



# स्वास्थ्य लाभ साधन ब्रोशर (विवरण पुस्तिका)



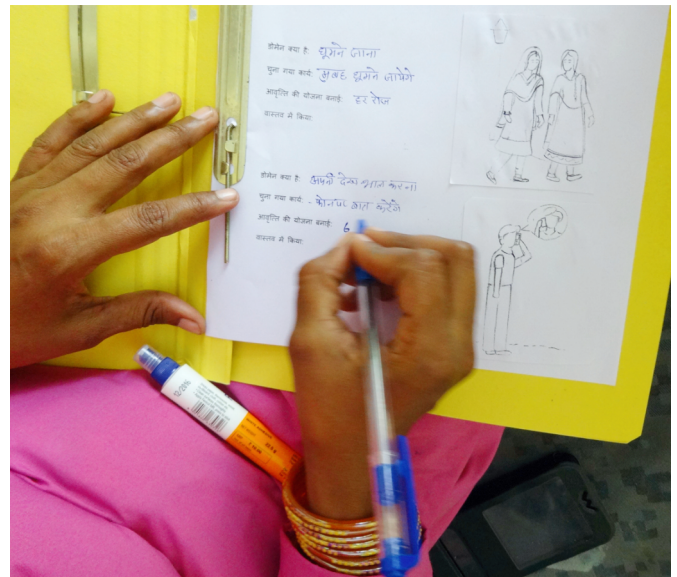
## सारांश

मानसिक स्वास्थ्य लाभ को मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं वाले लोगों की भागीदारी की, और ऐसे नजरिये की जरूरत है जो उन लोगों के रहने के स्थान, संस्कृति और भाषा के अनुकूल हो। सामाजिक लाभ प्राप्ति के तरीकों, लाभप्राप्ति के कौन से पहलू सबसे जरूरी हैं (जैसे काम, स्वयं की देखरेख), सामाजिक लाभप्राप्ति के साधन का माप, और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं वाले लोगों को किस तरह की सहायता की जरूरत होगी – ये सब मुद्दे अलग अलग हालातों में अलग अलग होते हैं। उत्तर भारत के देहरादून शहर में स्वास्थ्य लाभ के कार्यक्षेत्र (डोमेन) को समझने के लिये इस प्रोजेक्ट ने मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं वाले लोगों और देखरेख करने वालों के साथ मिलकर एक कार्यविधि को आरम्भ किया, और एक साथ मिलकर एक साधन बनाया – जिसे स्वास्थ्य लाभ साधन का नाम दिया गया है। यह साधन लोगों को स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के लिये अपने अपने तरीकों को बनाने में मदद देने के लिये है। इस साधन में अपनी देखरेख करने, आत्मिक तौर से काम करते रहने, आनन्द लेने, परिवार का एक चुस्त सदस्य होने, घर में काम करने, दोस्त होने, और समुदाय का एक चुस्त सदस्य होने सहित, स्वास्थ्य लाभ के संस्कृति से जुड़े डोमेन शामिल हैं।

यह जांच उन तरीकों को दिखाती है जिनसे समुदाय के मानसिक और समाजिक विकलांगता के अनुभव के साथ रहने वाले सदस्यों को ज्ञान के निर्माण और चुनौतियों में शामिल किया जा सकता है। स्वास्थ्य लाभ साधन का मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं वाले 28 लोगों पर 5 महीनों तक परीक्षण किया गया। इस साधन को बनाने की तरीके में, और इस साधन में दूसरे स्वास्थ्य कार्यक्रमों के मुताबिक ढाले जाने की क्षमता है।

