे।

तीन जनों के समूह में इस विषय पर बातचीत करने को कहें कि वे अपने स्वयं के घरानों या परिवारों में मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बढ़ायेंगे। 15 मिनट

अपने घराने या परिवार के लिए मानसिक स्वास्थ्य के लिए हम क्या कार्यवाही करेंगे? और ज्यादा मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए काम करने के वे क्या तरीके हैं जिन्हें बदला जा सकता है? तीन जन के समूह में प्रत्येक व्यक्ति से पूछें कि वे अपने घरों में इन चर्चा के चित्रों एवं समयों से विचारों का प्रयोग करके क्या करना पसंद करेंगे। १० मिनट के बाद लोगों को उनके विचारों को बड़े समूह के साथ बांटने के लिए समय दें।

तंदरूस्ती एवं लचीलेपन के विचारों, लाभों को खोजने के पाँच कदमों को समूह को याद दिलाएं। यदि उन्हें याद दिलाने की जरूरत है तो फिर से उन चार्ट को दिखाएं।

इस स्थान / इस समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए यह समूह क्या कार्यवाही करेगा।

कुछ ऐसे विचारों की चर्चा करें जैसे समस्याओं पर बातचीत के द्वारा एक दूसरे को सहारा देने के लिए साप्ताहिक मीटिंग करना, स्वास्थ्य सेवाओं की सामुदायिक रीति से निगरानी करना, स्वयं सहायता समूह को बनाना, या मानसिक परेशानी से ग्रस्त परिवार की मदद के लिए एक साथ कार्यवाही करना, मानसिक विकार से ग्रस्त व्यक्ति की स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच में मदद के लिए उसके साथ जाना –

अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कार्यवाही करना।



अपने समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य के लिए कार्यवाही करना –30 मिनट

अरूना ने हाल में अपने समुदाय में एक दूसरी विधवा के साथ दोस्ती की है। बहुत ज्यादा चिंता के कारण शादमा हाल ही में बहुत ज्यादा परेशान है और शिकायत करती है कि उसका दिल बहुत तेजी से धड़कता है और उसे पसीना आता है और वह डर के मारे कांपती है क्योंकि वह घर के बाहर नहीं जाना चाहती यहां तक कि बाज़ार में खाना खरीदने के लिए भी नहीं जा सकती। अरूना अपने समुदाय की अन्य महिलाओं को बुलाती है और वे चर्चा करते हैं कि मदद करने के लिए वे क्या कर सकते हैं। वे निर्णय लेती हैं कि सप्ताह में एक या दो बार वे शादमा से मिलने के लिए जायेंगे और उसकी समस्या पर बातचीत करने में उसकी मदद करेंगे। वे सुनने की कोशिश और सुझाव न देने की कोशिश करते हैं। कभी-कभी वे व्यवहारिक रीति से भी मदद करते हैं, जैसे कि, शादमा को बाज़ार जाना तब अच्छा लगता है यदि कोई और भी उसके संग चलता है।

अरूना जानती है कि शादमा मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है और शादमा उससे कहती है कि उसकी दिमागी हालत के लिए वह उसे किसी डाक्टर के पास ले जाये। अरूना प्राथमिक चिकित्सा केंद्र और सामुदायिक चिकित्सा केंद्र पर डाक्टरों से मिलती है जो उसे बताते हैं कि मानसिक बीमारी के लिए कोई भी उपचार उनके पास नहीं है। एक आशा कार्यकर्ता बताती है कि सबसे पास वाला सरकारी मानसिक अस्पताल बस से दो घंटे की दूरी पर है। अरूना और उसके दोस्त निर्णय लेते हैं कि उन्हें ऐसा कार्य करने की जरूरत है जिससे कि शादमा जैसे उनके दोस्तों को इतना दूर जाये बिना उपचार और सहारा मिल सके। वे पाते हैं कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के डाक्टर उनकी नहीं सुन रहे हैं इसलिए वे सी.एम.ओ. के ऑफिस के बाहर विरोध जताने के लिए एक साथ प्रदर्शन करने का निर्णय लेती हैं जिससे कि सरकार मानसिक रूप से बीमार लोगों को सहायता और सेवाएं प्रदान करने के लिए कदम उठा सके।

