

# मानसिक स्वास्थ्य साथ-साथ विकास



डेनियल (Daniel) कई महीनों से तनावपूर्ण और दुःखी महसूस कर रहा है। वह अपने दोस्तों और परिवार से ये बात छुपा रहा है, लेकिन हाल में उसे लगने लगा है कि सब कुछ बढ़ रहा है और वह विह्वल महसूस कर रहा है। शुक्रवार दोपहर को स्कूल खत्म होने के बाद, डेनियल स्कूल से जाने के लिए अपनी माँ की प्रतीक्षा कर रहा है। उसे घर जाने से डर लग रहा है क्योंकि वह जानता है कि उसका फिर से अपने माता-पिता से झगड़ा हो जाएगा। डेनियल बस अपने दोस्त, ब्रैन्डन (Brandon) और कोडी (Cody) के साथ वक्त बिताना चाहता है।

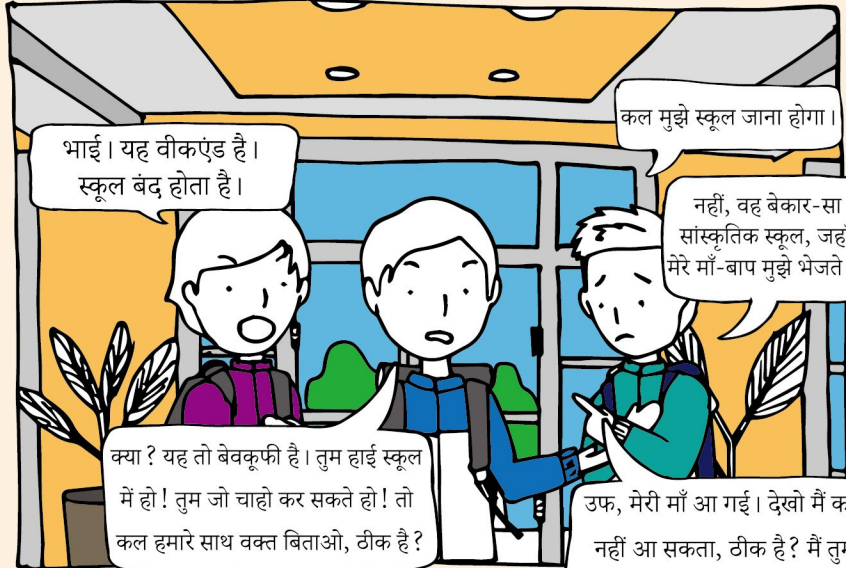


हाँ! तुम्हें हमारे साथ वक्त बिताना चाहिए। हम ब्रैन्डन के घर वीडियोगेम्स खेलने जा रहे हैं।

अरे सुनो, तुम कल क्या कर रहे हो ?

कल शनिवार है।

और ?



भाई! यह वीकएंड है। स्कूल बंद होता है।

कल मुझे स्कूल जाना होगा।

नहीं, वह बेकार-सा सांस्कृतिक स्कूल, जहाँ मेरे माँ-बाप मुझे भेजते हैं।

क्या? यह तो बेवकूफी है। तुम हाई स्कूल में हो! तुम जो चाहो कर सकते हो! तो कल हमारे साथ वक्त बिताओ, ठीक है?

उफ, मेरी माँ आ गई। देखो मैं कल नहीं आ सकता, ठीक है? मैं तुम लोगों से सोमवार को मिलता हूँ।

घर लौटने के बाद, डेनियल अपना लंच बैग रसोई में रखता है। उसकी माँ बैग खोलती है और देखती है कि उसने कुछ नहीं खाया है।

वह हमारे सांस्कृतिक व्यंजन, जो मैं सिर्फ उसके लिए बनाती हूँ, वह क्यों नहीं खाता है? मैं उसके लिए खाना पकाने और पैक करने में कितना वक्त देती हूँ।

अगर मैं लंच में वह खाना खाता हूँ, तो सबको उसकी गंध आएगी और फिर वह मेरे खाने का बेकार में ही मज़ाक बनाएंगे। मेरी माँ क्यों दूसरे बच्चों की तरह मुझे सैंडविच बना कर नहीं दे सकती?



