

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कैसे बात करें

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक के कारण अक्सर मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात करना मुश्किल हो जाता है। हो सकता है कि आप अपने किसी दोस्त या सहकर्मी से मदद माँगने या यह पूछने में असहज महसूस कर सकते हैं कि वह कैसे हैं, आप तय नहीं कर पा रहे हैं कि किस भाषा का इस्तेमाल किया जाए या विषय को कैसे उठाया जाए।

वास्तव में जो मायने रखता है वह यह है कि आप दर्शा रहे हैं कि आप दूसरे व्यक्ति की बातों को सुनने और मदद करने हेतु तत्पर हैं। बिल्कुल इसी तरह, अगर आप मदद माँग रहे हैं, तो इसका कोई 'सही' तरीका नहीं है — यह इस बारे में है कि आप अपने किसी ऐसे भरोसेमंद व्यक्ति से संपर्क करें और उसे बताएँ कि आपको सहायता की ज़रूरत है। यहाँ नीचे मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में बात करने के कुछ बेहतरीन तरीके और दूसरों के साथ उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में पूछने के सुझाव दिए गए हैं।



सहायता के लिए कहाँ जाएँ

अगर आपको लगता है कि आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता की ज़रूरत है, तो अक्सर उस तक पहुँचना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आप संभावित तौर पर पाएँगे कि बहुत से लोग सहायता करना चाहते हैं और गौरवान्वित हैं कि आप उनके पास आए हैं।

यह तय करते समय कि किससे बात करनी है, अपने जीवन में उन लोगों के बारे में सोचें जिन पर आप भरोसा करते हैं और जिनके अंदर तदनुभूति और भावनात्मक बुद्धिमत्ता है। क्या ऐसा कोई परिजन, कोई खास दोस्त, कोई अध्यापक, कोई गुरु या ऐसा कोई अन्य व्यक्ति है जिसका आप सम्मान करते हैं और बात करने में सहज महसूस करते हैं?

अगर आप बातचीत से पहले मंच तैयार करना चाहते हैं, तो उन्हें जानकारी दें कि कुछ ऐसा है जिस पर आप चर्चा करना चाहेंगे और बातचीत के लिए समय निर्धारित करें। एक ऐसा निजी स्थान ढूँढने की कोशिश करें जहाँ आप सहज महसूस करें और बिना किसी रोक टोक के बात कर सकें।

अगर आमने-सामने बातचीत बहुत गंभीर लगती है, तो चैट के माध्यम से उन तक पहुँचने की कोशिश करें। संप्रेषण का तरीका मदद माँगने और किसी ऐसे व्यक्ति से जुड़ने में रुकावट नहीं बनना चाहिए जिस पर आप भरोसा करते हैं।

मदद माँगने के लिए सुझाव

आप जो कुछ भी कहना चाहते हैं उसके संबंध में समय से पहले नोट्स पर लिखने से आपको अपने विचारों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है। ऐसा न महसूस करें कि आपको भी महसूस हो रहा है उसे एक बार की बातचीत में ही व्यक्त करने की जरूरत है। अपनी परेशानी के बारे में बात करना अक्सर एक ऐसी प्रक्रिया होती है जो कई चर्चाओं में निरंतर चलती है, और हर उस व्यक्ति के साथ थोड़ी अलग होगी जिससे आप बात करते हैं।

अगर आप नहीं जानते हैं कि खुद के बारे में कैसे बताएँ या क्या कहें, तो परेशान होने की जरूरत नहीं है — इसे आसान तरीके से बताएँ और दूसरे व्यक्ति को बताएँ कि आपको बुरा लग रहा है और नहीं जानते कि मदद माँगने के लिए कहाँ जाना है और आपको मदद चाहिए। चीजों को वैसे ही कहें जैसी वे हैं, स्थिति को कम न आँकें या ऐसे नजरअंदाज न करें जैसे कि यह कोई बहुत बड़ी बात नहीं है। आपका मानसिक स्वास्थ्य मायने रखता है और जो कोई आपकी भलाई चाहता है वो आपको बोझ नहीं समझेगा।

इस बारे में सोचें कि आपको किस तरह की सहायता चाहिए — क्या आपको बात करने के लिए किसी पेशेवर को ढूँढने में मदद चाहिए, क्या आप चाहते हैं कि कोई आपके साथ किसी अपॉइंटमेंट पर जाए, या आप सिर्फ ऐसे किसी व्यक्ति की तलाश में हैं जो आपकी बातें सुने? दूसरे लोगों को बताएँ कि सहायता के लिए वे क्या कर सकते हैं।

हो सकता है कुछ स्थितियों में आपको वह प्रतिक्रिया न मिले जिसकी आप तलाश में हैं। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करना कुछ लोगों के लिए एक जटिल विषय हो सकता है — ऐसा जानकारी की कमी के कारण हो सकता है, सांस्कृतिक पहलू, किसी की पृष्ठभूमि या किसी और ही चीज से संबंधित हो सकता है। जरूरी ये है कि आप इसकी वजह से कहीं और से सहायता लेने से पीछे न हटें।