इस चित्र में ऐसे कई सारे कार्य हैं जो लोग अपने समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए कर रहे हैं। ऐसी कौन सी बातें हैं जो समुदाय को और ज्यादा मानसिक रूप से स्वस्थ बना सकती है? समूह के सदस्यों से जोड़ों में बैठने और 10 मिनट के लिए उन कार्यों पर चर्चा करने को कहें जो किये जा सकते हैं – यदि उन्हें सुझावों की जरूरत पड़ती है तो निम्न क्षेत्रों के विषय में बातचीत करें:

- जिससे लोग मानसिक विकारों के साथ लोगों को और ज्यादा स्वीकार करें और उनके प्रति कम नकारात्मक राय रखें
- मानसिक स्वास्थ्य के बारे में लोगों के ज्ञान को बढ़ाना
- मानसिक विकार वाले लोगों का इलाज तक बेहतर पहुंच सुनिश्चित करना
- मानसिक विकार वाले लोगों एवं परिवारों को बेहतर सहारा देने के लिए सरकारी कर्मचारियों एवं सेवाओं को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करना
- समुदाय में सभी लोगों को प्रोत्साहित करना कि वे सकारात्मक सोच, लाभों को खोजने और 5 कदम जैसे क्षेत्रों में बेहतर बनें
- पूरे समूह को एक साथ बुलाएं और प्रत्येक जोड़े को ऐसे तीन कार्यों के बारे में रिपोर्ट करने को कहें जिन्हें वे इस समुदाय में करना चाहेंगे। फ्लिप चार्ट पर उन्हें लिख दीजिए।
- समूह के सदस्यों से एक या दो कार्यों को चुनने के लिए कहें जो शायद सबसे अच्छी तरह से कार्य करेंगे। समूह के सदस्यों से पूछें कि इन सुझावों पर कार्य करने के लिए कौन इच्छुक है। यदि वे जारी रखने में खुश हैं तो ऐसे एक या दो कार्यों की पहचान करने में समूह की मदद करें जिन्हें वे मानसिक स्वास्थ्य के लिए करेंगे। इस कार्य को एक साथ कैसे किया जा सकता है इसकी चर्चा करें और कार्य योजना बनाने में उनकी मदद करें एवं जिम्मेदारियों को बांट दें, आदि। समझाएं कि अगले दो सत्रों में हम अवसाद पर ध्यान केंद्रित करेंगे लेकिन बराबर मिलते रहने और कार्य करने की पूरी संभावना रहती है। अगले प्रत्येक सत्र के दौरान उन कार्यों के बारे में बातचीत करने का समय निकालें जिन्हें वे सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक साथ करेंगे।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए मिल-जुलकर कार्य करना।



अरूना दुःखी है- 15 से 20 मिनट

कहानी के अगले भाग को जोर से पढ़ें:

जब अरूना के पति की मृत्यु हुई थी वह बहुत दुःखी थी और दुःख के कारण कुछ हफ्तों के लिए उसे साधारण घरेलू काम भी कठिन लगता था। वह हर दिन रोती थी लेकिन कुछ महीनों बाद धीरे-धीरे उसने खुशी के कुछ पल देखे और चाहे भले ही सब कुछ बदल गया था लेकिन वह हर वक्त दुःखी नहीं थी। अपने प्रिय को खोने के बाद इस तरह से प्रतिक्रिया करना सामान्य बात है।

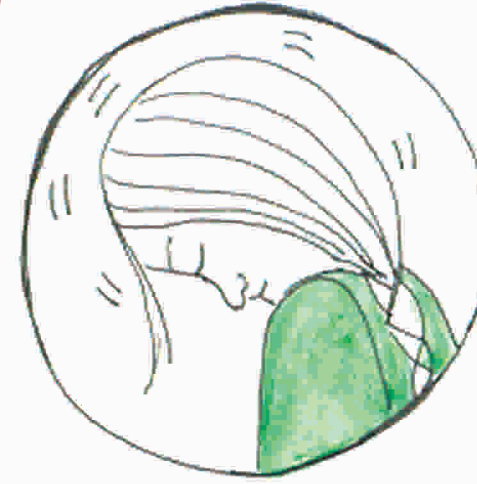
हालांकि अब, कई सालों बाद, चीज़ें बदतर लग रही हैं। अरूना को लग रहा है कि कोई भी चीज़ उसे खुश नहीं कर पा रही है। वह अपने रोजमर्रा के कार्यों को करने की चिंता करना भी कठिन पा रही है। वह पाती है कि अकसर उसे सरदर्द एवं शरीर में अलग-अलग दर्द रहता है। वह सुबह बहुत जल्दी लगभग 3 बजे उठ जाती है और जागे हुए ही लेटी रहती है। पिछले रविवार पूरे दिन वह बिस्तर पर पड़ी रही क्योंकि रात को न सोने की वजह से वह बहुत थकी हुई थी। अरूना अपने जीवन के बारे में इतनी उदास है कि कभी-कभी वह सोचती है कि जीने से क्या लाभ और वह आत्महत्या के बारे में सोचती है, लेकिन उसने ऐसा करने की कभी कोशिश नहीं की है। क्या कोई समझा सकता है कि अरूना के साथ क्या चल रहा होगा?

