



स्वास्थ्य सर्वोपरि Swasthya Sarvopari



Mental Health

Issue-III, July-September 2024

CONTENTS

1	Editorial	3-4
2	Mannhit Digital Application - A Step Towards Self-care of Mental Health	5
3	Mental Wellbeing at Work	6-7
4	Embracing Real: Body Perception and Its Psychological Effects on Indian Adolescents	8-9
5	Mental Health Considerations in Post Burns Survivors	10
6	Parenting and Mental Health	11
7	Interplay Between Body Image and Mental Well-being: Understanding Its True Importance	12-13
8	Respectful Maternity Care – Are We Missing Something	14-15
9	The Mental Health Effects of Unrealistic Expectations on Life And Healthcare	16-17
10	पालन-पोषण की कला और मानसिक स्वास्थ्य	18
11	The Role of The Family in Prevention, Identification, and Treatment of Depression Among Older Adults	19
12	भारतीय स्कूल प्रणाली में मानसिक बीमारी	20
13	Hurry Worry Without Curry- Are We Missing on our Family and Mental Health	21
14	मानसिक स्वास्थ्य – जब डॉक्टर न हो पास	22
15	मन की खरीदारी	23
16	News & Events	24-29



संपादकीय

मानसिक स्वास्थ्य - एक परिप्रेक्ष्य

मानसिक स्वास्थ्य वस्तुतः एक अज्ञात क्षेत्र है, जिसका दायरा बढ़ता जा रहा है और समस्या लगातार बढ़ती जा रही है, फिर भी इसका सही आकलन विभिन्न कारणों से नहीं हो सका, ऐसा लगता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर उतना ध्यान नहीं दिया गया जितना दिया जाना चाहिए। शायद उन बीमारियों पर अधिक ध्यान दिया गया जो आम तौर पर मौत का कारण बनती हैं। ऐसा माना जाता है कि मानसिक विकार सीधे तौर पर मौत का कारण नहीं बनते, हालांकि आत्महत्या का सबसे महत्वपूर्ण कारण मानसिक विकार ही है। हमें जीवित व्यक्तियों की सतत मानसिक पीड़ा पर भी ध्यान केंद्रित करना चाहिए (जो अन्यथा शारीरिक रूप से स्वस्थ हो सकते हैं)।



महाभारत युद्ध शुरू होने से ठीक पहले, अर्जुन ने विपरीत पक्ष को देखकर भगवान कृष्ण से कहा:

दृष्ट्वेमं स्वजनं कृष्ण युयुत्सुं समुपस्थितम् ॥ 28॥
सीदन्ति मम गत्राणि मुखं च परिशुष्यति ।
वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते ॥ 29॥
गाण्डीवं संसते हस्तात्त्वक्चैव परिदह्यते ।
न च शक्नोम्यवस्थातुं भ्रमतीव च मे मनः ॥ 30॥
निमित्तानि च पश्यामि विपरीतानि केशव ।
न च श्रेयोऽनुपश्यामि हत्वा स्वजनमाहवे ॥ ३१॥

"हे कृष्ण, यहाँ युद्ध के लिए तैयार अपने ही सगे-संबंधियों को एक-दूसरे को मारने पर आमादा देखकर मेरे अंग जवाब दे रहे हैं और मेरा मुँह सूख रहा है। मेरा पूरा शरीर काँप रहा है; मेरे रोंगटे खड़े हो रहे हैं। मेरा धनुष, गांडीव, मेरे हाथ से फिसल रहा है, और मेरी त्वचा जल रही है। मेरा मन उलझन में है और भ्रम में घूम रहा है; मैं अब खुद को स्थिर नहीं रख सकता। हे केशव, मैं केवल दुर्भाग्य के ही संकेत देख रहा हूँ। मैं नहीं देख पा रहा हूँ कि इस युद्ध में अपने ही सगे-संबंधियों को मारने से कोई अच्छाई कैसे प्राप्त हो सकती है।"

यहाँ, हम देखते हैं कि अर्जुन में मानसिक विकार के लक्षण दिखाई देते हैं। भगवान कृष्ण सफलतापूर्वक उसका इलाज करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य, को व्यक्ति के व्यक्तित्व और भावनात्मक दृष्टिकोण का संतुलित विकास भी कहा जाता है जो उसे अपने साथी मनुष्यों के साथ सामंजस्यपूर्ण ढंग से रहने में सक्षम बनाता है। मानसिक स्वास्थ्य आपसी संबंधों में निर्णायक भूमिका निभाता है, एक व्यक्ति का उस परिवेश के साथ संबंध जिसमें वह काम करता है, रहता है, कमाता है, समय और पैसा खर्च करता है और जिस तरह से दुनिया को देखता है। मानसिक स्वास्थ्य एक स्थिर अवधारणा नहीं है; यह गतिशील है क्योंकि यह विविध प्रभावों के अंतर्गत आता है।

मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि मानसिक रूप से स्वस्थ कहलाने के लिए व्यक्ति को सहज, स्वयं के प्रति यथार्थवादी होना चाहिए और दूसरों के प्रति सही महसूस करना चाहिए, जिम्मेदार होना चाहिए, जिम्मेदारी उठानी चाहिए और अपने लिए उचित लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए। मानसिक विकार सार्वभौमिक हैं, जो क्षेत्र, जाति, समाज, धर्म से परे हैं।

अगर हम इतिहास में जाएँ, तो सबसे पहले, इंग्लैंड में, "लुनैटिक्स एक्ट" 1845 में पारित किया गया था; जिसके बाद विशाल इमारतों वाले बड़े अस्पताल बनाए गए, जिनमें जिन्हें अब "साइकोटिक" कहा जाता है, उनको रखा जाता था। इंग्लैंड में अधिनियम के बाद भारत में भी ऐसे अधिनियम बनाए गए, जिनमें समय-समय पर संशोधन किए गए।

उपचार के उद्देश्य से, ECT 1930 में आया और क्लोरप्रोमज़ीन को 1952 में पेश किया गया था। इन दोनों के आने के बाद, और उसके बाद और भी दवाइयों के आने के बाद, "इनपेशेंट" उपचार में लगातार गिरावट आई है क्योंकि रोगियों का इलाज समुदाय में ही किया जा सकता है। ज़्यादातर मामलों में, एक महत्वपूर्ण बदलाव हुआ है- 'हिरासत में देखभाल' से लेकर 'अनलॉक वार्ड' के साथ उपचार और 'समुदाय में देखभाल' तक। हालांकि "कलंक" (stigma) और भेदभाव अभी भी जुड़ा हुआ है और यह ही मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए अभिशाप की तरह है।

2016 में प्रकाशित राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित व्यक्ति लगभग 10.6% (लगभग 15 करोड़) हैं; इसमें अन्य बातों के साथ-साथ लगभग 2.7% अवसाद, 2.1% न्यूरोटिक, 4.6% शराब का दुरुपयोग शामिल है। 0.6% मादक द्रव्यों के सेवन, 0.6% सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित शामिल हैं।

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017 जिसने 1987 के अधिनियम को प्रतिस्थापित किया, उसमें अन्य बातों के अलावा, मानसिक रूप से बीमार लोगों के अधिकारों को निर्धारित किया, आत्महत्या के प्रयास को अपराध से मुक्त किया और ECT के प्रतिबंधित उपयोग की अनुमति दी।

मानसिक तनाव कई तरह से प्रकट हो सकता है जिससे सोमैटोफॉर्म या साइको-सोमैटिक बीमारियां, अन्य भावनात्मक और सामाजिक समस्याएं हो सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य और गरीबी के बीच दोतरफा संबंध है जिसका अर्थ है कि मानसिक स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारक (जैसे न्यूनतम आय और आवास) भी हैं। लोग मानते हैं कि अवसाद, घबराहट और चिंता आदि सामान्य हैं। योग्य चिकित्सक से परामर्श करने के बजाय असामान्य व्यवहार को स्वीकार करने की प्रवृत्ति है।

