सत्यमेव जयते

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

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

(आयुष्मान भारत - आरोग्यवर्धीनी केन्द्रासाठी)

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

(आयुष्मान भारत - आरोग्यवर्धीनी केन्द्रासाठी)

<u>विषय सुची</u>

अ.क्र.	प्रकरण	पान क्र.
प्रकरण-१	**मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य विकारांचेओळख.**	३
प्रकरण-२	मानसिक आरोग्याचे संवर्धन	९
प्रकरण-३	मानसिक आरोग्याचे (मानसशास्त्रीय) प्रथमोपचार	१३
प्रकरण-४	मानसिक आरोग्याचे प्रकार - ते कसे ओळखावे आणि कशाप्रकारे मदत करावी?	१८
	१) सामान्य मानसिक आजार	१८
	२) गंभीर मानसिक आजार	२५
	३) बालके आणि प्रौंगडावस्थेतील मुलांचे मानसिक आरोग्य	३०
	४) मेंदु मज्जा (न्युरोलॉजीकल)आजार - मिरगी (एपीलेप्सी) स्मृतीभ्रम (डिमेंशीया)	३३
	५) दारु व तत्सम व्यसणी द्रव पदार्थामुळे होणारे विकार	३८
	६) आत्महत्येची कल्पना करण्याची वृत्ती व वर्तण	४३
प्रकरण-५	सेवा वितरणाचे फ्रेमवर्क :- मानसिक आरोग्यासाठी सेवा प्रदान करण्यासाठी आशाची प्रमुख कार्ये	४५
	परिशिष्ट :- सदस्यांची नावे	५०

परिचय

मागील काही वर्षात समाजातील आरोग्याच्या स्थितीमध्ये आमुलाग्र बदल झाल्याचे आपण बघत आहोत, माता आणि बालकांच्या आरोग्यात सुधारणेसाठी तुम्ही आशा 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 रोग, 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 हेल्थ आणि वेलनेस केंन्द्रे देशभरात सुरु करण्यात आलेले आहेत. प्राथमिक आरोग्य केन्द्र व उपकेन्द्र स्तरावरील पुरविल्या जाणाऱ्या सेवाचे अधिक विस्तारझाले आहे, अतिरिक्त वाढलेल्या सेवा पैकी एक म्हणजे मानसिक आरोग्याशी संबधीत आहे.

आपणास कदाचीत समाजामध्ये मानसिक आरोग्याने ग्रस्त असलेले आढळुण आले असेल किंवा आपण या बद्दल ऐकले असेल, यामध्ये सतत भिती, किंवा दिर्घकाळापर्यंत 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, आत्महत्या करण्याची वृत्ती किंवा वर्तन या सारखे इतर विकार (आजार) देखील आहेत. जरी ते मानसिक, न्युरोलॉजीकल (मेंदुशी संबधीत) आणि पदार्थ वापर(व्यसनाशी संबधीत,अंमली) विकार म्हणुन वर्गीकृत केले असले तरी या प्रशिक्षण पुस्तीकेच्या उद्देशासाठी मानसिक विकार संबोधण्यात येत 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 प्रति समाजात भेदभाव (दुजाभाव) आणि कलंकीत भावना दिसुन येते.

हि प्रशिक्षण पुस्तिका आपंणास मानसिक आजारा बद्दल बरीच माहीती देईल. यापैकी कोणत्याही मानसिक विकाराने त्रस्त/ग्रस्त समाजातील लोकांना आपण कशी मदत करु शकाल या बद्दल मार्गदर्शन मिळेल. यामुळे आपणांस मानसिक आरोग्य विकारावर प्रतिबंध करण्यास आणि मानसिक आरोग्य विकारा विषयी भेदभाव कलंक कमी करण्यास मदत करेल.

आशा म्हणुन आपण प्रत्येक व्यक्ती आणि कुटुंबापर्यंत पोहोचण्यास सक्षम असण्याच्या अव्दितीय स्थितीत आहात, कालांतराने आपणास समाजात विश्वासार्हता आणि आदर मिळालेला आहे. हि प्रशिक्षण पुस्तीका आपल्या ज्ञान आणि कौशल्यामध्ये नव्या ज्ञानाचे आणि कौशल्याचे भर टाकुन आपले ज्ञान, कौशल्य विकसित करणार आहे.

या प्रशिक्षण पुस्तिकेतील प्रशिक्षणामुळे तुम्हाला पुढील प्रमाणे मदत होईल.

- विविध प्रकारच्या मानसिक, न्युरॉलॉजीकल आणि मादक पदार्थाच्या वापरांच्या विकाराची कारणे आणित्यांचे जोखीम घटक, या बद्दल आपले ज्ञानात वृध्दी होईल.
- कंलक, दुजाभाव (भेदभाव) आणि त्यांचे निराकरण करण्याच्या पध्दतीच्या ज्ञानामुळे यापैकी कोणत्याही विकार असलेल्या व्यक्तीना आणि त्याच्या कुटुंबीयांना भेडसावणाऱ्या समस्या बद्दल कळेल.
- मानसिक आरोग्य विकारा साठी आपल्या परिसरात स्क्रिनींग, निदान,आणि उपचाराच्या सेवाबद्दलची तुमची समज व संकल्पना मजबुत होईल.
- मानसिक विकाराचे मुल्यांकन करण्यासाठी मुलभुत कौशल्ये अवगत होईल, तसेच व्यक्ती आणि कुटुंबीयांना योग्य मदत प्रदान करता येईल.
- समाजात उपचाराचे पालन आणि पाठपुरावा (फॉलोअप) काळजी प्रदान करणे. (उपचार पालन म्हणजे -उपचार अर्धवट न घेता नियमित व दिलेले औषधाचे मात्रा पुर्ण घेण्यासाठी समाजात वर्तणुकीत बदल घडविण्याचे प्रयत्न करणे)
- मानसिक आरोग्यासाठी समाजात आरोग्य संवर्धन (प्रचार प्रसार, वर्तणुकीत बदल) आणि मानसिक आरोग्य विकाराच्या प्रतिबंधाबद्दल जाणुन घेणे.
- 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, हि प्रशिक्षण पुस्तिका खालील प्रमाणे आहे.

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

सत्र-२ मध्ये आपण मानसिक आरोग्याच्या प्रचार, प्रसार, संवर्धन, विषयी शिकणार आहे.

सत्र-३ मध्ये आपण मानसिक आरोग्य (मानसशास्त्रीय) प्रथमोपचार बद्दल मूलभूत कौशल्ये शिकाल.

सत्र-४.मध्ये आपणांस विविध प्रकारचे मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची ओळख कशी करावी आणि त्यांना मदत कशी करावी हे समजण्यास मदत होईल.

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

प्रकरण १ –मानसिक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य विकारांची ओळख.

मानसिक आरोग्य म्हणजे काय?

मानसिकदृष्टया निरोगी व्यक्ती–

- ✓ स्पष्टपणे विचार करु शकतो,
- ✓ इतरांशी चांगले संबध ठेवु शकतो,
- ✓ जीवनतातील सामान्य तणावाचा सामना करु शकतो आणि येणाऱ्या समस्या सोडवु शकतो.
- ✓ कार्यक्षमपणे काम करु शकतात आणि समाजासाठी योगदान देऊ शकतात.

व्यक्ती, कुटुंब आणि समाजासाठी मानसिक आरोग्य निरोगी व सुस्थितीत असणे अत्यावश्यक आहे. त्यामध्येकेवळ मानसिक विकार नसणे एवढेच नसुन शारिरीक मानसिक आणि सामाजीक सुस्थिती आवश्यक आहे.आपण मागील काही वर्षामध्ये शारिरीक आरोग्याबद्दल शिकलेले आहात आणि आपल्याला माहीती आहे की निरोगी व्यक्तीला मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य हे दोन्ही एकमेकाशी निगडीत आहेत, मानसिक आरोग्य व्यक्तीला सक्रीय जीवन जगण्यासाठी, उदीष्ट, ध्येय, साध्य करण्यासाठी आणि लोकांशी सलोख्याने आणि आदरपुर्वक वागण्यासाठी आणि योग्य संवाद साधण्यासाठी प्रेरणा आणि उर्जा देते.

मानसिक आरोग्य विकार म्हणजे काय?

शरीरा प्रमाणे मन देखील आजारी पडु शकते. या विकारामध्ये व्यक्तीची भावना, विचार करण्याची, काम करण्याची, नातेसंबधा सोबत आनंद घेण्याच्या, आणि ताण–तणावाचे 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 निगडीत (संबधीत) आहेत कारण आपले मन आणि शरिर एकमेकाशी जोडलेले आहेत. मनावर ताण आले तर त्याचा शरीरावर परिणाम 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.

मानसिक आरोग्य विकाराबद्दल काही प्रमुख तथ्ये.

- मानसिक आजार हे पुरुष आणि महिला दोघांनाही प्रभावित करु शकते. तसेच तरुण, वृध्द, आणि सर्वच वयोगटातील व्यक्तीना प्रभावित करु शकतात.

- मानसिक आजार हे सामान्य आहेतः पाच पैकी एका व्यक्तीला त्याच्या जीवनातील कोणत्यातरी टप्प्यावर मानसिक आजार/विकाराचा अनुभव येतो.
- मानसिक आरोग्य विकाराने ग्रस्त बहुतांश लोक इतर सर्वासारखेच दिसतात. एखादया व्यक्तीकडे बघुन त्या व्यक्तीला मानसिक आरोग्य विकार/आजार 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 (एखादया परिणामाचा विचार न करता एखादी गोष्ट करण्याची प्रबळ इच्छा) दिव्यास्वप्न प्रतिमा तयार करणे, अशी कृती करणे ज्यामुळे व्यक्तीला त्रास किंवा चिंता निर्माण होते. असामान्य उदास मुड, (उदासिनता) एखादया गंभीर वर्तणुकिशी संबधीत समस्या ज्यामध्ये संशय, हिंसा, आंदोलन आणि इतर असामान्य वागणुक (सायकोसिस) या बाबीचा समावेश असू शकतो.
- मानसिक आरोग्य आजार/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 आजार/विकार हा एक संक्षिप्त भाग असु शकतो 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 नाही.(उदा घरातील कामे 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 विकार-** असामान्यतः दिर्घकाळापर्यंत उदास मनःस्थिती असणे किंवा असामान्य तिव्र भिती किंवा काळजी असणे (आपण याला नैराश्य म्हणतो.) या स्थितीला सामान्य मानसिक विकार म्हणतात.

२) **गंभीर मानसिक विकार.-** एखाद्या व्यक्तीला अवास्तव असे अनुभव येत असेल किंवा भास होत असेल जसे की कोणी बोलत नसतांना देखील आवाज ऐकु येणे, आणि अवास्तव विश्वास होते जसे की त्याला मारण्याचा कट रचला जात आहे.त्यामुळे ती व्यक्ती विचीत्रपणे वागु शकते. (याला मनोविकार सायकोसिस म्हणतात)

३) **बाल आणि पौंगडावस्थेतील मानसिक आरोग्याचे विकार-** हे या विशिष्ट वयोगटासाठी आहे उदा. काही बालके/मुलांचे वृध्दी किंवा विकास इतर मुलांच्या तुलणेत हळुहळु होतात किंवा काही समस्या होईल असे वागतात.

४) **मेंदुशी संबधीत स्थिती (न्युरोलॉजीकल कंडीशन)** हे व्यक्तीच्या मेंदुवर परिणाम करतात, यामध्ये मिर्गी आणि स्मृतीभ्रंश चा समावेश (डायमेंशीया) असतो. जेव्हा एखादया व्यक्तीला तिव्र झटके येतात (फीट) तेव्हा त्याला आपण मिर्गी फिट्स एपीलेप्सी म्हणतो. (एचबीएनसी मध्ये आपण आस्पेक्सीया च्या दुरगामी परिणामामध्ये हे शिकलात) वृध्दामध्ये स्मृतीभ्रंश होऊ शकते म्हणजे स्मरणशक्ती कमी होणे उदा. ते कदाचीत त्यांच्या जवळच्या लोकांची, कुटुंबातील लोंकांची नावे विसरतात आणि त्यांना त्यांचे घर सुध्दा सापडणार नाही.

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

६) **आत्महत्येची कल्पना विचाराची वागणुक** - जर एखाद्या व्यक्तीला खुप जास्त दु:ख होत आहे किंवा दिर्घकाळापासुन दु:ख आणि त्यामध्ये निराशेची भावना आहे ती व्यक्ती आपले जीवन संपवु शकते.यालाच आत्महत्या विचार करण्याचे वर्तन म्हणतात.

(वरील प्रत्येक प्रकाराबद्दल आपण प्रकरण ४ मध्ये तपशीलवार जाणुन घेणार आहोत.) .

जसे आपण बघु शकतो वेगबेगळ्या प्रकारचे मानसिक आरोग्याचे आजार/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 तुम्हाला या बाबत समाजात जनजागृती करण्यास मदत होईल.

मानसिक आरोग्य विकार/आजाराची कारणे

मानसिक आरोग्य विकार/आजार हे क्वचीतच एकच 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 (स्वत:विषयी च्या चांगल्या मताचा अभाव, नकारात्मक विचार.
- बालपणातील वाईट अनुभव उदाः गैरवर्तन (लैंगीक छळ) दुर्लक्ष, पालकांचा मृत्यु किंवा इतर त्रासदायक अनुभव.

काही लोक इतरापेक्षा मानसिक आरोग्य विकारांना अधिक असुरक्षित (vulnerable) असु शकतात परंतु जोपर्यंत ते जिवनातील तणावपुर्व घटनांना सामोरे जात नाहीत तोपर्यंत त्यांना आजार होऊ शकत नाही.

जैवीक घटक:- यामध्ये अनुवंशीकता, मेंदुला झालेली दुखापत आणि मेंदुतील रासायनिक असंतुलन या बाबीचा समावेश असतो, काही वेळा हृदय, 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 तणावपुर्ण होऊ शकते.

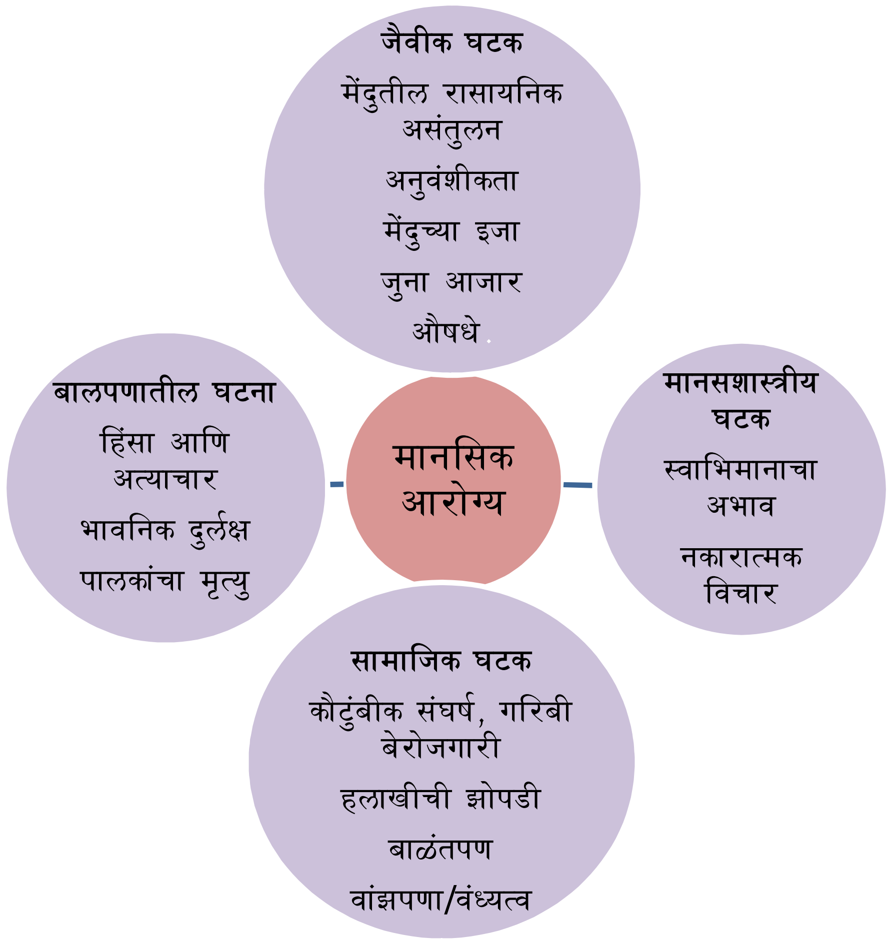
तणावपुर्ण जिवनातील घटना :- या घटना मानसिक आरोग्य विकार आजाराला वाढण्यास कारणीभुत ठरतात उदाः कौटुंबीक संघर्ष, बेरोजगारी, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यु, पैशाची समस्या, वंध्यत्व (वांझपणा) आणि अत्याचार. व्यक्तीला येणारा भरपुर तणाव देखील मेंदुतील रसायनांच्या असंतुलनास कारणीभुत ठरु शकतात.

गरीबी:- गरीबीमुळे एखादया व्यक्तीला मानसिक आरोग्य विकार होण्याचा धोका असुन शकतो कारण कमी शिक्षण, झोपडीतील वास्तव्य, कमी उत्पन्न दारिद्री, यांच्याशी संबधीत ताण तणाव, गरीबीच्या परिस्थितीमध्ये मानसिक आरोग्याच्या विकारांचा सामना करणे अधिक कठीण असते.

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

अंमली पदार्थ आणि अल्कोहोलचा गैरवापर या सारख्या चुकीच्या वर्तणुकीमुळे मानसिक आरोग्य विकार तसेच मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

आकृती १ मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक/कारणे



मानसिक आरोग्य विकार/आजारावर उपचार.

मानसिक आरोग्य विकारावर वेळीच उपचार केले नाही तर ते दिर्घकालीन आजार होतात. मानसिक आरोग्य विकारावर उपचार करण्यासाठी आपल्याकडे प्रभावी, सुरक्षीत आणि सामान्य व्यक्तीला परवडणारे उपचार उपलब्ध आहेत. सामान्य मानसिक विकारावर सुरुवातीला समुपदेशनाने उपचार केल्या जाते आणि गंभीर मानसिक आजारावर प्रामुख्याने औषधांनी उपचार केले जातात. असे अनेक मार्ग आहेत ज्या योगे आपण मानसिक विकार असलेली व्यक्ती आणि कुटुंब स्वतःला मदत करु शकतो

मानसिक आरोग्य विकार/आजारावर उपचार करण्या बाबत बरेच गैरसमज आहेत. गैरसमजातुन केले जाणारे गावठी उपचार, मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीला उपयोगी पडत नाही किंवा त्याचा फायदा होत नाही. या पध्दती खालील प्रमाणे आहेत.

- व्यक्तीकडे दुर्लक्ष करणे किंवा टाळणे.
- लक्षणे दुर होतील असा विश्वास ठेवणे.
- त्याला खोलीत कुलुप लाऊन ठेवणे, किंवा कोडुन ठेवणे.
- त्याच्या/तिच्यावर रागावणे
- उपचार करणाऱ्या भोंदु/वैदु वर अवलंबुन राहणे जे चमत्कार/जादु ने उपचार करतात.

- रुग्ण अविवाहीत असेल तर त्याचे लग्न लाऊन देणे, या अंध विश्वासाने की विवाहामुळे त्याचे मानसिक आजार बरे होईल.
- रुग्णाच्या उपचारावर आणि पाठपुराव्यावर दुर्लक्ष करुन त्या व्यक्तीला झोपेच्या गोळया किंवा भुक वाढविणारी औषधे, ताडी, दारु दिले जातात या विश्वासाने कि यामुळे रुग्ण बरा होईल. (अनुपालनाचा अभाव).

मानसिक आरोग्य विकाराबद्दल समज आणि गैरसमज

मानसिक आरोग्य विकारा बद्दल समाजात मोठ्या प्रमाणावर चुकीच्या समजुती आहेत, यामुळे मानसिक आरोग्य विकार लवकर ओळखण्यास आणि त्यावर उपचार करण्यास विलंब होऊ शकते. हे गैरसमज मानसिक विकारा बद्दल भेदभाव आणि कलंकाची भावना समाजात वाढवतात. एक आशा म्हणुन या गैरसमज आणि चुकीच्या रुढीना दुर करण्यासाठी आणि समाजाचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी आपली भुमिका खुप महत्वाची आहे (मानसिक आरोग्य संवर्धनाच्या प्रकरण २ मध्ये कलंक आणि भेदभाव या विषयावर तपशिलवार चर्चा केली जाईल).

काही सामान्य समज आणि गैरसमज खालील प्रमाणे आहेत

गैरसमज	**समज**
मानसिक आजार हा दृष्टात्मा किंवा अघोरी शक्तीमुळे होतो.	मानसिक आजार होण्यास जैवीक मानसिक आणि सामाजीक घटक कारणीभुत असतात.
मानसिक आजारावर उपचार नाही.	मानसिक आजारावर योग्य उपचार आणि समुपदेश 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 आजार रुग्णांना रुग्णालयात ठेवावे लागते .	मानसिक आजार असलेल्या बहुतांश व्यक्तीवर बाहयरुग्ण 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 माणसासारखे 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 माणसाच्या डोक्यात असतो.	मानसिक आजार हा शारीरिक आजारासारखाच आहे कारण दोन्ही जैवीकरित्या आधारित आहे.
मानसिक दृष्टया आजारी लोकामध्ये कमकुवत मनाचे (चारीत्र) असतात त्यामुळे	मानसिक आजार झालेल्या मानसाच्या चारित्राशी किंवा मनाशी काहीही संबध नाही. मानसिक आजार हा सर्वस्वी त्याची

ते सामान्य माणसाप्रमाणे जगात वावरु शकत नाहीत.	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 मानसासारखा समाजात वावरु शकतो.
मुलांमध्ये मानसिक आजार दिसुन येतनाही.	लहान मुले सुध्दा मानसिक आजारांला बळी पडु शकतात.
मानसिक आरोग्य विकार हे योग्य पालन पोषनाच्या अभावामुळे होऊ शकतो.	योग्य पोलन पोषन हे मानसिक आजाराचे कारण नसुन परंतु त्याची पुनरावृत्ती होण्यासाठी हे कारण असुन तो एक कारक घटक आहे.
मानसिक आजार संसर्गजन्य आहे.	मानसिक आजार असंसर्गजन्य आहे..
आत्महत्येचे प्रयत्न करणे हे भ्याडपणाचे (भित्रेपणाच) लक्षण आहे.	आत्महत्येचा प्रयत्न सामान्यत मानसिक खच्चीकरण झालेला व्यक्ती करतोःआणि तो/ती भ्याड (भित्रा) आहे म्हणुन नाही.
मानसिक आजारी रुग्ण हिंसक आणि धोकादायक असतात.	काही रुग्ण ज्यांचा मानसिक आजार जास्त प्रमाणात आहे ते त्यावेळेस हिंसक होऊ शकतात, परंतु सर्वच रुग्ण हिसंक नसतात.

प्रकरण २ : मानसिक आरोग्य संवर्धन

आरोग्य संवर्धन (आरोग्य शिक्षण) हे लोकांना त्यांच्या आरोग्याचे वर्तणुकीत सुधारण्यास सक्षम करण्याची आणि आरोग्य समृध्दी करण्याची प्रभावी प्रक्रीया आहे. असे आयईसी/बिसीसीचे उपक्रम संपुर्ण आरोग्याला चालणा देण्यासाठी सर्वस्तरावर कार्यान्वीत असते. आरोग्य संवर्धन हि केवळ आरोग्य कर्मचा-यांची जबाबदारी नाही, ती एक सर्व स्तरावरील समन्वयाची क्रीया आहे, ज्या मध्ये समाजातील घटकांचा समावेश आहे या क्रीयेमुळे सर्व समाजाचा फायदा होतो.

तुम्ही ग्राम आरोग्य स्वच्छता पोषण समिती/महीला आरोग्य समिती सारख्या सार्वजनिक व्यासपिठाच्या माध्यमातुन प्रजनन आणि बालआरोग्य, संसर्गजन्य आजार, आणि स्वच्छता सारख्या आरोग्य विषयक कार्यक्रमासाठी प्रचार प्रसार आणि वर्तणुकीत बदल घडविणा-या उपक्रमाचा एक भाग आहात.

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

मानसिक आरोग्य संवर्धनामध्ये काय समाविष्ठ आहे ?

- सामाजीक सलोख्याव्दारे (सोशीअल नेटवर्कींग) समाजात एकोपा वाढविणे.
- समाजात अत्याचाराचे प्रमाण कमी करणे.
- समाज/लोक कलंक आणि भेदभाव पासुन दुर आहेत याची खात्री करणे.
- मानसिक विकाराने ग्रस्त लोकांच्या हक्क आणि अधिकारा प्रति जनजागरण करणे.
- समाजातील मानसिक आजाराच्या उपचारासाठी असलेल्या उपलब्ध सोई सुविधा मध्ये सुधारण्यासाठी प्रयत्न करणे/ सहभाग घेणे.
- लोकांना शिक्षीत करणे आणि मानसिक आजारा बद्दलसमाजाचे ज्ञान वाढविणे.

कलंक आणि भेदभाव

कलंक हे समाजासाठी बदनामी, आणि नकोसा असलेल्या लाजीरवाणीचे चिन्ह आहे. ज्यामुळे एखादया व्यक्तीला इतरापासुन 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 जात, लिंग, आजारपण 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 कलंमित केले जाते आणि त्यांच्याशी भेदभाव केला जातो कारण ते वेगवेगळया पध्दतीने विचार करतात आणि वागतात.
- मानसिक आजारा बद्दलची वस्तुस्थितीची (पुरेशी माहिती) नसल्यामुळे बरेच वेळा लोकांना मानसिक विकाराची लक्षणे दिसल्यावर भिती वाटते.

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीवर कलंक आणि भेदभाव कसा होतो?

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

कलंक आणि भेदभाव कसा कमी करता येईल ?

- मानसिक विकार असलेल्या लोकांना समाजाने सक्रीय आणि एक महत्वाचे सदस्य म्हणुन बघीतले पाहीजे.
- समाजामध्ये मानसिक विकारा बद्दल उघडपणे बोलण्याची गरज आहे जेणे करुन मानसिक विकार असलेली व्यक्ती हि देखील एक आपल्या सारखीच सहकारी मुल्यवान 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 हि चारित्र्यातील कमकुवतपणा किंवा जाणुनबूजुन कामचोरपणा,आळशीपणा असण्याचा परिणाम नाही.
    - मानसिक विकार हे शाप, करणी, जादु, दृष्टात्म्याचा प्रभाव किंवा 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 समाजामध्ये अर्थपुर्ण जीवन जगतील.
- मूलभुत नागरी,राजकीय,आर्थीक,सामाजिक आणि सांस्कृतीक अधिकार आणि हक्काचा आदर आणि सरंक्षण करणारा समाज सार्वजनिक मानसिक आरोग्याला चालणा देण्यासाठी आणि समाजातील कलंक आणि भेदभाव कमी करण्यासाठी आवश्यक आहे.

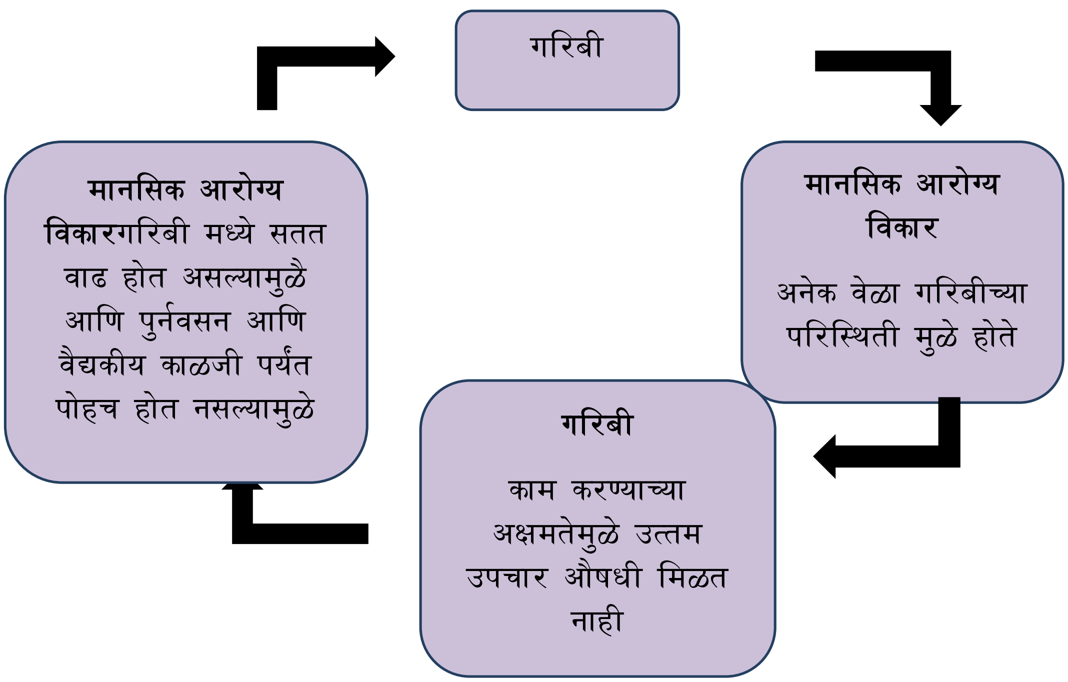
समाजातील मानसिक आरोग्य विकार आणि दुर्लक्षीत गट,

असे काही सामाजिक गट आहेत ज्यांना मानसिक विकार होण्याची दाट शक्यता असते आणि दुर्लक्षीत गटात असल्याने त्यांना सेवा आणि सुविधे साठी संधी मर्यादीत असतात.

