प्रकरण ७ – मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार

प्रकरण विषयी :

७.१	प्रस्तावना
७.२.	मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचाराची गरज
७.३	ALGEE कृती योजना
७.४	प्रथमोपचार
७.४.१	खिन्नता/अवसाद
७.४.२	चिंता
७.५	वर्तनविषयक समस्या
७.५.१	इंटरनेट आणि जनसंपर्क साधनांचा वापर

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांविषयी संवेदनशील करणे.

(२) विद्यार्थ्यांना मानसिक विकारांच्या लक्षणांची जाणीव करून देणे.

(३) मानसिक विकारांवरील प्रथमोपचार तंत्रांची विद्यार्थ्यांना ओळख करून देणे.

(४) मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकांच्या म्हत्त्वाबद्दल जागरूकता वाढवणे.

कृती १

- तुमच्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही करीत असलेल्या क्रियांची यादी तयार करा, आता तुमच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही करीत असलेल्या क्रियांची दुसरी यादी तयार करा. तुमच्या वर्गात या दोन याद्यांची चर्चा करा.
- तुम्ही किती गोष्टींची यादी तयार केली? दोन्हीपैकी एक पहिली यादी दुसऱ्या यादीच्या तुलनेत सोपी वाटली का?

७.१ प्रस्तावना :

जर तुम्हाला दुसरी यादी करणे कठीण जात असेल तर, काळजी करू नका तुम्ही एकटे नाही आहात. सहसा आपल्याला आपल्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी आपण काय करावे याची जाणीव असते परंतु आपल्या मानसिक आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल आपल्याला कुठलीच माहिती नसते.

मुलांनी निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी काय करावे हे आपले पालक आपल्याल नेहमीच सांगत असतात. हे उपदेश व्यक्तीवर्तनाशी संबंधित असून निरोगी राहण्यास मदत करतात. जे आपण अंगीकारले पाहिजेत. उदा. परीक्षेपूर्वी घरीच शिजवलेले अन्न खाण्यास, पुरेशी झोप घेण्यास इ. आपले पालक आपणास सांगतात. परीक्षेदरम्यान तुम्ही आजारी पडू नये म्हणून हे सांगितले जाते. हे काही प्रतिबंधक उपाय शरीराच्या रोगप्रतीकार यंत्रणेच्या संरक्षणार्थ घेतले जातात ज्यावर आधिच परीक्षेच्या ताणांचा परिणाम झालेला असतो. आपण सर्वजण हे मान्य करतो की आपले शारीरिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे. परंतू आपणांस असे वाटते का की, आपले मानसिक आरोग्य कमी महत्वाचे आहे? आपण आपल्या मानसिक आरोग्याची किती काळजी घेतो?

खालील चौकट पहा त्यानुसार मानसिक आजारांचे निदान झालेल्या लोकांची संख्या भारतात सर्वाधिक आहे.

तक्ता क्र.१

मानसिक आरोग्याची भारतातील संख्याशास्त्रीय टक्केवारी

२०१४ ते २०१६ पर्यंत मानसिक आरोग्य संघटना (संस्था) आणि मज्जातंतू विज्ञान (न्यूरोसायन्स) ने केलेल्या अभ्यासानुसार–

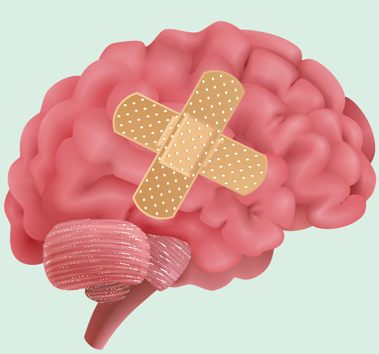
- १०% लोकसंख्या सामान्य मानसिक विकृतीने ग्रस्त आहेत.
- १.९% गंभीर मानसिक विकृतींने ग्रस्त आहेत.
- १३.७% भारतीय लोक त्यांच्या आयुष्यात एकदा तरी मानसिक विकृतीचे निदान झालेले आहेत.

हे लक्षात घेणे महत्वाचे आहे की एखाद्याला मानसिक विकार झाल्याचे निदान झाले नसले तरी दैनंदिन जीवनातील तणाव जसे कामाच्या ठिकाणचा ताण, अभ्यासाचा ताण, गर्दी, सामाजिक आधाराचा अभाव हे सर्व घटक मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्मितीस कारणीभूत ठरतात.

तुम्हांला माहीत आहे का?

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार हा आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मान्य असलेल्या प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम आहे. त्यातून मानसिक आजाराची लक्षणे कशी ओळखायची आणि प्राथमिक स्वरूपाची मदत कशी करायची हे लोकांना सांगितले जाते.

MHFA – मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार हा अभ्यासक्रम मानसिक आरोग्य संशोधन केंद्र, ऑस्ट्रेलियन, राष्ट्रीय विद्यापीठ, कॅनबेरा येथून सुरुवातीला बनवला गेला.



७.२ मानसिक आरोग्य प्रथमोपचाराची गरज :

वर पाहिल्यानुसार भारतातील बऱ्याच व्यक्तींना मानसिक आरोग्यास प्रथमोपचाराची गरज आहे. दुर्देवाने अनेक अडचणींमुळे अनेकांना आवश्यक ती मदत मिळत नाही.

तक्ता क्र.२

उपचार घेण्यातील काही अडथळे

- ज्ञानाचा अभाव
- जागरूकतेचा अभाव
- खर्चिक उपचार/उपचाराचा खर्च
- मानसिक आजारांबाबत अवैद्यकीय कारणे/जसे भूतबाधा, काळीजादू इत्यादी.
- प्रशिक्षित मानसिक आरोग्य अधिकाऱ्यांची कमतरता
- गैरसमजुतीमुळे वैयक्तिक आणि कुटुंबाकडून उपचाराबाबत नकारात्मकता
- अप्रशिक्षित व्यक्तींकडून दिलेला चुकीचा सल्ला
- व्यक्तीच्या वर्तनात होणारी संथ गतीने सुधारणा

मानसिक आरोग्यास प्रथमोपचाराची गरज का आहे याची काही कारणे खालीलप्रमाणे –

१. **मानसिक आजारासंबंधी कलंक/काळीमा गैरसमजूती** – मानसिक आरोग्य व्यवसायिकांकडून मदत मिळविण्यातील प्रमुख अडचण म्हणजे मानसिक आजारासंबंधित असणारे कलंक होय. ज्या गोष्टी आपल्याला समजत नाहीत त्याची जशी आपणांस भिती वाटते तशीच मानसिक आजाराबद्दल असणाऱ्या अपुऱ्या माहितीमुळे आपणांस मानसिक आजारांबद्दल भिती वाटते.