युवाल एन हरारी अपनी पुस्तक 'सैपियंस- ए ब्रीफ हिस्ट्री ऑफ ह्यूमनकाइंड' में लिखते हैं- "दुर्भाग्य से, पृथ्वी पर अब तक सैपियंस राज ने ऐसा कुछ नहीं दिया है जिस पर हम गर्व कर सकें। हमने अपने आस-पास के वातावरण पर महारत हासिल कर ली है, खाद्य उत्पादन में वृद्धि की है, शहरों का निर्माण किया है, साम्राज्यों की स्थापना की है और दूर-दराज के व्यापार नेटवर्क बनाए हैं। लेकिन क्या हमने दुनिया में दुख को कम किया है? बार-बार, मानव शक्ति में भारी वृद्धि ने जरूरी नहीं कि व्यक्तिगत सैपियंस की भलाई में कुछ किया हो और आमतौर पर अन्य जानवरों को भारी पीड़ा का कारण बना है।" "हम पहले से कहीं अधिक शक्तिशाली हैं, लेकिन हमें इस बात का बहुत कम पता है कि उस सारी शक्ति का क्या करना है।"

इसमें मैं यह जोड़ना चाहूंगा कि मनुष्य कभी भी व्यक्तिगत 'सैपियंस' और अन्य जानवरों की भलाई के लिए काम करने के इतने करीब नहीं थे। हम स्वार्थी रहे हैं, लेकिन समय आ गया है जब हमें बड़ी तस्वीर देखनी चाहिए और अपना कर्तव्य निभाना चाहिए। यह कार्य असंभव नहीं है। स्वस्थ मानसिक स्थिति से ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ भी नहीं है और यह सभी पर लागू होता है। स्वस्थ मन जीवन में खुशियों की कुंजी है।

डॉ. निखिलेश चंद्रा

वरिष्ठ मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एसएजी)

सफदरजंग अस्पताल

Mannhit Digital Application - A Step Towards Self-care of Mental Health

Dr. Sharad Tiwari, Joint Director, National Health Mission, Patrakar colony, Bhopal (MP)

Background

India was one of the first countries globally to launch a flagship national programme for mental health in 1982. The National Mental Health Programme (NMHP) incorporated the District Mental Health Programme (DMHP) in 1996 and further revised in 2011. In the last one decade, India has made remarkable strides in the mental health domain by launching the National Mental Health Policy in 2014 and the Mental Health Care Act in 2017 and the recently published National Suicide Prevention Strategy in 2023 and a tele-mental health programme: Tele MANAS launched in 2022 as a means of facilitating 24x7 remote access to mental healthcare. Rapid technological advancements in the field of mental healthcare show promise in alleviating this substantial treatment gap for mental, neurological and substance use disorders (MNS).

Digital Mental Health Initiative in Madhya Pradesh

In this context, the National Health Mission, Madhya Pradesh has initiated mental health care across the State through the District Mental Health Programme: Mann-Kaksha. The State specific initiative such as 'Mannhit': a mobile based application to increase awareness about mental health, self-screening and linking with the service availability is supplementing the programme efforts.

Mannhit is a bi-lingual (Hindi and English) application aims to establish the linkage with Tele-MANAS, District Mental Health Units (Mann-Kaksha) and Primary health care platforms and tertiary Mental health Institutions. Mannhit is an Android-based app available on the Play Store. Mental health self-screening assistance is available for children and adults as well. Parents may use this app and assess the status of their children and based on the assessment one can visit the mental health care service providers for further counselling and management.

The key objectives of Mannhit are:

Developing an understanding of mental health literacy.

Self-screening of short-term and long-term mental health symptoms.

Developing awareness about their mental health symptoms through material and videos.

Generating awareness about the availability of Mental health services in the public health domain.

Linking Mannhit with Tele Manas and the mental health services at the district mental health programme- Mann Kaksha, primary care service platforms and tertiary specialist mental health services across the State.

From the launch of Mannhit in January 2024 till date; application has been installed on 10785 devices.

Way forward

Mannhit application is envisaged to not only provide support in the scalable digital mental health interventions for Madhya Pradesh but also provide comprehensive single point mental health promotion-awareness and service platform.

Mental Wellbeing at Work

Dr Srinivas Singiseti, Associate Professor, Dept of Psychiatry,
GITAM Institute of Medical Sciences and Research, Visakhapatnam.

Mental Wellbeing at work – Why do we need to act sooner than later

As work environments become increasingly fast paced and challenging, the notion of mental wellbeing at work has never been more important. Across the world, 15% of working age adults have one or the other kind of mental disorder. The World health organisation (WHO) reported that depression and anxiety alone cost the global economy about \$ 1 trillion annually in lost productivity.

The discussion around mental wellbeing at work goes much beyond increasing awareness about mental illness or achieving work life balance for an employee. It is also about creating supportive atmosphere at work to maximise individual and organisational potential.

Why is employee mental wellbeing useful for an organisation?

People with better mental health often are more creative, more loyal and more productive. Those who feel good about themselves are less likely to get into conflict with colleagues and have better interaction with customers. Studies have often shown stress as a major cause of absenteeism in employees.

What can an employer do to improve mental wellbeing at work?

Employers, in particular, the managers and the human resource department of an organisation can play a key role in mental wellbeing at work, by:

- Having a management style that is inclusive, and appreciative of employee work contributions.
- Having Flexibility in work schedules for an employee
- Creating stress management opportunities at work place such as a having space for staff breaks and providing subsidies on fitness classes, yoga classes, and nutrition classes.
- Having workshops on problems solving, prioritizing, goal setting, and self-care.
- Providing good levels of job fit to employees and opportunities to develop new skills and learning.
- Training managers to spot signs of mental ill health and how to approach conversations sensitively and support employees experiencing mental ill health.

What can an employee do to improve mental wellbeing at work?

Employees have an equal role in working towards individual and organisational wellbeing by:

- Take pride in their roles within the organisation
- Collaborating with managers and colleagues in the organisation to resolve stress and conflicts at the earliest and aim for greater job satisfaction.
- Engaging regularly in mindfulness, physical activity, stress management, time management, and having timely discussion with line managers about workload and wellbeing.

- Reminding oneself and other colleagues that stress and anxiety are normal feelings, and minimising stigma towards other with mental health needs and mental ill health.

In recent years where online working has blurred work-home boundaries and where artificial intelligence has created uncertainty about work nature in future, mental wellbeing at work is an essential consideration that requires proactive efforts from employers. By fostering a supportive environment, offering flexibility, and promoting awareness, organizations can create a workplace where mental health is prioritized. This not only benefits employees but also contributes to a more productive and positive organizational culture.



Embracing Real: Body Perception and Its Psychological Effects on Indian Adolescents

Dr. Trupti Borulkar, Associate Professor in Physiology, Symbiosis Medical College for Women, Symbiosis International (Deemed) University, Pune, MH

Body Image and Mental Health among Adolescents in India

Adolescents in India face a specific challenge in today's interlinked world, navigating the complex relationship between body image and mental health. Body image is defined as an individual's perception of their physical appearance, and it plays a crucial role in shaping self-esteem, emotional well-being, and overall mental health during the formative years. Global media and cultural influences play a significant role but in India local contexts and societal norms add layers of complexity to this issue.

Media representations frequently encourage unrealistic beauty standards that teenagers may aspire to meet, particularly through social media and mainstream entertainment. Not only is this phenomenon common in Western media, but it is also becoming more evident in Indian media, where stories of beauty and desirability are dominated by ideas of fairness, thinness, and particular body shapes.

