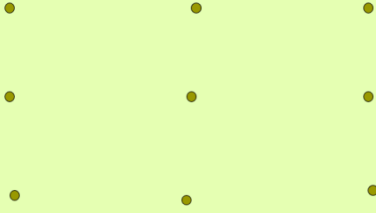


मुख्य संदेश  
मनो-सामाजिक चिंताओं को दूर करने के लिए  
महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की समझ  
और कौशल का निर्माण

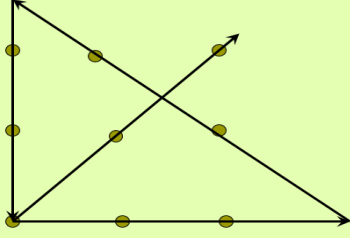


## हमारी समस्या के समाधान के लिए लीक से हटकर सोचने की आवश्यकता

मार्कर को उठाए बिना सभी बिंदुओं को जोड़ने का प्रयास करें और ओवरलैप नहीं होना चाहिए। हमने देखा है कि यह इतना आसान नहीं है जब तक कि हम बॉक्स से बाहर नहीं जाते।



चित्र 1.1



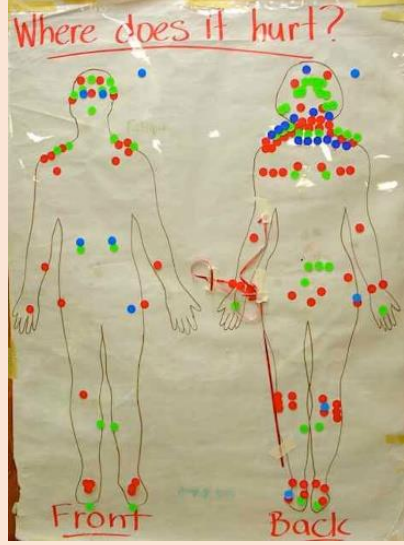
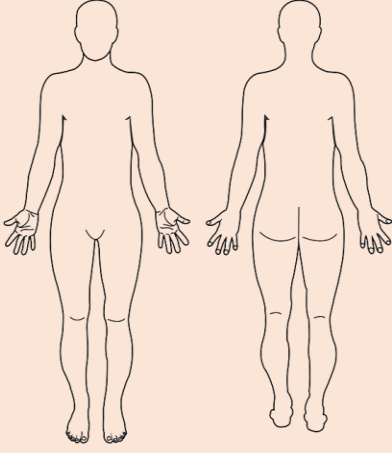
चित्र 1.2

### ज़रूरी सन्देश

- चुनौतीपूर्ण स्थिति किसी के साथ भी और कभी भी हो सकती है जब हम तैयार नहीं होते हैं।
- जब मंजूरी/मार्गदर्शन की कमी हो तो स्थिति से निपटने के लिए लीक से हटकर सोचना अच्छा होता है
- समस्या को हल करने के लिए हमें अपनी इच्छा और प्रयास का प्रदर्शन करना होगा
- लीक से हटकर होना समस्या के समाधान की कुंजी है।

## मानसिक तनाव और उसका प्रभाव

यह स्पष्ट है कि समस्याएं तनाव पैदा करती हैं जो दिखाई नहीं दे रहा है। हालांकि, यह दर्द, तनाव, निराशा, अलगाव और अत्यधिक मामले में खुद को नुकसान पहुंचाने के संदर्भ में प्रदर्शित होता है।



### ज़रूरी सन्देश

- शारीरिक कष्ट दिखाई दे रहे हैं और हमें दूसरों से सहानुभूति और समर्थन मिलता है
- हमें शारीरिक समस्याओं के लिए चिकित्सा उपचार का भी सहयोग मिलता है
- मानसिक समस्या, तनाव, चिंता दिखाई नहीं दे रही है, और कोई भी सहायता प्रदान नहीं करता है क्योंकि वे इसे नहीं समझते हैं
- शारीरिक चोट या मानसिक चोट समान रूप से दर्दनाक और हानिकारक हो सकती है

## मानसिक तनाव को रोकना हानिकारक हो सकता है

देखें कि आप कितनी देर तक भरी हुई बोतल को पकड़ सकते हैं। यह भारी नहीं है लेकिन कुछ समय बाद यह हाथ से फिसल जाएगा और बोतल टूट सकती है।



### ज़रूरी सन्देश

इसी तरह,

मदद मांगे बिना तनाव को पकड़ना काउंटर प्रोडक्टिव हो सकता है

यह व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में रुचि के नुकसान को प्रभावित करने वाले अलगाव, तनाव, तनाव को जन्म दे सकता है

यह हमारे सामाजिक संबंधों और जीवन को भी प्रभावित कर सकता है

इसलिए हमें तुरंत समर्थन मांगना चाहिए

## विभिन्न स्तरों पर मनो-सामाजिक चिंताओं को दूर करने के लिए उपलब्ध सहायता

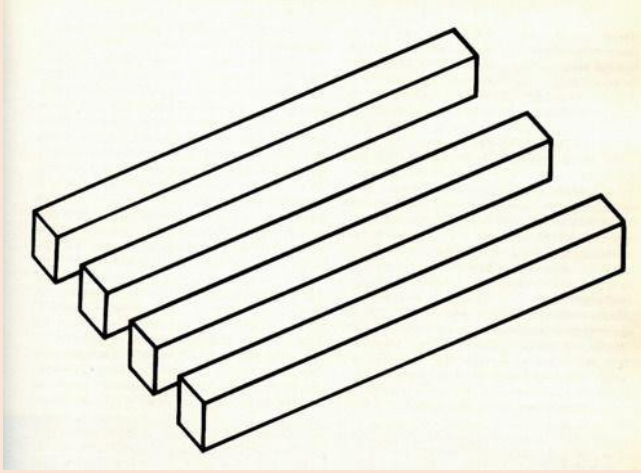
पारिवारिक स्तर	विभाग स्तर	गाँव/ सामुदायिक स्तर	अस्पताल / संस्थान
परिवार के संरक्षक	वरिष्ठों/पर्यवेक्षकों के साथ मुखरता से समस्या साझा करना	निगरानी समिति से चर्चा और समर्थन COVID-19 के समय शुरू हुआ	जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (डीएमएचपी) के तहत सीएचसी और डीएच में हर महीने मानसिक स्वास्थ्य विशिष्ट दिनों में भाग लेना
बिना पक्षपात के सदस्यों के साथ मानसिक स्थिति साझा करना	मानसिक स्वास्थ्य टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर:  किरण (1800-599-0019) 24x7 हेल्पलाइन नंबर विकलांग व्यक्ति अधिकारिता विभाग (डीईपीडब्ल्यूडी) द्वारा शुरू किया गया निमहंस द्वारा शुरू किया गया टोल फ्री नंबर (080-4611007)	स्थानीय हितधारकों जैसे आरडब्ल्यूए, वार्ड सदस्यों, वीएचएसएनसी आदि से समर्थन मांगना।	सीएचसी / तालुक अस्पताल में सेवाएं: • प्रशिक्षित चिकित्सा अधिकारी द्वारा पीएचसी द्वारा संदर्भित वॉक-इन रोगियों के लिए आउट पेशेंट सेवाओं का प्रावधान है। • आपातकालीन मनोरोग रोगों के लिए इनपेशेंट सेवाओं का प्रावधान है। • नैदानिक मनोवैज्ञानिक द्वारा परामर्श सेवाओं का प्रावधान है • गंभीर मानसिक विकार के रोगी के लिए जिला अस्पताल में रेफर करने और उपचार योजना के आधार पर अनुवर्ती कार्रवाई का प्रावधान है।
घर के दैनिक कार्यों को करने में सहयोग मांगना	कार्यक्रम का समर्थन प्राप्त करना: प्रधानमंत्री गरीब कल्याण पैकेज: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग द्वारा शुरू की गई COVID-19 से लड़ने वाले स्वास्थ्य कर्मियों के लिए बीमा योजना	सामुदायिक प्रभावकों, सामुदायिक द्वारपालों, युवा क्लबों आदि से जुड़ें।	पीएचसी में सेवाएं: • सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा संदर्भित वॉक-इन रोगियों के लिए आउट पेशेंट सेवाओं का प्रावधान है। • गंभीर मानसिक विकार के रोगी के लिए जिला अस्पताल/सीएचसी/तालुका अस्पताल को रेफर करना और उपचार योजना के आधार पर अनुवर्ती कार्रवाई करना।
समस्याओं और चुनौतियों पर चर्चा			108 एम्बुलेंस सेवाओं में मानसिक रूप से बीमार रोगियों को आपात स्थिति में जिला अस्पताल पहुंचाने का प्रावधान है।

