

बसंत अंक: बुरांस खिल रहा है

आगे बढ़ने की दिशा: नई दिशा

Thinking Aloud Allowed

हम इस तिमाही के अंक को आपके साथ साझा करने को लेकर उत्साहित हैं, जिसका फोकस नई दिशा पर है जिसमें हमारे युवा मानसिक स्वास्थ्य और लचीलेपन क्षमता कार्यक्रम 'नई दिशा' पर फोकस है, जिसे हम 12-15 युवाओं के समूहों के साथ चलाते हैं। हमें खुशी है कि हम इसके प्रभावों को आपसे साझा कर रहे हैं, और साथ ही हाल ही में प्रकाशित एक शोध अध्ययन के बारे में भी, जिसमें हमने रेंडोमाइसड कंट्रोल ट्रायल (RCT) विधि का इस्तेमाल किया था। हम यह जानने के लिए RCT के बारे में उत्साहित थे, लेकिन साथ ही हमें महसूस हुआ कि यह उस तरीके को सीमित कर रहा था, जिससे हम आमतौर पर यह कार्यक्रम चलाते हैं (क्योंकि कुछ समूहों की पसंद के अनुसार इसे अनुकूलित नहीं कर सकते थे)। इसके अलावा, समूह नियंत्रण की प्रक्रिया ने कुछ उत्साही युवाओं के उत्साह को कम कर दिया, जिससे उनकी उपस्थिति उतनी अच्छी नहीं रही, जितनी सामान्यतः होती है। शायद हम एक दिन RCT कि सीमाओं के बारे में भी लिखें। लेकिन एक अच्छा पहलू यह है कि हम अभी भी युवा लोगों के लिए बेहतरीन परिणाम देख रहे हैं, और यमुनावेली क्षेत्र के सभी स्कूलों में इस कार्यक्रम को लेकर बहुत उत्साह है, इसलिए हम इसे जारी रखते हैं!

हमें यह बताते हुए खुशी हो रही है कि मारीवाला हेल्थ इनिशिएटिव से अगले तीन सालों के लिए प्रोजेक्ट स्वीकृति दे दी है, जो हमारे यमुनावेली समुदाय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में जलवायु और सामुदायिक लचीलापन पर अधिक ध्यान केंद्रित करेगी। इसके साथ ही, हम रोहिणी निलेकनी फिलैंथ्रोपिज़ के साथ एक नई साझेदारी शुरू करने के लिए उत्साहित हैं, जो हमारे कारागार मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए एक साल के लिए प्रोजेक्ट स्वीकृति किए है। बहुत कुछ है जिसके लिए हम आभारी हैं और आप सभी का धन्यवाद जो हमारे न्यूज़लेटर्स पढ़ते हैं, आपकी रुचि और समर्थन के लिए। अगर आप और अधिक जुड़ना चाहते हैं तो कृपया हमसे संपर्क करें! धन्यवाद, कारेन



एक दिनचर्या

– पोंगराई लिउ रोंगमई

हमने शमिता (नाम बदला हुआ है) से बात की, जो एक 13 साल की लड़की है और नई दिशा प्रोग्राम में भाग ले चुकी है। शमिता अपनी सुबह की शुरुआत मेडिटेशन से करती है। इसके बाद, वह अपने दिन की शुरुआत करती है—अपने बाल संवारती है और माँ के साथ नाश्ता तैयार करने में मदद करती है।

शमिता को स्कूल बहुत पसंद है, लेकिन आज छुट्टी है, इसलिए वह आम दिनों की तरह स्कूल नहीं जाती। आज वह माँ के साथ घर और खेतों में मदद करती है। शमिता के लिए परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना बहुत महत्वपूर्ण है।

वह एक ऐसे गाँव का सपना देखती है जहाँ महिलाएँ मजबूत और सशक्त हों, जहाँ उनके पास आत्मविश्वास और अवसर हों। जहाँ तक पुरुषों की बात है, वह चाहती है कि वे शराब और जुए की आदतों से बाहर निकलने के रास्ते ढूँढ़ें। जब उनसे पूछा गया कि वह इस बदलाव के लिए क्या कर रही हैं, तो उनका कहना है कि उन्होंने इस मुद्दे को अपने घर से ही समझाना शुरू कर दिया है, खासकर अपने माता-पिता को इन आदतों के नुकसान के बारे में बताकर। आगे जाकर, वह इस समस्या को अपने गाँव में भी कम करने का प्रयास करने की योजना बना रही हैं।

शायद हम सभी शमिता का समर्थन कर सकते हैं, जो चाहती है कि उसका गाँव ऐसा बने जहाँ लोग एक-दूसरे के अच्छे मित्र बनें, एक-दूसरे की कहानियों को सच में सुने और एक-दूसरे की मदद करें।



