राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र शासन
राज्य आरोग्य व कुटुंब कल्याण संस्था, नागपुर.

# आरोग्य कर्मचारी करीता मानसिक आरोग्य (**Mental Health**), मेंदुसंबधी(न्युरोलॉजीकल), आणि मादक पदार्थ वापरामुळे होणा-या विकाराची काळजी, प्रशिक्षण पुस्तीका(**MNS**)

(आयुष्मान भारत - आरोग्यवर्धीनी केन्द्रासाठी)

# आरोग्य कर्मचारी करीता मानसिक आरोग्य (**Mental Health**), मेंदुसंबधी (न्युरोलॉजीकल), आणि मादक पदार्थ वापरामुळे होणा-या विकाराची काळजी, प्रशिक्षण पुस्तीका (**MNS**)

(आयुष्मान भारत - आरोग्यवर्धीनी केन्द्रासाठी)

# अनुक्रमणिका


| अ.क्र. | प्रकरण | पान क्र |
|---|---|---|
| | परिचय | १ |
| प्रकरण १ | मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य विकारांचा परिचय | ३ |
| प्रकरण २ | मानसिक आरोग्य प्रोत्साहन. | १० |
| प्रकरण ३ | मनोसामाजिक उपाययोजना | १४ |
| प्रकरण ४ | विकाराचे प्रकार - लवकर ओळख, तपासणी आणि व्यवस्थापन | २१ |
| प्रकरण ५ | सेवा वितरण प्रणाली(फ्रेमवर्क):मानसिक आरोग्य विकारावर समुह कार्य म्हणुन सेवा प्रदान करणे आणि आरोग्य सेविकेची मुख्य कर्तव्ये | ५९ |
| परिशिष्ट -१ | समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (सिबॅक) | ६७ |
| परिशिष्ट -२ | समुदाय माहिती देणारे निणर्य साधन (सिआयडीटी) | ७० |

## परिचय- १

मागील काही वर्षात समाजातील आरोग्याच्या स्थितीमध्ये आमुलाग्र बदल झाल्याचे आपण बघत आहोत, माता आणि बालकांच्या आरोग्यात सुधारणेसाठी तुम्ही आरोग्य सेविका (एएनएम) म्हणुन महत्वाची भुमिका बजावली आहे. प्रामुख्याने यामध्ये संस्थेतील (दवाखान्यातील) प्रसुती आणि लसीकरणाचे प्रमाणात वाढ करण्यात आली, तद्‌वतच अर्भक आणि बालकांच्या आरोग्यात सुधारणा, आणि बालमृत्यु व मातामृत्युचे प्रमाण कमी करण्याचा समावेश आहे.त्याचप्रमाणे कोव्हीड-१९ च्या साथीमध्ये तळागाळामध्ये सेवा प्रदान करण्यास आपण आघाडीवर होता, तसेच क्षयरोग, हिवताप, कुष्ठरोग, या सारख्या संसर्गजन्य रोगावर सेवा प्रदान करण्यामध्ये महत्वाची भुमिका पार पाडली आहे. अलीकडेच आपणांस असांसर्गीक रोगाची काळजी घेण्यासाठी प्रशिक्षीत करण्यात आलेले आहे, त्याअनुषंगाने आपण समाजातील लोकांना असासंर्गीक रोगापासुन प्रतिबंध करण्यासाठी, असांसर्गीक रोगाची ओळख करुन देण्याच्या कामाला प्रारंभ केलेला आहे, सोबतच असांसर्गीक रोगाने प्रभावित (ग्रासलेले) लोकांच्या मदतीला देखील प्रारंभ केलेला आहे.

आता, एक देश म्हणुन आपण माता व बालआरोग्य आणि संसर्गजन्य रोगाच्या सेवेतील प्रगती मध्ये प्रचंड सुधारणा केलेली आहे, तथापी अजुनही आपंणाला अधिकच्या आव्हानाला सामोरे जावे लागत आहे, या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी आयुष्मान भारत -आरोग्य वर्धीनी केंद्र (हेल्थ अॅन्ड वेलनेस सेंटर) देशभरात सुरु करण्यात आलेले आहेत. प्राथमिक आरोग्य केन्द्र व उपकेन्द्र स्तरावरील पुरविल्या जाणा-या सेवाचे विस्तारीकरण झाले आहे, अतिरिक्त वाढलेल्या सेवा पैकी एक म्हणजे मानसिक आरोग्याशी संबधीत सेवा आहे

आपणास कदाचीत समाजामध्ये मानसिक आरोग्याने ग्रस्त असलेले लोक आढळुन आले असेल किंवा आपण या बद्‌दल ऐकले असेल, यामध्ये सतत भिती, किंवा दीर्घकाळापर्यंत उदास मनस्थिती मध्ये असणे अशा प्रकारच्या तक्रारी असलेल्या किंवा कोणीही बोलत नसतांना देखील आवाज ऐकु येत असल्याचे लक्षणे दर्शविणारे लोक समाविष्ठ असु शकतात, हे फक्त काही प्रकारचे मानसिक आजाराचे प्रकार आहे, या व्यतिरिक्त दारु(अल्कोहोल) जास्त पिणारे, मिर्गी अपस्मार, स्मरणशक्ती कमी होणे, आत्महत्येची वृत्ती इत्यादी चा देखील समावेश आहे..

हे आरोग्यविषयक आव्हाने कायम आहेत आणि मागील काही वर्षात यामध्ये वाढझाली आहे, विशेषतः हे एक संवेदनशिल विषय आहे कारण ज्यांच्या मध्ये या मानसिक विकाराशी संबधीत लक्षणे दिसुन येतात त्यांच्या विषयी समाजात भेदभाव (दुजाभाव) आणि कलंकीत भावना दिसुन येते.

तुमच्या एएनएम/एमपीडब्ल्यु अभ्यासक्रमादरम्यान तुम्ही मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आजाराबद्‌दल थोडक्यात शिकलेले आहात, हे प्रशिक्षण पुस्तीका तुम्हाला या विषयाबद्‌दल अधिक तपशिलवार माहिती देईल. विशेषतः आपल्या समाजामध्ये उपयोगी पडणा-या कौशल्य आणि ज्ञान, यामधील कोणत्याही विकाराने त्रस्त लोकांना तुम्ही कशी मदत करु शकता या बाबतचे सखोल मार्गदर्शन होईल. मानसिक विकारापासुन संरक्षण कसे करावे, मानसिक विकार असलेल्या व्यक्तीला लवकर ओळखणे, या आजाराप्रती असलेले कलंक भेदभाव कमी करणे यासाठी तुम्हाला मदत होईल.

आरोग्य सेवक/सेविका म्हणुन तुम्ही ग्रामिण आणि शहरी भागातील आरोग्य यंत्रणचे प्रमुख तळागाळातील कार्यकर्ते आहात, तुम्ही तुमच्या दैनंदिन कामातुन तुमच्या हे लक्षात आले असेलच की देशाने माता आणि बाल आरोग्य संगोपण सेवा सुधारण्यामध्ये आणि हिवताप, क्षयरोग आणि कुष्टरोग

या सारख्या संसर्गजन्य रोग नियंत्रणात आणण्यात प्रगती केली आहे ज्यामुळे तुमच्या कामाचा ताण थोडा कमी देखील झालेला आहे कारण या दरम्यान आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात सामुदायीक आरोग्य अधिकारी (सिएचओ)ची नियुक्ती करण्यात आलेली आहे त्यामुळे सिएचओ देखील मार्गदर्शन करतील आणि तुमचे कामे अधिक सुलभ व सुकरहोतील. ही बाब तुम्हाला विस्तारीत मानसिक आरोग्याच्या सेवा सह बाह्य सुविधावर आधारित सेवा प्रदान करण्याची संधी देते.

हे प्रशिक्षण पुस्तीका तुम्हाला नवीन माहिती कौशल्ये प्रदान करुन तुमचे सध्याच्या ज्ञानात आणि कौशल्यात भर टाकणार आहे.

या प्रशिक्षण पुस्तिकेतील प्रशिक्षणामुळे तुम्हाला पुढील प्रमाणे मदत होईलः

- जोखीमीचे घटक, विविध प्रकारच्या मानसिक, न्युरॉलॉजीकल आणि मादक पदार्थाच्या वापरांच्या विकाराची कारणे या बद्‌दल तुमच्या ज्ञानात वृध्दी होईल.
- कंलक, दुजाभाव (भेदभाव) आणि त्याचे निराकरण करण्याच्या पध्दतीच्या ज्ञानामुळे यापैकी कोणत्याही विकार असलेल्या व्यक्तीना आणि त्याच्या कुटुंबीयांना भेडसावणा-या समस्या बद्‌दल कळेल.
- मानसिक आरोग्य विकारासाठीचे आपल्या परिसरात स्क्रिनींग, निदान आणि उपचाराच्या सेवाबद्‌दलची तुमची समज मजबुत होईल.
- मानसिक विकाराचे मुल्यांकन करण्यासाठी मुलभुत कौशल्ये अवगत होईल आणि व्यक्ती आणि कुटुंबीयाची योग्य मदत प्रदान करता येईल.
- समाजात उपचार समर्थन पालन आणि पाठपुरावा (फालोअप) करणे सोयीचे होईल.
- मानसिक आरोग्यासाठी समाजात प्रोत्साहन आणि मानसिक आरोग्य विकाराच्या प्रतिबंधाबद्‌दल जाणुन घेणे.
- सुची (चेकलिस्ट) आणि नोंदी नियमित ठेवल्या जाव्यात हे जाणुन घेणे.

या प्रशिक्षण पुस्तिकेत पाच प्रकरणे आहेत आणि प्रत्येक प्रकरण हे मानसिक आरोग्य विकाराच्या विशिष्ट पैलुंशी संबधित आहे, ही प्रशिक्षण पुस्तिका खालील खालील प्रमाणे आहे.-

प्रकरण १ मध्ये आपण मानसिक आरोग्य काय आहे आणि विविध प्रकारचे मानसिक आरोग्य विकार कोणते आहेत या बद्‌दल शिकणार आहात.

प्रकरण २ मध्ये आपण मानसिक आरोग्याच्या प्रचार, प्रसार, संवर्धन, विषयी शिकणार आहात.

प्रकरण ३ मध्ये आपण मनोसामाजिक उपाययोजनाचे मूलभूत कौशल्ये शिकाल.

प्रकरण ४ मध्ये आपणांस विविध प्रकारचे मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची ओळख कशी

करावीआणि त्यांना संदर्भित कसे करावे हे समजण्यास मदत होईल

प्रकरणः-५मध्ये आपणांस वेगवेगळया सेवा प्रदानकर्त्याच्या भुमिके बद्‌दल आणि मानसिक आरोग्या विकाराची काळजी घेण्याच्या तुमच्या स्वतःच्या प्रमुख भुमिका (कार्याबद्‌दल) समजेल.

## प्रकरण :१ –

## मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य विकारांचा परिचय.

मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ?

जागतीक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार, "मानसिक आरोग्य हि व्यक्तीच्या कल्याणाची अशी स्थिती की जे स्वतःच्या क्षमतेची जाणीव करुन देते, जिवनातील सामान्य ताणतणावांना तोंड देऊ शकते, कार्यक्षमता वृध्दीगंत करु शकते, आणि त्याच्या किंवा तिच्या समाजासाठी योगदान देण्यास सक्षम करते".

मानसिकदृष्टया निरोगी व्यक्ती–

- स्पष्टपणे विचार करु शकतो.
- इतरांशी चांगले संबध ठेवु शकतो.
- जीवनतातील सामान्य तणावाचा सामना करु शकतो आणि येणा-या समस्या सोडवु शकतो.
- कार्यक्षमता वाढवुन समाजासाठी योगदान देऊ शकतात.

व्यक्ती, कुटुंब आणि समाजासाठी मानसिक आरोग्य निरोगी असणे अत्यावश्यक आहे. ते मानसिक विकार नसणे एवढेच नाही. आपण मागील काही वर्षामध्ये शारिरीक आरोग्याबद्दल शिकलेले आहात आणि आपल्याला माहीती आहे की निरोगी व्यक्तीचे मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. मानसिक आणि शारिरीक हे दोन्ही आरोग्य एकमेकाशी संबधित आहेत, मानसिक आरोग्य व्यक्तीला सक्रीय जीवन जगण्यासाठी, उदीष्ट,ध्येय, साध्य करण्यासाठी आणि लोकांशी सलोख्याने आणि आदरपुर्वक योग्य संवाद साधण्यासाठी उर्जा देते. एक योग्य आणि सर्वोत्तम मार्ग

व्यक्तीच्या कल्याणासाठी आणि कार्यासाठी मानसिक आरोग्य आवश्यक आहे.

- चांगले मानसिक आरोग्य असणे हे व्यक्ती, कुटुंब, समाज आणि राष्ट्रासाठी एक महत्वाचे साधन आहे.
- मानसिक आरोग्य सामान्य आरोग्याचा अविभाज्य अंग आहे, ते समाजाच्या कार्यामध्ये योगदान देण्यासाठी आणि उत्पादकतेवर परिणाम करते.
- मानसिक आरोग्य प्रत्येक बाबीशी संबधीत आहे, कारण ते आपल्या दैनंदिन जीवनात घरात,शाळा, कामाचे ठिकाणी, आणि रिकामपणाच्या कामामध्ये असते.

### मानसिक आरोग्य विकार म्हणजे काय?

शरीरा सारखे मन सुध्दा आजारी पडु शकते. या विकारामध्ये व्यक्तीची भावना, विचार करण्याची, काम करण्याची, नातेसंबधा सोबत आनंद घेण्याच्या आणि तणावाचा सामना करण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो. हे विकार वास्तविक वैद्यकीय आजार आहेत आणि त्यामध्ये अनेक लक्षणाचा समावेश आहे.

आपण या आधी चर्चा केल्याप्रमाणे मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य एकमेकाशी सबंधित आहेत कारण आपले मन आणि शरीर एकमेकाशी जोडलेले आहेत. मनावर ताण आले तर त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. आणि दुसरीकडे आपल्या शरीराचा ( शारिरीक काही व्याधी झाल्यास) आपल्या मनावर परिणाम होतो.

**आपण अनुभवत असलेल्या काही सकारात्मक भावना कोणत्या आहेत?**
आनंदी, अभिमान, आनंदीधारणा,

**आपण अनुभवत असलेल्या काही नकारात्मक भावना कोणत्या आहेत?**
उदास, तणावग्रस्त, भिती, निराशा.
जेव्हा आपणांस या भावना जाणवल्या असेल तेव्हाच्या तुम्ही एखाद्या परिस्थितीचे वर्णन करु शकता का ?

मानसिक आरोग्य विकाराबद्दल काही प्रमुख तथ्ये..

- मानसिक आजार हे पुरुष आणि महिला दोघांनाही प्रभावित करु शकतात. तसेच तरुण, वृध्द, आणि सर्वच वयोगटातील व्यक्तीना प्रभावित करु शकते.
- मानसिक आजार हे सामान्य आहेत – पाच पैकी एका व्यक्तीला त्याच्या जीवनातील कोणत्यातरी टप्प्यावर मानसिक विकाराचा अनुभव येतो.
- मानसिक आरोग्य विकाराने ग्रस्त बहुतांश लोक इतर सर्वासारखेच दिसतात. एखादया व्यक्तीकडे बघुन त्या व्यक्तीला मानसिक आरोग्य विकार आहे हे सांगणे नेहमीच शक्य नसते.
- मानसिक आरोग्याच्या आजारामध्ये सामान्य समस्या पासुन विविध परिस्थितीचा समावेश होतो जसे की, खुप जास्त भिती वाटणे, चिंता, अनावश्यक विचार, लहरीपणा, आवेग (परिणामांचा विचार न करता एखादी गोष्ट करण्याची प्रबळ इच्छा) दिवास्वप्न प्रतिमा तयार करणे, अशी कृती करणे ज्यामुळे व्यक्तीला त्रास किंवा चिंता निर्माण होते, असामान्य उदासिनता, एखादया गंभीर वर्तणुकिशी संबधीत समस्या ज्यामध्ये संशय, हिंसा, आंदोलन आणि इतर असामान्य वागणुक (सायकोसिस) या बाबीचा समावेश असू शकतो.
- मानसिक आरोग्य विकार केवळ तणावाच्या अनुभवापेक्षा जास्त आहेत. धकाधकीच्या जीवनातील घटना अनेकदा मानसिक आरोग्य विकार वाढवित असल्या तरी तणाव स्वतः एक मानसिक आरोग्य आजार मानला जात नाही परंतु त्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.
- मानसिक आरोग्य विकार हा एक संक्षिप्त घटना असु शकते किंवा ती दिर्घकाळ टिकणारी स्थिती असु शकते.
- मानसिक विकार हे जीवनाच्या गुणवत्तेवर परिणाम करतात. मानसिक आरोग्य विकार असलेले लोक सहसा त्यांच्या जीवनाचा आनंद घेऊ शकत नाहीत किंवा समाजात अपेक्षेप्रमाणे कार्य करु शकत नाहीत.(उदा. घरातील कामे न करणे, डयुटीवर न जाणे इत्यादी)
- कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीला मानसिक विकार असल्यास कुटुंबातील इतर व्यक्तींना खुप ताण येतो.

**समजण्यास सोपे व्हावे यासाठी मानसिक आजाराचे सहा प्रमुख गटामध्ये वर्गीकरण केले आहे.**

१) **सामान्य मानसिक विकारा** मध्ये उदास मनःस्थिती(असामान्यतः दिर्घकाळापर्यंत उदासीनता), चिंता विकार (असामान्यतः तिव्र भिती किंवा चिंता), सोमॅटिक लक्षण विकार (सोमॅटिक सिमटम्स डिसऑर्डर) यांचा समावेश आहे.

२) **गंभीर मानसिक विकार**.- एखाद्या व्यक्तीला अवास्तव असे अनुभव येत असेल किंवा भास होत असेल जसे की कोणी बोलत नसतांना देखील आवाज ऐकु येणे (Hallucinations) आणि अवास्तव विचारयेतो जसे की त्याला मारण्याचेषडयंत्र रचले जात आहे ज्यामुळे ती व्यक्ती विचीत्रपणे वागु शकते (याला मनोविकृती / सायकोसिस म्हणतात.)

३) **बाल आणि पौंगडावस्थेतील मानसिक विकार**- हे विशिष्ट वयोगटासाठी आहे उदा. काही बालकाचा विकास इतर बालकांच्या तुलनेत हळुवार होणे किंवा काही समस्या होईल असे वागणे.

४) **मेंदुमज्जा दुर्बलता (न्युरोलॉजीकल कंडीशन)** हे व्यक्तीच्या मेंदुवर परिणाम करतात यामध्ये मिर्गी आणि स्मृतीभ्रंश चा समावेश (डीमेंशीया) आहे. जेव्हा एखादया व्यक्तीला तिव्र झटके येतात (फीट) तेव्हा त्याला आपण मिर्गी (एपीलेप्सी)म्हणतो. वृध्दामध्ये स्मृतीभ्रंश होऊ शकते म्हणजे स्मरणशक्ती कमी होणे उदा. ते कदाचीत कुटुंबातील लोंकांची नावे विसरतात आणि त्यांना त्यांचे घराचा रस्ता सापडत नाही.

५) **मादक पदार्थ वापराचे विकार**- यामध्ये एखादी व्यक्ती दारु, तंबाखु किंवा गांजा, चरस इत्यादी सारख्या बेकायदेशीर रित्या मिळणा-या पदार्थाचे अति प्रमाणात सेवन करतात.

६) **आत्महत्येची भावना/ विचाराची वागणुक**- जर एखाद्या व्यक्ती खुप जास्त दुःखी किंवा दिर्घकाळापासुन दुःखी आणि त्यामध्ये निराशेची भावना आहे ती व्यक्ती आपले जीवन संपवु शकते.यालाच आत्महत्याची **भावना** किंवा विचार करण्याचे वर्तण म्हणतात.

*वरील प्रत्येक प्रकाराबद्दल तुम्ही प्रकरण ४ मध्ये तपशीलवार जाणुन घेणार आहात.*

जसे आपण बघु शकतो वेगबेगळ्या प्रकारचे मानसिक आरोग्याचे विकार आहेत. या विकाराशी संबधीत कारणे आणि घटकाबद्दल जाणुन घेणे महत्वाचे आहे. हे घटक समजुन घेतल्याने आपल्याला या विकाराबद्दलचे गैरसमज दुर करण्यास मदत होईल. आणि या बाबत समाजात जनजागृती करण्यास मदत होईल.

## मानसिक आरोग्य विकाराची कारणे

मानसिक आरोग्य विकार हे क्वचीतच एकाच कारणामुळे असु शकते, बहुतांश मानसिक आरोग्य विकार हे अनेक कारणाच्या एकत्रीत संयोगामुळे होतात. खालील आकृती बघा

- जिवनातील तणावपुर्ण घटना,
- जैवीक घटक (कारण)
- वैयक्तीक मानसशास्त्रीय कारणे उदा. स्वाभिमानाचा अभाव (स्वतःविषयी च्या चांगल्या मताचा अभाव, नकारात्मक विचार.
- बालपणातील वाईट अनुभव उदाः गैरवर्तन (लैंगीक छळ) दुर्लक्ष, पालकांचा मृत्यु किंवा इतर त्रासदायक अनुभव.

आकृती १ मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारी घटक

काही लोक इतरांपेक्षा मानसिक आरोग्य विकारांना अधिक बळी पडू शकतात परंतु जोपर्यंत ते जिवनातील तणावपुर्व घटकांना सामोरे जात नाहीत तोपर्यंत त्यांना मानसिक आजार होऊ शकत नाही.

**जैवीक घटक** :- यामध्ये अनुवंशीकता,मेंदुला झालेली दुखापत आणि मेंदुतील रासायनिक असंतुलन या बाबींचा समावेश असतो. काही वेळा ऱ्हदय,मुत्रपिंड आणि यकृत निकामी होणे आणि मधुमेह या सारख्या दिर्घकालीन आरोग्याच्या समस्या अनुभवणाऱ्या लोकांमध्ये नैराश्य सारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या उद्‌भवु शकतात. कारण अशा दिर्घ आजारासोबत जिवन जगणे खुप तणाव पुर्ण होऊ शकते.

**तणावपुर्ण जिवनातील घटना** :- या घटना मानसिक आरोग्य विकाराला वाढण्यास कारणीभुत ठरतात उदाः कौटुंबीक संघर्ष, बेरोजगारी, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यु, पैशाची समस्या, वंध्यत्व आणि अत्याचार. व्यक्तीला येणारा भरपुर तणाव देखील मेंदुतील रसायनांच्या असंतुलनास कारणीभुत ठरु शकते.

**गरीबी**:- गरीबीमुळे एखादया व्यक्तीला मानसिक आरोग्य विकार होण्याचा धोका असु शकतो कारण कमी शिक्षण, हालाखीची परिस्थितीकमी उत्पन्न,दारिद्रय, यांच्याशी संबधीत ताण तणाव वाढतो. गरीबीच्या परिस्थितीमध्ये मानसिक आरोग्याच्या विकारांचा सामना करणे फार कठीण असते.

**बालपणातील अडचणी** :-बालपणातील अडचणी जसे की लैंगीक किंवा शारिरीक अत्याचार, भावनिक दुर्लक्ष, किंवा पालकांचा लवकर मृत्यु यामुळे काही वेळा पुढील आयुष्यात मानसिक आरोग्य विकार होऊ शकतो.

**मादक पदार्थ आणि अल्कोहोलचा गैरवापर** :- या सारख्या चुकीच्या वर्तणुकीमुळे मानसिक आरोग्य विकार तसेच मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

बरेच वेळा अशा घटना एखाद्या व्यक्तीवर मोठया प्रमाणावर परिणाम करतात आणि त्यांचे वर्तणुक विचार आणि जीवनशैलीवर देखील परिणाम करतात,तथापी कधी कधी यांची वर्तणुक दिसुन येत नाही. उदा. प्रिय व्यक्ती गमावलेल्या व्यक्तीला सुरुवातीला दुःख वाटते, परंतु हळुहळु नैराश्य येऊ शकते. जर त्या व्यक्तीला मदत मिळाली नाही तर ते नैराश्य दिसुन पडतात. म्हणुनएक आरोग्य कर्मचारी म्हणुनहे समजुन घेणे खुप महत्वाचे आहे की सुरुवातीलाच मानसिक विकाराचे चिन्हे लक्षणे दिसताच त्यांना मदत केली पाहीजे.

काही विशिष्ट मानसिक विकाराची लक्षणे व्यक्तीमध्ये दिसतील, हे लक्षात ठेवा की सर्वच लक्षणे दिसणार नाहीत, तसेच जर फक्त एकच लक्षण दिसत आहे तर ती व्यक्ती मानसिक विकाराने ग्रस्त आहे असा अर्थ होत नाही. एक आरोग्य कर्मचारी म्हणुन तुम्हाला यापैकी काही लक्षात आल्यास तुम्ही त्या व्यक्तीसोबत त्यांना भेडसावणा-या समस्या बद्दल संवाद करा, आपण यासाठी सक्षम आहात, अशा प्रकारे आपण त्यांच्या समस्यामध्ये हस्तक्षेप करुन मानसिक विकारासाठी मदत आणि प्रतिबंध करण्यास यशस्वी होणार आहात.

१) **शारिरीक लक्षणे** शरीराचे शारिरीक कार्य जसे की वेदना आणि दुखणे, ह्दय धडधडणे, अशक्तपणा,थकवा, झोपेचा त्रास कमी किंवा वाढणे, वजन कमी होणे, खुप भुक लागणे, भुक कमी होणे, घाम जास्त येणे इत्यादी. शारिरीक लक्षणांमध्ये समाविष्ट आहे.

२) **मनोवैज्ञानिक लक्षणे**: यामध्ये शरीराच्या मानसिक कार्याचा समावेश होतो ज्यामध्ये आमच्या भावनेचा समावेश असतो जसेकी सतत दुःख, भीती आणि चिंता, स्वाभिमान कमी होणे किंवा वाढणे, मनस्थिती बदलणे, प्रचंड भिती वाटणे, प्रेरणाशक्ती कमी होणे, काम करण्याची इच्छा नसणे.

३) **विचार करण्याची लक्षणे**:- यामध्ये एखाद्या व्यक्तीच्या विचार करण्याच्या पध्दतीवर परिणाम करणा-या लक्षणांचा समावेश आहे.उदा. समजुन घेण्यात समस्या किंवा अडचणी येणे, एकाग्रता, स्मरणशक्ती, निर्णय घेणे.जीवन संपविण्या बद्दल विचार करणे (आत्महत्या)किंवा कोणीतरी आपला जीव घेणार आहे, मागे लागलेला आहे, असा विचार करणे, व्यक्तीला नैराश्य येण्याची लक्षणे आहेत.

४) **वर्तणुकीशी संबधित लक्षणे** :- यामध्ये लोकांच्या वागण्यावर किंवा त्याच्या कृतीवर परिणाम करणा-या लक्षणाचा समावेश आहे. वर्तणुक म्हणजे जे आपण इतरांना करतांना बघतो, उदा. एकदम आक्रमक होणे, बोलणे एकदम वाढणे किंवा कमी होणे, कुटुंब आणि मित्रापासुन दुर जाणे, स्वतःचे नुकसान करणे उदा. हात कापुन घेणे, कातडी कापुन घेणे आणि आत्महत्येचा प्रयत्न करणे.

५) **कल्पना करण्याची लक्षणे**:- यामध्ये त्या व्यक्तीचा समावेश होतो जे वास्तविक नसलेल्या गोष्टीचा अनुभव घेतात (त्यांच्या साठी ते अगदी वास्तविक वाटते)उदाहरणार्थ ती व्यक्ती आवाज ऐकत असेल किंवा एखादी गोष्ट पाहत असेल परंतु ते वास्तवात नसेल, ते तिथे असल्याची भावना. उदा. काल्पनिक आवाज व्यक्तीला काहीतरी करण्यासाठी आदेश देतात, ते लोकांना काल्पनिकपणे पाहतात इत्यादी.

## मानसिक आरोग्य विकारावर उपचार

मानसिक विकारावर उपचार न केल्यास ते दिर्घकालीन मानसिक विकार बनतात. मानसिक विकारावर सुरक्षित, परवडणारे असे उपचार उपलब्ध आहेत. सामान्य मानसिक विकारावर प्रामुख्याने समुपदेशन आणि मानसोपचाराच्या इतर पध्दतीने उपचार केले जातात. तर गंभीर मानसिक विकारावर प्रामुख्याने

औषोधोपचार सह मनोवैज्ञानिक पध्दतीने उपचार केले जातात. मानसिक विकाराने ग्रस्त असलेली व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबास स्वतःला  मदत करण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत.

त्या व्यक्तीसाठी उपचार योजना वैद्यकीय अधिकारी/तज्ञ यांचे कडुन तयार केली जाऊ शकते मानसिक विकाराच्या उपचाराच्या प्रमुख घटक मध्ये मनोसामाजिक उपाययोजना आणि औषोधोपचार उपाययोजना यांचा समावेश आहे, मानसिक विकारावर मानसिकरोग तज्ञाकडुनच उपचार व उपाययोजना करणे आवश्यक आहे तथापी मनोसामाजिक मूलभूत ज्ञान आणि कौशल्याने प्रशिक्षीत असलेले कोणतेही व्यक्ती उपायोजना करु शकतात. आरोग्य कर्मचारी म्हणुन तुम्ही मानसिक विकाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीची मूलभूत काळजी घेऊ शकता.

आशा आणि सिएचओ यांच्या समन्वयाने मनोसामाजिक उपाययोजना प्रदान करण्यात तुमची महत्वाची भूमिका आहे. मनोसामाजिक उपाययोजनेमध्ये खालील बाबीचा समावेश आहे-

- मानसोपचार,
- मानसिक प्रथमोपचार
- तणाव कमी करणे, आणि सामाजिक समर्थन मजबूत करणे
- दैनंदिन कामामध्ये कामकाजाचा चालणा देणे.

प्रकरण ३ मध्ये या बाबत सविस्तर व तपशिलवार वर्णन केलेले आहे.

### मानसिक आरोग्य विकाराबद्दल समज आणि गैरसमज-

मानसिक आरोग्य विकारावर उपचार करण्याबाबत काही गैरसमज आहेत. असे मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीला मदत न करणारे उपचार किंवा प्रतिसाद खालील प्रमाणे आहेत.

- व्यक्तीकडे दुर्लक्ष करणे किंवा टाळणे,
- विश्वास ठेवल्याने लक्षणे निघुन जातील (अंधविश्वास)
- व्यक्तीला बंद करणे.(कुलुप लावणे)
- त्यांचेवर (तो/ती) रागावणे,
- वैद्यु भोंदु, वर विश्वास ठेवणे जो जादु किंवा अंधश्रध्देतने उपचार करतात.
- जर ते अविवाहीत असेल तर त्याचे लग्न लाऊन देणे. या विश्वासाने की लग्नानंतर मानसिक विकार बरा होईल.
- झोपेच्या गोळ्या किंवा भूक वाढवणारी औषधे, ताडी, दारु, देणे यामुळे व्यक्ती बरा होईल किंवा तुमच्या कडे त्याच्या समस्यावरील सर्व उपाय आहेत त्यामुळे उपचार आणि निदानाकडे दुर्लक्ष केल्या जाते.(अनुपालनाचा अभाव)

या चुकीच्या समजुती समाजात व्यापक स्वरुपात रुजलेल्या आहेत यामुळे मानसिक विकार ओळखण्यास आणि उपचारास विलंब होतो. तसेच हया गैरसमजुती मानसिक आरोग्य विकारा बद्दल समाजात भेदभाव आणि कलंक निर्माण करतात. एक तळागाळातील आरोग्य कर्मचारी म्हणुन तुमची समज आणि गैरसमज दुर करण्यात आणि समाजातील मानसिक आरोग्य सुधारण्यात मुख्य भुमिका आहे.

(कलंक आणि भेदभाव या विषयावर मानसिक आरोग्य संवर्धन या प्रकरण ३ मध्ये सविस्तर तपशिलवार चर्चा  केल्याजाईल.अनुभवणारी व्यक्ती)उदाहरणार्थ ती व्यक्ती आवाज ऐकत असेल किंवा एखादी गोष्ट

पाहत असेल परंतु ते वास्तवात नसेल, ते तिथे नसल्याची भावना. उदा. काल्पनिक आवाज व्यक्तीला काहीतरी करण्यासाठी  आदेश देतात, ते लोकांना काल्पनिकपणे पाहतात इत्यादी.