ज्ञान आणि जागरूकतेतील अभाव/कमतरता खालीलप्रमाणे–

अ) व्यक्तीगत अपयश किंवा कमतरतेमुळे व्यक्तीस दोष देणे.

ब) मानसिक आजार ही आपल्या पापाची शिक्षा आहे असा विचार करणे.

क) एखादी व्यक्ती हे कृत्य जाणीवपूर्वक करत आहे असा विचार करणे.

२. **लज्जा/लाज/शरम –** जेव्हा एखाद्या गोष्टीची व्यक्तीस शरम वाटते तेव्हा ती इतरांपासून लपवण्याचा व्यक्ती प्रयत्न करते. उदा. जय १० वी च्या बोर्डाच्या परीक्षेत नापास झाला. त्याचे हे अपयश केवळ त्याच्यासाठीच नव्हे तर त्याच्या कुटुंबियांसाठी देखील शरमेची गोष्ट असल्याचे त्यांना वाटते. परिणामी ते समाजापासून/सामाजिक संवादापासून दूर जातात.

तुम्हांला शरम कधी वाटली होती याचा तुम्ही विचार करा. आपण याबद्दल बोलू इच्छित नाही आणि हेच लज्जास्पद काम वाटते. म्हणूनच आपण इतरांची मदतही घेत नाही. मानसिक आजार अनुवंश (जनुकशास्त्र) सामाजिक-सांस्कृतिक घटक, पर्यावरणीय घटक इत्यादींच्या जटीलतेमुळे निर्माण होतात हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. ते वैयक्तिक कमतरतेमुळे कधीच निर्माण होत नाहीत म्हणूनच मानसिक आजारांचे निदान झालेल्या व्यक्तींना दोष देण्यापेक्षा त्याला आधार देणे आणि समजावून घेणे फायदेशीर ठरते.

३. **लोकांना नेहमी कसे उत्तर/प्रतिसाद द्यावे हे माहित नसते –** आपल्याकडे सल्ला घेण्यासाठी आलेल्या मित्रांला आपणांस खरोखरीच मदत करायची असते परंतु आपण नेहमी यशस्वी होतोच असे नाही. तसेच आपल्याला नक्की काय सांगायचे तेही माहित नसते अशा प्रकरणात चांगले होण्याऐवजी नुकसानच अधिक होण्याची शक्यता असते. अमित आणि शामची घटना पाहू या.

घटना अभ्यास/जीवनवृत्तांत/वृत्तेतिहास –

अमित दुःखी दिसत होता, तो विचार करत आहे,

दक्षता

आपण हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की, आपल्यावा शारीरिक आजारासाठी प्रशिक्षित प्रमाणित डॉक्टरांव्दारे प्रमाणपत्र दिले जाते तसेच मानसिक आजारांमध्ये औषधे आणि उपचार हे फक्त आणि फक्त एखाद्या प्रशिक्षित आणि प्रमाणित मानसिक आरोग्य व्यवसायिकच देऊ शकतात. मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार हे प्रशिक्षित मानसिक व्यवसासिकांकडूनच घेतले पाहिजेत. पण या ऐवजी मित्रमैत्रिणी किंवा कौटुंबिक सदस्यांकडून मदत घेणे चूकीचे ठरू शकते. मानसिक आजाराची प्राथमिक लक्षणे शोधण्यासाठी कुटुंबातील व्यक्ती, मित्रमैत्रिणी यांची मदत त्या व्यक्तीसाठी घेऊ शकता आणि याव्दारे तुम्ही त्या व्यक्तीला वैद्यकीय आणि व्यवसायिक मदत पुरवू शकता.

४. मानसिक आजारी व्यक्ती नेहमीच मदत घेतीलच असे नाही – असे नेहमी पाहिले जाते की, मानसिक आजार असलेले रूग्ण बऱ्याचदा मानसोपचार तज्ञाकडे जात नाहीत. याची काही कारणे खालीलप्रमाणे –

अ) संस्कृती – आपल्या संस्कृतीमध्ये एखाद्या व्यक्तीचे वर्तन म्हणजे त्याच्या कुटुंबाचे प्रतिबिंब आहे असा विचार केला जातो. मानसिक आजारासंदर्भात व्यक्तीची नकारात्मक भावना जुळलेली असते. यामुळे ही भावना त्या व्यक्तीला एखाद्या व्यावसायिक मानसिक तज्ञाची मदत घेण्यापासून रोखते, हे कदाचित त्या कुटुंबाच्या सामाजिक दर्जास धक्का पोहचविणारे असते.

ब) मोठ्यांचा सल्ला घेणे – बऱ्याचवेळा आपण घरातील किंवा समाजातील मोठ्या व्यक्तींचा सल्ला आपल्या समस्या सोडविण्यासाठी घेतो. परंतू कदाचित लोकांचा असा चुकीचा विश्वास आहे की, मोठ्या लोकांचा सल्ला व मार्गदर्शन हे मानसिक आजार बरा करण्यासाठी पुरेसे आहे. मनोचिकित्सकाकडे जाण्याची गरज वाटत नाही.

क) अंधश्रध्दा – काही व्यक्तींचा असा विश्वास आहे की मानसिक आजार हे पापांमुळे आणि अदृश्य शक्तीमुळे होतात. त्यामुळे ते सहजासहजी वैद्यकीय व्यवसायिक तज्ञांकडे जाण्यास तयार होत नाहीत. ते असा विचार करत नाहीत की हा आजार अत्याधुनिक औषधोपचार आणि मानसोपचाराने बरा केला जाऊ शकतो आणि म्हणूनच ते अप्रशिक्षित व्यवसायिक तज्ञांकडे जाणे पसंत करतात.

मानसिक आरोग्यातील प्रथमोपचार ही “उपचारापेक्षा प्रतिबंध चांगला” यावर आधारित कल्पना आहे. मानसिक आजार सामान्यतः अनपेक्षितपणे अथवा पूर्वसूचनेशिवाय निर्माण होत नाहीत. बऱ्याचदा असे छोटे किंवा सूक्ष्म बदल होतात जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला असे वाटते की काहीतरी चूकीचे घडत आहे. सभोवतालच्या व्यक्तींना असे वाटते की त्या व्यक्तीच्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये किंवा वर्तनामध्ये बदल होत आहे. जर ही प्राथमिक लक्षणे ओळखता आली तर खालीलप्रकारे मदतीचे ठरू शकते.

१. **निदान/रोगनिदान/रोगचिकित्सा –** याच्यामुळे कदाचित गंभीर आजार होण्यापासून अटकाव होईल.
२. **हस्तक्षेप/मध्यस्थी –** अशा व्यक्तीच्या जीवनात हस्तक्षेप करून त्याला आपण मदत करू शकतो यालाच प्राथमिक हस्तक्षेप म्हणता येईल.
३. **सुधारणेनंतरही मूळ पदावर येणे –** सुधारणेनंतरही तीच लक्षणे पुन्हा त्या व्यक्तीत जाणवल्यास त्यावर अटकाव करणे.

तुम्हांला माहीत आहे का?

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार, चेन्नई यांनी आंतरराष्ट्रीय परवाना २०१७ मध्ये मिळविला.त्यामुळे मानसिक आरोग्यासाठीचा प्रमाणित कार्यक्रम संपूर्ण भारतभर घेणे शक्य झाले आहे. त्यांनी हजारो मानसिक आरोग्यासाठीचे प्रमाणिकृत प्रशिक्षकांना प्रशिक्षित करून मानसिक आजार असलेल्या रुग्णांना मदत केलेली आहे.

७.३ अल्गी –कृती योजना (ALGEE Model)

दुसऱ्यांच्या आयुष्यात बदल घडवून आणण्यात कारणीभूत व्हा. अल्गी वापरा.

घटना अभ्यास/जीवनवृत्तांत/वृत्तेतिहास –

१९ वर्षांचा अली हा क्रिकेट टीमचा कर्णधार आहे. तो सर्वांमध्ये लोकप्रिय असून सर्वांना आवडतो. परंतू मागील महिन्यापासून त्याने सर्वांशी संपर्क तोडला आणि मित्रांसोबत बाहेर जाणेही बंद केले. आता तो

कधीतरीच टेक्स्ट मेसेज आणि फोनला उत्तर देतो. त्याच्या प्रेयसीसोबत झालेल्या वादविवादामुळे अचानक त्यांचे संबंध संपुष्टात आले. त्यामुळे त्याला अपराधी वाटू लागले. त्याला झोप आणि कॉलेजमध्ये लक्ष केंद्रीत करण्यात अडचणी येऊ लागल्या. मागील महिन्यात त्याचे वजन कमी झाले. तो थकल्यासारख्या आणि त्रासल्यासारखा वाटू लागला. संघाचा कर्णधार म्हणून तो नेहमी शांत असे परंतू आता सामन्यादरम्यान जेव्हा संघ सामना हारण्याच्या परिस्थितीत आला तेव्हा त्याने पंचाशी वादविवाद केले. त्याच्या या अयोग्य वर्तनामुळे त्याला मैदान सोडण्यास सांगितले गेले. मागील महिन्यापासून झालेले बदल त्याचा जीवलग मित्र राहुलच्या लक्षात आले. अलीच्या वर्तनातील झालेल्या बदलाची काळजी वाटून राहुलने त्याच्या मित्रांशी चर्चा केली. राहुलला त्याची मदत करायची होती परंतु कशी मदत करावी हे कळत नव्हते.

तुमच्या मते राहुलने त्याच्या मित्राला कशी मदत करणे अपेक्षित होते ते लिहा.

या विभागात आपण अशा एका पध्दतीचा शोध घेणार आहोत की ही पद्धत गरजू व्यक्तीला मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारासाठी उपयोगी पडेल. तुम्ही दिलेली उत्तरे व तुम्ही जो भाग वाचणार आहात यांच्याशी मिळतीजुळती आहेत का ते पहा.

बऱ्याचदा आपल्या मनात अशी धारणा असते की, एखाद्याला मानसिक आजार असेल तर ती व्यक्ती बडबड करणे, हिंसक होणे, कपडे फाडणे इत्यादी वर्तन करतात. तथापि, बऱ्याच आजारांमध्ये मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्ती सर्वसामान्य व्यक्ती सारख्याच दिसतात. सदर व्यक्तींमध्ये झालेला सूक्ष्म बदल त्यांच्या जवळच्या मित्रांना आणि कुटुंबियांना लक्षात येतो, जसे आपण अलीच्या बाबतीत पाहिले. जर अशी लक्षणे एखाद्या व्यक्तीत दिसून आली तर ती धोक्याची घंटा समजावी. या व्यक्तीसाठी ही मोठी समस्या होऊ नये म्हणून काही प्रयत्न केले गेले पाहिजेत आणि प्रतिबंधक उपाययोजना केल्या जाव्यात.

A
(A) Approach, asserr and assist in any crisis
- (A) **संपर्क साधणे आणि परीक्षण करणे**

L
(L) Listen not judgementally
- (L) **नि:पक्षपाती ऐकणे**

G
(G) Give Support and information
- (G) **आधार देणे आणि माहिती पुरविणे**

E
(E) Encourage appropriate professional help
- (E) **व्यवसायिक तज्ञांची मदत घेण्यास प्रोत्साहित करणे**

E
(E) Encourage self help another support strategies
- (E) **स्वत:ला मदत करण्यासाठी सहाय्यभूत योजना करण्यास प्रेरीत करणे**

आकृती १ : ALGEE कृती योजना

(स्रोत : https://mhfa.com.au)

१. संपर्क साधणे, परीक्षण आणि सहाय्य करणे–

ही सर्वसामान्य प्रवृत्ती आहे की, आपण आपल्या भावना इतरांसमोर व्यक्त करण्यास टाळतो कारण आपणांस असुरक्षित वाटते. जे लोक ताणतणावात आहेत. त्यांच्याशी संपर्क साधणे ही आपल्याला अवघड वाटते. कारण आपल्याकडून त्यांचा अपमान होईल अशी भिती वाटते.

येथे राहुल खरं तर काही करू शकत नव्हता किंवा अलीच्या वागण्याबद्दल गप्पा मारु शकला असता. परंतू त्या ऐवजी त्याने सकारात्मकता दर्शवली आणि अलीला मदत केली.

नुसते घडलेल्या घटनेकडे बघत बसण्यापेक्षा एक जबाबदार मित्र म्हणून राहूलने अलीची काळजी घेणे महत्वाचे वाटले. जरी येथे आपण मूल्यमापन करीत असलो तरी त्यासाठी मानसशास्त्रीय चाचण्याचा उपयोग करीत नाहीत. परंतू ते निरिक्षणाव्दारे एखाद्या व्यक्तीच्या वर्तनाचे मूल्यमापन करण्यावर आधारित असू शकते. येथे आपण फक्त परिस्थिती समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे आणि लक्षात घ्या की, काही व्यक्तीमध्ये वर्तनाशी संबंधित बदल होत असतात.

