मानसिक स्वास्थ्य चिह्नीकरण, मूल्यांकन एवं रेफरल-साधन

Mental Health Early Identification, Assessment and Referral-Tool

शिफा मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता परियोजना

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल, देहरादून (उत्तराखण्ड)

Australian Aid

TEARAUSTRALIA

HERBERTPUR CHRISTIAN HOSPITAL

परिचय :-

हरबर्टपुर मसीह (लेहमन)अस्पताल, उत्तराखण्ड में देहरादून जिले के विकासनगर ब्लॉक के चकराता रोड पर स्थित है। यह अस्पताल विगत् 80 वर्षों से अपनी सेवायें दे रहा है। इस अस्पताल का एक सामुदायिक स्वास्थ्य एवं विकास विभाग है जो विगत् 30 वर्षों से ग्रामीण स्तर में स्वास्थ्य एवं विकास पर कार्य कर रहा है।

पिछले 09 वर्षों से मानसिक स्वास्थ्य एवं विकलांगता पर कार्यक्रम सहारनपुर जिले के सढ़ोली क़दीम एवं मुज़फ्फराबाद विकासखण्ड में चलाया जा रहा है। तथा इस फ्लिप बुक के द्वारा ग्रामीण स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य संबंधित चिह्निकरण, मूल्यांकन, रेफरल व जागरुकता लाना चाहते हैं।

फ्लिप बुक को इस्तेमाल करने के तरीके :-

1. फ्लिप बुक को कंधे के बराबर में रखें।
2. सुनिश्चित कर लें कि आपने तस्वीर के पीछे लिखी बातों को पढ़ लिया है।
3. यह फ्लिप बुक समान्यता 6–10 लोगों के समूह के लिए होना चाहिए।
4. सुनिश्चित करें कि समूह के लोग फ्लिप बुक के चित्रों को ठीक से देख पा रहे हैं या नहीं।
5. आप सर्वप्रथम लोगों से पूछ सकते हैं कि आपको इस तस्वीर में क्या दिखाई दे रहा है।
6. समूह द्वारा दिये गये उत्तरों में से आप पहचानें कि कौन सी ऐसी महत्वपूर्ण बात उन्होंने बताई।
7. उनको समझाने के लिए कहानी के रूप में उनको समझाइयें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र नींद न आने अथवा समय पर नींद न आने की समस्या को दर्शा रहा है।)

❖ हर व्यक्ति को प्रतिदिन आठ घंटे सोना जरूरी है।

❖ रात भर में पूरी नींद न लेना और सुबह बिस्तर से न उठना यह भी एक नींद की समस्या है।

❖ अगर लगातार दो सप्ताह तक इस तरह की समस्या है तो डाक्टर से अवश्य सलाह लें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र शरीर में हमेशा बेवजह थकावट व दर्द को दर्शा रहा है।)

- ❖ भूख न लगना।
- ❖ वजन कम होना।
- ❖ खाना बहुत कम या बहुत अधिक खाना।
- ❖ अगर यह समस्या दो सप्ताह लगातार होती है तो डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द की समस्या को दर्शा रहा है।)

- ❖ शरीर के किसी अंग में दर्द का बने रहना जैसे-
  (जोड़ों में दर्द, सिर में दर्द, पेट में दर्द)
- ❖ दवाई लेने पर भी ठीक न होना।
- ❖ अगर उपरोक्त लिखित दो सप्ताह से अधिक समय से हो रहा है तो अवश्य ही अपने नजदीकी मनोचिकित्सक से सलाह लें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र बेवजह छोटी-छोटी बातों में डरने की समस्या को दर्शा रहा है।)

❖ अत्यधिक डर का होना।

❖ छोटी-छोटी बातों से भी डरना।

❖ हमेशा डर करके रहना।

❖ अगर यह समस्या दो सप्ताह से अधिक समय से हो रहा है तो अवश्य अपने नजदीकी मनोचिकित्सक से अवश्य सलाह लें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र दैनिक जीवन में असमान्य रूप से गंदगी में रहने की समस्या को दर्शा रहा है।)

