मानसिक स्वास्थ्य
समझ बूझ ही पहला कदम है
मानसिक स्वास्थ्य सांख्यिकी

5 में से 1 अमेरिकी मानसिक बीमारी से पीड़ित हैं (National Alliance on Mental Illness)।

जहाँ मानसिक या भावात्मक स्वास्थ्य का मुद्दा हो तो श्वेत अमेरिकी की तुलना में एशियन अमेरिकी तीन गुना कम मदद ढाँचते हैं (American Psychological Association)।

आत्महत्या एशियाई अमेरिकीयों की मृत्यु का 10वा प्रमुख कारण है (The Office of Minority Health)।

15-24 और 65 से अधिक की आयु वाले सभी जातीय/जातिगत गूंगों में एशियन अमेरिकी महिलाओं में आत्महत्या की दर सबसे अधिक है (National Alliance on Mental Illness & Centers for Disease Control and Prevention)।

युद्ध ग्रस्त दक्षिण-पूर्वी एशियाई देशों से आए हुए बहुत से शरणार्थी मानसिक बीमारी से पीड़ित हैं, 50-70% पोस्ट ट्रॉम्फटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर से, 40% डिप्रेरेशन से और 35% व्याकुलता से पीड़ित हैं (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association)।
दो महीने पहले एबी का काम छूट गया था और उसके पति जोनाथन पूर्ण-कालिक काम करते हैं। एक दिन, जोनाथन काम से घर लौटते हैं और एबी को दीवान पर लेटें रात से पहने हुए कपड़ों में टी.वी. देखते हुए पाते हैं।

नमस्ते प्रिय, आपका दिन कैसा रहा?
कोई काम मिला?

नहीं, मैं ने कुछ घंटों के लिए खोज की, लेकिन कुछ भी दिलचस्प नहीं लगा।

ठीक तो हो? आप तो घर से निकली ही नहीं।

मैं बहुत थक गयी हूँ और सर में दर्द भी है। मुझे भूख बिल्कुल नहीं है, मैं सोने जा रही हूँ।
लेकिन अभी तो केवल 5:30 बजा है...

मैं ने देखा है कि आप बहुत सुस्त हो गयी हो, हमेशा सर में दर्द रहता हैं और खाना भी कम खाती हो। क्या आप बीमार हो?

जोनाथन, मैं ने कहा ना कि में बहुत थक गयी हूँ और सोना चाहती हूँ!
मानसिक बीमारी के चिह्न और लक्षण

*एक या एक से अधिक का अनुभव चेतावनी का संकेत हो सकते हैं*

- बहुत कम या बहुत अधिक सोना या खाना
- लोगों और रोजमर्रों के कामों से कतराना
- बहुत सुस्ती होना
- सुन्न महसूस करना या जैसे की सब कुछ निर्मल्य होना
- रहस्यमय दर्द और पीड़ा होना
- सामान्य से अधिक धूर्पद मद्यपान या नशीली दवाओं का सेवन करना
- असहाय महसूस करना निराश होना
- असामान्य रूप से खोए रहना, भूले रहना, क्रोधित रहना या भयभीत रहना
- आवाज़ें सुनाई देना या मानना की जो हैं वह नहीं हैं
- मनोदशा में अत्यंत और लगतार बदलाव होना जिससे निजी मामलों में तकरार पैदा हो
- असामान्य रूप से खोए रहना, भूले रहना, क्रोधित रहना या भयभीत रहना
- मनोदशा में अत्यंत और लगतार बदलाव होना जिससे निजी मामलों में तकरार पैदा हो
- अपने आप को या दूसरों को हानि पहुंचाने का खयाल रखना
- दैनिक कार्यों को न कर पाना

Source: Mentalhealth.gov
कुछ दिनों के बाद ...

आज रविवार है, चलो मंदिर के स्वास्थ्य मेले में चलते हैं।

मुझे तैयार होने का बिल्कुल भी जी नहीं करता, शायद अगली बार चलेंगे।

वैसे तो आप ऐसे सामुदायिक कार्यक्रमों में जाना पसंद करती हो। अगला स्वास्थ्य मेला पाँच महीने बाद होगा।

ठीक है, मैं तैयार हो जाती हूँ।
स्वास्थ्य मेले में एबबी तथा जोनाथन, Asian American Health Initiative’s के सूचना सोल टेबल तक पहुँचते हैं।

अरे एबबी, यह इश्तहार कितना दिलचस्प है।

नमस्ते, यह हमारा मानसिक स्वास्थ्य का इश्तहार है। आप मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक रोग के बारे में क्या जानते हो?

मैं नहीं जानती, हमारे परिवार में किसी को भी मानसिक रोग नहीं है।
मानसिक स्वास्थ्य हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह लो इस पर कुछ और जानकारी।

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

ऐसी एक अवस्था जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास रखता हो, सामान्य परेशानियों का मुकाबला कर सकता हो और अक्सर अपना काम लाभकारी ढंग से कर सकता हो, और अपने समुदाय के प्रति योगदान कर सकता हो।

मानसिक बीमारी क्या है?

समग्र रूप में सभी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी रोग और स्थितियाँ जिनमें रोग निर्णय प्राप्त हो, विशेषता सोच, मनोदशा या व्यवहार में परिवर्तन हो (या कुछ ऐसे संयोजन का) जिससे पीड़ा उत्पन्न हो या कार्यशैली में बाधा हो।

Source: Centers for Disease Control and Prevention
कुछ लोगों का मानना है कि मानसिक बीमारी केवल मस्तिष्क पर प्रभाव करता है, लेकिन हमारा मस्तिष्क शरीर से संबंधित है। हमारा मस्तिष्क बहुत प्रभावशाली होता है, यह हमारी सोच, भावनाओं और कर्मों पर असर करता है।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं होने का मतलब यह नहीं है कि कोई व्यक्ति पागल हो। स्वस्थ रहने के लिए मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी की समझ रखना जरूरी है।

धन्यवाद, पर केवल पागलों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं।
कुछ लोगों को भरोसेमंद लोगों, जैसे की, परिवार का सदस्य, मित्र या डॉक्टर से बात करने में मदद मिलती है।

मैं आपकी बात मानती हूँ और आप अकेले नहीं हैं। पर जब कोई अपनी बात अपने अंदर ही रखे तो यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता के संग बातचीत करना सहायक हो सकता है क्योंकि वह आपका निप्पक्ष मूल्यांकन कर सकता है।

मुझे किसी से भी अपनी समस्याओं पर बात करना ठीक नहीं लगता।
<table>
<thead>
<tr>
<th>मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं के भिन्न प्रकार</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>मनोरोग चिकित्सक</strong> का काम है चिकित्सीय और मनोरोग संबंधी मूल्यांकन प्रदान करना, मनोरोग संबंधी मर्ज की चिकित्सा करना, मनोशांचिकित्सा प्रदान करना, और औषधि निर्दिष्ट करना और उनकी देख रेख करना।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>मनोवैज्ञानिक</strong> का काम है मनोवैज्ञानिक संबंधी जांच मूल्यांकन प्रदान करना, भावात्मक या स्वभावजन्य और मानसिक विकारों की चिकित्सा करना तथा अनेक प्रकार की उपचार मनो-चिकित्सा संबंधी उपचारार्थक तकनीक प्रदान करना।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>मनोशांचिकित्सक / मानसिक स्वास्थ्य नर्स</strong> यह पेशेवर मूल्यांकन और रोग निदान प्रदान करते है औषधि निर्दिष्ट करते है और मनोशांचिकित्सा विकारों वाले या मादक द्रव्यों के सेवन करते वाले व्यक्तियों को उपचार उपलब्ध कराते हैं।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>मनोशांचिकित्सक / मानसिक स्वास्थ्य नर्स</strong> मानसिक बीमारियों के मूल्यांकन और उपचार, मामला प्रबंधन, और मनोशांचिकित्सा प्रदान करते है।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>सामाजिक कार्यकर्ता</strong> मामला प्रबंधन, रोगी निर्वहन नियोजन सेवाएं, व्यवस्था सेवाएं, और अन्य विभिन्न प्रकार की दैनिक जीवन जरूरतों वाली सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>लाइसेंस पेशेवर सलाहकार</strong> मानसिक स्वास्थ्य की मूल्यांकन और रोग निदान प्रदान अथवा व्यक्तिगत, परिवारिक या समूह चिकित्सा उपलब्ध कराते हैं।</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>सहकर्मी विशेषज्ञ</strong> ऐसे लोग हैं जो की रोग निवृत्त प्रक्रिया में एक अद्वितीय परिप्रेक्ष्य “जिन लोगों ने यह पहले अनुभव किया है” प्रदान कर सकते हैं।</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Source: National Alliance on Mental Illness
ऐसा तो नहीं की वह केवल मुझे दवा देंगे?

प्रत्येक व्यक्ति की जस्र्थति का ध्यान से मूल्यांकन किया जाना चाहिए और इलाज भी व्यक्तित्व बनाए रखना चाहिए। औषधि के अपाप से कुछ लक्षण कम हो सकते हैं। आमतौर पर, सबसे अच्छा इलाज वह है जिस में दोनों दवा और किसी प्रकार की बात चिकित्सा शामिल हो।

क्या आप जानते हैं?

सभी चिकित्सा इलाज में दवा हो यह ज़रूरी नहीं है। काउंसलिंग, सामाजिक कार्यकर्ता या मनोचिकित्सक से बात करने के बाद यह निर्धारित कर सकते हैं यदि मनोरोग चिकित्सक से मिलने के लिए रेफरल आवश्यक है या नहीं। मनोचिकित्सक फिर औषधि निर्धारित कर सकते हैं।

Source: American Psychiatric Association
यदि कोई व्यक्ति किसी मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता से बात करना पसंद नहीं करता हो, तो ऐसे अन्य तरीके हैं जिनसे व्यक्ति अपनी देखभाल कर सकता है।

नियमित रूप से व्यायाम करना, नियमित रूप से सोना, और विश्वसनीय मित्र या परिवार जन से अपनी मन की बात बोलना कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे व्यक्ति मानसिक तौर से स्वस्थ रह सकता है।

यदि इन गतिविधियों से सहायता न मिले तो, यह लेजिए हमारे संसाधनों की विवरणिका इस में आपके क्षेत्र के मनोस्वास्थ्य सेवाओं की संपर्क जानकारी है।

मुझसे बात करने के लिए धन्यवाद। मैं ने वास्तव में बहुत कुछ सीखा है। मुझसे बात करने के लिए धन्यवाद।
स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

अगर आपको या आपके जान-पहचान वाले किसी को इन में से कोई लक्षण हो या लक्षण और बदतर हो रहे हों तो सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।

Montgomery County Department of Health and Human Services

विभिन्न प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य/ मादक द्रव्यों के दुरुपयोग और संकटकालीन सेवाएं प्रदान करता है। इन सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए, 240-777-1770 पर Access to Behavioral Health से संपर्क करें।

एशियाई अमेरिकी समुदाय के लिए सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील और भाषा-संबंधी मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए Asian American Health Initiative 240-777-4517 पर संपर्क करें।

ऐसे व्यक्ति बने जो बदलाव लाए
आभारपूर्वक

Asian American Health Initiative (AAHI) की संचालन समिति, फोटो उपन्यास के अभिनेताओं, सामुदायिक भागीदारों, तथा कर्मचारियों के समर्थन, निष्ठा और प्रकाशन संभव करने में सहयोग के लिए अपनी गहरी प्रशंसा व्यक्त करना चाहते हैं।

विशेष आभार:

AAHI Steering Committee
Asian Indians for Community Service, Inc. (AICS)
Association of Vietnamese Americans (AVA)
Chinese Culture and Community Service Center, Inc. (CCACC)
Cross Cultural Infotech (CCIT)
Korean Community Service Center (KCSC)
Viet Nam Medical Assistance Program (VNMAP)

दावा परित्याग: इस तस्वीर उपन्यास में विचित्र पात्र, स्थान और घटनाएं काल्पनिक हैं।
वास्तविक व्यक्तियों या घटनाओं के साथ कोई भी समानता पूरी तरह से इतिफाकी है।