गरिबी आणि मानसिक आरोग्य विकार

दारिद्रीत (गरिबीत) राहणाऱ्या लोकांना गरीब असल्याच्या कारणामुळे होणाऱ्या तणावामुळे मानसिक आरोग्य विकार होण्याची अधिक शक्यता असते. आणि मानसिक आरोग्य विकारामुळे गरिबी आणखी वाढण्याची शक्यता असते. हे दृष्टचक्र असेच चालत राहते (आकृती -२)

आकृती २ गरिबी आणि मानसिक आरोग्य विकार दृष्टचक्र,



.

महिला, लैंगिक असमानता आणि अत्याचार

आपणांस माहिती आहेच की समाजात महिला-पुरुष असमानता खुप मोठ्या प्रमाणावर आहे. हे कामाचे ठिकाणी, नोकरीचे ठिकाणी विविध ठिकाणी आढळुण येते, आपण हे लिंग आधारित अत्याचार, (महिलावर होणा-या अत्याचारा विरोधात सामुहिक प्रयास या एचबीएनसी ४ थ्या मोडयुल मध्ये शिकलो आहे) महिलांवरील अत्याचाराचा सर्वात सामान्य प्रकार म्हणजे घरगुती होणारे अत्याचार होय, यामध्ये शारिरीक मानसिक, भावनिक शाब्दिक, लैंगीक आणि आर्थीक अत्याचाराचा समावेश आहे. अशा अत्याचारामुळे महिलामध्ये शारिरीक आणि मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात.

मानसिक आरोग्याशी जेन्डर (लिंगभाव) कसे संबधीत आहे, यासाठी खालील पैकी काही कारणे असु शकते काय?

- पुरुष त्यांच्या समस्याबद्दल मित्रासोबत चर्चा करीत नाही महिलाप्रमाणे त्यावर उपाय शोधत नाही.
- पुरुषांना मद्यपान करण्यास समाजातमान्यता असते त्यामुळे त्यांच्यामध्ये दारुची समस्या वाढते, आणि महिलांमध्ये मद्यपानाची सवय असणे त्यांच्यासाठी कलंक निर्माण करते.
- कौटुंबीक अत्याचार आणि लैंगीक अत्याचारामुळे महिलेच्या जिवनात ताण निर्माण होते.
- महिलांचे उत्पन्न पुरुषाच्या तुलणेत बरेचदा कमी असते आणि तिचे घरातील आर्थीक बाबीवर

नियंत्रण कमी असते.

- घरातील प्रमुख्य सदस्य मग ती पुरुष असो अथवा महिला त्यांच्या परवाणगी शिवाय महिला उपचार घेऊ शकत नाही.
  - महिलांना आवश्यक वैद्यकीय सेवा प्राप्त करण्यासाठी शहराचे ठिकाणी जाता येत नाही कारण समाजातील नियम तिला दवाखाण्यात 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 काय केले जाऊ शकते.

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 आर्थीक आणि सामाजिक विकासात योगदान देण्यासाठी आणि समाजातील त्यांचा सहभाग वाढविण्यासाठी आणि सहभागाचा समान लाभ घेण्यासाठी समान संधी आहे०

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

प्रकरण ३. मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार (मानसिक प्रथमोपचार)

आशा या नात्याने, मानसिक आरोग्य विकाराच्या कोणत्याही प्रकारची लक्षणे असलेल्या व्यक्तींना मदत करण्यासाठी आपण एक यशस्वीस्थितीत आहात. जर तुम्ही कोणत्याही व्यक्तीमध्ये अशी लक्षणे ओळखत असाल, तर तुमचे पहिले काम त्या व्यक्तीला जवळ च्या आरोग्य केन्द्रात वैद्यकीय सेवा प्राप्त करुन घेण्यासाठी प्रोत्साहीत करणे राहील. त्या व्यक्तीला सेवा प्रदान करण्यात आणि योग्य मदत मिळविण्यासाठी तुमची महत्वाची भुमिका आहे. त्या व्यक्तीला आवश्यक वैद्यकीय सेवा मिळे पर्यंत तुम्हाला त्याचीमुलभुत काळजी करावी लागेल. या मदतीला "सायकॉलॉजिकल फर्स्टएड (मनोवैज्ञानिक प्रथमोपचार) किंवा मेंटल हेल्थ फर्स्ट एड" असे म्हणतात. हे कोणत्याही शारीरिक आजारासाठी प्रथमोपचार सारखेच आहे. जेव्हा व्यक्तीला तिव्र शारिरीक आजार असतो तेव्हा

हे कोणत्याही शारिरीक आजारासाठी केल्या जाणा-या प्रथमोपचार सारखेच आहे. जेव्हा एखादया व्यक्तीला तीव्र शारिरीक आजार असतो त्याला प्राथमिक उपचारांनी अल्पावधीत त्यावर उपाय केल्या जाते जसे संर्प दशं मध्ये केल्या जाते. मानसिक आरोग्याच्या विकारांवर ही असे प्रथोमपचार केल्या जाते.

"मेंटल हेल्थ फर्स्ट एड" हे मानसिक आरोग्य समस्या असलेल्या व्यक्तीसाठी तज्ञ डॉक्टराचे उपचार उपलब्ध होईपर्यंत किंवा मानसिक आरोग्य संकट दुर होईपर्यंत मदत करणे हाच या प्रथमोपचार मदतीचा उद्देश आहे.

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

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारासाठी आवश्यक पाय-या पूढील प्रमाणे आहेत-

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

१) निर्णय न घेता ऐका

- टिका न करता किंवा ती कमकुवत असल्याचा विचार न करता व्यक्ती काय वर्णन करत आहे ते निट ऐका
- फक्त आनंदी व्हा, स्वत:ला त्यांच्या सोबत असल्याचे दाखवा आणि उगाच सल्ला देऊ नका.
- जबरदस्तीने प्रश्न विचारु नका त्यांचे सोबत वाद घालण्याचे टाळा.

२) आत्महत्येची संभावना (जोखीम) किंवा स्वत:ला किंवा इतरांना हाणि पोहचण्याच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.

मानसिक आरोग्य विकार असलेले लोक कधीकधी त्यांचे वैयक्तीक जिवन दबावाखाली आणि असहाय्य असल्याचे दिसतात. त्यांना त्यांचे भविष्य धोक्यात दिसते आणि ते हताश होतात. त्यांना त्यांचे जीवन संपवायचे असु शकते. आपण त्यां 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 प्रदाण करण्यासाठी प्रयत्न करता येईल. जर आपणांस असे वाटत असेल कि त्या व्यक्तीला स्वतःचे नुकसान होण्याचा धोका आहेत तर अशावेळी–

- ✓ व्यक्तीला एकटे सोडु नका.
- ✓ मानसिक आरोग्य विकाराबद्दल माहिती असलेल्या व्यक्तीची त्वरित मदत घ्या.
- ✓ व्यक्तीला स्वतःचा जीव घेण्याच्या साधनापासुन दुर करण्याचा प्रयत्न करा.(जसे विषारी बॉटल, विहीर, दोरी, इत्यादी)
- ✓ दारु किंवा मादत पदार्थाचे सेवनापासुन थाबविण्याचे प्रयत्न करा.

३) आश्वासने आणि माहिती दया

हे महत्वाचे आहे की व्यक्ती आणि कुटुंबातील सदस्यांना ख-या परिस्थितीची जाणीव करुन दिली पाहीजे आणि सोबतच काळजीच्या पर्यायाची माहीती दिली पाहीजे हे आपण करु शकता–

- ✓ रुग्णाला सांगा की त्याची/तिची खरी वैद्यकीय स्थिती काय आहे.
- ✓ त्या व्यक्तीला हे सांगा की मानसिक आरोग्य विकार असणे ही लाजेची किंवा चारित्राचा कमकुवतपणा अजिबात नाही.
- ✓ त्या व्यक्तीला खात्री दया की इथे प्रभावी उपचार उपलब्ध आहेत.
- ✓ व्यक्तीला हे सुध्दा सांगा कि आजारातुन बरे होण्यासाठी थोडा वेळ लागु शकतो.
- ✓ त्या व्यक्तीची खात्री करा की तुम्ही मदतीसाठी आणि पाठपुरावा करण्यासाठी तेथे आहात.

४) योग्य खासगी तज्ञाची मदत मिळविण्यासाठी व्यक्तीला प्रोत्साहीत करा.

एक आशा म्हणुन आपण त्या व्यक्तीला मानिसक आरोग्य विकारा बद्दल माहिती असलेल्या सिएचओ किंवा वैद्यकीय अधिकारी यांचेशी सल्ला व मार्गदर्शनासाठी प्रोत्साहीत करु शकता, नंतर तुम्ही त्या व्यक्तीला आणि कुटुंबाला सतत सहारा देऊन पाठपुरावा करु शकता.

जर ती व्यक्ती खुप आजारी असेल, म्हणजे तुम्हाला वाटत असेल की ती आत्महत्या करु शकते ती तिव्र मनोरुग्ण आहे (स्वतः साठी आणि इतरांसाठी ती धोकादायक आहे) आणि ती/तो डॉक्टराकडुन कोणतेही उपचार करण्यास नकार देत आहे तर अशा परिस्थिती मध्ये कुटुंबाला सिएचओ/वैद्यकीय अधिकारी यांचे सोबत सल्ला व मार्गदर्शनासाठी सांगा जेणे करुन त्यांना परिस्थीतीची जाण होईल अशा परिस्थिती मध्ये खासगी शासकीय व्यावसायीक तज्ञ डॉक्टराकडे दाखवा.

५) व्यक्ती स्वतः करु शकेल अशा कृती सुचवा ज्यामुळे मानसिक आरोग्य विकाराच्या लक्षणापासुन मुक्त होण्यास त्याला मदत होईल. जसे की–

- ✓ पुरेसी झोप घेणे.
- ✓ सकस आहार घेणे.
- ✓ नियमित व्यायाम
- ✓ विश्रांती आणि श्वासोच्छवासाचे व्यायाम उदा. योगा

- ✓ दारु/इतर व्यसणाचे पदार्थ टाळणे (तंबाखु गांजा, चरस इत्यादी)
- ✓ महिला पुरुष किंवा तरुणासाठी असलेल्या सपोर्ट ग्रुप मध्ये सहभागी होणे..

याला स्वःमदत धोरणे म्हणतात, जे व्यक्तीला स्वतःला मदत करु शकते. आपण लक्षणानुसार एखादया 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.
- झोपण्यापुर्वी किंवा दुध पिण्यापुर्वी तुम्ही जर अंघोळ केली तर मदतच होईल.
- झोपेच्या समस्येसाठी झोपेच्य गोळया घेणे आणि दारु सेवन करणे टाळा.
- जर झोप येत नसेल तर अंथरुणावर (बेडवर) 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 जेवन करा.
- जर भुक नसेल तर थोडे खान्याचे 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 कडधाण्ये)
- मासं खात नसल्यास अंडी मधुन महत्वाचे जीवनसत्वे मिळु शकतात.
- आपण जे आहार सेवन करतो त्याचा परिणाम शरिरावर त्याच प्रमाणे मनावर देखीलहोतो.

नियमित व्यायाम आणि आनंददायी कृतींना प्रोत्साहन द्या.

- कोणतेही आंनददायक 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 प्रार्थणास्थळे मंदीर, विहार, मजीद,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.
- सक्रीय राहील्यामुळे किंवा कामात राहील्यामुळे तुम्हाला थकवा कमी जाणवेल आणि अधिक उत्साही वाटेल, यामुळे तुम्हाला स्वतः बद्दल चांगले वाटेल.

नियमित विश्रांती आणि आरामदायी राहण्यासाठी प्रोत्साहीत करा.

- तुम्हाला आवडेल असा कोणताही विश्रांतीचा आरामदायी राहण्यचा प्रकार निवडा
- सकाळी झोपायच्या आधी आणि जेव्हा गरज वाटेल तेव्हा श्वासोच्छवासाचा व्यायाम करा.
- जर तुम्हाला योगाभ्यास करायचा असेल तर तो दररोज करण्याचा सल्ला दिला जाते. जवळच्या आयुष्मान भारत 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 (याचा अर्थ व्यसनीव्यक्ती त्या शिवाय राहुच शकत नाही)
- जास्त मद्यपान केल्याने मेंदु आणि इतर अनेक अवयवाचे नुकसान होऊ शकते.
- जेव्हा लोक मद्यधुंद होतात, तेव्हा ते अशा गोष्टी करतात जे ते सहसा करत नाही (लोक आक्रमक होऊ शकतात किंवा चुकीच्या निर्णयामुळे अपघात करतात.)
- दारुच्या प्रभावाखाली असलेल्या व्यक्तीला आत्महत्येचा धोका जास्त वाढतो.
- जास्त प्रमाणात मद्यपान केल्याने आर्थीक समस्या वाढतात आणि कुटुंबामध्ये तसेच कामाचे ठिकाणी वाद होऊ शकते.
- व्यसनाच्या मादक पदार्थाचा नियमित वापर केल्याने समस्या वाढतील.

कुटुंब आणि मित्रांकडून सहकार्य मिळविण्यासाठी प्रोत्साहन करा.

- तुमच्या भावनांबद्दल बोला.
- तुमचे सामाजिक सलोखा सक्रीय करा.
- ईतरांकडुन सहयोग, मदत घ्या.
- समान समस्या असलेल्या एखादया व्यक्तीशी संपर्क करा.
- इतरांसोबत आपल्या भावना आणि समस्याचे आदानप्रदान केल्यामुळे मोठा दिलासा मिळते यामुळे मदत मिळविण्याची संधी मिळु शकते.

