



Indian Psychiatric Society
अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी



मनदर्शिका २०२४



जहाँ गाँव वहाँ मानसोपचार



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

मनदर्शिका - २०२४
फ्री डाउनलोड करने के लिए
स्कैन करें।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी

प्रस्तावना

भगवान.... मुझे स्थिरता प्रदान करें, उन चीजों को स्वीकार करने के लिए जिन्हें मैं बदल नहीं सकता, साहस उन चीजों को बदलने के लिए जो मैं कर सकता हूँ और अंतर जानने की बुद्धि....

आदरणीय पाठक,
सादर नमस्कार,

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व आज के युग में बढ़ताही जा रहा है। जिसका मन स्वस्थ रहेगा उसका तन भी स्वस्थ रहेगा। यह बात हमें कोरोना महामारी ने हमें अच्छी तरह सिखा दी है। मानसिक बीमारी का मतलब सिर्फ पागलपन नहीं होता है। यह कई प्रकार की होती है जिसमें से कुछ बीमारियों का वर्णन भी इस कैलेंडर के हर पन्ने पर दिया गया है। कई छोटी मोटी मानसिक बीमारियाँ होती हैं जैसे की अनिद्रा, चिन्ता करना, डिप्रेशन (अवसाद) मनोशारीरिक बीमारियाँ, हिस्टेरिया, नशे की आदत, तनाव से सर दर्द होना इत्यादि – इत्यादि। वक्त पर इनका उपचार करने से ये सारी बीमारियाँ पुरी तरह ठीक हो जाती हैं। सिर्फ ५-१० प्रतिशत मानसिक बीमारियों में ही लंबी दवाई लेने का काम पड़ता है। आप इसे ध्यान से पढ़ेंगे तो वह आपको मन और मन की बीमारियों के बारे में ज़्यादा जानकारी देगा। अपने मन को तनाव मुक्त रखना आज के जमाने में बहुत जरूरी है यह आपको कई शारीरिक बीमारियों से भी बचा सकता है। अतः आप सभी से विनम्र अनुरोध है की शारीरिक स्वास्थ्य की तरह अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी पुरा पुरा ध्यान दें। डॉक्टर अमोल देशमुख एवम उनकी टीम को इस अभिनव प्रयास के लिए बहुत बहुत धन्यवाद एवम् शुभकामनाएँ।



डॉक्टर लक्ष्मीकान्त राठी
अध्यक्ष
अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी

प्रिय पाठकों,

भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी के सभी सदस्यों और मित्रों को नव वर्ष की जीवंत शुभकामनाएँ!

इस नई शुरुआत में कदम रखते हुए, जो आशा और महत्वाकांक्षाओं से भरी हुई है,

मैं आप में से प्रत्येक को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देना चाहता हूँ, उम्मीद है कि यह वर्ष हमें अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक लक्ष्यों के करीब लाएगा।

मैं आपकी मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में सुधार के प्रति समर्पण की सराहना करता हूँ, जो न केवल व्यक्तियों पर असर डालता है बल्कि हमारे समाज को भी बेहतर बनाता है। आइए, मिलकर हमारे ज्ञान, कौशल और क्षेत्र में उत्कृष्टता को आगे बढ़ाएँ।

आगे देखते हुए, समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और इससे संबंधित संकुचित मानसिकता को कम करने की दिशा में कार्य करना, शोध को बढ़ावा देना और अधिक शैक्षिक अवसर प्रदान करने जैसी प्रभावशाली परियोजनाओं को शुरू करने की दिशा में लक्ष्य कर रहे हैं। आइए हम मानसिक स्वास्थ्य की हमारी समझ को गहरा करें और नवीन समाधान खोजें।

हमारी सोसायटी की शक्ति एकता और सहयोग में निहित है। आइए हम साथ मिलकर काम करें, एक-दूसरे का समर्थन करें, और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के लिए वकालत करें। मिलकर, हम एक स्वास्थ्यपूर्ण, अधिक प्रतिरोधी दुनिया बना सकते हैं।

आपको उपलब्धि, विकास और सहयोग से भरे वर्ष की शुभकामनाएँ।



शुभेच्छाओं के साथ,
डॉ. अश्विनी पट्टेजोशी
सचिव, भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी

नमस्कार,

मनदर्शिका २०२४ का महत्वपूर्ण उद्देश्य यह है कि मनदर्शिका घर – घर जाकर मानसिक आरोग्य के विषय में शास्त्रीय ज्ञान से अज्ञान, पूर्वाग्रह भावनाओं को मिटाकर जनसाधारण का उद् बोधन, समयोचित समुपदेशन करेगा। समाज का मानसिक स्वास्थ्य और भी सुदृढ़ होगा। मनदर्शिका २०२४ को सभी पाठकों ने जगह-जगह संप्रेषित करें यह विनती करता हूँ। सभी को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं।



डॉ. अमोल देशमुख
अध्यक्ष, आईपीएस कैलेंडर
टार्स्क फोर्स



डॉ. उमेश नागापुरकर
(ईसी समन्वयक नाशिक)



डॉ. राहुल रतन बागले
(संयोजक, आईपीएस
कैलेंडर – टार्स्क फोर्स)



डॉ. हिमांशु पेंडसे
(मनोचिकित्सक, पुणे)



डॉ. प्रतिक सुरंदशे
(मनोचिकित्सक, मुंबई)



डॉ. पद्मकाली कर
(सलाहकार बैंगलोर)



डॉ. नितीन कोंडापुरमे
(सलाहकार बैंगलोर)



डॉ. रणजीत सिंह
(सह-अध्यक्ष अम्बाला)



डॉ. आय व्ही एल
नरसिंह राव (आंध्र प्रदेश)



डॉ. तोफन पाटी
(मनोचिकित्सक ओडिशा)

तथा संपूर्ण सदस्य, अखिल भारतीय मनोचिकित्सक संघटन

सूचना : मनदर्शिका २०२४ में दी गयी जानकारी, लोगों में मानसिक आरोग्य के प्रति जागरूकता तथा रुचि उत्पन्न करने हेतु विभिन्न मनोचिकित्सकों द्वारा संकलित की गयी है।

इसका उद्देश्य किसी भी बीमारी के निदान अथवा इलाज के लिए नहीं है। अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी मनोचिकित्सक की सलाह लें।



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

जहाँ गाँव वहाँ मानसोपचार



Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



जनवरी २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२ राष्ट्रीय रक्तदाता दिवस राष्ट्रीय युवा दिवस स्वामी विवेकानंद जयंती	१३
१४ मकर संक्रांती	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६ गणतंत्र दिवस	२७
२८ विश्व कुष्ठ दिवस	२९	३०	३१			



‘सोच का झरोका’

तुम करते हो धूम्रपान या तंबाकू सेवन, तुमसे बड़ा
नहीं कोई तुम्हारा दुश्मन, बनो सच्चे मित्र अपने, रोको खुदको,
तुरंत छोड़ो नशे की जानलेवा आदत को।

डॉ ज्योति माहेश्वरी

जॉइंट वेब एडिटर बॉम्बे साइक्याट्रिक सोसाइटी
कंसलटेंट मनोविकारतज्ञ स्ट्रेस मैनेजमेंट क्लिनिक अंधेरी, मुंबई

नशा एक मनोविकार

डॉ. जीत नाडपारा

एमडी (मनोरोग), प्रमाणित नशामुक्ति विशेषज्ञ,
NIMHANS, बेंगलुरु वापी (गुजरात)

नशा विश्व की सबसे गंभीर बीमारियों में से एक है, जो दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। हमारे देश में आजकल लोगों में नशे की आदत काफ़ी बड़ी मात्रा में देखी जा रही है। चिंताजनक है कि युवा वर्ग भी नशे की चपेट में कुछ इस प्रकार से आ रहा है कि उन्हें नशे के अलावा कुछ दिखाई ही नहीं देता।

कुछ लोग नशा स्वयं की इच्छा से करते हैं, तो कुछ लोग दोस्तों को देखकर, तो कुछ लोग गम को भुलाने के लिए करते हैं। नशा करने के बाद इंसान अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है, नशा दिमाग में ऐसे परिवर्तन लाता है कि इंसान एक बार नशा करे तो उसको बार-बार वही करने की इच्छा होती है। कुछ दिनों में इन दिमागी बदलावों के कारण नशा इंसान परहावी हो जाता है और फिर उसमें से निकलना कठिन हो जाता है। कई बार वह अपने आप को काबू नहीं कर पाता और नशे के चलते हर

जगह झगड़ा करना, अपशब्द बोलना, गाली-गलोचकरना, घर पर कलेश मचाना आदि कृत्य करता है। बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो चाहते हैं कि उनकी नशे की लत छूट जाए। आमतौर पर नशा छोड़ने के बादरोगी को घबराहट, बेचैनी, निर्णय लेने में दिक्कत होना, नींद न आना, चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना, सिरदर्द, शरीर में ऐंठन, तनाव, थकान, भूख न लगना, धड़कन बढ़ना, ज्यादा पसीना आना और गंभीर परिस्थिति में मिर्गी के दौर जैसी भी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। यदि समय रहते उनकी इस लत को नहीं छुड़ाया गया तो आगे चल कर बहुत बड़ा खतरा बन सकता है। नशे की लत के कारण हमें बहुत सी अंदरूनी बीमारियां हो सकती हैं। तम्बाकू, शराब, सिगरेट का सेवन करने से हमारे फेफड़े, गुर्दे आदि पर प्रभाव पड़ता है और एक समय आनेपर वह भी काम करना बंद कर देते हैं, मुंह का कैंसर होना

और भी अनेकोतरह की बीमारियां होना आदि। नशे के आदी हो चुके लोगों को नशामुक्ति के लिए मनोरोग विशेषज्ञ को जल्द से जल्द संपर्क करना चाहिए। मोटिवेशनल इंटरव्यूिंग, काउन्सलिंग और दवाई के माध्यम से नशे से मुक्ति पाई जा सकती है। कुछ मरीजों को भर्ती की जरूरत भी पड़ सकती है। नियमित उपचार और परिवारजनों की मदद से नशे की बीमारी को मात दी जा सकती है।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



फरवरी २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				१ फरवरी इंटरनेट दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह	२ राष्ट्रीय किडनी स्मार्टन डे/फरवरी इंटरनेट दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह	३ फरवरी इंटरनेट दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह
४ विश्व कैंसर दिवस कमाली बीम दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह	५ फरवरी इंटरनेट दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह	६ फरवरी इंटरनेट दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह	७ राष्ट्रीय एचआईवी/एड्स जागरूकता दिवस/फरवरी इंटरनेट दिवस/भोजन विकार जागरूकता सप्ताह	८ सुरक्षित इंटरनेट दिवस	९	१०
११	१२	१३	१४ वसंत पंचमी	१५	१६	१७ राष्ट्रीय दयालुता दिवस
	१८ छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती	१९	२०	२१	२२	२३ गुरु रविदास जयंती
२४	२५	२६	२७	२८ दुर्लभ रोग दिवस	२९	



'सोच का झरोका'

"मानसिक बीमारी कमजोर दिमाग का प्रतिबिंब नहीं है और न ही इससे बाहर आना दृढ़ इच्छा शक्ति का प्रमाण है!"

