सहायता के लिए कहाँ जाएं

दून अस्पताल
न्यू रोड, देहरादून
फोनः 0135-2659355

कोरोनेशन अस्पताल
कर्जन रोड, देहरादून
फोनः 0135-2653984

स्टेट मेन्टल हेल्थ इंस्टीट्यूट
सेलाकुई, देहरादून
फोनः 0135-2698044

गाँधी शताब्दी अस्पताल
प्रीतम रोड़, डालनवाला
फोनः 0135-2654279

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्ट, देहरादून
फोनः 0136-0250260

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:
burans.org

या अपने स्थानीय बुरांस समुदाय कार्यकर्ता से सम्पर्क करें

नाम

फोन

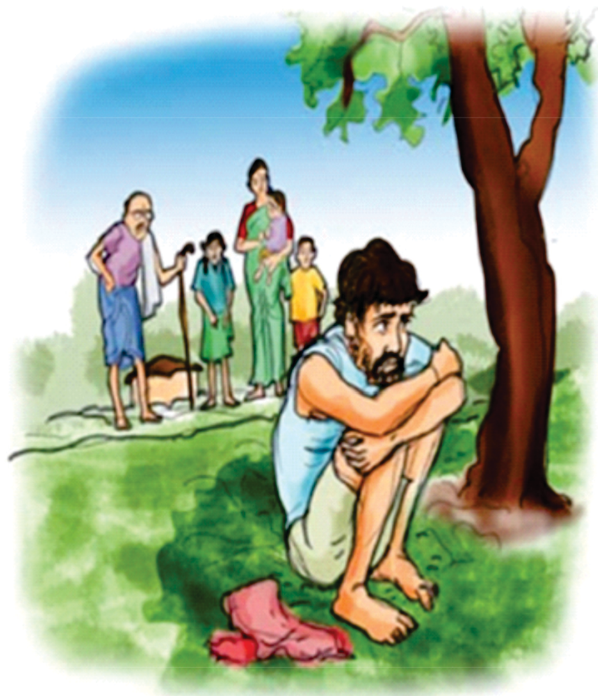
बुरांस प्रोजेक्ट के बारे में

बुरांस फूल उत्तराखण्ड की पहाड़ियों पर रंग, खुशी और आशा का प्रतीक है। मानसिक स्वास्थय को बढ़ावा देने के लिए EHA और CHGN की साझेदारी वाली इस परियोजना में हम उत्तराखण्ड के देहरादून शहर के अन्य क्षेत्रों में समुदाय के साथ कार्य कर रहे हैं।

बुरांस परियोजना के चार उद्देश्य हैं।

- समुदाय के सदस्यों एवं मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज्ञान-विद्या एवं कौशलों को बढ़ाना।
- देखभाल तक पहुँचने में मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों की मदद करना एवं ऐसे लोगों के लिए सरकारी सेवाओं को सशक्त करना।
- मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों एवं उनकी देखभाल करने वालों के लिए अच्छे स्वास्थय तक पहुँच के मार्गो को तैयार करना।
- किशोर बच्चों की बीच विद्यालयों में मानसिक स्वास्थय को बढ़ावा देना।

मनोविकृति और तुम



HERBERTPUR CHRISTIAN HOSPITAL • In Christ's service with holistic care since 1936

burans

मनोविकृति क्या है ?

यह एक ऐसा शब्द है जो विभिन्न प्रकार के लक्षणों को बताने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। जो दिखाते हैं कि एक इंसान का सम्बन्ध सच्चाई से दूर हो रहा है। मनोविकृति अपने आप में कोई बीमारी नही है, पर यह कई तरह की मानसिक बीमारियों का चिन्ह हो सकती है। जिस से मनोविकार हो सकता है जब कोई व्यक्ति मनोविकार की स्थिति से होकर गुजरता है तो उसे मानसिक प्रसंग कहते हैं।

मनोविकृति का क्या ईलाज है ?

