

काउंसिलिंग के बाद आत्महत्या का प्रयास करने वाले जी रहे खुशहाल जिंदगी

खरगोन। नईदुनिया प्रतिनिधि

जीवनशैली में बदलाव और तनाव से लोग मानसिक रोगों की चपेट में आ रहे हैं। मानसिक परेशानी के बीच लोग आत्महत्या तक का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे ही मानसिक परेशान लोगों को काउंसिलिंग के माध्यम से समझाइश दी जा रही है। काउंसिलिंग के बाद अधिकांश प्रकरणों में लोग खुशहाल जिंदगी जी रहे हैं। इनमें अधिकांश प्रकरण घरेलू विवाद, आर्थिक तंगी, प्रेम प्रसंग आदि मामलों के होते हैं।

जिला अस्पताल में मानसिक रूप से परेशान ऐसे मरीजों की काउंसिलिंग की जा रही है। जिला अस्पताल में 3 अक्टूबर 2016 से मानसिक रोगों की जांच व उपचार किया जा रहा है। अब तक 2199 मरीजों की स्क्रीनिंग की गई। इनमें से 1714 मरीज पंजीकृत किए गए।



खरगोन के जिला अस्पताल में स्थित मन कक्ष। ● नईदुनिया

इनमें से 64 मरीजों को रेफर किया गया। जांच के दौरान अधिकांश मरीज ऐसे आते हैं जिन्हें दवाइयों से ज्यादा काउंसिलिंग की जरूरत होती है। ऐसे मरीजों की काउंसिलिंग के लिए अत्याधुनिक मन कक्ष बनाया गया है। मरीजों की काउंसिलिंग के लिए डॉ. जेपी बड़ेरिया व डॉ. मयंक

पाटीदार उपचार कर रहे हैं। तीन नर्स को भी प्रशिक्षण दिया गया है।

प्रतिदिन आते हैं 15 से 20 मरीज
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत मन कक्ष संचालित किया जा रहा है। इसमें प्रशिक्षित चिकित्सक व स्टाफ सदस्य मनोरोगियों और अवसाद

- आर्थिक तंगी से तीन बार किया आत्महत्या का प्रयास
- शहर के रहीमपुरा के 22 वर्षीय युवक ने आर्थिक तंगी से परेशान होकर तीन बार आत्महत्या का प्रयास किया। उसे देखते हुए उसके भाई ने भी एक बार आत्महत्या का प्रयास किया। दोनों काउंसिलिंग के बाद सामान्य जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

इन्होंने की नई जिंदगी की शुरुआत

- एमबीए के बाद अवसाद में आत्महत्या का प्रयास
- शहर की ही एक 21 वर्षीय युवती ने अपनी मां की मृत्यु के बाद अवसाद में आकर आत्महत्या का प्रयास किया। वह एमबीए कर चुकी है। उसकी मन कक्ष में काउंसिलिंग की गई। अब वह पुरानी बातों को भूलकर बेहतर जिंदगी जी रही है।

- परीक्षा में फेल होने पर आत्महत्या का प्रयास
- मेमगांव के एक युवक ने भी बीए की परीक्षा में एक पेपर खराब जाने पर आत्महत्या का प्रयास किया। उसकी काउंसिलिंग कर बताया गया कि कोशिश करने पर हमेशा जीत होती है। काउंसिलिंग के बाद वह अब बेहतर पढ़ाई कर जिंदगी जी रहा है।



करेंगे जागरूक

जिला अस्पताल में मन कक्ष में मानसिक परेशान रोगियों का उपचार और काउंसिलिंग की जा रही है। 10 अक्टूबर को मानसिक स्वास्थ्य के लिए निशुल्क शिविर आयोजित किया जाएगा। जिले के सभी विकासखंडों व स्कूलों में भी इस दिशा में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित होंगे।