- ❖ अपने आप सफाई से न रहना।
  - ❖ साफ कपड़े नहीं पहनना।
    - ❖ हर समय गन्दा रहना।
    - ❖ सड़क में गन्दी वस्तुओं को जमा करना।
  - ❖ घर में बाहर इधर-उधर घूमना।
- ❖ अगर यह समस्या दो सप्ताह से अधिक होती है तो डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र बेवजह हँसना और बेवजह रोने की समस्या को दर्शा रहा है।)

- ❖ कभी-कभी अत्यधिक खुश रहना (सामान्य से अधिक)
- ❖ कभी-कभी अत्यधिक उदास होना (सामान्य से अधिक)
- ❖ कभी-कभी अत्यधिक रोना (सामान्य से अधिक)
- ❖ कभी-कभी अत्यधिक हंसना (सामान्य से अधिक)
- ❖ कभी-कभी अत्यधिक फैशन करना (सामान्य से अधिक)
- ❖ अगर यह समस्या दो सप्ताह से अधिक होती है तो मनोचिकित्सक डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र छोटी-छोटी बातों में अत्यधिक गुस्सा करना, मारपीट करना एवं हिंसा पर उतारू हो जाने की समस्या को दर्शा रहा है।)

❖ छोटी-2 बातों में अत्यधिक क्रोधित होना व हिंसा पर उतर आना।

❖ अपने परिवार में छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करना व मारपीट करने के लिए तैयार रहना और अपनी ही बातों को मनवाना।

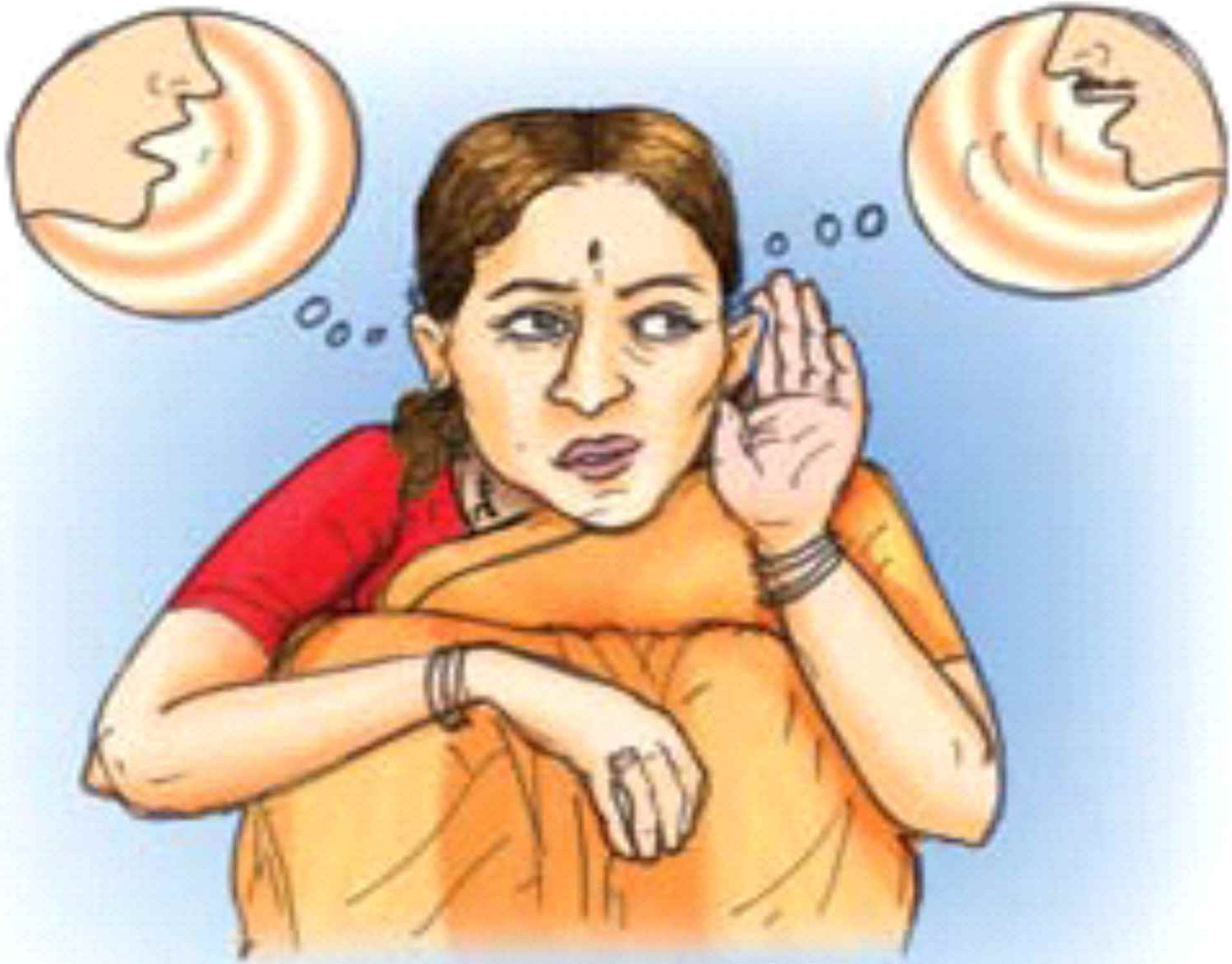
प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र अक्सर काल्पनिक आवाज़ों को सुनाई देने की समस्या को दर्शा रहा है।)