हाँ! इसका ईलाज करना बहुत जरूरी है ताकि गंभीर मानसिक बीमारी से बच सकें। यह जरूरी है कि मनोविकृति चिन्हों को जल्दी पहचाना जाए क्योंकि जितने लम्बे समय के लिए व्यक्ति बिना ईलाज के रहेगा, उतना ही उसका व उसके परिवार का नुकसान होगा, जल्दी ईलाज से व्यक्ति जल्दी ठीक हो सकता है।

मनोविकृति के लक्षण

मनोविकृति के कुछ खास लक्षण इस प्रकार से है:

उलझे हुए सोच विचार : प्रतिदिन के सोच विचारों में भी उलझन होने लगती है, याद रखना भी मुश्किल हो जाता है। बातचीत में भी ध्यान नहीं रहता, कि क्या बात चल रही थी, इससे व्यक्ति को ध्यान लगाने और अपने विचारों को व्यक्त करने की क्षमता पर भी असर पड़ता है।

भ्रमः भ्रम एक तरह से एक निश्चित झूठा विश्वास है जो कि किसी के अपने समाज या संस्कृति से हटकर होते हैं। कई प्रकार के ऐसे झूठे विश्वास होते हैं जो निम्न हैं:

संविभ्रमः जिसमें व्यक्ति यह महसूस करता है कि काई उसे हर समय देख रहा है या उसे सबसे अलग कर दिया है, ताकि उसका कोई नुकसान कर सके।

भव्य भ्रमः इसमे व्यक्ति सोचता है कि उसके पास खास शक्तियां हैं।

अवसाद का भ्रमः इसमें व्यक्ति को अपराध बोध का अहसास रहता है या किसी भयानक घटना का जिम्मेदार होने का अहसास होता है, जिससे उनका काई वास्ता भी न हो।

नियंत्रण का भ्रमः इसमें व्यक्ति यह सोचता है कि कोई बाहरी शक्ति उसके सोच, विचार भावनाओं और कार्यों का नियंत्रण कर रही है।

मतिभ्रमः जब काई व्यक्ति किसी भी वस्तु को देखता, सुनता, सुंघता, चखता और महसूस करता है, जो वास्तव में नहीं है तो उसे मतिभ्रम कहते हैं। सामान्य रूप से पाया जाने वाला मतिभ्रम है जब कोई व्यक्ति ऐसी आवाजें सुनता है, जो काई और नहीं सुनता है।

भावनाओं में परिवर्तनः जब काई व्यक्ति मानसिक विकास से होकर गुजरता है तो वह अपनी भावनाओं मे गहरा परिवर्तन महसूस करते है। कई बार व्यक्ति अपने आपको सामान्य से बहुत छोटा महसूस करता है या कभी उसके मिजाज में बहुत उछाल आता है।

परवर्तित व्यवहारः जो व्यक्ति मानसिक विकारों से होकर गुजरता है उसका व्यवहार सामान्य से हटकर होता है। अक्सर उनमें अपने देखरेख और ओड़ने पहनने की दिलचस्पी कम हो जाती है और खाना पकाने व साफ सफाई तो नामुमकिन ही हो जाता है। ऐसे लोग अपने आपको दूसरों से अलग कर लेते हैं और ज्यादा समय अकेले में या बिस्तर पर बितातें हैं।

क्या करें ?
यदि कोई मनोविकृति से पीड़ित है

- मनोविकृति से पीड़ित व्यक्तियों की परेशानियों को गहराई से सुनें।
- तुरन्त उसके सगे-सम्बन्धियों को आगाह करें। परिवार की तरफ से मिली थोड़ी सी सहानुभूति किसी की जान बचा सकती है।
- उस व्यक्ति को किसी भी हालत में अकेला ना छोडें।
- शराब या अन्य नशीली दवाओं के सेवन से बचाएं।
- योग और मैडिटेशन के लिए प्रेरित करें।
- किसी पेशेवर मनोचिकित्सक से सलाह लेने में उसकी और परिवार की सहायता या मार्गदर्शन करें।

मानसिक स्वास्थ्य की ओर पाँच कदम