

मानसिक स्वास्थ्य

सभी के लिए सरल
मार्गदर्शिका



मानसिक स्वास्थ्य को समझना



मानसिक स्वास्थ्य हमारे मन में अच्छा महसूस करने के बारे में है ताकि हम जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकें, अपने कौशल का उपयोग कर सकें, सीख सकें, काम कर सकें और अपने समुदाय की मदद कर सकें। इसमें हमारी भावनाएँ, विचार और दूसरों के साथ संबंध शामिल हैं। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमें तनाव से निपटने और सही विकल्प चुनने में मदद करता है।

एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या, या मानसिक बीमारी, तब होती है जब कोई चीज़ किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने या कार्य करने के तरीके को प्रभावित करती है। कुछ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं कम समय तक रहती हैं, जबकि अन्य दूसरी लम्बे समय तक रहती हैं। विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों को अधिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं क्योंकि उनके लिए अच्छी सहायता प्राप्त करना कठिन होता है, वे शर्म महसूस करते हैं, अनुचित व्यवहार का सामना करते हैं, या मानसिक स्वास्थ्य के बारे में ज्यादा नहीं जानते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

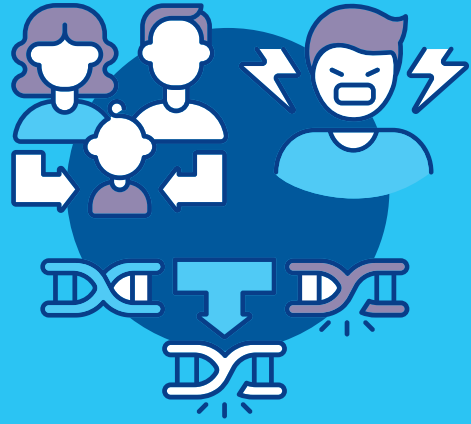
हमारा मानसिक स्वास्थ्य इससे प्रभावित होता है:

1

जीवविज्ञान

जैविक कारक

आयु, लिंग, किसी बीमारी या विकलांगता की उपस्थिति, मानसिक बीमारी का पारिवारिक इतिहास



2 मन

मनोवैज्ञानिक कारक

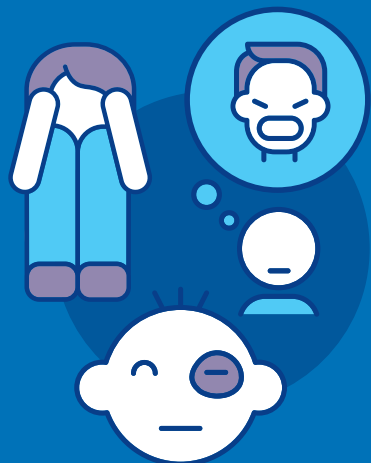
जीवन की नकारात्मक घटनाएं, बेरोजगारी, वित्तीय संकट, लंबे समय तक तनाव

3

हमारे आस-पास के लोग

सामाजिक कारक

सामाजिक आर्थिक स्थिति, समर्थन सहायता की कमी, पारिवारिक संघर्ष, साथियों का दबाव



मानसिक स्वास्थ्य के विकारों को समझना

मानसिक स्वास्थ्य विकार उम्र या पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं। यहां, हम पांच सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों, उनके लक्षणों और संभावित उपचार विकल्पों का अवलोकन प्रदान करते हैं।

1 तनाव

तनाव किसी कठिन परिस्थिति के कारण होने वाली चिंता या मानसिक तनाव की स्थिति है। लंबे समय तक तनाव मानसिक बीमारी का कारण बन सकता है। तनाव के सामान्य लक्षणों में मूड में बदलाव, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, घबराहट, अपच, नींद में खलल और वेदना और दर्द शामिल हैं। तनाव को प्रबंधित करने में व्यायाम, ध्यान, विश्राम तकनीक और परामर्श शामिल हो सकते हैं।



2 चिंता

चिंता बेचैनी की भावना है, जैसे चिंता या भय, जो हल्की या गंभीर हो सकती है। लक्षणों में अधीरता, घबराहट और भय की भावनाएं, साथ ही पसीना आना और दिल की तेज धड़कन शामिल हैं। उपचार में विश्राम तकनीक, जीवनशैली में संशोधन, दवाएं और मनोचिकित्सा शामिल हैं।



3 अवसाद

अवसाद एक सामान्य और गंभीर चिकित्सीय बीमारी है जो आपके महसूस करने, सोचने और कार्य करने के तरीके को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। यह उदासी की भावनाओं और/या उन गतिविधियों में रुचि की हानि खत्म होने का कारण बनती है जिनका पहले आनंद लिया जाता था। अन्य लक्षणों में निराशा, लाचारी, आत्मघाती विचार, कम आत्मसम्मान और नींद और भूख में बदलाव शामिल हैं। अवसाद को प्रबंधित करने में जीवनशैली में बदलाव, सामाजिक संपर्क में सुधार और पेशेवर मदद लेना शामिल हो सकता है।



4 नसिक विकार

मानसिक विकार गंभीर बीमारियाँ हैं जो मन को प्रभावित करती हैं, जिससे किसी के लिए स्पष्ट रूप से सोचना, अच्छे निर्णय लेना, भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया देना, प्रभावी ढंग से संवाद करना, वास्तविकता को समझना और उचित व्यवहार करना मुश्किल हो जाता है। दो मुख्य लक्षण भ्रम और मतिभ्रम हैं। मनोविकृति के उपचार के तरीकों में मनोसामाजिक सहायता, दवा, मनोचिकित्सा, संज्ञानात्मक उपचार और व्यावसायिक प्रशिक्षण शामिल हैं।



5 बचपन के विकार

बचपन के विकार, जिन्हें बचपन के मानसिक विकार या विकास संबंधी विकार भी कहा जाता है, मस्तिष्क-आधारित या व्यवहार संबंधी विकार हैं जो बच्चे के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। उनमें से कुछ हैं ऑटिज्म, ADHD, बचपन की चिंता, अवसाद, आचरण संबंधी विकार, OCD और सीखने की अक्षमताएं। सामान्य उपचार विधियों में व्यवहार थेरेपी, प्ले थेरेपी और दवाएं शामिल हैं।



बेहतर मानसिक स्वास्थ्य पर सुझाव स्व-देखभाल उपाय

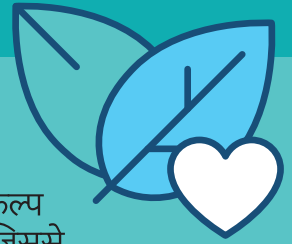
1

जीवनशैली में संशोधन

कई अध्ययनों से पता चला है कि ये जीवनशैली विकल्प मानसिक स्वास्थ्य में काफी सुधार कर सकते हैं, जिससे समस्त स्वास्थ्य बेहतर होगा और मानसिक विकारों का खतरा कम होगा।



अपने समस्त मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रतिदिन सरल, स्वस्थ विकल्प चुनें। इनमें शामिल हैं: अपने शरीर और मन को पोषण देने के लिए साबुत अनाजों, फलों और सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार खाना; यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शरीर को पर्याप्त आराम और पुनर्प्राप्ति समय मिले, नींद को प्राथमिकता देना और एक अनुकूल नींद का समय बनाए रखना; और विश्राम तकनीकों के माध्यम से तनाव का प्रबंधन करना।



2

नियमित व्यायाम

पैदल चलना, तैराकी या योग जैसे व्यायाम करके सक्रिय रहें। नियमित व्यायाम आपके मूड को बेहतर कर सकता है और "फील-गुड" हार्मोन – एंडोर्फिन स्रावित करके, तनाव को कम करके और बेहतर नींद को बढ़ावा देकर आपके समस्त स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है।





3

बेहतर संपर्क



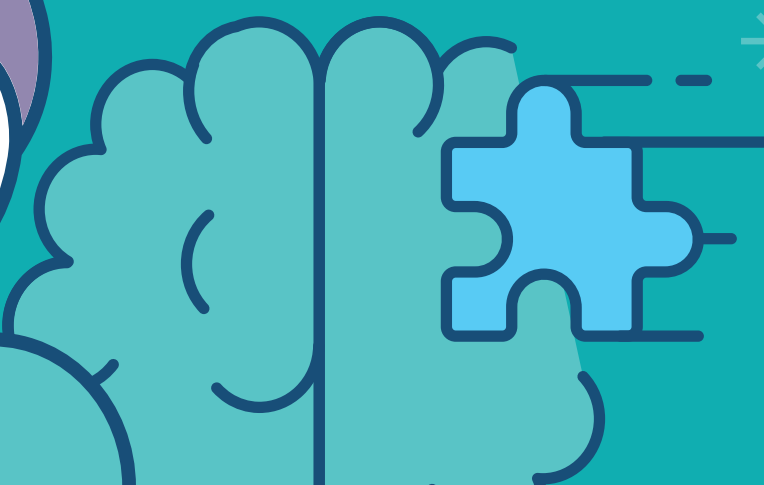
शोध से पता चला है कि मजबूत सामाजिक संबंध तनाव को कम कर सकते हैं, मूड में सुधार कर सकते हैं और प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में लचीलापन बढ़ा सकते हैं। अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में परिवार और दोस्तों से खुलकर बात करें। अच्छा संवाद आपके रिश्तों को मजबूत कर सकता है और चुनौतियों से निपटने में आपकी मदद कर सकता है। सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देना और दोस्तों और परिवार के साथ मजबूत रिश्ते बनाए रखना भावनात्मक सुख के लिए एक समर्थन नेटवर्क बनाता है।

4

सचेतन (माइंडफुलनेस) गतिविधियाँ



ध्यान या गहरी साँस लेने जैसी गतिविधियों के माध्यम से सचेतनता का अभ्यास करें। ये तकनीकें आपको वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित रखने और तनाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं। सचेतनता का अभ्यास के लाभों में कम चिंता, बेहतर एकाग्रता और बेहतर भावनात्मक नियम शामिल हैं, ये सभी बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान करते हैं।



ALGEE:

एक मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा दृष्टिकोण

ALGEE मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए एक व्यावहारिक, याद रखने में आसान रूपरेखा है। यह मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना करने वाले या मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित करने वाले किसी व्यक्ति की सहायता कैसे करें, इस पर मार्गदर्शन प्रदान करता है।

आत्महत्या या नुकसान के जोखिम का आकलन करें:

यह निर्धारित करें कि क्या व्यक्ति को खुद को या दूसरों को चोट पहुंचाने का तत्काल खतरा है। यदि आवश्यक हो, तो पेशेवर मदद लें या आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें।

बिना आलोचना किए सुनें: ध्यान से और सहानुभूतिपूर्वक सुनें और बिना आलोचना किए व्यक्ति के विचारों और भावनाओं को सुनने के लिए तैयार रहें। उन्हें अपने अनुभव को अपनी गति से साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

आश्वासन और जानकारी दें: नी में फंसे व्यक्ति को समझें और सान्त्वना प्रदान करें। उन्हें मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों और उपलब्ध सहायता के बारे में उचित जानकारी प्रदान करें।

उचित पेशेवर मदद के लिए प्रोत्साहित करें: नरमी से सुझाव दें कि व्यक्ति किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर, जैसे मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक या परामर्शदाता की सलाह लें। यदि आवश्यक हो तो उन्हें उपयुक्त विकल्प ढूंढने में मदद करने की पेशकश करें।

सहायता और अन्य सहायता रणनीतियों को प्रोत्साहित करें: स्व-सहायता तकनीकों की सलाह दें जिन्हें व्यक्ति अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल कर सकता है, जैसे व्यायाम, ध्यान, या विश्राम। इसके अतिरिक्त, सुझाव दें कि वे भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता के लिए दोस्तों, परिवार या सहायता समूहों तक पहुंचें।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में प्रमुख हितधारक – कौन लोग हैं ?

यह अनुभाग उन प्रमुख हितधारकों का अवलोकन प्रदान करता है जो प्रावधान और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



सामान्य चिकित्सक (जनरल प्रैक्टिशनर्स)(GPs)

GPs चिकित्सीय डॉक्टर होते हैं जो अक्सर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करने वाले व्यक्तियों के लिए संपर्क के पहले बिंदु के रूप में कार्य करते हैं। वे कम से मध्यम मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का प्रबंधन कर सकते हैं, प्रारंभिक मूल्यांकन प्रदान कर सकते हैं, दवाएं लिख सकते हैं, निवारक देखभाल प्रदान कर सकते हैं और स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान कर सकते हैं। यदि आवश्यक हो, तो वे रोगियों को मनोचिकित्सकों या अन्य विशेषज्ञों के पास भी भेज सकते हैं।

मनोचिकित्सक(साइकाइट्रिस्ट)

मनोचिकित्सक मानसिक स्वास्थ्य विकारों की पहचान करने, उपचार और प्रबंधन में विशेष प्रशिक्षण वाले चिकित्सीय डॉक्टर होते हैं, जो अक्सर दवाएं लिखते हैं और अन्य चिकित्सा उपचारों का प्रबंधन करते हैं। हांगकांग में, मनोचिकित्सकों को सार्वजनिक अस्पतालों, निजी क्लिनिकों, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों और विश्वविद्यालयों में पाया जा सकता है। किसी एक को ढूंढने के लिए किसी GP से रेफरल लें, पेशेवर निर्देशिकाएँ खोजें, या अपने विश्वसनीय व्यक्ति या बीमा प्रदाताओं से पूछें।



रोग-विषयक मनोवैज्ञानिक [क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट (CPs)]

रोग-विषयक मनोवैज्ञानिक मनोविज्ञान में उन्नत प्रशिक्षण वाले पेशेवर हैं जो साक्ष्य-आधारित चिकित्सीय हस्तक्षेपों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों का आकलन, पहचान और उपचार करते हैं। मनोवैज्ञानिक दवा नहीं लिख सकते। हांगकांग में मनोवैज्ञानिकों की योग्यता और पेशेवर सदस्यता की जांच करना आवश्यक है, क्योंकि इस पेशे के लिए कोई आधिकारिक विनियमन नहीं है।

परामर्शदाता (काउन्सलर)

परामर्शदाता पेशेवर होते हैं जो मनोवैज्ञानिक सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जिससे व्यक्तियों को भावनात्मक, व्यवहारिक या मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में मदद मिलती है। हांगकांग में परामर्शदाताओं की योग्यता और पेशेवर सदस्यता की जांच करना आवश्यक है, क्योंकि इस पेशे के लिए कोई आधिकारिक विनियमन नहीं है।



पंजीकृत सामाजिक कार्यकर्ता (रजिस्टर्ड सोशल वर्कर्स)(RSW)

सामाजिक कार्यकर्ता लोगों और परिवारों को सहायक सामुदायिक सेवाओं और संसाधनों से जोड़कर या संदर्भित करके उनकी मदद करते हैं। आप उन्हें अस्पतालों, स्कूलों, दानी संस्था (चैरिटी) समूहों और सामुदायिक केंद्रों जैसी जगहों पर पा सकते हैं।

अगले अनुभाग में, हम शहर में पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच कैसे और कहाँ प्राप्त करें, इसके बारे में जानकारी प्रदान करेंगे।

हांगकांग में मानसिक स्वास्थ्य सहायता की तलाश

यदि आपको भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में सहायता की आवश्यकता है, तो आप हांगकांग में निम्नलिखित संगठनों से सहायता प्राप्त कर सकते हैं:

जन - स्वास्थ्य सेवा

रेफरल प्राप्त करने के लिए किसी जनरल ऑउटपेशन्ट क्लिनिक (GOPC), आपातकालीन कक्ष, या पारिवारिक चिकित्सक के पास जाएँ। मनोचिकित्सीय सहायता प्राप्त करने के लिए अपना रेफरल पत्र (3 महीने के लिए वैध) लाएँ। कुछ मामलों को डॉक्टरों और सामाजिक कार्यकर्ताओं से मदद के लिए एकीकृत मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में भेजा जा सकता है। एक रोग-विषयक मनोवैज्ञानिक (क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट) को देखने के लिए सार्वजनिक क्षेत्र के मनोचिकित्सक से रेफरल प्राप्त करें या 2466 7350 (24 घंटे) पर मानसिक स्वास्थ्य डायरेक्ट हॉटलाइन पर कॉल करें। आप समाज कल्याण विभाग (SWD) की सेवा इकाइयों से रेफरल प्राप्त करके या उनकी 24-घंटे की हॉटलाइन 2343 2255 पर कॉल करके भी सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

