



अच्छी नींद के लिए

नियमित योग एवं व्यायाम करें



व्यसन से दूरी बनायें रखें



रात का भोजन संतुलित एवं सुपाच्य करें



क्या करना चाहिए ?

- सोने का कमरा शांत और बिस्तर आरामदायक होना चाहिए ।
- नियमित रूप से खेलना या हल्का व्यायाम जैसे योग करना चाहिए ।
- सोने से पहले शांत बैठ कर धीमे धीमे गहरी सांस लेते व छोड़ते हुए मन को आराम दें ।
- नींद आने पर ही बिस्तर पर जाएँ और नींद न आने पर कुछ पढ़ें या हल्का संगीत सुनें ।

सोने एवं जगने का समय निर्धारित करें

क्या नहीं करना चाहिए ?

- ज़्यादा तनाव नींद में बाधा उत्पन्न करता है अतः तनाव न लें ।
- कैफ़ीन वाले पेय पदार्थ (चाय व काफ़ी) और साफ्ट ड्रिंक्स अधिक न लें ।
- किसी भी प्रकार के मादक पदार्थों (शराब, ड्रग्स, इत्यादि) का सेवन न करें ।
- सोने से पहले मोबाइल या टीवी न देखें ।

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर
(14416 अथवा 1800-891-4416)
पर 24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं ।

मानसिक समस्या होने पर उसे छिपाएं नहीं
सुनें और सुनाएँ, मदद के लिए हाथ बढ़ायें ।
क्योंकि मानसिक रोगों का इलाज संभव है ।

आपके जिला चिकित्सालय स्थित “मन कक्ष” है आपके पास - आपके साथ

मानसिक स्वास्थ्य देखरेख अधिनियम, 2017

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश द्वारा “मनहित” में जारी



राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



डिप्रेशन या अवसाद

हम सभी के जीवन में कई बार ऐसे अवसर आते हैं जब हम दुःखी या उदास होते हैं ऐसे में हमें कुछ भी करना अच्छा नहीं लगता, किसी से बात करने का न तो मन करता है और न ही कहीं जाने की इच्छा होती है। हमें अकेले बैठने की इच्छा होती है और हम अंदर ही अंदर गहरी उदासी में डूब जाते हैं। ऐसा हमारे साथ या तो हमारे अपने प्रियजन के खोने या कोई बड़ा नुकसान होने से हो सकता है लेकिन कुछ समय में ही हम इस स्थिति पर विजय प्राप्त कर सामान्य हो जाते हैं। जबकि अवसाद के रोगी में यह अवस्था बिना किसी स्पष्ट कारण के लम्बे समय तक बनी रह सकती है।

डिप्रेशन या अवसाद क्या है?

यह एक गंभीर मानसिक अवस्था है जो रोग का रूप लेकर तीव्रता से दुनिया में फैल रही है। सभी मनोरोगों में अवसाद का प्रतिशत सर्वाधिक है। यह निराशाजनक विचारों एवं भावों की ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति हमेशा स्वयं के, समुदाय एवं अपने पर्यावरण के प्रति निराशाजनक दृष्टिकोण रखता है, उसके मन में खिन्नता बनी रहती है तथा यह भविष्य के प्रति भी निराश रहता है।

पुरुषों की तुलना में यह रोग महिलाओं में ज्यादा होता है, उनमें यह 35 वर्ष से 45 वर्ष के बीच उपजता है तथा पुरुषों में उनकी उम्र बढ़ने के साथ साथ यह होने लगता है। बदलते सामाजिक आर्थिक परिवेश में अवसाद की समस्या युवा लोगों में सर्वाधिक देखी जा रही है। यह रोग किसी भी आर्थिक वर्ग के लोगों में हो सकता है।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश



राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



डिप्रेशन के लक्षण

1. उदासीपूर्ण भावनाएँ एवं संवेग और विचारों का क्रियाशील न होना ।
2. रोगी का आशावान न होना ।
3. रोगी का किसी भी कार्य में रूचि न लेना ।
4. रोगी अपने सामाजिक ओर व्यक्तिगत संबंधों में अरूचि रखता है जिससे व्यवहार में चिड़चिड़ापन आता है ।
5. रोगी को सोचने, एकाग्र होने, निर्णय लेने तथा याद रख पाने में परेशानियाँ आती हैं और वह रोने लगता है ।
6. रोगी को आत्महत्या के विचार आते हैं तथा आत्महत्या का प्रयास भी कर सकता है ।
7. रोगी के मन में विचार बहुत धीरे-धीरे आना ।

जैविक या शारीरिक लक्षण

हताशा या अवसाद के रोगियों में कई तरह के शारीरिक लक्षण मिलते हैं जैसे-

- सिर में भारीपन रहना
- नींद कम या ज्यादा आना
- वजन कम होते जाना
- कब्जियत रहना
- शरीर में यहाँ-वहाँ दर्द रहना
- भूख कम या ज्यादा लगना
- यौन इच्छा में कमी व अरूचि
- स्वयं को अपराधी मान लेना, इत्यादि