डॉ एन एन राजू
(मानोचिकित्सक,
विशाखापट्टनम ओडिशा)

मनोरोग : मिथ्या एवं तथ्य

आइये जानते हैं मानसिक बीमारियों से जुड़ी कुछ भ्रांतियां व उनके तथ्यों के बारे में
मिथ्या: मानसिक बीमारी जैसी कोई चीज नहीं होती है।

तथ्य: मन भी शरीर का एक हिस्सा है जो कि केमिकल द्वारा चलता है। केमिकल की मात्रा कम या ज्यादा होने के कारण से शरीर में मानसिक बीमारी के लक्षण बन जाते हैं और व्यक्ति को काफी परेशान करते हैं।

मिथ्या : मानसिक बीमारियां कुछ ऊपरी चक्र के द्वारा या किसी के जादू टोना कराने से होती हैं। इनका इलाज पंडित मौलवी व तंत्र मंत्र विद्या से संभव है।

तथ्य : हमारे मस्तिष्क में जब केमिकल या तत्व मन पर अत्यंत दबाव, क्रॉनिक स्ट्रेस या कुदरती व जेनेटिक कारणों से कम या ज्यादा हो जाते हैं, मन इन्हें खुद ठीक नहीं कर पाता, व बीमारियों का रूप ले लेता है जिससे अनिद्रा, घबराहट, डर, उदासी, गुस्सा आदि लक्षण आ जाते हैं। लक्षण आने पर जल्द से जल्द डॉक्टर व साइकोलॉजिस्ट से इलाज लेना चाहिए।

मिथ्या : डॉक्टर नींद की दवाई देते हैं और सुला कर रखते हैं। मस्तिष्क वाली दवाईयां लिवर, किडनी खराब नहीं करती हैं व जिंदगी भर खानी पड़ती हैं।
तथ्य : मानसिक बीमारी अनेक प्रकार की होती हैं और हर बीमारी के इलाज का एक तरीका बना हुआ है। डॉक्टर पूरा प्रयास करता है कि कम दवाई से मरीज को ठीक करें। दवाई दिमाग में केमिकल संतुलन को ठीक करती है, नींद की नहीं होती हैं। नींद के लिए अलग से विशेष प्रकार की दवाईयां बनी हैं (sedatives) जो कि मरीजों को नींद ना आने पर ही दी जाती हैं। यह दवाईयां लिवर, किडनी आदि को खराब करती हैं। ऐसा भी जरूरी नहीं है कि दवाईयां जिंदगी भर खानी पड़ती हैं, अमूमन यह कुछ दिन से लेकर कुछ महीने चलती हैं, अगर बीमारी लंबे अरसे से है या लंबी बीमारी है तभी दवाईयां लंबे समय के लिए चलती है।

मिथ्या : केवल काउंसलिंग द्वारा ही बीमारी ठीक हो सकती है।

तथ्य : कुछ मानसिक बीमारियों में काउंसलिंग इनका उपचार है वह कई में नहीं है। डॉक्टर यह तय करता है कि बीमारी कौन सी है व उसमें क्या उपचार

फायदा करेगा।

आजकल कुछ नए प्रकार के थेरेपीएस जैसे की मिडब्रेन एक्टिवेशन, जीन थेरेपी, इत्यादि सोशल मीडिया द्वारा काफी प्रचलित हो रहे हैं। इनमें से कई का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है और कइयों का अभी संसोधन चल रहा है। अपने मानसिक रोग विशेषज्ञ की सलाह के बिना ऐसा किसी भी दावे पर विश्वास ना करे। इसी प्रकार से और भी भ्रांतियां हैं जो कि अभी भी लोगों के में है इसलिए आप पूरा प्रयास कीजिए कि बीमारी व उपचार के बारे में सही बातें जानते रहिए व अपने परिवार व दोस्तों में इनको बताइए और यह प्रण लीजिए कि जानकारी होने के बावजूद, दबाव में या कमजोर पडकर, गलत रास्ता नहीं चुनेंगे।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी

मनदर्शिका - २०२४



मार्च २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					१ बौद्धिक अक्षमता माह	२ निद्रा जागरूकता सप्ताह बौद्धिक अक्षमता माह
३ विश्व श्रवण दिवस निद्रा जागरूकता सप्ताह बौद्धिक अक्षमता माह	४ विश्व मोटापा दिवस करवरी विश्व कर्करोग दिवस निद्रा जागरूकता सप्ताह बौद्धिक अक्षमता माह	५ निद्रा जागरूकता सप्ताह बौद्धिक अक्षमता माह	६ निद्रा जागरूकता सप्ताह बौद्धिक अक्षमता माह	७	८ अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस निद्रा जागरूकता सप्ताह बौद्धिक अक्षमता माह	९ बौद्धिक अक्षमता माह
१० बौद्धिक अक्षमता माह	११ बौद्धिक अक्षमता माह	१२ बौद्धिक अक्षमता माह	१३ बौद्धिक अक्षमता माह	१४ विश्व गुर्दा दिवस बौद्धिक अक्षमता माह	१५ बौद्धिक अक्षमता माह	१६ बौद्धिक अक्षमता माह
१७ बौद्धिक अक्षमता माह	१८ अंतरराष्ट्रीय निद्रा दिवस बौद्धिक अक्षमता माह	१९ बौद्धिक अक्षमता माह	२० विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस बौद्धिक अक्षमता माह	२१ बौद्धिक अक्षमता माह विश्व डाउन सिन्ड्रोम दिवस	२२ बौद्धिक अक्षमता माह	२३ बौद्धिक अक्षमता माह
२४ होली अंतरराष्ट्रीय क्षयरोग दिवस बौद्धिक अक्षमता माह	२५ बौद्धिक अक्षमता माह	२६ बौद्धिक अक्षमता माह अंतरराष्ट्रीय अपावस्था जागरूकता दिवस	२७ बौद्धिक अक्षमता माह	२८ बौद्धिक अक्षमता माह	२९ बौद्धिक अक्षमता माह	३० विश्व डीपूरी विचार दिवस विश्व बायोमैट्रिक्स दिवस बौद्धिक अक्षमता माह
३१ ईस्टर बौद्धिक अक्षमता माह						



‘सोच का झरोका’

लगभग ५३ % महिलाएँ जिन्हें मानसिक रूप से कोई समस्या बनती है, उन्हें हिंसा का सामना करना पड़ा है। अधिक संवेदनशील होने कि वजह से महिलाओं को पुरुषों की तुलना में चिंतारोग या अवसाद होने की संभावना लगभग डेढ़ गुना ज्यादा रहती है।

डॉ. रुपाली करवा – चौधरी
मनोचिकित्सक, पुणे

महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य

लोगों में अक्सर यह मान्यता प्रचलित है कि पुरुषों के मुकाबले में महिलाएँ ज्यादा भावुक, संवेदनशील और कमजोर मन की होती हैं और बात-बात पर रोने लगती हैं ये बातें कुछ तरह से सही भी हैं और दूसरी तरह से गलत भी। कई मानसिक बीमारियाँ जैसे कि उदासीरोग (Depression) चिंतारोग, (Anxiety Disorders) मनोशारीरिक तकलीफें (Somaform Disorders) स्त्रीयो में पुरुषोंसे ज्यादा मात्रा में पायी जाती हैं। और खास करके उदासीरोग महिलाओं में पुरुषों से दुगुनी संख्यामें पाया जाता है। इसके पीछे जैविक, मानसिक और सामाजिक कारन माने जाते हैं।

१. जैविक कारण :

महिलाओं में हर महिने मासिक स्त्राव होता है, जो कि हर महिने हॉर्मोन्स की मात्रा के उतार-चढ़ाव से जुड़ा हुआ है। इसी उतार-चढ़ाव की वजह से कई मानसिक तकलीफें स्त्रीओ में देखने को मिलती हैं, उदा. (Pre-menstrual Dysphoric Disorder) (मासिक-स्त्राव के एकाध हफ्ते पहलेसे गुस्सा आना, छोटी-छोटी बातों में रोना आना, कुछ करने का मन नहीं करना, थकान होना, कमजोरी महसूस होना इत्यादी।

Post-Partum Depression : प्रसुति के १ महिने के अंदर १०-१५% महिलाओं में उदासीरोग के लक्षण दिखाई देते हैं, तदुपरांत शिशुकी देखभाल नहीं करना और कभी-कभी शिशु को नुकसान पहुंचाने की कोशिश करना भी दिखाई दे सकता है और इसमें मनोचिकित्सक की सलाह लेनी ज़रूरी बनती है।

Peri-menopausal Depression : रजोनिवृत्ति के एकाध साल पहले से लेकर एकाध साल बाद तक के समय दरम्यान महिलाओं में नींद नहीं आना, कुछ अच्छा नहीं लगता, और उदासी रोग के अन्य लक्षण होने की संभावना बढ़ जाती है।

२. मानसिक कारण :

