

- ◆ स्वयं अथवा अपने वातावरण से विरक्ति
- ◆ सामान्य गतिविधि में कमी
- ◆ दैनिक कार्य प्रणाली में कमी
- ◆ ध्यान, स्मृति, तार्किक विचार अथवा वाचन में समस्या
- ◆ अति उत्तेजित स्थितियों से दूर भागना
- ◆ किसी भी क्रिया को आरम्भ करने अथवा उसमें प्रतिभाग करने की इच्छा में कमी
- ◆ अतार्किक विचार अथवा अतिविश्वास होना
- ◆ लोगों पर सन्देह करना अथवा उनसे डरना
- ◆ असंगत एवं अनुपयुक्त व्यवहार करना

यह हेल्पलाइन किस प्रकार कार्य करती है?

1. देश के किसी भी कोने से आप टोल-फ्री नं. 1800 599 0019 पर अपने किसी ऑपरेटर के मोबाइल अथवा लैंडलाइन नम्बर से कॉल कर सकते हैं।
2. स्वागत संदेश प्राप्त होने के बाद आप अपनी सुविधानुसार भाषा का चयन कर सकते हैं।
3. भाषा चयन के उपरान्त आप अपनी सुविधानुसार अपने राज्य/संघशासित क्षेत्र का चयन कर सकते हैं।
4. अपना राज्य चुनने पर आपको अपने चयनित राज्य में स्थित हेल्पलाइन केन्द्र में उपस्थित मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा सम्भावित मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान की जाएगी अथवा आपको केन्द्र से बाहर उपलब्ध सम्भावित मानसिक सहायता (चिकित्सा मनोवैज्ञानिक/ पुनर्वास मनोवैज्ञानिक/ मनोचिकित्सक) की सुविधा दी जाएगी।

हेल्पलाइन हेतु उपलब्ध हिन्दी सहित अन्य भाषाएँ

- | | | | |
|----------|----------|-----------|------------|
| • असमिया | • उड़िया | • गुजराती | • बांग्ला |
| • तमिल | • तेलुगू | • पंजाबी | • उर्दू |
| • मराठी | • मलयालम | • कन्नड़ | • अंग्रेजी |

याद रखने योग्य बातें

- ◆ स्वस्थ जीवन शैली व प्रारम्भिक लक्षणों की पहचान कर मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं की रोकथाम की जा सकती है।
- ◆ अन्य रोगों की तरह मानसिक रोगों का भी अधिकांशतः उपचार सम्भव है।
- ◆ मनोचिकित्सा, औषधियों के उपयोग से व परिवार की सहायता से उपचार सम्भव है।
- ◆ अन्य रोगों की भाँति मानसिक रोगों के निवारण हेतु विशेषज्ञ सेवाएँ उपलब्ध हैं।
- ◆ मानसिक रोगियों के इलाज के बाद पुनर्वास एवं समावेश सम्भव है।
- ◆ प्रत्येक व्यक्ति समाज के उत्थान हेतु महत्वपूर्ण है; अतः किसी भी मानसिक रोगी को समाज से अलग-थलग ना करें।
- ◆ अधिकांशतः मानसिक रोगों का उपचार घर, परिवार व समुदाय के बीच रहकर विशेषज्ञ की सहायता से सम्भव है; अतः आवश्यक नहीं है कि रोगी को किसी संस्थान में ही भर्ती करवाया जाए।
- ◆ प्रत्येक नागरिक का अधिकार है कि वह समानता व प्रतिष्ठा के साथ समाज में रहे। इस हेतु परिवार, समुदाय एवं विद्यालय मानसिक रोगी के समावेश हेतु महत्वपूर्ण हैं।
- ◆ मनोचिकित्सा एवं औषधियों की सहायता से मनोव्याधि ग्रसित व्यक्ति भी कुशलता पूर्वक रोजगार को प्राप्त कर सकते हैं या उसे जारी रख सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य हेतु युक्तियाँ

