मेटाकौगनिनटभ प्रनिक्षण (MCT)

MCT 10 II – पूर्वाग्रहों का सामना करने के उपाय

© Moritz & Woodward (8|22)
www.uke.de/mct

इस प्रभाग मेंजिन जित्रोंका इस्तेमाल हुआ हैउनके इस्तेमाल की अनुमजत कृ पापूर्वक कलाकाररोंतथा मुद्रजिकाररओों(कॉपीराईट हरल्डर) द्वारा क्रमशः जिया गया है. अजिक िानकारी (कलाकार, शीर्वक) इस प्रस्तुजत के अोंत मेंजिया गया है.

इन लोगों में क्या समानता है?

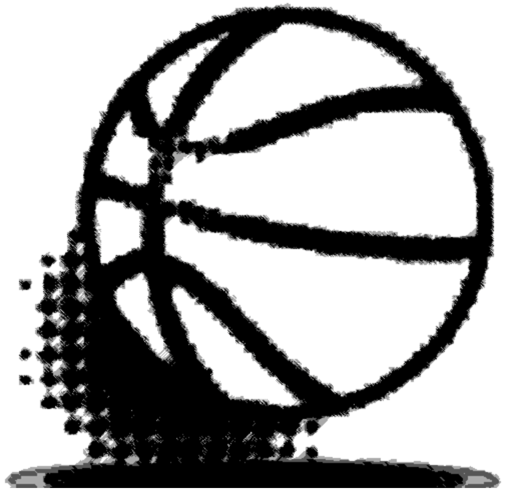
- वायने ग्रेज्की (जन्म जनवरी 26, 1961)
- माइकल जॉर्डन (जन्म फ़रवरी 17, 1963)
- टाइगर वुड्स (जन्म दिसंबर 30, 1975)
- माइक टायसन (जन्म जून 30, 1966)

???

इन लोगों में क्या समानता है?

- वायने ग्रेज्की (जन्म जनवरी 26, 1961)
- माइकल जॉर्डन (जन्म फ़रवरी 17, 1963)
- टाइगर वुड्स (जन्म दिसंबर 30, 1975)
- माइक टायसन (जन्म जून 30, 1966)

पुरुष, उत्तरी अमेरिकन, प्रसिद्ध खिलाडी...



इन लोगों में क्या समानता है?

- फ्योडोर दोस्तोय्वसकी (1821-1881)
- अर्नेस्ट हेमिंग्वे (1899-1961)
- फ्रेडरिक होल्देर्लिन (1770-1843)
- चार्ल्स डिकेंस (1812-1870)

???

इन लोगों में क्या समानता है?

- फ्योडोर दोस्तोय्वसकी (1821-1881)
- अर्नेस्ट हेमिंग्वे (1899-1961)
- फ्रेडरिक होल्देर्लिन (1770-1843)
- चार्ल्स डिकेंस (1812-1870)

पुरुष, प्रसिद्ध् लेखक!

इन लोगों में क्या समानता है?

- फ्योडोर दोस्तोय्वसकी (1821-1881)
- अर्नेस्ट हेमिंग्वे (1899-1961)
- फ्रेडरिक होल्देर्लिन (1770-1843)
- चार्ल्स डिकेंस (1812-1870)

पुरुष, प्रसिद्ध लेखक!

और भी कुछ?

इन लोगों में क्या समानता है?

- फ्योडोर दोस्तोय्वसकी (1821-1881)
- अर्नेस्ट हेमिंग्वे (1899-1961)
- फ्रेडरिक होल्देर्लिन (1770-1843)
- चार्ल्स डिकेंस (1812-1870)

पुरुष, प्रसिद्ध् लेखक!

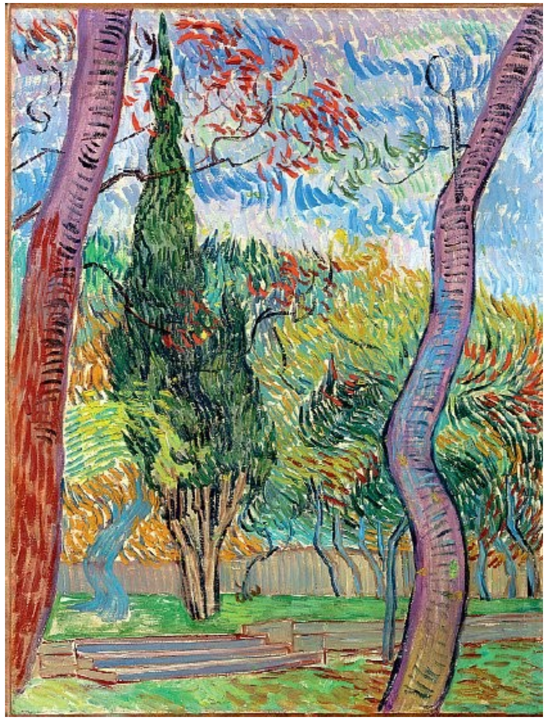
और भी कुछ?