स्त्रीओं के दिमाग कि बनावट पुरुषों के दिमाग से थोड़ी भिन्न है। जिसकी वजह से ज्यादातर पुरुष तर्क-बुद्धि से सोचते हैं, जब कि ज्यादातर स्त्रियाँ भावुकता से सोचती हैं तथा बुरी यादों को भुलाना स्त्रीयों के लिये पुरुषों से ज्यादा कठिन है। दूसरी बात ये है कि महिलाओं का सामाजिक पालन-पोषण उस तरह से हुआ है जिसमें महिला अपने आप को पुरुषों से नीचा मानती हैं, खुद को असहाय महसूस करती हैं और आगे बढ़ने का प्रयत्न करने की बजाय जल्दी हार मान लेती हैं।

३. सामाजिक कारण :

हमारे पुरुषप्रधान समाज में पहले से ही महिलाओं को कहीं ना कहीं अन्याय भुगतना पड़ रहा है। आज जब महिलाएँ बाहर काम पर जाने लगी हैं तब बाहर की और घर की दोहरी जिम्मेदारी के बीच में पीसने लगी हैं। बच्चे-बुजुर्गों का ध्यान रखना, घर संभालना, जैसी जिम्मेदारीयाँ महिलाओ पर ही रहती हैं। समाज के विभिन्न क्षेत्रों में लैंगिक असमानता (Gender inequality) अखबार, टेलीविजन के माध्यम से या प्रत्यक्ष रूप से देखने को मिलती हैं। उतने ही काम के लिये स्त्रीयो को पुरुषों से कम वेतन मिलना, नीचा पद मिलना, उनके साथ अन्य तरीके से भेदभाव करना आदी। समाज के हर क्षेत्र में देखने को मिलता है। बस इतना ही नहीं, परंतु कार्यस्थल पर महिलाओ के साथ यौन शोषण तथा अन्य प्रकार की यौन उत्पीडन के हादसे बहुत बहुत होते हैं। २०१९ के एक संशोधन अनुसार प्रत्येक १० में से १ महिला को पूरे जीवनकाल में कभी ना कभी इस चीज से गुजरना पड़ा है।

इसके अलावा, आधे से ज्यादा महिलाएँ घर पर भी पूर्णरूप से सुरक्षित नहीं हैं और भिन्न प्रकार की घरेलू हिंसा का शिकार बनती हैं। ये सारी घटनाएँ महिलाओं को जीवनभर मानसिक तनाव में रखती हैं और उनकी नींदें उड़ा देती हैं।

सामान्य मानसिक बीमारी/मानसिक तनाव के लक्षण आप के आजु-बाजु में अगर कोई स्त्री किसी भी तरह के तनाव/बीमारी से गुजर रही है तो उनको निम्नलिखित लक्षणों से पहचाना जा सकता है

- एकाग्र न हो पाना, स्मरणशक्ति कमजोर हो जाना
- ज्यादा भावनात्मक हो जाना, अधिक रोना या संवेदनशील हो जाना
- बात-बात पर चिढ़ जाना, गुस्सा करना या आक्रामक हो जाना
- नींद नहीं आना, कम नींद आना, या फिर बहुत ज्यादा नींद आना
- कम काम कर पाना या पूरी तरीके से निश्क्रिय हो जाना
- विचलित हो जाना, अज्ञात डर, भय या चिंता, घबराहट अनुभव करना
- नकारात्मक विचार आना, आत्मविश्वास कम होना
- आत्महत्या के विचार आना, अपने-आप को हानि पहुंचाने की कोशिश करना
- शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर दिखाई देना जैसे, डायबिटीज, हाइ बीपी, पेट-पाचन संबंधित समस्याएँ होना, अस्थमा, सांस लेने में दिक्कत, सर-दर्द, बदनदर्द, आदी।

मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये, नियमित पोषक आहार लेना, अच्छी निद्रा लेना, नियमित कसरत करना, काम के साथ अन्य प्रवृत्तियों में भी जुडना, मित्रोंसे जी खोलकर बातचीत करना, तकलीफ में मदत माँगने से संकोच नहीं करना, ये सारी बातें मदत रूप होती हैं।

अगर उपरोक्त लक्षण दिखाई देते हैं तो मनोचिकित्सक की मदत ज़रूर लेनी चाहिये।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



अप्रैल २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१ पाकिस्तान जागरूकता माह	२ विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस पाकिस्तान जागरूकता माह	३ पाकिस्तान जागरूकता माह	४ पाकिस्तान जागरूकता माह	५ महावीर जयंती जमात उल विदा पाकिस्तान जागरूकता माह	६ पाकिस्तान जागरूकता माह
७ विश्व स्वास्थ्य दिवस गुड फ्रायडे	८	९ गुड़ी पाड़वा / उगाड़ी	१०	११ रमजान ईद अक्षया त्रितिया	१२	१३ बैसाखी
१४ भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती	१५	१६	१७ विश्व हीमोफीलिया दिवस राम नवमी अंतरराष्ट्रीय बायोपोलार दिवस	१८	१९	२०
२१ महावीर जयंती	२२	२३	२४	२५ विश्व मलेरिया दिवस	२६	२७
२८	२९	३०				

सन २००९ में रचीत अमरिकी सिनेमा
- A Beautiful Mind - नोबेल पुरस्कार विजेता गणितज्ञ
जॉन नॅश, इनकी वास्तविक जीवन पर आधारित है।
इस सिनेमा में जॉन नॅश स्किझोफ्रेनिया बिमारी
का सामना करते हुए दिखाए गए हैं।

‘सोच का झरोका’

स्किझोफ्रेनीया सिर्फ एक बीमारी है। इस मर्ज से ग्रसित
लोगों को न सिर्फ उचित चिकित्सा बल्कि सम्मान,
भेद-भाव रहित व्यवहार एवं समाज की मुख्यधारा में
रहने हेतु सारी सुविधाओं का सम्पूर्ण अधिकार है।

डॉ. वेणु गोपाल झँवर
मनोचिकित्सक एवं सामाजिक कार्यकर्ता,
वाराणसी। कालका। जयपुर। चुनार

मनोभ्रम (चित्तभ्रम)

मनोभ्रम (SCHIZOPHRENIA) मस्तिष्क की बीमारी है।
इसमें मस्तिष्क के ज्ञानतंतुओं के कद, रचना, आकार और
रसायनो मे बदलाव होता है। जिसमे ज्ञानतंतुओं के कार्य में
गंभीर बाधा आती है। विश्व की आबादी के १% लोग इस
बीमारी में पीड़ित हैं। भारत में १.३ करोड़ से ज्यादा लोग
मनोभ्रम बीमारी के शिकार हैं।

(I) लक्षण :

मनोभ्रम बीमारी में १) विचार २) व्यवहार ३) वाणी ४) भावनाएं
५) कार्यक्षमता पर विपरीत असर होता है।

१) विचार : रोगी को अनेको विचार आते हैं। ये विचार रोगी पर
हावी हो जाते हैं।

रोगी को भ्रम (Delusion) आते हैं। जो सच्ची बात नहीं है
उसको सच मानता है। शंकाएँ आती हैं (लोग मेरी बात कर रहे
हैं - लोग मेरे खिलाफ हैं। यंत्रद्वारा मेरी जासूसी कर रहे हैं।
जीवनसाथी पर शंका करता है। उसे किसी और से प्रेम है।

२) आभास : आसपास कोई न होने पर भी किसी के होने का
आभास होता है। अन्य व्यक्तियोंको यह आभास नहीं होता।
पांचो इंद्रियो मे से किसी एक या अधिक इंद्रियोमे यह आभास
होता है। कान में स्पष्ट आवाजे सुनाई देती हैं। मौजूद न होते
हुए भी परिचित या अपरिचित व्यक्तियाँ दिखाई देती हैं।

३) वाणी : उटपटांग बाते करता है। खुद ही बड़बडाते रहता है।

४) बर्ताव : अजीबोगरीब हरकते करता है। गुमसुम हो जाता है।
घरसे बहार नहीं निकलता। उत्तेजित हो जाता है।
गुस्सा करता है।

५) कार्यशक्ती/कार्यक्षमता : काम में एकाग्रता नहीं होती।
काम में एकाग्रता नहीं होती। छोटी छोटी गलतियां होती हैं।
गृहिणी रसोई में गलतियां करती हैं। गैस बंद करना भूल
जाती हैं। पुर्व रूप से होशियार विद्यार्थी फेल होता है।

(II) मनोभ्रम बीमारी के कारण :

यह एक अनुवांशिक रोग है। मस्तिष्क के ज्ञानतंतु मे नकारात्मक
बदलाव होते हैं। ज्ञानतंतु रासायनिक बदलाव होते हैं। डोपामिन
महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सेरोटोनिन का भी महत्व है।

(III) गलत फहमिया और मनोवैज्ञानिक सत्य :

- ◆ यह एक बीमारी। बाह्य की असर, शैतान की असर, या
किसीके जादू टोने की असर नहीं है।
- ◆ शादी करनेसे बीमारी ठिक नहीं होती। मेडिकल उपचार
करना अत्यंत आवश्यक है।
- ◆ नकारात्मक विचार, भ्रम बीमारीका हिस्सा है। समझानेसे
विचारोंमें बदलाव नहीं आता। ट्रिटमेंट से विचारों मे बदलाव
आएगा।
- ◆ आधुनिक दवाईयों से शरीर का कोई नुकसान नहीं होता।
नियमित जांच से एवं उपचार से बिमारी के लक्षण कम
होते हैं।

(IV) मनोचिकित्सा

शुरुआती इलाज :

दवाईयोका इलाज यह प्राथमिक और महत्वपूर्ण है। आधुनिक
दवाईयोसे ज्ञानतंतु के बदलाव और रासायनिक बदलाव नॉर्मल
होते हैं।

स्किझोफ्रेनिया से पीडीत व्यक्ति अगर अत्याधिक आक्रामक हो,
या आत्महत्या के बारे में बात करें तो रोगी कि सही देखभाल
तथा, इलाज के लिए उसे भरती करना आवश्यक है।

स्किझोफ्रेनिया बिमारी के लक्षणों को सही समय पर पहचानते
हुए, आधुनिक मनोचिकित्सा अनुसार ईलाज का अवलंब करने
से व्यक्ति, लगभग सर्वसामान्य तरिके से खुशहाल जिंदगी का
अनुभव ले सकता है।