डेनियल अपने कमरे में जाता है और झपकी लेता है। वह उठता है, माता-पिता संग, रात को खाने के समय। वह भोजन करने से डर रहा है, क्योंकि वह जानता है कि अगले दिन सांस्कृतिक स्कूल जाने को लेकर उसकी माता-पिता से बहस होगी।

लेकिन वे मुझे इस अतिरिक्त स्कूल में जाने को मजबूर क्यों करते हैं, मैंने तो कभी नहीं कहा था कि मैं वहाँ जाना चाहता हूँ? सभी दोस्तों में, सिर्फ मैं ही इस अतिरिक्त स्कूल में जाता हूँ।

हमने अपना देश छोड़ा, और इस नये देश की जीवनशैली को सीखने के लिए तनाव झेला। हम यहाँ उसे अच्छी शिक्षा दिलाने के लिए आए थे, लेकिन उसे वह भी नहीं चाहिए!

कल सांस्कृतिक स्कूल जाने का मेरा मन नहीं है।

तुम ऐसा कैसे कह सकते हो? अगर केवल हमारा ही बच्चा नहीं जाएगा, तो लोग क्या कहेंगे? तुम्हारी बहन, माया (Maya) हर वीकएंड जाती थी।

क्या तुम जानते हो, हम कितने पैसे भरते हैं, ताकि तुम उस स्कूल में जा सको? माया तो बीमार होने पर भी जाना चाहती थी!

## क्या आप जानते हैं?

संस्कृति-संक्रमण अंतर तब होता है, जब अप्रवासी माता-पिता के बच्चे अपने माता-पिता से जल्दी और अलग तरह से नयी संस्कृति के अनुकूल हो जाते हैं। इस अंतर के कारण परिवार की पीढ़ियों में तनाव, दबाव और संघर्ष हो सकते हैं।



इसके बदले, मैं सिर्फ ब्रैन्डन और कोडी जैसे अपने दोस्तों से मिलना चाहता था...

ये लोग कौन हैं? क्या ये लोग तुम्हारे लिए अच्छी संगत हैं? तुम्हें सोफिया (Sofia) के साथ अधिक समय बिताना चाहिए। हम उसके परिवार को जानते हैं; वे कई वर्षों से हमारे अच्छे दोस्त हैं। और कल तो तुम्हें माया के कॉलेज जाकर उसे घर लाना होगा! हम तुम्हें स्कूल जाने के लिए कार दे रहे हैं, ताकि तुम बाद में उसे लेकर आ सको।

मैं कभी-कभी बस मज़ा क्यों नहीं कर सकता? आप लोगों को हमेशा मुझ से कुछ न कुछ काम कराना होता है!

मज़ा? अपना सारा काम खत्म कर लो, फिर तुम मज़ा कर सकते हो।

मैं माया से मिलना चाहता हूँ, लेकिन एक बार के लिए मैं अपने दोस्तों की तरह बस आराम से मज़ा करना चाहता हूँ। ये लोग मुझे समझते क्यों नहीं हैं?

वह हमारे परिवार की इच्छाओं और परंपराओं का सम्मान क्यों नहीं करता है? हम जो भी करते हैं, उसकी भलाई के लिए ही तो करते हैं! फिर भी, वह हमारे खाने को और हमारी संस्कृति को अस्वीकार करता है और हम जो पैसा सांस्कृतिक स्कूल पर खर्च करते हैं, उसे व्यर्थ करना चाहता है। वह अपनी बहन को लेने तक नहीं जाना चाहता। हम तो जब बच्चे थे, तब भी ऐसा कभी नहीं करते थे।

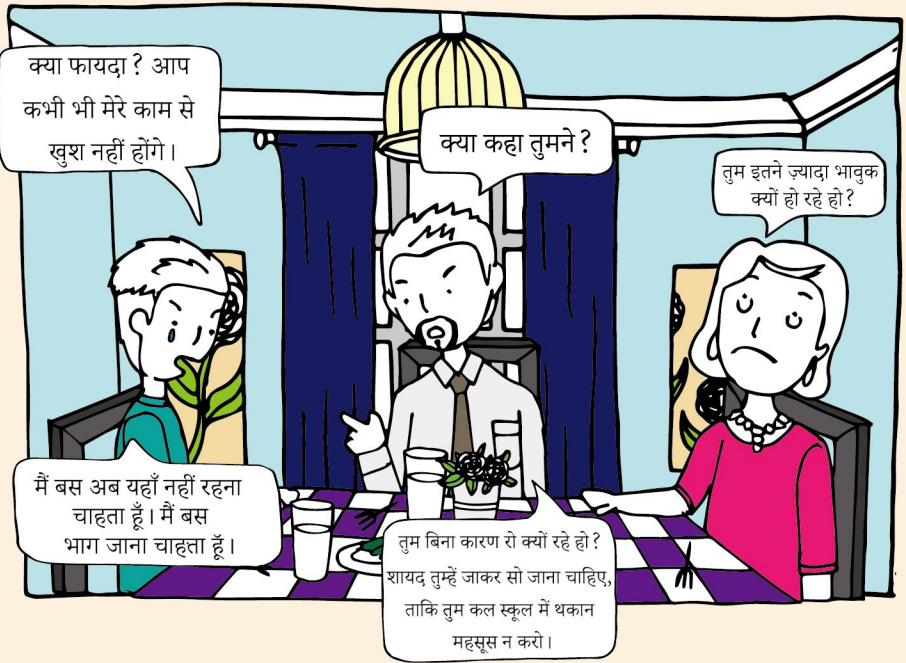
डेनियल, हमने तुम्हारे लिए बहुत कुछ बलिदान किया है। इससे तुम्हारे भविष्य को बनाने में सहायता होगी।

डेनियल, तुम इतनी शिकायत क्यों करते हो? तुम कितने अकृतज्ञ हो। और तुम्हारी थाली में पर्याप्त खाना भी नहीं है! तुम्हें भूख नहीं है? तुमने मेरा पैक किया हुआ खाना भी नहीं खाया!

## संस्कृति-संक्रमण में अंतर मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

संस्कृति-संक्रमण में अंतर, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को ही प्रभावित कर सकता है। जब बात मानसिक स्वास्थ्य की आती है, तो संस्कृति-संक्रमण में अंतर से आने वाला तनाव नशीले पदार्थों के सेवन, चिंता संबंधी रोगों और डिप्रेशन के लक्षणों को प्रभावित कर सकता है।

Source: American Psychological Association



## क्या आप जानते हैं?

मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) में रहने वाले एशियाई अमेरिकन युवाओं के एक अध्ययन ने, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने का प्रयास करने में अवरोधों की पहचान की। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं और कब मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह आवश्यक है, इसकी समझ में, माता-पिता और बच्चों में अंतर पाया गया।

Source: Lee et al., 2009

खाना खाने के बाद, बेहद परेशान, डेनियल अपने बेडरूम में जाता है, दरवाज़ा पटकता है, और रोने लगता है। वह कल सांस्कृतिक स्कूल न जाने का फैसला करता है। डेनियल अपने दोस्तों ब्रैन्डन और कोडी को यह खबर देने और अपनी निराशा जताने के लिए टैक्स्ट करता है।



अगले दिन, डेनियल सांस्कृतिक स्कूल न जाकर अपने दोस्त ब्रैन्डन के घर जाता है। उस दोपहर, डेनियल ऐसे पेश आता है, जैसा उसने पहले कभी नहीं किया। इससे उसका परिवार और उसकी कई वर्षों की अच्छी दोस्त, सोफिया चौंक उठते हैं।





3:15 p.m.

डेनियल

डेनियल ! तुम कहाँ हो ?



4:00 p.m.

डेनियल

डेनियल, तुम कहाँ हो ?

तुम किसके साथ हो ?

हमारे लिए यह जानना ज़रूरी है,  
डेनियल, कि तुम सुरक्षित हो !  
तुम माया को लाना भूल गए !





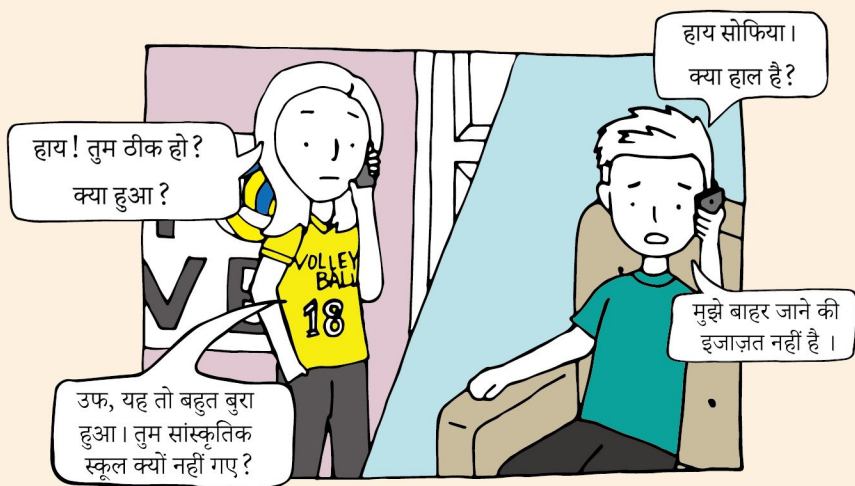
7:30 p.m.

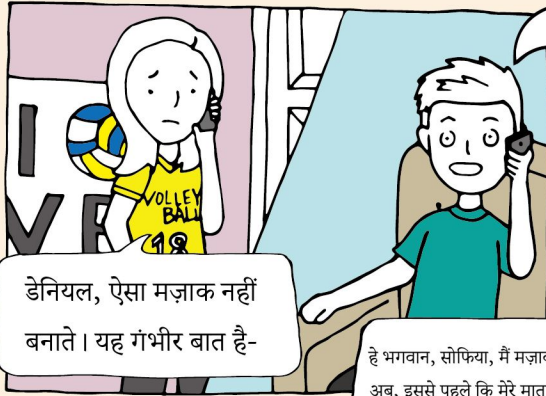


8:00 p.m.



बाहर जाने की इजाज़त न मिलने के बाद अगली सुबह डेनियल अपने कमरे में बैठा है। अचानक, उसकी अच्छी दोस्त सोफिया, जो कि हमेशा समझती है कि उस पर क्या बीत रही है, उसे फोन करती है।





डेनियल, ऐसा मज़ाक नहीं बनाते। यह गंभीर बात है-

मैं बस वह जो मुझ से चाहते थे, उसे कर कर के थक गया था। मैं एक बार के लिए, एक सामान्य बच्चा बनना चाहता था। दोस्तों के साथ बाहर जाना कोई इतनी बड़ी बात तो नहीं है! और वीकएंड में स्कूल?! यह कभी कभी बहुत ज्यादा ही हो जाता है। हो सकता है, अगर मैं ना रहूँ तो यह आसान हो जाए।

हे भगवान, सोफिया, मैं मज़ाक कर रहा था! यह तो बस मज़ाक था। अब, इससे पहले कि मेरे माता-पिता को ध्यान आ जाए कि उन्हें मेरा फोन भी ले लेना चाहिए, मुझे जाना होगा।

डेनियल से बात करने के बाद, सोफिया उसको लेकर चिंतित है। वह जानती है कि जब कोई व्यक्ति आत्महत्या के बारे में बात करे, तो उसकी बात को गंभीरता से लेना ज़रूरी है। वह अपने माता-पिता को बताती है, जो दोपहर का खाना खाने के लिए डेनियल के घर जाने का कार्यक्रम बनाते हैं। जब सोफिया, माया और डेनियल के साथ समय बिताती है, माता-पिता एक दूसरे से बात करते हैं कि तनाव ने किस तरह उनके परिवारों को प्रभावित किया है।



मुझे समझ में नहीं आता कि मैं क्या करूँ।

उसने इससे पहले ऐसा कभी नहीं किया है।

आपको पता है, हमें पिछले साल सोफिया के साथ, ऐसी ही समस्या हुई थी। पिछले साल वह बहुत तनाव में आ गई और ऐसी स्थिति हो गई थी कि वह सचमुच बहुत पीड़ित हो गई और बिस्तर से उठ तक नहीं पाती थी।

हमने सोचा कि हम उसके लिए सबसे अच्छा काम कर रहे हैं, और वह बस हमारी परिवार के प्रति बलिदानों को अनदेखा कर रही है।

क्या बात कर रहे हैं, मुझे तो पता ही नहीं था! वह कितनी अच्छी बच्ची है! फिर आपने क्या किया?

वास्तव में, हमने एक फैमिलि थेरापिस्ट से संपर्क किया। इस विचार को स्वीकार करने में काफी समय लगा, लेकिन हमारे बेटे, सैम (Sam) ने पहली बार यह बात कही थी। और अब सोफिया बहुत बेहतर हो गई है।

थेरापिस्ट से सचमुच मदद मिली। उन्होंने हमें सिखाया कि पारिवारिक मीटिंग कैसे की जाती है। अब हम सप्ताह में एक बार ऐसा करते हैं, और जब सैम घर पर नहीं होता, तो हम उसे वीडियो कॉल भी करते हैं, ताकि लगे कि वह यहीं है! बात करने से समस्याओं का समाधान करने में हमें मदद मिलती है।

मुझे थेरापी के बारे में पता नहीं है...

थेरापी? मुझे अपने परिवार से बाहर, किसी और व्यक्ति की मदद की आवश्यकता क्यों हो?

मुझे पता है कि परंपरागत रूप से हम ऐसा नहीं करते हैं, लेकिन इससे सचमुच मदद मिल सकती है! सारी जानकारी को सुलझाने, सब कुछ व्यवस्थित करने, और आपकी मदद करने के लिए कोई निष्पक्ष व्यक्ति हो, यह अच्छा होता है। याद कीजिए आप उस उम्र में कैसे थे।

बच्चों के तनाव हमसे अलग होते हैं और हमारे पास इस बात का तनाव होता है कि वे हमारी बात को आसानी से समझ नहीं पाते हैं। एक-दूसरे के दृष्टिकोण को जानने से मदद मिल सकती है।

सोफिया के माता-पिता डेनियल के माता-पिता के पास अपने फैमिलि थेरापिस्ट की जानकारी छोड़ जाते हैं। वे सोफिया को अपने साथ चलने को कहते हैं, और निकलने के समय, डेनियल के माता-पिता देखते हैं कि सोफिया का परिवार आपस में कितना खुश दिखता है।

कुछ समय बाद शाम को, डेनियल के माता-पिता उसे बैठक में आने को कहते हैं, जहाँ बाकी का परिवार इंतज़ार कर रहा है।





## कोई लाइसेंस प्राप्त मैरेज एवं फैमिलि थेरापिस्ट मेरे परिवार की सहायता कैसे कर सकता है ?

- ये वैवाहिक और पारिवारिक संबंधों में विशेष शिक्षा और प्रशिक्षण प्राप्त काउन्सेलर होते हैं। ये निदान करने और व्यक्तिगत या सामूहिक काउन्सेलिंग प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित होते हैं।
- फैमिलि थेरापी करते समय, कोई मैरेज एवं फैमिलि थेरापिस्ट परिवार को समानुभूत बनाने, रचनात्मक संचार करने, और संघर्ष के प्रबंधन में मदद कर सकते हैं। फैमिलि थेरापी से अरुचिकर परिस्थितियाँ तुरंत दूर नहीं हो जाएंगी, लेकिन इससे एक-दूसरे के बीच समझ को बेहतर बनाया जा सकता है और परिवार को घनिष्ठता महसूस कराने में सहायक हो सकती है।

Source: National Alliance on Mental Illness, Mental Health America, Mayo Clinic

## पारिवारिक मीटिंग क्या होती है ?

यह पारिवारिक बंधन को और शक्तिशाली बनाने का एक साधन है।

इसमें ये मूलभूत हिस्से शामिल हैं:

- परिवार का एक मुखिया (वयस्क लोग मुखिया होंगे)
- मिलने के लिए ऐसा समय नियमित हो, जब परिवार के सभी सदस्य उपलब्ध हों
- चर्चा के लिए दो या तीन विषय हो, और परिवार का हर सदस्य एक विषय ला सकता है
- उन विषयों पर बातचीत हो, और अगर कोई समस्या हो, तो साथ मिलकर समस्या का समाधान खोजने के लिए काम करें

इससे मेरे परिवार को मदद कैसे मिल सकती है ?

- संचार कौशल
- दूसरों के प्रति सम्मान
- सहयोग
- समस्याओं का समाधान करने की प्रेरणा
- यह एक अच्छी संरचना प्रदान करता है, जिसमें परिवार के वयस्क प्रभारी होते हैं, लेकिन सभी को, परिवार के लिए महत्वपूर्ण, किसी भी विषय पर चर्चा करने और उसे सुनने में सहजता महसूस होती है

Source: American Academy of Pediatrics

# अधिक मानसिक कल्याण कार्यनीतियाँ

घर पर आज़माने के लिए:

खुले मन से सुनें

अपने विशेष अनुभवों, विरासत और संस्कृति के बारे में साथ मिल कर चर्चा करें:

- नयी पीढ़ी की नई संस्कृति अमरीकी है, यह स्वीकार करें
- एशियाई अमरीकी होने का अर्थ क्या है ?

घर और परिवार के लिए अपेक्षाएं,  
अपेक्षाएं पूरी न होने पर होने वाले  
परिणामों को पूरी तरह स्पष्ट करें

कठिन परिस्थितियों का सामना  
करने के लिए स्वस्थ कार्यनीतियों को बढ़ावा दें,  
जैसे कि. किसी डायरी में लिखना, चित्र बनाना या रंग भरना,  
संगीत सुनना, कसरत करना, या किसी करीबी दोस्त  
के साथ समय बीताना ।

याद रखें कि परिवार के रूप में नए कौशल सीखने और उनके लिए समय निकालने के लिए धैर्य और दृढ़ता की आवश्यकता होती है। संस्कृति-संक्रमण और पीढ़ी के अंतराल के कारण होने वाला परिवार का कोई भी वर्तमान तनाव या दबाव रातोंरात गायब नहीं हो जाएगा, लेकिन समय के साथ और उपयोगी कार्यनीतियों और/या साथ मिलकर अन्य संसाधनों तक पहुँच बनाने से, तनाव कम हो जाएगा।

परिवारों के लिए संसाधन:

बाल एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम  
चाइल्ड एंड एडोलेसेन्ट मेन्टल हेल्थ प्रोग्राम  
(Child and Adolescent Mental Health Program)

बच्चों, किशोरों और उनके परिवारों को तीव्र संवेगात्मक,  
व्यावहारिक, नशीले पदार्थों के सेवन संबंधी, और उत्पीड़न  
संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए परिवार-केंद्रित  
आउटपैशंट मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करता है।

जानकारी नंबर:  
240-777-1432

मॉन्टगोमरी काउंटी पब्लिक स्कूल्स (MCPS)  
स्कूल काउन्सेलिंग सेवाएं  
(Montgomery County Public Schools  
(MCPS) School Counseling Services)

हर MCPS एलिमेन्टरी, मिडल और हाइ स्कूल  
में सभी विद्यार्थियों के लिए प्रमाणित, पेशेवर स्कूल  
काउन्सेलर उपलब्ध होते हैं।

Source: Mental Health America; Mayo Clinic; Do, 2017; Lee et al., 2005

एशियाई अमेरिकी समुदाय के लिए भाषा और संस्कृति के प्रति संवेदनशील मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता उपलब्ध है। 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 साझेदारों और कर्मांदल की समर्पितता और समर्थन के लिए अपनी गहनतम सराहना प्रकट करता है।

### विशेष धन्यवाद

*Asian American Mental Health Ambassadors*

*AAHI Steering Committee*

*AAHI Health Promoters*

*Cross Cultural Infotech (CCIT)*

*Jenni Young, LGMFT*

एशियाई अमेरिकी मानसिक स्वास्थ्य राजदूत (एशियन अमेरिकन मेन्टल हैल्थ एम्बेसेडर्स - Asian American Mental Health Ambassadors), समर्थकों का एक ऐसा समूह है, जिसने इस फोटोनोंवेल प्रोजेक्ट की रचना करने और उसका मार्गदर्शन करने के लिए अपना समय स्वैच्छिक रूप से प्रदान किया, ताकि सुनिश्चित किया जा सके, कि यह एशियाई अमेरिकी परिवारों को प्रभावित करने वाली प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी मुख्य समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोगी बना रहे। युवाओं और माता-पिता, दोनों के दृष्टिकोण को मिलाकर, मानसिक स्वास्थ्य समर्थक इस फोटोनोंवेल प्रोजेक्ट को संभव बनाने वाले कथा और कथा प्रवाह के बारे में बातचीत करने के लिए वीकएंड पर मिलते थे। उनके कीमती समय और प्रयास के बिना, यह मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा साधन, एक अनमोल समुदाय चालित प्रोजेक्ट, बन नहीं पाता। सभी मानसिक स्वास्थ्य समर्थकों 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।

June 2018



## 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](http://www.AAHInfo.org)*

*Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)*