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तींना आधार देण्यासाठी कुटुंब आणि काळजी घेणाऱ्याची भुमिका.
बहुतेक प्रकरणामध्ये मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची कुटुंबातील सर्वच व्यक्ती काळजी घेते आणि मदत करतात. मानसिक विकार असलेल्या एखाद्या व्यक्तीसोबत राहणे आणि त्याची काळजी घेणे खुप तणावपुर्ण असु शकते. म्हणुन कुटुंबातील सर्व व्यक्ती कडुन आजारी ची काळजी घेण्यासाठी समर्थन मिळणे महत्वाचे आहे.(जसे की शारिरिक आजार असलेल्या व्यक्तीसाठी असते) मामान्यतः 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 कुटुंबालालाज वाटणे, मोठयाने ओरडणे, किंवा चिंकाळणे, 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 परवाणगी 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 परवाणगी घ्या, जर एखादी व्यक्ती स्वतःहुन आलीतर 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 जपुनच त्या व्यक्तीसाठी मदत करीत आहे (यामुळे कुटुंबाचे तणाव कमी होईल)

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबाला काळजी घेणा-या व्यक्तीला असे 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 वर्तणाबद्दल सांगा ज्यामुळे तणाव वाढु शकतो आणि अशा वर्तणाबद्दल सांगा ज्यामुळे तणावाचा सामना करण्यास मदत होईल.
- कुटुंबाला सततच्या आवडी आणि इतर सामाजीक संपर्क राखण्यासाठी प्रोत्साहीत करा.
- उपलब्ध असल्यास परिसरातील कुटुंब सदस्यासाठी समर्थन गटाची माहिती द्या

प्रकरण ४ : मानसिक आरोग्य विकाराचे प्रकार – कसे ओळखावे आणि मदत कशी करावी ?

या प्रकरणात आपण विविध प्रकारच्या मानसिक आरोग्य विकार/आजाराशी संबधीत लक्षणे असलेल्या व्यक्तीला कसे ओळखावे आणि त्यंना मदत कशी करावी या बद्दल शिकाल.

१. <u>सामान्य मानसिक विकार</u>

सामान्य मानसिक विकार काय आहेत?

यामध्ये नैराश्य/ताण/तणाव आणि चिंता विकार यांचा समावेश होतो.

- नैराश्य/तणाव/ताण आपण सर्वजण थोड्या क्षणासाठी असे उदास मुड चा अनुभव घेतो (उदा. जेव्हा आपण जेव्हा आपण एखाद्याशी वाद घालतो. जेव्हा आपल्याला एकटेपणा वाटतो. जेव्हा आपण परिक्षेत अपयशी होतो) दु:ख जेव्हा दिर्घकाळ राहतो तेव्हा तो एक आजार बनतो, आणि आपल्या दैनंदिन व्यवहारात आणि नातेसंबधात व्यत्यय आणु लागतो, त्याला नैराश्य म्हणतात.
- **चिंता विकार** : आपल्या सर्वाना काही विशिष्ट परिस्थितीमध्ये चिंता आणि भीती वाटते (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 बनते जेव्हा ती दिर्घकाळ टिकते किंवा आपल्या दैनंदिन व्यवहारात आणि नातेसंबधामध्ये अडथळे आणु लागते त्याला "चिंता विकार" असे म्हणतात.

एखाद्याला सामान्य मानसिक विकार आहे हे कसे ओळखता येईल ?

व्यक्ती खालील प्रमाणे तक्रार करु शकते.

- झोपेच्या समस्या किंवा थकल्यासारखे किंवा अशक्त वाटणे.
- नियमित कामामध्ये रस कमी होणे
- विविध शारिरीक समस्या आणि वेदना.

व्यक्ती मध्ये असे लक्षण दिसु शकते.

- हालचाल आणि विचारात थोडा संथपणा
- चेह-यावर उदास किंवा चितांग्रस्त भाव
- चंचलपणा (उदा हाताने हलगर्जीपणा करणे)

एखाद्या व्यक्तीस खालील प्रमाणे कोणतेही लक्षणे दिसु शकतात.

लक्षण १ एक असामान्य उदास मुड किंवा खुप जास्त भीती जर २ आठवड्यापेक्षा जास्त काळ टिकले तर.

- स्वतःबद्दल तिव्र दुःख असणे, अपराधीपणा, निराशा, किवा नकारात्मक विचार अशा भावना (मी आता कशाचाही आनंद घेऊ शकत नाही,
- मी एक अपयशी आहे, मी एक ओझे आहे, मी सर्वकाही चुकीचे केले , हे माझेच दोष आहे, माझे कधिही चांगले होणार नाही)
- अवास्तव भीती (उदा.कुटुबांतील सदस्य आजारी पडण्याची कायमची चिंता, विशिष्ट परिस्थितीमध्ये तिव्र भीती

लक्षण २ :शारिरीक तक्रारी,

- वेगबेगळ्या वेदना (उदाः डोकेदुखी, पाठदुखी,

  पोटदुखी)
- झोपेच्या समस्या,
- भुक न लागणे.
- 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.

केसस्टडी १

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

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

नैराश्याचे मुल्यांकन करण्याचे टुल्स

तुम्हाला सिबॅक फार्म बद्दल माहिती आहेच. सामान्य असांसर्गजन्य रोगासाठी जोखीम घटकांचे मुल्याकंन करण्यासाठी आपण या फार्मचा वापर केलेला आहे या सिबॅक चा एक भाग म्हणुन आपण उदासिनतेशी

संबधित असलेल्या दोन प्रश्न विचारणार तुम्ही पुर्वी प्रमाणेच ३० वर्षे आणि त्यापेक्षा अधिक वयाच्या व्यक्तींचा समावेश कराल, या दोन प्रश्नांना पिएचक्यु-२ प्रश्न म्हणतात आणि ते पुढीलप्रमाणे आहेत.

PHQ-2					
क्र	मागील दोन आठवड्यामध्ये तुम्हाला खालील समस्यांचा किती वेळा त्रास झालेला आहे?	अजिबात नाही	काही दिवस	अर्ध्या पेक्षा जास्त दिवस	जवळपास दररोज
1.	गोष्टी करण्यात थोडा रस किंवा आंनद?	0	+1	+2	+3
2.	निराश, नैराश्य, हताश वाटत आहे.?	0	+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 आपण ३ पेक्षा जास्त गुण असलेल्या व्यक्तीना उपकेन्द्र (आयुष्मान भारत वेलनेस सेन्टर) कडे 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

चिंता विकार

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)
- हृदयाचे 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 दाटने, घाम येणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे, ओटीपोटात त्रास होणे, हलके डोके होणे इ. ज्यामुळे लक्षणीय भावनीक त्रास होतो.

गंभीर दुखापती मुळे निर्माण होणारे तणाव विकार (पोस्ट ट्रॉमॅटीक स्ट्रेंस डिसऑर्डर) 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.

तिव्र भितीदायक विकार (पॅनीक डिसऑर्डर) : हे वारंवार होणारे पॅनीक अटॅक असते जे कोणत्याही सुचने शिवाय येतात. हे पॅनीक अटॅक तिव्र भितीदायक आणि अचानक येतात, सामान्यतः जेव्हा एखादी व्यक्ती जास्त लोंकांच्या गर्दी मध्ये असते तेव्हा कोणतेही पुर्व चिन्हे किंवा लक्षणे न दिसता अचानक येतात.

यामध्ये खालील लक्षणाचा समावेश असु शकते-

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

पॅनीक अटॅक साधारणपणे १५ मिनीटात आपणहुन थांबते आणि धोकादायक नसते त्यामुळे कोणतेही शारिरीक हानी होत नाही, तथापी शारिरीक अस्वस्थेमुळे समान लक्षणापासून ते वेगळे करणे कठीन होते यामध्ये ताणतणाव ओळखणे पॅनीक ॲटॅक मध्ये 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 शिक्षणाशिवाय 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 घामाने उठुन 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 मेला पाहीजे ज्यामुळे त्याच्या भावावर ओझे कमी होईल. एके दिवशी पांडुने विष प्राशन करुन जिवन संपविण्याचा प्रयत्न केला, पण सुदैवाने त्याच्या भावाने वेळेतच त्याला बघुन घेतले.

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 घेणे) 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

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.

ही लक्षणे दिसणाऱ्या लोकांना कशी मदत करावी?

जर आपण अशी लक्षणे असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला ओळखत असाल, तर तुमची भुमिका त्या व्यक्ती आणि कुटुंबाला आश्वासन देणे आणि नंतर त्या व्यक्तीला आरोग्य सेवा प्रदान करणाऱ्याला (उपकेन्द्र येथे सिएचओ आणि प्राआके येथे वैद्यकीय अधिकारी) कडे भेट देण्यासाठी प्रोत्साहीत करा,

सिएचओ पुढील तपासणी करेल आणि योग्य असल्यास त्या व्यक्तीला वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडे पाठवेल. वैद्यकीय अधिकारी किंवा विशेषज्ञ निदान सुनिश्चीत करतील.

आशा म्हणुन तुम्हाला या विकारासाठी उपलब्ध असलेले उपचार पर्याय माहित असले पाहिजेत हे खालील प्रमाणे आहेत-

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

सिएचओ ला रेफर करण्यापुर्वी तुम्ही मानसिक प्रथमोपचार देऊन व्यक्तीला मदत देखील करु शकतात)

१) निर्णय न घेता ऐका

- ती व्यक्ती तुम्हाला सादर करत असलेल्या वास्तविक तक्रारी ऐका.
- कोणत्याही थेट ताणतणावासाठी विचारा, व्यक्तीला चिंता करणाऱ्या वास्तविक समस्या.
- व्यक्तीला 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 आत्महत्त्वेचे विचार येणे.
- होय असल्यास, व्यक्तीला विचारा की त्याची/तिची स्वतःला मारण्याची ठोस नियोजन आहे का?
- व्यक्ती कडे आत्महत्येसाठी ठोस प्लॅन असेल तर त्वरीत मदत करुण 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 आस्वासित करा, कि एक सामान्य मानसिक विकारावर यशस्वीरित्या उपचार केला जाऊ शकतो

४) व्यक्तीला आरोग्य सेवा प्रदान करणा-या कडुन योग्य सेवा प्राप्त करुण घेण्यासाठी प्रोत्साहीत करा.

- सर्व 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 स्वःमदत उपचारांचा अवलंब करण्यास प्रोत्साहीत करा, सल्ला व मार्गदर्शन करा-

- आरोग्यदायी आहारासाठी (सिएमडी असलेल्या लोकांना अनेकदा भुक लागत नाही किंवा मिठाई किंवा गोड आरोग्यासहानी कारक पदार्थ खाण्याची इच्छा असते)
- आनंददायी आणिआल्हाददायक कृती मध्ये 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 पदार्थ जास्त प्रमाणात घेऊ शकतात.)
- मित्र किंवा नातेवाईकासोबत संवाद करणे बोलणे.

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 (विशेषतः जेव्हा ती वृध्द व्यक्ती असेल)

- शक्य असल्यास, व्यक्तीला शांत ठिकाणी हलवा.
- व्यक्तीला स्वतः हळुवार श्वासोच्छवास घेण्यास प्रोत्साहीत करा (उदा ३ सेकंदासाठी श्वास आंत घेण्यास सांगा (मोजा-हळुहळु १, २, ३,) नंतर ३ सेंकदात श्वास सोडा, हि प्रकीया त्यांला शांत होईपर्यंत आणि बरे वाटेपर्यंत चालु ठेवा. लक्षात ठेवा : श्वासोच्छवासाचे व्यायम हे पॅनीक अटॅक साठी सर्वात प्रभावी व्यवस्थापन आहे आणि त्यामध्ये उशीर होणार नाही याची दक्षता घेतली पाहीजे.

- त्या व्यक्तीला समजावुन सागा कि त्याला/तिला पॅनीक अटॅक येत आहे आणि तो धोकादायक नाही त्यामुळे कोणतेही शारिरीक हाणि होणार नाही.
- आपण आता त्या व्यक्तीला विचारु शकता कि तिला/त्याला एवढय्‌ात 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.

उपचाराचे पालन

निदानाची खात्री झाल्यावर वैद्यकिय अधिकारी किवा तज्ञाकडून औषधे लिहुन दिल्या जातात सामान्य मानसिक विकारासाठी म्हणजे नैराश्यासाठी ॲटीडिप्रेसंट" आणि चिंताग्रस्त विकारासाठी ऑक्सिओलाईटीक्स हि औषधी दिली जातात.

या औषधाबाबत काही महत्वाचे मद्दे 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 फल्युओक्टेीन) इत्यादी.
- हि औषधी व्यक्तीला अवलंबुन ठेवणार नाही.

आशा म्हणुन उपचाराची माहिती आणि त्याचे पालन निश्चीत करण्याची तुमची महत्वाची भुमीका राहील, औषध घेणाऱ्या व्यक्तीला तुम्ही खालील सल्ला दयावा.

- ✓ तुमच्या गोळ्या लिहुन दिलेल्या डोझ मध्ये दररोज नियमित घ्या.
- ✓ सिएचओ किंवा वैद्यकीय अधिकारी प्राआके चा सल्ला घेतल्याशिवाय तुमची औषधे कधी हि थांबवु नका. बरे वाटत असतांनाही औषधोपचार सुरु ठेवल्यामुळे पुढील पुनरावृत्ती टाळता येईल.
- ✓ सुरुवातीला दुष्परिणाम होऊ शकतात, ते नंतर 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 आठवड्यानंर ही जर तुम्हाला बरे वाटत नसेल तर डॉक्टरांना दाखवा

लक्षात ठेवा-

- सामान्य मानसिक विकार हे फारच सामान्य आहे.
- महिला अधिक वेळा सामान्य मानसिक विकाराने ग्रस्त असतात
- सामान्य मानसिक विकार : नैराश्य आणि चिंता यांची लक्षणे सहसा एकसारखी असतात.
- 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)

याला मनोविकार असेही म्हणतात.

हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की कोणत्याही पुरुष आणि स्त्रियांना मनोविकार होऊ शकते. सामान्यतः मनोविकार २०-३० वर्षाच्या दरम्यान सुरु होतात. १०० पैकी एका व्यक्तीला मनोविकार होतो.

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 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.

- भ्रम,
  - खरोखर नसलेल्या गोष्टी ऐकणे, पाहणे किंवा अनुभवणे, यामध्ये सर्वात सामान्य लक्षणे म्हणजे आवाज ऐकु येणे.
  - आवाजाने आदेश ऐकु येणे (आभासाचा सर्वात सामान्य प्रकार)
  - वास्तवात नसलेल्या गोष्टी पाहणे, वास घेणे किंवा चाखणे, विचीत्र, शारिरीक संवेदना.

- भ्रमः वास्तविकतेशी संबधित नसलेल्या 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.

