

विशेषज्ञों की सलाह • ऑनलाइन वर्कशॉप में एलएच मेडिकल कॉलेज दिल्ली के एचओडी साइकेट्रिस्ट डॉ. दिनेश कटारिया ने रखे विचार दो सप्ताह से ज्यादा का तनाव, काम में मन न लगना और थकान है मेंटल अनफिट की निशानी, शर्म छोड़कर लें मनोचिकित्सक की मदद

भास्कर न्यूज़ | हिसार

मानसिक तनाव व बीमारी वह नहीं जो दो या तीन दिन के लिए आपको परेशान कर रही हो। आपके मूड, इंटरस्ट व एनर्जी को लगातार कम होते हुए 2 हफ्ते से ज्यादा का समय हो गया है तो यह मानसिक बीमारी है। इसके लिए मनोचिकित्सक की मदद जल्द लें। ये टिप्स डीएन कॉलेज में आयोजित ऑनलाइन इंटरनेशनल वर्कशॉप में एलएच मेडिकल कॉलेज दिल्ली के एचओडी साइकेट्री डॉ. दिनेश कटारिया ने बताया। मेंटल अनफिट होने के बारे में डॉक्टर की सलाह लेने को अक्सर एक शर्म की तरह महसूस किया जाता है। इसके प्रति अवेयर होना जरूरी है।

एबीसी सिद्धांत जिन पर फोकस करना जरूरी

- ए यानि अवेयरनेस: फिलिंग्स व मूड
- बी यानि बिहेवियर: एटीट्यूड, एक्टिविटी, स्पीच व ग्रूमिंग
- सी यानि कॉग्निशन: जजमेंट, गोल डायरेक्शन्स, थॉट

मेंटल हेल्थ की प्रॉब्लम के लक्षण आपके सोचने की शक्ति व तरीके में बदलाव महसूस करना, सकारात्मकता से अधिक नकारात्मक विचारों का आना, स्वभाव में हिंसक हो जाना, छोटी छोटी बातों पर गुस्से पर काबू न होना, अपनी हार स्वीकार न कर पाना, हार जाने का डर, सच से भागना, काम में मन न लगना, धीरे धीरे शारीरिक थकान महसूस करना इसके लक्षण है। यदि किसी भी व्यक्ति को यह लक्षण 2 हफ्ते तक रहते हैं तो वह मानसिक रूप से अनफिट है।

मेंटल हेल्थ को परखने का एसटीडी फॉर्मूला

- एस यानि सिंटेम: इच्छा, मूड व एनर्जी में लगातार गिरावट।
- टी यानि टाइम: कम से कम 2 हफ्ते तक रेगुलर रहना।
- डी यानि डिस्फंक्शन: फैमिली, स्वयं, सामाजिक रूप से भागीदारी न कर पाना।

नॉर्मल होने के लक्षण

- सच को आसानी से स्वीकार कर पाना।
- सेल्फ अवेयरनेस व सेल्फ नॉलेज।
- खुद को जैसे हो वैसे स्वीकार करना।
- हिंसक स्वभाव को कंट्रोल कर पाना व अपने आप पर काबू कर सकना।
- नशे से दूर रहकर उसका आदी न होना।
- दूसरों से अपने संबंध मधुरता पूर्वक बनाए रख पाना।
- काम को बेहतर से बेहतर तरीके से पूर्ण करने की लगन।

असामान्यता के सिद्धांत

- डिप्रेंस: कुछ निश्चित विचार, स्वभाव, इमोशन को स्वीकार न कर पाना जो परेशान करता है।
- डिस्ट्रेस: अकेलापन व नकारात्मकता का अधिक प्रभाव व तनाव।
- डिस्फंक्शन: दूसरों से हमेशा आगे जाने की होड़ में अपने स्वभाव को नकारात्मक बनाते जाना।
- डेंजरनेस: दूसरों के लिए भी खतरा बन जाना, हिंसक हो जाना।

आज के मुख्य वक्ता व टॉपिक: 9 फरवरी को पीजीआईएमईआर चंडीगढ़ के साइकेट्री विभाग से असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. कृष्ण के सोनी मुख्य वक्ता रहेंगे। वर्कशॉप दोपहर 12.30 बजे शुरू होगी।