डिप्रेशन के रोगियों की पहचान

- चेहरे के भाव उदासी से भरे हुए रहना
- नजरें मिलाकर बात नहीं करना, आँखों में आँसू रहना
- माथे पर बल पड़ना तथा भौहें सिकोड़े रहना
- धीरे-धीरे बात करना, धीरे-धीरे चलना, किसी बात का जवाब या तो देर से देना अथवा चुप रहना
- बहुत कम अथवा बिल्कुल नहीं हँसना अकेले व अंधेरे में बैठना
- साफ-सफाई, वस्त्रों के पहनावे व दिखावट पर ध्यान ना देना



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश



डिप्रेशन होने के कारण

1. अनुवांशिकता
2. जैव रसायनों/ हारमोन्स में विकृति आना
3. पारिवारिक संबंधों में तनाव आना
4. किसी प्रियजन की मृत्यु
5. तनाव (स्ट्रेस)



6. बेराजगारी/ गरीबी
7. आजादी खोना
8. गंभीर शारीरिक बीमारी होना
9. शराब पर निर्भरता
10. लक्ष्य हासिल न होने पर कुंठा का बढ़ते जाना, इत्यादि

बच्चों में अवसाद :-

वर्तमान में बच्चे एक उच्च प्रतिस्पर्धा वाला ओर असुरक्षित जीवन जीते हैं इस कारण उनको तनाव होता है व उनमें अवसाद भी घर करने लगता है बच्चों में इसके लक्षण कुछ इस प्रकार हो सकते हैं:-

1. बहुत जिद करना अथवा संवादहीन बने रहना ।
2. विघटनकारी व्यवहार, अजीब चिल्लाहट, बस्तुएँ फेंकना, स्कूल में या परिवार के सदस्यों से उनके उपद्रवी व्यवहार की शिकायतें मिलना ।
3. खाने के लिये इन्कार करना और मनोरंजक गतिविधियों में रुचि न लेना परिवार के सदस्यों से अलग-थलग रहना।
4. रात में बार-बार जागना एवं डरावने सपनों की शिकायतें करना ।





राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



उपचार

अवसाद की गंभीरता, लक्षण, आयु, आदि के आधार पर उपचार के तरीके का निर्धारण किया जाता है। इसके लिए कई बेहतरीन उपचार मौजूद हैं जिनसे डिप्रेशन पूर्णतः ठीक हो जाता है। डिप्रेशन के रोगी चूँकि आत्महत्या का प्रयास करते हैं इसलिए उन्हें पूर्ण निरीक्षण में रखना जरूरी होता है तथा जितनी जल्दी संभव हो इनका इलाज करवाना जरूरी है।

- हल्के किस्म के डिप्रेशन के उपचार में सबसे प्रमुख है मनोचिकित्सा या सायकोथैरेपी। डिप्रेशन दुनिया को देखने का एक निराशावादी नजरिया है जिसे व्यवहारिक व संज्ञानात्मक मनोचिकित्सा से बदला जा सकता है।
- डिप्रेशन के इलाज हेतु कई प्रभावी दवाईयां भी उपलब्ध हैं जिनका उपयोग उचित चिकित्सीय परामर्श के बाद ही करना चाहिए।
- गंभीर या गहरे अवसाद में विद्युत आघात चिकित्सा भी दी जाती है। यह तब देते हैं जब रोगी आत्महत्या का प्रयास करता है या उसका व्यवहार बहुत ही असामान्य हो जाए और वह खाना-पीना व सोना छोड़ दें।
- पारिवारिक परामर्श डिप्रेशन में आवश्यक होता है ताकि डिप्रेशन के पारिवारिक कारकों को समझकर उन्हें बदला जा सके।
- जीवनशैली में बदलाव, पोषक तत्वों वाला भोजन, व्यायाम, योग, खेल, संगीत व सामाजिक गतिविधियों में स्वयं को लगातार शामिल करना चाहिए।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश



राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



तनाव, चिंता, दुख... अस्थाई हैं।

अपनी ऐसी अस्थाई

भावनाओं के लिए

कोई स्थाई निर्णय न लें।



बात करने से, बनेगी बात।

आत्महत्या को “ना” और जीवन को “हाँ” कहिये।

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर

(14416 अथवा 1800-891-4416)

पर 24x7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।

मानसिक समस्या होने पर उसे छिपाएं नहीं
सुनें और सुनाएँ, मदद के लिए हाथ बढ़ायें।
क्योंकि मानसिक रोगों का इलाज संभव है।

आपके जिला चिकित्सालय स्थित “मन कक्ष” है आपके पास - आपके साथ



मानसिक स्वास्थ्य देखरेख अधिनियम, 2017

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश द्वारा “मनहित” में जारी





(# मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है # आइये इस पर बात करें)

चिंता रोग [Anxiety Disorder]

लक्षण:

- हाथों में कम्पन होना।
- तनाव महसूस होना।
- अनजाना भय/घबराहट, बार-बार बुरा होने के विचार आना, झुंझुलाहट एवं अत्यधिक चिंतायें।
- अकेले अथवा भीड़ में रहने पर घबराहट।
- नींद आने में परेशानी रात में बार-बार नींद खुल जाना।



चिंता कम करने के उपाय:

- अपने आप को व्यस्त रखें।
- उतना ही काम लें जितनी करने की क्षमता हो।
- रोजाना ध्यान(मेडिटेशन) करें और दिन में किए गए कार्यों का विश्लेषण करें।
- अपने लिए समय निकालें, अपने शौक, मनोरंजक गतिविधियों आदि के लिए समय दें।

दवाईयों व मनोवैज्ञानिक सलाह से इस बीमारी का इलाज पूर्णतः किया जा सकता है। आप इन समस्याओं के लिए अपने निकट के स्वास्थ्य केंद्र अथवा जिला चिकित्सालय में स्थित "मन कक्ष" में लेकर आइये, या मेडिकल कॉलेज/ एम्स, भोपाल स्थित मनोचिकित्सा विभाग की ओ.पी.डी. में भी संपर्क कर सकते हैं।

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर
टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर (14416 अथवा 1800-891-4416) पर
24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।



जीवन कौशल

जीवन कौशल वह सकारात्मक व्यवहारिक दक्षताएँ हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का प्रभावी तरीके से सामना करने में सक्षम बनाती है। हम हमारे जीवन में हर पल कुछ नया करते हैं और नई-नई बातें सीखते हैं जैसे-पढ़ना-लिखना, साइकिल चलाना, घर साफ करना, क्रिकेट खेलना, रोटी बनाना, सिलाई-बुनाई करना, बाँसुरी बजाना, तैरना, दूसरों का सम्मान करना, मदद करना, आदि। हम देखकर, सुनकर, बोलकर, पढ़कर, स्वयं करके देखकर या फिर इन सबके अनुभवों से सीखते हैं। किसी भी कार्य को कैसे करते हैं यह जान लेना ही पर्याप्त नहीं है अपितु सीखकर उसमें दक्षता हासिल करना ही कौशल है। कुछ दक्षताएँ / कौशल ऐसे होते हैं जिन्हें सीखकर जीवन की चुनौतियों का सरलता से सामना किया जा सकता है। इन्हीं दक्षताओं / कौशलों को जीवन कौशल कहा जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा समुदाय के स्वास्थ्य एवं विकास के लिए दस जीवन कौशल आवश्यक माने गए हैं जिन्हें पाँच जोड़ियों में समाहित किया गया है। ये कौशल निम्नलिखित हैं

स्वजागरूकता	—	समानुभूति
संवाद कौशल	—	अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्ध
समालोचनात्मक चिंतन	—	रचनात्मक चिंतन
समस्या समाधान	—	निर्णय लेना
तनाव का सामना	—	भावनाओं का प्रबंधन



ऊपर दिए गए कौशलों को हम मुख्य रूप से तीन हिस्सों में विभाजित कर सकते हैं—

सामाजिक कौशल

स्वजागरूकता
अन्तर्व्यक्तिक संबंध
संवाद कौशल
समानुभूति

भावनात्मक कौशल

भावनाओं का प्रबंधन
तनाव का सामना

विश्लेषणात्मक कौशल

समालोचनात्मक चिंतन
रचनात्मक चिंतन
निर्णय लेने की क्षमता
समस्या समाधान

- हमारे जीवन में आने वाली विभिन्न स्थितियों / समस्याओं का सामना करने में और समयानुकूल निर्णय लेने में जीवन कौशल शिक्षा बहुत उपयोगी है।
- परिवार और समाज के रिश्तों के साथ-साथ पर्यावरण को बेहतर बनाने में भी जीवन कौशल मददगार होते हैं।
- जिनमें ये कौशल विकसित होते हैं वे जीवन के प्रति सकारात्मक को सफल और खुशहाल जिन्दगी जी सकते हैं।





जीवन कौशल

जीवन कौशल दक्षताएं प्राप्त कर व्यक्ति का स्वयं को तथा दूसरों को देखने का नजरिया सकारात्मक हो जाता है। ये कुशलताएँ हमारी उत्पादकता, आत्मसम्मान तथा आत्मविश्वास बढ़ाती है। जीवन कौशल हमारे अन्तर्व्यक्तिक सम्बंध सुधारने की तकनीक है।

1. स्वजागरूकता

- ▲ स्वयं के गुणों, विशेषताओं को जानना, अपने आपको पहचानना, अपने जीवन के मूल्य, पसंद तथा ना पसंद और अपनी शक्तियों तथा कमजोरियों को पहचानना ही स्वजागरूकता हैं।
- स्वाजागरूक रहने के लिये आपको जो पसंद हो वह कार्य अवश्य करें, जैसे – संगीत सुनें, अच्छी किताबें पढ़ें, मनपसंद खेल खेलें, पेंटिंग करें, इत्यादि।

2. समानुभूति

- ▲ दूसरों की स्थिति में स्वयं को रखकर देखना समानुभूति है। किसी भी व्यक्ति की किसी विशेष परिस्थिति में स्वयं को रखकर कल्पना करने, उसे समझने, स्वीकार करने और आवश्यकतानुसार मदद करने की दक्षता समानुभूति है। इसमें दूसरों के आत्मसम्मान का विशेष रूप से ख्याल रखा जाता है।
- किसी का अपमान ना करें साथ ही जो व्यवहार आपको अपने लिए पसंद नहीं हैं, वह दूसरों के साथ भी ना करें।

3. संवाद कौशल

- ▲ बातचीत को प्रभावी / बेहतर बनाना, स्वयं को मौखिक तथा अमौखिक संवाद द्वारा सही ढंग से व्यक्त करने एवं ध्यानपूर्वक सुनने की दक्षता संवाद कौशल है।
- अपनी इच्छाओं / भावनाओं या विचारों को दूसरों के साथ सही ढंग से व्यक्त करें एवं दूसरों की बातों को अच्छे से सुनें।

4. अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्ध

- ▲ यह वह दक्षता है जो दूसरों से हमारे सम्बन्धों को समझने और उन्हें सकारात्मक तरीके से जोड़ने में मदद करती है। यह हमें दोस्तों एवं परिवार के सदस्यों से रिश्ते बनाए रखने में मदद करती है।





राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



जीवन कौशल

तथा अस्वस्थ (विवादित) रिश्तों से रचनात्मक तरीके से बाहर निकलने में मदद करती है।

- ☛ कभी किसी को भूल कर भी अपशब्द न कहें जिससे दूसरों की भावना को ठेस न पहुंचें।

5. समालोचनात्मक

- ▲ यह अनुभवों के आधार पर अपने सोचने व व्यवहार करने की दक्षता है। यह जानकारी / सूचना और अनुभव के आधार पर किसी भी कार्य के बारे में सकारात्मक व नकारात्मक दोनों पहलुओं का विश्लेषण करने की दक्षता है।
- ☛ अपने सकारात्मक अनुभवों / विचारों को दूसरों के साथ साझा करें एवं अपने नकारात्मक अनुभवों / विचारों से सीख कर आगे बढ़ें।

6. रचनात्मक चिन्तन

- ▲ किसी भी कार्य के प्रति नवीन सोच रखना या उसके बारे में अलग ढंग से सोचना रचनात्मक चिन्तन है। यह ऐसी दक्षता है जो हमें अपने अनुभवों से ऊपर उठकर देखने और विभिन्न मुद्दों का अलग नजरिये से विश्लेषण करने में मदद करती है। यह हमारे दैनिक जीवन की परिस्थितियों में नवीनता एवं लचीलता लाती है। यह विभिन्न विकल्पों को ढूंढने, समस्या समाधान में और निर्णय लेने में सहाय है।
- ☛ हमेशा कुछ नया करना चाहिये जैसे—कला के माध्यम से लोगो को सामाजिक सन्देश देना, इत्यादि

7. समस्या समाधान

- ▲ समस्या का सामना करते समय विभिन्न विकल्पों के बारे में सोच कर उनका विश्लेषण कर पाना एवं उचित विकल्प को चुनकर समस्या को सकारात्मक तरीके से हल करने के कौशल को समस्या समाधान कहते हैं।
- ☛ अपनी विषम परिस्थितियों में सही विकल्प का चुनाव करके आगे बढ़ना चाहिए।

8. निर्णय लेना

- ▲ परिस्थितियों के अनुसार सही उपलब्ध विकल्पों पर विचार करना, उनके प्रभावों को दृष्टिगत रखते हुए किसी एक को चुनने की प्रक्रिया निर्णय लेना कहलाती है।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश



जीवन कौशल

- निर्णय लेने में कभी भी जल्दी ना करें क्योंकि जल्दबाजी में सदैव कोई न कोई गलती हो जाती है।

9. तनाव का सामना

- ▲ यह हमारे जीवन में तनाव के स्रोत की पहचान करने तथा उनका हम पर प्रभाव जानने की दक्षता है, जिससे तनाव का प्रबंधन हो सके। इसमें तनाव कम करने की प्रक्रिया शामिल है
- बाहरी पर्यावरण में बदलाव, तनाव से दूर रहने के तरीके सीखना, योग करें, सुबह-सुबह टहलें, और सुगम संगीत का आनंद लेने से तनाव हमेशा दूर रहता है।

10. भावनाओं का प्रबंधन

- ▲ यह अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को पहचानने, हमारे व्यवहार पर भावनाओं के विपरीत प्रभाव से सचेत रहने, भावनाओं को सही ढंग से प्रतिपादित करने तथा भावनाओं का प्रबंधन करने की दक्षता है।
- दूसरों की भावना का आदर करें।





बौद्धिक निशक्त बच्चों की देखभाल

बौद्धिक निशक्त बच्चों की देखभाल के लिए उनके माता-पिता को प्रशिक्षित करना बहुत आवश्यक है। सबसे अहम बात यह है कि बौद्धिक निशक्तता का उपचार दवाई से संभव नहीं है। एक बौद्धिक निशक्त बच्चे को इतना प्रशिक्षित किया जा सकता है कि वह अपनी मानसिक क्षमताओं का अधिकतम उपयोग कर सके ताकि वह किसी पर बोझ ना बने। प्रशिक्षण द्वारा बच्चों को विभिन्न दैनिक कार्य सिखाये जा सकते हैं। साधारण से तकनीकी ज्ञान द्वारा आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है और वह अपने कार्य अधिक कुशलता से कर सकते हैं। बौद्धिक निशक्त बालक कितना आत्मनिर्भर बन सकता है या उसके मस्तिष्क की क्षति और बौद्धिक निशक्तता के स्तर व परिवार द्वारा प्रदान कराई जा रही सहायता एवं अच्छे व्यवहार पर निर्भर करता है।