- ◆ अच्छी नींद लें- कम से कम आठ घंटे की पर्याप्त निद्रा लें।
- ◆ पौष्टिक भोजन लें- स्वस्थ मस्तिष्क हेतु पोषण युक्त भोजन आवश्यक है।
- ◆ चुस्त रहिए- व्यायाम करना आपके मस्तिष्क एवं शरीर को स्वस्थ बनाता है एवं आपकी मनोदशा को सकारात्मक बनाता है।
- ◆ सामाजिक बनिए- जिन लोगों की आप परवाह करते हैं उनके साथ समय व्यतीत करें। वार्ता किसी भी समस्या का समाधान खोजने में मदद करती है।
- ◆ किसी नए कौशल को सीखें, शौक को अपनाएं या जिन कला-कौशल में आप निपुण हैं उसमें लीन हो जाएँ। स्वयं में आनन्दित होना आपके तनाव को कम कर सकता है।
- ◆ दूसरों की देखभाल करें या उनके लिए कुछ करें। दूसरों की मदद करने से हमारे संबंध बेहतर होते हैं।
- ◆ शराब, सिगरेट और अन्य व्यसनों का उपयोग ना करें। ये समस्या का समाधान नहीं हैं। शराब के सेवन से डिप्रेशन और अधिक बढ़ता है।
- ◆ हंसना सर्वोत्तम औषधि है इसलिए हंसते रहें।
- ◆ अपनी भावनाओं के बारे में बात करें- किसी को यह बताना कि आप दुखी हैं, यथार्थ में आपकी मदद करता है।
- ◆ सम्पर्क में बने रहें- सलाह या सहायता प्राप्त करें- सहायता मांगना कमजोरी की निशानी नहीं है अपितु यह आपको सुदृढ़ बनाने में सहायक होता है।
- ◆ स्वयं के लिए समय निकालें एवं कुछ नया करें।
- ◆ स्वयं को स्वीकारें- स्वयं के लिए अच्छा महसूस करें, अपने आत्मविश्वास को बढ़ाएं एवं स्वयं पर गर्व करें।

“आत्महत्या जीवन को बदतर होने से नहीं रोकती, यद्यपि यह जीवन को बेहतर बनने की सम्भावनाओं का अंत कर देती है”

“जब भी हार मानकर प्रयासों को रोकने का मन हो, तो विचार अवश्य करें कि आपने प्रयास आरम्भ क्यों किया था और इतने लम्बे समय तक संघर्ष जारी क्यों रखा था”

“हार ना मानें, नहीं, कभी नहीं, कदापि नहीं”

किरण

मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास हेल्पलाइन

दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय
भारत सरकार

5वां तल, पंडित दीनदयाल अन्वयोदय भवन,
सीजीओ कॉम्प्लेक्स, नई दिल्ली - 110 003
www.disabilityaffairs.gov.in



**दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग
सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय
भारत सरकार**



किरण

**मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास
हेल्पलाइन**



24x7

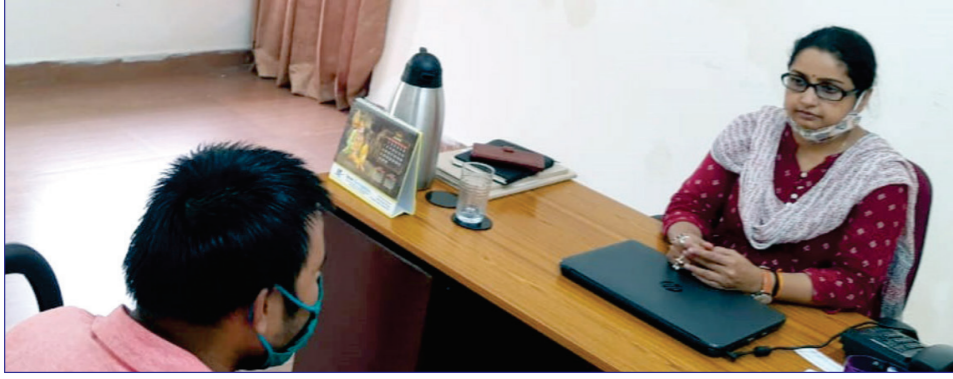
टोल-फ्री नम्बर

1800 599 0019

समन्वयन संस्थान:

राष्ट्रीय बहुदिव्यांगता जन सशक्तिकरण संस्थान, चेन्नई

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास संस्थान (एन.आई.एम.एच.आर.), सीहोर, मध्य प्रदेश



मानसिक रोग से ग्रसित व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य के उत्थान एवं पुनर्वास हेतु, अपने दायित्वों के निर्वहन के क्रम में, दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार, ने चौबीसों घंटे व सप्ताह के सातों दिन हेतु मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास हेल्पलाइन की शुरुआत की है।

आरम्भ में, मंत्रालय के अंतर्गत आने वाले व देश भर में फैले 25 संस्थानों के माध्यम से 13 भाषाओं में यह सेवा उपलब्ध होगी (1800 599 0019)।

मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास हेल्पलाइन के उद्देश्य

- मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित विषयों की शीघ्र पहचान;
- प्राथमिक उपचार;
- मनोवैज्ञानिक सहयोग;
- तनाव प्रबंधन;
- मानसिक स्वास्थ्य का उत्थान;
- सुधारात्मक व्यवहारों को बढ़ावा देना;
- मनोवैज्ञानिक आपदा प्रबंधन;
- मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के पास रेफर करना।

मानसिक स्वस्थता क्या है?

मानसिक स्वस्थता- मानसिक रोग ना होने की अवस्था से अधिक तथा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति है। इसमें निम्नलिखित तथ्य सम्मिलित हैं-

- आनंद की अनुभूति करना;
- जीवन के सामान्य तनावों से निपटने की योग्यता;
- लाभकारी व कुशल रूप से कार्य करना;
- स्वयं की योग्यताओं व उपलब्धियों को अनुभव करना;
- समाज में योगदान प्रदान करना;

मानसिक रोग क्या है?

भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य विकार का होना ही मानसिक रोग है। हम कैसे सोचते हैं, क्या महसूस करते हैं, व दूसरों से किस प्रकार व्यवहार करते हैं, यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। हम तनाव से कैसे निपटेंगे, अन्य लोगों से कैसे मेल-जोल रखेंगे, तथा पसंद-नापसंद का चुनाव कैसे करेंगे यह भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। चाहे बाल्यावस्था हो या किशोरावस्था, युवावस्था या फिर प्रौढ़ावस्था, जीवन के सभी चरणों में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व है।

यह हेल्पलाइन क्या प्रदान करती है?

यह हेल्पलाइन निम्नलिखित मानसिक व्याधियों के समाधान हेतु परामर्श प्रदान करती है:

- दुश्चिंता;
- मनोग्रसितता व बाधिता विकार (ओ.सी.डी.);
- आत्महत्या व आत्माघात हेतु रोकथाम;
- अवसाद या उदासी;

- पैनिक अटैक;
- समायोजन विकार;
- आघातोपरांत तनाव विकार;
- व्यसना

उपरोक्त के अतिरिक्त यह हेल्पलाइन अन्य मानसिक समस्याओं के उपचार हेतु कार्य करती है, जैसे:

- अति तनाव ग्रसित व्यक्तियों हेतु सहयोग;
- महामारी जन्य मनोवैज्ञानिक प्रभाव;
- मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित आपातकाल।

मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित भ्रम व तथ्य

भ्रम: मुझे मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्या नहीं हो सकती

तथ्य: मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याएँ सर्व साधारण हैं।