२. नि:पक्षपातीपणे ऐकणे –

बऱ्याच वेळी आपण इतरांना मदत करू इच्छितो पण आपल्या प्रतिक्रिया समोरील व्यक्तीस नुकसानकारक असू शकतात. आपण त्या व्यक्तीला सांगितलेले असल्यामुळे त्या व्यक्तीला अपराधी वाटू शकते. तसेच स्वत:बद्दल चुकीचा विचार करून ती स्वत:ला असहाय्य समजू शकते.

नि:पक्षपातीपणे ऐकणे म्हणजे स्वत:ची मते बाजूला ठेवून एखादी व्यक्ती काय सांगत आहे ते ऐकणे. ऐकत असताना असे खात्री करून घेणे आवश्यक आहे की त्याच्यावर टिका होत नाही. जेव्हा त्याचा समोरील व्यक्ती दोष बघतोय असे वाटते तेव्हा ते बचावात्मक बनतात आणि ते बोलणे थांबवतात. नि:पक्षपातीपणे ऐकणे याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही दुसरी व्यक्ती काय सांगत आहे याच्याशी तुम्ही सहमत असणे आवश्यक आहे. याचा अर्थ असा की आपण त्यांना तद्नुभूती दाखवत आहात आणि त्यांना स्विकारत आहात. तुम्ही असे दाखवा तुम्हाला हे समजले आहे की ते सध्याच्या परिस्थितीचा संघर्ष करीत आहेत. जेव्हा आपण नि:पक्षपातीपणे ऐकण्यास समर्थ असतो तेव्हाच दुसऱ्या व्यक्तीस पाठिंबा असल्यासारखा वाटतो आणि ते मोकळेपणाने बोलतात.

३. आधार देणे आणि माहिती पुरविणे –

एखाद्याला प्रामाणिकपणे पाठींबा दिल्यास ती व्यक्ती आपल्यासाठी महत्त्वाची आहे हे त्या व्यक्तीला कळते. एखाद्या व्यक्तीस दुसऱ्यांचा पाठिंबा मिळतो तेव्हा तिला असे वाटते की, परिस्थिती नियंत्रणात आली आहे आणि त्यांना याची जाणीव होते की ते एकटे नाहीत.

४. व्यवसायिक तज्ञांची मदत घेण्यास प्रोत्साहित करणे –

भीती, कलंक आणि लाज व्यवसायिक तज्ञांची मदत घेण्यास अडथळ्यांचे काम करतात. आपल्या मागील वर्षाच्या पुस्तकामध्ये आपण समुपदेशक आणि चिकित्सालयीन मानसशास्त्रज्ञांनी केलेल्या कामाचा यापूर्वीच अभ्यास केला आहे. ज्याप्रमाणे आपण आजारी पडतो तेव्हा एखाद्या डॉक्टरांकडे जातो तसेच मानसिक आरोग्यासंबंधी प्रश्न निर्माण झाल्यास मानसिक आरोग्य व्यवसायिकांकडे जाण्यास अजिबात संकोच करू नये. मानसिक आरोग्य अभ्यासक हे प्रशिक्षित असतात. त्याचप्रमाणे ते एखाद्या व्यक्तीतील समस्या ओळखण्यास मदत करू शकतात. ते व्यक्तींना परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी आणि धोरणे ठरवण्यास मदत करतात.

५. स्वत:ला मदत करण्यासाठी सहाय्यभूत योजना तयार करण्यास प्रेरीत करणे –

व्यावसायिक मदतीव्यतिरिक्त एखाद्या कठीण परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी इतर मार्गाची माहिती एखाद्यास देणे आवश्यक आहे. सामाजिक आधार मिळवणे जसे आपल्याला प्रियजनांचा आधार बरे होण्यासाठी उपयोगी ठरू शकतो.

स्वत:ला मदतीसाठी सहाय्यभूत योजना तयार करणे यात आपण जी कार्ये करू शकतो या संदर्भात असतात. ती अशी कार्ये आहेत जी आपले मानसिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे ताणतणावाचा सामना करण्यासाठी आपली संसाधने वाढवण्यास मदत होईल. तक्ता क्र.३ नुसार काही ध्येय धोरणांच्या सूचना आपल्या दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करू शकता.

तक्ता क्र.३

स्वमदत उपाययोजना या चैनीच्या गोष्टी नसून रोजच्या जीवनात उपयोगी पडणाऱ्या आवश्यक गोष्टी आहेत.

१. **निरोगी झोप** – रोजची रात्रीची झोप ७ ते ८ तास होईल याकडे लक्ष द्या. रात्री झोपण्याची आणि सकाळी उठण्याची वेळ ठरवा व ती पाळा. त्यामुळे तुमच्या झोपेत नियमितता येऊन तुमची मानसिक स्वस्थता वाढीस लागेल.

२. **स्क्रीनचा वापर कमी करणे** – दैनंदिन जीवनात तुमच्या गॅजेट्समधून थोडा वेळ काढा. इंटरनेटचा वापर किती वेळ करायचा यावर मर्यादा घाला. (जसे फेसबुक, इन्स्टाग्राम इत्यादींचा वापर)

३. **शारीरिक व्यायाम/हालचाल** – तुमच्या रोजच्या वेळापत्रकात व्यायामाचा देखील समावेश करा. जसे रोज फिरायला जाणे इत्यादी.

४. **आनंददायी गोष्टी करणे** – यामध्ये पुस्तके वाचणे किंवा आवडणारी गाणी ऐकणे यासारख्या गोष्टींचा समावेश होतो.

५. **समाजात मिसळणे** – आपल्या मित्रांना भेटून त्यांच्यासोबत वेळ घालवणे, सामाजिक कार्यात सहभागी होणे.

७.४ मानसिक आजारांसाठी प्रथमोपचार

आतापर्यंत जी कृतीयोजना (६.३) आपण अभ्यासली तिचा मानसिक आजारांसाठी कसा वापर करता येईल ते आपण या भागामध्ये पाहू. यामध्ये आपण खिन्नता/नैराश्य आणि चिंता या दोन मानसिक आजारांबाबत माहिती घेणार आहोत.