बौद्धिक निशक्तता का प्रबंधन:

1. उपेक्षा ना करें, मजाक न उड़ाएं कि बच्चा कुछ भी सीख नहीं सकता। ऐसे बच्चों में सीखने की क्षमता रहती है, यद्यपि वह कम होती है और धीरे-धीरे सीखते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आशा को ना खोएं, रोगी के विकास और उसके कौशल को बढ़ाने के लिए अधिकतम प्रयास करें।
2. बच्चे या माता को दोष ना दें। इससे बच्चे के विकास में कोई सहायता नहीं मिलती बल्कि मानसिक तनाव ही रहता है।
3. ध्यान रखें कि बच्चे का किसी प्रकार से शोषण ना हो, क्योंकि मंदबुद्धि बालकों के साथ शारीरिक एवं यौन शोषण होने की संभावना ज्यादा रहती है।
4. बच्चों को मनोवैज्ञानिक/मनोचिकित्सक या अधिकृत चिकित्सक को दिखाकर आईक्यू टेस्ट कराएं और प्रमाण पत्र प्राप्त करें, ताकि सस्कारी सहायता प्राप्त कर सकें। जैसे कि सस्कारी वाहनों के किराए में छूट, पेंशन आदि।
5. बच्चे के पालको व देखभाल करने वालों को दिलासा देते हुए उनके तनाव का उचित प्रबंधन करें।



सामान्यतः बौद्धिक निशक्त लोगों का पूर्ण रूप से ठीक करने के लिए कोई इलाज नहीं है लेकिन कुछ उपाय हैं जो बच्चे के विकास में मदद करते हैं और उसकी क्षमता को ज्यादा से ज्यादा बढ़ाने में सहायक होते हैं। जैसे कि

- फिजियोथैरेपी (Physiotherapy) - गतिशीलता बढ़ाने के लिए
- स्पीच थैरेपी (Speech therapy) - भाषा के विकास के लिए
- ऑक्यूपेशन थैरेपी (Occupation therapy)- व्यक्ति में सामाजिक कौशल व उसे रोजगार पाने के लिए
- स्पेशल एजुकेशन (Special Education)- बौद्धिक विकास के लिए





राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



बौद्धिक निशक्तता क्यों होती है?

बौद्धिक निशक्त होने के कई कारण हैं जो कि जन्म से पूर्व, जन्म के समय या जन्म के बाद उपस्थित हो सकते हैं। जैसे गुणसूत्रों में विकृति उत्पन्न होना, बच्चे के सिर में चोट लगना, मस्तिष्क के किसी भाग में रक्त प्रवाह रुकना, बच्चों में कोई संक्रमण हो जाना, किसी औषधि का दुष्प्रभाव होना, गरीबी के कारण मस्तिष्क पूर्णतः विकसित नहीं हो पाना, गर्भावस्था के दौरान माँ की अच्छी देखभाल न हो पाना या माँ को कोई तकलीफ होना, इत्यादि कारण हैं जो बौद्धिक निशक्तता के लिए जिम्मेदार होते हैं।

बौद्धिक निशक्तता को कैसे पहचानें?

1. परिवार के सदस्य से बच्चे की वृद्धि और विकास के बारे में विस्तृत विवरण प्राप्त करके।
2. बच्चे के व्यवहार, बोलना, बैठना, लिखना, आदि निरीक्षण द्वारा
3. बुद्धि व अन्य कौशलों की मनोवैज्ञानिक जांच द्वारा
4. शारीरिक व्यवहार द्वारा

बौद्धिक निशक्तता के स्तर और उनका निर्धारण-

बौद्धिक निशक्तता में बुद्धि के कम विकास के लक्षण आरम्भिक अवस्था (बाल्याकाल) में ही विकास के विभिन्न पहलू जैसे. ज्ञान/बोध, भाषा, शारीरिक गतिविधि एवं सामाजिक क्षमता में कठिनाई के रूप में दिखाई देते हैं। प्रभावित बच्चे में समान उम्र के दूसरे बच्चों की तुलना में कम विकास और कम कौशल होता है। IQ के स्तर के अनुसार बौद्धिक निशक्तता को 4 प्रकारों में बांटा गया है।

1. साधारण बौद्धिक निशक्तता (IQ Range = 50-69)
 - ऐसे अधिकांश व्यक्ति खुद की देखभाल स्वतंत्र रूप से कर पाते हैं जैसे कि खाना, नहाना, कपड़े पहनना, इत्यादि।
 - ऐसे व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के अकुशल या अर्ध-कुशल कार्यों के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है।
2. मध्यम बौद्धिक निशक्तता (IQ Range = 35-49)
 - ऐसे व्यक्ति में शारीरिक गतिविधि और स्वयं की देखभाल की क्षमता भी सामान्य से कम रह जाती है।
 - अगर कार्य को सावधानी और चरणबद्ध तरीके से करना सिखाया जाए और कुशल पर्यवेक्षण दिया जाए तो ऐसे व्यक्ति सामान्य, सरल व्यावहारिक कार्य करना सीख सकते हैं।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश



बौद्धिक निशक्तता

3. तीव्र बौद्धिक निशक्तता (IQ Range = 20-34)
 - ऐसे व्यक्ति में भाषा एवं सामाजिक विकास में कठिनाई के अलावा शारीरिक क्षमता एवं गतिविधि में भी विकास कम रहता है।
 - ऐसे व्यक्ति को वयस्क जीवन में हमेशा देखभाल की जरूरत रहती है।
4. अतितीव्र बौद्धिक निशक्तता (IQ Range <20)
 - ऐसे व्यक्ति में भाषा का विकास बहुत ही सीमित रहता है तथा सामान्य निर्देश को समझने में भी दिक्कत आती है।
 - ऐसे ज्यादातर व्यक्ति स्वतंत्र रूप से चल नहीं पाते। उनकी गतिशीलता बहुत ज्यादा बाधित रहती है।

बौद्धिक निशक्तता के क्या लक्षण है?

**सामान्यतः इसके लक्षण बाल्यावस्था या 18 वर्षों के पहले ही नजर आने लगते हैं।
बौद्धिक निशक्तता से ग्रसित बच्चों को निम्न लक्षण से पहचान सकते हैं:-**

- बच्चे का विकास अन्य बच्चों की तुलना में धीमी गति से हो रहा हो अर्थात् देर से चलना, बैठना, बोलना आदि।
- किसी भी कार्य व कुशलता को धीमी गति से सीख पाना या बहुत अधिक समझाने पर ही समझ पाना।
- अपनी उम्र के अनुसार सामान्य कार्य (जैसे भोजन करना, बटन लगाना, कपड़े पहनना, समय देखना आदि) कुशलता से ना कर पाना।
- भाषा का सही प्रयोग न कर पाना।
- पढाई में पीछे रहना।
- अपनी उम्र के बच्चों के साथ घुल मिल नहीं पाना।
- अपनी उम्र से कम उम्र के बच्चों की तरह व्यवहार करना।
- दैनिक कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहना।





राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



बौद्धिक निशक्त बच्चों की देखभाल

बौद्धिक निशक्त बच्चों की देखभाल के लिए उनके माता-पिता को प्रशिक्षित करना बहुत आवश्यक है। सबसे अहम बात यह है कि बौद्धिक निशक्तता का उपचार दवाई से संभव नहीं है। एक बौद्धिक निशक्त बच्चे को इतना प्रशिक्षित किया जा सकता है कि वह अपनी मानसिक क्षमताओं का अधिकतम उपयोग कर सके ताकि वह किसी पर बोझ ना बने। प्रशिक्षण द्वारा बच्चों को विभिन्न दैनिक कार्य सिखाये जा सकते हैं। साधारण से तकनीकी ज्ञान द्वारा आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है और वह अपने कार्य अधिक कुशलता से कर सकते हैं। बौद्धिक निशक्त बालक कितना आत्मनिर्भर बन सकता है या उसके मस्तिष्क की क्षति और बौद्धिक निशक्तता के स्तर व परिवार द्वारा प्रदान कराई जा रही सहायता एवं अच्छे व्यवहार पर निर्भर करता है।

बौद्धिक निशक्तता का प्रबंधन:

1. उपेक्षा ना करें, मजाक न उड़ाएं कि बच्चा कुछ भी सीख नहीं सकता। ऐसे बच्चों में सीखने की क्षमता रहती है, यद्यपि वह कम होती है और धीरे-धीरे सीखते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आशा को ना खोएं, रोगी के विकास और उसके कौशल को बढ़ाने के लिए अधिकतम प्रयास करें।
2. बच्चे या माता को दोष ना दें। इससे बच्चे के विकास में कोई सहायता नहीं मिलती बल्कि मानसिक तनाव ही रहता है।
3. ध्यान रखें कि बच्चे का किसी प्रकार से शोषण ना हो, क्योंकि मंदबुद्धि बालकों के साथ शारीरिक एवं यौन शोषण होने की संभावना ज्यादा रहती है।
4. बच्चे को मनोवैज्ञानिक/मनोचिकित्सक या अधिकृत चिकित्सक को दिखाकर आईक्यू टेस्ट कराएं और प्रमाण पत्र प्राप्त करें, ताकि सरकारी सहायता प्राप्त कर सकें। जैसे कि सरकारी वाहनों के किराए में छूट, पेंशन आदि।
5. बच्चे के पालको व देखभाल करने वालों को दिलासा देते हुए उनके तनाव का उचित प्रबंधन करें।



सामान्यतः बौद्धिक निशक्त लोगों का पूर्ण रूप से ठीक करने के लिए कोई इलाज नहीं है लेकिन कुछ उपाय हैं जो बच्चे के विकास में मदद करते हैं और उसकी क्षमता को ज्यादा से ज्यादा बढ़ाने में सहायक होते हैं। जैसे कि

- फिजियोथैरेपी (Physiotherapy) - गतिशीलता बढ़ाने के लिए
- स्पीच थैरेपी (Speech therapy) - भाषा के विकास के लिए
- ऑक्यूपेशन थैरेपी (Occupation therapy)- व्यक्ति में सामाजिक कौशल व उसे रोजगार पाने के लिए
- स्पेशल एजुकेशन (Special Education)- बौद्धिक विकास के लिए



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश



(# मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है # आइये इस पर बात करें)

नशीले पदार्थों की लत (Addiction Disorders)

अक्सर उपयोग किये जाने वाले नशीले पदार्थों में शामिल हैं -
तम्बाकू, शराब, गांजा-भांग, और अन्य नशीले पदार्थ ।

इनसे कैसे बचें ?

