जिला
प्रशासन
बस्तर

AGRICON

phf Paul Hamlyn Foundation

BAPU TRUST FOR RESEARCH
ON MIND & DISCOURSE

आओ बात करें...

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

जिला प्रशासन बस्तर

कलेक्टर की कलम से

आज के व्यस्तता और भागदौड़ वाले जिंदगी में कई बार हम खुद की देखभाल करना भूल जाते हैं जिसके कारण हम कई बार अपने आस-पास की अच्छी घटनाओं को भी नज़रअंदाज कर देते हैं।

आज हमारे गाँव में प्रत्येक व्यक्ति किसी ना किसी रूप में मानसिक तनाव का सामना करता है। चाहे वह परिवार की चिंता हो, कृषि या आजीविका की चिंता, स्कूली बच्चों को अपने पढ़ाई की चिंता, माताओं को अपने शिशु की देखभाल की चिंता। यही छोटी-छोटी चिंताएं और तनाव धीरे-धीरे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का रूप ले लेती है और हमारा और हमारे परिवार का जीवन कठिनाईयों से भर जाता है।

ज्यादातर हम अपनी इन चिन्ताओं और तनावों के बारे में किसी से बात नहीं करते या हमें इसके लिए कोई उपयुक्त स्थान नहीं मिल पाता, जहां पर हम अपनी समस्याओं के बारे में बात करें परन्तु इन तनावों से बाहर निकलकर एक खुशहाल जीवन जीने के लिए यह जरूरी है कि हम अपने छोटे-बड़े समस्याओं के लिए आपस में एक दूसरे से बात करें।

क्यों ना हम अपने गाँव में एक सकारात्मक सामाजिक वातावरण की कल्पना करें जिसमें हम अपनी समस्याओं के बारे में खुल कर बात कर सकें ताकि मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्याओ को प्रारंभिक चरण में ही रोका जा सके और एक खुशहाल सामाजिक और पारिवारिक वातावरण का निर्माण किया जा सके।

इसके लिए आवश्यक है, कि ग्राम स्तर पर सभी साझेदार जैसे पंचायत प्रतिनिधि, स्कूली शिक्षक, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, हमारी स्व सहायता समूह और मितानिन दीदी लोग व्यापक रूप से मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों को घर-घर तक लेकर जाएं ताकि मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित दुश्चिंता के प्रति समुदाय को जागरूक किया जा सके और खुशहाल जीवन जीने के तरीकों के बारे में बताया जा सके।

चलो आज मानसिक स्वास्थ्य के लिए हम सब एक साथ आगे आएं।

"आओ बात करे..."

रजत बंसल

जिला प्रशासन बस्तर

AGRICON

phf Paul Hamlyn Foundation

BAPU TRUST FOR RESEARCH ON MIND & DISCOURSE

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का उद्देश्य समुदाय से मानसिक खुशहाली और मनोसामाजिक विकास के लिए सहयोग करना है।

इस कार्यक्रम के सफल क्रियान्वयन के लिए छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति ने बापू ट्रस्ट (पुणे) और पॉल हैमलिन फाउंडेशन के साथ साझेदारी किया है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहे लोगों की पहचान करना और उन्हें इस स्थिति से बाहर निकलने के लिए मदद करना है। हम मनोसामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्या वाले व्यक्तियों के सामाजिक समावेषण के लिए नवाचारों के विकास में शामिल रहे हैं।

जिला प्रशासन बस्तर

AGRICON

phf Paul Hamlyn Foundation

BAPU TRUST FOR RESEARCH ON MIND & DISCOURSE

अब तक की यात्रा

बापू ट्रस्ट पुणे से प्रारंभिक जानकारी एवं प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद हमने कार्य करना प्रारंभ किया। बापू ट्रस्ट ने हमें मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली के विभिन्न पहलुओं को समझने तथा इनकी जानकारी समुदाय तक पहुँचाने में हमारा सहयोग किया। हमारे सीखने के चरण में उन्होंने हमें मानसिक रूप से अस्वस्थ लोगों की पहचान करने और उन्हें प्राथमिक परामर्श प्रदान करने के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए दो साल तक मदद की। हमने सीखा कि मानसिक अस्वस्थता से किस प्रकार लोगों को बाहर निकाला जा सकता है और ऐसे लोगों का किस प्रकार सामाजिक और आर्थिक समावेश किया जाए ताकि वे बिना किसी भेदभाव के समाज में सक्रिय भूमिका निभा सकें।