निजी क्षेत्र

हांगकांग में निजी मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं में प्रतीक्षा समय कम है लेकिन लागत अधिक है। यदि आप निजी स्वास्थ्य देखभाल में के इच्छुक हैं, तो ऐसे संगठनों से संपर्क करें जिनके पास जाने-माने मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक हैं।

गैर-सरकारी संगठन (NGOs)

गैर-सरकारी संगठन (NGOs) विभिन्न सेवाएँ प्रदान करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए, कुछ परामर्श, सहायता समूह और संकट सहायता की पेशकश करते हैं। कुछ सेवाएँ कम लागत वाली या निःशुल्क हैं।

इंटीग्रेटेड कम्युनिटी सेंटर फॉर मेंटल वेलनेस (ICCMW)

आप मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए इंटीग्रेटेड कम्युनिटी सेंटर फॉर मेंटल वेलनेस (ICCMW) पर जा सकते हैं। आप स्वयं या किसी सामाजिक कार्यकर्ता से रेफरल लेकर जा सकते हैं।



सामुदायिक निर्देशिका



24-घंटे आत्महत्या रोकथाम हॉटलाइन

दी समारिटन्स हांगकांग	2896 0000
दी समारिटन्स बेफ्रेंडर्स हांगकांग	2389 2222
कैरिटस 24-घंटे संकट लाइन	18288
समाज कल्याण विभाग हॉटलाइन	2343 2255
हॉस्पिटल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन	2466 7350



अन्य हॉटलाइन

संस्था	हॉटलाइन
जुबनि फाउंडेशन औरतों और लड़कियों के लिए कॉल मीरा हेल्पलाइन	9682 3100 (अंग्रेजी, हिंदी और उर्दू)
हार्मनी हाउस संकट हस्तक्षेप, परामर्श और रेफरल संसाधन	महिला के लिए: 2522 0434 (24-घंटे) पुरुष के लिए: 2295 1386
हांगकांग रेड क्रॉस क्या हम बात करें मनोवैज्ञानिक सहायता सेवा	5164 5040 (हॉटलाइन / व्हाट्सएप्प)
लूथरन पेरेंट्स हॉटलाइन माता-पिता के लिए विभिन्न सहायता सेवाएँ प्रदान करता है	हॉटलाइन परामर्श सेवा समय: सोमवार, बुधवार और शुक्रवार: 10:00 – 12:00 मंगलवार और गुरुवार: 16:00 – 18:00 हॉटलाइन: 3622 1111 व्हाट्सएप्प: 9250 8124
M.O.T.I.ON – मल्टीकल्चरल आउटरीचिंग टीम फॉर इन्क्लूजन	टेलीफोन: 2708 2018 हॉटलाइन: 2708 2225 ईमेल: otem@hkcs.org
HKCS-CHEER – हांगकांग क्रिश्चियन सर्विस- अल्पसंख्यक जातियों के लिए केंद्र	उर्दू: 3755 6833 नेपाली: 3755 6822 हिंदी: 3755 6877 तागालोग: 3755 6855
H.K.S.K.H. लेडी मॅक्लेहोस सेंटर - P.R.A.I.S.E.	हॉटलाइन: 2492 0866

याद रखें, मदद मांगना ताकत की निशानी है।
यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहे हैं तो किसी विश्वसनीय मित्र,
परिवार के सदस्य या पेशेवर से संपर्क करें!

स्वीकृतियाँ



हांगकांग विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (HKUST) सार्वजनिक नीति प्रभाग मानसिक स्वास्थ्य परियोजना टीम

परियोजना का नेतृत्व

प्रोफेसर नौबहार शरीफ़
कार्यवाहक प्रमुख और प्रोफेसर, सार्वजनिक नीति प्रभाग,
हांगकांग विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय।

प्राथमिक सामग्री निर्माता

सुश्री कैसी यिंग-तुंग चान

द्वितीयक सामग्री निर्माता

श्री केविन चंद्रा

सहायक सामग्री योगदानकर्ता

सुश्री आशा सुजीत



वेबसाइट <http://emmh.hkust.edu.hk>

ईमेल emmh@ust.hk

टेलि +852 3469 2945

Website



Instagram



YouTube



Linkedin



मानसिक स्वास्थ्य पर सलाहकार समिति द्वारा समर्थित