आप ही अपने जीवन के कर्णधार हैं

आप यह फैसला ले सकते हैं कि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी किसके साथ साझा करते हैं और आप किन पहलुओं के बारे में बात करना चाहते हैं। अगर आपको अपने लिए कुछ मददगार चीजें मिल गई हैं, तो उन्हें दूसरों के साथ साझा करने पर विचार करें ताकि उन्हें आपकी स्थिति के बारे में बताया जा सके।

अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने भरोसेमंद दोस्तों और परिवार के साथ बात करना शुरुआत करने की एक अच्छी जगह है। आखिर में, शायद आप किसी पेशेवर से बात करना पसंद करेंगे क्योंकि उन्हें चुनौतियों से निपटने में आपकी मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है। एक मजबूत सहायता नेटवर्क बनाना जरूरी है जिसमें परिवार और/या दोस्तों के साथ-साथ पेशेवर भी शामिल हों।

अगर आपको लगता है कि आपको तुरंत सहायता की जरूरत है, तो अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करने में, आपातकालीन कक्ष में जाने में, या क्राइसिस हॉटलाइन से संपर्क करने में संकोच न करें।

दर्शाएँ कि आप मदद के लिए उपलब्ध हैं

आप चाहते हैं कि दूसरा व्यक्ति सम्मानित और समझा हुआ महसूस करे। बातचीत के दौरान, अगर आपको कुछ स्पष्ट करने की जरूरत है, तो जो उन्होंने कहा है उसको दोहराएँ। स्थिति पर हावी होने या उन्हें क्या करना है, इस पर निर्देश देने की कोशिश न करें। उनके संकेतों को समझें कि अगले कदम क्या होने चाहिए और पूछें कि उन्हें किस तरह की सहायता चाहिए।

अगर आप उनकी बात से जुड़ाव महसूस करते हैं, तो अपने अनुभवों को साझा करके उनके साथ निःसंकोच सहानुभूति रखें, लेकिन बातचीत को अपने पर केंद्रित न करें। उन पर और उनके कल्याण पर ध्यान केंद्रित करें। “यह शायद सिर्फ एक दौर है” या “यह कोई बड़ी बात नहीं है” जैसी टिप्पणियों के साथ उनकी भावनाओं को खत्म न करें।

आगे बढ़ने के लिए सबसे अच्छी कार्य योजना निर्धारित करने के लिए अपने विवेक का उपयोग करें। कभी-कभी कोई व्यक्ति खुद के लिए खतरा साबित हो सकता है और उसे पेशेवर मदद की जरूरत होती है। अगर किसी व्यक्ति को लगता है कि वह तत्काल किसी खतरे में है, तो पेशेवर मदद लें या तुरंत आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें।

फॉलोअप करने के सुझाव

जिस व्यक्ति से आप मिल रहे हैं उन्हें ये बताएँ कि आप जब चाहें मुझसे बात कर सकते हैं, ये सिर्फ एक बार की बातचीत नहीं थी। हालाँकि, ऐसा न महसूस करें कि उनके साथ आपकी हर बातचीत उनके मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में ही होती है। उनके जीवन में सकारात्मक प्रभाव डालने की कोशिश करें — उन्हें गतिविधियों या सामाजिक मेल-जोल में अपने साथ शामिल होने के लिए आमंत्रित करें।

अपनी भाषा पर ध्यान दें और किसी व्यक्ति को उसके निदान के आधार पर न उजागर करें, उदाहरण के लिए किसी को 'बाइपोलर' कहने की बजाय यह कहें कि वह 'बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रस्त व्यक्ति है।' कभी भी 'मानसिक' या 'पागल' जैसे अपमानजनक शब्दों और लेबल का इस्तेमाल न करें।

किसी व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों के बारे में सीखना उनके लिए सहयोग दिखाने का एक अच्छा तरीका हो सकता है जो यह दर्शाता है कि आप उनके साथ हैं। अगर आपको कोई मददगार चीजें मिलती हैं, तो उन्हें उस व्यक्ति को देने में संकोच न करें जो इस स्थिति से जूझ रहा है।

 **नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

स्रोत

Child Mind Institute. How to support a friend with mental health challenges. childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges.
Child Mind Institute. How to talk about mental health issues. childmind.org/article/talk-mental-health-issues.
Child Mind Institute. How to talk to your parents about getting help. childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it.
Mental Health America. Time to talk: tips for talking about your mental health. mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health.
Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem. mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem.
National Alliance on Mental Illness. Disclosing to others. nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others.
National Alliance on Mental Illness. How to help a friend. nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend.
National Alliance on Mental Illness. Supporting recovery. nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery.
Optum. Myths and facts about mental health. livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsByName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth.



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।