जिला प्रशासन बस्तर

COVID के दौरान मानसिक स्वास्थ्य

हमारी परियोजना क्षेत्र में नियमित गतिविधियों को पूरा करने में बहुत सारी समस्याओं और असुविधा का सामना करना पड़ा। इसके बावजूद हमारी टीम ने जो भी वे कर सकते थे, अपना सर्वश्रेष्ठ दिया। हमने विभिन्न राज्यों से अपने घर आने वाले प्रवासियों के साथ महत्वपूर्ण काम किया है। जब ये प्रवासी वापस आ रहे थे तो हमने सरकारी दिशा-निर्देशों के अनुसार कई मायनों में उनका समर्थन किया लेकिन बापू ट्रस्ट के साथ हमारे प्रशिक्षण ने हमें उनके तनाव और पूर्वधारणा को दूर करने में मदद करने में सक्षम बनाया।

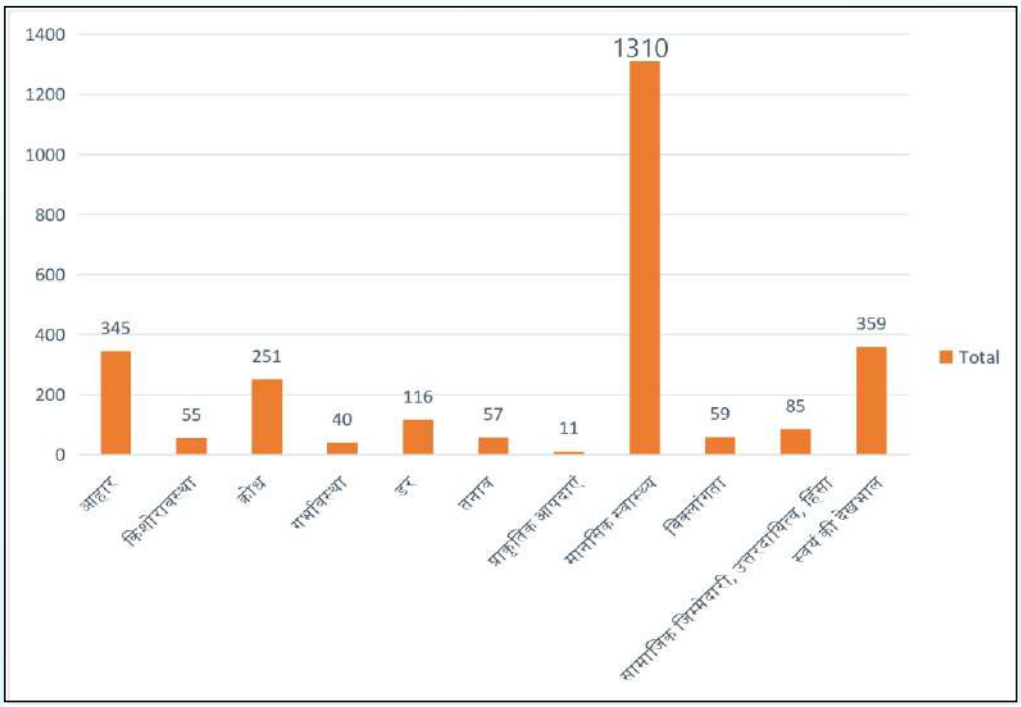
कोविड के दौरान सेल्फकेयर गतिविधि

बच्चों के साथ सेल्फकेयर गतिविधि

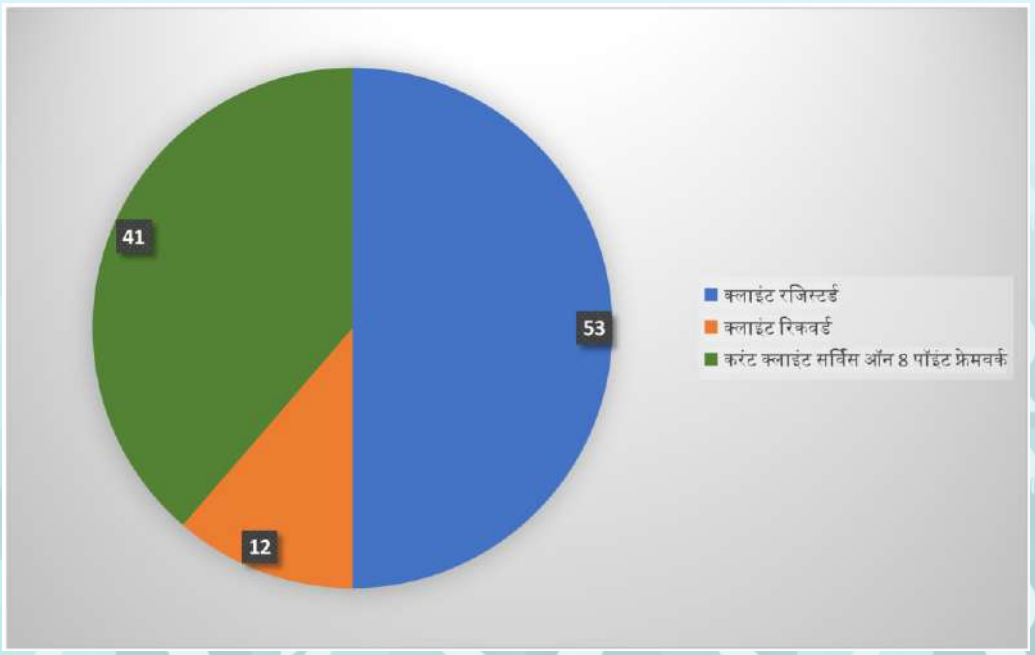
सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए दोनों जिलों से 10-10 गांवों का चयन किया गया। चयनित गांव में बापू ट्रस्ट के मार्गदर्शन में बेसलाइन सर्वे किया गया। बेसलाइन हमें गांव में लोगों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति को समझने के साथ-साथ कुछ मानसिक रूप से अस्वस्थ लोग की पहचान करने में मदद करता है। बेसलाइन से मिली जानकारी के अनुसार ग्राम स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। जागरूकता कार्यक्रम के दौरान कुछ मानसिक रूप से अस्वस्थ लोगों की पहचान भी की गई।

