

**विश्व मानसिक  
स्वास्थ्य दिवस**

**WORLD  
MENTAL  
HEALTH DAY**

**10 अक्टूबर, 2008**

**OCTOBER 10, 2008**

**मानसिक स्वास्थ्य को  
व्यापक प्राथमिकता दें।**

**Making Mental Health  
a Global Priority!**



**डॉ. स्मिता एन. देशपाण्डे**

विभागाध्यक्षा,  
मनोरोग विभाग  
डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल  
नई दिल्ली-110001

**Dr. S.N. Deshpande**

Senior Psychiatrist & Head,  
Department of Psychiatry  
Dr. R.M.L. Hospital,  
New Delhi

**डॉ. नगेन्द्र नारायण मिश्र**

परियोजना – 'मनोरोग आनुवंशिकी  
के लिये भारत में प्रशिक्षण अनुदान',  
मनोरोग विभाग,  
डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल  
नई दिल्ली-110001

**N.N. Mishra, Ph.D**

Postdoctoral Scholar,  
Training Program for  
Psychiatric Genetics in India  
Department of Psychiatry  
Dr. R.M.L. Hospital,  
New Delhi



DR. RAM MANOHAR LOHIA HOSPITAL, NEW DELHI-110001



Tel.: 91-11-23061438, 23061063  
Fax: 91-11-23061924  
E-mail: dghs@nic.in

**डॉ. आर.के. श्रीवास्तव**

एम.एस. (ऑर्थो) डी.एन.बी. (पी.एम.आर.)  
स्वास्थ्य महानिदेशक

**Dr. R.K. Srivastava**

M.S. (Ortho) D.N.B. (PMR)  
DIRECTOR GENERAL

भारत सरकार

स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय  
निर्माण भवन, नई दिल्ली-110011  
Government of India  
Directorate General of Health Services  
Nirman Bhavan, New Delhi-110011

Date.....October 2008.....

**संदेश**

मुझे अपार हर्ष के साथ यह सूचित करना पड़ रहा है कि, प्रत्येक वर्ष की भाँति इस बार भी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के रूप में मना रहा है। इसी के तहत डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल के मनोरोग विभाग द्वारा भी वृहत पैमाने पर इस अवसर का आयोजन किया जा रहा है, जो कि

पिछले दो वर्षों से चला आ रहा है। इसी कड़ी में इस बार भी इस पुस्तिका के संकलन एवं उनके प्रकाशन के अथक प्रयास की मैं प्रशंसा करता हूँ। साथ ही इस दिवस पर विश्व मानसिक स्वास्थ्य संघ द्वारा दिये जाने वाले संदेश **‘मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक प्राथमिकता दें’** को अनुकरणीय बनाने में तथा जन-जन तक पहुँचाने में इस तरह का लेखन एक सफल प्रयास होगा।

मुझे विश्वास है कि आगे आने वाले समय में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजगता को जागृत करने में किया जा रहा प्रयास डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल के मनोरोग विभाग को याद करेगा।

धन्यवाद!



(डॉ. आर. के. श्रीवास्तव)



Tel : 23747027 (Off.)  
23404470  
23404570  
Fax: 23365081  
23382727 (Res.)

**डॉ. निशीथ कुमार चतुर्वेदी**

एम. डी. (पै)  
चिकित्सा अधीक्षक

**Dr. N.K. Chaturvedi**

M.D. (Pathology), F.I.C.P.  
MEDICAL SUPERINTENDENT

**भारत सरकार**

**डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल**

**नई दिल्ली-110 001**

Government of India  
Dr. Ram Manohar Lohia Hospital  
New Delhi - 110 001

Date ..... October 2008

**संदेश**

विश्व मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह का आयोजन डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल के मनोरोग विभाग में सन् 2006 से आरम्भ हुआ। यह गर्व की बात है कि यह आयोजन प्रत्येक वर्ष पुराने कार्यक्रमों को चलाते हुए, नये कार्यक्रमों को साथ लिए आगे बढ़ रहा है।

इस वर्ष का संदेश : **‘मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक**

**प्राथमिकता** – निःसंदेह समय की मांग के अनुरूप है। कई मानसिक बिमारियां लम्बे समय तक चलती हैं, वे न केवल परिजनों बल्कि पूरे समाज का भार बनती हैं। अगर इन बिमारियों का उपचार जल्द आरम्भ किया गया, तो सभी के लिए लाभकारी होगा।

इसलिए हर व्यक्ति को न केवल स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए, वरन् पूरे समाज को स्वस्थ बनाने का उद्देश्य, एक संकल्प लेकर चलना चाहिए। मानसिक रोगों के मरीजों के लिए काम करना या उनकी मदद करना, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने का ही एक पहलू है।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य संघ तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा प्रोत्साहित किया गया विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस, हमें मानसिक स्वास्थ्य की ओर सजग रहने पर मजबूर करता है। आशा है, उनके सन् 2008 के संदेश पर आधारित “मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक प्राथमिकता दें” यह पुस्तक लोगों को सजग करने का कार्य करेगी। मैं इस पुस्तक के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ।

धन्यवाद!



(डॉ. निशीथ कुमार चतुर्वेदी)

### मानसिक बीमारियों के विभिन्न प्रकार :

### MENTAL ILLNESS HAS DIFFERENT FORMS

- कुछ गम्भीर होती हैं और आजीवन चलती हैं,
  - कुछ अन्य मध्यम होती हैं एवं कुछ हफ्ते चलती हैं,
  - कुछ स्पष्ट नहीं होती हैं,
  - बाकियों को समाज में छिपाना कठिन होता है।
- Some are severe and may last a lifetime;
  - Others are mild and may just last a few weeks,
  - Some are not even noticeable,
  - Others are difficult to hide from the social environment.





लम्बे समय तक चलने वाली मानसिक बीमारियां, अत्यधिक भार का कारण होती हैं।

### HIGH BURDEN OF LONGER LASTING MENTAL DISORDERS:

- मृत्यु संख्या में बढ़ोतरी होती है,
  - अस्वस्थ जीवनकाल में बढ़ोतरी,
  - विकलांगता के साथ जीवन जीना पड़ता है,
  - मरीज तथा परिजनों पर अत्यधिक आर्थिक भार पड़ता है,
  - अक्सर मानवाधिकारों का उल्लंघन होता है।
- Associated with
    - Increased mortality,
    - Increased morbidity (life lived with illness),
    - Living with disability,
    - Causing large economic costs, and-
    - Violations of human rights.



**इन मानसिक -  
स्नायुतांत्रिक रोगों से  
सर्वाधिक बोझ होता है:**

- उदासीनता
- स्किट्जोफ्रेनिया एवं  
मनोविकृतियाँ
- आत्महत्या
- मिर्गी
- डिमेंशिया (मनोभ्रंश)
- शराब के सेवन से होने  
वाली बीमारियाँ
- बच्चों के मानसिक रोग

**MENTAL-  
NEUROLOGICAL  
DISORDERS CAUSING  
GREATEST BURDEN:**

- Depression,
- Schizophrenia and  
other psychotic  
disorders,
- Suicide,
- Epilepsy,
- Dementia,
- Disorders due to use  
of alcohol,
- Disorders due to use  
of illicit drugs,
- Mental disorders in  
children.



### वर्जन रोकें-सहायता का साहस दिखाएँ !

मानसिक बीमारी से ग्रस्त लोगों को समुदाय से अलग रखने का कोई सर्वमान्य कारण नहीं है—सबके लिए स्थान है।

(विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2001)

समाज उतना ही शक्तिशाली होता है, जितनी उसकी सबसे कमजोर कड़ी।

### STOP EXCLUSION – DARE TO CARE

“There is no justifiable reason for excluding people with a mental illness or brain disorder from our communities – there is room for everyone.”

**WHO 2001**

Society is as strong as its weakest link.



### मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

- अच्छा महसूस करना,
- अपनी क्षमता का अहसास होना,
- जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर पाना,
- उत्पादक एवं फलदायी कार्य करना,
- अपने समुदाय का सहयोग करना।

### WHAT IS MENTAL HEALTH?

- Feeling of well being
- Realization of own abilities
- Coping with normal stresses of life
- Working productively and fruitfully
- Contributing to own community



**मानसिक स्वास्थ्य  
सभी के लिए जरूरी है :**

- सारे संसार में विकलांगता का प्रमुख कारण गहन उदासीनता की बीमारी है।
- व्यापक रूप से भार देने वाले रोगों में उदासीनता का चौथा स्थान है।
- लाखों लोग एवं उनके परिजन आज भी, गंभीर एवं लम्बे समय तक चलने वाले मानसिक रोगों से संबंधित, भौतिक स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित हैं।

**MENTAL HEALTH IS  
EVERYBODY'S BUSINESS**

- Major depression is the leading cause of disability globally,
- Depression ranks 4th in ten leading causes of global burden of disease
- Physical healthcare is inadequate, or not available for lakhs of individuals and their families with serious and persistent mental illnesses.



### मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करें।

यह —

- सहायतापूर्ण सामुदायिक वातावरण को प्रोत्साहित करता है,
- सबूत पर जोर देता है।
- सामाजिक दायित्व एवं उससे जुड़े पहलुओं जैसे गरीबी, संस्कृति एवं मानवाधिकारों के प्रति सजग करता है।
- समाहित करता है जैसे: घर, शिक्षा, न्याय, कला एवं सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देता है।

### PROMOTE MENTAL HEALTH

Also —

- Promotes supportive community environment.
- Is evidence-based,
- Is attentive to social settings, and issues such as poverty, culture and human rights.
- Includes areas such as housing, education, justice, the arts and community participation.



### मानसिक स्वास्थ्य के लिए हिमायत करें -

- दूसरों के लिए आवाज उठाएं, दूसरों के लिए कार्यक्रम चलाएँ या स्वयं द्वारा क्रियान्वयन करें।
- मानसिक रोगी को प्रोत्साहित करें एवं कलंक तथा भेदभाव में कमी लाएं।
- हिमायत का उद्देश्य, वृहत् रूप से संगठनात्मक एवं मनोवृत्तिक बाधाओं में बदलाव लाकर, जनता में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजगता लाना है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन

### ADVOCACY

- Speaking out for another OR acting on behalf of others or yourself.
- Advocacy developed to promote the human rights of persons with mental disorders and to reduce stigma and discrimination.
- It aims to change major structural and attitudinal barriers to achieving positive mental health outcomes in populations,

World Health Organization



**किसी भी तरह की  
हिमायत अच्छी है !**

**ANY ADVOCACY IS  
GOOD**

जैसे :

- जागरूकता के बारे में आवाज उठाना,
- सूचना का प्रचार प्रसार,
- शिक्षा एवं प्रशिक्षण,
- आपसी सहायता, परामर्श, मध्यस्तता, बचाव एवं दोषारोपण।

- Awareness raising
- Information dissemination,
- Education, training,
- Mutual help, counseling, mediating, defending and denouncing.

**ऐसी क्रियाएँ बाधाओं में  
कमी लाती हैं—**

**These actions reduce  
barriers:**

- मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करायेँ।
- मानसिक रोग से जुड़े कलंक में कमी लायेँ।

- Provide mental health services,
- Reduce stigma associated with mental disorders,



- रोगी के अधिकारों का उल्लंघन रोकें।
- मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करें।
- घर एवं रोजगार की सुविधा दें।
- Stop violation of patients' rights,
- Increase promotion of mental health,
- Provide housing and employment.



### हिमायत के प्रकार

- **स्वयं हिमायत करना:** अपने आप अकेले या उपभोक्ता समूह में आवाज उठाएं।
- **नागरिक हिमायत:** उपभोक्ता की ओर से, एक नागरिक की हैसियत से आवाज उठाएं, या उन्हें आवाज उठाने में मदद करें।
- **संकट में हिमायत:** कठिन परिस्थिति या संकट में सहायता या हिमायत करें।
- **समकक्ष व्यक्ति द्वारा हिमायत:** ऐसे उपभोक्ता जिनकी सुनवाही न हो रही हो, वे अन्य उपभोक्ताओं को आवाज उठाने में सहायता करें।

### TYPES OF ADVOCACY

- **Self Advocacy:** speaking up for yourself alone or in a user group.
- **Citizen Advocacy:** someone else speaks up on behalf of the service user or helps them to speak up for themselves.
- **Crisis Advocacy:** an advocate (i.e. helper) is found to help with a difficult situation or crisis.
- **Peer Advocacy:** service users, who have experienced similar problems of not being listened to, may help others to speak up for themselves.

- **पेशेवर हिमायत:** विशेषज्ञ जैसे वकील, प्रतिनियुक्ति के बाद, एक अकेले उपभोक्ता या उनके समूह के लिए आवाज उठाएं।
- **Professional Advocacy:** experts such as lawyers, being commissioned to speak up on behalf of an individual service user or group.
- **सामूहिक हिमायत:** विभिन्न पृष्ठभूमि के लोग साथ मिलकर अपने या अन्य लोगों के लिए अभियान चलाएं।
- **Collective Advocacy:** a group of people, sometimes from very different backgrounds, campaign on behalf of themselves or others to try and change things.



मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक प्राथमिकता दें ! नागरिक हिमायत एवं कार्यक्रम द्वारा उपलब्ध सेवाओं का विस्तार करें! आप क्या कर सकते हैं?

हमें मानसिक स्वास्थ्य को राष्ट्रीय स्तर पर अपनाने की आवश्यकता है।

**Making Mental Health a Global Priority: Scaling Up Services through Citizen Advocacy and Action: What can You do?**

We need national ownership for mental health !



### आप मदद कर सकते हैं!

- स्थानीय सहयोग तथा पारिवारिक हिमायत समूहों का विकास करें।
- कलंक से बचाए, उसे नष्ट करें।
- मानसिक रोगी तथा उनके परिवारों को समाज से जोड़ें तथा बेहतर परिणाम पाएं।
- सामुदायिक सेवाओं में निवेश बढ़ाएं।

### You can Help !

- Develop local carer/ family advocacy groups.
- Remove or redress stigma.
- Encourage social inclusion of mentally ill and their families thus improve outcomes.
- Increase investment in community services.



- उपलब्ध स्वास्थ्य एवं समाजिक देखरेख की सीमाओं को मजबूत करें, मानसिक स्वास्थ्य की देखरेख हेतु आर्थिक संसाधनों में बढ़ोतरी करें, गम्भीर मानसिक बीमारियों के सही आंकड़े प्राप्त करें।
- उपचारों के विकल्प एवं उनकी उपलब्धता बढ़ाएं।
- व्यावसायिक प्रशिक्षण में बढ़ोतरी एवं नागरिकता भागीदारी में बढ़ोतरी करें।
- Build capacity within existing health and social care, increase funding for mental health care, obtain better data on severe mental illness.
- Improve access and information on treatment options.
- Increase professional training and citizen partnerships.



### आप क्या कर सकते हैं ?

- एक अच्छी मनोरोगिक व्यवस्था एवं अच्छी हिमायत व्यवस्था की, उदाहरण के तौर पर, संयुक्त परियोजना गठित करना।
- आवाज उठाने वाले समूह को समर्थन देना (जैसे गैर सरकारी संगठन एवं उपभोक्ता संगठन)।
- रोगी के अधिकार एवं मानसिक स्वास्थ्य पर परिचर्चा आयोजित करना।
- स्वास्थ्य अधिकारी के साथ मेलजोल बढ़ाकर मानसिक स्वास्थ्य की हिमायत करना।
- इशतहार एवं रेडियो द्वारा आम नागरिकों को

### WHAT YOU CAN DO

- Negotiate a joint demonstration project of best psychiatric practices, and best advocacy practices
- Empower advocacy groups (NGOs and consumer organizations)
- Organize a seminar on mental health advocacy and patients' rights,
- Lobby health authorities to obtain explicit support for advocacy in mental health.
- Conduct a campaign, on radio and leaflets, to inform

हिमायती मानसिक रोगी संगठनों के अधिकारों के बारे में जागृत करना।

- कलंक पर शैक्षिक अभियान का आयोजन करना।
- देश में मानसिक स्वास्थ्य की हिमायत करने वाले उपभोक्ता समूहों की एक आधुनिक जनगणना एवं निर्देशिका कायम करना।
- एक वृहत् संधि एवं सहमति द्वारा हिमायत करने वाले उपभोक्ता समूहों की मदद करना।

the population about advocacy groups.

- Conduct an educational campaign on stigma and the rights of people with mental disorders.
- Maintain an updated census and directory of mental health advocacy groups and consumer groups, in the country.
- Help advocacy and consumer groups to form large alliances and coalitions.





### आप क्या कर सकते हैं?

### WHAT YOU CAN DO

- मानसिक स्वास्थ्य के उपचार में प्राथमिक देखरेख एवं सामुदायिक व्यवस्था में वृद्धि,
- सभी प्रकार के मानसिक केन्द्रों पर मानसिक दवा की उपलब्धता को निश्चित करना,
- स्वास्थ्य कर्मियों को उचित प्रशिक्षण देकर उनकी योग्यता का उपयोग करना,
- Increase mental health treatment in primary care and community settings.
- Make essential psychiatric medications available at all levels of healthcare
- Train healthcare professionals in their proper use and monitoring.



- आम नागरिक को शिक्षित कर मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्तियों के खिलाफ भेदभाव एवं कलंक में कमी लाना,
- मानसिक रोगियों एवं उनके परिजनों को कार्यक्रम द्वारा समर्थ बनाना,
- राष्ट्रीय योजना, कार्यक्रम एवं कानून स्थापित करना,
- मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों को समुचित प्रशिक्षण एवं उनकी संख्या में वृद्धि कर मानव संसाधन में वृद्धि करना,
- मानसिक स्वास्थ्य को अन्य वर्गों से जोड़ना –जैसे काम–काज, शिक्षा,
- Educate the public to reduce stigma and toleration of discrimination against people with mental illnesses
- Involve and empower people with mental illnesses and their family members,
- Establish national policies, programmes, and legislation
- Develop human resources by increasing and improving training of mental health professionals
- Link mental health with other sectors such as labour,

सामाजिक सेवा एवं कानून,

- सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य की देखरेख के लिए, स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं को एकत्र करना, उनका मूल्यांकन कर सूचिबद्ध करना,
- मानसिक रोगों के जैवकीय कारणों के अनुसंधान में सहयोग करना।

education, social services, and law.

- Monitor the mental health of communities by including mental health indicators in health information, assessment, and reporting systems
- Support research into biological causes of mental illnesses.



**नई समझ-नई आशाएँ  
व्यक्तिगत, सामाजिक  
एवं देश के सम्पूर्ण स्वास्थ्य  
के लिए मानसिक  
स्वास्थ्य निर्णायक  
होता है।**

- अनेक मनोरोगों का प्रभावकारी उपचार उपलब्ध है : दवा, मनो-चिकित्सा, मनोसामाजिक सेवाएँ एवं पुर्नवास।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का गलत प्रभाव शारीरिक समस्याओं के इलाज पर भी पड़ता है।
- गम्भीर मानसिक बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति भी मानवीय कोशिशों में पूर्णतयः सहयोग कर सकते हैं।

**New understanding  
– new hope: Mental  
health is crucial to  
the overall well-  
being of individuals,  
societies and  
countries**

- Effective treatments exist for many mental disorders: medications, psychotherapy, psychosocial services, and rehabilitation;
- Mental health issues have a significant impact on outcomes of medical problems,
- People experiencing even the most serious mental disorders can participate fully in human endeavor;

- कुछ समूहों को विशेष सेवाओं की जरूरत है जैसे बच्चे, वरिष्ठ नागरिक, महिलाएँ, अल्पसंख्यक एवं अन्य।
- मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य अलग नहीं है एवं एक दूसरे को प्रभावित करते हैं।
- आनुवांशिक, जैवकीय, सामाजिक कारण एवं वातावरण : सब एक साथ मिलकर मानसिक रोग एवं दिमाग की बीमारियों के कारक है।
- Special needs exist among groups such as children, elderly people, women, minorities, and others.
- Mental and physical health are inseparable and influence each other.
- Genetic, biological, social and environmental factors come together to cause mental and brain illness.



### सामुदायिक स्वास्थ्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य से उत्पन्न होता है।

- किसी भी व्यक्ति, समाज या देश की भद्रता इस पर निर्भर करती है कि वह अपने आस-पास के ऐसे लोगों का, जो खुद का खयाल नहीं कर सकते, उनका कितना खयाल रखते हैं।
- “हमारी जिन्दगी के अंत की शुरुवात उसी दिन होती है जब हम अर्थपूर्ण बातों के बारे में चुप हो जाते हैं”:

(मार्टिन लूथर किंग जूनियर)

### COMMUNITY WELL BEING FLOWS FROM INDIVIDUAL WELL-BEING.

- Degree to which an individual, a society or a country is civilized depends on how we look after those who cannot look after themselves.
- “Our lives begin to end the day we become silent about the things that matter.”

Martin Luther King Jr



### स्वस्थ समुदायों का निर्माण करें ।

- सुरक्षित वातावरण व अच्छा गृहनिर्माण,
- सकारात्मक शैक्षिक अनुभव,
- रोजगार, अच्छी कार्यदशा,
- सहायतापूर्ण राजनैतिक माहौल,
- संघर्ष एवं विध्वंस में कमी,
- स्वयं निर्णय को बढ़ावा देना एवं अपने आप पर नियंत्रण रखना,
- सामुदायिक विश्वसनीयता उपलब्ध करना, सामाजिक सहायता एवं सकारात्मक अनुकरण करना ।

### BUILD HEALTHY COMMUNITIES

- Safe, secure environment with good housing,
- Positive educational experience,
- Employment, good working conditions,
- Supportive political infrastructure;
- Minimize conflict and violence;
- Allow self-determination and control of one's life
- Provide community validation, social support, positive role models



### व्यसन प्रदार्थों के दुरुप्रयोग में कमी लाना।

- मादक पदार्थ एवं धूम्रपान की आकर्षकता को प्रोत्साहित न करना।
- इन पर करों में वृद्धि, उपलब्धता में कमी एवं इनके प्रचार पर रोक लगाना।
- तम्बाकू एवं शराब पर सार्वजनिक स्थलों में प्रतिबंध लगाना।
- तम्बाकू एवं शराब के मूल्यों में वृद्धि करना।
- शराब सेवन की वैधानिक न्यूनतम आयु को बढ़ाना।

### COMMUNITY ACTION TO REDUCE MISUSE OF ADDICTIVE SUBSTANCES

- Discourage glamorization of smoking and drinking,
- Increase taxation, reduce availability and ban advertising,
- Ban tobacco and alcohol in public places,
- Increase the price of alcohol and tobacco,
- Increase the minimum legal drinking age.



- शराब की दुकानें, उनके खुलने का समय एवं बिक्री के दिनों में कमी लाना।
- शराब की आसानी से उपलब्धता पर रोक लगाना।
- शराब पीकर गाड़ी चलाने पर सख्त प्रतिबंध लागू करना।
- Reduce number of alcohol outlets, hours and days of sale
- Restrict access to alcohol.
- Strictly ban drunken driving



### बच्चों में मानसिक बीमारियों की रोकथाम

- स्कूल में मानसिक बीमारियों की रोकथाम समय से पहले ही करने को बढ़ावा देना :
- मानसिक रोग से ग्रस्त बच्चों / छात्रों को मददेनजर रखते हुए एक विशेष प्रकार की शिक्षा नीति का विकास करना ।
- स्कूल एवं विश्वविद्यालय में सूचना एकट्ठा कर एवं सहायता सेवा के द्वारा मानसिक रोग से ग्रस्त बच्चों को मदद पहुँचाकर उनकी शिक्षा को सम्पन्न करना ।

### PREVENION OF MENTAL DISORDERS IN CHILDREN

- Promote early prevention of mental disorders in schools,
- Develop specific education policies targeting pupils with mental health problems,
- Create information and support services in schools and universities to support students with mental health problems complete their education.

- मानसिक रोग की समस्याओं से पीड़ित लोगों को मदद करने वाले गैर सरकारी संगठन, व्यावसायिक प्रशिक्षण एवं पुर्नवास की सुविधा उपलब्ध कराने वालों को आर्थिक मदद पहुँचाना।
- Increase (financial) support for NGOs and other providers of vocational training and rehabilitation for people with mental health problems.



**मानसिक स्वास्थ्य की  
समस्या से पीड़ित  
लोगों को रोजगार में  
सम्मिलित करें।**

- नियोजकों को मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों के रोजगार हेतु सजग करना।
- आश्रयी एवं अनुकूल रोजगार या सामाजिक कंपनियों एवं खुले बाजार में रोजगार के मौके बनाना।
- मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से ग्रस्त लोगों के लिए समुचित, कम से कम आमदनी को सुनिश्चित करना।

**INCLUDE PEOPLE  
WITH MENTAL  
HEALTH  
PROBLEMS IN  
EMPLOYMENT**

- Raise awareness among employers of employment potentials of people with mental health problems.
- Create decent job opportunities in sheltered/adapted employment or social firms as well as in the open labour market.
- Ensure decent minimum income for people with mental health problems.

➤ जो लोग ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं, उनकी तरफ विशेष ध्यान दिया जाय।

➤ Pay special attention to people living in rural areas.



**मानसिक बीमारी से  
ग्रस्त लोगों को पी.डब्लू.  
डी. कानून के तहत दिए  
जाने वाले लाभ**

- रेलवे टिकट में रियायत
- आयकर में सुविधा
- विकलांगता का लाभ
- पारिवारिक अनुवृत्ति
- शैक्षिक लाभ (अतिरिक्त समय परीक्षा के लिये देना)
- समय-समय पर सुविधा में वृद्धि होना।

**BENEFITS  
FOR MENTALLY  
ILL UNDER  
PWD ACT**

- Railway ticket concessions
- Income tax benefits
- Disability benefits (differ from state to state)
- Family pension
- Educational benefits (extra time during exams)
- Benefits increase from time to time



### रोकथाम

- विस्थापितों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक आवश्यकताओं पर विशेष ध्यान देना।
- मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक सहयोग सेवाओं में लिंग आधारित प्रस्तावों को अपनाना।
- मानसिक स्वास्थ्य में निवेश, तथा बच्चों और नौजवानों में मानसिक रोगों तथा मादक पदार्थों के सेवन से जल्द से जल्द बचाव।
- वरिष्ठ लोगों के लिए, अन्य लोगों से मिलने एवं समुदाय में जीने के लिए स्थान बनाना, उनके

### PREVENTION

- Pay special attention to mental health and social needs of migrants
- Adopt gender-based approach in mental health and social support services
- Invest in mental health promotion and early prevention of mental disorders and drug abuse in children and young people
- Create spaces for meeting others and living in the community for older

सामाजिक अकेलेपन से लड़ना।

- पुर्नवास, सहायता एवं समुदाय के साथ वैकल्पिक गृह सुविधा द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल उपलब्ध कराना।

people and fight social isolation

- Provide mental health care, rehabilitation, support and alternative housing opportunities with in the community.





### याद रखें

- बिना मानसिक स्वास्थ्य के, सम्पूर्ण स्वास्थ्य सम्भव नहीं होता।
- अनेक प्रकार के मनोरोगों के लिए कम कीमत पर उपचार (दवा एवं मनोसमाजिक उपायों द्वारा) उपलब्ध है जो प्रभावकारी एवं असरदार है।
- मानसिक बीमारियां सभी प्रकार के समाज के लोगों को प्रभावित करती हैं।
- मानसिक बीमारियां वृहत् पैमाने पर गरीबों, अवमानित एवं असुरक्षित वर्गों को प्रभावित करती हैं,

### REMEMBER

- There is no health without mental health
- Low-cost treatments (both medications and psychosocial) are feasible, affordable and effective for many mental disorders,
- Mental disorders affect people in all societies,
- Mental disorders disproportionately affect the poor, disadvantaged and vulnerable.
- Mental disorders are a leading cause of disability and loss of economic productivity

➤ मानसिक बीमारियां विकलांगता एवं आर्थिक उत्पादन में कमी का एक मुख्य कारण है।

➤ Mental disorders are associated with an increased risk of dying prematurely.



### याद रखें

यह कोई मायने नहीं रखता है कि आप दूसरों की मदद के लिए क्या कर सकते हो बल्कि यह जरूरी है कि आप कुछ तो करो !!

### REMEMBER

**“It is not how much you can do to help others that matters – it is that you do something !!”**



**डा. राम मनोहर लोहिया  
अस्पताल, नई दिल्ली में  
उपलब्ध सुविधाएँ**

- मनोरोग विभाग में वाह्य रोग एवं आंतरिक सुविधाएँ उपलब्ध।
- एक विशेष वाह्य रोग विभाग (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा) दिल के मरीज एवं मानसिक रोगियों के लिए स्थापित, द्वारा केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्।
- जीवन शैली में हस्तक्षेप: केन्द्र में सप्ताह के दो दिन कक्षाये होती है (वर्तमान में मंगलवार एवं गुरुवार) मरीज एवं उनकी देखभाल करने वालों के लिए।
- तम्बाकू सेवन पर रोक के लिये नशामुक्ति सुविधाएँ।

**FACILITIES  
AVAILABLE AT DR.  
RML HOSPITAL,  
NEW DELHI.**

- Department of Psychiatry with outdoor and indoor facilities.
- A specialized OPD (Yoga & Naturo-pathy) for Cardiac and Psychiatry Patients instituted by Central Council for Research in Yoga and Naturo-pathy (CCRYN).
- Lifestyle Intervention Centre with classes held twice a week (presently on Tuesdays and Thursdays) for patients as well as caregivers.
- **Centre for Tobacco cessation.**

### शपथ

आज विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर हम सपथ लेते हैं कि

- मानसिक स्वास्थ्य की चेतना जन – जन में जगायेंगे
- मानसिक रोग को सामान्य स्वास्थ्य का विषय समझेंगे

### PLEDGE :

**“Today on the occasion of World Mental Health Day we pledge:**

- That we will raise awareness of mental health issues in all people
- That we will recognize mental illness as part of all health issues



- मानसिक रोगी को सामाजिक स्वीकृति दिलवायेंगे
- That we will strive for social acceptance of mentally ill persons
- उसके जीवन – यापन के लिए सक्रिय योजना का गठन करेंगे
- That we will strive for active plans to make mentally ill people economically productive.

इन उद्देश्यों की पूर्ति के लिए हम सदैव सक्रिय रूप से कार्यरत रहेंगे।

**We will work for these issues all the year round”.**



## स्रोत

विश्व मानसिक स्वास्थ्य संघ  
<http://www.wfmh.org>

## RESOURCES

World Federation for Mental Health –  
<http://www.wfmh.org>



### आभार ज्ञापन

ज्ञान दीपक शाह,  
एम.एससी(आई.टी.)  
'जेनेटिक ससेप्टिबिलिटी इन स्किट्जोफ्रेनिया',  
मनोरोग विभाग,  
डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल, नई दिल्ली

### ACKNOWLEDGEMENTS

**Mr. Gyan Deepak Shah, M.Sc(I.T.)**  
'Genetic Susceptibility in Schizophrenia',  
Dept. of Psychiatry,  
Dr. Ram Manohar Lohia Hospital, New Delhi