

PHILIPS



**गर्भवती और स्तनपान कराने वाली
महिलाओं के लिए
मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी**

आवश्यक निर्देश

सत्र की शुरुआत करने से पहले निम्नलिखित निर्देशों को बताना अत्यन्त जरूरी है:

- सभी सत्रों में दिये गये विचार बिल्कुल ही नये हैं अतः सभी प्रतिभागियों को ध्यानमग्न रहना है।
- किसी भी बातचीत का अभिप्राय लोगों के व्यक्तिगत मान्यताओं को नुकसान पहुंचाना नहीं है।
- हम लोगों ने इसके माध्यम से ऐसे तथ्यों को आप तक पहुंचाने का प्रयास है जिसे जानना और समझना आपके लिए बहुत जरूरी है। इसलिए आप पर्याप्त समय लें एवं सत्र संचालन के दौरान छोटे से छोटे एवं साधारण से साधारण संदेहों को दूर करने की कोशिश करें।
- बेहतर सीख बनाने के लिए आप सभी से आग्रह है कि आप सभी चर्चा के दौरान सक्रिय रूप से भागीदारी निभाएं।
- सीखे गयी चीजों को आप अपने दैनिक जीवन में अपनाएं जिससे सकारात्मक बदलाव हो।



सत्र 1

भावनात्मक कल्याण और मातृत्व

गर्भावस्था के बारे आप क्या सोचते हैं?

नीचे दिखाये गये चित्रों को देखें तथा आपके मन में जो विचार आते हैं उसे व्यक्त करें



मातृत्व

- मातृत्व: वह अवस्था है जिसमें माता अपने गर्भ में बच्चे एवं बच्चे के बढ़ने का एहसास करती है
- यह मातृत्व जब अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ साथ स्वस्थ मन से होता है तब होनेवाले बच्चे भी स्वस्थ एवं खुश रहते हैं
- एक मां के लिए अपने होनेवाले बच्चे के स्वागत की तैयारी करना एक बहुत ही उत्साहजनक पल होता है। लेकिन दूसरी तरफ यह बहुत ही चुनौतीपूर्ण भी होता है। अतः जब आपके अंदर कुछ भावनात्मक बदलाव होते हैं तो आप आश्चर्यचकित नहीं हों।

इस दौरान महिलाओं में क्या-क्या भावनात्मक बदलाव होते हैं (प्रतिभागियों को समूह में चर्चा करने दें)।
इस दौरान क्या-क्या मानसिक बदलाव होते हैं (प्रतिभागियों को समूह में चर्चा करने दें)।

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति की वह मानसिक क्षमता है जिससे वह अपने जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकता है। यह चुनौतियां सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकती हैं। यह अच्छे सोच व भलाई की वह अवस्था है।

- जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी खुद की क्षमताओं का अनुभव करता है।
- जीवन में होनेवाले छोटे-मोटे दबाव का निराकरण कर सकता है।
- उत्पादक और लाभदायक कामों को कर सकता है।
- समुदाय के साथ अपना योगदान दे सकता है।

जीवन के हर एक पड़ाव. बचपन से किशोरावस्था एवं वयस्क होने तक मानसिक स्वास्थ्य का महत्व है।



गर्भावस्था के दौरान मानसिक भलाई

गर्भावस्था बच्चे के साथ गर्भवती मां के शरीर में बदलाव आते हैं जिसकी वजह से गर्भवती मां को इस अवस्था के दौरान बहुत सारे मानसिक बदलाव होते हैं



इस मनोवैज्ञानिक-शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा भी महिलाएं भावनात्मक बदलावों से गुजरती हैं जैसे—

- मैं बहुत खुश हूँ, मैं बहुत जल्दी अब मां बन जाऊंगी।
- मैं हमेशा बहुत आत्मिक सुख का अनुभव करती हूँ।
- मैं गहरी नीद नहीं सो पा रही हूँ।
- मेरा वजन बढ़ रहा है।
- मैं अपने बच्चे की सही से देखभाल नहीं कर पा रही हूँ।
- प्रसव के समय मेरे व मेरे बच्चे के साथ क्या होगा?
- अगर यदि मैं अकेली रह गयी या कोई मेरी मदद न करे तो?

गर्भावस्था के दौरान आपके महसूस करने के तरीके के बारे में अपने आशा, एएनएम, पति और परिवार के सदस्यों से बात करें, उन्हें सूचित रखने से आपकी जटिलताओं के दौरान मदद मिलेगी।

जरूरत पड़ने पर मदद मांगें



प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात भावनात्मक भलाई का महत्व



गर्भावस्था के दौरान

सोच / अनुभव	परिणाम
बीमार पड़ना मेरे भाग्य में ही लिखा है।	मां एवं बच्चे के बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है।
अगर मैं बहुत ज्यादा चिंतित या दबाव में हूँ।	बच्चे के लिए नुकसानदेह है।
मुझे किसी चीज का ख्याल रखने की ज्यादा जरूरत नहीं है। बच्चे की वृद्धि खुद व खुद हो जायेगी। उसका ख्याल मैं उसके जन्म के बाद रखूंगी।	बच्चे को माता पिता का भरपूर प्यार नहीं मिल पाता।
पारिवारिक कलह/तनाव मुझे नुकसान पहुंचा सकता है लेकिन मेरे अजन्मे बच्चे को नहीं।	अगर मां दबाव में होती है तो यह बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
मुझे घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए।	सामाजिक सहयोग एवं स्वास्थ्य सुविधा जैसे महत्वपूर्ण के संसाधाने से महरूम हो जायेंगे।
मैं अपने होनेवाले बच्चे के साथ कोई सम्बन्ध नहीं महसूस करती। जन्म के बाद स्वतः इसका अनुभव होने लगेगा।	बच्चे के जन्म के बाद आपका बच्चे के साथ जुड़ाव होने में कठिनाई होगी।
मैं खुद अपना ख्याल नहीं रख पाती। बच्चे की देखभाल मैं कैसे कर पाऊंगी।	मां एवं बच्चे का स्वास्थ्य खराब होने का खतरा हो सकता है।

चिंता मत करो !!! इस तरह महसूस करना ठीक है,
गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ रहने के लिए
इन बुनियादी चीजों का अभ्यास करें



गर्भावस्था के दौरान और बाद में कुछ हानिकारक बीमारियों से दूर रहने के लिए टीकाकरण महत्वपूर्ण है



नियमित जांच गर्भावस्था के दौरान किसी भी जटिलता से बचने को सुनिश्चित करता है।



स्वस्थ भोजन और IFA का नियमित रूप से सेवन करने से माँ और बच्चे को बेहतर पोषण और स्वास्थ्य मिलता है।



जीवनसाथी और परिवार का समर्थन माँ और बच्चे दोनों को स्वस्थ एवं मनोसामाजिक विकास में योगदान देता है।



सक्रिय रहना और सामाजिक जुड़ाव रखने से व्यक्ति को सकारात्मक बने रहने में मदद मिलती है और माँ और बच्चे का स्वस्थ विकास होता है।



