Agricon

phf Paul Hamlyn Foundation

BAPU TRUST FOR RESEARCH ON MIND & DISCOURSE

unicef

मनोबल

मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट

Mental Health Toolkit

मानसिक स्वास्थ्य पर काम कर रहे स्वयंसेवक/शिक्षक /आंगनवाडी कार्यकर्त्ता / मितानिन /समुदाय के लिए

आओ बात करें...

1. भावनाएं

भावनाएँ वे भाव/अभिव्यक्तियाँ हैं जिन्हें हम लोगों, संबंधों या परिस्थितियों के प्रति व्यक्त करते हैं।

सकारात्मक :

जब हम अपनी भावनाओं का सही मूल्यांकन करते हैं तो इसे सकारात्मक भावनाएं कहते हैं।

उदाहरण : मित्र के अधिक अंक प्राप्त करने पर या साथी के अपने काम में तरक्की करने पर उसके लिए खुशी महसूस करना।

नकारात्मक :

जब भावनाओं का कम या अधिक मूल्यांकन किया जाता है तो हम नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं।

उदाहरण : मित्र के अधिक अंक प्राप्त करने पर या साथी के अपने काम में तरक्की करने पर उसके प्रति जलन की भावना महसूस करना और दुखी होना।

भावनाएं कई तरह की होती है जैसे कि खुशी, गुस्सा, उदासी, जलन आदि, भावनाएं व्यक्त करना बहुत जरुरी है ऐसा ना करने से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।
उदाहरण : किसी करीबी की मृत्यु पर ना रोना या किसी की भी खुशी में खुशी ना महसूस करना।

आओ बात करें...

1. भावनाएं

सकारात्मक भावना

मित्र के अधिक अंक प्राप्त करने पर उसके लिए खुश होना

नकारात्मक भावना

मित्र के अधिक अंक प्राप्त करने पर दुखी होना

किसी करीबी की मृत्यु पर ना रोना या किसी की भी ख़ुशी में ख़ुशी न महसूस करना

आओ बात करें...

1. भावनाएं

भावनाएं व्यक्त ना करने से क्या क्या हो सकता है ?

1. भूख ना लगना या एकदम से काफी ज्यादा भूख लगना।
2. बेचैनी महसूस होना और बाहर की चीजों से चिढ़ महसूस होना, अकेले रहने की चाह रखना आदि।
3. ये सभी चीजें आपके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालती हैं।
4. सुख-दुख जिंदगी के आवश्यक हिस्से होते हैं और इन दोनों को ही महसूस करना काफी आवश्यक होता है।
5. अगर आप इन्हें महसूस ही नहीं कर पा रहे हैं, तो जरूरी है कि आप किसी से मदद लें।
6. आपको अपने दिनचर्या में भी बदलाव की जरूरत हो सकती है।

क्या करें :

1. सामाजिक और भावनात्मक योग्यता का इस्तेमाल करें और भावनाओं को नियंत्रण करना सीखें।
2. स्थिति का सही मूल्यांकन करने का प्रयास करें।
3. अच्छी और बुरी दोनों ही भावनाओं को पहचाने और संभालना सीखें।
4. यह समझें कि आपकी भावनाएं आपके आस पास के लोगों को प्रभावित करती हैं।
5. बहुत अधिक समय तक किसी एक भावना को अपने मन में ना रखें ऐसा करने से आपको शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से चोट पहुँचती है।

गतिविधि : भावनाओं की चार्ट बनायें

आओ बात करें...

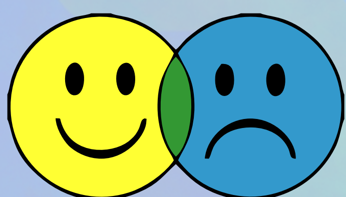
1. भावनाएं

phf Paul Hamlyn Foundation

भावनाएं व्यक्त ना करने से क्या क्या हो सकता है ?

भूख ना लगना या ज्यादा भूख लगना

बेचैनी महसूस होना



सुख-दुख जिंदगी के आवश्यक हिस्से होते हैं

क्या करें :

अच्छी और बुरी दोनों ही भावनाओं को पहचाने और संभालना सीखें

आओ बात करें...

2. तनाव

जब व्यक्ति को किसी समस्या या परिस्थिति से निकलने या नियंत्रण करने में कठिनाई हो या उसकी क्षमता और सामर्थ्य के बाहर लग रहा हो, तो ऐसी मानसिक परिस्थिति को तनाव ग्रस्त होना कहा गया है।

तनाव के लक्षण

- उन गतिविधियों में भाग नहीं लेना जो पहले पसंद थी, स्कूल जाने से मना करना या स्कूल में अच्छा व्यवहार नहीं करना।
- घबराया हुआ या चिंतित दिखना।
- बहुत कम या बहुत ज्यादा सोना।
- बहुत कम या बहुत ज्यादा खाना।
- अधिक कैफीन युक्त उत्पाद, दर्द निवारक दवाएं, शराब या अन्य दवाओं का उपयोग।
- मूडी, रोना या उदास, निराश महसूस करना, यह महसूस करना कि 'कुछ भी ठीक नहीं चल रहा।
- बीमार महसूस करना - उदाहरण के लिए, सिरदर्द, कंधे में दर्द, पेट में दर्द, बार-बार जुकाम हो जाना।
- वजन कम करना या बढ़ाना।

आओ बात करें...

2. तनाव

तनाव के लक्षण

बहुत कम या बहुत ज्यादा खाना

बहुत कम या बहुत ज्यादा सोना

घबराया हुआ या चिंतित दिखना

निराश महसूस करना

बीमार महसूस करना

आओ बात करें...

2. तनाव

तनाव के कारण

- रोजमर्रा की जिंदगी।
- अकेलापन।
- शारीरिक बीमारियाँ।
- पुरानी यादें।
- शराब।
- घर में कलह।

तनाव को कम करने के लिए क्या करें ?

- व्यायाम शरीर को आराम देने में मदद कर सकता है।
- अच्छा खाना खाएं : भरपूर मात्रा में ताजे फल और सब्जियां, डेयरी पदार्थ और साबुत अनाज लें।
- आराम करें, मन पसंद कार्य करें जैसे कि सोने से पहले टहलना, किताब पढ़ना, संगीत सुनना।
- पर्याप्त नींद लें : किशोरों में तनाव का एक सबसे बड़ा कारण पर्याप्त नींद नहीं लेना है।
- दिनचर्या का पालन करें।
- 'मैं अच्छा नहीं हूँ', 'मैं बेवकूफ हूँ', ऐसी बाते अपने बारे में ना सोचे।
- सकारात्मक सोच रखे।

आओ बात करें...

गतिविधि : "अँधेरे से प्रकाश तक"/" सांस लेना "

2. तनाव

तनाव के कारण

अकेलापन

पुरानी यादें

शराब

तनाव को कम करने के लिए क्या करें ?

व्यायाम करें

अच्छा खाना खाएं

पर्याप्त नींद लें

सकारात्मक सोच रखे

आओ बात करें...

3. गुस्सा

क्रोध एक ऐसी भावना है जो तब उत्पन्न होती है जब कोई व्यक्ति यह महसूस करता है कि उसके साथ गलत हुआ है या कोई उसे समझ नहीं पा रहा है।

कारण

- यह महसूस करना कि हमारे साथ गलत व्यवहार किया जा रहा है।
- अपनी बात ना समझा पाना।
- व्यक्तिगत समस्याएं, जैसे काम में तरक्की ना होना, रिश्तों में अनबन।
- किसी पुरानी घटना की यादें।
- किसी बात का तनाव।
- शराब।
- अनसुना महसूस करना।

प्रभाव

- ऐसी बाते बोल देना जिनका आपको बाद में पछतावा हो।
- बच्चों पर चिल्लाना, उन्हें मारना।

क्या करें

गुस्सा प्रबंधित करने का अर्थ यह नहीं है के आपको कभी गुस्सा नहीं आएगा, आपको सीखना होगा के इसे कैसे पहचान कर इसका सामना करना है और कैसे किसी और को नुकसान (शारीरिक या मानसिक) पहुंचाए बिना इसे व्यक्त करना है।

- स्वीकारें की आपको गुस्सा आता है और जब आपको गुस्सा आये उसे सँभालने की कोशिश करें।
- गहरी लम्बी सांस लें।
- 5 तक गिनती गिने।
- भावनाएं व्यक्त करें, इन्हें मन में रखने से गुस्सा बढ़ता है।
- टहलने चले जाएँ (परिस्थिति से ध्यान हटायें)।
- क्रोध से ध्यान हटायें। अन्य शारीरिक कार्य जैसे कि सफाई, बागवानी, घर के काम आदि करें।

आओ बात करें...

गतिविधि : उड़न छू ताली/उल्टा-पुल्टा गतिविधि

3. गुस्सा

कारण

अपनी बात ना समझा पाना

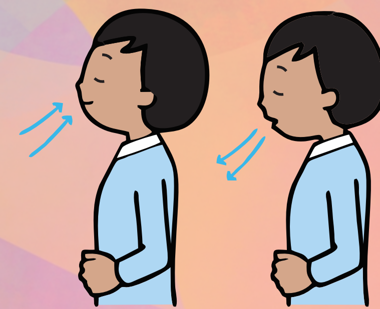
रिश्तों में अनबन

प्रभाव

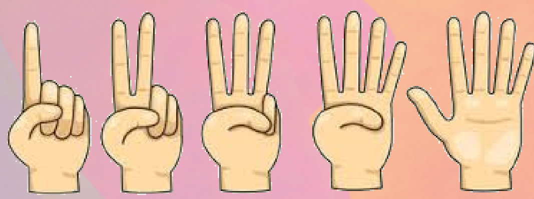
बच्चों पे चिल्लाना,उन्हें मारना

किसी को डराना /धमकाना

क्या करें



गहरी लम्बी सांस लें



5 तक गिनती गिने

टहलने चले जाएँ

आओ बात करें...

4. निराशा और उदासीनता

Agricon | phf Paul Hamlyn Foundation

उदासी / निराशा व्यक्ति में उत्पन्न होने वाली भावना है जो कोई इच्छा(शारीरिक,मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक) पूरी न होने पर आती है यह समस्याओं या अन्य कठिन परिस्थितियों की एक सामान्य प्रतिक्रिया है। समय-समय पर दुखी होना जिंदगी का हिस्सा है लेकिन उदासी की भावना को दूर करने के लिए स्वयं का ख़याल रखना बहुत जरुरी है।

निराशा के कारण

- किसी करीबी की मृत्यु।
- खुद की दुसरो से तुलना करना और खुद को कम समझना।
- समाज और आस पास के लोगो द्वारा स्वीकार ना किया जाना।
- समय पर शादी ना होना और परिवार द्वारा ताने मिलना।
- अच्छी नौकरी ना मिल पाना।
- बार बार किसी कार्य में असफल होना।
- प्रेमी या प्रेमिका से सम्बन्ध खराब होना।

क्या करें

- छोटी छोटी बातो में ख़ुशी खोजें।
- खुद को स्वीकार करें, खुद की सराहना करें।
- ऐसा कुछ करे जिससे आप उम्मीद भरा और खुश महसूस करे जैसे साइकिल चलाना या फिर पौधा उगाना,खुद को व्यस्त रखें (संगीत सुने)
- सकारात्मक सोचने की कोशिश करे।
- अपना आत्मविश्वास ना खोये, अपने आप पर यकीन रखें।
- अगर किसी बात के कारण मन दुखी हो तो अपने मन को दुसरे कार्य में लगाने की कोशिश करे।

आओ बात करें...

गतिविधि : शम्मी डांस

4. निराशा और उदासीनता

निराशा के कारण

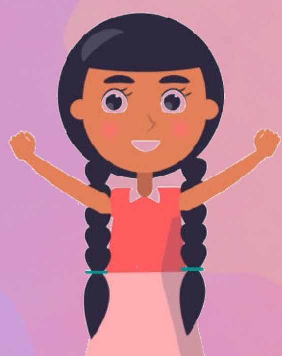
किसी करीबी की मृत्यु

लोगो द्वारा स्वीकार ना किया जाना

अच्छी नौकरी ना मिल पाना

बार बार किसी कार्य में असफल होना

क्या करें



छोटी छोटी बातो में ख़ुशी खोजे

ऐसे कार्य करें जिससे आपको ख़ुशी मिले
जैसे संगीत सुनना, साइकिल चलाना

अपने आप पर यकीन रखे।

आओ बात करें...

5. डर/ भय

डर एक भावना है जो खतरे की उपस्थिति की वजह से हो सकती है। कुछ बुरा होने की आशंका को डर कहते हैं।

डर के प्रकार

- जीवन/प्राण पर संकट।
- नौकरी खोने का डर।
- मान-सम्मान खोने का डर।
- आर्थिक नुकसान का डर।

बच्चों में डर

जैसे-जैसे बच्चा दुनिया के बारे में अधिक सीखता है, उन चीजों की सूची बढ़ती जाती है जिनसे वे डरते हैं। कुछ डर वास्तविक होते हैं और कुछ काल्पनिक। सामान्य डर में अंधेरा, चोरी, मृत्यु, अलगाव या अपने माता-पिता के तलाक और अलौकिक प्राणियों (भूत) का डर शामिल है।

मदद कैसे करें:

- अगर बच्चा किसी भी वजह से डरता है तो बच्चे को बताएं कि आप उनके डर को गंभीरता से लेते हैं।
- बच्चे को उसके डर का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को कुछ जिम्मेदारी दे, जैसे कि अगर वे चोर से डरते हैं, तो रात को कमरे की खिड़की को बंद करने की जिम्मेदारी उसे दे इससे वह निश्चिन्त होना शुरू करेगा।

आओ बात करें...

5. डर/ भय

Agricon · phf Paul Hamlyn Foundation

डर के प्रकार

जीवन/प्राण पर संकट

मान-सम्मान खोने का डर

आर्थिक नुकसान का डर

बच्चों की मदद कैसे करें:

बच्चे को बताएं कि आप उनके डर को गंभीरता से लेते हैं

बच्चे को उसके डर का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें

बच्चे को कुछ जिम्मेदारी दे इससे उसका डर कम होने लगेगा

आओ बात करें...

5. डर/ भय

उम्र के साथ बढ़ता डर

जैसे- जैसे व्यक्ति की उम्र बढती है उसका डर भी बढ़ता जाता है, छोटे बच्चों में डर की मात्र कम होती है, बड़े लोगों में जान/मान /पद / धन खोने का डर अधिक होता है।

क्या करें

1. किसी चीज को खोना जिंदगी का एक हिस्सा है, हारने पर शर्मिंदा ना महसूस करें।
2. अपनी गलतियों से सीखे।
3. जब आप डर महसूस कर रहें हो, लम्बी गहरी सांस लें।
4. आप क्या नहीं कर सकते की बजाय उस चीज पर ध्यान दें जो आपके बस में है और आप अच्छे से कर सकते हैं।
5. अपने डर का सामना करें।
6. अपने डर को व्यक्त करें, मन में ना रखें।
7. कार्य करने की योजना बनायें, इससे आपमें अपने कार्य को लेकर भरोसा बढ़ेगा और डर कम होगा।

आओ बात करें...

गतिविधि : हमको मन की शक्ति देना गीत/लाल गुब्बारा

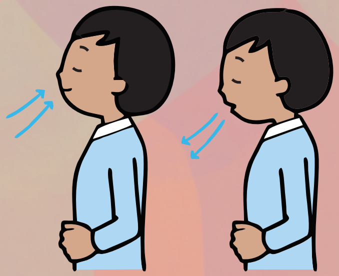
5. डर/ भय

उम्र के साथ बढ़ता डर

बड़े लोगों में जान/मान /पद /धन खोने का डर अधिक होता है

क्या करें

अपनी गलतियों से सीखे
और आगे बढ़ें



डर लगने पर लम्बी गहरी सांस लें

अपने डर का सामना करें

आओ बात करें...

6. विचार

विचार, अनुभव और स्वभाव के आधार पर सोचने और कार्य करने की गतिविधि है। किसी व्यक्ति के विचार किसी विशेष परिस्थिति में उसके अनुभव के आधार पर उसकी सोच है।

विचार अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के होतें हैं। आपके मन में कैसे विचार आ रहें है यह इस पर निर्भर करता है की आप कौन सी भावना महसूस कर रहे हैं और आपका स्वभाव कैसा है ।

अच्छे विचारों की ओर जाने के लिए, परिस्थिति से निकल कर सोचने की जरुरत होती है।

किसी भी विचार के आधार पर कार्य करने से पहले परिस्थिति को दुसरे की नजर से भी समझें।

उदाहरण : बच्चा कक्षा में गृहकार्य किये बिना आता है और शिक्षक उस पर नाराज हो जाता है,शिक्षक के मन में नकारात्मक विचार आते हैं और शिक्षक उस बच्चे को मारता भी है बाद में शिक्षक को पता चलता है के वह बच्चा एक दिन पहले बहुत बीमार था। अगर शिक्षक ने परिस्थिति से बाहर निकल कर सोचा होता तो वह पहले बच्चे से पूछता के उसने कार्य क्यों नहीं किया ?

क्या करें :

- बीती बातों को याद करके दुखी न हों, रात गई बात गई।
- लोगों की ख़ुशी में खुश रहें और सकारात्मक विचारों को जगह दें।
- अपने आप को व्यस्त रखें।
- छोटी छोटी बातों में ख़ुशी ढूंढे।
- नेगेटिव/नकारात्मक लोगों से दूरी बनाएं और खुद की तुलना किसी से ना करें।
- परिस्थिति को दुसरे की नजर से समझने का प्रयास करें।

आओ बात करें...

गतिविधि : बॉडी स्कैनिंग/इतना ऊंचा पहाड़

6. विचार

क्या करें :

बीती बातों को याद
करके दुखी न हों

लोगों की ख़ुशी में खुश रहें

नकारात्मक लोगों से दूरी बनाएं

अपने आप को व्यस्त रखें

छोटी छोटी बातों में ख़ुशी ढूंढे

आओ बात
करें...

7. लत / नशीले पदार्थो का सेवन

जब किशोर या कोई व्यक्ति परेशान या गुस्से में होता है, तो वह अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए अक्सर शराब या नशीली दवाओं का उपयोग करता है।
नशीले पदार्थो का सेवन निराशा, चिंता, चिड़चिड़ापन और नकारात्मक विचारों जैसे मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों को थोड़ी देर के लिए कम करने में मदद कर सकता है, लेकिन लंबी अवधि में यह उन्हें बढ़ा देता है, और अक्सर इन्ही के कारण मानसिक स्वास्थ्य खराब होता चला जाता है।

- इसका असर घर-परिवार और रिश्तो पर भी पड़ता है।
- काम में ध्यान और मन ना लगना,नशे की तलब महसूस करना यह आपको खराब मानसिक स्वास्थय की ओर ले जा रहे हैं।
- नशे की वजह से एक्सीडेंट,साफ़ साफ़ ना सोच पाने की वजह से जरुरी फैसले ना ले पाना और पीछे रह जाना, चीजे / बाते याद ना रख पाना ये सारी दिक्कतें हो सकती है।
- बच्चों को अगर गलती से भी किसी नशीले पदार्थ का सेवन करवाया जा रहा हो तो उनके मानसिक और शारीरिक विकास पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

उपचार

- जब तक नशा करने वाला व्यक्ति खुद यह तय नहीं करता की उसे इस चीज से मुक्त होना है तब तक लत या नशा ग्रस्ति का इलाज/उपचार नहीं किया जा सकता।
- परिवार से मदद लें,शाम को बच्चों के साथ समय बिताएं या कोई और पसंदीदा कार्य करे जैसे कि पेड़ लगाना या व्यायाम करना।
- उस नशीले पदार्थ की जगह चाय, कॉफ़ी का सेवन करें।
- किसी काउंसलर से बात करके भी मदद ली जा सकती है।
- यदि जरुरत पड़े तो नशामुक्ति केंद्र से मदद लें।

परिवार /दोस्तों की जिम्मेदारी

- ताना ना दे कर सही समय पर बात करना और समझाने का प्रयत्न करना।
- प्यार से समझाना।
- आवश्यक होने पर काउंसलर आदि की मदद लेना।

आओ बात करें...

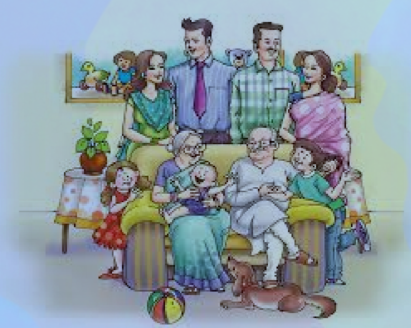
गतिविधि : हम्म... जाप/कैंची गतिविधि

7. लत / नशीले पदार्थो का सेवन

नशे की लत का असर घर-परिवार पर पड़ता है

नशे की वजह से एक्सीडेंट होता है

उपचार



परिवार के साथ समय बिताएं

पीड़ित को नशा मुक्ति केन्द्र ले जाएं

काउंसलर से मदद लें

आओ बात करें...

8. हिंसा

बल या शक्ति का जानबूझकर उपयोग, धमकी देना, खुद के द्वारा, किसी अन्य व्यक्ति के द्वारा, या किसी समूह या समुदाय के द्वारा जिसके परिणामस्वरूप चोट, मृत्यु, मनोवैज्ञानिक नुकसान, दुर्व्यवहार या अभाव होने की संभावना होती है।

हिंसा को 3 भागो में बांटा गया है :

1. स्व-निर्देशित हिंसा : खुद को नुकसान पहुँचाने वाला व्यवहार या आत्मघाती विचारों सहित, आत्महत्या का प्रयास शामिल है।

2. पारस्परिक हिंसा: किसी अन्य व्यक्ति द्वारा या व्यक्तियों के एक छोटे समूह द्वारा की गई हिंसा।

3. सामूहिक हिंसा : एक समूह के सदस्यों द्वारा हिंसा। वह समूह राजनीतिक, आर्थिक या सामाजिक हो सकता है, जैसे कि कोई आतंकवादी समूह।

शारीरिक हिंसा शारीरिक बल का जानबूझकर उपयोग है, जो नुकसान, चोट, विकलांगता या मृत्यु जैसी तकलीफ पहुचाने के लिए की जाती है। खरोंच, धक्का, थप्पड़ मारना, जलाना, हथियार का उपयोग करना, यह सभी शारीरिक हिंसा के तरीके हैं।

यौन हिंसा में एक यौन कार्य शामिल है जो एक पीड़ित के खिलाफ किया जा रहा है या प्रयास किया जा रहा है जिसने स्वतंत्र रूप से सहमति नहीं दी है, या जो सहमति या इनकार करने में असमर्थ है। मजबूर व्यक्ति का फायदा उठाना, शराब / नशीली दवाओं का जबरदस्ती सेवन करवाना, असहज महसूस करवाना, यौन हिंसा के रूप है।

भावनात्मक या मानसिक हिंसा : इसमें मौखिक और गैर-मौखिक बातें हैं, जिसका उपयोग किसी अन्य व्यक्ति को मानसिक या भावनात्मक रूप से नुकसान पहुंचाने या किसी अन्य व्यक्ति पर नियंत्रण रखने के इरादे से किया जाता है।

उपेक्षा या अभाव : जब कोई व्यक्ति खुद की देखभाल करने में असमर्थ है या उसे किसी देखभाल करने वाले की जरुरत है परन्तु ऐसा कोई देखभाल करने वाला भी नहीं है ऐसी स्थिति में एक व्यक्ति खुद को उपेक्षित महसूस करता है। इस स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त देखभाल, पोषण एवं चिकित्सकीय मदद का अभाव हो जाता है।

आओ बात करें...

8. हिंसा

हिंसा को 3 भागो में बांटा गया है :

- **हिंसा**
  - **स्व-निर्देशित हिंसा**
    - आत्मघाती विचार/आत्महत्या
  - **पारस्परिक हिंसा**
    - घरेलू
      - बच्चा
      - साथी
      - बुजुर्ग
    - सामाजिक
      - परिचित व्यक्ति
      - अनजान
  - **सामूहिक हिंसा**
    - सामाजिक
    - राजनीतिक
    - आर्थिक

	आत्मघाती विचार/आत्महत्या	बच्चा	साथी	बुजुर्ग	परिचित व्यक्ति	अनजान	सामाजिक	राजनीतिक	आर्थिक
शारीरिक हिंसा	■	■	■	■	■	■	■	■	■
यौन हिंसा		■	■	■	■	■	■	■	■
भावनात्मक या मानसिक हिंसा	■	■	■	■	■	■	■	■	■
उपेक्षा या अभाव		■	■	■	■	■	■	■	■

शारीरिक हिंसा

यौन हिंसा

मानसिक हिंसा

पारस्परिक हिंसा

सामूहिक हिंसा

आओ बात करें...

Agricon | phf Paul Hamlyn Foundation

क्या करें

- अपने आस पास हिंसा होते देख चुप ना रहें, हिंसा को रोकें।

स्व-निर्देशित हिंसा:

- अपने लिए मन में नकारात्मक विचार ना रखें।
- आप जो महसूस कर रहें हैं उसे किसी करीबी व्यक्ति से व्यक्त करें।
- अपनी ताकतों को पहचाने और खुद को बेहतर करने का प्रयास करें।

पारस्परिक हिंसा:

- व्यक्ति को अपनी सुरक्षा के लिए स्वंय कदम उठाने होंगे। उन्हें सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग लेनी चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर वह अपनी सुरक्षा खुद कर सकें।
- आप कमजोर नहीं है, अपने साथ हो रही हिंसा को आप रोक सकती हैं / सकते हैं।
- परिवार से बात करें और उनसे मदद लें।
- सामाजिक स्वयं सेवकों / संस्थाओं से मदद लें।
- क़ानूनी मदद लें।

सामूहिक हिंसा:

- धैर्य से काम लें और जरुरत पड़ने पर शिकायत दर्ज करवाएं।
- हिंसा ना केवल शारीरिक नुकसान का कारण बनती है, इसके गंभीर नकारात्मक भावनात्मक प्रभाव भी होते है किसी भी व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर हिंसा का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

आओ बात करें...

गतिविधि : सेफ प्लेस/इंसी विंसी मकड़ी

8. हिंसा

क्या करें

अपने लिए मन में नकारात्मक विचार न रखें

अपने साथ हो रही हिंसा को रोकें

परिवार से बात करें और उनसे मदद लें

क़ानूनी मदद लें

आओ बात करें...

9. समावेशन

समावेशन ऐसी स्थिति को कहते हैं जिसमे घर, समाज, राज्य के सभी संसाधनों पर सभी व्यक्तियों की पहुँच हो |

हर व्यक्ति समाज में मिल जुलकर रहना चाहता है, जरुरत पड़ने पर समाज का साथ किसी भी व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

किसी भी व्यक्ति को किसी भी कारण से अलग कर देना उसके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकता है।

क्या करें :

- मानसिक अस्वस्थता वाले लोग हो या शारीरिक विकलांगता वाले किसी भी कारण से इन्हें समाज से या परिवार से दूर ना करें।
- ऐसे लोगो के अधिकारों की रक्षा करें।
- ऐसे लोगो को समाज में वापस शामिल करने से इनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है।
- अगर किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य कमजोर हो तो उसे परिवार और समाज में शामिल रखकर उसे मानसिक अस्वस्थता की ओर जाने से रोका जा सकता है।

आओ बात करें...

गतिविधि : कम्यूनिकेशन/एक बुढ़िया ने बोया दाना

9. समावेशन

समावेशन ऐसी स्थिति को कहते हैं जिसमे घर, समाज, राज्य के सभी संसाधनों पर सभी व्यक्तियों की पहुँच हो |

क्या करें :

मानसिक अस्वस्थता या शारीरिक रूप से विकलांग लोगो के अधिकारों की रक्षा करें

ऐसे लोगो को समाज में वापस शामिल करें

आओ बात करें...

10. स्वयं की देखभाल

Agricon | phf Paul Hamlyn Foundation

बच्चे :

- ब्रश करना, नहाना, भोजन करना, खिलौने अपनी जगह पर जमाना ऐसी छोटी छोटी गतिविधियाँ बच्चों को करने दे और जरुरत पड़ने पर उनकी मदद करे।
- अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए गतिविधी आवश्यक है इसलिए बच्चों को खेलने के लिए प्रोत्साहित करे।
- उन्हें नाचने – गाने जैसी गतिविधियों के लिए या चित्र बनाने के लिए, जो भी उन्हें करना पसंद हो उस चीज के लिए दिन भर में समय निकालना सिखाएं और उस समय का मजा ले।
- दिनचर्या का पालन करना सिखाएँ।

बड़े :

- फिट रहने के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहना बहुत जरूरी होता है। यह हमें स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके साथ ही मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी व्यायाम /योग आवश्यक है।
- हर रोज एक जैसे काम करने से आप बोरियत का शिकार हो जाते हैं जिससे आपकी क्रिएटिविटी कम होती जाती है। इसलिए नई चीजों में खुद को शामिल करने से आपको अपने जीवन में आगे बढ़ने में मदद मिलेगी।
- हम सभी को अपने काम से ब्रेक लेने की जरूरत होती है। हमारे मन और हमारे शरीर दोनों को स्वस्थ और मजबूत रहने के लिए आराम की जरुरत होती है। इसलिए समय-समय पर ब्रेक लेते रहना चाहिए।
- एक समय में एक ही काम करें। ऐसा करने से आपको अच्छा परिणाम मिलेगा और आपको अच्छा महसूस भी होगा।
- जब भी आप दुखी हों या आपको गुस्सा आ रहा हो तो एक लंबी सांस लें और जब आप अंदर से बाहर सांस छोड़ रहे हो तो उसी सांस पर ध्यान लगाए रहें। इससे आपको अच्छा महसूस होगा।
- यदि मुमकिन हो तो दिन में एक छोटी सी झपकी लेनी चाहिए ऐसा करने से आप एकदम ताजा महसूस करेंगे।
- अपने दोस्तों के साथ समय बिताएं औऱ उनके साथ समय-समय पर घूमने जाएँ।
- अपने आप को दूसरों से कंपेयर/तुलना करना छोड़ दें,ऐसा करने से आप दूसरों से जलने लगते हैं औऱ दुखी रहने लगते हैं।

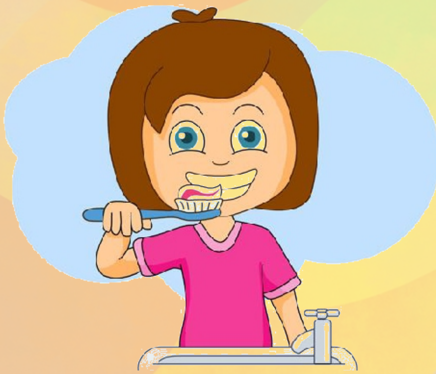
आओ बात करें...

गतिविधि : ध्यान और उड़न-छू ताली

10. स्वयं की देखभाल

Agricon | phf Paul Hamlyn Foundation

बच्चे :



छोटी छोटी गतिविधियाँ बच्चों को करने दे

दिनचर्या का पालन करना सिखाएँ

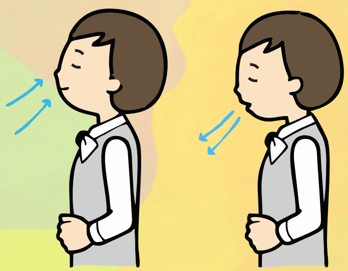
जो भी उन्हें करना पसंद हो उस चीज
के लिए दिन भर में समय निकालना सिखाएं

बड़े :

दिनचर्या का पालन करें

मानसिक स्वास्थ्य के लिए
व्यायाम /योग आवश्यक है

एक समय में एक ही काम करें



जब भी आप दुखी या
गुस्सा हों तो गहरी सांस लें

आओ बात करें...

11. आहार

बेहतर आहार, बेहतर मानसिक स्वास्थ्य

हम में से बहुत से लोग इस बात से अच्छी तरह वाकिफ हैं कि संतुलित आहार खाने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या लाभ होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह मानसिक स्वास्थ्य को कैसे लाभ पहुंचाता है। पोषक तत्वों से भरपूर आहार खाने से - मूड में सुधार, ऊर्जा के स्तर में वृद्धि और स्पष्ट रूप से सोचने में मदद मिल सकती है।

अपने मानसिक स्वास्थय को अच्छा रखने के लिए,आप इन बातो का ध्यान रख सकते हैं :

बच्चे :

- बच्चे को भूख लगने पर ही खिलाएं, जबरदस्ती ज्यादा ना खिलाएं।
- ध्यान दे कि बच्चे सोने से कम से कम 2 घंटे पहले भोजन करे, उन्हें जंक फ़ूड से दूर रखे।
- रोजाना ढेर सारा प्रोटीन खिलाएं जैसे कि : अंकुरित अनाज, अंडा, दाल।
- सब्जियों का सेवन करना सिखाएं।
- पौष्टिक आहार पर ही बच्चे का विकास निर्भर करता है, इसलिए उन्हें आयरन, विटामिन, मिनरल, प्रोटीन से भरपूर भोजन दे।

बड़े :

- संतरा /मौसंबी : इनमे विटामिन C पाया जाता है जो मूड अच्छा रखने में मदद करता है।
- केला : ध्यान केन्द्रित करने और अच्छी नींद के लिए।
- हरी पत्तेदार सब्जियां, शकरकंद, काजू- बादाम, मछली, चिकन : तनाव कम करने में मदद करते हैं इनमे एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं ये मन को अच्छा महसूस करवाते है।
- दही : खाने को अच्छे से पचाने के साथ मूड अच्छा रखने में, अच्छी नींद में और दर्द कम करने में मदद करती है।
- अंकुरित खाने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

तनाव बढ़ाने वाला आहार :

- शक्कर
- कैफिन (कॉफ़ी) पदार्थ
- नशीले पदार्थ

इनका कम से कम उपयोग करें (शक्कर, कैफिन (कॉफ़ी) पदार्थ)

इनके उपयोग से दूर रहें (नशीले पदार्थ)

गतिविधि : बाजरा गीत/लंबी दाढ़ी वाले बाबा

आओ बात करें...

11. आहार

बच्चे :

बच्चे को भूख लगने पर ही खिलाएं

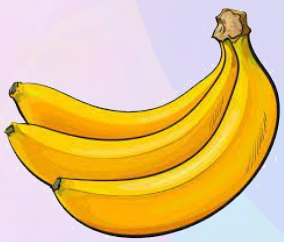
उन्हें जंक फ़ूड से दूर रखे

सब्जियों का सेवन करना सिखाएं

आयरन, विटामिन, मिनरल
प्रोटीन से भरपूर भोजन दे

बड़े :

संतरा /मौसंबी खाएं



अच्छी नींद के लिए केला खाएं

दही खाने से पाचन अच्छा रहता है

अंकुरित खाने से मानसिक
स्वास्थ्य में सुधार होता है

तनाव बढ़ाने वाला आहार :

कैफिन (कॉफ़ी) पदार्थ

नशीले पदार्थ

शक्कर

आओ बात करें...

Agricon unicef

BAPU TRUST FOR RESEARCH ON MIND & DISCOURSE

phf Paul Hamlyn Foundation

मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर

7898987848

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर Whatsapp करें

आओ मानसिक स्वास्थ्य पर बात करें

आओ सबकी मदद करें

छत्तीसगढ़ एग्रीकॉन समिति

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

आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है