### जरूरी सन्देश

- सहायता सभी स्तरों पर उपलब्ध है
- हमें उपलब्ध सहायता की पहचान करने और प्राप्त करने के लिए खुला (आउट ऑफ बॉक्स) होना चाहिए।
- विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध सहायता और देखभाल सुनिश्चित करने के लिए अपने स्वास्थ्य, पेशे और भलाई की बेहतरी के लिए समर्थन लेना हमारे हित में है
- हमारी समस्या रखने के बजाय, हमारी चिंताओं को दूर करने के लिए संगठनों/संस्थानों से परामर्श करें
- इसके अलावा, यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपने सहकर्मियों/मित्रों को उचित समर्थन सुनिश्चित करने में सहयोग दें

## धारणा का अंतर कैसे कलंक और तनाव की ओर ले जाता है

कोई लकड़ियों की संख्या से असहमत हो सकता है जिसे कोई 3 कह सकता है और अन्य 4. वास्तव में, सब कुछ इस पर निर्भर करता है कि इसे कैसे गिना जा रहा है। दोनों अपने-अपने दृष्टिकोण से सही हो सकते हैं जब तक कि स्पष्ट जानकारी न दी जाए। ऐसा ही हमारे जीवन में भी होता है और पेशे में भी।



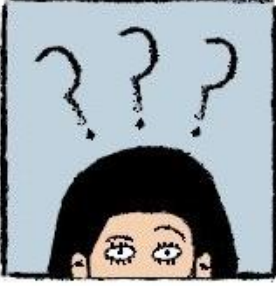
### ज़रूरी सन्देश

- मतभेद को स्वीकार करना चाहिए विरोध नहीं
- स्पष्ट जानकारी के अभाव में ऐसा विरोध कलंक और तनाव की ओर ले जाता है
- ऐसे कलंक को दूर करने के लिए हमें वैज्ञानिक और सही जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता है

## गलतफहमी और कलंक को संबोधित करने का तरीका

**कलंक क्यों है?**

कोविद -19 से जुड़ा कलंक तीन मुख्य कारकों पर आधारित है:



कम जानकारी



रोग का भय



अफवाहें या गलत सूचना

### ज़रूरी सन्देश

- कलंक को तथ्यों से भ्रमित नहीं होना चाहिए और यह प्रामाणिक स्रोत से होना चाहिए।
- हमें गलत सूचना से बचने के लिए वैज्ञानिक ज्ञान का पता लगाना चाहिए और उसका प्रसार करना चाहिए।
- ऐसी जानकारी फैलाने से पहले दो बार सोचें जो वैज्ञानिक प्रमाणों द्वारा समर्थित नहीं है।
- ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए कुछ कौशल सीखने की भी आवश्यकता है।

## कैसे पक्षपाती लिंग भूमिकाएं और जिम्मेदारी मानसिक तनाव की ओर ले जाती है

पुरुषों और महिलाओं के बीच भूमिकाओं और जिम्मेदारी का कठोर विभाजन होता है:

काम का पक्षपाती विभाजन

अधिकांश मूल्यवान कार्य जो सीधे आय और प्रतिष्ठा से जुड़े होते हैं, पुरुषों के पास जाते हैं  
अधिकांश अमूल्य कार्य, हालांकि यह बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन समाज द्वारा मूल्यवान नहीं है,  
महिलाओं के पास जाता है

यह महिलाओं द्वारा समाज में किए गए कार्यों के मूल्य को कम करता है जिससे संतुष्टि का स्तर कम होता है