गर्भावस्था के बाद

सोच / अनुभव	परिणाम
मैं अपने होनेवाले बच्चे के लिए, बहुत ज्यादा रोमांचित एवं (खशु हूं। अब मेरा बहुत प्यारा परिवार होगा।	बहुत ही अच्छे माहौल में बच्चे का विकास होगा।
मैं कुछ भी करने एवं सोचने में बहुत थकी महसूस कर रही हूं।	दबाव बढ़ता है एवं अन्य समस्याएं बढ़ जाती हैं।
मैं एक अच्छी मां नहीं हो सकती।	आपका (खुद का स्वास्थ्य अच्छा नहीं होगा और इसका प्रभाव आपके बच्चे पर पड़ेगा।
कभी-कभी मुझे महसूस होता है कि मैं यह बच्चा नहीं चाहती और मैं इसके प्रति दुर्भावना ही है वनिस्पत कि प्यार के।	खराब सोच जिससे आपके ऊपर दबाव बढ़ता है यह आपके एवं आपके बच्चे के लिए खराब है।
बच्चे को टीकाकरण की कोई आवश्यकता नहीं है अगर मेरे बच्चे के भाग्य में बीमार पड़ना है तो वह बीमार पड़ेगा ही।	बच्चे को घातक बीमारी लगने की संभावना बहुत ज्यादा हो जाती है।
मैं अपनी समस्याओं को दूसरे के साथ साझा करने में भय एवं शर्म महसूस करती हूं।	दबाव बढ़ता है जो आपके एवं आपके बच्चे के लिए अच्छा नहीं है।

बधाई हो, आप माँ बन गए हैं

यहां आपके और आपके बच्चे के स्वस्थ रहने के कुछ उपाय दिए गए हैं



उन लोगों के साथ समस्याओं को साझा करना जो मदद प्रदान कर सकते हैं तनाव को कम करते हैं, जैसे कि आशा से बात करना।



शुरुआती समस्या के संकेतों को समझना और सक्रिय रूप से एएनएम और डॉक्टर से मदद लेना जीवन के बाद के चरणों में बड़ी समस्याओं से बचने में आपकी मदद कर सकता है।



बच्चे को टीकाकरण करवाना हानिकारक बीमारी से बचाने के लिए महत्वपूर्ण है।

पिता और परिवार के अन्य सदस्यों की सक्रिय भागीदारी से बच्चे के बेहतर मनोवैज्ञानिक विकास और महिलाओं में तनाव की मात्रा कम होती है।



स्वस्थ भोजन करने और बच्चे के साथ एक सकारात्मक बंधन विकसित करने से बच्चे और माँ का स्वस्थ विकास होता है।



निष्क्रियता के चक्र को तोड़ने के लिए छोटे कार्य करना, आपको सक्रिय रखता है।



सत्र 2

प्रसवकाल के दौरान मनोवैज्ञानिक-शारीरिक चुनौतियाँ

समूह से पूछें कि उन्हें पिछला सत्र कैसा लगा?

क्या उन्होंने किसी के साथ जानकारी साझा की है?

अगर कोई कहता है कि उन्होंने किया था, तो पूछें कि उन्होंने क्या बताया?

पहला सत्र संक्षिप्त करें

- प्रसव के बाद और प्रसव के बाद की देखभाल दोनों बच्चे की भलाई के लिए एक प्रमुख भूमिका निभाते हैं, इस अवधि के दौरान अस्वास्थ्यकर व्यवहार जन्म जटिलताओं, बच्चों के बीच व्यवहार के मुद्दों और गर्भावस्था के दौरान दुखद घटनाओं को जन्म दे सकता है।
- स्वस्थ वातावरण, पति का समर्थन और परिवार का समर्थन तनाव मुक्त गर्भावस्था में मदद करता है।



अगले सत्र को निम्नलिखित गतिविधि से शुरू करें: एक बोर्ड ले जाएं या दीवार पर एक चार्ट पेपर चिपकाएं, इसे दो हिस्सों में विभाजित करें। अब हर किसी को उन सभी कारणों को कहने के लिए आमंत्रित करें जो उन्हें इस बारे में बात करने से रोकते हैं कि वे कैसे हैं या वे कैसा महसूस करते हैं, पहले भाग में एक-एक करके नोट करें। उन्हें जितना हो सके उतने कारण लिखने की अनुमति दें, हालांकि तीन मिनट में पांच से अधिक कारणों का लक्ष्य रखें। समय समाप्त होने के बाद, लोग यह देख सकते हैं कि उनके कारण समान हो सकते हैं इसलिए वे उस तरह से सोचने में अकेले नहीं हैं। फिर उन्हें दो मिनट में अपनी समस्याओं को दूर करने के सभी तरीकों को साझा करने के लिए कहें। समय का ध्यान रखें हर किसी से पूछें कि वह किस बाधा को दूर करने का प्रयास करेंगे और कैसे? उन्हें एक समय सीमा दें – सत्र के अंत तक अपनी सामूहिक प्रतिक्रिया प्रदान करने के लिए, खेल को आसान बनाने के लिए, समूह को दो हिस्सों में बांटे, प्रत्येक समूह में एक नेता नियुक्त करें और नेता को इस प्रक्रिया को आगे बढ़ाने का निर्देश दें, दोनों समूह एक साथ समाधान का निर्णय लेंगे। गतिविधि के अंत में समूह को संचार के महत्व का संदेश बताइये और परेशानी के दौरान लोगों को अपनी परेशानी के बारे में बताने का महत्व बताइये।

