# ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ycda
Youth Council For
Development Alternatives

voor kinderen
door kinderen
KINDERPOSTZEGELS

# ମୁଖବନ୍ଧ

ପିଲା ଏବଂ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତଥାପି ଏହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅଣଦେଖା କରାଯାଏ କିମ୍ବା ଭୁଲ ବୁଝାଯାଏ ।ଏହି ଫ୍ଲିପବୁକ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ, ପରିବାର ସମର୍ଥନ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଯୁବପିଢ଼ି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।ଏହି ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସରଳ କରି, ଆମେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ବୁଝିବା ସହଜ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ସୁଲଭ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛୁ ।

**ଏହି ଫ୍ଲିପବୁକର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଛି:** ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପାଇଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ପରିବାର ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭାବପ୍ରବଣ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାରିକ ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

ଏହି ସମ୍ବଳ ପିତାମାତା, ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କର୍ମୀ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଯେଉଁମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଏହା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ହାର ଏବଂ ଭୁଲ ଧାରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁଖୀ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସହଯୋଗ ପାଇବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକାଠି କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଏହି ଫ୍ଲିପବୁକ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ, ଶୀଘ୍ର ପଦକ୍ଷେପ ନେବାରେ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଯେଉଁଠାରେ ପିଲାମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଯତ୍ନବାନ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ।

# ସୂଚୀପତ୍ର


ଅଧିବେଶନ ୧ : ଶିଶୁ ଓ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ମନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା

ଅଧିବେଶନ ୨ : ପରିବାର ଲୋକେ କିଭଳି ଭାବେ ଏଭଳି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିପାରିବେ ?

ଅଧିବେଶନ ୩: ଜନ ସମୁଦାୟ ମିଳିତ ଭାବେ କିଭଳି ଏଭଳି ପିଲାମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧା ଦୂର କରିପାରିବେ ?

ଅଧିବେଶନ ୪ : ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ସହାୟତା ବାବଦରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ

# ଅଧିବେଶନ ୧:

## ଶିଶୁ ଓ ଯୁବ ବର୍ଗଙ୍କ ମନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା

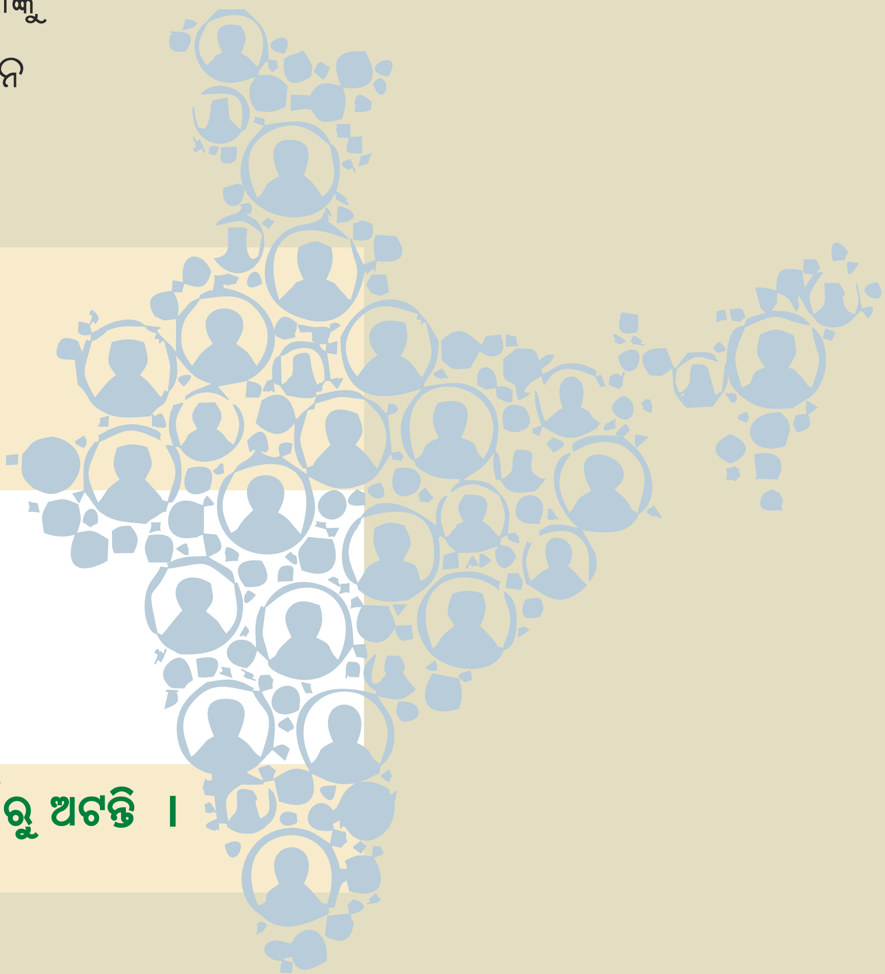
## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ: ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମାନେ କଣ ବୁଝିବା ?

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମାନେ ହେଉଛି ଆମ ମନ ଠିକ ରହିବା, ଯଦ୍ୱାରା ଆମେ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିବା, ଭଲ ଭାବରେ ସଠିକ୍ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବା ଓ ଭଲ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରିବା । ଯଦି ମନ ଠିକ ନ ରହେ, ତେବେ ଆମକୁ ଦୁଃଖ ଲାଗିପାରେ ବା କ୍ରୋଧ ଆସିପାରେ, ବା କୌଣସି କାମରେ ମନ ନ ଲାଗିପାରେ । ତେଣୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାବଦରେ କଥା ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ, ଯେପରିକି ପିଲାଙ୍କୁ ଏକା ଏକା ଏହି କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ନ ପଡୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସଠିକ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳୁ, ଯଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ।

## ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
## ଭାରତ ରେ ପାଖାପାଖି

# ୧୯୭ ମିଲିୟନ

**ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ପ୍ରତି ସାତ ଜଣରେ ଜଣେ ଯୁବବର୍ଗରୁ ଅଟନ୍ତି ।**



## ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଶିଶୁ ଓ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ଠାରେ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

**ମନୋଦଶା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଂକେତ - ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସଂକେତ:**

୧. **ଅନେକ ସମୟରେ ଉଦାସ ବା ଅଶାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବା:** ଏହା ସେତେବେଳ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ଏକୁଟିଆ ଅନୁଭବ କରେ, ତାକୁ ଭଲପାଇବା ମିଳି ନ ଥାଏ, ଗାଳି ଶୁଣିଥାଏ ବା ଘରେ କାହାକୁ ହରାଇବାର ଦୁଃଖ ସହିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

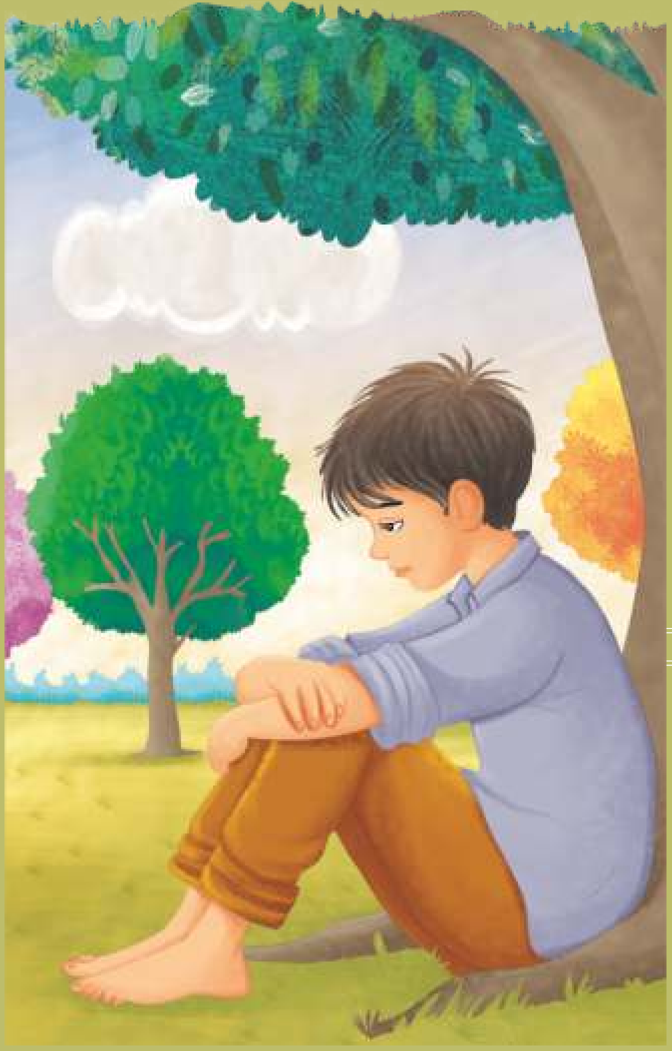
୨. **ଯେଉଁ କାମ ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା, ଏବେ ଆଉ ଭଲ ନ ଲାଗିବା:** ଯଦି ଭିତରେ ଭିତରେ ସେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଥାଏ, ତେବେ ସେ ପଢିବା ବା ଖେଳିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇପାରେ ।

୩. **ଠିକ ଭାବେ ନ ଖାଇବା, ନ ଶୋଇବା:** ବହୁତ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା କିମ୍ୱା ଡରିଯିବା ଦ୍ୱାରା ତାର ନିଦ ଠିକ ଭାବେ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଓ ଭୋକ ମଧ୍ଯ କମି ଯାଏ ।

୪. **ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଭୟ, ଥକିଯିବା ଓ ଅସ୍ଥିରତା ଦେଖା ଦେବା :** ଏହା ସେତେବେଳେ ହୋଇଥାଏ ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ଘରେ ବା ବାହାରେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

୫. **ସହଜରେ ପିଲାଟି କ୍ରୋଧିତ ହେବା ବା ଅନ୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଂଚାଇବା:** ବେଳେ ବେଳେ, ସେମାନେ କିପରି ନିଜର କଷ୍ଟ ବା ହତାଶ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବେ, ଏହା ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏହା କ୍ରୋଧ ରୂପେର ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥାଏ ।

୬. **ବଞ୍ଚିବାର ଇଚ୍ଛା ନ ଥିବା କଥା କହିବା:** ଏହା ସେତେବେଳେ ହୋଇଥାଏ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେ କେହି ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉନାହାନ୍ତି ବା ତାଙ୍କ କଥା ଭାବୁ ନାହାନ୍ତି ବା ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝୁନାହାନ୍ତି ।



ରାମ ଏକୁଟିଆ ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ବସିଥିଲା, କାରଣ ତାକୁ ଲାଗୁଥିଲା ଯେ, କେହି ତା କଥା ବୁଝିପାରୁନାହାନ୍ତି ଓ ସେ ଖୁବ ଏକୁଟିଆ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା ।

ଗୀତା ଠିକ ଭାବେ କହୁ ନ ଥିଲା, କାରଣ ସେ ସ୍କୁଲ ରେ ବାରମ୍ବାର ଗାଳି ଶୁଣୁଥିଲା, ଓ ତାର ଚିନ୍ତା ଦେଖି ମା ମଧ୍ଯ ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ ।

ସୀତା ଏବେ ସେସବୁ ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଚାହୁଁ ନ ଥିଲା, ଯାହା ତାକୁ ପୂର୍ବରୁ ଖୁବ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା, କାରଣ ସେ ନିଜ ଘରର ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲା ।

**ଆଚରଣଗତ ଲକ୍ଷଣ-ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:**

୧. **ପିଲାଟି ସବୁବେଳେ ଝଗଡ଼ା କରିବା କିମ୍ବା ଯୁକ୍ତି କରିବା:** ଏହା ସେତେବେଳେ ଘଟେ ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ରାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ଅନୁଭବ କରେ ଯେ କେହି ତା କଥା ଶୁଣୁନାହାଁନ୍ତି ।

୨. **ପିଲାଟି ମଦ୍ୟପାନ କିମ୍ବା ଡ୍ରଗ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରିବା:** ବେଳେବେଳେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ଭୁଲିଯିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ କଥାରେ ପଡି ଏପରି କରନ୍ତି ।

୩. **ଏପରି ଜିନିଷ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିବା, ଯାହା ବାସ୍ତବରେ ନ ଥାଏ:** ଏହା ସେତେବେଳେ ଘଟେ ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ବହୁତ ଭୟଭୀତ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡିତ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ତାକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

୪. **ପିଲାଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମାରିବା କିମ୍ବା ଜିନିଷ ଭାଙ୍ଗି ଦେବା:** ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ବହୁତ ବିରକ୍ତ/ ଅଶାନ୍ତ ଥାଏ କିମ୍ବା ତା'ର ଭାବନାକୁ କିପରି ଜଣାଇବ ତାହା ଜାଣି ନଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଏହା କରିପାରେ ।

