

Thinking Aloud Allowed

इस साल बरसात ने खूब मेहरबानी की – जल्दी शुरू होकर अक्टूबर की शुरुआत तक चला। ठीक उसी तरह, हमारा मानसून न्यूजलेटर भी भरपूर है – देहरादून और यमुना घाटी में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और मजबूत मानसिक स्वास्थ्य प्रणालियों को समर्थन देने के हमारे काम की झलकियों के साथ हमारा जेल कार्यक्रम और दिव्यांग व्यक्तियों के संगठनों (DPOs) को दिया जा रहा सहयोग बहुत अच्छी तरह आगे बढ़ रहा है। टीम के कई सदस्यों को हाल ही में प्रशिक्षण के अवसर मिले हैं, जिससे हमें नई ऊर्जा और दिशा मिली है ताकि हम समुदायों में और बेहतर काम कर सकें।



इआपके रुचि और सहयोग के लिए धन्यवाद – इन्हीं से बुरांस का काम आगे बढ़ता है। आइए, इस पतझड़ के मौसम में धूप, सक्रियता और मानसिक रूप से स्वस्थ समुदायों की कामना करें।

– कैरन (पूरी बुरांस टीम की ओर से)

प्रशिक्षण से सशक्तिकरण: दिव्यांग संगठन के सदस्यों की आवाज़ें

नौगाँव के दिव्यांग संगठन (DPOs) की कहानी बताती है कि मिलकर सीखने और प्रशिक्षण लेने से सोच और समाज दोनों में बदलाव लाया जा सकता है।

विनीता, जो DPO की उपाध्यक्ष हैं, याद करती हैं, “पहले हम सब अलग-थलग रहते थे, नई जानकारी या अवसरों से कटे हुए। लेकिन जब हमने ‘कमलेश्वर दिव्यांग सोसायटी’ बनाई, तो समझ आई कि मिलकर काम करने से ताकत बढ़ती है।”

नरेश ने कहा, “पहले हमें अपने अधिकारों या सरकारी योजनाओं की जानकारी नहीं थी। आत्मविश्वास भी कम था। प्रशिक्षण ने हमें ज्ञान और कौशल दिया। अब हम खुद को लाभार्थी नहीं, बल्कि बदलाव के साथी मानते हैं।”

आज इस समूह ने नौगाँव में अपना कार्यालय खोला है, जहाँ वे दिव्यांग और अन्य हाशिए पर रहने वाले लोगों की मदद करते हैं।

बिनीता कहती हैं, “कंप्यूटर हमारे लिए कभी एक सपने जैसा था। लेकिन अब हम उसे चलाना, माउस इस्तेमाल करना और विकल्पों को खोजना सीख गए हैं। इससे आत्मविश्वास बढ़ा है, हालांकि अभी भी बहुत कुछ सीखना बाकी है।”



नौगाँव के दिव्यांग संगठन (DPOs) की कहानी बताती है कि मिलकर सीखने और प्रशिक्षण लेने से सोच और समाज दोनों में डीपीओ के अध्यक्ष जयपुर लाल बताते हैं, “पहले हमें नहीं पता था कि अपने अधिकारों का इस्तेमाल कैसे करें। अब हम आवेदन लिखना, अधिकारियों से बात करना और योजनाओं का लाभ लेना जानते हैं। हाल ही में हमने मुख्यमंत्री कोष में आवेदन किया और 11 सदस्यों को ₹5,000 मिले – इस सफलता ने हमें और प्रेरित किया।”

आज नौगाँव DPO के सदस्य खुद को समाज का सक्रिय हिस्सा मानते हैं। प्रशिक्षण उनके लिए सीखने, साझा करने और आगे बढ़ने का माध्यम बन गया है। बुरांस के सहयोग से वे आशा की राह पर बढ़ रहे हैं।



जीत बहादुर
(टीम लीडर, यमुना वैली)

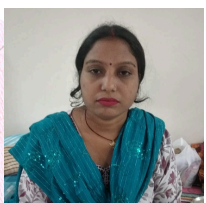
मातृ मानसिक स्वास्थ्य पर NIMHANS का तीन दिवसीय प्रशिक्षण



अगस्त में हमें बेंगलुरु स्थित NIMHANS के विशेषज्ञों – डॉ. प्रभा, डॉ. सुन्दर नाग और डॉ. रबाब – द्वारा आयोजित तीन दिवसीय मातृ मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण में भाग लेने का अवसर मिला। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य था – गर्भावस्था और प्रसव के समय माताओं के मानसिक स्वास्थ्य को समझना और उन्हें बेहतर सहयोग देना। यह सिर्फ शारीरिक नहीं, बल्कि भावनात्मक और मानसिक यात्रा भी होती है।

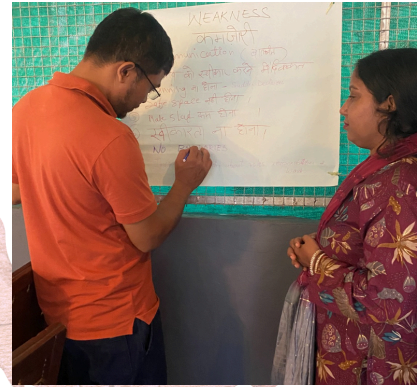
कार्यशाला में हमने वीडियो, चर्चा और समूह अभ्यासों के ज़रिए प्रसवोत्तर अवसाद (Postpartum Depression) जैसे विषयों पर गहराई से बात की – जैसे चिंता, अकेलापन और नींद की कमी। हमने यह भी सीखा कि समुदायों में जागरूकता कैसे बढ़ाई जाए – जैसे अस्पतालों के प्रतीक्षा कक्षों में वीडियो चलाना या हेल्पलाइन नंबर प्रदर्शित करना।

