

मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से रिकवरी में प्रियजन की सहायता करना

आत्महत्या एक सार्वत्रिक परिघटना है जो विश्व के सभी क्षेत्रों के लोगों को प्रभावित करती है। असल में, यह पूरे विश्व में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है और प्रत्येक 100 मृत्युओं में से एक का कारण है।¹ और, प्रत्येक आत्महत्या के पीछे, 20 से अधिक आत्महत्या के प्रयास होते हैं।²

मानसिक स्वास्थ्य विकार अक्सर उस व्यक्ति के आत्मघाती विचारों या प्रयासों से जुड़े होते हैं। वैश्विक स्तर पर, विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization, WHO) का अनुमान है कि सभी उम्र के 280 मिलियन लोगों को डिप्रेशन है, जो दुनिया भर में विकलांगता का प्रमुख कारण है और एक विकार है जो आत्महत्या का कारण बन सकता है।³ अकेले महामारी के पहले वर्ष में डिप्रेशन और व्यग्रता (इसमें भी आत्महत्या का जोखिम है) 25% से अधिक बढ़ गए।⁴

लेकिन भले ही वैश्विक स्तर पर लगभग एक अरब लोगों को मानसिक स्वास्थ्य की समस्या है, फिर भी देखभाल की मांग करना और उसे प्राप्त करना अक्सर उल्लेखनीय बाधा उत्पन्न करता है।⁵ विश्व स्तर पर, अपेक्षाकृत कम लोगों गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच पाते हैं। उदाहरण के लिए:

- सभी देशों में डिप्रेशन के लिए सेवा कवरेज में अंतर बहुत बड़ा है। यहां तक कि उच्च आय वाले देशों में भी, डिप्रेशन से पीड़ित लोगों में से केवल एक तिहाई लोगों को औपचारिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त होती है, और डिप्रेशन के लिए न्यूनतम पर्याप्त उपचार उच्च आय वाले देशों में 23% से लेकर निम्न और निम्न-मध्यम आय वाले देशों में 3% तक होने का अनुमान है।⁶
- विश्व भर में मनोविकृति से पीड़ित लोगों में से 71% को मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ नहीं मिलती हैं।⁷
- निम्न- और मध्यम-आय वाले देशों में, मानसिक और मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकारों से पीड़ित लोगों में से 75% से अधिक लोगों को उनकी स्थिति के लिए कोई उपचार नहीं मिलता है।⁸

कलंक एक और महत्वपूर्ण बाधा है। असल में, मानसिक स्वास्थ्य समस्या पीड़ित लोगों के खिलाफ कलंक, भेदभाव और मानवाधिकारों का उल्लंघन हर जगह के समुदायों और देखभाल प्रणालियों में व्यापक है, और 20 देश अभी भी आत्महत्या के प्रयास को अपराध मानते हैं।⁹

फिर भी उम्मीद है। WHO और संयुक्त राष्ट्र बाल कोष UNICEF, जैसे अंतर्राष्ट्रीय संगठन और राष्ट्रीय स्तर पर कई संगठन मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता बढ़ा रहे हैं, और अधिक संसाधनों के लिए काम कर रहे हैं। प्रगति हो रही है।

बहरहाल, सही देखभाल योजना और उसके अनुपालन से, मानसिक बीमारी का निदान हुए अधिकांश लोग सफलतापूर्वक कार्य कर सकते हैं और अपनी स्थिति के साथ जी सकते हैं। उनकी सफलता में प्रमुख योगदान उन लोगों की समझ और सहायता होती है जो उनकी परवाह करते हैं।

यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप उन लोगों की मदद करने में अपना योगदान दे सकते हैं जिनकी आप परवाह करते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से उबरने के सफर में हैं:



‘बड़ी तस्वीर’ दृष्टिकोण रखें

यह जानें कि मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ परिस्थितिजन्य (यानि, अनिश्चितता, संकट या जीवन को बदलने देने वाली घटना के समय होना) या दीर्घकालिक (यानि, वह विकार जो 3 महीने या उससे अधिक समय तक बना रहता है) हो सकती हैं। कुछ लोग जीवन भर दीर्घकालिक मानसिक बीमारी के साथ जीते हैं। इसके अलावा, अनुपचारित स्थितिजन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या दीर्घकालिक मानसिक बीमारी बन सकती है।

दोनों ही मामलों में, मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, और उनके सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके पर असर करता है। इसका प्रभाव इन बातों पर भी पड़ता है कि वह व्यक्ति हर रोज कैसे कार्य करता है, तनाव का कैसे सामना करता है, दूसरों के साथ कैसे जुड़ता है और निर्णय लेता है।¹⁰ इस प्रकार, आपका प्रियजन इस प्रकार से क्रिया और/या प्रतिक्रिया दे सकता है जिसे समझना या सामना करना आपके लिए मुश्किल होगा। यदि वे पहले से देखभाल प्राप्त नहीं कर रहे हैं, तो उन्हें सहायता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

यदि पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य और/या चिकित्सा प्रदाता उपलब्ध हों तो वे उनसे परामर्श कर सकते हैं जो उपचार में उनकी सहायता कर सकते हैं। वे किसी वकालत या सहायता समूह संगठन से भी संपर्क कर सकते हैं जो उन्हें उपलब्ध संसाधनों या सेवाओं के साथ जोड़ने में मदद कर सकता है।



रिकवरी के संबंध में धैर्य से काम लें

किसी भी व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए सही निदान और उपचार योजना निर्धारित करने में समय लगता है — ऐसी कोई भी 'एक उपाय सभी के लिए उपयुक्त' नहीं होता है, जिसमें समान स्थिति वाले लोग भी शामिल हैं। एक पात्र मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा किया गया संपूर्ण मूल्यांकन महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि कई अलग-अलग स्थितियाँ समान संकेत या लक्षण प्रदर्शित कर सकती हैं। इसके साथ ही, उस व्यक्ति का स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा पूर्ण चिकित्सा मूल्यांकन किया जाना महत्वपूर्ण है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि वे लक्षण किसी चिकित्सीय स्थिति से संबंधित तो नहीं हैं।

मानसिक स्वास्थ्य स्थिति और स्थिति की गंभीरता के आधार पर, उपचार योजना में सामान्यतः स्व-सहायता, मनोचिकित्सा, दवा या उपचारों का संयोग शामिल होगा। स्थिति को बेहतर, बुनियादी तौर पर और क्या उम्मीद की जाए यह समझने के लिए, विश्वसनीय नैदानिकस्रोतों और संसाधनों का उपयोग करके कुछ पृष्ठभूमि शोध करने पर विचार करें।

अपनी ओर से, अपने प्रियजन को उपचार योजना जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करने का पूरा प्रयास करें। जान लें कि रिकवरी की यात्रा एक सतत प्रक्रिया है जिसमें सुधार और असफलताएं दोनों शामिल हैं। चूंकि वह व्यक्ति अपनी स्थिति का सामना करने और प्रबंधन करने के तरीके सीखने के लिए थैरेपी से गुजरता है, अपने नए व्यक्तित्व का आदी होता है, और इस्तेमाल की जाने वाली किसी भी दवा के साथ भी तालमेल बिठाता है, उपचार योजना को लागू करने में कुछ समय लगेगा। आप केवल अपने प्रियजन और खुद के लिए बेहतरीन प्रयास कर सकते हैं। आश्वासित रहें, आपकी सहायता से फर्क पड़ता है।



रुचि लें एवं सम्मान से पेश आएं

अक्सर, जब एक व्यक्ति को पता चलता है कि उन्हें कोई मानसिक बीमारी है — चाहे वह परिस्थितिजन्य हो या पुरानी — तो उनके आत्मसम्मान को नुकसान पहुंचता है, और उसे पोषित करने की आवश्यकता होती है। उनसे संपर्क करें और उनसे पूछें कि वे कैसे हैं। इससे उन्हें यह जानने में मदद मिलेगी कि आप उनकी परवाह करते हैं। यदि वे उसके बारे में बात नहीं करना चाहते हैं, तो उन्हें बताएं कि ठीक है और यदि और जब कभी वे बात करना चाहते हैं तो आप उनके लिए मौजूद हैं।

यदि वे अपनी बात साझा करते हैं, तो बिना आलोचना के सुनें। खुद को इस बात के लिए तैयार करें कि आपके लिए यह समझना मुश्किल हो सकता है कि वे किस दौर से गुजर रहे हैं, और वे अपने उपचार और रिकवरी प्रक्रिया के बारे में ऐसे निर्णय ले सकते हैं जो आपके अनुसार आप उनकी परिस्थिति में जो निर्णय लेते उनसे भिन्न होंगे। दूसरे शब्दों में, बिन मांगी सलाह देने से बचें या उनके निर्णयों को पुनर्निर्देशित करने या उनकी समस्याओं को हल करने का प्रयास करने से बचें।

इस बात को याद रखने की कोशिश करें कि आप उन्हें इससे उबरने में मदद करने के लिए मौजूद हैं, लेकिन उनके विकल्प तय करने के लिए नहीं। ध्यान रखें, उपचार के सर्वोत्तम परिणामों के लिए, उस व्यक्ति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह अपने स्वयं के निर्णयों और रिकवरी प्रक्रिया में निवेशित और (अपनी सर्वोत्तम क्षमता के बाल पर) उस पर नियंत्रण महसूस करे।



व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करें

स्थिति और उसकी गंभीरता के आधार पर, जिस व्यक्ति की आप परवाह करते हैं, वह शायद पूरी तरह से यह समझ न पाए कि आप कैसे उसकी मदद करने की कोशिश कर रहे हैं या आप किस दौर से गुजर रहे हैं। फिर भी, स्थिति और व्यक्ति को अलग रखने की पूरी कोशिश करें। यद्यपि आपका प्रियजन मानसिक बीमारी का सामना करना सीख रहा है, वह स्वयं मानसिक बीमारी नहीं है। उनके पास उपस्थित रहने और उनकी स्वयं और व्यक्तित्व की भावना का पोषण करने की पूरी कोशिश करें। स्थिति पर ध्यान केंद्रित किए बिना उपस्थित रहने और सहायक होने के तरीकों को खोजें, जैसे कि उन्हें टहलने के लिए या भोजन साझा करने के लिए या कुछ और करने के लिए आमंत्रित करना जिसका आप दोनों एक साथ समय बिताते हुए आनंद ले सकें। साथ ही, उन्हें अपने व्यक्तित्व और सौहार्द की भावना का एहसास कराएं। उनसे अपने जीवन में चल रही बातों के बारे में बात करें, जैसे आप अन्य किसी मित्र या उस व्यक्ति से करते हैं जिनकी आप परवाह करते हैं।



खुद का ध्यान रखें

यदि आप प्राथमिक देखभालकर्ता हैं या उस व्यक्ति की रिकवरी प्रक्रिया में शामिल होने के लिए आप पर बहुत अधिक भरोसा किया जाता है, तो अपना भी ख्याल अवश्य रखें। आपकी भूमिका के आधार पर, इसका अर्थ खुद लिए समय निकालना, रात को अच्छे से सोना, पौष्टिक भोजन करना और शारीरिक रूप से सक्रिय रहना हो सकता है। यदि आप उस व्यक्ति के प्राथमिक देखभालकर्ता हैं, तो उन तरीकों के बारे में सोचें जिनके द्वारा आप उनकी अधिक आत्मनिर्भर बनने में मदद कर सकते हैं, जैसे कि उन्हें उनकी अगली थेरपी अपॉइंटमेंट या दवा लेने के लिए एक कैलेंडर रिमाइन्डर या अलार्म सेट करने के लिए कहना। इसके अलावा, यदि और जब भी संभव हो, परिवार के अन्य सदस्यों या सपोर्ट नेटवर्क के लोगों के साथ जिम्मेदारी साझा करें।



उम्मीद के कारण खोजें और उन्हें बनाएं रखें

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ कभी-कभी हतोत्साहित कर सकती हैं या अत्यधिक भारी लग सकती हैं, उम्मीद बनाए रखना रिकवरी प्रक्रिया का महत्वपूर्ण हिस्सा है। आपके और आपके प्रियजन के लिए, किसी सहायता समूह में शामिल होना और दूसरों की रिकवरी के अनुभव सुनना सहायक हो सकता है। ऐसा करने से आपको यह जानने में मदद मिल सकती है कि क्या उम्मीद की जानी चाहिए और दूसरे लोगों ने अपने रिकवरी सफर के दौरान समान अनुभवों का कैसे सामना किया।

निश्चित रहें, इस रिकवरी के सफर में, उम्मीद है। सही देखभाल योजना और उसके अनुपालन से, मानसिक बीमारी का निदान हुए अधिकांश लोग सफलतापूर्वक अपनी स्थिति के साथ जीना सीख सकते हैं।



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

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care. [who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care). अंतिम बार 17 जून 2022 को अद्यतन किया गया। 19 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
 2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). 21 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
 3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). अंतिम बार 13 सितंबर 2021 को अद्यतन किया गया। 21 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
 4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care. [who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care). अंतिम बार 17 जून 2022 को अद्यतन किया गया। 19 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
 5. Ibid.
 6. Ibid.
 7. Ibid.
 8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health. [who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health). जुलाई 2022 में एक्सेस किया गया।
 9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care. [who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care). अंतिम बार 17 जून 2022 को अद्यतन किया गया। 19 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
 10. Mentalhealth.gov. What is mental health? [mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health). अंतिम बार 28 फरवरी 2022 को अद्यतन किया गया। 18 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- स्रोत
- World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). अंतिम बार 17 जून 2022 को अद्यतन किया गया। 19 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- World Health Organization. Depression is common. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). अंतिम बार 13 सितंबर 2021 को अद्यतन किया गया। 19 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health. [who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health). अंतिम बार 27 अगस्त 2020 को अद्यतन किया गया। 18 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- Rethink mental illness. Recovery. [rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery](https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). 15 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). 15 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 15 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।
- Mind. Mental health problems – an introduction. [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). अंतिम बार अक्टूबर 2017 में अद्यतन किया गया। 15 जुलाई 2022 को एक्सेस किया गया।



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 दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।