ठीक करने के उपाय

डॉ. कटारिया ने बताया कि साइकेट्रिस्ट से सलाह लेनी चाहिए एवं काउंसिलिंग करवाना चाहिए। यदि वह सामाजिक रूप से खुद को कंपर्टेबल महसूस करता है तो ज्यादा से ज्यादा समय बितायें। कितना बंधना भी एक अच्छी दवा हो सकती है। परिवार व रिश्तेदारों को जरूरत है कि वे उसकी मदद करें व चिकित्सक से दवाई शुरू करें।

अंदर पढ़ें

कमबख्ती खिलाड़ी को बंदक बना
जबरदस्ती व छेड़छाड़ का आरोप
पिता-पुत्र सहित 6 पर केस (पृष्ठ 3)

हॉसी के 5 प्रतिष्ठानों पर सीएम
पलाइंग की छापेमारी, पेस्ट्रीसाइड
और बीज के संपल लिए (पृष्ठ 3)

हा पुलिस पहुंची और किसान के शव को
पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया। पतिहार वाली
57 वर्षीय किसान साबौर सिंह मंगलवार की
शाम खेत में फसल की बुवाई के लिए ट्रैक्टर
से जुलाई कर रहा था। अचानक ट्रैक्टर फलट
गया। जिसकी चपेट में किसान की मौत हो गई।

सुबह साढ़े 7 बजे स लेकर टापर
2 बजे तक बन्द रहेगी। जिसके
कारण अर्बन एस्टेट का कुछ भाग
छाबड़ा मेडिकल, युवा बॉयस्केस
के आस-पास के परीचा में बिजली
सप्लाई प्रभावित रहेगा।

जनता मार्केट का आयोजन करेगा। इस
मार्केट का लाभ मिलने, भारत नगर, 12
क्वार्टर, राजीव नगर, माइवीर बॉयस्केट के
अलावा आसपास की सभी बॉयस्केटों के
लाभ उठा सकते हैं। नगर निगम की संयुक्त
कमिश्नर बोलिना ने यह जानकारी दी।

डीएन कॉलेज की अंतरराष्ट्रीय वर्कशॉप • ब्रिटिश साइकोलॉजी सोसाइटी से एसोसिएट फैलो डॉ. मंजीत रैहल ने रखे विचार यौन शोषण एक मौन महामारी, 92 फीसदी मामलों में परिचित ही मिले आरोपी, हालात से समझौता कर लेता है पीड़ित : डॉ. रैहल

भास्कर न्यूज़ | हिसार

यौन शोषण एक मौन महामारी है।
बहुत कम लोग इसके खिलाफ
आवाज उठाते हैं। पीड़ित या तो हालात
से समझौता कर लेता है या खुद
को नुकसान पहुंचा लेता है।
उन्हें संभालने के लिए हमें समझना
जरूरी है कि यह एक अपराध है
जिसे छुपाना नहीं, खत्म करना है।
यदि किसी के साथ ऐसा हुआ है तो
जरूरी कि पीड़ित की मदद करें। ये
टिप्स दिए डीएन कॉलेज में आयोजित
अंतरराष्ट्रीय वर्कशॉप में ब्रिटिश
साइकोलॉजी सोसाइटी से एसोसिएट
फैलो डॉ. मंजीत रैहल ने।



डॉ. मंजीत रैहल।

यौन शोषण के आंकड़े
वर्कशॉप में पेश किए

विश्व में

35% महिलाएं व 16
प्रतिशत पुरुष यौन
शोषण से उत्पीड़ित।

11% रेप केस ही दर्ज होते हैं
विश्वभर में केवल।

40% महिलाओं को ही
मिलता है स्पोर्ट।

500% केस बढ़े
महामारी के दौरान।

जानिए... एक सर्वे के अनुसार
99 फीसदी केस दर्ज नहीं होते

भारत में एक सर्वे के अनुसार 99 प्रतिशत
केस दर्ज नहीं होते। एनसीआरबी डाटा
के अनुसार लॉकडाउन के दौरान हर रोज
109 बच्चियां यौन शोषण का शिकार हुईं।
लॉकडाउन के 11 दिन के अंदर 3.07
लाख फोन कॉल आईं, जिसमें एक तिहाई
बच्चों के शोषण से जुड़ी थीं। हरियाणा में
2015 के मुकाबले 45 प्रतिशत तक रेप
केस व यौन उत्पीड़न के मामलों में इजाफा
हुआ। जिसमें यह पाया कि 92% रेप केस में
विक्रम आरोपी को पहले से जानती थी।

यौन हिंसा के दौरान होने
वाली प्रतिक्रिया के 5 एफ

- फाइट : लड़ते हैं
- पलाइत : भाग जाते हैं
- प्रीज : सब कुछ भूल जाना
- पल्लोप : मस्तिष्क काम न करना
- फ्रैंड : किसी को भी करीबी बना लेना

27.8% को मिलता इंसाफ

85 हजार महिलाएं 12 हजार पुरुष
यौन उत्पीड़न का शिकार हुए। एक
घंटे में 11 किशोरों का दुराचार हुआ।
27.8% को ही इंसाफ मिल पाता है।

पीड़ित पर घटना के बाद
पड़ने वाले प्रभाव

- भावनाएं : शर्म, दोषी, गुस्सा,
अविश्वास की भावना हो जाना।
- सामना करने की रणनीति : खुद
को नुकसान, हानि पहुंचाने वाले
पदार्थों का सेवन, खान-पान में
बदलाव व कमी हो जाती है।
- रिलेशनशिप मुद्दा : अपने रिश्तेदारों
का होना, लगाव, विश्वास।
- स्वभाव में बदलाव : कुछ भी न
कह पाना।
- धराव मानसिक स्वास्थ्य : डिप्रेशन,
एनक्साइटी, आत्महत्या
- शारीरिक प्रभाव : गर्भाधारण, घाव
व चोट, लंबे समय तक बीमार।
- री-विविडमाइजेशन : घटना के
बाद के जीवन में भी यौन व घरेलू
उत्पीड़न का सामना।

कई मिथक धारणाएं, जिन्हें तोड़ने की जरूरत : डॉ. मंजीत ने कहा कि यौन शोषण को लेकर
समाज में विभिन्न प्रकार की मिथक धारणाएं बनी हुई हैं जिन्हें तोड़ना जरूरी है। कोरोना के विरुद्ध लड़ाई में जब
दूसरे देश भी एक साथ खड़े रहे तो यौन शोषण के विरुद्ध भी विश्वभर में एकता की जा सकती है। समाज में
समझा जाता है कि महिलाएं छोटे कपड़े, स्क्रट, डीप कट टॉप जैसे पहनावे धारण करती हैं तो वे उकसाती हैं।
केवल युवा व आकर्षक व सुंदर महिला के साथ ही रेप होता है। घर के अंदर रहकर महिलाएं सुरक्षित हैं।

सरपंच समेत दो
मिले कोरोना सं

हिसार। जिले में सरपंच
कोरोना संक्रमित पाए
मिलने वाली में से
वर्षीय टीचर, एक ग
सरपंच शामिल है।
कोरोना संक्रमित
ही मिल रहे हैं।
भारती और हि
जया गोयल ने
बचाव के लि
अपील की है
के लोगों को
कहा है।

उधर, प
पर बुधवा
चौक, जि
लगाने
खिलाप
से अ

अब
कोरो
जब
गप
ब

स्ट्रेस से उत्पन्न बदलावों को सकारात्मक विचारों से किया जा सकता है ठीक-प्रोमिला

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 12 फरवरी : दयानन्द महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के तत्वाधान में आयोजित पांच दिवसीय वर्कशाप के चौथे दिन मुख्यवक्ता के रूप में प्रो. प्रोमिला बतरा, रिटायर्ड प्रोफेसर तथा काउंसलिंग साइकोलोजिस्ट, मनोविज्ञान विभाग, महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक ने “वर्चुअस एण्ड मेन्टल हैल्थ” विषय पर अपने विचार प्रकट किए। वर्कशाप की शुरूआत मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष श्रीमती अरूणा कद ने करते हुए मुख्यवक्ता का परिचय करवाया। मुख्यवक्ता प्रो. प्रोमिला बतरा ने अपने वक्तव्य में जीवन में अपनाये जाने वाले अच्छे गुणों और विचारों के ऊपर चर्चा की। उन्होंने



कहा कि जीवन में आने वाली स्ट्रेस से उत्पन्न हार्मोनल बदलावों को भी अच्छे और सकारात्मक विचारों से ठीक किया जा सकता है। उन्होंने इमपैथी को अच्छे गुणों में सबसे ऊपर रखा। मनुष्य को अपने जीवन में अच्छे और बुरे की पहचान होनी चाहिए। इससे हमारे मानसिक

स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उनके अनुसार जीवन का सही अर्थ प्राप्त करने के लिए हमें अपने अन्दर सकारात्मक परिवर्तन लाने चाहिए तथा अपने विचारों पर काम करना चाहिए। इस प्रकार अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छे और सकारात्मक गुणों और विचारों का होना अति आवश्यक है। आज का वर्कशाप बहुत ही जानकारी देने वाला तथा एक नई सोच को जागृत करने वाला रहा। वर्कशाप के अंत में मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष अरूणा कद ने मुख्य वक्ता का धन्यवाद किया। वर्कशाप के दौरान महाविद्यालय की डॉ. रेनू राठी, डॉ. शर्मिला गुणपाल, मोनिका, अनिल शर्मा और संदीप कुमार उपस्थित रहे।

और तुमने कहा, सदा आता रहे। बुनती थीं। कैसा रंगीन था। कैसा संपर्क नहीं।

देश में 10 करोड़ मानसिक रोगियों के लिए केवल 10,000 डाक्टरों उपलब्ध-प्रो. राजबीर

पाठकपक्ष न्यूज

हिंसार, 14 फरवरी : दयानन्द महाविद्यालय, हिंसार के मनोविज्ञान विभाग के तत्वाधान में आयोजित पांच दिवसीय वर्कशाप के अन्तिम दिन वर्कशाप की शुरुआत करते हुए मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष अरूणा कद ने मुख्यवक्ता का परिचय करवाया। मुख्यवक्ता के रूप में प्रो. राजबीर सिंह, बिहेवियरल साइंस, फैकल्टी ऑफ बिहेवियरल साइंस, एस.जी.टी. यूनिवर्सिटी, गुडगांव ने अपने विचार प्रकट किए। उन्होंने अपने वक्तव्य में आंकड़ों की सहायता से मानसिक बीमारियों में आ रहे उछल की तरफ सबका ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने बताया कि भारत में 1990 के बाद से अवसाद के दोगुने से भी ज्यादा लोग ग्रसित हो गए हैं। अवसाद और चिंता के केस लगातार बढ़ रहे हैं, परन्तु 10 करोड़ मानसिक रोगियों के लिए केवल 10,000 डाक्टरों उपलब्ध हैं। भारत में परिस्थितियां मनोरोगियों के लिए सामान्य नहीं हैं। प्रोफेसर राजबीर सिंह ने बताया कि पोजिटिव डेवियेन्ट बिहेवियर के द्वारा समाज में बदलाव लाया जा सकता है। उन्होंने केस स्टडीज के माध्यम से पॉजिटिव व्यवहार का महत्व बताया कि किस तरह दूसरे लोग इसे देखकर बड़े पैमाने पर अपने समस्यात्मक व्यवहार में बदलाव कर सकते हैं। साइको-एजुकेशनल स्किलज के द्वारा इन व्यवहारों को अपनाया जा सकता है, क्योंकि नकारात्मक व्यवहार में सकारात्मक और शालीन व्यवहार को देखकर ही बदलाव लाया जा सकता है। वर्कशाप के अंत में दयानन्द महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह



ने सभी का धन्यवाद किया और मनोविज्ञान विभाग को इसके सफल आयोजन के लिए साधुवाद दिया। वर्कशाप का समापन करते हुए मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष अरूणा कद ने आज के मुख्य वक्ता का धन्यवाद किया। इस वर्कशाप में महाविद्यालय की डॉ. रेनु राठी, डॉ. शर्मिला गुणपाल, मोनिका, अनिल शर्मा और संदीप कुमार उपस्थित रहे।