Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

COVID-19 की अवधि में मानसिक स्वास्थ्य के लिए समर्थन

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs ("Legal Highs"), "Ice" (Methamphetamine), "Party Drugs"/MDMA/Ecstasy, Prescription Medication, Tobacco

Tags: Hindi, effective communication, motivational conversations, getting support, mental health

Origin: Australian

Cost:
Free

परिचय

जैसे-जैसे बच्चे बढ़ते हैं और युवा वयस्क बनते हैं, उन्हें कई बदलावों से गुजरना पड़ता है। यही वह समय होता है जब एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों के संपर्क में आने के साथ-साथ मानसिक रोग के लक्षण भी शुरू हो सकते हैं। COVID-19 के दौरान तालाबंदियों के कारण कई लोग अकेलेपन और अपने जीवन में बदलावों से प्रभावित हुए हैं। इससे युवा लोग भी प्रभावित हुए हैं, जिससे उनमें तनाव और मानसिक रोगों में वृद्धि हुई है (जैसे अवसाद, व्यग्रता)। इसी तरह से कुछ लोगों में एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थों का इस्तेमाल बढ़ा है, किंतु कुछ अन्य लोगों में इस प्रवृत्ति में गिरावट भी आई है।

मानसिक रोग और एल्कोहल/मादक-पदार्थों के उपयोग के बीच संबंध

मानसिक रोग और मादक-पदार्थों का उपयोग एक-साथ हो सकता है। कुछ युवा लोग खराब मूड या तनाव का सामना करने के लिए एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग करते हैं। मानसिक रोग से ग्रस्त लोगों के लिए एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग करने का खतरा बढ़ रहा है। युवा व्यक्ति को समर्थन देते समय यह याद रखना महत्वपूर्ण है। युवा लोग एल्कोहल और/या मादक-पदार्थों का उपयोग क्यों करते हैं - यह समझने से आपको उनकी सहायता की आवश्यकता वाली अन्य समस्याओं के बारे में जानने में भी मदद मिल सकती है। मानसिक रोग और एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग एक-दूसरे को और भी खराब कर सकते/सकती हैं, इसलिए युवा व्यक्ति को दोनों के लिए समर्थन प्राप्त करने में सहायता देना महत्वपूर्ण होता है।

मानसिक रोगों के लक्षण

इस तालिका में युवा लोगों में मानसिक रोगों के सबसे सामान्य लक्षण दिखाए गए हैं। अनेक युवा लोगों को अपने जीवन में किसी न किसी समय पर तनाव, व्यग्रता, भय, या निराशा महसूस होती है। उन्हें अपनी चिंताओं के बारे में बात करने और किसी सामान्य व्यवसायी (जीपी) या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सहायता प्राप्त करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान देना महत्वपूर्ण होता है; विशेषकर जब लक्षण गंभीर, नियमित रूप से या स्थायी प्रकृति के हों।

मानसिक रोग	सामान्य लक्षण
एटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी)	- ध्यान केंद्रित करने या ध्यान बनाए रखने में कठिनाई। - कुलबुलाहट, बेचैनी और लंबे समय तक बैठे रहने में कठिनाई। - आत्म-केंद्रित व्यवहार, जिसमें बीच में टोकना या अपनी बारी की प्रतीक्षा करने में कठिनाई होना भी शामिल है। - बिना सोचे-समझे कार्य करें। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें
व्यग्रता (उदाहरण के लिए, जेनरलाइज़्ड एंक्ज़ायटी डिसऑर्डर, पैनिक डिसऑर्डर, ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर, सोशल एंक्ज़ायटी डिसऑर्डर)	- घबराहट, व्यग्रता, तनावग्रस्त, या भय महसूस करना। - दिल की तेज धड़कन। - ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई। - आवश्यकता से अधिक चिंता। - बेचैनी। - सुन्नता या उल्टी होने का एहसास। - आमने-सामने संपर्क न करने की प्रवृत्ति। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें
अवसाद	- उदासी, खालीपन, या निराशा की भावनाएँ। - पहले आनंद देने वाली गतिविधियों में रुचि न होना। - हर समय शारीरिक रूप से थकावट या बीमार और ऊर्जा न होने का एहसास। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें
आघात का/के अनुभव/वों (जैसे, पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, एक्यूट स्ट्रेस डिसऑर्डर, एडजस्टमेंट डिसऑर्डर) से संबंधित निरंतर तनाव	- किसी आघात/तनावपूर्ण घटना से संबंधित हस्तक्षेपी/परेशान करने वाले विचार या यादें (जैसे, फ़्लैशबैक)। - बुरे सपने और खराब नींद। - भय, सुन्नता, या व्यग्रता की भावनाएँ। - सिरदर्द या पेटदर्द। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें
एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का खतरे से युक्त उपयोग	- समय के साथ और अधिक एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग। - मित्रसमूहों में बदलाव, ग्रेड्स में गिरावट या विद्रोह की प्रवृत्ति में बढ़त। - बेहोशी की सीमा तक एल्कोहल का सेवन। - एल्कोहल या मादक-पदार्थों के उपयोग से घर, रोजगार, स्कूल, या व्यक्तिगत संबंधों में तनाव। - पदार्थ का उपयोग न करते समय अस्वस्थ या मूडी महसूस करना। - एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग पर नियंत्रण न होने की भावना। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें
आचरण या व्यवहार से संबंधित समस्याएँ	- लोगों या जानवरों के प्रति आक्रामकता। - झूठ बोलना और चोरी करना। - जानबूझकर संपत्ति की तोड़-फोड़। - नियमों की अवहेलना। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें

सहायता प्राप्त करने के लिए किसी को प्रोत्साहन देना

कठिन समय में युवा लोग अलग-अलग व्यक्तियों के पास जाते हैं। समर्थन के लिए उनके तीन सबसे सामान्य स्रोत माता-पिता, दोस्त और स्वास्थ्य पेशेवर होते हैं। यदि आप इस बारे में चिंतित हैं कि किसी युवा व्यक्ति को मानसिक रोग और/या एल्कोहल अथवा अन्य मादक-पदार्थों की समस्या हो सकती है, तो नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं।

बात करने के लिए एक अच्छा समय खोजें।

- ऐसी जगह ढूंढें, जहाँ युवा व्यक्ति सुरक्षित और आरामदेह महसूस करे।
- ऐसा समय चुनने की कोशिश करें, जब वे शांत, खुले, और ध्यान-केंद्रित हों।

आप जिन विशिष्ट मुद्दों के बारे में चिंतित हैं, उनके ऊपर बात करें।

- "हाल के समय में तुम कुछ ज़्यादा ही चुप लग रहे/रही हो। कैसा चल रहा है?"
- "मैं देख रहा/रही हूँ कि तुम (उदास/दूसरों से दूर/अपने सामान्य रूप में नहीं) हो मैं तुम्हारे बारे में चिंतित हूँ। क्या हम इस बारे में बात कर सकते हैं कि तुम्हें क्या परेशान कर रहा है?"

दयाभाव और खुले विचार रखें।

यह सुनिश्चित करें कि आपके पास सुनने का समय है।

- यदि दोतरफा बातचीत होगी, तो युवा व्यक्ति आपकी बात सुनेंगे।
- नकारात्मक या असहायक भाषा का प्रयोग न करने की कोशिश करें, जैसे 'तुम जो कर रहे/रही हो, वह गलत है' या 'दूसरों की हालत तो तुमसे भी ज़्यादा खराब है'।

युवा व्यक्ति से पूछें कि आप उन्हें समर्थन कैसे दे सकते/सकती हैं।

- यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि युवा व्यक्ति आपसे किस प्रकार की सहायता चाहता है।
- उन्हें बताएँ कि बदलाव किया जा सकता है, और सहायता उपलब्ध है। उन्हें बताएँ कि सही सहायता खोजने में आप उन्हें समर्थन देंगे/देंगी।
- यदि उनका आपके साथ बात करने का मन नहीं है, तो आप उन्हें किसी अन्य भरोसेमंद वयस्क के साथ बात करने में सहायता दे सकते/सकती हैं।

बाद में उनसे पूछें कि कैसा चल रहा है।

- इसके बारे में ऐसा सोचें कि यह उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में लगातार की जाने वाली चर्चा की शुरुआत है।
- पेशेवर सहायता मिलने या परिवर्तन करने में समय लग सकता है। नकारात्मक प्रतिक्रिया का मतलब यह नहीं है कि चर्चा सफल नहीं रही है - उन्हें यह समझने में कुछ समय लग सकता है कि क्या कहा गया है।
- उनके लिए इस बात से अवगत होना महत्वपूर्ण है कि आप फिर से इसके बारे में बात करने के लिए उपलब्ध हैं। उनके साथ कैसा चल रहा है, इस बारे में उनके साथ बाद में फिर से बात करने के लिए "अनुमति" मांगें।

मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए गतिविधियों और व्यवहारों को प्रोत्साहन दें।

- ये गतिविधियाँ परिवार या दोस्तों के साथ समय बिताना, व्यायाम करना, डायरी रखना, और पर्याप्त नींद लेना हो सकती हैं।

पेशेवर सहायता

रोग की गंभीरता और परिस्थिति पर निर्भर करते हुए युवा व्यक्ति को पेशेवर सहायता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन देना महत्वपूर्ण हो सकता है।

- पेशेवर क्या सहायता प्रदान कर सकते हैं, इसके बारे में सकारात्मक रहें और उन्हें स्कूल में सलाहकार या जीपी/डॉक्टर के साथ बात करने का सुझाव दें।
- उन्हें यह बताना महत्वपूर्ण है कि स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ उनकी मुलाकातें गोपनीय होंगी।
- आप फोन या इंटरनेट के माध्यम से सहायता और समर्थन प्राप्त करने के लिए उन्हें निम्नलिखित संगठनों से संपर्क करने में मदद दे सकते/सकती हैं:

राष्ट्रीय एल्कोहल और अन्य मादक-पदार्थ हॉटलाइन
1800 250 015

परासांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केंद्र
dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

embrace
embracementalhealth.org.au

किड्स हेल्पलाइन
1800 55 1800
kidshelpline.com.au

बियॉन्ड ब्लू
1300 22 4636
ऑनलाइन चैट

और अधिक जानकारी तथा संसाधनों के लिए आप हमारी वेबसाइट के और अधिक सहायता व सलाह कहाँ से प्राप्त करें पृष्ठ पर सूचीबद्ध युवा लोगों के लिए उपलब्ध सेवाएँ देख सकते/सकती हैं।

© 2024 Positive Choices | Built by Netfront