लड़कियों के लिए उम्मीद की किरण

– पूजा बलूनी

2024 में देहरादून के बिंदाल पुल बस्ती क्षेत्र में शुरू हुआ "नई दिशा" कार्यक्रम बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य और लचीलापन बढ़ाने के उद्देश्य से बड़ी सफलता की ओर बढ़ रहा है। इस कार्यक्रम में 15 लड़कियों ने भाग लिया, जहाँ विभिन्न सत्रों के माध्यम से आत्मविश्वास बढ़ाना, लक्ष्य निर्धारण, और बुरे व्यवहार को नियंत्रित करने जैसी महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की गई। कार्यक्रम के दौरान सत्र 9 में यह पता चला कि कुछ लड़कियाँ अपनी आर्थिक स्थिति सुधारने के लिए नशे को बेचने जाती थीं और खुद भी नशे का सेवन करती थीं।

जब इन लड़कियों से इस विषय पर बातचीत की गई, तो उन्होंने अपने तनाव और मानसिक दबाव के कारणों को साझा किया। बुरांस प्रोजेक्ट के कर्मीकता ने स्थिति को गंभीरता से लिया और लड़कियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के लिए एक खास योजना बनाई। इस पहल के तहत न केवल लड़कियों बल्कि उनके परिवारों को भी सत्रों में शामिल किया गया। ये सत्र गतिविधियों से भरे हुए थे, जो बच्चों और परिवारों के लिए रोमांचक और प्रेरणादायक थे।

कार्यक्रम के प्रभाव से, पाँच परिवारों ने अपनी लड़कियों को नशे से दूर रखने का संकल्प लेते हुए उसपर कार्य किया और अपनी लड़कियों को नशा बेचने के लिए नहीं भेजा और शिक्षा लेने के लिए प्रोत्साहित किया और अपने बच्चों के साथ उनके तनाव के बारे में खुलकर बात करने की शुरुआत की। यह सफलता दर्शाती है कि जब समुदाय और परिवार मिलकर काम करते हैं, तो वे महत्वपूर्ण बदलाव ला सकते हैं। सामाजिक बदलाव की दिशा में यह पहल एक महत्वपूर्ण कदम है, और इससे यह साबित होता है कि जागरूकता और समर्थन से नशे जैसे गंभीर मुद्दों पर काबू पाया जा सकता है।



नई दिशा के माध्यम से परिवर्तन की यात्रा

– जीत बहादुर



"नई दिशा" एक ऐसी जगह है जो सामान्य कक्षा के माहौल से अलग है, जहाँ प्रतिभागी खुलकर अपने विचार और भावनाएँ व्यक्त कर सकते हैं। यह कहानी है सीता की, जो एक मेहनती लड़की थी लेकिन उसने कभी अपने भविष्य के लिए लक्ष्य और योजनाओं पर विचार नहीं किया था।

'नई दिशा' के माध्यम से उसने समझा कि अपने जीवन के लिए एक दृष्टि और लक्ष्य रखना कितना महत्वपूर्ण है, और फिर उसने इसे अपने माता-पिता, साथियों और शिक्षकों के साथ साझा किया।

वह कहती हैं, "मेरे भीतर आया सबसे बड़ा बदलाव मेरा आत्मविश्वास था।" यमुना वैली में स्टाफ से बातचीत करते हुए उसने बताया कि पहले वह सार्वजनिक रूप से बोलने से डरती थी, लेकिन 'नई दिशा' के बाद उसने स्वतंत्रता दिवस पर 100 लोगों के सामने भाषण दिया। यह सिर्फ आत्मविश्वास का मामला नहीं था, बल्कि यह भी था कि उसने तनाव और चिंता को कैसे नियंत्रित किया और आखिरकार इस पूरे अनुभव का आनंद लेना सीखा।

वह गर्व से कहती हैं कि अब वह मानसिक स्वास्थ्य और जागरूकता के बारे में अपने दोस्तों और सहपाठियों से बात करती हैं, "नई दिशा" ने मुझे आत्मविश्वास, दृष्टि और परिवर्तन लाने के लिए एक आवाज़ दी।"



नई दिशा पर मार्गदर्शकों के विचार

– शारन स्टॉली

नई दिशा एक परिवर्तनकारी यात्रा रही है, न केवल बच्चों के लिए बल्कि इसके प्रशिक्षकों के लिए भी। इसकी सफलता का एक प्रमुख कारण यह था कि बच्चों को खुद को व्यक्त करने के लिए एक सुरक्षित और खुले माहौल में अवसर मिल सका। समय पर सत्रों का आयोजन और निर्धारित नियमों का पालन बच्चों की भागीदारी और अनुशासन को बनाए रखने में सहायक था। कई प्रशिक्षकों ने बच्चों के लिए सुविधाजनक समय का चयन किया, जिससे उनकी भागीदारी और भी आसान हो गई। खासकर मुस्लिम लड़कियों ने नई दिशा का आनंद लिया, क्योंकि यह उन्हें अपने घरों से बाहर निकलने, सामाजिक रूप से जुड़ने और सीखने का दुर्लभ अवसर प्रदान करता था।