## पृष्ठभूमि (बैकग्राउन्ड)

भारतीय मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में एक खास समस्या है जो सामाजिक-मानसिक विकलांगता वाले लोगों को उनके परिवारों और समुदायों में सामाजिक तौर से शामिल करने से जुड़ी है। भारत के कई हिस्सों में, मानसिक बीमारी के लिये बायोमैडिकल ईलाज की पहुंच में भी कई कमियां हैं। ये दोनों समस्यायें मानसिक स्वास्थ्य के लिये बायोमैडिकल, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक पहुंच (बायो-साइको-सोशल एपरोच) बनाने के लिये एक अवसर प्रदान करती हैं। यह प्रोजेक्ट, उत्तराखंड राज्य के साइको-सोशल (पी पी एस डी;) विकलांगता वाले लोगों की सामाजिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के बारे में बताता है। इस अध्ययन का पहला उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को अनुभव करने वाले लोगों के जरूरी सामाजिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के क्षेत्रों को समझना, और इस बात का ध्यान रखते हुये कि यह प्रक्रिया किस तरह से सहभागी हो सकती है, सामाजिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति में उनकी मदद करने के लिये, साथ मिलकर चित्रों वाला एक साधन बनाना था। दूसरा उद्देश्य था, समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों के साथ इस साधन को चलाना, और यह देखना कि यह साधन कितना उपयोगी है।



## तरीके

इस प्रोजेक्ट को बुरांस में शुरू किया गया, भारत के उत्तराखंड राज्य में देहरादून जिले के ग्रामीण और अर्ध-शहरी समुदायों में इमैनुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन (डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यूईएचए-हैल्थ.ऑर्ग) की अगुवाई में इस मानसिक स्वास्थ्य प्रोजेक्ट की साझेदारी है।