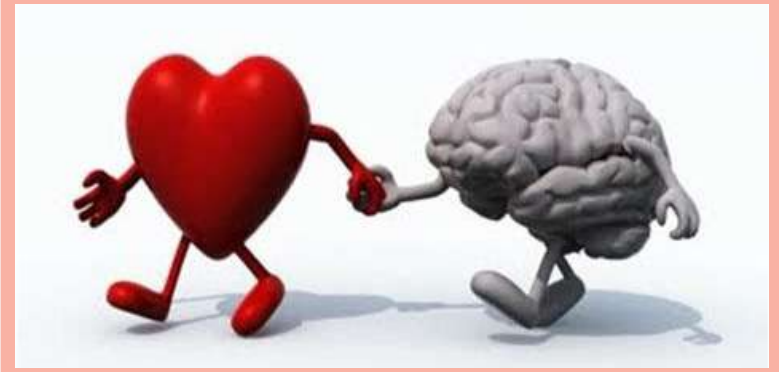
Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



मई २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१ महाराष्ट्र दिवस पाकिस्तान जागरूकता माह	२	३	४
५ विश्व हाथ स्वच्छता दिवस बुध पूर्णिमा	६	७ विश्व अस्थमा दिवस	८ विश्व धैर्यशीलता दिवस	९	१०	११
१२ अंतरराष्ट्रीय नर्स दिवस अंतरराष्ट्रीय मानुष्य दिवस	१३	१४	१५	१६	१७ विश्व हाई ब्लड प्रेशर दिवस	१८ विश्व धैर्यशीलता दिवस
१९	२०	२१	२२	२३ बुद्धा पूर्णिमा	२४	२५ विश्व थायरॉइड दिवस
२६	२७	२८	२९	३० अंतरराष्ट्रीय मल्टीपल स्क्लेरोसिस दिवस	३१ विश्व नो टोबैको दिवस	



‘सोच का झरोका’

अक्सर सभी रिपोर्ट्स आ रहे हैं नॉर्मल,
फिर भी है मन में घबराहट परेशानी...
तो समझें - ये तो है पैनिक डिसऑर्डर
की बीमारी।

डॉ. निलेश शाह

प्रोफेसर तथा विभाग प्रमुख,
मनोरोग चिकित्सा विभाग
सायन अस्पताल, मुंबई

युवा और मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. लक्ष्मीकांत राठी

अध्यक्ष
अखिल भारतीय मनोचिकित्सक तज्ञ संगठन

हमारे शरीर में एक ही अवयव है जिसे आजतक किसी ने देखा नहीं, ना ही उसकी कोई आकृति है ना ही वह किसी म्यूजियम में रखा गया है और उस अवयव का नाम है ‘मन’ हम में से कोई भी इसके अस्तित्व से इंकार नहीं कर सकता।

आज के इस प्रतिस्पर्धात्मक युग में विप्रेषण कर युवा को अपने मन और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। आज के युवा पर कई तरह का तनाव होता है जैसे कि परीक्षाओं में अपेक्षित मार्क्स ना मिलना, अपेक्षा के अनुरूप नौकरी ना मिलना, कभी प्रमोशन में परेशानी, असफल प्रेम, असफल वैवाहिक जीवन, पुरानी पीढ़ी के साथ वैचारिक मतभेद, अर्थिक समस्याएँ, किसी नशों का आदि हो जाना, सेक्स समस्याएँ इत्यादि-इत्यादि।

आज के युवा वर्ग में आत्महत्या का प्रमाण बढ़ता ही जा रहा है। यह भी एक चिंता का विषय है। युवा वर्ग देश की अमूल्य धरोहर है। इनका मानसिक रूप से दृढ़ रहना बहुत ज़रूरी है तभी ये ज़िंदगी में आगे बढ़ सकते हैं और देश को भी आगे बढ़ाने में बहुत मदद कर सकते हैं। निम्नलिखित उपाय अपनाने पर युवा मानसिक रूप से बहुत मजबूत हो सकते हैं

- १) नियमित योगा या मँडिटेशन(ध्यान) करना।
- २) अपने मनब के तनाव को किसी ना किसी के साथ साझा करना
- ३) भविष्य की बहुत ज्यादा चिन्ता नहीं करना, लोग क्या कहेंगे इसमें ना उलझना, अपनी सही बातों को लोगो के सामने रखने में किसी प्रकार की हिचकिचाहट ना महसूस करना।
- ४) वर्तमान परीस्थितियों में अपनी ज़िंदगी का भरपूर आनंद लेना।
- ५) किसी भी प्रकार के अत्यधिक नशे का सेवन ना करना।
- ६) अपनी तुलना किसी और से बार बार ना करना।
- ७) ‘अपना भी टाइम आयेगा’ इस बात पर विश्वास रखना।
- ८) किसी भी काम में असफलता मिलने पर निराश ना होना और सफलता के लिए निरंतर प्रयास करना।
- ९) आज कल नौकरी के अलावा भी बहुत सारे विकल्प मौजूद हैं। अपने शौक के अनुसार उन विकल्पों को चुनना भी आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर सकता है।

१०) अपनी खुशी के अलावा दुसरो को भी खुशी प्रदान करने के अवसर ढूँढना।

११) अपने मनब में किसी के प्रति ईर्ष्या, द्वेष, जलन या और किसी प्रकार कि बुरी भावना ना रखना।

अपने ४२ वर्षों के मानसोपचार के क्षेत्र के अनुभव के आधार पर मैं ये विश्वास के साथ कह सकता हूँ की यदि आपने ऊपर लिखी गई बातों में से कुछ बातों को भी अपनी ज़िंदगी का हिस्सा बना लिया तो आपका मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। आप व्यस्त रहें, मस्त रहें, चुस्त रहें व अपनी ज़िंदगी में खुश रहें यही शुभकामनाये।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



जून २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
						१
२ राष्ट्रीय कैसर सराईवर दिवस	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४ विश्व रक्तदाता दिवस	१५
१६	१७ बकरी ईद	१८	१९ विश्व सिकल सेल दिवस	२०	२१	२२
२३	२४	२५ विश्व विटिनिंग दिवस	२६	२७	२८	२९
३०						

‘सोच का झरोका’

लेस्बियन, गे, बायसेक्शुअल या स्ट्रेट होना ना कोई खुद से चुन सकता है, ना ही वो बदला जा सकता है।

अपने आप का सेक्शुअल ओरिएंटेशन पहचानना और स्वीकारना ये व्यक्ति के सेक्शुअल परिपक्वता तथा मानसिक आरोग्य का महत्वपूर्ण अंग है।

डॉ. सुधीर भावे
(मानोचिकित्सक-नागपुर)



किशोर यौन स्वास्थ्य - समय की आवश्यकता

किशोरावस्था परिवर्तन का समय है: हार्मोन और शरीर में परिवर्तन, सामाजिक वातावरण में परिवर्तन और मस्तिष्क और मन में परिवर्तन। बदलते समय और वर्तमान सहस्राब्दी समाज में जितने परिवर्तन हो रहे हैं, हमें भी खुद को ढालने और कुछ बदलावों को अपनाने की आवश्यकता है।

अच्छी तरह से डिज़ाइन किए गए यौन स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को बढ़ावा देने और लागू करने से छात्रों के स्वास्थ्य पर कई तरह से सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जैसे-

- संभोग की शुरुआत में देरी
- कम यौन साथी रखें
- असुरक्षित यौन संबंध में कमी
- उनकी सुरक्षा का उपयोग बढ़ाएँ, विशेष रूप से कंडोम
- उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार

इसे नशीले पदार्थ के उपयोग से, आत्महत्या की रोकथाम और छात्रों को हिंसा का शिकार होने से कैसे रोका जाए के बारे में जानकारी शामिल करने के लिए भी तैयार किया जा सकता है।

माता-पिता क्या कर सकते हैं:

आपने बच्चों के जीवन के बारे में जानकारी रखें।

तनावमुक्त और खुले मन से उनसे संवाद साधें। जब आपका किशोर आपके साथ व्यक्तिगत जानकारी साझा करता है, तो ध्यान रखें कि वह आपसे इनपुट मांग रहा है या जानना चाहता है कि आप कैसा महसूस करते हैं। अपने किशोर बच्चे को बताएं कि आप उसकी राय को महत्व देते हैं, भले ही वह आपसे अलग हो।

माता-पिता को किन विषयों पर चर्चा करनी चाहिए:

- स्वस्थ, सम्मानजनक संबंधों के बारे में बात करें।
- रिश्तों और सेक्स के बारे में अपने किशोरों के लिए अपनी खुद की उम्मीदों के बारे में बताएं।
- एचआईवी, एसटीडी और गर्भावस्था को रोकने के तरीकों (जैसे संयम, कंडोम और गर्भ निरोधक, और एचआईवी/एसटीडी परीक्षण) के बारे में तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करें। इनसे बचाने के लाभों पर ध्यान दें।

माता-पिता अपने किशोरों की प्रभावी ढंग से निगरानी करने के लिए क्या कर सकते हैं:

- अपने किशोरों से अपने नियमों और अपेक्षाओं के बारे में बात करें, और नियम तोड़ने के परिणामों के बारे में बताएं।
- जानें कि आपके किशोर के मित्र कौन हैं। उनके

डॉ. सुजीत सरखेल

प्राध्यापक मनोरोग शास्त्र संस्था- कोलकाता,
संपादक इंडियन जर्नल साइकियाट्रीक

माता-पिता को जानें।

- देखें कि आपका किशोर बच्चा पैसे कैसे खर्च करता है।
- आपका किशोर कैसे ऑनलाइन समय बिताता है, इस पर नज़र रखें और सुरक्षित रूप से इंटरनेट का उपयोग करने के बारे में बात करें।
- घर पर अपने किशोर बच्चे के मूड और व्यवहार पर ध्यान दें, और अपनी किसी भी चिंता पर चर्चा करें।
- यदि आपका किशोर कोई नियम तोड़ता है, तो परिणामों को निष्पक्ष और लगातार लागू करें।
- सुनिश्चित करें कि आपका किशोर हर समय आपसे संपर्क करना जानता है।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



जुलै २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१ राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस (भारत)	२	३	४	५	६
७ रथ यात्रा	८	९	१०	११	१२	१३
१४	१५	१६ मुहर्रम	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
२८ विश्व हेपेटाइटिस दिवस	२९	३०	३१			



‘सोच का झरोका’

कौन बनेगा हैप्पी में जनता से एक सवाल!! इन में से
यौन स्वास्थ्य सही रखने के लिये क्या ज़रूरी है?