- दु:खी काही तरी पाहुन हसणे.
- भावना अजीबात दाखवित नाही.
- ती व्यक्ती भयभीत, चिडचिड किंवा आक्रमक असू शकते (उदा. कोणीतरी तिला/त्याला हाणि पोहचविणार आहे या विश्वासातुन)
- आंदोलन, अस्वस्थता आणि अस्वस्थ झोप-
  - नेहमी पेक्षा जास्त बोलणे.
  - स्थिर राहणे किंवा बसणे शक्य होत नाही.
  - एकाग्रता मध्ये अडचण येणे 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.
  - वैयक्तिक स्वच्छतेचा अभाव.
  - पुर्वीच्या सामाजीक कौशल्यामध्ये ऱ्हास होणे
- अंतदृष्टीचा अभाव
  - त्या व्यक्तीमध्ये जागरुकतेचा अभाव असतो आणि तिला/त्याला आजार असुन देखील ती व्यक्ती विचीत्र वागणुक करुन आजारी नसल्याचे दाखविते.
  - व्यक्ती अशा गोष्टी बोलु शकते ज्याचा इतरांना अर्थ कळत नाही. त्याचे बोलणे गोंधळल्यासारखे किंवा समजण्यास कठीन असते कारण ती व्यक्ती एका विषयावरुन दुस-या विषयावर जाते.
  - व्यक्ती स्वत:शीच स्वतः बोलते.
  - व्यक्ती विचीत्र पध्दतीने कपडे घालु शकते उदाः उन्हाळयात खुप उबदार कपडे घालणे.

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) किंवा अत्यंत सामाजिक ताणतणावात 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 (विशेषतः वृध्द व्यक्ती) मनोविकाराचा क्षणीक स्वरुपाचा अनुभव येऊ शकतो.
- मनोविकृतीची लक्षणे एका महिण्यापेक्षा जास्त काळ राहील्यास आणि व्यक्तीच जीवनावर किंवा कुटुंबावर विपरीत परिणाम होत असल्यास ”स्क्रिझोफेनिया” नांवाचा गंभीर मनोविकार होण्याचे शक्यता असते.
- ”स्क्रिझोफेनिया”वर नेहमी औषधांनी उपचार करावे लागतात.

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 स्वतःशी बोलणे कींवा अचानक लोकांवर ओरडणे या सारखे विचीत्र 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 स्वतःशी बोलत आहे आणि लोकांवर ओरडत आहे (त्याला 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.

सामान्य मानसिक विकाराप्रमाणेच, गंभीर मानसिक विकारांच्या उपचारामध्ये मानसशास्त्रीय प्राथमिक उपचार, समुपदेशन, मानसोपचार आणि औषधांचा समावेश होतो.

आशा म्हणुन जर तुम्ही तुमच्या समाजातील कोणत्याही व्यक्तीला अशा लक्षणासह ओळखले तर तुमची पहिली पायरी म्हणजे जवळच्या आरोग्य संस्थेतील वैद्यकीय अधिकारीनां कळविणे आणि संदर्भसेवेची व्यवस्था करणे गरजेचे आहे, तथापी काही केसेस मध्ये आपल्याला त्या व्यक्तीला आणि कुटुंबाला वैद्यकीय सेवा मिळे पर्यंत मदत करावी लागेल.

आपण व्यक्तींना मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार प्रदान करु शकता–

१) निर्णय न घेता ऐकुण घ्या.

- संयमाने, आदराने ऐका आणि निर्णय घेऊ नका किंवा लादु नका.
- जर ती व्यक्ती स्वतःहुन 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) **आत्महत्या 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 हाणि होण्याच्या जोखमीचे मुल्यांकन करा.

- मनोविकार असलेली व्यक्ती इतरांना इजा करणे हे सामान्य नाही.
- क्वचित प्रसंगी असे घडु शकते कि मनोविकार असलेल्या व्यक्तीने त्याच्या भ्रमात दुस-या व्यक्तीला गुंतविले आहे आणि त्याला त्याच्यापासुन धोका आहे असे वाटणे.
- त्या व्यक्तीला दुस-या व्यक्तीस हाणि पोहचविण्याचे आदेश देणारे आवाज ऐकु येत आहेत का ते विचारा. (असल्यास 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 कमी करेल याचा सल्ला दया.

जेव्हा व्यक्तीला 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 खुप 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.(१००,११२)
- व्यक्तीचे मुल्यमापण वैद्यकीय अधिकारी आणि तज्ञाकडुन केले जाईल, जे तिला/त्यासाठी औषधे लिहुन देतील.

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 औषधे बदलुन देतील किंवा साईड इफेक्ट कमी करण्यासाठी दुसरे औषध लिहुन देतील.
- नियमित दिर्घकालीन औषधोपचार घेतल्यास आजाराची पुनरावृत्ती टाळता येते (सामान्यतः टप्प्याटप्याने मानसिक विकार उद्भवतात)

एकदा उपचार सुरु केल्यानंतर आरोग्य कर्मचारी 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.
- असाह्य साईड इफेक्ट आढळल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- रुग्ण नियमितपणे वैद्यकीय तपासणीसाठी (उदा.रक्त चाचण्या) डॉक्टराकडे जातो याची खात्री करा. (डॉक्टरांनी सांगीतलेल्या वेळेनुसार)

मनोविकार असलेल्या व्यक्तीचे समर्थन कसे करावे.

- एकदा व्यक्ती पुन्हा पहील्यासारखा झाल्यावर तुम्ही स्वयंःमदत उपचारांसाठी प्रोत्साहन देण्यावर लक्ष केन्द्रीत करु शकता आणि मनोविकाराची लक्षणे स्पष्ट करु शकता.
- छोटे छोटया कृेती 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 मनःस्थिती होऊ शकते (त्या काळात नेहमी आत्महत्येचे विचार येतात हे नेहमी सांगा)
- 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.

<u>३. बाल आणि किशोरवयीन मानसिक आरोग्य विकार</u>

हे विशिष्ट वयोगटासाठी वेगळे असते. उदा.काही मुले इतर मुलांच्या तुलणेत हळु विकसीत होतात (बौध्दीक विकास अक्षमता) किंवा समस्या दाखविणारी वागणुक दाखवितात.

- 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.

अपंगत्व या कारणामुळे होऊ शकते-

- बहुतेक प्रकरणामध्ये कारण अस्पष्ट राहते.
- मुल जन्माला येण्यापुर्वी च्या समस्या (उदा. मातेच्या सकस आहाराचा अभाव, संसर्ग होणे)

- बाळाच्या जन्मादरम्यान झालेल्या समस्या (लवकर प्रसुती, बाळाला ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे जन्मजात गुंतागुत, उदा बाळाच्या गळ्यात नाळ अटकणे, ई.)
- बालपणातील समस्या (पोषणाचा अभाव, भावनिक दुर्लक्ष, मेंदुचे संक्रमण, अनियंत्रीत झटके येणे)
- अनुंवशीक परिस्थिती (डाऊन सिंन्ड्रोम)

लक्षात ठेवा- विकासात्मक अपगंत्व कशामुळे होत नाही (या बद्दल खोट्या समजुती)

- आईचा दोष.
- वाईट नजर, (दृष्ट लागली) दृष्टात्म्याचा कोप,
- कुटुंबाच्या पापामुळे.
- वाईट वागणुकीमुळे.

बौध्दीक विकासात कमी असलेल्या मुलांची ओळख कशी करावी?मुलामध्ये खालील चिन्हे दिसेल-

- ✓ इतर मुलांपेक्षा उशिरा बसणे, रांगणे, किंवा चालणे.
- ✓ बोलायला उशिरा शिकणे, किंवा बोलण्यात आणि लक्षात ठेवण्यास त्रास होण.
- ✓ शौचालयास जाणे, 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.
- ✓ एखादी गोष्ट समजुन(गृहणक्षम) घेण्यास किंवा सांगण्यासाठी (अभिव्यक्त)भाषेमध्ये अडचण येणे.
- ✓ निराश किंवा अस्वस्थ राहणे चिडचिड करणे, मुड मध्ये चढउतार होणे आणि कृती करतांना सोडुन देणे.
- ✓ अशी बौध्दीक अपंगत्व असलेली 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 कौशल्ये आत्मसात करण्याचे वय, हे शिकण्यावर व शिकण्याच्या वेगावर अवलंबुन असते

तुम्ही या पैकी कोणतेही चिन्हे असलेली बालके ओळखल्यास आरोग्य सेविका किंवा सिएचओला कळवा.

मुले आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये वागणुकीशी संबधित विकार काय आहेत?

विविध प्रकारचे वर्तनावर आधारित विकार आहेत. आशा म्हणुन आपण चिन्हे आणि लक्षणे ओळखु शकता, ज्यामुळे ओळखण्यास मदत होईल.आणि त्या मुलांना संदर्भ सेवा देऊन योग्य मदत देऊ शकतो

मुलांमध्ये खालील लक्षणे दिसू शकतात-

दुर्लक्षीतपणा	अतिचंचलता	आवेगपुर्ण/तडतड
१)एखाद्या बाबी कडे बारकाईने लक्ष देण्यास असक्षम. १) शालेय अभ्यासात, नेमुण दिलेल्या कामामध्ये	१. बसुन असतांना हात आणि पायाच्या हालचाली करणे. २. झाडे, भिंती आणि उंच भागावर अतिउत्साहाने चढतो ३. अतिउत्साही उर्जा आणि अति शारिरीक हालचाली करतो.	१. प्रश्न पुर्ण होण्यापुर्वीच उत्तरे देतो/देण्याचा प्रयत्न करतो. २. इतराच्या कामात उपक्रमात अडथळा आणतो किंवा त्यांच्यामध्ये

तसेच इतर कृतीमध्ये क्षुल्लक (निष्काळजीपण) चुका करतो.. २) दैनंदिन कामामध्ये लक्ष केन्द्रीत करुन काम न करणे. ३) नेहमीच इतरांच्या उत्तेजनामुळे विचलित होणे. ४) दैनंदिन कामकाजात विसर भोळेपणा . ५) लक्ष केन्द्रीत करावयाची कामे टाळणे. ६) प्रत्यक्ष कोणी बोलत असतांना त्यांना टाळणे. ८) दैनदिन कामे व्यवस्थीतरित्या पार न पाडणे. ९)वारंवार विसरभोळेपणा .	४. सावकाश किंवा फुरसतीच्या वेळी शांततेच्या वातावरणात सक्रीय राहुन खेळत राहतो. ५. जास्त बोलतो.बडबड करतो. ६. एका जागी बसुन राहत नाही.	चुडबुड करतो. ३. त्याचा किंवा तिचा नंबर लागण्यापुर्वीच घाई गडबड करणे.

किंवा

- रागावलेला आणि चिडचिड करणारा मुडः
    - ✓ अनेकवेळा स्वभाव बिघडवुन टाकतो.
    - ✓ इतरांकडुन सहजपणे नाराज होतो.
    - ✓ अनेक वेळा रागावलेला किंवा नाराज असतो.
- वादग्रस्त आणि इतरांना विरोध दर्शविणारी वागणुक
    - ✓ अनेक वेळा प्रौढ लोक आणि अधिकारी लोकांशी वाद घालतो.
    - ✓ अनेकदा सक्रीयपणे प्रौढच्या विनंत्या किंवा नियमाचे पालन करण्यास नकार देतो.
    - ✓ अनेक वेळा लोकांना जाणुनबुजून त्रास देतो.
    - ✓ अनेक वेळा त्याच्या चुकासाठी किंवा गैरवर्तणासाठी इतरांना दोष देतो.
- सुडबुध्दी
    - ✓ अनेकवेळा व्देषपुर्ण किंवा बदला घेण्याच्या हेतुने असते.
    - ✓ मागील सहा महिण्यात किमान दोनवेळा व्देषपुर्ण आणि बदला घेण्याचे वर्तण दाखविले आहे

किंवा

- लोक आणि प्राण्यावर आक्रमकता दाखविणे (बहुतेक वेळा धमकावणे, शारिरीक मारामारी करणे, इतरांना गंभीर शारिरीक हानी पोहचवु शकणारे शस्त्र वापरणे, लोक किंवा प्राण्यांवर शारिरीकदृष्टया क्रुर हल्ला करणे चोरी करणे).
- मालमत्तेचा नाश, फसवणूक किंवा चोरी (दुसऱ्याच्या 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)

वरील पैकी कोणतेही चिन्हे असलेली बालके तुम्ही ओळखल्यास आरोग्य सेविका/सिएचओ यांना कळवावे.

.

४. <u>न्युरोलॉजीकल स्थिती</u>

हे आपल्या मेंदुवर परिणाम करतात आणि त्यात मीर्गी अपस्मार आणि स्मृतीभ्रंश यांचा समावेश होतो. जेव्हा एखादया व्यक्तीला अनेक झटके/दौरे 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) <u>एपीलेप्सी (मिर्गी)</u>

एपीलेप्सी म्हणजे काय?

- कोणालाही एपीलेप्सी (मीर्गी) होऊ शकते.
- एपीलेप्सी (मीर्गी) साधारणपणे वयाच्या २० वर्षाच्या आधी सुरु होते.
- १००-२०० पैकी सुमारे एका मध्ये एपीलेप्सी (मीर्गी) असु शकते.
- एपीलेप्सी (मीर्गी) पुरुष आणि महिलानाही प्रभावित करते.
- एपीलेप्सी (मीर्गी) चे लक्षण म्हणजे वारंवार दौरे येणे
- एपीलेप्सी (मीर्गी) चे निदना करण्याासाठी व्यक्तीला दर महिण्यात किंवा २ दौरे येणे आवश्यक आहे.

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 (झटके/दौर) 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 (फिट/मिर्गी) बद्दल समज (तथ्य) व गैरसमज.

इतर मानसिक आरोग्य विकाराप्रमाणेच, समाजातील लोकांमध्ये एपीलेप्सी (फिट/मिर्गी) 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 (फिट/मिर्गी) बद्दल काही सामान्य समज(तथ्य)व गैरसमज–

गैरसमज	समज तथ्य
१.एपीलेप्सी हा दृष्ट आत्मा किंवा अलौकीक शक्ती मुळे होतो	१.एपीलेप्सी/फिट हा मेंदुतील अंतरीक विद्युतीय घटकांच्या बदलामुळे होतो.
२.एपीलेप्सी कधीही बरा होऊ शकत नाही.	२.नियमित औषधोपचार आणि शस्त्रक्रीयेमुळे एपीलेप्सी/फिट बरा होतो.
३.एखाद्या तंदुरुस्त व्यक्तीलाजर फिट आली तर त्याला आवर घालुन त्यांच्या तोंडात लाकडी ठोकळा किंवा चमचा घालावा.	३.एपीलेप्सी/फिट च्या व्यक्तीला प्रतिंबधात ठेवु नये, परंतु हे निश्चीत केले पाहीजे की बेडवरुन किंवा उंचावरुन तो पडणार नाही. तसेच जबरदस्तीने त्याच्या तोंडात लाकडी ठोकळा इत्यादी टाकु नये.
४.फिट आल्यावर ती व्यक्ती जिभेला चावणार नाही किंवा अनुसरण करते.	४.एपीलेप्सी/फिट आल्यावर व्यक्ती त्याच्या जिभेला चावु शकते, त्यामुळे तो आपली जिभेने कधीही गिळु शकणार नाही.
५.एपीलेप्सी असलेले व्यक्ती बुध्दीमान नसतात.	५.एपीलेप्सी/फिट ची व्यक्ती सुध्दा इतरासारखी बुध्दीमान राहु शकते एपीलेप्सी/फिट मुळे बुध्दीमत्तेवर काहीही फरक पडत नाही.
६.एपीलेप्सी असलेल्या व्यक्तीला नोकरी मिळु शकत नाही परिणामी त्यांना त्याच्या स्थितीमुळे घरीच राहावे लागते.	६.नियमित औषधोपचारामुळे एपीलेप्सी/फिट ची व्यक्ती निरोगी आणि कामधंदयाचे जीवन जगु शकते, तथापी 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.एपीलेप्सी/फिट असलेली व्यक्ती जोडीदाराची संमती असल्यास लग्न करु शकते. वैद्यकीय सल्ला आणि आरोग्य राखण्यासाठी मुले होण्यास मदत होऊ शकते.

.

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

सार्वजनिक आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC) चा वापर,

आपण ३० वर्षे आणि त्याहुन अधिक वयाच्या व्यक्तीचे CBAC फार्म भरलेले आहे CBAC फॉर्ममध्ये " एपीलेप्सी फिट्स चा इतिहास" या संदर्भात एक प्रश्न आहे. जर एखादया पुरुष/स्त्रिने या प्रश्नाला होय म्हटले असेल, तर तुम्ही त्या व्यक्तीला जवळच्या दवाखाण्यात पाठवावे, ज्या ठिकाणी वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध आहे, जर ती व्यक्ती औषधे घेत असेल, तर नंतरच्या उपचाराचे पालन तिच्या कडुन करुन घेण्यासाठी आणि त्या व्यक्तीच्या स्थिती संबधीत माहिती त्याला प्रदान करण्याची आपली भुमिका असेल.

एपीलेप्सी फिट्स असलेल्या व्यक्तीला कशी मदत करावी?

एपीलेप्सी फिट्स ही एक जुनाट स्थिती आहे आणि वरील प्रमाणे चर्चा केल्यानुसार व्यक्ती इतर मानसिक आरोग्य विकारांना ग्रस्त असु शकते. म्हणुन आपली भुमिका मानसशास्त्रीय प्रथमोपचार प्रदान करणे हे असेल.

१) निर्णय न घेता ऐका

- मुलभूत समुपदेशनासाठी व्यक्तीला मदत करा.
- इतर मानसिक आरोग्य विकाराची लक्षणे तपासा (आपण PHQ-2 वापरु 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) स्वतःमदत उपचारांना प्रोत्साहन देणे आणि जीवनशैलीत बदल करण्यासाठी सल्ला देणे.

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

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

एपीलेप्सी फिट्स साठी उपचार

एकदा वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडुन 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 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 वै्दयकीय 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 स्वंयमर्यादीत 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

<u>२) **स्मृतीभ्रंश (डायमेन्शीया)**</u>

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 नातेवाइक कोण आहेत हे देखील विसरु शकते.
- अभिमुखता (ओरिएंटेशन) समस्या : व्यक्तीला त्याची/तिची खोली किंवा घर सापडणार नाही आणि कदाचीत दिवसाची वेळ सुध्दा माहिति 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 विसरणेः अधिक गंभीर केसेस मध्ये व्यक्ती स्वतःची काळजी घेण्याची क्षमता हरवेल आणि कपडे घालणे, खाणे, अंघोळ करणे, आणि शौचालयासाठी मदतीची आवश्यकता पडु शकते]
- संपुर्ण सहाय्यता : अंतिम टप्प्यात व्यक्ती पुर्णपणे अंथरुणाला खिळलेली असू शकते आणि त्याला सतत काळजीची गरज भासते.

स्मृतीभ्रंशांची कारणे

- सामान्य वृध्दत्व प्रक्रीया (सौम्य केसेस)
- मेंदुमध्ये अपुरा रक्त परिसंचलन (ब्लड सक्युलेशन) (मेदुतील 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 ?

CBAC सिबॅक फार्म मध्ये आपण वृध्दांना (६० वर्षे आणि त्याहुन अधिक वयाच्या) चार विशिष्ट प्रश्न विचारावे या चार प्रश्नापैकी दोन प्रश्नामुळे आपणांस स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) बद्दल माहिती मिळेल.

- तुमच्या जवळच्या व्यक्तीची नांवे कींवा तुमच्या स्वतःच्या घराचा पत्ता विसरणे.
- खाणे, कपडे घालणे, केशभुषा करणे, अंघोळ करणे, चालणे, किंवा शौचालय वापरणे या सारखी दैनंदिन कामे करण्यासाठी इतरांच्या मदतीची आवश्यकता पडणे.

वरील पैकी कोणत्याही किंवा दोन्ही प्रश्नांना कोणत्याही व्यक्तीने होय असे उत्तर दिल्यास, आपण त्या व्यक्तीला जवळच्या वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडे पाठवावे.

स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीला कशी मदत करावी.

व्यक्तीमध्ये स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया)ची कोणतेही लक्षणे आढळल्यास, त्या व्यक्तीला जवळच्या आरोग्य केन्द्रातील वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडे पाठवावे. स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) काही लक्षणावर औषधांनी उपचार करता येतात. तुम्ही व्यक्तीला प्रथमोपचार देऊ शकता.

स्मृतीभ्रंश असलेल्या व्यक्तीसाठी मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार आणि विशिष्ट लक्षणांसाठी महत्वाच्या टिप्स आणि योग्य सुचना देण्यासाठी व्यावसायिक मदत मिळाल्यास कुटुंबाकडुन लक्ष केन्द्रीत केल्या जाईल.

- अस्वस्थ वागणुक आणि झोपेच्या समस्यावर औषधांनी उपचार केले जाऊ शकतात, मानसिक आरोग्य तज्ञ किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

- स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया)असलेल्या व्यक्ती सहसा आत्महत्या करण्याचा धोका नसतो, परंतु ती व्यक्ती त्याच्या असहाय्यतेमुळे स्वतःचे नुकसार करु शकते (उदाः घरातुन पळुन जाणे इ.)
- सौम्य स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीस सामान्य मानसिक विकाराची लक्षणे दिसु शकतात.

स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीसोबत राहणाऱ्या कुटुंबाला कशी मदत करावी.

जसे आपण शिकलो आहे की वृध्द व्यक्तीमध्ये स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) सामान्य आजार आहे. ज्या कुटुंबात वृध्द व्यक्ती आहेत त्यांनाही यासाठी आपल्या आधाराची गरज पडु शकते, त्यांना सुध्दा त्यांच्यासोबत बोलुन खात्री करणारे कोणीतरी हवे आहे. आशा या नात्याने आपण त्यांना मनोःसामाजिक आधार देऊन मदत करु शकता.

आपण कुटुंबातील सदस्यांना काय मदत करु शकता?

- त्यांना स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) 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 (डिमेंशिया) असलेल्या व्यक्तीची संयम आणि करुणेने काळजी घेणे गरजेचे आहे.
- स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया) च्या 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 (डिमेंशिया) वाढल्यास त्यांना सततची काळजी आणि सोबत राहण्याच्या गरजे बाबत माहीती दया.

५) <u>दारु व तत्सम व्यसनी द्रव पदार्थामुळे होणारे विकार</u>

एखादी व्यक्ती मद्य, तंबाखु किंवा गांजा, चरस इत्यादी बेकायदेशीर अंमली द्रव्याचे जास्त सेवन करु शकते.

१) अल्कोहोल वापर विकार : यामध्ये हानिकारक मद्यपान आणि ज्या व्यसनावर अंवलबुन आहे त्याचा समावेश होतो.

जगातील अनेक संस्कृतीमध्ये दारु पिणे ही एक सामाजीक सवय आहे. काही लोकांना (सामान्यतः किंवा काही दिवसाने) धार्मीक कारणामुळे आणि कायद्याने तरुणांना ते बंधनकारक आहे. अल्कोहोल 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.
- हाणिकारक मद्यपान :मद्यपानामुळे व्यक्तीच्या शारिरीक किंवा मानसिक आरोग्याला हानी पोहोचते आणि व्यक्तीच्या सामाजीक संबधावर परिणाम होते.

- अल्कोहोल अवलंबीत्व : व्यक्तीला दररोज दारु पिण्याची सक्तीची तलब (भावना) निर्माण होते आणि शारिरीक आणि मानसिकदृष्ट्या बरे वाटण्यासाठी हळुहळु अल्कोहोल चे प्रमाण वाढल्या जाते, व्यक्ती त्याच्या जबाबदाऱ्या आणि इतर स्वारस्थ (इन्ट्रेस्ट) 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 (जड मजुरीचे कामे,) आणि त्यांचे दुखने/वेदना कमी करण्यासाठी पितात.
- जेव्हा लोक त्यांच्या समस्याशी अधिक चांगल्या प्रकारे सामना/ मुकाबला 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.

अतिमद्यपानामुळे होणाऱ्या सामान्य आरोग्य समस्या

- यकृत (लिव्हर) समस्या (अल्कोहोल लिव्हरचे नुकसान करते 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 (अल्कोहोल योग्य प्रतिक्रीया आणि एकाग्रतेच्या क्षमतेमध्ये अडथळा निर्माण करतो)
- शारिरीक अवलंबित्व वाढते (दारु न पिल्यावर होणाऱ्या समस्याची लक्षणे उद्‌भवतात)

विड्राल सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणा-या परीणामांच्या,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 येणा-या

परीणामांच्या,लक्षणाचा समुह)टाळण्यासाठी पहीले पेय सकाळीच लवकर घ्यावे लागते.

- जेव्हा व्यसनावर अवलंबुन व्यक्तीला त्याची दारु मिळत नाही तेव्हा असे लक्षण उद्भवतात.

ठराविक विड्राल सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणाऱ्या परीणामांच्या, लक्षणाचा समुह) ची लक्षणे अशी आहेत.

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

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.

अल्कोहोलमुळे मानसिक आरोग्य समस्या

- मानसिक अवलंबित्व (व्यसनी व्यक्तीला असे वाटु लागणे की तो फक्त दारु पिऊनच चांगली कामकिरी करु शकतो, मन दारुच्या विचारानीं 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 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.

अतिमद्यपानामळे सामाजिक समस्या निर्माण होतात

कुटुंबातील समस्या :

- दारुवर जास्त पैसे खर्च करणे आणि मद्यपान केल्यावर घरगुती जबाबदाऱ्या पुर्ण न करण्या बद्दल वाद विवाद करणे.
- आक्रमक किंवा हिंसक वर्तणुक (घरगुती अत्याचार बहुतेक वेळा अल्कोहोल 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/काम गमावु शकते.

आशा म्हणुन आपणांस आपल्या समाजातील अशा व्यक्तीची माहिती असेलच जे कदाचीत जास्त प्रमाणात मद्यपान करत असतील. आपण ३० वर्षे आणि त्याहुन जास्त वयाच्या व्यक्तींना CBAC (सिबॅक) फार्म देखील भरायचे आहे. ज्यामध्ये "अल्कोहोलचा वापर" या संबधी प्रश्न आहेत. तथापी अल्कोहोल वापरणा-या प्रत्येकाला अल्कोहोल वापर विकारचा त्रास होत नाही. ती व्यक्ती जास्त मद्यपान करत आहे हे समजुन घेण्यासाठी तुम्ही काही प्रश्न विचारु शकता.

कोणी जास्त मद्यपान करत आहे हे कसे ओळखाल?

- ती व्यक्ती खुप दारु पीत आहे हे मान्य करुच शकत नाही.
- ती व्यक्ती दारुवर किती पैसे खर्च करते ते विचारा.
- हे देखील शक्य आहे की कुटुंबातील एखादा सदस्य आपल्या सोबत संपर्क करेल आणि आपणांस मदतीसाठी विचारेल,
- एखादी व्यक्ती लपुन लपुन दारु पिते.
- एखादी व्यक्ती दररोज किंवा सकाळी दारु पिते.
- दारुमुळे शारिरीक सामाजीक किंवा मानसिक समस्या उद्भवतात.

तुम्हाला दारु पिण्याच्या वापरामुळे होणारे विकार असल्याचा संशय आल्यास आपण त्या व्यक्तीला आरोग्य कर्मचारी /सिएचओ कडे पाठवावे, आरोग्य कर्मचारी किंवा सिएचओ त्यांला तपशिलवार प्रश्न विचारतील (आडीट टुल वापरुन) आणि त्या व्यक्तीला मदत पुरवतिल

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 कीती 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
- एचएचओ/आरोग्य सेविका विशालला त्याच्या दारुच्या सेवनाबद्दल कसे विचारु शकते.
- विशालने एवढी दारु पिण्याची कारणे कोणती असु शकतात..

२) तंबाखु व इतर पदार्थांचा वापर

भारतात तंबाखु हे धुम्रपानाच्या स्वरुपात उपलब्ध आहे, मुख्यतः बीडी आणि सिगारेट च्या स्वरुपात. तबांखु हे गुटखा, नस, म्हणुन धुरविरहित स्वरुपात देखील उपलब्ध आहे. असांसर्गीक रोगावरील प्रशिक्षणा (एनसीडी) आपण तबांखु आणि त्याचे दुष्परिणाम या बद्दल तपशीलवार

माहिती घेतलेली आहेच. इतर पदार्थामध्ये भांग, गांजा, चरस, अफीम या सारख्या भांग व्यसनी पदार्थाच्या उत्पादनाचा समावेश होतो. काही पदार्थ जे इंजेक्शन ने टोचल्या जाते.

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

काही व्यक्ती अधुनमधुन पदार्थ वापरतात - परंतु ते वापरत असलेल्या प्रमाणावरील नियंत्रण हे आटोक्यात ठेवणे गरजचे आहे. अशा वापरामुळे मेंदु आणि स्नायुंचा समन्वय होऊ शकतो, ज्यामुळे डोक्याला दुखापत होण्यासारख्या गंभीर समस्या उद्भवु शकतात. काही व्यक्ती परावंलबी होतात ज्यामुळे विविध सामाजीक समस्यांचा धोका वाढतो.

अवलंबित्व ओळखणे

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

- वापरण्याची तीव्र इच्छा (तृष्णा)
- वापरलेले प्रमाण कमी करण्यात अक्षम
- 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 पदार्थ वापरण्यात किंवा संबधित उपक्रम किंवा कृती मध्ये अधिक वेळ घालविणे (दारु पार्टीत जास्त वेळ घालविणे)
- दुष्परिणाम किंवा नकारात्मक परिणामाची जाणीव असुनही पिणे/पदार्थ 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 सिन्ड्रोम (व्यसन सोडल्यानंतर दिसुन येणारा परीणाम,लक्षणाचा समुह)किंवा 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) **स्वयंःमदत उपचारांना प्रोत्साहन द्या – सल्ला द्या (प्रकरण ३ बघा)**

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

६. आत्महत्येची कल्पना करण्याची वृत्ती व वर्तण

भारतातील युवकांच्या मृत्युचे मुख्य कारण म्हणजे आत्महत्या. 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 करणाऱ्या 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 आहे?

वेगवेगळ्या कारणांमुळे लाकांना हताश वाटु शकते,

- ते मानसिक आरोग्य विकाराने ग्रस्त आहेत (सर्व सामान्य उदाहरण)
- त्यांना अत्यंत गरीबी किंवा आर्थीक 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 जोखीम घटक कोणते आहेत?

सामाजिक जोखीम घटक	क्लिनिकल जोखीम घटक
• मोठ्या कर्जात असणे/पैशाची समस्या • अपमान • नोकरी गमावणे, स्थिती गमावणे अपयशस्वी परिक्षा • एखाद्या प्रिय व्यक्तीचे नुकसान/मृत्यु • अत्याचाराचे अनुभव	• मानसिक आरोग्य विकार असणे. • तीव्र वेदनादायक किंवा गंभीर आजार असणे. • मागील आत्महत्येचा प्रयत्न • 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 सोशल नेटवर्क)
- 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.

आत्महत्ये बद्दल समज आणि तथ्ये

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 लागतो.

गैरसमज	**समज**
• जे लोक आत्महत्ये बद्दल बोलतात ते आत्महत्या करणार नाही. • एखाद्या व्यक्तीला आत्महत्येच्या विचाराबद्दल विचारल्यास आत्महत्या करण्याचा धोका वाढु शकतो. • जेव्हा संकटात सुधारणा होत असते तेव्हा आत्महत्येचा धोका संपतो	• आत्महत्या करणा-या बहुतेक लोकांनी सुचना दिले आहेत. • नाही, बोलणे आराम देते आणि सर्वात महत्वाचे प्रतिबंध आहे. • नाही, सुधारणेच्या काळात एखाद्या व्यक्तीला आत्महत्या करण्याची अधिक उर्जा देखील असु शकते.

आशा म्हणुन, आत्महत्या वर्तणुकीशी संबधित आपली मुख्य भुमिका समाजातील सदस्यांना योग्य माहिती प्रदान करणे आहे. जर आपण एखाद्या व्यक्तीला आताचे मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या किंवा आत्महत्येच्या वर्तनासाठी इतर कोणताही धोका घटक असलेल्या व्यक्तीला ओळखत असाल तर सिएचओ/आरोग्य कर्मचारी यांना कळवा.

सिएचओ/आरोग्य कर्मचारी जोखमीचे मुल्यांकन करेल आणि योग्य काळजी घेईल.

प्रकरण ५ : सेवा देण्याचा तक्ता (फ्रेमवर्क) एक पथक म्हणुन मानसिक आरोग्य सेवा प्रदान करणे आणि आशाची प्रमुख कार्ये

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 देणाऱ्याच्या भुमिकेबद्दल देखील शिकाल. आपणांला आढळेल की प्रकाश टाकण्यात आलेले बरेच मुद्दयांची येथे पुररावृत्ती केले गेले आहेत, परंतु हे आपणांस आपल्या आजच्या दिवसाचे काम समजुन घेण्यास आणि नियोजन करण्यास मदत करेल.

<u>मानसिक आरोग्य विकारासाठी काळजी प्रदान करण्यासाठी सेवा वितरण तक्ता (फ्रेमवर्क)</u>

आपणांस माहिती आहेच की, समाजाला आरोग्य सेवा पुरविणे हे एक समुहकार्य (टिमवर्क) आहे, समाजातील सदस्यांना योग्य माहिती देण्यासाठी आपणांला इतर समुह सदस्यांच्या (आरोग्य सेविका स्त्रि/पु सिएचओ/ प्राआके पथक आणि पुढील सेवा प्रदान करणाऱ्या संस्थेतील सेवा प्रदान करणा-यांची (एफआरयु)माहिती असणे आवश्यक आहे.

आरोग्य उपकेन्द्र आयुष्मान आरोग्य वर्धीनी केन्द्र.मधील प्राथमिक आरोग्य सेवा पथक सदस्यांच्या काय भुमिका आहेत?

आरोग्य सेविका (एएनएम) हिचे कार्य आरोग्य वर्धीनी केन्द्र.(आरोग्य उपकेन्द्रातील) कार्ये व सेवा उपक्रमाप्रमाणेच बाह्यसंपर्कातील सेवा प्रदान करण्यात तिची भुमिका असते. तुमच्या सोबत संयुक्त भेटीत सिबॅक फार्म भरण्यासाठी ती मदत करेल किंवा सिबॅक(CIBAC) फार्म पुर्ण करण्यास मदत करेल. आपणांस एखाद्या व्यक्तीमध्ये कोणतेही लक्षणे आढळुण आल्यास आपण आरोग्य सेविकेला किंवा सिएचओला (CHO) सुचीत कराल. नंतर आरोग्य सेविका लक्षणाबद्दल बद्दल अधिक जाणुन घेण्यासाठी "कम्युनिटी इन्फॉर्मेंट डिसीजन टुल" (CIDT) मध्ये अधिक तपशिलवार माहिती भरेल.

सामुदायिक आरोग्य अधिकारी (CHO) ची महत्वाची भुमिका म्हणजे व्यक्तींची तपासणी करणे. मनोसामाजिक उपाययोजना करणे, वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र किंवा तज्ञांनी लिहुन दिलेली औषधे वितरीत करणे आणि औषधाच्या दुष्परिणामाचे आणि टॉक्सीसिटीचे निरिक्षण करणे, योग्य केसेसला संदर्भ सेवा देणे आणि त्यांच्याशी समन्वय साधुन पाठपुरावा करणे. आपण (आशा) आणि एमपिडब्ल्यु (आरोग्य कर्मचारी) आणि सिएचओ फिट्स येणाऱ्या व्यक्तीसाठी आपत्कालीन काळजी देखील देईल आणि रुग्ण स्थिरावल्यावर संदर्भ सेवा देईल.

प्राथमिक आरोग्य केन्द्र : सिएचओ हे आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (उपकेन्द्र) येथील संशयीत व्यक्तींना प्राथमिक आरोग्य केन्द्रातील वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडे पाठवेल. वैद्यकीय अधिकारी हे नैराश्य, चिंता, मिर्गी (एपीलेप्सी) आणि स्मृतीभ्रंश यासारख्या विशिष्ट परिस्थितीचे निदान करेल. विष प्राशन करुन आत्महत्येचा प्रयत्न करणा-या व्यक्तीला देखील आपत्कालीन व्यवस्थापन देईल. उदासीनता, चिंता, एपीलेप्सी या सारख्या व्यक्तीवर देखील उपचार सुरु करेल नंतर जे वैद्यकीय अधिकारी च्या निर्देशानुसार आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (उपकेन्द्रात) सिएचओ व्दारे चालु ठेवता येईल. मनोविकार, आत्मघाती वर्तण, तिव्र नैराश्य, यासारख्या विशिष्ट परिस्थितीसाठी वैद्यकीय अधिकारी हे पुढील तपासणीसाठी व खात्री करण्यासाठी तज्ञ असलेल्या उच्च सुविधाकडे/दवाखाण्यात संदर्भ सेवा देईल]

जिल्हा रुग्णालय/वैद्यकीय महाविद्यालय रुग्णालयातील तज्ञ : मानसिक आरोग्य सेवा प्रदान करणाऱ्याची एक टिम (पथक) येथे उपलब्ध असते. याममध्ये एक विशेषज्ञ आणि परिचारीका यांचा समावेश आहे. वैद्यकीय अधिकारी प्राथमिक आरोग्य केन्द्र पुढील मुल्यांकन आणि खात्री करण्यासाठी काही रुग्णांना तज्ञाकडे पाठवेल. विशेषज्ञ एक उपचार लिहुन देईल जो उपकेन्द्र (सिएचओ स्तर) स्तरावर चालु ठेवला जाईल. दिलेल्या सुचनानुसार रुग्णाला तज्ञ किंवा वैद्यकीय अधिकारी ला भेट द्यावी लागेल.

आशा च्या प्रमुख भूमिका आणि जबाबदाऱ्या

सामुदायिक स्तरावरील काळजी प्रदान करण्यासाठी, तुम्ही गृहभेटी, ग्रामआरोग्य पोषण दिन (टभ्छक), आणि ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती (टभ्ैछब) च्या बैठका वापरणे सुरु ठेवाल. या प्लॅटफॉर्मचा वापर करुन, तुम्ही मानसिक आरोग्य संवर्धन, लवकर ओळख आणि संदर्भ आणि उपचारांचे पालन सुनिश्चित करण्यासाठी क्रियाकलाप कराल. तसेच, आशा म्हणून, तुम्ही आरोग्य सेवा आणि समुदाय यांच्यातील एक महत्त्वाचा दुवा आहात जे सेवा वितरण सुनिश्चित करण्यासाठी भागधारकांमध्ये समन्वय साधतील.

ASHA फॅसिलिटेटर आणि MPW-F/ANM तुम्हाला घरगुती भेटींमध्ये मदत करतील, सामुदायिक आरोग्य प्रमोशन क्रियाकलाप आयोजित करणे, आणि पाठपुरावा करणे, विशेषतः ज्यांना काळजी घेण्यामध्ये आव्हाने/समस्या आहेत आणि जे नियमित नसतात.

.

आशा च्या प्रमुख भूमिका आणि जबाबदाऱ्या

समाजाच्या स्तरावरील काळजी प्रदान करण्यासाठी आपण गृहभेटी, ग्राम आरोग्य पोषण दिन (VHND) आणि ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती (VHSNC) च्या सभेतुन मानसिक आरोग्य प्रोत्साहन, विकाराचे लवकर ओळख आणि संदर्भ सेवा, उपचाराचे पालनाची खात्री करणे इत्यादी बाबत समाजापर्यंत माहिती पोहचविण्याची कृती करु शकता. तसेच आशा म्हणुन आपण आरोग्य सेवा आणि समाज यांच्यातील एक महत्वाचा दुवा आहात जे सेवा वितरण करण्यासाठी सेवा प्रदानकर्त्या सोबत समन्वय ठेवु शकेल.

आशा फॅसिलीटेटर आणि आरोग्य सेविका (एएनएम) आपणांस गृहभेटीत, आरोग्य संवर्धन उपक्रम आयोजीत करण्यात सहाय्य आणि पाठपुरावा करतील, विशेषतः अशा व्यक्ती/रुग्णाना जे काळजी घेण्यासाठी आव्हाने/समस्या आहेत आणि जे नियमित उपचार घेत नाहीत

१. मानसिक आरोग्य प्रोत्साहन

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 शकताः-

- 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 घेणाऱ्यांना 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 कार्यवाई करा.

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

आरोग्य कर्मचारी (एमपिडब्ल्यु) 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 (जागतिक मानसिक दिवस, आरोग्य दिन)
- VHSNC/MAS किंवा VHND मिटींग दरम्यान मानसिक आरोग्यावर चर्चा करणे.
- अंगणवाडी केन्द्र किंवा आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (उपकेन्द्र) येथे किशोरवयीन सभामध्ये मानसिक आरोग्यावर चर्चा करणे.
- समाजातील स्वंयसेवक आणि आरोग्य कर्मचारीए (MPW) सिएचओ (CHO) यांच्या 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. समुदाय आधारित जोखीम मुल्यांकन चेकलिस्टचा वापर.(CBAC)

आपण लोकसंख्या गणनेचे (कुटुंब कल्याण सर्व्हेक्षणाच) काम करतोच आणि दरवर्षी लोंकांची यादी अद्यावत करतो आपणास माहिती आहेच की समुदाय आधारित जोखीम मुल्यांकन (CBAC) ३० वर्षे आणि त्यापेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्तीचे फार्म भरले जाते. आपण गृहभेटी व्दारे(CBAC) पुर्ण करण्याचा हा उपक्रम सुरु ठेवाल (CBAC) टुल मध्ये प्रश्न असतील जे तुम्हाला वृध्दामधील स्मृतीभ्रंश, फिट होण्याचा इतीहास, अल्कोहोलचा वापर आणि नैराश्य या बद्दल माहिती देतील.

(१) **दारुचा वापर-**

CBAC च्याA भागामध्ये आपण दररोज अल्कोहोल वापरण्याच्या इतिहासाबद्दल प्रश्न विचारावा आणि गुण देण्यासाठी होय किंवा नाही ची नोंद करावे.

CBAC च्याB भागामध्ये आपण कोणत्याही स्थितीचा लवकर शोध घेण्यासाठी प्रश्न विचारावे.

(२) **एपीलेप्सी (फिट)**

व्यक्तीकडे फिट्स चा इतिहास असल्यास त्याची आपण नोंद करावे.

(३) **स्मृतीभ्रंश**

वृध्दव्यक्ती (६० वर्षे आणि त्या पेक्षा जास्त वयाचे) असल्यास त्याची आपण नोंद करावे.

- खाने, कपडे घालणे, केशभुषा करणे, अंघोळ करणे, चालणे किंवा शौचालय वापरणे यासारख्या दैनंदिन कामे करण्यासाठी इतरांच्या मदतीची आवश्यकता आहे.
- त्यांच्या जवळच्या व्यक्तीची नांवे किंवा तुमच्या स्वतःच्या घराचा पत्ता विसरणे,

भाग B मध्ये कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर होय असे असल्यास आपण त्या व्यक्तीला ताबडतोप जवळच्या वैद्यकीय अधिकारी कडे पाठवावे.

(४) **नैराश्य**

CBAC च्या D भागामध्ये पहिल्या दोन आठवड्यामधील व्यक्तीच्या नैराश्याच्या स्थितीचे मुल्यांकन करण्यासाठी दोन प्रश्न आहेत या प्रश्नांना 'PHQ-2' म्हणतात

PHQ-2					
मागील दोन आठवड्यात तुम्हाला खालील समस्यांनी किती वेळा त्रास झालेला आहे?		अजिबात नाही,	काही दिवस	अर्धापेक्षा जास्त दिवस	जवळपास दररोज
1.	काही काम करण्यात थोडासा रस किंवा आनंद?	0	+1	+2	+3
2.	उदासीनता किंवा हताश वाटत आहे का ?	0	+1	+2	+3
एकुण गुण					
कोणत्याही व्यक्तीला ३ पेक्षा जास्त गुण मिळत असेल तर त्यांना सिएचओ/वैद्यकीय अधिकारी कडे संदर्भ सेवा द्या. (प्राआके. नागरी प्राआके))					

PHQ-2' चा उद्देश म्हणजे मागील दोन आठवड्यातील (१४ दिवस) नैराश्याशी संबधीत लक्षणाची तपासणी करणे होय.PHQ-2' चे व्यवस्थापन केल्यानंतर आपण ३ पेक्षा जास्त गुण मिळविलेल्या व्यक्तींना आरोग्य वर्धीनी केन्द्र /उपकेन्द्र कडे पाठवावे, आरोग्य वर्धीनी मधील सामुदायीक आरोग्य अधिकारी (सिएचओ) लक्षणे समजून घेण्यासाठी व्यक्तीला अधिक तपशिलवार प्रश्न विचारेल. सिएचओ सदर व्यक्तीला PHQ-9 या तपशिलवार फार्म (टुल) वरुन प्रश्न विचारेल आणि योग्य सल्ला देईल. सदर व्यक्तीला आरोग्य वर्धीनी वर मदत दिली जाईल किंवा सिएचओ कडुन वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र यांचे कडे पाठविले जाऊ शकेल.

या आजाराबाबत समाजात भीती निर्माण होणार नाही याचीही काळजी घेतली पाहिजे. आपण लोकांना समजावुन सांगीतले पाहीजे की चेकलिस्ट कोणाच्या रोगाचे निदान करण्यासाठी नाही, त्यांची पहिल्यांदा सिएचओ कडुन तपासणी करणे आवश्यक आहे, त्यानंतरच आवश्यक असल्यास निदानाची खात्री करण्यासाठी वैद्यकीय अधिकारी किंवा तज्ञाना भेट द्यावी लागेल.

३. मानसिक आरोग्य विकारांची लक्षणे ओळखणे

आपण वेगवेगळ्या विकारांची लक्षणे माहिती करुन घेतली आहेत. यामुळे आपणांस लक्षणे ओळखण्यात आणि व्यक्ती आणि कुटुंबाला योग्य सल्ला आणि माहिती प्रदान करण्यात मदत करु शकते. लक्षणे ओळखणे हि पहिली पायरी आहे आणि सिएचओ किंवा वैद्यकीय अधिकारी कडे पाठवावे जर मानसिक विकार असेल तर लवकर ओळखण्यासाठी ते मार्गदर्शन करु शकते. हे समजणे खुप महत्वाचे आहे की, लक्षण असणे म्हणजे आपल्याला संपुर्ण माहिती मिळत नाही, त्यासाठी विकाराच्या निदानाची खात्री करण्यासाठी तपशिलवार मुल्यांकन (तपासणी) आवश्यक आहे. म्हणुन एखाद्या व्यक्तीमध्ये लक्षणे दिसुन आली तरीही, त्याला/तिला मानसिक विकार असे शिक्का लावण्यात येऊ नये.

इतर सेवा (एचबीएनसी, एचबीवायसि) इतर सर्व्हेक्षण, एनसीडी साठी पाठपुरावा इत्यादी भेट) देण्यासाठी आपल्या गृहभेटी दरम्यान किंवा समाजात लोंकांशी संवाद आपण अशा लक्षणाचे व्यक्तींना भेटु शकता.

४. मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार प्रदान करणे

आशा या नात्याने मानसिक आरोग्य विकाराच्या कोणत्याही प्रकारची लक्षणे अनुभवणाऱ्या व्यक्तींना मदत करण्यासाठी आपण एका चांगल्या स्थितीमध्ये आहात. जर आपण कोणत्याही व्यक्तीमध्ये अशी लक्षणे ओळखत असाल, तर आपली पहिली पायरी त्या व्यक्तीला जवळच्या आरोग्य केन्द्रामध्ये वैद्यकीय सेवा प्राप्त करुन घेण्यासाठी प्रोत्साहीत करा. अशा लोकांना योग्य मदत करण्यासाठी आपली महत्वाची भुमिका आहे. अशा व्यक्तींना वैद्यकीय सेवा उपलब्ध होण्या आधी आपणांस त्यांना मुलभुत मानसिक आरोग्य सेवा उपलब्ध करायची आहे यालाच “मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार” असे म्हणतात. या बाबत सविस्तर टप्पे व माहिती आपण प्रकरण ३ आणि ४ मध्ये शिकलेल्या आहात. दयावयाचे आहे.

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारासाठी आवश्यक टप्पे

१) निर्णय न घेता ऐका

२) आत्महत्येच्या जोखमीचे तपासणी करा आणि स्वतःला आणि इतरांना धोका होणार नाही याची दक्षता घ्या

३) आश्वासन आणि सविस्तर माहिती द्या.

४) योग्य खासगी व्यावसायीक तज्ञाची मदतीसाठी व्यक्तीला प्रोत्साहीत करा.

५) स्वयंःमदत उपचारासाठी प्रोत्साहन द्या, पाठपुरावा करा आणि उपचार घेण्याचे पालन करा.

५.मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबाला सल्ला आणि मदत प्रदान करणे

मानसिक आरोग्य विकार असलेल्या व्यक्तीची कुटुंबे देखील दिर्घकालीन आजारामुळे तणावाखाली असतात, शिवाय मर्यादीत माहिती आणि विकारा बाबत असलेला कंलक आणखी तणाव वाढवु शकते. त्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांना देखील आधाराची गरज असते. त्यांना विकार ग्रस्त व्यक्तीला मदत करण्यासाठी काळजीचे पर्यायाबद्दल योग्य माहिती पुरविणे आवश्यक असते.

व्यक्तीला चांगले होण्यासाठी मदत करण्यात कुटुंबातील सदस्य देखील महत्वाची भुमिका बजावु आशा म्हणुन आपण कुटुंबातील सदस्यांना मदत करावे आणि त्यांना विकार आणि उपलब्ध काळजी घेण्याच्या पर्याया बद्दल योग्य ती माहिती द्यावे.

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार या प्रकरणात आपण कुटुंबाला मदत करण्याच्या आणि त्यामध्ये सहभागी होण्याच्या टप्प्या बद्दल शिकलेल्या आहात. हा उपक्रम आपण गृहभेटी दरम्यान करु शकता.

६.उपचाराचे पालन होत आहे याची खात्री करण्यासाठी गृहभेटी देणे.

बहुतेक मानसिक आरोग्य विकारांना दिर्घकालीन औषधाची आवश्यकता असते, औषधोपचार नसल्यास मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी त्यांना सतत मदतीची आवश्यकता असते. उपचार नियमित घेत असल्याची खात्री करण्याची आपली महत्वाची भुमिका आहे. सिएचओ च्या मार्गदर्शनानुसार लिहुन दिलेले उपचार घेतले जात आहे की नाही याची खात्री करण्यासाठी आपण त्या व्यक्तीला भेट द्यावी. भेटीची संख्या परिस्थितीनुसार बदलु शकते. काही गृहभेटीसाठी आरोग्य कर्मचारी/आशा गटप्रवर्तक आणि सिएचओ आपल्या सोबत असु शकतात.

परिशिष्ट :

Community based assessment checklist (CBAC)

Date: / /

सामान्य माहिती	
आशाचे नांव	गांव/वार्ड
एमपीडब्ल्यु एएनएम चे नांव:	उपकेन्द्र:
	प्राआके/नागरीप्राआके
वैयक्तीक माहीती	
नंव	कोणतेही ओळखपत्र (आधार कोणतेही UID – मतदान कार्ड ई):
वय:	राज्य आरोग्य विमा योजनाः 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 ए जोखमीची तपासणी/मुल्यांकन				
प्रश्न	श्रेणी		कोणतेही गोल करा	गुण लिहा.
१.तुमचे वय काय आहे (पुर्ण वर्षा मध्ये)	० – २९ वर्ष		0	
	३० – ३९ वर्ष		1	
	४० – ४९ वर्ष		2	
	५० – ५९ वर्ष		3	
	≥ ६० वर्ष		4	
२.तुम्ही धुम्रपान करता काय किंवा तंबाखु/गुटखा/खर्रा/खैनी या सारखे धुरविरहीत पदार्थ सेवन करता काय	कधीच नाही		0	
	पुर्वी वापरायचे कधी कधी		1	
	रोज		2	
३.तुम्ही दररोज दारु घेता काय)	नाही		0	
	होय		1	
३.कंबरेचे माप (से.मी मध्ये)	महिला	पुरुष		
	८० से.मी किंवा कमी	९० से.मी किंवा कमी	0	
	८१-९० से.मी	९१-१०० से.मी	1	
	९० से.मी पेक्षा जास्त	१०० से.मी पेक्षा जास्त	2	

३.तुम्ही आठवड्याभरात १५० मिनीटे कोणतेही शारीरिक श्रम करता काय? (दररोज किमान ३० मिनीटे पाच दिवसाच्या आठवड्यात)	आठवड्यात किमान १५० मिनीटे	0	
	आठवड्यात किमान १५० मिनीटे पेक्षा कमी	1	
६.तुमच्या कौटुंबीक इतीहासात (तुमचे पालक भाऊ कोणालाही) मधुमेह, हृदयरोग, उच्चरक्तदाब आहे काय	नाही	0	
	होय	2	
एकुण गुण			
प्रत्येक व्यक्तीला मिळालेले गुण विचारात घेता त्यांची वैयक्तीक तपासणी करणे गरजेचे आहे. एकुण गुण ४ पेक्षा जास्त असणे म्हणजे सदर व्यक्तीला एनसीडीचा धोका असु शकतो, अशांना साप्ताहिक तपासणी दिवसाला उपस्थित राहण्यासाठी सांगीतले पाहीजे कींवा प्राध्यान्य दिले पाहीजे			

भाग ब” लवकर ओळखणे : रुग्णाला यापैकी कोणतेही लक्षणे आहे का ते विचारा			
ब-१ महिला व पुरुष	Y/N		Y/N
श्वास लागणे (श्वास घेण्यास अडचण)		फिट झटके येण्याचा पुर्वइतीहास	
दोन आठवड्या पेक्षा जास्त असलेला खोकला*		तोंड उघडण्यास अडचण होणे	
थुंकीमध्ये रक्त येणे *		तोंडातील व्रण (अल्सर) जे दोन आठवड्यापासनु बरे झाले नाही	
>2 दोन आठवड्यापेक्षा जास्त ताप*		तोंडातील कोणतेही झालेली वाढ जी दोन आठवड्यापासुन बरे झाले नाही.	
वजन कमी हाणे*		तोंडातील कोणतेही लाल किंवा पांढरा डाग जे दोन आठवड्यापासुन बरे झाले नाही	
रात्रीला घाम येणे*		चघळतांना वेदना होणे	
तुम्ही टिबीचे औषधे घेत आहात काय **		तुमच्या आवाजात स्वरात काही बदल झालेला आहे का	
कुटुंबामध्ये कोणी व्यक्ती टिबी चे रुग्ण आहे काय **		कोणतेही हायपोपिग्मेन्टेड पॅच किंवा संवेदना नसलेले विकृत घाव आहे का	
टिबी चा पुर्वइतिहास *		कोणतेही त्वचा जाड झाली आहे का	
तळहातावर किंवा तळव्यावर वारंवार व्रण येते का		त्वचेवर कोणतेही गाठ आहे का	
तळहातावर किंवा तळव्यावर वांरवार मुंग्या येते का		तळहात किंवा तळवे वारंवार बधीर होते का	
अंधुक किंवा अस्पष्ट दिसते काय		Clawing of fingers in hands and/or feet	
वाचण्यास अडचण येते का		हात आणि पायांना मुंग्या येते काय	
एक आठवड्यापासुन डोळयामध्ये दुखणे आहे		डोळ्याची पापणी बंद करण्यास अडचण येते का	
एक आठवड्यापासुन डोळयामध्ये लालसरपणा		हाताने किवा बोटाने वस्तु उचलण्यास अडचण	

आहे		येणे	
ऐकण्यात अडचण होते		पाय कमजोर झाले त्यामुळे चालण्यास अडचण येत आहे	
B2:फक्त महिलांसाठी त	**Y/N**		**Y/N**
Lump in the breast स्तनामध्ये गाठ आहे का		Bleeding after menopauseरजानिवृत्ती नंतर रक्तस्राव होणे	
स्तनाग्रातुन रक्त असलेले स्राव येते का		समागमानंतर रक्तस्राव होणे	
स्तना च्या आकार बदलणे		दुर्गंधी युक्त योणी स्राव येणे	
मासीक पाळी दरम्यान रक्तस्राव होणे			
B3:वृध्दासाठी (६० व त्यापेक्षा जास्त वयाचे	**Y/N**		**Y/N**
उभे असतांना किंवा चालतांना अस्वस्थ वाटणे		दैनंदिन जीवनातील कामासाठी जसे खाने, कपडे, केशभुषा करणे, चालणे, किंवा शौचालयाचा वापर करणे यासाठी मदतीची गरज लागणे	
हालचाल करण्यास अडचण होत असलेल्या शारिरीक अपंगत्व असणे		जवळच्यांचे नांव विसरणे किंवा घराचा पत्ता विसरणे	
वर नमुद केलेल्या लक्षणापैकी कोणत्याही एकास होय असे वैयक्तीक उत्तर असल्यास, सदर रुग्णास ताबडतोब वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असलेल्या जवळच्या दवाखान्यात पाठवावा.			
*हे 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 तपासणी करुन घ्यावी			
भाग- सि **COPD**साठी जोखीम घटक			
लागु असलेल्याना गोल करा			
स्वयंपाक करण्यासाठी कोणते इंधन वापरतात - सरपन/शेतातील पऱ्हाटी/शेनखत/कोळसा/रॉकेल/एलपीजी गॅस			
व्यवसायाचे प्रकार - शेतातील पिकाचे कुटार जाळणे/कचरा जाळणे/धुर वायु आधि धुळ यांच्या संपर्कात असलेल्या उद्योगात कामे करणे/विट्भट्टया, चुनाभट्टी, काचेचे कारखाने इत्यादी			

भाग ड" पिएचक्यु २

मागील दोन आठवड्यात तुम्हाला खालील समस्यांनी किती वेळा त्रास झालेला आहे?		अजिबात नाही,	काही दिवस	अर्धापेक्षा जास्त दिवस	जवळपास दररोज
1.	काही काम करण्यात थोडासा रस किंवा आनंद	0	+1	+2	+3
2.	उदासीनता किंवा हताश वाटत आहे का ?	0	+1	+2	+3
एकुण गुण					
कोणत्याही व्यक्तीला ३ पेक्षा जास्त गुण मिळत असेल तर त्यांना सिएचओ/वैद्यकीय अधिकारी कडे संदर्भ सेवा द्या. (प्राआके. नागरी प्राआके)					

List of contributors

Dr. Santosh K. Chaturvedi	Professor, Behavioural Sciences, NIMHANS
Dr.HimanshuBhushan	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.AtulAmbekar	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.ManjariTripathi	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.PrasanthiNattala	Additional Professor, Department of Nursing
Dr.Meena K.S	Additional Professor, Department of Mental Health Education
Dr.ArunaRoseMaryKapanee	AssociateProfessor, Department o f ClinicalPsychology
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.AbhijitNadkarni	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.SwarupaKshirsagar	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

National Health Systems Resource Centre