



## मानसिक बीमारी को समझना तथा उसकी व्यवस्था करना

पिताओं के लिए बच्चों के लिहाज से

### पिताओं के लिए

भाव मुद्राओं तथा लक्षणों को समझना

उपचार खोजना

दूसरों को बताना

मानसिक बीमारी के साथ जीना तथा उससे उभरना

“जानकारी प्राप्त होने से अवश्य ही पूरे परिवार को मदद मिलती है।”

बच्चों का कथन

“अगर आप बीमारी को स्वीकार करना सीख लेते हैं, तो आप आगे बढ़ सकते हो।”

पिताओं का कथन

“यह आवश्यक है कि पिता बीमारी के बारे में समझे जिससे वे अपने बच्चे पर पड़ने वाले प्रभाव को कम कर सकें, अपने आप भी इसका अर्थ समझें तथा आशा बनायें रखें।”

स्वास्थ्य कर्मियों का कथन

जिस मानसिक बीमारी का सामना आप (या आपका साथी) कर रहा है उसको समझने में कई महीने या उससे भी अधिक समय लग सकता है।

### भाव मुद्राओं तथा लक्षणों को समझिए

मानसिक बीमारी को ठीक से समझने में कई महीने या उससे अधिक समय भी लग सकता है। उपयोगी सूचनाओं तथा सहायता से यह जल्दी भी समझ आ सकती है, पर ज्यादा महत्वपूर्ण यह है, कि आप अपने पिता की कर्तव्य को निभाते रहें।

परिवार के लिए यह जानना आवश्यक है कि मानसिक रोगी के ठीक होने की प्रक्रिया के दौरान उसके व्यवहार में बार-बार परिवर्तन आ सकते हैं। जितना ज्यादा से ज्यादा सम्भव हो बीमारी के बारे में समझने का प्रयास कीजिए, इसका असर तथा उपचार बच्चों के हित तथा परिवार की स्थिरता के लिए महत्वपूर्ण है।

### आप क्या कर सकते हैं

लक्षणों को समझिए। अपनी स्थिति के आरम्भिक चिन्हों तथा लक्षणों को समझना एक मुख्य तत्व है। आप तथा आपका परिवार ही मानसिक बीमारी के आरम्भिक लक्षणों को देखने की बेहतर स्थिति में होता है। लक्षणों के बारे में जानने के बाद तथा देखभाल योजना बना लेने से आप अस्पताल में दाखिल करने जैसे गम्भीर इलाज से बच सकते हैं।

खोज जितना ज्यादा से ज्यादा सम्भव हो बीमारी, उपचार तथा उपलब्ध सहायता के बारे में मालूम करने का प्रयास कीजिए। अपने तथा अपने परिवार की स्थिरता के लिए यह काम जितना जल्दी से जल्दी हो सके कीजिए। मानसिक रोगों के बारे में इंटरनेट पर बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है (लिंक के लिए पृष्ठ के दूसरी तरफ देखिए)।

बीमारी के बारे में अधिक जानकारी, उपलब्ध सेवाओं तथा उपचार के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य कार्मी या अपने सामान्य चिकित्सक से बात कीजिए।

### उपचार खोजना

मानसिक रोगों के विषय पर जारी निरन्तर खोज के कारण, रोग के लक्षणों को कम करने के लिए तथा बीमारी से ठीक होने के लिए अनेकों वार्तालाप द्वारा उपचार, औषधियाँ तथा इलाज उपलब्ध हैं।

सही इलाज खोजने में समय लग सकता है। यह निर्णय अपने साथी के साथ मिलकर किया जा सकता है। अगर आप कोई वैकल्पिक उपचार या पूरक दवाई का प्रयोग करने का विचार कर रहे हैं तो अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञों जिसमें आपके सामान्य चिकित्सक भी शामिल हैं को सूचित कीजिए।

चिकित्सकों के अलग-अलग अनुभव, पसन्द तथा सुझाव होते हैं। अपने लिए सूचना प्राप्त करके, आप अपने, अपने साथी तथा बच्चों के लिए बेहतर निर्णय कर सकते हैं।

### आप क्या कर सकते हैं

- सूचना तथा उपचार के लिए पृष्ठ के पीछे दी गई वेबसाइटों को देखिए।
- सामान्य चिकित्सकों तथा मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों से विभिन्न जानकारी प्राप्त कीजिए ताकि आप उपचार तथा बीमारी की बेहतर व्यवस्था कर सकें।
- सभी उपचारों तथा दवाईयों को समझने के लिए तथा उनकी सीमाओं तथा कुप्रभावों को जानने के लिए छानबीन कीजिए।

### क्या आपको दूसरे को बताना चाहिए?

एक बार आप बीमारी के बारे में ठीक से समझ लेंगे तो बच्चों तथा परिवार के अन्य सदस्यों से इसके प्रभाव के बारे में बताना असान होगा। अपने को समझ होने से आपको दूसरों की उम्मीदों को सम्भालने में भी मदद मिलती है।

मानसिक स्वास्थ्य के मामले को जाहिर करने के अनेक फायदे या नुकसान हो सकते हैं। यह निश्चित करें कि आप, आपके साथी तथा आपके बच्चों के लिए क्या बेहतर होगा - उनके सम्बन्धों को भी ध्यान में रखिए - इससे आपको सहायता मिलेगी कि बीमारी के बारे में किसको बताना है। उदाहरण के लिए, बच्चों के अध्यापक/अध्यापिका या उनके दोस्तों के माता-पिता को, आपके साथ काम करने वालों को या आपको नौकरी पर रखने वाले को।