- शारीरिक और मानसिक सुरक्षा
- यौन संबंधित जानकारी
- अपने शरीर और साथी के साथ सुखद महसूस करना
- यौन संबंधित तकलीफ़ के लिए डॉक्टर के पास जाना
- सभी ऑप्शन सही हैं

डॉ नेहा शाह

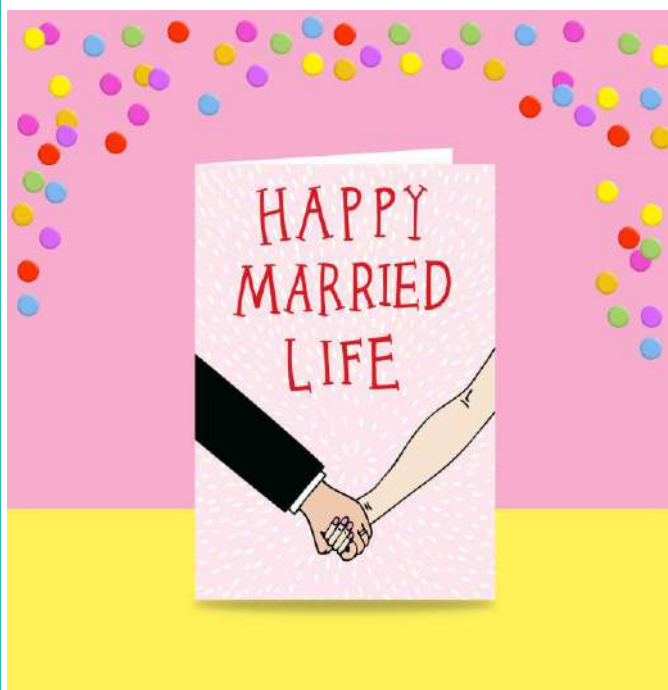
कंसल्टेंट साइक्याट्रिस्ट, हार्मोनी साइक्याट्री क्लिनिक मुंबई

खुशहाल साथी, स्वस्थ मन: विवाह का मानसिक प्रभाव

डॉ. अम्रित पट्टेजोशी सचिव, भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी

विवाह, जिसे दो आत्माओं की एक सुखद यात्रा माना जाता है, केवल साथी होने से अधिक है और यह व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। यह संबंध, जो भावनात्मक समर्थन, समझ, और प्रेम के धागों से बुना गया है, मानसिक कल्याण का एक आश्रय हो सकता है। हालांकि, किसी भी गहरे संबंध की तरह, इसे पल्लवित होने और सकारात्मक रूप से हमारे मनोवैज्ञानिक स्थिति को प्रभावित करने के लिए पोषित करने की आवश्यकता होती है। एक सुखी विवाह का सार, जो स्वभाविक रूप से मानसिक स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है, विवादों की अनुपस्थिति में नहीं है बल्कि विवादों को रचनात्मक ढंग से प्रबंधित करने की क्षमता में है। संवाद इस नींव का आधार है, जो एक ऐसा वातावरण बनाता है जहाँ विचार और भावनाएँ बिना किसी निर्णय के डर के खुलकर साझा की जाती हैं। यह पारदर्शिता न सिर्फ संबंधों को दृढ़ बनाती है बल्कि अकेलेपन और वियोग की भावनाओं को भी कम करती है, जो अक्सर लोगों को परेशान करती हैं, और जीवन के अप्रत्याशित मोड़ों के खिलाफ एक रक्षात्मक परत के रूप में कार्य करती है। इसके अलावा, जो समर्थन प्रणाली विवाह प्रदान करता है वह अतुलनीय है। तनाव या प्रतिकूलता के समय में, आपके साथ खड़े होकर भावनात्मक समर्थन और समझ प्रदान करने वाले साथी का होना अत्यंत आश्वासन देने वाला होता है। यह सुरक्षा और संबंधितता की भावना मानसिक स्थिरता में महत्वपूर्ण योगदान देती है और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की शुरुआत को रोक सकती है।

हालांकि, यह स्वीकार करना आवश्यक है कि सभी विवाह मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक स्वर्ग नहीं होते हैं। लगातार संघर्ष, सम्मान और समझ की कमी, या बदतर, दुर्व्यवहार से प्रभावित संबंध व्यक्ति के मानसिक कल्याण के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इस प्रकार, वैवाहिक संबंध की गुणवत्ता महत्वपूर्ण होती है। स्वस्थ संबंध, जहाँ सम्मान, प्रेम, और पारस्परिक समर्थन की भावना पनपती है, वे मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक परिणामों के लिए अनुकूल होते हैं।



इसके अतिरिक्त, साझा गतिविधियों में भाग लेना और एक साझा उद्देश्य की खेती करना, वैवाहिक संतोष और उसके विस्तार में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है। चाहे वह समान शौकों का पीछा करना हो, सामान्य लक्ष्यों की स्थापना करना हो या केवल एक साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना हो, ये सम्मिलित अनुभव वैवाहिक बंधन को मजबूत कर सकते हैं और साथीवाद और साझेदारी की भावना को पोषित कर सकते हैं। निष्कर्ष में, विवाह मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक दोधारी तलवार हो सकता है, जिसका प्रभाव बड़े पैमाने पर संबंध की प्रकृति पर निर्भर करता है। एक खुशहाल, पूर्ण विवाह, जिसे खुले संचार, पारस्परिक समर्थन, और सम्मान की विशेषता दी गई है, मानसिक कल्याण के लिए एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता हो सकता है। दूसरी ओर, एक परेशान संबंध का प्रभाव विपरीत हो सकता है, जो वैवाहिक बंधन के स्वास्थ्य को पोषित और बनाए रखने के महत्व को रेखांकित करता है। जैसे ही हम अपने साथी के साथ जीवन की जटिलताओं के माध्यम से संचालन करते हैं, विवाह और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरे संबंध को समझना और सराहना करना महत्वपूर्ण है, ताकि न केवल स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा दिया जा सके बल्कि एक स्वस्थ समाज को भी पोषित किया जा सके।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



अगस्त २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				१ विश्व फेकडे केंसर दिवस	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२ अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस	१३ विश्व अंगदान दिवस	१४	१५ स्वतंत्रता दिवस पारसी नववर्ष दिवस	१६	१७
१८ रक्षाबंधन	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५ जन्माष्टमी	२६	२७	२८	२९	३०	३१
				राष्ट्रीय खेल दिवस (भारत)		

‘सोच का झरोका’

“जो व्यवहार हमें या हमारे अपनों को तनाव ग्रस्तित करते हैं उन्हें बदलना; और विवेकशील, उचित एवं स्थिति अनुरूप व्यवहार करना, एक स्वस्थ मानसिकता की निशानी है।”

डॉ. रुक्षिता सैय्यादा

(मनोचिकित्सक और परामर्शदाता, मुंबई)



तनाव प्रबंधन

डॉ. आशीष साबू

मनोचिकित्सक, अमरावती
महाराष्ट्र

तनाव क्या है ?

तनाव एक मानवीय प्रतिक्रिया है जो किसी तनावकर्ता द्वारा उत्पन्न मांगों या चुनौतियों को पूरा करने के लिए उत्पन्न होती है। तनाव एक बाहरी पर्यावरणीय स्थिति या आंतरिक शारीरिक या मानसिक स्थिति हो सकती है जो ध्यान, ऊर्जा, कार्रवाई, प्रदर्शन, समायोजन और मुकाबला करने की मांग करती है।

तनाव के प्रभाव क्या हैं?

जब भी कोई व्यक्ति किसी तनाव के संपर्क में आता है, तो शरीर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करता है। तनाव की प्रतिक्रिया में मांगों से निपटने और समायोजित करने के लिए कुछ रसायन और हार्मोन जारी होते हैं। साथ ही मानसिक रूप से भी व्यक्ति तनाव से लड़ने की कोशिश करता है। लेकिन अगर तनाव का असर बहुत ज्यादा हो तो शारीरिक संसाधन खत्म हो जाते हैं और व्यक्ति फ्लाइंग मोड में चला जाता है।

तनाव के लक्षण क्या हैं और तनाव की पहचान कैसे करें?

जब भी कोई व्यक्ति किसी तनाव के संपर्क में आता है, तो शरीर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करता है। तनाव की प्रतिक्रिया में मांगों से निपटने और समायोजित करने के लिए कुछ रसायन और हार्मोन जारी होते हैं। साथ ही मानसिक रूप से भी व्यक्ति तनाव से लड़ने की कोशिश करता है। लेकिन अगर तनाव का असर बहुत ज्यादा हो तो शारीरिक संसाधन खत्म हो जाते हैं और व्यक्ति फ्लाइंग मोड में चला जाता है। मनोवैज्ञानिक लक्षणों में चिंता, बेचैनी, खराब एकाग्रता, तेजी से बोलना, क्रोध, आवेग, घबराहट, चिंता, नकारात्मक विचार, नींद और भूख में गड़बड़ी शामिल हैं। इससे काम से अनुपस्थिति हो सकती है और प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है। लंबे समय में यह अवसाद और शराब या नशीली दवाओं के दुरुपयोग

या निर्भरता का कारण बन सकता है।

तनाव की जटिलताएँ क्या हैं?

तनाव विभिन्न शारीरिक बीमारियों जैसे एसिडिटी और पेट्टिक अल्सर, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता, त्वचा संबंधी विकारों को जन्म दे सकता है। इससे अवसाद, चिंता विकार और व्यसन संबंधी विकार जैसे मानसिक विकार भी हो सकते हैं

तनाव का प्रबंधन कैसे करें?

