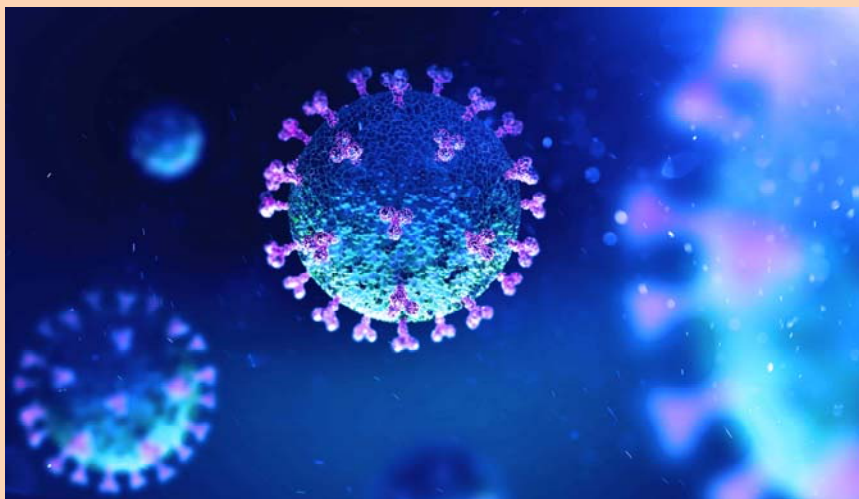


कोविद-19 महामारी के समय और उसके बाद मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल



प्रो. मन्जू खण्डूड़ी पाण्डेय
विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग

प्रो. अन्नपूर्णा नौटियाल
कुलपति

हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
श्रीनगर (गढ़वाल), उत्तराखण्ड

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य "कुशलता की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी योग्यताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय के लिए योगदान करने में सक्षम होता है"।

- विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2004.

कोविद -19 महामारी हमारी आबादी के लिए खतरा है। यह खतरा न केवल मानव जीवन और आर्थिक संकट के लिए ही है बल्कि इसका प्रभाव अदृश्य रूप से भावात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी है। कोविद -19 मानव के लिए तनाव, चिंता, अवसाद, भय आदि के रूप में अतिरिक्त चुनौतियां पेश करता है।

कोविद -19 महामारी खत्म होने के बाद भी इन चुनौतियों का असर लंबे समय तक रह सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य, सार्वजनिक स्वास्थ्य और कल्याण का सबसे आवश्यक और अविभाज्य घटक है। इसलिए इन चुनौतियों की गंभीरता को समझने और इन खतरों से मुकाबला करने के लिए खुद को तैयार करना समय की आवश्यकता है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक



कोविद -19 से उत्पन्न मानसिक अस्वस्थता के कारण

1. शारीरिक बीमारी का डर



2. स्वयं की जान का भय



3. अपनों की जान का भय



4. जीवन में अनिश्चितता



5. जीवन में तीव्र परिवर्तन



6. लाचारी



7. उपेक्षा की भावना



8. निर्भरता



9. बेरोजगारी



10. आर्थिक हानि



11. निराश्रयता



12. अस्पताल में भर्ती होना



13. कलंक और भेदभाव



14. रिश्तों में समस्या

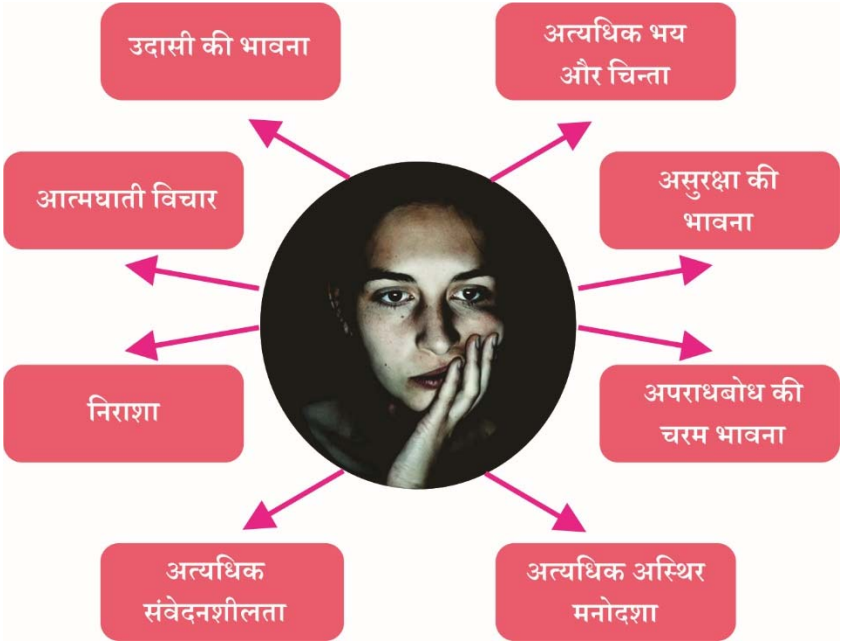


15. भ्रामक सूचनाओं से तनाव

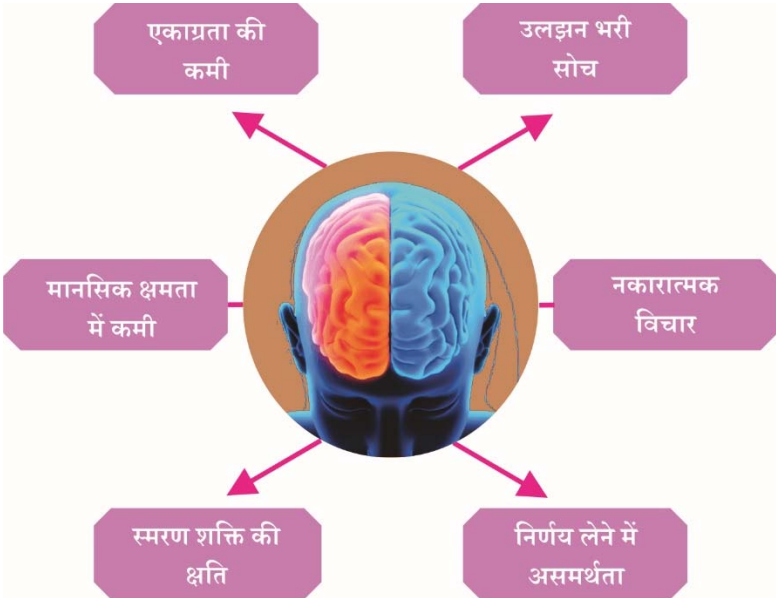


मानसिक बीमारी के लक्षण

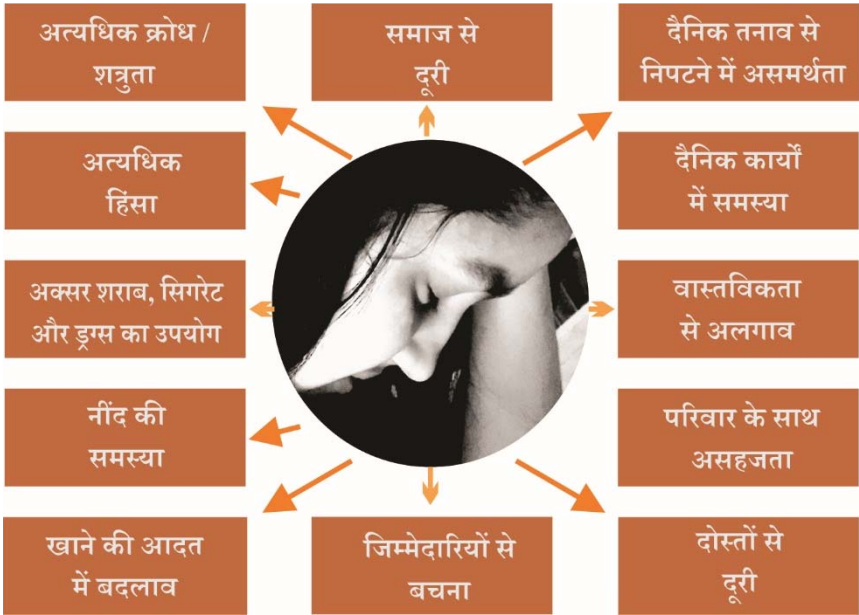
1. भावनात्मक लक्षण



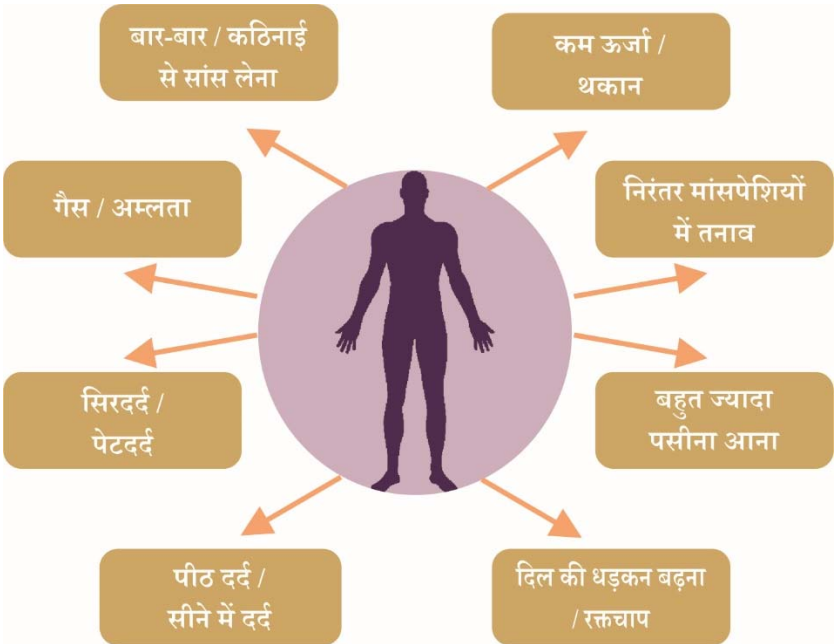
2. संज्ञानात्मक लक्षण



3. व्यावहारिक लक्षण



4. शारीरिक लक्षण



मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के 15 तरीके



पर्याप्त नींद लें (8 घंटे)

उचित धूप प्राप्त करें

पौष्टिक आहार लें



पर्याप्त पानी पिएं (6-8 लीटर)



शराब, धूम्रपान और ड्रग्स से बचें

व्यायाम करें और पैदल चलें

योग और प्राणायाम करें



ध्यान करें

वास्तविक बनें

आत्मविश्वास रखें

रचनात्मक बनें



दूसरों के लिए कुछ करें

समस्याओं को साझा करें

अपने दुःख को बताएं



पेशेवर सहायता प्राप्त करें (यदि आपको इसकी आवश्यकता है तो)

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए कुछ उपचार

1. गतिविधि चिकित्सा

मनोरंजन चिकित्सा (चलना)

व्यावसायिक चिकित्सा (शिल्प)



2. अभिव्यक्ति चिकित्सा



संगीतीय चिकित्सा

कला चिकित्सा

नृत्य चिकित्सा

नाटक चिकित्सा

कविता चिकित्सा



3. वैकल्पिक उपचार



पारंपरिक औषधि

आयुर्वेदिक औषधि

होम्योपैथी

प्रार्थना

योग



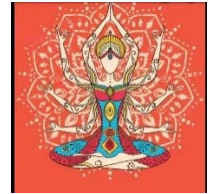
4. ध्यान

आध्यात्मिक ध्यान

एकाग्रता ध्यान

माइंडफुलनेस ध्यान

श्वास एकाग्रता ध्यान

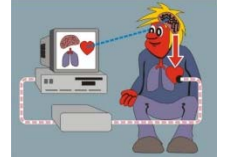




5. बायोफीडबैक चिकित्सा

शारीरिक प्रक्रिया पर नियंत्रण

मानसिक तरंगों पर नियंत्रण



6. परामर्श

मनोवैज्ञानिक

धार्मिक



साइकोथेरेपी (मनोवैज्ञानिक उपचार)

मनोगतिक चिकित्सा

अस्तित्व चिकित्सा

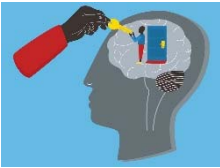
संज्ञानात्मक चिकित्सा

व्यवहार चिकित्सा

संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा

समूह चिकित्सा

आधुनिक औषधि चिकित्सा



उत्तराखण्ड में मानसिक उपचार प्रदान करने वाले संस्थानों की सूची

1. राज्य मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, देहरादून – **0135-2698044**
2. अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश – **0135-2462927**
3. गवर्नमेन्ट दून मेडिकल कालेज, देहरादून – **0135-2726020, 21**
4. डॉ. सुशीला तिवारी राजकीय चिकित्सालय, हल्द्वानी – **05946-234104**
5. वीर चन्द्र सिंह गढ़वाली राजकीय आयुर्विज्ञान एवं शोध संस्थान, श्रीनगर गढ़वाल – **0135-2471200**
6. हिमालयन हॉस्पिटल, जॉली ग्रान्ट, देहरादून – **0135-2471200**
7. श्री गुरु राम राय इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एण्ड हैल्थ, देहरादून – **0135-6672400**

कुछ मुख्य हेल्पलाइन

शिशु हेल्पलाइन	– 1098
महिला हेल्पलाइन	– 1090
पुलिस	– 100
एम्बुलेन्स और चिकित्सा	– 102
फायर	– 101
आपदा/चिकित्सा	– 108



(समाज की कुशलता एवं उन्नति के लिए हमसे जुड़ें)