- बाहरी आवाज़ों का सुनाई देना।
- जो दूसरों को सुनाई नहीं देता है।
- आवाज़ें जो आज्ञा देती हैं डांट लगाती हैं।
- असामान्य आवाज़ें सुनाई देती है।
- आवाज़ों को सुनकर बहुत व्यथित होना।



प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र अक्सर काल्पनिक वस्तुओं के दिखाई देने की समस्या को दर्शा रहा है।)

❖ काल्पनिक वस्तुएँ दिखाई देती हैं।

जैसे - ❖ लोग उनसे मिलने आते हैं

❖ दवाई लेने पर भी ठीक न होना।

❖ भूत प्रेत दिखाई देते हैं।

❖ इन सबकी वजह से बहुत पीड़ित बहुत बेचैन/बाधित रहता है।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र काल्पनिक लोगों से बातचीत करने की समस्या को दर्शा रहा है।)

अत्यधिक शक करना कि :-

❖ कोई उनको नुकसान पहुँचाना चाहता है।

❖ कोई उनको जान से मारना चाहता है।

❖ कोई उनको लूटना चाहता है।

❖ कोई उनके विरुद्ध षड़्यन्त्र रच रहे हैं।

जो कि वास्तविक रूप से सच नहीं होता है।

प्रश्न 1- इस चित्र में आप क्या देख रहे हैं ?

2- आपको इस चित्र से क्या समझ में आ रहा है ?

3- क्या आपने ऐसे लोगों को अपने आस-पास देखा है ?

(यह चित्र बार-बार आत्महत्या के विचार आने की समस्या को दर्शा रहा है।)

❖ जीवन जीने की इच्छा खत्म हो जाना।

❖ जीवन का अन्त करने की कोशिश करना।

❖ जीवन से बिल्कुल निराश हो जाना।

❖ अपने आप को चोट पहुँचाने की कोशिश करना।

❖ यह सब लक्षण मानसिक समस्याओं की ओर ले जाते हैं।

❖ अगर लगातार इस तरह की समस्या है तो डॉक्टर/प्रियजन से अवश्य सहायता लें।

मानसिक रोगी को पहचान कर निम्नलिखित दिशा निर्देश पर कार्य करना:-

1- मालूम कीजिए कि परिवार के लोगों की सोच बीमारी के बारे में व मरीज के बारे में कैसी है।

2- मालूम कीजिए कि परिवार के लोगों द्वारा किस प्रकार का इलाज किया गया तथा इसका परिणाम क्या हुआ।

3- चिह्नित मरीजों को प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र अथवा शिफा मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक में इलाज के लिए भेजे।

4- यह मालूम होना चाहिए कि क्या परिवार व समुदाय के लोग देखभाल करते हैं या नहीं। और मरीजों को स्वास्थ्य केन्द्र में भेज रहे हैं या नहीं।