**सामान्यतः आढळणारे गैरसमज आणि समज खालील प्रमाणे आहेः**

| गैरसमज | समज |
|---|---|
| मानसिक आजार हा दुष्टात्मा किंवा अघोरी शक्तीमुळे होतो. | मानसिक आजार होण्यास जैवीक,मानसिक आणि सामाजीक घटक कारणीभुत असतात. |
| मानसिक आजारावर उपचार नाही. | मानसिक आजारावर योग्य उपचार आणि समुपदेशन केल्यास बरा होतो. |
| इच्छाशक्तीच्या अभावामुळे मानसिक आजार होतो. | मानसिक आजारामुळे इच्छाशक्ती प्रभावित होते परंतु मानसिक आजाराचे ते कारण नाही. |
| मानसिक आजार विवाह केल्यामुळे बरा होऊ शकतो. | विवाह केल्यामुळे मानसिक आजार बरा होत नाही उलट विवाह तानतणाव वाढविण्याचे काम करु शकते. |
| मानसिक आजारी रुग्णांना रुग्णालयात ठेवावे लागते. | मानसिक आजार असलेल्या बहुतांश व्यक्तीवर बाह्यरुग्ण सुविधेत किंवा प्राथमिक काळजी घेऊनही उपचार केले जाऊ शकते. |
| मानसिक आरोग्याच्या समस्या केवळ अशिक्षित व गरीब लोकामध्येच आढळतात. | मानसिक आरोग्य विकार हे कोणालाही होऊ शकतात, त्याचा जात, शिक्षण किंवा कोणत्या समाजाशी संबध नाही. |
| मानसिक आजार असलेले लोक कधीही कार्यक्षम असु शकत नाही किंवा सामान्य मानसासारखे काम करु शकत नाही. | मानसिक आजार असलेले लोक नियमित उपचाराने आणि देखरेखीखाली, इतर सामान्य व्यक्तीप्रमाणेच कामे करु शकतात आणि सामान्य आणि उत्तम जीवन जगु शकतात. |
| मानसिक आजार शारीरिक आजारापेक्षा असामान्य आजार आहे. हा आजार खरोखरच मानसाच्या डोक्यात असतो. | मानसिक आजार हा शारीरिक आजारासारखाच आहे कारण दोन्ही जैवीकरित्या आधारित आहे |
| मानसिक दृष्टया आजारी लोकामध्ये कमकुवत चरित्राचे असतात त्यामुळे ते सामान्य माणसाप्रमाणे जगात वावरु शकत नाहीत . | मानसिक आजार झालेल्या माणसाच्या चारित्राशीकाहीही संबध नाही. मानसिक आजारहा सर्वस्वी त्याची पार्श्वभूमी, विश्वास, स्वभाव आणि नैतीकतेवर अवंलबुन असतो. |
| एकदा मानसिक आजारी झाला तर तो नेहमीच मनोरुग्ण राहतो. | मानसिक आजारी व्यक्तीला योग्य उपचार दिल्यास आणि चांगले वातावरण व संधी उपलब्ध करुन दिल्यास त्यांच्यात सुधारणा होऊन तो सामान्य माण सासारखा समाजात वावरु शकतो. |
| मुलांमध्ये मानसिक आजार आढळतनाही. | लहान मुले सुध्दा मानसिक आजारांला बळी पडु शकतात. |
| मानसिक आरोग्य विकार हे योग्य पालन पोषणाच्या अभावामुळे होऊ शकतो. | अयोग्य पालन पोषण हे मानसिक आजाराचे कारण नसुन परंतु त्याची पुनरावृत्ती होण्यासाठी कारणीभुत असुन तो एक कारक घटक आहे. |
| मानसिक आजार संसर्गजन्य आहे. | मानसिक आजार असंसर्गजन्य आहे.. |
| आत्महत्येचे प्रयत्न करणे हे भ्याडपणाचे (भित्रेपणाचे) लक्षण आहे. | आत्महत्येचा प्रयत्न सामान्यत मानसिक खच्चीकरण झालेला व्यक्ती करतो पण तो/ती भ्याड(भित्रा) आहे म्हणुन नाही. |
| मानसिक आजारी रुग्ण हिंसक आणि धोकादायक असतात. | काही रुग्ण ज्यांचा मानसिक आजार जास्त प्रमाणात आहे ते त्यावेळेसहिंसक होऊ शकतात, परंतु सर्वच रुग्ण हिसंकनसतात. |

# प्रकरण २

# मानसिक आरोग्य संवर्धन

आरोग्य संवर्धन हे लोकांना त्यांच्या आरोग्याचे वर्तणुकीत सुधारण्यास, सक्षम करण्याची आणि आरोग्य समृध्द करण्याची प्रभावी प्रक्रिया आहे. असे आयईसी/बिसीसी चे उपक्रम संपुर्ण आरोग्याला चालना देण्यासाठी सर्वस्तरावर कार्यान्वीत असते. आरोग्य संवर्धन हि केवळ आरोग्य कर्मचा-यांची जबाबदारी नाही, ती एक सर्व स्तरावरील समन्वयाची क्रिया आहे, ज्या मध्ये समाजातील घटकांचा समावेश आहे या क्रियेमुळे सर्व समाजाचा फायदा होतो.

तुम्ही एक आरोग्य कर्मचारी म्हणुन  ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण समिती/महीला आरोग्य समिती सारख्या सार्वजनिक व्यासपिठाच्या माध्यमातुन प्रजनन आणि बालआरोग्य, संसर्गजन्य आजार, आणि स्वच्छता सारख्या आरोग्य विषयक कार्यक्रमासाठी आरोग्य संवर्धन उपक्रमातील एक महत्वाचे व्यक्ती असुन हे कार्य आपण यशस्वीरित्या करीत आहात.

त्याच प्रमाणे समाजाचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी करावयाच्या उपक्रमामुळे देखील मानसिक आरोग्य कार्यक्रमाला चालना मिळेल. यामुळे समाजात मानसिक आरोग्याच्या समस्ये बाबत जागरुकता वाढेल दृष्टीकोनात बदल होईल आणि ज्ञान वाढेल.

### मानसिक आरोग्य संवर्धनामध्ये काय समाविष्ट आहे ?

- सामाजीक सलोखा निर्माण करुन(सोशल नेटवर्कींगव्दारे) समाजात एकोपा वाढविणे.
- समाजात अत्याचाराचे प्रमाण कमी करणे.
- लोक कलंक आणि भेदभाव पासुन मुक्त आहेत याची खात्री करणे.
- मानसिक विकाराने ग्रस्त लोकांच्या हक्क आणि अधिकारा प्रति जनजागरण व प्रचार करणे.
- समाजातील मानसिक आजाराच्या उपचारासाठी असलेल्या उपलब्ध सोई सुविधा मध्ये सुधारण्यासाठी प्रयत्न करणे/ सहभाग घेणे.
- लोकांना शिक्षीत करणे आणि मानसिक आजारा बद्दल समाजात ज्ञान वाढविणे.

### कलंक आणि भेदभाव.

कलंक हे समाजासाठी बदनामी, आणि नकोसे वाटणारे चिन्ह आहे. ज्यामुळे एखादया व्यक्तीला इतरांपासुन दुर लोटल्या जाऊ शकते किंवा नाकारले जाते.(जागतिक आरोग्य संघटना) भेदभाव म्हणजे ज्यांना कलंकीत केले जाते आणि त्यांच्यासाठी वाईट आणि दुजाभावाची वागणुक केली जाते. वेगवेगळया कारणामुळे लोकांमध्ये भेदभाव केला जाऊ शकतो उदा. त्याची धर्म, जात, लिंग, इत्यादी. कलंक आणि भेदभावामुळे व्यक्ती अपमानीत होऊ शकते आणि समाजापासुन दुर केल्या जाऊ शकते.

### समाजात कलंक आणि भेदभाव का आहे?

- मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या लोकांना कधीकधी कलंकित केले जाते आणि त्यांच्याशी भेदभाव केला जातो कारण ते वेगवेगळया पध्दतीने विचार करतात आणि वागतात.

- मानसिक आजारा बद्दलची वस्तुस्थितीची माहिती नसल्यामुळे बरेच वेळा लोकांना मानसिक विकाराची लक्षणे दिसल्यावर भिती वाटते.

### मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीवर कलंक आणि भेदभावाचे कसे परिणाम होतो?

- मानसिक आरोग्य विकाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला मित्र, नातेवाईक,शेजारी आणि त्याच्या सोबतचे कर्मचारी नाकारु शकतात.
- नाकारलेला व्यक्ती (मानसिक विकार ग्रस्त) नंतर एकाकी आणि दुःखी होऊ शकते. त्यामुळे त्याचे आजारातुन बरे होणे आणखी कठीण होईल
- कलंक हे कुटुंबावर आणि रुग्णाची काळजी घेणा-या व्यक्तीवर देखील प्रभाव पाडते आणि त्यामुळे एकटेपणा आणि अपमानाला वाव मिळतो.
- कलंकामुळे कुटुंबाकडुन मानसिक विकार असलेल्या व्यक्तीवर उपचार घेण्यास उशीर होऊ शकतो.

### कलंक आणि भेदभाव कसा कमी करता येईल ?

- मानसिक विकार असलेल्या लोकांना समाजाने सक्रिय आणि एक महत्वाचे सदस्य म्हणुन बघीतले पाहीजे.
- समाजामध्ये मानसिक विकारा बद्दल उघडपणे बोलण्याची गरज आहे जेणे करुन मानसिक विकार असलेली व्यक्ती हीदेखील एक आपल्या सारखीच मौल्यवान व्यक्ती आहे, त्याला देखील जगण्याचा अधिकार आहे हे समाजाला समजण्यास मदत होईल.
- कोणते मानसिक विकार सामान्य आहेत त्याच्यावर उपचार केले जाऊ शकतात या बद्दल सविस्तर व अचुक माहिती समाजातील गटांना दया.
- खालील मुद्यावर लोकांना शिक्षित करुन मानसिक आरोग्य विकाराबद्दलच्या नकारात्मक रुढी आणि गैरसमजांचा प्रतिकार करा.
  - मानसिक आरोग्याचे विकार हे थोडेसे मनाच्या आजारासारखे असतात.
  - मानसिक आरोग्याचा विकार असणे हे स्वभावाचे कमकुवतपणा किंवा जाणुनबूजुन कामचोरपणा,आळशीपणा असण्याचा परिणाम नाही.
  - मानसिक विकार हे शाप, काळा जादु किंवा दुष्टात्म्याचा परिणाम नाही.
  - मानसिक आरोग्याच्या विकाराने कोणालाही त्रास होऊ शकतो.
  - मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या लोकांना बरे होण्यासाठी मदतीची गरज असते.
  - मानसिक आरोग्य विकाराने ग्रस्त व्यक्ती नोकरी करु शकते आणि लग्न ही करु शकते.
  - मानसिक आरोग्य विकार असलेले बहुतांश व्यक्ती हे घातक किंवा हिंसक नसतात.
- मानसिक आरोग्य विकारांनी ग्रस्त लोकांसाठी समर्थन आणि उपचार प्रदान करा जेणेकरुन ते समाजामध्ये अर्थपुर्ण जिवन जगतील.
- मूलभुत नागरी,राजकीय, आर्थिक,सामाजिक आणि सांस्कृतीक अधिकार आणि हक्काचा आदर आणि सरंक्षण करणारा समाज सार्वजनिक मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी आणि समाजातील कलंक आणि भेदभाव कमी करण्यासाठी आवश्यक आहे.

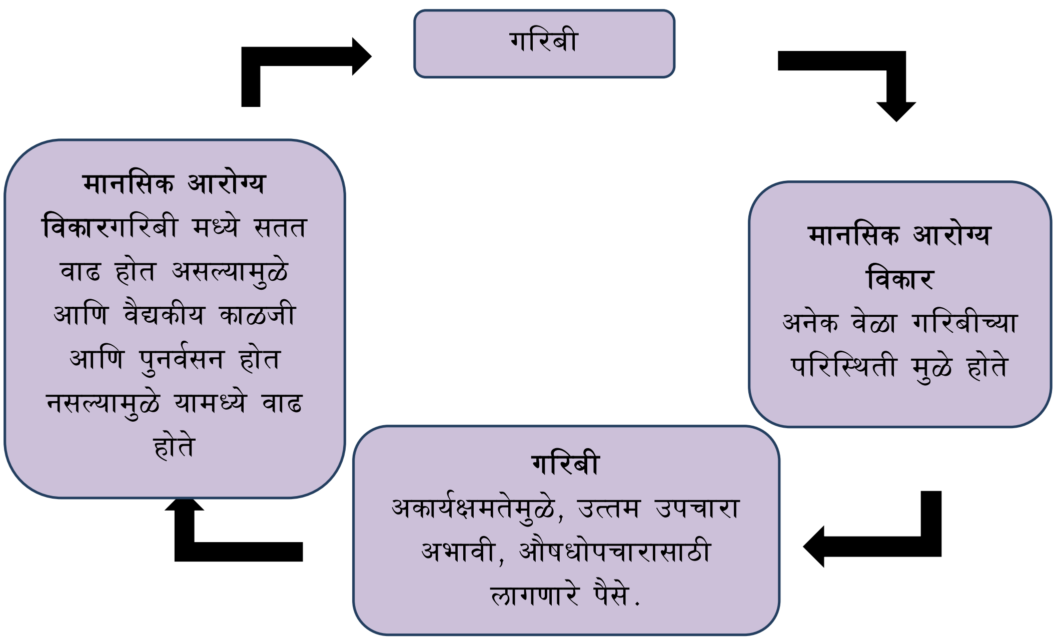
### मानसिक आरोग्य विकार आणि समाजातील दुर्लक्षीत गट,

असे काही सामाजिक गट आहेत ज्यांना मानसिक विकार होण्याची दाट शक्यता असते आणि दुर्लक्षीत गटात असल्याने त्यांना मानसिक आरोग्य सेवा आणि सुविधेसाठी संधी मर्यादीत आहे.

### गरिबी आणि मानसिक आरोग्य विकार,

गरिबीत राहणा-या लोकांना गरीब असल्याच्या कारणामुळे होणा-या तणावामुळे मानसिक आरोग्य विकार होण्याची अधिक शक्यता असते. आणि मानसिक आरोग्य विकारामुळे गरिबी आणखी वाढण्याची शक्यता असते. हे दृष्टचक्र असेच चालते (आकृती -२)

आकृती २ गरिबी आणि मानसिक आरोग्य विकार




### महिला, लैंगिक असमानता आणि अत्याचारः-

आपणांस माहिती आहेच की समाजात महिला-पुरुष असमानता खुप मोठ्या प्रमाणावर आहे. हे कामाचे, नोकरीचे, विविध ठिकाणी आढळुन येते, या लिंग आधारित अत्याचारा मध्ये महिलांवरील अत्याचाराचा सर्वात सामान्य प्रकार म्हणजे घरगुती होणारे अत्याचार होय, यामध्ये शारिरीक मानसिक,भावनिक शाब्दिक, लैंगीक आणि आर्थीक अत्याचाराचा समावेश आहे.

**मानसिक आरोग्याशी लिंगभाव कसे संबधीत आहे, खालील पैकी काही कारणे असु शकते काय?**

- पुरुष त्यांच्या समस्याबद्दल मित्रासोबत चर्चा करीत नाही महिलाप्रमाणे त्यावर उपाय शोधत नाही.
- पुरुषांना मद्यपान करण्यासाठी अधिक मान्यता असते, त्यामुळे त्यांच्यामध्ये दारुची समस्या वाढते, आणि महिलामध्ये मद्यपानाची सवय असणे त्यांच्यासाठी कलंक निर्माण करते.
- कौटुंबीक अत्याचार आणि लैंगीक अत्याचारामुळे महिलेच्या जिवनात ताण-तणाव निर्माण होतात.
- महिलांचे उत्पन्न पुरुषाच्या तुलनेत बरेचदा कमी असते आणि तिचे घरातील आर्थीक बाबीवर नियंत्रण कमी असते.
- घरातील प्रमुख सदस्य मग ती पुरुष असो अथवा महिला त्यांच्या परवानगी शिवाय महिला उपचार घेऊ शकत नाही.
- महिलांना आवश्यक वैद्यकीय सेवा प्राप्त करण्यासाठी शहराचे ठिकाणी जाता येत नाही कारण समाजातील नियम तिला दवाखान्यात एकट्याने प्रवास करण्यास प्रतिबंध करतात,.
- कुटुंबामध्ये पुरुषाच्या तुलणेत महिलांच्या उपचारावर पैसे खर्च करण्यास अधिक इच्छुक नसतात.
- मधुमेह, बाळंतपण, रजोनिवृत्ती या सारख्या तणावानंतर महिलांना मानसिक आजार होण्याची अधिक शक्यता असते.

पुरुष आणि महिलांच्या मानसिक आरोग्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी दोन कृतीचा समावेश होतो.

- पुरुष आणि महिलांना त्यांच्या स्वतःच्या जीवनावर परिणाम करणारे निर्णय घेण्यास सक्षम करणे.
- महिला आणि पुरुषाच्या समान हक्काच्या गरजेबद्दल लोकांना शिक्षित करणे.

> लिंग समानता म्हणजे महिला आणि पुरुषांना त्यांची वैयक्तिक क्षमता ओळखण्यासाठी, देशाच्या आर्थिक आणि सामाजिक विकासात योगदान देण्यासाठी आणि समाजातील त्यांचा सहभाग वाढविण्यासाठी आणि सहभागाचा समान लाभ घेण्यासाठी समान संधी आहे.

महत्वाचे

मानसिक आजार बहुतेक वेळा न दिसणारे असतात कारण त्यांची लक्षणे सहसा लक्षात येत नाहीत. तसेच लोकांना त्यांच्या भावना जाणुन घेण्यासाठी किंवा भावनाबद्दल बोलण्यासाठी अवधी मिळणे देखील कठीण असते. अशा सोबत मानसिक आरोग्या बाबत खुलेपणाने चर्चा करणे महत्वाचे आहे. मानसिक आरोग्याच्या प्रचार प्रसारामध्ये समाजातील प्रत्येकांचा समावेश असणे गरजेचे आहे.

तुम्ही हे समजुन घेतले पाहीजे की मानसिक आरोग्य केवळ मानसिक विकारापुरतेच मर्यादीत नसुन ते एक शारिरीक आरोग्यासारखेच आहे. वेळेवर जेवण, नियमित झोप, नियमित व्यायाम, आवडत्या व्यक्ती सोबत बोलणे,चालणे, यासारख्या विविध कृतींमुळे स्वतःचे मानसिक आरोग्य सुस्थितीत राखण्यास मदत करतात.

एक आरोग्य कर्मचारी या नात्याने तुम्हाला हे समजले पाहीजे की मानसिक विकार असलेल्या व्यक्तीला ओळखणे हे एक महत्वाचे काम आहे परंतु जे कोणी संकटात आहे त्याला आधार देणे तितकेच महत्वाचे आहे. वेळेवर मदत मिळणे त्यांचे मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी गरजेचे ठरेल.

**मानसिक विकाराचे रुग्ण शोधणे हे एककाम जरी असले तरी समाजात मानसिकतेची काळजी घेणारा समाज निर्माण करणे आणि समाजात एकमेकांना आधार देणे देखील महत्वाचे आहे जे आपण निश्चीतपणे करु शकता.**

**मानसिक आरोग्याला चालना देणाऱ्या कृतीचे प्रकरण ५ मध्ये सविस्तर वर्णन केले आहे.**

# प्रकरण- ३
# मनोसामाजिक उपाययोजना

तळागाळतील आरोग्य कर्मचारी म्हणुन आपण मानसिक आरोग्य विकाराच्या कोणत्याही प्रकारची लक्षणे असलेल्या व्यक्तींना मदत करण्यासाठी आपण एक सक्षम व्यक्ती आहात. जर कोणत्याही व्यक्तीमध्ये अशी लक्षणे आढळुन आल्यास तुमचे पहिले पाऊल त्या व्यक्तीला सेवा प्रदान करण्यासाठी आणि योग्य मदत करण्यासाठीराहिल.

अशा वेळेस त्या व्यक्तीला आवश्यक वैद्यकीय सेवा मिळे पर्यंत तुम्हाला त्याची मुलभुत काळजी घ्यावी लागेल. या मुलभुत काळजीला“मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार (सायकॉलॉजिकल फर्स्ट एड)” असे म्हणतात. मदत पुरविण्याची ही पहिली पायरी आहे.अशा प्रकारच्या उपाययोजनेच्या स्थितीमध्ये व्यक्तीला सामाजिक आणि भावनिक आधार देणे सुरुच ठेवा, याला एकत्रीतपणे मनोसामाजिक उपाययोजना (सायकोसोशल इंटरव्हेंशन) असे म्हणतात.

**यामध्ये खालील बाबीचा समावेश आहे.**

- मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार.
- मनोशिक्षण.
- तणाव कमी करणे आणि सामाजिक समर्थन मिळविणे.
- दैनंदिनाच्या कामकाजाला चालना देणे.

### मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार (मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार)

हे कोणत्याही शारिरीक आजारासाठी केल्या जाणाऱ्या प्रथमोपचार सारखेच आहे. जेव्हा एखादया व्यक्तीला तीव्र शारिरीक आजार असतो आणि त्याला प्राथमिक उपचारांनी अल्पावधी करीता त्यावर उपाय केल्या जातो, जसे संर्प दशं मध्ये केले जातात. त्याच प्रमाणे मानसिक आरोग्याच्या विकारांवर देखील असे प्रथोमपचार केले जातात.

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारहे मानसिक आरोग्य समस्या असलेल्या व्यक्तीसाठी तज्ञ डॉक्टराचे उपचार उपलब्ध होईपर्यंत किंवा मानसिक आरोग्य संकट दुर होईपर्यंत तुम्ही केलेली उपाययोजना एवढाच या प्रथमोपचार मदतीचा उद्देश आहे.

- ✓ जेव्हा एखादी व्यक्ती स्वत:साठी किंवा इतरासांठी धोका असू शकते,
  अशा परिस्थितीत आपण स्वत:च्या जीवनाचे रक्षण करा.
- ✓ व्यक्तीला आराम करु द्या आणि काही लक्षणापासून आराम होऊ दया.
- ✓ पुढील तज्ञाच्या उपचाराची खात्री करा.

मनोसामाजिक त्रास जाणवत असल्याची तक्रार करणा-या कोणत्याही व्यक्तींना मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार दिले पाहीजे,

**मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारासाठी आवश्यक पाय-या पुढील प्रमाणे आहेः-**

१. निर्णय न घेता ऐका.
२. आश्वासन आणि माहिती द्या
३. व्यक्तीला उचीत तज्ञाकडील उपचारासाठी प्रोत्साहीत करा.
४. स्वंय-मदत उपचारासाठी प्रोत्साहन द्या आणि पाठपुरावा करु उपचार घेण्याचे पालन करा
५. आत्महत्येची जोखीम ओळखा आणि इतरांना व स्वतःला या धोक्यापासुन वाचवा.

**मानसिक विकाराच्या व्यवस्थापनातील मानसशास्त्रीय प्रथमोपचाराचे मुख्य मुद्दे.**

१. **निर्णय न घेता ऐकाः-चेहरा** खुप गंभीर न करता किंवा ती व्यक्ती कमजोर असल्याचा विचार न करता काय वर्णन करीत आहे ते निट ऐका. उगाच सल्ला देऊ नका. जसे की, " शाब्बास किंवा छान........" ती व्यक्ती जे काही बोलत आहे त्याच्या व्यक्तीमत्वाचा भाग नसुन ते आजारपण आहे.तुम्ही त्याच्या सोबत आहे असे दाखवा परंतू स्वतःत्यामध्ये गोंधळु नका.जबरदस्तीने प्रश्न विचारु नका, त्यांचे सोबत वाद घालण्याचे टाळा.

२. **आश्वासन आणि माहिती द्याः-** व्यक्ती आणि त्याच्या कुटुंबाला आशा द्या आणि बोला त्या व्यक्तीच्या चांगल्या परिणामाबद्दल त्या व्यक्तीला सांगा त्याला /तिला हा जो आजार आहे तो कोणालाही असु शकतो, उपचार केल्याने बरा होईल.आजार आहे याचा अर्थ असा नाही की तो/ती वाईट व्यक्ती आहे. त्यांना कळु द्या की तुम्ही त्यांची मदत करीत आहात.

३. **योग्य व्यावसायीक मदत मिळविण्यासाठी प्रोत्साहीत करा** :तुम्ही सामुदायिक आरोग्य अधिकारी/वैद्यकीय अधिकारी यांचेशी सल्लामसलत करुन त्या व्यक्तीला प्रोत्साहन देण्यासाठी प्रयत्न करु शकता आणि नंतर पाठपुरावा करुन व्यक्ती आणि कुटुंबाला मदत करु शकता जर ती व्यक्ती खुप आजारी असेल (उदा. ती आत्महत्या करु शकते, स्वतः व इतरांसाठी घातक आहे.) तर अशा परिस्थितीमध्ये वैद्यकीय अधिकारीयांच्या मदतीने कुटुंबाला प्रोत्साहीत करा व तज्ञ डॉक्टरांकडे पाठवा.

४. **स्वंय मदत उपचारासाठी, पाठपुरावा आणि उपचाराचे अनुपालन साठी प्रोत्साहन द्याः-** व्यक्ती करु शकतील अशा कृती सुचवा त्याला स्वःताला मदत करता येईल असे कार्य सुचवा व ते करुन घ्या. मानसिक विकाराची लक्षणे सोडण्यासाठी खालील प्रमाणे सुचवा जसे की-

१) पुरेशी झोप घेणे.
२) सकस आहार घेणे.
३) नियमित व्यायाम करणे.
४) विश्रांती आणि श्वासोच्छवासाचे व्यायाम. उदा योगा,
५) अल्कोहोल, दारु इतर पदार्थ टाळणे (तंबाखु, गांजा इत्यादी)
६) पुरुष/महिलांच्या सहाय्यता गटात सहभागी होणे.

**५. आत्महत्येच्या संभावना (जोखीम) किंवा स्वतःला किंवा इतरांना हानी पोहचण्याच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.**

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्यालोकांचे वैयक्तीक जीवन दबावाखाली आणि असहाय्य असल्याचे दिसते. त्यांना त्यांचे भविष्य धोक्यात दिसते आणि ते हताश होतात. त्यांना त्यांचे जीवन संपवायचे असु शकते. आपण त्या व्यक्तीला कसे वाटत आहे या बद्दल संभाषणात गुंतवून ठेवु शकता आणि त्यांना असे का वाटत आहे याचे वर्णन करु शकता. त्या व्यक्तीला आत्महत्येचे विचार येत आहेत का ते विचारा. असे असल्यास आत्महत्येसाठी त्याचे काय योजना (प्लॅन) आहे हे शोधुन काढा. मानसिकदृष्टया अस्वस्थ असलेल्या व्यक्तीला हा संवेदनशिल प्रश्न विचारणे वाईट नाही. कारण असे विचार तिला/त्याला येत असल्यास तिला/त्याला उचीत संदर्भ सेवा प्रदान करण्यासाठी प्रयत्न करता येईल. जर आपणांस असे वाटत असेल की त्या व्यक्तीला स्वतःचे नुकसान होण्याचा धोका आहे, तर अशावेळी–

**अ.** व्यक्तीला एकटे सोडु नका. त्याच्या कुटुंबातील व्यक्तींना / आरोग्य वर्धिनी केंद्रातील चमुला त्याच्या बद्दल आपल्याला जे काही लक्षात आले त्याबद्दल माहिती दया.

**ब.** तात्काळ समुदायिक आरोग्य अधिकारी यांची मदत घ्या.

**क.** व्यक्तीला स्वतःचा जीव घेण्याच्या साधनापासुन दुर करण्याचा प्रयत्न करा.(जसे विषारी बॉटल, विहीर, दोरी, इत्यादी)

**ड.** दारु किंवा मादक पदार्थाचे सेवनापासुन थांबविण्याचे प्रयत्न करा.

**काही महत्वाचे मुद्दे (काय करावे, काय करु नये)**

| हे करावे, | हे करु नये |
|---|---|
| बोलण्यासाठी शांत जागा शोधा, बाहेरील गोंगाट कमी करा. | एखाद्यावर त्याची गोष्ट सांगण्यासाठी दबाव टाकु नका. |
| त्यांच्या एकांतपणाचा आदर करा. आणि त्या व्यक्तीची गोष्ट योग्य असेल तर ती गोपनीय ठेवा. | एखाद्याच्या कथेत व्यत्यय आणू नका. (उदा. घडाळ्याकडे पाहु नका, किंवा खुप वेगाने बोलु नका.) |
| व्यक्तीच्या जवळ रहा परंतु त्याचे वय, लिंग आणि संस्कृतीनुसार योग्य अंतर ठेवा. | त्या व्यक्तीलास्पर्श करणे आवश्यक असले तेव्हाच स्पर्श करा अन्यथा करु नये. |
| तुम्ही ऐकत आहात ते त्यांना कळु द्या (उदा. डोके हलवा किंवा होय , हं..हं......म्हणा | त्यांनी काय केले किंवा केले नाही, किंवा त्यांना कसे वाटते याचा न्याय करु नका, असे म्हणु नका ” तुम्हाला तसे वाटायला नको. तुम्ही वाचलात हे तुम्ही भाग्यवान समजले पाहीजे स्वतःला,असे म्हणु नका. |
| धीर धरा आणि शांत रहा. | तुम्हाला माहीत नसलेल्या गोष्टी तयार करु नका. |
| तुमच्या कडे असेल तीच वस्तुस्थितीवर माहिती द्या. तुम्हाला काय माहित आहे आणि काय माहित नाही, या बद्दल प्रामाणिक रहा. ”मला माहित नाही, पण मी तुमच्यासाठी त्याबद्दल जाणुन घेण्याचा प्रयत्न करेन” | खुप तांत्रीक शब्द वापरु नका. |
| व्यक्तीला समजेल अशा पध्दतीने माहिती द्या. संवाद सोपे ठेवा. | त्यांना दुस-याची गोष्ट सांगु नका, |

| | |
|---|---|
| त्यांना कसे वाटत आहे आणि ते तुम्हाला सांगत असलेल्या कोणत्याही नुकसानी किंवा महत्वाच्या घटना जसे त्यांचे घर गमावणे, एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु या बद्दल भावना प्रगट करा. "मला माफ करा, मी कल्पना करु शकतो/शकते, की हे तुमच्यासाठी फार दुःखी घटना आहे." | स्वतःच्या त्रासाबद्दल बोलु नका, |
| व्यक्तीची हिमंत आणि त्यांनी स्वतःला कशी मदत केली याची दखल घ्या. | खोटी आश्वासने देऊ नका, |
| त्याला शांत राहण्यासाठी वेळ द्या (विचार करण्यास वेळ) | असा विचार करु नका आणि वागु नका की आपण त्यांच्यासाठी सर्व समस्या सोडविल्या पाहिजेत. |
| | व्यक्तीच्या शक्तीची आणि स्वतःची काळजी घेण्यास सक्षम असल्याची भावना हिरावुन घेऊ नका. |
| | लोकांसोबत नकारात्मक शब्दात बोलु नये. (उदा. त्यांना 'वेडा' / 'पागल'म्हणु नये.) |

एखाद्या व्यक्तीला डॉक्टर/तज्ञांना भेट देण्यापुर्वी तुम्ही पहिले भेटणारे व्यक्ती असल्यामुळे मदत देण्याव्यतिरिक्त त्या व्यक्तीला उपचारादरम्यान भावनिक आणि सामाजिक मदत व समर्थन देण्यासाठी तुमची महत्वाची जबाबदारी आहे. एकवेळा विशेषज्ञांनी निदान करुन उपचार योजना अंतिम केले की तुम्हाला मनोसामाजिक उपाययोजना करावे लागेल, यामध्ये औषधोपचाराचे पालनाची खात्री करणे इत्यादीचा समावेश राहील. या उपाययोजने मध्ये "मनोशिक्षण" या बाबीचा समावेश आहे. ज्यामध्ये - उपचाराची माहिती, कालावधी, अपेक्षीत फायदे, वैयक्तीक आणि कुटुंबातील सदस्यांना उपचारांच्या अनुपालनाचे महत्व या संबधी माहिती प्रदान केली जाते.

मनोसामाजिक उपाययोजनाच्या इतर घटकांमध्ये तणाव कमी करणे, कौटुंबीक/सामाजिक सहाय्य मजबुत करणे, दैनंदिन कामे, उपक्रम करण्यास प्रोत्साहन देणे या बाबीचा समावेश आहे. हे खालील उपक्रमाव्दारे केले जाऊ शकते.
काही स्वयंःमदतीचे धोरणे आहेत जी त्या व्यक्तीला मदत करु शकतात.
तुम्ही लक्षणाच्या आधारे एखाद्या व्यक्तीला स्व-मदत धोरणावर योग्य सल्ला देऊ शकता, जसे की–

### झोपेच्या समस्यासाठी सल्ला.

- दैनंदिन जीवनातील तणावातून सावरण्यासाठी मनाला झोपेची गरज असते.
- झोपण्यासाठी आणि उठण्यासाठी नियमित वेळ ठेवा.
- दिवसा झोपणे टाळा.
- संध्याकाळी ५ नंतर चहा किंवा कॉफी पिण्याचे टाळा.
- झोपतांना दुध पिण्यापुर्वी तुम्ही जर अंघोळ केली तर मदतच होईल.
- झोपेच्या समस्येसाठी झोपेच्या गोळया घेणे, आणि दारु सेवन करणे टाळा.
- जर झोप येत नसेल तर अंथरुणावर (बेडवर) पडुन राहु नका, आरामदायी रिलॅक्स होईल अशा कृती करा. (जसे की एखादे पुस्तक वाचणे, आंनददायी संगीत ऐकणे, श्वासोच्छवासाचे व्यायाम करणे किंवा योगा करणे)
- मानसिकदृष्ट्या निरोगी राहण्यासाठी रात्रीची चांगली झोप आवश्यक आहे.