Social Pressures and Expectations

There is a pervasive emphasis on looks in Indian society, especially for girls. Adolescents who feel pressured to meet conventional beauty standards may have low self-esteem and feelings of inadequacy. In addition, peer comparisons and familial expectations amplify these fears and have a detrimental effect on mental health.

The Relationship Between Mental Health and Body Image

There is a strong correlation, according to research, between mental health conditions including anxiety, depression, and eating disorders and negative body image. Teens who have a negative self-perception are more likely to be psychologically distressed, which can have an adverse effect on their quality of life generally, social interactions, and academic achievement.

Taking Up the Matter

Despite the considerable obstacles, initiatives are being made to support Indian teenagers' mental and physical well-being. Programs that promote resilience, critical media literacy, and self-acceptance are being implemented by community organizations and schools. With the help of these programs, young people will be given the confidence to challenge unattainable beauty standards and accept a variety of depictions of beautiful.

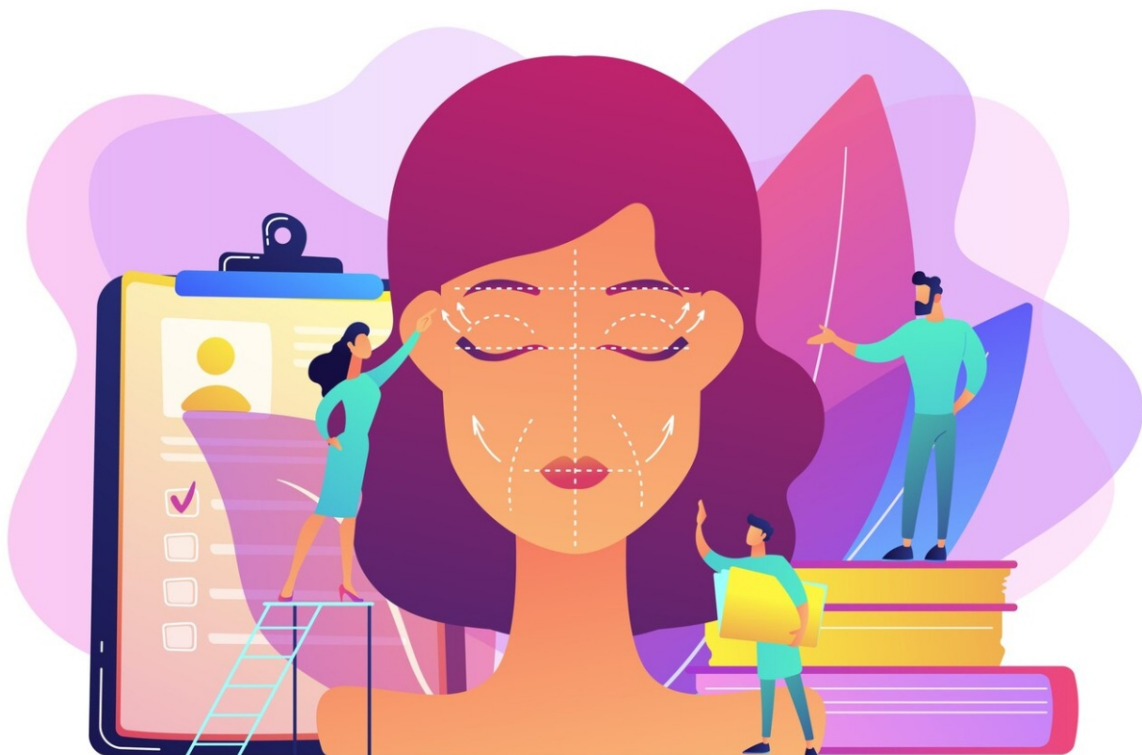
Parental and Educational Support

Supporting teenagers' mental health is a critical responsibility of parents and educators. The detrimental effects of societal expectations can be lessened by encouraging open communication, encouraging healthy lifestyle choices over appearance-focused goals, and creating a supportive environment where young people feel appreciated for their unique personalities and skills.

Looking Forward

The cultural and social landscape of India is changing, and with it, the necessity for comprehensive solutions to address body image issues and support adolescent mental health is becoming more widely acknowledged. In order to create a better environment where young people can thrive, advocacy for inclusive depictions in the media, laws supporting mental health education in schools, and easily available mental health treatments are crucial.

In conclusion, the path to embracing true, or accepting oneself as they are, without reservation, is essential for the mental health of Indian adolescents. Through dispelling myths, building resilience, and encouraging a positive view of oneself, we can equip the upcoming generation to face the challenges of puberty with hopeful assurance.



Mental Health Considerations in Post Burns Survivors

Dr. Varsha Kalyanpur, M.Ch resident - Dpt. of Plastic and Reconstructive Surgery, JNMC, Belgaum

A note from an anonymous burns survivor read-
"As a new day begins and the sun rises, you pause,
taking a deep breath before looking in the mirror.
You hope today ,
you love the reflection staring back at you, and yet again wondering
why did this happen to you, or
why can't you just go back to being normal?"

Burns is one of the most debilitating types of injury and a leading cause of morbidity world-wide .Burn injury has been noted to have a significant impact on the lifestyle of survivor, since it is both physically and mentally traumatic .

Patients seem have a huge shift in the outlook of life and are confronted with the need for adjustment with regards to changes in physical abilities and body image.

In many of these cases it's the fear and helplessness felt at time of injury which makes the patient sulk and drown in self pity , making them vulnerable to a variety of mental disorders such as anxiety, depression, acute stress disorder, post-traumatic stress disorder, personality disorders, phobias, substance abuse and suicidal tendencies.

A patient with severe degree and percentage of burn would have to undergo multiple procedures, dressings and prolonged icu care, which further adds to the pain and distress of the patient.

It is not just the patient, but also the family that has to face the consequences of the disastrous effects, family members tend to replay the memories of the incident and try to find things they could have done differently to save the loved one from the trauma, eventually blaming themselves for the situation. They suffer from the guilt, leading to symptoms of anxiety, depression and PTSD. The family as a whole suffers from mental, physical and financial losses.

Post recovery the patient undergoes a myriad of thoughts that make them worry about the scars, contractures, changes in physical appearance, memories of the accident, concerns about loss of independence and abilities, probable effect on relationships and the financial burden.

The burns patient needs to face societal pressure too , after they leave the safe zone of the hospital and return to their communities including: Stares, questions or comments; and bullying and teasing.

Therefore, the patient will require an overall physical, psychological and rehabilitative care which should be made available as early as possible to make the patients transition successfully through each phase of burns treatment process.

When we as doctors, save a patient and send them home smiling, little do we realize that the actual war has just begun for the patient and his family, and in the dawn of such an event it's the family who have to be the pillar and the society that has to be accomodating and understanding ,to help the patient recover . The power to raise back from this catastrophic incident however lies solely on the patient , as quoted -

"I survived because the fire within me burned brighter than the fire around me "

Parenting and Mental Health

Prof. (Dr.) Manika Agarwal, Professor and Unit Head, Department of Obstetrics and Gynecology, NEIGRIHMS, Shillong

Parents have a tremendous responsibility while rearing their children to ensure they develop into happy, healthy and productive adults. Most of the time parents are only aware of physical aspect of parenting i.e. providing food, cloth, education, medicine if children fall ill and modes of entertainment. Taking care of mental health means making children aware of different life situations and to control their emotions in those situations. The various situations and emotional disturbances which may arise during life are as follows-

1. Good situations (Success, fame, money, appreciation) may cause a child/ adult to become excited, arrogant, show off, ridicule others, which may lead to problems.
2. Bad situations (failure, loss of job, money post, relative, break up, ridicule) may cause a child/ adult to become depressed, aggressive; may suffer from low self-esteem, poor confidence, jealousy, anger which may bring further problems.
3. Conflict situations where there is need to confront the offender, discuss their concern, seek help from mentor, guide, society. When children are not prepared to take care of such situations at work or personal life, they bottle up their emotions and suffer from many psychosomatic diseases.
4. Coping up- Sometimes we need to accept a situation and need a diversion to change our mood and thoughts. This may be possible with meditation, spiritual practices, hobbies as music, sports or visiting new places.

