



महाराष्ट्र शासन



आरोग्य विभाग

सत्यमेव जयते



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम, वाशिम

टेली मानस

टोल फ्री क्र. १४४१६

मानसिक आरोग्यासाठी सहाय्य व समुपदेशन

DISTRICT MENTAL HEALTH PROGRAM

DMHP

District Hospital Washim

महाराष्ट्र शासन
जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम
जिल्हा स्वठणालय वाशीम

मानसिक आरोग्य व आजारासंबंधी माहिती

१) मानसिक आजार म्हणजे काय ?

मानसिक आजारामध्ये मनुष्याचा विचार, भावना वागणुकीमध्ये असंतुलन निर्माण होते व यामुळे त्या व्यक्तिला व इतरांना त्रास सहन करावा लागतो.

२) मानसिक आजाराचे प्रकार काय असतात ?

मानसिक आजार विविध प्रकारचे असतात त्यामध्ये प्रामुख्याने स्किझोफ्रेनिया (वेडेपणा), डिप्रेशन (उदासिनता), फिदस (मिरगी), स्मृतीभ्रंश मॅनिया (उन्माद अवस्था), फोबीया (भिती), व्यसनाधिनता, स्ट्रेस (चिंता), इ.आजार आढळून येतात.

३) मानसिक आजार कोणाला होऊ शकतो ?

मानसिक आजार हा कोणालाही होऊ शकतो, लहान मुलांपासून उतारवया पर्यंतच्या कुठल्याही वयाच्या व्यक्तिला हा आजार होऊ शकतो, दर शंभर व्यक्तींमध्ये एका व्यक्तिला वेडेपणाचा आजार होऊ शकतो.

४) मानसिक आजार कशामुळे होतात ?

सर्वसाधारण मेंदूतील रासायनिक बदल, अनुवांशिक कारणे, सामाजिक अडचणी/घटना (एकटेपणा, बेकारी, वित्तहानी किंवा जवळच्या नातेवाईकांचा मृत्यु) यांचा मनावार होणाऱ्या विपरित परिणामामुळे मानसिक आजार उद्भवतात.

५) मानसिक आजाराची सर्वसाधारण लक्षणे कोणती ?

* वेडेपणा - विनाकारण चिडचिड करणे. राग येणे, बडबड करणे, झोप न लागणे, भुक न लागणे, संशय घेणे, कानात आवाज येणे, भास होणे, दैनंदिन जीवनात बदल होणे, कामावर न जाणे, एकलकोंडेपणा इ.

* ऑदासिन्य / डिप्रेशन - उदास वाटणे, शारीरिक हालचाल कमी होते / मंदावते, आवडीच्या गोष्टीमध्ये आनंद न वाटणे, एकटे राहणे, भुक आणि झोपे मध्ये बदल होणे, कामामध्ये लक्ष न लागणे, आत्मविश्वास कमी होणे. आत्महत्येचे विचार करणे.

* उन्माद / मॅनिया - अति उत्सही वाटणे, मोठ्या मोठ्या गोष्टी बोलणे, अति बोलणे, झोप कमी होणे, मोठ्या लोकांशी संबध असल्याचे सांगणे विनाकारण जास्त खर्च करणे स्वतःला अतिमहत्व देणे.

* चिंता विकार - जास्त काळजी करणे, लक्ष न लागणे, शारीरिक तक्रारी उदा.सततची डोकेदुखी, पाठदुखी, मान दुखणे, शरीरामध्ये शक्ती नसल्याचे किंवा कमी झाल्याचे वाटणे, झोप कमी होणे, त्याची इच्छा न होणे.

* व्यसनाधिनता - तंबाखु, सिगारेट, दारू इ.मादक पदार्थांचे सेवन जास्त करणे दारूच्या अति सेवनामुळे भास होणे भिती वाटणे, झोप न येणे, मळमळ होणे, धडधड होणे इ.लक्षणे आढळून येतात.

६) मानसिक आजारावर उपचार होऊ शकतात का ?

हो नक्की, मानसिक आजारावर विविध प्रकारचे उपचार केल्याने आजार नक्की बरे होतात.

७) खालील प्रकारच्या सेवा व उपचार पध्दती दिल्या जातात. ?

औषधे, समुपदेशन, सल्ला, पुनर्वसन मंतीमंद प्रमाणपत्र वितरित करण्यात येते.

* औषधे - रूग्ण व्यक्तिला नियमित औषधापचाराने आजार बरा करता येऊ शकतो, त्यासाठी मानसोपचार तज्ञाकडून उपचार करून घ्यावेत.

* समुपदेशन - आजारामध्ये रूग्ण व्यक्तिला मानसिक त्रासातून इतर समस्या निर्माण होत असतात त्यासाठी पोषक संवादातून समुपदेशन आवश्यक असते, त्यासाठी समुपदेशक यांना भेटावे.

* सल्ला - मानसिक आजाराबाबत समाजाध्ये जागृती नसल्याने आजार झाल्यानंतर कोणत्या पध्दतीने काळजी घेतली गेली पाहिजे या बाबत माहिती व सल्ला आवश्यक असतो.

* जनजागृती - शाळा, महाविद्यालय, प्रशासकिय कार्यालये, गावे येथे मानसिक आरोग्यबाबत जनजागृती करण्यात येते.

पुनर्वसन - रूग्ण व्यक्तिला औषधे घेतल्या नंतर व त्यांच्या आजाराची तीव्रता कमी झाल्यानंतर त्याला कामावर व समाजामध्ये पुन्हा परतण्यासाठी आवश्यक असणारे व्यवसाय प्रशिक्षण आणि कुटूंबाची भूमिका महत्वाची असते त्यासाठी व्यवसाय उपचार तज्ञ आणि मनोसामाजिक कार्यकर्ता यांच्या मदतीने रूग्णाचे पुनर्वसन करणे शक्य होते.

८) मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी काय करावे ?

- * आरोग्य पूर्ण जीवन शैलीचा अवलंब करावा.
- * नियमित आवश्यक व्यायाम करणे, योगासने करणे.
- * पोषक व सकस आहार घेणे.
- * व्यसनापासून दूर राहणे.
- * वेगवेगळे छंद जोपासणे त्यासाठी आवश्यक वेळ देणे
- * कौटुंबिक वातावरण आनंदी आणि आरोग्यमय ठेवण्याचा प्रयत्न करणे.
- * नियमित वेळेवर उपचार घेणे.

९) नातेवाईकांची आणि काळजी घेणाऱ्यांची भूमिका ?

- * उपचारासोबत नातेवाईकाची सहाय्यता हिंमत आणि समजसपणा यांची गरज असते.
- * रूग्णाची सहाय्यक व्हा आणि त्याला प्रोत्साहित करा.
- * गरजेपेक्षा जास्त काळजी आणि टीका करू नका
- * अयोग्य आणि विनाकारण तुलना करू नका.
- * रूग्णास नियमित औषधोपचारासाठी प्रोत्साहित करा.
- * मनोचिकित्सकाच्या सल्लानुसार औषधोपचार करा.
- * रूग्णास नियमितपणे व हळूहळू त्यांच्या जबाबदारीकरीता प्रोत्साहित करा यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल.

१०) मानसिक आजाराबद्दल समाजामध्ये विविध गैरसमज प्रचलित आहेत ?

गैरसमज :-	वास्तविकता :-
१. कुणीतरी जादुटोणा केला आहे.	१. हा आजार मंत्र, तंत्र, ग्रहांच्या वाईट दशा किंवा देवीच्या कोपामुळे होत नाही तर मेंदुमध्ये होणाऱ्या रासायनिक बदलामुळे होतो.
२. रूग्ण आळशी आणि कामचोर होतो.	२. कामकाजात अरुची किंवा मन न लागणे हे एक प्रकारचे लक्षण आहे.
३. ह्या झोपेच्या गोळ्या आहेत आणि ह्यांची सवय लागते.	३. ह्या गोळ्या रासायनिक बदलास सुधारतात. ठराविक कालावधीनंतर औषधे कमी किंवा बंद करता येतात. म्हणून या औषधांची सवय लागते असे नाही.
४. विद्युत चिकित्सा (ई.सी.टी.) मुळे मेंदुस इजा होते आणि पिडादायक असते.	४. सी.टी.स्कॅन व एम.आर.आय.केल्यावर हे सिध्द झालेले आहे की विद्युत उपचारामुळे मेंदुस कुठलीही इजा होत नाही तसेच वेदना होत नाहीत.
५. लग्न केल्यावर रूग्णाच्या सर्व समस्यांचे समाधान होईल.	५. जसे डायबिटीज आणि ब्लड प्रेशर लग्न केल्यावर बरे होत नाहीत, तसेच स्किझोफ्रेनिया सुध्दा उपचाराखेरीज बरा होत नाही.
६. स्किझोफ्रेनियाच्या रूग्णास कायम हॉस्पिटलमध्ये ठेवावे लागते.	६. बऱ्याच रूग्णांचा उपचार समाजात राहून देखील होतो.

१०) उपचार कुठे उपलब्ध आहेत ?

जिल्हा रूग्णालय वाशिम येथे बाह्यरूग्ण विभाग ३८ येथे दररोज (सुट्टीचे दिवस वगळून) उपलब्ध आहेत.

प्रत्येक महिन्याच्या पुढील दिवसानुसार मानसोपचार तज्ञ भेट देतील.

पहिला गुरुवार - ग्रामीण रूग्णालय, रिसोड
दुसरा गुरुवार - ग्रामीण रूग्णालय, मंगरूपीर
तिसरा गुरुवार - ग्रामीण रूग्णालय, मानोरा
चौथा गुरुवार - ग्रामीण रूग्णालय, कामरगांव

पहिला शनिवार - उपजिल्हा रूग्णालय, कारंजा
दुसरा मंगळवार - ग्रामीण रूग्णालय, मालेगांव
तिसरा मंगळवार - ग्रामीण रूग्णालय, अनसिंग

जिल्हा शल्य चिकित्सक
जिल्हा रूग्णालय वाशिम

मानसोपचार तज्ञ
जिल्हा रूग्णालय, वाशिम

मानसिक आरोग्य संबंधी माहिती व मदत हवी असल्यास मनोविकृती विभाग, बाह्यरूग्ण विभाग नं. ३८

जिल्हा रूग्णालय वाशिम येथे किंवा १४४१६ या टोल फ्री नंबर वर संपर्क साधावा.

मानसिक आजार कुणालाही होऊ शकतो !

लक्षणांबाबत जाणा

- मनामध्ये सतत वाईट विचार येणे
- आत्महत्येची भावना/मनाची द्विधा अवस्था
- व्यक्तिमत्वामध्ये बदल घडणे
- दैनंदिन कामामध्ये /विचार प्रक्रियेत/
एकाग्रतेमध्ये अडथळा निर्माण होणे

यासारख्या मानसिक समस्या असल्यास
☎ 14416 या टेलिमानस टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क करा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