७.४.१ नैराश्यात खिन्नतेत प्रथमोपचार –

बऱ्याचदा आपल्याला दु:खी किंवा नाखुष असल्याचा अनुभव येतो. परंतू परिस्थिती बदलली की फार काळ आपल्याला असे वाटत नाही. परंतू अशा प्रकारच्या भावना दीर्घकाळ राहिल्यास ते काळजीचे कारण ठरते याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. याकडे दुर्लक्ष केल्यास नैराश्या/खिन्नतेसारख्या विकृती विकसित होऊ शकतात.

ज्या लोकांना नैराश्याचा/खिन्नतेचा सामना करावा लागतो अशा लोकांमध्ये हताशपणा आणि असहाय्यतेबरोबरच नकारात्मक विचारशैली असते.

खिन्नताग्रस्त व्यक्तींच्या वर्तनातील काही बदल –

१. सतत थकल्याची तक्रार आणि नेहमीपेक्षा अधिक प्रमाणात झोपणे.

२. दैनंदिन कामकाजाची टाळाटाळ, सांगूनही काम करण्यास विसरणे.

३. कुटुंबापासून अलिप्त राहणे आणि जास्तीत जास्त वेळ एकटे घालवणे.

४. आक्रमक होणे, मुख्यतः हे मुलांमध्ये दिसून येते.

५. सतत दुःखी राहणे.

६. परीक्षेतील निकृष्ट कामगिरी

७. तासाला दांड्या मारणे किंवा गैरहजर राहणे.

८. वर्गात शिकवलेले समजण्यात अडचणी

९. मित्रांना टाळणे आणि एकट्याने वेळ घालवणे.

१०. धोकादायक वर्तनात गुंतून राहणे जसे मद्यपान आणि मादक पदार्थांचे सेवन.

कृती २ : हे करून पहा.

अशा काही प्रसंग असतात जेव्हा आपण तणावग्रस्त किंवा चिंताग्रस्त होता. आपण शांत होण्यासाठी ५-४-३-२-१ हे तंत्र वापरू शकतो. जेव्हा आपण परिस्थितीमुळे हतबल झाला असाल आणि आरामाची गरज असताना हे तंत्र वापरता येते. प्रथमतः दीर्घ श्वास घ्या आणि खालील सूचनांचे पालन करा.

- ५ अशा पाच गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या आजूबाजूला आहेत आणि तुम्ही त्या पाहू शकता. उदा. पेन, पुस्तक इत्यादी.
- ४ अशा चार गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या आजूबाजूला आहेत ज्यांना तुम्ही स्पर्श करू शकता. उदा. तुमचे केस, तुमच्या पायाखालील जमिन इ.
- ३ अशा तीन गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या आजूबाजूला ऐकू येत आहेत. उदा. वाहनांचा आवाज,आजूबाजूला बोलणाऱ्या व्यक्तींचा आवाज इत्यादी.
- २ अशा दोन गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या सभोवताली असून तुम्ही त्याचा वास घेऊ शकता. उदा. तुमच्या हाताला येणारा साबणाचा सुवास, तुमच्या डिओचा सुगंध इत्यादी.
- १ अशा एका गोष्टीचा विचार करा ज्याची तुम्ही चव घेऊ शकता. उदा. तुम्ही आताच खाल्लेल्या अन्नाची चव इत्यादी.

ही कृती केल्याने तुम्ही तुमचे सद्यपरिस्थितीवर लक्ष केंद्रीत करून काळजीपासून सुटका करू शकता.

७.४.२ चिंता विकृतीसाठी/अस्वस्थतेसाठी प्रथमोपचार

काही विशिष्ट परिस्थितीत चिंता करणेही सामान्य गोष्ट आहे. परंतू परिस्थितीनुसार आपली चिंता नसल्यास किंवा चिंताग्रस्त परिस्थिती बदलून चिंता वाटू लागल्यास ही काळजीची गंभीर बाब आहे. जर या संदर्भात तपासणी केली गेली नाही किंवा उपचार केले गेले नाहीत तर अशा प्रकारच्या चिंता या चिंता विकृतीपर्यंत जाऊ शकतात.

चिंताविकृती निर्माण होण्याची काही कारणे –

१. **अनुवंशिक कारणे** – काही व्यक्तींच्या कुटुंबामध्ये चिंताग्रस्ततेची लक्षणे ही त्यांच्या कौटुंबिक इतिहासात असतात. जर त्यांच्या कुटुंबामध्ये एखादी व्यक्ती विकृतीने ग्रस्त असेल तर अशा व्यक्ती धोक्याच्या उच्च पातळीवर असतात.

२. **मेंदू रसायनशास्त्र** – मेंदूमधील चेतापारेषकेच्या प्रमाणात असंतुलन निर्माण होणे.

३. **भावनिक आघात** – एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनात घडून येणारा भावनिक आघात जसे मारहाण, बलात्कार किंवा आईवडीलांपैकी अचानक एखाद्याचा मृत्यू होणे.

४. आईवडिलांचा घटस्फोट

५. परीक्षेचे दडपण.

चिंता विकृतीत एखाद्याच्या जीवनावर जर परिणाम करीत असेल आणि हस्तक्षेप करीत असेल तर त्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक जीवनावर परिणाम होतो. त्यावेळेस चिंताग्रस्ततेवर विचार करणे आवश्यक आहे. चिंताग्रस्तता विकृतीचे विविध प्रकार दिसून येतात. जसे की सामाजिक भयगंड, वियोग/विरह चिंता विकृती, तीव्र तणाव विकृती.

चिंताग्रस्ततेची काही लक्षणे सर्वसामान्य लोकांमध्ये दिसून येतात. जसे की सर्वसामान्य चिंता परंतू प्रामुख्याने इतर लोक आपल्या बाबतीत काय विचार आणि त्यांच्यातील कमतरतेमुळे त्यांना सतत भिती वाटते.

सर्वसाधारणपणे चिंता विकृतीची लक्षणे खालीलप्रमाणे –

शारीरिक लक्षणे	मानसिक लक्षणे	वर्तनात्मक लक्षणे
• हृदयाची धडधड आणि ठोक्यांची गती वाढणे • धाप लागणे • चक्कर येणे व डोकेदुखी • बैचेनी, थरकाप आणि शरीराचे कंपन	• मनाची घालमेल किंवा काहीही न आठवणे • एकाग्रता करण्यात अडचणी • विसराळूपणा • निर्णयमक्षमतेतील समस्या • चिडचिड, असंयम व राग	• व्यक्तींना आणि परिस्थितींना टाळणे • सतत काहीतरी तपासत राहणे • परिस्थितींतून सूटका करून घेण्याचा प्रयत्न करणे

जे लोक चिंता विकृतीने ग्रासलेले आहेत असे करू शकतात–

१. अशा व्यक्तींना महाविद्यालयात किंवा कामावर जाण्याची इच्छा नसते.
२. अशा व्यक्ती शारीरिक समस्यांबद्दल पुन्हा पुन्हा तक्रारी करणे.
३. कुटुंबातील सदस्य किंवा मित्रमैत्रिणींशी चर्चा करताना सतत चिडचिड करणे.
४. अशा व्यक्ती ते कसे दिसतात याची काळजी करण्यात बराच वेळ घालवतात.
५. वर्गामध्ये किंवा कामाच्या ठिकाणी हे अतिशय शांत बसतात आणि शिक्षक किंवा सहकारी यांना प्रश्न विचारायला म्हणून घाबरतात.
६. बऱ्याचदा ते एकच प्रश्न पुन्हा पुन्हा विचारतात.
७. चिंताग्रस्त लोकांमध्ये घाम येणे किंवा अनावश्यक शारीरिक हालचाली दिसून येतात.

आत्तापर्यंत आपण खिन्नता/अवसाद आणि चिंता विकृतीच्या व्यक्तींची लक्षणे पाहिली. आता त्यांना कशी मदत केली जाऊ शकते ते पाहू.

पायरी १ :

जर तुम्हांला तुमच्या मित्रांमध्ये वरील लक्षणे आढळले आणि जर तुम्हांला असे वाटत असेल की ती व्यक्ती कदाचित स्वत:ला इजा पोहचवू शकते. तर प्रथमतः त्याच्या कुटुंबातील जवळच्या व्यक्तींची भेट घ्या आणि त्यांना याविषयी जाणिव करून द्या. तसेच त्या व्यक्तीला त्याच्या कौटुंबिक सदस्यांबरोबर मानसपोचार तज्ञाकडे घेऊन जाऊ शकता आणि संबंधिताकडे चर्चा करू शकता.

पायरी २ :

तुम्ही त्या व्यक्तीचे बोलणे अतिशय संयमाने समजून घेऊन ऐका. तसेच त्या व्यक्तीन हेतूपुरस्पर असे वर्तन केले नाही किंवा ती व्यक्ती कमकुवत नाही असे समजून निप:क्षपातीपणे तिचे म्हणणे ऐका. एखादी व्यक्ती समस्येने ग्रासली आहे म्हणून तिचे म्हणणे सहनशीलतेने ऐका. हे लक्षात ठेवा की तुम्ही त्याचे टिकात्मक परीक्षण करत नाही जेव्हा तुम्ही त्याचे ऐकत असताना कोणत्याही भडक प्रतिक्रिया देऊ नका.

पायरी ३ :

काही वेळा व्यक्तीला स्वत:बद्दलच साशंकता असल्याने व्यक्ती लाज किंवा अपराधीपणाचा अनुभव घेते.

अशावेळी या व्यक्तींमध्ये आशा निर्माण करून खालील गोष्टी सांगता येऊ शकतात.

अ. हा अनेक लोकांमध्ये आढळणारा सर्वसामान्य आजार आहे.

ब. मानसिक आरोग्याच्या ज्या समस्येला तो तोंड देत आहे त्यासाठी जो जबाबदार नाही.

क. त्याला बरे होण्यासाठी थोडा वेळ लागेल पण योग्य मानसोपचार तज्ञाच्या मदतीने ते नक्की बरे होतील.

पायरी ४ :

तिसऱ्या पायरीत सांगितल्याप्रमाणे चिंता आणि नैराश्य मानसिक आरोग्य व्यावसायिक तज्ञांनी दिलेल्या योग्य शास्त्रीय उपचारांनी बरे होतात. तुम्ही समुपदेशक आणि मनोचिकित्सकाला भेट देण्यासाठी आपल्या मित्राला पाठिंबा देऊ शकता. प्रोत्साहित करू शकता आणि त्याच्यासोबत येऊ जाऊ शकता. व्यक्तीस योग्य उपचार मिळणे ही मानसिक समस्येतून मुक्ती मिळवण्याचा एक मार्ग ठरते.

पायरी ५ :

तुम्ही त्या व्यक्तीस त्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांचा सामना करण्यासाठी मदत करू शकता. ते त्यांच्या आवडीच्या किंवा त्यांना ज्या गोष्टी करावयाची इच्छा होती अशा गोष्टी करण्यास प्रोत्साहीत करू शकतात. त्यांना खालीलप्रमाणे साधे विश्रांती तंत्र वापरण्यास प्रोत्साहित करा.

- आनंदी राहणे, हसणे
- दीर्घश्वसन तंत्रे
- चालणे, पळणे किंवा कोणतेही मैदानी खेळ खेळणे व्यायाम करण्यास प्रोत्साहन करणे.

चिंता विकृतीच्या घटनेमध्ये शेवटी व्यवसायिक तज्ञाची मदत मिळवणे हे जास्त महत्त्वाचे आहे म्हणून या व्यक्तींना मानसिक आरोग्य व्यवसायिक तज्ञाकडे जाण्यासाठी प्रोत्साहित करणे आणि मदत करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

कृती ३ : हे करून पहा.

४-७-८ श्वास घेणे.

ही एक कृती आहे जी आपण एखाद्या गोष्टीमुळे अस्वस्थ असताना करू शकता. एखाद्या परिस्थितीवर प्रतिक्रिया देण्याआधी शांत होण्यासाठी श्वसनाचा व्यायाम करू शकता.

पायऱ्या :-

- तोंडातून पूर्णपणे श्वास बाहेर सोडा.
- तोंड बंद करून नाकाव्दारे चार अंक मनात मोजेपर्यंत श्वास घ्या.
- सात आकडे मोजेपर्यंत श्वास रोखून धरा.
- आठ आकडे मोजेपर्यंत पूर्णतः तोंडातून श्वास सोडा.
- हे एक चक्र आहे. हे तुम्ही तिनदा पुन्हा पुन्हा करू शकता. सरावाने ही कृती अधिक सोपी होईल.

७.५ वर्तनातील काही गंभीर बाबी/समस्या -

तुम्ही पाहिले असेल की, काही लोकांना मद्य, अंमल पदार्थ, किंवा सिगारेट व्यसन लागलेले असते. परंतू तुम्हांला माहीत आहे का? काही शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत असला तरी काही वेळा लोकांना एखाद्या कृती/वर्तनामध्ये गुंतून रहावेसे वाटते. इतकेच नाही तर त्याचा परीणाम त्यांच्या घर, शाळा, महाविद्यालय किंवा कामावरही होतो. या वर्तनास व्यसन असे म्हणतात. उदा. शॉपिंगचे व्यसन, इंटरनेटचे व्यसन, सोशल मिडीयाचा अतिरेक वापर, व्यायामाचे व्यसन, जुगाराचे व्यसन इत्यादी होय. DSM५ (निदानात्मक आणि संख्याशास्त्रीय माहिती पुस्तिका ५) नुसार अशा वर्तनाला विकृती मानले जात नसले तरी ते चिंतेचे कारण आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला अशा प्रकारच्या वर्तनाची सवय होते तेव्हा पुढील बाबी त्याच्यात दिसून येतात.

१. या व्यक्तींना अशा प्रकारचे वर्तन थांबवणे शक्य होत नाही कारण त्यांना असे वाटते की, तसे केल्याने बक्षिस मिळते तसेच असे वर्तन केल्यास ते आनंदी व उत्साहीत होतात.

२. या व्यक्तींच्या जीवनातील नातेसंबंधांवर त्याचा विपरीत परिणाम होतो.

३. सतत असे वर्तन करीत राहिल्यामुळे या व्यक्तींना नकारात्मक परीणामांना सामोरे जावे लागते.

७.५.१ इंटरनेट आणि सामाजिक संपर्क माध्यमाचा वापर

तक्ता क्र. ४

(SHUT) **शट** – बंगलूर मध्ये नॅशनल इन्स्टिट्युट ऑफ मेंटल हेल्थ सर्व्हिस (NIMHAN) तंत्रज्ञानाच्या निरोगी/योग्य वापरासाठी सुरू केली आहे. हे चिकित्सालय/दवाखाना तंत्रज्ञानासंबंधित मानसिक आरोग्याच्या समस्या हाताळण्यासाठी सुरू केले गेले आहे. 'शट' चिकित्सालयाने पाहिलेली पहिली घटना म्हणजे २६ वर्षाच्या एका बेरोजगार व्यक्तीची, ज्याला उपचारासाठी संदर्भित केले गेले कारण त्याला नेटफ्लिक्स पाहण्याचे व्यसन होते. गेल्या सहा महिन्यापासून तो दिवसभर बहुदा नेटफ्लिक्सवर ऑनलाईन टेलिव्हिजन मालिका पहात होता. त्याच्याशी संवाद साधल्यानंतर मानसशास्त्रज्ञांना असे आढळले की तो या ऑनलाईन TV पाहण्याचा उपयोग वास्तवापासून दूर जाण्यासाठी करीत होता. त्याच्या कुटुंबाने त्याच्यावर उदरनिर्वाह चालवण्यासाठी दबाब आणला म्हणून तो हे सहन करू शकला नाही. त्याच्या मित्रांची चांगली कामगिरी पाहून देखील त्याच्यावर त्याचा कोणताही सकारात्मक परिणाम होत नव्हता. (एवढा तो नेटफ्लिक्सवर गुंतला होता.) तो स्वनियंत्रण करण्यास असमर्थ होता.

सध्याच्या काळात नेट वापरणे अत्यावश्यक आहे. आपण ही महत्वाची गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की, इंटरनेट ही समस्या नाही. आपण ते कसे वापरतो आणि रोज किती वेळ सर्फींग करतो यावर आपल्या समस्या उद्‌भवू शकतात. जेव्हा आपण नेट वापरतो तेव्हा कशासाठी वापरतो हे लक्षात घेतले पाहिजे. उदा. ऑनलाईन जुगार, गेमींग/खेळ, अश्लील साहित्य इ. वरील उदाहरणांत अत्यंत टोकापर्यंत इंटरनेटच्या अधिन झालेली उदाहरणे आपण पाहतो. बऱ्याचदा लोकांना व्यावसायिक तंत्राच्या मदतीची गरज नसते. परंतू त्यांची नेटवर अती अवलंबून राहण्याच्या प्रवृत्तीमुळे व्यक्तीच्या जीवनातील समस्या वाढण्याची शक्यता असते.

कृती ४

चार 'C' व्दारे स्वयंमूल्यमापन –

१. **अपेक्षा करणे** – Cravity – तुम्हांला इंटरनेट वापरण्यात गुंतून राहण्याची इच्छा असते का?

२. **नियंत्रण** – Control – इंटरनेटचा वापर करण्यापासून तुम्ही स्वतःला रोखण्यात असमर्थ ठरता का?

३. **अनिवार्यता** –Compulsion – इंटरनेटचा जास्तवेळ वापर करू नये हे माहीत असूनही त्यावर नियंत्रण ठेवणे तुम्हांला अवघड जाते का?

४. **परिणाम** – Consequence – इंटरनेटच्या अतिरेकी वापरामुळे तुम्हाला त्याचे काही शारीरिक किंवा मानसिक त्रासांना सामोरे जावे लागते का?

जर वरीलपैकी तीन प्रश्नांची उत्तरे 'हो' आल्यास तुम्हाला इंटरनेटच्या अतिरेकी वापरापासून परावृत्त करण्यासाठी काही ठोस पाऊले उचलणे गरजेचे आहे.

काही धोक्याच्या सूचना/घंटा तुम्ही इंटरनेटवर जास्त अवलंबून राहिल्याने व्यक्त होतात. त्या खालीलप्रमाणे –

- कामात विलंब/चालढकल/दिरंगाई
- नेहमीच्या कामात कंटाळा/नीरसपणा
- वेळेचे भान नसणे.
- इंटरनेट वापरताना अत्यानंदाची भावना
- वेळापत्रकांना प्राधान्य देण्यात किंवा ठेवण्यात अक्षमता
- कमी खाणे किंवा संगणकापासून दूर जाऊ नये म्हणून जास्त खाणे
- डोकेदुखी, मानदुखी, कोरडे डोळे, पाठदुखी इत्यादी शारीरीक लक्षणे

- स्व स्वच्छतेची निष्काळजी. जसे ऑनलाईन राहण्यासाठी अंघोळीचा कंटाळा.

तुमच्यामध्ये किंवा तुमच्या मित्रांमध्ये अशा धोक्याच्या सूचना/घंटा दिसत असल्याचे तुमच्या लक्षात आल्यास या पाठात सांगितल्याप्रमाणे काही उपायांचा अवलंब करू शकता.