● अरूना को अवसाद हो गया है। हम सब के जीवन में उदासी के कुछ समय आते हैं, लेकिन जब भावनाएं हमारे जीवन को नकारात्मक रीति से प्रभावित करना शुरू कर देती हैं और 2 या 3 हफ्तों से ज्यादा समय तक रहती हैं तो हम इन्हें अवसाद कहते हैं। अलग-अलग लोगों के लिए अवसाद अलग-अलग दिखता एवं महसूस होता है। यह हमारे शरीरों में शारीरिक समस्याओं को और साथ में कई भावनात्मक समस्याओं को पैदा कर सकता है।

अवसाद के कुछ लक्षण निम्न हैं:

- पूरे शरीर पर दर्द, सरदर्द जो आता और जाता है
- बहुत ज्यादा थकान या ऊर्जा की कमी का महसूस होना
- स्वयं के बारे में बहुत बुरा महसूस करना
- निराशाजनक या असहाय महसूस करना
- अच्छी तरह से न सोना, या बहुत ज्यादा सोना
- ध्यान लगाने एवं निर्णय लेने में परेशानी होना
- भूख न लगना
- हर समय दुःखी महसूस करना
- जीवन एवं उन चीज़ों में रुचि खोना जो आपको खुशी देते थे
- किसी भी भावना को महसूस न करना
- आत्महत्या का विचार

अरुणा उदास है!!



कौनी सी बातें अवसाद को बढ़ाती हैं? 10 मिनट

- कुछ लोग बिना किसी स्पष्ट कारण के उदास हो जाते हैं – यह बहुत ही आम बात है और इसकी वजह दिमाग में रासायनिक असंतुलन हो सकता है। अन्य लोग अपने जीवन के अनुभवों के कारण अवसाद के कारण ज्यादा खतरे में रहते हैं। किसी के जीवन में वे कारण क्या हैं जो अवसाद हो जाने के अवसरों को बढ़ा सकते हैं। अरूना के साथ शुरू करते हैं, अरूना में अवसाद होने में क्या बातें योगदान देती हैं? चार क्षेत्रों का प्रयोग करें- और फिर समूह से ऐसे दूसरे विचारों के लिए पूछें जो अवसाद को बढ़ाते हैं।

अरूना के लिए निम्न उदाहरणों को पेश करें यदि इनका उल्लेख नहीं किया गया है:

सामाजिक

- कर्ज़
- बेरोज़गार या अधिक काम
- प्रिय जन या माता-पिता में से एक की मृत्यु
- वित्तीय (पैसों के लिए) तनाव
- जीवन में बड़ा बदलाव-बच्चों का चले जाना, शादी, बच्चे का पैदा होना
(कई महिलाएं बच्चा जनने के बाद अवसाद में हो जाती हैं)

मानसिक

- अत्यधिक तनाव जो उसे कठिन बातों के विषय पर बार-बार सोचने को मजबूर करती हैं।
- लत- व्यक्ति की लत या परिवार के सदस्य की लत आपके जीवन को प्रभावित करती है
- अनियंत्रित भावनाएं – बहुत जल्दी चिढ़ना या बिना कारण रोना और भावनाओं को ठंडा करने में असक्षम।
- दुर्व्यवहार या हिंसा का अनुभव करना-बचपन में या पति से
- रिश्तों में तनाव-परिवार, पति-पत्नी, या करीबी दोस्तों में।
- दिमाग में परिवर्तन-कुछ लोगों के लिए दिमाग में बदलाव अवसाद को पैदा कर सकता है

