

## मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के बारे में

तथ्य शीट

### मानसिक सेहत क्या है ?

मानसिक सेहत में जीवन के सभी पहलुओं में संतुलन ढूँढना शामिल है - शरीरिक, मानसिक, भावनात्मक व रुहानी तौर पर। यह जीवन का मजा लेने व जीवन की रोजमर्रा चुनौतियों का सामना करने की योग्यता है - चाहे इस में पसंद करना व निर्णय लेना, कठिन स्थितियों का सामना करना व उनके मुताबिक अपने आप को ढालना या अपनी जरूरतों व चाहतों के बारे में बात करना शामिल हो।

जैसे आपका जीवन व स्थितियां लगातार बदलती रहती हैं वैसे ही आपके मूड व ख्याल और आपकी ठीक ठाक होने की भावना भी। समय के साथ व कई तरह की स्थितियों में अपने जीवन में संतुलन ढूँढना बहुत जरूरी है। कभी कभी असंतुलित महसूस करना स्वाभाविक है: मिसाल के तौर पर, दुखी, चिंतित, डरा हुआ या शककी। लेकिन ये एहसास जब लंबे समय तक रोज की जिंदगी में दखल देने लगे तो समस्या बन सकते हैं।

### मानसिक सेहत की समस्याओं में क्या योगदान डालता है ?

इस बात को ले कर बहुत से विचार हैं कि लोगों को मानसिक सेहत की समस्याएँ क्यों होती हैं। विज्ञानिक अनुसंधान का यह सुझाव है कि बहुत सी गंभीर मानसिक सेहत की समस्याओं में दिमाग में बाइयोकेमिकल हलचलों का हाथ है। पेशेवर यह भी मानते हैं कि कई तरह के मनोवैज्ञानिक, समाजिक व वातावरण से संबंधित कारण आपके ठीक ठाक महसूस करने पर असर डालते हैं। साथ ही आपके जीवन के शरीरिक, मानसिक, भावात्मक व रुहानी पहलुओं का असर भी आपकी मानसिक सेहत पर पड़ता है। तनाव का असर इस बात पर भी पड़ता है कि आप किसी एक या इन सब का सामना कैसे करते हैं और इस से रोजमर्रा की गतिविधियों को व्यवस्थित करना कठिन भी हो सकता है। आप को इस लिए कठिनाई हो सकती है क्योंकि आप के पास आपकी मदद करने वाले नए तरीकों व जानकारी की कमी है।

आप ऐसी समस्याओं से जूझ रहे हो सकते हैं :

- तलाक में से गुजरना
- किसी प्रिय जन की मौत का सामना करना
- कार दुर्घटना होना
- किसी शरीरिक सेहत समस्या का सामना करना
- लड़ाई हो रहे देश में बड़े होना, अपने देश को छोड़ना या नए देश के साथ तालमेल बिठाना ( जिस में परवास और दोबारा से स्थापित होने के अनुभव शामिल हैं)

- जातिवाद व दूसरे तरह के (लिंगमूलक परिचय, उमर, धर्म, सभ्यता, क्लास , आदि की वजह से) पक्षपातों का सामना
- कम आमदनी या घर ना होना
- शिक्षा, काम ओर सेहत सेवाओं तक एक जैसी पहुँच ना होना
- परिवार में मानसिक सेहत की समस्याओं का इतिहास या
- हिंसा, दुर्व्यवहार या किसी और दुखदाई घटना का शिकार होना।

आपकी मानसिक सेहत इस बात से भी प्रभावित हो सकती है कि आपको अपने परिवार व दूसरों से कितना स्नेह, सहारा व मानता मिली है।

ये समझना जरूरी है कि सारी सभ्यताएँ मानसिक सेहत को एक जैसे तरीके से नहीं मानती। उदाहरण के तौर पर कई देशों में ये माना जाता है कि स्कीजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के पास खास शक्तियाँ व सूझ होती है।

शराब व दूसरे नशों का इस्तेमाल आम तौर पर मानसिक सेहत की समस्या का कारण नहीं बनता। लेकिन इन का इस्तेमाल अकसर इस समस्या का सामना करने के लिए किया जाता है। और यह मानसिक सेहत की समस्या को और खराब बना सकते हैं।

आप और आपको सेहत संबंधी सेवा प्रदान करने वाले को मिलकर समस्या की पहचान करने, आपकी समस्याओं का कारण क्या है और इन में किस चीज का योगदान हो सकता है वह ढूँढने के लिए व आपकी मदद कैसे की जा सकती है, का पता लगाने के लिए काम करना पड़ेगा। इन का कारण जो भी हो, आपको यह पता होना चाहिए कि आपकी मानसिक सेहत की समस्याएं आपकी गलती नहीं हैं। कोई भी समर-या होने की चुनता नहीं है।

## मानसिक सेहत की समस्याओं की किस्में

मानसिक सेहत की समस्याएँ अकसर अलग अलग समय पर अलग अलग शक्तों व रूप ले लेती हैं।

कुछ लोग उदास महसूस करते हैं। कुछ चिंतित व डरा हुआ। एक बच्चा क्लास में अभिनय कर सकता है या दूसरों से किनारा कर सकता है। कुछ बहुत अधिक नहीं खाते। कुछ जरूरत से ज्यादा खाते हैं। कुछ अपने दर्दनाक एहसासों को सुन्न करने के लिए शराब या और नशों पर निर्भर करते हैं। कुछ का वास्तविकता से नाता टूट जाता है। मिसाल के तौर पर, उनको आवाजें सुनाई देती हैं, ऐसी चीजें दिखती हैं जो हैं ही नहीं या ऐसी चीजों को मानते हैं जो सच नहीं हैं। कुछ को खुद को मारने के ख्याल आते हैं -- और कुछ ऐसे ख्यालों पर अमल भी करते हैं। कुछ गुस्से व आक्रमणात्मक महसूस करते हैं। और कुछ ऐसी किसी एक घटना से दुखी हैं जैसे कि गंभीर कार दुर्घटनाया फिर लंबे समय की समस्याएँ जैसे कि बच्चे के रूप में कई साल तक किया गया दुर्व्यवहार। बहुत से लोगों को एक ही समय पर इन में से एक से ज्यादा समस्याएँ होती हैं।

कई सालों तक हम यह सोचते थे कि मानसिक सेहत की समस्याएँ या तो वापस आती रहेंगी या फिर कभी दूर जाएंगी ही नहीं। अब हम यह जानते हैं कि बहुत से लोग इन चुनौतियों से ठीक हो जाते हैं। मानसिक सेहत की समस्याओं वाले बहुत से लोग अपनी शक्ति व लचक, अपने परिवार व मित्रों के सहारे,

मनोविज्ञानिक इलाज, तनाव कम करने के तरीकों और हो सकता है दवाईयों के प्रयोग से ठीक हो जाते हैं।

कुछ लोगों को यह पता लगने से आराम मिलेगा कि डाक्टर किस तरह से उन की समस्याओं की पहचान करते हैं। वो ऐसी पहचान पा कर खुश होंगे जो उनको इस बारे में ख्याल प्रदान करे कि क्या गड़बड़ है और ये सुझाव उन की समस्याओं का इलाज किस तरह से हो सकता है। लेकिन कुछ औरों को यह पहचान जान कर मदद नहीं मिलेगी। वो इसको एक लेबल या कैटेगौरी कि तरह देख सकते हैं जो कि तन की स्थिति का वर्णन नहीं करती। या वो ये समझ सकते हैं कि उन की ये हालत जीवन की कठिन स्थितियों के कारण है ना कि एक बिमारी।

सच तो यह है कि कुछ लोगों की समस्या की गलत पहचान की जाती है और फिर उनका गलत इलाज किया जाता है। कई बार उनकी मानसिक सेहत की पहचान को कई सालों में इतनी बार बदला जाता है कि उनको सिस्टम पर भरोसा ही नहीं रहता। लेकिन कुछ लोग यह पाते हैं कि सही पहचान से उनको सही इलाज चुनने और सब से अच्छी देखभाल प्राप्त करने में मदद मिली।

मदद या और जानकारी कहाँ से लें:

मकलौहलिन अडिक्शन अँड मैन्टल हैलथ इन्फरमेशन सेंटर

1 800 463 6273

टोरोन्टो में 416 595 6111

अपने पबलिक हैलथ युनिट को – अपनी स्थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या 411 को फोन करें।

कमियूनिटी इन्फरमेशन सेंटर – अपनी र-थानिक टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में देखें या 411 को फोन करें।

अपनी र-थानिक सैटलमैट सेवाएँ।

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

चैलिनजिज अँड चौइसिज : फाइनडिंग मैन्टल हैलथ सर्विसिज इन ओन्टारियो से ढाला गया

कापीराइट © 2003 सेंटर फार अडिक्शन अँड मैटल हैलथ