- डॉ. राजेंद्र जोशी, सिविल सर्जन, जिला अस्पताल, खरगोन

मनोरोग और अवसाद के लक्षण

- उदास रहना, एकाग्रता में कमी
- ऊर्जा में कमी या जल्दी थक जाना
- आत्मविश्वास में कमी
- अयोग्यता व अपराधभाव के विचार आना
- निराशावादी विचार आना
- स्वयं को नुकसान या आत्महत्या का विचार
- नींद न आना, भूख की कमी
- उन्माद, उग्र व्यवहार, चिड़चिड़ापन

ग्रस्त लोगों की काउंसिलिंग कर रहे हैं। इनमें नशे के आदी मरीजों के अलावा आत्महत्या का प्रयास कर चुके लोग भी शामिल हैं। ऐसे मरीजों से बात कर उनकी मन:स्थिति और कारणों का पता लगाया जाता है। उन्हें काउंसिलिंग के साथ दवाइयों भी दी जाती हैं। यदि

प्रकरण गंभीर होता है तो बेहतर इलाज के लिए मरीज को रेफर किया जाता है। उल्लेखनीय है कि भाग-दौड़ भरी जिंदगी में व्यक्ति अवसाद का शिकार बन जाता है। काउंसिलिंग के माध्यम से काफी हद तक इससे उबर जा सकता है। काउंसिलिंग के बेहतर परिणाम मिले हैं।

खुद को टटोलें, कहीं आप मन से अस्वस्थ तो नहीं!

मनीष शर्मा

letter@naidunia.com

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार मध्य प्रदेश में 66 लाख वयस्कों को मानसिक चिकित्सा की आवश्यकता है। यह चौंकाने वाला आंकड़ा है। इतना ही नहीं, इनमें 6.1 लाख लोग अवसाद से ग्रसित हैं और 91% लोगों में जागरूकता का अभाव है। आज मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर इन आंकड़ों को जानना बताता है कि वर्तमान समय में प्रदेश में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति बहुत अच्छी नहीं है।

मनुष्य को 'मनोशरीर' माना जाता है, अर्थात् साइकोसोमैटिक। शरीर और मन को पृथक करके नहीं देखा गया है। जहां तक शरीर का प्रश्न है, सम्यक आहार, सम्यक व्यायाम और सम्यक निद्रा इसे स्वस्थ रखने में सहयोगी है। वर्तमान में शरीर को लेकर जागरूकता बढ़ रही है। लोग योग, जिम, एरोबिक्स जैसी गतिविधियों से खुद को जोड़ रहे हैं। लेकिन मानसिक स्वास्थ्य एक चुनौतीपूर्ण दशा से गुजर रहा है। मनुष्य का मन आज बुरी तरह कुपोषित है, प्यासा, भटका, थका।

वैसे तो आध्यात्मिक अर्थों में मन स्वयं एक बीमारी है और इस रूप में बीमारी का अभाव स्वास्थ्य के रूप में परिभाषित होता है। मन जब विराम पाता है तो स्वस्थ दशा में होता है। मानसिक स्वास्थ्य का आशय मन का विक्षेपित और तरंगित रूप में न होना है। लेकिन आज मनोरंजन के नाम पर सारे उपाय मन कि चंचलता और गति को बढ़ाने के, उसे हर तरह से उद्बलित और तरंगित करने के हो रहे हैं। एक व्यक्ति औसतन तीन से चार घंटे टीवी या मोबाइल स्क्रीन देख रहा है। ऊर्जा बहिर्मुख बह रही है। और जो देखा जा रहा है, उसे भी सनसनीखेज बनाकर अवचेतन तक धकेला जा रहा है। अलावा इसके मोबाइल फोन पर आभासी दुनिया में व्यक्ति लगातार डूबा हुआ है। सूचनाओं की बाढ़ है। मन को विराम नहीं। प्रतिस्पर्धा, तुलनात्मकता की दौड़ में मन हारा-हारा सा है।