शारीरिक

- लंबे समय की बीमारी से पीड़ित होना
- गंभीर दुर्घटना या विकलांगता का होना
- किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करना जो बहुत बीमार हो या जिसे बहुत ज्यादा देखभाल की जरूरत हो

आध्यात्मिक

- सामान्य आत्मिक या धार्मिक रीति-रीवाजों में बदलाव या हानि जैसे पादरी का दूर जाना या पारिवारिक पुजारी की मृत्यु

अवसाद आमतौर पर निम्न बातों से नहीं होता:

- व्यक्तिगत कमजोरी
- आलस्य
- आत्मा का चढ़ना या बुरे कर्म/ काला जादू



शारिरिक

अवसाद के लिए क्या योगदान है?



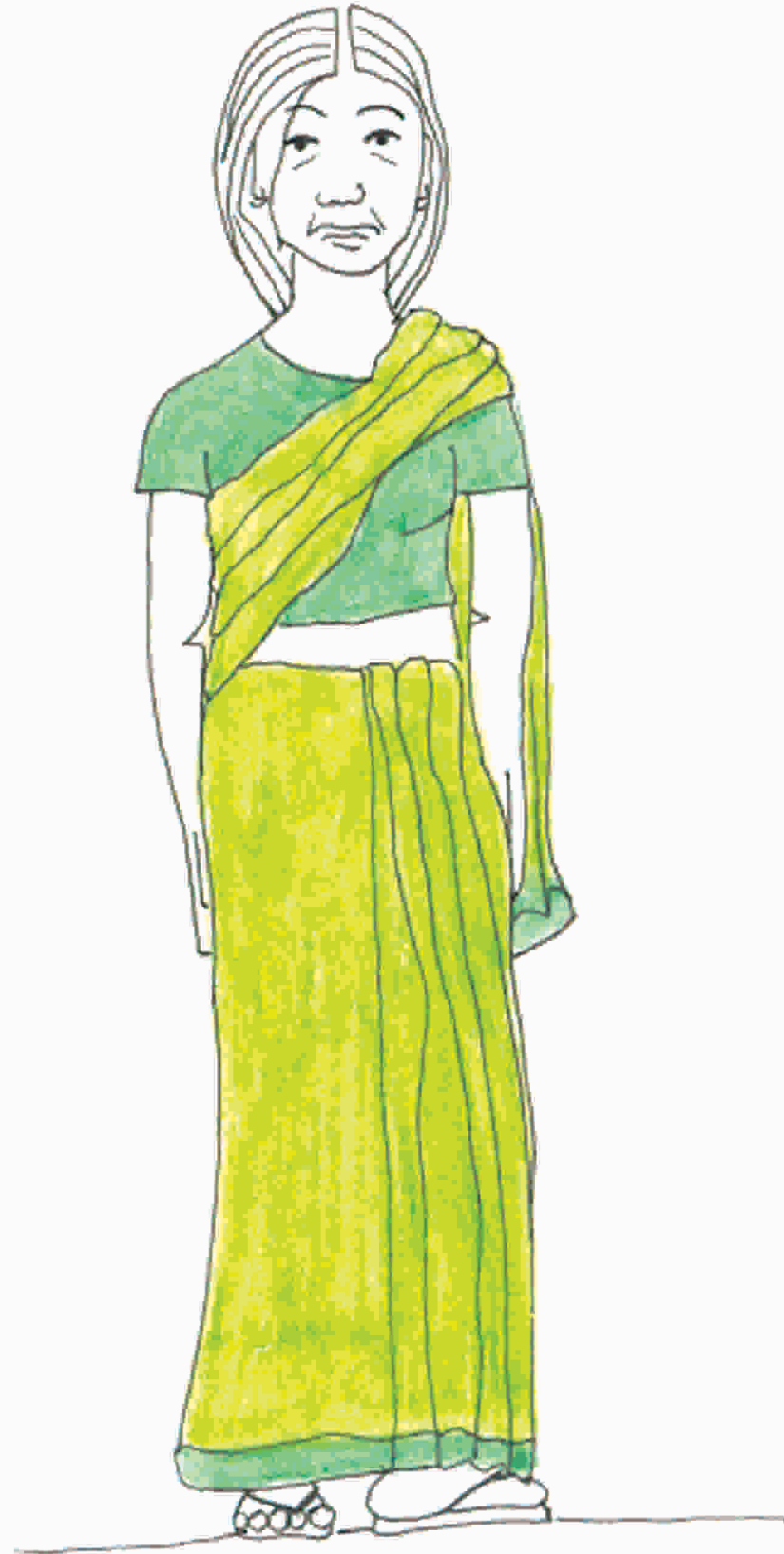
मस्तिष्क



सामाजिक



धार्मिक



अवसाद के लिए हम क्या कर सकते हैं? 10 मिनट

समूह के साथ निम्नलिखित पर चर्चा करें। अवसाद का इलाज हम तीन प्रमुख तरीकों से कर सकते हैं। नंबर 1 उन सभी लोगों के लिए उपयोगी है जो अवसाद महसूस कर रहे हैं, नंबर 2 ज्यादातर लोगों के लिए उपयोगी है और कुछ लोगों को नंबर 3 की आवश्यकता पड़ती है।

1. मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वयं की अपनी कलाओं का निर्माण करना
2. बातचीत वाला इलाज
3. दवा वाला उपचार

1. मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वयं अपनी कलाओं का निर्माण करना

जो लोग अवसादग्रस्त होते हैं उनके लिए यह समझना सबसे महत्वपूर्ण बात होती है कि यह एक ऐसी बीमारी है जो कई लोगों को भिन्न-भिन्न समयों में प्रभावित करती है और इसके लिए मदद खोजनी चाहिए। उन कलाओं का प्रयोग करने से जिनके बारे में हमने पहले बोल चुके हैं हमें दोनों अवसाद से बचाता है और साथ में अवसाद से दूर भी रखता है। समूह से पूछें कि वे कलाएं कौन सी हैं जिनका प्रयोग हम तंदरूस्ती के लिए करते हैं? यदि आवश्यकता हो तो 5 कदम वाले चित्र को फिर से देखें।