लोगों को जागरूक करने के लिए हमने ग्रामीण स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं की जानकारी दी है। इसके लिए हमने हर महीने 10 गांवों की 80 महिला स्व सहायता समूह से चर्चा की। जागरूकता बैठक के दौरान सेल्फ केयर एक्टिविटी भी कराई गई, लोगों को घर में इन गतिविधियों को जारी रखने के लिए भी प्रेरित किया गया। अब प्रत्येक स्व सहायता समूह मानसिक स्वास्थ्य चर्चा और आत्म देखभाल गतिविधि के साथ अपनी मासिक बैठक शुरू करती है। इसके अलावा गांव में स्कूली छात्र-छात्राओं, पंचायत प्रतिनिधियों और ग्राम स्तर के कार्यकर्ताओं को भी जागरूक किया गया। इस प्रकार मार्च 2020 तक लगभग 1773 लोगों को मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं जैसे कि पोषण, क्रोध, तनाव प्रबंधन, सेल्फकेयर आदि की जानकारी दी गई।

कुल कितने लोगों ने भाग लिया



जुलाई 2020 - जनवरी 2021 तक विभिन्न विषयों पर सत्र



जनवरी 2019 - जनवरी 2021 तक मानसिक अस्वस्थ व्यक्तियों के साथ किया गया काम

जिला प्रशासन बस्तर

AGRICON

phf Paul Hamlyn Foundation

BAPU TRUST FOR RESEARCH ON MIND & DISCOURSE

पीएचएफ के साथ साझेदारी

अक्टूबर 2020 तक हमारी टीम पॉल हैमलिन फाउंडेशन से वित्तीय सहायता प्राप्त करने में सफल थी। यह सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक पायलट प्रोजेक्ट है जिसमें बस्तर और बिलासपुर जिले के तोकापाल और कोटा ब्लॉक के 10000 घरों को शामिल किया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान

छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति की टीम मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के बारे में जागरूकता फैलाने और प्रचलित पूर्वधारणा को खत्म करने का काम कर रही है। वे लोगों को मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बोलने के लिए बढ़ावा दे रहे हैं। इस कार्य को अच्छी सराहना प्राप्त हो रही है।

सोशल मैपिंग कर रही छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति की टीम

बापू ट्रस्ट और छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति की महिला स्व सहायता समूहों की सदस्यों के साथ बैठक

जिला प्रशासन बस्तर | AGRICON | phf Paul Hamlyn Foundation | BAPU TRUST FOR RESEARCH ON MIND & DISCOURSE

मानसिक स्वास्थ्य और इसके विकास

समुदाय से कुछ लोगों का चयन करके उनका क्षमता विकास किया जाए ताकि स्थानीय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में प्रारंभिक परामर्श सुविधा उपलब्ध कराई जा सके। जागरुकता कार्यक्रम, समूह चर्चा एवं बैनर प्रदर्शनी आदि के माध्यम से लोगों को जागरुक करना एवं कार्यक्रम के उद्देश्यों को पूर्ण करने हेतु सामूहिक प्रयास किया जाएगा। ग्राम स्तर पर मानसिक अस्वस्थ व्यक्तियों के प्रति भेदभाव दूर करना कार्यक्रम के केन्द्रीय उद्देश्य होंगे।

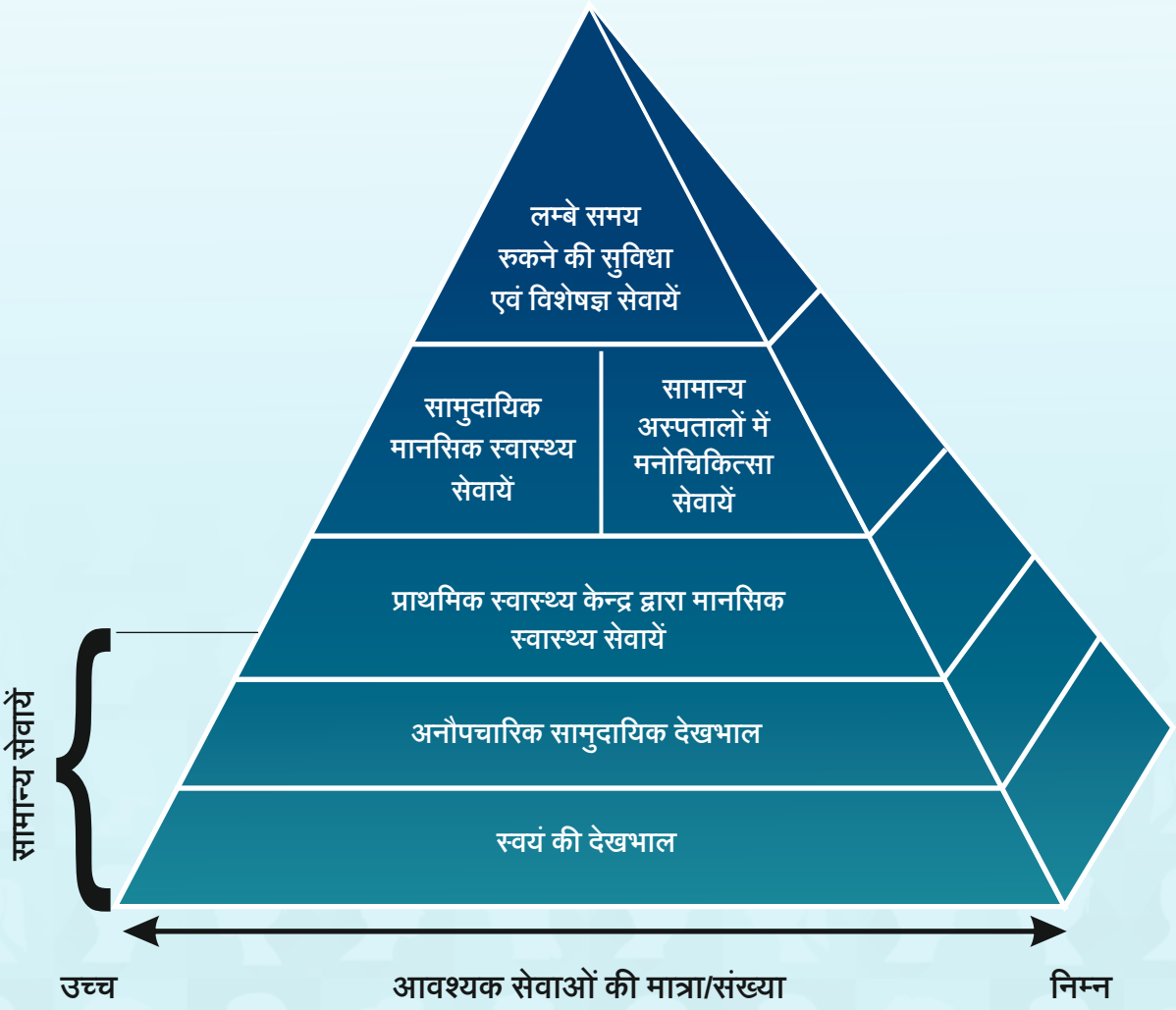
शासन और अन्य संस्थाएं मनोसामाजिक विकार और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सेवाएं, जिला और राज्य स्तर पर उपलब्ध करा रहे हैं जहां तक ग्रामीण समुदाय की पहुँच अपेक्षाकृत कम है। हमारा उद्देश्य ग्राम स्तर पर ही इस प्रकार की जानकारी और सेवाएं उपलब्ध कराना है। ग्राम स्तर पर संसाधनों का विकास इस दिशा में प्राथमिक कदम होगा ताकि लोगों को जरूरत पड़ने पर प्राथमिक बुनियादी सेवा उपलब्ध हो सके।