- 5 में से 1 वयस्क किसी ना किसी प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्या से प्रभावित है।
 - 10 युवाओं में से प्रत्येक 1 युवा अवसाद (डिप्रेशन) के गंभीर दौर से गुजरता है।
 - 25 में से 1 व्यक्ति को गम्भीर मानसिक रोग जैसे सिजोफ्रेनिया, द्विध्रुवीय विकार व गम्भीर अवसाद होने की सम्भावना रहती है।
 - भारत में प्रति एक लाख व्यक्तियों में लगभग 10.5, जबकि सम्पूर्ण विश्व में 11.6 लोग प्रतिवर्ष आत्महत्या करते हैं।
- भ्रम:** बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएँ नहीं होती।
- तथ्य:** मानसिक स्वास्थ्य की समस्या किसी भी आयु में किसी को भी हो सकती है। यहाँ तक कि शिशुओं में भी मानसिक स्वास्थ्य समस्या के लक्षण दिखाई दे सकते हैं।
- 50 प्रतिशत से अधिक मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित विकार व रोगों के शुरुआती लक्षण 14 वर्ष की आयु से पूर्व दिखाई देने लगते हैं।
 - 75 प्रतिशत से अधिक मानसिक स्वास्थ्य विकार/ रोग 24 वर्ष की आयु से पूर्व हो जाते हैं।
 - यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि पहचान योग्य मानसिक विकार/ रोगों के लक्षणयुक्त किशोरों में केवल 20 प्रतिशत या उससे भी कम को मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त हो पाती हैं।

भ्रम: मानसिक स्वास्थ्य समस्या से ग्रसित लोग किसी भी कार्य को कुशलता पूर्वक करने में सक्षम नहीं होते हैं।

तथ्य: मानसिक स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित व्यक्ति भी अन्य कर्मचारियों की भाँति कुशल होते हैं। जब मानसिक समस्या/रोग से ग्रसित कर्मचारी उचित इलाज करवाता है तो निम्नलिखित सकारात्मक परिणाम होने की सम्भावनाएं बढ़ जाती हैं:

- चिकित्सा व्यय में कमी
- क्षमता में बढोत्तरी
- अनुपस्थिति दर में कमी
- दिव्यांगता संबंधी व्यय में कमी

भ्रम: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति के स्वस्थ होने की कोई सम्भावना नहीं होती। एक बार मानसिक रोग होने के उपरान्त ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं होती, वे कभी ठीक नहीं हो सकते।

तथ्य: उचित उपचार से मानसिक समस्या से ग्रसित व्यक्तियों के स्वास्थ्य में सुधार आता है तथा अधिकांश स्थिति में पूर्णतः इलाज संभव होता है।

भ्रम: मानसिक समस्या से पीड़ित व्यक्ति की मैं कोई सहायता नहीं कर सकता।

तथ्य: मित्र व परिजन मानसिक समस्या से पीड़ित व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण परिवर्तन ला सकते हैं। मित्र व परिजन मानसिक समस्या से पीड़ित व्यक्ति को उचित चिकित्सा सेवाएँ प्राप्त करवाने में महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान कर सकते हैं।

- परिजन व मित्र यह अभिव्यक्त कर सकते हैं कि वे समस्यायुक्त व्यक्ति की सहायता के लिए उपलब्ध हैं
- मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्राप्ति में सहयोग
- मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित तथ्य समझने व समझाने में सहायता
- उनके प्रति सम्मान पूर्वक व्यवहार प्रदर्शित करना
- पीड़ित व्यक्ति को उसके निदान (डायग्नोसिस) से नहीं पहचानना या अपमान जनक शब्दों (जैसे पागल) का उपयोग ना करना

भ्रम: मानसिक रोग होने का तात्पर्य है कि आप 'पागल' हैं।

तथ्य: प्रत्येक मनुष्य किसी ना किसी रोग के लिए संवदनशील हैं। अतः मानसिक रोग भी एक रोग है तथा जैसे कि अन्य रोग। अन्य रोगों की भाँति, मानसिक रोग; आपको और हमको भी हो सकते है।।