देना	सक्रिय रहना	सीखते रहना	ध्यान देना	जुड़े रहना
<ul style="list-style-type: none"> • अपना समय • अपने शब्द • अपनी उपस्थिति 	<ul style="list-style-type: none"> • जो बन पड़े उसे करो • जो कर रहे हो उसे खुशी से करो • मनोदशा को सक्रिय रखें 	<ul style="list-style-type: none"> • नये अनुभवों को अपनाना • अवसरों को पहचानना • खुद को आश्चर्यचकित करना 	<ul style="list-style-type: none"> • छोटे छोटे कार्यों को सराहना • हर पलों का आनन्द लेना 	<ul style="list-style-type: none"> • बाते करना औ सुनना • उपस्थित रहना • समुदाय के लोगों से सम्पर्क कर जुड़ाव महसूस करना

लाभों के खोजना, सकारात्मक सोच, तनाव का प्रबंधन, नींद और आराम के कौशल, धूप में बैठना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

2. बातचीत वाला इलाज: हालांकि हर वह व्यक्ति जो अवसादग्रस्त होता है अपने दोस्तों या पड़ोसियों से बातचीत करने के द्वारा मदद पा सकता है, फिर भी कुछ लोग जो परामर्शदाता के रूप में प्रशिक्षित होते हैं अवसादग्रस्त व्यक्ति को तंदरूस्ती का मार्ग पाने में विशेष रीति से मदद करते हैं। कुछ विशेष प्रकार के इलाज हैं जैसे सीबीटी CBT एवं आईपीटी IPT और सामूहिक इलाज जो बहुत उपयोगी होते हैं। कई लोगों के लिए परामर्शदाता से बातचीत मदद कर सकता है। यदि परामर्शदाता को खोजना कठिन है तो बातचीत के अन्य अच्छे प्रकारों में शामिल होगा स्वयं सहायता समूह से जुड़ना और उनके साथ रहना।