## आप क्या कर सकते हैं

इस बात का निर्णय स्वयं करें या अपने साथी को निर्णय करने में सहायता करें कि क्या बीमारी को प्रकट करने से लाभ होगा। आपको अपने भरोसेमंद दोस्त या मानसिक रोग विशेषज्ञ से बात करके निर्णय करने में मदद मिल सकती है। इस बारे में लाभ और हानि को तोलने से भी आपको निर्णय करने में मदद मिल सकती है। नीचे दिए गए उल्लेखों को देखकर सोचिए कि क्या जिन लोगों को आप बीमारी के बारे में बताने का विचार कर रहे हैं उनपर इसका क्या असर होगा।

अगर 'नुकसान' से 'फायदे' अधिक हैं तो कदाचित रोग के बारे में बताना बेहतर होगा।

### प्रकट करने के सम्भावित फायदे

- आवश्यकतानुसार सहायता प्राप्त कर सकते हैं तथा उचित सेवाओं के लिए आपको निर्दिष्ट किया जा सकता है।
- अधिकारों तथा समर्थन के लिए सही सलाह प्राप्त कर सकते हैं।
- बीमारी के बारे में समझ होने के कारण पारस्परिक बातचीत अधिक सकारात्मक हो सकती है।
- परिवार तथा मित्रों से अधिक भावनात्मक सहायता मिल सकती है।
- व्यवहार में आये परिवर्तन को अन्य लोग समझ सकते हैं।

### बीमारी के बारे में सूचित करने के नुकसान

- हो सकता है कि बीमारी के साथ कोई मिथ्या कलंक जुड़ा हो और जिस कारण लोग आपके साथ अलग सा व्यवहार करें।
- अगर अन्य लोग 'आप' के बजाय आपके व्यवहार पर अधिक जोर देने लगे तो आपको लग सकता है कि वे आप को गलत समझ रहे हैं।
- शायद परिवार तथा मित्रों से भावनात्मक सहायता कम मिले।

अगर आप बीमारी के बारे में सूचित करने का विचार कर रहे हैं, विशेषतौर से अपने पूर्व-जीवन साथी को, तो शायद आप निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करना चाहेंगे।

- मैं क्यों बतला रहा हूँ और इससे क्या लाभ होगा।
- मैं क्या कहना चाहता हूँ? (शायद पहले लिख लें तो अच्छा होगा)।
- क्या वो अन्य लोगों को बता देंगे और अगर वे ऐसा करते हैं तो मुझे या हमें कैसा लगेगा?

## मानसिक बीमारी के साथ जीना तथा बेहतर होना

मानसिक बीमारी के साथ जीवन जीना तथा बीमारी में देखभाल करना एक अवरल क्रिया है तथा इसके कई पक्ष हो सकती हैं। आरम्भ में रोग के निदान को स्वीकार करना शायद चुनौतीपूर्ण हो। इसे स्वीकार करना, ठीक होने की प्रक्रिया की तरफ पहला महत्वपूर्ण कदम है और शायद यह उपचार के महत्व को समझने में सहायक हो। इससे उपचार योजना, जिसमें दवाई का प्रयोग शायद हो या न हो, के साथ जुड़ने में मदद मिलेगी। और जिससे आपके सुख में वृद्धि होगी।

कुछ परिवारों के लिए ठीक होने के लिए कभी-कभी अस्पताल में दाखिल होना उपचार का हिस्सा होता है। पहली बार अस्पताल में दाखिल होने के लिए तैयार रहना, या बार-बार दाखिल होने के बारे में समय से पहले विचार कर लेना बेहतर होगा। माता या पिता के अस्पताल में दाखिल होने का बच्चों पर खास असर होता है और पूर्व योजना द्वारा इस प्रभाव को कम किया जा सकता है।

## आप क्या कर सकते हैं

**देखभाल योजना बनायें (चित्रात्मक उदाहरण के लिए COPMI की वेबसाइट)** इसे अपने परिवार के साथ देखिए। अगर परिवार का कोई सदस्य थोड़े समय के लिए अस्वस्थ हो जाता है और परिवार के साथ कामों में हिस्सा नहीं ले सकता तो देखभाल योजना बनाने से सबको समझने में मदद मिलेगी कि ऐसे में उन्हें क्या करना होगा। योजना बनाने से तथा विशेषतौर से योजना बनाने में बच्चों को शामिल करने से वे दिनचर्या में आने वाले बदलाव से अवगत और तैयार रहेंगे तथा सुरक्षित महसूस करेंगे।

क्या किसी अवस्था में, **अस्पताल में दाखिल करना आवश्यक होगा, इसके बारे में मालूम कीजिए।** सम्भावनाओं के बारे में जितनी ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त कर सकें वह कीजिए, और आप (या माँ) के अस्पताल में होने के समय बच्चों से सम्पर्क का सबसे उत्तम तरीका निश्चित कीजिए।

**तैयार रहिए।** मानसिक स्वास्थ्य मामले का आपके परिवार पर क्या असर होगा तथा उपचार के विकल्प तथा उससे सम्बन्धित प्रभाव के बारे में मालूम कीजिए। अलग-अलग स्वास्थ्य विशेषज्ञों से उनकी राय जानिए। उनसे पूछिए कि आपको क्या उम्मीद रखनी चाहिए।

वीडियो देखने तथा अधिक जानकारी लिंक देखने के लिए  
[www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads) पर जाइए।



किसी से बात कीजिए। अधिक जानकारी प्राप्त कीजिए।

**Mensline** | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Beyond blue** | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**SANE Australia** | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)