



मन के हारे हार हैं, मन के जीते जीत



पिछले अंक में हमने पढ़ा था कि कैसे तनावग्रस्त काजल अपना ध्यान अपने शौक पर केन्द्रित कर तनाव से मुक्त हो जाती है।
इस अंक में देखेंगे पवन क्यों गहन अवसाद में चला गया है ?







पवन, अभी तुम्हारा करियर बनाने का समय है। हताश हो जाओगे तो कुछ नहीं कर पाओगे।

सर, क्या अवसाद प्यार में असफल होने पर ही होता है ?

नहीं, दूसरे भी कई कारण हैं जैसे – नौकरी न मिलने पर, नौकरी छूट जाने पर, सही उम्र में शादी न होने पर . . .

और परिवार में अनबन होने पर, आर्थिक नुकसान हो जाने पर . . .

जैसा आपने बताया यह स्थाई समस्या नहीं है। शांत दिमाग से सोचने पर इसका समाधान हो जाता है।

हाँ, शायद इस अवसाद में मैं भी कोई गलत कदम उठा सकता था। पर अब ऐसा नहीं करूँगा।

ऐसे में कई लोग (आत्महत्या जैसे) गलत कदम उठा लेते हैं। पर ये समस्या का हल नहीं है।

ऐसे में किसी अनुभवी की सलाह ही सही निर्णय लेने में मदद कर सकती है।

ऐसे में सच्चे दोस्त ही साथ देते हैं।

हाँ, बिल्कुल ठीक समझे।

हर एक दोस्त जरूरी होता है . . .



कुछ दिनों बाद . . .

सकारात्मक सोच से मेरा अवसाद दूर हो गया है। अब मैं अपने अंदर नई ऊर्जा अनुभव करता हूँ।

यहीं तो हम कह रहे थे कि 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।'

पर रंजीत अपना मन कैसे जीत पाएगा ?

इस अंक में हमने पढ़ा कि सच्चे दोस्त किस तरह पवन के अवसादग्रस्त मन को सकारात्मक सोच से जीवन के प्रति नई ऊर्जा से भर देते हैं। अगले अंक में देखना है कि रंजीत कौन है और उसकी तमाखू-गुटके की आदत दोस्त छुड़ा पाते हैं या नहीं ?

पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कृष्ण मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



किंशुरोबाबुकुथा
का आकर्षण

किंशुरोबाबुकुथा में विपरीत
लिंग के प्रति आकर्षण पर
चर्चा करें।



अवसाद क्यों
होता है



अवसाद किन-किन कारणों से होता
है ? पवन अवसाद में क्यों आ गया
था ?



दोष्टों के द्वाव
का नकाबालक प्रभाव

अवसाद के लक्षण क्या
होते हैं ? अवसाद का
तन-मन पर क्या प्रभाव
पड़ता है ?



अवसाद को
कैसे दूर करें



प्यार में असफलता से होने वाले
अवसाद को कैसे दूर कर सकते
हैं ?



उपचाव



अवसाद होने पर किनसे सम्पर्क
करें ? अवसाद का उपचार किस
तरह किया जा सकता है ?

याद रखने वाले मुख्य संदेश

❖ अवसाद क्या हैं ?

1. दुख की भावना दैनिक गतिविधियों में रुचि या सुशी का न होना आदि लक्षण अवसाद के हो सकते हैं।
2. अवसाद एक गंभीर चिकित्सकीय बीमारी है जो व्यक्ति को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।
3. अवसाद विभिन्न भावनात्मक बदलाव और शारीरिक समस्याओं को जन्म देता है।
4. अवसाद या डिप्रेशन एक ऐसी मानसिक स्थिति या स्थायी मानसिक विकार है जिसमें व्यक्ति लंबे समय तक उदासी की अवस्था में अकेलापन, निराशा, कम आत्म सम्मान और आत्म प्रताङ्गना महसूस करता है।
5. बहुत ज्यादा डिप्रेशन की वजह से व्यक्ति आत्महत्या करने तक की भी सोच लेता है।

दोषों के द्वाव का गवाहालक प्रश्नाव

1. नीद नहीं आना या बहुत अधिक आना।
2. ध्यान केन्द्रित न कर पाना।
3. भूख न लगना या अत्यधिक लगना।
4. बात-बात में झल्लाहट या क्रोधित हो जाना।
5. लोगों से मिलने में असहजता महसूस करना।
6. अत्यधिक संवेदनशील हो जाना।
7. नकारात्मक या भ्रामक विचारों से घिर जाना।
8. काम में मन नहीं लगना या डर लगना।
9. जो काम पहले आसानी से कर लेते थे उसमें कठिनाई महसूस करना।
10. गुमसुम या अकेले रहना।
11. हर समय थकान महसूस करना।
12. चक्कर या बदन दर्द महसूस करना।

उपचाव

1. खानपान या जीवन शैली में परिवर्तन
2. वातावरण में परिवर्तन
3. सामाजिक सहायता बढ़ाकर
4. भावनात्मक प्रबन्धन करके
5. अन्तर्वैयक्तिक कौशल बढ़ाकर
6. रिलेक्सेशन व्यायाम (योगा, मेडिटेशन) आदि से

अवसाद या डिप्रेशन के लक्षण दिखते ही तुरन्त डॉक्टर से सलाह लें।
हर व्यक्ति के अवसाद में लक्षण अलग-अलग होते हैं।



भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