तनाव विभिन्न शारीरिक बीमारियों जैसे एसिडिटी और पेट्टिक अल्सर, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता, त्वचा संबंधी विकारों को जन्म दे सकता है। इससे अवसाद, चिंता विकार और व्यसन संबंधी विकार जैसे मानसिक विकार भी हो सकते हैं तनाव प्रबंधन के सिद्धांतों में तनाव या उसके प्रभाव को कम करने और तनाव से संबंधित बीमारियों को रोकने के उपाय शामिल हैं। प्रबंधन के सिद्धांतों में तनाव या उसके प्रभाव को कम करने और तनाव से संबंधित बीमारियों को रोकने के उपाय शामिल हैं।

- अपने दिन की शुरुआत नाश्ते से करें।
- कभी-कभी नाश्ते के लिए किसी मित्र या सहकर्मी से मिलकर अपनी दिनचर्या बदलें। आराम करने और इसका आनंद लेने के लिए समय निकालें।
- दिन के दौरान कुछ समय ध्यान करने के लिए निकालें और एक विश्रामदायक सीडी सुनें
- पूरे दिन कॉफ़ी पीने के बजाय फलों का जूस पीना शुरू करें।
- अपना काम व्यवस्थित करें - प्राथमिकताएँ निर्धारित करें।
- परफेक्ट बनने की कोशिश मत करो। ऐसा महसूस न करें कि आपको ही सब कुछ करना होगा।
- एक समय में दो, तीन या अधिक काम करने की कोशिश करने से बचें।

- एक सहायता नेटवर्क विकसित करें।
- यदि संभव हो तो अपने वातावरण में शोर का स्तर कम करें।
- हमेशा लंच ब्रेक लें (विशेषतः अपने डेस्क पर नहीं)।
- अच्छे पोषण, नींद और आराम के साथ अपने स्वास्थ्य को अनुकूलित करें।
- नियमित व्यायाम करें।
- जन्मदिन और अन्य छुट्टियाँ मनाएँ। अधिक आयोजनों को विशेष अवसरों में बदलें।
- अपरिहार्य तनाव को विकास और परिवर्तन के रास्ते के रूप में देखें।
- ऐसे लोगों से बचें जो 'तनाव वाहक' हैं।
- ऐसे लोगों से बचें जो 'नकारात्मक' हैं।
- रात ११ बजे समाचार न देखें।
- आत्मप्रशंसा और सकारात्मक भाव रखिये।
- अपने जीवन में संतुष्टि के लिए विभिन्न प्रकार के संसाधन विकसित करें, चाहे वह परिवार, दोस्त, शौक, रुचियाँ, विशेष सप्ताहांत या छुट्टियाँ हों।
- अपने आप को 'नई और अच्छी चीजों' के साथ व्यवहार करें।
- मुखर हो। अपनी आवश्यकताओं और मतभेदों को व्यक्त करना, अनुरोध करना और रचनात्मक रूप से 'नहीं' कहना सीखें।
- सहकर्मियों, साझेदारों, मित्रों और परिवार जैसे आपके लिए उपलब्ध भावनात्मक संसाधनों की तलाश करें।
- प्रश्न पूछने या सहायता माँगने से न डरें।

तनाव
कैसे
कम करें?





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४

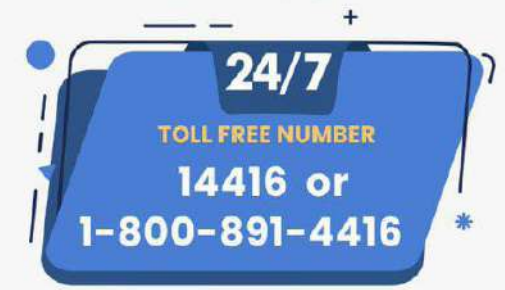


सितम्बर २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१	२	३	४ विश्व चैन स्वास्थ्य दिवस	५ शिक्षक दिवस	६	७ गणेश चतुर्थी
८	९	१० विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस	११	१२	१३ विश्व सेक्स दिवस	१४
१५ अनंत चतुर्थी ईद-ए-मिलान	१६	१७	१८	१९	२०	२१ विश्व अल्जाइमर दिवस
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९ विश्व हृदय दिवस	३०					

Tele-MANAS Tele Mental Health Assistance & Networking Across States

To avail of mental health services
and counselling, please dial



Seek help if you need it. Your mental health matters.

आत्महत्या

सर, अस्पताल से फोन आया था। तत्काल आने के लिए कहा गया है। ओपीडी सिस्टर आई और यह जानकारी दी।
दो वरिष्ठ डॉक्टरों ने मुझे एक ही मरीज के लिए बुलाया। यह वीआईपी मरीज होने की निशानी है। अस्पताल पहुंचने पर डॉक्टर ने मुझे अपने केबिन में बुलाया उन्होंने मुझे मरीज और उसके परिवार के बारे में कुछ जानकारी दी। चालीस वर्ष की सम्पन्न परिवार की महिला ने नींद की गोलियाँ खाकर आत्महत्या करने का प्रयास किया था। मैंने मरीज की जाँच करने से पहले मरीज के परिजनों को मिलने के लिए बुलाया। मरीज का पति और उसकी माँ, दोनों शहर के बड़े कारोबारी थे, वह दोनों केबिन में आ गए।
मुझे अपनी श्रीमती के बारे में विवरण बताएँ। एकदम शुरू से। मैंने विषय को छुआ। माधवी मेरी पत्नी है। हमारी शादी को बीस साल हो चुके हैं। हमारे दो बच्चे हैं। हम एक संपन्न परिवार से हैं। कुछ भी कमी नहीं। अगली चार पीढ़ियाँ बैठकर खा सकती हैं, इतनी पर्याप्त कमाई की है। वह पहले से ही कम बोलनेवाली पर हमेशा खुश रहती थी। दूसरे बच्चे के जन्म के बाद से थोड़ी-थोड़ी, कभी-कभी उदास रहने लगी। वह मानसिक रूप से कमजोर है। लेकिन कभी ऐसा करेगी, यह नहीं लगता था। उसके पति ने यह जानकारी दी।
'वो उदास रहती थी, तो क्या पहले कभी उसका इलाज हुआ था? क्या ऐसी घटना पहले कभी हुई है?' मैंने उनसे पूछा।
कोई इलाज नहीं। मुझे इसकी आवश्यकता महसूस नहीं हुई। महिलाएं उतनी ही मूढ़ी हैं। बीच में कभी झगड़ा हुआ तो कहती की 'मर जाना ही अच्छा। उसे इस तरह की धमकी देने की आदत थी। उन्होंने अपनी राय और अज्ञानता दोनों को व्यक्त किया था।
'क्या आपके घर में कोई डिप्रेशन से पीड़ित था या किसी ने आत्महत्या की है?' मैंने मरीज की माँ से सवाल पूछा।
'कोई अवसाद नहीं। लेकिन उसके पिता को अनिद्रा की शिकायत थी। वह नींद की गोलियाँ लेते हैं। लेकिन कोई नहीं जानता है कि इसने ऐसा क्यों किया। वह महीनों से फोन भी नहीं करती थी। अगर उससे कुछ पूछो तो गुपचुप रहती थी।' उन्होंने यह जानकारी दी। और भी सविस्तार जानकारी के साथ, मैं रोगी की जांच करने गया। उन्होंने ने मेरा परिचय कराया और 'मैंने पूछा, अब आप कैसे हैं?'
'ठीक हूँ, 'उसने बिना नजर मिलाए उत्तर दिया। उतरा हुआ चेहरा और रो-रोकर सूजी हुई आँखें बहुत कुछ बयां कर रही थीं।
'क्या आपको कभी भर्ती किया गया है? क्यों?' मैंने उसकी इनडोर फाइल हाथ में लेते हुए पूछा।
'कल। मैंने नींद की गोलियाँ ली थी।' उसके एक वाक्य में उत्तर देना यह मुझसे न

बात करने की इच्छा बता रहा था।
उसकी माँ और मैंने उसे थोड़ा समझाकर बताया। तब उसे थोड़ा आत्मविश्वास और धैर्य मिला। वो रोती हुई बोली
'डॉक्टर मुझे क्यों बचाया? मैं बिल्कुल भी जीना नहीं चाहती। मैं बहुत थक गई हूँ। ऐसा क्या हुआ है?' मैंने उनसे बात करने के लिए कहा।
'कोई कारण नहीं है। घर पर सब कुछ ठीक है। लेकिन पिछले कुछ दिनों में मेरा किसी भी चीज में मन नहीं लग रहा है। मेरा कोई काम करने का मन नहीं करता है। कुछ भी विचार मेरे दिमाग में आते हैं। और जब आते हैं, तो वह रुकते नहीं हैं। बेचैनी महसूस होती है। मुझे नींद नहीं आती। मेरा खाने का मन नहीं करता है। मुझे किसी से बात करना, बाहर जाने का मन नहीं करता। इस जीवन से उब गयी हूँ।'
उसने आँखें पोंछते पोंछते बोला। 'तो फिर घर में किसी को बताना चाहिए था?