3. दवा वाला इलाज: कई बार अवसाद के लिए दवा लेने की जरूरत पड़ती है। अवसाद विरोधी दवाएं हमारे दिमाग में रसायन संतुलन को ठीक कर सकती हैं। इनको किसी डाक्टर या मानसिक स्वास्थ्य के पेशेवर द्वारा निर्धारित करने की आवश्यकता होती है। इनमें से ज्यादातर दवाएं लोगों को बेहतर रीति से सोने में और तनाव एवं चिढ़चिढ़ेपन को भी संभालने में मदद कर सकते हैं। दवाएं अकसर सुरक्षित व प्रभावकारी होती हैं। अवसाद विरोधी दवाओं को फर्क लाने में 3-4 हफ्तों की जरूरत पड़ सकती है। कभी-कभी कुछ लोगों के साथ जब एक दवा कम प्रभावी होती है तो दूसरी दवा का इस्तेमाल करना चाहिए। एक बार जब दवाएं शुरू हो जाये तो उन्हें 3-6 महीने रोज़ लेनी पड़ती है। दवाएं व्यक्ति की उस हद तक मदद कर सकती हैं जहाँ से वे बातचीत वाले इलाज या व्यक्तिगत कलाओं के निर्माण वाले इलाज की सफलतापूर्वक शुरूआत कर सकते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ होने और रहने में ये कलाएं ज्यादा कारगर हैं।

• स्थानीय स्वास्थ्य सेवाएं या मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करने वाले कहाँ हैं? समूह के साथ चर्चा करें कि वे कहाँ जायेंगे और यदि जरूरत पड़े तो मानसिक अवसाद के लिए सहायता प्राप्त करने के लिए पास की सेवाओं, समय के बारे में सूचना आदि के लिए वे कहाँ जायेंगे।

1



2



3



व्यक्तिगत कौशल



वार्ता द्वारा चिकित्सा
+
व्यक्तिगत कौशल



दवाई
+
वार्ता द्वारा चिकित्सा
+
व्यक्तिगत कौशल

उन लोगों को सहारा दें जो अवसादग्रस्त हैं -15 मिनट

कितने लोग किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसके लिए वे सोचते हैं कि वे अवसादग्रस्त हो सकते हैं? हाथ उठाने को कहें।

इस उदाहरण को देखने पर – बातों का क्रम क्या है

यदि उल्लेख नहीं किया गया है तो निम्न उदाहरणों को पेश करें:

उनके साथ बैठकर उनकी बातें सुने, दोष ढूंढने वाला व्यक्ति न बनकर ऐसा व्यक्ति बने जो उनकी मदद करना चाहता हो।

- उनकी समस्याओं के बारे में और ज्यादा पता करने के लिए बातचीत के समय उचित सवालों को पूछें।
- ऐसे सवालों को पूछें जिनका उत्तर “हां” या “न” नहीं बल्कि उनसे ज्यादा बातचीत व उगलवाने की कोशिश करें।
- गैर मौखिक प्रश्नों पर ध्यान दें। ध्यान दें कि कब वे विषय के ऊपर ज्यादा नहीं बोलना चाहते या कब वे चाहते हैं कि उन्हें सहज महसूस कराने के लिए आप प्रश्नों को पूछते रहें।

- उन्हें पूरा समर्थन दें, उन्हें नीचा न दिखाएं और न ही उनके परिवार को ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

लोगों के साथ व्यक्तिगत कौशलों का निर्माण करना

- मानसिक तंदरूस्ती के उन 5 चरणों पर फिर से बातचीत करें जिन पर ऊपर चर्चा हुई थी।

इलाज पाने में उनकी मदद करें

- उन्हें समझाने की कोशिश करें कि अवसाद क्या है, यह एक चिकित्स्य हालात है और इसका इलाज है।
- डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मदद प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को प्रोत्साहित करें।
- इस अंतिम सत्र को समूह के सदस्यों के साथ इस बात की चर्चा के साथ खत्म करें कि ये सारे सत्र उन्हें कैसे लगे – उन्होंने क्या सीखा और किस बात को अलग रीति से करेंगे। उनसे पूछें कि क्या वे स्वयं मिलना जारी रखना चाहेंगे और यदि ऐसा है तो, उनकी मदद करें कि समूह आगे कब, कहां और कैसे जारी रह सकता है। इस बात पर विचार करें कि उन्हें स्वयं सहायता समूह या अन्य समूहों के साथ कैसे जोड़ा जा सकता है।