୫. **ପିଲାଟି ଚୋରି କରିବା କିମ୍ବା ମିଛ କହିବା:** ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କାହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ନାହିଁ, ସେମାନେ ଚୋରି କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ମିଛ କହିପାରନ୍ତି ।

୬. **ପିଲାଟି ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ନ ପାରିବା, କିମ୍ବା ଆଗପଛ ଚିନ୍ତା ନକରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା:** ଏହା ସେତେବେଳେ ହୋଇପାରେ, ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ଅସ୍ଥିର, ଚିନ୍ତିତ ଅନୁଭବ କରେ କିମ୍ବା ତା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ଉର୍ଜା/ଶକ୍ତି ଥାଏ ।

ରୋହିତ ଘରେ ହେଉଥିବା ଝଗଡ଼ାରେ ଏତେ ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିଲା ଯେ ଏବେ ସେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ରାଗିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥିଲା ।

କରଣ ରାଗିଥିଲା, କାରଣ କେହି ତା କଥା ଶୁଣୁନଥିଲେ, ଏବଂ ରାଗରେ ସେ ନିଜ ଖେଳଣା ଭାଙ୍ଗି ଦେଲା ।

ନରେଶ ମଦ୍ୟପାନ କରି ନିଜ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲା, ଯାହା ତାକୁ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାରଠାରୁ ଅଲଗା କରିଦେଉଥିଲା ।

## ବିକାଶର ସଙ୍କେତ-ପିଲାର ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବର ଲକ୍ଷଣ ବା ସଙ୍କେତ:

**୧. ପିଲାଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଖିମିଶାଇ କଥା ନ ହେବା:**

ଏହିପରି ସେତେବେଳେ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ଲଜ୍ଜା,ଭୟଭୀତ ଅନୁଭବ କରେ, କିମ୍ବା ସର୍ବସଧାରଣରେ ତାର ଭାବନା ବିଷୟରେ କିପରି କହିବ କହିବା ଜାଣି ନ ଥାଏ ।

**୨. ପିଲାଟି ବାରମ୍ବାର ସମାନ କଥା ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା:** ପିଲାଟି ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ସେ ଚିନ୍ତିତ ବା ଅଶାନ୍ତ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜସ୍ୱ /କଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରେ ।

**୩. ଖେଳିବା କିମ୍ବା ସାମାଜିକୀକରଣ/ ମିଳାମିଶାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା:** ଯଦି ପିଲାଟି ଦୁଃଖିତ, ଏକାକୀ ଅନୁଭବ କରୁଛି, କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁତା କିପରି କରିବ ଜାଣିପାରୁନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରେମ, ଜନ୍ମରୁ ହିଁ ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଛି, ତେଣୁ ତାକୁ ଏବେ ବି ଦୃଢ଼ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ।

ଅନିତା ସେହି କାମକୁ ବାରମ୍ବାର କରିଥାଏ କାରଣ ଏହା କଲେ ତାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

ପ୍ରିୟାକୁ ସାଙ୍ଗ କରିବାରେ ବା ବନ୍ଧୁ ଗଢିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ତେଣୁ ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳି ପାରୁନାହିଁ ।

## ମାନସିକ ଅସୁବିଧା କେଉଁ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ?

୧. **ପରିବାରର ସମସ୍ୟା, ଯେପରିକି ଘରେ ଝଗଡ଼ା କିମ୍ବା ସହଯୋଗର ଅଭାବ:** ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଝଗଡ଼ା କରୁଥିବା କିମ୍ବା ସହଯୋଗ କରୁନଥିବା ଦେଖନ୍ତି, ସେମାନେ ବିରକ୍ତ, ଏକାକୀ କିମ୍ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେପଡ଼ିପାରନ୍ତି ।

୨. **କାହାକୁ ହରାଇବା କିମ୍ବା ଦୂରେଇ ଯିବା ଭଳି ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା:** ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ହରାଇବା କିମ୍ବା ଏକ ପରିଚିତ ସ୍ଥାନ ଛାଡିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖିତ, ଭୟଭୀତ କିମ୍ବା ଅନିଶ୍ଚିତ ଅନୁଭବ କରାଇପାରେ ।

୩. **ସ୍କୁଲ ଚାପ, ଯେପରିକି ସ୍କୁଲ କାମ ସାରିବାରେ ସଂଘର୍ଷ ଅନୁଭବ କରିବା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବା:** ଯଦି କୌଣସି ପିଲା ସ୍କୁଲ ଯିବା କଷ୍ଟକର ମନେ କରେ କିମ୍ବା ତାକୁ ସବୁକିଛି ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବାକୁ ପଡିବ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରେ, ତେବେ ସେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

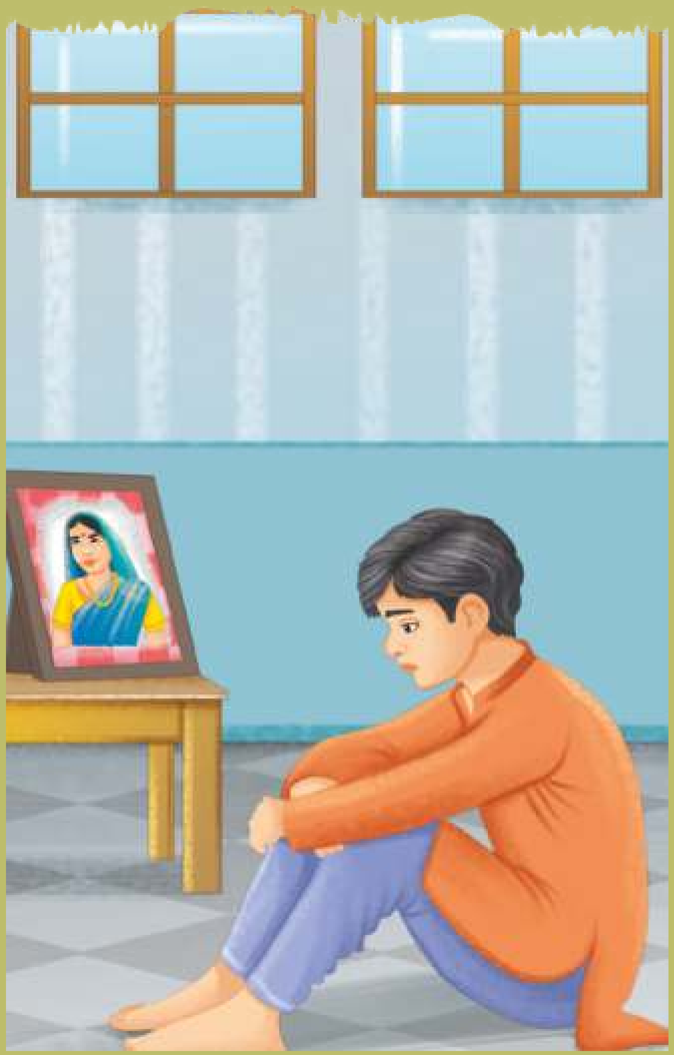
୪. **ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧମକ ଦିଆଯିବା, ନାମ ଦିଆଯିବା, ଆଘାତ ଦିଆଯିବା କିମ୍ବା ବ୍ୟବହୃତ ହେବା:** ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧମକ ଦିଆଯିବା, ନାମ ଦିଆଯିବା, ଆଘାତ ଦିଆଯିବା କିମ୍ବା ଅଲଗା କରାଯିବା ।