इन सारे लेखकों को मानसिक रोग था एवं इनमें से दो को साइकोसिस था.

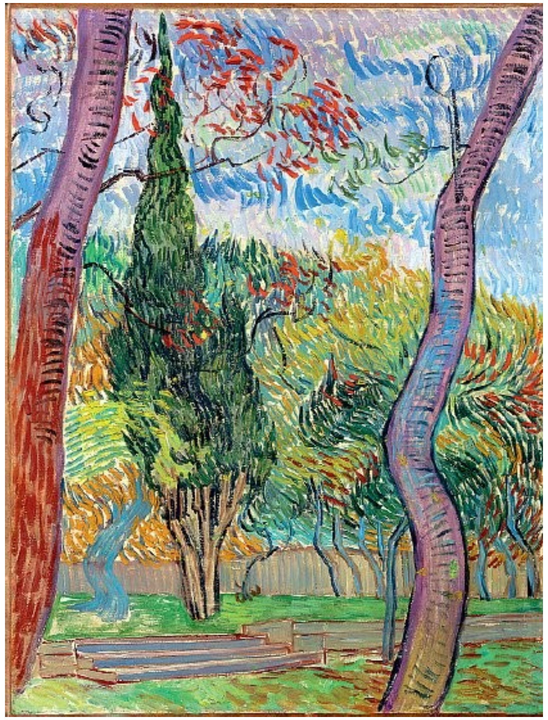
प्रसिद्ध = पूर्ण?

फ्योडोर दोस्तोय्वसकी (1821-1881)	फ्योडोर दोस्तोय्वसकी रूस के सर्वाधिक प्रसिद्ध लेखकों में से एक माने जाते हैं तथा उन्हें एक उत्कृष्ट मनोवैज्ञानिक भी माना जाता है. फ्योडोर दोस्तोय्वसकी को मिर्गी का रोग था तथा कुछ समय के लिए उन्हें जुए खेलने का भी व्यसन हो गया था. फ्योडोर दोस्तोय्वसकी को उनके योगदानों के लिए हमेशा याद किया जाता है.
अर्नेस्ट हेमिंग्वे (1899-1961)	हेमिंग्वे को २०वीं शदी के सबसे सफल अमेरिकी लेखकों में एक माना जाता है.1954 में उन्हें साहित्य का नोबेल पुरस्कार मिला. उन्हें अनके बार विषाद का दौरा पड़ा तथा वे अत्यधिक मदिरापान भी करते थे.
फ्रेडरिक होल्डेर्लिन (1770-1843)	होल्डेर्लिन प्रसिद्ध जर्मन लेखक थे तथा उन्हें जर्मनी के महानतम लेखकों में से एक माना जाता है. होल्डेर्लिन को मनोरोग भी था जिसे आज संभवतः स्किजोफ्रेनिया के रूप में डायग्नोस किया जाता.
चार्ल्स डिकेंस (1812-1870)	डिकेंस शायद सबसे पढ़े जाने वाले अंग्रेजी साहित्यकारों में से एक हैं. उनकी प्रमुख रचनाओं में “ओलिवर ट्विस्ट” और “ए क्रिसमस कैरोल” का नाम आता है. उन्हें उन्माद तथा विषाद की बीमारी थी.

इनमें से कौन सी कलाकृतियाँ उन लोगों के द्वारा बनाई गयी हैं जिन्हें मानसिक रोग था

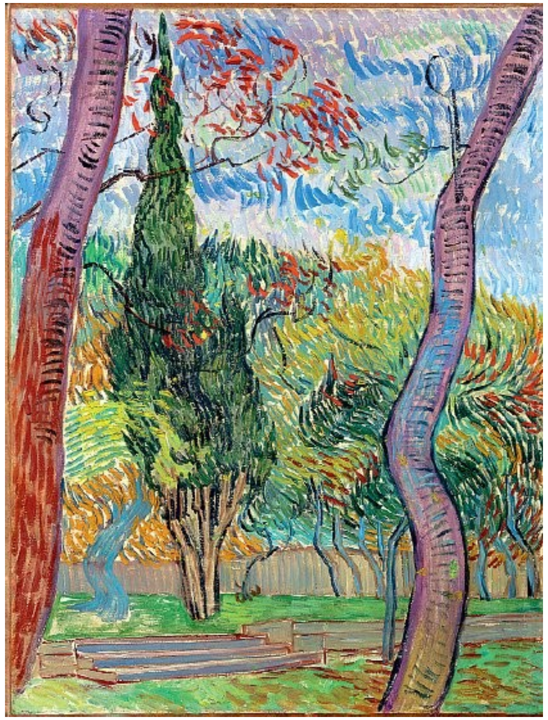


इनमें से कौन सी कलाकृति सबसे महँगी बिकी?



इनमें से कौन सी कलाकृति सबसे महँगी बिकी?