देना

- अपना समय
- अपने शब्द
- अपनी उपस्थिति

सक्रिय रहना

- जो बन पड़े उसे करो
- जो कर रहे हो उसे खुशी से करो
- मनोदशा को सक्रिय रखें

सीखते रहना

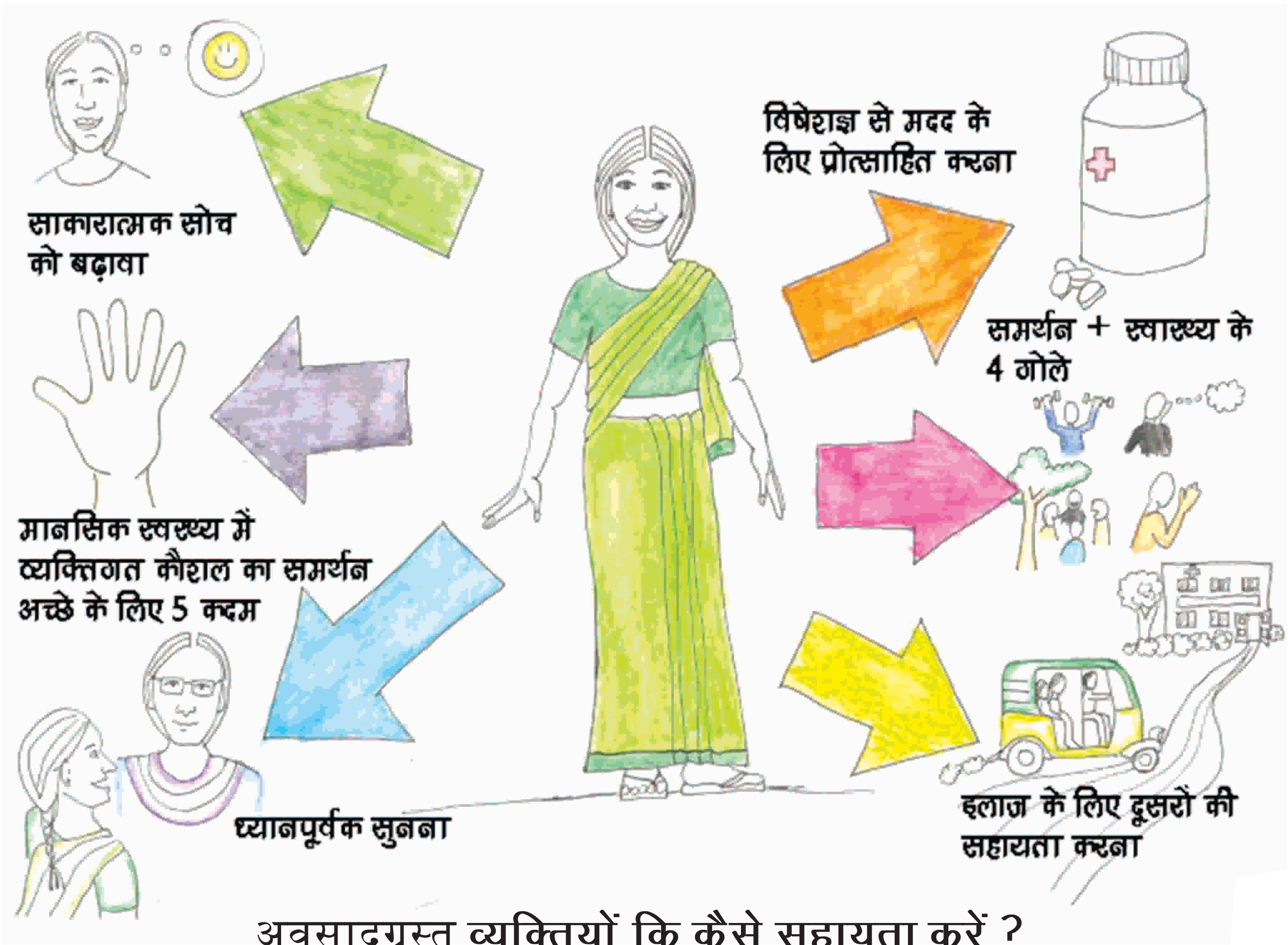
- नये अनुभवों को अपनाना
- अवसरों को पहचानना
- खुद को आश्चर्यचकित करना

ध्यान देना

- छोटे छोटे कार्यों को सराहना
- हर पलों का आनन्द लेना

जुड़े रहना

- बातें करना और सुनना
- उपस्थित रहना
- समुदाय के लोगों से सम्पर्क कर जुड़ाव महसूस करना



अवसादग्रस्त व्यक्तियों कि कैसे सहायता करें ?