As a gynecologist, I see women suffering from unexplained infertility, unexplained menstrual disorders, and unexplained pain abdomen, where all examination finding and investigations are within normal limits. But these women show overtones of anxiety or depression. So, if mental strength or coping up is not normal, individuals can suffer from many other diseases also as migraine, gastritis, fibromyalgia, etc.

Moreover, in present era, parents need to be a friend to the children, so they can share all experiences with them. If parents are too busy, or not interested in listening to their children, taking wrong advice from outside which can lead to exploitation thus leading to physical, mental, sexual or financial problems. It also needs to be emphasized that parents should not be too strict or rigid with children in regards to discipline. As times are changing, children need more freedom than parents had in their childhood. Life moves forward and not backwards. Oppressive emotions can lead to mental health issues in offsprings.

Nowadays, exposure to social media, Instagram, internet can lead to mental health issues in immature mind, so parents need to carefully and lovingly advice and supervise children in their use of internet and social media.

Thus, parents need to practice and teach children to maintain equanimity of mind irrespective of life situations. Goal of life is not entertainment but enlightenment i.e. end of suffering though not end of problems. Life is not about competition or comparison but it is all about compassion, cooperation and celebration.

Interplay Between Body Image and Mental Well-being: Understanding Its True Importance

Dr. Javangula Swetha Krishna, Senior Resident, Department of Psychiatry, V.C.S.G.G.I.M & R and H.N.B Base Teaching Hospital, Srinagar, Pauri Garhwal, Uttarakhand

Nowadays, we commonly hear these terms like body image or body confidence in the social media but what do they truly mean?

The term body image is the thoughts or feelings that we have towards our self's physically and our believe that how we are perceived by others. The importance of body image entered into the western world decades before but now India has also been experiencing the difficulties related it.

Concerns related to body image is a normal phenomenon in a human but it is considered a risk factor to future mental health issues. India being a country with rich social and cultural roots is facing the problems with body image dissatisfaction. Old days in India beauty products were made using natural ingredients but in recent years chemical products have taken the place of natural remedies. Globally, it has become really important to have heightened beauty standards to live with in the society. But none of us know the psychological disturbance that we will face in the future if we continue to live in this manner. Few factors have been identified to have impact on the thoughts of our body image

Factors causing negative body image

- Societal and peer pressure
- Media influence: advertisements and social platforms (myths about perfect body)
- Heightened beauty standards
- Following the goals put by others (either social influencers or family norms)
- Concern about getting rejected

Higher body dissatisfaction results in

- Low self esteem
- Higher level of self-hatred and psychological disturbance
- Unhealthy eating patterns
- Impairment in many aspects of life
- Spending valuable time in unrealistic beauty goals
- Disturbed relations with family and friends

These are few important risk factors that are linked to excess concern of body image and its impact on mental well-being. There are many other factors that have been identified according to the country, cultural background, occupational status and many more but these above factors stand out to be more.

It looks a little difficult for us to look into all these facts and feel as we are trapped in this body image loop but there is always a ray of hope for change that we can get in our lives.

The true importance is developing a Positive Body Image:

- Firstly, ACCEPTING who you really are: physically and even psychologically
- Maintaining a good healthy routine that is suitable to you
- Surrounding with positive people who really love you for who you are

- Unfollowing social media influencers who concentrate solely on unrealistic future goals
- Tell people NOT to TALK or DISCUSS about how you look or about others look
- Having realistic goals for yourself
- Avoid people or comments on media on body shaming
- Practice mindfulness: identifying your true self and avoiding painful thoughts affecting your health
- Stop judging yourself harshly and criticizing

Following these above steps will help us to identify our future goals and link between body image and its impact on psychological health



“DO NOT SACRIFICE YOUR MENTAL HEALTH TO HAVE THE PERFECT BODY”

Respectful Maternity Care – Are we missing something?

Dr. Shivali Sehgal, Assistant Professor, Department of Pathology, LHMC, New Delhi

During labour room postings as medical students, we used to stand amid all the chaos with a hope to learn something. The sheer number of cases in one of the busiest Obstetric centers of the capital did not match the number of medical personnel. No attendant was allowed to accompany women in labour ward and it must be frightening for the women lined up inside. The women had an additional challenge of keeping the baby post-delivery, till attendants were free from doing the required paperwork. Labour room duties were exhausting but at the same time made us wiser. We learnt about maternity services, challenges of the huge work load managed by the limited staff and humanity of a common man.

Many years passed by. We became residents in our respective specialities and had families of our own. During our antenatal care, we were told to be stress free, do yoga, attend lamaze classes and what not.

Today I realize the importance of supportive care during the most significant chapter of a woman's life. Pregnancy is physiological but lots of changes happen to the body physically and mentally. Often, it is not easy to perceive a mother in a troubled state of mind. Even the happiest of faces may be suffering from the severest forms of mental illness. The uncertainty surrounding the unique role change, partnership dynamics, alterations in body image, finances may all lead to stress. In some cases it may be sub-syndromal and self-limiting; in others it may be Post-Partum Depression. Doctors monitor physical health of a pregnant woman closely but what are the check-ins for mental health? Also, are we ensuring the sense of self-respect of pregnant females delivering in busy government hospitals?

Pregnancy is a period where one can experience heaven and hell at the same time. Kindness is the key. Respectful maternity care (RMC) - a fundamental human right for all women - prioritizes autonomy and rights of pregnant women throughout their childbirth journey. Despite increasing acknowledgment of the importance of RMC for optimal maternal and new-born outcomes, women globally experience disrespectful and abusive practices during this period. Can one imagine the toll it would pay on the state of mind of a woman who is already suffering or is prone to suffer from mental illness?

The sad part is many individuals tend to view such practices as 'normative'. In low-resource settings in particular, there are infrastructural challenges for implementation of RMC; but with empathy we can ensure that the woman's experience is not devaluing and dehumanizing. In addition, allowing a birthing companion of choice can help the woman in overcoming the challenges and easily navigating through the fourth trimester. Birthing companions can bridge communication gaps between women and healthcare workers, offer hand-holding for support, and provide reassurance to help feel in control.

It is our duty as medical professionals to make Maternal Mental Health everyone's business. The MBBS curriculum now has a module on AETCOM which focuses on empathy and improved communication skills. This module can also be a component in the training of other paramedical staff dealing with Perinatal care. If the entire healthcare team is sensitive to the psychological needs of pregnant woman, it will ensure the mental well-being of both the mother and child.

Let us all make an amendment..
..she should not feel any resentment
At first, it may be difficult to manage
..but would prevent any kind of damage!



Getty Images

The Mental Health Effects of Unrealistic Expectations on Life and Healthcare

Dr Muhammed Irfan PP (Senior Resident),

Dr Kangkan Pathak (Professor and Head of Department), Department of Psychiatry,
Lokopriya Gopinath Bordoloi Regional Institute of Mental Health, Tezpur, Assam

Each of us navigates a unique set of opportunities and challenges every day. No one in our school, workplace, or even family has faced the exact same circumstances. This uniqueness underlines the complexity of human life.. While we can accomplish many of our goals, some may remain out of reach.

Unrealistic expectations are overly optimistic and idealistic beliefs about the future that are not grounded in reality. These expectations set standards that are very difficult, if not impossible to attain, and disregard the complexities and uncertainties of real-life situations and compulsion to attain them.

Among animals, humans depend on their carers for the longest periods of time. We depend on our carers for meeting our basic biological needs such as food and sanitation as child to financial and educational requirements until we find stable employment. In contrast to animals and our ancestors, who were constantly threatened by predators, modern humans face a variety of survival challenges, including finding stable employment, starting and raising a family, and living a life of dignity and freedom.

One of the most basic human needs is to connect with others. Our interactions and cooperation with those around us enable compassion and care, essential for mutual survival and growth. In our modern world, technology allows us to connect with almost every other human being, directly or indirectly. The mobile phone has revolutionized communication, making it easier and more efficient. However, a pervasive issue has emerged comparison.

While comparison is not a new phenomenon, technology has amplified its scope. In the past, our comparisons were limited to our immediate surroundings our neighbouring, school, peers etc. Today, with just a few taps on our mobile, we can compare ourselves to people around the globe. Social media bombard us with idealized images, setting unrealistic expectations about life and success. We often see only the happy moments shared on social media, overlooking the possibility of sadness in others' lives. This can lead to a distorted perception of our own lives, filled with unnecessary dissatisfaction and sadness.

Unrealistic expectations, such as a quick recovery after treatment or a cure for all of their problems, are common in the healthcare system. We have not yet reached a point where we can treat every illness, and unavailability of the latest treatments at grassroots level is another significant limitation. When unrealistic expectations are not met, it can lead to frustration and even violence against healthcare professionals. This is especially true when we see doctors as divine beings. Fear of violence can prompt doctors to order unnecessary investigations, medications, and ICU admissions, ultimately overwhelming our healthcare system.

Recent suicides of students of Kota Rajasthan another example of unrealistic expectations in educational sector. It's crucial to approach competitive exams with understanding that not every student will succeed, and that's okay. Success should be celebrated, but failure should be met with resilience and support, ensuring the mental well-being of our youth is prioritized.

Unrealistic expectations leading to stress, dissatisfaction, avoidance of reality, and suicidal behaviours. By setting realistic goals, celebrating every small success, practicing self-compassion, and seeking professional guidance when needed, individuals can mitigate these effects and improve overall well-being. Remember, it's okay not to have everything perfect.



पालन-पोषण की कला और मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. प्रगेश परमार, अतिरिक्त प्रोफेसर और एचओडी, फॉरेंसिक मेडिसिन और टॉक्सिकोलॉजी विभाग, एम्स, बीबीनगर

पालन-पोषण एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है, जिसमें माता-पिता का योगदान बच्चे के संपूर्ण विकास में अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है। यह एक ऐसी कला है जो निरंतर सीखने, समझने और समायोजन की मांग करती है। इस प्रक्रिया में मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना न केवल बच्चों के लिए, बल्कि माता-पिता के लिए भी अनिवार्य है।

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

आजकल की तेज-रफ्तार जीवनशैली और उच्च प्रतिस्पर्धा के दौर में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना अत्यावश्यक हो गया है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने से वे न केवल भावनात्मक रूप से मजबूत बनते हैं, बल्कि उनके सामाजिक, शैक्षणिक और शारीरिक विकास में भी सुधार होता है। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति बच्चों को चुनौतियों का सामना करने और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए तैयार करती है।

पालन-पोषण की कला

1. समय और ध्यान देना: बच्चों के साथ गुणवत्ता समय बिताना बेहद जरूरी है। उनके सवालों का जवाब देना, उनकी चिंताओं को सुनना और उन्हें यह महसूस कराना कि वे महत्वपूर्ण हैं, उनके आत्म-सम्मान और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
2. सकारात्मक संचार: बच्चों के साथ खुले और सकारात्मक संचार बनाए रखना चाहिए। उन्हें अपने विचार और भावनाएं व्यक्त करने का अवसर देना और उनके दृष्टिकोण को समझना आवश्यक है।
3. नियमित दिनचर्या: बच्चों के लिए एक नियमित दिनचर्या बनाना उनकी मानसिक स्थिरता में मदद करता है। यह न केवल समय प्रबंधन सिखाता है, बल्कि उन्हें सुरक्षा और संरचना का एहसास भी दिलाता है।
4. समर्थन और प्रोत्साहन: बच्चों को उनके प्रयासों के लिए प्रोत्साहित करना और असफलताओं पर भी समर्थन देना चाहिए। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे नई चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित होते हैं।
5. खेल और शारीरिक गतिविधियाँ: खेल और शारीरिक गतिविधियों का बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह तनाव कम करने, सामाजिक कौशल विकसित करने और समग्र स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है।

सार्वजनिक संदेश

माता-पिता को यह समझना चाहिए कि मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना उनके उज्वल भविष्य की कुंजी है। यदि आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी किसी समस्या का सामना कर रहा है, तो शर्मिंदा महसूस न करें और विशेषज्ञ की सहायता लेने से हिचकिचाएं नहीं। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर हम अपने बच्चों को मजबूत, स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं।

घर ले जाने का संदेश

पालन-पोषण में धैर्य, समझ और समर्थन की आवश्यकता होती है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर हम न केवल उनकी बल्कि पूरे परिवार की भलाई सुनिश्चित कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कोई एक बार की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि निरंतर प्रयास की मांग करती है। अपने बच्चों के साथ समय बिताएं, उनके साथ संचार बनाए रखें और उन्हें हर स्थिति में समर्थन दें। याद रखें, एक खुशहाल और मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चा ही भविष्य में सफल और संतुलित व्यक्ति बन सकता है।

वृद्धावस्था में अवसाद की पहचान, रोकथाम एवं उपचार में परिवार की भूमिका

डॉ. धवल शुक्ला, प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष, डॉ. सार्थक धूलिया, जूनियर रेजिडेंट, न्यूरोसर्जरी विभाग राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और स्नायु विज्ञान संस्थान, बैंगलोर, भारत

वृद्धावस्था में अवसाद एक आम लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला मानसिक स्वास्थ्य मुद्दा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के 20% से अधिक वयस्क मानसिक या तंत्रिका संबंधी बीमारी से पीड़ित हैं, जिसमें अवसाद सबसे आम स्थितियों में से एक है। वृद्धावस्था में अवसाद की पहचान, रोकथाम और उपचार में परिवार की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

अवसाद की रोकथाम की शुरुआत एक देखभाल करने वाले परिवेश से होती है। परिवार एक सक्रिय जीवन शैली को बढ़ावा देकर मानसिक स्वास्थ्य को भी बढ़ावा दे सकते हैं। वृद्ध वयस्कों को सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने, रुचि के अनुसार कार्य करने और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करने से अवसाद का जोखिम कम होता है। नियमित रूप से पारिवारिक समारोह एवं सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं को कम कर सकते हैं, जो अवसाद के प्रमुख कारक हैं।

परिवार के सदस्यों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और अवसाद के संभावित कारकों के बारे में शिक्षित करना भी महत्वपूर्ण है। कठिन परिस्थितियों के दौरान भावनात्मक सहयोग प्रदान करना और सामाजिक सहायता सुनिश्चित करना अवसाद की शुरुआत के खिलाफ एक प्रतिरोध के रूप में कार्य कर सकता है।

परिवारों को अवसाद के शुरुवाती लक्षणों जैसे निरंतर उदासी, सामाजिक गतिविधियों से दूर रहना, भूख या नींद में बदलाव और निराशा या महत्वहीन होने की अभिव्यक्ति के प्रति जागरूक रहना चाहिए। वृद्ध वयस्क हमेशा अपनी भावनाओं को सीधे व्यक्त नहीं कर सकते हैं, जिससे परिवारों के लिए सचेत और सहानुभूतिपूर्ण होना और भी आवश्यक हो जाता है।

परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुलकर बात करनी चाहिए, वृद्ध व्यक्तियों को बिना किसी आलोचना के डर से खुलकर अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। यह खुलापन अवसादग्रस्त लक्षणों की प्रगति को रोकने, प्रारंभिक पहचान और हस्तक्षेप में अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यदि अवसाद के लक्षण दिखाई देते हैं, तो परिवारों को चिकित्सकीय परामर्श लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

एक बार अवसाद की पहचान हो जाने पर, उपचार प्रक्रिया में परिवार की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। वृद्ध वयस्कों को चिकित्सकीय परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित करना इस दिशा में पहला कदम है। अवसाद के उपचार में आमतौर पर दवा, मनोचिकित्सा और जीवनशैली में बदलाव का संयोजन शामिल होता है। परिवार अपॉइंटमेंट प्रबंधित करने, समय पर दवा लेना सुनिश्चित करने और यदि आवश्यक हो तो परिवहन प्रदान करके उपचार अनुपालन में सहयोग कर सकते हैं।

उपचार के दौरान परिवार के सदस्यों से भावनात्मक सहयोग अमूल्य है। व्यक्तिगत और पारिवारिक दोनों तरह के थेरेपी सत्रों में भागीदारी को प्रोत्साहित करने से उपचार की प्रभावशीलता बढ़ सकती है। सकारात्मक और सहायक घरेलू परिवेश बनाने से रिकवरी में मदद मिल सकती है। इसके अतिरिक्त, परिवार स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा सुझाए गए जीवनशैली में बदलाव जैसे कि नियमित व्यायाम, स्वस्थ भोजन और तनाव कम करने की तकनीकों को अपनाने में सहायता कर सकते हैं। इन गतिविधियों में एक साथ शामिल होने से पारिवारिक बंधन मजबूत होते हैं तथा संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार होता है। वृद्धों में अवसाद की रोकथाम, पहचान और उपचार में परिवार की भूमिका बहुआयामी और अपरिहार्य है। एक सहायक परिवेश को बढ़ावा देने, अवसाद के शुरुआती लक्षणों को पहचानने और उपचार प्रक्रिया में सक्रिय रूप से भाग लेने से परिवार वृद्धों के जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि कर सकते हैं। जैसे-जैसे हमारी वैश्विक आबादी बढ़ती जा रही है, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में परिवार की भागीदारी को समझना और बढ़ावा देना और भी महत्वपूर्ण होता जा रहा है। परिवारों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं और समुदायों का सामूहिक प्रयास यह सुनिश्चित कर सकता है कि वृद्धों को वह देखभाल और सहायता मिले जिसकी उन्हें परिपूर्ण और खुशहाल जीवन जीने के लिए जरूरत है।

भारतीय स्कूल प्रणाली में मानसिक बीमारी

डॉ. वी. के. चौधरी, एम.डी. (कम्युनिटी मेडिसिन), वरिष्ठ क्षेत्रीय निदेशक, क्षेत्रीय कार्यालय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, लखनऊ

भारत में शैक्षिक ढांचे की कठोरता उसके युवा आबादी में मानसिक स्वास्थ्य जटिलताओं की बाढ़ ला रही है। शैक्षणिक उत्कृष्टता की अंतहीन दौड़, जो कई बार आईआईटी और एम्स जैसे प्रमुख संस्थानों में स्लॉट के लिए भयंकर प्रतिस्पर्धा से प्रकट होती है, ने किशोरों और युवा वयस्कों की भलाई पर एक समझौतावादी प्रभाव डाला है। छात्रों को नियमित परीक्षाओं के साथ-साथ मिडिल स्कूल में ही शुरू होने वाली कठोर कोचिंग व्यवस्था से गुजरना पड़ता है और उन्हें अपनी सोचने क्षमता में वृद्धि के बजाय रटना सिखाया जाता है। यह अत्यधिक तनाव से भरा वातावरण खेल या सामाजिकता जैसी आवश्यक पाठ्येतर गतिविधियों के लिए शायद ही कोई जगह छोड़ता है। NIMHANS [नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज] द्वारा किए गए सर्वेक्षण के अनुसार 10-15% भारतीय किशोरों में उदासी, घबराहट के दौरे, अवसाद और चिंता पाई गयी हैं। छात्रों के बीच देखी गई एक और चिंताजनक प्रवृत्ति मादक द्रव्यों के सेवन की है। शोध से पता चलता है कि भारत में लगभग 15-20% किशोरों और युवा वयस्कों ने कम से कम एक बार ड्रग्स या शराब का सेवन किया है। शैक्षणिक तनाव और सामाजिक अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप कई युवा मादक द्रव्यों के सेवन को एक निवारक के रूप में अपनाते हैं। भारत में किशोरों और युवाओं के बीच आत्महत्या पर नवीनतम NCRB डेटा के अनुसार 41% से अधिक आत्महत्याएँ तीस वर्ष से कम उम्र के लोगों में होती हैं। भारत में 16 वर्ष से 29 वर्ष की आयु के लोगों में आत्महत्या की दर बहुत अधिक है। केवल 2022 में ही तेरह हज़ार से अधिक छात्रों ने आत्महत्या कर ली थी, जिससे युवाओं द्वारा सामना किए जाने वाले मानसिक स्वास्थ्य संकट की गंभीरता पर प्रकाश पड़ता है। मानसिक रोगों से जुड़े सामाजिक भेदभाव से यह होता है कि छात्र निंदा और उत्पीड़न के डर से मदद लेने के बजाय चुप रहना पसंद करते हैं। ऐसी चुप्पी में, कई लोग मादक द्रव्यों के सेवन में सांत्वना तलाशते हैं। जबकि शिक्षा केवल ज्ञान प्राप्ति के बारे में नहीं है; पूरी प्रक्रिया को एक व्यक्ति की समग्र प्रगति की ओर ले जाना चाहिए। वर्तमान प्रणाली जो अपना सारा जोर अकादमिक प्रदर्शन पर देती है, वह अच्छी तरह से विकसित शिक्षार्थियों का निर्माण नहीं कर सकती है।

इसके अलावा, माता-पिता की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। हालाँकि, वे अपने बच्चों की शैक्षिक उन्नति के लिए आकांक्षाएँ रखते हैं, लेकिन बच्चों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को सबसे आगे रखना सबसे महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुली चर्चा करने से एक पोषण पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण हो सकता है जिससे छात्र सहायता लेने में संकोच नहीं करेंगे।

हालाँकि सरकार द्वारा राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, राष्ट्रीय शिक्षा नीति विशेष रूप से मनोदर्पण पहल जैसे कुछ सकारात्मक कदम उठाए गए हैं, लेकिन ये सही दिशा में उठाए गए शुरुआती कदम हैं क्योंकि अभी भी बहुत कुछ किया जाना बाकी है।

आगे बढ़ने के लिए एक व्यवस्थित दृष्टिकोण की आवश्यकता है

1. शैक्षणिक प्रणाली का इस तरह से पुनर्गठन करना कि मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षाविदों के बराबर महत्व दिया जाए।
2. प्रकार स्कूल और कॉलेजों को अनिवार्य रूप से अपने पाठ्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, परामर्श सेवाएँ और तनाव प्रबंधन कार्यक्रम शामिल करने चाहिए।
3. युवाओं के लिए न केवल जीवन में जीवित रहने बल्कि आगे बढ़ने के लिए सक्षम वातावरण बनाकर देखभाल की संस्कृति विकसित करना।
4. बदलाव का समय यहीं और अभी है। भारत का भविष्य उसके युवा दिमागों की भलाई पर निर्भर करता है

Hurry Worry Without Curry- Are we missing on our family and mental health?

Dr Mini Sharma (Assistant Professor), **Dr Veerbhan Chanchlani** (Head and Associate Professor), **Dr Priyank Jain** (Junior Specialist), **Dr Naveen Bairwa** (Junior Specialist), Dept. Of Psychiatry, RVRS Government Medical College, Bhilwara, Rajasthan

Words by Mother Teresa- “What can you do to promote world peace? Go home and love your family”; is a good thought to bring peace. We health professionals are always in a state of war with work, stress, disease and cure. But what about our mental peace? Are we missing on our family? Are we missing on our mental health too? This might alarm a question in our minds how is our family related to mental health? Family play a role in providing emotional support, de-stressing routine chaos and as a constant strength to fight our day-to-day issues.

Healthcare workers experience relatively more stress as compared to the general population. We experience high stress and burnout, at rates up to 70%. Adverse occupation adverse outcomes lead to depression, anxiety, sleep problems, drug abuse and dysfunctional social relations. These had risen during COVID-19, especially burnout; and persist to peak. Working with limited resources in an over-burdened environment, issues of job satisfaction, financial crisis, family/marital discords etc. are some common issues noted in our day-to-day routine. These problems further disturb the psychological and social functioning of health professionals.

The family works as a buffer system to neutralize these mental health stressors. Studies have shown that a strong family bond has proven to be beneficial in coping with stress and reducing the risk of mental health problems. Good social support and emotional strength by family play a good prognostic factor in cases of mental disorders. Sharing issues and emotional turmoil with our dear ones reduces the risk of mental health morbidity and has a positive psychological impact on us. Being a part of health care we often face the dilemma of how can we fall sick or why should we consult a shrink. Seeking early help from an expert with strong family support has proven to be quite helpful.

So can we prevent from suffering mental illness with family support? Yes! Sparing some time from our hustled busy schedule where hurry and worry are common we miss our curry with family. Planning family time like having common meal time, exercise or sports activities, and outings together would be beneficial. So, let's take a break from the rush hour and spend some time with our family for our healthy minds.



मानसिक स्वास्थ्य – जब डॉक्टर न हो पास

श्री योगेन्द्र, निदेशक, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

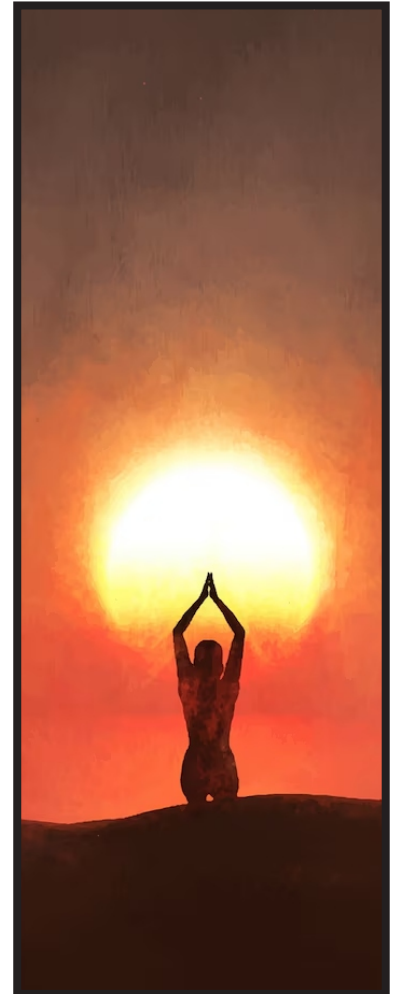
भगवान श्री कृष्ण संसार कि सर्वोत्कृष्ट विभूतियों को अपना स्वरूप बताते हुए गीता के १०वें अध्याय के २२वें श्लोक में कहते हैं। “इन्द्रियाणां मनश्चास्मि” अर्थात् इंद्रियों में मन मैं हूँ। ग्यारह इंद्रियों में से केवल मन को भगवान ने अपना स्वरूप माना। श्री भगवान गीता में ही अन्यत्र कहते हैं मन मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र भी है और शत्रु भी। उपरोक्त उदाहरणों से मन के स्वास्थ्य और जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अंदाज लग जाता है।

आधुनिक जीवन शैली कि भाग-दौड़ ने जीवन को तनावग्रस्त कर दिया है इसलिए आजकल मानसिक स्वास्थ्य ऐवम इसके प्रबंधन के प्रयास होने लगे हैं। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है जो मन अर्थात् शरीर के भीतरी हिस्से से संबंधित है। मन हमारे अंतःकरण चतुष्टय का महत्वपूर्ण हिस्सा है। हमारे जीवन में प्रत्येक कार्य, क्रिया कलापों का अनुभव मन द्वारा ही होता है। मन व शरीर का अनयोन्याश्रित संबंध है। दोनों का स्वास्थ्य एक दूसरे पर निर्भर हैं। मानसिक अस्वस्थता में यह समन्वय नहीं रह पाता। फलतः न केवल मन अपितु शरीर भी रोगी होता चला जाता है। इस रोग का इलाज मनोचिकित्सकों द्वारा प्रशामक दवाओं से किया जाता है। परंतु हमारे देश में अब भी मानसिक रोगों के प्रति जागरूकता का अभाव है। देश के ग्रामीण, पिछड़े क्षेत्रों में अभी भी मानसिक चिकित्सालयों, मनोचिकित्सकों कि कमी है। ऐसे में हमारी प्राकृतिक, आयुर्वेदिक, योग आदि प्राच्य पद्धतियाँ दुष्चिन्ता/अवसाद आदि रोगों में कुछ समाधान प्रस्तुत करती है।

1.) आयुर्वेद/जीवनचर्या: प्रातः उठते ही ईश्वर को नमन तथा अनमोल जीवन के लिए धन्यवाद दें। बड़ों को प्रणाम करें। इससे आयु, विद्या यश और बल कि प्राप्ति होती है यह मनुस्मृति का मत है (आयुर्विद्या यशोबलं)। ब्रह्म मुहूर्त में उठना स्वस्थवृत्त का पहला नियम है। इस समय प्रकृति सर्वथा शांत, सुरम्य होती है। वायुमंडल प्रदूषणमुक्त तथा प्राणवायु प्रचुर मात्र में होती है। अतः प्रकृति के सनिध्य में बैठकर ध्यान, तथा ॐ के दीर्घ उच्चारण से स्वतः ही मन शांत होने लगता है। अंतःस्रावी ग्रंथियों के कार्य नियमित होने लगते हैं। अंतरमौन कि अवस्था में स्वयं को स्वस्थ, प्रसन्न रहने के लिए निर्देशित करें आप देखेंगे प्रकृति आपको प्रसन्नता, शांति और साहस प्रदान कर रही है। नित्य इसका अभ्यास करने से आत्मविश्वास, मानसिक संबल मिलता है। नित्य शरीर को हाथों से मलकर स्नान करें। आरोग्यप्रद सूर्य नमस्कार, धूप का सेवन करें। भोजन में हित भुक्, मित भुक्, ऋत भुक् अर्थात् हितकारी, भूख से कम, ऋतु के अनुसार ऐवम सात्विक कमाई वाले आहार का सेवन करें। आहार को खूब चबाएं, मौसमी फलों, हरी सब्जियों का सेवन करें। सायंकाल का भोजन सूर्यास्त तक कर लें। कब्ज न होने दें। शरीर कि मालिश करवाएं। सोने से पहले मन में अपने स्वास्थ्य के प्रति शुभ संकल्प, प्रार्थना करें।

2.) योग/प्राणायाम:- योग एक सम्पूर्ण जीवन पद्धति का नाम है न कि केवल आसन और प्राणायाम। आसन और प्राणायाम का अभ्यास प्रातः/सायंकाल खाली पेट करना चाहिए। आसनों के अभ्यास से शरीर व मांसपेशियों में लचक तथा प्राणायाम से मन कि चंचलता, रक्तसंचार और नकारात्मक विचारों पर लगाम लगती है। विज्ञान भी मानता है श्वास कि गति और विचारों का गहरा संबंध है। प्राणायाम के समय श्वास कि गति धीमी पड़ जाती है परिणामस्वरूप विचारों में कमी ऐवम मन स्थिर और शांत अवस्था में आ जाता है।

3.) हमारा यह भौतिक शरीर स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण तीन शरीरों तथा अन्नमय आदि पंच कोशों से निर्मित है। व्याधि का कारण आधि तथा आधि का मूल कारण प्रज्ञापराध है। जब जानबूझकर कोई अनैतिक कार्य किया जाता है वह प्रज्ञापराध कि श्रेणी में आता है कालांतर में यही अधि-व्याधि के बीज रूप में क्रमशः कारण, सूक्ष्म और स्थूल शरीर में प्रकट होता है अतः इनसे बचें। मन में सद्वृत्त, कृतज्ञता, समता और क्षमा का गुण विकसित करें प्रसन्नता और शांति का यही मंत्र है।



मन की खरीदारी

सुश्री पम्पोश पोखरियाल,
उप निदेशक, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

आज मन की अलमारी खोली
तो बहुत सा बेकार सामान भरा पाया
जिसको था मैंने जिंदगी के बाजार से उठाया ।

पता ही नहीं चला कब क्या क्या खरीद लाई,
ये इतना महँगा पड़ेगा ये आज समझ पाई ।

ईर्ष्या का मोल सिरदर्द से चुकाया,
गुस्से और नफ़रत को उच्च रक्तचाप से पाया,
मधुमेह तो खुद ही साथ चला आया ।

आगे बड़ने का हुनर नींद उड़ा कर चुकाया
एसिडिटी और अलसर को एक साथ एक फ्री पाया।

चुगली का स्टॉल तो बहुत बड़ा था
वहां सेल का बोर्ड भी लगा था

झोला भर उसको भी उठाया,
और तनाव को अपना साथी बनाया।

काश कहीं समझ और करुणा खरीदी होती
तो दोस्ती मुफ्त मिल जाती
जजमेंट न करने की कला खरीदी होती तो
चैन की नींद आ जाती।

खुश रहने की कला खरीदी होती तो
अलमारी खुशियों से भर जाती और
अच्छी सेहत के साथ लंबी उम्र मुफ्त मिल जाती ।

गलत खरीदारी ने हेल्थ को कोम्प्रोमाईज़ करवाया है
आज सब कुछ खो कर ये समझ आया है।



News & Events



Hon'ble Secretary (Health) inaugurates new facilities at Atal Bihari Vajpayee Institute of Medical Sciences and Dr. Ram Manohar Lohia Hospital, including a reading room for resident doctors, three patient waiting areas, a new pharmacy, and OPD registration halls



Nationwide Awareness Campaign for Hypertension by Dept. of Medicine, LHMC, New Delhi

News & Events



CHEB organized National Exploratory Workshop for Training & Awareness on Assistive Technology (NEWTAAT- 2024) at India Habitat Centre, Lodhi Road, New Delhi on 16th April, 2024 Dr. Yutaro Setoya Team Lead, NCD WHO India, Dr. Jitendra Prasad, Addl. DGHS, Dte. GHS, MoHFW Inaugurated the Session.



CHEB organized a series of Prevention of Sexual Harassment (PoSH) Workshop on 27.06.2024, 18.07.2024 & 30.07.2024 for Officials from Nirman Bhawan as a part of continuous health promotion activity at CHEB conference hall

News & Events



Honorable DGHS Prof. (Dr.) Atul Goel, inaugurated the one day Workshop on Menopause Awareness and Navigation (WoMAN) organized by CHEB on 06.08.2024 at CHEB Conference hall. Gynaecologists from various Government and private hospitals in Delhi NCR attended the workshop.



Directorate General Health Services in collaboration with DEPwD, successfully completed two days training workshop from 18th to 19th July in Bhopal MP. During this training workshop, around 300 doctors have been trained

News & Events



Debriefing meeting on 04th September, 2024 in Room No.445'A' Resource Centre, Nirman Bhawan, New Delhi on the "WHO Regional Meeting on Accelerating Access to Rehabilitation in South-East Asia" held from 16th to 18th July 2024 at Dhaka Bangladesh.



Free Health check up camp for Safai Mitras working in Nirman Bhawan & Ministry of Housing and Urban Affairs jointly with Ministry of Health & Family Welfare and Lady Hardinge Medical College, Dte.GHS organized Free Health Check up camp for Safai Mitras, MTSs and DEOs working in Nirman Bhawan from 25th September, 2024 to 27th September, 2024. Blood tests and consultations with specialists such as Internal Medicine, Surgeon, Gynecologist, Dermatologist, Dentist, Psychiatrist and Orthopedics were done from 25th September to 27th September 2024.

News & Events



Directorate General Health Services in collaboration with DEPwD, successfully completed two days training workshop from 5th to 6th Sept, 2024 in Lucknow, UP. During this training workshop, around 300 doctors have been trained from nearby States/UTs.



Directorate General Health Services in collaboration with DEPwD, successfully completed two days training workshop from 26th to 27th Sept, 2024 in Bangaluru, Karnataka. During this training workshop, around 900 doctors have been trained from nearby States/UTs.

News & Events

RHTC Najafgarh

Upgradation of subcenter with better Infrastructure, Equipment , Signages and Provision of vehicle support for subcenter & Field visit by staff of PHC Najafgarh, Ujwa & Palam.



Roshan Pura



Dichaon Kalan



Harijan Basti

Medical Humour



Patient: Doc I keep on forgetting things.

Doctor: Since when did you have these problems?

Patient: What problems?



This is why it is difficult to give a definite diagnosis on Xrays. Can it be a turtle- yes. Can it be a man - also yes!



मरीज- डॉक्टर साहब पर्चे में ये पहली दवा कौन सी है?

डॉक्टर- ये दवा नहीं है, मैं तो पेन चलाकर देख रहा था कि चल रहा है या नहीं।

Editorial Board

EDITOR IN CHIEF

Prof. (Dr.) Atul Goel, DGHS

EXECUTIVE EDITOR

Dr. Amita Bali Vohra, DDG (P), Dte. GHS

ASSISTANT EDITORS

Dr. Rupali Roy

ADG, Dte. GHS

Dr. Umesh Devappa Suranagi

Professor, Dte. GHS

EDITORIAL PANEL

Dr. Krishan Kumar

Sr. CMO (SAG)

Dr. Avinash Sunthlia

SMO, Dte. GHS

Dr. Gowri Nambiar Sengupta

DDG (PH) & Director, CHEB

Ms. Pamposh Pokhriyal

Deputy Director, Dte. GHS

Dr. Ramesh Aggarwal

Professor,

Dept. of Medicine

Lady Hardinge Medical College

Mr. Amruthraj R,

Technical Officer, Dte. GHS

Dr. Bhavuk Garg

Associate Professor,

Dept. of Psychiatry

Lady Hardinge Medical College

Director, Lady Hardinge Medical College
Medical Superintendent, Safdarjung Hospital
Medical Superintendent, Dr. RML Hospital

DESIGN & LAYOUT

Central Health Education Bureau, Dte. GHS

Contact us: dghsnewsletter@gmail.com



स्वास्थ्य सर्वोपरि Swasthya Sarvopari