इसके लिए छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति की टीम चार चरणों में काम करेगी:

- **मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली का प्रचार करना**
- **मानसिक अस्वस्थता से बचाव**
- **मानसिक अस्वस्थ लोगों की सहायता करना**
- **मानसिक अस्वस्थ लोगों के अधिकारों की सुरक्षा**

जिला प्रशासन बस्तर

सेवाओं का क्रमः WHO की पिरामिड संरचना



जिला प्रशासन बस्तर

हमारे क्षेत्र में प्रत्येक चार में से एक व्यक्ति किसी ना किसी रूप से मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं से ग्रसित है। इस समस्या का सबसे बड़ा कारण है समाज में इससे सम्बंधित जानकारी का अभाव। हमारा समाज इस विषय पर बात करने में झिझकता है और हमेशा ही इससे एक दूरी बनाकर रखता है।

परन्तु इस विषय पर केवल आपसी बातचीत से ही कई बार प्रारंभिक अवस्था में ही समझा और संभाला जा सकता है। इसके समाधान हेतु समुदाय ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। हमें समुदाय आधारित प्रयास करने की आवश्यकता है जिसमें ग्राम स्तर के सभी वर्ग और साझेदार एक साथ इस विषय पर चर्चा करें और इसके समाधान हेतु प्रयास करें। समुदाय आधारित प्रयास से ग्राम स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित आधारभूत संरचनाओ की कमी को भी दूर किया जा सकता है।

जिस प्रकार हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। रोज व्यायाम करते हैं। पोषक आहार का सेवन करते हैं, ताकि हम विभिन्न रोगों से दूर रहे। उसी प्रकार हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखने की आवश्यकता है, ताकि हम एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें।

चलो आज एक स्वस्थ और खुशहाल समाज की कल्पना के साथ मानसिक स्वास्थ्य हेतु एक सामुदायिक प्रयास किया जाये।

"आओ बात करें..."

मानस बैनर्जी
सचिव, छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति

छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति

404, प्रोग्रेसिव पाइंट, लालपुर, रायपुर (छ.ग.) 492001

संपर्क - बस्तर 7898987851, बिलासपुर 7974865176, रायपुर 9644403687

www.cgagricon.org facebook.com/cgagricon instagram.com/cgagricon?igshid