### पोषक आणि निरोगी आहारासाठी सल्ला.

- नियमित अंतराने जेवण करा.
- जर भुक नसेल तर थोडे खाण्याचे प्रयत्न करा.
- उपलब्ध असल्यास दररोज फळे आणि हिरव्या भाज्या खा.
- उपलब्ध असल्यास योग्य मासांहार करा जसे की ताजे मासे आणि चिकन.
- शक्य असल्यास आहारात फायबर असावे (मोड आलेली धान्ये,चपात्या कडधांन्ये ईत्यादी)
- मांस खात नसल्यास अंडी मधुन महत्वाचे जीवनसत्वे मिळु शकतात.
- आपण जे आहार सेवन करतो त्याचा परिणाम शरिरावर त्याच प्रमाणे मनावर देखील होतो.

### नियमित व्यायाम आणि आनंददायी कृतींना प्रोत्साहन द्या.

- कोणतेही आंनददायी कृती निवडा (उदा रोज सकाळी फिरायला जाणे)
- लहान आणि सोप्या उपक्रमापासुन सुरुवात करा.
- कृती हळुहळु वाढवा (उदा. १५ मिनीटा ऐवजी ३० मिनीटे)
- मित्र आणि नातेवाईकासोंबत वेळ घालविण्याचा प्रयत्न करा.
- जर ते धार्मीक असतील तर प्रार्थनास्थळे मंदीर, विहार, मस्जीद चर्च येथे भेट देऊन प्रार्थना नियमित करण्यास सांगा.
- चांगल्या छंदाचा विचार करा जे तुम्ही चांगले असतांना किंवा लहानपणी करीत होते. तुम्ही ते पुन्हा करु शकता किंवा तुमच्या मनातील ते काम सुरु करु शकता.
- सक्रिय राहिल्यामुळे किंवा कामात राहिल्यामुळे तुम्हाला थकवा कमी जाणवेल आणि अधिक उत्साही वाटेल, यामुळे तुम्हाला स्वतः बद्दल चांगले वाटेल.

### नियमित विश्रांतीसाठी प्रोत्साहीत करा.

- तुम्हाला आवडेल असा कोणताही विश्रांतीचा आरामदायी राहण्याचा प्रकार निवडा.
- सकाळी झोपायच्या आधी आणि जेव्हा गरज वाटेल तेव्हा श्वासोच्छवासाचा व्यायाम करा.
- जर तुम्हाला योगाभ्यास करायचा असेल तर तो दररोज करण्याचा सल्ला दया.जवळच्याआरोग्य वर्धिनी केन्द्र येथील योग सत्रांना देखील उपस्थित राहु शकता.
- तुम्हाला आवडेल अशा कोणत्याही आरामदायी कृती साठी वेळ काढा (उदा पुस्तक वाचणे, प्रार्थना करणे,संगीत ऐकणे, फिरायला जाणे)
- आराम (विश्रांती) केल्याने दुखने, स्नायुचां ताण कमी होईल आणि एकाग्रता सुधारेल.

### दारु, तंबाखु आणि झोपेच्या गोळ्या टाळण्याचा सल्ला -

दारु तंबाखु किंवा झोपेच्या गोळया घेऊ नका कारण–

- दारु, तंबाखु आणि झोपेच्या गोळया हे खुप व्यसनाधीन आहेत.
- जास्त मद्यपान केल्याने मेंदु आणि इतर अनेक अवयवाचे नुकसान होऊ शकते.
- जेव्हा लोक मद्यधुंद होतात, तेव्हा ते अशा गोष्टी करतात जे ते सहसा कधी करत नाही (लोक आक्रमक होऊ शकतात किंवा चुकीच्या कृतीमुळे अपघात करतात.)

- दारुच्या प्रभावाखाली असलेल्या व्यक्तीला आत्महत्येचा धोका वाढतो.
- जास्त प्रमाणात मद्यपान केल्याने आर्थिक समस्या वाढतात आणि कुटुंबामध्ये तसेच कामाचे ठिकाणी वाद होऊ शकतो.
- मादक पदार्थाचा नियमित वापर केल्याने समस्या वाढतील.

### कुटुंब आणि मित्रांकडून सहकार्य मिळविण्यासाठी प्रोत्साहन करा.

- तुमच्या भावनांबद्दल बोला.
- तुमचे सामाजिक संबध सक्रिय करा.
- इतरांकडुन मदतघ्या.
- समान समस्या असलेल्या एखादया व्यक्तीशी संपर्क करा.
- इतरांसोबत आपल्या भावना आणि समस्याचे आदानप्रदान केल्यामुळे मोठा दिलासा मिळतो यामुळे मदत मिळविण्याची संधी मिळु शकते.

### मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तींना आधार देण्यासाठी कुटुंब आणि काळजी घेणा-याची भुमिका.

बहुतेक केसेसमध्ये मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची कुटुंबातील सर्वच व्यक्ती काळजी घेतात आणि मदत करतात. मानसिक विकार असलेल्या एखाद्या व्यक्तीसोबत राहणे आणि त्याची काळजी घेणे खुप तणावपुर्ण असु शकते. म्हणुन कुटुंबातील सर्व व्यक्ती कडुन आजारी व्यक्ती ची काळजी घेण्यासाठी समर्थन मिळणे महत्वाचे आहे.(जसे की शारिरिक आजार असलेल्या व्यक्तीसाठी असते) सामान्यतः कुटुंब तुम्हाला मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीबद्दल महत्वाची माहिती देईल. कुटुंबाना मानसिक आरोग्य विकाराची लक्षणे सहसा समजत नाहीत. त्यामुळे कुटुंबातील सदस्य अनावधानाने मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीचे तणाव वाढवू शकतात.

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीच्या तणावावर कुटुंबातील सदस्याच्या वागण्याचा सकारात्मक किंवा नकारात्मक प्रभाव पडतो. काही वर्तणुकीमुळे व्यक्तीचा ताण वाढु शकतो, जसे की व्यक्तीला आळशी म्हणने, किंवा कुटुंबाला लाज वाटने, मोठयाने ओरडणे, किंवा किंचाळणे, किंवा अति सावधानतेने राहणे, हे सर्व त्याच्यासाठी एकाद्या लहान मुलाच्या वागण्यासारखे असते.

दुसरीकडे जर कुटुंबातील सदस्य स्पष्ट आणि शांतपणे संवाद करीत असतील आणि समस्याबद्दल मोकळेपणाने चर्चा करत असतील त्या व्यक्तीला कुटुंबात योग्य मान देत असेल, विशेषतः जेव्हा ती/तो तणावात असेल आणि व्यक्तीला स्वतःव्या प्रकरणाची जबाबदारी घेण्यास परवानगी देत असेल किंवा त्याला प्रोत्साहन करत असेल तर ताण कमी होऊ शकते.

मानसिक आरोग्यविकार असलेल्या व्यक्तीची काळजी घेतांना तुम्ही कुटुंबांच्या सहभागाला प्रोत्साहन देऊ शकता. बऱ्याच घटनामध्ये मानसिक आरोग्य विकार असलेली व्यक्ती कुटुंबातील एखादया सदस्याला तुमच्याशी गोपनियपणे बोलायचे असेल तर नेहमी मानसिक विकार असलेल्या व्यक्तीची परवानगी घ्या, जर एखादी व्यक्ती स्वतःहुन आली तर त्याला विचारा की तुम्ही अधिक माहिती आणि सहकार्यासाठी कुटुंबातील जवळच्या सदस्याला कॉल करु शकता का? (त्या व्यक्तीला मदतीसाठी कोण आहे) त्याच वेळी महत्वाचे आहे की कुटुंबातील सदस्य त्याच्या स्वतःच्या काही आवडी जपत आहेत

आणि त्या व्यक्तीसाठी आपले सगळे काही सोडुन एकदम समर्पीत होऊन मदत करीत आहे. (यामुळे कुटुंबाचे तणाव कमी होईल)

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची काळजी घेतांना कुटुंबातील सदस्यांनाही तणाव जाणवतो, तुम्ही त्यांच्या ताणतणांवा बद्दल देखील संवाद केले पाहीजे आणि त्यांना मनोसामाजिक सहाय्य प्रदान केले पाहीजे. रुग्णाला कोणत्या प्रकारचा मानसिक आजार आहे यावर अवलंबुन आहे ही काळजी घेण्याचा कालावधी काही महिन्यापासुन ते वर्षापर्यंत राहु शकते. मानसिक आजार पुन्हा होणे हे सुध्दा एक भयंकर वास्तव कुटुंबासाठी राहु शकते. काळजी घेणे ही एक प्रकारची गरज आहे आणि जर त्यातील आव्हाने आणि त्या संबधी असलेल्या तणावा कडे लक्ष दिल्या गेले नाही तर त्याचा परिणाम काळजी घेणा-याच्या शारिरीक, मानसिक आरोग्यावर, नातेसंबधावर, त्याच्या कामधंद्यावर आणि रुग्णाला काळजी देण्याच्या क्षमतेवर होऊ शकतो.

काळजी घेणाऱ्यांना समजावून सांगा की, काळजी घेणे आवश्यक आहे आणि त्यामुळे ताण येऊ शकतो. काळजी घेतांना तणावाचा ज्यांना अनुभव आहे, त्यांच्यााठी शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य समस्या तसेच काम, विश्रांती आणि नातेसंबधावर वाईट परिणाम होण्याचा धोका असु शकतो. म्हणुन काळजी घेणाऱ्याने स्वतःची काळजी घेण्याकडे दुर्लक्ष करु नये हे गरजेचे आहे.

काळजी घेणाऱ्याच्या तणावाचे सामान्य लक्षणामध्ये हे समाविष्ट आहे.

- उदास आणि कमजोर वाटणे.
- शरिर दुखणे वेदना होणे.
- सतत काळजीत असणे.
- सहज थकवा येणे.
- सहज चिडचिड करणे, रागावणे.
- एकाग्रता कमी होणे/एकाग्रतेमध्ये अडचण.येणे.
- झोपेत समस्या, एकतर जास्त झोप येणे किंवा झोप पुर्ण न होणे.

### मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबाला/ काळजी घेणा-या व्यक्तीला कसे सहाय्य करावे?

- ✓ लक्षपुर्वक ऐका
- ✓ आश्वासन आणि माहिती द्या
- ✓ त्यांना व्यावसायीक मदत कुठे मिळवायची ते सांगा (जसे तुम्ही मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीसाठी कराल)
- ✓ तुमच्या समर्थनाची खात्री द्या.
- ✓ त्यांना अशा वर्तनाबद्दल सांगा ज्यामुळे तणाव वाढु शकतो, आणि अशा वर्तनाबद्दल सांगा ज्यामुळे तणावाचा सामना करण्यास मदत होईल.
- ✓ कुटुंबाला स्ततःच्या आवडी आणि इतर सामाजीक संपर्क राखण्यासाठी प्रोत्साहीत करा.
- ✓ परिसरात समर्थन गट उपलब्ध असल्यास त्या समर्थन गटाची माहिती कुटुंब सदस्यांना द्या.

## **प्रकरण ४ :**

## विकाराचे प्रकार - लवकर ओळख, तपासणी आणि व्यवस्थापन.

या प्रकरणात आपण विविध प्रकारच्या मानसिक आरोग्य विकाराशी संबधीत लक्षणे असलेल्या व्यक्तीला कसे ओळखावे आणि त्यांना मदत कशी करावी या बद्दल शिकाल.

### १. सामान्य मानसिक विकार

#### सामान्य मानसिक विकार काय आहेत?

यामध्ये नैराश्य, चिंता आणि सोमॅटिक विकार यांचा समावेश होतो.

१. **नैराश्य/तणाव/ताण**:- आपण सर्वजण थोड्या क्षणासाठी असे उदासीनतेचा अनुभव घेत असतो. (उदा. जेव्हा आपण एखाद्याशी वाद घालतो, जेव्हा आपल्याला एकटेपणा वाटते, जेव्हा आपण परिक्षेत अपयशी होतो इत्यादी) दु:ख जेव्हा दिर्घकाळ राहते तेव्हा तो एक आजार बनतो आणि आपल्या दैनंदिन व्यवहारात आणि नातेसंबधात व्यत्यय आणु लागतो, त्याला नैराश्य म्हणतात.

२. **चिंता विकार**:- आपल्या सर्वाना काही विशिष्ट परिस्थितीमध्ये चिंता आणि भीती वाटत असते. (उदा.जेव्हा आपल्याला काहीतरी नविन करायचे असते) भीती ही धोक्याची नैसर्गिक प्रतिक्रीया आहे, आणि ती आपल्याला आपली उर्जा सक्रीय करण्यास मदत करते. (उदा पुर्वीच्या दिवसात जंगली प्राण्यापासुन दुर पळणे) ही भीती मानसिक आरोग्याची विकृती तेव्हाच बनते जेव्हा ती दिर्घकाळ टिकते किंवा आपल्या दैनंदिन व्यवहारात आणि नातेसंबधामध्ये अडथळे आणु लागते त्याला "चिंता विकार" असे म्हणतात.

३. **सोमॅटीक सिम्प्टम डिसऑर्डर**:
यामध्ये शारिरीक लक्षणाचा अंतर्भाव होतो जसे की दुखणे, त्वचेशी संबधीत लक्षणे, खाज सुटणे, मळमळ होणे, उलट्या होणे ज्यांचे कोणतेही वैद्यकीय कारण सापडत नाही.

#### एखाद्याला सामान्य मानसिक विकार आहे हे कसे ओळखता येईल ?

सामान्य मानसिक विकाराची (सिएमडी) मुख्य लक्षणे ही मनोवैज्ञानिक स्वरुपाची असतात.परंतु ते शारीरिक लक्षणे म्हणुन दिसुन येतात.

सामान्य मानसिक विकार (सिएमडी)असलेल्या व्यक्तीला खालील पैकी कोणतेही लक्षणे जाणवु शकतात

लक्षण १ एक असामान्यपण उदास मुड किंवा खुप जास्त भीती जर २ आठवडयापेक्षा जास्त काळ टिकते.

- एक स्वतःबद्दल तिव्र दुःख, अपराधीपणा, निराशा, किंवा नकारात्मक विचार या भावना (मी आता कशाचाही आनंद घेऊ शकत नाही, मी एक अपयशी आहे, मी एक ओझे आहे, मी सर्वकाही चुकीचे केले, हे माझेच दोष आहे, ते कधीही चांगले होणार नाही.)
- अवास्तव भीती (उदा.कुटुबांतील सदस्य आजारी पडण्याची कायमची चिंता, विशिष्ट परिस्थितीमध्ये तीव्र भीती)
- मृत्यु होणे म्हणजे बरे, असे विचार (आत्महत्येचे विचार)

लक्षण २ :शारिरीक तक्रारी,

- वेगवेगळया वेदना (उदाः डोकेदुखी, पाठदुखी,पोटदुखी)
- झोपेच्या समस्या
- भुक न लागण.
- थकवा आणि उर्जा शक्ती कमी होणे
- धडधड होणे, घाम येणे, अस्वस्थता येणे.

लक्षण ३ अशा तक्रारी ज्या व्यक्तीच्या दैनंदिनी कामापैकी किमान एका कामामध्ये अडचण निर्माण करतात.

- व्यक्ती घरी किंवा अंथरुणावर बराच वेळ घालवते.
- ती व्यक्ती कामावर जाण्यास किंवा घरातील कामे करण्यास असमर्थ आहे.
- व्यक्ती त्याच्या कुटुंबातुन बाहेर पडते.

### १. नैराश्य

नैराश्य मध्ये व्यक्तीला खालील प्रमाणे लक्षणं असु शकते.

- झोपेची समस्या किंवा थकवा, अशक्त वाटणे.
- नियमित कामधंद्यामध्ये/कृतीमध्ये रस कमी होणे.
- विविध शारिरीक समस्या, वेदना, डोकेदुखी/अंगदुखी
- भुक कमी होणे, वजन कमी होणे.
- आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास कमी होणे
- अपराधीसारखे आणि अयोग्य वाटणे.
- भविष्याबद्दल अंधार/अंधकारमय आणि नकारात्मक दृष्टीकोन.
- आत्महत्येचे विचार.

नैराश्य मध्ये व्यक्ती अशी दिसु शकते.

- हालचाल आणि विचारात थोडा संथपणा,
- चेहऱ्यावर उदास किंवा चिंताग्रस्त हावभाव,
- चंचल (उदा. हातवारे करणे)

**केस स्टडीः**

श्री राजुच्या घरी गृहभेटी च्या दरम्यान कुटुंबाचे लोक आशाला सांगतात की श्री राजु खुप उदासिन आहे दिवसभर बेडवर (अंथरुणावर) पडुन राहतो, असे म्हणतो की त्याला खुप थकल्यासारखे वाटत आहे. जर त्याच्या कुटुंबाने त्याला विचारले की काय झाले तुम्ही कुटुंबाच्या कोणत्याही कामात रस का घेत नाही. नुकतेच गांवात झालेल्या सार्वजनिक उत्सवाच्या कार्यक्रमामध्ये त्याने व्यवस्थापनात पुढाकार घेण्यास नकार दिला होता( जे की तो पुर्वी नियमितपणे सहभाग घ्यायचा) ते म्हणाले मला थकवा जाणवत आहे आणि तसे काही करावसे वाटत नाही. स्थानिक आरोग्य कर्मचारी यांनी श्री राजु यांच्याशी संवाद केला तेव्हा त्यांनी सांगीतले की त्यांच्यात काहीही करण्याची ताकद नाही फक्त झोपुन राहायचे आहे, तसेच त्याला खुप वाईट वाटत असुन आपल्याला भविष्य नाही असे वाटते आणि जगावेसे वाटत नाही.

वरील परिस्थितीमध्ये संभाव्य विकार कोणता असु शकतो, विकार दर्शविणारी मुख्य वैशिष्ट्ये कोणती आहेत?

## उदासिनता असलेल्या व्यक्तीला तुम्ही कसे ओळखाल?

### नैराश्याचे मुल्यांकन करण्याचे साधने,

तुम्हाला सिबॅक फार्म बद्दल माहिती आहेच. सामान्य असांसर्गजन्य रोगासाठी जोखीम घटकांचे मुल्याकंन करण्यासाठी या फार्मचा वापर केला जातो तुम्ही "आशा" ला हे ३० वर्ष आणि त्याहुन अधिक वर्षाच्या लोकांचे फार्म भरण्यासाठी मदत केलेली आहे. या सिबॅक चा एक भाग म्हणुन उदासिनतेशी संबधित असलेल्या दोन प्रश्नाचा विस्तार या फार्म मध्ये करण्यात आलेला आहे, या दोन प्रश्नांना **पिएचक्यु-२** (रुग्ण आरोग्य प्रश्नावली) म्हणतात. आणि ते पुढीलप्रमाणे आहेत.

| PHQ-२ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| मागील दोन आठवड्यामध्ये तुम्हाला खालील समस्यांचा किती वेळा त्रास झालेला आहे? | | अजिबात नाही | काही दिवस | अर्ध्या पेक्षा जास्त दिवस | जवळपास दररोज |
| १. | गोष्टी करण्यात थोडा रस किंवा आंनद.? | ० | +1 | +2 | +3 |
| २. | निराश, नैराश्य, हताश वाटत आहे? | ० | +1 | +2 | +3 |
| एकुण गुण | | | | | |
| *३ पेक्षा जास्त गुण/स्कोअर असलेल्या व्यक्तीला सिएचओ/वैद्यकीय अधिकारी/प्राथमिक आरोग्य केन्द्र/नागरी प्रा.आ.केन्द्र येथे संदर्भीत केले पाहीजे.* | | | | | |

PHQ-2'चा उद्देश हा नैराश्योशी सबंधीत लक्षणांची तपासणी करणे हा आहे 'PHQ-2 चे व्यवस्थापन केल्यानंतर आशा" ३ पेक्षा जास्त गुण असलेल्या व्यक्तीना सामुदायिक आरोग्य केंद्राकडे पाठवेल, सिएचओ लक्षणाची ओळख करण्यासाठी व समजुन घेण्यासाठी व्यक्तींना अधिक तपशिलवार प्रश्न विचारण्यासाठी 'PHQ-9' टुल्स चा वापर करेल, आणि योग्य सल्ला देईल. त्या व्यक्तीला उपकेन्द्र (आयुष्मान भारत वेलनेस सेन्टर) वर उचीत मदत केल्या जाईल किंवा सिएचओ कडुन वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र पाठविल्या जाईल.

लक्षात ठेवा

- PHQ-2 मध्ये समाविष्ट केलेले प्रश्न केवळ तपासणीसाठी आहेत, ते निदान करण्याच्या हेतुने नाही.
- नैराश्याचे निदानाला निश्चीत करणे हे वैद्यकीय अधिकारी किंवा तज्ञ करतील

२) **नैराश्यासाठी कम्युनिटी इन्फॉर्मंट डिसीजन टुल (सिआयडिटी)**

जर आशा ने तुम्हाला नैराश्याची लक्षणे असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीबद्दल माहिती दिल्यास किंवा तुमच्या गृहभेटी दरम्यान किंवा संपर्कात अशा कोणत्याही व्यक्ती बद्दल माहिती मिळाल्यास तुम्ही कम्युनिटी इन्फॉर्मंट डिसीजन टुल (सिआयडिटी) हे फार्म भराल, हे तुम्हाला संभाव्य केस ओळखण्यास आणि शोधण्यास मदत होईल. आणि सेवांचा वापर वाढेल. तुम्ही या टुल (फार्मचा) वापर तुमच्या गृहभेटी दरम्यान करु शकता. फार्ममधील माहिती भरण्याकरीता तुम्ही वैयक्तीक व्यक्ती सोबत किंवा कुटुंबासोबत बोलु शकता. शेवटच्या दोन प्रश्नापैकी एकाचे उत्तर होय असल्यास तुम्ही त्या व्यक्तीला आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (उपकेन्द्रात) पाठवावे

**लक्षात ठेवा.**

- सिआयडीटी चा उद्देश हा मानसिक त्रासात असलेल्या व्यक्तीची लवकर ओळख करण्यासाठी आहे ज्यांना उपाययोजनेचा फायदा होऊ शकतो.
- सिआयडीटी हा फार्म निदानाची खात्री करण्यासाठी नाही.

आपण या प्रकरणात आधी शिकल्याप्रमाणे, चिंता विकार हे विकारांचे एक समुह आहे ज्यामध्ये तिव्र चिंता किंवा भीतीची भावना असते जे दैनंदिन जीवनात आणि वागण्यात अडथळा निर्माण करतात. भिती आणि चिंतेच्या भावना सोबतच अनेकदा खालील प्रमाणे शारिरीक लक्षणे देखील दिसतात -

**शारिरीक लक्षणे**

- डोकेदुखी
- झोपेचा त्रास ( विशेषतः झोप लागण्यास अडचण)
- ऱ्हदयाचे ठोके जलद होणे, तोंड कोरडे पडणे, घाम येणे (पॅनिक अटॅक)

**व्यक्तीला असे वाटते**

- अस्वस्थ
- थरथर कापणे
- आराम करण्यास अवघड होणे
- भविष्यात दुदैवी घटना होईल याची चिंता करणे.
- चिडचिड, चिंताग्रस्त, नाराज,

**सामान्यतः चिंता विकारामध्ये खालिल बाबीचा समावेश होतो.**

**सर्वसामान्य चिंता विकार** : या मध्ये दररोजच्या घडामोडी आणि समस्याबद्दल प्रबळ तणाव,चिंता आणि भीतीची भावना असते, हे एक किंवा अधिक लक्षणा सोबत असते, जसे की धडधडणे, छातीत दाटणे, घाम येणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे, ओटीपोटात त्रास होणे, डोके जड होणे इ. ज्यामुळे लक्षणीय भावनीक त्रास होतो.

पोस्ट ट्रॉमॅटीक स्ट्रेंस डिसऑर्डर (जखमेसंबधी क्लेशदायक) हे जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यु नैसर्गीक आपत्ती, अपघात इत्यादी सारख्या धकाधकीच्या जिवनातील घटना घडल्यावर उद्‌भवते, यामुळे कोणालाही त्रास होऊ शकते. परंतु मध्ये वारंवार आठवणी किंवा वाईट स्वप्ने पडतात जे व्यक्तीच्या दैनंदिन कार्यावर प्रभाव पाडतात.

**पॅनीक डिसऑर्डर** : हे वारंवार होणारे पॅनीक अटॅक असतात कोणत्याही सुचने शिवाय येतात.

## पॅनीक अटॅक

हे पॅनीक अटॅक अत्यंत भितीदायक आणि अचानक होतात, सामान्यतः जेव्हा एखादी व्यक्ती लोकांच्या गर्दीत असते तेव्हा कोणतेही पुर्व लक्षण किवा सुचना न देता घडतात.

यामध्ये खालील लक्षणाचा समावेश असु शकते.

- अचानक ह्दयाचे ठोके जलद होण्याची भावना.
- चक्कर येणे किंवा डोके हलके वाटणे.
- गरम वाफा (हॉट फल्षेस), थंडी वाजणे किंवा थरथर कापणे.
- गुदमरल्यासारखे किंवा श्वास घेण्यास त्रास जाणवणे.
- खुप जलद श्वास घेणे (हायपरव्हेंटीलेशन)
- मरण्याची भीती वाटणे, बेहोश होणे किंवा नियंत्रण गमावणे.

पॅनीक अटॅक साधारणपणे १५ मिनीटात आपणहुन थांबते आणि धोकादायक नसतेत्यामुळे कोणतेही शारिरीक हानी होत नाही, तथापी शारिरीक अस्वस्थेमुळे समान लक्षणापासून ते वेगळे करणे कठीण होते. पॅनीक ॲटॅक मध्ये ताणतणाव ओळखण्यात मदत करु शकते.

**केस स्टडी २ :**

पांडु हा एक १९ वर्षाचा तरुण आहे ज्याने लहान असतांनाच त्याचे पालक गमावले.तो आपल्या मोठ्या भावांच्या कुटुंबासोबत राहतो. पैशाची कमतरता आहे म्हणुन पांडु ब-याच दिवसापासुन नोकरीच्या शोधात होता पण औपचारीक शिक्षणा शिवाय त्याला आजपर्यंत कुठलेही काम मिळाले नाही. पांडुला ही लवकरच लग्न करायचं आहे पण नोकरी नसल्यामुळे त्याला बायको मिळण्याची शक्यता नाही. पांडु हळूहळु काळजीने अधिकाधिक दबला गेला, कधी कधी रात्री खुप घामयेऊन जात असे आणि त्याच्या ह्दयाची धडधड जाणवत असे. त्याला रात्री चांगली झोप होत नसे त्यामुळे दिवसा त्याला अशक्त वाटु लागले, त्याला भविष्याबद्दल अधिकाधिक हताश वाटु लागले. त्याला वाटु लागले मेलो पाहीजे ज्यामुळे त्याच्या भावावर ओझे कमी होईल. एके दिवशी पांडुने विष प्राशन करुन जिवन संपविण्याचा प्रयत्न केला, पण सुदैवाने त्याच्या भावाच्या वेळेतच लक्षात आले.

पॅनीक अटॅकला उपचाराची गरज असते, जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला पुन्हा त्रास होऊ लागतो (अनेक लोकांना त्यांच्या जीवनात एक किंवा दोन अटॅक येतात) किंवा जेव्हा एखादी व्यक्ती विशिष्ट परिस्थिती टाळु लागते (उदा.बस प्रवास टाळणे) कारण तो/तीला त्याच परिस्थितीत आणखी एका अटॅक ची भिती वाटते. चिंता विकाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला असहाय्य वाटु शकते आणि तिला आपले जीवन संपवायचे आहे. अशा केस मध्ये व्यावसायीक तज्ञाची/समुपदेशकाच्या मदतीची आवश्यकता आहे.

### ३. सोमॅटीक सिम्प्टम डिसऑर्डर :

ही व्यक्ती प्रामुख्याने विविध शारीरिक लक्षणांसह राहु शकतात ज्यासाठी कोणतेही वैद्यकीय कारण मिळत नाही. लक्षणे एखादे किंवा अनेक राहु शकतात.ज्यामध्ये शरीराच्या कोणत्याही भागाचा समावेश असतो. जसे की :

- मळमळ होणे, उलट्या, ढेकर येणे, ओटीपोटात दुखणे.
- त्वचेची लक्षणे जसे की खाज सुटणे, जळजळ होणे, मुंग्या येणे, बधीरपणा, वेदना, डाग येणे.
- एकाद्या ठिकाणी वेदना (जसे की- पोट, पाठ, छाती, सांधे, मासिक पाळीत वेदना).
- लैंगीक आणि मासिक पाळीच्या तक्रारी (उदा. इरेक्टाईल डिसफंक्शन, अनियमित मासीकपाळी किंवा जास्त रक्तस्राव)

अनेकवेळा अशी व्यक्ती वेगवेगळ्या डॉक्टरांना वांरवांर भेट देतात. परंतु कोणतेही असामान्यता आढळुन येत नाही.

**लक्षात ठेवा**

- कोणालाही सामान्य मानसिक विकार होऊ शकतो.
- १० पैकी १-२ लोकांना त्योच्या जीवनकाळात सामान्य मानसिक विकाराची लक्षणे जाणवतील.
- पुरुषापेक्षा स्त्रियांना सामान्य मानसिक विकाराने जास्त वेळा प्रभावित केले जाते. सामाजिक तणावामुळे सामान्य मानसिक विकार होण्याचा धोका वाढतो.
- सामाजिक तणावामुळे सामान्य मानसिक विकार होण्याचा धोका वाढतो.
- संवेदनशिल व्यक्तीमत्व, कमी आत्मसन्मान (ती व्यक्ती इतरा इतकी चांगली नाही असे विचार) कठीन बालपण, एखाद्या व्यक्तीला असूरक्षीत बनवू शकते.

## सामान्य मानसिक विकाराची लक्षणे असलेल्या व्यक्तीला कशी मदत करावी?

आशा ने जर तुम्हाला अशी कोणतेही लक्षणे असलेल्या व्यक्तिबद्दल माहिती दिल्यास किंवा तुम्ही अशी लक्षणे असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला ओळखले असल्यास तुमची भुमिका त्या व्यक्तीला आणि त्यांचे कुटुंबाला आश्वासीत करणे आणि नंतर व्यक्तीला योग्य सेवा प्रदानकर्त्याला (सिएचओ/वैद्कीय अधिकारी) भेट देण्यास प्रोत्साहीत करणे

सिएचओ त्या व्यक्तीची तपासणी करेल आणि निदानाची खात्री करण्यासाठी वैद्किय अधिकारी किंवा तज्ञा कडे पाठवेल.

एमपीडब्ल्यु/एएनएम म्हणुन तुम्हाला या विकारासाठी उपलब्ध असलेले उपचार पर्याय माहीत असले पाहिजेत हे खालील प्रमाणे आहेत-

- मुलभूत समुपदेशन आणि प्रोत्साहनपर स्वंय-मदत उपचारासह मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार (आशा, एमपीडब्ल्यू-महिला, सिएचओ व्दारे)
- प्रगत समुपदेशन ज्यामध्ये अधिक मानसोपचार आणि समस्या सोडविणे हे मुद्दे समाविष्ठ आहे(प्राआके वै.अ व्दारे)
- मानसोपचार (सायकोथेरपी) तज्ञाकडुन
- औषधे (प्राआके वै.अ किंवा तज्ञाव्दारे)

सिएचओ कडे पाठविण्यापुर्वी तुम्ही आशा सोबत मानसिक प्राथमिक उपचार देऊन त्या व्यक्तीला मदत करु शकता. जेव्हा एखादी व्यक्ती आरोग्य वर्धीनी केन्द्राला (उपकेन्द्र) भेट देते तेव्हा तुम्ही प्रथमोपचार द्याल, प्रथमोपचाराचे टप्पे खालील प्रमाणे आहे-

**१) निर्णय न घेता ऐका**

- ती व्यक्ती तुम्हाला सादर करत असलेल्या वास्तविक तक्रारी ऐका.
- ज्या ताणतणावात जगत आहे त्या बद्दल विचारा, व्यक्तीला चिंता करणाऱ्या वास्तविक समस्या बद्दल विचारा..
- तो/तीला भावनिकरित्या कसे वाटत आहे यावर चर्चा करण्यात गुंतवून ठेवा.
- मोकळ्या मनाने ऐका आणि ती व्यक्ती तुम्हाला काय सांगत आहे याचा निर्णय घेऊ नका.

**२) आत्महत्येच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.**

- नेहमी आत्महत्चेचे विचार येणे.
- होय असल्यास, व्यक्तीला विचारा की त्याची/तिची स्वतःला मारण्याची नक्की प्लॅन आहे का?
- व्यक्ती कडे आत्महत्येसाठी ठोस प्लॅन असेल तर त्वरीत मदत करा, त्याला एकटे सोडु नका.
- लक्षात ठेवा कि सिएमडी असलेल्या लोकांना आत्महत्येच्या वागण्यामुळे जास्त धोका ठरतो

**३) आश्वासन आणि माहिती द्या.**

- व्यक्तीला कळु दया कि एक सामान्य मानसिक विकार हा खरोखर शारिरीक आजारासारखाच आहे.
- व्यक्तीला खात्री द्या कि हे आळशीपणामुळे किंवा चारित्र्याच्या कमकुवतपणामुळे नाही.
- व्यक्तीला आशा द्या, कि एक सामान्य मानसिक विकारावर यशस्वीरित्या उपचार केला जाऊ शकतो.

**४) व्यक्तीला आरोग्य सेवा प्रदान करणा-यकडुन योग्य सेवा प्राप्त करुण घेण्यासाठी प्रोत्साहीत करा)**

- कोणत्याही प्रकारची मदत उपलब्ध आहे ते त्या व्यक्तीला सांगा.
- व्यक्तीला सोई सुविधा (दवाखाना) पर्यंत पोहचण्यास मदत करा (भेट देण्या पुर्वी सिएचओ ला कळवा)

**५) व्यक्तीला काही स्व-मदत उपचारांचा अवलंब करण्यास प्रोत्साहीत करा, सल्ला व मार्गदर्शन करा-**

- आरोग्यदायी आहारासाठी (सिएमडी असलेल्या लोकांना अनेकदा भुक लागत नाही, किंवा मिठाई किंवा गोड,आरोग्यास हानीकारक पदार्थ खाण्याची इच्छा असते)
- आनंददायी आणिआल्हाददायक कृती मध्ये मन गुंतवा (उदा.संगीत ऐकणे)
- नियमित व्यायाम करणे.

- नियमित आल्हाददायक (रिलॅक्सेशन) सराव करुन घ्या. (उदा योगा श्वासोच्छवासाचा सराव),
- दारु (अल्कोहोल) तंबाखु किंवा झोपेच्या गोळयापासुन दुर राहण्यासाठी सांगा (सिएमडी असलेले लोक हे अंमली पदार्थ जास्त प्रमाणात घेऊ शकतात.)
- मित्र किंवा नातेवाईकासोबत संवाद करा.

**कौटुंबीक उपाययोजना (हस्तक्षेप):-**

कौटुंबीक तणाव कमी करण्यासाठी आणि कौटुंबिक कामकाज सुधारण्यासाठी तुम्ही कुटुंबातील सदस्या सोबत काम कराल, यामुळे पुन्हा आजार उद्‌भवण्याचे प्रमाण कमी देखील होते. व्यक्ती आणि कुटुंबाला हे कळु द्या की नैराश्य, चिंता, सोमॅटायझेशन ही कमकुवतपणा किंवा आळशीपणा नाही.इतर कोणत्याही वैद्यकीय आजाराप्रमाणेच असुन त्यावर उपचार करणे गरजेचे आहे. लक्षणामध्ये दिसुन येणारे ताणतणाव ओळखण्यासाठी कुटुंबाला मदत करणे आवश्यक आहे आणि त्याचे प्रभाव कसे मर्यादित करु शकतात यावर चर्चा करण्याची संधी दिली गेली पाहीजे.

**पॅनीक अटॅक असलेल्या व्यक्तीला कशी मदत करावी.**

- पॅनीक अटॅक हा हृदयाच्या किंवा दम्याच्या झटक्यासारखा दिसु शकतो, जर तुम्हाला खात्री नसेल की त्या व्यक्तीसोबत काय घडत आहे तर त्वरीत ॲम्बूलन्स/डॉक्टराला कॉल करा (विशेषत: जेव्हा ती वृध्द व्यक्ती असेल)
- शक्य असल्यास, व्यक्तीला शांत ठिकाणी हलवा.
- व्यक्तीला तीच्या स्वत:च्या श्वासोच्छवासासह हळु हळु श्वास घेण्यास प्रोत्साहीत करा (उदा ३ सेकंद श्वास घेण्यास सांगा (हळुहळु १, २, ३, मोजा).नंतर ती व्यक्ती थोडी शांत होईपर्यंत आणि बरे वाटु लागेपर्यंत ३ सेंकदासाठी श्वास सोडण्यास सांगा. लक्षात ठेवा : श्वासोच्छवासाचे व्यायाम हे पॅनीक अटॅक साठी सर्वात प्रभावी व्यवस्थापन आहे आणि त्यामध्ये उशीर होणार नाही याची दक्षता घेतली पाहीजे.
- त्या व्यक्तीला समजावुन सागा की त्याला/तिला पॅनीक अटॅक येत आहे आणि तो धोकादायक नाही त्यामुळे कोणतेही शारिरीक हानी होणार नाही.
- आपण आता त्या व्यक्तीला विचारु शकता की तिला/त्याला एवढयात तणाव होता का.
- काळजीपुर्वक ऐका आणि निर्णय देऊ नका.
- जोपर्यंत ती व्यक्ती पुर्णपणे बरी होत नाही तोपर्यंत त्याच्या सोबत रहा.
- जर व्यक्तीला माहीत असलेला वैद्यकीय आजार असेल किंवा तो पुर्णपणे बरा झालेला नसेल तर तुम्ही त्या व्यक्तीला डॉक्टराकडे पाठवावे.
- शक्य असल्यास कुटुंबातील सदस्याला बोलावुन त्या व्यक्तीला पाठवुन दया.

**सामान्य मानसिक विकार (सिएमडी) असलेल्या व्यक्तीला संदर्भ सेवा कधी द्यावे.**

- जेव्हा गंभीर लक्षणे दिसतात.
- जर व्यक्तीने मरण्याची इच्छा व्यक्त केली.
- दारु/तंबाखु/ झोपेच्या गोळ्या घेत असल्यास
- जेव्हा व्यक्ती/कुटुंब अतिशय व्यथीत झालेले दिसल्यास.

## सामान्य मानसिक विकाराचे (सिएमडी) उपचार.

जर तपासणी नंतर सिएचओ ला शंका असेल तर निदानाची खात्री करण्यासाठी तो/ती व्यक्तीला वैद्यकिय अधिकारी प्राथमिक आरोग्य केन्द्र यांचे कडे संदर्भ सेवा देईल. वैद्यकीय अधिकारी सिएमडी च्या निदानाची पुष्टी करेल किवा जर आवश्यकता वाटल्यास विशेष तज्ञाकडे संदर्भ सेवा देईल. निदानाची खात्री झाल्यावर वैद्यकीय अधिकारी किंवा विशेष तज्ञ त्या व्यक्तीसाठी औषधे लिहुन देईल. यालाच -ॲटीडिप्रेसंट" (नैराशासाठी )आणि ऑनक्सिओलाईटीक्स (चिंताग्रस्त विकारासाठी)" असे म्हणतात.

**या औषधाबाबत काही महत्वाचे मुद्दे लक्षात ठेवावेत.**

- औषधे व्यक्तीला बरे वाटण्यास मदत करतील.
- तथापी औषधामूळे व्यक्तीला लगेच बरे वाटणार नाही, औषधाचा प्रभाव होण्यासाठी २-४ आठवडे लागतील.
- औषधे लिहुन दिल्याप्रमाणे दररोज घेणे आवश्यक आहे.
- जेव्हा बरे वाटेल तेव्हा औषधे बंद करु नये डॉक्टरानी सांगीतल्यानुसार तो पर्यंत घेतले पाहीजे.
- औषधामुळे काही दुष्परिणाम होतात जसे थकवा, कोरडे तोंड बध्दकोष्टता किवा वजन वाढणे (उदा अमिट्रीप्टीलाईन) किंवा मळमळ, झोपेच्या समस्या (उदा फल्युओक्झेटीन) इत्यादी.
- हि औषधी व्यक्तीला अवलंबुन ठेवणार नाही.

आशा सोबत तुमची उपचाराच्या बद्दल माहिती आणि त्याचे पालन निश्चीत करण्यासाठी तुमची महत्वाची भुमीका आहे. औषध घेणा-या व्यक्तीला तुम्ही खालील सल्ला दयावा.

- ✓ तुमच्या गोळ्या लिहुन दिलेल्या डोझ मध्ये दररोज नियमित घ्या.
- ✓ सिएचओ किंवा वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केद्र चा सल्ला घेतल्याशिवाय तुमची औषधे कधीही थांबवु नका.
- ✓ तुम्हाला बरे वाटत असतांनाही औषधोपचार सुरु ठेवल्यामुळे पुढील पुनरावृत्ती टाळता येईल.
- ✓ सुरुवातीला दुष्परिणाम होऊ शकतात, ते एक दोन आठवड्यानंतर दिसत नाही, धीर धरा..
- ✓ तुम्हाला बरे वाटण्यासाठी औषधांना थोडा वेळ लागेल ४ आठवडे वाट बघा.
- ✓ साईड इफेक्ट खुप जास्त वाटत असल्यास किंवा अस्वस्थ वाटत असेल तर डॉक्टराकडे जा
- ✓ चार आठवड्या पर्यत जर बरे वाटत नसल्यास डॉक्टराकडे जा.

तुम्ही व्यक्ती व कुटुंबाला मनोसामाजिक उपाययोजनेचा अंवलब करु शकता (जे आपण प्रकरण ३ मध्ये शिकलो व चर्चा केली आहे)

### लक्षात ठेवा-

- सामान्य मानसिक विकार हे फारच सामान्य आहे.
- सामान्य मानसिक विकाराने महिला जास्त प्रमाणात ग्रस्त असतात
- सामान्य मानसिक विकारः नैराश्य आणि चिंता यांची लक्षणे सहसा एकत्र केली जातात.
- सामान्य मानसिक विकार असलेले लोक खुप जास्त दारु पिऊ शकतात. (हे विचारा)
- सामान्य मानसिक विकार असलेल्या लोकामध्ये आत्महत्येचा धोका असु शकतो.
- सिएमडी साठी उपचार पर्याय उपलब्ध आहेत, ज्यामध्ये समुपदेशन आणि औषधांचा समावेश आहे.

## २. गंभीर मानसिक विकार (SMD)

यामध्ये स्क्रिझोफ्रेनिया, बायपोलर विकार, (दुभगंलेले व्यक्तीमत्व) गंभीर नैराश्य याचा समावेश असतो. याला मनोविकार (सायकोसिस) असेही म्हणतात. सामान्यतः हे (एसएमडी) मनोविकार २०-३० वर्षाच्या दरम्यान सुरु होतात. १०० पैकी एका व्यक्तीला मनोविकार होतो. स्त्रि किंवा पुरुष कोणालाही मनोविकार होऊ शकतो.

### मनोविकाराची कारणे :- एखादी व्यक्ती मनोविकारी का बनते?

- अनुवंशीकता हा जोखीम घटक असु शकतो. आणि एखाद्या व्यक्तीला नंतरच्या आयुष्यात मनोविकारांचा परिणाम होण्यास असुरक्षीत बनवु शकतो. (परंतु मनोविकार असलेल्या पालकांचे मुल हे निरोगी राहु शकते हे सामान्य आहे.)
- जन्माच्या वेळेची गुंतागुंत.
- सामाजिक ताणतणाव कारणीभुत ठरु शकतात.
- गांजा,चरस चा वापर हे देखील सुरुवात होण्याचे कारण होऊ शकते.

### मनोविकार असलेल्या व्यक्तीमध्ये कोणती लक्षणे असु शकतात.

मनोविकृती अनेक लक्षणासंह दिसु शकते.मनोविकार असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीमध्ये यादी नुसार लक्षणे असतीलच असे नाही. व्यक्तीमध्ये यापैकी काही लक्षणे असु शकतात.

- भास (हॉलुसिनेशन)
  - खरोखर नसलेल्या गोष्टी ऐकणे, पाहणे, किंवा अनुभवणे, यामध्ये सर्वात सामान्य लक्षण म्हणजे आवाज ऐकु येणे.
  - आवाज आदेश देतात (आभासाचा सर्वात सामान्य प्रकार)
  - नसलेल्या गोष्टी पाहणे, वास घेणे किंवा चाखणे, विचीत्र, शारिरीक संवेदना.
- भ्रम (डिलुजन): वास्तविकतेशी संबधित नसणे आणि दृढ विश्वासाने विश्वास ठेवणे, उदा.
  - व्यक्तीला भीती वाटू शकते की तिचे/त्याचे नुकसान हाईल. उदा त्या व्यक्तीला अशी भिती वाटु शकते की कोणीतरी तिला/त्याला विष देऊ इच्छीत आहे.
  - त्या व्यक्तीला असे वाटु शकते की लोक (अनोळखी व्यक्तीसह) त्याच्यावर हसत आहेत आणि त्याच्याबद्दल बोलत आहेत किंवा टिव्ही त्याला/तिला विशेष संदेश पाठवित आहे.
  - त्या व्यक्तीला अशी खात्री होऊ शकते की तिला/त्याला लोकांना बरे करणे, जग वाचविणे किंवा धर्माचा प्रसार करणे या महान कार्यासाठी निवडण्यात आलेले आहे.
- काही तरी दुःखी पाहुन हसणे.
- भावना अजीबात दाखवित नाही.
- ती व्यक्ती भयभीत, चिडचिड किंवा आक्रमक असू शकते (उदा. कोणीतरी तिला/त्याला जिवीत हानी पोहचविणार आहे या विश्वासातून)
- घाबरटपणा, अस्वस्थता आणि अस्वस्थ झोप-
  - नेहमी पेक्षा जास्त बोलणे.
  - स्थिर राहणे किंवा बसणे शक्य होत नाही.

- एकाग्रतेमध्ये अभाव उदा ते संभाषणाचे अनुसरुन करु शकत नाहीत किंवा पुस्तक वाचु शकत नाहीत. आणि पुर्वी सारखे सविस्तर लक्षात ठेवु शकत नाही/किंवा गोष्टी करण्याची प्रेरणा नसतात.
- सामाजीक माघार घेणे.
- खराब वैयक्तिक स्वच्छता.
- पुर्वी असलेल्या सामाजीक कौशल्यामध्ये -हास होणे.-

- **अंर्तदृष्टीचा अभाव.**
  - त्या व्यक्तीमध्ये जागरुकतेचा अभाव असतो आणि तिला/त्याला आजार असुन देखील ती व्यक्ती विचीत्र वागणुक करुन आजारी नसल्याचे दाखविते.
  - अशी व्यक्ती अशा गोष्टी बोलु शकते ज्याचा इतरांना अर्थ कळणार नाही. त्याचे बोलणे गोंधळल्यासारखे किंवा समजण्यास कठीण असते कारण ती व्यक्ती एका विषयावरुन दुस-या विषयावर जाते.
  - व्यक्ती स्वतःशीच स्वतः बोलते.
  - व्यक्ती विचीत्र पध्दतीने कपडे घालु शकते उदाः उन्हाळयात उबदार कपडे घालणे.

**दोन प्रकारच्या (गंभीर मानसिक विकार) एसएमडी ची लक्षणे खालील प्रमाणे वर्णन केलेले आहे.**

१) **स्किझोफ्रेनियाः** हा एक दिर्घकालीन गंभीर मानसिक विकार आहे. जो असामान्य वर्तनाव्दारे दिसुन येतो. यामध्ये वास्तविकता समजु शकत नाही किंवा समजुन घेत नाही. स्किझोफ्रेनियाची लक्षणे दिर्घकाळ राहतात आणि ते अक्षम होतात. यामध्ये सकारात्मक लक्षणांचा समावेश आहे जसे की भ्रम आणि संभ्रम, नकारात्मक लक्षणे जसे की बोलणे कमी होणे. सामाजिकरित्या दुरावणे, उर्जाकमी होणे, झोपेचा त्रास(सामान्य कार्य कमी होणे जिथे एखाद्या व्यक्तीला दैनंदिन उपक्रम/कृती मध्ये रस नसतो. आनंद अनुभवता येत नाही आणि इतरांसोबत सहभागी होता येत नाही.), आकलनिय(कॉग्नीटीव्ह) लक्षणे जसे की वाईट निर्णय, कमी एकाग्रता इत्यादी

२) **मनाची विकृती (मुड विकार)-**

हे मानसिक आजार आहेत जे मुडमधील गंभीर बदलाचे वर्णन करतात. हे देखील मुडमध्ये अडथळा व्दारे दर्शविल्या जाते. मुड डिसऑर्डर सर्व वयोगटातील व्यक्तींना प्रभावित करतात. परंतु सामान्यतः हे पौंगडावस्थेत किंवा तरुण वयात दिसुन येते, यामध्ये उन्माद आणि तीव्र नैराश्याचा समावेश असतो.

१) **उन्माद** : हे निश्चित क्लिनीकल वैशिष्ट्याव्दारे वैशिष्ट्यकृत आहे जे कमीतकमी १ आठवडे पर्यंत राहतात, आणि ज्याचा व्यक्तीच्या जैवीक, व्यावसायीक आणि सामाजिक उपक्रम आणि कार्यात व्यत्यय आणतात. यामध्ये या लक्षणाचा समावेश असु शकते.

- अतिहर्ष मनस्थिती, उदासीनता किंवा चिडचिडेपणा साठी उत्साह.
- विविध शारिरीक हालचाली करणे (सायकोमोटर ॲक्टीव्हीटी) विचीत्र शारिरीक हालचाली, अस्वस्थता आणि उत्साहहिनता,
- भाषण आणि विचार = अधिक बोलण्याचे प्रयत्न बोलण्यात दबाव वाढविणे, खेळकर भाषेचा वापर करणे, जसे विनोद करणे, छेडछाडीची भाषा कवितासाखे बोलणे

- लक्ष्य निर्देशित कामकाज करणे अधिक नियोजनासह आणि काही वेळा अनेक कृती च्या अंमलबजावनीसह दैनंदिन कृतीमध्ये लक्षणीय वाढ होते.

६) **गंभीर नैराश्य**:-नैराश्याच्या भागामध्ये काही क्लिनिकल वैशिष्टे आहेत जी किमान २ आठवडे.चिन्हे आणि लक्षणे समाविष्ट आहेत,

- उदास मन:स्थिती उदासीनता, नियमित कृती मध्ये रस न राहणे,
- उदासिनता, निराशा असहाय्य आणि नकारात्मक विचारामुळे एकाग्रतेमध्ये अडचण निर्माण होते.
- विविध शारिरीक हालचाली (सायकोमोटर कृती) मध्ये संथ विचार आणि उपक्रमामध्ये कमी उर्जा लावणे,
- शारिरीक लक्षणे - डोके जड होणे, शरीर दुखणे, सहज थकवा येणे,
- जैवीक लक्षणे - निद्रानाश, भुक आणि वजन कमी होणे, लैंगीक इच्छा कमी होणे
- आत्महत्या - आत्महत्याची जोखीम आणि मरणाची ईच्छा.
- मनोविकाराचे लक्षणे (सायकोटीक लक्षणे) - भ्रम व भास आणि गैरवर्तणुक

**मनोविकारा बद्दल काही महत्वाचे तथ्ये-**

- मानसिक रुग्ण सायकोसिस अल्प किंवा दिर्घकाळा पर्यंत टिकु शकते.
- जर एखादी व्यक्ती ड्रग्स घेत असेल (उदा.धार्मीक किंवा पारंपारिक समारंभासाठी) किंव अत्यंत सामाजिक ताणतणाव असेल (उदा आजारपण किंवा एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु, जिवनात एकटे राहण्याची परिस्थिती) अशा घटना अनुभवले असले तर मनोविकृती क्षणीक राहु शकते.
- एखाद्या व्यक्तीला अपघात किंवा गंभीर संसर्गानंतर (विशेषत: वृध्द व्यक्ती) मनोविकाराचा क्षणीक स्वरुपाचा अनुभव येऊ शकतो.
- मनोविकृतीची लक्षणे एका महिण्यापेक्षा जास्त काळ राहील्यास आणि व्यक्तीच जीवनावर किंवा कुटुंबावर विपरीत परिणाम होत असल्यास " स्किझोफ्रेनिया" नांवाचा गंभीर मनोविकार होण्याचे शक्यता असते.
- स्किझोफ्रेनियावर नेहमी औषधांनी उपचार करावे लागतात.

**स्किझोफ्रेनिया केस स्टडी ३**

राजा हा ३५ वर्षाचा माणुस असुन तो अजुनही आपल्या आई वडीलांसोबत राहतो. त्याच्या गांवात राजाला "वेडा मानुस" म्हणुन ओळखले जाते. बाहेर जातांना तो त्याच्या दिसण्याकडे आणि स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष करतो आणि स्वत:शी बोलणे कींवा अचानक लोकांवर ओरडणे या सारखे विचित्र वागणुक करतो. पण बहुतेक वेळा राजा घरी उशिरा झोपण्यात आणि टिव्ही पाहण्यात घालवायचा. राजा आळशी असल्याची आणि शेतात मदत करत नसल्याची तक्रार त्याचे वडील करतात. काही वर्षापुर्वी एका डॉक्टरांनी आवाज ऐकण्यासाठी राजाला औषध लिहुन दिली. पण राजाला बरे वाटल्यावर त्यांने औषधे बंद केली. टिव्ही कार्यक्रमातील लोक आपल्या विचारावर प्रभाव पाडत आहेत असे वाटल्याने दोन दिवसापुर्वी राजाने टिव्ही सेट तोडला. राजाने कोणती लक्षणे दर्शविली आहेत

- राजा त्यांच्या दिसण्याकडे दुर्लक्ष करीत आहे (प्रेरणेचा अभाव)
- राजा स्वत:शी बोलत आहे आणि लोकांवर ओरडत आहे (कदाचित आवाज ऐकु येत असेल)
- राजा उशीरा झोपतो (प्रेरणेचा अभाव)
- राजाने टिव्ही नष्ट केला आहे (त्याला कदाचित टिव्हीचा प्रभाव वाटला असेल, एक विशिष्ट प्रकारचा भ्रम)
- राजाने औषधे बंद केली आहेत. (त्याला त्याच्या आजाराबद्ल काही समज नाही)
- दिर्घकाळ उपचार न केलेल्या मनोविकार असलेल्या लोकांसाठी राजा अनुभवत असलेल्या प्रेरणेचा अभाव महत्वपुर्ण आहे.

## मनोविकार असलेल्या व्यक्तीला कसे ओळखावे?

### मनोविकारासाठी समुदाय माहिती देणारे निर्णय साधन (CIDT) फार्मआहे

जर तुम्ही तुमच्या समुदायातील अशी लक्षणे असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला बघीतले असेल किवा आशानी तुम्हाला त्याबद्दल माहिती दिली, तर तुमची पहिली पायरी म्हणजे जवळच्या आरोग्य केन्द्रातील वैद्यकीय अधिका-याला कळवावे आणि संदर्भ सेवेची व्यवस्था करणे.सिएचओ कडे पाठविण्यापुर्वी स्थिती समजुन घेण्यासाठी तुम्ही सिआयडिटी टुल भरावे, तुम्ही व्यक्तीच्या कुटुंबातील सदस्याला माहिती भरुन घेण्यासाठी विचारणा करावी.

### वरीलपैकी कोणतेही लक्षणे असलेल्या व्यक्तीला तुम्ही कशी मदत कराल?

सामान्य मानसिक विकाराप्रमाणेच, गंभीर मानसिक विकारांच्या उपचारामध्ये मानसशास्त्रीय प्राथमिक उपचार, मानसिक आरोग्यावर उपाययोजना आणि औषधांचा समावेश आहे.
जर तुम्ही तुमच्या समुदायातील कोणत्याही व्यक्तीला अशा लक्षणांसह बघीतले असेल किवा आशानी तुम्हाला त्याबद्दल माहिती दिली, तर तुमची पहिली पायरी म्हणजे सदर व्यक्तीला वैद्यकीय अधिकारी असलेल्या आरोग्य केन्द्रात पाठवावे. तथापी अशी काही केसेस असतील जिथे तुम्हाला व्यक्ती आणि कुटुंबाला वैद्यकीय सेवा मिळण्यापुर्वी त्यांना मदत करावी लागेल.

**तुम्ही अशा व्यक्तीला मानसोपचार प्रथमोपचार देऊ शकता.**

१) निर्णय न घेता ऐकुण घ्या.

- संयमाने, आदराने ऐका आणि निर्णय घेऊ नका किंवा लादु नका.
- जर ती व्यक्ती स्वत:हुन बोलत नसेल तर ती/तो दररोज काय करते हे सांगण्यासाठी तिला प्रोत्साहीत करा.
- तुम्ही त्या व्यक्तीला कोणत्याही शंका किंवा भीती बद्दल विचारु शकता.
- हळु आणि स्पष्ट वाक्यात, शांत आणि मैत्रीपुर्ण आवाजात बोला.

- त्या व्यक्तीशी त्याच्या भ्रम किंवा संभ्रम बद्दल वाद घालु नका (या तर्कहिन समज त्या व्यक्तीसाठी वास्तवीक आहेत हे मान्य करा परंतु ते तुमच्या साठी वास्तविक आहे असे भासवु नका)
- अनपेक्षीत कृती टाळण्यासाठी संघर्ष टाळा.

**२) आत्महत्याच्या जोखमीचे आणि इतरांना हानी होण्याच्या शक्यताचे मुल्यांकन करा.**

**आत्महत्येच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.**

- आत्महत्या सामान्य आहेय मनोविकार असलेल्या १० पैकी १ व्यक्ती आत्महत्या करते,
- आत्महत्येचे विचार येत आहे का हे विचारा, होय असल्यास ठोस मदतीसाठी योजना करा.
- त्या व्यक्तीला स्वतःचे नुकसान करण्याचा सुचना देणारे आवाज ऐकु येत आहे का ते विचारा (येत असल्यास आपल्या सुपरवायझर किंवा मानसिक आरोग्य तज्ञाचा सल्ला घ्या)
- मानसिक आरोग्य प्रथमापचारा बद्दल तुम्ही प्रकरण ३ मध्ये शिकलेले आहात त्या नुसार कृती करा.

**इतरांना हाणी होण्याच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.**

- मनोविकार असलेली व्यक्ती इतरांना इजा करणे हे सामान्य नाही.
- क्वचित प्रसंगी असे घडु शकते कि मनोविकार असलेल्या व्यक्तीने त्याच्या भ्रमात दुसऱ्या व्यक्तीला गुंतविले आहे आणि त्याला त्याच्यापासुन धोका आहे असे वाटणे.
- त्या व्यक्तीला दुसऱ्या व्यक्तीस हानी पोहचविण्याचे आदेश देणारे आवाज ऐकु येत आहेत का ते विचारा. (असल्यस तुमच्या सुपरवायझरचे किंवा मानसिक आरोग्य तज्ञाचा सल्ला घ्या)
- जर एखादी व्यक्ती हिंसाचाराची धमकी देत असेल तर मदतीसाठी कॉल करा

**३) आश्वासन आणि माहीती दया.**

- तुम्हाला मदत करायची आहे हे त्या व्यक्ती/कुटुंबाला सांगा.
- व्यक्ती/कुटुबाला हे सांगा की तुम्हाला असे वाटत आहे की तो/ती खरोखर वैद्यकीय आजाराने ग्रस्त आहे.
- व्यक्ती/कुटुंबाला सांगा की तणाव आणि भीती कमी करण्यासाठी प्रभावी औषधे उपलब्ध आहेत.
- जेव्हा एखादी व्यक्ती तिव्र मतीभ्रम किंवा भ्रमात असेल तेव्हा त्यांना मनोविकारा बद्दल माहिती देणे योग्य नाही, कारण त्यांना त्यांच्या आजारा विषयी कल्पना नसते.
- जेव्हा ती व्यक्ती परत वास्तव जिवनात परत येते (उदा.औषधे घेत असतांना) तेव्हा मनोविकाराची लक्षणे स्पष्ट करणे महत्वाचे आहे.

**४) व्यक्तीला आरोग्य सेवा प्रदान करणा-याकडुन योग्य मदत मिळविण्यासाठी प्रोत्साहीत करा.**

- मनोविकार असलेल्या व्यक्तीला शक्य तितक्या लवकर औषधे घेणे आवश्यक आहे.
- वैद्यकीय अधिकारी असलेल्या जवळच्या दवाखाण्यात संदर्भ सेवा दया.
- प्रोत्साहन आणि समर्थनासाठी कुटुंबाचा समावेश करा.

**५) स्वयःमदत उपचारांना प्रोत्साहन देण्या ऐवजी कुटुंबाच्या समर्थनावर लक्ष केन्द्रीत करा.**

- कुटुंबाला माहिती आणि भावनिक आधार द्या.

- मनोविकार असलेल्या व्यक्तीसाठी आणि कुटुंबातील सदस्यासाठी कोणती वागणुक तणाव करमी कमी करेल याचा सल्ला दया.

जेव्हाव्यक्तीला मदत नको असते तेव्हा तुम्हाला कठीन प्रसंगाना सामोरे जावे लागु शकते. तिव्र मनोरुग्ण असलेल्या व्यक्तीसाठी हि परिस्थिती महत्वाची आहे, कारण आजाराविषयी आंतरीक ज्ञान नसल्यामुळे अशा केस मध्ये–

- आजार असल्याचा ठपका लावण्याचा प्रयत्न करु नका. आणि म्हणा की तुम्ही भीती तणाव किंवा झोपेच्या समस्यासाठी मदत घेऊ शकता.
- प्रोत्साहनासाठी कुटुंबाला सहभागी करुन घेण्याचा प्रयत्न करा
- सल्ल्यासाठी आपल्या सुपरवायझर किंवा सिएमओ/वैद्यकीय अधिकारी यांना विचारा.

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या/तिच्या भ्रम आणि भ्रमामुळे स्वतःला धोका वाटतो तेव्हा असे होऊ शकते.

- मनोविकार असलेल्या लोकांपैकी फक्त काही टक्के लोकांना हिंसेचा धोका असु शकतो (दुर्दैवाने प्रसार माध्यम अशा काही केसेला प्रसिध्दी देतात)
- कोणतेही संघर्ष टाळण्याचा प्रयत्न करा आणि व्यक्तीच्या खुपजवळ जाऊ नका.
- भीती कमी करण्यासाठी शांत वातावरण निर्माण करण्याचा प्रयत्न करा.
- शक्य असल्यास त्या व्यक्तीला बसण्यास सांगा.
- हळुहळु शांतपणे बोला (कोणीही तुमचे नुकसान करु इच्छीत नाही, तुम्ही सुरक्षीत आहात)
- मदतीसाठी आपल्या सुपरवायझर, मानसिक आरोग्य तज्ञ किंवा डॉक्टरांना कॉल करा (किंवा दुस-याला कॉल करु दया)
- दरम्यान तुम्ही आजुबाजुला असलेल्या कोणालाही मदत/समर्थनासाठी विचारु शकता.
- आपात्कालीन परिस्थितीमध्ये तुम्हाला मदतीसाठी पोलिसांना कॉल करावा लागेल.

व्यक्तीचे मुल्यमापण वैद्यकीय अधिकारी आणि तज्ञाकडुन केले जाईल, जे तिला/त्यासाठी औषधे लिहुन देतील.

### मनोविकृतीसाठी मनोसामाजीक उपाययोजना :

जेव्हा एखादी व्यक्ती स्क्रिझोफ्रेनीया किंवा मुड (मनस्थिती)विकाराने ओळखल्या जाते, तेव्ळा त्याच्या व्यवस्थापनामध्ये औषधासह मनोसामाजिक उपाययोजना देखील समाविष्ठ असते. यामध्ये मनोशिक्षण (सायकोएज्युएकेश) कॉग्नीटीव्ह बिहेवियरल थेरपी (सिबीटी) सामाजीक कौशल्य शिक्षण आणि कौटुंबीक उपाययोजनेचा समावेश आहे. हे उपाययोजना प्रदान करण्यात तुम्ही सिएचओ ला मदत कराल.

## मनोविकारासाठी औषधे

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला एखाद्या तज्ञाद्वारे मनोविकाराचे निदान केले जाते तेव्हा त्याला/तिला औषधे लिहुन दिली जातात. त्याला ॲंटीसायकोटीक्स औषधी म्हणतात.

- ही औषधे काही दिवसात भ्रम आणि संभ्रमावर उपचार करण्यासाठी खुप प्रभावी आहेत.
- पहिल्या दिवसात व्यक्तीला औषधामुळे शांत (थकल्यासारखे) वाटु शकते.
- औषधी सामान्यतः दररोज घ्यावी लागतात, काही इंजेक्शन म्हणुन देखील दिली जाऊ शकतात. (दर २ किंवा ४ आठवड्यानी एक इंजेक्शन)

- काही औषधामुळे शरिराच्या कडकपणाचा थरकाप होणे (उदा.हॅलोपेरिडॉल) किंवा वजन वाढणे (ओलान्झापाईन) असे साईड इफेक्ट होऊ शकतात.
- साईड ईफेक्ट असह्य वाटल्यास डॉक्टर औषध बदलुन देतील किंवा साईड इफेक्ट कमी करण्यासाठी दुसरे औषध लिहुन देतील.
- आजारपणाचे पुढील धोके टाळण्यासाठी औषधे पुर्ण कालावधीसाठी दयावीत. (सामान्यतः वेगवेगळ्या एपीसोड मध्ये सायकोसिस होत असतो)

एकदा उपचार सुरु केल्यानंतर आशा आणि सिएचओ च्या मदतीने त्या व्यक्तीला सहकार्य,मदत आणि समर्थन देण्यामध्ये आपली महत्वाची भुमिका राहील.

