

पहला कदम – कोई पीछे न छोटे

पहला कदम, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने व मजबूती प्रदान करने में तथा उन लोगों को विकास कार्यक्रम में जोड़ने के लिये जो मानसिक बिमारियों में जी रहे हैं।

विश्व स्तर पर टिकाऊ (सतत) विकास के लक्ष्यों को साकार करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य तेजी से महत्वपूर्ण होता जा रहा है। यह दोनों अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और सम्पूर्ण स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिये महत्वपूर्ण है लेकिन समावेश को बढ़ावा देने के लिये भी महत्वपूर्ण है। क्योंकि मानसिक बिमारी से पीड़ित लोगों द्वारा हाशिये (marginalisation) का अनुभव अक्सर होता है।

आपके कार्यक्रम के लिए अवसर

1. भावनाओं व मानसिक रोगी के लक्षणों को बताने के लिए, प्रयत्न करें एवं वही भाषा प्रयोग करें जो सामुदाय प्रयोग करती है।
2. अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिये स्थानिय स्तर पर होने वाली गतिविधियों की पहचान करें जैसे स्वयं सहायता समूह, धार्मिक एवं अर्थपूर्ण गतिविधियाँ या अन्य कोई और गतिविधि।
3. इस बात के पर्याप्त सबूत हैं कि कौशल निर्माण, मानसिक स्वास्थ्य का प्रचार, युवा लचीलापन और समुदाय आधारित कार्यक्रम मानसिक बिमारी का सामना करने वाले लोगों के लिये अच्छी मानसिक सहायता को बढ़ावा देने के लिए प्रभावशाली तरीके हैं। इन तरीकों के बारे में सोचें जिससे मौजूदा या नये कार्यक्रम में उपयोग किया जा सकता है।
4. यदि आपकी संस्था में स्वयं सहायता समूह चल रहे हैं तो सोचें कि किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य पर बातचीत करने के लिए समूह में मौका ढूँढा जा सकता है जैसे –
 - चर्चा करें कि कौन सी बातों लोगों को भावनात्मक अथवा मानसिक रूप से ठीक होने में सहायता करती है और क्या बातें प्रभाव डालती है।
 - उन संभावनाओं को तलाशें जिससे मानसिक रोगी भी समूह से जुड़े सकें एवं समूह स्वागत योग्य हो।
5. मानसिक रोगी अक्सर छिपे रहते हैं। छिपे हुए होते हैं। परियोजना जब समुदाय में जोखिम भरे समूह की पहचान करती है तो उन संभावनाओं की तलाशें जिससे इन लोगों को भी समावेश किया जा सके। और इसमें क्या और कौन लोग मददगार होंगे, ऐसे लोग कहाँ मिलेंगे।
6. परिवार एवं समुदाय का सार्थक योगदान करने से लोगों को मानसिक बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है और मानसिक बीमार लोगों को अच्छी तरह से ठीक होने में मदद कर सकता है।
7. इस बार में सोचें कि आपके सामुदाय में कौन से कमजोर समूह हैं शारीरिक अक्षमता, लिंग, जाति, सामाजिक आर्थिक असमानता, उन समूहों के लोगो के साथ काम पर ध्यान केन्द्रित करें क्योंकि कमजोर समूहों को इन समूहों के साथ काम करने वाली मानसिक बीमारी का अनुभव करने की अधिक संभावना है तथा ऐसा करने से मानसिक बीमारी रोकने में मदद कर सकते हैं।

जब आप की परियोजना दूसरे स्वास्थ्य एवं विकास धारकों के साथ मिलकर काम करने का अवसर मिलता है:-

8. सरकार व अन्य एन0जी0ओ0 की समन्वय बैठक के दौरान, मानसिक बीमारी के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिये अति जरूरत और यह बता कर सम्बोधित करे कि यह एक सामुदायिक विकास सम्बन्धित मुद्दा है जिसमें कार्य करने को सभी को आवश्यकता है।
9. अपने सन्दर्भ में मानसिक बिमारी और मनो सामाजिक विकलांगता हेतु ज्ञान के स्थानीय संसाधनों को खोजें जैसे सरकारी और अन्य सेवायें (चिकित्सा अन्य लाभ जो उपलब्ध हैं।) संस्था (एन0जी0आ0.) के विशिष्ट कार्यक्रम के साथ या डी0पी0आ0. की सहभागिता से अन-औपचारिक रूप से उनसे सीखें।
10. मुख्य प्रशिक्षण और पेरोकारीता करने वाले व्यक्तियों को मानसिक स्वास्थ्य के कार्यक्रम में सम्मिलित करे और सामुदाय में मानसिक स्वास्थ्य संबन्धित सन्देशों और गतिविधियों में इनका बहुतायत से इस्तेमाल करें।

अपने कार्यस्थल के दौरान:-

11. सामुदाय को विकास से जोड़ते हुए पहचान करे और वार्तालाप करे – मानसिक बिमारी के विषय में की “गरीबी और असमानता दोनों कारक और परिणाम है मानसिक बिमारी के”।
12. विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के दिन को चिन्हित करे – और उस दिन को मनाने के लिए सरल और मुख्य संदेशों को दें जैसे :-
 - मानसिक बिमारी के बारे में बात करना कोई शर्मनाक चीज़ नहीं है।
 - मानसिक रोग ठीक हो सकता है
 - मानसिक स्वास्थ्य सुविधा आपके आस-पास ही है।
 - पूरा समुदाय मानसिक रोगियों की सहायता कर सकता है – सुनने के द्वारा व उसको उनके परिवार से जोड़ कर रखने के द्वारा, सामाजिक गतिविधियों में शामिल करके।
13. संस्था कर्मचारी व कार्यकर्त्ता भी टीम व स्वयं में मानसिक स्वास्थ्य पर भी विचार करें।
14. परियोजना स्वयं सेवकों के रूप में, कर्मचारियों के रूप में, आपके काम के हिस्से के रूप में मानसिक रूप से बिमार रहने वाले अनुभव वाले लोगों को शामिल करने के उपायों की तलाश करें। उनकी कहानियों से सीखें और जाने की वे आपकी संस्था के भीतर और समुदाय में – ज्ञान व पेरोकारिता के मुख्य स्रोत हैं।
15. इस कार्यक्रम में आपको विशेषज्ञ होने की जरूरत नहीं न ही बहुत ज्यादा तकनीकी ज्ञान की जरूरत है। मानसिक रोगों के बारे में कि मानसिक स्वास्थ्य कैसे विकास पर असर डालता है, या प्रभावित लोगों को जो मानसिक रोगी है उनको कैसे समावेशित करना है? आप सभी यह कर सकते हैं।
16. अपनी संस्था और कार्यस्थल में अपने कार्यकर्त्ताओं का सहयोग करें –उनके कौशल को विकसित करने में, बड़िया से संचार करने में, सुनने के कौशल में एवं समुदाय स्तर पर मनोसामाजिक सहयोग प्रदान करने में।