ये समस्या समाज के किसी एक वर्ग मात्र की नहीं, बल्कि इस बीमारी से एक विद्यार्थी या बच्चा तक जूझ रहा है। पिछले कुछ वर्षों में बच्चों द्वारा उठाए गए दुर्भाग्यपूर्ण कदम नकारात्मक प्रवृत्तियों में वृद्धि को दर्शाते हैं। डिप्रेशन, फ्रस्ट्रेशन व स्ट्रेस जैसे शब्द मनस्वीदों के भाषाकोश से निकल कर आम जीवनचर्या के शब्द बनते जा रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता आज नितांत आवश्यक है। चूंकि हम मनोशरीर हैं, इसका कुप्रभाव डायबिटीज, हाइपर टेंशन, हृदय रोग,

एसिडिटी के रूप में सामान्यतः समाज में देखा जा रहा है।

मजे की बात है कि मानसिक स्वास्थ्य की चुनौती जितनी बड़ी है, उसके समाधान उतने ही सहज हैं। अगर व्यक्ति स्वयं को समादृत कर अपने मूल स्वभाव के लिए स्वीकार्यता से भर जाए, अपनी रुचियों को पोषित करे, सृजनात्मक दिशाओं में अभिमुख हो तथा शुभ और सकारात्मक दिशा में स्वयं को केंद्रित करे तो ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है।

आमतौर पर हमारी सहज मनोवृत्ति भावनाओं को दबाने की होती है, जो अवचेतन में कुंठाओं का रूप लेकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। इन कुंठाओं से मुक्त होने का सहज उपाय रेचन प्रक्रिया है। लेकिन अक्सर हम इन अवसरों का उपयोग करना चूक जाते हैं। होली जैसा त्योहार इसका सहज उदाहरण है, जब व्यक्ति सामूहिक रूप से उन्मुक्त नृत्य में निमग्न होकर, गा या चिल्ला कर दमित आवेगों से मुक्त हो जाता है। सक्रिय रूप से खेल में, नृत्य में या दौड़कर भी क्रोध, खुशी, फ्रस्ट्रेशन जैसे मनोभावों की ऊर्जा को नियोजित किया जा सकता है।

आज व्यक्ति नेचर डिफिशिएंसी से ग्रसित हो रहा है अर्थात् प्रकृति से दूर होता जा रहा है। सूर्योदय का सौंदर्य, पंछियों की चहक, फूलों की महक से दूर हो रहा है। प्रकृति का जीवंत सानिध्य, शरीर और मन दोनों को सकारात्मक ऊर्जा से भरता है। खासतौर पर ध्यान को अगर जीवनचर्या में शामिल किया जाय तो बुद्धि और भावपक्ष के बीच एक सुंदर संतुलन पैदा होकर जीवन लयबद्ध होता है। आमतौर पर व्यक्ति बुद्धिपक्ष पर ज्यादा निर्भर होता है, इस कारण भावपक्ष उपेक्षित रह जाता है। यही असंतुलन मानसिक तनाव का कारण बनता है। ध्यान जागरण की सहज प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति शरीर व विचार ही नहीं बल्कि मानसिक संवेगों के लिए भी जागरूक हो पाता है। कुछ समय पूर्व थाईलैंड की गुफा में फंसी जूनियर फुटबॉल टीम की ओर पूरी दुनिया का ध्यान गया था। बेहद विपरीत और चुनौतीपूर्ण स्थिति में उन बच्चों ने 'माइंडफुलनेस मेडिटेशन' द्वारा स्वयं को संयत, संतुलित और सकारात्मक बनाए रखा था।

इस प्रकार ध्यान, प्रकृति सानिध्य, सकारात्मकता व सृजनात्मकता से पोषित हो व्यक्ति सहज रूप से मानसिक स्वास्थ्य को उपलब्ध हो सकता है। आवश्यकता है जागरूक होने व छोटी-छोटी बातों में खुशी पाने की। इसीलिए गोरखनाथ ने कहा है 'हसीबा, खेलिबा, धारूंगा ध्यान'।

(लेखक तनाव प्रबंधन प्रशिक्षक हैं)

संवाद कार्यक्रम • जिले के चार हजार प्राइमरी स्कूलों में परस्पर रेडियो संवाद कार्यक्रम शुरू करेंगे

अब रेडियो पर बच्चों और शिक्षकों को सिखाएंगे अंग्रेजी

भास्कर संवाददाता | धार

सरकारी प्राइमरी स्कूलों में रेडियो संवाद (आईआरआई) कार्यक्रम का प्रसारण शुरू किया जाएगा। रेडियो संवाद कार्यक्रम के प्रसारण के माध्यम से बच्चों को अंग्रेजी बोलना सिखाई जाएगी। वहीं शिक्षक भी अंग्रेजी का ज्ञान इसी कार्यक्रम से ले सकेंगे। इसके लिए राज्य शिक्षा केंद्र ने गाइडलाइन जारी कर दी है।

जिला शिक्षा केंद्र के सहायक परियोजना समन्वयक कमल सिंह ठाकुर ने बताया सरकारी स्कूलों के बच्चों में हिंदी के साथ ही अंग्रेजी बोलने व लिखने के साथ ही शब्दों को समझने में काफी कठिनाई होती है। अंग्रेजी भाषा के समाधान के लिए शिक्षा विभाग

पांच दिन अलग-अलग कक्षाओं के लिए होगा कार्यक्रम

कक्षा एक और दो के लिए इंग्लिश इज फन लेवल-1 प्रोग्राम दोपहर 12.45 बजे से दोपहर 1.15 बजे तक होगा। यह प्रसारण सोमवार से शुक्रवार 5 दिन जनवरी-फरवरी तक चलेगा। कक्षा 3 से 5वीं तक के बच्चों के लिए हर सोमवार से बुधवार तक इंग्लिश इज फन लेवल-2 कार्यक्रम प्रसारण दोपहर 12.5 बजे से दोपहर 12.35 बजे तक होगा। इसके अलावा कक्षा 3 से 5वीं तक के लिए ही झिलमिल प्रोग्राम गुरुवार से शुक्रवार तक दोपहर 12.05 से दोपहर 12.35 बजे तक प्रसारित होगा। इसमें शिक्षकों को भी अंग्रेजी भाषा की जानकारी दी जाएगी। इसके लिए स्कूल प्रबंधन शाला में दी जाने वाली अनुदान राशि व समुदाय से भी ये राशि ली जा सकती है। शिक्षकों को संकुल स्तर पर उक्त कार्यक्रम के लिए समय-समय पर प्रशिक्षण भी दिया जाएगा। ताकि इस कार्यक्रम का प्रचार प्रसार बढ़ सके।

ने प्राइमरी स्कूलों में परस्पर रेडियो संवाद कार्यक्रम शुरू करेंगे। इसके तहत जिले के 4000 प्राइमरी स्कूलों में सोमवार से शुक्रवार तक दोपहर के समय अलग-अलग कक्षाओं

में रेडियो संवाद कार्यक्रम का लाइव प्रसारण सुनाया जाएगा। जिससे की बच्चों को अंग्रेजी सीखने में आसानी हो सकेगी। वहीं शिक्षक भी इससे अपना ज्ञान बढ़ा सकेंगे।

दोपहर में कक्षाओं में लाइव प्रसारण

सुनाया जाएगा : प्रसारित होने वाले कार्यक्रम में खास बात यह है कि रेडियो प्रोग्राम में भी बच्चे ही अंग्रेजी के आसान शब्दों का प्रयोग करेंगे। जिसके माध्यम से सरकारी स्कूलों के बच्चों को आसानी से अंग्रेजी का ज्ञान दिलाया जा सके।

जहां नेटवर्क की समस्या, उन्हें एपीसोड

की सीडी मिलेगी : जिले में कई स्कूल ऐसे हैं जहां नेटवर्क समस्या है। इनमें जिला शिक्षा केंद्र ने अलग से व्यवस्था की है। सीडी में प्रोग्राम लोड करने के बाद इन स्कूलों को उपलब्ध कराए जाएंगे। ताकि इन स्कूलों के बच्चों व शिक्षकों को भी अंग्रेजी भाषा का ज्ञान बढ़ सके।