लगभग 10 करोड़ €



2.5 करोड़ €

€0

€10.000

एडवर्ड मंक

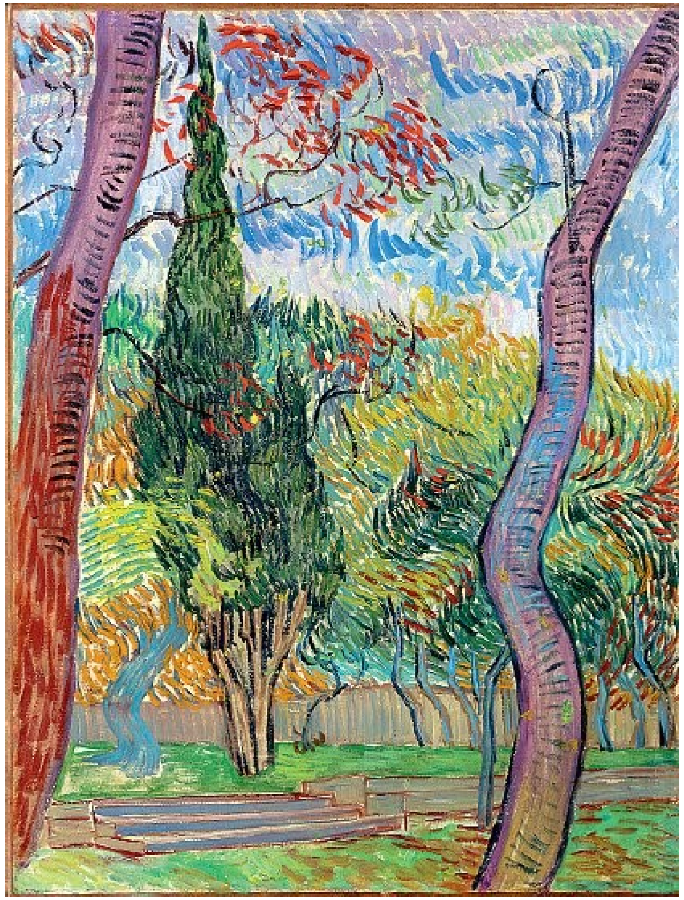
- एक अनजाना खरीदार 'दी स्क्रिम" नामक इस पेंटिंग के लिए लगभग १० करोड़ यूरो देने के लिए तैयार था. इस कीमत के कारण यह दुनिया की सबसे मँहगी कलाकृतियों में से एक है.
- संभवतः इसके चित्रकार एडवर्ड मंक को बाइपोलर डिसऑर्डर नामक मानसिक रोग था.
  - उन्हें उन्माद. व्यामोह तथा विषाद के लक्षण थे.
  - अपने रोग के कारण एडवर्ड मंक लगभग 8 महीने एक मानसिक आरोग्यशाला में भर्ती भी थे.

स्टीफेन मौरिज़

- इस चित्र का चित्रकार के लिए सिर्फ एक संवेगात्मक महत्व है.
- इसे प्रोफेसर स्टीफेन मौरिज़ ने 16 वर्ष की उम्र में बनाया था:
  - वे एक मनोवैज्ञानिक हैं तथा हैम्बर्ग विश्वविद्यालय के अस्पताल के मनोचिकित्सा विभाग के स्नायुतंत्रिका मनोविज्ञान शोध समूह के प्रमुख हैं.
  - स्टीफेन मौरिज़ को कभी मानसिक चिकित्सा लेने की जरूरत नहीं पड़ी है.

विन्सेंट वैन गो

- ‘पार्क ऑफ़ सेंट पॉल हॉस्पिटल’ नामक इस कलाकृति की कीमत लगभग 2.5 करोड़ यूरो है.
- वैन गो ने इस कलाकृति को फ्रांस के सेंट पॉल मनोचिकित्सालय में अपने चिकित्सा के दौरान 1889 में बनाया था:
  - वैन गो को अनेक समस्याएँ जैसे खुद को क्षति पंहुचाना, अत्यधिक चिंता, व्यामोह इत्यादि थे
  - आज उन्हें किसी गंभीर मानसिक रोग से ग्रसित माना जाता



रिगो स्टार (बीटल्स के ड्रम बजाने वाले)

- रिगो स्टार जो बीटल्स के ड्रम बजाने वाले के रूप में काफी प्रसिद्ध हुए, 2005 से पेंटिंग भी कर रहे हैं:
- यह पेंटिंग 'टिम्बरलैंड' उन्होंने 2013 में बनाया.
- उनकी कलाकृतियाँ काफी मंहगी बिकती हैं.
- जहाँ तक हम जानते हैं, रिगो स्टार को कभी कोई मानसिक रोग नहीं हुआ.

प्रथम निष्कर्ष

- मानसिक रोग होने का मतलब यह नहीं है की व्यक्ति कुछ सार्थक और महत्वपूर्ण नहीं कर सकता है.
- विपरीत इसके, जिस व्यक्ति को मानसिक रोग न हो वह भी कोई ऐसी कलाकृति बना सकता है या कुछ कर सकता है जो फूहड़ हो.
- सच तो यह है की मानसिक रोग यदि कभी-कभी सृजनात्मकता को रोकते है तो अनेक बार यह सृजनात्मकता का कारण भी बनते हैं.
- वैन गो जैसे अनेक प्रतिभाशाली लोग जिनकी प्रतिभा को उनके जीवन के दौरान पहचान मिली या नहीं मिली, में से अनेक मानसिक रोगी भी हो सकते हैं.
- इन्हें हम उनकी प्रतिभा, न की उनके मानसिक रोग के कारण जानते हैं (जैसे एडवर्ड मंक).

प्रथम निष्कर्ष

- कलाकृति को देखकर नहीं कहा जा सकता की कलाकार को मानसिक रोग है या नहीं.
- इसी तरह बाहरी रूप-रंग, वेश-भूषा, भाव इत्यादि के आधार पर आप नहीं बता सकते की एक व्यक्ति को मानसिक रोग है या नहीं.

प्रथम निष्कर्ष

- कलाकृति को देखकर नहीं कहा जा सकता की कलाकार को मानसिक रोग है या नहीं.
- इसी तरह बाहरी रूप-रंग, वेश-भूषा, भाव इत्यादि के आधार पर आप नहीं बता सकते की एक व्यक्ति को मानसिक रोग है या नहीं.
- विचार करने योग्य बिन्दु:
  अनके महानतम कलाकृतियाँ उन लोगों के द्वारा बनायी गयी हैं जिन्हें मानसिक रोग था. क्या इससे उनके कला की कीमत कम हो जाती है?

प्रथम निष्कर्ष

- कलाकृति को देखकर नहीं कहा जा सकता की कलाकार को मानसिक रोग है या नहीं.
- इसी तरह बाहरी रूप-रंग, वेश-भूषा, भाव इत्यादि के आधार पर आप नहीं बता सकते की एक व्यक्ति को मानसिक रोग है या नहीं.
- विचार करने योग्य बिन्दु:
  अनके महानतम कलाकृतियाँ उन लोगों के द्‍वारा बनायी गयी हैं जिन्हें मानसिक रोग था. क्या इससे उनके कला की कीमत कम हो जाती है?

तनिक भी नहीं!!

क्या मानसिक समस्याएँ होना ‘सामान्य’ है?

कितने लोगों को मानसिक रोग है?

आप क्या सोंचते हैं?

क्या मानसिक समस्याएँ होना ‘सामान्य’ है?

कितने लोगों को मानसिक रोग है? (जर्मनी से डाटा)

पिछले एक साल में जितने प्रतिशत लोगों को मानसिक रोग था	27.7%
चिंता रोग (सर्वाधिक होने वाला मानसिक रोग)	15.3%
संवेग सम्बन्धी समस्याएँ (जैसे विषाद)	9.3%
साइकोसिस (जैसे स्किजोफ्रेनिया)	2.6%
मानसिक रोगियों में वह उपसमूह जिसे अनेक मानसिक रोग हों	44%

इसके अलावा आप यदि उन लोगों की भी गिनती करें जिनमें मानसिक रोग के कुछ लक्षण हों परन्तु किसी रोग विशेष के पूर्ण लक्षण वे परिलक्षित न कर रहे हों तो संख्या बहुत अधिक बढ़ जाएगी

क्या मानसिक समस्याएँ होना 'सामान्य' है?

कनाडा में कितने लोगों को मानसिक रोग है?

पिछले एक साल में जितने प्रतिशत लोगों को मानसिक रोग था	20%
विषाद	8%
साइकोसिस (जैसे स्किजोफ्रेनिया)	1-2%

इसके अलावा आप यदि उन लोगों की भी गिनती करें जिनमें मानसिक रोग के कुछ लक्षण हों परन्तु किसी रोग विशेष के पूर्ण लक्षण वे परिलक्षित न कर रहे हों तो संख्या बहुत अधिक बढ़ जाएगी

कुछ तथ्य...

क्या हम सभी को कभी ऐसे अनुभव होते हैं या विचार आते हैं जिन्हें असामान्य माना जायेगा

- मनोविकार के लक्षण (जैसे हैल्युसिनेसन एवं डेल्युजन) को काफी विरल या रेअर माना जाता है.
- परन्तु अध्ययनों से पता चला है की कम गंभीरता/तीव्रता के मनोविकार जैसे अनुभव सामान्य जनसँख्या में कभी-कभी लोगों को हो सकते हैं. हालाँकि यह ध्यान देने योग्य बात है की जहाँ अपनी गंभीरता/तीव्रता के कारण मनोविकार के रोगियों के दैनिक जीवन में ये लक्षण काफी कठिनाइयाँ पैदा करते हैं, सामान्य जनसँख्या में ऐसे इक्के-दुक्के विचारों/अनुभवों (जो साथ ही कम तीव्रता/गंभीरता के होते हैं) के कारण दैनिक जीवन में साधारणतः कोई कठिनाई पैदा नहीं होती है.

कुछ तथ्य...

क्या हम सभी को कभी ऐसे अनुभव होते हैं या विचार आते हैं जिन्हें असामान्य माना जायेगा

क्या लगता है आपको? क्या सामान्य जनसँख्या में लोगों ने इन बातों से सहमती जताई होगी?

सामान्य जनसँख्या में जिन बातों से लोगों ने सहमति जताई	सहमति जताने या 'हाँ' उत्तर देने वाले लोगों का प्रतिशत *
क्या आपको यह लगता है की लोग टेलीपैथी के द्वारा एक दुसरे से संवाद कर सकते हैं?	???
कभी आपको ऐसा लगा की दुसरे लोग आप के मन की बात जान सकते हैं?	???
कभी ऐसा लगता है की आपके आस-पास की चीजें अवास्तविक हों?	???

* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

कुछ तथ्य...

क्या हम सभी को कभी ऐसे अनुभव होते हैं या विचार आते हैं जिन्हें असामान्य माना जायेगा

क्या लगता है आपको? क्या सामान्य जनसँख्या में लोगों ने इन बातों से सहमती जताई होगी?

सामान्य जनसँख्या में जिन बातों से लोगों ने सहमति जताई	सहमति जताने या 'हाँ' उत्तर देने वाले लोगों का प्रतिशत *
क्या आपको यह लगता है की लोग टेलीपैथी के द्वारा एक दुसरे से संवाद कर सकते हैं?	61%
कभी आपको ऐसा लगा की दुसरे लोग आप के मन की बात जान सकते हैं?	???
कभी ऐसा लगता है की आपके आस-पास की चीजें अवास्तविक हों?	???

* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

कुछ तथ्य...

क्या हम सभी को कभी ऐसे अनुभव होते हैं या विचार आते हैं जिन्हें असामान्य माना जायेगा

क्या लगता है आपको? क्या सामान्य जनसँख्या में लोगों ने इन बातों से सहमती जताई होगी?

सामान्य जनसँख्या में जिन बातों से लोगों ने सहमति जताई	सहमति जताने या 'हाँ' उत्तर देने वाले लोगों का प्रतिशत *
क्या आपको यह लगता है की लोग टेलीपैथी के द्वारा एक दुसरे से संवाद कर सकते हैं?	61%
कभी आपको ऐसा लगा की दुसरे लोग आप के मन की बात जान सकते हैं?	33%
कभी ऐसा लगता है की आपके आस-पास की चीजें अवास्तविक हों?	???

* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

कुछ तथ्य...

क्या हम सभी को कभी ऐसे अनुभव होते हैं या विचार आते हैं जिन्हें असामान्य माना जायेगा

क्या लगता है आपको? क्या सामान्य जनसँख्या में लोगों ने इन बातों से सहमती जताई होगी?

सामान्य जनसँख्या में जिन बातों से लोगों ने सहमति जताई	सहमति जताने या 'हाँ' उत्तर देने वाले लोगों का प्रतिशत *
क्या आपको यह लगता है की लोग टेलीपैथी के द्वारा एक दुसरे से संवाद कर सकते हैं?	61%
कभी आपको ऐसा लगा की दुसरे लोग आप के मन की बात जान सकते हैं?	33%
कभी ऐसा लगता है की आपके आस-पास की चीजें अवास्तविक हों?	26%

* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

कुछ तथ्य…

क्या हम सभी को कभी ऐसे अनुभव होते हैं या विचार आते हैं जिन्हें असामान्य माना जायेगा

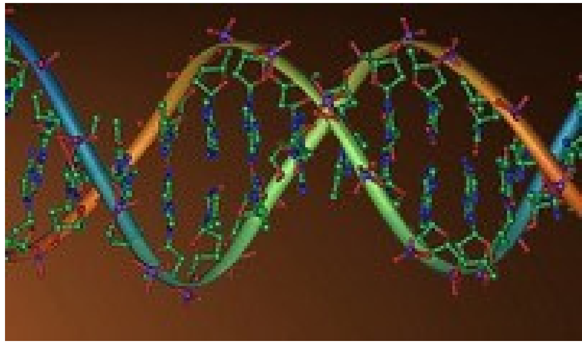
क्या लगता है आपको? क्या सामान्य जनसँख्या में लोगों ने इन बातों से सहमती जताई होगी?

सामान्य जनसँख्या में जिन बातों से लोगों ने सहमति जताई	सहमति जताने या 'हाँ' उत्तर देने वाले लोगों का प्रतिशत *
क्या आपको यह लगता है की लोग टेलीपैथी के द्वारा एक दुसरे से संवाद कर सकते हैं?	61%
कभी आपको ऐसा लगा की दुसरे लोग आप के मन की बात जान सकते हैं?	33%
कभी ऐसा लगता है की आपके आस-पास की चीजें अवास्तविक हों?	26%

इसके अलावा यह भी एक सच है की सोने के ठीक पहले या जागने के तुरंत बाद कभी-कभी लोगों को ऐसा लगता है की उन्होंने कोई आवाज़ सुनी जब की वहां कोई नहीं होता है

* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

याद रखें ...



मानसिक कठिनाइयों का सामना किसी को भी करना पड़ सकता है!
लगभग हरेक चौथे व्यक्ति को किसी प्रकार का मानसिक रोग हो सकता है.

