

विश्व

मानसिक स्वास्थ्य दिवस

10 अक्टूबर, 2007

WORLD

MENTAL HEALTH DAY

10th October, 2007

बदलती दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य: संस्कृति एवं विविधता का प्रभाव

Mental Health in a Changing World: the impact of Culture and Diversity

राहें अनेक लक्ष्य एक: मानसिक स्वास्थ्य
Many paths, one goal: mental health

**विश्व मानसिक
स्वास्थ्य दिवस**

**WORLD
MENTAL
HEALTH DAY**

10 अक्टूबर, 2007

OCTOBER 10, 2007

**राहें अनेक लक्ष्य एकः
मानसिक स्वास्थ्य**

**MANY PATHS, ONE GOAL:
MENTAL HEALTH**

**बदलती दुनिया में मानसिक स्वास्थ्यः
संस्कृति एवं विविधता का प्रभाव**

**Mental Health in a Changing World:
the Impact of Culture and Diversity**

डा. स्मिता एन. देशपाण्डे

विभागाध्यक्षा, मनोरोग विभाग

डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल

Dr. Smita N. Deshpande

Head, Department of Psychiatry

Dr. Ram Manohar Lohia Hospital

डा. एस. एन. पाण्डे

स. अनुसंधान अधिकारी (प्रा. चि.)

इन्चार्ज, योग प्राकृतिक चिकित्सा इकाई,

(के.यो. एवं प्रा. चि. अनुसंधान परिषद्)

मनोरोग विभाग

डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल,

नई दिल्ली

Dr. S. N. Pandey, ARO (NC)

Incharge, Unit for Yoga And
Naturopathy

(Central Council for Research in
Yoga And Naturopathy),

Department of Psychiatry

Dr. Ram Manohar Lohia Hospital,

New Delhi





डॉ. निशीथ कुमार चतुर्वेदी

चिकित्सा अधीक्षक

डा. राम म. लोहिया अस्पताल, नई दिल्ली

Dr. N.K. Chaturvedi

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

MEDICAL SUPERINTENDENT

डॉ. निशीथ कुमार चतुर्वेदी

एम. डी. (पैथोलॉजी), एफ.आई.सी.पी.
चिकित्सा अधीक्षक



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

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

संदेश

गत वर्ष की भाँति इस वर्ष भी अस्पताल के मनोरोग विभाग द्वारा 10 अक्टूबर को **विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस** का आयोजन किया जा रहा है इस क्रम में दिनांक 7 अक्टूबर, 2007 को पदयात्रा का निकाला जाना एवं मानसिक रोगों के प्रति जागरूकता लाने के लिए अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना निःसंदेह गर्व एवं सराहना का विषय है।

स्वस्थ मस्तिष्क ही स्वस्थ शरीर का संचालक होता है अतः मानव समाज के लिए मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है

जितना शारीरिक स्वास्थ्य। आज का मनुष्य विभिन्न परिवारिक, सामाजिक एवं आर्थिक समस्याओं से जूझते हुए सदैव तनावग्रस्त रहता है और इस तनाव के फलस्वरूप विभिन्न मानसिक व्याधियों की गिरफ्त में आ जाता है ऐसे में कोई हताश होकर मौन हो जाता है तो कोई हिंसक बन जाता है। हमारा मनोरोग विभाग इन दोनों ही प्रकार के रोगियों का उपचार कर स्वस्थ समाज की स्थापना करने के लिए दृढ़ प्रतिज्ञ है।

आज आधुनिक समाज आर्थिक रूप से तो सम्पन्न होता जा रहा है किन्तु उसके मानवीय मूल्यों का निरन्तर पतन हो रहा है ऐसे में अस्पताल के मनोरोग विभाग द्वारा मानवीयता के मूलमंत्र का संदेश देने वाली इस ज्ञानवर्धक पुस्तक का प्रकाशन किया जाना निःसंदेह मील का पत्थर साबित होगा। मैं पुस्तक के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ।



(डॉ. निशीथ कुमार चतुर्वेदी)

PREFACE

Last year, we had published a booklet on Mental Health Day which was very well received. It concerned the mental health message mandated by the World Federation for Mental Health for 2006. Entitled "Building Awareness, Reducing Risk : Mental Illness and Suicide", it was co authored jointly by doctors from the CCRYN and Dept. of Psychiatry, Dr. RML Hospital.

I am glad to note that the Dept. of Psychiatry, Dr. R.M.L. Hospital has taken up the task of publication this year. As of last year, our two departments have worked harmoniously together to produce a book of immediate help to the common citizen who may not be aware of the importance of mental health in daily life.

As our nation grows wealthier and more progressive we must not forget our ancient systems which helped our nation to be where it is today. We have

and will always be a closely knit yet diverse society which flourishes in diversity, yet remains rooted in tolerance.

While illnesses - both physical and mental - may present differently in different cultures, treatment must always be rooted in humanitarian principles and rest on the basic principle of 'do no harm'.

I wish the authors all the best. We at CCRYN reaffirm our pledge on this mental health week, 2007, to build awareness of mental illness in our society and help the mental ill.