[/MahaArogyaIECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

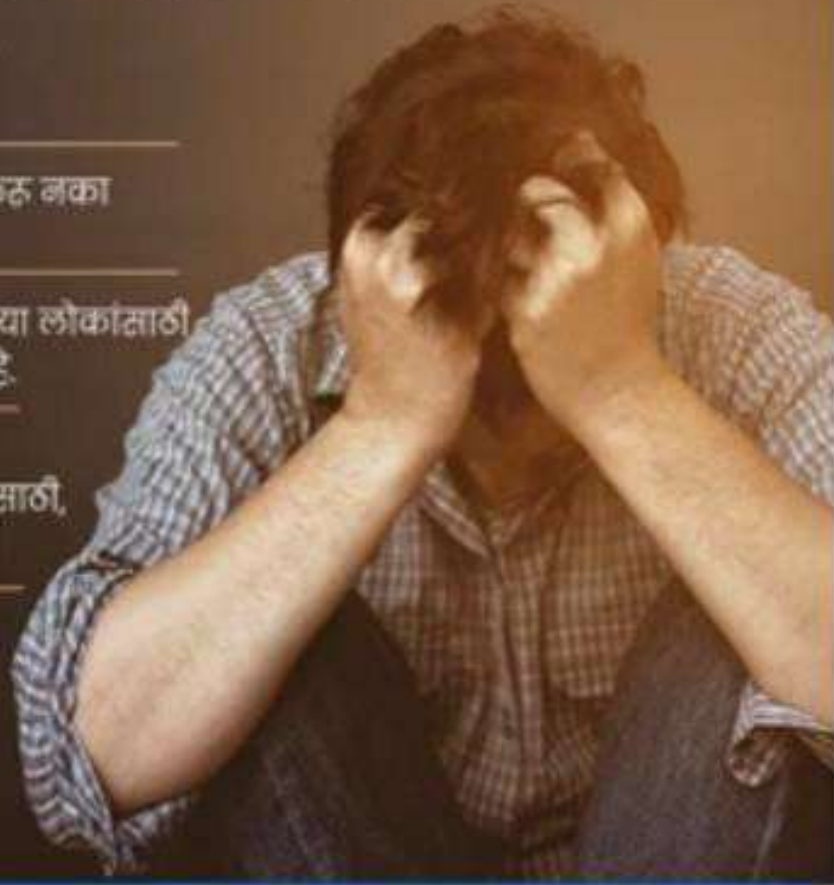
ताण किंवा चिंता

असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या.

- सामाजिक आपात्कालीन परिस्थितीचा अथवा दोगाच्या उद्रेगाचा सामना करणे.
- चिंतेच्या किंवा तणावाच्या भावनांकडे दुर्लक्ष करू नका अथवा त्या दाबून ठेऊ नका.
- या दोगाने प्रभावित झालेल्या अथवा न झालेल्या लोकांसाठी व त्यांच्या कुटुंबियांसाठी, कसोटीचा काळ आहे.
- तुमचा कोणत्याही प्रकारचा ताण किंवा चिंता यांच्याशी संबंधित प्रश्न व समस्या हाताळण्यासाठी, मनोसामाजिक मदतसेवा सदैव उपलब्ध आहे.

कोणतेही मानसिक समस्या असल्यास
टेलिमानस टोल फ्री क्रमांक

☎ 14416 वर संपर्क साधा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



World Health
Organization



MinistryofHealthMaharashtra



@MinistryofHealthMaharashtra



MinistryofHealthMaharashtra



MinistryofHealthMaharashtra

सुख आणि आरोग्य मिळवा आणि आरोग्य मिळवा, पुणे

ताणतणावांचे योग्य पद्धतीने व्यवस्थापन करता येणे महत्त्वाचे आहे

प्रदीर्घ ताणतणाव आपल्यावर काय परिणाम करू शकतो?

- दीर्घकाळपर्यंत तणाव सहन करावा लागल्यास आपली रोगप्रतिकारकशक्ती कमी होते, त्यामुळे वारंवार आजारी पडणे, अपचन किंवा आम्लपित्ताचा त्रास, रक्तातील साखर वाढणे, रक्तदाब वाढणे, शांत झोप न लागणे, हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका वाढणे असे परिणाम संभवतात.
- तणावामुळे नैराश्य आणि चिंता वाढीला लागतात, सतत चिडचिड होते, टोकाच्या भावना व तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या जातात.

कोणतेही मानसिक समस्या असल्यास
टेलिमानस टोल फ्री क्रमांक



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



[/MahaArogyaIECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

प्रत्येक 6 पैकी 1 भारतीय मानसिक आजाराचे ग्रस्त आहे !

संकोच करू नका, मानसिक आजाराचे निदान करा...
आजच आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधा !

लक्षणे _____

कोणत्याही कामात मन न लागणे

झोप न येणे

नेहमी दुःखी राहणे

खूप राग अथवा चिडचिडेपणा करणे

अत्यंत तणावात राहणे

नकारात्मक विचारशैली

अधिक माहितीसाठी आपल्या
जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी
संपर्क साधावा

या सारख्या मानसिक समस्या असल्यास
कॉल टेलिमानस टोल फ्री नंबर - 14416

