

तनाव से कुछ ज़्यादा



सोफिया (Sofia) वॉलीबॉल प्रैक्टिस से घर आती है। स्कूल का साल अभी-अभी शुरू हुआ है। वह डेस्क पर थकन से झुकी हुई है और उसे खयाल आता है कि उसे कितना होमवर्क करना है। वह अपने थैले में से किताबें निकालती है और पढ़ाई शुरू करती है।



मैं इतनी थक गई हूँ... लेकिन मैं सो नहीं सकती।
मैं बहुत चिंतित हूँ। यह तो बहुत ज्यादा ही है।

उफ, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि मैंने इस साल 5 AP क्लास लेने का निर्णय लिया था। मैं क्या सोच रही थी?



अगले दिन स्कूल में...



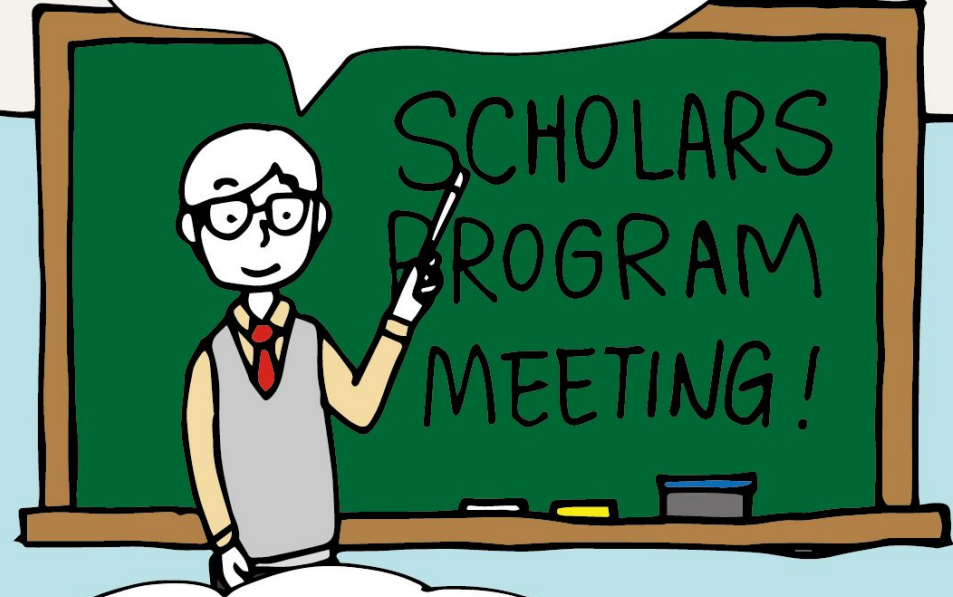
ओह, मुझे नींद ही नहीं आयी।
मैं अपनी लैब रिपोर्ट को लेकर बहुत चिंतित थी।

अरे सोफिया तुम कितनी थकी हुई लग रही हो! क्या बात है?

उफ, मैं जानती हूँ, कितना सारा काम, है ना?
कम से कम अब यह पूरा तो हो गया है।

सोफिया भोजन अवकाश के समय अपने स्कॉलर्स प्रोग्राम (Scholars Program) की मीटिंग में जाती है, ऐसा संगठन जो उसे बहुत पसंद है।

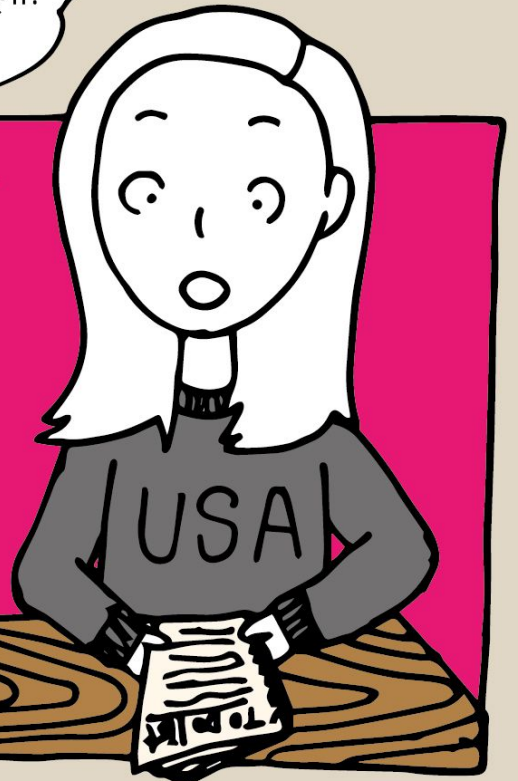
ठीक है, सब लोग, चलिए हम अपनी मीटिंग शुरू करते हैं! इस साल, हम समुदाय की सहायता कैसे करे, इस पर ध्यान केन्द्रित करना चाहते हैं, इसलिए हमारा प्रत्येक सदस्य से निवेदन है कि वे इस सेमेस्टर 15 घंटे स्वयंसेवा में प्रतिबद्ध करें!



मैं मेरे स्कूल और बाकी के कार्यों से 15 घंटे समुदाय सेवा के लिये कैसे निकालूँगी?

कार्य सूची

- * वॉलीबॉल का अभ्यास
- * रसायन शास्त्र की परीक्षा
- * इतिहास की परीक्षा
- * गणित की परीक्षा
- * नृत्य पाठ
- * पुस्तक का वर्णन
- * काम
- * वॉलीबॉल का मैच



एशियाई अमेरिकी युवाओं में तनाव के अनूठे कारण

एशियाई अमेरिकी युवा अनोखे दबावकारी कारणों का सामना करते हैं जो कि उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं

दो संस्कृतियों के बीच संतुलन बनाने में कठिनाई :

परिवार के साथ अपने वतन की संस्कृति और
स्कूल में अमेरिकी संस्कृति के साथ
संतुलन बनाए रखना

भेदभाव या अलगाव :

अधिकतर स्कूल में हो सकता है,
विभिन्न सांस्कृतिक या जातीय
पृष्ठभूमि के कारण, कभी-कभी
दादागिरी के रूप में

अपेक्षाओं को पूरा करने का दबाव :

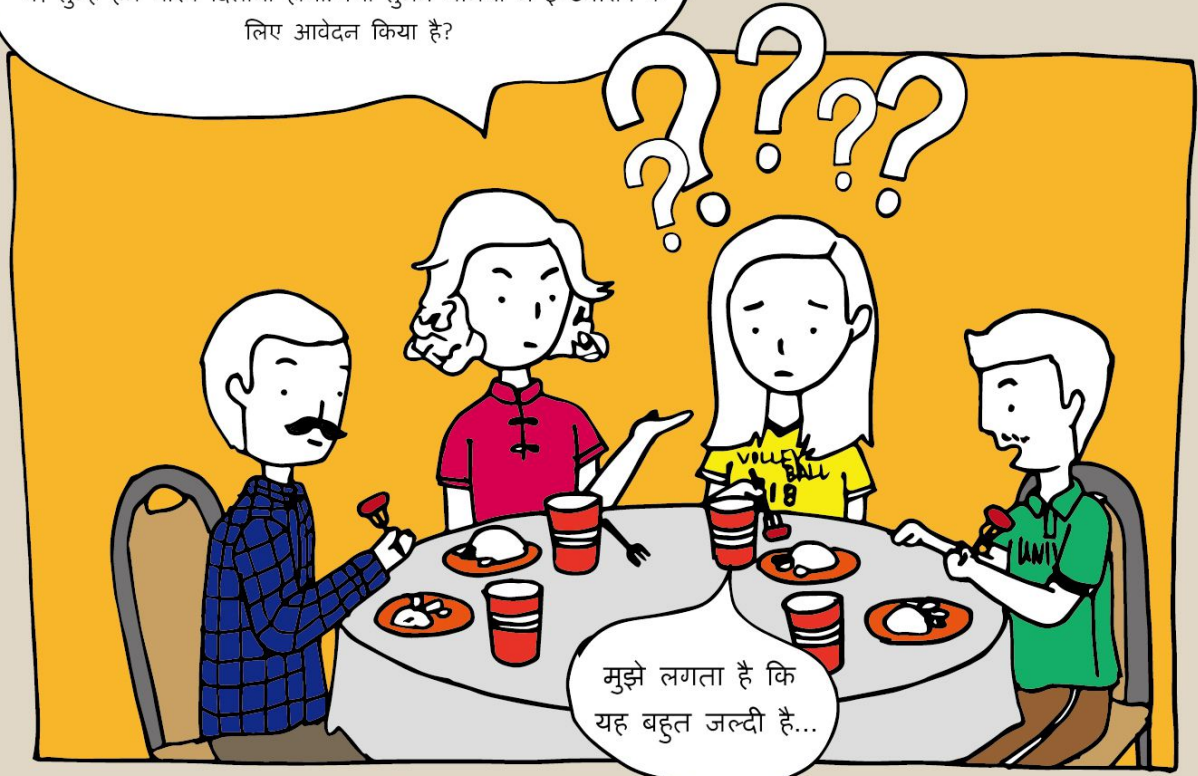
माता-पिता की अपेक्षाओं को पूरा करने,
शैक्षिक दृष्टि से सफल होने और विशेष
करियर पथों के लिए अनथक प्रयास

Source: AAHI 2008 Needs Assessment

उस रात सोफिया, उसका भाई सैम (Sam), और उनके माता-पिता खाना खा रहे हैं।
सोफिया प्लेट में खाने को इधर-उधर घुमा रही है, कुछ कह नहीं रही है। उसके
माता-पिता बातें कर रहे हैं।



हाँ, तुम डॉक्टर बनने वाली हो, है ना? अगर तुम्हारे अच्छे नंबर नहीं आयेंगे, तो तुम डॉक्टर कैसे बनोगी? हमारे पास अपने देश में ये अवसर कभी नहीं थे। तुम्हें हमें गौरव दिलाना होगा! क्या तुमने गर्मियों में इन्टर्नशिप के लिए आवेदन किया है?



मुझे लगता है कि यह बहुत जल्दी है...

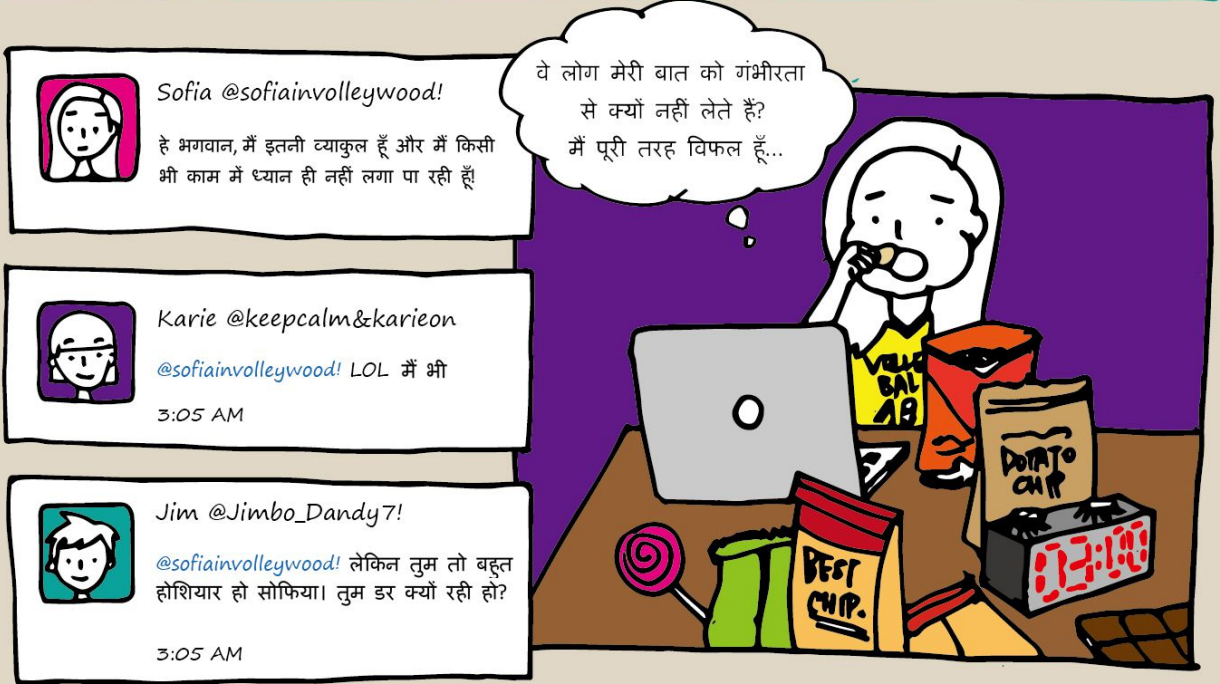
बकवास! यह कभी बहुत जल्दी नहीं होता है! तुम्हें सुनिश्चित करना होगा कि वे तुम्हें अच्छी इन्टर्नशिप के लिए स्वीकार कर पाएं, ताकि कॉलेज को पता चले कि तुमने कितने प्रभावशाली काम किए हैं।



सारी परीक्षाओं के नंबर भी महत्वपूर्ण हैं। तुम्हें अभी से पढाई शुरू करनी होगी अगर तुम बहुत इंतजार करोगी, तो बहुत देर हो जाएगी, और तुम पीछे रह जाओगी।

मैं पीछे नहीं रहने वाली हूँ...

खाना खाने के बाद, सोफिया को नींद नहीं आ रही है। इसके बजाय, मन बहलाने के लिए, वह बहुत ज़्यादा खाना खाती है और ऑनलाइन रहती है।



दो महीने बाद, अधिक मात्रा में खाना खाने के कारण सोफिया का वजन बढ़ गया है। अब वह थकान और कमजोरी के कारण अच्छी तरह से वॉलीबॉल नहीं खेल पाती है। उसे नींद भी कम आती है। ध्यान न लगा पाने के कारण, स्कूल में भी मुश्किल हो रही है। अचानक सोफिया को अपनी प्रिय गतिविधियाँ: वॉलीबॉल, स्कॉलर्स प्रोग्राम, स्कूल, दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना, किसी भी बात में मजा नहीं आ रहा है। एक रात, खाना खाते समय, सोफिया अपने माता-पिता से इस बारे में बात करने का प्रयास करती है।





अगली सुबह, सोफिया उठती है, और वह सोचती है “क्या हो अगर मैं बस रुक जाऊँ?” वह कहीं जाना नहीं चाहती है, या किसी से मिलना या बात करना नहीं चाहती है।



अगले दिन, सोफिया की तबियत अब भी ठीक नहीं है। वह थकी हुई है, और निराश भी। शरीर में दर्द है। वह हिलना-डुलना नहीं चाहती और अपनी गतिविधियाँ बंद करना चाहती है। फिर एक बार सोफिया अपने माता-पिता से घर पर रहने की अनुमति माँगती है और फौरन सो जाती है। जब उसका फोन बजता है, उसे कौन टेक्स्ट कर रहा है, जानने में कोई दिलचस्पी नहीं है। सोफिया बस सोना चाहती है।



किशोरों में सामान्य मानसिक स्वास्थ्य रोग

एंजाइटी संबंधी रोग :

सामान्य एंजाइटी डिसॉर्डर,
पैनिक डिसॉर्डर या अन्य
एंजाइटी डिसॉर्डर

बाधाकारक व्यवहार के रोग :

अटेन्शन डेफिसिट /
हाइपरएक्टिविटी डिसॉर्डर (ADHD),
कन्डक्ट डिसॉर्डर,
और ऑपोज़िशनल
डिफायंट डिसॉर्डर

मूड डिसॉर्डर्स :

डिप्रेशन

स्ट्रेस संबंधी डिसॉर्डर :

एक्यूट स्ट्रेस डिसॉर्डर,
पोस्ट टॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर

आहार संबंधी डिसॉर्डर :

एनोरेक्सिया नर्वोसा,
बुलमिया नर्वोसा,
बिज ईटिंग डिसॉर्डर

Sources: National Institute on Mental Illness, Centers for Disease Control and Prevention, Association for Children's Mental Health

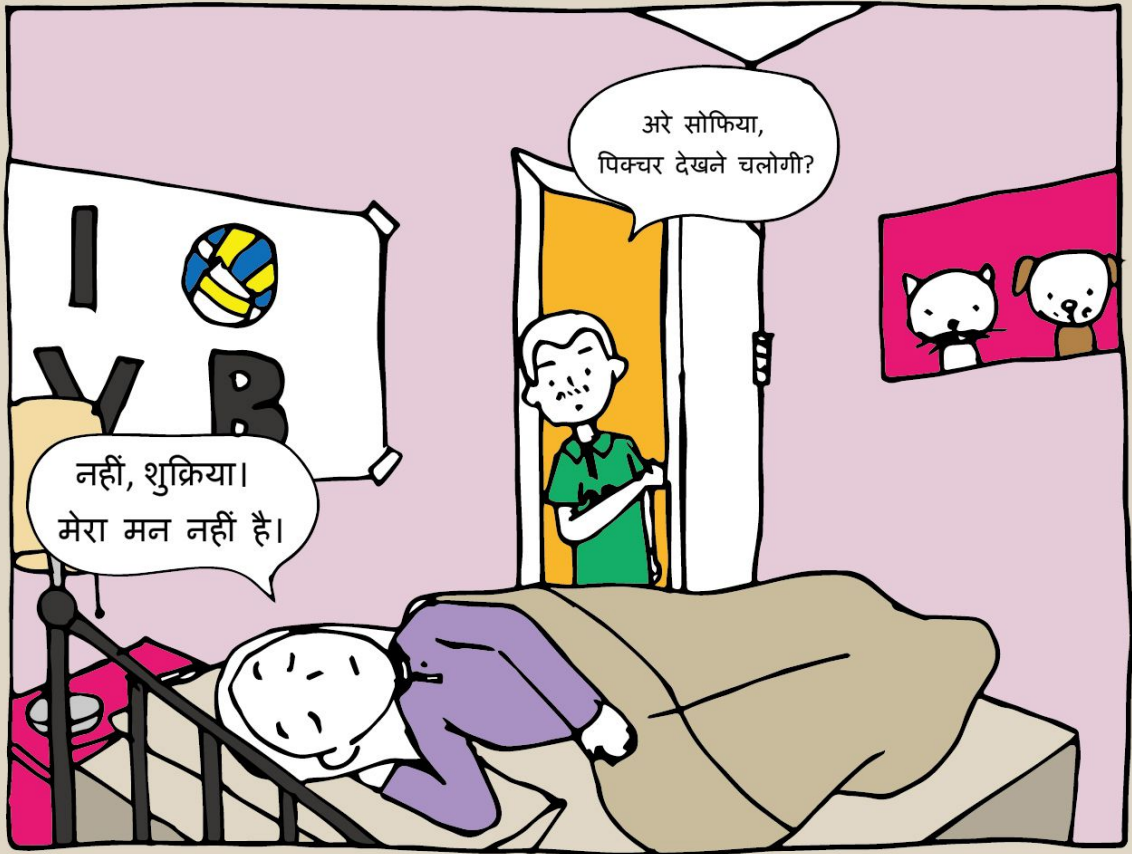
इस बीच, सैम सोफिया को लेकर चिंतित है। उसे लगता है कि सोफिया के साथ कुछ बहुत गंभीर हो रहा है। वह सोफिया के व्यवहार और लक्षणों के बारे में इंटरनेट से जानकारी खोजता है और उसे मानसिक स्वास्थ्य और डिप्रेशन के बारे में बहुत सी जानकारी मिलती है। सैम को स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन का नंबर भी मिलता है। वह उसे लिख लेता है और सोफिया के कमरे में जाता है।



क्या आप जानते हैं?

किसी को एक ही समय पर एक से अधिक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति होना असामान्य नहीं है। वास्तव में, लगभग 45% व्यक्ति जिन्हें मानसिक रोग हो कम से कम दो या अधिक रोगों के मापदंड पूरा करते हैं।

Source: National Institute on Mental Illness







तनाव से तो सभी गुजरते हैं, लेकिन जब तनाव आपकी रोजमर्रा की ज़िंदगी में बाधा डाले, तो ऐसे संसाधनों से संपर्क करना चाहिए, जो आपको फिर से सामान्य अनुभव करने में मदद करें।

किशोरों के लिए संसाधन

- * **मॉन्टगोमरी काउंटी हॉटलाइन (Montgomery County Hotline, EveryMind) :** 301.738.2255(24/7)
- * **मॉन्टगोमरी काउंटी टेक्स्टलाइन (Montgomery County Text Line, EveryMind) :**
टेक्स्ट 301.738.2255, सोमवार से गुरुवार, शाम 4 बजे – रात 9 बजे तक
- * **मॉन्टगोपरी काउंटी क्राइसिस सेंटर (Montgomery County Crisis Center)**
सप्ताह के 7 दिन, 24 घंटे खुला, वॉक-इन और मोबाइल संपर्क सेवाएं।
240.777.4000 या 240.777.4815 (TTY) 1301 Piccard Drive, Rockville, MD 20850
- * **मॉन्टगोमरी काउंटी पब्लिक स्कूल्स (MCPS) स्कूल्स काउन्सेलिंग सेवाएं (Montgomery County Public Schools (MCPS) School Counseling Services) :**
आपके लिए MCPS में प्रत्येक एलिमेन्टरी, मिडल और हाइस्कूल में प्रमाणित, व्यावसायिक स्कूल काउन्सेलर्स उपलब्ध हैं।
- * **व्यावहारिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच (Access to Behavioral Health Services) :**
सभी आयु के मॉन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) के निवासियों के लिए स्क्रीनिंग, रेफरेल और सेवाओं से संबंधित उपलब्ध कराता है
- * **अन्य कार्यनीतियाँ :** आभार और उपलब्धियों को एक जर्नल में ट्रैक करें, अपने शौक पूरा करें, कसरत करें, ध्यान लगाने और आराम करने का अभ्यास करें, और स्मार्टफोन पर मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित एप्स का उपयोग करें (सलाह देने वाला Mental Health America)

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मिथक और तथ्य

मिथक :

तुम्हें डिप्रेशन नहीं है।
तुम्हें बस दुःख हो रहा है।

तथ्य :

डिप्रेशन कोई अस्थायी स्थिति नहीं है जो बस चली जाएगी या फिर जिससे कोई आराम से “झटक कर बाहर निकल सके।”

मिथक :

लोग मानसिक बीमारियों का नाटक करते हैं, या फिर वे बस दूसरों का ध्यान पाने के लिए ऐसा करते हैं।

तथ्य :

लोग मानसिक बीमारी को नहीं चुनते हैं। मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के लक्षण हमेशा दिखते नहीं हैं, लेकिन वास्तविक होते हैं।

मिथक :

यदि आप बेहतर महसूस करने लगे, तो समझे आप ठीक हो गए हैं।

तथ्य :

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ अपनेआप चली नहीं जातीं। उपचार से, लक्षण बेहतर हो सकते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आप “ठीक हो” गए हैं। बेहतर महसूस करने के बाद भी आपको लंबे समय तक इलाज जारी रखना होगा ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि यह प्रभावी है।

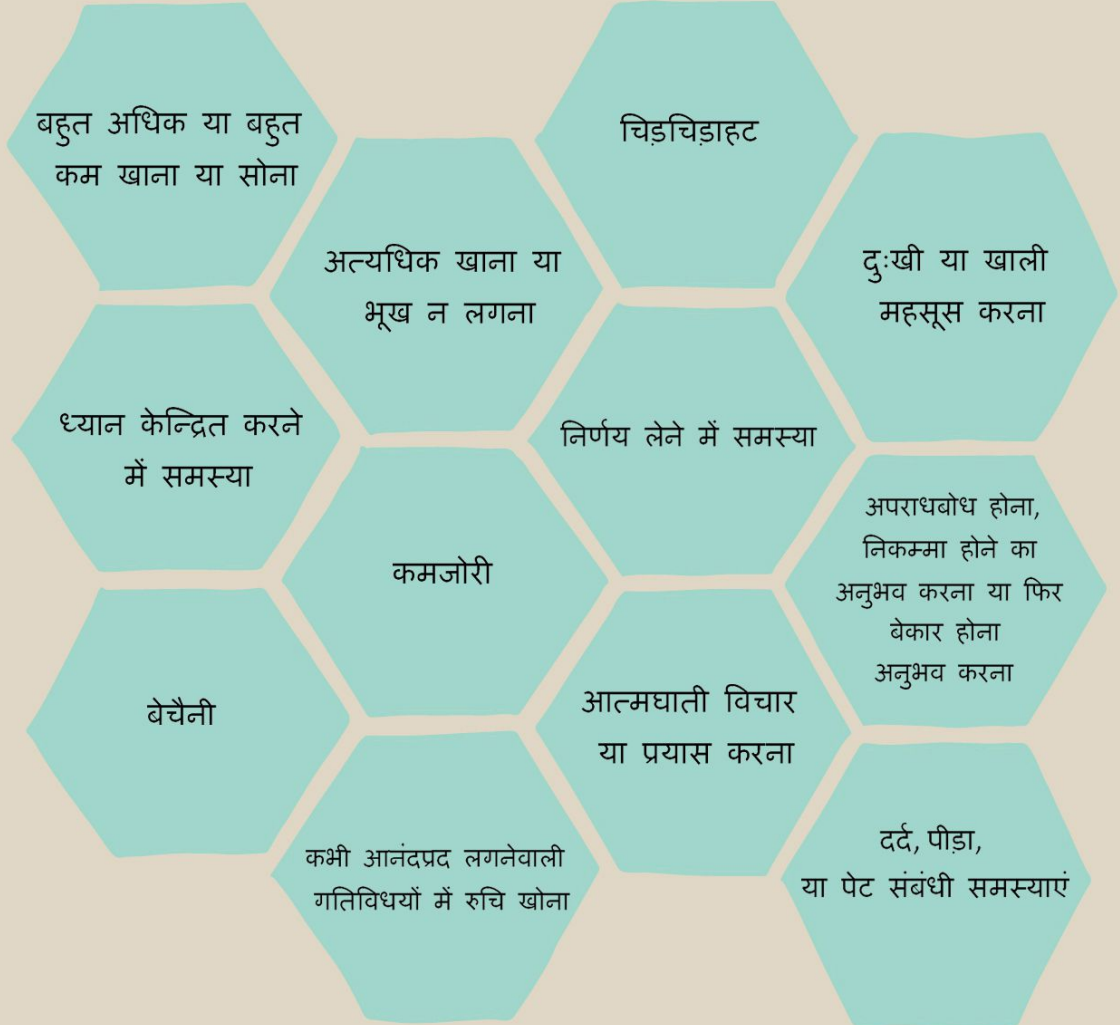
मिथक :

किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं नहीं होती। सबकुछ उनके मूड पर आधारित होता है।

तथ्य :

किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी स्थितियाँ हो सकती हैं। 13 और 18 की आयु के बीच के पाँच में से एक व्यक्ति को मानसिक रोग है या होगा। यदि इसका उपचार नहीं किया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ समय बीतने के साथ और तीव्र होती जाएंगी।

डिप्रेशन के चिह्न और लक्षण



क्या आप जानते हैं?

- * 15 से 24 साल के बीच की आयु के एशियाई अमेरिकनों के लिए आत्महत्या मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण है।
- * 17.7% एशियाई अमेरिकी हाइस्कूल के विद्यार्थियों ने बताया कि उन्होंने आत्महत्या करने के बारे में गंभीर रूप से विचार किया था (21.3% स्त्रियाँ, 14.9% पुरुष)
- * 7.8% एशियाई अमेरिकी हाइस्कूल के विद्यार्थियों ने बताया कि उन्होंने आत्महत्या करने का प्रयास किया है (11.1% स्त्रियाँ, 5.2% पुरुष)

Source: American Psychological Association, Office of Minority Health

एशियाई अमेरिकी समुदाय के लिए भाषा और संस्कृति के प्रति संवेदनशील मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया एशियन अमेरिकन हेल्थ इनिशिएटिव (Asian American Health Initiative) से 240-777-4517 पर संपर्क करें।

आभारोक्ति

एशियन अमेरिकन हेल्थ इनिशिएटिव (Asian American Health Initiative, AAHI) अपने सामुदायिक साझीदारों और कर्मियों की समर्पितता और समर्थन के लिए अपनी गहनतम सराहना प्रकट करता है।

विशेष धन्यवाद

Asian American Mental Health Youth Ambassadors

AAHI Steering Committee

AAHI Health Promoters

Cross Cultural Infotech (CCIT)

International Cultural Center (ICC)

एशियन अमेरिकन मेन्टल हेल्थ यूथ एम्बेसेडर्स (Asian American Mental Health Youth Ambassadors) युवा समर्थकों का एक समूह है जिन्होंने इस फोटोनोंवेल प्रोजेक्ट को जानकारी और दिशा प्रदान करने में अपना समय प्रदान किया, और यह भी सुनिश्चित किया कि प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी मुद्दे जिनका सामना एशियाई अमेरिकन युवा कर रहे हैं, इसमें शामिल किया जाए। 13 से 18 वर्ष की आयु के ये यूथ एम्बेसेडर्स (Youth Ambassadors) वीकएंड में मिलते थे ताकि इस फोटो नॉवेल प्रोजेक्ट को संभव बनाने के लिए कथा और कहानी के बारे में बातचीत की जा सके। उनके कृपालु समय और प्रयास के बिना, यह मानसिक स्वास्थ्य शैक्षिक साधन वह अनूठा और मूल्यवान समुदाय-चालित प्रोजेक्ट नहीं बन पाता, जो वह अभी है। सभी यूथ एम्बेसेडर्स का धन्यवाद!

अस्वीकरण: इस फोटोनोंवेल में वर्णन किये हुए सारे पात्र, स्थान, और घटनाएं कल्पित हैं। वास्तविक व्यक्तियों या घटनाओं से कोई भी समानता पूर्णतः संयोगात्मक है।

July 2017



Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



Asian American Health Initiative
Montgomery County
Department of Health and Human Services
1401 Rockville Pike, 3rd Floor
Rockville, MD 20852
Tel: 240-777-4517
Fax: 240-777-4564
Website: www.AAHInfo.org
Email: info@AAHInfo.org