### हमने स्वास्थ्य लाभ साधन का आरम्भ कैसे किया

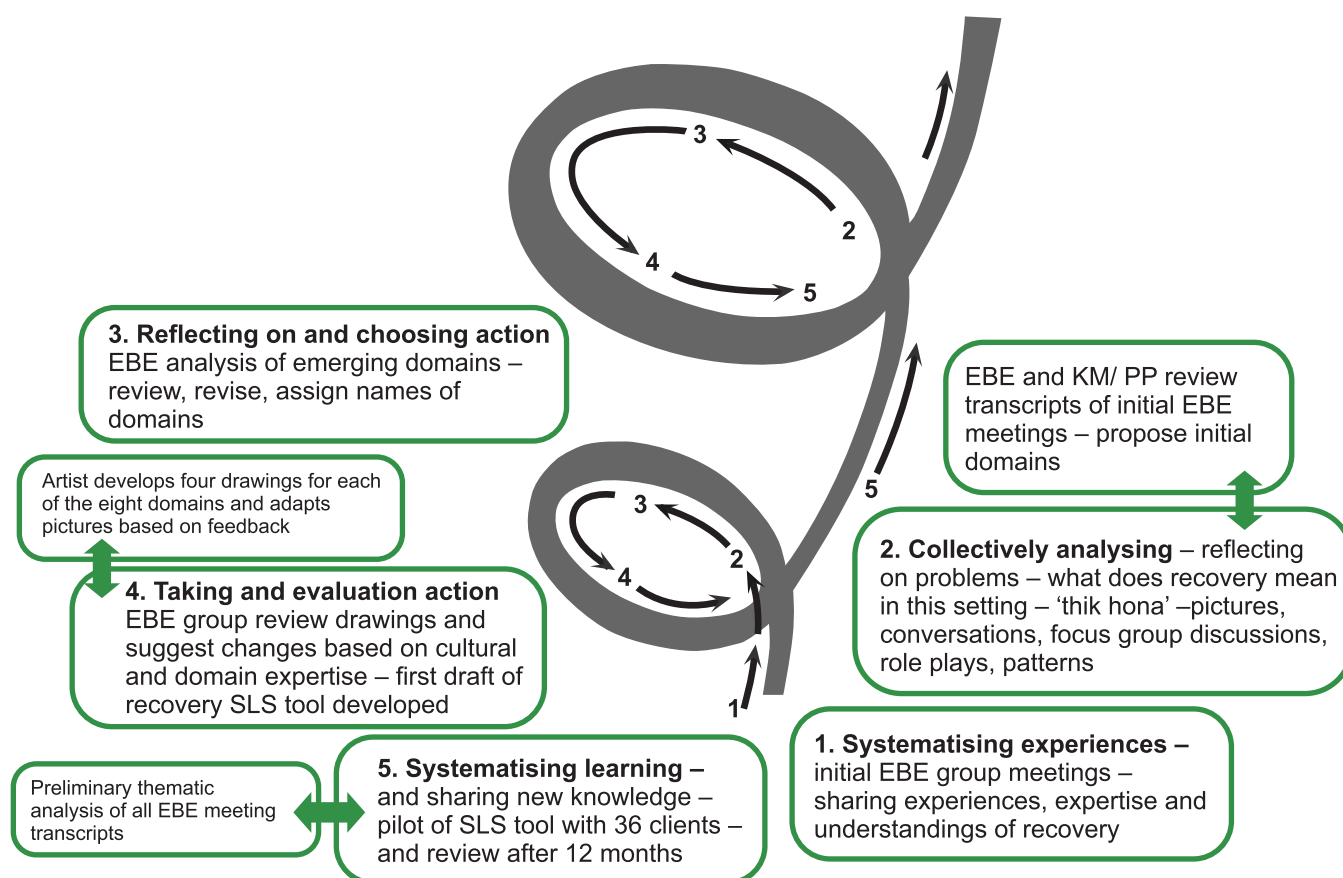
- ◆ समुदायों के मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले 28 लोगों के बीच जून और नवम्बर 2017 के दौरान स्वास्थ्य लाभ साधन की शुरुआत की गई। इसमें हिस्सा लेने वाले बुरांस प्रोजेक्ट के मौजूदा क्लाइंट्स थे (कुल 11), या सेलक्वी स्टेट मैन्टल हॉस्पिटल के मानसिक रोग के आउट पेशंट विभाग में आने वाले लोग थे (कुल 17)। सभी हिस्सा लेने वालों में कम या गम्भीर मानसिक परेशानी थी (एस आर क्यू टूल पर 12 या उससे ज्यादा)।
- ◆ बुरांस कम्युनिटी टीम के सदस्यों को सामाजिक स्वास्थ्य लाभ साधन के इस्तेमाल करने के बारे में ट्रेनिंग दी गई थी, और उन्होंने 6 से 19 क्लाइंट्स के साथ काम भी किया था। हिस्सा लेने वालों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के लिये एक डोमेन चुनने के लिये चित्रों वाले साधन का, और एक फोकस गतिविधि का इस्तेमाल किया। उन्होंने अपनी फाइलें बनाई और 2-3 सप्ताहों में बुरांस कम्युनिटी के काम करने वालों के साथ मिलते थे।
- ◆ रिसर्च टीम ने इसे ध्यान से देखा, और इन मुलाकातों का समर्थन किया, हिस्सालेने वालों की जानकारी और खोज का इस्तेमाल करते हुये डेटा एकत्रित किया।

### हमने स्वास्थ्य लाभ साधन को कैसे बनाया

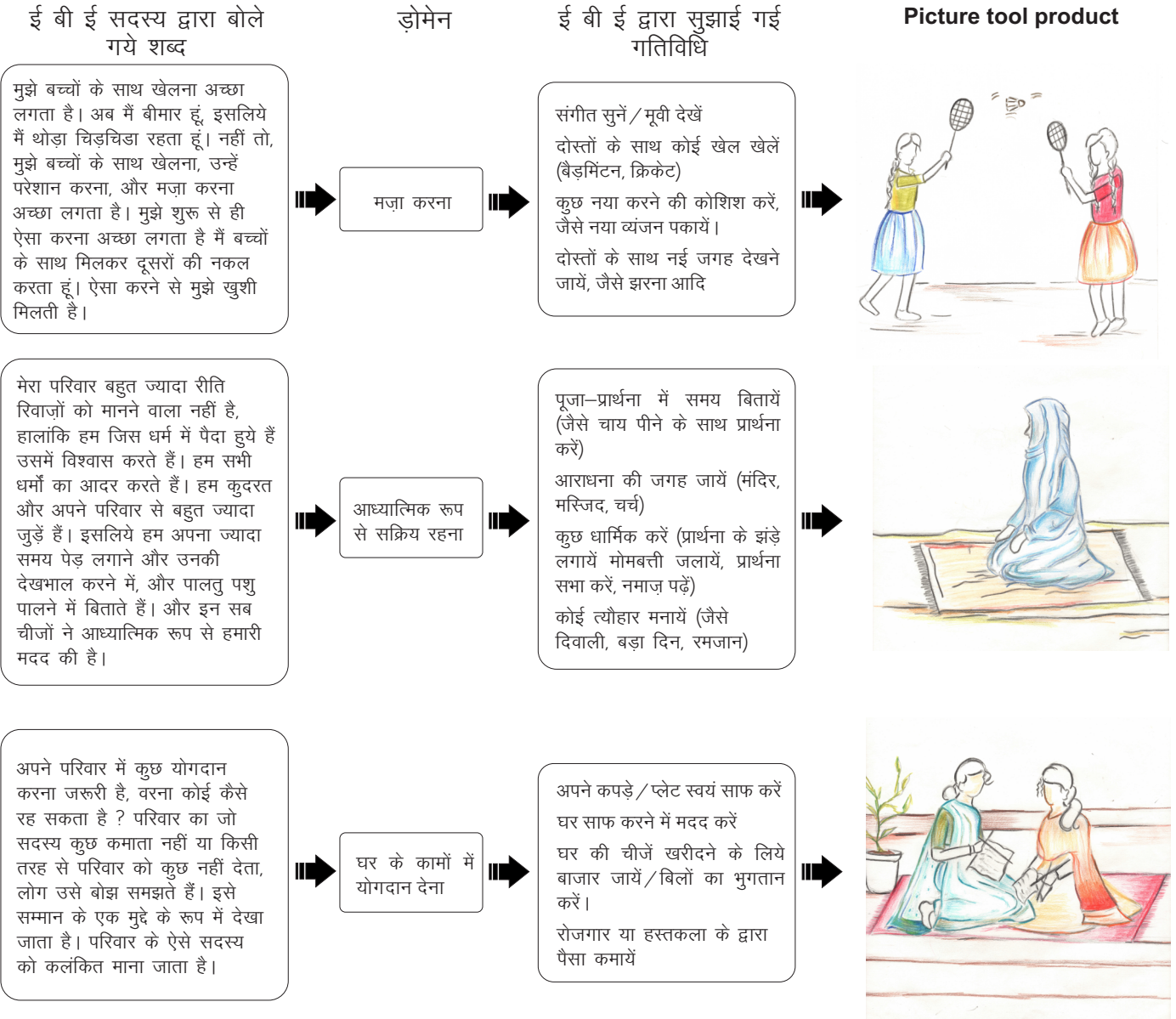
- ◆ अनुभव द्वारा बने विशेषज्ञ (ई बी ई) लोगों ने, और लोगों की देखरेख करने वाले उन लोगों ने जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव था, (पारटिसिपेटरी एक्शन रिसर्च) भागीदारी कार्रवाई अनुसन्धान नाम के एक माडल का इस्तेमाल करते हुये रिसर्च टीम के साथ मिलकर ज्ञान उत्पादन प्रक्रिया में काम किया।
- ◆ स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के खास डोमेनों को समझने के हमने भागीदारी के तरीकों का इस्तेमाल किया जिसमें खेल, चर्चा, और चित्र शामिल थे। एक विशुअल रिकवरी टूल के डिजाइन को समर्थन देने के लिये इस समूह ने इन डोमेनों से जुड़ी गतिविधियों की छान-बीन की। एक कलाकार ने हर डोमेन के लिये लाइन-ड्राइंग बनाई और अनुभव द्वारा विशेषज्ञ लोगों ने अपनी अपनी जानकारी दी।

### स्वास्थ्य लाभ साधन बनाने के नतीजे

साधन बनाने के लिये जिस तरीके का इस्तेमाल किया गया, उसे पाँच श्रेणियों की जरूरत थी, जो पुनरावृत्तीय (बार बार होने वाली) और सहभागी थीं। इसे चित्र 2 में दिखाया गया है, जो साधन बनाने और उसकी छान-बीन करने का फ्लो चार्ट है

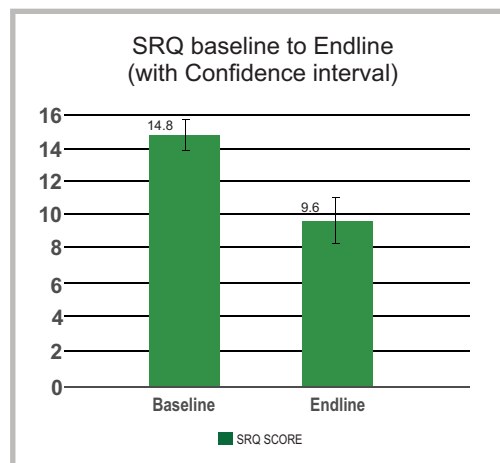


ई बी ई लोगों के समूह द्वारा बनाये गये स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के डोमेनों में ये सब शामिल हैं – अपनी देखभाल करना, आत्मिक तौर से काम में लगे रहना, बुरी आदत न होना, आनन्द लेना, परिवार का एक चुस्त सदस्य होना, घर के काम करना, दोस्त होना, समुदाय का एक चुस्त सदस्य होना। टेबल (तालिका) 1 में ई बी ई के तीन योगदानों के उदाहरण दिये गये हैं जिनसे डोमेनस को पहल दी गई, डोमेन बनाये गये, और ई बी ई सदस्यों द्वारा सुझाई गई गतिविधियां, और अंतिम आउटपुट हैं।



## नतीजे – स्वास्थ्य लाभ साधन का संचालन

- ◆ एस आर क्यू के औसत स्कोर में महत्वपूर्ण बदलाव
- ◆ लाभों को समर्थन दिया जा सकता है –
  - पी पी एस डी और सी डब्ल्यू के बीच रिश्तों के निर्माण से
  - मनोरोग चिकित्सा से
  - सक्रिय सुनने से
- ◆ साक्षरता एक कारक थी
  - कम पढ़े लिखे लोगों ने चित्रों को अधिक उपयोगी पाया
  - अधिक पढ़े लिखे लोगों ने डोमेन के संवादों को उपयोगी पाया



## लाभ स्वास्थ्य साधन के अध्ययन में हिस्सा लेने वालों के हवाले .....

जब मैंने इस क्लाइंट के साथ काम करना शुरू किया तो उसने मुझसे कहा कि उसके पति से बात करने का या उसकी बात सुनने का कोई फायदा नहीं है। एस एल एस साधन को एक महीने तक इस्तेमाल करने के बाद, अब वह अपने पति से बात करती है और उसका पति उससे बात करता है, और वे दोनों एक दूसरे के साथ अपनी अपनी भावनाओं को बांटते हैं। इसलिये, एस एल एस साधन लाभकारी रहा।

कम्युनिटी कार्यकर्ता, मसूरी

हम देख रहे हैं कि अब हमारा बेटा हमसे पहले से ज्यादा बातचीत करता है, और वह सप्ताह में कई बार मजदूरी का काम भी करता है। यहाँ तक कि पिछले महीने वह अकेले ही डाक्टर के पास अपनी दवाईयां लेने गया था।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले एक पुरुष के माता-पिता

मुझे सुबह के समय सैर करना अच्छा लगता है। मैं पहले ऐसा नहीं करती थी। अब मैंने सैर करना शुरू किया है और मुझे यह अच्छा लगता है। जब से मुझे यह साधन मिला है, मैं इसका पालन करती हूँ। इसमें दिये गये चित्रों को देखकर मैं घूमने के लिये जाती हूँ और सब काम करती हूँ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाली एक महिला, सहसपुर

महिलायें ज्यादातर घर के काम करती हैं। हम उन्हें इस साधन और सुबह की सैर के लाभों के बारे में बताते हैं। पर उनके लिये अपने घरों से बाहर निकलना एक चुनौती होता है। वे आमतौर से घरों में ही रहती हैं और परदों से बाहर कभी नहीं निकलती हैं। इसलिये उनके लिये यह बहुत बड़ी चुनौती है।

कम्युनिटी कार्यकर्ता, सहसपुर

## निश्कर्ष (अंतिम निर्णय)

यह अध्ययन उन तरीकों को दिखाता है जिसमें समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करने वाले सदस्यों को ज्ञान उत्पादन, चुनौतियों, और ऐसी प्रक्रियाओं के समर्थकों में शामिल किया जा सकता है। इस साधन के इस्तेमाल करने के द्वारा सामाजिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति के लिये बातचीत विकसित करने के लाभों को दिखाया गया है। इस साधन को विकसित करने की प्रक्रिया में बदलाव किया जा सकता है और अलग अलग जगहों में इस्तेमाल किया जा सकता है, और हर विभिन्न जगह की प्राथमिकताओं और हालातों के साथ काम में लाया जा सकता है।

## नीति और अभ्यास के लिये निहित अर्थ

भारत में मानसिक स्वास्थ्य नीति और उसके अभ्यास के लिये इस अध्ययन में दो अर्थ छिपे हैं .....

- ❖ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य लाभ के अर्थ के बारे में गहरी और अलग अलग समझ है। मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और नीतियों को बनाने में, आवश्यक रूप से एक विचारशील प्रक्रिया का इस्तेमाल करते हुये, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ रहने वाले लोगों को शामिल करने में पहल करनी चाहिये। यहजस करने के लिये कि यह प्रक्रिया सहभागी है, ऐसा करना जरूरी है। इससे यह बात पक्की हो जाती है कि कार्यक्रमों और नीतियों को इस स्थानीय ज्ञान से लाभ मिलता है।
- ❖ मिलकर बनाये गये मानसिक स्वास्थ्य लाभ साधन के इस्तेमाल करने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ, और स्वास्थ्य लाभ के लिये मामूली कार्यकर्ताओं और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ रहने वाले लोगों के बीच बातचीत को बढ़ावा मिला है। मामूली मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को सिखाना, सह उत्पादक और सहभागी तरीके से काम करने के लिये समुदायों में विश्वास को बढ़ावा देगा, और मानसिक स्वास्थ्य देखरेख के वितरण में सुधार करने के तरीके प्रदान करेगा, और इसके साथ ही समुदायों के सदस्यों के लिये स्वास्थ्य लाभ प्राप्ति और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनायेगा।



## भागीदारों के बारे में

यह प्रोजेक्ट ईमानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन के बुरांस और एडिनबर्ग विश्वविद्यालय के बीच एक भागीदारी है। इस सह उत्पादक स्वास्थ्य लाभ साधन के प्रोजेक्ट के लिये एडिनबर्ग विश्वविद्यालय के इ एस आर इम्पैक्ट एक्सेलेशन अकाउंट से फंड आता है।

ईमानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन भारत में स्वास्थ्य से जुड़ी देखरेख प्रदान करने वाली एक गैर सरकारी संस्था है। यह देश के उत्तर और उत्तर पूर्व के बहुत दूर दराज और सबसे ज्यादा अविकसित भागों में 20 अस्पतालों और 42 प्रोजेक्ट्स के द्वारा काम करती है। प्रोजेक्ट बुरांस उत्तराखंड कम्युनिटी हेल्थ ग्लोबल नैटवर्क (सी एच जी एन) के साथ कार्यरत ईमानुएल हॉस्पिटल एसोसिएशन की समुदाय आधारित मानसिक स्वास्थ्य भागीदारी की पहल है, जो उत्तर भारत में उत्तराखंड क्षेत्र की महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने का काम करता है। एडिनबर्ग विश्वविद्यालय शैक्षिक उत्तमता का संसार में सबसे प्रमुख केंद्र है, जिसका लक्ष्य ज्ञान की रचना, प्रसार और अध्यक्षाता है।



ProjectBurans

An EHA-CHGN partnership working with communities for mental health in Uttarakhand



THE UNIVERSITY  
of EDINBURGH