मानसिक रोग को किसी कमजोरी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए.

मानसिक रोगों के होने में अनेक जैविक तथा वातावरण सम्बंधित तत्वों की भूमिका हो सकती है.

स्टिग्मा तथा अपने प्रति स्टिग्मा क्या है?

???

स्टिग्मा तथा अपने प्रति स्टिग्मा क्या है?

- **स्टिग्मा एक ग्रीक शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ किसी को लांछित करना होता है.**

स्टिग्मा तथा अपने प्रति स्टिग्मा क्या है?

- स्टिग्मा एक ग्रीक शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ किसी को लांछित करना होता है.
- जब हम किसी व्यक्ति या समूह को किन्हीं नकारात्मक विशेषताओं के साथ जोड़ देते हैं तो यह स्टिग्मा का उदाहरण होता है.

स्टिग्मा तथा अपने प्रति स्टिग्मा क्या है?

- **स्टिग्मा एक ग्रीक शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ किसी को लांछित करना होता है.**
- **जब हम किसी व्यक्ति या समूह को किन्हीं नकारात्मक विशेषताओं के साथ जोड़ देते हैं तो यह स्टिग्मा का उदाहरण होता है.**
- यह वास्तविकता के सही मूल्यांकन के बिना किया जाता है.
- स्टिग्मा के कारण लोगों का अव्मूल्यांकन किया जा सकता है और उन्हें अलग-थलग भी किया जा सकता है.
- स्टिग्मा कुछ रोगों (जैसे एच.आई. वि) या मानसिक रोगों जैसे साइकोसिस में देखा जा सकता है.
- कभी-कभी लोग स्वयं के प्रति ही स्टिग्मा बना लेते हैं. ऐसा इसलिए होता है की दूसरों के उनके प्रति नकारात्मक दृष्टिकोणों को वे इतना आत्मसात कर लेते हैं की खुद ही अपने आप को दूसरों से नीचा समझने लगते है.

जिन्हें साइकोसिस होता है उनके प्रति स्टिग्मा

- दुसरे लोग साइकोसिस से पीड़ित लोगों के प्रति क्या मान्यताएँ रखते हैं?
- आप साइकोसिस से पीड़ित लोगो के प्रति क्या मान्यताएँ रखते हैं या रखते थे?

जिन्हें साइकोसिस होता है उनके प्रति स्टिग्मा

आम परन्तु गलत मान्यताएँ जो लोग साइकोसिस से पीड़ित लोगों के प्रति रखते हैं:

वे…

- खतरनाक होते हैं तथा अप्रत्याशित व्यवहार करते हैं.
- उनकी बौधिक क्षमता कम होती है.
- साइकोसिस (मनोविकार) स्थाई रोग है.

क्या ऐसा सोंचना सही है? नहीं!

जिन्हें साइकोसिस होता है उनके प्रति स्टिग्मा

क्या ऐसा सोंचना सही है? नहीं!

खतरनाक होते हैं तथा अप्रत्याशित व्यवहार करते हैं?

जिन्हें साइकोसिस होता है उनके प्रति स्टिग्मा

क्या ऐसा सोंचना सही है? नहीं!

खतरनाक होते हैं तथा अप्रत्याशित व्यवहार करते हैं?

साइकोसिस से पीड़ित लोगो के द्वारा हिंसा किया जाने के जगह पर उनके स्वयं हिंसा का शिकार होने की सम्भावना ज्यादा होती है.

परन्तु यदि उन्होंने हिंसा की है तो...

- ... मीडिया इस समाचार को ज्यादा प्राथमिकता दे सकती है क्योंकि यह ज्यादा सनसनीखेज लग सकता है.
- कभी-कभी वकील उनके मुवक्किल के द्वारा की गयी हिंसा को मानसिक रोग के आड़ में बचाने की कोशिश (सही है या नहीं) करते हैं तथा इससे भी आम लोगों के बीच में इस अवधारणा को बल मिल सकता है कि मानसिक रोगी हिंसक होते हैं.

जिन्हें साइकोसिस होता है उनके प्रति स्टिग्मा

क्या ऐसा सोंचना सही है? नहीं!

- उनकी बौधिक क्षमता कम होती है: मानसिक रोग के होने में बौध्हिक क्षमता की भूमिका नहीं होती है. जैसा की आम जनसँख्या में होता है उसी प्रकार साइकोसिस से पीड़ित अनेक लोग सामान्य से अधिक तीव्र बुद्धि के हो सकते हैं.

जिन्हें साइकोसिस होता है उनके प्रति स्टिग्मा

क्या ऐसा सोंचना सही है? नहीं!

- उनकी बौधिक क्षमता कम होती है: मानसिक रोग के होने में बौध्दिक क्षमता की भूमिका नहीं होती है. जैसा की आम जनसँख्या में होता है उसी प्रकार साइकोसिस से पीड़ित अनेक लोग सामान्य से अधिक तीव्र बुद्धि के हो सकते हैं.
- साइकोसिस (मनोविकार) स्थाई रोग है: सही चिकित्सा होने पर अनेक लोग काफी सार्थक, उपयोगी एवं संतुष्ट जीवन जी पाते हैं.

हम यह क्यों कर रहे हैं?

स्किजोफ्रेनिया के रोगी (हालाँकि सभी नहीं!) समाज में फैली गलत मान्यताओं एवं भ्रांतियों के कारण अनके बार भेद-भाव का शिकार हो जाते हैं.

स्टिग्मा को कम करने के लिए यह आवश्यक है की समाज में फैले पूर्वाग्रहों एवं भ्रांतियों को कम किया जाए.

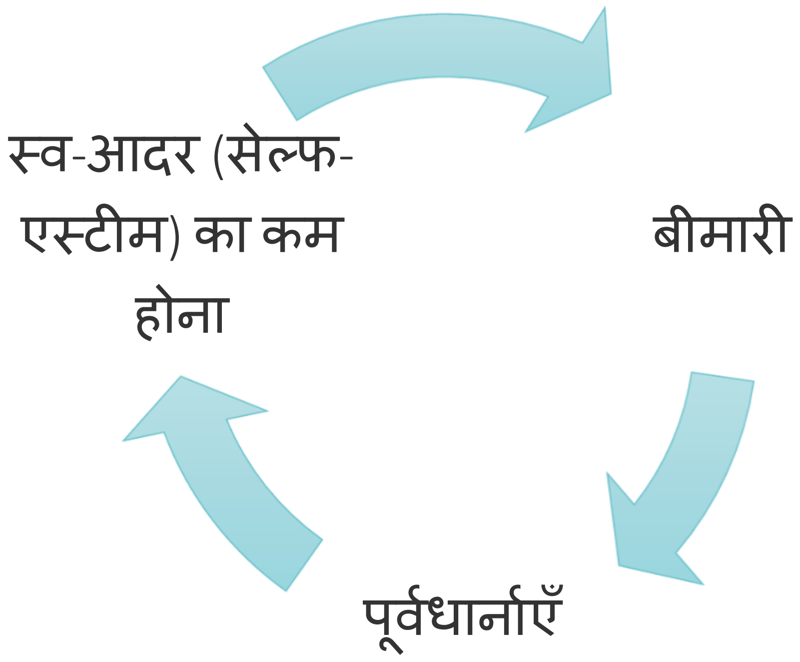
हम यह क्यों कर रहे हैं?

स्किजोफ्रेनिया के रोगी (हालाँकि सभी नहीं!) समाज में फैली गलत मान्यताओं एवं भ्रांतियों के कारण अनके बार भेद-भाव का शिकार हो जाते हैं.

स्टिग्मा को कम करने के लिए यह आवश्यक है की समाज में फैले पूर्वाग्रहों एवं भ्रांतियों को कम किया जाए.

महत्वपूर्ण: पूर्वाग्रहें गलत मान्यताओं एवं किसी तथ्य को बिना ठीक से जाने बनाई जाती हैं. सच तो यह है कि हरेक व्यक्ति, चाहे उसे मानसिक रोग हो या न हो, में कुछ विशिष्ट क्षमताएँ होती हैं.

हमें क्या करना चाहिए?



पढ़ें तथा अपने बीमारी से सम्बंधित अनुभव को ठीक से बतायें!

क्या मैं अपनी बीमारी के बारे में बात कर सकता हूँ... एवं कैसे?

क्या मुझे दूसरों को यह बताने की ज़रुरत है की मुझे मनोविकार (साइकोसिस) है?

- हालाँकि यह आप पर निर्भर करता है की अपने रोग के बारे में दूसरों को बतायें या नहीं परन्तु अपने इर्द-गिर्द के लोगों (जैसे सगे-सम्बन्धियों) जिन पर आप विश्वास करते हैं, को अपने रोग के बारे में बताना अनेक कारणों से ठीक होता है. उदाहरण के लिए:
  - यह संभव है की रोग के प्रारंभिक लक्षणों को आपके साथ रहने वाले आपसे पहले भांप लें तथा आपको उपयुक्त चिकित्सा सही समय पर मिल जाये.
  - अनेक बार मरीज़ दूसरों को यह ज़ाहिर न हो की उन्हें मनोविकार है, दवा खाना छोड़ देते हैं क्योंकि उन्हें लगता है की दवा के नाम के द्वारा अन्य लोग यह जान जायेंगे की आपको कौन सा रोग है. परन्तु, जैसा की आप समझते हैं, इससे आपकी समस्या कम नहीं होती बल्कि बढ़ जाती है. दवा को बिना चिकित्सक के सलाह के छोड़ना रोग को बुलावा देना है तथा आप जिनसे रोग को छुपाने का प्रयास कर रहे हैं, वे और स्पष्ट रूप से आपके रोग को देख पाएंगे.

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

सलाह: आप स्वयं रोग के लक्षणों को अच्छी तरह से समझें तथा ज़रुरत पड़ने पर दूसरों को बतायें.

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

सलाह: आप स्वयं रोग के लक्षणों को अच्छी तरह से समझें तथा ज़रुरत पड़ने पर दूसरों को बतायें.

- खासकर जब लोग लोग लक्षणों को बीमारी के जटिल नाम (जैसे साइकोसिस, स्किजोफ्रेनिया) की तुलना में ज्यादा आसानी से समझ पाते हैं.

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

सलाह: आप स्वयं रोग के लक्षणों को अच्छी तरह से समझें तथा ज़रुरत पड़ने पर दूसरों को बतायें.

- खासकर जब लोग लोग लक्षणों को बीमारी के जटिल नाम (जैसे साइकोसिस, स्किजोफ्रेनिया) की तुलना में ज्यादा आसानी से समझ पाते हैं.
- इसके लिए यह जरूरी है की आप स्वयं लक्षणों को भली-भांति समझें!

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

स्किजोफ्रेनिया के मुख्य लक्षण:

???

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

स्किजोफ्रेनिया के मुख्य लक्षण:

- **हैल्युसिनेसन**
- **डेल्युजन (व्यामोह)**
- **अन्य लक्षण (जैसे कभी-कभी मरीजों में विषाद भी देखा जाता है)**

ध्यान रहे की ये लक्षण अन्य मनोविकारों (साइकोसिस) में भी देखे जा सकते हैं. साइकोसिस के अनेक प्रकार हैं तथा स्किजोफ्रेनिया उनमें से एक है. एक मनोचिकित्सक बीमारी का निर्धारण अनके बातों को ध्यान में रख कर करता है.

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

स्किजोफ्रेनिया के मुख्य लक्षण:

- **हैल्युसिनेसन:** किसी चीज़ को सुनना, देखना, महसूस करना (जैसे त्वचा पर अनुभूति, गंध से अनुभूति, स्वाद की अनुभूति) जो वहां पर वास्तविकता में न हो

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

स्किजोफ्रेनिया के मुख्य लक्षण:

- **हैल्युसिनेसन:** किसी चीज़ को सुनना, देखना, महसूस करना (जैसे त्वचा पर अनुभूति, गंध से अनुभूति, स्वाद की अनुभूति) जो वहां पर वास्तविकता में न हो

उदाहरण:

“आप किसी का इंतजार करते रहते हैं तथा तभी आपको लगता है की दरवाजे की घंटी बजी. दरवाजा खोलने पर आप पाते हैं की वहां कोई नहीं है”

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

स्किजोफ्रेनिया के मुख्य लक्षण:

- **डेल्युजन (व्यामोह)**: किसी ऐसे चीज़ के बारे में आश्वस्त होना जो सच नहीं है (जैसे, भगवान् ने मुझे इस दुनिया को बचाने के लिए खासकर बनाया है, या, मैं जहाँ भी जाता हूँ देश की जांच एजेंसियां एवं अन्य लोग मेरा पीछा करते हैं)

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

स्किजोफ्रेनिया के मुख्य लक्षण:

- **डेल्युजन (व्यामोह)**: किसी ऐसे चीज़ के बारे में आश्वस्त होना जो सच नहीं है (जैसे, भगवान् ने मुझे इस दुनिया को बचाने के लिए खासकर बनाया है, या, मैं जहाँ भी जाता हूँ देश की जांच एजेंसियां एवं अन्य लोग मेरा पीछा करते हैं)

उदाहरण:

“कभी-कभी हर किसी को ऐसा लगता है की लोग उसे परेशान कर रहे हैं. लेकिन मुझे ऐसा बहुत दृढ़ता से लगता था. बीमारी के दौरान मैं 100% आश्वस्त था की कुछ लोग गंभीरता से मेरे पीछे पड़े हुए हैं. अब मैं ऐसा नहीं मानता हूँ.”

मैं अपनी बीमारी के बारे में किस तरह से बात कर सकता हूँ?

अपने रोग के बारे में जानें. गलतफहमियों एवं गलत दृष्टिकोणों को सुधारने का सबसे बढ़िया तरीका है की लोगों को सही तथ्यों को बतायें.

दैनिक जीवन में स्थानांतरण

सीखने के उदेश्य:

पूर्वाग्रहों एवं स्टिग्मा को रोकने और उनसे बचने के लिए यह जरूरी है की अपने रोग के बारे में लोगों को सही ढंग से बतायें.

- हममें से किसी को भी मानसिक रोग हो सकता है.
- जिन पर आप विश्वास करते हैं उन्हें अपने रोग के बारे में बताने से आपको रोग से बाहर निकलने तथा उसके पुनः होने से रोकने में मदद मिलेगी.
- अनेक बार लोग बीमारी के बारे में गलत या त्रुटिपूर्ण धारणाएँ रखते हैं. उन्हें लक्षणों के बारे में सही जानकारी देना उपयोगी होता है.

ध्यान देने के लिए आपका धन्यवाद!

प्रशिक्षकों के लिए:

कृपया वर्कशीट हाथ करें। हमारे ऐप COGITO (मुफ्त डाउनलोड) का परिचय दें।.

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.
Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen