



सर्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य पात्रिका

ऑक्टोबर २०२१। पृष्ठे : ५२



तंदुरुस्त हृदयासाठी हे करा -

पुरेशी झोप घ्यावी

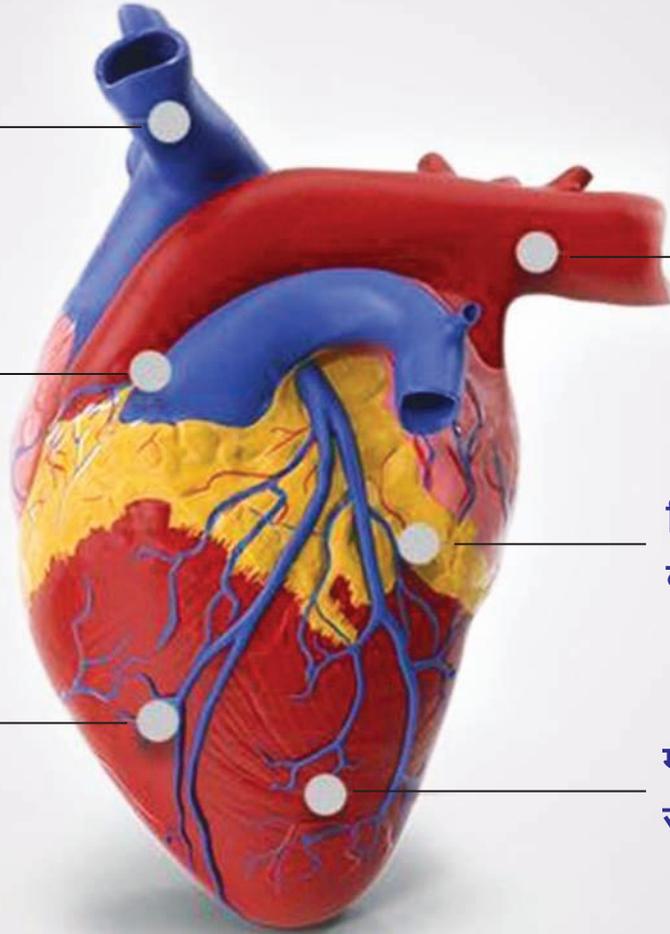
ताणतणावांना
बळी पडू नये

धूम्रपान टाळावे

ताजी फळे व
पालेभाज्या
खाव्यात

नियमित व्यायाम
करावा

मीठाचे प्रमाण
संतुलित ठेवावे



निरोगी हृदय



संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा...



औरंगाबाद येथील जिल्हा सामान्य रुग्णालय येथे आढावा बैठक घेतली. तसेच सार्वजनिक व आरोग्य कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी रुग्णांशी संवाद साधला. यावेळी जिल्हा शल्यचिकित्सक, डॉ. मुरंबीकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शेळके, डॉ. मुद्खेडकर, डॉ. कुलकर्णी आदींसह कर्मचारी उपस्थित होते.





मुख्य संपादक/प्रकाशक
डॉ. कैलास बाविस्कर
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक
डॉ. संजीवकुमार जाधव
सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी
सुनिल देशपांडे
सांख्यिकी पर्यवेक्षक

मुद्रण
कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.
१४६४, मंगेशश्री, रेणुका स्वरूप स्कूल लेन,
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,
**राज्य आरोग्य शिक्षण व
संपर्क विभाग**

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.
दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,
२६६९०९७९.
फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :
aogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

मानसिक रोगाचे शिकार कुणीही होऊ शकतं,
याबद्दल बोलायला लाजू नका, वेळीच सल्लामसलत करा!



जागतिक मानसिक आरोग्य दिन

कोविड-१९ लसीकरण सुरक्षित आहे.



<https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogyia-iec-bureau>





संकेत स्थळ :
<http://maha-arogyasamvadec.in>
<http://maha-arogyasamvadec.in>

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

ऑक्टोबर २०२१

अंतरंग



३३ करा नियमित औषधोपचार।
बरे होतील मनोविकार।।



३२ जागतिक स्क्रिझोफ्रेनिया
दिन



४१ ज्येष्ठ नागरिकांची
काळजी...

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ 'फिट महाराष्ट्र' अंतर्गत व्यापक सामाजिक आणि वैयक्तिक परिवर्तन संवाद (SBCC) योजना २०२१	९
■ सार्वजनिक आरोग्य संवाद नव तंत्रज्ञानाने अधिक गतिमान	१०
■ जागतिक मानसिक आरोग्य दिन (१० ऑक्टोबर)	१२
■ मानसिक आरोग्याला समजून घेताना...	१३
■ मानसिक स्वास्थ्य सर्वासाठी	१५
■ ताण-तणाव मुक्त जगू या	१७
■ करा नियमित औषधोपचार । बरे होतील मनोविकार ।।	२३
■ हाताची स्वच्छता	२४
■ भारतीय रक्तदान चळवळीचे भिष्माचार्य - डॉ. जय गोपाल जॉली	२६
■ जिथे माणूस हरवतो...	३०
■ जागतिक स्क्रिझोफ्रेनिया दिन	३२
■ झोप उडाली का ?	३४
■ चला नैराश्यावर मात करूया...!	३६
■ राग : भावनेची एक अस्वस्थ किनार	३९
■ ज्येष्ठ नागरिकांची काळजी...	४१
■ कविता -	
■ मानसिक स्वास्थ्य ■ मनाला दार असतचं ■ मानसिक आजारावर बोलून तर पहा...	४३
घोषवाक्य	४३
■ प्रकल्प -	
■ महाराष्ट्रातील एसटीएमई (एसटी एलिव्हेशन इन मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन) प्रकल्प	४४
■ यशोगाथा -	
■ स्वयंसेवी संस्थांची साथ, करूया कोरोनावर मात...	४५
■ वृत्त विशेष -	
■ स्टेमी प्रकल्पामुळे हृदय रुग्णांवर पहिल्या तासात उपचार शक्य	
आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांच्या हस्ते प्रकल्पाचे लोकार्पण...	४६
■ प्रादेशिक मनोरुग्णालयाचे उदघाटन	४७
■ अमेरिकन इंडियन फौंडेशनच्या मिशन कोरोना विजय उपक्रमाचा आरोग्यमंत्री यांचे हस्ते शुभारंभ...	४८
■ मानसिक आरोग्य अभियानांतर्गत समुपदेशन, औषधी वितरण	४९
■ स्क्रीन टाइम वाढला, मानसिक आरोग्य धोक्यात	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनोगत



निरोगी आयुष्यासाठी स्वच्छतेला खूप महत्त्व आहे. प्रत्येकाने वैयक्तिक व परिसराच्या स्वच्छतेला प्राधान्य दिले तर आजारांचे प्रमाण बऱ्याच अंशी कमी होईल व सार्वजनिक आरोग्य देखील अबाधित राखता येईल. दैनंदिन जिवनातील व्यक्तीचा आत्मविश्वास व कार्यक्षमता ही चांगल्या व सुदृढ आरोग्यावर अवलंबून असते. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या निरोगी आयुष्यासाठी कृतीशील राहणे गरजेचे आहे. कोविड १९ ची साथ ओसरली असली तरी त्या अनुषंगाने आपण घेत असलेली प्रतिबंधात्मक काळजी या पुढेदेखील आपल्याला सातत्याने घ्यावी लागणार आहे. सामाजिक जिवनात वावरत असताना संसर्गाचा प्रादुर्भाव होऊ न देण्यासाठी दक्षता घेणे आरोग्याच्या दृष्टीने हितावह आहे. कोविडच्या अनुषंगाने शासन स्तरावरून सर्वोत्तम उपाय योजना करण्यात येत असल्या तरी नागरीकांनीदेखील प्रतिबंधासाठी शासनाने वेळोवेळी आखून दिलेल्या नियमांचे पालन करणे गरजेचे आहे. कोविड साथीशी सामना करत असताना लसीकरण ही अत्यंत महत्त्वाची प्रक्रिया असून अधिकाधिक नागरीकांनी कोविड लसीकरण पूर्ण करून घेणे आवश्यक आहे.

राज्यातील ग्रामीण भागातील जनतेला सर्वकष आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी आरोग्य विभागाच्या वतीने अनेक महत्त्वपूर्ण योजना राज्यभरात राबवण्यात येत आहे. केंद्र शासनाच्या शहरी आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून आता नागरी भागांसाठीही आरोग्य सेवांची व्याप्ती वाढवण्यात आलेली आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये बालमृत्यू, मातामृत्यू व अर्भकमृत्यू कमी करण्यासाठी करण्यात येत असलेल्या शासनाच्या प्रयत्नांना यश येताना दिसत आहे. शासनाकडून राबविण्यात येणाऱ्या विविध आरोग्यविषयक योजनांची जनजागृती अधिक व्यापक प्रमाणात होणे आवश्यक असून, त्यासाठी क्षेत्रिय स्तरावरील आरोग्य यंत्रणांनी पुढाकार घेणे गरजेचे आहे. आरोग्य संस्थांमध्ये होत असलेल्या मोफत तपासण्या, त्यावरील औषधोपचार व उपाययोजना यांसह विविध आजारांची व योजनांची माहिती लोकांनी वेळोवेळी शासकीय आरोग्य संस्थांमधून उपलब्ध करून घ्यायला हवी. जनतेला आरोग्याच्या परिपूर्ण सेवा उपलब्ध करण्यासाठी आरोग्य विभागामार्फत सर्वोत्तम प्रयत्न करण्यात येत असून लोकांनीदेखील शासकीय आरोग्य सुविधांचा लाभ घेतला पाहिजे.

कोविडमुक्तीच्या दिशेने राज्याची सुरु असलेली वाटचाल नक्कीच आश्वासक असून आगामी सणासुदीचे दिवस व शिथिल करण्यात आलेल्या निर्बंधांच्या पार्श्वभूमीवर सार्वजनिक जिवनात वावरत असताना अधिक सतर्कता बाळगणे गरजेचे आहे.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

आयुक्त, आरोग्य सेवा व
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



आरोग्य हा प्रत्येकाच्या जीवनातील महत्त्वाचा घटक आहे. जागतिक

आरोग्य संघटनेनुसार मानवी विकासाचा एक भाग म्हणजे आरोग्य. आरोग्यासाठी दवाखाने, औषध उपचार, रुग्णालय या गोष्टी महत्त्वाच्या असल्या तरी आहार, पर्यावरण, जीवनशैली या गोष्टीही तितक्याच महत्त्वाच्या आहेत. सामाजिक, आर्थिक व राजकीय क्षेत्रात घेतलेले निर्णय आरोग्य क्षेत्रात धोरणावर दूरगामी परिणाम करणारे ठरतात, त्यामुळे प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवेवर भर देणे क्रमप्राप्त ठरते. यामध्ये रोग होऊच नयेत किंवा संभाव्य रोग टाळण्यासाठी उपाय योजना करणे याला प्राधान्य देणे आवश्यक आहे. गेल्या काही वर्षांत मानसिक आरोग्य, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कॅन्सर, लकवा यांसारख्या आसांसर्गिक रोग यावरील नियंत्रण यासाठीही प्राधान्य देण्याची आवश्यकता असल्याचे आपल्या लक्षात आले आहे. या रोगांचे प्रमाणही वाढताना दिसत असल्यामुळे जीवनशैली व प्रतिबंधात्मक उपचार यावर लक्ष देणे महत्त्वाचे असल्याचे आपल्या निदर्शनास येते. रोगांवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी व लोकांना जागृत करून रोगांपासून परावृत्त करण्यासाठी संवाद, शिक्षण, माहिती, लसीकरण, व्यायाम इत्यादींच्या माध्यमाने केलेले उपाय म्हणजे प्रतिबंधात्मक उपचार होत.

संवाद आणि संपर्क याद्वारे रोगांचा प्रसार रोखण्याचे महत्त्वाचे ध्येय सार्वजनिक आरोग्य विभागाकडे आहे. रोगप्रतिबंधक औषध शास्त्र योगाचे प्रतिबंधन आयुष्यमान दिर्घकाळ वाढविण्याचे आणि शारीरिक व मानसिक आरोग्याचे व कार्यक्षमतेचे संवर्धन करणारे शास्त्र व कला आहे असे लिवेल आणि क्लार्क या शास्त्रज्ञांनी म्हटले आहे. प्रतिबंधात्मक उपचारांसाठी आरोग्य संवर्धनात्मक उपाय व दीर्घकालीन आयुष्यमान जगण्यासाठीचे उपाय यात अंतर्भूत आहेत. आरोग्याचा अर्थ रोगाचा अभाव एवढाच मर्यादित नसून शरीराचे, मनाचे व समाजाचे स्वास्थ्य असा व्यापक स्वरूपाचा आहे. हे आजार टाळण्याच्या दृष्टीने व आरोग्याचे संवर्धन, स्वच्छतेचे मूलभूत नियम, वैयक्तिक, घरातील खाण्यापिण्यातील, सार्वजनिक स्वच्छता व आरोग्याला अपायकारक ठरणान्या सवयी टाळणे, आहार, शरीर, मन निरोगी ठेवण्याचे नियम, आधुनिक औषधांचा योग्य वापर, परिसर स्वच्छता, सार्वजनिक नियम, व्यायाम, योग यांनाही महत्त्व देणे क्रमप्राप्त झाले आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग लोकांना आजाराचे प्रतिबंध करण्यासाठी त्यांना माहिती देणे, समुपदेशन, करणे त्यांच्या वागणुकीत आरोग्यदायी बदल घडविण्यासाठी प्रवृत्त करणे याला प्राधान्य देत आहे. आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून विविध उपक्रम राज्याच्या एन. सी. डी. सेलमार्फत राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागामार्फत राबविले जात आहेत. यात अधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचण्याचा विभागाचा प्रयत्न होताना दिसतो आहे, याचा मला सर्वस्वी आनंद होत आहे. 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद सत्यात येण्यासाठी राज्यातील सर्व आरोग्य क्षेत्रातील अधिकारी, कर्मचारी यांनी सक्रीय राहून या कार्याला प्राधान्य देऊन निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी सर्वांनी प्राधान्य द्यावे असे मी त्यांना आवाहन करते.

धन्यवाद..

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा

आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



कोविड-१९ या जागतिक महामारीचा सामना आपण दीड वर्षांपासून सर्वोत्तम प्रयत्नांद्वारे करीत आहोत, याची जाणीव आपल्या सर्वांना आहे. आरोग्यशास्त्रातील सर्व ज्ञान वापरून आपण विविध पातळ्यांवर लढतो आहोत. यात डॉक्टर, आरोग्य कर्मचारी व इतर प्रथम स्थानी लढणारे सर्व कर्मचारी, विभाग, संस्था या सर्वांचा सहभाग हा आपल्या जनसेवेची पावती देणारा व जनसेवेसाठी कार्य करणारा महत्त्वाचा घटक असल्याचे आपल्या निदर्शनास येते. त्यामुळे सर्वांचे आभार मानणे आवश्यक आहे. या महामारीचा सामना करताना राज्याने परिस्थितीनुसार चांगल्यातल्या चांगल्या उपाययोजना करण्याकडे भर दिला आहे. त्यामुळे या साथीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी मोलाची मदत झाली आहे. रोगाचा प्रसार कसा होतो आणि व्यक्तिगत व सामाजिक पातळीवर त्याचा मुकाबला कसा करता येतो याचा अनुभव आपण सर्वांनी घेतला आहे, या सर्व घटनेचे आपण सर्व साक्षीदार आहोत व सर्व मिळून या महामारीचा सामना करण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत. आपण जाणतो की शास्त्रज्ञांच्या परिश्रमातून लसीकरण हे महत्त्वाचे शस्त्र या रोगा विरुद्ध लढण्यासाठी उपलब्ध झाले आहे व राज्यात लसीकरणद्वारे या रोगावर प्रतिबंध करण्यासाठी युद्धपातळीवर प्रयत्न होताना आपण पाहत आहोत.

लसीकरणद्वारे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढून सुरक्षित राहण्यासाठी आपण सर्वांना लसीकरण मोहिमेत सहभागी करून घेत आहोत. यात आपण सर्वांनी उत्तम प्रकारे कार्य केले असून आपणा सर्वांच्या सर्वांच्या सहकार्यामुळेच आपण ग्रामपातळीपासून ते शहर सर्व ठिकाणी लसीकरण सुविधा उपलब्ध करू शकलो. यासाठी समाजात लसीकरणासाठी जनजागृती ही मोठ्या प्रमाणात करण्यात येत आहे. कोणताही उपक्रम समाजाच्या सहभागाशिवाय यशस्वी होऊ शकत नाही याचा अनुभव आपण अनेक मोहिमा राबविताना घेतला आहे. महाराष्ट्र राज्याने नेहमी आरोग्यसेवेत अग्रेसर राहून चांगली आरोग्य सेवा देण्याचा नेहमीच प्रयत्न केला आहे व आरोग्य सेवा अधिक सक्षम बनवण्यासाठी राज्यातील जनतेने मोलाचे सहकार्य दिले आहे. यास राज्यातील सर्व जनता अभिनंदनास पात्र आहे. आपण लवकरच शंभर कोटी लसीकरणाचा टप्पा देशात पार करीत आहोत व लवकरच या महामारीच्या संकटातून देशाला काढण्यासाठी यशस्वी होणार आहोत त्यामुळे लसीकरण कार्यात आपणा सर्वांचा सहभाग हा अत्यंत महत्त्वाचा ठरणार आहे. करोना या महामारीला दूर करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकजुटीने, धीराने आणि संयमाने व जागृत राहून प्रयत्न करूया व उपलब्ध सेवा सुविधा यांचा परिपूर्ण वापर करून समाज सहभागाने महामारी वर नियंत्रण मिळवू या.

धन्यवाद...

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



संपादकीय



समाजातील व्यक्तीचे जीवन हे अत्यंत गुंतागुंतीचे व समस्यांनीही व्यापले आहे. अनेक समस्यांना हाताळीत व्यक्तीला आपले व्यवहार चालू ठेवावे लागतात. यासाठी चांगले आरोग्य जपत शारीरिक क्रियेबरोबरच समाजातील परंपरा, विधी, चालीरीतीनुसार वागावे लागते. व्यक्ती समाजातील व कुटुंबातील महत्त्वाची सदस्य असल्यामुळे कुटुंबाचा व समाजाचा त्याच्यावर प्रभाव असतो व रूढी, परंपरा, प्रथा, चालीरीती, व्यवहार एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे स्थलांतरित होत जातात. त्यातील सातत्याने होणाऱ्या परिवर्तनातून त्याचा मानवी जीवनावर परिणाम झाल्याचे आपणास दिसून येते. मानवी शरीर विविध अवयवांनी बनले आहे आणि मन, भावना, विचार यांचाही त्याचा जवळचा संबंध आहे. शरीर, मन आजारी पडले किंवा आजारी पडू नये म्हणून प्रत्येकाला काळजी घ्यावी लागते व आजारी पडल्यास त्यातून मार्ग काढण्यासाठी आरोग्य सेवांची मदत घ्यावीच लागते आजारातून बाहेर पडण्यासाठी रुग्णाला आपले व्यवहार, व्याधी, आपले विचार, भावना, कल्पना डॉक्टरांपर्यंत पोहोचून आरोग्य संस्थांच्या माध्यमातून आपली समस्या सोडवावी लागते. संवादाद्वारे व्यवहार घडून चांगल्या संवादाद्वारे आपल्या गरजांची पूर्तता करावी लागते. त्यामुळे वैद्यकीय संवादही आपला जीवन व्यवहार झाल्याचे लक्षात येते. डॉक्टर, रुग्ण संबंधाची जडणघडण करणारी संवाद ही साधनसामुग्री असून संबंधाच्या अस्तित्वात संवेदनांची क्षितिजे त्यामुळे नेहमीच व्यापक होत गेलेली आहेत. समाजात संवादाचे कार्य अविरत चालू असून त्याद्वारेच आपले दैनंदिन व्यवहार पार पडतात.

जनसंवादामुळे जगात सर्वत्र लोकांच्या शिक्षण, ज्ञानप्रसार, राहणीमान जीवनशैली, संस्कार, राष्ट्रीय विकास, एकात्मता तसेच कोविडसारख्या महामारीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी महत्त्वाचा घटक आहे याचा अनुभव आपण घेतला आहे. आरोग्य शिक्षणाचा व संवादाचा संबंध लोकांचे राहणीमान, जीवनशैली, संस्कार, राष्ट्रीय विकास, शिक्षण, ज्ञानप्रसार, रोग नियंत्रण यांच्याशी येत असल्यामुळे जनसंवादाची भूमिका व कार्य आरोग्य क्षेत्रातही महत्त्वाचे असल्याचे आपणास कधीच नाकारता येत नाही. त्यामुळे आरोग्य क्षेत्रात कार्य करणारे डॉक्टर, कर्मचारी, समुपदेशक यांना चांगल्या आरोग्य संवादात प्रशिक्षित असणे महत्त्वाचे असल्याचे आपल्या निदर्शनास येते.

जनसंवादामध्ये वेगवेगळ्या तांत्रिक प्रगतीमुळे परिवर्तन घडतानाही आपणास दिसत आहे. समाज माध्यमांचा प्रभाव वाढताना आपणास दिसतो आहे. या जागतिक महामारीच्या काळात आपण आधुनिक तंत्रज्ञानाद्वारेही समाजापर्यंत आरोग्य शिक्षणाचे वारे वाहण्यासाठी मोलाचे प्रयत्न केले आहेत. ज्ञान व माहिती लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी व साथीच्या रोगावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आपण कल्पक पद्धतीने आरोग्य संवादाचे उपक्रम यशस्वीपणे राबवली आहेत हे विसरून चालणार नाही. नवनवीन तंत्रज्ञान व आरोग्य शिक्षणाची गरज ओळखून सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आपले कृती नियोजन केलेले असून आधुनिक तंत्रज्ञानाचा त्यात समाविष्ट केला आहे. ग्राम पातळीपासून शहरांपर्यंत लोकांना निरोगी आरोग्य लाभावे यासाठी त्यांच्या सवयींमध्ये बदलून घडून येण्यासाठी आरोग्य शिक्षण अधिक व्यापक करण्यावर भर देण्यात येत आहे. वेगवेगळ्या योजनांचा लोकांना लाभ होण्यासाठी व्यापक पद्धतीने जनजागृती करण्यात येत आहे. यासाठी या क्षेत्रात काम करणारे तज्ञ आरोग्य कर्मचारी, डॉक्टर, समुपदेशक यांचेही मोलाचे सहकार्य लाभत आहे. आरोग्य शिक्षणाच्या कार्याद्वारे निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी समाज सहभाग वाढविण्यावर भर देण्यात येत आहे व त्यास राज्यातील जनतेचा चांगला प्रतिसाद मिळतो आहे. त्याबद्दल राज्यातील सर्वांचे आभार मानणे आवश्यक आहे. आपण सर्वांनी स्वस्थ व निरोगी राहण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाद्वारे जागरूक राहून आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी काळजी घेऊया व प्रयत्नशील राहू या...

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



‘असंसर्गजन्य आजार’ संबंधीचे सामाजिक आणि वयक्तिक परिवर्तन संवाद घडविण्यासाठी सर्व स्तरावर विविध नाविन्यपूर्ण कार्यक्रम राज्यात राबिविले जातात त्यापैकी संबंधित उपक्रम क्रीडा स्वरूपात (गेमिफिकेशन) करण्यात यावे अशी संकल्पना आहे व करण्यात यावे अशी संकल्पना आहे व त्याचे मुख्य कारण म्हणजे ऑलिम्पिक, पॅरालिम्पिक, आय पी एल सारख्या जागतिक स्तरावरील स्पर्धांना मिळणारा उत्स्फूर्त प्रतिसाद आणि ‘फिट महाराष्ट्र’ प्रकल्पाची वाढती लोकप्रियता लक्षात घेता गेमिफिकेशन पद्धतीला जास्त वाव आहे.

संबंधित स्वरूपातील कार्यक्रमासाठी व्यापक आरोग्य योजना ज्यामध्ये अनेक आरोग्य दिवसांचा समावेश आहे तसेच जिल्हास्तरावर एकात्मिक IEC आणि SBCC, बहुक्षेत्रीय सहकार्य, नाविन्यपूर्ण आणि सर्वोत्तम सराव, SBCC आणि NCD उपक्रम मज्जेदार आणि मनोरंजक बनवणे असे योजिले आहे. काही खास ‘जागतिक आरोग्य दिवस’ जे छत्रुशी संबंधित आहेत यांचा अगत्य पूर्ण समावेश करण्यात येईल जसे कि, जागतिक हृदय दिवस (२ सप्टेंबर), बहिरेपणा प्रतिबंध सप्ताह (सप्टेंबरचा शेवटचा आठवडा), वृद्धांचा महिना (ऑक्टोबर), स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना (ऑक्टोबर), जागतिक दृष्टीदिन (१४ ऑक्टोबर), जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस (१० ऑक्टोबर), जागतिक स्ट्रोक दिवस (२ सप्टेंबर) आणि जागतिक मधुमेह दिन (१४ नोव्हेंबर).

या योजने अंतर्गत प्रामुख्याने काही कार्यक्रमांवर विशेष भर दिला जाईल, असे कार्यक्रम हे ३ - गटात करण्यात येतील,

१. एक किंवा अधिक NCDs वर सामुदायिक जागरूकता (एक किंवा अनेक स्वरूपात) उपक्रम - मधुमेह, उच्चरक्तदाब, CVD यासह STEMI, स्ट्रोक,

कर्करोग, COPD किंवा त्यांचे जोखीम घटक - शारीरिक निष्क्रियता, अस्वास्थ्यकर खाणे, लड्डुपणा, तंबाखूचा वापर, तणाव इ. यांमध्ये सर्व वयोगटांचा समावेश असेल

२. ‘फिट महाराष्ट्र’ प्रकल्पा अंतर्गत वर्तन बदलण्यासाठी उपक्रम हे शैक्षणिक संस्थांच्या व ‘डिपार्टमेंट ऑफ आयुष’ च्या मदतीने करण्यात येतील

३. Creative माध्यमांचा विकास आणि वापर म्हणजेच विडिओ, ऑडिओ, mass media, यशोगाथा NCD warriors जमा करणे. आणि इथे नमूद करण्यासारखे आहे कि प्रत्येक गटातील कार्यक्रमांसाठी गुण वाटप करण्यात येईल आणि प्रत्येक सहभागासाठीची गुणवत्ता यादी हि एका तख्ख्यात सादर होईल. त्याचबरोबर विशेष गुण प्राप्त करण्याची संधी 'mass screening' आयोजन (२०० पेक्षा अधिक लोकसंख्या) केल्यास मिळवता येईल.

संबंधित सर्व कार्यक्रमांच्या देखरेख आणि मूल्यांकनासाठी Live google sheet, MIS software, प्रशिक्षकांकडून प्रेरणा आणि मार्गदर्शन, महिन्याची corecard आणि ‘बक्षिसे व ओळख’ म्हणून गोल्ड, सिल्वर आणि ब्रॉँझपदके, गटानुसार विशेष कामगिरी आणि ‘फिट महाराष्ट्र’ - ट्रॉफी, सर्टिफिकेट्स देण्यात येतील.

या कार्यक्रमाची उद्दिष्टे लक्षात घेता अपेक्षित परिणाम म्हणून अनेक आरोग्यदिवसांचे व्यापक कव्हेरेज, विविध विभागांमध्ये जिल्हास्तरीय सहकार्य, नागरी समाज संघटनांचा मोठा सहभाग, जिल्ह्यांमध्ये अनुरूप पद्धतींचा चांगला प्रसार, अभिरुची व प्रेरणादायी सहभाग आणि यासर्व बाबींमुळे एकंदर स्व-स्वयंसेवी स्क्रीनिंगसह, स्क्रीनिंग दर आणि स्क्रीनिंग परिणामांमध्ये सुधारणा.



मानव सेवा या उदात्त हेतूने सार्वजनिक आरोग्य सेवा आपल्या सेवांचा विस्तार करीत आहे. राज्याला निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी वैद्यकीय सेवांची गरज लक्षात घेऊन वेगवेगळे उपक्रम शासनाच्या वतीने साकारत आहे. समाजाच्या आरोग्यविषयक गरजांची पूर्तता होण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने विविध योजना व सुविधा यांची आखणी केली आहे. प्राथमिक, द्विस्तरीय व त्रिस्तरीय माध्यमातून आपल्या सेवा या गावपातळीपर्यंत पोहोचल्या आहेत. त्यांचा स्वीकार समाजाने केल्यास रोग या त्रासदायक परिस्थितीशी सामना करण्याचे सामर्थ्य समाजाला मिळून खर्चात बचत होऊन जीवनमान उंचावण्यात या विभागाची मोलाची भूमिका आहे.

वैद्यकीय क्षेत्रात नवे शोध लागले असले तरी व सेवा, सुविधा यांची उपलब्धता झाली असली तरी प्रत्येकाला

आपले शरीर व मन निरोगी ठेवण्यासाठी स्वतःची काळजी स्वतः घेऊन 'माझे आरोग्य माझी जबाबदारी' हे ब्रीद अंगीकारणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या मार्फत जिल्हा रुग्णालय, स्पेशालिटी हॉस्पिटल, ग्रामीण रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, उपकेंद्रे व आता

आरोग्यवर्धिनी केंद्रे अशा विविध माध्यमातून शासन सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा विस्तार करीत आहे.

रोग प्रतिबंध व निरोगी राहण्यासाठी, समाजाला आरोग्याचे शिक्षण देण्यासाठीही राज्य शासनाच्या वतीने राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाची स्थापना १९९६ साली केली आहे. या विभागाच्या मार्फत जनसंवाद अधिक गतिमान करून आरोग्य योजना लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी विविध माध्यमांचा प्रभावी प्रमाणे वापर करण्यात येत आहे. नवनवीन तंत्रज्ञानाची जोड सार्वजनिक आरोग्य सेवेला जोडून आरोग्य संवाद अधिक गतिमान करण्यासाठी ह्या विभागाचे प्रयत्न सुरु आहेत.

त्यापैकीच मोबाईलच्या माध्यमातून सहज साध्य उपलब्ध होईल अशा प्रकारे नव तंत्रज्ञानाचा वापर अधिक गतिमान करण्यासाठी प्रयत्न होत आहेत. वेगवेगळे आजार वेगवेगळ्या आरोग्य योजना यांचा स्वीकार समाजाच्या वतीने होण्यासाठी व लोकसहभाग याद्वारे जन आरोग्य चांगले राहण्यासाठी प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याकडे ही लक्ष देणे महत्त्वाचे असल्यामुळे आरोग्य विषयी काळजी घेण्यासाठी, प्रत्येकाच्या मनात निरोगी आरोग्याची प्रेरणा जागृत करण्यासाठी आरोग्य संवाद अधिक गतिमान करण्यासाठी प्रयत्न होणे आवश्यक आहे. या तांत्रिक युगात नव तंत्रज्ञानद्वारे आरोग्य सेवेलाही जोडणे आवश्यक असल्यामुळे विविध आधुनिक माध्यमांच्या सहकार्याने जनमानसामध्ये आरोग्य शिक्षणाची प्रेरणा जागृत करून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्याच्या दृष्टीने विशेष प्रयत्न केले जात आहेत.



यात नव संकल्पनांचा वापर करून लोकांमध्ये 'माझे आरोग्य माझी जबाबदारी' ही संकल्पना रुजविण्यासाठी विशेष प्रयत्न करणे आवश्यक असल्यामुळे व लोकसहभागातूनच हे साध्य असल्यामुळे मोबाईल तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातूनही आरोग्य शिक्षणाकडे विशेष लक्ष दिले जात आहे.

जनसंवाद, संपर्क, व्यक्ती संपर्क अशा विविध माध्यमांचा वापर करून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी विविधांगी प्रयत्न होणे आवश्यक असल्यामुळे राज्याच्या राज्य आरोग्य शिक्षण आणि संपर्क विभागाचे आपल्या कार्यक्रमाची रचनाही त्यानुसार करण्यासाठी आपली योजना तयार करण्याला प्राधान्य दिले आहे. यासाठी जन आरोग्य संवादाच्या क्षेत्रात काम करणारे तज्ञ तसेच वैद्यकीय तज्ञ व माध्यमिक क्षेत्रातील तज्ञ यांचाही सहभाग व मार्गदर्शन यासाठी महत्त्वाचे ठरत आहे. लोकांच्या गरजा ओळखून त्यांच्या आवडीनुसार निरोगी आरोग्यासाठीच्या प्रेरणा जागृत करण्यासाठी आपणाला नव तंत्रज्ञानाचा उपयोग





करूनच आरोग्य संवाद अधिक गतिमान करण्यासाठी विविध अंगी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. माध्यम क्षेत्रातही आता संवाद या क्षेत्रालाही विशेष महत्त्व आल्यामुळे या क्षेत्रात काम करणाऱ्या तज्ञ मंडळींचीही संख्या दिवसेंदिवस वाढत असल्यामुळे गतिमान आरोग्य संवाद करण्यासाठी त्याचा उपयोग होत आहे. निरोगी आरोग्याचे महत्त्व लोकांना पटवून देण्यासाठी, शासनाच्या लोकोपयोगी योजना व त्यांचा स्वीकार करण्यासाठी तसेच निरोगी राहण्यासाठी आरोग्य संवाद हा खूप महत्त्वाची भूमिका निभावत असल्यामुळे आरोग्य संवादाला प्राधान्याने ही देणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे.

वैद्यकीय क्षेत्रात डॉक्टर - रुग्ण यांचे नाते हे महत्त्वाचे असते. त्रासातून मुक्ती होण्यासाठी ज्ञान, विचार यांची देवाण-घेवाण होऊन रुग्णाला होत असलेला त्रास लक्षणे कथन करून डॉक्टरांना असणारे वैद्यकीय ज्ञान तपासणी व निदान उपचारासाठी वापरून प्रत्येकाच्या सेवांची पूर्तता करावी लागते. या दोन्ही घटकांना जोडणारा आरोग्य संवाद ही अपरिहार्य बाब बनते. त्यामुळे गरजा, भावना, विचार यांची देवाण-घेवाण ही आरोग्य संवादात महत्त्वाची आहे. आरोग्य सेवेमध्ये जे व्यवहार चालतात ते संवादाच्या माध्यमातून जोडलेले असतात त्यामुळे आरोग्य सेवेतही डॉक्टर रुग्ण यांना जोडणारा दुवा म्हणजे आरोग्य संवादच होय. आरोग्य संवादाचे पैलू हे इतर विद्याशाखांची जोडलेले असल्यामुळे आपणाला आंतरविद्याशाखीय दृष्टीकोन स्वीकारूनही आरोग्य शिक्षणाकडे पहावे लागते. यामध्ये भाषा, समाजशास्त्र, मानसशास्त्र, संस्कृती या विषयांचाही आपणाला विचार करावा लागतो. तर्कशास्त्र, साहित्यशास्त्र, मानसशास्त्र अशांचा अभ्यास केल्यामुळे संवाद योजना आखताना त्याचाही महत्त्वपूर्ण उपयोग होतो. आरोग्य शिक्षणाच्या कक्षाही रुंदावतात.

आरोग्य संवाद ही आरोग्यबाबतच्या नवीन कल्पना

सांगण्यासाठी केलेली ही योजना असून ती आरोग्यसेवा देवाण-घेवाण यातील महत्त्वाची आंतरक्रिया होय. याद्वारे आरोग्याच्या नवीन कल्पना लोकांना सांगितल्या जातात व आरोग्याबाबतचे ज्ञान, अभिवृत्ती, वर्तन आणि विचार यांची देवाण-घेवाण होत असते. आरोग्यविषयक ज्ञान लोकांना पटवून सांगणे, त्याकरिता मतपरिवर्तन करणे, यासाठी आपणाला योग्य माध्यमांची निवड करणेही आवश्यक असते. त्यामुळे या गतिमान आरोग्य संवादाच्या युगात सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा आरोग्य संवादही गतिमान होणे आवश्यक आहे. माहिती, शिक्षण, मतपरिवर्तन, प्रोत्साहन, सल्लामसलत, मनोर्धर्य विकास, आरोग्याचा विकास व योग्य संघटन यासाठी ही आरोग्य शिक्षण खूपच महत्त्वाचे असल्याचे आपल्या लक्षात येते.

आरोग्य शिक्षणाला अधिक गतिमान करण्यासाठी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग नवनव्या संकल्पना या युनिसेफ, जागतिक आरोग्य संघटना तसेच विविध क्षेत्रांतील संस्था यांच्याशी विचार विनिमय करून नवनवीन योजना साकारत आहे. नवीन संकल्पनांच्या माध्यमातून लोकसहभाग वाढवून 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद सत्यात येण्यासाठी नवीन नवीन उपक्रम हाती घेऊन समाजापर्यंत सार्वजनिक आरोग्यसेवा पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करीत आहे. परंतु यासाठी आवश्यक आहे तो म्हणजे समाज सहभाग.

आरोग्य संवादाची गरज लक्षात घेऊन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आरोग्य ब्लॉग, ॲप व संकेत स्थळाचा वापर, व्हाट्सअप ग्रुपद्वारे संवाद अशा विविध माध्यमांचा कुशलतेने वापर सुरू केला असून जागतिक महामारीच्या या काळात साधनांचा मोठ्या प्रमाणावर उपयोग करून जनमाणसामध्ये आरोग्य संवाद अधिक गतिमान झाल्याचे ही लक्षात आले आहे.



दिनांक १० ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस म्हणून जगभरात साजरा करण्यात येतो. यंदाची मोहिम असमान जगात मानसिक आरोग्य अशी आहे. कारण जग अधिक धुवीकरण करत आहे. खूप श्रीमंत-श्रीमंत होत आहे आणि गरीबीमध्ये राहण्याची संख्या अजुनही जास्त आहे. कमी आणि मध्यम उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये ७५% ते ९५% मानसिक विकार असलेले लोक मानसिक आरोग्य सेवांमध्ये अजिबात प्रवेश करू शकत नाही आणि प्रवेश उच्च उत्पन्न असलेले देश जास्त चांगले नाहीत.

मानसिक आरोग्यामध्ये गुंतवणुकीचा अभाव हे एकूण आरोग्य बजेटच्या तुलनेत मानसिक आरोग्याच्या उपचारांच्या अंतर्गत योगदान देते. मानसिक आरोग्य हे सार्वजनिक आरोग्याच्या सर्वांत दुर्लक्षित क्षेत्रांपैकी एक आहे. सुमारे १ अब्ज लोक मानसिक विकारांसह जगत आहेत. दारूच्या हानिकारक वापरांमुळे दरवर्षी ३ दशलक्ष लोक मृत्युमुखी पडतात आणि प्रत्येक ४० सेकंदात १ व्यक्ती आत्महत्या करून मरते. आपल्यापैकी ४ पैकी १ प्रत्येक वर्षी मानसिक आरोग्याची समस्या अनुभवे. हे कुटुंबातील सदस्य, मित्र, सहकारी किंवा आपण असू शकतो.

मानसिक आजार असलेल्या बऱ्याच लोकांना ते उपचार मिळत नाहीत. ज्यांचे त्यांना हक्क आहेत आणि ते पात्र आहेत व त्यांच्या कुटुंबियांसह आणि काळजी वाहकांसह ते कलंक आणि भेदभाव अनुभवत आहेत. ही असमानता दूर करण्याची गरज आहे. मानसिक आरोग्य समजून घेणे, जागरूकता वाढविणे व सामाजिक कलंक दूर करणे हे या दिवसाचे ध्येय आहे.

जागतिक मानसिक आरोग्य दिनी नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न -

१) मानसिक आजार कशामुळे होतो ?

मानसिक आजाराची व्याख्या जी एखाद्या व्यक्तीची विचारसरणी, भावना आणि वर्तन किंवा तिन्ही बदलते व यामुळे व्यक्तीला त्रास होतो व त्यांच्या दैनंदिन कामकाजात अडचण येते. मेंदुतील लन्युरोट्रान्समीटरची पातळी कमी जास्त होते. तेव्हा हा मानसिक आजार होतो. यातले जोखीम घटक अनुवंशिकता, पर्यावरणीय आणि सामाजिक आहेत.

(मानसिक आघात, पालकांचे दुर्लक्ष ही काही उदाहरणे आहेत.)

२) मला मानसिक आरोग्य समस्या असल्यास मला कसे कळेल ?

* व्यक्तिमत्त्वात बदल चिन्हांकित, विचित्र किंवा कल्पना, जास्त चिंता, दीर्घकाळ उदासीनता, संशय, भास, भ्रम होणे, झोप, भुक् विस्कळीत होणे.

* आत्महत्येबद्दल विचार करणे, प्रयत्न करणे किंवा स्वतः ही इजा करणे.

* अत्यंत मुडस्विंग, उच्च / कमी दारू किंवा ड्रगचा गैरवापर, जास्त राग, हिंसक वर्तन, दैनंदिन कामाचा सामना करण्यास असमर्थतही लक्षणे दर्शवली तर मनोतज्ज्ञाची मदत घ्यावी.

३) मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीला मी कशी मदत करू शकतो.

आधार देणे, मानसिक आजाराबद्दल खुली आणि प्रामाणिक चर्चा करणे, प्रोत्साहन व समर्थन देणे. मानसोपचारतज्ञ व समुपदेशक यांच्याकडून वेळेवर उपचारासंबंधी मदत मिळवू शकतो.

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत सेवा रुग्णालय काबावडा या ठिकाणी मागील वर्षापासून मानसोपचार विभाग सुरू केलेला आहे. त्यासाठी आवश्यक औषधे उपलब्ध केलेली आहेत. तसेच कोल्हापूर जिल्ह्यातील सर्व ग्रामीण उपजिल्हा रुग्णालये व १२ तालुक्यातील १२ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये आठवड्यातून एक दिवस मानसोपचार बाह्यरुग्ण तपासणी सुरू केली असून, त्यासाठी लागणारी सर्व औषधे त्या ठिकाणी उपलब्ध केलेली आहेत. तसेच मानसोपचार तज्ञ महिन्यातून एकदा त्या ठिकाणी जाऊन बाह्य रुग्ण तपासणी करणार आहेत. जेणे करून लोकांना त्यांच्याजवळ, कमी वेळेत, कमी खर्चात दर्जेदार व गुणवत्तापूर्ण सेवा मिळेल.

मानसिक आजारासंबंधी अधिक माहितीसाठी महाराष्ट्र शासनाच्या १०४ या हेल्प लाईन वर कॉल करा.



जागतिक आरोग्य संघटनेने २१ वे शतक हे दुःश्चितेचे युग म्हणून जाहीर केले आहे. आजच्या या युगामध्ये लहान मुले, युवक, गृहणी, पती-पत्नी, शेतकरी, व्यावसायिक यांच्या मानसिक स्वास्थ्यविषयक समस्यांचे प्रमाण वाढलेले दिसून येत आहे. त्यामुळे मानसिक ताण-तणाव, कौटुंबिक कलह, आत्महत्या यांचे प्रमाणसुद्धा वाढलेले आहे. म्हणून सद्यस्थितीमध्ये व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवणे हे मानसशास्त्रज्ञांपुढील एक फार मोठे आव्हान आहे. व्यक्तीचे जीवन हे घर, समाज आणि शाळा यामधून विकसित होत जाते. अनुवंशिकतेचा ज्या प्रकारे व्यक्तीमत्त्वावर परिणाम होतो, त्याचप्रकारे सभोवतालच्या वातावरणाचा सुद्धा व्यक्तीमत्त्वावर परिणाम होतो. या घडणाऱ्या व्यक्तीमत्त्वामध्ये शारिरीक आणि मानसिक घटक अतिशय महत्त्वाचे आहेत. या शारिरीक अवयवांवर सुद्धा मानसिक कारकांचा परिणाम होत असतो. यात स्वतःच्या गुणांची पारख करून आणि दोष दूर करून नवनव्या गोष्टी शिकण्याची धडपड करणे, कुटुंबातील व्यक्तीचे स्वभाव व दोष व गुण समजून घेवून त्यांच्याशी नाते जुळवणे, आपल्या संबंधात येणाऱ्या व्यक्तीशी भावनात्मक संबंध प्रस्थापित करणे, याद्वारे मानसिक स्वास्थ्य संपादित होत असते.

आरोग्य म्हणजे शारिरीक, मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या सदृढ असल्याची अवस्था असून केवळ आजार वा अपंगत्वाचा अभाव म्हणजे आरोग्य नव्हे. जीवनात येणाऱ्या विविध अनुभवांना एका विशिष्ट ध्येयाने वा उद्देशाने प्रेरित होऊन सुयोग्य प्रतिसाद देणे हे सकारात्मक मानसिक आरोग्य चांगले असल्याचे लक्षण आहे. मानसिक आरोग्य म्हणजे थोडक्यात माणसाच्या व्यक्तीमत्त्वाचा व भावनिक कलांचा समतोल विकास होणे की, ज्यामुळे त्यास इतर व्यक्तींबरोबर सलोख्याचे जगणे

शक्य होईल. मनातील आशा आकांक्षा, भावना व आदर्शांचा समतोल राखून जीवनात येणाऱ्या सुख-दुःखांना समर्थपणे तोंड देणाऱ्या क्षमतेसही भावनिक आरोग्य म्हणता येईल. मानसिक आरोग्य बिघडण्यास आपल्या जैविक, सामाजिक, मानसिक गरज पूर्ण न होणे हे प्रमुख कारण आहे.

व्यक्तीचे विचार, जाणीवा, कार्ये करण्याची पध्दत, इच्छा व महत्वाकांक्षा प्रत्येक गोष्टीस धैर्याने तोंड देणे, सत्याचा पाठपुरावा करणे, इतर व्यक्ती समाधानी व आनंदी राहतील असा प्रयत्न करणे याचा अंतर्भाव मानसिक आरोग्यात केला जातो.

मानसिक निरोगी व्यक्तीचे लक्षण:-

- १) जीवन हे न संपणारा संघर्ष आहे हे मान्य करते.
- २) महत्त्वपूर्ण ध्येयावर लक्ष केंद्रित करते.
- ३) अवास्तव भिती किंवा न्युनगंड बाळगत नाही.
- ४) भावनेच्या महापुरात वाहून जात नाही.
- ५) त्यांना आपण यशस्वी होऊ असा आत्मविश्वास असतो.
- ६) आजुबाजुची परिस्थिती

समजावून घेवून वागते. भविष्यात काय करायचे याचा आराखडा तयार करते.

७) ज्या व्यक्तीचे विचार उच्च असतात ते समस्या ताबडतोब सोडवू शकतात.

८) स्वतःच्या उणीवा कबुल करून त्या दुरुस्त करण्याचा प्रयत्न करते.

९) समाजभिमुख, समाजप्रिय व सहजपणे समाजात मिसळतात.

१०) नेहमी आशावादी व उत्साही असतात.

११) भुतकाळापेक्षा आपला वर्तमानकाळ जास्त महत्त्वपूर्ण आहे व त्याला स्वीकारणे.

१२) स्वस्थ शरीर स्वस्थ मानसिक हे लक्षात ठेवतात.

१३) दुसऱ्यांच्या क्षमतांना पाहून स्वतःच्या क्षमता वाढवतात.



- १४) दुसऱ्यांशी तुलना करीत नाहीत.
 १५) जगात जगण्यासाठी स्वतःच्या विचार व कृतीमध्ये लवचिकता आणतो.
 १६) आपल्या क्षमतेनुसार आपल्या इच्छा बाळगतो.
 १७) मानसिक गोंधळ, समस्यांना स्वतःच्या स्व-नियंत्रणाने नियंत्रित करतो.
 १८) दुःख व सुख ह्या मनाच्या अवस्था आहेत, परंतु दुःख हे फार कमी काळासाठीच टिकते, असा विश्वास ते बाळगतात.
 १९) पैसा हे जीवनाचा विकास घडवून आणण्याचे साधन आहे. जीवनाचा उद्देश नाही असा मानतो.
 २०) स्वतः आत्मपरिक्षण करून आत्मविश्वास वाढवितो.

चांगल्या व्यक्तीमत्त्वासाठी चांगल्या शारिरीक स्वास्थासोबतच मानसिक स्वास्थ्य सुध्दा चांगले असणे अती आवश्यक आहे. परंतु आपण शारिरीक स्वास्थाबद्दल जेवढी काळजी घेतो तेवढी काळजी मानसिक स्वास्थाची घेण्याबद्दल जागृत नाही. खुप वेळेला आपण मानसिकरित्या असामान्य आहोत हे मान्यच करित नाहीत किंवा परिस्थितीनुरूप आपले वर्तनसुध्दा तसे करीत नाही. त्यामुळेच आपल्याला सामान्य व असामान्य वर्तन मनस्थिती यामधला फरक कळत नाही. हे आपले वर्तन स्वतः कधीच स्वतःकडून निरिक्षण करीत नाही. पण इतर लोकांना आपल्या वर्तनाची जणीव होते. उदा. छोटयाशा कारणाने रागावणे, विचित्र वागणे, असंबंधीत बोलणे,

वर्तन, इतरांच्या चुका काढणे, स्वतःच्या चुकांवर पांघरून घालणे, बीलकुलच स्मितहास्य व हासणे बंद करणे, सतत चिंता करणे, दुसऱ्यांवर संशय घेणे, उदासिनता, अतार्किक विचारांचे प्रकटन, नेहमी थकलेले असणे, एखादया गोष्टीची भिती असणे, अयोग्य विचार इतरांबद्दल करून स्वतःमध्ये असामान्यता निर्माण करणे.

शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य हे एकमेकांसोबत संबंधित आहे. परंतु व्यक्तीमत्त्वाचा पाया हे मानसिक स्वास्थावरच अवलंबून आहे. जर मानसिक घटक निट संतुलित असतील तर आपण मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ती म्हणू शकतो.

मानसिक आरोग्याविषयी समस्या असेल तर कुणाकडून मदत व उपचार घ्यावे.

मनोविकृती तज्ञ, मानसोपचारतज्ञ, चिकित्सालयीन मानसशास्त्रीय, मानसशास्त्रीय समूपदेशक, तसेच जिल्हास्तरावर जिल्हा शल्यचिकित्सक कार्यालय अतंगत जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम, प्रेरणा प्रकल्प शेतकरी समूपदेशन आरोग्य कार्यक्रम यामधील कार्यरत कर्मचारी, शासनाची विनामुल्य दूरध्वनी मदत सेवा १०४ व १०८ इत्यादींकडून मदत व उपचार घेवू शकतात.



आपणास माहिती आहे का?

माझ्या भविष्यामध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी करण्याची उत्तम वेळ आहे

पौगंडावस्था / किशोरवयामध्ये भविष्यात होणाऱ्या स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी केला जाऊ शकतो

व्यायाम



मी जेवढी क्रियाशील असेन, तेवढाच मला स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी असेल





पाचपैकी एक प्रौढ व्यक्तीला मानसिक आजार असतो ज्याची सुरवात आयुष्याच्या प्रारंभीच सुरू होते. मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढत असून त्यावर प्रत्येकाने जाणीवपूर्वक लक्ष देणे गरजेचे आहे. जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस हा दरवर्षी १० ऑक्टोबरला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मानसिक आरोग्य जागरूकता आणि सामाजिक कलंक विरुद्ध समर्थन देण्यासाठी साजरा करतात. सोप्या भाषेत म्हणायचे झाले तर मानसिक आजार व त्यामुळे लोकांच्या जीवनावर होणारा दुष्परिणाम यांकडे लक्ष वेधण्यासाठीचा हा वार्षिक जागरूकता कार्यक्रम ज्यामध्ये दरवर्षी एक विशिष्ट प्रकारची थीम देण्यात येते. या वर्षीची आहे - मानसिक स्वास्थ्य सर्वांसाठी अधिक गुंतवणूक अधिक उपलब्धता.

मानसिक आजार कलंक का ?

कलंक हा नेमका तेव्हा होतो जेव्हा लोकांना एक विशिष्ट गोष्ट समजत नाही किंवा त्या गोष्टीबद्दल त्यांचा नकारात्मक दृष्टीकोन असतो आणि हीच गोष्ट मानसिक आजाराविषयी होते. ऐतिहासिकदृष्ट्या मानसिक आजाराला भूतबाधा, अंधश्रद्धा, करणी कवटाळ या सर्वांशी जोडण्यात येत असून आजही

हे प्रकार समाज जीवनात सुरूच आहेत आणि या सगळ्यांचा परिणाम म्हणजे मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीला वेगळ्या प्रकारे वागवले जाते - सामाजिक गोष्टींमधून वगळल्या जाते. त्यामुळे आजारी व्यक्ती आपला स्वाभिमान गमावतात, स्वतःला अलिप्त ठेवतात, नियमित उपचार घेत नाहीत. अंमली पदार्थांचे सेवन करतात किंवा आत्महत्या देखील करतात. या सर्व विविध नकारात्मक पैलूंवर या आजाराकडे लक्ष वेधण्यासाठी हा दिवस जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस म्हणून साजरा करतात व या निमित्ताने सप्ताह काळात जनजागृतीपर विविध कार्यशाळा घेतल्या जातात.

मानसिक आजार म्हणजे नेमकं काय ?

मानसिक आजार म्हणजे भावना, विचार किंवा वागणुकीचा आजार. या तिघांमधून एक ही गोष्टीबद्दल झाला तर मानसिक आजार होतो. विचारांचे आजार असलेल्या व्यक्तीला वेगळ्या प्रकारे वागवले जाते - सामाजिक गोष्टींमधून वगळल्या जाते. त्यामुळे आजारी व्यक्ती आपला स्वाभिमान गमावतात, स्वतःला अलिप्त ठेवतात, नियमित उपचार घेत नाहीत. अमली पदार्थांचे सेवन करतात किंवा आत्महत्या देखील करतात. या

सर्व विविध नकारात्मक पैलूंवर या आजाराकडे लक्ष वेधण्यासाठी हा दिवस जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस म्हणून साजरा करतात व या निमित्ताने सप्ताह काळात जनजागृतीपर विविध कार्यशाळा घेतल्या जातात.

मानसिक आजार म्हणजे नेमकं काय ?

मानसिक आजार म्हणजे भावना, विचार किंवा वागणुकीचा आजार. या तिघांमधून एकही गोष्टीत बदल झाला तर मानसिक आजार होतो. विचारांचे आजार - चिंता, भीती, स्मृतिभ्रंश, ओसीडी, भावनेचे आजार - नैराश्य, बायपोलर, वागणुकीचे आजार - स्क्रिझोफ्रेनिया, व्यक्तिमत्त्वाचे आजार, अंमली पदार्थांचे सेवन. लक्षणे म्हणायची तर एकटेपणा, उदासिनता, एकाग्रतेत कमतरता, गोंधळलेपणा, चिंता, भीती, थकवा, झोपेच्या समस्या.

मग हा मानसिक आजार का ?

सर्वसाधारणपणे मानसिक आजार हा अनुवंशिक व पर्यावरणीय घटकांमुळे होतो. काही विशिष्ट जनुकीय बदलांमुळे मानसिक आजार होण्याचा धोका वाढतो. रक्ताच्या नात्यांत जर मानसिक आजार असेल त्या कुटुंबात होणाऱ्या अपत्यास मानसिक आजार होण्याची शक्यता अधिक

असते. गर्भाशयात असतांना पर्यावरणीय ताण, विषारी पदार्थ, मद्यपान, अंमली पदार्थ यांमुळे पण मानसिक आजार होऊ शकतो. या दोनही घटकांमुळे मेंदुतील रसायनांमध्ये अनावश्यक बदल होतात व त्यामुळे मानसिक लक्षणे जाणवू लागतात. हा आजार किती वेळ टिकतो या प्रश्नाचे स्पष्ट उत्तर नाही. काही लोकांचा आजार काही दिवस आठवडे, महिने टिकतो तर काहींचा दीर्घकाळ असतो.

मग काय करायचे ?

मानसिक आजाराच्या तीव्रतेवर अवलंबून उपचारांमध्ये औषधोपचार व मनोचिकित्सा; मानसोपचार पद्धती या उपलब्ध आहेत. यामुळे आजारांची लक्षणे कमी होऊन व्यक्ती काम, शाळा व सामाजिक वातावरणात प्रभावी कार्य करू शकतो व स्वतंत्रपणे वावरू शकतो.

चांगले मानसिक आरोग्याची सूत्रे - निरोगी संबंध व संपर्क, शारीरिक व मानसिक सक्रियता, नवीन कौशल्य शिकणे, देण्याची व दयाळूपणाची कृती व जाणीवपूर्वकता.



10 October
WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY





महाराष्ट्र शासन
सार्वजनिक आरोग्य विभाग

कर्करोगाविरुद्ध लढा देऊ, योग्य औषधोपचाराने निरोगी राहू!

लक्षणे

मुख कर्करोग

- २ आठवड्यांपेक्षा अधिक कालावधीसाठी तोंड येणे.
- तोंडामध्ये लाल किंवा पांढरा चट्टा असणे
- तोंड उघडायला त्रास

गर्भाशय कर्करोग

- मासिक पाळी व्यतिरिक्त योनीतून रक्तस्राव
- मासिक पाळीचे चक्र बंद झाल्यानंतर रक्तस्राव होतो का?
- शारीरिक संबंधानंतर रक्तस्राव होतो
- योनी मार्गातून दुर्गंधीयुक्त स्राव येतो

स्तन कर्करोग

- स्तनांमध्ये गाठ
- स्तनाच्या आकारात बदल
- स्तनाग्र्यात (निप्पल) मध्ये पु किंवा रक्तस्राव



वरील लक्षणे आढळल्यास त्वरीत आपल्या जवळच्या शासकीय रुग्णालयात तपासणी करून घ्यावी.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



राष्ट्रीय नागरी आरोग्य अभियान

लसरूपी कवच कुंडल करी कोरोनापासून संरक्षण

मिशन कवच कुंडल

८ ऑक्टोबर ते १५ ऑक्टोबर २०२१



कोवच घडवून घ्या



पुणे हात धुवून घ्या. त्वरीत आरोग्य केंद्रात जाऊन तपासणी करवा.



आरोग्य केंद्रात राहून घ्या



आरोग्य केंद्रात राहून घ्या. त्वरीत आरोग्य केंद्रात जाऊन तपासणी करवा.



आरोग्य केंद्रात राहून घ्या. त्वरीत आरोग्य केंद्रात जाऊन तपासणी करवा.



जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त मानसिक आजाराबाबत जाणून घेऊ या. स्क्रिझोफेनिया, अंझहायटी anxiety, फोबिया, ओ. सी. डी., व्यसन, मूड डिसऑर्डर, स्लीप डिसऑर्डर, डिप्रेशन, आत्महत्या, ताण तणाव इ . असे अनेक आजारांपैकी ताण तणाव बाबत जाणून घेवूया.

कोविड - १९ मुळे जगातच नव्हे तर भारतात तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते आणि या तणावामुळे निर्माण झालेल्या भीतीमुळे सर्वात जास्त मृत्यूमुखी झालेली आपणास दिसून ज्या कुटुंबातील व्यक्तीला कोविड १९ ची लागण झाली त्यावेळे सत्या कुटुंबातील सर्व व्यक्तीचे विलगीकरण करत होते. त्याविलगी करण वेळेस कुटुंबातील सर्वांना येणारा मानसिक तणाव, त्या ताणामुळे मानसिक आजाराचे लक्षण आपल्याला दिसून येतात जसे की भीती, निराशा, चिडचिड, आत्मविश्वास कमी होणे, मृत्यूबाबतचे विचार, कोणी काही बोलले का? आपलं कसं होईल इत्यादी बाबत येणाऱ्या ताणामुळे आयुष्य खूप आस्थाव्यस्थ होते असे दिसून येते.

भारतामध्ये सर्वात

जास्त प्रमाणात तणावग्रस्त रुग्णांमध्ये भर पडत आहे. तणावामुळे स्वतःचा आत्मविश्वास गमावून निराशेच्या गर्तेत जाऊन आत्महत्यांचे प्रमाणसुद्धा दिवसेंदिवस वाढत आहे. ताणतणावाने उच्चपदावरील अधिकारी असो व सर्वसामान्य कर्मचारी, कलाकार, साधूसंत, विद्यार्थी, पोलीस, आयटी क्षेत्रात काम करणारे कर्मचारी किंवा शासकीय व निमशासकीय संस्था, शाळा अशा अनेक क्षेत्रांत काम करणाऱ्या व्यक्तींना तसेच सतत नापिकीमुळे त्रस्त असलेला शेतकरी असो किंवा सर्वसामान्य व्यक्ती या सर्वांना तणावाला सामोरे जावे लागते. आजकालच्या धकाधकीच्या जीवनात व स्पर्धेच्या काळात आपला निभाव टिकवायचा असेल तर नक्कीच आपल्याला ताणतणावावर मात करता आली पाहिजे.

ताणतणावाकडे दोन प्रकारे म्हणजेच पॉझिटीव्ह व निगेटिव्ह अशा दोन पद्धतीने पाहता येते. पॉझिटीव्ह ताण हा आपल्या हातात आलेले काम पूर्ण व यशस्वी करण्यासाठी खूप मदत होते. योग्य नियोजन व अंमलबजावणीने काम

पूर्ण व यशस्वी होऊ शकते. पण निगेटिव्ह ताणामुळे काम पूर्ण करण्यास खूप अडचणी व समस्या निर्माण होतात. त्यामुळे अनेक मानसिक परिणाम व बदल आपल्या वर्तनात होतात. तणावालाच 'सायलेंट किलर' असे संबोधले जाते. जे आपल्याला दिसत नाही, पण त्याचा परिणाम दूरगामी असतो. त्यामुळे त्याला सायलेंट किलर म्हटले जाते. भारतात १०.१२% लोकांना मानसिक आजार, त्यामध्ये ताणतणाव, नैराश्य, चिंता आढळून आले आहे. त्यामुळे व्यक्तीच्या जीवनावर खूप परिणाम झालेले दिसून येते.

**चला तर मग जाणून घेऊया ताणतणाव म्हणजे काय ?
ताण म्हणजे काय ?**

ताण म्हणजे एखाद्या व्यक्तीकडून मानसशास्त्रीय,



शारीरिक आणि वर्तनात्मक प्रतिसाद जेव्हा त्यांना त्यांच्यावर ठेवलेल्या मागण्या आणि त्या मागण्या पूर्ण करण्याची त्यांची क्षमता यांच्यात समतोल नसल्याची जाणीव होते. ज्यामुळे काही काळाने अस्वस्थता येते. हा शब्द, तणाव हा शब्द लॅटिन शब्द स्ट्रिंगरवरून आला आहे, ज्याचा अर्थ घट्ट काढणे आहे.

ताणावाची कारणे – तणाव निर्माण होण्याची मुख्यतः दोन कारणे असतात.

१. बाह्य – एकूण तणावनिर्मितीमध्ये बाह्य घटकांचा केवळ ५-१० टक्के एवढाच वाटा असतो. उदा. कामाच्या ठिकाणचे व घरातील वातावरण, आर्थिक स्थिती, सामाजिक समस्या, प्रकृती अस्वास्थ इ.
२. आंतरिक – एकूण तणाव निर्मितीमध्ये आंतरिक घटकांचा ९०-९५ टक्के वाटा असतो.

आधुनिक जीवन प्रणालीमुळे तणाव निर्माण होतो असे म्हटले जाते; परंतु कोणतीही परिस्थिती ही स्वतः



तणावपूर्ण नसते. एखाद्याच्या स्वभावानुरूप त्या परिस्थितीकडे पहाण्याच्या त्याच्या दृष्टीकोनावर सर्व अवलंबून असते. स्वभावातील काही दोषांमुळे नेहमीची परिस्थिती देखील कशी तणाव निर्माण करू शकते, याची काही उदाहरणे पाहूया.

१. आत्मविश्वासाचा अभाव - आव्हानात्मक परिस्थिती निर्माण झाली की व्यक्ती तणावग्रस्त होते.
२. हळवेपणा - रस्त्यात भेटलेला मित्र बघून हसला नाही म्हणून तणाव.
३. लाजणे - अपरिचित व्यक्तीशी बोलताना तणाव.
४. न्यूनगंड असणे - आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ व्यक्तींच्या सान्निध्यात तणाव.

तणावाची लक्षणे -

जरी आपण सर्व वेगवेगळ्या प्रकारे तणाव अनुभवत असलो तरी काही सामान्य लक्षणांमध्ये हे समाविष्ट आहे. झोपेचा त्रास, वजन वाढणे किंवा वजन कमी होणे, पोटदुखी, चिडचिडपणा, दात पीसणे, घाबरणे, हल्ला, डोकेदुखी लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण, घाम येणे, हात किंवा पाय, छातीत जळजळ, जास्त झोपणे, सामाजिक अलगीकरण, थकवा, मळमळ, जबरदस्त वाटणे आणि वेडसर किंवा बाध्यकारी वर्तन.

तणावाचे दुष्परिणाम -

तणावाच्या दुष्परिणामांची दोन गटात विभागणी करता येते.

१. शारीरिक - पित्ताचा विकार, भूक न लागणे, वजन कमी



होणे, हृदयरोग, दमा, रक्तदाब, मधुमेह, यकृत / मूत्रपिंड आदींचे विकार इ.

२. मानसिक - लगेच दमणे, अतिरिक्त राग येणे, विकृत व्यक्तीमत्त्व, निरुत्साह, उदासीनता, निद्रानाश, विस्मरण, भावनाविवशता इ.

तणाव कमी करण्यासाठी काय करावे...

१. स्ट्रेसर्स ओळखता आले पाहिजे..

सर्व प्रथम, तणाव व्यवस्थापनातील सर्वात महत्त्वाची

पायरी म्हणजे विविध तणाव ओळखणे. विशिष्ट जीवन तणाव जाणून घेतल्याशिवाय, जीवनशैलीत बदल करणे किंवा वर्तन बदलणे कठीण होऊ शकते. सामान्य ताणतणावांच्या काही उदाहरणांमध्ये हे समाविष्ट आहे.

नवीन घरात जात आहे, नवीन नोकरी सुरू करत आहे, कुटुंबातील मृत्यू, सार्वजनिक चर्चा, नवीन मित्र बनवणे, बेदखली, घटस्फोट, जोडीदार किंवा इतर महत्त्वाची व्यक्ती फसवणूक करत आहे हे शोधणे, व्यसनाचा अनुभव, कर्करोगाचे निदान इ.

जीवनात अनेक भिन्न ताण आहेत. हे जाणणे महत्त्वाचे आहे. की काही ताण व्यक्तीच्या नियंत्रणाबाहेर असतात. अशाप्रकारे, प्रभावी ताण व्यवस्थापन तंत्र शिकणे एखाद्या व्यक्तीला अनपेक्षित अपेक्षा करण्यास आणि ते नियंत्रित करू शकत नाही ते स्वीकारण्यास मदत करेल. काही ताणतणाव स्व-प्रवृत्त असतात, म्हणजे एखादी व्यक्ती अवचेतनपणे किंवा न कळत स्वतःवर ताण आणते. अशा परिस्थितीत, तणाव व्यवस्थापन तंत्र लोकांना ताण कमी करण्यासाठी त्यांचे विचार आणि वर्तन सुधारण्यासाठी प्रशिक्षित करेल.

२. सीमा तयार करा..

सीमा तयार करणे म्हणजे काय? ज्या व्यक्तींना त्यांच्या आयुष्याबद्दल असमाधानी वाटते, त्यांच्यासाठी सीमा तयार करणे एक प्रभावी ताण व्यवस्थापन तंत्र असू शकते. उदाहरणार्थ, कामाच्या व्यसनाशी झुंजणाऱ्या व्यक्तीने सीमा निर्माण करण्यास शिकले पाहिजे आणि अधिक चांगले कार्य - जीवन शिल्लक ठेवण्यासाठी जागा समर्पित केली पाहिजे. पण कसे? एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या कम्फर्टझोनच्या बाहेर जावे लागेल आणि आपल्या वरिष्ठांसह कामावर कमी करण्यावर चर्चा करावी लागेल.

जर हे संभाषण नीट होत नसेल, तर त्यांची सध्याची स्थिती त्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी योग्य निवड असेल तर त्यांनी पुनर्मूल्यांकन करावे.

रोमँटिक नाते संबंध, मुलांसह किंवा मैत्रीमध्ये इतर जीवन क्षेत्रात देखील सीमा तयार केल्या जाऊ शकतात. सीमांच्या उदाहरणांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

भौतिक सीमा, भावनिक सीमा, बौद्धिक सीमा

योग्य वर्तणूक काय आहे आणि काय नाही हे



समजून घेण्याचा निरोगी सीमा निश्चित करणे हा एक चांगला मार्ग आहे. सीमा लोकांना स्पष्ट मर्यादा ठेवून त्यांचा ताण व्यवस्थापित करण्याची परवानगी देतात.

३. नाही म्हणायला शिका....

सीमा तयार करण्याबरोबरच, व्यक्तींनी नाही म्हणायला शिकल्यास कालांतराने त्यांना कमी ताण वाटेल. एखाद्या व्यक्तीला जाणून बुजून त्याच्या सीमांचे उल्लंघन करावे असे कोणालाही नाही म्हणायला शिकणे महत्त्वाचे आहे. कामाच्या ठिकाणी हे विशेषतः महत्त्वाचे आहे

जिथे कामाच्या ठिकाणी मनोबल किंवा मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊनही बॉस त्यांच्या कामगारांवर प्रकल्प पूर्ण करण्यासाठी किंवा मुदत पूर्ण करण्यासाठी जास्त दबाव टाकतात.

व्यक्तींनी हे लक्षात घेतले पाहिजे की ते शक्यतो सर्व काही करू शकत नाहीत. लोकांना नाही म्हणण्याची परवानगी आहे. गरज असलेल्या दुसऱ्या व्यक्तीला मदत करणे ही एक गोष्ट आहे, परंतु पुन्हा पुन्हा त्याचा फायदा घेणे ही दुसरी गोष्ट आहे. कधी, कसे आणि का नाही म्हणायचे हे शिकणे ज्या व्यक्तींना इतरांशी निरोगी सीमा निर्माण करण्यात अडचणी येतात त्यांच्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते.

४. आपला वेळ व्यवस्थापित करा

दिवस, आठवडा, महिना किंवा वर्षात एवढाच वेळ असतो. या कारणास्तव वेळ आणि तणाव व्यवस्थापन एकमेकांशी जुळतात. तणाव पातळी कमी करण्यासाठी प्रभावीपणे वेळेचे व्यवस्थापन करणे महत्त्वाचे आहे. शेवटच्या मिनिटांपर्यंत प्रतीक्षा करून प्रकल्प किंवा मुदतीवर विलंब केल्याने एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनात अनावश्यक ताण येऊ शकतो. वेळ प्रभावीपणे व्यवस्थापित करण्यासाठी टिपा समाविष्ट आहेत:

वेळेआधी जीवन आणि कामाच्या कार्यक्रमांचे आयोजन आणि नियोजन करा, चेकलिस्ट बनवा, स्पष्ट आणि मजेज्यायोग्य ध्येये सेट करा. (तसेच त्या उद्दिष्टांसाठी पूर्वनिर्धारित मुदत) कार्ये आणि कार्यक्रमांना प्राधान्य द्या, व्यत्यय आणि विचलनासाठी वेळेचे नियोजन करा. लक्ष्य साध्य करण्यासाठी किंवा कार्य पूर्ण करण्यासाठी बक्षीस प्रणाली तयार करा.

५. संतुलित आहार घ्या

एखाद्या व्यक्तीच्या आहाराचा त्याच्या तणावाच्या

पातळीवर लक्षणीय परिणाम होऊ शकतो हे कदाचित अंतर्ज्ञानी असू शकत नाही. एखादा विशिष्ट ताण आहार व्यक्ती पाळू शकतो का? अचूक तणाव आहार योजना नसली



तरी, बरेच वेगवेगळे तणाव मुक्त पदार्थ आहेत जे व्यक्ती प्रयत्न करू शकतात. तणावाशी लढणारे काही पदार्थ. अक्रोड, फ्लेक्ससीड, हिरव्या भाज्या, मासे, ओटचे जाडे भरडे पीठ, बीन्स, दही. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीवर ताण पडतो की तो कमी प्रमाणात, परंतु वारंवार खाऊन आपली रक्तातील साखर राखतो. रक्तातील साखरेतील बदलांमुळे मनःस्थिती बदलू शकते किंवा चिंता आणि नैराश्य येऊ शकते.

६. व्यायाम करा

तणावाचा सामना करण्यासाठी व्यायाम हा सर्वात प्रभावी मार्ग आहे. व्यायाम आणि तणाव यांचा परस्परसंबंध असतो. याचा अर्थ असा की जर एखाद्या व्यक्तीने व्यायाम केला तर ते त्यांच्या तणावाची पातळी कमी करण्याची अधिक शक्यता असते. फिटनेस आणि पोषण हे दोन्ही केवळ निरोगी शारीरिक जीवनशैलीचे महत्त्वपूर्ण घटक नाहीत तर मानसिक आरोग्यावर जबरदस्त सकारात्मक परिणाम करतात.

तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी व्यायामाचे काही फायदे:

एंडोर्फिनच्या उत्सर्जनास उत्तेजन देते, मनःस्थिती सुधारते, वजन स्थिर करते, ऊर्जेची पातळी वाढवते, दर्जेदार झोपेला प्रोत्साहन देते

७. इतरांशी कनेक्ट व्हा

अलिप्त किंवा एकटे वाटणे हा जीवनाचा नैसर्गिक भाग आहे. जेव्हा जीवन कठीण होते तेव्हा समर्थन प्रणाली असल्याची खात्री करणे एखाद्या व्यक्तीला कठीण काळात त्याचा ताण व्यवस्थापित करण्यास मदत करू शकते. संशोधन असे सुचवते की, ज्या व्यक्ती सामाजिकरित्या अलिप्त किंवा एकटे असतात त्यांना मानसिक आरोग्य आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी समस्या विकसित होण्याचा जास्त धोका असतो. इतर संशोधन सुचवतात की जेव्हा व्यक्ती इतरांशी जोडल्या जातात तेव्हा



एकाकीपणा, तणाव आणि सामाजिक अलगावचे परिणाम कमी केले जाऊ शकतात.

एक्सपोर्ट सिस्टम व्यक्तींना मदत करू शकते :

कठीण काळात त्यांना प्रेम आणि सुरक्षित वाटण्यास मदत करणे. नकारात्मक भावनांना सामोरे जाणे, सोपे करणे, स्वाभिमान वाढवणे, जर एखाद्या व्यक्तीला इतरांशी कसे जोडता येईल याची खात्री नसल्यास, समाजात सामील होणे नवीन लोकांना भेटण्याचा एक चांगला मार्ग आहे.

८. योगाचा सराव करा

योगाच्या प्राचीन अभ्यासाद्वारे व्यक्ती आपला तणाव व्यवस्थापित करण्याचा दुसरा मार्ग आहे. योगामुळे मन आणि शरीर यांचे संश्लेषण होते. तणाव मुक्तीसाठी योगाचा वापर केल्याने लोकांसाठी अनेक फायदे आहेत. यासह चिंता कमी करणे, लवचिकता, संतुलन आणि शक्ती सुधारणे, उदासीनता, वेदना आणि उच्च रक्तदाब यासारख्या दीर्घकालीन परिस्थितीसाठी आराम प्रदान करणे.



९. मनोरंजनासाठी वेळ काढा

मनोरंजनासाठी वेळ काढणे महत्त्वाचे आहे – विशेषतः तणावमुक्तीच्या बाबतीत. जुन्या म्हणीप्रमाणे, हास्य हे सर्वोत्तम औषध आहे. वैज्ञानिकदृष्ट्या, हास्य केवळ स्नायू आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी प्रणालींना उत्तेजित करत नाही तर तणाव आणि स्नायूंचा ताण कमी करू शकते. हसण्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्तीवर, वेदना व्यवस्थापनावर आणि मूड सुधारण्यासाठी दीर्घकालीन परिणाम होतात.

जर वरील तणाव व्यवस्थापन धोरणे भयानक किंवा स्वारस्यपूर्ण वाटत असतील तर तणाव मुक्ती आणि विश्रांतीला प्रोत्साहन देण्यासाठी इतर अनेक मार्ग आहेत. अनेक तणाव व्यवस्थापन व्यायाम एकट्याने किंवा इतरांच्या सहवासात केले जाऊ शकतात, तर काही वैद्यकीय व्यावसायिक किंवा थेरेपिस्टच्या देखरेखीखाली सर्वोत्तम केले जातात.

तणाव व्यवस्थापन

तुम्हाला अलीकडे तणाव जाणवत आहे का? जसे की

आपण काम, घर, कुटुंब किंवा सर्वसाधारणपणे जीवन हाताळू शकत नाही. तणाव वाढत आहे आणि आपल्याला काय करावे याची खात्री नाही. तणाव व्यवस्थापित करण्यासाठी येथे काही द्रुत टिपा आहेत जेणे करून आपल्याला आपल्या जीवनात अराजक वाटू नये :

१) १० मिनिटे चाला. काही तज्ज्ञांच्या मते जर तुम्ही फिरायला गेलात तर तणाव निर्माण करणाऱ्या प्रणालीतील एंडोर्फिन कमी होण्यास मदत होईल.

२) सावधगिरीचा सराव करा. आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करणे शिकणे आपल्याला तणाव कमी करण्यास मदत करू शकते. जर तुम्ही दिवसातून काही मिनिटे काढण्यास आणि शांतपणे श्वास घेण्यास सक्षम असाल तर हे तुम्हाला तुमचा ताण कमी करण्यास मदत करू शकते.

३) दैनंदिनी तयार करा. जर तुम्ही तुमच्या दिवसाचा काही वेळ वर्कआऊटमध्ये घालवू शकाल. जे तुम्हाला सुमारे ४५ मिनिटेपर्यंत आवडत असेल तर हे तुम्हाला प्राप्त झालेल्या

तणावाचे प्रमाण कमी करण्यास आणि तुम्हाला ते व्यवस्थापित करण्यात मदत करू शकते.

४. प्रतिबिंब जर्नल लिहा. एक जर्नल तयार करा जिथे तुम्ही तुमचे विचार लिहू शकता आणि तुमच्या सोबत घडलेल्या घटनांवर प्रक्रिया

करू शकता. हे आपण ज्या परिस्थितींमध्ये आहात त्याबद्दल नवीन दृष्टीकोन मिळविण्यात मदत करू शकते.

५. स्वतःला शिस्त लावा. तुमचे विचार सुयोग्य होण्यासाठी नियोजक तयार करा व दिवसाची काही मिनिटे बाजूला ठेवा

६. व्यायाम करणारे लोक देखील कमी चिंताग्रस्त आणि स्वतः बद्दल अधिक सकारात्मक बनतात. जेव्हा तुमच्या शरीराला चांगले वाटते, तेव्हा तुमचे मन अनेकदा अनुसरण करते. या व्यायामांसह तणाव मुक्तीचा डोस मिळवा, धावणे, पोहणे, नृत्य, सायकलिंग, एरोबिक्स.

७. आपल्याकडे औपचारिक व्यायामाच्या कार्यक्रमासाठी वेळ नसल्यास, आपण दिवसभर फिरण्याचे मार्ग शोधू शकता.

या टिप्स वापरून पहा:

स्टोअरमध्ये चालत जा, बाईकने जाण्याऐवजी, लिफ्टऐवजी जिने वापरा, बाईक दरवाजापासून शक्य तितक्या दूर पार्क करा, आपली कार हाताने धुवा, आपले घर स्वच्छ करा, लंच ब्रेकवर चाला.



८. चांगल्या झोपेच्या सवयी मदत करू शकतात. यामध्ये तुमची दैनंदिन दिनचर्या आणि तुम्ही तुमचा बेडरूम कसा सेट करता याचा समावेश होतो. चांगल्या सवयी ज्या मदत करू शकतात:

९. नियमित व्यायाम करा. सूर्यप्रकाशात बाहेर पडा, झोपेचे वेळापत्रक सेट करा, झोपायच्या ३०-६० मिनिटांपूर्वी आपल्या इलेक्ट्रॉनिक्सकडे पाहू नका, झोपेच्या वेळी ध्यान किंवा विश्रांतीचे इतर प्रकार वापरून घ्या.

१०. चांगल्या झोपेच्या स्वच्छते मध्ये आपल्या बेडरूमची भूमिका देखील महत्त्वाची आहे. सर्व साधारणपणे, आपली खोली गडद, शांत आणि थंड असावी – झोपेत राहण्यासाठी ६०-६५ अंश हे आदर्श तापमान मानले जाते. तुमचा पलंग देखील महत्त्वाची भूमिका बजावतो. आपल्या गादीने आधार, जागा आणि सर्वात जास्त आराम दिला पाहिजे.

योग हा व्यायामाचा एक प्रकार आहे, परंतु हे ध्यान देखील असू शकते. योगाचे अनेक प्रकार आहेत. हळूहळू हालचाल, ताणणे आणि खोलश्वास घेण्यावर लक्ष केंद्रित करणारे आपली चिंता आणि तणाव कमी करण्यासाठी सर्वोत्तम आहेत.

११. ध्यान करणे...

ध्यान अनेक लोकांसाठी चांगले कार्य करते आणि त्याचे अनेक फायदे आहेत. हे तणाव, चिंता आणि तीव्रवेदना कमी करू शकते तसेच झोप, ऊर्जापातळी आणि मनःस्थिती सुधारू शकते. ध्यान करण्यासाठी, आपल्याला याची आवश्यकता असेल:

१२. शांत जागा शोधा, आरामदायक व्हा (बसलेले किंवा झोपलेले), आपले लक्ष एका शब्द, वाक्यांश, ऑब्जेक्ट किंवा आपल्या श्वासावर केंद्रित करा, तुमचे विचार येऊ द्या आणि जाऊ द्या आणि त्यांचा न्याय करून का. जेव्हा तुम्ही खोल श्वास घेण्याचा सराव करता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या शरीराची आराम करण्याची नैसर्गिक क्षमता चालू करता. यामुळे खोल विश्रांतीची स्थिती निर्माण होते जी आपले शरीर तणावाला कसे प्रतिसाद देते ते बदलू शकते. हे तुमच्या मेंदूला अधिक ऑक्सिजन पाठवते आणि तुमच्या मज्जासंस्थेचा भाग शांत करते जे तुमच्या विश्रांतीची क्षमता हाताळते. पोट श्वास घेण्याचा प्रयत्न करा. आराम करा, तुमचे डोळे बंद करा आणि एक हात तुमच्या पोटावर आणि दुसरा तुमच्या छातीवर ठेवा. नाकातून दीर्घश्वास घ्या. तुमचे छाती पेक्षा तुमचे पोट वाढले पाहिजे असे तुम्हाला वाटले पाहिजे.

आता आपल्या नाकातून श्वास बाहेर काढा आणि आपले शरीर कसे आराम करते यावर बारीक लक्ष द्या आणि हे पुन्हा पुन्हा करा.

१३. स्वतःला ओव्हरकमिट न करण्याचा प्रयत्न करा, जबाबदारी सामायिक करा, आपण प्रतिसाद देण्यापूर्वी १-१० पर्यंत मोजा, तापलेल्या परिस्थितीपासून दूर जा, संगीताने स्वतःला विचलित करा. तुमच्या तणावाच्या पातळीवर तुमच्या डोक्याच्या आतल्या आवाजासारखा काहीही परिणाम करत नाही. चांगली बातमी म्हणजे तुम्ही नियंत्रणात आहात. आपण सकारात्मक विचारांसाठी नकारात्मक विचारांची देवाण घेवाण करू शकता. तणाव कमी करण्यापेक्षा सकारात्मक आत्म-बोलण्याचे अधिक फायदे आहेत. यामध्ये दीर्घआयुष्य, उदासीनतेचे निम्नस्तर, सामान्य सर्दी आणि हृदय व रक्तवाहिन्या संबंधी रोगास जास्त प्रतिकार आणि कठीण प्रसंग आल्यास चांगल्या प्रकारे सामना करण्याची कौशल्ये यांचा समावेश होतो. हशाथेरपी, जेव्हा तुम्ही हसता, तेव्हा तुम्ही अधिक ऑक्सिजन घेता. तुमचे हृदय, फुफ्फुसे आणि स्नायूंना चालना मिळते आणि तुमचे शरीर ते चांगले – संप्रेरक सोडते. हसणे तुमची रोगप्रतिकारशक्ती सुधारते, वेदना कमी करते आणि दीर्घकाळ तुमचा मूड सुधारते. दीर्घकालीन टॉक थेरपी (संवाद साधने) काही लोकांना तणावाचा सामना करण्यास मदत करते.

श्वासवर नियंत्रण ठेवता आले पाहिजे

आपण खोल श्वास घेत असताना, आपल्या मनात एक चित्र आणि एक शब्द किंवा वाक्यांश वापरा ज्यामुळे आपल्याला अधिक आरामशीर वाटेल. डोळे उघडे असल्यास ते बंद करा. काही मोठे, दीर्घश्वास घ्या. तुम्ही असे करताच, कल्पना करा की हवा शांतता आणि शांततेच्या भावनेने भरलेली आहे. आपल्या संपूर्ण शरीरात ते अनुभवण्याचा प्रयत्न करा. श्वास सोडणे, आपण हे करत असताना, कल्पना करा की हवा आपल्या ताण आणि तणावातून निघून जाते.

योग्य ते नियोजन व व्यवस्थापन केले असता आपण नक्कीच ताणतणावर याला मात करू शकतो यात काही शंकाच नाही असं मला वाटते. चला बोलू या, ताण तणाव टाळू या आणि मानसिक आजाराबाबत जाणून घेऊ या.



हृदयविकार व पक्षाघात यांची लक्षणे

हृदयविकार लक्षणे :

- छातीच्या मध्यभागी तीव्र वेदना होणे
- डावा हात, हाताचे कोपर, मुख व पाठ दुखणे
- श्वसनास त्रास होणे
- उलट्या होणे
- हलकीशी डोकेदुखी किंवा अशक्त वाटणे
- घाम येणे, कफ
- रुग्ण पांढरा पडणे



पक्षाघात लक्षणे :

- चेहरा, हात किंवा पाय अचानक सुन्न किंवा कमकुवत होणे
- बोलायला त्रास होणे किंवा दुसरे काय बोलत आहेत ते न समजणे
- अंधुकपणा येणे किंवा दिसणे बंद होणे विशेषतः एका डोळ्याने
- अस्थिर चाल किंवा पडणे, चक्कर येणे
- कोणतेही कारण नसतांना अचानक डोके भयंकर दुखू लागणे
- अशक्त वाटणे किंवा बेशुद्ध होणे



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



सोबत दिलेला क्यूआर कोड स्कॅन करा..
एनसीडी बदल माहिती तुमच्या
मोबाईल मध्ये मिळवा...



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



करा नियमित औषधोपचार । बरे होतील मनोविकार ॥

सकाळपासून सतत फोन वाजत होता. पण हॉस्पिटलला जाण्याची घाई असल्यामुळे थोडं दुर्लक्ष केलं. तसेही सकाळच्या वेळी मी गडबडीत असते म्हणून मला कोणी शक्यतो फोन करत नाहीत. पण फोनची रिंग काही थांबत नव्हती. बघितले तर अनोळखी नंबर होता म्हणून कामावर जाण्याच्या गडबडीत फोन घेतला नाही. रस्त्यानी गाडी चालवताना परत त्याच नंबरवरून पुन्हा फोन आला. म्हणून हॉस्पिटलला पोहोचल्यावर पहिले. तो नंबर फिरवून कोण सतत फोन करतंय ते बघितलं तर पलिकडून अत्यंत दुखी स्वरात एक माणूस बोलला.

हॅलो मॅडम...!

मी - बोला काय म्हणताय? फोनवरची व्यक्ती. मॅडम आमचा भाऊ गेला कीं हो। एकदम मला कळलेच नाही म्हटले आपण कोण बोलताय? मला नीट सांगाल का?

पलीकडून उत्तर आले अहो मॅडम माझा एकुलता एक भाऊ देवाघरी गेला आणि रडायला

सुरुवात झाली. परत मी संभ्रमात! मी म्हटले, अहो दादा जरा नीट सांगाल का? मला कसे कळणार? आपले नाव काय? आणि पहिले शांत व्हा, आणि नीट सांगा.

मग उत्तर आले, मॅडम माझा भाऊ प्रादेशिक मनोरुग्ण पुणे येथे भरती होता. आम्ही त्याला रजेवर घरी घेऊन आलो होतो आणि तो मरण पावला.

आता कोरोनाचा प्रादुर्भाव वाढला असल्यामुळे मला वाटले त्यांचा भाऊ कोरोनामुळे किंवा कुठल्या आजारामुळे वारला असेल. मी म्हटले दादा दवाखान्यात नाही नेलं का तुम्ही त्याला? काय झाले होते त्याला? रुग्णाचा भाऊ म्हणाला आम्ही त्याला दवाखान्यात आणणार होतो पण त्या आधीच तो गेला. आणि परत रडायला सुरुवात! मी म्हटले दादा जरा सविस्तर सांगा तुम्ही तुमच्या भावाला आमच्या रुग्णालयातून कधी घरी नेले

होते? त्याचे औषध चालू होते का? तेव्हा रुग्णाच्या भावाने असे सांगितले, रुग्णास ४-५ महिन्यांपूर्वी त्यांनी रजेवर घरी नेले होते. जाताना १ महिन्यांचे औषध नेले होते. परंतु रुग्ण मराठवाड्यातील एका छोट्या गावातला होता. औषध संपल्यावर रुग्णास औषध देणे नातेवाईकांना शक्य झाले नाही. सुरुवातीला काही दिवस रुग्णाची मानसिक स्थिती ठिक होती. परंतु औषध संपल्यावर रुग्णास वेळेवर औषधे मिळाली नाहीत आणि नातेवाईकांचे त्याच्याकडे थोडे दुर्लक्ष झाले. त्यामुळे त्याची मानसिक स्थिती बिघडली. रुग्णास

सांभाळणे नातेवाईकांना अशक्य आणि एक दिवस रात्री अचानक रुग्ण घरातून निघून गेला व त्याचे अपघाती निधन झाले. खरंच हे सगळे किती गंभीर आहे!

खरेतरं रुग्णास रजेवर नेताना रुग्णालयातर्फे नातेवाईकांनारुग्णाच्या नियमित औषधोपचारांसंबंधी वारंवार सांगितले जाते. तसेच रुग्णाची औषधे जवळच्या जिल्हा रुग्णालयातून घ्यावीत जेणेकरून पुण्याला लांब

यावे लागणार नाही असेही सुचविले जाते. तसेच दर दोन महिन्यांनी रुग्णाची रजा वाढविण्यास रुग्णालयात रुग्णाला घेऊन यावे आणि औषध घेऊन जावीत असेही सांगण्यात येते. पण लक्षात कोण घेतो!

मानसिक आजारावर मात करायची असेल तर औषधं नियमितपणे घेणं अत्यंत गरजेचे आहे. औषधांसोबतच रुग्णाशी प्रेमाचा संवाद साधणे आपुलकी व विश्वास व्यक्त करून रुग्णाचे मनोबल वाढविणे खूप आवश्यक आहे. रुग्णाला झेपेल आणि जमेल असे काहीतरी काम देऊन त्याला व्यस्त ठेवणे तितकेच आवश्यक आहे.

चला तर या मानसिक आरोग्य सप्ताहाच्या निमित्ताने रुग्णास वेळेवर औषधे मिळून रुग्णाची मानसिक स्थिती उत्तम राहिल यासाठी आपण सगळे मिळून कसोशीने प्रयत्न करू.



'हस्तप्रक्षालन' या शब्दाचा अर्थ भारतीयांना शेकडो वर्षांपूर्वीच कळलेला आहे. कुठेही बाहेर जाऊन आलो की आपण हात, पाय स्वच्छ धुवूनच घरात प्रवेश करतो. आता करोनामुळे हात धुण्याचे महत्त्व अधोरेखित झाले आहेच. सध्याच्या कोविड-१९ महामारीच्या काळात हातांची स्वच्छता हा कोविड अनुरूप वर्तनामधील परवलीचा शब्द ठरला आहे. कोविड - १९ महामारीच्या काळापूर्वीपासूनच वैद्यकशास्त्र हातांची स्वच्छता या विषयाचे अत्याधिक महत्त्व जाणून आहे. म्हणूनच २००८ सालापासून दरवर्षी १५ ऑक्टोबर हा जागतिक हाताची स्वच्छता जागरुकता दिन म्हणून साजरा केला जातो. जागतिक हाताची स्वच्छता जागरुकता दिन याची सुरुवात ग्लोबल हँड वॉशिंग पार्टनरशिपने केली होती, ज्याचा प्रयत्न साबणाने हात धुण्याच्या महत्त्वपूर्णतेबद्दल जागरुकत निर्माण करण्याचा आहे. यंदाच्या जागतिक हाताची स्वच्छता जागरुकता दिन (ग्लोबल हँडवॉशिंग डे) ची थीम "Our Futher is at hand - Le's Moove Forward Together." आपले भविष्य आपल्या हातात आहे - चला एकत्र पुढे जाऊ. अशी आहे.

हात कोणत्या वेळी किंवा कोणते कार्य झाल्यावर धुवावेत? असा नेहमी विचारला जाणारा प्रश्न आहे. या प्रश्नाचे सोपे उत्तर म्हणजे ज्या ज्या वेळी आपला संपर्क कोणत्याही जीवित अथवा निर्जीव पृष्ठभागाशी येईल त्या त्या वेळी आपण साबणाने स्वच्छ हात धुणे आवश्यक आहे. आपण हात धुतल्यामुळे आपल्या हाताच्या विविध

भागांत अडकलेले वेगवेगळ्या प्रकारचे सूक्ष्मजीव OSMOSI (द्रवभिसरण - सच्छिद्र प्रावरणे अलग केलेल्या द्रवांची एकमेकांत मिसळण्याची प्रवृत्ती) Osmotic shock मुळे त्यांची पेशी भित्तिका (Cell wall) तुकडे तुकडे झाल्यामुळे मरण पावतात आणि आपले हात स्वच्छ होतात. हात धुण्याच्या या प्रक्रियेमध्ये साबणाचा वापर अत्यंत महत्त्वाचा आहे. शास्त्रीय अभ्यासातून या विषयीचे संशोधन विविध माध्यमातून प्रकाशित झालेले आहे. ज्यामध्ये हात धुताना साबणाच्या वापराचे महत्त्व अधोरेखित केलेले आहे.

वास्तविक, आपल्या हातात बरीच न दिसणारी घाण लपलेली असते, जी अनेक गोष्टींना स्पर्श करून, वापरल्यामुळे आणि वापरल्यामुळे होते. ही घाण, हात न धुता काहीही खाल्ल्याने आपल्या शरीरात पोहोचते आणि बऱ्याच रोगांना जन्म देते. साबण आणि पाण्याने हात धुणे केवळ सोपे आणि स्वस्त नाही, तर आजारी पडणाऱ्या लहान मुलांची संख्या हात साबणाने धुण्यामुळे प्रभावीपणे कमी होऊ शकते. लोकांना हात धुण्याबद्दल शिकविल्यामुळे त्यांना आणि एकंदरीत समाज निरोगी राहण्यास मदत होऊ शकते. समाजाला हात धुण्याचे शिक्षण दिल्याने पुढील बाबी घडून येऊ शकतात.

- १) अतिसाराने आजारी पडणाऱ्या लोकांची संख्या सुमारे २३ ते ४०% पर्यंत कमी होऊ शकते.
- २) शालेय मुलांमध्ये हगवण सदृश्य आजारांमुळे होणारी अनुपस्थिती २९ ते ५७% पर्यंत कमी होऊ शकते.
- ३) कमकुवत रोगप्रतिकारक शक्ती असलेल्या लोकांमध्ये





डायरियाचे आजार सुमारे ५८% पर्यंत कमी होऊ शकतात.
४) सर्दीसारख्या श्वसनाचे आजार समाजामध्ये सुमारे १६ ते २१% पर्यंत कमी होऊ शकते.

शास्त्रीयदृष्ट्या हात धुण्याची सुयोग्य पद्धत खालीलप्रमाणे -

- १) आपले हात स्वच्छ, वाहत्या पाण्याने (गरम किंवा थंड) ओले करा, नळाची तोटी बंद करा आणि साबण लावा.
- २) आपल्या दोन्ही हातांना साबण एकत्र घासून लावा. आपल्या हाताच्या पाठीमागच्या बाजूला, आपल्या बोटांच्या दरम्यान आणि आपल्या नखांच्या खाली साबण लागला आहे याची खात्री करा.
- ३) आपले हात कमीत कमी २० सेकंदासाठी साबणाने घासून घ्या. यासाठी एक सोपा टायमर वापरला जातो. तो

म्हणजे Haapy Birthday To You हे गाणे सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत दोनदा गात राहवे किंवा गुणगुणत राहवे.

४) आपले हात स्वच्छ आणि वाहत्या पाण्याखाली स्वच्छ धुवा.

५) स्वच्छ टॉवेल वापरून आपले हात सुकवा किंवा आपले हात नुसते हवेतच सुकवा.

हात धुणे : एक कौटुंबिक क्रिया

जंतूंचा प्रसार रोखण्यासाठी मुलांना आणि प्रौढांना निरोगी ठेवण्यासाठी हात धुणे हा एक सोपा, स्वस्त आणि प्रभावी मार्ग आहे. जेव्हा तुमचे कुटुंब निरोगी असते, तेव्हा तुम्हाला शाळा, काम किंवा इतर कोणत्याही ठिकाणची काळजी करण्याची गरज नसते. हात धुण्याची सवय पालकांनी स्वतः अंगीकारून ती आपल्या मुलांमध्ये सुध्दा रुजवली पाहिजे, त्यासाठी पुढील काही सोप्या पद्धतीचा अवलंब करावा.

- १) आपल्या मुलांना हात धुण्याचे कौशल्य विकसित करण्यास मदत करा.
- २) आपल्या मुलांना हात धुण्याचे वारंवार स्मरण करून द्या.
- ३) पालकांनी आपले हात धुवून स्वतःचे उदाहरण मुलांसमोर प्रस्तुत करा.



मानसिक आजार कोणालाही होऊ शकतात.. जाणून घ्या...

उपचारसंघी घ्या!

मानसिक आजार बरे होतात.

वेळ न घालवता त्वरीत जवळच्या 'आरोग्य केंद्राशी' किंवा 'मानसिक आरोग्य संस्थांशी' संपर्क साधा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

राज्य आरोग्य विभाग व संदर्भ विभाग, पुणे हात फक्तवित्त



भारतीय रक्तदान चळवळीचे भिष्माचार्य - डॉ. जय गोपाल जॉली

१ ऑक्टोबर राष्ट्रीय रक्तदान दिवस - डॉ. जय गोपाल जॉली यांचा जन्मदिवस देशभरात रक्तदान दिवस म्हणून साजरा केला जातो. डॉ. जी. जे. जॉली यांचा जन्म १ ऑक्टोबर, १९२६ रोजी चंदीगढ येथे झाला. हे भारतातील चंदीगढ येथील वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन संस्थेतील रक्त संक्रमण औषधशास्त्र विभागात प्राध्यापक म्हणून व आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे रक्त संक्रमण तज्ञ म्हणून परिचित होते. डॉ. जॉली हे भारतातील राष्ट्रीय



ऐच्छिक रक्तदान चळवळीचे आद्यप्रवर्तक आणि जनक म्हणून तसेच रक्त संक्रमण क्षेत्रातील बाप माणूस म्हणून परिचित होते. डॉ. जॉली यांनी रक्तपेढी संस्था चंदीगढ आणि राष्ट्रीय रक्त संक्रमण संस्था स्थापन करून ते त्या संस्थेचे आद्यप्रवर्तक बनले होते. डॉ. जॉली यांनी रक्तदान क्षेत्रातील रक्त खरेदी-विक्री विरोधी मोहिम आणि व्यावसायिक रक्तदाता विरोधी अभियान देशभरात मोठ्या प्रमाणात राबविले होते. यांचे हेच अभियान भारतीय राष्ट्रीय रक्त धोरण म्हणून भारत सरकारने घोषित केले. भारताचे याच राष्ट्रीय रक्त धोरणांनुसार ऐच्छिक रक्तदान अभियानाबाबत मोठ्या प्रमाणावर देशभरात प्रचार-प्रसार आणि जनजागृती करण्यात आली आणि आजतागायत त्याची अंमलबजावणी चालू आहे.

यामुळेच १ ऑक्टोबर हा डॉ. जय गोपाल जॉली यांचा जन्मदिवस राष्ट्रीय रक्तदान दिवस म्हणून सन १९७५ पासून भारत सरकारच्या आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयांतर्गत



असलेल्या राष्ट्रीय रक्त संक्रमण परिषद आणि राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन या विभागांतर्गत देशभर साजरा केला जातो.

राष्ट्रीय ऐच्छिक रक्तदान धोरणांनुसार रक्त संक्रमण प्रक्रियेतील व्यावसायिकतेत प्रामाणिकपणा प्रस्थापित होवून रुग्णांना व गरजूंना सुरक्षित आणि चांगले रक्त मिळण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत झाली. डॉ. जॉली यांनी ऐच्छिक रक्तदात्यांची संख्या वाढवून ते

ही प्रसार आणि जनजागृती केली, तर जास्तीत जास्त रक्त संकलन हे ऐच्छिक स्वरूपात तेही वैद्यकीय संक्रमण क्षेत्रात डॉ. जॉली यांचा रक्तपेढीमध्ये उत्कृष्ट व्यावसायिक सेवा, संशोधन आणि शिक्षण विकसित करण्यात सिंहाचा वाटा आहे. तसेच त्यांचे भारतीय रक्त धोरण विकासात मोठे योगदान व सहभाग असल्याचे दिसून येते. डॉ. जी. जे. जॉली यांचे रक्त संक्रमण आणि त्यांचे घटक याच्या संशोधनात आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील विविध वैद्यकीय परिषदेत मोठ्या प्रमाणात योगदान आहे. भारताच्या रक्त संक्रमण योजनेतील अभ्यासाच्या संधी आणि विकास यांच्या संगठीत बांधणीविषयी डॉ. जॉली यांचे शंभरहून अधिक संशोधन विविध भागात आंतरराष्ट्रीय पातळीवर नावाजले आहेत. त्यांचे थॅलेसेमिया आणि हिमोफेलिया या आजारातील रुग्ण आणि त्यांचे पालकांची रक्त तपासणी आणि त्यावर निदानात्मक संशोधन व रक्त संक्रमण यांवरही त्यांनी खूप मोठ्या प्रमाणावर काम केले आहे. डॉ. जॉली यांनी राष्ट्रीय व राज्य रक्त संक्रमण परिषद पंजाब, हरियाणा आणि चंदीगढ यांच्या सोबत आपतकालीन परिस्थितीत रक्ताची मागणी आणि रक्ताची गरज याबाबत रक्त संक्रमण सेवा विविध पध्दती विकसित करण्याचा सतत प्रयत्न केला. याची दखल जागतिक आरोग्य संघटनेने घेतली होती. डॉ. जी. जे. जॉली यांच्या भारतातील रक्तदान क्षेत्रातील अतुलनीय कामगिरीबद्दल त्यांना अनेक मानाचे राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.



भारतातील रक्तदान आणि रक्त संक्रमण सेवा त्यांच्या नावानेच आणि त्यांच्या संशोधन कार्यानेच आजतागायत चालू आहे. याप्रमाणेच भारतीय राष्ट्रीय रक्त धोरण ठरविण्यात आले आहे. जेव्हा जेव्हा भारतात रक्तदानाबाबत इतिहास लिहिला जाईल तेव्हा डॉ. जी. जे. जॉली यांचे नांव आद्यप्रवर्तक म्हणून प्राधान्याने घ्यावेच लागेल असे त्यांचे रक्तदानातील अमूल्य योगदान व कार्ये आहे. म्हणूनच डॉ. जॉली यांचा जन्मदिवस १ ऑक्टोबर हा राष्ट्रीय रक्तदान दिवस म्हणून साजरा केला जातो.

ऐच्छिक रक्तदानाबाबत लोकांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती करणे, शंभर टक्के रक्तदान ऐच्छिक स्वरूपात करून घेणे. या ऐच्छिक रक्तदानांतून गरजू रुग्णांना सुरक्षित व चांगला रक्तपुरवठा करणे, नेहमीसाठी रक्तपेढीत पुरेसा रक्तसाठा उपलब्ध ठेवण्यासाठी ऐच्छिक रक्तदाते नियमित रक्तदाते बनले पाहिजे, तसेच ऐच्छिक रक्तदाता उपलब्ध ठेवण्यासाठी ऐच्छिक रक्तदाते नियमित रक्तदाते बनले पाहिजे. तसेच ऐच्छिक रक्तदाता हा रक्तपेढीसाठी आणि रुग्णांसाठी प्रामुख्याने देवदूत असतो. रक्तदान करणे हे स्वतःचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठीही उपयुक्त असते हे जेव्हा लोकांना कळेल तेव्हा ते ऐच्छिक रक्तदान करण्यास स्वतः प्रवृत्त होतील यात शंका नाही. यामध्ये काही रक्तदाते स्वतःच्या नातेवाईकांसाठी आणि मित्रांसाठी ऐच्छिकरित्या प्रवृत्त होताना पाहायला मिळतात. त्यांना नियमित रक्तदाते म्हणून कायम ठेवायचे असेल तर त्यांना आपुलकीने, प्रेमाने आणि सन्मानाने वागविले पाहिजे. हेच १ ऑक्टोबर राष्ट्रीय रक्तदान दिवस म्हणून साजरा करण्याचा मुख्य उद्देश आहेत.

भारताच्या सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार सन १९९६ मध्ये राष्ट्रीय रक्त संक्रमण परिषदेची स्थापना करण्यात आली आहे. या परिषदेच्या स्थापनेमागचा मुख्य उद्देश म्हणजे देशात त्यांच्या अंतर्गत राज्य रक्त संक्रमण परिषद प्रत्येक राज्यात स्थापन करणे आणि ऐच्छिक रक्तदान



करण्यास जनजागृती करून प्रोत्साहन देणे, गरीब गरजू रुग्णांना सुरक्षित रक्त पुरवठा करणे आणि रक्तपेढ्यांना पायाभूत सुविधा उपलब्ध करण्यात सहकार्य करणे हे मुख्य उद्देश या परिषदा स्थापन्या मागे होता.

दातव्य इतीयत दान दियते नूउपकरणे, देशे काले पावेत तत दान सात्वीक स्मृतम भगवान श्रीकृष्णाने गीता या पवित्र ग्रंथात दान या शब्दाचा अर्थ मोठा आशयपूर्वक सांगितला आहे.

त्यामुळे भारतीय संस्कृतीत दान करण्याला अनन्य साधारण महत्त्व आहे. दान जे उपकाराच्या भावनेने केले जात नाही, योग्य स्थळी - योग्य वेळी केले जाते ते दान खऱ्या अर्थाने सात्विक दान होय. स्वार्थाकडून परमार्थाकडे नेण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे रक्तदान होय. मानवी शरीरातील रक्त हा द्रव पदार्थ अतिशय महत्त्वाचा आहे. रक्त हे ६० टक्के द्रवपदार्थ आणि ४० टक्के पेशींनी बनलेले आहे.

इतर सर्वच दानांमधून देहाचे बाह्य स्वरूप सजविता येतात परंतू एखाद्या कमकुवत देहामध्ये नवचैतन्य निर्माण करणे अथवा त्या देहाचे कार्य पूर्ववत करणे हे कार्य फक्त रक्तदानातूनच करू शकतो हे तितकेच खरे. रक्त हे मानवाला विधात्याने दिलेली नैसर्गिक देणगी आहे. उत्कृष्ट आणि पवित्र कार्ये कोणते असेल तर ते रक्तदान असेल यात शंका नाही.

रक्तदान ही एक चळवळ म्हणून उभी राहिली पाहिजे आणि ही चळवळ केवळ शहरातच नव्हे तर ग्रामीण भागातही रक्तदान चळवळीबाबत मोठ्या प्रमाणात जाणीवजागृती झाली पाहिजे ही काळाची गरज आहे. मानवी रक्त शुद्ध ठेवून वाढवण्यासाठी सर्वात मुख्य उपाय म्हणजे नियमित व्यायाम-प्राणायाम बरोबरच रक्तदान असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. रक्तदान हे एक परम कर्तव्य आणि सामाजिक बांधिलकी समजून प्रत्येकांनी ऐच्छिक रक्तदान करावे.



तुमच्या शरीरातील एकूण रक्तापैकी पाच-सहा टक्केच रक्त आपण दान करतो. सर्वसाधारणपणे सदृढ मानसाच्या शरीरात पाच ते सहा लिटर रक्त असते. मानवाला नियमित हालचालीसाठी तीन लिटर रक्तच लागते तर तीन लिटर रक्त प्रत्येक सक्षम व सदृढ व्यक्तीच्या शरीरात राखीव असते. यातूनच व्यक्ती रक्तदान करताना ३५० मिली रक्तच दान करतो. रक्त हा मानवी शरीरातील परमेश्वरी घटक आहे. एकाच्या रक्तदानातून दोन ते तीन रुग्णांचा जीव वाचवू शकतो. रक्तदानाद्वारे दिलेले रक्त कोणत्याही प्रकारचा थकवा न येता आठ ते २४ तासात शरीर निसर्गतः रक्त भरून काढते. बोनमॅरो सक्षम होण्यास मदत होवून त्यामुळे नवीन रक्त निर्मितीस चालना मिळते.

नवीन रक्त निर्मितीने आपली रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. नियमित रक्तदान केल्याने शरीरातील रक्त शुद्धी होण्यास मदत होते. एकंदरीत रक्त गोठण्याचे विकार व आजार सहजासहजी होत नाहीत किंवा या आजारापासून धोका टाळता येवू शकतो. तो केवळ आणि केवळ नियमित रक्तदान केल्याने असे वैद्यकीय संशोधनातून हे चित्र समोर आले आहे. प्रत्येक सदृढ व्यक्तीला वर्षातून चार वेळेस म्हणजेच तीन महिन्याला एकदा रक्तदान करता येते. यासाठी तुमचे वय १८ ते ६५ वर्षापर्यंत आणि वजन ४५ ते ५० किलोच्या वर आणि रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण १२.५



ग्रॅमच्यावर असावे लागते. रक्तदानापूर्वी रक्तदात्यांची वैद्यकीय तपासणी केली जाते. नंतरच योग्यता पाहून रक्त घेतले जाते. रक्तदान केल्याचे आत्मीक समाधान मिळेल व निरोगी आणि सदृढ राहण्यास मदतच होईल.

मानवी रक्ताचे प्रमुख चार गट असतात त्यात ए. बी. एबी. ओ याम

ध्ये आरएच पॉझिटिव्ह आणि आरएच निगेटिव्ह असे दोन उपगट असतात. भारतात फक्त पाच टक्केच लोक आरएच निगेटिव्ह आहेत. त्यामुळे अशा व्यक्तींनी रक्तदान केल्यास त्यांची नोंद रक्तपेढीत केलेली असते आणि भविष्यात गरज पडेल तेव्हा त्या व्यक्तींना तीन महिन्यांनंतर रक्तदान करण्यास बोलावण्यात येवून पुन्हा रक्तदान करण्याची विनंती केली जाते.

भारतात स्त्रियांचा व मुलींचा रक्तदानातील सहभाग केवळ सात टक्केच असल्याचे आढळून आले आहे. कारण त्यांच्या आहाराचे योग्य व नियमित नियोजन नसल्यामुळे जास्तीत जास्त स्त्रिया व मुली व अॅनिमिक असल्याचे दिसून आले आहे. रक्त हे शरीराचे मूळ असते. शरीरातील महत्त्वाचे अवयव जसे हृदय, यकृत, किडनी, फुफ्फुस, मेंदू या सर्वांचे काम रक्तानेच व्यवस्थित चालते. रक्त हा मानवी जीवनाचा प्राण आहे. रक्त सतत शुद्ध ठेवण्यासाठी व वाढवण्यासाठी सदृढ निरोगी व्यक्तीने रक्तदान करणे आवश्यक आहे.



एन.सी.डी.

आहो ताईमाई अक्का
आहो मामा काका
ईकडे बघाना, ईकडे बघाना
ही आहे एन सी डी
ही आहे एन सी डी
तुम्ही एन सी डी जरा
समजून घ्याना!

मधूमेह, रक्तदाब, कर्करोग आणि लठ्ठपणा
आशा असंसर्गीक आजारांचे लवकर निदान
आणि योग्य उपचार म्हणजेच आहे हो
एन सी डी!
तुम्ही एन सी डी ला आपले म्हणा
सुरक्षित सुंदर जीवन तुम्ही बनवा!

आहो ताईमाई अक्का
आहो मामा काका
तुम्ही एन सी डी समजून घ्याना
जवळच्या आरोग्य तपासणी करून घ्याना!
आहो ताईमाई अक्का
आहो मामा काका
एन सी डी च आहे हो आपली
नवसंजीवनी !!

डॉ. विलास साळवे

वि. सा. सामान्य रुग्णालय ठाणे



जगभरातील ६ पैकी १ व्यक्ती लकव्याचा शिकार होतो
लकव्यामुळे भारतात प्रत्येक मिनिटाला एकाचा मृत्यू होतो

वेळीच लकव्याची लक्षणे ओळखा व औषधोपचार घ्या

बचाव



बाहू

कमजोर होणे



चेहरा

एका बाजूला
झुकणे



आवाज

अडखळत बोलणे
अथवा
बोलता न येणे



वेळ

वाया घालवू नका
त्वरित रुग्णालयाशी
संपर्क साधा!

उपचार प्रभावी होण्यासाठी लकवा मारल्यानंतर
४/५ तासात औषधी सुरु करणे आवश्यक आहे

चला, सोबत मिळून लकव्यासारख्या
गंभीर आजाराला समूळ नष्ट करूया



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



सोबत दिलेला क्यूआर कोड स्कॅन करा..
एनसीडी बद्दल माहिती तुमच्या
मोबाईल मध्ये मिळवा...



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



प्रत्येक माणूस हा आपल्या एका विशिष्ट जगात जगत असतो. प्रत्येक गोष्ट त्याला जशी दिसते तशी ती इतरांना जाणवतेच असं नाही. मात्र तरीही त्याच्या जाणवा या वास्तवाला धरून असतात. स्क्रिझोफ्रेनिया माणसांच्या मनांतही असंच एक जग निर्माण होतं. त्याच्या जाणीवा मात्र वास्तवाला धरून नसतात. डोक्यात सतत विचारांचे, भ्रमाचे, आभासांचे चित्रविचित्र नमुने येत राहिल्यामुळे वास्तवापासून फारकत होतात..! त्यामुळे त्याचं जग इतरांना कळूच शकत नाही. आपल्याला दिसणाऱ्या आणि जाणवणाऱ्या जगाबद्दल ते कुणाशी बोलू शकत नाहीत.

नाही हाकारा, पण उठले रान

घरटे सापडेना वाट बेभान पाखरू समजेना कोणा
का कल्लोळ कल्लोळ.

अभिनेता अतुल कुलकर्णीची ही कविता देवराई या चित्रपटातली. स्क्रिझोफ्रेनियाबद्दल भाष्य करणारा मानसिक आरोग्य क्षेत्रातला हा मराठीतला एक पहिला प्रयोग होता. या चित्रपटाचे सल्लागार सुप्रसिद्ध मनोविकारतज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी होते. देवराई सिनेमाचा नायक शेष हा स्क्रिझोफ्रेनिक असतो. आधी नॉर्मल असणारा शेष हळूहळू मानसिक आजारात जास्त गुरफटला जातो. शेषला लहानपणापासून देवराईच प्रचंड वेड असतं. जसा हा आजार सुरू होतो तसं त्याला देवराईचे भास होत राहतात. सतत होणाऱ्या भासानी आणि कानात ऐकू येणाऱ्या आवाजानी आपल्या डोक्यात काहीतरी होतंय असं त्याला वाटत राहत. सुरुवातीचं त्याचं आनंदी उत्साही असणं, बहिणीवर असलेला जीव, नंतर त्याच हळूहळू वाढत जाणारा एकलकोंडेपणा, गर्दीत मिसळताना वाटणारी आकारण भीती किंवा अवघडलेपणा कधी कधी त्याचं हिंसक होण तर कधी त्याचं गोंधलेपणा अशी स्क्रिझोफ्रेनियाची लक्षण दाखवणारी व्यक्तिरेखा शेष या पत्रातून अतिशय जिवंतपणे उभी राहते.

ओळख स्क्रिझोफ्रेनियाची

तुम्ही अशा एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात आला आहात का की जीला इतर कोणालाही ऐकू येणारे आवाज ऐकू येतात आज अशीच व्यक्तिरेखा आम्ही आपल्यासमोर मांडणार आहोत.

एक ३६ वर्षांचा देखणा आणि अविवाहित असलेला

परेश (खरं नाव बदललं आहे) याला काही शारीरिक आजार या कारणास्तव हॉस्पिटलमध्ये दाखल केलं गेलं. हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले तेव्हा सोबत कोणी नाही एक अनोळखी व्यक्ती म्हणून त्याला भरती करण्यात आलं. त्याच्या बोलण्यावरून तरी त्याचा आजार शारीरिक वाटत नव्हता. स्वतःबद्दल काही थोडीफार हा परेश माहिती देत होता. एका खेडेगावत हा परेश नावाचा मुलगा राहत होता. त्याचे शिक्षण दहावीपर्यंतच झालं होतं, असं त्याने सांगितलं. त्यांच्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा त्याच्या बोलण्यात फारच असंबंधपणा जाणवत होता, त्याच वागणं असंबंध होते, त्याला सतत भ्रम होत होते.

तसेच सर्वसामान्य माणसं ज्या गोष्टी करतात त्या गोष्टींचा या परेशमध्ये अभाव दिसून येत होता. यामध्ये आंघोळ करणे, व्यवस्थित राहाणं, नीटनेटका पोशाख करणं, आनंदात राहणं. सर्वसामान्यांना सहज जमणाऱ्या गोष्टी हा करू शकत नव्हता. त्याच्यात या उणिवा होत्या. या लक्षणांच्या प्रकाराला निगेटिव्ह असं मानलं जातं आणि तो या एका आभासी जगाला खरं समजायला लागला होता.

खूप वेळा आम्ही सगळ्यांनी त्यांच्याशी संवाद साधला पण काही नीट अशी माहिती मिळत नव्हती. जी काही माहिती मिळाली त्याद्वारे असं समजलं की त्याला ही लक्षण काही वर्षांपासून आहेत. तो असाच रस्त्याने सगळीकडे फिरतो, मिळेल ते खातो, असंबंध बडबड करतो, घरी रहात नाही, दिवसभरात कित्येक किलोमीटर चालतो, त्याचा या सगळ्या लक्षणांवरून त्याचा या आजाराचं स्क्रिझोफ्रेनिया हे निदान मानसोपचार तज्ञांद्वारे केले गेलं. हा विकार झाल्यावर माणसाचा वास्तव जगाशी नातं तुटत. त्याच्या बोलण्यावर आणि कृतीवर परिणाम होऊन तो वेगळ्याच जगात जगायला लागतो. असंच या परेश वेगळंच जग. घरातील आधार नसल्यामुळे वेळेवर औषध देणारा कोणी नाही, काळजीवाहू कोणी नाही, त्यामुळे त्यांची ही लक्षण अधिकच वाढत गेली. आमच्या मनोविकृती विभागाची आणि त्याची भेट झाली आणि त्याचा आजार आमच्या लक्षात आला.

परेशवर मानसोपचार तज्ञांद्वारे औषधोपचार सुरू करण्यात आले. काही दिवस नियमित औषध दिल्यानंतर त्याच्यात हळूहळू आम्हाला बदल जाणवू लागले. त्याचं



असंबंध बोलणं, वागणं, त्याला होणारे भ्रम, अस्वच्छ राहणं यात बदल दिसू लागले. सुरुवातीचा परेश आणि आम्ही आता बघतो तो परेश यात आम्हाला बदल जाणावायला लागला. थोडक्यात सांगायचं तर स्क्रिझोफ्रेनियाच्या रुग्णांपैकी २५% रुग्ण पूर्ण बरे होतात. ०.२५% रुग्णांची स्थिती औषधांनी बरीच सुधारते तर २५% काही प्रमाणात बरे झाले तरी नंतरही त्यांच्यात स्क्रिझोफ्रेनियाची लक्षणं आढळून येतात. उरलेल्या पैकी १५% रुग्ण अनेकदा मनोरुग्णांलयात दाखल होतात आणि १०% आपल्या विचाराच्या गर्तेत सापडून निदान झाल्यावर सुमारे दहा वर्षांत मरण पावतात.

स्क्रिझोफ्रेनिया असो वा इतर मानसिक विकार असोत याकडे आपण समाज कसे बघतो हे महत्त्वाचे आहे.

स्क्रिझोफ्रेनिया म्हणजे काय ?

स्क्रिझोफ्रेनिया म्हणजे मेंदूचा विकार होय. यामुळे मेंदू आपले नीट काम नीट करत नाही यामध्ये एखाद्या व्यक्तीच्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये संकल्पनांमध्ये बाधा येऊ शकते. स्क्रिझोफ्रेनिया ही एक गंभीर मनोविकृती आहे. तिची नीट ओळख करून घेऊ. स्क्रिझोफ्रेनियाचे पॅरानॉइड, केटॉनिक, डिसऑर्गनाइज्ड आणि रेसिड्यूअल असे चार प्रकार मानले जातात.

स्क्रिझोफ्रेनियाच प्रमाण एपिलेप्सी एवढेच आहे. स्क्रिझोफ्रेनिया हा बहुदा १५ ते ४५ वर्षे वयात जडणारा विकार आहे. त्याची सुरुवात हळूहळू कळत नकळत होते. काही बिघडत आहे हे नातेवाईकांच्या फार उशिरा लक्षात येते.

स्क्रिझोफ्रेनियाची लक्षणे -

स्क्रिझोफ्रेनिया झाला हे कसे ओळखावं? त्याची पाच प्रमुख लक्षणे आहेत.

- * एक म्हणजे भ्रम होणे (डिलुजन्स) यामध्ये ज्या गोष्टी खऱ्या असतात अशा गोष्टींवर त्या व्यक्तीचा विश्वास बसतो
- * दुसरे लक्षण म्हणजे सतत आभास होणं (हॅलुसिनेशन) यामध्ये दुसऱ्या कुणालाही न दिसणाऱ्या, ऐकू येणाऱ्या व न जाणवणाऱ्या गोष्टी त्या व्यक्तीला दिसतात, ऐकू येतात व जाणवतात.
- * तिसरे लक्षण म्हणजे विस्कळीत व असंबंध बोलणं आणि लिहिणं.
- * चौथे लक्षण वागणुकीत ढळढळीत विचित्रपणा दिसणं, विचित्र शारीरिक हालचाली करणं.
- * पाचवा लक्षण म्हणजे नकारात्मक विचार.

या लक्षणांमुळे व्यक्तीच्या वास्तवापासून संपर्क

बिघडतो वा तुटतो वरील लक्षणांपैकी कुठलीही दोन लक्षणं खूप तीव्रपणे सतत सहा महिने दिसून आली तर त्याला स्क्रिझोफ्रेनिया म्हणतात. या विकारातील प्रत्येक केस ही इतरांपेक्षा वेगळी असते.

स्क्रिझोफ्रेनिया निदान व उपचार -

स्क्रिझोफ्रेनिया निदान वैद्यकीय आणि मानसशास्त्रीय इतिहासावर तसेच शारीरिक तपासणी, वैद्यकीय आणि मानसशास्त्रीय तपासण्या आणि चाचण्यांवर आधारित असते. स्क्रिझोफ्रेनियावर इलाज होऊ शकतो. मनोविकृती विरोधी (अँटीसायकोटिक) औषधांमुळे रुग्णांमध्ये असलेली मनोविकाराची लक्षणे कमी होण्यास मदत होते आणि स्थिर झालेल्या रुग्णांमध्ये विकार उलटण्याची शक्यता परिणामकारकरित्या टाळता येते. औषधांखेरीज उपचार म्हणजे रुग्णाला आणि कुटुंबाला शिक्षण देणे म्हणजे स्क्रिझोफ्रेनियाचे निदान लवकर होऊन उपचार झाल्यास त्यामुळे गुंतागुंत टाळता येऊ शकतात. लवकर इलाजाने बरेच लोक स्क्रिझोफ्रेनियापासून मुक्त होऊन सामान्य जीवन जगू शकतात.

देखरेख करणाऱ्या व्यक्तीचे काम -

डॉ. आनंद नाडकर्णी मनोविकास तज्ञ आणि डॉ. शुभा थत्ते यांनी स्क्रिझोफ्रेनिया या आजाराने त्रस्त असलेल्या व्यक्तीला एक छान नाव दिले. ते म्हणजे शुभार्थी आणि आजारी व्यक्तीची काळजी घेतात त्या व्यक्तींना शुभांकर असे संबोधले जाते. तसेच शुभांकर व्यक्तीचे मुख्य जबाबदारी असते तिने रुग्णांच्या आजारावरील उपचार पद्धती समजून घेऊन ते वेळेवर देण्याची जबाबदारी घ्यावी. येथे शुभार्थी होता परेश आणि शुभांकर होते आमच्या वॉर्डमधील सर्व कर्मचारी. त्यांनी ही जबाबदारी अतिशय छान पद्धतीने घेतली आणि त्यामुळेच आम्हाला परेशमधे सकारात्मक बदल दिसून आले.

रुग्णाबरोबर नीट बोला व उपचार करणाऱ्याचे विचारही जाणून घ्या -

स्क्रिझोफ्रेनियाच्या रुग्णांशी आदराने, मदतीच्या भावनेने आणि दयाळूपणे वागणे हा सर्वोत्तम मार्ग आहे. एकीकडे स्क्रिझोफ्रेनिया झालेला माणूस कामातून गेला असं समजलं जायचं. गेल्या काही वर्षांत उपचारांमध्ये फार प्रगती झाली आहे. गरज आहे ती रुग्णांचे कुटुंबिय, मित्र, सहकारी यांनी हा आजार वेळेवर ओळखण्याची व चिकाटीने उपचार करण्याची. स्क्रिझोफ्रेनिया नंतरही जीवन आहे...



तुम्हाला ही अस वाटतय का?

जागतिक स्क्रिझोफ्रेनिया दिन हा सर्व जगात साजरा केला जातो. आपल्याला सर्व दिनाबद्दल पुरेपुरमाहिती असते पण आपल्याला जागतिक स्क्रिझोफ्रेनिया दिन हे नेमके काय आहे, त्याची माहिती नाही. त्यामुळे आज आपण जागतिक स्क्रिझोफ्रेनिया दिनाबद्दल थोडक्यात जाणून घेऊ या.

स्क्रिझोफ्रेनिया हा एक गंभीर मानसिक आजार असून, हा आजार १०० वर्ष जुना आहे. या आजारामध्ये रुग्णांची मनस्थिती हे दुभंगलेले असते. थोडक्यात रुग्णांचा विचार वर्तन यामध्ये बदल झालेला असतो. सदर रुग्ण हा आपल्या कल्पना शक्तिवर जोरावर एक आगळा वेगळा विश्व तयार करतो व त्या विश्वामध्ये रममान होऊन जगण्याचा प्रयत्न करत असतो. त्यामुळे रुग्णाच्या वर्तनात, भावनेमध्ये, कृतीमध्ये फरक पडलेला दिसून येते. कोणीतरी माझ्या विरोधात आहे, कोणीतरी माझ्याबद्दल कट-कारस्थान रचतोय, असा प्रकारचा भास व भ्रम सतत एकांतात बसून पुट-पुटने, हातवारे करणे, पत्निवर किंवा इतर कुंटुबातील व्यक्तिवर संशय घेणे, शिवीगाळ करणे, महिनो-महिने अंधोळ न करणे चिडचिडेपण करणे अशा प्रकारचे वर्तन दिसून येते.

दिवसेंदिवस मानसिक आजारामध्ये रुग्णांची वाढ होत असलेले आपल्याला दिसून येते. २०१४ चा NIMHANS संशोधननुसार १३.०७ टक्के लोक मानसिक आजाराने ग्रासलेले आढळून आले. तर त्यामध्ये १०.०७ टक्के रुग्णांना तातडीचे औषधोपचाराची गरज असल्याची दिसून आले. १२ राज्यातील ३४,८०२ लोकांचा संशोधनानुसार असे दिसून आलेली. यामध्ये संशोधनानुसार सर्वात जास्त स्क्रिझोफ्रेनिया व निराशाचे सर्वाधिक रुग्ण आढळून आले. यामध्ये १३.०९ टक्के पुरुष व ७.०५ टक्के स्त्रीरुग्ण आढळून आले. हा आजार १८ ते २५ वयागटातील तरुण वर्गामध्ये होण्याची शक्यता जास्त असते. तरी या आजाराची उपचार हे जास्ती जास्त १० ते १५ टक्के रुग्ण घेतात. तर उरलेले

८० ते ८५ टक्के रुग्ण उपचारापासून वंचित राहतात. सद्यास्थितीत उपचार घेणाऱ्याच्या संख्येत दिवसेंदिवस वाढ होत आहे.

स्क्रिझोफ्रेनिया या आजाराचे पार्श्वभूमी जर आपण पाहिली तर संदर्भिय माहितीनुसार आपल्याला असे दिसून येते की, १४ एप्रिल १९०८ लाबर्लिनमध्ये मानोसपचार तज्ञ Dr. Eugen Bleuler यांनी स्क्रिझोफ्रेनिया या विषयावर सर्व प्रथम माहिती दिली. त्यामुळे २४ एप्रिल हा जागतिक स्क्रिझोफ्रेनिया दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो व यावर सखोल अभ्यास करून उपप्रकाराचा शोध लावून त्यात अजून वृद्धी करून १९११ नवीन आजाराची संकल्पना तयार केली गेली व १८ व्या शतकात पाहिले मनोरुग्णालय सुरु करण्यात आले. तर भारतामध्ये सर्जन kenderline यांनी ३० बेडचे युनिट चालू केले. हळूहळू अनेक शास्त्रज्ञानी सिग्मनफाईड व इतर अन्य शास्त्रज्ञानी या विषयात अभ्यास करून अमुलाग्र बदल घडवून आणले. सद्यास्थितीत १९८३ पासून भारतामध्ये मानसिक आरोग्य कार्यक्रम राबविण्यात येते आहे. तसेच महाराष्ट्रात ठाणे, नागपुर, पुणे, रत्नगिरी, मिरज येथे मनोरुग्णांनासाठी शासकिय मनोरुग्णालय सुरु करण्यात आले आहे.

कारणे :-

या आजाराचे प्रमुख कारणे हे वेगवेगळे आहेत. आपल्याला जानवत नाहीत. जसे ताप, सर्दी असले की अंग तापते नाकातुन पाणी येते. तसे या मानसिक आजारात दिसून येत नाही. यामध्ये रुग्णांच्या विचारात, भावनेत व वर्तनात झालेल्या बदलानुसार समजुन घ्यावे लागते.

१. अनुवंशिकता रक्तातल्या नातेवाईकांमध्ये हा आजार असल्यास इतर कुंटुबातील व्यक्तिला होण्याचे जास्त असते. आई वडिलांनपैकी कोणाला असेल तर १० ते २० टक्के आजार होण्याची शक्यता असते.

२. मानसिकता तणाव किंवा रुग्णांच्या एखाद्या जवळच्या



व्यक्तिचे दुःखःद निधन झाल्यामुळे.

३. ड्रग्ज व आम्ली पदार्थांचे अती सेवन केल्यामुळे.

४. भ्रम व भास होणे, स्वःताशी पुट-पुटने.

५. संशयीत वृत्तीत वाढ होणे.

६. झोप न लागणे, विनाकारण चिडचिडेपणा येणे.

७. विचित्र हातवारे करणे.

८. मेंदुतील दोषामुळे जसे डोपामाईन नावाचे रसायनचे प्रमाण मेंदुमध्ये वाढल्यास त्रास होतो.

अशी लक्षणे जर सहा महिनेपेक्षा जास्त काळ जाणवली तर याला स्क्रिझोफ्रेनिया आजार झाला आहे असे म्हणता येईल.

गैरसमजूती:-

या आजारबाबत सामाजामध्ये अनेक गैरसमजूती असल्याचे आपल्याला दिसून येते.

१. गेल्या जन्माची पाप, देवाचा कोप झाला.

२. अंधश्रद्धा, कोणीतरी मला करणी केली किंवा काळी जादू केली. तांत्रिक, मांत्रिक हा आजार बरा करू शकतात.

३. लोखंडी साखळ्यांनी बांधून ठेवल्यामुळे हा रोग बरा होऊ शकतो.

४. लग्न केल्यास रुग्ण सुधारू शकतो किंवा ठिक होऊ शकतो.

५. रुग्णांसोबत राहिल्यामुळे हा आजार होऊ शकतो.

६. इज्जत कमी होते. जर स्क्रिझोफ्रेनिया रुग्ण कुंटुंबात असेल तर त्याला लपुन ठेवणे कोणाला सांगू नये. सांगितल्यामुळे इज्जत कमी होते.

७. अंधान्या खोलीत बंद करून ठेवल्याने आजार बरा होतो.

८. देवीला बळी दिल्याने हा आजार बरा होतो.

या सर्व गैरसमजूतीमुळे रुग्णाला योग्य त्या उपचारांपासून वंचित राहावे लागते.

दुष्परिणाम:-

या रुग्णाला वेळीच योग्य उपचार न मिळाल्यास खालील दुष्परिणाम आपल्या दिसून येतात.

१. रुग्णाला योग्य उपचार न मिळाल्यास तो रस्त्यावर बेवारसपणे फिरू शकतो. इतरांना मारायला जाणे.

२. कुंटुंबातील व्यक्तींना किंवा स्वःताला इजा पोहचविणे तसेच शिवी गाळ करणे.

३. आंघोळ व दात न घासने. यामुळे आरोग्य धोक्यात येऊ शकते.

४. तो कोणताही योग्य निर्णय घेऊ शकणार नाही.

५. आर्थिक, कौटुंबिक व सामाजिक कलह निर्माण होऊ शकतात.

६. अक्राळस्तेपणा करणे.

७. रुग्णांच्या हातून कोणताही गुन्हा घडू शकतो. असे वेगवेगळे

दुष्परिणाम दिसून येतात.

उपचार -

योग्य निदान व उपचारांमुळे स्क्रिझोफ्रेनिया रुग्ण सर्वसामान्य जीवन जगू शकतात. आधुनिक औषधोपचाराने आजार त्वरित आटोक्यात आणता येऊ शकते योग्य उपचार करून ३० ते ४० टक्के रुग्ण पुर्णपणे बरे होतात. तर ३० ते ४० टक्के रुग्णांमध्ये मधून मधून लक्षणे पुन्हा दिसून येतात. तर २० टक्के रुग्ण मात्र पाहिजे तसा प्रतिसाद देत नाही. आणि त्यांना आयुष्यभर उपचार घ्यावी लागतो.

१. प्रामुख्याने रुग्णांने आजाराला स्विकार केले असता त्यांचावर उपचार लवकरात लवकर होऊ शकतो. जे रुग्ण आजाराला स्विकार करत नाही त्या रुग्णांना सुधारण्यासाठी बराच वेळ लागतो.

२. औषध :- उपचार पध्दतीमध्ये प्रामुख्याने अँटीसायकोटिक औषधोपचाराचा वापर केला जातो. वेळेवर आणि प्रामाणीकपणे औषध घेतल्यास उपचार पध्दतीत अमुलाग्रह बदल दिसून येतो. औषध न घेणे, फेकून देणे अशा प्रकारचे कृत्य रुग्ण करू शकतो. जर औषध मधेच थांबविले असतात. परत आजाराचे लक्षणे दिसून येतात. त्यामुळे औषध हे डॉक्टरांचा सल्ल्याशिवाय बंद करू नये.

३. ई.सी.टी. : जर औषधोपचारांनी रुग्णांमध्ये काही फरक पडत नसेल तर अशा रुग्णांना शॉक; ई.सी.टी. दिली जाते.

४. समुपदेशन :- मानसिक आजारामध्ये समुपदेशन हे अत्यंत महत्त्वाचे असून रुग्णांना समुपदेशाकाचे मार्गदर्शन हे वेळोवेळी घेणे गरजेचे आहे.

५. कुटुंबाचे सहकार्य :- या उपचारांमध्ये सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजे कुटुंबाचे सहकार्य, जे त्या रुग्णास व त्याच्या आजाराला समजून त्याला वेळोवेळी प्रोत्साहन देऊन आजारातून बाहेर काढण्यास मदत करतील.

६. औषधोपचाराबरोबरच रुग्णांना थेरपीचा वापर करावा लागतो. जेणे करून रुग्णांना योग्य शिस्त, योग्य दैनंदिनी योग्य काम यामुळे त्याचा विचारांचा गोंधळ कमी होऊन रुग्णाला स्वावलंबी बनवतात येईल.

यामुळे स्क्रिझोफ्रेनिया रुग्ण हा सर्वसामान्य जीवन जगू शकेल. त्यामुळे आपण या आजारातील रुग्णांना दुलक्षित न करता त्यांना भावनीक आधार देऊन योग्य उपचार व समुपदेशनासाठी प्रवृत्त करावे जेणे करून ते आपले जीवन आनंदी व सुखमय जगू शकतील. चला तर मग स्क्रिझोफ्रेनिया रुग्णांना वेळीच उपचार देऊन त्यांचे जीवन समृद्ध करू या.



झोप उडाली का ?

तुम्हालाही असं वाटतय का ?

झोप ही अनेक आजारांवरील रामबाण उपाय आहे, तर जास्त झोप हे देखील आजारांचे सूचक आहे आणि झोप न लागणे हे मानसिक आजाराला आमंत्रण आहे. आपल्याला सर्वसाधारणपणे ७-८ तासांची सलग झोप गरजेची असते बऱ्याच जणांना अशी सलग झोप लागत नाही. काही कारणाने जसे एखादे टेन्शन, काळजी, चिंता, भीती, दडपण, जबाबदारी, ओझे, आजार अशा अनेक कारणांमुळे परंतु सलग व्यवस्थित झोप झाली नाही तर त्याचे विपरीत परिणाम आपल्या शरीराबरोबरच मानसिक आरोग्यावर होतात. पुरेशी झोप न झाल्यास आपले लक्ष विचलित होते. कामामध्ये कुशलता येत नाही. भावनिक बदलाव होऊन चिडचिड होते. एकूणच मानसिक विकारात वाढ होण्याची शक्यता असते मानसिक आरोग्य व्यवस्थित असल्यास शारीरिक आरोग्यावर सहसा कोणता परिणाम होत नाही मानव व प्राणी यांच्या झोपेचे गणित हे मानसिक आरोग्यावरच अवलंबून असते. झोप का



लागत नाही. झोप न येणे हा आजार असू शकतो किंवा दुसऱ्या कुठल्यातरी आजाराचे लक्षण असू शकते. आपण आज अनेक प्रकारच्या अनिश्चिततेमधून जात आहोत याचा परिणाम म्हणून आपलं वेळापत्रक बिघडत चालले आहे, याचा परिणाम हा आपल्या शाररिक मानसिक आरोग्यावर होत असतो. परिणामी झोपेच्या चक्रावर होतो व झोपेच्या अनेक समस्या उद्भवतात.

झोपेचे दोन प्रकारात वर्गीकरण होते

प्रत्येक व्यक्तीची झोपेची गरज ही वेगवेगळी असते. बऱ्याच लोकांना ५-६ तास झोपले तरी पुरेसे असतात. या लोकांना कमी वेळेची झोप म्हणजे लघु निद्रा या प्रकारात

मोडतात, तर काही लोक जास्त झोप म्हणजे ८-१० तास झोपतात हे प्रदीर्घ झोप या प्रकारात मोडतात.

त्या अगोदर आपण झोप आणि त्याचे टप्पे पाहू या.

झोपेचा प्रत्येक टप्पा हा ९० मिनिटांचा असतो, असे चार टप्पे असतात. यातील पहिला टप्पा हा नॉन रॅपिड आय मुव्हमेंट म्हणजेच गाढ झोपेचा असतो. हा टप्पा जरा मोठा असतो तर दुसरा टप्पा रॅपिड आय मुव्हमेंट आणि याच टप्प्यामध्ये आपल्याला स्वप्न पडतात. या टप्प्यातील स्वप्न आपल्याला आठवतात. जसजशी आपली झोप वाढत जाते तसतसे रॅपिड आय मुव्हमेंट वाढत जाते ज्यांना झोपेच्या समस्या असतात त्या याच दोन टप्प्यातल्या असतात.

झोप पुरेशी न झाल्यास काय होते.

झोप न झाल्यास आपले शाररिक व मानसिक आरोग्य धोक्यात येऊ शकते. हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह, स्मृतीभ्रंश, मानसिक आजाराला आमंत्रण तसेच झोप आणि मेंदूचे कार्य यात जवळचा संबंध आहे. शाररिक आणि मानसिक झीज आपण झोपेने भरून काढत असतो.

झोपेच्या आजाराची लक्षणे -

१. झोपेचा वेळ कमी होणे
२. सलग झोप न येणे
३. झोपेत विस्कळीतपणा येणे

तुम्हालाही गाढ झोप येत नाही का ?

जे लोक लघु निद्रा या प्रकारातील असतात त्यांची झोप जर ५-६ तासांवरून २-३ तासांवर आली तर ते झोपेचा विकार होय. त्याचप्रमाणे जे लोक प्रदीर्घ झोप या प्रकारातील असतात. त्यांची झोप ८-१० तासांवरून जर ५-६ तासावर आली असेल तर ते पण झोप विकारात मोडतात. जर दोन किंवा तीन आठवडे ही लक्षणे कायम



राहिल्यास हा आपल्या आजाराचा पहिला टप्पा असतो. प्रत्येक व्यक्तीने झोप कशा प्रकारची लागते हे जाणून घेतले पाहिजे. ८-१० तास प्रदीर्घ झोप येणार यास जर ४-५ वेळा जाग येत असेल तर त्याला चांगली झोप येते असे म्हणता येत नाही.

झोप न येण्याची कारणे

१. काही लोकांना बेडवर खूप तास लोळत राहिल्यानंतर झोप येते यालाच इनिशियल इंसोमेनिया म्हणतात.
२. काही लोकांना चटकन झोप येते परंतु ते रात्री उठतात याला आपण मिडल इंसोमेनिया म्हणतो.
३. काही लोकांची झोप ही सकाळ होण्याआधीच संपते, त्यांना आपण टर्मिनल इंसोमेनिया म्हणतो. काही शारीरिक व्याधी असल्यासही झोपेत व्यत्यय येऊ शकतो.

यावरील तीन प्रकारातील कोणतेही लक्षण जास्त काळ असेल तर आपल्या जवळील डॉक्टरला भेटा.

चांगली झोप येण्यासाठी आपण काय करायला हवे पाहू.

- * कसला विचार करताय? अगोदर डोक शांत करा प्रदीर्घ श्वास घ्या. चित्त शांत झाल्यावरच बेडवर अंग टाका.
- * झोपण्या आधी चहा, कॉफी, जास्त मसालेदार पदार्थ याचं सेवन करू नका.
- * खूप जड जेवण करू नका. शक्यतो योग्य आहार घ्यावा

आग्रह म्हणून जेवणात बदलाव करू नका.

- * झोपण्या अगोदर किमान १ तास डोळ्यांवर प्रकाश पडणाऱ्या वस्तूंचा वापर कमी करावा.
- * झोपण्या अगोदर एखाद्या गोष्टीचे वेळापत्रक बनवा. काम आहे म्हणून दैनंदिनीत बदलाव करू नका.
- * दडपण घेऊन झोपू नका, मन आणि मेंदू शांत होईल असे सुमधूर संगीत ऐका.
- * सकाळी खूप काम आहे म्हणून विचार करत झोपू नका.
- * घट कपडे घालणे टाळा सैलसर आरामदायक कपडे घाला.
- * ठराविक वेळेतच झोपण्याची सवय ठेवा त्यामुळे शरीराला झोपेची सवय होते.

उपचार -

- * जीवनशैली बदल हा प्रमुख उपचार होय.
- * अभ्यंग, चक्षू, तर्पण, शिरो, मुखलेपम, शिरोधारा, शिरोबस्ती, पादाभ्यंग
- * सूर्यप्रकाशामधील वावर वाढवावा.
- * शक्यतो झोपण्याच्या खोलीतील प्रकाश हा मंद वातावरण सुगंधयुक्त असावे.
- * वैद्यकीय उपचार तातडीने घ्यावेत.



मेंदूचा झटका / लकवा / अर्धांगवायू

- मेंदूचा झटका हा एक प्रकारचा मेंदूतील रक्तवाहिन्यांचा आजार आहे
- ही एक आपत्कालीन परिस्थिती आहे
- मेंदूचा रक्तपुरवठा खंडित झाल्याने हा आजार होतो
- रक्तवाहिनीत गुठळी होणे. रक्तसाव होणे. रक्तदाब अचानक कमी झाल्याने मेंदूचा रक्तप्रवाह कमी होतो



मेंदूच्या झटक्याची/ अर्धांगवायूची कारणे

- धूम्रपान • मद्यपान • लठ्ठपणा • उच्च रक्तदाब • मधुमेह • हृदयरोग • उच्च कोलेस्टेरॉल

चेहरा
चेहरा एका बाजूस झुकणे



हात
एका हातामध्ये किंवा पायामध्ये कमजोरी जाणवणे



संभाषण
संभाषण किंवा बोलण्यात अडचण निर्माण होणे



वेळ
वेळेवर उपाययोजना करणे आवश्यक आहे



वरीलपैकी कोणतेही लक्षण दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा



चला नैराश्यावर मात करूया...!

जर मी तुम्हाला विचारले आज तुमचा मूड कसा आहे? कुणी म्हणेल 'मी खुश आहे', कुणी म्हणेल 'मी आज जरा उदास आहे', तर कुणी म्हणेल 'माझी आज प्रचंड चिडचिड होतेय, किंवा नव्हस आहे किंवा मला राग येतोय, मला आज अस्वस्थ वाटतय', अशी अनेक निरनिराळी उत्तरे येतील. तर, आनंद, दुःख, क्रोध.. ह्या सगळ्या आपल्या भावना म्हणजे मनाच्या निरनिराळ्या अवस्था असतात.

मग कधी आपल्याला दुःख झाले किंवा उदास वाटले तर आपल्याला नैराश्य आले असे म्हणता येईल का?

तर नैराश्य व एरवी वाटणारा उदासपणा यात नेमका फरक काय?

उत्तर : एखाद्याला जर खालील कोणतेही ४ लक्षणे असतील व महत्त्वाचे म्हणजे ही लक्षणे किमान २ आठवडे तरी असायला हवीत.

लक्षणे :

- १) भूक व वजनामध्ये बदल होणे
- २) निद्रानाश
- ३) सतत किंवा लवकर थकल्यासारखे वाटणे
- ४) पश्चातापची भावना
- ५) निर्णय घेण्याची क्षमता कमी होणे
- ६) सतत आत्महत्येचे वा मरणाचे विचार येणे.

नैराश्य कोणाला होऊ शकते व कोणत्या कारणांमुळे होते?

हा आजार सर्वांना पुरुष, स्त्री व लहान मुलांपासून ते वयोवृद्ध लोकांपर्यंत कोणालाही होऊ शकतो. स्त्रियांमध्ये पुरुषांपेक्षा दुप्पट प्रमाणात हा आजार दिसतो.

रिस्क फॅक्टर्स / कारणीभूत घटक :

- १) जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू / आजारपण
 - २) आर्थिक नुकसान
 - ३) घरातील एखाद्याची आत्महत्या
 - ४) आनुवंशिकता
 - ५) दिर्घकाळ असलेला शारीरिक आजार
- उदा. कर्करोग (कॅन्सर), एड्स, क्षयरोग (टिबी)

प्रत्येकाला उपचाराची गरज आहे का?

हो, पण असे नाही की प्रत्येकाला औषधांची गरज आहे. विनाऔषधे उपचार पद्धतीसुद्धा आहेत, जसे की थेरेपी, समुपदेशन, रिलॅक्सेशन टेक्निकस्, माईडफुलनेस थेरेपी. (Psychotherapy, Relaxationtherapy, Mindfulness, Counselling)

दृष्टिकोन बादलण्याची गरज :

सर्वात महत्त्वाचे नैराश्य/उदासीनतेला एक आजाराच्या दृष्टीने पाहायला पाहिजे. जसे इतर सामान्य आजार, उदा. रक्तदाब (BP), मधुमेह (Diabetes). जसे हे आजार औषधांशिवाय बरे होत नाहीत तसेच नैराश्य सुद्धा. मी मन घट्ट करेन, जास्तीच जास्त सकारात्मक गोष्टींमध्ये मन रमवेन, नाही रडणार, रडणं हे भ्याडपणाचे आहे आणि मी भित्रा नाही. हे असे मनाला समजावून तुम्ही नैराश्यातून



पूर्णपणे बरे होऊ शकत नाही. आणि खर्च असे झाले असते तर जगात सुदैवाने कुणावरही आत्महत्या करायची वेळ आली नसती. आत्महत्या म्हणजे नैराश्याची अती तीव्रता. सर्वात शेवटचे टोक! अशावेळी जगण्याचा साऱ्या वाटा बंद झाल्या ही अशी एकच भावना मनात घर करून ठाम असते.

लक्षात ठेवा : नैराश्य म्हणजे कमजोरी नाही.

त्यामध्ये 'काही तरी पाप आहे किंवा अपराधी वाटण्याचे कारण नाही', किंवा माझ्याच वाटेला हे का आले असे समजण्याची गरज नाही, कारण हा फक्त इतर आजारांसारखा केवळ आजार आहे आणि औषधोपचाराने व समुपदेशाने तो पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

जर तुम्हाला नैराश्य वाटत असेल तर तुम्ही काय करू शकता ?

महत्वाच्या ४ गोष्टी लक्षात ठेवा:

- १) नियमितपणे व्यायाम करणे.
- २) आपल्या विश्वासू व्यक्तीकडे निसंकोचपणे मन-मोकळे करा, कधीही दुःख सांगितल्याने वाढण्याऐवजी कमीच होते.
- ३) नियमितपणे मित्र-मैत्रीणींच्या संपर्कात राहणे.
- ४) आपल्या झोपेची नियमित अशी वेळ पाळा.
- ६) सण-समारंभात सहभाग घ्या.
- ७) वैद्यकीय मदत घायला विसरू नका.
- ८) कोणत्याही शारीरिक तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका; उदा. जुनाट डोकेदुखी.

आता, नैराश्य असणाऱ्या व्यक्तीला तुम्ही मदत कशी करू शकता ?

- १) सर्वात प्रथम हे ध्यानात ठेवा की तुम्हाला मदत करायची आहे. म्हणून समोरच्याचे पूर्ण बोलणे शांतपणे, न थकता व स्थिरपणे ऐकून घ्या. समोरच्याला कधीही judge करू नका किंवा त्याच्याबद्दल कुठलेही मत बनवू नका.
- २) त्यांना डॉक्टरांची, मनोसपचार तज्ञांची मदत घेण्यास प्रवृत्त करा.
- ३) त्यांना समुपदेशकांकडे घेऊन जा.
- ४) त्यांना नियमितपणे व्यायाम करण्यास प्रवृत्त करा.
- ५) त्यांना कधीही एकटे सोडू नका.

६) आत्महत्येचे विचार येत असल्यास न घाबरता व दुर्लक्ष न करता त्वरित मानोसपचार तज्ञांकडे घेऊन जा.

लक्षात ठेवा तुम्ही नैराश्यातून एक जरी व्यक्तीला बाहेर काढले तर याचा अर्थ एक आत्महत्या वाचवली, म्हणजेच तुम्ही एक जीव वाचवला.

एक गैरसमज : आपल्यात आत्महत्येबद्दल एक खूप मोठा गैरसमज आहे:

'जो आत्महत्येबद्दल बोलतो तो आत्महत्या करत नाही' व 'ज्याला खर्च मरायचे असते तो त्याबद्दल कुणाला सांगत नाही'. पण हे साफ खोटे व चुकीचे आहे. प्रत्येकाला जगण्याची सारखीच इच्छा असते. प्रत्येकजण मरण्या अगोदर मदतीसाठी हाक देत असतो आणि त्याहून महत्वाचे जर एखाद्याने आत्महत्या करण्याचे ठाम केले असेल तर त्यांच्या वागणुकीतील इतर बदल आपल्याला सतर्क करत असतात.

- उदा. १) बँकेतील सगळे पैसे घरच्यांच्या नावे करणे.
- २) अचानक सगळ्या लोकांची उधारी फिटवणे किंवा त्याबद्दल सर्व माहिती घरी सांगणे.
- ३) नातलगांची आर्थिक व्यवस्था करून ठेवणे.
- ४) अचानकपणे व सहजच बोलताबोलता मी नसेन तेव्हा... अशी वाक्य वापरणे.

त्यामुळे असे काही बदल जाणवताच वैद्यकीय मदत घेण्यास वेळ लावू नये.



विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य महत्त्वाचे का आहे?

शाळा बंद असल्यामुळे आणि वर्ग अध्यापनाच्या जागी ऑनलाइन वर्ग घेतल्यामुळे शाळेत जाणारी मुले, किशोरवयीन मुले ताणतणाव अनुभवू शकतात. पालकांची चिंता, दैनंदिन गोष्टींमध्ये व्यत्यय, मित्र, शिक्षक यांच्या कमी झालेल्या भेटी तसेच शारीरिक हालचाली कमी होऊन घरातील बंदी वाढल्यामुळे खालील समस्यांमध्ये वाढ होऊ शकते.

- परीक्षेची भिती - इंटरनेटचे व्यसन
- चिंता - एकांतवास
- उदासीनता - स्वतःला इजा करून घेणे.



आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 डायल करा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



Piramal
Swasthya

unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



मानवी मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या अनेक भावनांपैकी राग ही सुद्धा एक सहज सुलभ भावना आहे आणि आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात कमी जास्त प्रमाणात आपण त्याचा अनुभव घेत असतो. अगदीच कुणाला कधीच राग येत नाही असं होत नाही. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये काही सकारात्मक भावना असतात, तशाच काही नकारात्मक भावना असतात. फक्त आपण ज्या सहज पद्धतीने सकारात्मक भावनांचा स्वीकार करतो त्या सहजपणे आपण नकारात्मक भावना स्वीकारत नाही. तशीच राग ही आपल्यातील नकारात्मक भावनाही आपण स्वीकारत नाही. आपलं मन मला राग येतो किंवा

आलाय हे मान्य करायलाच सहजा सहजी धजावत नाही. का येतो आपल्याला राग? तर आपण कधी कुणाकडून दुखावले गेलो, कुणी आपलं म्हणणं किंवा आपल्याला समजूनच घेत नाही आहे, कुणीतरी आपल्याशी खोटं किंवा चुकीचं वागतय, आपल्या बाबतीत कुणीतरी सतत गैरसमज करून घेतोय किंवा कुणीतरी



आपल्याशी गैरवर्तन करतंय. यातून आपल्या भावनेचा उद्रेक होतो, तो म्हणजे राग. आणि याचा परिणाम म्हणजे आपली सतत चिडचिड व्हायला लागते, खूप राग राग होतो, भांडणे होतात, काहीतरी नको ते आपल्याकडून बोललं जातं. पण हा राग मात्र सगळ्यांमध्ये सारखाच बघायला मिळतो असं नाही, त्याची तीव्रता व्यक्तिगणिक बदलत असते. राग टिकण्याचा वेळ सुद्धा प्रत्येक व्यक्तीचा वेगळा असतो आणि त्याचा त्रास प्रत्येकाला कितपत होतो याचं गणित सुद्धा प्रत्येकाचं वेगळं असतं.

राग एखाद्या वेळी चांगली गोष्टसुद्धा घडवून आणू शकतो तर कधी विघातक गोष्टीही. मुळातच राग येणे ही आपल्या सभोवतालची परिस्थिती चांगली नसल्याचं निदर्शक आहे. राग आला कि आपल्या शरीरावरचा ताबा सुटतो. मानसिक स्थिती डळमळीत व्हायला लागते. यातूनच ताण

वाढतो. आपल्यात चिडचिडेपणा वाढतो. चुकीच्या गोष्टी, चुकीचे निर्णय आपल्या हातून घडायला लागतात, नाते संबंध बिघडत जातात. आपण हळूहळू एकटे पडायला लागतो. आपलं स्वतःवरच नियंत्रण सुटायला लागतं. कधी कधी तर राग इतका अनावर होतो कि, अनेकजण या रागाच्या आवेशात मृत्यूला कवटाळतात. अनेकांच्या संसाराची राख रांगोळी होते. ह्या सगळ्यांना बळी पडण्याऐवजी आपल्याला त्याला नियंत्रणात ठेवता आलं पाहिजे. त्याचा लगाम आपल्या हाती असायला पाहिजे म्हणजे योग्य वेळी त्याला आपल्याला आवर घालता येईल, कारण त्याला कुठे सैल सोडायचं आणि

कुठे थांबवायचं हे आपल्याला ठरविता आलं पाहिजे. राग वाईट जरी असला तरी स्वसंरक्षण आणि आत्मसन्मान या भावनांचा अंगभूत घटक देखील आहे.

कधी कधी आपल्याला खूप त्रास होतो, दुःख होत मग ते दुःख किंवा तो त्रास सुसह्य करण्यासाठी आपण राग व्यक्त करतो, मग ते कधी जाणीवपूर्वक होतं किंवा अजाणतेपणी सुद्धा. पण राग व्यक्त करण्याचे जसे तोटे आहेत तसेच

त्याचे फायदेसुद्धा आहेत. ते म्हणजे, दुःखापासून आपलं मन विचलित होते. कधी कधी ज्या व्यक्तीवर आपण रागावलो असतो त्यांना कसं उत्तर देता येईल या विचारांमध्ये आपल्या दुसऱ्या परिस्थितीकडे तात्पुरत्या स्वरूपात डोळे झाक करता येते. मात्र हा राग समस्येचं रूप तेव्हा घेतो जेव्हा त्याच्या परिणामातून सामाजिक, वैयक्तिक आणि शारिरीक आरोग्याला धोका पोहोचतो.

अलीकडच्या काळात झालेल्या संशोधनावरून आपल्याला हे लक्षात येतं कि, रागावर नियंत्रण ठेवण्यात जी व्यक्ती असक्षम किंवा कमकुवत असते तिला पन्नाशीच्या आधी हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता खूप जास्त असते. त्याचप्रमाणे ज्या व्यक्तीला खूप राग येतो किंवा ती छोट्या छोट्या गोष्टीवर आक्रमक होते त्यांच्यामध्ये उच्च रक्तदाब किंवा सामान्य रक्तदाबाचे प्रमाणही आपल्याला आढळून येऊ



शकतात .

खरंतर आपला राग नियंत्रणात आणण्यासाठी आपल्याला हे कळायला हवं की, कसं ओळखायचं आपल्याला राग आला आहे हे?, कुठल्या गोष्टींचा नक्की राग येतोय?, त्यावेळी माझी प्रतिक्रिया काय असेल किंवा कशी असायला पाहिजे?, आणि त्याचा आपल्यावर किंवा इतरांवर कसा परिणाम होईल? आणि हे सगळं कळण्यासाठी मात्र आपल्याला रागाची लक्षणे काय हे माहिती असणे फार आवश्यक आहे, खरंच काय असतात रागाची लक्षणे?

यात आपल्याला काही शारिरीक, काही मानसिक अशी लक्षणे आढळून येतात. शारिरीक लक्षणांमध्ये दात ओठ घट्ट आवळून धरणे, पोटदुखी, हृदयाची धडधड वाढणे, डोकेदुखी, चेहरा लाल होणे, हातपायला कापरे भरणे, घाम येणे, भोवळ येणे, तर मानसिक लक्षणांमध्ये चिडचिड होणे, दुःखी वाटणे, नैराश्य येणे, अपराधीपणाची भावना मनात येणे, खूप जास्त चिंता वाटणे आणि सतत इतरांवर ओरडणे. याचप्रमाणे रागामध्ये आपल्या वर्तनातसुद्धा बदल झालेला आपल्याला जाणवतो, जसं तळवे एकमेकांवर घासणे, येरझऱ्या मारणे, उपरोधात्मक बोलणे, अविचारीपणे बोलणे, मद्यपान किंवा तंबाखू, सिगारेट यांसारख्या पदार्थांचे सेवन करावेसे वाटणे, चढ्या आवाजात बोलणे, रडणे, ओरडणे, यासारखी लक्षणे आपल्याला दिसतात.

बऱ्याचदा आपल्याला असं वाटत असतं की राग रोखून धरणे/दडपून ठेवणे हे राग नियंत्रणात आणण्याचा एक चांगला मार्ग आहे. मात्र तसं नाही. ही रागावर नियंत्रण मिळविण्याची एक चुकीची पद्धत आहे. ज्याचा परिणाम आपल्या शारिरीक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणावर पण होऊ शकतो, मात्र राग व्यक्त करणे आवश्यक आहे. तो जर आक्रमक पद्धतीने व्यक्त केला तर त्याचा हिंसक परिणाम पुन्हा आपल्या मानसिकतेवर, शरीरावर, आपल्या सामाजिक कल्याणावर पडेल.

मग आपल्या रागाला कसं मॅनेज करू शकतो आपण ?

आपल्याला येणाऱ्या रागाविषयी एक दैनंदिन नोंद वही तयार करा. त्यात नेमका कुठल्या गोष्टींसाठी, कोणत्या कारणास्तव तुम्हाला राग येतो, कुठल्या वेळी येतो हे लिहून काढा. यामुळे ती रागजन्य परिस्थिती समजून घेण्यासाठी तुम्हाला मदत होईल, जेणेकरून भविष्यात तशी परिस्थिती आपल्या समोर आली तरी आपण तो प्रसंग हाताळू शकू.

याच्या व्यतिरिक्त जेव्हा आपल्याला राग येतो तेव्हा आपण काय करायचं ?

आपला राग व्यक्त करण्यासाठी सुरक्षित जागा शोधा. एखाद्याला ओरडून सांगण्याऐवजी किंवा वस्तू फोडण्याऐवजी एखाद्या सुरक्षित ठिकाणी किंवा आपण एकटे असलेल्या खोलीत जा, उशीला मारा, रिकाम्या भिंतीवर ओरडा किंवा बॉल भिंतीवर फेका. जोपर्यंत तुमचा राग निवळत नाही, तुम्ही शांत होत नाही.

दीर्घ श्वास घेण्याचा सराव करा काही खोल श्वास घेतल्याने तुम्ही शांत व्हाल, त्यातून तुम्हाला मानसिक व शाररीकदृष्ट्या बळकटी मिळेल.

१ ते १० अंक मोजा. कदाचित हे जरी सोपे वाटत असले तरी हे एक प्रभावी राग व्यवस्थापन तंत्र आहे. मोजणी आपल्याला परिस्थिती पासून विशांती घेण्यास आणि राग निर्माण करणाऱ्या विचारांपासून स्वतःचे लक्ष विचलित करण्यास मदत करते.

ज्या व्यक्तीचा किंवा ज्या परिस्थितीमुळे राग आलाय तिथून लगेच दूर जा. थोडा फेरफटका मारून या, एखादं आवडीचं गाणं गुणगुणा, ह्या सगळ्या गोष्टी आपल्याला विचार करण्यास आणि समस्येचं निराकरण करण्यास वेळ देतात.

आपल्या रागाच्या त्वरित व्यक्त होणाऱ्या परिणामांची कल्पना करा. सर्वप्रथम आपल्याला राग आलाय हे कबुल करा. त्याक्षणी आपल्या मनात जे काही येईल ते सांगण्याऐवजी आपण अधिक योग्य मार्गाने काय प्रतिसाद देवू शकतो याचा विचार करा. इथे आपल्याला कळतं कि आपण इतरांच्या गरजा आणि भावनांचा आदर करतो .

माफ करायला आणि विसरून जायला शिका. आपला राग आक्रमक पद्धतीने किंवा दडपून टाकण्याऐवजी अनुकूल परिस्थितीत ठामपणे सांगा. आपली नाराजी योग्य वेळी योग्य ठिकाणी व्यक्त करा.

आपल्या दैनंदिन जीवनात योग आणि ध्यान यांचा समावेश करा.

याही व्यतिरिक्त आपला राग हाताळण्यास असमर्थ वाटत असल्यास समुपदेशक , सायकोलॉजिस्ट, मानसोपचार तज्ञ यांचा सल्ला घ्या .

हे सगळं अमलात आणण्याचा प्रयत्न केला तर नक्कीच आपण आपल्या आयुष्यात एक सकारात्मक बदल घडवून आणू शकतो.



अप्रिय गोष्टी टाळण्याकडे मानसाचा कल जास्त असतो. जे आपल्याला आवडत नाही, ते दुर सरकवायाचे हा मानवीय स्वभावच आहे. मानसाचे आयुष्य एकूण चार टप्प्यांत असते.

१) बालपण २) तरुणपण ३) प्रौढपण ४) वयोवृद्ध यामध्ये सगळ्यात महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे वृद्धकाळ. परंतु हे स्विकारायला आपले मन सहजा-सहजी तयार होत नाही. १० ते १५ मानसात अशीच चर्चा निघाली तर फार काळ टिकतही नाही. म्हणून मनापासून चर्चेत भाग घेत नाही. वृद्ध म्हणजे टाकाऊ वस्तुच म्हणजे डस्टलोनसारखे उपयोग होतो असा समज आहे. परंतु सर्व तरुण मंडळींनी समजून घ्यायला पाहिजे की नात्याचे जिव्हाळ्याचे, रक्तामासाचे अनुभव तिजोरीला लावयचे कुलुपच आहे असे वाटते. नोकरी करणाऱ्या व्यक्तीला सुद्धा सरकार पण तुमचे वय झाले, त्यामुळे निवृत्त करत आहोत असे म्हणतात.

माणसाची शारिरिक क्षमता व मनातुन टवटवीतपणा, उत्साह, आनंद ह्या गोष्टी स्वनिर्मित असतात. तरुण पिढींना वृद्ध लोकांना स्थान देण्याचे प्रमाणित करतात. परंतु हाता-पायाचे कळून जावून वृद्ध माणुस रुग्ण बनतो व रुग्ण झाला तर परावलंबी होतो. म्हणून तो माणूस कुणालाच आवडत नाही. वृद्ध लोकांची संख्या जरी वाढली तरी समस्यांमध्ये वाढ होते. मोलकरणीसारखे काम करणाऱ्या कमी नाही. कालच विदर्भात एक वृद्ध उष्माघाताने मरण पावला व त्याच्या पत्नीलाही दिसत नव्हते व ६ महिन्याने उपासमारीमुळे ती महिला मरण पावली. त्यांच्यामागे मुले, मुली, सुना असा मोठा परिवार होता. त्याचा दोष मुलांना द्यावा की निसर्गाला. तरुणपण व वृद्धपण यातच मोठी दरी असते. एखाद्या गोल खुंटीला चौकोणी किंवा त्रिकोणी ठोकली जात नाही. तसेच हाडामासाच्या शरीरालाही मिळून - मिसळून घ्यावे, त्यांनाही सुंदर जग पहायला मिळते. तात्पर्य असे की, झुठी काया-झुठी माया - झुठा हे ये संसार

टीप - जेष्ठ नागरिक म्हणजे हास्मोनियमचे सूर असतात **सारेगम पदधिनिसा**

१) सा - म्हणजे सावधान आरोग्य संभाळणे जिभेचे चोचले कमी करणे. वाणीवर लगाम ठेवणे. जिव्हाळा, प्रेम किंवा राग करू नका. एकटेपणा सोडा त्यामुळे अधिकार कमी होणार नाही व मान सन्मान मिळेल.



२) रे - रेखीवपणा. गबाळेपणा टाळा, स्वतःची कामे स्वतः करा. फाटके कपडे, अस्वच्छता, तुटका चष्मा इत्यादी वापरण्याचे कटाक्षाने टाळा व मन प्रसन्न ठेवा.

३) ग - गर्व. आपण हालआपेष्टा, काटकसरीने वागणे असे गर्वाने सांगू नका व मोठेपणाही करू नका.

४) म - मान. प्रतिष्ठा, चांगले विचार करा, छंद बाळगा. उत्तम व धार्मिक वाचन करा. सामाजिक कार्य करा, छंद बाळगा. उत्तम व धार्मिक वाचन करा. सामाजिक कार्य करा. समंजस लोकांबरोबर मैत्री करा.

५) प - प म्हणजे परमेश्वर. अध्यात्म व धार्मिक कार्यात वेळ घालावा. प्रवचन, किर्तन व हरिपाठ, मनाचे श्लोक अशा प्रकारचे वाचन सतत करा. ज्यामुळे परमेश्वर आपल्याला साथ देईलच.

६) ध - ध म्हणजे धनाचा विनयगुण हुशारीने खर्च करावा. सर्वच मुलांना देवू नये. आपला बँक बॅलेन्स संभाळून ठेवावा. आपल्याला शारिरिक साथ भेटत नाही व माझे म्हणणारे ही साथ देत नाहीत. जोवरी आहे पैसा तोवरी म्हणे माझा-माझा

७) नि - नि म्हणजे नितिमत्ता. कोणाचेही वाईट चिंतू नका, मन क्लेशीत करू नका. धारदार शब्दांचे बोल टाळा त्यामुळे आपल्याला कोणीही मान देतील व नितिमत्ता कायम ठेवा.

८) सा - म्हणजे समंजस व मोठेपणा मिरवू नका. आपले मत इतरांवर लादू नका. अशा रितीने शारिरिक, मानसिक, बौद्धिक व आर्थिक परिस्थिती कायम स्वरूपी ने जगा म्हणजे मुलभूत गरजा पूर्ण होतील.

आवश्यकतेनुसार वृद्ध लोकांना आरोग्य तपासणीसाठी वारंवार पाठवत चला व आरोग्य समस्या ओळखून समस्यांचे निरसन करा. जेष्ठ नागरिक दिनास महत्त्व द्या.



कोविड-19

मला उच्च रक्तदाब,
हृदयरोग, मधुमेह असल्यास,
फ्लूसदृश्य लक्षणांकडे
दुर्लक्ष करून नाही चालणार.
त्वरित दवाखान्यात
तपासणी करून,
मी डॉक्टरांच्या
सल्ल्यानुसारच
वागणार.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राष्ट्रीय वृद्धापकाळ आरोग्य शुश्रूषा कार्यक्रम

- वृद्धत्वाची जाणीव आपल्या मनास होऊ देऊ नये.
- वयाच्या साठीनंतरचे जीवन जणू काही वरदान आहे असे मानावे.
- वृद्धांनी काळानुरूप पाऊल टाकावे.
- नियमित आपण आपली आरोग्य तपासणी करून घेऊया.
- ज्येष्ठ नागरिकांनी छंद जोपासावेत
- मनाला सदैव व्यस्त व तरुण ठेवावे.
- एकत्रित, संघटित व समुदायात राहाण्याचा प्रयत्न करावा.
- समविचारी मंडळीत रममाण व्हावे.
- ज्येष्ठ नागरिकांनी अहंकार, नकारात्मता टाळावी.
- शारीरिक, मानसिक व भावनिकपणाची काळजी घ्या.
- कायम सकारात्मक विचार ठेवूया.
- निरोगी, आनंदी, सुखी, आरोग्यदायी जगूया.

“संध्या-छाया,
भिवविती हृदया....”



वार्धक्य अपरिहार्य निरोगी व संपन्न करण्यासाठी तारुण्यातच शोधूया जीवनाचा पर्याय

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



महाराष्ट्रातील एसटीएमई (एसटी एलिव्हेशन इन मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन) प्रकल्प

गेल्या काही दशकांमध्ये कोरोनरी आर्टरी रोगांमुळे मृत्यु आणि अपंगत्व लक्षणीय प्रमाणात वाढली आहे. ग्रामीण भागातील ३% ते ४% आणि शहरी भागात ८% ते १०% व्यक्तींना हृदयरोग आहे.

देशपातळीवरील हृदयविकार आजाराचे प्रमाण -

भारतामध्ये हृदयविकार प्रामुख्याने मृत्युदर वाढीचे मुख्य कारण आहे. एकूण हृदय विकाराच्या रुग्णांपैकी २३% रुग्ण मृत्युमुखी पडतात. इतर देशांच्या तुलनेत भारतामध्ये १० वर्ष आधी हृदय विकाराला सुरुवात होते.

राज्यस्तरावर हृदयविकार आजाराचे प्रमाण -

देशाप्रमाणे, महाराष्ट्रात देखील हृदयविकार व त्यासंबंधी आजार प्रामुख्याने आढळून येतात. राज्यामध्ये हृदयविकारामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्यांपैकी हृदयाला रक्त पुरवठा कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या मृत्युपैकी हृदयविकारचा झटका प्रथम क्रमांकावर येतो.

हृदय विकाराची मुख्य करणे -

- * उच्च रक्तदाब व मधुमेह असणे.
- * घरामध्ये आई-वडील यांना रक्तदाब व मधुमेह असणे. (अनुवंशिकता)
- * असंतुलित आहार करणे.
- * शारीरिक हालचाली कमी करणे किंवा न करणे.
- * तंबाखूचे सेवन, मद्यपान इत्यादी व्यसन
- * दैनंदिन जीवनशैली
- * मानसिक ताण तणाव.

स्टेमी प्रकल्पाचा उद्देश -

- १) हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर अर्ध्या तासाच्या आत औषधोपचार करून मृत्युचे प्रमाण कमी करण्याचे उद्दीष्ट आहे.
- २) तीव्र हृदयविकाराच्या झटक्याची चिन्हे ओळखण्याकरिता आणि लवकर उपचार घेण्यासाठी व जास्तीत जास्त लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी.

स्टेमी प्रकल्पाचा सेवांबाबत -

या योजनेमध्ये स्पोक व हब हे मॉडेल वापरण्यात येत आहे.

१) स्पोक - स्पोकमध्ये उपजिल्हा रुग्णालय व जिल्हा

रुग्णालय जिथे अतिदक्षता विभाग आणि हृदयविकाराच्या व अती तात्काळ सेवा दिल्या जातात अशा रुग्णालयांचा समावेश करण्यात आलेला आहे. महाराष्ट्र राज्यामध्ये ११० ठिकाणी स्पोक स्थापन करण्यात आलेले आहे. त्या ठिकाणी दोन खारांटा अती तात्काळ विभाग स्थापन करण्यात आली आहेत. स्पोक येथे ECG मशीन लावण्यात आली आहे व ECG reading साठी cloud connectivity द्वारे तज्ञांकडून ECG चे reding करून औषधोपचाराबाबत मार्गदर्शन १० मिनिटांच्या आत कळविण्यात येत आहे. अशा रुग्णांना स्पोक येथे ईसीजी करून हृदयविकाराचा झटका आला किंवा नाही याची तपासणी केली जाते व जर हृदयविकाराचा झटका आला असेल तर अशा रुग्णांना तात्काळ रक्ताची गुठळी पातळ करण्याची औषधी (Thrombolysis) तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली दिली जातात. अशा रुग्णांना पुढील उपचारांसाठी २४ तासापर्यंतचा अवधी Thrombolysis केल्यानंतर मिळतो.

२) हब - हब म्हणजे मोठी व खाजगी रुग्णालये जिथे हृदयरोग तज्ञ उपलब्ध असतात आणि जेथे हृदयरोग शस्त्रक्रिया केली जाते. त्यामुळे Angiography, Angioplasty व Bypass शस्त्रक्रिया केल्या जातात. (उदा. वैद्यकिय महाविद्यालय, शासकिय, युनिवर्सिटी, महात्मा जोतिबा फुले योजनेअंतर्गत असलेली खाजगी रुग्णालये).

हब येथे हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर Thrombolysis केल्यानंतरच्या रुग्णांना Angiography व Bypass सारख्या शस्त्रक्रिया मोफत शासनामार्फत पुरविण्यात येतील. त्यामध्ये महात्मा जोतीबा फुले आरोग्यदायी योजनेअंतर्गत ५००० रुग्णांना लाभ होईल. असे ३५ हब निवडण्यात आलेले आहेत.

स्टेमी प्रकल्प हा महाराष्ट्र राज्यातील १२ जिल्ह्यांमध्ये राबविण्यात येणार आहे.

- | | | | |
|------------|-----------|-------------|---------------|
| १) पुणे | २) नागपूर | ३) औरंगाबाद | ४) नांदेड |
| ५) अकोला | ६) नाशिक | ७) ठाणे | ८) रत्नागिरी |
| ९) सोलापूर | १०) वर्धा | ११) जालना | १२) कोल्हापूर |



स्वयंसेवी संस्थांची साथ, करूया कोरोनावर मात...

कोरोनाच्या वाढत्या केसेस लक्षात घेऊन शासनाने अकोला, अमरावती आणि वाशीम या जिल्ह्यांत कडक निर्बंध लागू केले होते. वाशीममध्ये एकूण कोरोना रुग्णसंख्या ३१ हजारांच्यावर गेली होती.

परिस्थिती आटोक्यात आणण्यासाठी शासनाने अतोनात प्रयत्न सुरु केले होते, परंतु लोकांमध्ये कोरोनाविषयीची वाढती भीती आणि कोरोना लस, हॉस्पिटल बेड तसेच ऑक्सिजनचा पुरवठा इत्यादींबाबत घबराटीचे वातावरण होते. अशा परिस्थितीत वाशीम तालुक्यातील एक गाव 'रिसोड' हे मात्र कोरोना विरुद्धच्या मोहिमेत यशस्वीरीत्या कार्यरत आहे. कोरोनाविरुद्धच्या ह्या लढाईत रिसोड गावाला शासनासोबत मोलाची साथ दिली आहे ती म्हणजे वाशीम आणि महाराष्ट्रातील इतर जिल्ह्यामध्ये कार्यरत असणाऱ्या 'समता फाँडेशन' या सामाजिक संस्थेने. हि संस्था मागील १० वर्षांपासून महाराष्ट्रात कार्यरत असून सामाजिक बांधिलकी म्हणून आरोग्य, शिक्षण, सुधार सेवा, पर्यावरण, जलसंधारण व संवर्धन या क्षेत्रात सक्षमपणे शासनाच्या मदतीने विविध उपक्रम राबवत आहे.

रिसोड या गावातील स्थानिक रहिवासी पुरुषोत्तम अग्रवाल हे 'समता फाँडेशन' या संस्थेचे अध्यक्ष देखील आहेत. त्यांनी रिसोड तालुक्यातील 'रिसोड' गाव येथील गावकऱ्यांना मदतीचा हात पुढे केला आणि रिसोड हे गाव कोरोनामुक्त करण्याचे योजले व त्यासाठी वाटेल ती मदत व त्यासंबंधीचे कार्यक्रम करण्याचा निर्धार केला.

गावातील लसीकरणासाठी १८ वर्षांवरील लोकसंख्या एकूण २६,८२१ असल्याने इतक्या मोठ्या गावाला कोरोना लसीचा पुरवठा करणे व त्याचबरोबर जनजागृतीचे कार्यक्रम करणे हे एक मोठे आव्हान होते. समता फाँडेशन यांनी महाराष्ट्र शासन सार्वजनिक आरोग्य विभाग नियमावलीनुसार 'सिरम इन्स्टिट्यूट' या संस्थेतून तब्बल ३० हजार कोरोना लसी खरेदी करण्यात आल्या होत्या.

सिटीकेयर हॉस्पिटल रिसोड, आरोग्य विभाग, जिल्हा परिषद, नगर परिषद, पंचायत आणि शासनाच्या जिल्हा व तालुकास्तरावर मिळालेल्या सहकार्यामुळे लसीकरण मोहीम राबवण्यास संपूर्ण पाठिंबा मिळाला आणि ५ जून २०२१

रोजी लसीकरण अभियानास सुरुवात झाली तसेच लोकां मध्ये कोरोना योग्य वर्तन, कोरोना लसीविषयीचे गैरसमज याविषयांवर गावकऱ्यांच्या मदतीने समता फाँडेशनच्या टीमने घरोघरी जाऊन लोकांना माहिती दिली, गावातील सर्व रहिवाशांचे कूपन देऊन ऑनलाईन रेजिस्ट्रेशन करण्यात आले व मोठ्या प्रमाणावर लसीकरण करण्यात आले. गावातील दिव्यांग आणि जेष्ठ नागरिक ज्यांना लसीकरण केंद्रावर येणे शक्य नव्हते अशा लोकांना ने-आण करण्यासाठी सुविधा उपलब्ध करून दिली, एकही लस वाया न घालवता अतिशय सक्षमपणे लसीकरणाची ही मोहीम चोख पार पाडली गेली. अशाप्रकारे शासनाकडून ७७९५ आणि समता फाँडेशनच्या टीमकडून १५९६३ लसीकरण केले गेले. म्हणजेच ८८.५८% लसीकरण शासनाच्या समन्वयाने पार पाडण्यात आले.

रिसोड येथील तहसीलदार अजित शेलार यांनी लसीकरणाच्या मोहिमेबद्दल दिलेली हि प्रतिक्रिया, 'नुकतेच समता फाँडेशन तर्फे शासन आणि प्रशासन यांचा सुरेख संगम साधून कोविड काळात रिसोडसाठी लसीकरणासाठी ३०,००० लसींचे डोस विकत घेऊन देशातील पहिले १०० टक्के लसीकरण युक्त शहर रिसोडला बनवण्याचा जो संकल्प सोडला आहे त्याचे कौतुक करण्यासाठी माझ्याकडे शब्द अपुरे पडत आहेत. आपला हा मानस नक्की यशस्वीपणे पार पडेल यासाठी प्रशासनाकडून आपणांस सर्वो तोपरी सहकार्य मिळेल याची मी ग्वाही देतो.' हा प्रतिसाद लक्षात घेता, तालुक्यातील इतर गावांनी देखील मदतीसाठी विनंती केली आणि या उपक्रमाला 'लसीकरण अभियानाचे' स्वरूप प्राप्त झाले. यात आजतागायत रिसोड तालुक्यातील २३ गावे व भुसावळ तालुक्यातील ४ गावे असे एकूण २७ गावांमध्ये लसीकरण करण्यात आले असून एकूण ३१,५९४ नागरिकांचे लसीकरण पूर्ण झाले आहे.

कोरोनाकाळात शासनाच्या प्रयत्नासोबत सामाजिक संस्थांचे जिल्हा आणि तालुकापातळीवरील योगदान हे उल्लेखनीय आहे आणि या महामारीच्या परिस्थितीत अत्यावश्यक आरोग्य सेवेसाठी सार्वजनिक - खाजगी भागीदारीचे उत्तम उदाहरण आहे.



स्टेमी प्रकल्पामुळे हृदय रुग्णांवर पहिल्या तासात उपचार शक्य आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांच्या हस्ते प्रकल्पाचे लोकार्पण...

मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. ना. राजेश टोपे



मुंबई : हृदय रुग्णांवर पहिल्या तासात उपचार होण्याची आवश्यकता असते. स्टेमी महाराष्ट्र प्रकल्पामुळे पहिल्या तासात उपचार करणे शक्य होईल, असे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी सांगितले.

'जागतिक हृदय दिनी 'स्टेमी महाराष्ट्र' प्रकल्पाचे श्री. टोपे यांनी व्हर्चुअल पध्दतीने उदघाटन केले. त्यावेळी ते बोलत होते.

कार्यक्रमास आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, आरोग्य सोसायटीचे आयुक्त डॉ. एन. रामास्वामी, संचालक डॉ. साधना तायडे आणि सह संचालक डॉ. पद्मजा जोगेवार यांच्या उपस्थित होते. राज्यातील उपसंचालक, जिल्हा शल्य चिकित्सक, अधीक्षक व विविध जिल्ह्यांतील अधिकारी, संबंधित आरोग्य विभाग कर्मचारी ही कार्यक्रमास उपस्थित होते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करण्यावर भर आवश्यक

श्री. टोपे म्हणाले, हृदयविकाराच्या झटक्यामुळे होणाऱ्या मृत्यूंची संख्या कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपायांवर लक्ष केंद्रीत करण्याची गरज आहे. ग्रामीण भागातील तीन ते चार टक्के लोकसंख्या आणि आठ ते दहा टक्के शहरी लोकसंख्या बैठी जीवनशैली, खाण्याच्या सवयींमुळे हृदयरोगींची संख्या वाढत आहे. यासाठी सामान्य लोकांमध्ये जनजागृती संबंधीचे कार्यक्रम वाढविण्यावर भर द्यावा. हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतरचा पहिला तास सुवर्ण तास म्हणून ओळखला जातो. या पहिल्या तासात योग्य आणि त्वरित उपचार स्टेम प्रकल्पाच्या साहाय्याने घ्यावेत, असे आवाहनही त्यांनी केले.

राज्यातील बारा जिल्ह्यात अंमलबजावणीस सुरुवात

स्टेमी महाराष्ट्र प्रकल्प राज्यात १२ जिल्ह्यांमध्ये सुरु करण्यात आला आहे. आतापर्यंत ३० हजार रुग्णांना ईसीजी सेवा मिळाली आहे. त्यापैकी ३१७ स्टेमीची प्रकरणे प्रकल्पात आढळली. त्यांना पुढील उपचारासाठी उच्च केंद्राकडे पाठवण्यात आले. येत्या काळात हा प्रकल्प आधिक गतिमान करण्यात येईल. येत्या काही वर्षांत संपूर्ण महाराष्ट्रात या प्रकल्पाचा विस्तार केला जाईल, असे श्री. टोपे यांनी सांगितले.



वृत्त विशेष

स्टेमी महाराष्ट्र प्रकल्पा अंतर्गत हृदय विकारामुळे मृत्यूचे प्रमाण कमी व्हावे, त्याच बरोबर लवकर निदान व उपचारांद्वारे हृदयाच्या मांसपेशींना कमीत कमी इजा व्हावी त्याकरिता हा प्रकल्प राबविण्यात येत आहे. हृदयविकाराचा झटक्याचे लक्षण असणाऱ्या सर्व संशयित रुग्णांचे मोफत ईसीजी घेण्यात येईल. क्लारुड कनेक्टिव्हिटीद्वारे तज्ज्ञांकडून योग्य त्वरित निदान होईल, प्राथमिक उपचार रुग्णालयात दिले जातील. जवळच्या संलग्न रुग्णालय (वैद्यकीय महाविद्यालय/खाजगी रुग्णालय) जेथे हृदयासंबंधित उपचारांची सोय ११० ठिकाणी अतिदक्षता

विभागात उपलब्ध आहे. त्याचबरोबर रुग्ण महात्मा ज्योतिबा फुले जीवनदायी आरोग्य योजनेचा लाभार्थी असल्यास त्याची शस्त्रक्रिया मोफत होईल व इतर रुग्णांना या योजनेच्या दरात उपचार मिळतील. जनतेमध्ये हृदयाच्या स्वस्थासंबंधित जागृती केली जाईल.

डॉ. चरित भोजराज यांनी स्टेमी महाराष्ट्र प्रकल्पांची माहिती दिली. सहाय्यक संचालक डॉ कांचन वानारे यांनी संस्कृत श्लोकासह निरोगी शरीराची गरज स्पष्ट केली आणि आभार मानले.



प्रादेशिक मनोरुग्णालयाचे उदघाटन



जालना येथे ३६५ खाटांचे प्रादेशिक मनोरुग्णालयाचे राज्याचे जलसंपदा मंत्री मा. ना. जयंतराव पाटील साहेब यांच्या शुभहस्ते उदघाटन केले. रुग्णालयाची उभारणी होईपर्यंत तात्पुरत्या स्वरूपात रुग्णांसाठी सेवा सुरू करण्यात आली आहे. यावेळी मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. ना. राजेश टोपे, आ. कैलास गोरंट्याल, जिल्हाधिकारी डॉ. विजय राठोड, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. अर्चना भोसले आदींसह कर्मचारी व पदाधिकारी उपस्थित होते.



अमेरिकन इंडियन फाउंडेशनच्या मिशन कोरोना विजय उपक्रमाचा आरोग्यमंत्री यांचे हस्ते शुभारंभ...

मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. ना. राजेश टोपे



कोरोना साथीच्या नियंत्रणासाठी लसीकरणाबाबत जनसामान्यांमध्ये प्रभावीपणे जनजागृती करा...

जालना(जिमाका): अमेरिकन इंडियन फाउंडेशन यांच्या वतीने जालना जिल्ह्यात राबविण्यात येणाऱ्या मिशन कोरोना विजय या उपक्रमाचा शुभारंभ राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री मा. ना. श्री राजेश टोपे यांच्या हस्ते करण्यात आला. कोरोना साथीच्या नियंत्रणासाठी सर्वसामान्य नागरिक, दिव्यांग तसेच असंघटित कामगारांमध्ये लसीकरणाबाबत प्रभावीपणे जनजागृती करण्याचे आवाहन पालकमंत्री मा. ना. श्री राजेश टोपे यांनी यावेळी केले.

यावेळी जिल्हाधिकारी डॉ. विजय राठोड, राज्य आरोग्य व शिक्षण व विभागाचे उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर, अमेरिकन इंडिया फाउंडेशनचे राष्ट्रीय प्रमुख मॅथ्यू जोसेफ, डॉ. महेश श्रीनिवास, डॉ. रजतरंजन, डॉ. आशिष साळुंके, श्रीमती श्रेया रली, श्रीमती शैलेजा प्रधान, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. अर्चना भोसले, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विवेक खतगावकर आदींची यावेळी उपस्थिती होती.

आरोग्य मंत्री राजेश टोपे म्हणाले अमेरिकन इंडियन फाउंडेशन या स्वयंसेवी संस्थेने महाराष्ट्रातील जालना, पुणे, औरंगाबाद आणि नंदुरबार या जिल्ह्यांमध्ये लसीकरणाबाबत जनमानसामध्ये जनजागृती करण्यासाठी मिशन कोरोना विजय हा उपक्रम सुरू केला आहे. यापूर्वीही या संस्थेमार्फत

आरोग्यविषयक अनेक उपक्रम राबविण्यात आले असल्याचे सांगत जालना जिल्ह्यातील सर्वसामान्य नागरिक दिव्यांग तसेच औद्योगिक क्षेत्रामध्ये काम करणाऱ्या कामगारांमध्ये लसीकरणाबाबत प्रभावीपणे जनजागृती करण्याचे आवाहन आरोग्य मंत्री यांनी यावेळी केले.

कोरोना या साथीच्या आजाराला नियंत्रित आणत असताना महाराष्ट्र शासनाच्या सोबत विविध स्वयंसेवी संघटना आणि विविध विभागांची मोलाची मदत झाली असल्याचे सांगत राज्याला आणि देशाला या संकटातून बाहेर काढण्यासाठी सर्वांकडून मदतीचा हात पुढे सरसावले आहेत. येणाऱ्या दसरा महोत्सवापर्यंत संपूर्ण देशभरात शंभर कोटी नागरिकांचे लसीकरण करण्याचा संकल्प करण्यात आला आहे. महाराष्ट्र राज्यही या लसीकरणाच्या मोहिमेमध्ये मागे राहू नये यासाठी ८ ते १४ ऑक्टोबर या दरम्यान संपूर्ण राज्यभरात मिशन कवच कुंडल ही मोहीम राबविण्यात येत आहे. दर दिवशी पंधरा ते वीस लक्ष नागरिकांचे लसीकरण होईल या दृष्टीने आरोग्य विभागामार्फत नियोजन करण्यात आले असल्याचेही पालकमंत्री राजेश टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

सर्वप्रथम मिशन कोरोना विजय या उपक्रमाचा दूरदृश्य प्रणालीद्वारे व जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या प्रांगणात वाहनास हिरवी झेंडी दाखवून आरोग्य मंत्री राजेश टोपे यांच्या हस्ते शुभारंभ करण्यात आला.



मानसिक आरोग्य अभियानांतर्गत समुपदेशन, औषधी वितरण

शेगाव: लॉकडाऊन काळात जिल्ह्यातील मानसिक रुग्णांची नोंद



लॉकडाऊन काळात जिल्ह्यातील मानसिक रुग्णांची नोंद घेऊन नियमित उपचार सुरू असलेल्यांना मागणीनुसार घरपोच औषधे वितरण करण्यात येत आहेत. बुलडाणा जिल्हा सामान्य रुग्णालयाचे मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. पथकासह थेट रुग्णांच्या घरी भेट देत आहेत. तसेच परराज्यांतील अडकलेल्या कामगारांना या पथकाकडून समुपदेशन करण्यात येत आहे.

लॉकडाऊनच्या पार्श्वभूमीवर जिल्हाधिकारी सुमन चंद्रा व जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. प्रेमचंद पंडित यांच्या

मार्गदर्शनाखाली जिल्हाभर जिल्हा सामान्य रुग्णालय, बुलडाणा अंतर्गत मानसोपचार विभागामार्फत जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे.

बुलाणा जिल्हा सामान्य रुग्णालयाचे मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. विश्वास खर्चे क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट ज्ञानेश्वर मुळे, मनोविकृती सामाजिक कार्यकर्ता हरिदास अंभोरे, विलास यंगड यांच्या पथकाने गुरुवारी शेगाव येथे भेट दिली.

नियमित उपचार घेत असलेल्या मानसिक रुग्णांच्या भ्रमणध्वनीवर मागणीनुसार औषधी घरपोच देण्यात आली. घरपोच सेवा भेटीदरम्यान मोबाईल नंबरचे अपडेट घेतले. प्रारंभी सेंटर होमला भेटी दिल्या. आता जिल्हाभर तालुकानिहाय सेवा देणार असल्याची माहिती डॉ. विश्वास खर्चे यांनी शेगाव येथे लोकमतशी बोलताना दिली.



स्क्रीन टाइम वाढला, मानसिक आरोग्य धोक्यात

कोरोनामुळे सगळ्यांच्या आरोग्यावर प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष परिणाम झाला आहे. यामध्ये लहान मुलांचाही समावेश आहे. कोरोनामुळे घरातच राहणे आणि ऑनलाइन शिक्षणामुळे मोबाइलचा अतिवापर यामुळे लहान मुलांचे स्क्रीन टाइम वाढला आहे. यामुळे डोळ्यांसह त्या लहान मुलांच्या मानसिक आरोग्यावरही विपरीत परिणाम होत असल्याचे दिसून येत आहे.

मानसोपचारतज्ज्ञांनी दिलेल्या माहितीनुसार, कोरोनामुळे जग थांबले. एवढ्यापुरतेच मर्यादित न राहता कोरोनाने सर्वच पातळीवर परिणाम केला आहे. कारण, लॉकडाऊनमध्ये घरातच राहिलेल्या लहान मुलांचे खेळणे बागडणे कमी झाले आणि हाती मोबाइल आले. यामुळे वेळ घालवायचा आहे म्हणून तासन्तास मोबाइल पाहत बसल्यामुळे प्रचंड स्क्रीन टाइम वाढला. याच परिणाम

डॉ. विश्वास खर्चे, मानसोपचार तज्ज्ञ, बुलडाणा

त्या लहान मुलांच्या डोळ्यांवर तर झालाच तर अनेकांच्या मानसिक स्थितीतही बदल झाला आहे.

थेट मानसिकतेवर परिणाम

ऑनलाइन शिक्षणामुळे तोचतोचपणा आला. परिणामी चिडचिड, हट्टीपणा वाढला. एकलकोंडेपणा वाढला. झोप न येणे, एकच एक गोष्ट करत राहणे, काही वेळा काही न करता एकाजागी शांत बसून राहणे हाही एक वेगळा विकार जडण्याची भीती वाढली आहे.

पालकांनो, आता तुमची जबाबदारी

मुलांकडे ठरलेल्या वेळेतच मोबाइल द्या, त्यांना शारीरिक हालचाली होतील असे खेळ खेळायला सांगा. मोबाइल फ्री झोनमध्ये मुले कसे जातील, याकडे लक्ष द्या. तुम्हाला वेळ हवा आहे म्हणून मुलांना मोबाइल देऊन मोकळे होऊ नका, असाही सल्ला तज्ज्ञ देतात.



उपकेंद्रस्तरावर आरोग्य सेवकांच्या कामकाज



सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्वाकर यांच्या अध्यक्षतेखाली उपकेंद्रस्तरावर आरोग्य सेवकांच्या कामकाज या विषयावर बैठक पार पडली.

मिशन कवच कुंडल कोविड-१९ लसीकरण अभियान



राज्यातील शहरातील कोविड-१९ लसीकरणाचा वेग वाढावा यासाठी प्रभाग निहाय अथवा नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र निहाय लसीकरण सत्राचे नियोजन करावे, अशा सूचना सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांनी सर्व महानगरपालिका आयुक्त यांना दिल्या आहेत.

राज्यात आजपासून लसीकरणाचा वेग वाढावा यासाठी कवच कुंडल अभियान राबविण्यात येत आहे. येत्या चौदा ऑक्टोबर २०२१ पर्यंत हे अभियान सुरू राहणार आहे. शहरी आणि निमशहरी भागात लसीकरण वाढविण्यासाठी विशेष प्रयत्न केले जात आहेत. या अनुषंगाने डॉ. व्यास यांनी सर्व महानगरपालिका आयुक्त यांना सूचना दिल्या आहेत.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2021-2023

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20th October 2021

Posting on 21st to 27th of October 2021

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

कोरोनाला हद्दपार करण्यासाठी
कोव्हिड प्रतिबंधात्मक लस हेच सुरक्षा कवच
**लस घ्या,
कोरोनापासून सुरक्षित राहा...**



मिशन कवच कुंडल

८ ऑक्टोबर ते १४ ऑक्टोबर २०२१



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटांचे
शारीरिक अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट
करून घ्या



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन**



unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे