



बीई उम्मीद

समुदाय आधारित देखभाल को मजबूत करना



इम्मानुएल हास्पिटल एसोसिएशन

अभिस्वीकृति

इस मॉड्यूल को बनाने में निम्न स्रोतों व व्यक्तियों ने योगदान दिया:

- जीत बहादुर
- सवीता दोईमोई
- राजीव हिन्गसले
- होप सोसाइटी
- कैरन मथियास
- जेफ मथियास
- हेलेन मोरगन
- किम्बरली पामर
- ओपन सोसाइटी
- शैमशन राणा
- अतुल सिंह
- स्नेहा
- मसूरी टीम: शालिनी थापा, रानी भागीरथी, समीता सिंह और कमला देवी
- इम्मानुएल हास्पिटल एसोसिएशन व सम्बन्धित प्रकाशन, जिनमें से कुछ निम्न हैं:
 - मैनुएल नई दिशा – युवाओं में लचीलेपन को विकसित करना
 - फिलपचार्ट – “समुदाय में मानसिक रूप से स्वस्थ रहना”
 - प्रोजेक्ट बुरांस के ब्रोशर
- मेंटल हेल्थ फाउंडेशन न्यूजीलैंड: मानसिक स्वास्थ्य की ओर पांच कदम
- महिला स्वास्थ्य: <https://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/caregiver-stress.html>
- प्रोजेक्ट बुरांस की वेबसाइट: <http://projectburans.wixsite.com/burans>
- देखभाल करनेवालों का तनाव व थकान: ऊर्जा, सकारात्मक व आशा को पुनः प्राप्त करने की युक्तियाँ: <http://www.helpguide.org/articles/stress/caregiving-stress-and-burnout.htm>
- इलाज के रूपक: <http://www.getselfhelp.co.uk/metaphors.htm>
- कौन किसका और न्या: <http://www.whoswhoandthenew.blogspot.com>

लेआउट और ग्राफिक डिजाइन – सुआनलिन तांगपुआ, ई. एच, ए

विषय सूची

अभिस्वीकृति	1
विषय सूची	2
मैन्युअल का प्रयोग कैसे करें	3
समय सारणी	4
मॉड्यूल 1: देखभाल करने वाले क्या है?	5
मॉड्यूल 2: मानसिक बीमारी	7
मॉड्यूल 3: मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना 1 – एक संवाद कौशल	12
मॉड्यूल 4: मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना 2 – बातचीत	14
मॉड्यूल 5: दवाइयां	17
मॉड्यूल 6: शराब और सेहत	22
मॉड्यूल 7: तनाव का प्रबन्धन	25
मॉड्यूल 8: स्वयं की देखभाल	30
मॉड्यूल 9: एक प्रभावी देखभालकर्ता होना व समीक्षा करना	34
ग्रन्थसूची	36

मैनुअल का प्रयोग कैसे करें

यह मैनुअल साइको सोशल डिसेबिलिटी से ग्रस्त व्यक्तियों की देखभाल करने वालों के समुदाय पर आधारित समूह के संचालन के लिए संसाधन है। इसके प्रत्येक मॉड्यूल किसी कौशल व ज्ञान पर केंद्रित हैं जो देखभाल करने वालों के लिए सहायक हैं। नीचे दिए गए टेबल में देखभालकर्ताओं के समूह के संचालन में सहायक दिशा निर्देशन दिए गए हैं।

<p>देखभाल करने वालों के लिए सहायक समूह क्यों आवश्यक है? वे इस समूह से क्या सीखेंगे?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ मानसिक रोगी की देखभाल एक अद्वितीय स्थिति है जो पुरस्कार, चिंताओं व चुनौतियों से जुड़ी है। ■ देखभाल करने वाले अन्य देखभालकर्ताओं के साथ बैठक में समाजिक समर्थन व ज्ञान बढ़ा सकते हैं। ■ एक संचालित समूह में देखभालकर्ता देखभाल में सहायक जानकारी, कौशल व तरीके सीख सकते हैं।
<p>देखभाल करने वालों के समूह में किसको आमंत्रित होना चाहिए?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ वह व्यक्ति जो साइको सोशल डिसेबिलिटी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करते हैं। या वह व्यक्ति जो समूह की बैठक में शामिल होना चाहते हैं। ■ कोशिश करें कि एक दूसरे के आस-पास रहने वालों व एक ही समुदाय के व्यक्तियों का समूह बनाया जाए। ■ आमतौर पर उन समूहों में खुलकर बातचीत होती है, जिनमें समान लिंग के सदस्य होते हैं।
<p>देखभाल करने वाले समूह को कितनी बार मिलना चाहिए?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ समय और उपलब्धता को ध्यान में रखते हुए समूह को लगातार मिलना चाहिए – महीने में कम से कम एक बार मिलना चाहिए। ■ समूह के सदस्यों को सभी बैठकों में हिस्सा लेने के लिए कर्मठता दिखानी चाहिए। ■ प्रत्येक मॉड्यूल में एक घंटे का समय लगेगा।
<p>देखभाल करने वाले समूह में किसे होना चाहिए?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ समुदाय का कोई भी व्यक्ति जिसे पढ़ना लिखना आता है। ■ समूह की सुविधा के लिए तीन दिन का प्रशिक्षण, जिनमें इन मॉड्यूल के विषयों को लिया जाएगा, यह सुनिश्चित करने के लिए कि समूह सहायककर्ता रोचक और सहभागी तरीकों का उपयोग कर सकें।

टेबल 1 देखभालकर्ता समूह के गठन में सहायक दिशा निर्देशन

समय सारणी

<p>देखभालकर्ता समूह की शुरुआत से पहले के सप्ताह</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ समूह में आने वाले हर देखभालकर्ता की पहचान करें। ■ मिलकर उचित वक्त और स्थान पर चर्चा करें जहां समूह मिल सकता है। ■ सुनिश्चित करें कि स्थान उचित हो, सभी सदस्यों के लिए उपयुक्त हो, जहां आवश्यक लोग या रुकावटें न हों।
<p>मीटिंग से पहले का दिन</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ अगले दिन प्रस्तुत करने वाले मॉड्यूल को पूरा पढ़ें। ■ स्थान सुनिश्चित करें ■ संसाधन: सुनिश्चित करें जो संसाधन चाहिए वह आपके पास हों। ■ जो चाहिए उनकी सूची हर मॉड्यूल के आरंभ में है। संसाधन में शामिल हैं बड़ा कागज, मार्कर पेन, पर्चे इत्यादि।
<p>देखभालकर्ता समूह को कितनी बार मिलना चाहिए?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ सुनिश्चित करें कि आप वक्त से स्थान पर आवश्यक संसाधनों के साथ पहुंचे जो आपने तैयार किए हैं। ■ सुनिश्चित करें कि हर सदस्य का स्वागत हो और वह अच्छा महसूस करें।
<p>देखभालकर्ता समूह को कितनी बार मिलना चाहिए?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ हर सप्ताह विषय को सत्र के शुरू में परिचय दें और सत्र के अंत में दोहराएं। ■ यदि पिछले सत्र में गृह कार्य दिया हो तो सुनिश्चित करें कि वह इस सत्र में दोहराया जाए। <p>समय</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ हर सत्र एक घंटे का होना चाहिए। ■ क्रियाएं इस प्रकार करें कि मॉड्यूल की जो योजना है वह पूरी लागू हो सके। ■ कभी-कभी कुछ ऐसे विषयों पर चर्चा शुरू हो जाती है जो महत्वपूर्ण हैं – उन पर चर्चा के लिए वक्त दें जो कि उपयुक्त और लोगों के लिए लाभदायक है, जरूरी हो तो प्रोग्राम का वक्त में थोड़ा फेर-बदल कर चर्चा के लिए सदस्यों को वक्त दें। <p>बराबर सहभागिता</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सुनिश्चित करें कि हर सदस्य बराबर सहभागी हो। ■ कुछ सदस्य प्राकृतिक रूप से ज्यादा बोलकर समूह पर हावी होते हैं। ■ समूह में शर्मीले लोगों को भी अपने विचार बाँटने की अनुमति दें। <p>प्रारूप</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ वार्तालाप सक्रिय और सहभागिता के तरीकों पर ध्यान दें, जिसके लिए मैन्युअल में दिए गए जल्दी से पूछनेवाले प्रश्नों से आप चर्चा की शुरुआत कर सकते हैं। ■ कई प्रश्नों के एक से ज्यादा सही जवाब होते सकते हैं

मॉड्यूल 1: देखभाल करने वाले क्या हैं?

मॉड्यूल का उद्देश्य:

- सारे प्रतिभागी एक खुले व सहज वातावरण में एक दूसरे को जान सकें।
- प्रतिभागी समूह के कारण व उद्देश्यों को समझ सकें।

आवश्यक सामग्री:

- बड़ा कागज
- मारकर पेन
- उपयुक्त स्थान

पहली प्रक्रिया:

- अपना परिचय देना और समूह का उद्देश्य बताना।
- अपना और अपने NGO / प्रोजेक्ट का परिचय देना।
- यह समझाएं कि वहां पर उपस्थित सभी लोग मानसिक रूप से बिमार लोगों की देखभाल करते हैं।
- मानसिक रूप से बिमार लोगों की देखभाल करने वालों के अतुलनीय और महत्वपूर्ण कार्य का जश्न मनाना।
- समझाएं कि समूह में सभी देखभाल करने वाले जुड़े और विचार अनुभव बांटेंगे।

दूसरी प्रक्रिया:

- समूह के सदस्यों को जोड़ों में बांटें।
- हर व्यक्ति बारी-बारी से अपने साथी का इंटरव्यू लेगा।

प्रश्न हैं:

- आपके साथी का नाम क्या है?
- वह किस की देखभाल करते हैं?
- वह समूह से क्या सीखने की उम्मीद रखते हैं?
- दूसरे व्यक्ति के बारे में एक मनोरंजक बात बताएं

- इंटरव्यू पूरा करने के बाद बड़े समूह में वापस आकर हर व्यक्ति अपने साथी का परिचय दे।

प्रक्रिया से सीखें:

- बताएं कि इस क्रिया में प्रतिभागियों ने प्रभावी रूप से सुनने के द्वारा कौशल का इस्तेमाल किया और मुख्य जानकारी को दोहराया।

तीसरी प्रक्रिया : कौन, क्या, क्यों, कहां, कब

- देखभाल करने की उनकी भूमिका पर सोचने व चर्चा करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- समूह के वर्तमान ज्ञान के बारे में प्रबंधक को सूचित करें।
- आप चर्चा एक बड़े समूह में या छोटे समूहों में कर सकते हैं।
- एक बड़े कागज में उनके उत्तर लिखें।
- प्रश्न यह हो सकते हैं :
 - देखभाल करने वाला कौन है?
 - आपके रिश्तेदार को देखभाल की आवश्यकता क्यों है?
 - आपके रिश्तेदार ऐसे क्यों हैं?
 - आपको सहायता कहां से मिलती है
 - आपको सहायता कब मांगनी चाहिए?

- आप प्रश्नों का रूप बदल सकते हैं।
- सदस्यों को अपना ज्ञान बांटने को कहें।
- मानसिक बीमारियों के चिन्ह व लक्षणों को ध्यान में रखते हुए आप बता सकते हैं कि क्यों देखभाल करने वालों की भूमिका महत्वपूर्ण है।

क्रिया से सीखें:

- यह गतिविधि उस जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने करेगी जिसे पूरे पाठ्यक्रम में दिया जाएगा।
- कागज को आखिरी सत्र में समीक्षा के लिए रखें। आखिरी सत्र में समीक्षा के द्वारा समूह के सदस्यों के ज्ञान में हुए परिवर्तन का पता चलेगा।

चौथी क्रिया:

- आने वाले हफ्तों के विषय का परिचय देते हुए, पिछले विषयों को भी दोहराएं।
- आने वाले विषयों की सूची लिखाएं या लिखित सूची दें।
- हर विषय का संछिप्त में वर्णन करें (परिचय दें) : अधिक गहराई में न जाएं क्योंकि यह सिर्फ विषयों का परिचय देने के लिए है।
- मानसिक बीमारी क्या होती है?
 - दवाईयां
 - मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के साथ कैसे पेश आएँ।
 - शराब और सेहत/स्वास्थ्य
 - चिंता/तनाव
 - स्वयं की देखभाल
 - सत्र का सारांश।

पांचवी क्रिया:

- समूह से उम्मीदों पर चर्चा करने के साथ, सर्व-सहमति से नियम बनाएं।
- जैसे : हर सत्र में सामुदायिक कार्यकर्ता उपस्थित रजिस्टर लेकर आएँ।
- समूह के नियम का नमूना :
 - हम कोशिश करते हैं कि समय से और हर सत्र में मौजूद हो।
 - एक दूसरे की इज्जत करने के साथ, सभा में एक दूसरे की सुनते हैं।
 - तथा सभा में हुई चर्चा को बाहर नहीं बाँटते हैं।
 - समूह के नियम लिखें और सभा में देखने के लिए सामने रखें।

निष्कर्ष:

सदस्यों को अपने साथी के पास जाने को कहें। निम्नलिखित पर चर्चा करने को कहें :

- आज उन्होंने क्या सीखा?
- आने वाले हफ्तों के विषयों में उन्हें किस विषय का इंतजार है और क्यों?
- आज जो सीखा उस से संबंधित कोई प्रश्न है?

अंत में हर प्रतिभागी को अपनी चर्चा को समूह के साथ बांटने को कहें। सबका धन्यवाद करते हुए उन्हें अगले सप्ताह का वक्त याद दिलाएं।



मॉड्यूल 2: मानसिक बीमारी

मॉड्यूल का उद्देश्य:

समूह के सदस्य यह सीखें :

- मानसिक बीमारी क्या है?
- मानसिक बीमारी के लक्षण क्या होते हैं?
- मानसिक बीमारी में व्यवहार कैसा होता है?

आवश्यक सामग्री:

- बड़ा कागज
- मारकर पैन
- उपयुक्त स्थान
- (प्रतिभागियों के लिए) आकृतियों की प्रतिलिपियाँ
- विषय से संबंधित कार्यस्थल उपलब्ध साधन
- चित्र, आकृति, हैंड आउट

पहली क्रिया

- सबका स्वागत करें।
- हर प्रतिभागी अपना परिचय दें। निम्नलिखित बातें बताएं
 - अपना नाम
 - इस सप्ताह हुई एक अच्छी घटना
 - एक चीज जो उन्हें पिछले सत्र से याद है।

दूसरी क्रिया : उलझन को सुलझाए।

- सदस्यों को गोलाई में खड़ा करें।
- हर व्यक्ति अपने बाएं हाथ से किसी और का हाथ पकड़े।
- दाएं हाथ से किसी अन्य सदस्य का हाथ पकड़े।
- हर हाथ भिन्न सदस्य से जोड़ना है जो उनके बगल में न खड़ा हो।
- यह एक मानवी जाला जैसा बनेगा।
- प्रतिभागियों को पूरे वक्त हाथ पकड़े रहना है।
- इसका उद्देश्य मिलकर कार्य करना, चलना तथा वार्तालाप करना है ताकि वे शुरुआती गोलाई में जा सकें।

इस सप्ताह के विषय से संबंध:

- अंत में चर्चा करें कि प्रतिभागियों की इस क्रिया पर क्या सोच बनी?
- क्या आपको सोचना पड़ा कि खुद को सुलझाने के लिए क्या करना चाहिए?
- सामान्य चर्चा

इस क्रिया से क्या सीखा:

- इस गतिविधि में प्रतिभागी अपने दिमाग पर ज्यादा निर्भर थे।
- दिमाग महत्वपूर्ण है।
- दिमाग विचारों और गतिविधियों पर नियंत्रण करता है।

बचपन के बुरे अनुभव अनुभव कटु समाजिक अनुभव व नुकसान झेलने के कारण व्यक्ति को मानसिक बीमारी हो सकती है। कुछ परिवारों में इसका खतरा ज्यादा होता है। साथ ही कई अन्य कारण हो सकते हैं, जो हम समझ नहीं पाते। ये कारण दिमाग के काम करने के तरीके को प्रभावित करते हैं।

दिमाग की महत्वपूर्णता

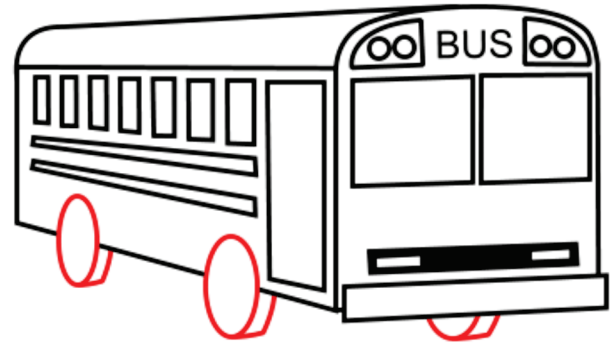
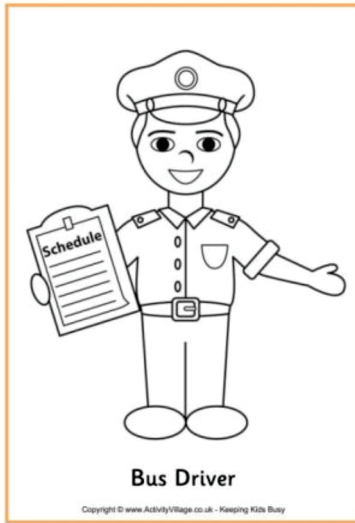
दिमाग के रसायन :

- दिमाग के लिए खाद के समान हैं।
- दिमाग को विकसित होने में मदद करते हैं।
- जैसे पेट्रोल से कार चलती है।

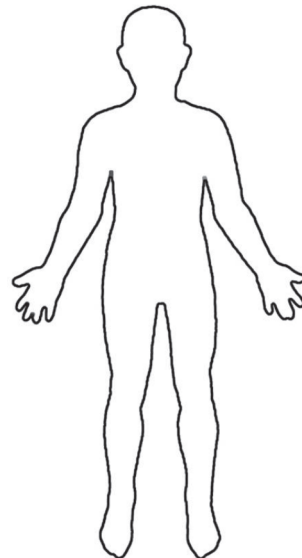
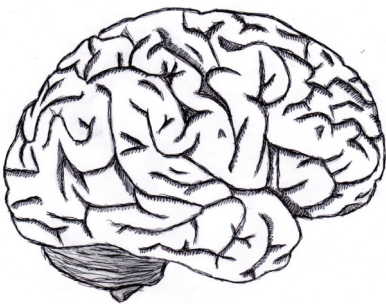
दिमाग नियंत्रण करता है :

- वह सब जो हम करते हैं।
- वह सब जो हम कहते हैं।
- जिस तरह हम जिंदगी जीते हैं।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए दिमाग का सही तरह कार्य करना आवश्यक है। नीचे दिए गए चित्र दिमाग की भूमिका को दर्शाते हैं :



बस ड्राइवर बस चलाने के लिए जिम्मेदार है उसी तरह शरीर को चलाने के लिए दिमाग जिम्मेदार है।

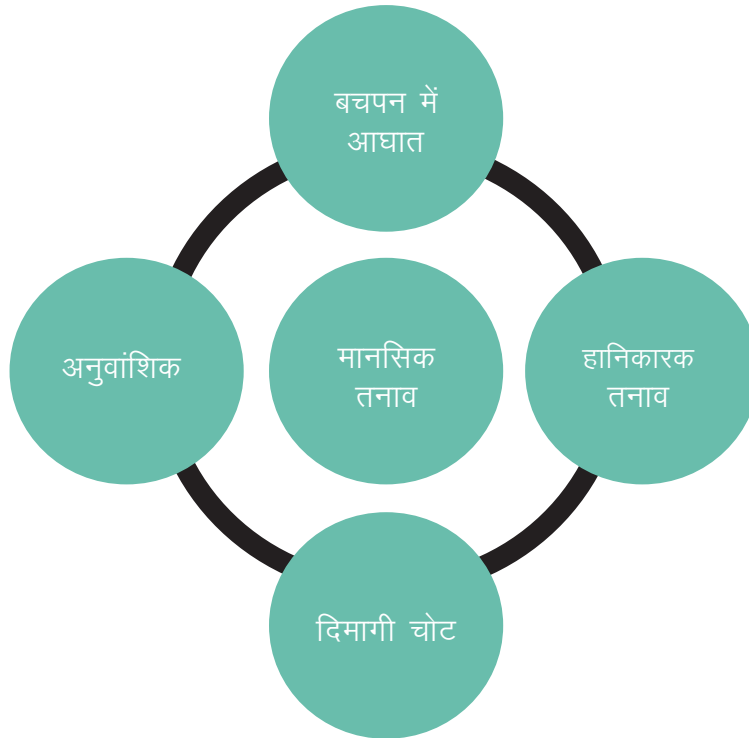


चर्चा के लिए प्रश्न :

- क्या होगा यदि बस ड्राइवर कार्य पर नहीं जाता/नहीं जा पाता?
- बस का क्या होगा?
- सवारी का क्या होगा?
- क्या होगा यदि दिमाग कार्य न करें/न कर पाए?
- शरीर को क्या होगा?
- यदि दिमाग अस्वस्थ हो या ठीक से कार्य न करे तो यह मानसिक बीमारी का संकेत है।

दिमाग अस्वस्थ कैसे होता है?

दिमाग अस्वस्थ कैसे होता है, इस पर प्रतिभागियों को जोड़ो में बंटकर विचार-विमर्श करने को कहें। यह चित्र बनाकर समझाइए कि मानसिक बीमारी का एक नहीं अनेक कारण हैं।



अनुवांशिक: आपके दिमाग की संरचना आपके नजदीकी रिश्तेदार से मिलती है। कभी-कभी मानसिक बीमारी एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकती है। इसका कारण है कि मनुष्य का दिमाग गर्भावस्था में बन जाता है। नजदीकी रिश्तेदारों में यदि परेशानी हो तो आपके दिमाग की रचना पर असर पड़ सकता है।

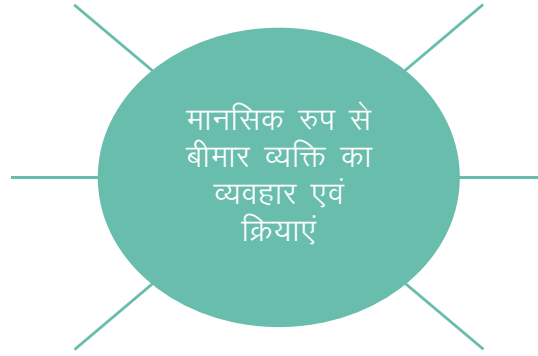
बचपन में हुई दुर्घटना का असर: शारीरिक शोषण, हादसे, बीमारी- ध्यान और जो बचपन में देखभाल जरूरी है उसमें कमी।

मस्तिष्क में चोट: दुर्घटना, दो-पहिया दुर्घटना, सर पर चोट, ऑक्सीजन की कमी।

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तनाव: तनाव या चिंता, डर या दुःख, समाधान न कर पाना, खुद से या दूसरों से बेवजह अपेक्षा या मांग रखना।

कैसे पता चलेगा कि किसी का दिमाग अस्वस्थ है?

वह क्या करेंगे? क्या कहेंगे? व्यवहार कैसा होगा? यह आकृति बड़े कागज पर बनाकर मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के व्यवहार पर चर्चा करें।



समूह को यह बताना महत्वपूर्ण है कि :

- काले जादू और आत्माओं के कारण मानसिक बीमारी नहीं होती है।
- मानसिक बीमारी किसी की गलती नहीं है।

याद रखें मानसिक तनाव वाले व्यक्ति का लक्षणों पर कम नियंत्रण होता है। उनके कारण वह लक्षण नहीं हुए एवं उन्हें मदद की आवश्यकता है।

तीसरी क्रिया – प्रश्नोत्तरी

प्रश्नोत्तर समूह को दो हिस्सों में बांटे। आप हर प्रश्न के बाद उत्तर बताएं यह सब प्रश्नों के अंत में एक टेस्ट की तरह उत्तर बना सकते हैं।

प्रश्न:

1. सही या गलत : मानसिक बीमारी किसी को भी हो सकती है?

उत्तर = सही।

2. मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति के तीन बर्ताव बताएं?

उत्तर = खुद से बातें करना, हंसना, चिल्लाना, आक्रामक व्यवहार, कम समाजिक गतिविधियां, असामान्य व्यवहार, बिस्तर में रहना, शब्द दोहराना।

3. क्या मानसिक बीमारी गलत कार्य का दंड है?

उत्तर = नहीं।

4. सही या गलत : मानसिक बीमारी, दिमाग की समस्या से जुड़ी है?

उत्तर = सही।

5. किन तीन व्यक्तियों से आप अपने रिश्तेदार की दिमागी बीमारी के बारे में बात करके मदद मांग सकते हैं?

उत्तर = परिवार और दोस्त, समाजिक कार्यकर्ता, डॉक्टर

6. क्या मानसिक बीमारी जुखाम की तरह फैलती है?

उत्तर = नहीं।

7. तीन तरीके बताएं जिनसे मानसिक बीमारी हो सकती है?

उत्तर = उपर्युक्त क्रिया देखें।

8. क्या दुष्टात्माओं के कारण मानसिक बीमारी होती है?

उत्तर = नहीं

9. तीन तरीके बताएं जो मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की मदद कर सकते हैं?

उत्तर = उनकी सुने, एक नियमित सोने - खाने की सारणी बनाएं, शांत व मीठे स्वर में बात करें, असहमति न जताएं, संवेदना और समझदारी से जवाब दें।

10. अवसाद के तीन चिन्ह बताएं।

उत्तर = दुःखी भाव, भविष्य की उम्मीद न होना, आत्महत्या के ख्याल, कम सामाजिक गतिविधियां, सुबह बहुत जल्दी उठना, सामान्य नींद में परेशानी, नकारात्मक सोच।

निष्कर्ष

- 3,2,1 अभ्यास।
- समूह में सबसे पूछें
 - तीन चीजें जो आज सीखीं
 - विषय के संबंधित दो सवाल
 - एक विचार जो आज के सत्र में सुझा।

गृह कार्य

- परिवार के दो सदस्यों से मानसिक बीमारी पर बात करें।
- जो सीखा वह अपने परिवार एवं दोस्तों को भी बताएं।

²<http://www.whoswhoandthenew.blogspot.com>



मॉड्यूल 3: मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना – पहला संवाद कौशल

मॉड्यूल का उद्देश्य:

अपने रिश्तेदार के मानसिक बीमारी के लिए संवाद का महत्व समझें।

- आवश्यक सामग्री:
- बड़ा कागज
- मार्कर पेन
- उचित स्थान
- सेहत व तंदुरुस्ती के तरीके के पर्चे
- ई.एच.ए के समान बनाए परिचय पर्चे: सकारात्मक व्यवहार और कार्यों के बढ़ावे के लिए दृढ़ पर सकारात्मक पारिवारिक संवाद।
- अन्य चित्र, आकृति, पर्चे जो की सहायक हों।

पहली क्रिया

प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए निम्नलिखित सबके साथ बांटने को कहें:

- पिछले सप्ताह की एक विशेषता
- एक चीज जो पिछले सत्र से याद हो।

दूसरी क्रिया— जन्मदिन कर्म वाली क्रिया

- कमरे की लंबाई पर लगती एक काल्पनिक लकीर का संकेत करें।
- लकीर उम्र दर्शाती है। उदाहरण: एक छोर पर उम्र 20 साल है (कोई भी उम्र ले सकते हैं) और दूसरे पर (100)।
- प्रतिभागी उम्र के अनुसार लाइन बनाएं।
- सबको उम्र के हिसाब से बड़े से छोटे तक पंक्ति में खड़ा होना है।
- यह उन्हें बिना बोले करना है।
- समूह संवाद के अन्य तरीके इस्तेमाल करें।
- पंक्ति बन जाने पर एक छोर से प्रतिभागी अपनी उम्र जोर से बोले।

क्रिया से सीख

- हम मौखिक संवाद पर कितने निर्भर हैं।
- मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल के लिए संवाद अनिवार्य है।
- यह गतिविधि दर्शाती है कि:
 - हम जानते हैं कि वह क्या व्यक्त करना चाहते हैं पर नहीं कर पाते।
 - प्रतिभागी ऐसी घटना के बारे में सोचे जब उनके साथ या किसी रिश्तेदार के साथ ऐसा हुआ।

विषय का परिचय दें:

हमारे रिश्तेदार के प्रति हमारा व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितना महत्वपूर्ण है। प्रतिभागियों को अनुभव से रिश्तेदार की ऐसे चुनौतीपूर्ण व्यवहार को बताने को कहें। प्रतिभागी को अपने रिश्तेदार के ऐसे व्यवहार को बताने को कहें जिससे प्रतिभागी की निश्चित भावात्मक प्रतिक्रिया हुई हो। वह भय, दुःख या शर्म हो सकती है। उदाहरण: पूनम संजय की चिंता करती है। एक दिन संजय बाजार में पूनम पर नाराज होकर चिल्लाया, जिससे पूनम को बहुत शर्म आई। पूनम किसी को नहीं बताना चाहती थी, जिस कारण वह चिंतित व दुःखी रहने लगी।

प्रतिभागियों को ऐसे अनुभव हो सकते हैं। जिस कारण वह अपने रिश्तेदार से डरते हों। उन्हें ऐसा अपना अनुभव बांटने को कहें।

संवाद

संक्षिप्त में संवाद के तरीके बताएं। इनके बारे में टेबल 2 में बताया गया है।

टेबल 2 : संवाद के प्रकार

मौखिक	बोलना, चिल्लाना,
अमौखिक	चेहरे के हाव-भाव, जैसे मुस्कुराना/मुंह बनाना
हाव – भाव	आंखें तरेरना घुमाना, गले लगाना, हाथ बांधे रखना
भावनाओं पर नियंत्रण खोना	दरवाजा पटकना शांत

तीसरी क्रिया

सदस्यों को समूह में निम्नलिखित बांटने को कहें:

- एक उदाहरण जब उन्हें अपने रिश्तेदार से संवाद में कठिनाई हुई हो।
- उन कठिन परिस्थिति में उन्होंने क्या किया?
- क्या आप कुछ कारण बता सकते हैं जिस वजह से आपके रिश्तेदार से मेल-मिलाप करना कठिन है?
- दिमाग के रसायन असंतुलित होने के कारण सही काम नहीं करता।
- संवाद के लिए दिमाग द्वारा भेजा हुआ संदेश खराब हो जाता है।
- दवाइयों के दुष्प्रभाव भी संवाद पर असर करते हैं।

मॉड्यूल 4: मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना दूसरा बातचीत

मॉड्यूल का उद्देश्य:

अपने रिश्तेदार की मानसिक बीमारी की देखरेख में मेल-मिलाप/बातचीत और व्यवहार की महत्वपूर्णता को समझना।

आवश्यक सामग्री:

- चार्ट पेपर
- मारकर पेन
- उपयुक्त स्थान
- तंदुरस्ती और सेहत जीतने के तरीके का पर्चा
- प्रोजेक्ट के पर्चे: सकारात्मक व्यवहार और कार्य बनाने के लिए दृढ़ और सकारात्मक परिवारिक संवाद।
- अन्य चित्र आकृति अथवा परिचय जो आप सोचते हैं कारगर होंगे।

पहली गतिविधि

समूह को निम्नलिखित बांटने को कहें:

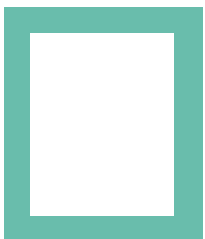
- पिछले सप्ताह की एक विशेष बात
- पिछली बैठक की एक यादगार बात

व्यवहार में परिवर्तन की तकनीक:

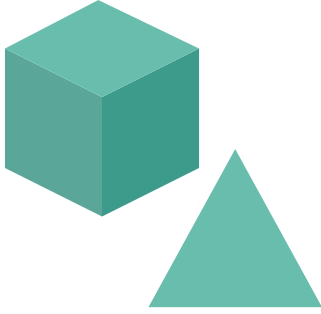
निम्नलिखित तीन तकनीक देखभाल करने वालों के लिए सुझाव है अपने मानसिक बीमारी से ग्रस्त रिश्तेदार के व्यवहार को परिवर्तित करने तथा उनको संभालने के लिए अनचाहे व्यवहार पर ध्यान न देना



सकारात्मक तथा नकारात्मक ता को बढ़ावा देना: यह उपाय सकारात्मक व्यवहार के लिए इनाम देना है इस उम्मीद से कि वह व्यवहार दोहराया जाए: उदाहरण: किस प्रकार हम एक बच्चे के अच्छे व्यवहार के लिए परिवार के सदस्यों के सामने प्रशंसा करते हैं – उस बात को ध्यान करते हुए कि आपने उन्हें क्या करते हुए देखा और उन्हें भोजन पहले परोसते हैं।



नमूना/प्रतिरूप: इस तकनीक में इच्छा अनुसार व्यवहार जानबूझकर दिखाया जाता है। देखभाल करते हुए आप इस व्यवहार को प्रदर्शित कर सकते हैं। उदाहरण: किस प्रकार मानसिक बीमारी से ग्रस्त लोग बेमतलब एवं बेबुनियाद बातें करते हैं, इस पर बात करें। यह सम्मान के साथ करना है, बिना प्रतिक्रिया किए उनसे सहमत होना है और सावधानीपूर्वक विषय को बदल देना है। यह आप घर के बाकी सदस्यों को भी दिखाएं।



ढालना/आकार देना: देखभाल करने वाले के रूप में आपको अपने रिश्तेदार के सारे काम नहीं करने हैं। अपने परिवार को आपकी उम्मीदें और उनकी जिम्मेदारी समझाएं और उनसे मदद लें। आकार देना या ढालना नए व्यवहार से सहमत होकर एक नई दिशा देना है। उदाहरण: शुरुआत में गर्म पानी यह शौच देकर मदद करना भी अच्छी शुरुआत है। धीरे – धीरे आप वांछित व्यवहार को प्राप्त करने के छोटे-छोटे कदमों में मदद करेंगे। उनके व्यवहार को आकार देने के लिए देखभाल की योजना (केयर प्लान) का इस्तेमाल करें।

पहली क्रिया: नाटक

इस नाटक का उद्देश्य व्यवहार को व्यवस्थित करने के तीन तरीकों को दर्शाना तथा उपयोग करना है। प्रबंधक समूह में से नाटक के पात्र चुनें।

सदस्य:

- अपनी मानसिक बीमारी से ग्रस्त रिश्तेदार की भूमिका निभाएंगे।
- चुनौतीपूर्ण एवं कठिन व्यवहार निभाएंगे।
-

प्रबंधक:

- देखभाल करने वाले की भूमिका निभाएंगे।
- व्यवहार को व्यवस्थित करने के लिए उपर्युक्त तरीकों के उदाहरण दर्शाएंगे।

तीन अलग व्यवहार के लिए, नाटक तीन बार किया जाएगा, हर व्यवहार के लिए एक सदस्य को लें।

- पहले सकारात्मक बढ़ावे को दर्शाएं।
- दूसरी बार प्रतिरूप ६ नमूना का नाटक करें।
- तीसरी बार व्यवहार को ढालने को दर्शाएं।

जब एक बार सारी शैलियों का प्रदर्शन हो जाए तो इस क्रिया को फिर से दोहरा सकते हैं। इस बार समूह सदस्य को देखभाल करने वाली की भूमिका निभानी है और फैंसिलिटेटर को रिश्तेदार की। सदस्यों को छोटे-छोटे समूहों में इस अभ्यास को करने को कहें। फैंसिलिटेटर सबका निरीक्षण करे।

क्रिया से सीख:

इस क्रिया द्वारा देखभाल करने की विभिन्न शैलियों का प्रदर्शन होना चाहिए। ताकि देखभाल करने वाले उनसे सीखकर कठिन व्यवहारों को संभाल पाएं।

नियमित कार्यक्रम

पी पी एस डी के लिए नियमित कार्यक्रम जरूरी है ताकि आगे की चीज देख सके और नए नमूने बन सकें।
उदाहरण: सुबह का नियमित कार्यक्रम ताकि वह समझ सके कि क्या गतिविधियां है और क्या करना है।

- सुबह 7 बजे उठे, चादर व कंबल तय कर के बक्से में रखे।
- मंजन करे, मुंह धोए, बाल बनाएं।
- सुबह 30 मिनट की सैर पर जाए।
- सुबह 8 बजे परिवार के साथ चाय पीए।
- घर व आंगन की सफाई करे और पालतू पशु को खाना व पानी दे।
- 9 बजे नाश्ता करे।

एक नियमित कार्यक्रम जहां परिवार का हर सदस्य अपना कार्य जानता है अपनी जिम्मेदारी समझता है और उन्हें पता है कि घर के कामों में हाथ बटाना है, एक तरीका है जिससे अच्छी आदतों को बढ़ावा देने में मदद मिलती है। समूह के सदस्यों को जोड़ों में बांटे और इन विषयों पर चर्चा करने को कहें:

- अपने परिवार की मदद करने के लिए उनके पास क्या नियमित कार्यक्रम हैं।
- कोई एक कार्य जो वह अपने परिवार की मदद के लिए जोड़ना चाहते हैं।

निष्कर्ष:

बैठक को संक्षिप्त में बताएं:

- अच्छे व्यवहार का प्रदर्शन मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन के लिए महत्वपूर्ण है।

सदस्यों को जोड़े में बांटकर इन विषयों पर चर्चा करने को कहें:

- आज सबसे दिलचस्प चीज क्या सीखी।
- आज क्या दो चीजे अपने परिवार में उपयोग करना चाहेंगे, विस्तार में बताएं।



मॉड्यूल 5: दवाइयां

मॉड्यूल का उद्देश्य:

वह समझ सके कि मानसिक बीमारी से ग्रस्त रिश्तेदार के सफल उपचार के लिए क्या आवश्यक है।

आवश्यक सामग्री:

- चार्ट पेपर
- मार्कर पेन
- उपयुक्त स्थान
- देखभाल के कार्य की प्रतिलिपि (जो इस्तेमाल न की गई हो)
- दवाई के साधन या आकृति।

पहली गतिविधि

- परिचय: गतिविधि का परिचय दें और पिछले सप्ताह के मनन को दोहराएं।
- नए सदस्यों हों तो परिचय करवाएं।
- समूह से पूछें की व्यवहार व्यवस्थित करने के तरीकों में से उन्होंने क्या अपनाया और उनका क्या अनुभव रहा।

दूसरी गतिविधि – टेलीफोन कड़ी

- सबको गोलाई में बैठाएं।
- सदस्य एक वाक्य सोचे। उदाहरण: "आज धूप तेज है।" "यह मेरी पसंदीदा साड़ी है।"
- इस वाक्य को जोर से न बोलें।
- धीरे से बगल में बैठे सदस्य के कान में कहें।
- इसी प्रकार आगे बोलते जाएं, जब तक कि आखिरी वाक्य शुरू करने वाले व्यक्ति न हो (वह नहीं जिसने वाक्य बनाया था), वाक्य को जोर से बोलें।
- दोनों अलग वाक्यों पर चर्चा करें।

क्रिया से सीख:

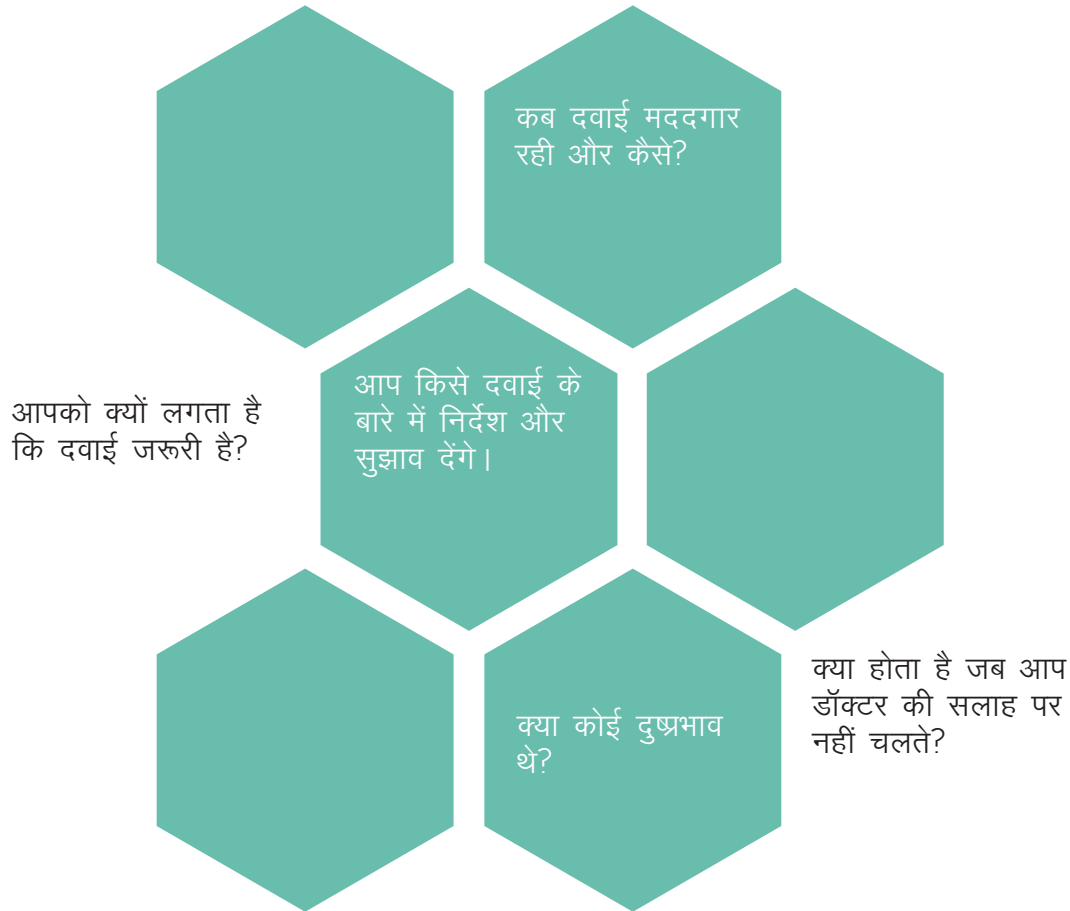
समूह को बताएं कि मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों के साथ कार्य करते समय आवश्यक है कि जो जानकारी दी जाए वह ठीक व सटीक हो।



दवाई और दुष्प्रभाव:

दूसरी बीमारियों की तरह जब दिमाग अस्वस्थ होता है तो उसे भी कभी-कभी दवाई की आवश्यकता होती है।

- समूह में यह प्रश्न पूछें:

**समूह को समझने के लिए आवश्यक बातें:**

- दवाई से मानसिक बीमारी के लक्षण को नियंत्रित किया जा सकता है, परंतु सबको दवाई की जरूरत नहीं होती।
- दवाई तब कार्य करती है जब आप रोजाना डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार लें। दवाई महीनों और सालों तक खानी पड़ सकती है।
- यदि आप डॉक्टर की सलाह नहीं मानते हैं, तो दवाई वैसा असर नहीं करती जैसा करना चाहिए दवाई ज्यादा लेने पर मरीज बहुत बीमार हो सकता है।
- समझाएं कि दवाई कैसे दिमाग के रसायनों को बढ़ाकर कार्य करती है। (बोर्ड का इस्तेमाल करें) टेबल 3: दवाई के दुष्प्रभाव।

टेबल 3: दवाई के दुष्प्रभाव

दुष्प्रभाव	प्रतिक्रिया
मुंह सूखना	बबलगम चबाएं, पानी पीएं।
कब्ज	दिन में 2 लीटर पानी पीएं। ज्यादा सब्जी, फल खाएं, चावल कम खाएं।
ओकाई (जी मचलाना)	दवाई खाने के साथ लें।
सिरदर्द	खूब पानी पीएं। यदि दो हफ्तों में ठीक न हो तो डॉक्टर को बताएं।
रात को नींद में थूक निकलना	डॉक्टर को बताएं। रात में दो तकियों का इस्तेमाल करें।
दवा के कारण त्वचा में रैश पड़ना	डॉक्टर को बताएं।
वजन बढ़ना	दिन में तीन बार खाना खाएं। तेल और मीठा कम लें। कच्ची सब्जी खाएं। पानी खूब पीएं। सक्रिय रहें और व्यायाम करें।
ज्यादा नींद आना	डॉक्टर से दवाई की खुराक और उसके लेने के समय को दोबारा पूछें।
ज्यादा चिड़चिड़ा उतावलापन	यदि रात को हो, तो शाम की खुराक जल्दी लें। फिर भी ठीक न हो तो डॉक्टर को बताएं।

आप दुष्प्रभावों के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं तथा और उपाय भी पूछ सकते हैं। कोई और दवाई या खुराक में बदलाव उपाय हो सकता है।

रेखाचित्र: दवाई के विषय में तथ्य

दवाई के असर में 2 से 3 सप्ताह लग सकते हैं। मरीज को दवाई रोज लेते रहना चाहिए।

दवाई तब तक लें जब तक डॉक्टर मना न करे। कुछ लोगों को जिंदगी भर दवाई खानी पड़ सकती है।

कभी-कभी पहले कुछ हफ्तों में दुष्प्रभाव हो सकते हैं पर वह ठीक हो जाते हैं जब शरीर को दवाई की आदत पड़ जाती है।

रेखाचित्र से समझाएं

दवाई लेने के लिए रिश्तेदार को प्रोत्साहन देना:

जब रिश्तेदार दवाई लेना न चाहे तब उसको दवाई लेने के लिए प्रोत्साहित करना मुश्किल हो सकता है: समूह को अपना अनुभव बांटने के लिए बोलें जब उन्होंने रिश्तेदार को दवाई लेने के लिए बोला हो और उन्होंने मना कर दिया हो। तब क्या हुआ? क्या उन्होंने पिछले सत्र में बताई गई व्यवहार परिवर्तन की तकनीक का इस्तेमाल किया।

अपने आप दवाई खिलाने की महत्वपूर्णता पर जोर दें।

जब वह व्यक्ति स्वस्थ हो जाए, तब वह स्वयं जिम्मेदारी ले सकते हैं।

निम्नलिखित उपचार का प्लान अपनाएं:

फ़ैसिलिटेटर समूह को देखभाल के प्लान का एक खाली नमूना दिखाएं।

यदि समूह को दवाई से संबंधित सवाल हो तो वह उनसे पूछ सकते हैं:

डाक्टर	<ul style="list-style-type: none"> ■ देखभाल करने वाले अपने रिश्तेदार के साथ डॉक्टरी जांच के लिए, डॉक्टर के पास जाएं। ■ डॉक्टर की सलाह सुनना जरूरी है ताकि देखभाल करने वाले अपने रिश्तेदार की मदद कर सकें। ■ आपका रिश्तेदार कैसा महसूस कर रहे हैं और जैसे उनके लक्षण हों, वह आपको ईमानदारी से डॉक्टर की पूरी बात नहीं बताएंगे।
--------	--

सामाजिक कार्यकर्ता समुदाय में कौन आपकी मदद कर सकता है।

- सामाजिक कार्यकर्ता या समूह आपके रिश्तेदार की देखभाल के लिए एक प्लान या योजना दे सकता है, जो आज सिखाएँ सब तत्वों पर आधारित है। (दवाई और स्वयं की देखभाल)
- जरूरी है आप अपने सामाजिक कार्यकर्ता के साथ कार्य करें, आपके रिश्तेदार में बड़ा सुधार आ सकता है, यदि आप देखभाल के प्लान का पालन करें।

निष्कर्ष

समूह को जोड़ों में बांटकर निम्नलिखित पर चर्चा करने को कहे:

- दवाइयों के बारे में आपको क्या महत्वपूर्ण चीज याद है?
- दुष्प्रभाव के बारे में क्या सीखा?
- कौन-कौन सी चीज रिश्तेदार की बीमारी की देखभाल में सहायक हो सकती है?
- कौन उपचार की नीति का पालन करने में आपकी मदद कर सकते हैं?
- आज सबसे बड़ी बात क्या सीखें सीखी?

अगले सप्ताह का वक्त और स्थान बताकर सत्र को समाप्त करें।



मॉड्यूल 6 : शराब और सेहत

मॉड्यूल का उद्देश्य

शराब के अत्यधिक सेवन व दुरुपयोग और इसका परिवार व रिश्तेदारों पर असर के बारे में जानें।

- आवश्यक सामग्री
- बड़ा पेपर चार्ट पेपर
- मार्कर पेन
- उचित जगह
- चित्रों की फोटो कॉपी सभा में भाग लेने वालों को देने के लिए।
- शराब से संबंधित चित्र या संसाधन जो आप देना चाहते हैं।
- अपने क्षेत्र में शराब की लत छोड़ने के इच्छुक लोगों को सहारा देने वाले समूह की जानकारी।

पहला कार्य

:झिझक मिटाने व प्रतिभागियों को उत्साहित करने के लिए गोल घेरे में बैठ जाएं। प्रत्येक व्यक्ति से नीचे दी गई बातों पर उनके विचार सुनें

- पिछले सप्ताह का मुख्य आकर्षण
- एक परेशानी जो बीते सप्ताह में सामने आई हो।
- कुछ ऐसा जो पूरा समूह उनके बारे में न जानता हो।

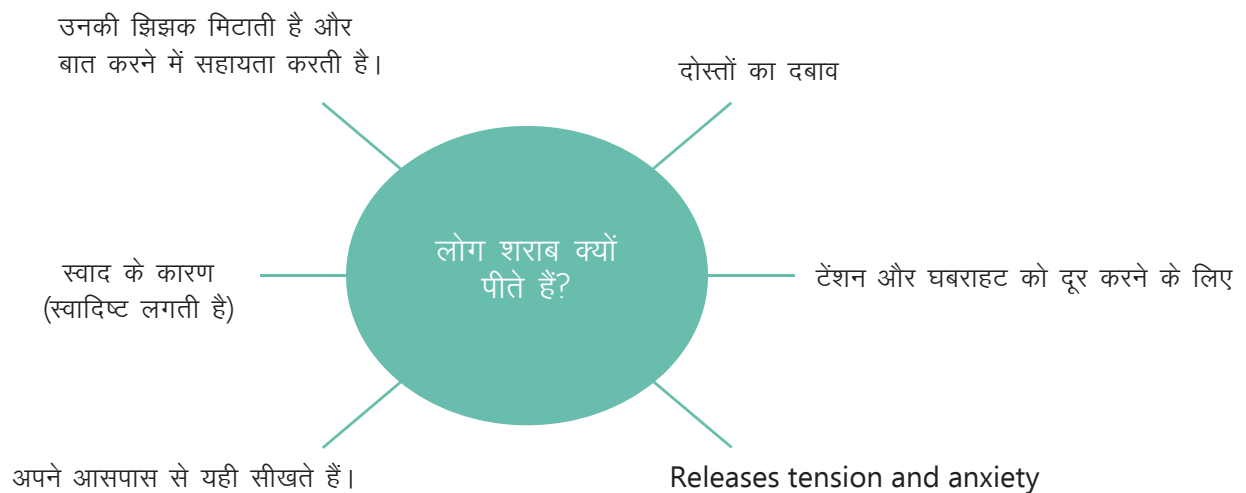
दूसरा कार्य – पिछले सप्ताह के कार्य को संक्षिप्त में दोहराना

- पिछले सप्ताह के दवा व इलाज के प्लान को दोहराना।
- समूह से पूछें कि पिछले सप्ताह जो सीखा उससे क्या याद है।
- जो उन्होंने पिछले सप्ताह सीखा था क्या उन्होंने उन बातों को प्रयोग किया।

इस सप्ताह का विषय बताएं

इस सप्ताह का विषय है शराब के दुरुपयोग व अनियंत्रित सेवन। अब इस विषय पर चर्चा करेंगे और जो उत्तर मिलेंगे उसे एक बड़े कागज पर लिखेंगे। चर्चा करने में निम्न प्रश्न सहायक होंगे।

- शराब के दुरुपयोग से आप क्या समझते हैं?
- क्या आपके रिश्तेदार शराब पीते हैं?



शराब तब परेशानी बनती है जब:

- जब लोग बोलते हैं कि उन्हें शराब पीनी ही पड़ती है या शराब उनकी जरूरत है।
 - उदाहरण: मुझे चैन से सोने तथा शरीर को आराम देने के लिए शराब पीनी जरूरी है।
- जब लोग रोज शराब पीते हैं।
- जब वह रोजाना ज्यादा शराब पीते हैं।
- जब वे अपना पैसा शराब पीने पर खर्च करते हैं जबकि उनके पास खाने व किराया देने के लिए पैसे नहीं होते।
- जब शराब पीकर उनका व्यक्तित्व और व्यवहार बदल जाए।
 - उदाहरण: शराब पीकर वह दूसरों को मारे, उन पर चिल्लाए और घर के अन्य सभी लोगों को परेशान करें।

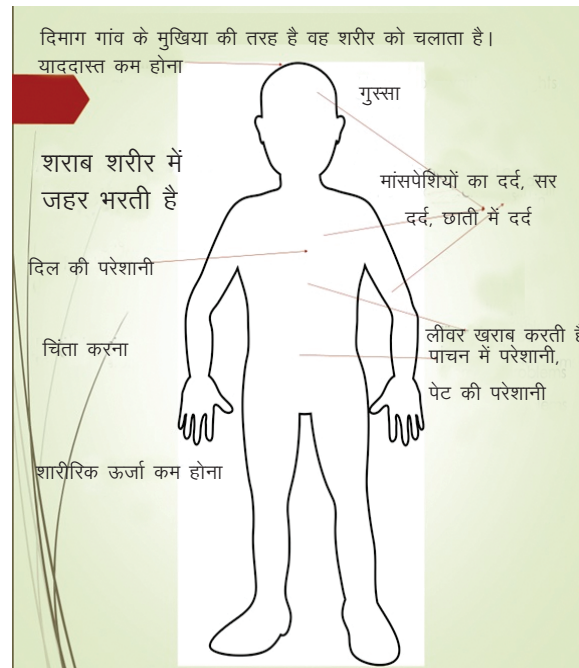
जब शराब पीना परेशानी बन जाए तो समझें कि आपके रिश्तेदार अपने शरीर को बहुत बड़ा नुकसान पहुंचा रहा है।

शराब का शरीर पर असर

बोर्ड पर इंसान के शरीर का चित्र बनाएं और समूह से उनके विचार सुनें कि शराब शरीर पर कैसे प्रभाव डालती है।

अब चित्र पर लिखें और समझाएं:

- शराब शरीर पर कैसे असर डालती है जैसे दिमाग पर, दिल पर, पेट पर, याददाश्त पर और कैसे हमारे दिमाग पर असर करती है जिससे हमारे मूड व भावनाओं पर असर पड़ता है।
- शराब शरीर में जहर भरती है।



दवा लेने वालों पर शराब का क्या असर होता है?

- पिछले सप्ताह हमने निम्न विषयों पर चर्चा की थी दवा, लोग दवा क्यों लेते हैं और मानसिक बीमारी के लक्षणों से निपटने में दवा की महत्वपूर्णता

समूह से पूछें:

- आप क्या सोचते हैं कि यदि कोई व्यक्ति डॉक्टर द्वारा दी हुई दवा लेने के साथ-साथ शराब भी पी रहा हो, तो क्या हो सकता है?

उत्तर मिलने पर सफेद बोर्ड ६ बड़े कागज पर लिखें।

अगर आपके रिश्तेदार दवा ले रहे हों, तो उन्हें शराब नहीं पीनी चाहिए। क्योंकि ऐसा करने से उनकी मानसिक बीमारी के लक्षण और भी बुरे हो सकते हैं।

मुख्य विचारों को दोहराएं

एक मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति का शराब या किसी और नशे का सेवन अच्छा नहीं है। उन्हें लगता है कि शराब से उन्हें मदद मिलती है परंतु इसे लंबे समय तक प्रयोग करने से यह मानसिक बीमारी को और बढ़ा देता है। लोग जो मानसिक रूप से बीमार हैं और उसके साथ शराब भी पी रहे हैं, वे लोग खुद को और बीमार कर रहे हैं।

निष्कर्ष:

- समूह को जोड़ो में बांटे और उन्हें पहले भाग से 3,2,1 अभ्यास करने को कहें।
 - 3: तीन चीजें जो आज सीखीं उन पर चर्चा करें।
 - 2: दो चीजें जिन्हें वे प्रयोग में लाएंगे उन पर चर्चा करने को कहें।
 - 1: यदि वे कोई प्रश्न पूछना चाहते हों तो पूछें।
- समूह को फिर से एक साथ बुलाकर पूछें कि क्या वे अपनी चर्चा में से कुछ बातें सबके साथ बांटना चाहते हैं?



मॉड्यूल 7: तनाव का प्रबन्धन

मॉड्यूल का उद्देश्य
तनाव को समझना और इससे निपटने के उपाय।

आवश्यक सामग्री

- एक बड़ा कागज
- मार्कर पेन
- उचित जगह
- पाम्पलेट जिसका शीर्षक हो - 'खुद का ध्यान रखें भी रखें'।
- तनाव से संबंधित साधन व चित्र
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए पांच कदम वाला यू ट्यूब लिंक

पहली क्रिया

सबका समूह में स्वागत करें।

समूह के प्रत्येक व्यक्ति से पूछें कि उन्होंने समूह की पिछली बैठक से क्या सीखा और एक चीज जिसे अलग तरीके से करने की कोशिश की।

इस सप्ताह का विषय बताएं

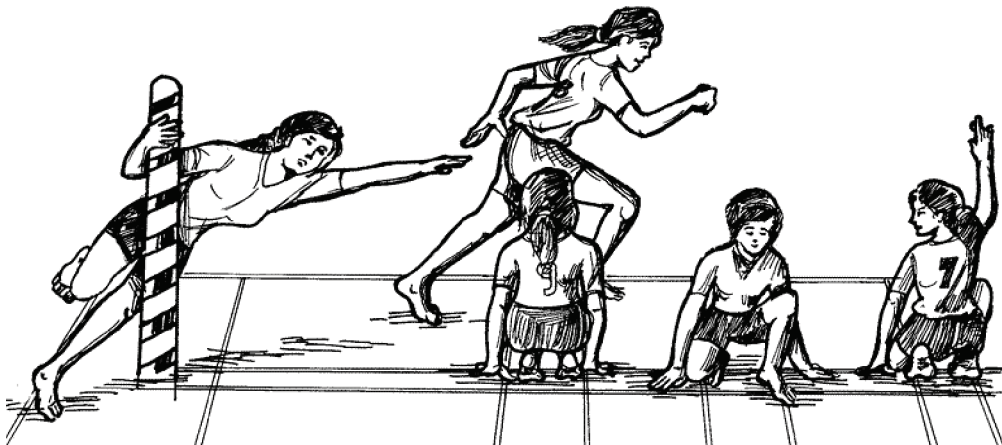
इस सप्ताह का विषय है देखभाल करने वाले का तनाव।

- समूह से उनके विचार सुने व विचारों को बड़े कागज पर लिखें।
- समूह को जोड़ों में बांटे और उन्हें देखभाल करने की उनकी भूमिका के विषय में दो अच्छी व बुरी बातों पर चर्चा करने को कहें।
- समूह को फिर इकट्ठा करें और उनसे उनकी चर्चा की मुख्य बातें पूछें।

देखभाल करने वाला होना बहुत अच्छा हो सकता है

इसके कुछ लाभ निम्नलिखित हैं:

- प्रतिफल मिलना
- विशेष अवसर
- मजेदार
- उद्देश्य प्रदान करता है
- समूह द्वारा बताए गए लाभों को सूची में जोड़ें हो सकता है कि समूह अलग-अलग लाभों के बारे में बताए।



दूसरी क्रिया

- समूह से पूछें कि एक देखभाल करने वाले और नौकरी करने वाले किस प्रकार समान हैं?
- अपने उत्तर एक बड़े पेपर पर लिखें।
- अगर समूह को सहायता चाहिए तो उसके लिए कुछ हिदायतें नीचे दिए गए हैं।

देखभाल करने वाला	नौकरी करने वाला
देखभाल की अपेक्षा की जाती है।	अफसर अपेक्षा करता है कि कर्मचारी नौकरी पर आए।
यदि आप नहीं करेंगे तो देखभाल नहीं होगी।	यदि आप काम पर नहीं जाएंगे तो काम पूरा नहीं होगा।
देखभाल नहीं होगी अगर वह कार्य नहीं करेंगे।	अगर कर्मचारी काम नहीं करेगा तो कार्य नहीं होगा।

नौकरी करने वाले व देखरेख करने वाले में एक बड़ा अंतर होता है। (तनखाह / वेतन को छोड़कर)

- नौकरी वाले काम पर जाते हैं और वापस घर आते हैं।
- देखरेख करने वाले वहीं रहते हैं जहां वह रहते हैं। वह अपने कार्य से लगातार जुड़े रहते हैं।
- देखभाल करने वाले के लिए महत्वपूर्ण बिंदु:

देखभाल करने वाले के लिए महत्वपूर्ण बिंदु:

- समूह को बताएं कि हर व्यक्ति की तनाव सहने की अपनी क्षमता होती है।
- हर व्यक्ति का अपना स्तर होता है।
- एक व्यक्ति जितना तनाव सह सकता है वह शायद दूसरा न सह पाए।
- जितना तनाव आप सह सकते हैं उतना ही सहें परंतु अपने आपको थकाएँ नहीं।
- अपनी क्षमता को जो आप देखरेख करने में लगा रहे हैं वह एक पानी की टंकी की तरह है।
 - जितना हम लगाएंगे उतना ही कम होती जाएगी जितना हम अपनी क्षमता को थकाएंगे उतना ही हमारी काम करने की क्षमता कम हो जाएगी।
- देखरेख करते समय सिर्फ काम करने की ही न सोचें परंतु अपने लिए भी समय निकालें और अपना भी ध्यान रखें।
- इस बात का ध्यान रखें कि कहीं आपका तनाव आपके लिए परेशानी न बन जाए। आपका तनाव आपके लिए परेशानी बनेगा जब आपकी क्षमता बिल्कुल खत्म हो जाएगी। इसको देखभाल करने वालों की थकावट कहा जाता है।
- इस बात का ध्यान रखें कि कहीं आपका तनाव आपके लिए परेशानी न बन जाए। आपका तनाव आपके लिए परेशानी बनेगा जब आपकी क्षमता बिल्कुल खत्म हो जाएगी। इसको देखभाल करने वालों की थकावट कहा जाता है।

रोज का तनाव व बेकार तनाव पर चर्चा करें

तनाव से दूर रहना असम्भव है। धरती पर हर व्यक्ति तनाव महसूस करता है। यह आम बात है।

दैनिक तनाव के उदाहरण

समूह को अपने रोज होने वाले तनाव पर चर्चा करने को कहें। सहायक उन्हें आकर दैनिक तनाव के उदाहरण दे सकता है। जैसे रिपोर्ट लिखना, अपने समाज या धार्मिक कार्य

बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना (उठना, नाश्ता बनाना, तैयार करना व समय पर स्कूल भेजना)

जब कोई काम की चीज टूट जाए (कपड़े धोने की मशीन व फोन)

खेल खेलना (अच्छा खेलने की इच्छा, जीतने की इच्छा, गलती न करने की इच्छा)

बेकार तनाव:

तनाव तब बेकार व बुरा होता है जब वह लंबे समय तक रहे। ऊपर दिए गए उदाहरण वे तनाव हैं जो थोड़े समय के लिए होते हैं।

तनाव परेशानी बनता है जब:

- तनाव लंबे समय तक रहे।
- तनाव के कारण आप अपने कार्य ठीक से न कर पा रहे हों (जैसे- खाना, सोना, वह कार्य करना जो हमें पसंद है)।

चर्चा – देखभाल करने वाले के तनाव व थकान को पहचानना

समूह को इकट्ठा करें वह उनके इस विषय पर उनके विचार सुने व उसे एक बड़े कागज पर लिखे।

क्रिया के लिए कुछ सुझाव

थकान के कुछ लक्षण

- डिप्रेशन
- चिंता करना & चिंतित रहना
- परेशान रहना
- सोने व खाने की आदतों में परिवर्तन
- देखभाल के कार्य को खुशी से न करना
- लोगों से संपर्क में न रहना
- जो कार्य अच्छे लगते थे उन्हें न करना
- रोज के कार्यों को न करना (घर के कार्य, खरीदारी करना)

इस गतिविधि से क्या सीखा

- समूह से पूछें कि क्या उन्हें देखभाल करने वाले की थकान और उनके रिश्तेदारों द्वारा महसूस होने वाले तनाव में कुछ समानता दिखती है या नहीं?
- क्या उनके कोई विचार व सूची में से कोई विचार उनके रिश्तेदार पर सही बैठता है? जब वे अपनी मानसिक बीमारी के कारण परेशान होते हैं
- ध्यान दें कि देखभाल करने वाले तनाव के लक्षण और उनके रिश्तेदार जो थकान महसूस करते हैं, सामान हो सकते हैं।

पांचवी गतिविधि – तनाव प्रबन्धन

याद रखें – यदि आप स्वस्थ हैं तो आपका परिवार भी स्वस्थ व हष्ट-पुष्ट होगा।

- रोग को आने से कैसे रोकें?
- पिछले सत्र की जानकारी व तरीकों में से आप क्या प्रयोग कर सकते हैं।

नीचे दी गई सूची पर चर्चा करें और समूह के सभी लोगों से उनके विचार सुनें

टेबल – 4 तनाव से बचने के तरीके

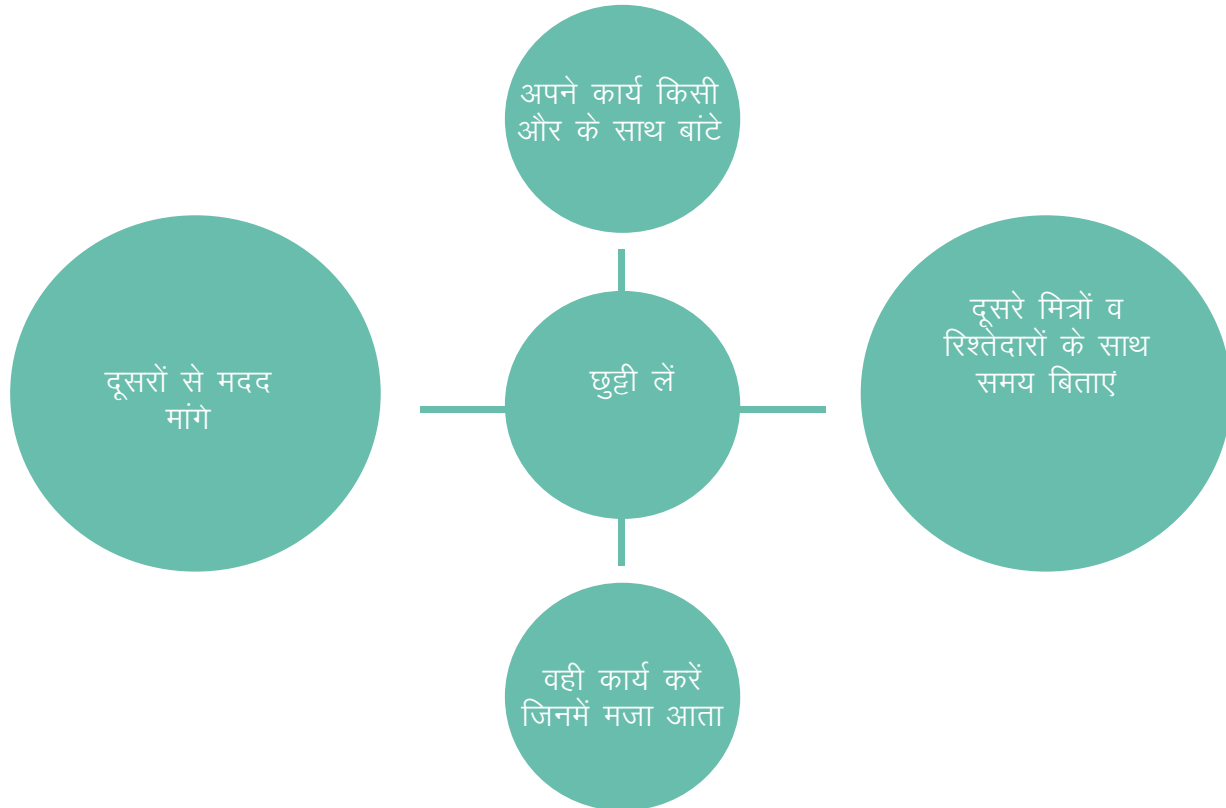
तनाव को कम करने वाली चीजें	पिछले हफ्तों में सीखे गए तरीके
<ul style="list-style-type: none"> ■ उन चीजों पर ध्यान दें जो आपको अच्छी लगती हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ हर बात के लिए धन्यवाद दें और अपने रिश्तेदार की हर अच्छी बात से खुश हों।
<ul style="list-style-type: none"> ■ उन चीजों पर ध्यान दें जो आप कर सकते हैं न कि जो आप करना चाहते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ व्यवहार को नियंत्रण करने के जो तरीके आपने सीखे थे जैसे
<ul style="list-style-type: none"> ■ छोटी-छोटी सफलताओं को मनाएं उनसे खुश हों। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ अपने को प्रोत्साहित करें जब चीजें अच्छी तरह से हो जाए
<ul style="list-style-type: none"> ■ सबको बधाई दें। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ धन्यवादित हों और अपने रिश्तेदार के लिए जो कार्य आप कर रहे हैं उसको पहचानें।
<ul style="list-style-type: none"> ■ दूसरों से मदद लें। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ देखभाल की जिम्मेदारी को दूसरों के साथ बाटें।

अतः देखभाल करने वाले की क्षमता बनाए रखने के लिए दो महत्वपूर्ण तरीके हैं:

- अपना ध्यान रखें (यह दूसरे मॉड्यूल में है)
- छुट्टी पड़ जाएं।

छठी गतिविधि

विभिन्न तरीकों को सोचें जिनसे आप अपने रिश्तेदार से दूर रह सकें। कुछ सुझाव हैं:



निष्कर्ष सत्र को दोहराना

- मुख्य बिंदु को दोहराएं, देखभाल करने वाले के तनाव के कारण व लक्षण और इन्हें दूर करने के उपाय।
- समूह को जोड़ों में बांटे और उन्हें कहें कि आज का जो विषय उन्हें अच्छा लगा, वे उस पर चर्चा करें।

गृह कार्य:

समूह के प्रत्येक सदस्य को घर जाकर निम्न कार्य करने को कहें।

- किसी भी एक दोस्त व पारिवारिक सदस्य को चुनें जो उन्हें देखभाल करने में मदद कर सकते हैं।
- उस व्यक्ति को वह सब जो आपने समूह की बैठक में सीखा और उसे यह भी बताएं कि वह आपकी किस तरह मदद कर सकता है।
- आज आपने क्या सीखा वह आपसे अगले सप्ताह रिपोर्ट करने को कहा जाएगा।

मॉड्यूल 8: स्वयं की देखभाल

मॉड्यूल का उद्देश्य:

सभी समूह के सदस्य समझ सकें:

- स्वयं की देखभाल से आप क्या समझते हैं?
- यह क्यों जरूरी है?
- स्वयं की देखभाल कैसे करें?

आवश्यक सामग्री:

- एक बड़ा पेपर
- मार्कर पेन
- उचित जगह
- स्वस्थ रहने के पांच कदम वाले बुकमार्क
- प्रोजेक्ट के ब्रोशर, जैसे ई.एच.ए द्वारा प्रकाशित, जिसका शीर्षक "अपनी भी देखभाल करें" था
- अन्य चित्र और आकृतियां जो आप उपयोगी समझते हैं

पहला क्रिया-उत्साहित करना

- पिछले सप्ताह के एक मुख्य आकर्षण व चुनौती को दूसरों के साथ बांटें।
- पिछले हफ्तों की क्रियाओं में से एक करें (यदि समय हो तो)।
- पिछले सप्ताह के सत्र को संक्षिप्त में बताएं।
- समूह को बोले कि वह बताएं कि इस समूह में रहने से उन्होंने जो भी सीखा उसे कैसे प्रयोग किया।

दूसरी क्रिया -स्वयं की देखभाल क्या है?

समूह को छोटे समूह या जोड़ों में बांटे।

उन्हें चर्चा करने को कहें:

- स्वयं की देखभाल से वे क्या समझते हैं?
- देखभालकर्ता होने के साथ-साथ स्वयं की देखभाल करना क्यों आवश्यक है?
- वे ऐसा क्या करते हैं जिससे यकीन हो कि वे खुद की देखभाल करते हैं?

जब उन्होंने इन बातों पर चर्चा कर ली हो तो उन्हें इकट्ठा करें और फिर से चर्चा करें।

स्वयं की देखभाल क्यों जरूरी है?

स्वयं की देखभाल जरूरी है क्योंकि दूसरों की देखभाल से पहले स्वयं की देखभाल जरूरी है।

देखभालकर्ता को खुद एक उदाहरण होना चाहिए। अगर आप चाहते हैं कि आपका रिश्तेदार अपनी खुद की देखभाल करने की जिम्मेदारी ले तो आपको उसके लिए स्वयं की देखभाल करने का एक उदाहरण बनना होगा।

अपनी देखभालकर्ता की भूमिका को एक गाड़ी (कार या मोटरसाइकिल) की तरह समझें। गाड़ी को चलने के लिए इंधन की आवश्यकता होती है। अगर पेट्रोल समाप्त हो जाए तो गाड़ी नहीं चलेगी। अगर आप अपने शरीर रूपी गाड़ी की देखभाल नहीं करेंगे तो आप टूट जाएंगे।

एक देखभालकर्ता के रूप में आपको पहचानना होगा कि आपका ईंधन क्या है और उसे लगातार भरना होगा।



इन मानसिक स्वास्थ्य की ओर पाँच कदमों से अपना इंधन लें:



अपना समय
अपने शब्द
अपनी उपस्थिति



जो बन पड़े उसे करो
जो कर रहे हो उसे खुशी से करो
मनोदशा को सक्रिय रखें



नए अनुभवों को अपनाना
अवसरों को पहचानना
स्वयं को आश्चर्यचकित
करना



बातें करना और सुनना
उपस्थित रहना
समुदाय के लोगों से संपर्क
कर जुड़ाव महसूस करना



छोटी छोटी बातों को
समरण रखें
जो आनंद देती हैं

मानसिक स्वास्थ्य की ओर पाँच कदम

इन पाँच सरल युक्तियों को अपने जीवन में अपनाएं और स्वस्थ रहें

⁴Mental Health Association of New Zealand <https://www.mentalhealth.org.nz/>

कुछ और जरूरी बातें जो आपको ध्यान रखनी है एक देखभालकर्ता के रूप में देखभालकर्ता के रूप में, आपको सिर्फ देना ही नहीं है बल्कि आपको दूसरों से मदद व समर्थन भी लेना है।

दूसरों से मदद लें

- अपनी जिम्मेदारियों को अपने रिश्तेदारों के साथ बांटे।
 - क्या कोई परिवार के ऐसे सदस्य हैं जिनके साथ आप अपनी जिम्मेदारियों को बांट सकते हैं?
- मदद मांगने की जिम्मेदारी लें क्योंकि किसी को पता नहीं चलेगा कि आप को छुट्टी चाहिए जब तक आप उनको नहीं बताएंगे
 - अगर लोग मदद करना चाहें तो उनसे मदद लें।

छुट्टी पर जाएं

- उन कार्यों को करें जिनमें आपको मजा आता हो –
 - जैसे शौक पूरा करना, चर्च जाना, प्रार्थना करना, खाना बाँटना, खरीदारी करना
- दूसरे रिश्तेदारों व मित्रों से संपर्क करें
- मजे करें: जैसे बाल कटवाए, पार्लर जाएं आदि

अपनी सेहत का ध्यान रखें

- पौष्टिक खाना खाएं/खूब खाएं
- ध्यान/योगा करें
- व्यायाम करें
- वो करें, जो आपको सक्रीय रखें और ताजगी दे
- पूरी नींद ले
- प्रार्थना करें

एक समूह में चर्चा करें कि कैसे प्रत्येक सदस्य अगले सप्ताह कार्य करेगा।

गहरी सांस लें

- तनाव को दूर भगाने का सबसे सरल उपाय है गहरी सांस लेना।
 - सिर के नीचे तकिया रखें और अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
 - अपने पेट को आराम देने के लिए, घुटनों को मोड़े या उनके नीचे एक तकिया रखें।
 - अपना एक हाथ पेट पर रिब केज या पंजर के नीचे रखें।
 - धीरे धीरे अपनी नाक से सांस अंदर लें ऐसा करते वक्त आपका पेट फूलना चाहिए।
 - उसके बाद धीरे धीरे अपने मुंह से सांस छोड़ें अपने फेफड़ों को पूरा खाली कर दें और अपना पेट अंदर करें।
- इसे तब तक दोहराएं जब तक आप शांति और आराम महसूस न करें। ऐसा रोज करें। जब आप ऐसा आसानी से कर पाए, उसके बाद आप इस क्रिया को कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं।

व्यायाम

तनाव से होने वाले नुकसान को हम प्रतिदिन व्यायाम करके कम कर सकते हैं।

- व्यायाम शरीर की मदद करता है
- मांसपेशियों को आराम देता है
- मस्तिष्क में रसायनों को छोड़ने में मदद करता है जिससे हमें अच्छा महसूस होता है
- हमें शक्ति प्रदान करता है
- हमें स्वस्थ व हफ्टपुष्ट बनाता है
- हमारी चिंता व तनाव को दूर करता है
- इससे हमें थकान महसूस होती है जिसके कारण हम रात को अच्छी नींद सोते हैं

■ आपको किस तरह का व्यायाम पसंद है?

- निश्चित करें की आप कौन सा व्यायाम करना चाहते हैं
- तय करें कि आप कब और कितने समय के लिए व्यायाम करना चाहते हैं

कम कदमों से शुरू करें और धीरे-धीरे बढ़ायें

अगर आप व्यायाम करने में इच्छुक न हो तो इसका कारण खोजें और कोई तरीका निकालें।

- किसी मित्र या परिवार के सदस्य को मनाएँ जो आप को प्रोत्साहित करें व आपके साथ टहलने जाएँ। समूह से चर्चा करें कि वे इस सप्ताह कौन सा व्यायाम करेंगे।

निष्कर्ष

- सत्र को दोहराएं
- समूह को जोड़ों में बाँटे और चर्चा करने को कहें:
 - आज उन्होंने सबसे मुख्य बात क्या सीखी?
 - तीन चीजें जो वे अगले सप्ताह खुद के लिए करेंगे।
- समूह को इकट्ठा करें और उनसे उनके विचार सुने जो उन्होंने जोड़े में चर्चा किये।

ग्रहकार्य:

समूह को बताएं उनसे अगले सप्ताह पूछा जाएगा कि उन्होंने कैसे पूरे सप्ताह में दूसरों से अपनी देखभाल के लिए मदद ली।

मॉड्यूल 9: एक प्रभावी देखभालकर्ता होना व समीक्षा करना

मॉड्यूल के उद्देश्य:

सब सदस्यों से पूछना कि उन्होंने अब तक समूह में क्या सीखा एक अच्छा देखभालकर्ता के रूप में और पिछले हफ्तों की समीक्षा करना।

■ आवश्यक सामग्री

- बड़ा पेपर और मार्कर पेन
- सत्र एक में किये गए, कौन, क्या, कहां, क्यों और कैसे अभ्यास कि प्रतिलिपि
- एक नया स्टाफ जो की प्रतिक्रिया को लिख सके

● पहली क्रिया – उत्साहित करना

- पिछले सप्ताह का एक मुख्य आकर्षण व चुनौती को दूसरों के साथ बांटें।
- पिछले हफ्तों की गई क्रियाओं में से एक करें (यदि समय हो तो)।
- पिछले सप्ताह के सत्र को संक्षिप्त में बताएं।
- समूह को बोले कि वह बताएं कि इस समूह में रहने से उन्होंने जो भी सीखा उसे कैसे प्रयोग किया।

दूसरी क्रिया – एक प्रभावी देखभाल करने वाला/ देखभालकर्ता कैसे बने

- यह बता कर क्रिया का परिचय दें कि आप चाहते हैं कि प्रतिभागी को सब कुछ जो उन्होंने एक साथ सीखा है उसको बताएं।
- मुख्य उद्देश्य है कि देखभाल करने वाले एक दूसरे से बात करें व नीचे दी गई टेबल पर चर्चा करें।
- इस अभ्यास का उद्देश्य है कि सभी ज्ञान जो बीते हफ्तों में सीखा गया है एक साथ एक अभ्यास में लाया जाये जिससे कि वे और प्रभावी देखभालकर्ता बनना सीख सकें।

तीसरी क्रिया – कौन, क्या, कहां, क्यों और कैसे क्रिया

यह क्रिया पहले सत्र में पूरी हो गई थी। जो रिकॉर्ड आपने उस सत्र से इस सत्र तक बनाया है वह लाएं। आज:

- भाग लेने वाले वालों को दिखाएं उनके विचार क्या थे।
- चर्चा करें कि उनका ज्ञान देखभालकर्ता के रूप में उनकी भूमिका के बारे में कैसे बदल गया है।
- क्रिया फिर से दोहराएं। इससे हमें पता चलेगा कि प्रतिभागियों का ज्ञान किस हद तक या सीमा तक और किस क्षेत्र में बढ़ा है।

टेबल 5. एक प्रभावी देखभालकर्ता/देखभाल करने वाला होना

इस सम्बंध में	देखभालकर्ता/देखभाल करने वाला	मानसिक बीमारी से पीड़ित रिश्तेदार
समझदारी	<ul style="list-style-type: none"> ■ आप का कार्य एक देखभाल करने वाले के रूप में ■ देखभालकर्ता होने का क्या मतलब है? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मानसिक बीमारी क्या है? ■ मानसिक बीमारी आपके रिश्तेदार की गलती नहीं है
दया	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्वयं पर दया करें ■ कार्य करने के लिए खुद को सराहें 	<p>4R's</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ अपने रिश्तेदार को आश्वासन दें ■ भावनाओं का प्रतिउत्तर दें ■ पहचानें कि कब उनका दिमाग अस्वस्थ है ■ दया व संयम के साथ प्रतिक्रिया करें
जितना संभव हो उतनी ही अपेक्षा रखना	<ul style="list-style-type: none"> ■ आप अकेले सब कुछ नहीं कर सकते ■ जानें कि आप क्या कर सकते हैं ■ आप क्या नहीं कर सकते ■ मदद मांगें व स्वीकार करें ■ व्यवहार में आकार देने, करके दिखाने व नकल करने वाली तकनीक का इस्तेमाल करें 	<ul style="list-style-type: none"> ■ अपनी देखभाल में शामिल हो सकते हैं ■ उनको असहाय न समझें। उन्हें घर पर काम व जिम्मेदारी सौंपें ■ उन्हें उनकी सेहत संबंधी कोई जिम्मेदारी सौंपें।
सहारा लें	<ul style="list-style-type: none"> ■ अपने लिए समय निकालें ■ अवकाश लें/आराम करें ■ दोस्त व परिवार ■ दूसरों के साथ अपनी जिम्मेदारियां बाँटें ■ सामुदायिक कार्यकर्ता/समूह 	<ul style="list-style-type: none"> ■ डॉक्टर ■ सामुदायिक संगठन ■ शराब की लत छोड़ने के इच्छुक लोगों को समर्थन देने वाला समूह ■ चर्च ■ स्टाफ
चिंता के विषय पहचानें	<ul style="list-style-type: none"> ■ देखभाल करने वालों की थकावट ■ तनाव ■ वजन व नींद में बदलाव ■ सामाजिक से अलग/दूसरों से दूरी बनाना ■ शराब का सेवन 	<ul style="list-style-type: none"> ■ चुनौतीपूर्ण व्यवहार ■ तनाव ■ वजन व नींद में बदलाव ■ सामाजिक एकाकीपन/दूसरों से दूरी बनाना ■ शराब का सेवन
योजना	<ul style="list-style-type: none"> ■ अपनी देखभाल की योजना बनायें ■ स्वयं की सेहत का ध्यान रखें(स्वस्थ रहने के पांच कदम) ■ देखभाल करने वाली अपनी भूमिका से समय-समय पर अवकाश लें ■ ध्यान रखें आपको कहाँ से सहायता मिल सकती है व उसे स्वीकार करें 	<ul style="list-style-type: none"> ■ देखभाल की योजना ■ स्वस्थ रहने के पांच कदम ■ दिनचर्या

पाठ्यक्रम की समीक्षा

समूह को जोड़ो में बाँटे और निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।

- 1- मॉड्यूल में दी गयी जानकारी में से, समूह के लिए सबसे अधिक रुचिकर जानकारी क्या थी?
- 2- क्या कोई और जानकारी इसमें शामिल की जा सकती है?
- 3- देखभाल करने वालों की जरूरतों के लिए कौन सा मॉड्यूल उपयुक्त था? किसी एक पर गोला लगाए।

बहुत उचित

उचित बिलकुल

उचित नहीं

- 4- देखभालकर्ता समूह की तीन सबसे अच्छी बातें बताए।
- 5- कोई तीन बातें बताएं जो मॉड्यूल के बारे में बदलनी चाहिए।
- 6- समूह के बारे में कोई टिप्पणी या सुझाव दें।

सबको एक समूह में वापस बुलाएँ व इन प्रश्नों पर चर्चा करें।

समूह का भविष्य क्या है?

सामूहिक रूप में चर्चा करें। अब जबकी मॉड्यूल समाप्त हो गया है:

- क्या आप समूह के रूप में मिलते रहेंगे?
- यदि प्रोजेक्ट स्टाफ व्यवस्था न कर पायें, तब भी क्या आप मिलते रहेंगे?
- समूह के संचालन की जिम्मेदारी कौन लेगा?

ग्रन्थसूची

Dr Ashtekar, S. (2014). Handbook on Mental Health for Community Workers. Basic Needs India.

Eapen V., Graham P., S. S. (2004). Where There Is No Psychiatrist: A Mental Health Care Manual. Psychiatric Services, 55(2), 200–200.
<http://doi.org/10.1176/appi.ps.55.2.200>

The COPSI Collaborative. (2012). Community Based Care Manual for Lay Health Workers Working with people with Schizophrenia and their families. Rama Harmalkar. Sangath.



EMMANUEL
HOSPITAL
ASSOCIATION

808/92 DEEPALI BUILDING
NEHRU PLACE, NEW DELHI - 110019
www.eha-health.org