ऐसे जीवन देने के बारे में आपने क्यों सोचा?' मैं आत्महत्या के पीछे का मकसद देखना चाहता था। 'किस को बताऊँ? हर कोई अपने काम में व्यस्त और खुश है। अगर मैंने उन्हें बताया होता, तो सभी लोग मुझ पर हंसते। पहले से ही सभी लोग मुझे डरपोक और कमजोर हूँ, ऐसा बोलते हैं। फिर मेरे जीवन का क्या उपयोग है। मैं इस दुनिया के लिए कुछ भी नहीं करती। मेरी वजह से घर में सबको सिर्फ तकलीफ हुई है और मुझे नहीं लगता कि आगे कुछ अच्छा होगा।' वह यह सब कहने के बाद स्वतंत्र हो गई थी। उसके बोलने में आत्मक्लेश, निराशा और एकाकीपन का भाव था।
'लेकिन मौत यह उत्तर है क्या?' - मैंने पूछा।
'नहीं। लेकिन मुझे कुछ सुझ नहीं रहा था। मुझे नींद नहीं आती थी, इसलिए मेडिकल से नींद की गोलियाँ लाकर खाती थी। फिर भी, मुझे नींद नहीं आ रही थी। कल मैंने सोचा हमेशा के लिए सो जाऊँ। कभी-कभी ऐसा लगता है कि गलती की' मेरा बोलने का उसने मुझे नींद की गोलियों के खाली पैकेट दिखाया।

डॉ. सुरेश पाटील मनोचिकित्सक, मुंबई, महाराष्ट्र

मैंने कुछ देर तक उनकी काउंसलिंग की। निराशा के ये काले दिन उसके जीवन में आ गए थे। मैंने 'फिर से सुबह होगी 'और'जीवन रोशन हो जाएगा' यह उम्मीद उसके मन में निर्माण की। मैंने कागज पर दवा लिखकर उन्हें अगला अपॉइंटमेंट दिया। अगले कुछ महीनों में, मुझे इस उदास मन को ठीक करके जीवन जीने की उम्मीद निर्माण करने का आव्हान मिला था।
जाते जाते, रास्ते में उसके पति ने मुझसे कहा - 'सर, जैसा आप कहेंगे, मैं इलाज करूंगा। लेकिन यह सब अपने तक ही सीमित रखना। समाज में मेरा बहुत बड़ा नाम है।'
उस वक्त मैंने गर्दन नीचे करके 'हां' कहा और चला गया।
अमिताभ बच्चन का आज का ट्वीट मेरी आंखों के सामने आ गया।
'क्यों?' मानसिक बीमारी के बारे में सामाजिक कलंक क्यों? लोग आत्महत्या का रास्ता क्यों अपनाते हैं? समाज ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है?
ऐसे कई 'क्यों' आज समाज से जवाब मांग रहे हैं।
सुशांत' सभी को 'अशांत' करके चला गया। अगले दो दिनों तक सभी चर्चा करेंगे फिर तब तक हर कोई शांत हो जाएगा जब तक कि कोई नई हस्ती आत्महत्या न कर ले और अनंत में विलीन न हो जाए। जो रोज मरे उसके लिए कौन रोए। दुनिया भर में हर साल आठ लाख लोग आत्महत्या करते हैं। हर चालीस सेकेंड में एक आत्महत्या होती है। उसमें भी युवा पुरुषों का अनुपात बहुत अधिक है।
मानसिक स्वास्थ्य पर कोई चर्चा नहीं; इसकी कोई चिंता नहीं।
विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार शारीरिक, मानसिक, सामाजिक खुशहाली का अर्थ स्वास्थ्य है। सुशांत सिंह राजपूत की मृत्यु के बाद मीडिया की प्रतिक्रिया देखकर सामाजिक स्वास्थ्य का स्तर समझ में आता है। माधवी डिप्रेशन से पीड़ित है लेकिन उसकी यह त्रासदी कोई समझना ही नहीं चाहता। यह मस्तिष्क में रासायनिक परिवर्तन के कारण होने वाली स्थिति है। आखिरकार अकेलापन, निराशा, कुंठा के कारण आत्महत्या कर लेती है। डिप्रेशन (अवसाद) किसी को भी हो सकता है मौजूदा समय में इस तरह की बीमारियों के अनगिनत मरीज आपको दिखाई देंगे।
भारत में हर ७ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से पीड़ित है इसलिए जन जागरूकता की पहल बहुत जरूरी है। सही सोच और सही जीवनशैली से हमारे जीवन में की नकारात्मकता को विदा किया जा सकता है।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



अक्टूबर २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		१ अंतर्राष्ट्रीय युजुर्म व्यक्ति दिवस	२ महात्मा गांधी जयंती राष्ट्रीय नशीली दवाओं की लत विरोधी दिवस	३ शरद नवरात्री पहला दिवस	४	५
६	७	८	९	१० विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस सहाससप्ती	११ महाष्टमी, महानवमी	१२ दशहरा
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२० विश्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस करवा चौथ	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९ विश्व स्ट्रोक दिवस	३० दिपावली पाडवा नरक चतुर्दशी	३१		

‘सोच का झरोका’

मन मे आने वाले विचार
अक्सर हमारे पूर्वग्रह दर्शाते हैं, सच्चाई नहीं।
उन्हे एक घड़ी परखें, फिर ही स्वीकार करें।

डॉ. धरव शहा
मनोचिकित्सक, मुंबई



OCD (ओ. सी. डी.)

डॉ. आभा बंग सोनी

मनोचिकित्सक, नागपुर, महाराष्ट्र

२८ वर्षीय अनिल हमारे पास उदासहीनता, नींद में दिक्कत, काम में परेशानियां और भूख ना लगने की शिकायतें लेकर आया था। पूछताछ पर उसने बताया की उसके दिमाग में हमेशा कुछ विचार घूमते रहते हैं, जैसे की -उसने किचन में गैस को चालू छोड़ दिया है, या घर बंद करना भूल गया है या घर की बतियाँ चालू छोड़ दी हैं। जब तक वो ५-६ बार इन चीजों को चेक नहीं कर लेता, उसे बेचैनी बनी रहती है। इसी कारण वो काम में भी देरी से पहुंचता है, और वहां भी मन लगाके काम नहीं कर पाता। सोते समय और खाना खाते समय भी यही विचार उसे परेशान करते हैं। आजकल वो काफी चिड़चिड़ा हो गया है और कभी - कभी उसे आत्महत्या के भी विचार आते हैं।



३६ वर्षीय सरिता को घरवाले इस शिकायत के साथ लाये थे की वह अपना पूरा दिन घर की सभी चीजों को बार बार साफ करने में बिताती है, धुले हुए बर्तन फिर से धोती है, बार बार हाथ धोती रहती है। वो घर का पूरा काम नहीं कर पाती है क्योंकि उसका अधिकतर समय इन्ही कार्यों में जाता है। आजकल वह घर के लोगों को भी ३ -४ बार हाथ और पैर धोये बिना घर के अंदर नहीं आने देती। पूछताछ पर उसने बताया की उसे पूरे समय लगता है की हर जगह गन्दगी फैली है और अगर वो सब

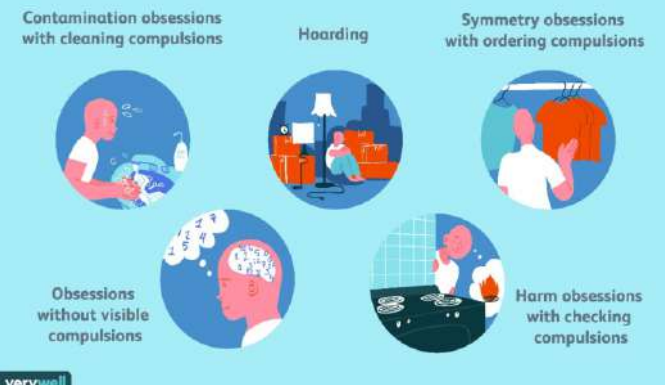
इन् दोनों मरीजों के लक्षण Obsessive Compulsive Disorder (OCD) नामक बीमारी के हैं। इस बीमारी में, दिमाग में होने वाली रसायन गड़बड़ी के कारण कोई एक से विचार मरीज के दिमाग में किसी पुरानी टेप की तरह अटक जाते हैं, इन्हे कहते हैं Obsession। मरीज चाह कर भी इन्हे दूर नहीं कर पाते और इनसे काफी बेचैनी महसूस करते हैं। उदाहरण के रूप में गन्दगी के विचार, चीजें भूल जाने के विचार, सेक्स सम्बंधित विचार, ईश्वर के प्रति गलत विचार या किसी को हानि पहुंचाने के विचार अपने आप आने लगते हैं और मरीज उन्हें रोक नहीं पाते। इन सभी विचारों के कारण उन्हे घबराहट महसूस होती है और उसे थोड़ा कम करने के लिए मरीज कुछ कार्य करते हैं, जिन्हे हम कहते हैं

Compulsions। जैसे की बार बार सफाई करना, चेक करना, माफी मांगना, गिनती करना, इत्यादि। इन कार्यों में मरीजों का काफी समय व्यतीत होता है और वह अपनी दिनचर्या और ज़िम्मेदारियाँ ठीक तरह से नहीं निभा पाते। जिसके कारण कई मरीज Depression (अवसाद) में चले जाते हैं और उनके मन में आत्महत्या की भावना भी पैदा हो सकती है। सही समय पर इस बीमारी को पहचान लिया जाये तो मानसिक रोग विशेषज्ञ की मदद से इसका बेहतरीन इलाज किया जा सकता है। इन् विचारों (obsessions) को और उनसे होने वाली घबराहट एवं बेचैनी को दूर करने के लिये कई सारी दवाइयां उपलब्ध हैं। दवाइयों के माध्यम से मरीज के अवसाद (Depression) को भी ठीक किया जा सकता है।

The OCD Cycle



Subtypes of OCD



दवाइयों के अलावा नियमित समुपदेशन (Counselling/ Psychotherapy) से मरीज के विचारों और compulsions पर भी नियंत्रण किया जा सकता है। समुपदेशन में बेचैनी कम करने के तरीके भी सिखाये जाते हैं। बीमारी अगर ज्यादा दिनों तक खींच गयी है और मरीज को आत्महत्या जैसे विचार आने लगे हैं, तो उन्हें भर्ती करके ECT का भी उपयोग किया जा सकता है। यह एक कारगर इलाज है जो जीवनदायी साबित होता है। दवाइयों और समुपदेशन के नियमित उपयोग से मरीज एक खुशहाल और परिपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकते हैं।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



नवम्बर २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					१	२
					गोवर्धन पूजा	
३	४	५	६	७	८	९
भाई दूज				राष्ट्रीय कैसर जागरूकता दिवस छठ पूजा		
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
		विश्व निधोविद्या दिवस		विश्व मधुमेह दिवस	गुरु नानक जयंती	
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

‘सोच का झरोका’

“ बच्चों के पसंदीदा कार्टून तथा अन्य व्यक्तीत्वों की किताबें एवं खिलौने उपलब्ध करके बच्चों को सृजनात्मक रूप से स्क्रीन से दूर रखा जा सकता है।

बच्चों को यह समझने में मदद करे की - समय का योग्य उपयोग करते हुए जीवन कौशल्यों को विकसीत करना ज्यादा लाभ दायक हो सकता है। ”

डॉ. धनंजय चौधरी

मनोचिकित्सक, (लखनऊ, उत्तर प्रदेश)



ऑटिज़म (स्वमग्रता)