गर्भावस्था एवं मातृत्व क्या एक मां के लिए भावुक बोझ / जिम्मेदारी है? अथवा यह सामान्य है

गर्भाधारण एवं बच्चे को जन्म देना तनावपूर्ण हो सकता है और इस समय महालाओं का तनावपूर्ण एवं उदास रहना सामान्य बात हो सकती है। बेबी ब्लूज, प्रसव पश्चात अवसाद एवं चिंता व भय का अनुभव करना कुछ मामले में सामान्य बात है।

मूड डिसॉर्डर: इसे उदासी एवं मेनिया जैसे लक्षणों की तरह देख सकते हैं यदि ऐसे लक्षण दो-तीन सप्ताह से ज्यादा तक मैजूद रहे तो इसे बताने की जरूरत है।



- मुझे नहीं मालूम कि मेरे आखों से आंसू क्यों निकलते हैं। मैं उदास एवं बुझी-बुझी रहती हूँ।
- मैं गुस्सा होने पर जोर से चीख पड़ती हूँ। मैं घरेलू काम नहीं कर पाती।
- अगर मेरे पति मुझे एवं मेरे बच्चे को स्वीकार न करें तो क्या होगा।
- हे भगवान) मैं किसलिए चिंतित / दुखी हूँ।
- आज मैं ऊर्जा से भरी हुई हूँ। मैं गांव में टहल रही मैं जश्न मना रही हूँ।
- मैं तो (खुद बच्ची हूँ) मैं कैसे बच्चे की देखभाल कर सकती हूँ।
- मैं रसोई बनाने के लिए अच्छे मूड में हूँ) सारे दोस्तों को पार्टी के लिए बुला लेती हूँ।



सक्रिय और ऊर्जावान बने रहने के लिए योग, पैदल और घरेलू कार्य करें



एएनएम से बात करें



कठिनाई के दौरान पतियों का समर्थन पाने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिलती है।

चिंता/भय: अपने बच्चे या किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य के बारे में लगातार चिंतित रहना। अगर यह आपकी दिन ब दिन के कार्य कलापों को प्रभावित व बाधा उत्पन्न करने लगे तब आपको दूसरे व्यक्ति जिस पर विश्वास करते हों उसके पास मदद के लिए जाना चाहिए।

- अगर मेरा बच्चा अच्छा नहीं रहेगा तो क्या मैं अच्छे से सो ओर खा सकूंगी।
- आशा दीदी ने हमें बच्चों के टीकाकरण करवाने के लिए कहा है। क्या मुझे इसके लिए जाना चाहिए? क्या इससे मेरा बच्चा सुरक्षित रहेगा?
- शरीर में असहाय दर्द का होना।
- मैं बेहद थकी हुई हूँ लेकिन मैं अच्छे से सो नहीं रही क्योंकि मुझे डर है कि मेरा बच्चा नीचे गिर जाये तो।
- अगर मैं हस्पताल में बच्चे को जन्म दूंगी तो सुरक्षित रहूंगी।
- अगर कोई मेरे बच्चे को लेकर भाग जाये तो?
- मैंने इतनी देर तक बच्चे की प्रतीक्षा की लेकिन अब मैं बहुत थका हुआ महसूस कर रही हूँ और मैं उसके साथ बंधन में नहीं बंध पा रही हूँ।
- मेरे मन में बच्चे को नुकसान पहुंचने का ख्याल क्यों आ रहा है?