या प्रकरणात चर्चा केलेल्या धोरणांचा आणि तंत्रांचा वापर करून मानसिक समस्यांबाबत धोक्याची घंटा/सूचना/लक्षणे जाणवणाऱ्या व्यक्तीस काही सोपी परंतू महत्त्वपूर्ण प्राथमिक मदत प्रदान करू शकतो. जेव्हा असे दीर्घ कालावधीनंतरही लक्षात येत नाही तेव्हा त्याचा परिणाम मोठ्या मानसिक समस्येमध्ये होतो.

तथापि, एक गोष्ट आपण कधीही विसरू नये की अशा मानसिक समस्यांवरील उपचार सर्वसामान्य व्यक्तींकडून नव्हे तर केवळ मानसिक आरोग्य व्यवसायिक तज्ञांव्दारे केले जाऊ शकते. तुम्ही ती व्यक्ती आणि मानसिक आरोग्य व्यवसायिक तज्ञांत दुवा बनू शकता आणि त्या व्यक्तीस योग्य व्यवसायिक तज्ञांची मदत मिळविण्यास प्रोत्साहित करू शकता.

मानसिक आरोग्याच्या समस्येमध्ये एखाद्या व्यक्तीस प्रथमोपचार प्रदान करणे हे मनोविकारांच्या समस्येंप्रमाणेच महत्त्वाचे आहे आणि काही वेळा हे जीवनरक्षक होऊ शकते.

सारांश

- शारीरिक आजारांची चिकित्सा करण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत, पण मानसिक आजार नक्की करण्याच्या मार्गांबाबत फारशी जागृती आढळत नाही.
- मानसिक आजारांसाठी प्रथमोपचार या संकल्पनेबाबत अनेकांना माहिती नाही. त्यामुळे मानसिक आजार असणाऱ्या लाखो लोकांची चिकित्सा होऊ शकत नाही.
- मानसिक आजारांचे प्रथमोपचार हे योग्य अशी व्यावसायिक उपचार पध्दती देईपर्यंत किंवा समस्या सुटेपर्यंत दिले जातात.
- ALGEE प्रारूप हे मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारांसाठी पाच पायऱ्याची/स्तराची योजना आहे.
- अवसाद हा गंभीर मानसिक आजार असून त्याचे व्यक्तीवर व व्यक्तीच्या कुटुंबावर तीव्र प्रमाणात विपरीत परिणाम होतात. त्याची वेळीच चिकित्सा झाली नाही तर त्याचे तो आजार अधिक बळावतो. त्यामुळे तीव्र भावनिक, वर्तनात्मक व शारीरिक आजार निर्माण होऊन व्यक्तीच्या जीवनातील सर्वच क्षेत्रांवर त्याचे परिणाम होतात.
- चिंता – आत्यंतिक व सातत्याने वाटणारी चिंता रोजचे जगणे अवघड बनवते. चिंतेला तोंड देण्याच्या कौशल्यांचा सराव, स्वतःची काळजी घेणे, आधार मिळविणे आणि जगण्याच्या पध्दती बदलणे यामुळे बऱ्याच लोकांमध्ये सकारात्मक फरक आढळून येतात.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- मानसिक आरोग्य
- मानसिक स्वास्थ्य
- कलंक/काळीमा
- दुःखद ताण
- निरोगी झोप
- निराशा
- चिंता
- सामाजिक भयगंड
- पुढे ढकलणे

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **अँथनी जर्म :** हे मेलबर्न येथील विद्यापीठातील प्रसिद्ध प्राध्यापक आहेत. समुदाय पातळीवरील मानसिक समस्यांवर प्रतिबंध व त्यांवर प्राथमिक पायरीवर हस्तक्षेप हा त्यांचा संशोधनाचा विषय होता. मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार कार्यक्रमाचे तेदेखील सह-संस्थापक होते.

स्वाध्याय

प्र.१. अचूक शब्द घालून गाळलेल्या जागा भरा.

१. मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांकडून मदत मिळविण्यातील प्रमुख अडचण म्हणजे आजारासंबंधित असणारे .... होय.

(धोरण, कलंक, समज)

२. .... यांच्या ऐवजी मानसिक उपचारांसाठी मित्रमैत्रिणी व कुटुंबिय पर्याय ठरू शकत नाहीत.

(समस्या सोडविणे, उपाय सुचविणे, व्यावसायिक मदत)

३. आपल्या संस्कृतीमध्ये एखाद्या व्यक्तीचे .... म्हणजे त्याच्या कुटुंबाचे प्रतिबिंब आहे असा विचार केला जातो.

(बुद्धिमत्ता, वर्तन, दर्जा)

४. ज्या लोकांना .... सामना करावा लागतो अशा व्यक्तींची नकारात्मक विचारशैली असते.

(नैराश्याचा, भयगंडाचा, तीव्र तणावाचा)

प्र.२. खालील प्रश्नांची २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे द्या.

१. 'मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार' ही संकल्पना स्पष्ट करा.

२. मानसिक आरोग्याशी संबंधित कलंक/काळीमा कोणकोणते आहेत?

३. 'चिंता व्यक्तीच्या रोजच्या जगण्यात अडथळा आणते' याबाबत जबाबदार ठरणारे कोणतेही २ घटक सांगा.

४. तुमच्या मित्राने तुम्हांला असे सांगितले की, त्याला कसलीतरी चिंता वाटत आहे. या समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी त्याला कोणत्याही दोन स्व-मदत उपाययोजना सुचवा.

प्र.३. खालील प्रश्नांची ८० ते १०० शब्दांत उत्तरे द्या.

१. सर्वसाधारणपणे कोणत्या कारणांमुळे लोकांना मानसिक आजारामध्ये मदत मिळू शकत नाही?

२. तुमच्या शब्दात ALGEE प्रारूप स्पष्ट करून सांगा.

३. चिंता विकृती असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कोणकोणती लक्षणे आढळतात?

४. इंटरनेटवरील परावलंबित्व हे उदाहरणाने स्पष्ट करून सांगा.

प्र.४. सुजाता दु:खी आहे व तिला एकाकी वाटते. तिने स्वत:ला आपल्या मित्रमैत्रिणींपासून स्वत:ला वेगळे केले आहे. कायम ग्रंथालयात असते. घरी असताना कुटुंबियांबरोबर मिसळत नाही आणि जेवण देखील स्वत:च्या खोलीमध्ये घेते. ती दूरदर्शन पहाणे किंवा भ्रमणध्वनी यामध्ये गुंतलेली असते. ALGEE प्रारूप वापरून सुजाताला परिस्थिती हाताळण्यासाठी मदत करा.