- साथ के लोगों द्वारा नशा करने के लिए बनाए जा रहे दबाव(पीयर प्रेशर) में न आयें।
- तनाव और अकेलेपन से बचें
- जीवन के उतार चढ़ावों का सामना करने के लिए वैकल्पिक रास्ते तलाशें



नशे का उपचार कैसे करें ?



- नशे के लिए ज़िम्मेवार असली समस्या की पहचान तथा नशा छोड़ने के लिए प्रेरणा और परामर्श
- स्वस्थ जीवन-शैली अपनाना और तनाव दूर करने के लिए योग और ध्यान का अभ्यास करना

मनोचिकित्सक एवं मनोवैज्ञानिक द्वारा नशे की लत की सम्पूर्ण जाँच व उपचार किया जाता है। नशा करने वाले व्यक्ति का बाह्यरोग विभाग (ओ.पी. डी.) या कुछ स्थिति में अस्पताल में भर्ती करके दवाइयों एवं परामर्श द्वारा निदान संभव है। आप इन समस्याओं के लिए अपने निकट के स्वास्थ्य केंद्र अथवा जिला चिकित्सालय में स्थित "मन कक्ष" में लेकर आइये, या मेडिकल कॉलेज/ एम्स, भोपाल स्थित मनोचिकित्सा विभाग की ओ.पी.डी. में भी संपर्क कर सकते हैं।

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर
टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर (14416 अथवा 1800-891-4416) पर
24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।



फोबिया (Phobia)

फोबिया जिसमें व्यक्ति को विशेष वस्तुओं, परिस्थितियों या कार्यों से डर लगता है। डर हम सभी के भीतर पाया जाता है, ये किसी में कम और किसी में ज्यादा होता है लेकिन जरूरत से ज्यादा बढ़ जाने पर एक गंभीर मानसिक विकार का रूप ले लेता है, जिसको फोबिया कहते हैं। यह अतार्किक भय का एक प्रकार है।



फ़ोबिया के कुछ उदाहरण

- जानवरों से डरना
- कीड़ों से डरना
- खून से डरना
- ऊंचाई से डरना
- उड़ने से डरना
- किसी करीबी व्यक्ति से अलग होने से डरना

फोबिया के लक्षण

- तीव्र या अत्यधिक भय।
- पसीना आना, गर्मी या ठंड लगना।
- सांस लेने में परेशानी या घुटन महसूस होना
- चक्कर आना या सिर हल्का महसूस होना।

इस बीमारी के लक्षणों को दवाइयों एवं मनोवैज्ञानिक सलाह / विधियों से नियंत्रित किया जा सकता है। आप इन समस्याओं के लिए अपने निकट के स्वास्थ्य केंद्र अथवा जिला चिकित्सालय में स्थित "मन कक्ष" में लेकर आइये, या मेडिकल कॉलेज/ एम्स, भोपाल स्थित मनोचिकित्सा विभाग की ओ.पी.डी. में भी संपर्क कर सकते हैं।

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर
टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर **(14416 अथवा 1800-891-4416)** पर
24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।



बच्चों को मानसिक रूप से स्वस्थ रखना आवश्यक है

यदि आप देखते हैं कि :



बच्चे की शैक्षणिक क्षमताओं में अचानक बदलाव आये हैं। उसका प्रदर्शन अच्छा नहीं है



बच्चे का मानसिक व शारीरिक विकास धीमा है



बच्चा किसी भी चीज पर कम ध्यान देता है। अत्यधिक चंचल है



बच्चे की भावनाओं व मनोदशा में जल्दी जल्दी बदलाव होते हैं



बच्चा बार-बार मचलता है व आक्रामक हो जाता है



बच्चा कुछ दिनों से ठीक से सोता नहीं है



तो बच्चे को अपने निकट के स्वास्थ्य केंद्र अथवा जिला चिकित्सालय में स्थित "मन-कक्ष" में लेकर आइये।

मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है # आइये इस पर बात करें # मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम-2017



मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर (14416 अथवा 1800-891-4416) पर 24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।



राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



आपके जिला चिकित्सालय स्थित “मन कक्ष” में मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं -

- मानसिक और नशा सम्बन्धी रोगों की जांच, पहचान, उपचार और निःशुल्क दवा वितरण।
- मनोवैज्ञानिक परामर्श और व्यवहारिक चिकित्सा/ मनोचिकित्सा।
- मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता सम्बन्धी सामुदायिक गतिविधियां।
- मानसिक दिव्यांगता की जांच और प्रमाणीकरण।
- मानसिक रोगों, नशे की समस्या और मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी हर प्रकार की सही जानकारी।
- अपना मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रखने के उपायों की जानकारी।

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर
(14416 अथवा 1800-891-4416)
पर 24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।

मानसिक समस्या होने पर उसे छिपाएं नहीं
सुनें और सुनाएँ, मदद के लिए हाथ बढ़ायें।
क्योंकि मानसिक रोगों का इलाज संभव है।

आपके जिला चिकित्सालय स्थित “मन कक्ष” है आपके पास - आपके साथ



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश द्वारा निर्मित “मनहित” ऐप

मनहित ऐप के मुख्य उद्देश्य :-

मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता की समझ विकसित करना

मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों का स्व-मूल्यांकन

मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों के बारे में जागरूकता

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जागरूकता

मनहित ऐप के लाभ :-

मानसिक स्वास्थ्य पर स्वयं का मूल्यांकन



18 वर्ष से कम एवं अधिक उम्र के सभी लोगों के लिए



मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता



नजदीकी मानसिक स्वास्थ्य केंद्र की जानकारी



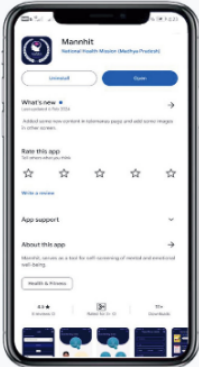
टेलीमानस के माध्यम से विशेषज्ञों से परामर्श



भ्रांतियों एवं तथ्यों की जानकारी

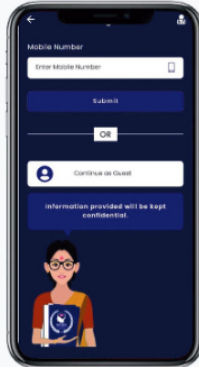


मनहित ऐप :-



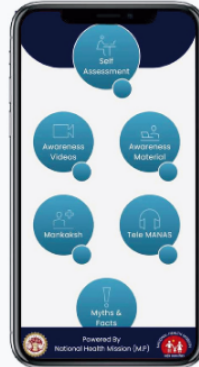
प्लेस्टोर से MANNHIT टाईप कर डाउनलोड करें

Install



लॉगिन पेज

LOGIN



स्वयं का मूल्यांकन करें



जागरूकता वीडियो देखें



जागरूकता सामग्री देखें



नजदीकी मनकक्ष की जानकारी लें



विशेषज्ञ से जुड़ें



भ्रांतियों एवं तथ्यों की जानकारी लें



हिंदी एवं अंग्रेजी दोनों भाषा में उपलब्ध

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाईन नंबर

14416 अथवा 1800-891-4416

पर 24X7 पर कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य देखरेख अधिनियम, 2017
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश द्वारा “मनहित” में जारी



युवाओं में मानसिक बीमारियों के लक्षण

मन हित
से
जन हित

दैनिक गतिविधियों को कर पाने में समस्या आना



घबराहट, चिंता होना और अक्सर तनाव में रहना



नींद और भूख की आदतों में बदलाव होना



महसूस कर पाने की क्षमताओं में बदलाव और अनियंत्रित भावनाएं



तम्बाकू व शराब की लत लगना



आत्महत्या के विचार आना



आपको सहायता मिल सकती है। यदि आपको लगता है कि ऊपर लिखे सभी अथवा इनमें से कोई लक्षण आपको या आपके परिचितों को हैं तो अपने निकट के स्वास्थ्य केंद्र अथवा जिला चिकित्सालय में स्थित "मन कक्ष" में लेकर आइये।



मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर
टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर (14416 अथवा 1800-891-4416) पर
24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।





राष्ट्रीय टेली -मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम



टेली-मानस अंतर्गत परामर्श सेवाएं



- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में परामर्श
- नशीले पदार्थों के व्यसन संबंधी समस्याओं में परामर्श
- समायोजन, वैवाहिक एवं पारिवारिक समस्याओं में परामर्श
- आत्महत्या संबंधित विचारों को दूर करने हेतु परामर्श
- विद्यार्थियों की शारीरिक, मनोसामाजिक एवं शिक्षा संबंधी समस्याओं में परामर्श
- मानसिक आघात जैसे शोक या दुःख में परामर्श
- नींद संबंधी समस्याओं में परामर्श
- व्यवहार , स्वभाव में परिवर्तन हेतु परामर्श

मानसिक समस्या होने पर उसे छिपाएं नहीं
सुनें और सुनाएँ, मदद के लिए हाथ बढ़ायें ।
क्योंकि मानसिक रोगों का इलाज संभव है ।

आपके जिला चिकित्सालय स्थित “मन कक्ष” है आपके पास - आपके साथ

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नम्बर
(14416 अथवा 1800-891-4416)

पर 24X7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं ।

कॉल करने वाले व्यक्ति की समस्त व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय रखी जाती है



मानसिक स्वास्थ्य देखरेख अधिनियम, 2017
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश द्वारा “मनहित” में जारी