प्रसवपूर्व देखभाल

चिकित्सा देखभाल



समर्थन और देखभाल



समय पर गर्भावस्था की जानकारी



नियमित रूप से
अस्पताल जाएँ



नर्स से बात करें



छोटे घर के कामों में
संलग्न हों



बच्चे के साथ खेलना



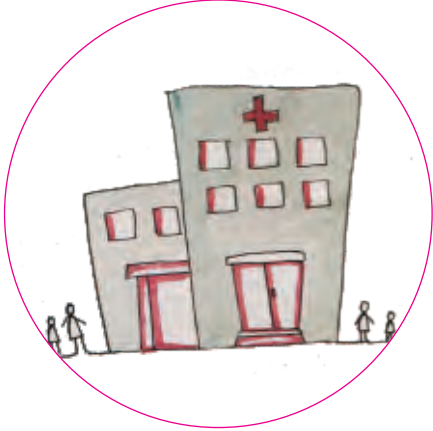
समर्थन के लिए पति और परिवार
के सदस्यों से बात करें

प्रसव पश्चात अवसाद: एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या जो प्रसव के शुरुआती हफ्तों में महिलाओं को प्रभावित करती है। यदि लक्षण दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो डॉक्टर की मदद लें।



- मुझे मेरे आंसू आने के कारणों का नहीं पता। मैं खुद को रोने से नहीं रोक सकती। मुझे नहीं पता कि ऐसा क्यों?
- मुझे ऐसा नहीं लगता कि मैं अपने बच्चे को खिलाऊं। मुझे नहीं पता ऐसा क्यों? मैं अकेले रहना चाहती हूँ।
- मेरे अन्दर बिल्कुल भी ऊर्जा/ताकत नहीं है। मुझे बहुत बेचैनी लग रही है। मैं सो भी नहीं पा रही।
- क्या मैं एक बुरी मां बनती जा रही हूँ।
- मेरे दिल की धड़कन बहुत तेज हो रही है। मुझे बहुत पसीना आ रहा है?
- मुझे अपने गुस्सा होने का कारण नहीं पता।
- मैं खुद को एक कमरे में बन्द कर लेना चाहती हूँ।
- गांव में आयोजित हो रहे जश्न में मैं शामिल होना चाहती हूँ यह कितना बढ़िया होगा कि मैं कुछ नये लोगों से मिल सकूंगी।

नियमित जांच
के लिए
अस्पताल जाना



ANM से
बात करें



अच्छी नींद लें

फिट और
खुश रहें



अपने आसपास
के लोगों के साथ
बातचीत करें



पौष्टिक
भोजन खाएं



अपने बच्चे को
स्तनपान कराएं



सत्र 3

संकट कम करने की रणनीतियों और सकारात्मक भलाई

प्रतिभागियों से पिछले सत्र में सीखी गई बातों के बारे में जानें

उन्हें एवं उनके द्वारा दिये जा रहे उत्तरों को ध्यानपूर्वक आकलन करें। इस बात पर गौर करें कि उनमें से कुछ लोग कुछ महत्वपूर्ण बात बता रहे हों

जल्दी से एक बार पुनः प्रसव पश्चात अवसाद के बारे में दुहरायें। मूड डिसऑर्डर एवं चिंता के बारे में भी 5 मिनट चर्चा करें जिससे वे पिछले सत्र की बातों को एक बार पुनः याद रख सकें।