## उपचाराचे पालन सोपे आणि सुलभ कसे करावे?

- ती व्यक्ती दररोज औषध किंवा त्याचे इंजेक्शन नियमितपणे घेत असल्याची खात्री करा.
- रुग्णांना (त्या व्यक्तीला)डॉक्टराशी बोलल्याशिवाय त्याची औषधे थांबवू नका, असा सल्ला द्या.
- असह्य साईड इफेक्ट आढळल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

रुग्ण नियमितपणे वैद्यकीय तपासणीसाठी (उदा.रक्त चाचण्या) डॉक्टराकडे जाते याची खात्री करा. (तिन महिण्यात एकदा)

## मनोविकार असलेल्या व्यक्तीचे समर्थन कसे करावे.

- एकदा व्यक्ती पुन्हा पहील्यासारखा झाल्यावर तुम्ही स्वयं-मदत उपचारांसाठी प्रोत्साहन देण्यावर लक्ष केन्द्रीत करु शकता आणि मनोविकाराची लक्षणे स्पष्ट करु शकता.
- छोटे छोटया कृती करण्यास प्रोत्साहन द्या परंतु त्या व्यक्तीवर जास्त भार टाकु नका.
- हे लक्षात ठेवा की एकदा भ्रम आणि संभ्रम दुर झाल्यावर व्यक्तीला प्रेरणा कमी होऊन काही काळासाठी उदास मन:स्थिती होऊ शकते (त्या काळात नेहमी आत्महत्येचे विचाराबाबात माहिती घ्यावी.)
- झोप न येणे हे पुन्हा आजारी पडण्याच्या सुचना राहु शकते, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- प्रत्येक २-४ आठवड्यांची किंवा डॉक्टरांनी सांगितल्यानुसार व्यक्तीचा पाठपुरावा करण्याचा प्रयत्न करा.
- कुटुंबाचा समावेश करणे आणि त्यांना पाठींबा देणे महत्वाचे आहे

**पुनर्वसन**: स्क्रिझोफ्रेनिया सहसा प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळामध्ये विकसित होतो, म्हणुन पुनर्वसनाने व्यक्तीची सामान्यपणे कार्य करण्याची क्षमता वाढविण्यासाठी लक्ष केन्द्रीत केले पाहीजे, म्हणुन पुनर्वसनामध्ये व्यावसायीक प्रशिक्षण आणि दैनंदिन जीवनातील समस्या सोडविण्यासाठी आणि आर्थिक तरतुदीचे व्यवस्थापन करण्यासाठी त्यांना तयार करणे गरचेचे आहे. कुटुंबातील सदस्यांना स्क्रिझोफ्रेनीया बद्दल शिक्षित करण्यासाठी कौटुंबीक शिक्षण आवश्यक आहे.जे रुग्णाला बरे होण्यास मदत करु शकते. स्क्रिझोफ्रेनीया असलेले लोक कुटुंब आणि मित्राच्या भरपुर पाठिंब्याने बरे होतात.

## ३.बाल आणि किशोरवयीन मानसिक आरोग्य विकार

हे विशिष्ट वयोगटासाठी वेगळे असते. उदा.काही मुले इतर मुलांच्या तुलणेत हळु विकसीत होतात (बौध्दीक विकास अक्षमता) किंवा समस्या निर्माण करणारी वागणुक दर्शवितात.यामध्ये समाविष्ठ आहे-.

१. बौध्दीक कार्यामध्ये मर्यादीत राहणे (बौध्दीक विकासाचे अपंगत्व)

वर्तणुक विकार जसे-

१) अटेंशन डेफीसिएट हायपरएक्टीव्हिटी डिसऑर्डर(ADHD)
२) ऑपोजीशनल डिफिएंट डिसऑर्डर (ODD)
३) आचरण विकार,**(Conduct Disorder - CD)**

## १. बौध्दीक विकास अक्षमता(Intellectual Developmental Disability - IDD):

आयडिडी हा एक अविकसीतमेंदुचा विकार (न्युरोडेव्हलपमेंटल डिसऑर्डर) आहे. हे अपंगत्वबौध्दीक कार्य आणि दैनंदिन वर्तन या दोन्हीच्या कार्यामधील अडथळा येणारे विकार आहे, ज्यामध्ये अनेक दैनंदिन सामाजिक आणि व्यावहारिक कौशल्ये समाविष्ट आहेत. हे अपंगत्व वयाच्या १८ व्या वर्षापुर्वी सुरु होते, पुर्वी याला मानसिक मतीमंदता असे म्हटले जात होते, परंतु आता बौध्दीक अपंगत्व हा शब्द अधिक समावेशक आणि कमी भेदभाव करणारा असल्यामुळे वापरला जातो.

आयडिडी हि सर्वात सामान्य विकासात्मक अपंगत्व आहे. जगातील सुमारे ३ टक्के लोकसंख्या या स्थितीला बळी पडलेली आहे. भारतात एक हजार पैकी ५ मुलांना बौध्दीक अपंगत्व असल्याचे निदान होते. हे मुलीपेक्षा मुलांमध्ये अधिक सामान्य आहे. इतर शारीरिक रोग आणि अपंगत्वामुळे बौध्दीक अपंगत्वाच्या गंभीर आणि खोल पातळीसह मृत्युचे प्रमाण जास्त आहे. अनेक जैवीक आणि मनोसामाजिक जोखीम घटक आहेत ज्यामुळेआयडीडी होऊ शकतो. परंतु आयडीडी चे नेमके कारण माहित नाही.

## मुलांमध्ये आयडीडी ची वैशिष्ट्ये

- बौध्दीक कार्यामध्ये मर्यादीत राहणे (बुध्दीमता)
  - संख्या,वेळ,अक्षरमाला इत्यादी शिकण्यात अडचण.
  - बरोबर आणि चुक काय आहे आणि तर्क काय आहे हे समजण्यात अडचण,
  - समस्या सोडविण्यात असमर्थ किंवा अडचण येणे
- दैनंदिन कार्ये मर्यादित होणे
  - लोकांकडुन त्यांच्या दैनंदिन जीवनात शिकलेली आणि पार पाडलेली कौशल्ये आत्मसात करण्यात अडचण.
  - भाषा, पैसा वेळ आणि संख्या शिकण्यात अडचण येणे, आणि स्वतःची संकल्पना आणि आपणहुन मार्ग समजण्यात अडचण.
  - परस्पर कौशल्ये, सामाजीक जबाबदारी, स्वाभिमान, सामाजीक समस्या सोडविणे आणि नियमाचे पालण करणे कायदयाचे पालण करण्याचे समजण्यात असमर्थ असते]
  - रोजच्या जीवनातील (वैयक्तीक काळजी) व्यावसायीक कौशल्ये, दैनंदिन जीवनातील स्वतःची काळजी घेणे, मजुरीच्या/व्यवसायाच्या कामाशी संबधीत कौशल्ये, आरोग्याची काळजी घेणे,

प्रवास वाहतुक, वेळापत्रक किंवा दिनचर्या, सुरक्षीतता, पैशाचा वापर, फोनचा वापर, बस पकडणे, सायकल चालविणे इत्यादी कामात अडथळा येते.

### बौध्दीक विकासात कमी असलेल्या मुलांना ओळखाची चिन्हे

- इतर मुलांपेक्षा उशिरा बसणे, रांगणे, किंवा चालणे.
- बोलायला उशिरा शिकणे, किंवा बोलण्यात आणि लक्षात ठेवण्यास त्रास होणे.
- टॉयलेट, कपडे घालणे, आणि स्वतः खाणे, या सारख्या गोष्टी हळुहळु शिकतात.
- बाहेर समाजात कसे वागावे व बाहेरील नियम समजण्यात अडचण होते.
- त्यांच्या कृतीचे परिणाम बघण्यास त्रास होते.
- समस्या सोडविण्यास आणि तर्कशुध्द विचार करण्यात अडचण येते.
- शिकण्याची क्षमता कमी होते आणि शिक्षणाबद्दल कोणतेही मागणी करीत नाही.
- भाषे बद्दल बोलका, किंवा चटकण ग्रहन करण्यात अडचण.
- सायकोमोटर कौशल्याची कमतरता.
- निराश किंवा अस्वस्थ राहणे चिडचिड करणे, मुड मध्ये चढउतार होणे आणि कृती करतांना सोडुन देणे.
- अशी बौध्दीक अपंग मुले बाहेरच्या जगाविषयी समजण्यास वेळ लावतात. आणि त्यांना विचार करण्यास आणि नविन गोष्टी कौशल्ये शिकण्यास जास्त वेळ लागतो. उदा बोलणे, स्वतःहुन काम करणे, जसे की कपडे घालणे आणि स्वतः खाणे. विशिष्ट कौशल्य आत्मसात करण्याचे वय, हे शिकण्यावर व शिकण्याच्या वेगावर अवलंबुन असते.
- जन्मापासुन किंवा अचानक कोणत्याही आजाराच्या संसर्गामुळे बोलण्यात किंवा भाषेत अडचण आलेली मुले.

तळागाळातील कार्यकर्ता म्हणुन तुमची भुमिका अशा संभाव्य लक्षणे असलेल्या मुलांना ओळखणे आहे. पालकांना योग्य मदतीसाठी प्रोत्साहीत करणे आणि योग्य माहिती प्रदान करणे ही राहील.

- आयडीडी असलेल्या मुलांची लवकर ओळख करणे आणि आरोग्य सुविधा कडे(आरोग्य केन्द्रात) पाठविणे.
- बौध्दीक अपंगत्वाबद्दल पालकांना शिक्षित करा. त्यांना जितके अधिक माहिती असेल तितके चांगले संगोपन करेल.
- मुलांना अनुकुल कौशल्ये शिकविण्यासाठी प्रोत्साहीत करा. जसे की खाणे, कपडे घालणे, केशभुषा करणे आणि शौचालयास जाणे.
- आयडीडी असलेल्या मुलांसाठी विशेष शिक्षणाच्या गरजेवर भर देणे.
- बौध्दीकदृष्टया कमजोर मुलांच्या पालकांशी सल्ला आणि भावनिक आधार म्हणुन संपर्क साधणे.
- इतर गर्भवती महिलांना आणि त्यांच्या जोडीदांरांना पोषणाचे महत्व, संस्थात्मक प्रसुती आणि प्रसुतीनंतर अर्भक आणि आईची नियमित काळजी तपासणी या विषयी समुपदेशन करणे.

## २.लक्षकेन्द्रीत अतिचंचल विकार (अटेंशन डेफिसिट हायपरएक्टीव्हिटी डिसऑर्डर-एडीएचडी)

हा एक न्युरोडेव्हलपमेंट डिसऑर्डर (एक अविकसीत मेंदुचा विकार) आहे ज्या मध्ये दुर्लक्षीत वागणे, अतिक्रियाशीलता, चंचलता आणि आवेगपुर्ण वागणे, या बाबींचा अंतर्भाव होतो. यामध्ये काही प्रमाणात अनुवंशीकतेचा घटक असु शकतो. परंतु मुलांमध्ये तो नेमका कशामुळे होतो हे स्पष्ट नाही.जेव्हा एडीएचडी असलेल्या मुलांना ओळखले जात नाही. तेव्हा त्यांना खोडकरी आणि बेजबादार असे चुकीचे (शिक्का लावल्या जाते) समजल्या जाते आणि त्यांच्या वागणुकीसाठी त्यांना दोषी ठरवले जाऊ शकते.

आणि शिक्षा दिली जाऊ शकते. शिक्षेमुळे त्यांचे वर्तण बिघडु शकते.आणि एडीएचडी असलेल्या मुलांना काळजी आणि कौटुंबीक आधार न मिळाल्यास ते शाळा आणि इतर कार्य कृती सोडु शकतात.

### लक्षकेन्द्रीत अतिचंचल विकार (ADHD) च्या वर्तणुकीचे पैलुः

जेव्हा एखादे मुल अशा कामामध्ये गुंतलेले असते ज्यासाठी दक्षता, लगेच प्रतिक्रीया देणे, आवश्यक असते तेव्हा त्यांच्यामध्ये दुर्लक्ष दिसुन येते. (उदा. शाळेमध्ये)

अति क्रियाशिलतेमध्ये अत्याधिक कृतींचा समाविष्ठ असतात. मुलांना अपेक्षेनुसार शांत बसण्यास त्रास होऊ शकते, मोठी मुले चंचल, अस्वस्थ किंवा बोलकी असु शकतात. कधीकधी इतरांना ते पाहतांना थकल्यासारखे वाटते.

काही वेळा मुले घाईघाईने परिणामाचा विचार न करता वागणे कृती करणे ज्याचा परिणाम नकारात्मक होण्याची शक्यता असते (उदा इकडे तिकडे न पाहता रस्त्यावरुन धावणे, किशोरवयीन आणि प्रौढांमध्ये अचानक शाळा किंवा नोकरी सोडणे इत्यादी)

| दुर्लक्षीतपणा | अतिचंचलता | आवेगपुर्ण/तडतड करणारा |
|---|---|---|
| १.एखाद्या बाबी कडे बारकाईने लक्ष देणे.<br>२.असक्षम शालेय अभ्यासात, नेमुण<br>३.दिलेल्या कामामध्ये तसेचइतर कृतीमध्ये क्षुल्लक (निष्काळजीपण) चुका करतो..<br>४.दैनंदिन कामामध्ये लक्ष केन्द्रीत करुन काम न करणे.<br>५.नेहमीच इतरांच्या उत्तेजनामुळे विचलित होणे.<br>६.दैनंदिन कामकाजात विसरभोळेपणा .<br>७.लक्ष केन्द्रीत करावयाची कामे टाळणे.<br>८.प्रत्यक्ष कोणी बोलत असतांना त्यांना टाळणे.<br>९.दैनदिन कामे व्यवस्थीतरित्या पार न पाडणे. वारंवार विसरभोळेपणा . | १. बसुन असतांना हात आणि पायाच्या हालचाली करणे.<br>२. झाडे, भिंती आणि उंच भागावर अतिउत्साहाने चढतो<br>३. अतिउत्साही उर्जा आणि अति शारिरीक हालचाली करतो.<br>४. सावकाश किंवा फुरसतीच्या वेळी शांततेच्या वातावरणात सक्रीय राहुन खेळत राहतो.<br>५. जास्त बोलतो.बडबड करतो<br>६. एका जागी बसुन राहत नाही. | १. प्रश्न पुर्ण होण्यापुर्वीच उत्तरे देतो/देण्याचा प्रयत्न करतो.<br>२. इतराच्या कामात उपक्रमात अडथळा आणतो किंवा त्यांच्यामध्ये चुडबुड करतो.<br>३. त्याचा किंवा तिचा नंबर लागण्यापुर्वीच घाई गडबड करणे. |

### ३. ऑपोझीशनल डिफीएंट डिसऑर्डर (ODD)

हा एक लहानमुलांमध्ये आढळणारा विकार असुन त्यामुध्ये शत्रुत्वता दर्शविणे, विरोधीपणाने वागणे, आज्ञा न पाळणे, आणि प्रौढ किंवा प्रमुख व्यक्तीसोबत अपमानकारक वागणे यास ओडीडी असे

म्हणतात. ओडीडी च्या वैशिष्टयामध्ये मुलात चिडखोरपणा, बदला घेण्याची वृत्ती, तसेच भांडखोरपणा वर्तणुकीचे असतात.

### मुलांमध्ये ओडीडी आहे की नाही हे कसे ओळखावे?

असल्याचे निदान करण्यासाठी, लहान मुलांमध्ये खालील पैकी किमान ४ लक्षणे असली पाहीजेः

- **रागावालेला आणि चिडचिड मनःस्थिती (मुड)**
  - ✓ अनेक वेळा रागावतो
  - ✓ इतरांकडून सहज नाराज होतो.
  - ✓ अनेकदा रागावलेला आणि चिडलेला असतो.
- **वादग्रस्त आणि विरोधात्मक वर्तण.**
  - ✓ अनेकदा प्रौढ आणि अधिकार असलेल्या व्यक्ती सोबत वाद घालतो.
  - ✓ अनेकदा सक्रीयपणे प्रौढांच्या विनंत्या आणि नियमाचे पालनाला नकार देतो.
  - ✓ जाणुन बुजुन लोकांना त्रास देतो.
  - ✓ अनेकदा त्याच्या चुका आणि गैरवर्तणासाठी इतरांना त्रास देतो.
- **प्रतिशोध**
  - ✓ अनेकदा व्देषपुर्ण किंवा प्रतिशोधात्मक असतो.
  - ✓ मागील सहा महिण्यात किमान दोनदा व्देषपुर्ण किंवा प्रतिशोधात्मक वर्तन दाखविले आहे.

या वर्तनांची चिकाटी आणि सातत्यता या वर्तनाला वेगळे करण्यासाठी वापरले पाहीजे, जे लक्षणात्मक वर्तणातुन सामान्य मर्यादेत राहील.

- पाच वर्षापेक्षा कमी वयाच्या मुलांसाठी हे वर्तण ठरावीक कालावधीसाठी काही दिवसात घडले किमन सहा महिणे.
- पाच वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त वयाच्या मुलांसाठी वर्तण आठवड्यातुन एकदा तरी घडले पाहीजे.किमान सहा महिण्यापर्यंत हि लक्षणे घरात, शाळेत, समाजात, किंवा तिन्ही ठिकाणी असु शकतात.

ओडीडी लवकर सुरु झालेल्या मुलांना नंतरच्या आयुष्यात कंडक्ट डिसऑर्डर (सिडी) होण्याची शक्यता असते.वर्तणुकीशी संबधीत समस्यांचे अधिक गंभीर स्वरुप आहे, म्हणुन ओडीडी ची लवकर ओळख आणि उपचार खुप महत्वाचे आहे.

### ४) आचरण विकार (Conduct Disorder - CD)

कंडक्ट डिसऑर्डर हा वर्तणुक आणि भावनिक विकारांचा एक गंभीर विकार आहे.मुले आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये हा आढळुण येतो, या विकाराने ग्रस्त असलेले मुल व्यत्यय आणणारे कृत्य करु शकतात. ही मुले प्रामुख्याने विध्वंसक आणि हिंसक वर्तण करणारे असुन ते समाजामध्ये अडचणी निर्माण करणारे असतांत.

### कंडक्ट डिसऑर्डर ची चिन्हे आणि लक्षणे कोणती आहेत?

लहान मुले आणि किशोरवयीनांना त्यांच्या विकासादरम्यान वर्तणुकी संबधीत समस्या असणे हे सामान्य आहे. तथापी जेव्हा मुलांचे वर्तन इतरांच्या हक्काचे उल्लंघन करते, आणि वागण्याच्या नियमाच्या

विरुध्द जाते. ते वर्तन दिर्घकाळ टिकते आणि मुलांच्या किंवा कुटुंबाच्या दैनंदिन जीवनात अडथळा आणते, तेव्हा त्या मुलाला सिडी आहे हे मानल्या जाते. सिडी मध्ये दिसणारी सामान्य लक्षणे आहेत,

- लोक आणि प्राण्यावर आक्रमकता दाखविणे (बहुतेक वेळा धमकावणे, शारिरीक मारामारी करणे, इतरांना गंभीर शारिरीक हाणि पोहचवु शकणारे शस्त्र वापरणे, लोक किंवा प्राण्यांवर शारिरीकदृष्टया क्रुर हल्ला करणे चोरी करणे.),
- मालमत्तेचा नाश,फसवणूक किंवा चोरी (दुस-याच्या घरात, इमारतीत किंवा कारमध्ये घुसणे, वस्तु किंवा मर्जी मिळविण्यासाठी अथवा जबाबदारी टाळण्यासाठी खोटे बोलणे)
- नियमाचे गंभीर गंभीरपणे उलंघन करणे(पालकांच्या मनाईला न जुमानता रात्री घराबाहेर पडणे किंवा शाळेतुन पळुन येणे)

वर्तनातील व्यत्ययामुळे सामाजिक, शैक्षणिक किंवा व्यावसायीक कामकाजात वैद्यकीय दृष्टया लक्षणीय कमजोरी होते.हि मुले सहसा त्यांचे वर्तन जसे करु शकतात त्यामुळे त्यांचे कौतुक होत नाहीत. इतरांना दुखावणे आणि इतरांना दुखावल्यावर सामान्यतः अपराधीपणा कींवा पश्चाताप कमी होते,

### सिडी बद्दल जाणुन घेणे आणि शिकणे  महत्वाचे का आहे?

- मुले आणि किशोरवयीन मुले यांना शाळेत निलंबन, कामात समस्या होऊ शकते, तसेच कायदेशीर अडचणीना सामोरा जावे लागु शकते, लैंगीक सक्रमणाच्या रोगाला बळी पडु शकते, अपघात मारामारी मुळे शारिरीक इजा होऊ शकते.
- सिडी बहुतेक वेळा जास्त धोक्याच्या लैंगीक समस्याच्या वर्तणुकीशी संबधीत असते. अल्कोहोल चा वापर, तंबाखुचे धुम्रपान, बेकायदेरशिर पदार्थाचा वापर आणि कायदयाच्या प्रति बेपर्वा आणि धोका पत्कारण्याचे वर्तण.

### वर्तणुक विकार असलेल्या मुलांना कसे ओळखावे?

**वर्तणुकीशी संबधीत समस्येसाठी समुदाय माहिती देणारे निर्णय साधन (सिआयडीटी) या टुल चा वापर करणे.**

तुम्ही वर्तणुकीशी संबधीत विकाराची संभाव्य लक्षणे असलेली कोणतेही मुले /किशोरवयीन मुले ओळखत असल्यास तुम्ही हे टुल वापराल, लक्षणे समजुन घेण्यासाठी आणि वर्तण शोधण्यात मदत करण्यासाठी(सिआयडीटी)भरतांना त्यांचे कुटुंबाशी संवाद साधावे, फार्म भरण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य जवळचे काळजी घेणारे यांची मदत घ्यावी.
जर चिन्हे आणि लक्षणे जुळत असतील आणि शेवटच्या दोन प्रश्नापैकी किमान एका प्रश्नाचे उत्तर होय नोंदविला गेला असेल, तर तुम्ही पालकांना कळवा आणि मुलांलाआरोग्य वर्धीनी उपकेन्द्रात पाठवा.
सिएचओ मुलांचे मुल्यांकन करेल आणि त्याला/तिला वैद्यकीय अधिकारी प्राआकेन्द्र किंवा तज्ञाकडे पाठवु शकेल.
तज्ञांनी निदानाची खात्री केल्यावर उपचार योजना आरोग्यवर्धीनी येथे सिएचओ कडे पाठविले केली जाईल, तुम्ही पालकांना उपचाराची माहिती द्याल आणि आवश्यक ते मदत दयाल.

### ४. मेंदुमज्जा दुर्बलता  (न्युरोलॉजीकल कन्डीशन)

ही स्थिती आपल्या मेंदुवर परिणाम करतात आणि त्यामध्ये मीर्गी (अपस्मार/एपीलेप्सी) आणि स्मृतीभ्रंश यांचा समावेश होतो. जेव्हा एखादया व्यक्तीला अनेक झटके/फिट येतात त्याला आपण एपिलेप्सी म्हणतो. वृध्द

लोकांमध्ये स्मृतीभ्रंश होऊ शकतो, म्हणजे स्मरणशक्ती कमी होणे उदा० ते कदाचीत आपल्या कुटुंबातील लोकांचे नांवे विसरतील किंवा त्यांना आपले घर सापडणार नाही.

## १) एपीलेप्सी (मिर्गी)

### एपीलेप्सी म्हणजे काय?

एपीलेप्सी चे लक्षण म्हणजे वारंवार दौरे/फिट्स येणेएपीलेप्सी चे निदन करण्याा साठी व्यक्तीला दर महिण्यात किंवा २ दौरे येणे आवश्यक आहे.

एपीलेप्सी साधारणपणे वयाच्या २० वर्षाच्या आधी सुरु होते. कोणालाही एपीलेप्सी होऊ शकते. एपीलेप्सी पुरुष आणि महिलानाही प्रभावित करते. १००-२०० पैकी सुमारे एका मध्ये एपीलेप्सी असु शकते.

### झटके /फिट (दौरे) म्हणजे काय?

- व्यक्ती अचानक भान गमावून खाली पडु शकते.
- व्यक्ती जागृत राहु शकते आणि अचानक वागण्यात बदल दर्शवु शकते.
- व्यक्ती एका हाताच्या किंवा संपुर्ण शरिराच्या थरथरणा-या हालचाली दर्शवू शकते.
- झटके दौरे काही मिनीटे टिकु शकते.
- बेशुध्द असतांना ती व्यक्ती जीभ चावू शकते किंवा लघवी करु शकते.
- झटके थांबल्यावर व्यक्तीला थोडा वेळ झोप येत येईल.

**दौरे येण्याची कारणे-** हे वेगवेगळ्या प्रकारच्या कारणांमुळे होऊ शकतात.

- मेंदुचे संक्रमण ( उदा मलेरिया, मेदुज्वर)
- मेदुतील गाठी
- दारु सोडल्यावर
- इतर मेंदुचे गंभीर आजार.

एक हिस्टेरिकल प्रतिक्रीया देखील फिट सारखी दिसु शकते, पंरतु व्यक्ती कधीही चेतना हरविणार नाही.जेव्हा ३० वर्षा पेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्तीला पहिल्यांदा फिट येत असते तेव्हा ते वैद्यकीय कारणामुळे असु शकते. अशा व्यक्तीस तातडीने जवळच्या वैद्यकीय अधिका-याकडे पाठवा.

### एपिलेप्सी बद्दल समजव गैरसमजः

इतर मानसिक आरोग्य विकाराप्रमाणेच, समाजातील लोकांमध्ये एपीलेप्सी बद्दल काही प्रचलित गैरसमज आहेत. यामुळे रोग ओळखण्यास आणि त्याची काळजी घेण्यास विलंब होतो. समाजामध्ये विविध ठिकाणी संवाद करतांना या गैरसमजांना दुर करण्याची आपली महत्वाची भुमिका आहे.

एपिलेप्सी बद्दल काही सामान्य समज(तथ्ये)व गैरसमज

| गैरसमज | समज |
|---|---|
| १. एपीलेप्सी हा दृष्टात्मा किंवा अलौकीक शक्ती मुळे होतो | १) एपीलेप्सी/फिट हा मेंदुतील आंतरीक घटक जसे मेंदुतील विद्युतीय कंपाच्या बदलामुळे होतो. |
| २.एपीलेप्सी कधीही बरा होऊ शकत नाही. | २) एपीलेप्सी/फिट हा नियमित औषधोपचार आणि शस्त्रक्रीयेमुळे बरा होतो. |
| ३.एखाद्या व्यक्तीला जर झटके येत असतील तर त्याला आवर घालुन त्यांच्या तोंडात लाकडी ठोकळा किंवा चमचा टाकावा. | ३) एपीलेप्सी/फिट च्या व्यक्तीला प्रतिंबधात ठेवु नये, परंतु हे निश्चीत केले पाहीजे की बेडवरुन किंवा उंचावरुन तो खाली पडणार नाही याची काळजी घ्यावी. तसेच त्याच्या तोंडात जबरदस्तीने काहीही टाकु नये. |
| ४. फिट आल्यावर ती व्यक्ती आपल्या जिभेला गिळु शकते. | ४)एपीलेप्सी/फिट आल्यावर व्यक्ती त्याच्या जिभेला चावु शकते.ते त्यांची जिभ कधीही गिळु शकणार नाही. |
| ५.एपीलेप्सी असलेले व्यक्ती शक्यतो कमी बुध्दीचेअसतात. | ५) एपीलेप्सी/फिट ची व्यक्ती सुध्दा इतरासारखी बुध्दीमान असते, एपीलेप्सी/फिट मुळे बुध्दीमत्तेवर काहीही फरक पडत नाही. |
| ६.एपीलेप्सी असलेल्या व्यक्तीला नोकरी मिळु शकत नाही परिणामी त्यांना त्याच्या अशा विकारांच्या परिस्थितीमुळे घरीच राहावे लागते. | ६) नियमित औषधोपचारामुळे एपीलेप्सी/फिट ची व्यक्ती निरोगी आणि कार्यक्षम जीवन जगु शकते, परंतु वाहन चालविण्याचे किंवा जड मशीनरीज चालविण्याच्या नोकरी टाळले पाहीजे. |
| ७) एपीलेप्सी/फिट असलेली व्यक्ती लग्न करु शकत नाही किंवा त्यांना मुले होऊ शकत नाही. | ७) जोडीदाराची संमती असल्यास एपीलेप्सी/फिट असलेली व्यक्ती लग्न करु शकते. वैद्यकीय सल्ला आणि आरोग्याची नियमित काळजी घेतल्यास मुले होऊ शकतात. |

**एपिलेप्सीआणि इतर मानसिक आरोग्य विकार**: एपीलेप्सीमुळे व्यक्ती तसेच कुटुंबावर मोठा ताण येतो. हे लोक भावनिक समस्या निर्माण करु शकतात. एपीलेप्सी असलेल्या लोकांमध्ये सामान्य मानसिक विकार आणि मनोविकार सामान्य आहेत. एपीलेप्सी असलेल्या लोकांना आत्महत्या करण्याचा धोकाही वाढतो.

## एपीलेप्सी स्थिती कशी ओळखायचे आणि शोधायचे?

समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC)

फार्म मध्ये फिट्सचा इतीहास संबधीत एक प्रश्न आहेत. जर कोणत्याही व्यक्तीने या प्रश्नाला होय म्हटले असेल तर आशा त्या व्यक्तीला जवळच्या वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असलेल्या आरोग्य केन्द्रावर पाठवेल, आणि आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (उपकेन्द्राला ) कळवतील स्थितीची अधिक माहिती समजुन घेण्यासाठी तुम्ही CIDT टुल भरु शकता.

**<u>समुदाय माहिती देणारे निर्णय साधन (CIDT)</u>**

ज्यांनी समान लक्षणे सांगीतलेलीआहे त्यांच्यासाठी हे फार्म वापरा, एखादया व्यक्तीला एपीलेप्सी आहे की नाही हे यामधील प्रश्नावरुन तुम्हाला समजण्यास सोपे जाईल.

### एपीलेप्सी असलेल्या व्यक्तीला कशी मदत करावी ?

एपीलेप्सी हे एक दुरजर स्थिती आहे आणि वरील प्रमाणे चर्चा केल्यानुसार ती व्यक्ती इतर मानसिक आरोग्य विकारांना सुध्दा ग्रस्त राहु शकते. म्हणुन अशी व्यक्ती आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्रात आल्यावर आपली भुमिका त्यांना मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार प्रदान करण्याची राहील.

१) **निर्णय न घेता ऐका**

- मुलभूत समुपदेशनासाठी व्यक्तीला मदत करा.
- इतर मानसिक आरोग्य विकाराची लक्षणे तपासा (आपण PHQ-2वापरु शकता)

२) **आत्महत्येच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा**

- आत्महत्येचे विचार आणि ठोस योजने बद्दल विचारा,
- आपण प्रकरण ३ मध्ये शिकल्याप्रमाणे कृती करा.

३) **आश्वासन आणि माहीती दया,**

- एपीलेप्सी हा खरा वैद्यकीय आजार आहे आणि आत्म्यामुळे होत नाही
- एपीलेप्सी हा दिर्घकालीन आजार आहे.
- एपीलेप्सीचा उपचार औषधांनी प्रभावीपणे केला जाऊ शकतो
- एपीलेप्सी असलेली व्यक्ती सामान्य जीवन जगु शकते, लग्न करु शकते मुले होऊ शकते, बहुतेक नोकरी करु शकते.

४) **व्यक्तीला वैद्यकीय मदतीसाठी प्रोत्साहन करा.**

- त्या व्यक्तीने आधी डॉक्टरांना भेट दिली नसेल किंवा कोणतेही औषधे घेतली नसतील तर त्या व्यक्तीला ताबडतोब संदर्भ सेवा द्या.

५) **स्वःमदत उपचारांना प्रोत्साहन देणे आणि जीवनशैलीत बदल करण्यासाठी सल्ला देणे.**

- नियमित झोप घ्या
- नियमित जेवन करा.
- जास्तीचे शारिरीक व्यायाम टाळा.
- टिव्ही जास्त वेळ पर्यंत पाहु नये.
- सर्वसाधारणपणे जास्त ताण टाळा.
- दारु टाळा.
- विश्रांती, योगासने इत्यादीचा सराव करा.

व्यक्तीने दुचाकी, कार, ट्रक्टर चालवु नये किंवा जड यंत्रसामुग्रीवर काम करु नये (जोपर्यंत शेवटची फिट एक वर्षापेक्षा जास्त झाली नसेल तर)

## एपीलेप्सी साठी उपचार

एकदा वैद्यकीय अधिका-याकडुन व्यक्तीला "एपीलेप्सी फिट्स असल्याची खात्री झाली की त्या नंतर त्याला/तिला औषधे लिहुन दिली जातील जी दिर्घ कालावधीसाठी घ्यावी लागतील. आपली मुख्य भुमिका व्यक्तीला आधार देणे आणि उपचाराचे पालन होत असल्याची खात्री करणे.

**उपचार होत असल्याची खात्री करणे,**

- त्या व्यक्तीला सांगा कि एपीलेप्सीवर एकमेव उपचार म्हणजे डॉक्टरांनी लिहुन दिलेले औषधे असुन ते नियमित घेणे होय.
- औषधे दररोज आणि दिर्घकाळ घ्यावी लागतात.
- व्यक्तीला सांगा की डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय औषधोपचार थांबवु नका.
- औषधामुळे काहीवेळा सुरुवातीला थकवा येऊ शकतो.
- व्यक्ती नियमितपणे वैदयकीय तपासणीसाठी जात असल्याची खात्री करा.(रक्त चाचणी स्कॅनीग इ).

जर एखाद्या व्यक्तीला फिट्स झटके येत असेल तर खालील प्रमाणे पाऊले उचला किंवा दक्षता घ्या.

- लक्षात ठेवा बहुतांश फीट (झटके) मध्ये स्वंयमर्यादेत असतात ते काही मिनीटात थांबतात.
- जर व्यक्ती बेशुध्द झाला असेल तर त्याला त्याच्या बाजुने वळविण्याचा प्रयत्न करा.
- फिट आलेली व्यक्ती स्वतःला इजा पोहचविणार नाही याची खात्री करा.
- व्यक्तीला धरु नका किंवा थांबवु नका, त्याच्या तोंडात काहीही घालु नका.
- जर ५ मिनीटात फिट थांबत नसेल (थरथर थांबणे, डोळे उघडणे) तर ॲम्बुलन्स बोलवा.
- हि वैद्यकीय एमर्जन्सी आहे. (फीट्स मिर्गीची स्थिती)
- जेव्हा फिट आलेली व्यक्ती जागी होते किंवा होश मध्ये येते तेव्हा तीला/त्याला सांत्वना दया.

## २) स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया)

सामान्यतः केवळ वृध्द लोक (६० पेक्षा जास्त) स्मृतीभ्रंशामुळे प्रभावित होतात. महिला आणि पुरुष दोघानाही स्मृतीभ्रंश होऊ शकतो. गंभीरपणे अल्कोहोलवर अवलंबुन असलेल्या व्यक्तीला कमी वयात लवकर स्मृतीभ्रंश होऊ शकतो. स्मृतीभ्रंश हा सौम्य ते गंभीर अशा वेगवेगळया टप्प्यामध्ये होतो.

### स्मृतीभ्रंशांची लक्षणे.

- स्मरणशक्ती समस्या : व्यक्ती नेहमीपेक्षा जास्त गोष्टी विसरु शकते, अधिक गंभीर प्रकरणामध्ये ती व्यक्ती तिचे जवळचे नातेवाईक कोण आहेत हे देखील विसरु शकते.
- अभिमुखता (ओरिएंटेशन) समस्या : व्यक्तीला त्याची/तिची खोली किंवा घर सापडणार नाही आणि कदाचीत दिवसाची वेळ सुध्दा माहिती नसेल.

- गोंधळलेली वागणुकः व्यक्ती अस्वस्थ असु शकते आणि रात्री फिरत असु शकते, आक्रमक वागणुक दाखवु शकते किंवा मुर्खपणाची कृती करु शकते.(उदा खाटेखाली अन्न ठेवणे) बोलणे विस्कळीत होऊ शकते.
- दैनंदिन जीवनातील कौशल्ये गमावणे किंवा विसरणे: अधिक गंभीर केसेस मध्ये व्यक्ती स्वतःची काळजी घेण्याची क्षमता हरवेल आणि कपडे घालणे, खाणे, अंघोळ करणे, आणि शौचालयासाठी मदतीची आवश्यकता पडु शकते.
- संपुर्ण असहायता : अंतिम टप्प्यात व्यक्ती पुर्णपणे अंथरुणाला खिळलेली असू शकते आणि त्याला सतत काळजीची गरज भासते.

### स्मृतीभ्रंशांची कारणे

- सामान्य वृध्दत्व प्रक्रीया (सौम्य केसेस)
- मेंदुमध्ये अपुरा रक्तभिसरण (मेंदुतील लहान स्ट्रोक मुळे)
- अल्झायमर रोग (मेंदुच्या टिश्युचा नाश पावणे)
- एड्समुळे देखील स्मृतीभ्रंश होऊ शकते.

### स्मृतीभ्रंशाचा कुटुंबावर कसा परिणाम होतो?

- बहुतेक कुटुंबामध्ये वृध्दांना प्रेम आणि आदराने वागविले जाते आणि जेव्हा.
- एखादी वृध्द व्यक्ती अशारितीने (स्मृतीभ्रंशाचे) वागु लागते त्यावेळी कुटुंबावर प्रचंड ताण येते..
- जेव्हा स्मृतीभ्रंश वाढतो तेव्हा व्यक्तीला त्याची/तीची काळजी घेणारे कोणीतरी (सामान्यतः कुटुंबातील सदस्य) आवश्यक असते.

आपल्या समाजातील काही लोक अशा लक्षणानी ग्रस्त असेल ती लक्षणे ओळखुन त्यांना योग्य ती मदत करण्याची आपली महत्वाची भुमिका आहे.

### स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीला कसे ओळखावे?

आशा ने तुम्हाला अशा कोणत्याही व्यक्तीबद्दल माहिती दिल्यास किंवा व्यक्ती, कुटुंब सदस्य संबधीत तक्रारीसह आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (उपकेन्द्रात) मध्ये आले असल्यास तुम्ही एक तपासणी फार्म भरावे (स्क्रिनींग टुल) तुम्ही यामधील प्रश्न व्यक्तीचे काळजी घेणा-या व्यक्तीला विचारावे, आणि त्याने/तिने ४ पेक्षा जास्त गुण मिळाले असतील तर त्याला संदर्भ सेवा द्यावे.

**भारतीयासांठी दैनंदिन क्षमतेचे मापदंड (Everyday Abilitles Scale for India)**

१) त्याने/तिने नुकतेच खाल्ले आहे, परंतु तो/ती हे विसरतो आणि त्याने नुकतेच जेवले असले तरी पुन्हा खायला मागतो.ध

२) तो/ती योग्य ठिकाणी लघवी करतो का?

३) त्याचे/तिचे कपडे कधी लघवी किंवा शौचा मुळे घाण होतात का-?

त्याच्या कपड्या बद्दल मला पुढील गोष्टी सांगा,

४) त्याच्या/तिच्या शर्टची बटणे व्यवस्थित आहेत का?

५) त्याचे/तीचे धोतर/पिटीकोट व्यवस्थित बांधलेला आहे का?

६) तो/ती एखाद्या मंडळाचा सदस्य म्हणुन काम करु शकतो, म्हणजे गटकार्य ज्याच्या साठी लोकांकडुन वेगवेगळ्या भुमिका आवश्यक आहेत, यामध्ये तो/ती सहभागी होऊ शकेल का?

७) तो/ती महत्वाच्या कौटुंबिक बाबीवर उदा लग्नाविषयी आपले मत व्यक्त करतो का?

८) जर त्याला/तिला नियुक्त केले गेले असेल किंवा त्यांने स्वतःच एखादे महत्वाचे काम हाती घेण्याचे ठरवले असेल तर तो/ती त्याचे पुर्ण होई पर्यंत पालन करु शकेल.

९) होळी, दिवाळी सारखे महत्वाचे सन तो/ती लक्षात ठेवु शकतो का?

१०) जर त्याला/तिला संदेश देण्यास सांगितले असेल तर त्याला हे आढवण राहते का?

११) तो/ती स्थानिक, प्रादेशीक कार्यक्रम जसे विवाह, आपत्ती, राजकारण यावर योग्य चर्चा करतो का?

१२) तो/ती गांवात कधी त्याचा /तिचा रस्ता चुकतो का?

१३) ते आकडेमोड आणि पैसे हाताळण्यास सक्षम आहेत का?

१४) वर्तन किंवा व्यक्तीमत्वात बदल झाला आहे का?

१५) नैराश्याची नवीन सुरुवात आहे का?

सर्व प्रश्न होय/नाही स्वरुपात आहेत, १ पॉईन्ट स्कोअर दिलेला नाही, ४ चे पुढील मुल्यांकन करायचे आहे

**लक्षात ठेवण्यासारखे मद्दे :**

- हे सर्व काही महिणे किंवा वर्षापुर्वी व्यक्तीमध्ये नसलेले नविन लक्षण असावे.
- जवळच्या काळजी घेणा-या व्यक्तीकडून हा पुर्वइतीहास घ्यावा, लक्षणे दिसण्याच्या कालावधी पेक्षा जास्त काळापासुन सोबत राहणा-या व्यक्ती कडूनच घ्यावे.

## स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीला मदत कशी करावी.

वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र किंवा विशेषज्ञ स्मृतीभ्रंश च्या निदानाची खात्री करु शकतात, आणि स्मृतीभ्रंशच्या लक्षणावर औषधांनी उपचार केल्या जाऊ शकते. आरोग्य वर्धीनी उपकेन्द्र स्तरावर तुम्ही व्यक्तीला मानसिक प्राथमक उपचार देऊ शकता, स्मृतीभ्रंश असलेल्या व्यक्तीसाठी मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार, विशिष्ट लक्षणासाठी योग्य व्यावसायीक मदतीला प्रोत्साहन देण्यावर आणि कुटुंबाला माहिती आणि सल्ले देण्यावर लक्ष केन्द्रीत केले पाहिजे.

**लक्षात ठेवा–**

- ✓ अस्वस्थ वागणुक आणि झोपेच्या समस्यावर औषधोपचार केले जाऊ शकतात, मानसिक आरोग्य तज्ञ किंवा वैद्यकीय अधिकारी कडे संदर्भ सेवा द्या.
- ✓ स्मृतीभ्रंश असलेल्या व्यक्तीला सहसा आत्महत्या करण्याचा धोका नसतो, परंतु ती व्यक्ती तिच्या असहाय्यतेमुळे स्वतःचे नुकसान करु शकते (उदा घरातुन पळुन जाणे,
- ✓ सौम्य स्मृतीभ्रंश असलेल्या व्यक्तीला सामान्य मानसिक विकाराची लक्षणे असु शकतात.

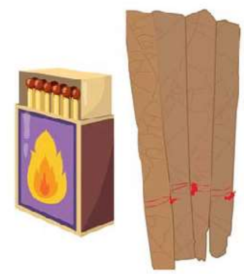
## स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीसोबत राहणा-या कुटुंबाला कशी मदत करावी.

जसे आपण शिकलो आहे की वृध्द व्यक्तीमध्ये स्मृतीभ्रंश सामान्य आजार आहे. ज्या कुटुंबात वृध्द व्यक्ती आहेत त्यांनाही यासाठी आपल्या आधाराची गरज पडु शकते, त्यांना सुध्दा त्यांच्यासोबत बोलुन खात्री करणारे कोणीतरी हवे आहे. आपण आशाच्या मदतीने त्यांना मनो-सामाजिक आधार देऊन मदत करु शकता.

- त्यांना स्मृतीभ्रंश अस्वस्थ वागणुक आणि आक्रमक वागणुक या बद्दल माहिती देऊ शकता. त्यांना विश्वास द्या की ते हे सर्व करण्यास व हाताळण्यास सक्षम आहेत.

- कुटुंबातील सदस्यांनी हे समजुन घेतले पाहीजे की स्मृतीभ्रंश असलेल्या व्यक्तीची संयम आणि प्रेमाने काळजी घेणे गरजेचे आहे.
- स्मृतीभ्रंशच्या व्यक्तीने जेवन केल्याचे किंवा अंघोळ केल्याचे विसरणे हे सामान्य गोष्ट आहे. अशा गोष्टी वारंवार विचारल्याने चिडचिड होऊ शकते. अशा केसेस मध्ये संयम खुप आवश्यक आहे.
- कुटुंबातील सदस्यांना वृध्दांची काळजी घेण्यासाठी पर्याय सुचवु शकता, कारण एकाच व्यक्तीने वृध्दांची सतत काळजी घेणे अनेकदा त्या व्यक्तीला थकविणारे असु शकते म्हणुन कुटुंबातील इतर व्यक्ती आळीपाळीने काळजी घेऊ शकतात.
- स्मृतीभ्रंश वाढल्यास त्यांना सततची काळजी आणि सोबत राहण्याच्या गरजे बाबत माहीती दया.

## ५)मादकपदार्थ वापर विकार (Substance use Disorder)



एखादया व्यक्तीने जास्त प्रमाणात हानिकारकपदार्थ जसे दारु, तंबाखु किंवा बेकायदेशीर पदार्थ जसे गांजा, चरस, हशीस, इत्यादीचे सेवन केल्यामुळे उद्‌भवनारे विकार म्हणजेच मादक पदार्थाचे वापर विकार होय.

१) अल्कोहोल वापर विकार : यामध्ये हानिकारक मद्‌यपान आणि त्याचे व्यसनयाचा समावेश होतो.

जगातील अनेक संस्कृतीमध्ये दारु पिणे ही एक सामाजीक सवय आहे. काही लोकांना (सामान्यतः किंवा काही दिवसाने) धार्मिक कारणामुळे आणि कायद्याने तरुणांना ते बंधनकारक आहे. दारु पिणे मानसिक विकार नसले तरी, जास्तप्रमाणात मद्यपान केल्याने मानसिक विकार होतो. त्याचा आपल्या आरोग्यावर आपल्या नातेसंबधावर आणि समाजावर गंभीर परिणाम होतो.

**पिण्याचे विविध प्रकार**

- सामाजीक मद्‌यपान : अधुनमधुन सामाजिक कार्यक्रमात, पार्टीमध्ये मद्‌यपान केल्याने कोणत्याही वैद्यकीय किंवा सामाजीक समस्या उद्‌भवत नाहीत.
- हानिकारक मद्‌यपान : सतत च्या मद्यपानामुळे व्यक्तीच्या शारिरीक किंवा मानसिक आरोग्याला हानी पोहोचते आणि व्यक्तीच्या सामाजीक संबधावर परिणाम होते.
- अल्कोहोल अवलंबीत्व (Alchohol Dependence) : व्यक्तीला दररोज दारु पिण्याची सक्तीची तलब निर्माण होते आणि शारिरीक आणि मानसिकदृष्ट्या बरे वाटण्यासाठी हळुहळु अल्कोहोल चे प्रमाण वाढल्या जाते, व्यक्ती त्याच्या जबाबदा-या आणि इतर स्वारस्य कडे दुर्लक्ष देतो.

**लोक जास्त का पितात?**

- बरेच लोक किशोरवयीन अवस्थे पासुनच दारु पिण्यास सुरुवात करतात कारण त्यांचे मित्र पितात, मित्रांचा दबाव असतो.
- अल्कोहोल सहज उपलब्ध आहे आणि स्वस्त आहे.
- काही लोक जेव्हा तणावग्रस्त असतात किंवा त्यांना झोप येत नाही तेव्हा जास्त दारु पिणे सुरु करतात.
- काही लोक कठोर परिश्रमाचे कामे करतात आणि त्यांचे दुखने/वेदना कमी करण्यासाठी पितात.

- जेव्हा लोक त्यांच्या समस्याशी अधिक चांगल्या प्रकारे सामना करण्यासाठी दारु पितात. त्यांना अल्कोहोल वापराचा विकार होण्याचा धोका असतो.

**जर एखाद्या व्यक्तीने जास्त मद्यपान केले तर काय समस्या होईल.?**

- जास्त मद्यपानामुळे व्यक्तीच्या मानसिक आणि सामान्य आरोग्याला हानी पोहचते,
- व्यक्ती अल्कोहोलवर अवलंबुन राहु शकते : म्हणजे त्याला/तिला यापुढे दारु पिल्याशिवाय आराम वाटत नाही.
- जास्त मद्यपान केल्याने अनेक वेळा घरात किंवा कामाच्या ठिकाणी सामाजिक समस्या निर्माण होतात.

अतिमद्यपानामुळे व्यक्तीला शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या समस्या तसेच काही सामाजिक समस्या निर्माण होतात.

अतिमद्यानामुळे होणा-या सामान्य आरोग्य समस्या -

- यकृताच्या समस्या (अल्कोहोलमुळे यकृताचे नुकसान होते ज्यामुळे नंतर मृत्यु होऊ शकते, आपण अशी लोक ओळखु शकता ज्यांचे त्वचा किंवा डोळे पिवळसर झालेले आहेत.)
- पोटदुखी, मळमळ, उलट्या (दारुमुळे पोटाचे विकार होते)
- पाय सुन्न होण्याची संवेदना किंवा लैंगिंक नपुसंकता येऊ शकते. (अल्कोहोल मज्जातंतुना नुकसान करते)
- दुखापत किंवा अपघाताचा जास्त धोका असतो ( अल्कोहाल योग्य प्रतिक्रीया आणि एकाग्रतेच्या क्षमतेमध्ये अडथळा निर्माण करतो)
- शारिरीक अवलंबीत्व वाढते ( दारु न पिल्यावर होणा-या समस्याची लक्षणे उद्भवतात.

  जेव्हा व्यसनावर अवलंबुन असणाऱ्या व्यक्तीला त्याची दारु मिळत नाही तेव्हा असे लक्षणे उद्भवतात.

*विड्राल सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणा-या परीणामाच्या लक्षणाचा समुह) ची लक्षणे काय आहेत?*

- एखादी व्यक्ती शारिरीकरित्या अल्कोहोलवर अवलंबुन आहे आणि यापुढे सुध्दा अल्कोहोल शिवाय राहु शकत नाही.
- असे लक्षणे त्यामध्ये उद्भवु शकतात. व्यसनावर अवंलबुन असलेली व्यक्ती विड्राल सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणारा परीणाम,लक्षणाचा समुह)टाळण्यासाठी पहीले पेय सकाळीच लवकर घ्यावे लागते

*विशिष्ट विड्राल सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणा-या परीणामाच्या,लक्षणाचे समुह) ची लक्षणे अशी आहेत.*

- अस्वस्थता आणि चिडचिड होणे, घाम येणे,
- थरथरणे किंवा हात कापणे
- ह्दयाचे ठोके वाढणे
- उच्च रक्तदाब होणे (लालसर चेहरा)

आणि गंभीर केस मध्ये

- तेथे नसलेल्या गोष्टी पाहणे (भ्रम)
- दिशाभुल (व्यक्तीला तो/ती कुठे आहे हे माहित नसणे)
- दौरे फिट,

गंभीर प्रकरणामध्ये आपल्याला ताबडतोब डॉक्टरांना बोलवावे लागेल कारण ही एक जीवघेणी स्थिती आहे

### अति दारुच्या सेवनामुळे उद्भवणा-या मानसिक आरोग्य समस्या,

- मानसिक अवलंबित्व (व्यसनी व्यक्तीला असे वाटु लागणे की तो फक्त दारु पिऊनच चांगली कामकिरी करु शकतो, मन दारुच्या विचारानी व्यस्त होऊ लागते.)
- सामान्य मानसिक विकारांच्या वैशिष्ट्यपुर्ण लक्षणांचा अनुभव (उदा.झोपेची समस्या,उदास किंवा चिडचिड होणे, भीती वाटणे)
- भ्रमांचा अनुभव (उदा. आवाज ऐकणे, किंवा गोष्टी पाहणे) किंवा अवास्तव मत्सर.
- जुनाट (दुर्धर) आजाराच्या केसेस मध्ये :स्मरणशक्ती आणि अभिमुखता कमी होणे. आणि असहाय्य व्यक्ती बनणे, (दारु मुळे मेंदुचा नुकसान झाल्यामुळे )
- मिर्गी सारखे झटके किंवा फिट्स येणे
- आत्महत्येचा धोका वाढणे. इत्यादी.

### अतिमद्यपानामळेकुटुंबात समस्या आणि सामाजिक समस्या निर्माण होतात.

**कुटुंबातील समस्या :**

- दारुवर जास्त पैसे खर्च करणे आणि मद्यपान केल्यावर घरगुती जबाबदा-या पुर्ण न करण्या बद्दल वाद विवाद करणे.
- आक्रमक किंवा हिंसक वर्तणुक (घरगुती अत्याचार बहुतेक वेळा दारु पिण्याच्या विकाराशी संबधीत असते)
- वाद टाळण्यासाठी दारु वापराचे विकार ग्रस्त असलेले काही लोक गुप्तपणे मद्यपान करु शकतात, (उदा. बाटल्या घरात कुठेतरी लपविणे, इत्यादी)

**कामा मध्ये समस्या निर्माण होणे**

- कामावर मद्यधुंद दिसणे.
- कामात एकाग्रतेमध्ये समस्या दिसणे.
- व्यसनी व्यक्तीवरील विश्वास उडणे.
- व्यसनी व्यक्ती यामुळे नोकरी गमावु शकते.

**केस स्टडी ४**

विशाल हा ४३ वर्षाचा पुरुष असुन तो अनेक शारिरीक तक्रारी घेऊन प्राथमिक आरोग्य केन्द्रात गेला, त्याला निट झोप येत नसल्याचे आणि पोटात जळजळ होत असुन सकाळी उलट्या झाल्यासारखे वाटत असल्याचे त्यांने सांगीतले. डॉक्टरानी त्याला पोटदुखी आणि मळमळ यासाठी गोळ्या लिहुन दिल्या ज्याचा फारसा फायदा झाला नाही. आज तो थरथर कापत आहे आणि त्याला घाम सुटलेला आहे, त्याने आरोग्य सेविकेकडे झोपेच्या गोळ्या मागण्यासाठी विनंती केली, आरोग्य सेविकेला संशय आहे की तो अल्कोहोल वापराच्या विकाराने ग्रस्त असावा. मागील आठवड्यात त्याने किती दारु प्यायली या बद्दल विचारले असता त्याने कबुल केले तो दररोज सुमारे ४-६ बिअर पित आहे आणि कधीकधी स्वतः बनविलेली दारु सुध्दा प्यायला आहे, आता पैसे संपल्यामुळे तो हतबल झालेला आहे.

- विशालला प्राथमिक आरोग्य केन्द्रात कोणती लक्षणे दिसले आहे?
- तुम्ही विशालला त्याच्या दारुच्या सेवनाबद्दल कसे विचारु शकते?.
- विशालचे जास्त दारु पिण्याची कारणे कोणती असु शकतात?

जे जास्त प्रमाणात मद्यपान करतात, आशा समाजातील ३० वर्षे व त्यापेक्षा अधिक वयाच्या लोकांसाठी सिबॅक हे फार्म भरते, ज्यामध्ये दारु वापरासंबधी प्रश्न आहेत. तथापी अल्कोहोल वापरणा-या प्रत्येकामध्ये दारु पिण्यामुळे होणारे विकार (अल्कोहोल युज डिसऑर्डरचा).त्रास होत नाही.विकाराची शक्यता समजुन घेण्यासाठी किंवा ओळखण्यासाठी विशीष्ट प्रश्नासह एक टुल वापरतात.

<u>सामाजीक माहिती देणारे निर्णय साधन (Community Informant Decision Tool - CIDT)</u>

हे फार्म तुम्ही तुमच्या गृहभेटी दरम्यान भरायचे आहे, सदर फार्मच्या माहीती साठी कुटुंबातीलसदस्या सोबत संवाद साधावे, या फार्म मध्ये वर्णन केलेल्या केस सोबत जुळणारी लक्षणे व्यक्तीमध्ये असल्यास आणि शेवटच्या दोन प्रश्नापैकी एकाचे उत्तर होय असेल तर तुम्ही त्या व्यक्तीला सिएचओ कडे पाठवावे.

## २) तंबाखु व इतर पदार्थांचा वापर

भारतात तंबाखु हे धुम्रपानाच्या स्वरुपात उपलब्ध आहे, मुख्यतः बीडी आणि सिगारेट च्या स्वरुपात याचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केल्या जातो. तबांखु हे गुटखा, नस, म्हणुन धुरविरहित स्वरुपात देखील उपलब्ध आहे. असांसर्गीक रोगावरील प्रशिक्षण (एनसीडी) मध्ये आपण तबांखु आणि त्याचे दुष्परिणाम या बद्दल तपशीलवार माहिती घेतलेली आहेत.

इतर मादक पदार्थामध्ये भांग, गांजा, चरस,अफीम या सारख्या मादक पदार्थाच्या उत्पादनाचा समावेश होतो. काही मादक पदार्थ जे इंजेक्शन व श्वासाव्दारे घेतले जातात.

### अल्कोहोल/तंबाखु/भांग/नशेचे पदार्थ, हिरॉईन, ड्रग्ज /नाकातुन घेतले जाणारे नशेचे पदार्थ वापर विकारांनी ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींना आपण कसे ओळखु शकता?

काही लोक अधुनमधुन व्यसनी पदार्थाचे सेवन करतात- परंतु त्यांच्या व्यसनाचे प्रमाण हे आवश्यकते पेक्षा जास्त नसल्यामुळे व ते शारिरीक नियंत्रीत गमावत नाही अशा वापरामुळे मेंदु आणि स्नायुंचा समन्वय साधु शकत नसल्यामुळे गंभीर समस्या उद्भवु शकतात, ज्यामुळे

डोक्याला दुखापत होते. काही व्यक्ती त्याच्यावर अवलंबूनअसतात ज्यामुळे त्यांना आरोग्य आणि सामाजीक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

**अवलंबित्व ओळखणे**
(मागील वर्षात खालील पैकी किमान ३ मुददे एकत्रीत असणे आवश्यक आहे)

- वापरण्याची तीव्र इच्छा (तृष्णा)
- वापरलेले प्रमाण कमी करण्यात असक्षम होणे.
- जेव्हा ते नेहमीपेक्षा कमी प्रमाणात वापरतात किंवा वापरत नाहीत तेव्हा विड्राल सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणारा परीणाम, लक्षणाचा समुह) उदा. हात थरथरणे, चिडचिड होणे, झोप न येणे)
- आवश्यक किंवा इच्छेप्रमाणे व्यसनाचा प्रभाव होण्यासाठी जास्तीत जास्त प्रमाणात घेणे आवश्यक आहे.
- जबाबदारी कडे दुर्लक्ष करणे आणि मादक पदार्थ वापरण्यात किंवा संबधित उपक्रम किंवा कृती मध्ये अधिक वेळ घालविणे
- नकारात्मक परिणामाची जाणीव असुनही वापर सुरुच ठेवणे.

## अल्कोहोलचा वापर विकार असलेल्या व्यक्तीला कशी मदत करावी.

**अल्कोहोल वापर विकार असलेल्या व्यक्तीसाठी मानसिक आरेग्य प्रथमोपचार**

**१) आश्वासन आणि माहिती द्या.**

- अल्कोहोलचा हानिकारक वापर हि एक सामान्य समस्या आहे.
- अल्कोहल वापर विकार ही एक वास्तविक वैद्यकीय स्थिती आहे.
- खात्री करा की जास्त मद्यपान करणे ही एक चारित्र कमजोरी नाही परंतु काही लोक जास्त मद्यपान करण्यासाठी इतरापेक्षा असुरक्षीत असतात.
- जास्त अल्कोहोल दारु पिण्याच्या हानिकारक प्रभावा बद्दल माहिती द्या.

**२) आत्महत्या, स्वतःचे नुकसान किंवा इतरांना हानी होण्याच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.**

- आत्महत्येचे विचार आणि ठोस योजनांबद्दल विचारा,
- अल्कोहोल वापर विकार असलेल्या व्यक्तीला आत्महत्या करण्याचा जास्त धोका असतो.
- अनेक आत्महत्येचे प्रयत्न दारुच्या प्रभावाखाली होतात.

**३) योग्य मदत मिळविण्यासाठी प्रोत्साहीत करा.**

- उपचार/समुपदेशनासाठी सिएचओ कडे पाठवा.
- वैद्यकीय समस्यासाठी वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडे संदर्भ सेवा द्या.
- तिव्र विड्राल सिन्ड्रोमकिंवा अति जास्त प्रमाणात घेतल्यावर दवाखान्यात संदर्भ सेवा द्या.
- जर ती व्यक्तीची सहमती झाली असेल ती तयार असेल तर त्या व्यक्तीला विकारावर उपचार करण्यासाठी तज्ञाकडे पाठवा.

४) **स्वयं:मदत उपचारांना प्रोत्साहन द्या - सल्ला द्या ( प्रकरण ३ बघा)**

- झोपेच्या समस्यासाठी.
- निरोगी आहारासाठी.
- नियमित व्यायामासाठी.
- नियमित विश्रांतीसाठी.
- झोपेच्या गोळया किंवा इतर व्यसनाधीन पदार्थ (उदा० तबांखु, भांग,) टाळण्यासाठी.
- उपलब्ध असल्यास सपोर्ट ग्रुपमध्ये सहभागी होण्यासाठी मदत करा
- मद्यपान कमी करण्याासाठी किंवा दारु बंद करण्यासाठी.

## वैद्यकीय व्यवस्थापन

विड्राल सिन्ड्रोमयावर उपचार वैद्यकीय पध्दतीने केले जातात, वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र त्यासाठी आवश्यक औषध लिहुन देतील.

तिव्र विड्राल सिन्ड्रोमच्या केस मध्ये (अल्कोहालच्या प्रमाणात अचानक लक्षणीय घट झाल्यानंतर ४८ ते ७२ तासांच्या आत रुग्णालयीन सेवेची आवश्यकता आहे), त्यामुळे व्यक्तीला ताबडतोब ग्रामिण रुग्णालये/जिल्हा रुग्णालयात पाठवावे लागेल.

व्यक्तीला अल्कोहोलची तलफ कमी करण्यासाठी औषधे देखील लिहुन दिली जातात.(उदा. Acamprosate, Disulfiram, Naltrexone.)

## उपचार निरीक्षण आणि त्याचे पालन

व्यक्ती घरी असतांना उपचारावर लक्ष देण्यासाठी त्याचे पालन नियमित होत असल्याची खात्री करण्यासाठी सिएचओ सोबत तुमची महत्वाची भुमिका असेल.

- विड्राल सिन्ड्रोम टप्प्यात चांगले निरिक्षण आणि लक्ष देणे महत्वाचे आहे कारण एखाद्या व्यक्तीमध्ये विड्राल सिन्ड्रोमचे लक्षणे तिव्र उद्भवु शकतात. व्यक्तीचे जलशुष्कता बघा, द्रव पदार्थाची पातळी अबाधीत ठेवा, आणि शुध्दीवर असल्याची पातळी बघा.
- औषधोपचाराचे पालन आणि नियमित पाठपुरावा यावर भर द्या.
- जर व्यक्तीला Disulfiram:डिसल्फिराम लिहुन दिल्यास -
    - सावधानतेचा इशारा द्या की, त्याने कोणतेही अल्कोहाल पिऊ नये, अन्यथा जीवघेण्या प्रतिक्रीया येऊ शकतात, ज्या शेवटच्या डोस नंतर २ आठवड्या पर्यंत राहु शकतात.
    - व्यक्तीला ताकीद द्या की अल्कोहोलयुक्त उत्पादने जसे खोकल्याचे औषधे किंवा डॉक्टरांच्या चिठ्ठी शिवाय कोणतेही औषधे वापरु नका, तसेच अल्कोहोल वर आधारित असलेले दाढी बनविन्याचे लोशन, पेंट किंवा वारनिश चे वास न घेण्यास सांगा.
- व्यक्तीला दिर्घकालीन औषधे लिहुन दिल्यास (उदा. **Acamprosate/Naltrexone**) एलॅर्जीक रिॲक्शन वर लक्ष दया (उदा. त्वचेवर पुरळ येणे, इत्यादी) तसेच आढळुण येणारे डोकेदुखी मळमळ तसेच उपशामक औषध, यकृत विषबाधा (हेपॅटोटोक्सिसीटी) या सारख्या रिॲक्शन कडे लक्ष असु दया व्यक्तीला असे कोणतेही परिणाम दिसुन आल्यास त्वरीत कळविण्याचे सुचना दया, पाठपुराव्या दरम्यान नियमितपणे जीवनावश्यक गोष्टीचे निरीक्षण करा.

### मादक पदार्थ वापर विकार बाबत आरोग्य संवर्धन.-

- लोकांना व्यसनी पदार्थामुळे आरोग्यावर होणा-या हानीकारक परिणामा बद्दल शिक्षीत करा.(उदा गरोदर माता आणि लहान मुलांवर धुम्रपानामुळे होणारा परिणाम, दारु पिऊन गाडी चालविण्याचे धोके, या माहितीचा उपयोग करण्यास सांगा
- व्यक्तींना विशिष्ट परिस्थितीवर मात करण्यास मदत करा ज्यामध्ये ते जे व्यसनी पदार्थ वापरत आहे ते ज्या विशिष्ट परिस्थितीत वापरतात ती ओळखण्यास सांगा, उदा आराम करणे, समस्या विसरणे, हाताचे थरकापाला नियंत्रीत करणे, झोपणे, इत्यादी.
- समजावुन सांगा कि व्यसन वापरामूळे आरोग्य आणि आर्थीक नुकसान होऊन समस्या वाढतात.
- विश्रांतीचे इतर मार्ग आणि समस्यांना सामोरे जाण्याचे इतर मार्ग ओळखण्यासाठी त्यांना मदत करा. उदा कुटुंबासह वेळ घालवणे, वाचन, व्यायाम, बागकाम इत्यादी
- जेव्हा तलफ तिव्र असते तेव्हा त्यांना काहीतरी खायला सांगा किंवा गरम दुध, फळाचा रस, पाणी प्यायाला सांगा.
- काही लोक म्हणतात कि ते मित्रांच्या दबावामुळे मद्यपान, धुम्रपान करत आहेत. अशावेळी मित्रांना ठामपणे सांगा कि त्याने त्यांच्या सोबत दारु, धुम्रपान करावे असा आग्रह धरु नका.
- तुमच्या नियमित आरोग्य सेवा सत्र आणि प्रचार प्रसार उपक्रमाध्ये व्यसना विरोधी संदेश दया- उदा. जर एखादया व्यक्तीला खोकला येत असेल, पोटात दुखत असेल, तर विचारा तो/ती तंबाखु/भांग/ दारु घेते का, होय असल्यास, हे समजावुन सांगा कि या वापरामुळे त्यांच्या आरोग्याच्या तक्रारी वाढु शकतात. आणि त्याला/तीला हे व्यसन कमी/बंद करणे आवश्यक आहे.
    - गरोदर मातांना विचारा, की त्या अल्कोहोल (दारु) तंबाखु, किंवा भांग सारखे व्यसनाचा वापर करतात का, किंवा कुटुंबातील कोणी धुम्रपान करते का, त्यांना तसेच त्यांच्या जोडीदाराला हे समजविण्यास मदत करा की दारु, तंबाखुख आणि दुस-याच्या धुम्रपानाचा धुर वापरल्याने गर्भातील बाळाला नुकसान होऊ शकते.
    - जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात मदत करा ( उदा शाळामध्ये ) आणि सार्वजनिक ठिकाणी पदार्थ वापर विरोधी संदेश लावण्यास मदत करा. हे सदेंश पसरविण्यासाठी स्थानिक नेत्यांचा (उदा शिक्षक सरपंच ) यांचा वापर करा.

## ६. आत्महत्याविचार /वर्तन

भारतातील युवकांच्या मृत्युचे मुख्य कारण म्हणजे आत्महत्या होय. मानसिक आरोग्य विकारांनी ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींना आत्महत्येच्या प्रयत्नांचा धोका जास्त असतो. असे दिसुन आले आहे की, मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या १० पैकी १ मृत्यु आत्महत्येमुळे होतो. महिलांमध्ये आत्महत्येचे प्रयत्न जास्त आहेत आणि पुरुषांनी आत्महत्या पुर्ण केल्या आहेत. आत्महत्येचा प्रयत्न करणा-या व्यक्तीमध्ये (१०-२० पट जास्त) लोक असतील, असेही दिसुन आले आहे. त्यामुळे अशा व्यक्तीना योग्य ती मदत देणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

### लोकांना आपले जीवन का संपवायचे वाटते?

वेगवेगळ्या कारणांमुळे लोकांना हताश वाटु शकते,

- ते मानसिक आरोग्य विकाराने ग्रस्त आहेत (सर्व सामान्यतः)
- त्यांना अत्यंत गरीबी किंवा आर्थिक समस्यांचा सामना करावा लागतो.

- त्यांना घरगुती किंवा लैंगिक अत्याचाराला बळी पडावे लागले.
- त्यांनी त्यांचे घर किंवा नोकरी गमावली आहे.
- त्यांना अत्यंत एकटेपणा वाटते किंवा समाजापासुन दूर ठेवले गेले आहे.
- त्यांना गंभीर,वेदनादायक किंवा असाध्य वैद्यकीय आजार आहे (उदा एचआयव्ही,कर्करोग)
- त्यांनी अलीकडेच एका प्रिय व्यक्तीच्या मृत्यु बघीतले आहे.
- तरुण लोक आवेशात देखील असे वागु शकतात, उदा. प्रेमभंग,संबध तुटणे, किंवा परिक्षेत अपयश.

**आत्महत्येसाठी जोखमीचे घटक कोणते आहेत?**

| सामाजिक जोखमीचे घटक | वैद्यकीय दृष्टया जोखमीचे घटक |
|---|---|
| • मोठ्या कर्जात असणे/पैशाची समस्या<br>• अपमान<br>• नोकरी गमावणे, स्थिती गमावणे अपयशस्वी परिक्षा<br>• एखाद्या प्रिय व्यक्तीचे नुकसान/मृत्यु<br>• अत्याचाराचे अनुभव | • मानसिक आरोग्य विकार असणे.<br>• तीव्र वेदनादायक किंवा गंभीर आजार असणे.<br>• मागील आत्महत्येचा प्रयत्न<br>• आत्महत्येचा कौटुंबिक इतिहास |

काही संरक्षणात्मक घटक आहेत, जे एखाद्या व्यक्तीला नकारात्मक टाळण्यास मदत करतात, यामध्ये खालील बाबीचा समावेश असु शकते.

- कुटुंब किंवा मित्राशी चांगले संबध असणे (चांगले सामाजीक सलोखा व संबध )
- नोकरी असणे,
- मदतीचे आश्वासन असणे.
- लहान मुलांची काळजी घेणे यासारख्या जबाबदा-या असणे.

हे घटक जाणून घेणे महत्वाचे आहे, कारण आपण जोखीम ओळखू शकता आणि सरंक्षणात्मक घटकांशी संवाद करु शकता.

### आत्महत्येबद्दल गैरसमज आणि समज

आत्महत्ये बाबत समाजात काही समज प्रचलित आहेत, ते असे. ज्या व्यक्तीनी आत्महत्येचा प्रयत्न केला आहे किंवा ज्या कुटुंबात आत्महत्या झाली आहे त्यांना इतर कोणत्याही मानसिक आरोग्याच्या विकाराप्रमाणे कलंक आणि भेदभावाचा सामना करावा.

| गैरसमज | समज |
|---|---|
| • जे लोक आत्महत्ये बद्दल बोलतात ते आत्महत्या करणार नाही.<br>• एखाद्या व्यक्तीला आत्महत्येच्या विचाराबद्दल विचारल्यास आत्महत्या करण्याचा धोका वाढु शकतो.<br>• जेव्हा संकटात सुधारणा होत असते तेव्हा आत्महत्येचा धोका संपतो.<br>• आत्महत्या करण्याच्या विचाराचे लोकांच्या मनामध्ये मृत्युचा हेतु निश्चीत असतो.<br>• एकदा आत्महत्याचे विचार आले तर तो आत्महत्या करणारच, | • आत्महत्या करणा-या बहुतेक लोकांनी सुचना दिले आहेत.<br>• नाही, बोलण्यामुळे आत्महत्येचे विचाार परावृत्ता होतात आणि ते सर्वात महत्वाचे प्रतिबंधन आहे.<br>• नाही, सुधारणेच्या काळात एखाद्या व्यक्तीला आत्महत्या करण्याची अधिक उर्जा देखील असु शकते.<br>• बहुतांश व्यक्ती हे व्दिधाअवस्थेत असतात.<br>• आत्महत्या करण्याचा विचार बदलु शकतो. परंतु ते कायम नसतात. आणि काही लोकामध्ये कधीही परत येऊ शकत नाही |

एक तळागाळात काम करणारे आरोग्य कर्मचारी म्हणुन तुम्ही समाजातील सदस्यांना योग्य माहिती प्रदान करावे. जर तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला आत्महत्येच्या वर्तनासाठी किंवा इतर कोणताही धोकेचा घटक असलेल्या व्यक्तीला ओळखत असाल तरसिएचओच्या मदतीने जोखमीचे मुल्यांकन करा.

## तुम्ही आत्महत्या करणा-या व्यक्तीपर्यंत कसे पोहचु शकता?

हे खुपच महत्वाचे आहे की आरोग्य कर्मचाऱ्यानेआत्महत्या करणा-या व्यक्तीला सर्वप्रथम बघितले, हे सहसा समाजात,गृहभेटी दरम्यान, किंवा आरोग्य उपकेन्द्रात घडु शकते. संभाषणासाठी खाजगी जागा मिळविणे कठीन होऊ शकते.

१. पहिली पायरी म्हणजे व्यक्तीशी संवाद करण्यासाठी गोपनियतेसह आरामदायी जागा असणे गरजेचे आहे.
२. दुसरे म्हणजे त्यांना स्वतःला शांत करण्याची आणि त्यांच्या भावना आणि संवेदना व्यक्त करण्याची संधी दिली गेली पाहीजे.
३. तुम्ही त्या व्यक्तीचे ऐकावे आणि त्यांना बोलु द्यावे."आत्महत्येच्या निराशेची पातळी कमी करण्यासाठी त्यांचे शांतपणे ऐकणे ही एक पहीली मोठी पायरी आहे".

## आत्महत्या करणारी व्यक्ती कशी ओळखायची

पुढील गोष्टी पहा.

- पुर्वीच्या प्रयत्नाचा इतिहास
- मानसिक विकारांनी ग्रस्त
- सह-उदभ्वणारे व्यसनाचा गैरवापर
- त्यांच्या नातेवाईकामध्ये आत्महत्येचा इतीहास
- अत्याचार.
- कलंकामुळे मदत घेण्याची इच्छा नाही,
- कौटुंबीक सामाजीक आणि कार्यक्षेत्रातील नातेसंबधापासुन दुर राहणे.
- आर्थिक नुकसान.
- शारीरिक आजार किंवा वैद्यकिय समस्या.
- प्राणघातक साधनापर्यंत सहज प्रवेश
- कर्तृत्वान लोकाच्या आत्मघाती वर्तनातील बदलाचेआदर्श उदाहण देणे.
- सांस्कृतीक आणि धार्मीक श्रध्दा.

**आत्महत्या जोखीम मुल्यांकन**

जर तुम्हाला आत्मघातकी वर्तनाचा धोका असल्याचा संशय असेल, तर खालील गोष्टीचे मुल्यांकन करु शकता.

१) सद्याची मनःस्थिती/ मानसिक स्थिती आणि आत्महत्ये बद्दलचे विचार.
२) आत्महत्येची योजने बद्दल तपशिलवार माहिती आणि कोणती पध्दत वापरणार.
३) अशा व्यक्तीसाठी कोणते सरंक्षणात्मक घटक आणि प्रणाली उपलब्ध आहे. जसे की कुटुंब जवळचे मित्र, नातेवाईक इत्यादी.

एखाद्या व्यक्तीला आत्महत्येचे विचार येत आहेत की नाही हे जाणुन घेण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे त्यांना थेट विचारणे, असे बोलल्यामुळे व्यक्तीला इतर पर्याय किंवा निर्णय बदलण्यासाठी वेळ मिळु शकते. यामध्ये उचीत प्रश्नासह प्रारंभ करणे चागले असते जसे की, तुम्हाला कसे वाटते,

१. नाखुंष?
२. कोणी तुम्हाला त्रास देत नाही?
३. जीवन जगणे योग्य नाही?
४. असहाय्य आणि कोणत्यातरी अडचणीत अडकलेले?
५. स्वतःला नुकसान पोहचविण्यासारखे?
६. आपले जीवन संपविल्यासारखे?
७. आत्महत्या केल्यासारखे?

आत्महत्ये संबधीचे प्रश्न तेव्हाच विचारले जाऊ शकतात जेव्हा व्यक्ती विश्वास ठेवू लागते आणि त्याला ते समजते, हे आपण निर्णय न घेता काळजीपुर्वक विचारले पाहीजे.

## आत्महत्या व्यवस्थापन

जोखमीच्या पातळीनुसार उपाययोजना दिले जातात.

**जर व्यक्तीला कमी धोका असल्यासः-** स्वतःला नुकसान पोहचविण्याचा विचार वेळोवेळी येतात. परंतु कोणतीही योजना नसते. तथापी, त्यांच्या मनात "मी यापुढे ते घेऊ शकत नाही" जर मी मेलो असतो आणि गेलो असतो" असे विचार येत असतील.

**उपाययोजनाः**

१) मदत आणि आशा जागृत करा.
२) आत्महत्येच्या भावनांवर चर्चा करा, त्यांनी भुतकाळात आत्महत्येचा विचार न करता अनेक समस्या कशा सोडविल्या या अनुभवावर बोलुन व्यक्तीमधील सामर्थ्य ओळखा.
३) वैद्कीय अधिकारी प्राआकेन्द्र कडे संदर्भ सेवा द्या.
४) नियमित कालावधीनंतर पाठपुरावा करा.

**जर व्यक्तीला मध्यम जोखीम असल्यासः-** व्यक्ती, स्वतःला नुकसान पोहोचविण्याचे विचार आणि योजना असते परंतु तो/ती अजुनही विचाराच्या अवस्थेत आहे आणि विचारावर अंमल करण्याची त्याची योजना नाही.

**उपाययोजना**

१) भावनिक आधार द्या आणि आशा पल्लवित करा, आत्महत्येच्या भावनावर कमी करण्यासाठी काम करा, व्यक्तीमधील सकारात्मक शक्ती ओळखा.
२) सहसा आत्महत्या करणा-या व्यक्तीला आत्महत्या करण्याबद्ल व्दिधाअवस्था असते. तळागाळात काम करणा-या आरोग्य कर्मचा-यांनी या संधीचा उपयोग हळुहळु करुन अशा लोकांमध्ये आशा जागृत करण्याचे काम केले पाहीजे.
३) उपाय शोधणे : त्यांच्या सर्व समस्यांचे निराकरण करणे शक्य होणार नाही परंत आत्महत्येचे पर्याय शोधुन काढा या आशेने ती व्यक्ती त्यांला दिलेल्या पर्यायापैकी किमान एक विचार करेल
४) वचनबध्द करणे : मी तुमच्यासाठी मदत शोधतो तो पर्यंत तुम्ही स्वतःला मारणार नाही असे वचन द्याल का, असे विचारुन करार करणे६
५) शक्य तेवढ्या लवकर वैद्कीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र किंवा तज्ञाकडे संदर्भ सेवा द्या.
६) कुटुबातील सदस्य , मीत्र, सहकारी इ. सारख्या सहाय्य करणा-या पध्दतीचा समावेश करा.

**<u>व्यक्तीला जास्त धोका असल्यास</u>** :-जेव्हा त्या व्यक्तीने लगेच आत्महत्या करण्याचा निर्णय घेतला असेल.

**उपाययोजना**

१) व्यक्तीला कधीही एकटे राहु देऊ नका किंवा एकटे सोडू नका, नेहमी दक्षता घ्या व लक्षठेवा
२) यक्तीशी हळुवारपणे बोला, आणि तीक्ष्ण साहीत्य, दोरी अशा वस्तु पासुन त्याला दुर ठेवा.
३) व्यक्ती आत्महत्या करणार नाही असे विधान लिहुन घ्या आणि त्याची/तीची सही घेऊन ठेवा.
४) तात्काळ तज्ञ/ ग्रामीण रुग्णालय सारख्या दुस-या तिस-या संदर्भ सेवे कडे पाठवा.
५) नातेवाईकांना माहिति द्या आणि त्याची मदत घ्या.

# प्रकरण ५ :

## सेवा वितरण प्रणाली :मानसिक आरोग्य विकारावर समुह कार्य म्हणुन सेवा प्रदान करणे आणि आरोग्य सेविकेची मुख्य कर्तव्ये

आधीच्या प्रकरणामध्ये आपण अनेक रोग परिस्थितीशी संबधित आपल्या विशिष्ट भूमिकेबद्दल शिकलेल्या आहात. या प्रकरणामध्ये प्राथमिक मानसिक आरोग्यामध्ये आपल्याकडुन कोणती कामे अपेक्षित आहेत हे आपण शिकणार आहोत. आपण आता संदर्भ सुविधावर उपलब्ध असलेल्या सेवा आणि विविध सेवा देणा-याच्या भुमिकेबद्दल देखील जाणुन घेणार आहात. आपणांला आढळेल की प्रकाश टाकण्यात आलेले बरेच मुद्दयांची येथे पुनरावृत्ती केल्या गेली आहेत, परंतु हे आपणांस आपल्या आजच्या दिवसाचे काम समजुन घेण्यास आणि नियोजन करण्यास मदत करेल.

**मानसिक आरोग्य विकारासाठी काळजी प्रदान करण्यासाठी सेवा वितरण तक्ता**

आपणांस माहिती आहेच की, समाजाला आरोग्य सेवा पुरविणे हे एक समुहकार्य आहे. समाजातील सदस्यांना योग्य माहिती देण्यासाठी आपणांला इतर समुह सदस्यांच्या-आशा सेविका, सिएचओ, प्राआसेवा पथक आणि पुढील सेवा प्रदान करणा-या संस्थेतील सेवा प्रदान करणा-यांची माहिती असणे आवश्यक आहे.

खालील तक्त्यामध्ये विविध स्तरांवर अपेक्षित सेवांची थोडक्यात माहिती दिलेली आहे.

तक्ता क्र. २ : सेवा वितरण प्रणाली

| समाजाच्या स्तरावर घ्यावयाची काळजी | आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्रस्तरावर घ्यावयाची काळजी | आरोग्यवर्धीनी प्राआकेन्द्र स्तरावर घ्यावयाची काळजी | ग्रामीण रुग्णालय / जिल्हा रुग्णालय स्तरावर घ्यावयाची काळजी |
|---|---|---|---|
| ●प्रचार प्रसार, आणि समाजामध्ये आरोग्य संवर्धनासाठी उपक्रम(**ब.आ.से, सिएचओ आणि आशा**)<br>●मानसिक आरोग्याचा प्रचार कौटुंबीक समृध्दी संवर्धन कार्यक्रम, शालेय आरोग्य कार्यक्रम, सकारात्मक पालकत्व, आणि योगा शारीरिक कृती उपक्रम, संतुलीत आहार, व्यायाम, | ***सामुदीय आरोग्य अधिकारी***<br>●वैयक्तीक स्तरावर जागरुकता आणि कलंक कमी करण्यासाठी उपक्रमाचे आयोजन करणे.<br>●मनोसामाजिक उपाययोजना प्रदान करणे,<br>●एमएनएस च्या स्थिती आणि रोगाची ओळख करणे.<br>●निदान आणि उपचारासाठी प्राआके किंवा उच्च रुग्णालयाकडे पाठविणे.<br>●नैराश्याच्य तपासणीसाठी पिएचक्यु ९ भरणे व व्यवस्थापन करणे. | ***वैद्यकीय अधिकारी (एमबिबीएस)***<br>●वैयक्तीक स्तरावरील जागरुकता आणि कलंक कमी करणारे उपक्रम राबविणे<br>●एनएनएस च्या परिस्थितीची ओळख आणि स्रिनिग.<br>●सिएमडी फिट्स आणि डिमेंशियासाठी ओळख /निदान आणि व्यवस्थापन योजना करणे राबविणे<br>●एसएमडी एसयुडी | ***विशेषज्ञ***<br>●SMDs, SUDsआणि C&AMHD च्या निदानाची खात्री करणे,<br>●दुय्यम स्तरावर संदर्भ ससेवा केल्यावर विविध उपचाराची काळजी घेणे.<br>●तज्ञाकडुन सतत व्यवस्थापना साठी वैद्यकीयदष्टया |

| | | | |
|---|---|---|---|
| आरोग्यदायी झोप, स्वच्छता, आणि तणाव व्यवस्थापन समस्या*(सिएचओ आणि ब.आ.से)*<br>●CIDT चा वापर करुन लवकर तपासणी आणि ओळख करणे. | | आणि<br>सि-एएमएचडी साठी निदानाची खात्री आणि उपचार सरु करण्यासाठी ओळख आणि संदर्भ सेवा. | मदत आणि सनियंत्रण करणे. |

| समाजाच्या स्तरावर घ्यावयाची काळजी | आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्रस्तरावर घ्यावयाची काळजी | आरोग्यवर्धीनी प्राआकेन्द्र स्तरावर घ्यावयाची काळजी | ग्रामीण रुग्णालय / जिल्हा रुग्णालय स्तरावर घ्यावयाची काळजी |
|---|---|---|---|
| ●आशा व्दारे भरलेल्या सिबॅक चा फार्म चा एक भाग म्हणुन रुग्ण आरोग्य प्रश्नावली (PHQ2) वापरुन स्क्रिनींग.<br>●घरी काळजी घेणे उपचाराचे पालनाची खात्री करणे उपचार घेण्यासाठी मदत करणे आणि आशा एमपीडब्ल्यु व्दारे परिणाम तपासणे,<br>●वैयक्तिक आणि कौटूंबिक स्तरावर मनोसामाजीक क्षमता सुधारणे<br>MPW, CHO व्दारे मुलभुत मनोशिक्षण मानसिक प्रथमोपचार मुलभुत आत्महत्या जोखीम याचे मुल्यांकन व्यवस्थापन करणे | पाठपुरावा काळजी दरम्यान PHQ 9 स्कोअर मध्ये सुधारणा करण्यासाठी ट्रकींग करणे<br>● फिट झटके स्थिती साठी आपत्कालीन काळजी घेणे,<br>● स्मृतीभ्रंश असलेल्या व्यक्तीसाठी सर्व समावेशक योजना तयार करणे आणि अंमलबजावणी करणे.<br>● PHC-MOआणि तज्ञानी लिहुल दिलेल्या औषधाचे वितरण करणे<br>● रुग्णाच्या काळजी घेण्याचे पाठपुरावा-<br>दुष्परिणामाची तपासणी करणे निर्धारीत औषधासाठी , पुन्हा आजाराची पुनरावत्ती साठी निरीक्षण करणे लालसर पणाची चिन्हे तपासणी स्मृती भ्रश असलेल्या रुग्णामध्ये गैरवर्तन आणि दुर्लक्षाची चिन्हे तपासणी करणे<br>● समुदाय आधारीत पुनर्वसन, कुठंब आधारित उपाययोजना करणे स्वयं मदत गटाच्या सभा आयोजीत करणे<br>● संदर्भ सेवेसाठी इतर विभाग एनजीओ यांचेशी संबध प्रस्थापीत करणे | ●आत्महत्याच्या धोक्याचे मुल्यांकन आणि मुलभुत व्यवस्थापन करणे.<br>●सीएमडी,एपिलेप्सी आणि डिमेंशीयासाठी औषधोपचार सुरु करणे.<br>●ड्रग ओव्हरडोज नशेचे मुलभुत व्यवस्थापन<br>●फिटसची स्थिती मध्ये आपत्कालीन सेवा.<br>●विषबाधाचे आपत्कालीन व्यवस्थापन करणे.<br>●तज्ञाकडुन निदान करुन सुरु केलेली उपचार सुरु ठेवणे. | |

## आरोग्य सेवीका यांच्या प्रमुख भुमिका आणि जबाबदा-या

समाज आणि आरोग्य वर्धीनीच्या आरोग्य सेवा यामधील दुवा म्हणुन तुमची भुमिका आहे.समाजाच्या पातळीवर आरोग्य सेवा प्रदान करण्यासाठी तुम्ही गृहभेटी, ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती (VHSNC) च्या बैठका चे आयोजन करणे, आणि या माध्यमातुन तुम्ही मानसिक आरोग्य संवर्धन, मानसिक विकाराची लवकर ओळख करणे आणि त्यांना संदर्भ सेवा देणे, मनोसामाजिक उपाययोजना आणि उपचाराचे पालन होत असल्याची खात्री करणे, हे सर्व उपक्रम व कामे आशा च्या मततीने करावे. आरोग्यवर्धीनी (उपकेन्द्र) येथे तुम्ही मानसिक प्राथमिक उपचार आणि इतर उपाययोजना कराल, तसेच तुम्ही सिएचओ यांना वैयक्तीक रित्या तपासणी (स्क्रिनींग) करण्यात आणि पाठपुराव्या साठी रेकॉर्ड ठेवण्यात मदत कराल.

**तुमच्या प्रमुख भुमिका पुढील प्रमाणे आहेत-**

१. समाजामध्ये मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी उपक्रम हाती घेणे.
२. सिआयडीटी टुल  चा वापर करुन समाजातील संभाव्य एमएनएस (मानसिक विकार, मेंदुशी संबधीत,आणि व्यसनी पदार्थ वापर विकार) ची स्थिती असलेल्या व्यक्तींचे शोधुन त्याची ओळख करणे.
३. सकारात्मक तपासणी करणा-यांना संबधित  समाजाच्या आधारावरील उपाययोजनेच्या सेवा (उदा विश्रांती प्रशिक्षण, मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार, स्व-सेवा मुलभुत मार्गदर्शन) प्रदान करणे, त्यांनतर योग्य ठिकाणी संदर्भ सेवा देणे.
४. मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबाला सल्ला आणि मदत (मनोशिक्षण) प्रदान करणे.
५. उपचार देण्यासाठी गृहभेटी देणे, आणि आरोग्य वर्धीनी उपकेन्द्र किंवा प्रा.आ.केन्द्र) च्या नियमित पाठपुराव्यासाठी व्यक्तीला प्रोत्साहीत करणे
६. उपकेन्द्र स्तरावर स्क्रिनिंग साठी आणि रेकॉर्ड (अभिलेखे) अबाधीत राखण्यासाठी सिएचओ ला मदत करणे.
७. आशा ला तीच्या मानसिक आरोग्य सेवेशी सबंधीत कामामध्ये मदत करणे.

## १) मानसिक आरोग्य संवर्धन

आपण आतापर्यंत मानसिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य विकारांची कारणे आणि जोखीम घटक, तसेच मानसिक आरोग्य विकारा बद्दल समज गैरसमज या बद्दल शिकलो आहे. याच बाबीवर आधारित आपण आरोग्य संवर्धन उपक्रम हाती घेऊ शकता.-

- मानसिक आरोग्य विकाराबद्दल समाजात जागरुकता निर्माण करा आणि विकारा बद्दल असलेले समज आणि गैरसमज दुर करा.
- सर्व समाजाच्या स्तरावरील सभामध्ये मानसिक आरोग्य समस्यांनी ग्रस्त व्यक्तींचा सहभाग वाढवा.
- मानसिक आरोग्य समस्यांनी ग्रस्त व्यक्ती आणि त्यांची काळजी घेणा-यांना समाजात योग्य महत्व दिले जाते आणि त्यांची योग्य काळजी घेतल्या जाते याची खात्री करा.

- मानसिक आरोग्य समस्यांनी ग्रस्त व्यक्तीचे शारीरीक किंवा मानसिक शोषण थांबविण्यासाठी सामुहिक प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

तुम्हाला या बद्दल खात्री करणे गरजेचे आहे की आरोग्य संवर्धन उपक्रम हे सातत्यपुर्ण सुरु आहे. ते विशिष्टै दिवसापुरते किंवा काळापुरते मर्यादित नाहीत. आपण VHSNC/MAS च्या सभासह गृहभेटी आणि सार्वजनिक सभा दरम्यान आरोग्य संवर्धन देखील करु शकता.

**सामान्य लोकसंख्येच्या हस्तक्षेपांमध्ये हे समाविष्ट असेल.**

- मानसिक आरोग्य स्थिती आणि कलंक कमी करण्याबद्दल जागरुकता कार्यक्रम,
- काळजीच्या वेगवेगळया उपलब्ध सेवांची माहिती प्रदान करणे
- सामान्य मानसिक विकार आणि आत्महत्येच्या विचारांची सामान्य लक्षणे:
- सामाजिक समस्यांबद्दल जागरुकता आणि समर्थन जे मानसिक आरोग्य परिस्थितीसाठी जोखीम घटक म्हणून काम करणाऱ्या अटी जसे की: लिग.आधारित हिंसा (घरगुती हिसा, लैंगिक हिसा इ), बाल शोषण (भावनिक, शारीरिक किवा लैंगिक शोषण), मादक पदार्थ अवलंबित्व इ.

**लक्ष्यित लोकसंख्येसाठी हस्तक्षेप:**

- प्रतिबंधात्मक आणि प्रचारात्मक संदेशांसाठी IEC आणि समुदाय एकत्रीकरण:
- गट स्तरावर कलंक कमी करणारे उपक्रम

आशा सेविका आणि सिएचओ च्या मदतीने आपण मानसिक आरोग्याच्या संवर्धनासाठी काही उपक्रमांची योजना करु शकता. यामध्ये खालील बाबी समाविष्ट असु शकते.

- मानसिक आरोग्यासाठी विशेष दिवस संमर्पीत करणे (उदा. जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस,)
- VHSNC/MASकिंवा VHND मिटींग दरम्यान मानसिक आरोग्यावर चर्चा करणे.
- अंगणवाडी केन्द्र किंवा आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्रयेथे किशोरवयीन सभामध्ये मानसिक आरोग्यावर चर्चा करणे.
- समाजातील स्वंयसेवक आणि आशा सेविका, सिएचओयांच्या मदतीने जनजागरण (पॅम्प्लेटस भितीपत्रके) तयार करुन किंवा उपलब्ध करुन ते संस्थेत ठेवले जाऊ शकते किंवा समाजात सदस्यामध्ये वितरीत केले जाऊ शकते ज्यामुळे प्रभावी जनजागरण होईल.

## २. आवश्यकतेनुसार सिआयडीटी टुल(फार्म) वापरुन, समाजातील संभाव्य मानसिक विकाराच्या स्थितीमध्ये असलेल्या व्यक्तींना शोधुन त्यांच्या आजाराची ओळख करणे.

तुम्ही वेगवेगळ्या मानसिक विकाराच्या चिन्हे आणि लक्षणाबद्दल यापुर्वी शिकलेले आहातच, तुम्हाला अशी लक्षणे आढळल्यास किंवा आशा ने तुम्हाला अशा कोणत्याही व्यक्तीची माहिती दिल्यास तुम्ही

सिआयडीटी फार्म वापरु शकता. अशी वेगवेगळया पाच साधने तुमच्याकडे मुल्यांकनासाठी उपलब्ध आहेत

१) नैराश्य
२) मनोविकृत
३) एपीलेप्सी
४) दारु /अल्कोहोल वापर विकार
५) वर्तणुक समस्या

निरिक्षणासंबधी माहिती पुर्ण करण्यासाठी तुम्ही त्या व्यक्तीसोबत किंवा जवळच्या काळजी घेणा-या/ कुटुंबातील सदस्याशी संवाद करावे,या साधनातील(टुल) फार्म मधील कथेमध्ये दिलेल्या वर्णनाशी व्यक्ती जुळते काय ते तुम्ही तपासावे.

सर्व परिस्थितीसाठी, प्रश्नाचा संच एक समान आहे, वर्णन आणि तुम्ही ज्या व्यक्तीसोबत बोलत आहात त्यात काही जुळत नसेल तर पुढील कार्यवाहीची गरज नाही. तथापी जर एक माध्यम चांगला किंवा खुपच चांगला जुळत असेल तर तुम्ही दोन महत्वाचे प्रश्न विचारावेत.

१) समस्यांचा दैनंदिन कामकाजावर नकारात्मक परिणाम होतो काय?
२) या समस्यांना सामोरे जाण्यासाठी व्यक्तीला मदतीची गरज आहे का?

यापैकी कोणत्याही किंवा दोन्ही प्रश्नांना होय उत्तर आल्यास तुम्ही त्या व्यक्तीला सिएचओ कडे आरोग्यवर्धिनी उपकेन्द्रात पाठवावे

लक्षात ठेवा -

- या आजाराबद्दल समाजात भिती निर्माण होणार नाही याची देखील काळजी घेतली पाहीजे.
- तुम्ही लोकांना हे समजावुन सांगावे की ही चेकलिस्ट कोणाच्याही निश्चित निदान करण्यासाठी नाही.

या आजाराबद्दल समाजात भिती निर्माण होणार नाही याची देखील काळजी घेतली पाहीजे. तुम्ही लोकांना हे समजावुन सांगावे की ही चेकलिस्ट कोणाच्याही निश्चित निदान करण्यासाठी नाही. त्यांची पहिल्यांदा सिएचओ कडे तपासणी करणे आवश्यक आहे. त्यांनंतर आवश्यक असल्यास खात्री करण्यासाठी वैद्यकीय अधिकारी /तज्ञांना भेट द्यावी लागेल.

## ३. समाजाच्या आधारीत महत्वपुर्ण असलेल्या उपाययोजने च्या सेवा प्रदान करणे.

एक गांवपातळीवरील कार्य करणारे आरोग्य कर्मचारी म्हणुन मानसिक आरोग्य विकारांच्या कोणत्याही प्रकारची लक्षणे अनुभवणाऱ्या व्यक्तींना मदत पुरविण्यासाठी आपण एक सक्षम आणि यशस्वी स्थितीमध्ये आहात. जर तुम्हाला कोणत्याही व्यक्तीमध्ये अशी लक्षणे आढळुन आली तर त्या व्यक्तीला सहाय्य देण्यासाठी आणि योग्य मदत मिळविण्यासाठी मदत करण्याची तुमची महत्वाची भुमिका आहे.

वेगवेगळ्या प्रकारच्या विकारासांठी योग्य असलेले विविध मनोसामाजिक उपाययोजना करण्याचे तुम्ही शिकलेले आहात. या उपाययोजनेची मुख्य तत्वे समान राहतील, व्यक्तीला वैद्यकीय सेवा मिळण्यापुर्वी तुम्ही आशा सोबत मानसिक प्रथमोपचार देणे गरजेचे आहे.

मानसिक प्रथमोपचाराच्या महत्वाच्या पायऱ्या-

१) निर्णय न घेता येता ऐका
२) आत्महत्येच्या जोखमीचे आणि स्वतःला व ईतरांना हानी पोहविचण्याचे मुल्यांकन करा.
३) आश्वासन व माहिती दया.
४) योग्य व्यावसायिक मदत मिळविण्यासाठी व्यक्तीला प्रोत्साहित करा.
५) स्वयं- मदत उपचार, पाठपुरावा आणि उपचारांचे पालन करण्यास प्रोत्साहित करा.

विकाराचे निदान झाल्यांनतर, उपचारामध्ये मनोसामाजीक उपाययोजनेचा देखील समावेश राहील.

यामध्ये मनोशिक्षण, विश्रांती प्रशिक्षण, स्वंय-मदत धोरणे आणि सामाजिक समर्थन मजबुत करणे या बाबींचा समावेश आहे. योग्य उपाययोजनाच्या सेवाचे तपशील सिएचओ आणि वैद्यकीय अधिकारी प्रा. आ.केन्द्र यांचे व्दारे मार्गदर्शन केले जाईल. आशा सेविका च्या मदतीसह समाजाच्या स्तरावर या उपाययोजना पोहचविण्यासत तुम्ही मदत कराल, गृहभेटी दरम्यान तुम्ही कौटुंबीक आणि आंतरव्यक्ती संवादाचे उपक्रम हाती घ्यावेत.

## ४. मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबास सल्ला आणि समर्थन प्रदान करणे,

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची कुटुंबे देखील दिर्घकालीन आजार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबाप्रमाणेच तणावाखाली असतात, शिवाय मर्यादीत माहिती आणि विकारा बद्दल समाजात असलेल्या कंलकीत वृत्ती मुळे तणाव आणखीनच वाढु शकतो. त्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांना आधार हवा असतो. त्यांना व्यक्तीला मदत करण्यासाठी विकार आणि काळजी पर्यायाबद्दल योग्य माहिती प्रदान करणे गरजेचे आहे.

व्यक्तीला चांगले होण्यासाठी मदत करण्यात कुटुंबातील सदस्य देखील महत्वाची भुमीका बजावू शकतात. तुम्ही कुटुंबातील सदस्यांना मदत कराल आणि त्यांना आशा सोबत विकारा बद्दल योग्य माहिती आणि काळजी घेण्याचे पर्याय बद्दल सांगाल.

तुम्ही मनोसामाजीक उपाययोजनेच्या या प्रकरणामध्ये कुटुंबाला मदत करण्यच्या आणि त्यात सहभागी होण्याच्या मार्गाबद्दल शिकलात. हे सर्व उपाययोजना आणि उपक्रम तुम्ही गृहभेटीव्दारे करु शकता.

## ५. उपचार अनुपालन सुनिश्चीत करणे

बहुतेक मानसिक आरोग्य विकारांना दिर्घकालीन औषधाची गरज असते. औषधोपचार नसल्यास, मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी त्यांना सतत समर्थनाची आवश्यकता असते, उपचाराचे पालन होत असल्याची खात्री करण्यासाठी तुमच्या मदतीची आवश्यकता असते, उपचाराचे पालनाची खात्री करण्यात तुमची महत्वाची भुमिका आहे. सिएचओच्या मार्गदर्शनानुसार तुम्ही आणि आशा व्यक्तीला भेट द्याल आणि निर्धारीत उपचारचे पालण केले जात आहे किंवा नाही याची खात्री करा. भेटीची वारंवारता परिस्थितीनुसार बदलत राहील, भेटी दरम्यान तुम्ही औषधांचे कोणतेही दुष्परिणाम, चिन्हे, आणि लक्षणामधील झालेले कोणतेही बदल देखील तपासावे, नियमित पाठपुराव्याच्या भेटीत तुम्ही व्यक्तीला तज्ञ/डॉक्टराकडे भेट घेण्याबाबत प्रोत्साहीत करावे व सल्ला दयावे.

## ६. आरोग्य केन्द्रस्तरावर तपासणी (स्क्रिनींग) करण्यामध्ये आणि रेकॉर्ड अद्यावत करण्यासाठी सिएचओला मदत करणे

आरोग्यवर्धीनी केन्द्रयेथे आशा आणि तुमच्या व्दारे समाजातील संदर्भीत केलेल्या व्यक्तीचीं तपशिलवार तपासणी करेल, तुम्ही सिएचओ ला स्क्रिनीग आणि संदर्भीत च्या अहवाल अद्यावत ठेवण्यासाठी सहाय्य कराल. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीचे निदान होते, आणि आरोग्य उपकेन्द्रामध्ये काळजी घेतल्या जात असते, तेव्हा तुमची जबाबदारी आहे की मनोसामाजीक उपाययोजना त्याला प्रदान करणे, तुम्ही खात्री झालेल्या केसेस आणि उपचाराच्या तपशिलांची नोद ठेवावे, जेणे करुन काळजी घेण्याच्या पाठपुरावा करण्यासाठी ते सोईचे व सुलभ होईल.

## ७. आशा ला तिच्या मानसिक आरोग्य सेवेशी संबधीत कामामध्ये मदत करणे.

आशा समाजात मानसिक आरोग्य संवर्धन करण्यासाठी उपक्रम राबवेल तसेच पिएचक्यु-२ प्रश्नावली असलेली सिबॅक चेकलिस्ट वापरुन स्क्रिनींग करेल, आणि गृहभेटी दरम्यान कोणत्याही विकाराची लक्षणे ओळखणे आणि समाजासोबत संवाद साधने या सारखे उपक्रम राबवेल. तुम्ही तिला सिबॅक फार्म पुर्ण भरण्यासाठी मार्गदर्शन आणि पर्यवेक्षण कराल. आणि त्या तुम्हाला संभाव्य लक्षणे असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीची शोध घेऊन त्याची नांवे तुम्हालाकळवतील.

मानसिक आजारांचे लक्षणे असलेल्या व्यक्तींना तसेच मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबाला मदत करण्यासाठी मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार देण्याचे प्रशिक्षण आशा सेविकांना देण्यात आलेले आहे. उपचार अनुपालन आणि विकारग्रस्त रुग्णांला आरोग्य संस्थेत भेट देण्यासाठी आशा सोबत नियमित पाठपुरावा करण्यासाठी गृहभेट दयावी

परिशिष्ट १

## सामुदायीक आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC)

६ आक्टोबर २०२० नुसार सुधारित

दिनांक: / /

| सामान्य माहिती | |
|---|---|
| आशाचे नांव | गांव/वार्ड |
| एमपीडब्ल्यु एएनएम चे नांव: | उपकेन्द्र: |
| | प्राआके/नागरीप्राआके |
| **वैयक्तीक माहीती** | |
| नांव | कोणतेही ओळखपत्र (आधार / कोणतेही UID -मतदान कार्ड ई ): |
| वय: | राज्य आरोग्य विमा योजना: होय/नाही असल्यास नमुद करा: |
| लिंग: | फोन नंबर स्वतःचे/कुटुंबाचे /इतरांचे (कोणाचे ते स्पष्ट लिहा) |
| पत्ता: | |
| या व्यक्ती मध्ये खालील पैकी काही आहे का :दृष्टीदोष/दिसणारे अपंगत्व/ अंथरुणावर पडलेले/ दैनंदिन जिवनातील कामासाठी मदतीची गरज | होय असल्यास, कृपया नमुद करा. |

| भाग अ जोखमीची तपासणी | | | | |
|---|---|---|---|---|
| प्रश्न | श्रेणी | | कोणतेही गोल करा | गुण लिहा. |
| १.तुमचे वय काय आहे (पुर्ण वर्षा मध्ये) | ० - २९ वर्ष | | ० | |
| | ३० - ३९ वर्ष | | १ | |
| | ४० - ४९ वर्ष | | २ | |
| | ५० - ५९ वर्ष | | ३ | |
| | ≥ ६० वर्ष | | ४ | |
| २.तुम्ही धुम्रपान करता काय किंवा तंबाखु/गुटखा/खर्रा/खैनी या सारखे धुरविरहीत पदार्थ सेवन करता काय | कधीच नाही | | ० | |
| | पुर्वी वापरायचे / कधी कधी | | १ | |
| | रोज | | २ | |
| ३.तुम्ही दररोज दारु घेता काय | नाही | | ० | |
| | होय | | १ | |
| ४.कंबरेचे माप (से.मी मध्ये) | **महिला** | **पुरुष** | | |
| | ८० से.मी किंवा कमी | ९० से.मी किंवा कमी | ० | |
| | ८१-९० से.मी | ९१-१०० से.मी | १ | |
| | ९० से.मी पेक्षा जास्त | १०० से.मी पेक्षा जास्त | २ | |
| ५.तुम्ही आठवड्याभरात १५० मिनीटे कोणतेही शारीरिक श्रम करता काय? (दररोज किमान ३० मिनीटे -आठवड्यात पाच दिवस) | आठवड्यात किमान १५० मिनीटे | | ० | |
| | आठवड्यात किमान १५० मिनीटे पेक्षा कमी | | १ | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ६.तुमच्या कौटुंबीक इतिहासात (तुमचे पालक किंवा भाऊ/बहीण कोणालाही) मधुमेह, हृदयरोग, उच्चरक्तदाब आहे काय ? | नाही | ० | |
| | होय | २ | |
| **एकुण गुण** | | | |
| प्रत्येक व्यक्तीला मिळालेले गुण विचारात न घेता त्यांची वैयक्तीक तपासणी करणे गरजेचे आहे.<br><br>एकुण गुण ४ पेक्षा जास्त असणे म्हणजे सदर व्यक्तीला असांसर्गिक रोगाचा धोका असु शकतो. अशांना साप्ताहिक तपासणी दिवसाला उपस्थित राहण्यासाठी सांगीतले पाहीजे किंवा प्राध्यान्य दिले पाहीजे | | | |

| **भाग ब" लवकर ओळखणे : रुग्णाला यापैकी कोणतेही लक्षणे आहे का ते विचारा** | | | |
|---|---|---|---|
| ब-१ महिला व पुरुष | होय /नाही | | होय /नाही |
| श्वास लागणे (श्वास घेण्यास अडचण) | | झटके येण्याचा पुर्वइतिहास. | |
| दोन आठवड्या पेक्षा जास्त असलेला खोकला" | | तोंड उघडण्यास अडचण होण. | |
| थुंकीमध्ये रक्त येणे* | | तोंडातील व्रण (अल्सर) जे दोन आठवड्यापासनु बरे झाले नाही | |
| दोन आठवड्यापेक्षा जास्त ताप* | | तोंडातील कोणतेही झालेली वाढ जी दोन आठवड्यापासुन बरे झाले नाही. | |
| वजन कमी हाणे* | | तोंडातील कोणतेही लाल किंवा पांढरा चट्टा जे दोन आठवड्यापासुन बरे झाले नाही' | |
| रात्रीला घाम येणे * | | चघळतांना वेदना होणे, | |
| तुम्ही टिबीचे औषधे सद्या घेत आहात काय** | | तुमच्या आवाजात काही बदल झालेला आहे का? | |
| कुटुंबामध्ये सद्या कोणी व्यक्ती टिबी चे रुग्ण आहे काय ** | | कोणतेहीफिक्कट चटट् किंवा संवेदना नसलेले रंगहिन घाव आहे का? | |
| टिबी चा पुर्वइतिहास * | | कोणतेहीजाड झालेली त्वचा आहे का? | |
| तळहातावर किंवा तळपायावर वारंवार व्रण येते का | | त्वचेवर कोणतेही गाठ आहे का? | |
| तळहातावर किंवा तळपायावर वांरवार मुंग्या येते का | | तळहात किंवा तळपाय वारंवार बधीर होते का? | |
| अंधुक किंवा अस्पष्ट दिसते काय | | हात आणि/किंवा पायाच्या बोटे वाकडी होतात का | |
| वाचण्यास अडचण येते का? | | हात आणि/किंवा पायांना मुंग्या आणि सुन्नपणा येते काय | |
| एक आठवड्या पेक्षा जास्त डोळयामध्ये दुखणे आहे | | डोळ्याची पापणी बंद करता येते नाही का? | |
| एक आठवड्या पेक्षा जास्तडोळयामध्ये लालसरपणा आहे | | हाताने किवा बोटाने वस्तु पकडण्यास अडचण येणे | |
| ऐकण्यात अडचण होते | | पाय कमजोर झाल्यामुळे चालण्यास अडचण येत आहे | |
| B2:फक्त महिलांसाठी | होय /नाही | | होय /नाही |
| स्तनामध्ये गाठ आहे का | | रजानिवृत्ती नंतर रक्तस्राव होणे | |
| स्तनाग्रातुन रक्त असलेले स्राव येते का | | समागमानंतर रक्तस्राव होणे. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| स्तनाच्या आकार बदलणे | | दुर्गंधी युक्त योणी स्राव | |
| मासीक पाळी दरम्यान रक्तस्राव | | | |
| B3:वृध्दासाठी ( ६० व त्यापेक्षा जास्त वयाचे | होय /नाही | | होय /नाही |
| उभे असतांना किंवा चालतांना अस्थिरता | | दैनंदिन जीवनातील कामासाठी जसे खाने, कपडे, केशभुषा करणे, चालणे, किंवा शौचालयाचा वापर करण्यासाठीदुसऱ्यांची मदतीची गरज लागणे | |
| शारिरीक अपंगत्वामुळे हालचाल करण्यास अडचण येणे | | जवळच्यांचे नांव विसरणे किंवा स्वतःच्या घराचा पत्ता विसरणे. | |
| वर नमुद केलेल्या लक्षणापैकी कोणत्याही एकास होय असे वैयक्तीक उत्तर असल्यास, सदर रुग्णास ताबडतोब वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असलेल्या जवळच्या दवाखान्यात पाठवावे | | | |
| \gs चिन्ह असलेल्या प्रश्नाचे उत्तर होय असल्यास, कृती सुचवावे जसे की थुंकी नमुणा गोळा करणे आणि जवळच्या क्षयरोग तपासणी केन्द्राकडे पाठवावे. | | | |
| \\होय उत्तर असल्यास कुटुंबातील सर्व सदस्याचे एएनएम/एमपीडब्ल्यु कडुन ट्रेस करुन घ्यावी | | | |

| |
|---|
| **भाग-क COPD साठी जोखमीचे घटक** |
| लागु असलेल्याना गोल करा |
| स्वयंपाक करण्यासाठी कोणते इंधन वापरतात – सरपन/पिकांचे अवशेष/शेणकुड/कोळसा/रॉकेल/एलपीजी गॅस |
| व्यवसाय विषयक- शेतातील पिकाचे कुटार जाळणे/कचरा जाळणे/धुर वायु आधि धुळ यांच्या संपर्कात असलेल्या उद्योगात कामे करणे जसे की, विट्भट्टया, काचेचे कारखाने इत्यादी |

| **भाग ड" पिएचक्यु-२** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| मागील दोन आठवड्यात तुम्हाला खालील समस्यांनी किती वेळा त्रास झालेला आहे? | | अजिबात नाही, | अनेक दिवस | अर्धापेक्षा जास्त दिवस | जवळपास दररोज |
| १. | काही काम करण्यात थोडासा रस किंवा आनंद | ० | +१ | +२ | +३ |
| २. | उदासीनता, निराश किंवा हताश वाटत आहे का ? | ० | +१ | +२ | +३ |
| **एकुण गुण** | | | | | |
| कोणत्याही व्यक्तीला ३ पेक्षा जास्त गुण मिळत असेल तर त्यांना सिएचओ/वैद्यकीय अधिकारी कडे पाठवावे | | | | | |

# परिशिष्ट २

## सामुदायीक माहीती देणारे निर्णय साधन (Community Informant Decision Tool)

आरोग्य विभागाद्वारे नमुना तपासणी आणि निदानाच्या साधनांचे वापर

नाव :- ठिकाण :-

**नैराश्य**

शेवटच्या दसराच्या उत्सवापासुन रामबहादुर खरोखर निराश आणि दु:खी दिसत आहे. त्याची पत्नीचे मृत्यु झाल्यापासुन हे सुरु झाल्यासारखे वाटले आहे, आजकाल, त्याचे कामात रस कमी झाल्यामुळे त्याला काहीही करावसे वाटत नाही अगदी आपल्या मुलांची काळजी देखील घेत नाही.त्याला रात्री झोप येत नाही, आणी झोपायला त्रास होत असल्यामुळे त्याला अशक्तपणा आणि थकवा जाणवतो, अगदी क्षुल्लक गोष्टीवरुनही तो आपल्या कुटुंबियावर आणि मित्रावर राग आणि चिडचिड करतो त्याला सहज थकल्यासारखे जाणवु लागल्याने आपण आयूष्यात काहीही करु शकत नाही असा विचार त्याने सुरु केला आहे. गेल्या काही दिवसापासुन वाटू लागले की आपला भविष्य अंधकारमय आहे त्यामुळे त्याला जगायचे नाही किंवा जीवन व्यर्थ आहे असे वाटु लागले आहे. ५ महीण्यापासुन त्याने शेतात कष्टाने काम केले नाही, तो दिवसभर घरी बसतो

संदर्भीत केले त्याचे नांव

☐ शिक्षक ☐ माता गट ☐ पारंपारीक वैदद ☐ सिएचव्ही

**निरीक्षण**

**प्रश्नावली**

अ १ तुम्ही आता ज्या व्यक्तीसोबत बोलत आहात त्याला हि कथा लागु होते का?
नाही, तो दिवसभर घरी बसतो

पूर्ण

- कोणतेही जुळत नाही लागु होत नाही २
- काही बाबी जुळतात, (व्यक्तीमध्ये महत्वपुर्ण मध्यम वैशिष्टे जुळतात)........................३
- चांगले जुळते (वर्णन लागु होते) एकदम खुप जुळते.........................................४

कडे अ२/अ३

अ २ समस्याचा दैनंदिन कामावर होतो का

- नाही..................१
- होय...................२

अ ३ या व्यक्तीला समस्या हाताळण्यासाठी मदत हवी का

- नाही..................१
- होय...................२

नाव :- ठिकाण :-

## मानसिक रोग (सायकोसीस)

काही महीण्यापासुन प्रकाशच्या वागण्यात काही बदल दिसुन येत आहेत. तो स्वतःला खुप शक्तीशाली आणि श्रेष्ठ समजायला लागला आहे तो प्रत्येकाला सांगतो की तो अशा गोष्टी करु शकतो ज्या इतर करु शकत नाहीत, तो विचित्र आणि निरसपणे बोलत राहतो आणि अशा वेळी त्याच्या कुटुंबातील सदस्यांनी किंवा शेजारच्यांनी त्यालाथांबायला सांगीतले तरी तो थांबत नाही तो म्हणतो,तो म्हणतो की तो एकटा बसलेला असतांना कोणी नसतांना त्याला बोलणारे किंवा कॉल करणारे आवाज ऐकु येतात. त्याने हळुहळु घरगुती आणि सामुदायीक उपक्रमामध्ये सारस्य दाखविणे बंद केले आहे त्याच्या अशा वागण्यामुळे जे काम तो करायचा ते त्यांने बंद केले आहे.अनेकवेळा तो नुसता शहरात फीरत राहतो.त्याने शर्ट धुतला नाही आणि तो खुप गलिच्छ दिसतो, प्रकाश आता वेगळाच वाटतोय

संदर्भीत के

☐ शिक्षक ☐ माता गट ☐ पारंपारीक वैददे ☐ सिएचव्ही

## निरीक्षण

## प्रश्नावली

अ १ तुम्ही आता ज्या व्यक्तीसोबत बोलत आहात त्याला हि कथा लागु होते का?
नाही, तो दिवसभर घरी बसतो

पूर्ण

- कोणतेही जुळत नाही लागु होत नाही २
- काही बाबी जुळतात, (व्यक्तीमध्ये महत्वपुर्ण मध्यम वैशिष्टे जुळतात).........................३
- चांगले जुळते (वर्णन लागु होते) एकदम खुप जुळते.........................................४

अ२/अ३ कडे

अ २ समस्याचा दैनंदिन कामावर होतो का

- नाही..................१
- होय..................२

अ ३ या व्यक्तीला समस्या हाताळण्यासाठी मदत हवी का

- नाही..................१
- होय...................२

नाव :- ठिकाण :-

संदर्भीत केले त्याचे नांव ____________________

☐ शिक्षक ☐ माता गट ☐ पारंपारीक वैददे ☐ सिएचव्ही

## एपीलेप्सी फिट्स

एके दिवशी रिटा तिच्या आईला स्वंयपाकघरात मदत करीत असतांना अचानक तीला फिट आली आणि ती जमीनीवर पडली तिचे संपुर्ण शरीर थरथरु लागले, तेव्हापासुन असे कधी ना कधी घडत होते त्याच प्रकारे, तीचे शरीर, हातपाय झटके देऊ लागतात, आणि तिच्या तोंडातुन फेस येतृ आणि कधीकधी तिच्या तोंडातुन रक्ताचे थेंब बाहेर पडु लागतात. काही मिनीटात, सर्व काही थांबते आणि तिचे डोळे उघडते आणि तिला थकल्यासारखे वाटते म्हणुन ती खुप वेळा झोपते, ती उठल्यावर तिची आई तिला विचारते की तिला काय झाले आहे पण उत्तरात ती म्हणते की तीला काहीच माहीत नाही. तीला गेल्या वर्षी तिन वेळा असाच त्रास झाला होतृ एकदा फिट आल्यावर तिने कपडयात लघवी केली. तीच्या या समस्येमुळे रिटाला तिच्या घराबाहेर जाणे खुप कठीन जाते

## निरीक्षण

## प्रश्नावली

अ १ तुम्ही आता ज्या व्यक्तीसोबत बोलत आहात त्याला हि कथा लागु होते का?
नाही, तो दिवसभर घरी बसतो

पूर्ण

- कोणतेही जुळत नाही लागु होत नाही २
- काही बाबी जुळतात, (व्यक्तीमध्ये महत्वपुर्ण मध्यम वैशिष्टे जुळतात)........................३
- चांगले जुळते (वर्णन लागु होते) एकदम खुप जुळते..........................................४

अ२/अ३ कडे

अ २ समस्याचा दैनंदिन कामावर होतो का
- नाही.................१
- होय..................२

अ ३ या व्यक्तीला समस्या हाताळण्यासाठी मदत हवी का
- नाही..................१
- होय..................२

नाव :- ठिकाण :-

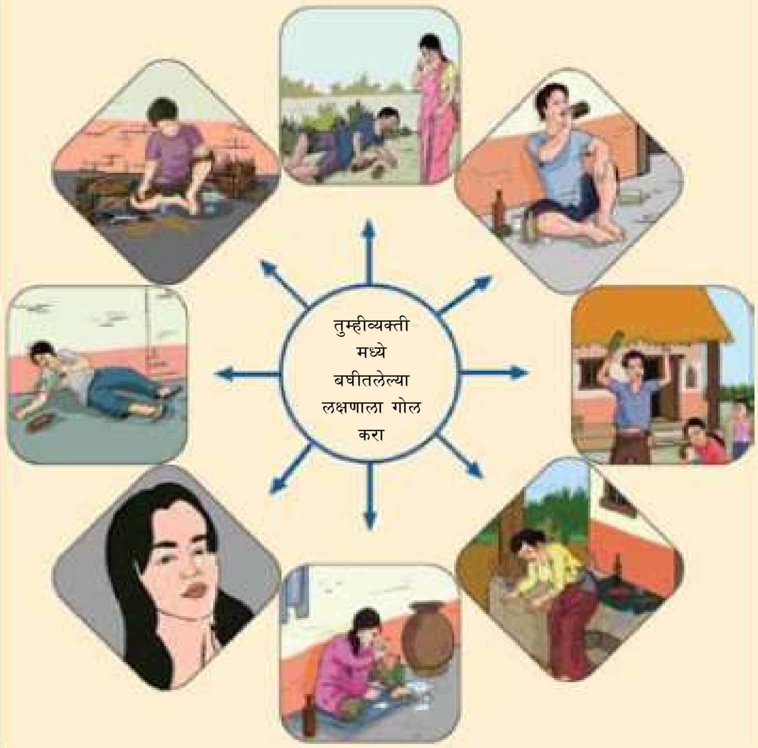
## दारुच्या वापराचे विकार

संदर्भीत केले त्याचे नांव ______________________

☐ शिक्षक ☐ माता गट ☐ पारंपारीक वैददे ☐ सिएचव्ही

राजन हा सतत दारु पितो, त्यामुळे जेव्हा काणी त्याच्या जवळ जातो त्याला दारुचा उग्र वास येतो कारण तो नेहमीच दारु पितो, त्याचे बोलणे अस्पष्ट होते आणि इतरांना त्याला समजणे फार कठीन जाते, त्याला रोज दारुची व्यसन जडल्यामुळे तो दारुचे सेवन करतो दारु प्यायल्यावर तो त्याला जे आवडते ते बोलतो किंवा करतो, एकदा त्याने दारुप्यायला सुरुवात केली की तो स्वत:वर नियंत्रण ठेवु शकत नाही आणि तो नेहमी खुप मद्‌पान करता, जास्त मद्‌यपान केल्यामुळे त्याचे हातपाय थरथर कापत आहेत, घाम भरपुर येतो, त्याला अस्वस्थ वाटते धडधड वाढले आहे आजकाल तो पुर्वी ज्या कामाचा आंनद घेत असे त्यात त्याला आता आंनद मिळत नाही, उलट तो दारु पिण्यात मग्न होऊ लागला आहे , अशा वागण्यामुळे त्याला दैनंदिन कामे पुर्ण करता येत नाही.

## निरीक्षण




## प्रश्नावली

अ १ तुम्ही आता ज्या व्यक्तीसोबत बोलत आहात त्याला हि कथा लागु होते का?

नाही, तो दिवसभर घरी बसतो — पूर्ण

- कोणतेही जुळत नाही लागु होत नाही २
- काही बाबी जुळतात, (व्यक्तीमध्ये महत्वपुर्ण मध्यम वैशिष्टे जुळतात)........................३
- चांगले जुळते (वर्णन लागु होते) एकदम खुप जुळते..........................................४

अ २/अ ३ कडे

अ २ समस्याचा दैनंदिन कामावर होतो का

- नाही.................१
- होय..................२

अ ३ या व्यक्तीला समस्या हाताळण्यासाठी मदत हवी का

- नाही.................१
- होय..................२

नाव :-

ठिकाण :-

संदर्भीत केले त्याचे नांव

☐ शिक्षक ☐ माता गट ☐ पारंपारीक वैददे ☐ सिएचव्ही

## वर्तणूक समस्या

हरी हा अकरा वर्षाचा मुलगा सध्या पाचव्या वर्गात शिकत आहे, तो जिद्दी आहे आणि तो त्याच्या पालकांची आज्ञा पाळत नाही. तो नेहमीच एक कठीण मुलागा आहे. तो केवळ त्याच्या कुटुंबाची आणि शेजाऱ्यांच्या मालमत्तेची तोडफोड करत नाही तर वस्तू चोरतो आणि त्याआधी को कोठारात आग लावतो. कोणत्याही उघड कारणाशिवाय तो आपल्या मित्रांवर रागावतो आणि त्याच्या समवयस्कांशी शारिरीक भांडणात गुंततो. अनेकदा गुरे दिसल्यावर तो त्यांच्या पाठलाग करुन त्यांना मारहाण करतो. तो अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करु शकत नाही आणि शाळेत जाताना तो पळून जातो आणि दुसरीकडे जातो. तो अनेकदा त्याच्या कुटुंबाशी खोटे बोलतो आणि गावात फिरतो. काही वेळा तो पळून जातो आणि रात्रभर किंवा बराच वेळ घरीही परतत नाही. याचा परिणाम म्हणून, हरी शाळेत खूप वाईट वागतो आणि त्याला मित्र नाहीत.

## निरीक्षण

## प्रश्नावली

अ १ तुम्ही आता ज्या व्यक्तीसोबत बोलत आहात त्याला हि कथा लागु होते का?
नाही, तो दिवसभर घरी बसतो

पूर्ण

- कोणतेही जुळत नाही लागु होत नाही २
- काही बाबी जुळतात, (व्यक्तीमध्ये महत्वपुर्ण मध्यम वैशिष्टे जुळतात)........................३
- चांगले जुळते (वर्णन लागु होते) एकदम खुप जुळते.........................................४

अ२/अ३ कडे

अ २ समस्याचा दैनंदिन कामावर होतो का
- नाही.................१
- होय..................२

अ ३ या व्यक्तीला समस्या हाताळण्यासाठी मदत हवी का
- नाही.................१
- होय..................२

# List of Contributors

| | |
|---|---|
| **Dr. Santosh K. Chaturvedi** | Professor, Behavioural Sciences, NIMHANS |
| **Dr. Himanshu Bhushan** | Advisor, Public Health Administration, National Health Systems Resource Centre (NHSRC) (Member Secretary of Taskforce on Mental health care constituted by MoHFW |
| **Dr. (Flt Lt) M A Balasubramanya** | Advisor, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC) |
| **Dr. Atul Ambekar** | Prof. National Drug Dependence Treatment Centre (NDDTC), AIIMS |
| **Dr. Naveen Kumar** | Prof. Psychiatry, Dept. of Psychiatry, NIMHANS |
| **Dr. Aruna Rose Mary Kapanee** | Assistant Professor of Clinical Psychology, Community Mental Health Unit, NIMHANS |
| **Dr. Rajesh Sagar** | Prof. Psychiatry, AIIMS |
| **Dr. Manjari Tripathi** | Prof. Neurology, AIIMS Delhi |
| **Dr. Suvasini Sharma** | In-charge Pediatric Neurology, LHMC |
| **Dr. Samhita Panda** | Prof. Neurology, AIIMS Jodhpur |
| **Dr. Deepika Joshi** | Prof & Head BHU, Neurology |
| **Dr Jasmine Parihar** | Neurology Department, AIIMS- Delhi |
| **Dr Devyani Garg** | Assistant Professor, Neurology, LHMC |
| **Dr.Sailaxmi Gandhi** | Additional Professor & Head, Department of Nursing |
| **Dr.Prasanthi Nattala** | Additional Professor, Department of Nursing |
| **Dr. Meena K.S** | Additional Professor, Department of Mental Health Education |
| **Dr. Aruna Rose Mary Kapanee** | Associate Professor, Department of Clinical Psychology |
| **Dr. Kavita V. Jangam** | Associate Professor, Psychiatric Social Worker |
| **Mr. Sojan Antony** | Associate Professor, Psychiatric Social Work |
| **Bino Thomas** | Assistant Professor, Dept. of Psychiatric Social Work |
| **Dr.Latha K** | Assistant Professor |
| **Ms. Shangmi R. Moyon** | Ph.D Scholar, Department of Psychiatric Social Work |
| **Mr. Aasim Ur Rehman** | Ph.D Scholar, Department of Psychiatric Social Work |
| **Mrs. Vijayalakshmi** | Ph.D Scholar, Department of Nursing |
| **Mrs. Jothimani.G** | Ph.D Scholar, Department of Nursing |
| **Mrs. Padmavathy D** | Ph.D Scholar, Department of Nursing |
| **Dr. Abhijit Nadkarni** | Director, Addictions Research Group, Sangath; Hon. Consultant Psychiatrist, South London & Maudsley NHS Foundation Trust, UK |
| **Ms. Shivangi Rai** | Deputy Coordinator, Centre of Health Equity, Law and Policy (C-HELP) & External Consultant, PHA, NHSRC |
| **Dr. Rupsa Banerjee** | Senior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC) |
| **Dr. Harsha Joshi** | Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC) |
| **Dr. Swarupa Kshirsagar** | Fellow, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC) |

# Notes

## NAMASTE!

You are a valuable member of the Ayushman Bharat – Health and Wellness Centre (AB-HWC) team committed to delivering quality comprehensive primary healthcare services to the people of the country.

To reach out to community members about the services at AB-HWCs, do connect to the following social media handles:

https://instagram.com/ayushmanhwcs

https://twitter.com/AyushmanHWCs

https://www.facebook.com/AyushmanHWCs

https://www.youtube.com/c/NHSRC_MoHFW

NHSRC

National Health Systems Resource Centre