(Prof. Dr. B.T. Chidananda Murthy)
Director

Central Council Research in Yoga & Naturopathy

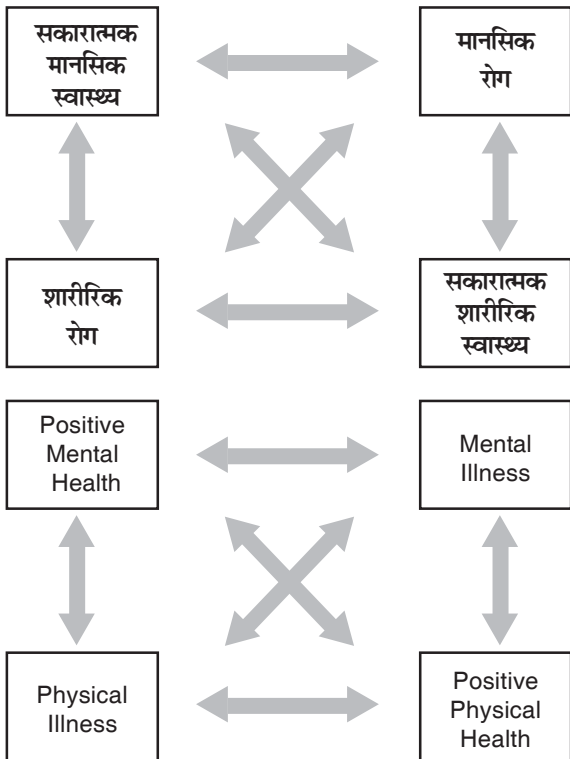
स्वास्थ्य

- ▶ स्वास्थ्य, स्वयं, अन्य एवं वातावरण के बीच का सतुलन है।
- ▶ स्वास्थ्य का मतलब है, तंदुरुस्ती। स्वस्थ शरीर के किसी एक भाग के रोग ग्रसित होने पर भी व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है।
- ▶ मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक क्रिया-कलाप आपस में मिले जुले हैं।

HEALTH

- ▶ Health is a balance between self, others and environment.
- ▶ Health means fitness. Health may co-exist with illness in one part of the body.
- ▶ Mental, physical and social functioning are interdependent.





उद्देश्य: बेहतर
मानसिक स्वास्थ्य

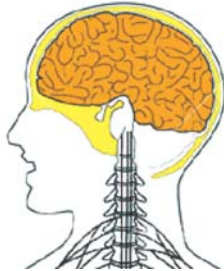
AIM : BETTER
MENTAL HEALTH

बेहतर मानसिक स्वास्थ्य
निम्नलिखित की ओर
अग्रसर है:-

- ▶ बेहतर शैक्षणिक निष्पादन,
- ▶ काम काज में बेहतर उत्पादकता,
- ▶ बेहतर पारिवारिक संबंध,
- ▶ अधिक सुरक्षित समुदाय

Improved mental
health will lead to -

- ▶ Better educational performance,
- ▶ Greater productivity at work,
- ▶ Improved family relationships,
- ▶ Safer communities.

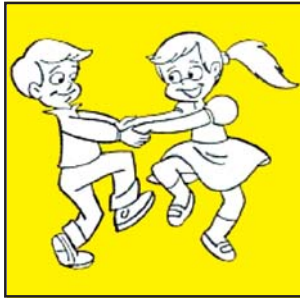


मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

- ▶ अच्छा महसूस करना।
- ▶ अपनी क्षमता को व्यक्तिगत तौर पर महसूस करना।
- ▶ जीवन के सामान्य तनाव के साथ सामंजस्य बनाना।
- ▶ काम में उत्पादकता एवं लाभदायकता।
- ▶ अपने समुदाय को सहयोग प्रदान करना।

WHAT IS MENTAL HEALTH?

- ▶ Feeling of well being,
- ▶ Realization of one's own abilities,
- ▶ Being able to cope with normal stresses of life,
- ▶ Working productively and fruitfully,
- ▶ Contributing to one's own community.

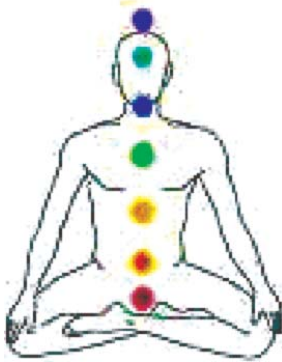


उद्देश्य: स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग

- ▶ अपने सोच, अनुभवों एवं व्यवहार को नियंत्रित रखें।
- ▶ अच्छे संबंधों को प्रोत्साहित करें।
- ▶ समस्याओं को सापेक्ष महत्व ही दें।

AIM : HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY

- ▶ Be in control of your thoughts, feelings and behavior.
- ▶ Nurture good relationships.
- ▶ Keep problems in perspective.



उद्देश्य: स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग

- ▶ तनाव को खुद अपने तरीके से ही सुधारने हेतु रास्ता ढूँढें।
- ▶ जब जरूरत है, तब मदद लें।
- ▶ शराब, तम्बाकू एवं नशीले पदार्थों का सेवन न करें।
- ▶ अपने आप के बारे में 'अच्छा' महसूस करें।

याद रखें: स्वस्थ सकारात्मक व्यक्ति का जीवन लम्बा होता है!

AIM : HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY

- ▶ Learn your own ways to cope with stress.
- ▶ Seek help when needed.
- ▶ Avoid alcohol, tobacco, drugs.
- ▶ Feel good about yourself!

Remember: healthy optimistic people live longer!



स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार अपनाएँ

- ▶ विवेक पूर्वक खाये : अनाज, सब्जियाँ, फल।
- ▶ नियमित व्यायाम करें।
- ▶ अच्छी नींद लें।
- ▶ धूमपान एवं शराब का सेवन न करें।
- ▶ सुरक्षित यौन संबंध-कोन्डोम का व्यवहार करें।
- ▶ जब बीमार हों, तुरन्त उसके समाधान के प्रयास करें।

ADOPT HEALTHY BEHAVIOUR

- ▶ Eat sensibly: cereals, vegetables, fruits.
- ▶ Get regular exercise.
- ▶ Sleep well.
- ▶ Avoid smoking, and drinking alcohol.
- ▶ Adopt safe sex- use condoms.
- ▶ Take early action when ill.



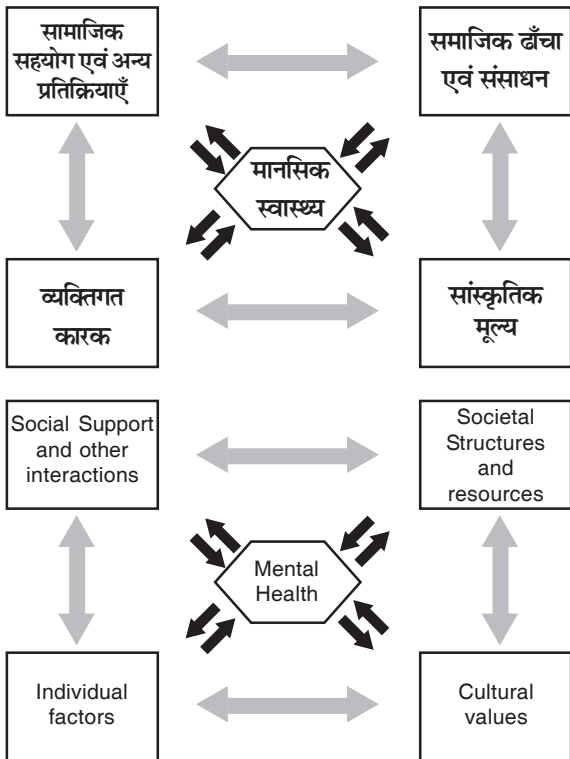
सामाजिक परिवेश के साथ अच्छा व्यवहार करें

- ▶ सक्रिय योगदान दें,
- ▶ विविधता में सहनशीलता दिखाएं,
- ▶ पारस्परिक जिम्मेदारी मानें,
- ▶ लगाव विकसित करें एवं सामाजिक रूप से जुड़ें,
- ▶ सम्पर्क बनाएं,
- ▶ स्वीकृति विकसित करें।

DEAL BETTER WITH THE SOCIAL WORLD

- ▶ Participate actively,
- ▶ Tolerate diversity,
- ▶ Assume mutual responsibility.
- ▶ Develop attachments and relate socially,
- ▶ Communicate,
- ▶ Develop acceptance.





**मानसिक स्वास्थ्य पर
संस्कृति का प्रभाव
संस्कृति का लोगों के जीवन
तथा जीने की शैली पर असर
होता है:**

- ▶ जीने तथा सोचने का ढंग बदलता है
- ▶ सामाजिक, राजनैतिक, तथा आर्थिक परिस्थितियों पर असर करता है।

**इसलिए संस्कृति का मानसिक
स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है।**

IMPACT OF CULTURE ON MENTAL HEALTH

**Culture affects life
and living of the
people:**

- ▶ shapes ways of living and thinking,
- ▶ influences social, political and economic conditions,

**Hence it impacts
mental health too.**



संस्कृति का अच्छा प्रभाव

संस्कृति का संबंध समुचित,
शिष्ट एवं मानवीय ढंग से जीने
से है।

- ▶ यह जीवन को सकारात्मक बनाता है।
- ▶ लोगों को साथ लाता है।
- ▶ समुदाय में आपसी सामंजस्य लाता है।

GOOD IMPACT OF CULTURE

Culture is concerned about living in a decent and humanistic way.

- ▶ It shapes life positively;
- ▶ It brings people together;
- ▶ It helps develop tolerance among group members;



संस्कृति का अच्छा प्रभाव

- ▶ वह अन्य समुदाय के लोगों प्रति समझ तथा आदर पैदा करता है।
- ▶ बहुयामी सोच लोगो को उदार बनाती है।
- ▶ लोग, विपदा से सामना करने और लड़ने के लिए एक दूसरे की मदद करते हैं।

संस्कृति, लोगों को मानवीय स्वतंत्रता और मानवाधिकारों के बारे में सजग बनाती है।

GOOD IMPACT OF CULTURE

- ▶ It helps develop tolerance and respect for people belonging to other cultures.
- ▶ Pluralistic thinking makes people generous.
- ▶ They help each other to face and fight adversity.

Culture makes people concerned about human liberties and human right issues.



संस्कृति के कुछ बुरे प्रभाव

- ▶ लोगो में अलगाव पैदाकर, निजी स्वतंत्रता पर असर डालती है।
- ▶ कभी- कभी संस्कृतियाँ असामंजस्य पैदा करती हैं और अन्य वर्ग के लोगों को साथ आने से रोकती हैं।
- ▶ कुछ लोग इस असामंजस्य का अपने स्वार्थ के लिए फायदा उठाते है।
- ▶ पृथक संस्कृति वाले अल्पसंख्यक वर्गोंमें असुरक्षा की भावना पैदा हो कर, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है।

BAD IMPACT OF CULTURE

- ▶ Cultures differentiate people and influence personal liberties.
- ▶ Sometimes cultures may create intolerance and prevent people of different cultures from coming together.
- ▶ Some people may take advantage of such intolerant behavior for their own interest.
- ▶ A sense of insecurity may develop among minority cultures affecting their mental health.

विविधता में सौंदर्य

- ▶ व्यक्तियों की पहचान उनकी समानता से नहीं बल्कि उनकी भिन्नता से होती है।
- ▶ विविधता : शारीरिक गठन, पृष्ठभूमि, भाषा, रंगभेद, विश्वास, आदतें, धार्मिक चलन तथा प्रशासनिक व्यवस्था में भिन्नता इस जगत को सुन्दर, जीवन्त, आकर्षक, रोचक तथा आनन्दायक बनाती है।

BEAUTY LIES IN DIVERSITY

- ▶ Individuals are identified not by commonalities but by differences.
- ▶ Diversity: differences in color, size, contour, language, belief, habits, religious practice and governing systems make this world a beautiful, lively, attractive, interesting and enjoyable place.



विविधता में सौंदर्य

- ▶ बहुसांस्कृतिक समाज अधिक लोकतांत्रिक तथा उन्नतशील होते हैं।
- ▶ वैज्ञानिक विकास तथा बढ़ते हुए प्रवासन बहु सांस्कृतिक समाजों का निर्माण कर रही हैं, और इस विश्वास को जन्म दे रही हैं कि मानव जाति एक है।

BEAUTY LIES IN DIVERSITY

- ▶ Multicultural societies are more democratic and progressive.
- ▶ Scientific progress and increasing migration are creating multi-cultural societies giving rise to the belief that human race is one.



संस्कृति के प्रति संवेदनशील रहें

- ▶ सकारात्मकता पर बल दें।
- ▶ दबे कुचलों के लिये अवसर पैदा करें।
- ▶ सामुहिक क्षमता को मजबूत बनाएं।
- ▶ लोगो को वह करने दें, जो वे सबसे अच्छा कर सकते हैं।
- ▶ सहभागिता को परिपोषित करें और उसे बनाये रखें।
- ▶ उपबलधियों का एक साथ आनन्द मनाएं।
- ▶ हिम्मत कभी न छोड़ें: मामूली परिवर्तनों से रचनात्मकता की ओर बढ़ें।

BE SENSITIVE TO CULTURE

- ▶ Accentuate the positive,
- ▶ Create opportunities for the oppressed,
- ▶ Build community capacity.
- ▶ Let people do what they do best.
- ▶ Nurture and sustain partnerships.
- ▶ Celebrate achievements together.
- ▶ Never give up: build on small changes!



विविधता में एकता बनाये रखें:

- ▶ वैयक्तिक सांस्कृतिक भिन्नता का सम्मान करें।
- ▶ सभी संस्कृतियों एवं जीवन पद्धति को समझे एवं सहन करें।
- ▶ एक संगठित भारत के तहत भिन्न संस्कृतियों एवं सांस्कृतिक पहचानों को बनाए रखें।
- ▶ भेदभाव से बचें तथा उसे रोकें।
- ▶ आपसी निर्भरता को पहचानें।
- ▶ अपने अंदर की दिव्य सत्ता को पहचाने।

**हम सभी एक ही संसार में
रहते हैं !**

MAINTAIN UNITY IN DIVERSITY:

- ▶ Respect individual cultural differences.
- ▶ Understand and tolerate all cultures and lifestyles.
- ▶ Preserve our different cultures and cultural identities in a united India.
- ▶ Do not practice, and prevent discrimination.
- ▶ Recognize our interdependence.
- ▶ Recognize the divine within you.

We all live in one world!

स्वस्थ समुदायों का निर्माण करें

- ▶ विवाद एवं हिंसा को कम करें।
- ▶ स्वाधीनता को बढ़ाएं एवं व्यक्तिगत जीवन में नियंत्रण होने दें।
- ▶ सामुदायिक मानकीकरण, सामाजिक सहयोग, एवं सकारात्मक व्यवहार परकता को बढ़ावा दें।
- ▶ स्वच्छ, साफ एवं सुरक्षित वातावरण के लिए काम करें।
- ▶ अपने बच्चों के सकारात्मक शैक्षणिक अनुभव को सुनिश्चित करें।
- ▶ कामकाजी बनें
- ▶ एक सक्रिय नागरिक बनें!

BUILD HEALTHY COMMUNITIES

- ▶ Minimize conflict and violence,
- ▶ Allow self-determination and control of one's life
- ▶ Provide community validation, social support, positive role models.
- ▶ Work towards Clean, Safe secure environment,
- ▶ Ensure Positive educational experience for your children,
- ▶ Get work,
- ▶ Be an active citizen!

व्यसन के दुर्व्यवहार
को कम करने हेतु
सामुदायिक प्रयास की
शुरूआत करें:

- ▶ सार्वजनिक स्थल पर तम्बाकू एवं शराब का निषेध करें।
- ▶ तम्बाकू एवं शराब के मूल्य में वृद्धि करें।
- ▶ शराब सेवन की न्यूनतम वैधानिक उम्र को बढ़ाएं।
- ▶ शराब की दुकानों, घंटे एवं विक्रय दिवस में कमी लाएं।
- ▶ शराब की आसान पहुँच पर प्रतिबंध लगाएं।
- ▶ शराब पीकर वाहन चलाने पर सख्त पाबंदी लाएं।

**START COMMUNITY
ACTION TO REDUCE
MISUSE OF ADDIC-
TIVE SUBSTANCES**

- ▶ Ban tobacco and alcohol in public places
- ▶ Increase the price of alcohol and tobacco
- ▶ Increase the minimum legal drinking age
- ▶ Reduce number of alcohol outlets, hours and days of sale
- ▶ Restrict access to alcohol.
- ▶ Strictly ban drunken driving.

महाविपदा के समय दूसरों को सहारा दें

- ▶ हम सभी महाविपदा के शिकार होते हैं।
- ▶ महाविपदाओं से प्रभावशीलता घटती है।
- ▶ रोजमर्रा की समस्याएँ महाविपदा के असर को बढ़ा देती हैं।

**समुदाय को
आवश्यकतानुसार
व्यवहारिक मदद पहुँचाएं।
सक्रिय, यथार्थ आस्था
दिखाएँ एवं मतलब रखें।
तैयार रहें !**

SUPPORT OTHERS IN DISASTER

- ▶ We are all affected by disasters.
- ▶ Disasters diminish effectiveness.
- ▶ Problems in daily living aggravate effects of disaster.

**Offer practical
assistance tailored to
needs of the
community,
Show active genuine
interest and concern,
Be prepared!**



मानसिक बीमारियों के पूर्वलक्षण

इन लक्षणों में एक या उनमें
अधिक

- ▶ व्यक्तित्व में अत्यधिक बदलाव
- ▶ दैनिक कार्यक्रम एवं समस्याओं के समाधान में अक्षमता
- ▶ विचित्र या बढ़-चढ़ विचार
- ▶ अत्यधिक चिंताएँ
- ▶ काफी समय तक चलने वाली अवसाद एवं उदासीनता

WARNING SIGNS OF MENTAL ILLNESS

One or more of these
symptoms:

- ▶ Marked personality change,
- ▶ Inability to cope with problems and daily activities,
- ▶ Strange or grandiose ideas,
- ▶ Excessive anxieties,
- ▶ Prolonged depression and apathy,



मानसिक बीमारियों के पूर्वलक्षण

- ▶ खाने या सोने के तरीके में अत्यधिक बदलाव
- ▶ ऊँचा एवं नीचा चरम पर महसूस करना
- ▶ शराब या नशीले पदार्थों का दुरुपयोग
- ▶ अत्यधिक गुस्सा, लड़ाई-झगड़ा या उग्र व्यवहार
- ▶ आत्महत्या या मानवहत्या के बारे में सोचना या बात करना।

WARNING SIGNS OF MENTAL ILLNESS

- ▶ Marked changes in eating or sleeping patterns,
- ▶ Extreme highs and lows,
- ▶ Abuse of alcohol or drugs,
- ▶ Excessive anger, hostility, or violent behaviour,
- ▶ Thinking or talking about suicide or homicide.



बच्चों में मनोरोग के पूर्व लक्षण

- ▶ विह्वल होना, भावनाओं की समस्या, अत्यधिक रोना।
- ▶ लगातार पूर्वग्रसित, परेशान, चिंतित एवं तनाव में रहना।
- ▶ भय या डर जो अकारण है, या सामान्य क्रिया-कलाप में बाधक है।
- ▶ स्कूल के कार्य में ध्यान न केन्द्रित कर सकना, स्कूल उपलब्धि में कमी।
- ▶ खेल कूद में रूचि का अभाव
- ▶ अपने आप संचालित होकर अनेक तरह से खूद को उत्तेजित करना जैसे : अँगूठा चूसना, बाल खींचना, शरीर

WARNING SIGNS OF MENTAL ILLNESS IN A CHILD

- ▶ Overwhelmed, troubled by feelings, cries a lot,
- ▶ Constantly preoccupied, worried, anxious and tense,
- ▶ Fears or phobias that are unreasonable or interfere with normal activities,
- ▶ Can't seem to concentrate on schoolwork, school performance declines,
- ▶ Loses interest in playing,
- ▶ Stimulates himself or herself in various

को हिलाना, सर पटकना
जिससे चोटिल होना।

- ▶ कोई मित्र का न होना एवं हमेशा झगड़ना।
- ▶ मृत्यु एवं मरने की बातें करना।
- ▶ स्वाभिमान में कमी एवं आत्मविश्वास में कमी।
- ▶ सोने में परेशानी, जिसका समाधान न दिखाई देना।
- ▶ उत्तेजक यौन व्यवहार दिखाना।
- ▶ सहायता मांगना या उस के लिए मदद का इशारा करना।

ways: thumb sucking,
hair pulling, rocking,
head banging to the
point of hurting.

- ▶ No friends and gets into fights,
- ▶ Talks about death and dying,
- ▶ Low self-esteem and little self-confidence,
- ▶ Sleep difficulties don't appear to be resolving,
- ▶ Acts in a provocatively sexual manner,
- ▶ Asks or hints for help.



दबाव क्या है?

- ▶ दबाव एक प्रकार का बदलाव है जो किसी पर थोपी गई मांग के प्रतिक्रिया स्वरूप उत्पन्न होता है जिसके अनुकूल होने के लिए स्वयं को ढालना पड़ता है।
- ▶ आप दबाव से बच सकते हैं।
- ▶ सब दबाव बुरे नहीं होते।
- ▶ आप किस तरह दबावपूर्ण घटनाक्रम पर प्रतिक्रिया देते हैं, यह आपके जीवन पर उसके पड़ने वाले अनुभव को निर्धारित करता है।

WHAT IS STRESS?

- ▶ Stress is any change requiring adaptation, and the reaction of the individual to demands placed on him/her.
- ▶ You cannot avoid stress.
- ▶ All stress is not bad.
- ▶ How you respond to stressful events will determine the impact that these experiences have on your life.



दबाव के साथ जूझना

- ▶ दबाव के प्रति अपने शारीरिक एवं संवेगात्मक प्रतिक्रिया को जानें।
- ▶ अपने द्वारा ला सकने वाले बदलाव को पहचानें: (दबाव के प्रति आपकी प्रतिक्रिया, आप के आंतरिक विचार)
- ▶ जब अधिक /तीव्र दबाव उपस्थित न हो तब भी स्वस्थ तरीके से दबाव से जूझने का अभ्यास प्रतिदिन करें।

COPING WITH STRESS

- ▶ Be aware of your physiological and emotional reaction to stress.
- ▶ Recognize what you can change (your own reactions to stress, your own internal thoughts).
- ▶ Practice healthy coping skills daily even when intense stress is not present.



स्वस्थ अनुकरणीय शैली

- ▶ व्यायाम
- ▶ काम एवं आराम में संतुलन
- ▶ समय प्रबंधन
- ▶ सुनिश्चित समय की
रूप-रेखा/सूची
- ▶ आध्यात्मिक अभ्यास

HEALTHY COPING STYLES

- ▶ Exercise,
- ▶ Balancing work and
leisure,
- ▶ Time management,
- ▶ Definite time schedule
- ▶ Spiritual practices.



हानिकारक अनुकरणीय शैली

- ▶ शराब या नशीले पदार्थों का व्यवहार
- ▶ स्वयं की देखभाल के लिए जरूरी समय में कमी
- ▶ किसी अप्रिय घटना को नकारना
- ▶ ज्यादा खाना
- ▶ विलम्ब या टाल-मटोल करना
- ▶ गुस्सा, चिड़चिड़ापन
- ▶ उग्रता

UNHEALTHY COPING STYLES

- ▶ Alcohol or drug use,
- ▶ Decreased time for self care,
- ▶ Avoidance of event,
- ▶ Overeating,
- ▶ Procrastination,
- ▶ Anger, irritation,
- ▶ Violence.



विश्राम विधियाँ

हर इंसान अपने विश्राम के
अलग अलग तरीके ढूँढ लेता
है :

- ▶ सैर पर जाना
- ▶ मित्रों से मिलना
- ▶ पढ़ना
- ▶ संगीत सुनना

RELAXATION TECHNIQUES

Each person finds
different activities for
relaxing:

- ▶ Going for walks
- ▶ Meeting with friends
- ▶ Reading
- ▶ Music.



**विश्राम के लिए विश्राम
विधियों का प्रयोग :**

**Relax by using
relaxation techniques:**

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ▶ ध्यान | ▶ Meditation |
| ▶ धारणा | ▶ Imagery |
| ▶ गहरा श्वसन | ▶ Deep breathing |
| ▶ क्रमिक मांसपेशी
विश्राम | ▶ Progressive
muscle relaxation. |



प्रतिदिन अभ्यास करें, अनेक
ऐसी विधियों का प्रयोग करें
जो आपके लिए काम करे
ताकि आवश्यकतानुसार
आपके पास प्रभावशाली
विकल्प रहें।

एक ऐसा आधार तंत्र
विकसित करें जिसपर आप
जरूरत के समय भरोसा रख
सकें।

Practice daily, use
several techniques that
work for you so you
have an array of
options.

Develop a support
network to rely on in
times of need.



योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं मानसिक स्वास्थ्य

- ▶ योग : मन का विज्ञान
- ▶ प्राकृतिक चिकित्सा :
सर्वांगीण जीवन विज्ञान

दोनों का संयोग :

- ▶ अत्यन्त उपयोगी
- ▶ बिना दवा के संपूर्ण इलाज
और नैसर्गिक जीवन।

YOGA, NATUROPA- THY & MENTAL HEALTH

- ▶ Yoga : science of
mind
- ▶ Naturopathy: science
of holistic living.

Their combination:

- ▶ highly useful,
- ▶ Drugless method of
holistic healing and
natural living.



मानसिक स्वास्थ्य के
लिए योग तथा
प्राकृतिक चिकित्सा क्यों?

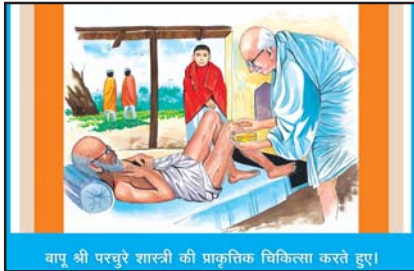
क्योंकि ये प्राचीन सर्वांगीण
पद्धतियां:

- ▶ ब्रह्माण्ड में एकीकरण की भावना पैदा करती हैं।
- ▶ विशाल हृदयता की भावना उजागर करती हैं।
- ▶ मानसिक शांति और सद्भावना प्रदान करती हैं।

WHY YOGA & NATUROPATHY IN MENTAL HEALTH?

Because these age old
holistic systems

- ▶ promote feeling of oneness with the universe
- ▶ p r o m o t e magnanimity,
- ▶ promote tranquility of mind and good feelings.

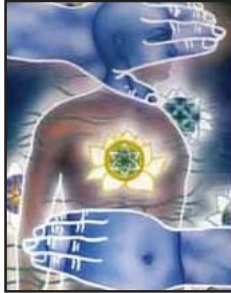


मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा क्यों?

- ▶ दुर्भावना और मनोदैहिक बीमारियाँ दूर करती हैं।
- ▶ जीव तथा जीवन को प्रभावित करने वाली समस्त शक्तियों के साथ सामंजस्य स्थापित करती हैं।
- ▶ सामाजिक बुराईयाँ तथा झगड़े दूर करती हैं।

WHY YOGA & NATUROPATHY IN MENTAL HEALTH?

- ▶ eradicate negative feelings and psychosomatic diseases,
- ▶ promote harmony with all the forces that govern life and living,
- ▶ reduce social evils and conflicts.



योग तथा प्राकृतिक
चिकित्सा, मानसिक
स्वास्थ्य को किस तरह
प्रोत्साहित करते हैं?

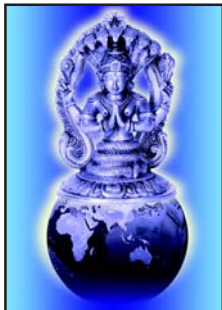
यम और नियम (योग की
पहली दो सीढ़ियां)

- ▶ गुनाह की प्रवृत्ति दूर करती
हैं।
- ▶ इच्छा शक्ति बढ़ती हैं।
- ▶ भय मुक्त करती हैं।

HOW DO YOGA & NATUROPATHY PROMOTE MENTAL HEALTH?

The first two steps of
Yoga- Yama and Niyama
(i.e restraints and
observances) are
known to:

- ▶ eradicate criminal
tendencies,
- ▶ promote will power,
- ▶ reduce fears,



योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य को किस तरह प्रोत्साहित करते हैं?

- ▶ आत्मसंयम को बढ़ाती हैं एवं यौन दुर्व्यवहार एवं उसका दुरुपयोग रोकती हैं।
- ▶ लोभ समाप्त करती हैं।
- ▶ मन एवं शरीर के अंदर से दूषित पदार्थ को निकालती एवं इसके द्वारा रोग को ठीक करती या रोकती हैं।
- ▶ सन्तोष को बढ़ावा देती हैं।
- ▶ सही साधनों द्वारा लक्ष्य प्राप्त करने में सहायता देती हैं।
- ▶ सही ज्ञान की प्राप्ति को प्रोत्साहित करती हैं।
- ▶ आत्मविश्वास एवं क्षमता में बढ़ावा लाती हैं।

HOW DO YOGA & NATUROPATHY PROMOTE MENTAL HEALTH?

- ▶ promote self-control and prevent sexual misconduct & abuse,
- ▶ kill greed,
- ▶ detoxify body and mind and thereby cure and prevent diseases,
- ▶ promote contentment,
- ▶ help achieve goal through right means,
- ▶ encourage in acquiring right knowledge,
- ▶ increase self confidence and efficiency.

किस प्रकार योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रयोग किया जाए?

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

- व्यवहार में आसान
- सीखने में आसान
- प्रतिदिन के जीवन शैली में पूर्णरूप से अनुकरणीय तथा
- घर पर व्यवहार में लाने में आसान हैं।

HOW TO APPLY YOGA & NATUROPA- THY IN MENTAL HEALTH?

Yoga and Naturopathic practices are

- User-friendly
- Easy to learn
- Easy to integrate in daily routine & lifestyle and
- Easy to practice at home.



किस प्रकार योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रयोग किया जाए?

- ▶ मनोचिकित्सक से परामर्श लें, नियमित इलाज शुरू करें एवं सम्पर्क में बने रहें।
- ▶ मनोचिकित्सक की सहमति से सक्षम योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक से सम्पर्क करें जो मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित हो या उसके बारे में जानकारी रखता हो।
- ▶ विशेष अभ्यास एवं जीवन शैली में हस्तक्षेप सीखें।
- ▶ निपुणता अर्जित करें एवं घर पर अभ्यास करें।
- ▶ नियमित सम्पर्क में बने रहें एवं मनोचिकित्सक एवं प्राकृतिक चिकित्सक दोनों के साथ आगामी परामर्श या प्रशिक्षण हेतु तत्पर रहें।

HOW TO APPLY YOGA & NATUROPATHY IN MENTAL HEALTH?

- ▶ Consult a psychiatrist, start regular treatment and follow-up.
- ▶ With psychiatrist's consent, contact competent yoga & naturopathy physician dealing with mental health
- ▶ Learn specific practices and lifestyle intervention
- ▶ Achieve proficiency and practice at home.
- ▶ Regular follow up and further advise or training are essential with both psychiatrist and naturopath.

जीवन शैली में
हस्तक्षेप क्या है?

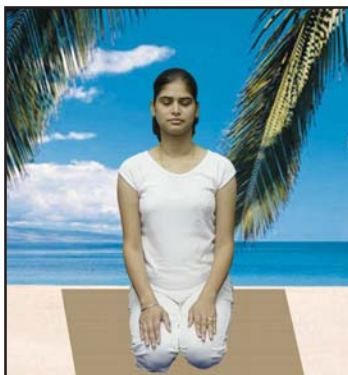
जीवन शैली में सुधार
प्राकृतिक चिकित्सा का एक
अंग है जिसका प्रयोजन है-

- ▶ कुसमायोजन, तनाव, त्रुटि
एवं अशांति में कमी लाना
एवं उसके साथ सामंजस्य
बनाना।

WHAT IS LIFESTYLE
INTERVENTION (L.I)?

L.I. is a part of natural
therapeutics

- ▶ to reduce and cope
with stress,
discomfort,
deficiency and
maladjustment;



जीवन शैली में हस्तक्षेप क्या है?

- ▶ सम्पूर्ण रूप से सामंजस्य स्थापित करना।
- ▶ स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक, नैतिक, एवं अध्यात्मिक पहलूओं को समवृद्ध करना।

जीवन शैली एवं सोच में समुचित बदलाव ला कर उपर्युक्त लाभ प्राप्त किये जाते हैं।

WHAT IS LIFESTYLE INTERVENTION (L.I)?

- ▶ to establish all round harmony; and
- ▶ to improve physical, mental, moral (social) and spiritual aspects of health;

By making suitable modifications in living and thinking.



जीवन शैली में हस्तक्षेप

**जीवन शैली में सुधार
निम्नलिखित में सहायक है:-**

- ▶ स्वास्थ्य सम्बर्द्धन में।
- ▶ जीवन शैली में अच्छी चीजों को संगठित करने में।
- ▶ बुरी बातों का त्याग करने में।
- ▶ बीमारी से बचाव या उनका इलाज करने में।
- ▶ पूर्ण रूप से सामंजस्य स्थापित करने में।

हमें अपने भोजन, पेय, वेशभूषा, काम-काज, विश्राम, पाठ शैली, नींद, यौन व्यवहार, आध्यात्मिक आचरण एवं शराब या नशीले पदार्थों के सेवन में विवेकपूर्ण बदलाव लाना होगा।

LIFESTYLE INTER- VENTION

L.I. helps to

- ▶ promote health
- ▶ integrate good things in one's ways of living
- ▶ discard everything bad
- ▶ prevent or cure diseases
- ▶ establish all round harmony.

We have to make rational changes in eating, drinking, dressing, working, resting, reading, sleeping, sexual behaviour, spiritual conduct and alcohol or drug intake.

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

- ▶ मनोरोग विभाग में वाह्य एवं आंतरिक रोगी चिकित्सा सुविधाएँ।
- ▶ दिल के मरीज एवं मानसिक रोगियों के लिए केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद द्वारा स्थापित एक विशिष्ट योग/प्राकृतिक चिकित्सा बहिरंग रोगी विभाग।
- ▶ जीवन शैली में हस्तक्षेप (मरीज एवं उनकी देखभाल करने वालों के लिए) केन्द्र में सप्ताह के दो दिन कक्षाएँ होती हैं (वर्तमान में मंगलवार एवं गुरुवार)।

**FACILITIES AVAILABLE
AT DR. RML HOSPI-
TAL, NEW DELHI.**

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

शपथ

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

- ▶ मानसिक स्वास्थ्य की चेतना जन - जन में जगायेंगे
- ▶ मानसिक रोग को सामान्य स्वास्थ्य का विषय समझेंगे
- ▶ मानसिक रोगी को सामाजिक स्वीकृति दिलवायेंगे
- ▶ उसके जीवन - यापन के लिए सक्रिय योजना का गठन करेंगे

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

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
- ▶ That we will strive for social acceptance of mentally ill persons
- ▶ That we will strive for active plans to make mentally ill people economically productive.

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

स्रोत

- ▶ मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन: विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2005
- ▶ विश्व मानसिक स्वास्थ्य संघ: <http://www.wfmh.org/>
- ▶ <http://www.healthyminds.org/>
- ▶ <http://www.uiowa.edu/~ucs/copstress.html>
- ▶ http://www.cmha.ca/english/coping_with_stress/

RESOURCES

- ▶ Promoting mental health: World Health Organization, 2005
- ▶ World Federation for Mental Health- <http://www.wfmh.org/>
- ▶ <http://www.healthyminds.org/>
- ▶ <http://www.uiowa.edu/~ucs/copstress.html>
- ▶ http://www.cmha.ca/english/coping_with_stress/
- ▶ Google search for images

आभार ज्ञापन

हिन्दी अनुवादक

डा. नगेन्द्र नारायण मिश्र, प्रशिक्षु, परियोजना - 'मनोरोग आनुवंशिकी के लिये प्रशिक्षण अनुदान भारत में'। मनोरोग विभाग, डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल, नई दिल्ली

डा. श्री कृष्णा दास, पी.एचडी., पी.एस.डब्ल्यू., मनोबल क्लीनिक, रजौरी गार्डन, नई दिल्ली।

ज्ञान दीप साह, बी.एससी. डा. राम मनोहर लोहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली

ACKNOWLEDGEMENTS

Grateful thanks for help with Hindi translation to:

Dr. Nagendra Narayan Mishra, Ph.D., Training Program for Psychiatric Genetics in India, Dept. of Psychiatry, Dr. Ram Manohar Lohia Hospital, New Delhi.

Dr. Shri Krishna Das, Ph.D., P.S.W., Manobal Klinik, Rajouri Garden, New Delhi.

Mr. Gyan Deep Shah, B.Sc. Genetic Susceptibility in Schizophrenia, Dept. of Psychiatry, Dr. Ram Manohar Lohia Hospital, New Delhi.



For details contact:

Dr. S.N. Deshpande

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

Dr. S.N. Pandey

In-charge, Specialized OPD (Yoga & Naturopathy)
for Cardiac & Psychiatry Patients
Dr. R.M.L. Hospital, New Delhi



Published by:

Department of Psychiatry

Dr. R.M.L. Hospital, New Delhi - 110001
With a grant from: World Health Organization,
South East Asia Region, New Delhi