୫. **ଅବହେଳା, ହିଂସା କିମ୍ବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର, ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନର ଅଭାବ:** ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଘରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ଅସୁରକ୍ଷିତ, ଦୁଃଖୀ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତିତ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।

୬. **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଯୌବନ ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:** ମାନସିକ ଅସୁବିଧା, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ କିମ୍ବା ଯୌବନ ସହିତ ଜଡିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

୭. **ସ୍କ୍ରିନରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ (୪୫ ମିନିଟରୁ ଅଧିକ) ବିତାଇବା:** ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଟିଭି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ଏକାକୀ ଅନୁଭବ କରିପାରେ, ଯାହା ତା'ର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

ଘରେ ଝଗଡ଼ା ଦେଖି ପ୍ରେମ ଭୟଭୀତ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।



ମୋହିତ ତାଙ୍କ ଜେଜେମାଙ୍କୁ ହରାଇବା ପରେ ଏକାକୀ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ତେଣୁ ସେ କାହା ସହିତ କଥା ହେଉନାହିଁ ।

ଶ୍ୟାମ ତାର ସ୍କୁଲ କାମରେ ବୋଝ ଅନୁଭବ କରୁଛି, ସେଥିପାଇଁ ସେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

**ଗୁରୁତର ଚେତାବନୀ ସଙ୍କେତ-ସତର୍କତାର ସଙ୍କେତ:**

୧. **ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କିମ୍ବା ହତାଶ ଅନୁଭବ କରିବା:** କେତେକ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଏତେ ଦୁଃଖିତ କିମ୍ବା ହତାଶ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଆଉ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

୨. **ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଦାନ କରିବା:** ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଯେ ସବୁକିଛି ଅଦରକାରୀ ଏବଂ ସେମାନେ ଆଉ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

୩. **ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ କଥା ନ ହେବା :** ଯଦି କେହି ପିଲା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ତେବେ ଏହା ଏକ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ଯେ ସେ ଏକାକୀ, ଭୟଭୀତ କିମ୍ବା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ କିପରି ମାଗିବ ତାହା ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ ।

**ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଟିପ୍ପଣୀ:**

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ୩ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସାହାଯ୍ୟ ଏକ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ଆସନ୍ତୁ, ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବା ।

ଘରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ସୁନିତା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

କୁନାଲ ମନୀଷକୁ ନିଜ ପ୍ରିୟ ଖେଳଣା ଦେଇ ଦେଉଛି କାରଣ ତାକୁ ଆଉ କିଛି ଭଲ କିମ୍ବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗୁନାହିଁ ଏବଂ ସେ ଉଦାସ ରହୁଛି ।

ମୋହିତ ଘରେ କାହା ସହିତ କଥା ହୋଇପାରୁନାହିଁ, ତେଣୁ ସେ ଏକାକୀ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଭାବେ ଯେ କେହି ତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

# ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା, ଯେଉଁଠାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର କଷ୍ଟ ସହିତ ଲଢ଼ିପାରେ, ନିଜର କ୍ଷମତାକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଏବଂ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିପାରେ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଭାବନାତ୍ମକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ଯାହା ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା, ଭାବନା ଏବଂ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

# ଅଧିବେଶନ ୭:

ପରିବାର ଲୋକେ କିଭଳି ଭାବେ ଏଭଳି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିପାରିବେ ?

**ଆସନ୍ତୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ଯେ ଆମେ ଏପରି ଚିନ୍ତା ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରୁଥିବା ପିଲା ଏବଂ ଯୁବବର୍ଗମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିପାରିବା । ତାଙ୍କ ପରିବାର ଭାବରେ ଆମେ ସର୍ବଦା ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବା:**

**୧. ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଗୁଣାତ୍ମକ ସମୟ ବିତାଇବା:**

- ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରେମର ସହିତ କଥା ହେବା,ସେମାନଙ୍କ କଥା ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା । ଏପରି ଏକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ବିନା ଭୟ ବା ସଙ୍କୋଚରେ ସେମାନଙ୍କର ମତାମତ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, କାହାଣୀ କହିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ।

**୨. ପିଲାଟିର୨ କଥାକୁ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଶୁଣିବା:**

- ପିଲାମାନେ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଦେଖିବା । ଦୁଷ୍ଟାମୀ, ଅବହେଳା କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ଆଚରଣ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ ।

**୩. ପିଲାଙ୍କ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ:**

- ପିଲାମାନେ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଦେଖିବା । ଦୁଷ୍ଟାମୀ, ଅବହେଳା କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଶିକ୍ଷକ ବା ପଡୋଶୀଙ୍କ ପଚାରନ୍ତୁ । ସେମାନେ ସଠିକ ସୂଚନା ଦେଇ ପାରିବେ ।

ରମେଶ ଏବଂ ମୋହନ କ୍ଷେତ ପାଖରେ ବସି ହସୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରକୃତ ଖୁସି ଥିଲା-ଏକାଠି ବିତାଇଥିବା ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସମୟ ।

ଗଙ୍ଗା ଏବଂ ସୁରେଶ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଟି ମାନସିକ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଛି, ତେଣୁ ସେମାନେ ତାକୁ ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଗଲେ ।

ସୀତା ତାଙ୍କ ଝିଅର କଥା ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣୁଛନ୍ତି କାରଣ ସେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

**୪. ଠିକ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ:**

- ଯଦି ପିଲାଟି କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି, ତେବେ ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି, ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଶୀଘ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ପିଲାଟି ଠିକ୍ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇପାରିବ, ଯଦ୍ୱାରା ସେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବ ।
- ପରିବାରର ସ୍ନେହ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ପିଲାର ମନୋବଳକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ, ତେଣୁ ତାକୁ ବୁଝିନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ତାକୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ ।