इसके बावजूद, कुछ चुनौतियाँ बनी रहीं—सही स्थानों का चयन, परिवार के सदस्यों से होने वाली व्यवधानों और नशीली दवाओं का उपयोग और अनुचित भाषा जैसे मुद्दों का सामना करना। हालांकि, नई दिशा की इंटरएक्टिव विधि—खेल, कहानी सुनाना, चर्चाएँ और भूमिका निभाना—बच्चों के उत्साह को बनाए रखने में मददगार साबित हुई। कई प्रतिभागियों ने व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित किए, स्कूल या मदरसों में फिर से शामिल हुए, और बालिका उत्पीड़न और नशीली दवाओं से बचने का संकल्प लिया।

प्रशिक्षकों के लिए भी नई दिशा उतना ही प्रभावी रहा। उन्होंने आत्मविश्वास विकसित किया, बेहतर निर्णय लेने सीखा, और अपने परिवारों में बेहतर संवाद स्थापित किया। एक प्रशिक्षक ने साझा किया कि घर पर इन पाठों को सिखाने से उनके बच्चों के साथ उनका संबंध मजबूत हुआ, यह साबित करता है कि नई दिशा का प्रभाव कक्षा के बाहर भी है, जो परिवारों और समुदायों में विकास को बढ़ावा देता है।

बुरांस के 'नई दिशा' युवा संजीवनी और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम पर आधारित रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल (RCT) पिछले महीने प्रकाशित हुआ

– कारेन मथियास

भारत में युवा मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, जो बुरांस को 18 हफ्ते के 'नई दिशा' समूह हस्तक्षेप कार्यक्रम को विकसित करने के लिए प्रेरित करता है। हाल ही में की गई एक अध्ययन में हमारे युवा मानसिक स्वास्थ्य और संजीवनी कार्यक्रम, "नए दिशा 3" की प्रभावशीलता को देखा गया।

यह अध्ययन शहरी देहरादून में किया गया, जिसमें 11 से 25 साल के 476 युवा प्रतिभागियों ने भाग लिया, जो निम्न-आय वाले क्षेत्रों से थे। शोधकर्ताओं ने इन प्रतिभागियों को दो समूहों में बाँटा, एक समूह ने 'नई दिशा 3' कार्यक्रम में भाग लिया, जबकि दूसरा समूह अपने हिस्से का इंतजार कर रहा था (जिसे नियंत्रण समूह कहा गया)।

परिणाम उत्साहजनक थे, खासकर यह दिखाते हुए कि इस कार्यक्रम ने युवाओं की संजीवनी क्षमता को मजबूत करने में कितना असर डाला। कार्यक्रम में शामिल लड़कियों ने संजीवनी स्कोर में 4.12 की वृद्धि देखी, जबकि लड़कों में यह वृद्धि और भी अधिक—5.82—हुई। युवतियों ने मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-विश्वास के मापदंडों में भी सुधार दिखाया, लेकिन हम जिन लैंगिक समानता के दृष्टिकोणों में सुधार की उम्मीद कर रहे थे, वह नहीं दिखा। सामान्यतः लड़कियाँ कार्यक्रम में अधिक सक्रिय रूप से जुड़ीं, और हम अब भी इस बात पर काम कर रहे हैं कि कैसे कार्यक्रम को युवा पुरुषों के लिए अधिक सुलभ बनाया जाए।



यह अध्ययन इस बात को रेखांकित करता है कि समुदाय आधारित समूह हस्तक्षेप युवा संजीवनी क्षमता को बढ़ाने में कितना प्रभावी हो सकता है। बहुत से युवा जो इस कार्यक्रम का हिस्सा बने, वे बताते हैं कि इसके लाभ उन्हें कई सालों तक महसूस होते रहे। यह कार्यक्रम विशेष रूप से युवतियों के लिए व्यावहारिक और स्वीकार्य था। इस अध्ययन के लिए बहुत मेहनत की गई—प्रतिभागियों को ढूँढ़ना, डेटा इकट्ठा करना और कार्यक्रम चलाना, ये सभी बुरांस के अद्भुत स्वयंसेवकों और कर्मचारियों की मेहनत का परिणाम था। हम सभी का धन्यवाद करते हैं। खास तौर पर वर्धु का धन्यवाद, जिन्होंने इस शोध का नेतृत्व किया, डॉ. मिगुएल (उमेआ विश्वविद्यालय), डॉ. ग्रेग (मेलबर्न विश्वविद्यालय) और डॉ. स्मिता (सेंट जॉन मेडिकल कॉलेज) का भी धन्यवाद, जिनके सहयोग से यह काम हुआ। धन्यवाद पूजा भट्ट और सैमसन का, जिन्होंने डेटा संग्रहण का नेतृत्व किया। यह एक बड़ा टीम प्रयास था! यह हमारा पहला RCT था (और शायद आखिरी, लेकिन यह एक अलग कहानी है!)

अगर आप और अधिक जानकारी में रुचि रखते हैं, तो कृपया इस [लिंक](#) पर जाएं और यहाँ पर प्रकाशित अध्ययन का संदर्भ दिया गया है:

Srinivasan, V., San Sebastián, M., Rana, S., Bhatt, P., Armstrong, G., Deshpande, S., & Mathias, K. (2025). Effectiveness of a resilience, gender equity and mental health group intervention for young people living in informal urban communities in North India: a cluster randomized controlled trial. *Global Health Action*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2025.2455236>