भ्रम: मनोरोग से ग्रसित व्यक्ति हिंसक तथा खतरनाक होते हैं।

तथ्य: मनोरोग से ग्रसित अधिकांशतः व्यक्ति हिंसक तथा खतरनाक नहीं होते। दुर्भाग्यपूर्ण तो यह है कि वे अक्सर सामान्य कहे जाने वाले लोगों की हिंसा व उत्पीड़न का शिकार हो जाते हैं।

भ्रम: द्विध्रुवीय विकार (डिप्रेशन व मेनिया) से ग्रसित व्यक्ति स्वेच्छा से कार्य करते हैं।

तथ्य: द्विध्रुवीय विकार से जल्दी- जल्दी मनोदशा में परिवर्तन (मूड स्विंग्स) नहीं होते। अपितु इस विकार में हफ्तों व महीनों तक लम्बा भावनात्मक विकार का एक काल चक्र होता है। मन के ये अति छोर एक के बाद एक आ सकते हैं। अतः ये दिन में शीघ्र व बारम्बार होने वाले भावनात्मक बदलाव से भिन्न हैं।

भ्रम: आघातोपरांत तनाव विकार (PTSD) केवल सैनिकों को ही होता है।

तथ्य: आघातोपरांत तनाव (PTSD) किसी को भी हो सकता है। बलात्कार, यौन व्यभिचार पीड़ित, घरेलू हिंसा पीड़ित, प्राकृतिक आपदा से पीड़ित लोग, कोई क्षति या किसी आपदा या दुर्घटना के प्रत्यक्षदर्शी को भी आघातोपरांत तनाव हो सकता है।

भ्रम: मानसिक रोग हेतु दी जाने वाली औषधियाँ हानिकारक होती हैं।

तथ्य: अन्य रोगों की भाँति ही मानसिक रोग भी एक साध्य रोग है। जैसे मधुमेह रोगी को इंसुलिन लेनी पड़ती है वैसे ही मानसिक रोगी को अनेक स्थितियों में औषधियों की आवश्यकता होती है।

भ्रम: मानसिक स्वास्थ्य हेतु सहायता माँगना अपमानजनक माना जा सकता है तथा ऐसे में रोग को और गम्भीर बना सकता है।

तथ्य: निश्चित रूप से किसी के समक्ष अपनी पीड़ा को अभिव्यक्त करने में कठिनाई होती है तथा यह भी आवश्यक नहीं कि सामने वाला आपकी भावनाओं को समझ पाए। लोग यह समझते हैं कि जो पीड़ित रोगी की जो स्थिति है वह उसके व्यक्तित्व, स्वभाव व अभिवृत्ति के कारण है, किंतु जब आप किसी के समक्ष स्वयं को अभिव्यक्त करते हैं तो यह मानसिक रोग से सम्बन्धित नकारात्मक अभिवृत्ति को कम करता है, जागरूकता बढ़ाता है, आपको सशक्त बनाता है, आपके समग्र व्यक्तित्व का उत्थान करता है तथा मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समझ को भी सुदृढ़ करता है।

सहायता क्यों माँगनी चाहिए?

सहायता माँगना एक सकारात्मक कदम है यह आपके स्वास्थ्य, कुशल-क्षेम तथा प्रसन्नता को बढ़ावा देता है। चाहे समस्या कैसी भी हो सहायता माँगना, आपके साहस एवं क्षमता को दर्शाता है।

सहायता कब लेनी चाहिए?

जब आप स्वयं अथवा अपने प्रियजनों में निम्नलिखित लक्षण पाएँ तो सहायता माँगें

- निद्रा अथवा भूख में परिवर्तन
- स्वयं की देखभाल में कमी
- मनोदशा में तीव्र बदलाव



तनाव



मानसिक पीड़ा



मनोव्याधि