सभी प्रतिभागी को दो समूहों में बांटकर गोलाई में बैठने को कहें। दोनों समूह से एक-एक लीडर चुन लें। दोनों समूह को 5-5 कार्ड दें जिस पर प्रसवपूर्व होने वाले मानसिक स्वास्थ्य के बारे में वे लिखेंगे। अब कार्ड को बारी बारी सभी प्रतिभागी को अग्रसारित करवायें तथा उसपर सभी प्रतिभागी से 20 सेकेण्ड के अन्दर उस समस्याओं के बारे में बताने के लिए कहें। अब दोनों समूह के लीडर सुझाये गये समाधान को एक क्रम में लिखेंगे। जिस भी समूह ने अधिक समाधान लिखे होंगे वह समूह इस खेल का विजेता होगा।

समूह से समाधान बतलाने का मकसद उन्हें इस काबिल बनाना है कि यदि उन्हें इन समस्याओं का सामना करना पड़े तो वे स्वयं इन समस्याओं से निपटने में सक्षम हो सकें।

इस गतिविधि का सही परिणाम पाने के लिए समय के पाबंद रहें।

एक समय में एक कदम उठाएं, धीमी गति से चलें, फिर भी स्थिर रहें!

इस स्थिति में आप क्या करते / सोचते	ऐसा क्यों नहीं कर सकते?
मैं अपने स्वास्थ्य में सुधार नहीं कर सकती, मेरे पास अच्छा खाना खरीदने के लिए पैसे नहीं हैं।	मेरा स्वास्थ्य जरूरी है क्या हुआ अगर मेरे पास सीमित उपाय हैं। मेरे पास जो कुछ भी है मैं अपना स्वास्थ्य बेहतर रखूंगी।
मैं चिकित्सीय सहायता लेने या प्रतिरक्षण में विश्वास नहीं रखती। जो मेरे भाग्य में है वो मेरे साथ होकर रहेगा।	गर्भावस्था के समय समस्याओं के निदान के लिए बाहर देखना मेरी खुद की जिम्मेदारी है। मैं अपने स्वास्थ्य के बारे में जानने के लिए नियमित रूप से आशा या ए एन एम से मिलती रहूंगी।
मेरे अजन्मे बच्चे के लिए मेरे मन कुछ भी सकारात्मक भाव नहीं है। मैं निश्चित रूप से एक खराब मां हूँ।	यह कोई जरूरी नहीं कि सकारात्मक विचार शुरूआत से ही हों यह सोचने के अलावा मैं अच्छा सोचने की कोशिश करूंगी।
मैं किसी से भी मिलना नहीं चाहती। मैं यह सोचती हूँ कि लोग मुझे पसंद नहीं करते।	अलगाव मेरे लिए हानिकारक हो सकता है और मैं सामाजिक समर्थन और स्वास्थ्य देखभाल के महत्वपूर्ण स्रोतों को खो सकती हूँ।
मैं पहले से ही बहुत ज्यादा व्यस्त हूँ। मैं अपने स्वास्थ्य का ख्याल नहीं रख सकती।	अगर मैं थकी और कमजोर हूँ तो फिर मैं बच्चे का अच्छे से देखभाल कैसे कर सकती हूँ? मुझे स्वस्थ बर्द्धक भोजन करना चाहिए तथा उर्जावान रहना चाहिए।
मैं अपने बच्चे से बातचीत नहीं कर सकती। ये कैसे जान पायेंगे कि मैं इनसे क्या बात कर रही हूँ।	तो क्या हुआ यदि मेरे बच्चे अभी तक बोलना नहीं जानते। मैं इनके लिए लल्ला लल्ला लोरी गाऊंगी। धीरे-धीरे वे मेरे बातों पर प्रतिक्रिया देना शुरू कर देंगे।
मैं अपने बच्चे को बाहर नहीं ले सकती। लोगों की बुरी नजर उसके स्वास्थ्य पर बुरा असर डालेंगी। डॉक्टर कुछ नहीं कर सकता।	बाहर जाना तथा अपने बच्चों को समाजिक लोगों से मेलजोल बढ़ाना बच्चे के अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है साथ ही बच्चे को टीका लगवाना तथा समय पर की गई स्वास्थ्य जांच बच्चे को स्वस्थ रखेंगी।

निम्नलिखित सवाल महिलाओं से जानें। अगर इनमें से किन्हीं महिला में इनसे मिलता जुलता लक्षण दिखता हो तो उन्हें शीघ्र ही आशा/एएनएम एवं डॉक्टर से चिकित्सीय सलाह लेने की जरूरत है।



सामान्य स्वस्थ स्वरून में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जानने के लिए गोल्डेन प्रश्न

- 1 आपको रात के समय में सोने में कठिनाई महसूस होती है?
- 2 क्या आपको ऐसा महसूस होता है कि सामान्य गतिविधियों में आपकी रुचि कम हो गई है?
- 3 क्या आपको पिछले कुछ समय से चिढ़चिढ़ापन उदासी एवं खुश नहीं रह पा रही हैं?
- 4 क्या आप किसी भी चीज के बारे में बहुत ही ज्यादा चिंता करने लगती हैं? क्या आप तनाव एवं दबाव महसूस करती हैं?
- 5 आप किसी कारण भयभीत रहने लगी हैं?
- 6 आप कुछ समय से कुछ मादक द्रव्यों के सेवन करने के बारे में सोचने लगी हैं?

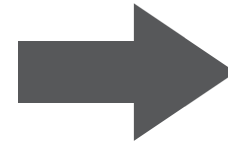
अगर उपरोक्त में से किसी का भी जबाब हां में मिले तब आप और विस्तार सवाल करें जिससे आप मानसिक स्थिति का आकलन कर सकें।

इन स्थिति से आप कैसे निपटेंगे

अगर ऐसे लक्षण 2 सप्ताह ज्यादा तक रहे तब:

- आप आशा/ए एन एम से मिलें तथा चिकित्सक से जल्द से जल्द मिलें।
- आप अपने व्यावहार की सख्त निगरानी करें।

मदद लें,
और मदद करें



- जब किसी बात पर शक हो तो अपने जीवन साथी से इसके बारे में बात करें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें तथा स्वस्थ भोजन करें।
- जब भी आपको डर/चिंता वाले ख्याल आयें आप अकेले में न रहें।
- कम से कम 8 घंटे की नींद लें।
- इन सब तरह की बातों की तरफ से अपने दिमाग को दूसरे काम में लगाएं।



फिलपबुक का उपयोग कैसे करें इसके लिए निर्देश

हर कार्ड के दो भाग हैं। एक तरफ लाभार्थी के लिए कुछ चित्र दिये गये हैं एवं दूसरी तरफ बताने वाले के लिए उसकी व्याख्या की गई है। सलाह देने वाले व कार्यकर्ता को समूह के साथ GATHER Approach अपनाना है।

- प्रतिभागियों को अभिवादन करें। उनके साथ एक भरोसा कायम करें।
- प्रतिभागियों से फिलपबुक / कार्ड के बारे उनकी समझ को जानें।
- इस फिलपबुक में दी गई सभी महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर चर्चा करें।
- प्रतिभागियों के मन के संशय उनके सवालों का सम्मान करें तथा विस्तारपूर्वक बताएं।
- प्रतिभागियों के द्वारा किये सवालों को ध्यान से सुनें फिर उसका उत्तर दें।
- यह जरूरी है कि जो बताया गया है वे प्रतिभागियों को याद रहें इसके लिए अंत में सत्र को दुहरायें।

सत्र के समाप्ति के पश्चात प्रतिभागियों से सत्र से सम्बन्धित कुछ सवाल पूछें जिससे कि यह पता चले कि जो बताया गया है वह उनकी समझ में आ गया है।

सत्र के दौरान हमेशा यह देखते रहें कि क्या कोई प्रतिभागी को बताये जा रहे बातों को समझने में दिक्कत तो नहीं हो रही।



For more information contact:

MAMTA HIMC, Ph.: 011-29220210, www.mamta-himc.org

© The training material (including pics, illustrations and infographics) is the exclusive intellectual property right of MAMTA-HIMC.

*Illustrations by **Riddhi Tandon***