घरेलू हिंसा पर चर्चा विशेष रूप से उपयोगी रही। हमने 1091, 181 और 1098 जैसी हेल्पलाइन नंबरों की जानकारी साझा की – जो कई महिलाओं के लिए जीवन रक्षक साबित हो सकते हैं। मां का मानसिक स्वास्थ्य ही परिवार और बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य की नींव है। हम अब समुदाय की माताओं के साथ समूहिक बैठकों के ज़रिए इस ज्ञान को साझा करने की योजना बना रहे हैं।



गीता शर्मा
(कम्यूनिटी हेल्थ स्टाफ, सेलाकुड़ी)

कार्यशाला से मिली सीख



सितंबर में ऋषिकेश में हुई दो दिवसीय अर्धवार्षिक कार्यशाला मेरे लिए बेहद सीखने वाली रही। ट्रॉमा पर हुए सत्र ने मुझे यह समझने में मदद की कि आघात (trauma) कितने रूपों में लोगों के जीवन को प्रभावित करता है। रोल-प्ले के माध्यम से सीखने से यह विषय बहुत जीवंत हो गया। 'पेड़ गतिविधि' (Tree Activity) ने सिखाया कि कैसे हम जड़ों (संसाधनों), तने (टीम की ताकतों) और फलों (परिणामों) को जोड़ सकते हैं। इससे मुझे अपने योगदान और टीमवर्क के महत्व को समझने में मदद मिली।

इस कार्यशाला ने आत्म-जागरूकता और समस्या-समाधान की क्षमता बढ़ाई, और यह भरोसा दिया कि मिलकर काम करने से ही स्थायी परिवर्तन संभव है।



पल्लवी नौटियाल
(कम्यूनिटी हेल्थ स्टाफ, पुरोला)

खेलों के ज़रिए जेल में मानसिक स्वास्थ्य सहयोग

जून 2025 में, हरबर्टपुर क्रिश्चियन अस्पताल (प्रोजेक्ट बुरांस) और जिला जेल देहरादून ने मिलकर एक सप्ताह का खेल और मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यक्रम आयोजित किया। खास बात यह थी कि इस कार्यक्रम की मांग खुद कैदियों ने की थी। तीन सालों से हम 'नई रोशनी' मैनुअल के ज़रिए जेल में मानसिक स्वास्थ्य सत्र आयोजित कर रहे हैं।



इसमें व्यक्तिगत सुनवाई और समूह चर्चाएँ शामिल हैं, जो कैदियों को अपनी भावनाएँ साझा करने में मदद करती हैं।

इस बार खेलकूद में वॉलीबॉल, बैडमिंटन, कैरम, लूडो, और मज़ेदार रेस शामिल थीं। 260 से अधिक कैदी उत्साह से शामिल हुए। अंत में 45 विजेताओं को छोटे-छोटे उपहार देकर प्रोत्साहित किया गया। कार्यक्रम के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा भी हुई। कई कैदियों ने बताया कि वे शुरुआत में बहुत अकेले और उदास महसूस करते थे, लेकिन इन सत्रों ने उनमें आशा जगाई।

एक कैदी ने तो अपनी भावनाएँ व्यक्त करने के लिए गीत भी गाया, जिससे पूरा माहौल भावुक हो गया। जेल प्रशासन ने कार्यक्रम की सराहना की और कहा कि ऐसे प्रयास जेल के माहौल को अधिक मानवीय और शांत बनाते हैं।



पूजा बलूनी
(फील्ड प्रोग्राम ऑफिसर, देहरादून)

आत्महत्या रोकथाम दिवस – देहरादून और सेलाकुई में कार्यक्रम



10 सितंबर 2025 को प्रोजेक्ट बुरांस ने देहरादून और सेलाकुई में आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाया। इस कार्यक्रम में बच्चों, युवाओं और बुजुर्गों ने भाग लिया। नाटक, कहानी, और भूमिका-निर्माण के ज़रिए आत्महत्या के कारणों और उससे सामना करने के तरीकों पर चर्चा हुई। कई युवाओं ने साझा किया कि परिवार या पढ़ाई का दबाव, प्रेम संबंधों में धोखा, या परिवार का अस्वीकार – उन्हें निराशा की ओर धकेल देता है।

प्रतिभागियों ने कहा कि ऐसे समय में किसी से खुलकर बात करना, काउंसलर से सहायता लेना और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना बहुत ज़रूरी है।

बच्चों का सुझाव: हर क्षेत्र में ऐसे जागरूकता कार्यक्रम होने चाहिए।

युवाओं का सुझाव: जिन परिवारों ने आत्महत्या का अनुभव झेला है, उन्हें विशेष काउंसलिंग और समर्थन मिलना चाहिए।



ब्राह्मी कौर
(कम्यूनिटी हेल्थ स्टाफ, देहरादून)