ऑटिज़म या ऑटिज़म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर एक डेवलपमेंटल डिसेबिलिटी है। यह उस क्षमता को प्रभावित करता है जिसके द्वारा एक व्यक्ति दूसरों के साथ कैसे काम और बात-चीत करता है और सीखता है। यह देखा गया है की यह महिलाओं की तुलना में पुरुषों को अधिक प्रभावित करता है।

आटिज़म के कई सारे लक्षण होते हैं।

यह आवश्यक नहीं है कि सभी व्यवहार हर प्रभावित व्यक्ति में देखे जाएं

- जब नाम पुकारा जाए तो जवाब नहीं देना
- बात करते समय आंखों का संपर्क नहीं रखना
- सामान्य भाषाविकसित करने में देरी
- नीरस आवाज में बात करना
- अकेले रहना पसंद करना
- उनके लिए यह जानना मुश्किल होता है कि अन्य लोग क्या सोचते हैं या महसूस करते हैं - उदाहरण के लिए, गलत वक्त पर हस और रो सकते हैं।
- निर्देशों का पालन करने में असमर्थता
- दोहराव वाले व्यवहार और कार्य करना
- छोटी - छोटी बातों पर चिड़ जाना
- कई ऑटिस्टिक लोग एक ही चीज करने के लिए बहोत समय लगाते हैं।
- कई ऑटिस्टिक लोग कोईभी परिवर्तन नहीं करना चाहते। वे हर दिन केवल उन्हीं चीजों को करेंगे और यदि कुछ बदलाव हों, तो परेशान हो सकते हैं।



Symptoms of autism

Trouble making eye contact	Difficulty listening	Slow to respond to verbal requests
Not able to sustain a long back-and-forth conversation	Sensitive to changes in noise, light, or other sensory outputs	Great ability to remember detailed facts and numbers

यह भावनाओं और समझ को संसाधित करने में मस्तिष्क की अक्षमता के कारण होने वाला एक व्यवहार विकार है। वर्तमान में, ऑटिज़म का कारण अभी भी अध्ययन और अनुसंधान का विषय है। यह सोचा गया है कि बच्चों द्वारा प्राप्त टीके ऑटिज़म का कारण हो सकते हैं, लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि टीके प्राप्त करने और ऑटिज़म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर विकसित होने के बीच कोई संबंध नहीं है। आनुवंशिक और वंशानुगत कारक इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। कोई भी चिकित्सा परीक्षण और परीक्षाएं नहीं हैं जो व्यक्तियों में ऑटिज़म का निदान कर सकती हैं। ऑटिज़म का निदान बच्चों के विकास के संबंध में माता-पिता और डॉक्टरों के अवलोकन पर निर्भर करता है। ऑटिज़म का उपचार : इसका कोई इलाज नहीं है। उपचार का लक्ष्य व्यक्ति को अपने कार्यों को बेहतर तरीके से पूरा करने में मदद करना है। समय पर निदान और हस्तक्षेप बहुत उपयोगी है और व्यवहार, कौशल और भाषा के विकास में सुधार कर सकते हैं।

१. स्पीच थेरेपी :

यह अन्य लोगों के साथ बातचीत करने की बच्चों की क्षमता में सुधार करता है। इसमें चित्रों, इशारों और लेखन के माध्यम से अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए व्यक्तिगत शिक्षण दिया जाता है।

डॉ. आशीष श्रीवास्तव मनोचिकित्सक, गोवा

२. ऑक्यूपेशनल थेरेपी :

यह संतुलन में सुधार करने में तथा अधिक समन्वय विकसित करने में मदद करता है, शरीर जागरूकता सिखाता है, खेल के माध्यम से सामाजिक बातचीत में सुधार लाता है एवं संचार कौशल बढ़ाने में मदद करता है।

३. एप्लाइड व्यवहार विश्लेषण

इसमें पहला कदम व्यवहार का विश्लेषण करना है। उसके बाद, किसी भी नकारात्मक या संभावित हानिकारक व्यवहार को धीरे-धीरे हटा दिया जाता है और सकारात्मक व्यवहार को सकारात्मक सुदृढीकरण के माध्यम से प्रोत्साहित किया जाता है। यदि व्यक्ति बार-बार चिड़चिड़ाते और उत्तेजित होने लगता है, तो गुस्सा प्रबंधन भी महत्वपूर्ण है।

आक्रमकता, नींद में गड़बड़ी आदि के प्रबंधन के लिए उपचार के विकल्प हैं। हर व्यक्ति में ऑटिज़म के इलाज के लिए सबसे अच्छी योजना बनाने के लिए चिकित्सकों के साथ दीर्घकालिक परामर्श करना आवश्यक है।





Indian Psychiatric Society

अखिल भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी
मनदर्शिका - २०२४



दिसंबर २०२४

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१ अंतरराष्ट्रीय एड्स दिवस	२	३ अंतरराष्ट्रीय विकलांगता दिवस	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५ क्रिसमस	२६	२७	२८
२९	३०	३१				

चाइल्ड एंड एडोलेसेंट मेंटल हैल्थ
बेहतर HCP's* कनेक्टिविटी के साथ बेहतर मरीज देखभाल

अनोखी विशिष्टताएं:

- पश्चिमी क्षेत्र के भीतर किसी भी भौगोलिक स्थल पर बिना रुकावट बेहतर देखभाल।
- एक ऐसा इंटरफेस जिसे किसी भी विशिष्ट निर्देशों के बिना समझना और इस्तेमाल करना बिल्कुल आसान।
- लॉडिंग प्रक्रिया जल्द और प्रभावशाली।
- उपयोगकर्ताओं के लिए बेहद उपयोगी और महत्वपूर्ण मार्गदर्शन।
- एनक्रिप्शन और एक्सेस कंट्रोल के जरिए संवेदनशील या व्यक्तिगत डाटा पूरी तरह गोपनीय एवं सुरक्षित।
- इंटीग्रेशन-जो फ्री-कॉन्फिगरेबल या मानक विशिष्टता के साथ उपलब्ध।

SCAN TO DOWNLOAD

For IOS

For Android

*HCPs : Health Care Professional
*West Zone States

मानसिक विकलांगता प्रमाणपत्र की जानकारी और उपयोगिता

डॉ. निशांत गोयल

(प्राचार्य, मनोरोग विभाग, सी. आई. पी., रांची)

डॉ. नरेंद्र कुमार सिंह

(साइकियाट्रिक सोशल वेलफेयर अधिकारी, सी आई पी)

वर्तमान समय में हमें शारीरिक विकलांगता के साथ साथ मानसिक विकलांगता के बारे में भी जागरूक होने की अत्यन्त आवश्यकता है। जैसे शारीरिक बीमारी को ठीक समय पर और उचित इलाज नहीं कराने पर शारीरिक बीमारी गंभीर और जटिल हो जाती है और शारीरिक विकलांगता का रूप ले लेती है ठीक उसी तरह अगर मानसिक बीमारियों का भी ठीक समय पर और उचित इलाज नहीं हुआ तो बीमारियाँ गंभीर और जटिल हो जाती हैं और व्यक्ति के जीवन से सम्बन्धित सामान्य गतिविधियां करने में परेशानी आती है। मानसिक बीमारी का अनुभव कर रहे व्यक्ति के लिए विकलांगता प्रमाणपत्र सक्षम अधिकारी द्वारा प्रमाणित प्रमाण पत्र होता है जो व्यक्ति को केन्द्र या राज्य सरकार द्वारा चलाए जा रहे योजना का लाभ लेने के लिए जरूरी है। प्रत्येक राज्य में विकलांगता प्रमाणपत्र प्रदान करने के मापदंड और सेवाएँ भिन्न-भिन्न होते हैं।

मानसिक विकलांगता के कल्याण के सम्बन्ध में कानून और अधिनियम-

१ विकलांग व्यक्ति (समान अवसर, अधिकार संरक्षण और पूर्ण भागीदारी) अधिनियम १९९५ वर्तमान में व्यक्तियों का अधिकार विकलांगता विधेयक २०१३,

भारत की संसद के विचाराधीन है।

२. स्वलीनता से पीड़ित व्यक्तियों के कल्याण के लिये राष्ट्रीय न्यास अधिनियम सेरब्रेल पक्षाघात, मानसिक मंदता और बहु विकलांगता अधिनियम, १९९९

३. भारतीय पुर्नवास परिषद अधिनियम १९९२ सभी ग्राम पंचायतों/तालुक पंचायतों को खर्च करना आवश्यक है जो विकलांग व्यक्तियों के कल्याण के लिये उनका बजट है।

४. मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम २०१७ मानसिक बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति में उत्पन्न विकलांगता के लिये बहुत सारी लाभकारी सेवाएँ हैं जो कि निम्नवत है

१. विकलांगता पेंसन: ४०% से ७५% विकलांगता ५०० रुपये प्रति माह, ७५% से अधिक विकलांगता १२०० रुपये प्रतिमाह

२. यात्रा भत्ता: विकलांग व्यक्ति और देखरेख करने वाले परिवार को यात्रा के समय ७५% रेल रियायतें

३. शिक्षा एवं रोजगार: सरकारी तन्त्र में शिक्षा के लिए ३% और सरकारी नौकरी ३% से ५% आरक्षण

४. बीमा योजना: हर साल परिवार को स्वाम्बन २ लाख रुपये और निरामया १ लाख रुपये

५. ऋण (लोन): एनएचएफडीसी और आधार

६. आवास योजना: आवास योजना के लिये ५% वित्तीय सहायता

७. कौशल प्रशिक्षण: व्यवसायिक पुर्नवास प्रशिक्षण केन्द्र में रोजगार और प्रशिक्षण

८. विवाह भत्ता: ५०,००० रुपये

९. आय कर छुट: ४०% से ८०% विकलांगता के लिए ७५,००० रुपये, ८०% से अधिक विकलांगता १,२५,००० रुपये

१०. निःशुल्क विधिक सहायता

अगर घर में कोई भी व्यक्ति मानसिक रोग से ग्रसित है तो जिस भी सरकारी अस्पताल में व्यक्ति का उपचार हो रहा है वहां पर सम्पर्क स्थापित करे और विकलांगता प्रमाण पत्र लेने के साथ ही साथ उपलब्ध सेवाओं का लाभ उठाये जिससे आपका और मरीज का जीवन सुखी और समृद्ध हो सके ।