काम की कम संतुष्टि से तनाव, कम आत्मसम्मान, कम आत्म-प्रभावकारिता होती है

समाज में भूमिका/कार्य	पुरुष/लड़के	महिला/लड़कियां
पुलिस		
चिकित्सक		
प्रोफेसर		
शिक्षक		
वकील		
घर में खाना बनाना		
नर्स		
न्यायाधीश		
आशा		
वैज्ञानिक		
होटल में खाना बनाना		
नौकरानी		
चालक		
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता		
अभियंता		
प्रबंधक		
दूधवाला		

### ज़रूरी सन्देश

- पुरुषों और महिलाओं दोनों द्वारा किया गया कार्य समान रूप से महत्वपूर्ण और मूल्यवान है
- पुरुषों और महिलाओं के बीच काम का कोई पक्षपातपूर्ण विभाजन मानव विकास के लिए अच्छा नहीं है
- यह पूर्वाग्रह, कम आत्मसम्मान के साथ-साथ तनाव, चिंता की ओर ले जाता है
- एक बार जब हम अपने काम को महत्व देते हैं तो यह प्रेरणा, मूल्य, संतुष्टि लाता है जो हमारे आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता को और भी बेहतर प्रदर्शन करने के लिए बेहतर बनाता है।



## हमारी आत्म-प्रभावकारिता में सुधार करने की विधि

यह दृष्टांत उन लोगों की विशेषताओं को दर्शाता है जो आत्म-प्रभावकारिता पर उच्च हैं बनाम जो आत्म-प्रभावकारिता पर कम हैं। मजबूत आत्म-प्रभावकारिता वाले व्यक्ति प्रदर्शन के क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करते हैं जैसे शिक्षाविद, आत्म-प्रभावकारिता के कमजोर स्तर वाले लोगों की तुलना में प्रदर्शन करते हैं।



आत्म-प्रभावकारिता के चरण	
कदम	विवरण
प्रदर्शन अनुभव	जब कोई व्यक्ति अच्छा करता है और किसी कार्य में सफल होता है, तो वह आमतौर पर यह मानता है कि वे किसी दिए गए कार्य में फिर से सफल होंगे। इसलिए उन्हें एहसास कराएं कि उन्होंने पहले क्या अच्छा किया है
विचित्र प्रदर्शन	यदि कोई व्यक्ति किसी ऐसे व्यक्ति से संबंध रखता है जो किसी कार्य में सफल हुआ है, तो आमतौर पर यह माना जाता है कि वे भी सफल हो सकते हैं। इसलिए सफल लोगों के समूह में रहें
मौखिक/सामाजिक अनुनय	किसी व्यक्ति के जीवन में प्रभावशाली लोग या सलाहकार व्यक्ति की आत्म-प्रभावकारिता को प्रभावित कर सकते हैं। नकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्ति की आत्म-प्रभावकारिता को कम कर सकती है। सफल होने के लिए प्रेरक गुरु की खोज करें
शारीरिक और भावनात्मक स्थिति	यदि व्यक्ति चिंता, भय, संदेह में है तो यह आत्म-प्रभावकारिता को कम करता है। यदि व्यक्ति ऐसे वातावरण में है जहां उनकी सभी चिंताओं का समाधान किया जा रहा है, तो यह आत्म-प्रभावकारिता में सुधार करता है

### ज़रूरी सन्देश

- किसी व्यक्ति के बारे में नकारात्मक विचारों और आशंकाओं के अनुभव उनकी आत्म-प्रभावकारिता संबंधी धारणाओं को कम कर सकते हैं। रोज़मर्रा के लेबलों को संबोधित करने के लिए, यह आवश्यक है कि हम एक अच्छी जागरूकता विकसित करें कि ये लेबल हमारे समाज के भीतर शक्ति की गतिशीलता का परिणाम हैं।
- आत्म-प्रभावकारिता बढ़ाने के लिए शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखना और जब संभव हो, नकारात्मक भावनात्मक स्थिति को कम करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- अपने आप को ऐसे लोगों से घेरना जो सहायता प्रदान कर सकते हैं, एक तरीका है।