**୫. ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣନ୍ତୁ**

- ଆପଣଙ୍କ ଗାଁ କିମ୍ବା ଅଞ୍ଚଳର ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ସଂଗଠନ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ଯେପରିକି ଡାକ୍ତର, ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ବା ସହାୟତା ଗୋଷ୍ଠୀ।
- ଏହି ସୂଚନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସେୟାର କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପରିବାର ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇପାରିବେ।

**୬. ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ**

- ପ୍ରତିଦିନ ଖେଳନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଯୋଗ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଉଭୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବ।
- ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ: ଯେପରିକି ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ କ୍ଷୀର, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ।

- ପରିବାରରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଭୟଭୀତ ନ ହୋଇ ନିଜର ସମସ୍ୟା ଜଣାଇ ପାରିବେ ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ ହେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମନ ବିଶ୍ରାମ ପାଇବ ଏବଂ ପିଲାଟି ଭଲ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ।

**୭. ମନେରଖନ୍ତୁ, ପରିବାରକୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ :**

- ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସହାୟତା ଯୋଗାଇପାରିବେ ।
- ଯେଉଁ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ଅବଗତ, ସେମାନେ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବେ ଏବଂ ସମୟୋଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବେ ।
- ପରିବାରକୁ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ସହିତ କଷ୍ଟକର ଭାବନା (ଯେପରିକି କ୍ରୋଧ, ଦୁଃଖ, କିମ୍ବା ହତାଶା) ପ୍ରତି କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜଣାଇବେ ତାହା ଶିଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରିବା ଶିଖିପାରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ପରିବାରଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତି, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ କଳଙ୍କ ହ୍ରାସ ପାଏ, ଏକ ଅଧିକ ସହାୟକ ଏବଂ ବୁଝାମଣା ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଗାଁ ଗାଁରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି ।

ମାଧବଙ୍କ ପରିବାର ପ୍ରତି ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ଅଗଣାରେ ଏକାଠି ବସି ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୃଢ଼ ରଖନ୍ତି ।

ରବିଙ୍କ ପରିବାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କଷ୍ଟରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ବୁଝନ୍ତି ଏବଂ ସାହସ ଦିଅନ୍ତି ।

**ଶିଖିବା:**

- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି, ଯେପରିକି ଏକାକୀତା, ଦୁଃଖ, ଆଗ୍ରହ ହରାଇବା, କିମ୍ୱା ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।
- ପରିବାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମର୍ଥନ, ସ୍ନେହ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଭୟ କିମ୍ୱା ଲଜ୍ଜା ହ୍ରାସ କରେ ।
- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଠାରୁ ଶୀଘ୍ର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସିପାରେ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଖେଳ ଖେଳିବା, ଭଲ ଖାଇବା ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଖୋଲାଖୋଲି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଭଳି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ।
- ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରିବାରକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ବିପଦଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

ଆମମାନଙ୍କ ପରିବାର ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଏକାଠି ଯୋଗ କରନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ ।

ପ୍ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ, ରବି ତାଙ୍କ ପୁଅ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜୁନ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ନିଜ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ।

ଗାଁର ସରପଞ୍ଚ ହରିବାବୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏକ ସଚେତନତା ବୈଠକ ଡାକିଥିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକମାନେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କଥା ହୋଇଥିଲେ ।

# ସାଧାରଣ ଧାରଣା ଏବଂ ସତ୍ୟ:

ଧାରଣା: ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଅର୍ଥ ପାଗଳାମି ।

ସତ୍ୟ: ଏହା ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ପରି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।

ଧାରଣା: ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନାହିଁ ।

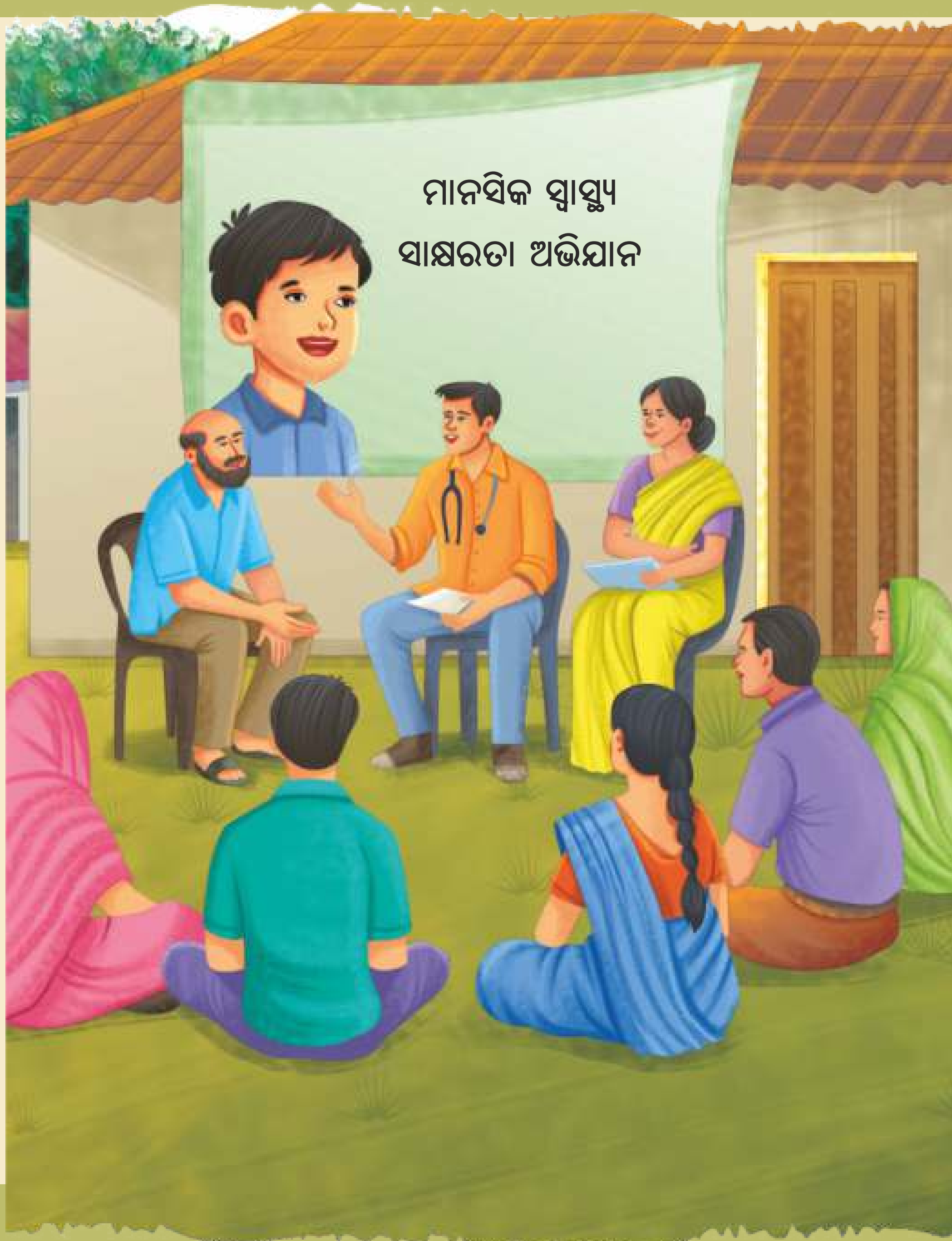
ସତ୍ୟ: ପିଲାମାନେ ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଧାରଣା: ଏହା ଏକ ଅଭିଶାପ କିମ୍ବା ଦଣ୍ଡ ।

ସତ୍ୟ: ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କୌଣସି ଦଣ୍ଡ ନୁହେଁ, ଯତ୍ନ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡିକର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବ ।

# ଅଧିବେଶନ ୩:

ଜନ ସମୁଦାୟ/ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମିଳିତ ଭାବରେ କିଭଳି ଭାବେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାକ୍ଷରତା ଅଭିଯାନ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧା ଦୂର କରିପାରିବେ ?



ଆସନ୍ତୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ଯେ ଆମେ ଏକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଭାବରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ।

## ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା ଏବଂ ଅବଦାନ

### ୧. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ:

- ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଶିକ୍ଷାଗତ ପ୍ରଦର୍ଶନ, କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସ୍କୁଲରୁ ବାରମ୍ବାର ଅନୁପସ୍ଥିତି, କୌଣସି କାରଣରୁ ଆଘାତ ଲାଗିବା କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ମନୋଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭଳି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

### ୨. ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ

- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣ ନ କରିବା ( ଦୁଷ୍ଟାମି ନ କରିବା) ପାଇଁ କଠୋର ନିୟମ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ଗୁଣ ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ **କରନ୍ତୁ ।**

### ୩. ତୁରନ୍ତ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ

- ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି କଥା ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ତା'ର କଥା ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ ।
- ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ ଭଳି ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଏକା ଚୁପଚାପ୍ ବସିଥିଲା, ତାର କାହା ସହିତ କଥା ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନଥିଲା, ହୁଏତ ସେ ଭିତରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଅଶାନ୍ତ ଥିଲା ।

ଗାଁର ପିଲାମାନେ ଏକାଠି ମିଶି ସେମାନଙ୍କର ଦୁଃଖୀ ବନ୍ଧୁକୁ ଖେଳରେ ସାମିଲ କଲେ ଏବଂ ତା ମନକୁ ହାଲୁକା କଲେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଠିକ୍ ସମୟରେ ରୋହିତର ଦୁଃଖକୁ ଚିହ୍ନିପାରିଲେ ଏବଂ ତା ସହିତ ସ୍ନେହର ସହିତ କଥା ହୋଇ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ।

**୪. ପରିବାର ଏବଂ ସାମାଜିକ କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ମିଶି କାମ କରନ୍ତୁ**

- ଯଦି ପିଲାଟି ଦୁଃଖିତ କିମ୍ବା ଏକାକୀ ଦେଖାଯାଉଛି, ତେବେ ଏହା ତାଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ସେୟାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ,
- ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ଭଲ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଗ୍ରାମ ସାମାଜିକ କର୍ମୀଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ
- ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିପାରିବେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

**୫. ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତାକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ**

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଭାବପ୍ରବଣତା, ଚାପ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ମୁକାବିଲା ରଣନୀତି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପାଠଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ କାହାଣୀ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକକଥା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଚିନ୍ତା ଉପରେ କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

**୬. ଏହାକୁ ବୁଝିବାରେ ବାପା-ମା'ଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ**

- ପିଲାମାନଙ୍କର କ୍ରୋଧ କିମ୍ବା ଜିଦ୍ କେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଲୁଚାଇବାର ଏକ ଉପାୟ ହୋଇଥାଏ । ସେ ହୁଏତ ଏପରି କିଛି ବିଷୟରେ ( ଯେପରିକି ଘରୋଇ ହିଂସା କିମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଛାଡପତ୍ର) ଖୋଲାଖୋଲି କହିପାରୁନାହିଁ, ଯାହା କଷ୍ଟଦାୟକ କିମ୍ବା ଲଜ୍ଜିତ କରୁଛି ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଡାକ୍ତର ସୀତାକୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଆସିଥିଲେ, ଯିଏ ଉଦାସ ଥିଲା ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଇ ପାରୁ ନଥିଲା ।

ସ୍କୁଲରେ, ଶିକ୍ଷକମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଥିଲେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିବେ ।

ପରିବାରକୁ, ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁସି ରଖିବା ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଲଳିତ ଗାଁ ପରିଦର୍ଶନ କଲେ ।

## ଆଶା କର୍ମୀଙ୍କ ଭୂମିକା ଏବଂ ଅବଦାନ

### ୧. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିହ୍ନଟ

- ଯଦି ପିଲାର ବିକାଶ କିମ୍ବା ଆଚରଣରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ ତାକୁ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ।
- କୌଣସି ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଘରୋଇ ହିଂସା ପିଲାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି କି ନାହିଁ ତାହା ବୁଝିବା ପାଇଁ ପରିବାର ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

### ୨. ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା

- ସ୍ନେହ ଏବଂ ବୁଝାମଣା ସହିତ କିପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଳନ କରିବେ ତାହା ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଦେବା ପାଇଁ ଘରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ

### ୩. ସୁପୋଷଣ ଏବଂ ଯତ୍ନ

- ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ନିଦ, ଖେଳିବା ସମୟ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ସମ୍ପର୍କକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

### ୪. ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସମ୍ପୃକ୍ତି

- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଗାଁରେ ଏକ ବୈଠକ ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଉଛି ।

ଜଣେ ଆଶା କର୍ମୀ ସୀମାଙ୍କୁ ପିଲାଟି ସହିତ ପ୍ରେମ ଏବଂ ବୁଝାମଣାର ସହିତ କଥା ହେବା ଶିଖାଇଲେ, ଯାହା ତାଙ୍କ କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଦୁଃଖକୁ ହ୍ରାସ କଲା ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି ।

## ୫. ଅସହାୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

- ଯଦି କୌଣସି ପିଲା ବାରମ୍ବାର ଅସ୍ଥିର କିମ୍ବା ଦୁଃଖୀ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ତାକୁ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ସହିତ ନିୟମିତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି ।

## ୬. ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।

## ୭. ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ସୁବିଧା

- ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଟୋଲ୍-ଫ୍ରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଗାଁ, ସ୍କୁଲ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଯଥାସମ୍ଭବ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର (୧୪୪୧୬ ବା ୧-୮୦୦-୮୯୧-୪୪୧୬) ପହଞ୍ଚାନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତର ନିୟମିତ ଭାବରେ ଗାଁକୁ ଆସି ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ପାଇଁ ସମ୍ବଳ ଏବଂ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି  ।

## ମନେ ରଖିବା ଯୋଗ୍ୟ

- **କେତେବେଳେ ସୁପାରିଶ କରିବେ:**

**ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସେତେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଯେତେବେଳେ:**

- ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଦୁଃଖିତ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତିତ ଅନୁଭବ କରିବା
- ନିଜକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିଥାଏ
- ନିଜ ପ୍ରତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ ବଢିଯାଏ
- ଆଚରଣ ସୁଧାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅବନତି ହେଉଛି ।
- ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପିଲାର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ।
- ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା ଆଚରଣରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ସ୍କୁଲ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଛି ।

## ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କଣ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ  ?

- ଭୟଭୀତ କରିବା, ଉପେକ୍ଷା କିମ୍ଵା କଠୋର ଶବ୍ଦ
- କାମରେ ଚାପ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲରେ ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ
- ପ୍ରେମପୂର୍ଣ୍ଣ ଯତ୍ନର ଅଭାବ କିମ୍ବା ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେବାରେ ଅଭାବ
- ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ହିଂସା

## ପରିବାରଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ

- **ପ୍ରତିଦିନ ଏକାଠି ସମୟ ବିତାଇବେ:** ପ୍ରତିଦିନ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଖେଳନ୍ତୁ କିମ୍ବା କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- **ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ:** ଛୋଟ ଛୋଟ ସଫଳତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ
- **ଆପଣଙ୍କ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ:** ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୋଲାଖୋଲି ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ମୁଁ ଦୁଃଖିତ ।
- **ସ୍ନେହର ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ:** ପ୍ରତିଦିନ ପଚାରନ୍ତୁ 'ଆଜି ତୁମର ଦିନ କିପରି କଟିଲା ?'
- **ସହଭାଗୀତା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ:** ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ସଂକୋଚ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

## ସମ୍ପ୍ରଦାୟଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ

- ଶିକ୍ଷକମାନେ ଦୁଃଖୀ କିମ୍ବା ନୀରବ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ହେଲେ ' ମୋତେ ଦୁଃଖ ବା କଷ୍ଟ ଲାଗୁଚି' ବୋଲି କହିବା ଶିଖାଅ ।
- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ପରିବାରକୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାକୁସ୍ୱାଭାବିକ କରନ୍ତୁ ।

## ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକ:

୧. ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା: ଯେତେବେଳେ ଗାଁ ଏକାଠି ହୁଏ, ପିଲାମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ବୁଝାସୁଝା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

୨. ଭୁଲ ଧାରଣା ଦୂର କରିବା: ଏକାଠି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଭୁଲ ଧାରଣା ହ୍ରାସ ପାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ସହଜ ହୋଇଯାଏ ।

୩. ସମସ୍ୟାକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା: ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ସମୟୋଚିତ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇପାରିବେ ।

୪. ଦୃଢ଼ ସମର୍ଥନ ପ୍ରଦାନ କରିବା: ଯେତେବେଳେ ପରିବାର, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଗାଁର ଲୋକମାନେ ମିଳିମିଶି ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ନିରନ୍ତର ଯତ୍ନ ଏବଂ ସ୍ନେହ ପାଆନ୍ତି ।

୫. ପିଲାମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା: ମିଳିତ ଭାବରେ ପ୍ରୟାସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭାବପ୍ରବଣ ଭାବରେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ମାନସିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୬. ଏକ ଉନ୍ନତ ଭବିଷ୍ୟତ: ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏକାଠି ହୁଏ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ଭାବନାର ଯତ୍ନ ନିଏ, ସେମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ଉନ୍ନତ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

## ପିଲାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିଲୁ , ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା:

କାହାଣୀ: ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ଅନିତା ନାମକ ଏକ ୧୦ ବର୍ଷର ହସଖୁସିଆ ଝିଅ ରହୁଥିଲା । ସେ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲା ଏବଂ ସେ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ଗାଈମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଦିନେ ସେ ହଠାତ୍ ବଦଳିଗଲା । ଏବେ ସେ ଆଉ ଖେଳୁ ନଥିଲା, ହସୁ ନଥିଲା କିମ୍ବା ଠିକ ଭାବେ ଖାଉ ନଥିଲା । ସେ ରାତିରେ ଏକା କାନ୍ଦୁଥିଲା ଏବଂ ସ୍କୁଲରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖିତ ରହୁଥିଲା । ତାଙ୍କ ବାପାମାଆ ଭାବିଲେ ଯେ ସେ ଅଳସୁଆ ହୋଇଗଲାଣି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଗାଳି ଦେବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଗାଁ ଲୋକେ କହିଲେ ଯେ ତା ଭିତରେ ଏକ ଦୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମା ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଅନିତାର ଜେଜେମା ଭାବିଥିଲେ ଯେ ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣ ଅଛି । ଜେଜେମା ଭାବିଲେ ଯେ ଅନିତାର କୌଣସି ଗଭୀର ସମସ୍ୟାରେ ଅଛି । ଜେଜେମା ସାହସ ଦେଖାଇଲେ ଏବଂ ଗାଁକୁ ଆସିଥିବା ଜଣେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଅନିତାଙ୍କୁ ନେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ, ଯଦିଓ ଗାଁର ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କରିନଥିଲେ ।

ସ୍କୁଲ ଏବଂ କ୍ରୀଡା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନତା

ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟିର ଉଦାସୀନ ଆଚରଣକୁ ଅନୁଭବ କରିବା

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କଠାରୁ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିବେ କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା

## ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଉତ୍ତର

**୧. ଅନିତାର ଆଚରଣରେ ତୁମେ କେଉଁ ସଙ୍କେତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲ ?**

- ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ନ ଖେଳିବା
- ପୂର୍ବରୁ ସେ ଯେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଥିଲେ ସେଥିରେ ଆଗ୍ରହ ହରାଇବା
- କମ୍ ଖାଇବା ଏବଂ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବା
- ବିନା କାରଣରେ ଭୟଭୀତ କିମ୍ବା ଦୁଃଖିତ ଅନୁଭବ କରିବା

**୨. ଏହି ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?**

- ଏହି ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ ଅନିତାଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।
- ଏଠାରେ କେବଳ ଖରାପ ଆଚରଣ କଥା ପଡି ନାହିଁ ।

**୩. ଆମେ ଅନିତା ପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ?**

- ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଧୀରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ବୁଝନ୍ତୁ
- ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ
- ଭୟ ନୁହେଁ, ପ୍ରେମ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

## ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଉତ୍ତର

୪. ଅନିତାରବାପା-ମା' ଏବଂ ଗାଁ ଲୋକେ କ'ଣ ଭୁଲ ଭାବିଥିଲେ ?

- ସେମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ଦୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଛି ।
- ସେମାନେ ଅନିତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ନଥିଲେ, କାରଣ ସେମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ
- ଏହାର ଅର୍ଥ ସେ 'ପାଗଳ' ହୋଇଯାଇଛି ।

# ଅଧିବେଶନ ୪:

ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ସହାୟତା
ବାବଦରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ

**୧. ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ?**

- ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଯେପରି ପିଲାର ଶରୀର ମଜବୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେମାନଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ପଢ଼ିପାରିବେ, ଖେଳିପାରିବେ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।

**୨. ଆମେ କିପରି ଜାଣିପାରିବା ଯେ ପିଲାଟିର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଅଛି ?**

- ଯଦି କୌଣସି ପିଲା ପ୍ରାୟତଃ ଦୁଃଖିତ, ରାଗି, ଭୟଭୀତ ହୁଏ, କିମ୍ବା ଯେଉଁ କାମଗୁଡ଼ିକ ସେ ପୂର୍ବରୁ ଉପଭୋଗ କରୁଥିଲା ତାହା କରିପାରେ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହୋଇପାରେ ଯେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । କିଛି ପିଲା ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା କଥା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, କିମ୍ବା ସ୍କୁଲରେ ସଂଘର୍ଷ କରନ୍ତି । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁଅଣଦେଖା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

**୩. ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?**

- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇ ନପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ପିଲାକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭାବରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ତଥାପି ସେ ଦୁଃଖିତ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ଭୟଭୀତ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ଏହା ତାର ଜୀବନ, ପାଠପଢ଼ା ଏବଂ ସମ୍ପର୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

**୪. ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର କାରଣ କ'ଣ ?**

**ଅନେକ ଜିନିଷ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିପାରେ, ଯେପରିକି:**

- ପରିବାରରେ ଚାପ ବା ବିବାଦର ବାତାବରଣ
- ସ୍କୁଲରେ ଧମକ ଦେବା
- ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ହରାଇବା
- ନିରନ୍ତର ଗାଳି କିମ୍ବା ମାଡ
- ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରିବା
- ପିଲାମାନଙ୍କର ମନ ବହୁତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କୁ ଗଭୀର ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇପାରେ ।

**୫. କେବେକେବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କେବଳ ଏକ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ ନ ଏହା କୌଣସି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ?**

- ପିଲାମାନେ ବେଳେବେଳେ ଭିନ୍ନ ଆଚରଣ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ଆଚରଣ କିଛି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସୁବିଧାଜନକ ହୁଏ ଏବଂ ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ନିୟମିତ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ଏହା କେବଳ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କିମ୍ବା ଖରାପ ଆଚରଣ ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।

- ପ୍ରଥମତଃ, ପିଲାକୁ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ୱା ଲଜ୍ଜିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବସାନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେପଚାରନ୍ତୁ 'କ'ଣ ହୋଇଛି' । ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣନ୍ତୁ । ପ୍ରେମ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଜାଣିନାହାଁନ୍ତି କଣ କରିବାକୁ ହେବ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ୱା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଭଳି ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

**୭. ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କଣ ମନ୍ଦ ଆତ୍ମା କିମ୍ୱା ଖରାପ କର୍ମ ଯୋଗୁଁ ହୁଏ ?**

- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆତ୍ମା କିମ୍ୱା କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଚାପ, ଅତୀତର ଅଭିଜ୍ଞତା କିମ୍ୱା କେତେକ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ଆମେ ଜ୍ୱର ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉ, ସେହିପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

**୮. ଜଣେ ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ୱା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ସେ 'ପାଗଳ' ହୋଇଯାଇଛି ?**

- ନା । ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଜ୍ୱର ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଭଳି ଅଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତୁମେ ସେମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଛ । ପରାମର୍ଶଦାତାମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ବୁଝିବାରେ ଏବଂ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାର ଉପାୟ ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

**ଆପଣ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିପାରିବେ:**

- 'ତୁମେ କାହିଁକି ଅଛି କି ଯାହା ତୁମକୁ ଦୁଃଖିତ କିମ୍ବା ଭୟଭୀତ କରିଥିଲା ?'
- 'ମୁଁ ତୁମକୁ କିପରି ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବି ?'

**ମନେରଖନ୍ତୁ:** ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଧୀରେ କଥା ହେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରାନ୍ତୁ ।

**୧୦. ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ?**

- ଏହି ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ:
- ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ
- ପିଲା କିମ୍ବା ପରିବାର ବିଷୟରେ ମତାମତ ଦେବାରୁ ବଂଚିତରହିବା ।
- ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପରାମର୍ଶଦାତା କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପିଲା କିମ୍ବା ପରିବାରକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବ
- ପିଲାମାନଙ୍କ ଖେଳିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ
- ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର ବିଷୟରେ ଜଣାନ୍ତୁ: ଟେଲି ମାନସ (Tele MANAS ) -୧୪୪୧୬ ବା ୧-୮୦୦-୮୯୧-୪୪୧୬ ଯାହା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ୨୪/୭ ମାଗଣା ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

## Contact Us:


Youth Council for Development Alternatives (YCDA)

At/Po- Baunsuni,Tikirapara Road, Dist- Boudh, Odisha-762015, India


Visit us: www.ycdaindia.org