

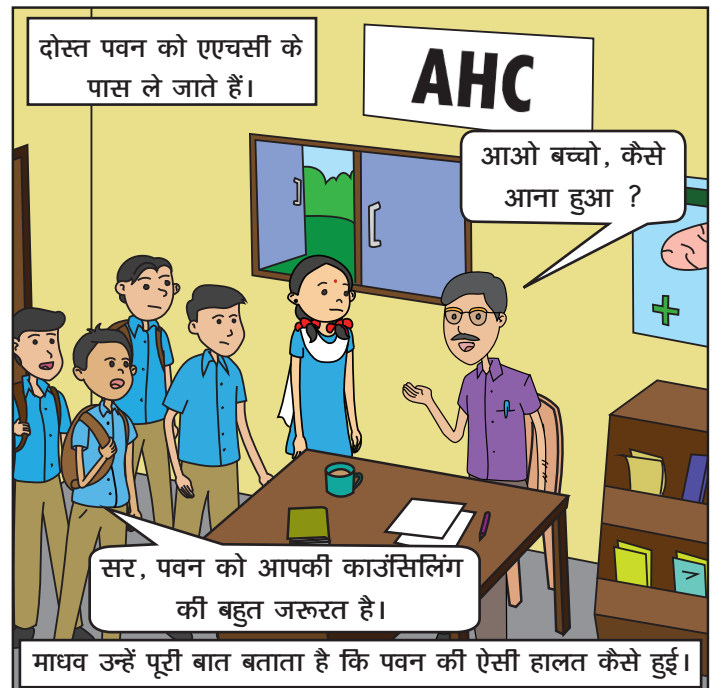
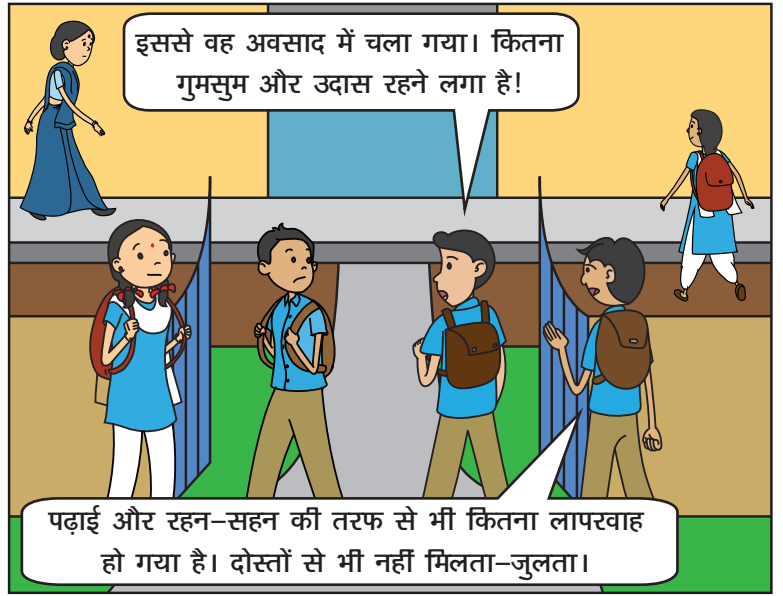


मन के हारे हार है, मन के जीते जीत



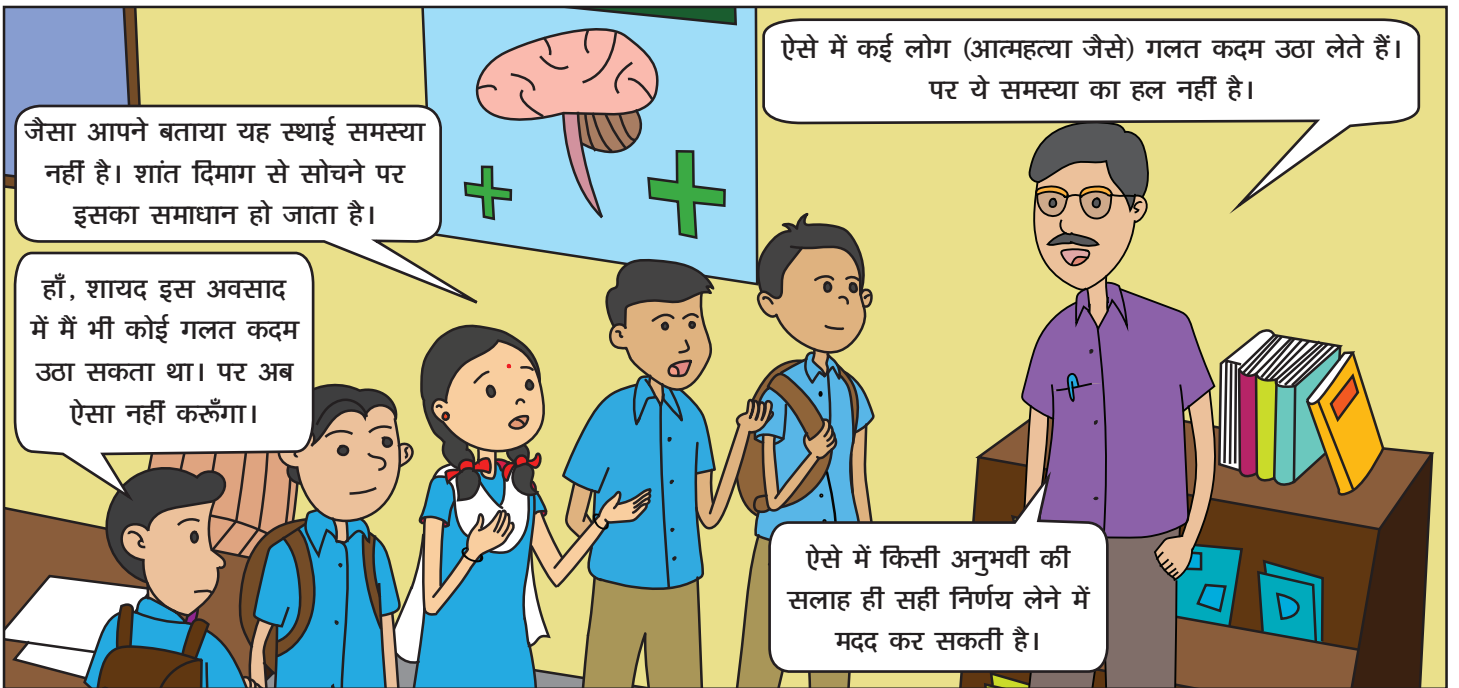
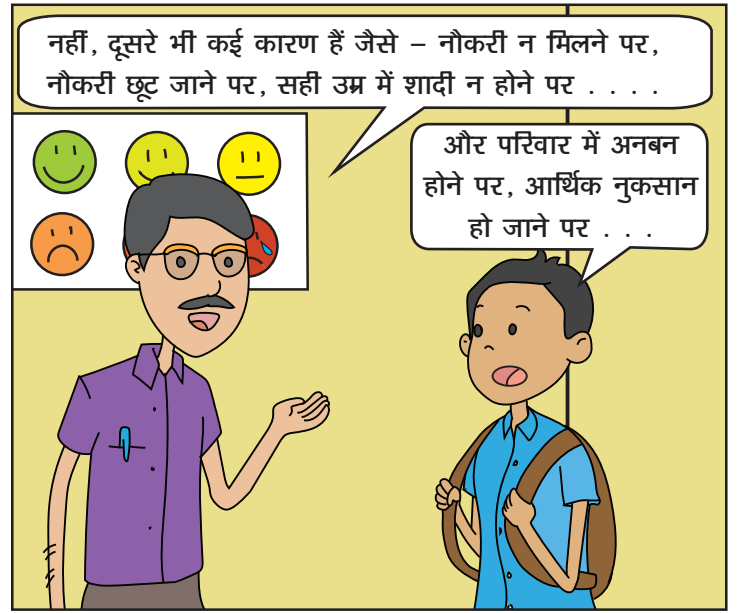
पिछले अंक में हमने पढ़ा था कि कैसे तनावग्रस्त काजल अपना ध्यान अपने शौक पर केन्द्रित कर तनाव से मुक्त हो जाती है।
इस अंक में देखेंगे पवन क्यों गहन अवसाद में चला गया है ?





*Adolescents Health Clinic किशोर किशोरियों का स्वास्थ्य केंद्र





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



किशोरावस्था
का आकर्षण



किशोरावस्था 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 ?



दोस्तों के दबाव
का नकारात्मक 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 ?



उपचार



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 खुशी 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 प्रताड़ना महसूस करता है।
5. बहुत ज्यादा डिप्रेशन की वजह से व्यक्ति आत्महत्या करने तक की भी सोच लेता है।

दोस्तों के दबाव का नकारात्मक प्रभाव

1. नींद 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।

उपचार



1. खानपान या जीवन शैली में परिवर्तन
2. वातावरण में परिवर्तन
3. सामाजिक सहायता बढ़ाकर
4. भावनात्मक प्रबन्धन करके
5. अन्तर्व्यक्तिक 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।

