प्रेषक,

मिशन निदेशक,
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0,
16ए, ए.पी. सेन रोड मण्डी परिषद भवन,
उ0प्र0, लखनऊ।

सेवा में,

समस्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
उत्तर प्रदेश।

पत्र संख्या : एस0पी0एम0यू0 / किशोर स्वास्थ्य / ए0एफ0एच0एस0 / 03 / 2024–25 / 5971 दिनांक : 06-12-2024

विषय : आर0के0एस0के0 अन्तर्गत हैण्डआउटस् एवं "मासिक थीम आधारित कलेण्डर" के नये क्लेवर प्रोटोटाइप के सम्बन्ध में।

महोदय,

अवगत कराना है कि किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अर्न्तगत जनपदों में मेडिकल कालेज / जनपद एवं ब्लॉक स्तर पर किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक (साथिया केन्द्र) की स्थापना की गयी है। स्थापित साथिया केन्द्र पर प्रशिक्षित किशोर स्वास्थ्य काउन्सलर तैनात हैं।

1. किशोर स्वास्थ्य कांउसलर द्वारा साथिया केन्द्र पर आने वाले किशोरों को 06 थिमेटिक क्षेत्रों (पोषण, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, असंक्रामक बीमारियां, नशावृति, शारीरिक चोट एवं लिंग आधारित हिंसा तथा भावनात्मक स्वास्थ्य) में परामर्श सेवायें प्रदान की जाती हैं।
2. किशोर स्वास्थ्य काउन्सलर द्वारा प्रत्येक माह में 08 आउटरीच गतिविधियां की जाती हैं। यह गतिविधियां स्कूल, कालेज, ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस सत्र (VHND) आर0बी0एस0के0 टीम के साथ, यूथ क्लब स्वंय सहायता समूह / किशोर–किशोरी समूह व्यवसायिक प्रशिक्षण केन्द्र, स्वास्थ्य मेला, युवा महोत्सव, एवं अन्य ऐसे स्थानों पर जहां अधिक संख्या में किशोर–किशोरियों से मुलाकात की जा सके आदि स्थानों पर सम्पादित किया जाता है।

किशोर स्वास्थ्य काउन्सलर के लिए पूर्व में 06 थिमेटिक क्षेत्रों के हैण्डआउटस् एवं आउटरीच गतिविधियों को सम्पादित करने हेतु मासिक थीम आधारित कलेण्डर विकसित किया गया था। जिसे नये क्लेवर एवं नवीन जानकारी को समाहित करते हुये पुनः विकसित कर प्रोटोटाइप उपलब्ध कराया जा रहा है।

अतः नये क्लेवर के 06 प्रकार के हैण्डआउटस् एवं मासिक थीम कैलेण्डर का उपयोग कांउसलर द्वारा परामर्श एवं आउटरीच गतिविधियों के लिए किया जायेगा। उक्त का आई.ई.सी. के उपयोगार्थ अनुपालन कराना सुनिश्चित करें।

संलग्नक यथोपरि।

भवदीया
(डॉ0 पिंकी जोवल) 05/12/24
मिशन निदेशक

पत्र संख्याःएस0पी0एम0यू0 / किशोर स्वास्थ्य / ए0एफ0एच0एस0 / 03 / 2024–25 / तद्दिनांकः

प्रतिलिपि : निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं कार्यवाही हेतु प्रेषित–

1. प्रमुख सचिव–चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उ0प्र0 शासन।
2. महानिदेशक, परिवार कल्याण, परिवार कल्याण महानिदेशालय, उ0प्र0।
3. समस्त मण्डलीय अपर निदेशक, परिवार कल्याण, उ0प्र0।
4. समस्त महाप्रबन्धक, एस0पी0एम0यू0, एन0एच0एम0, उ0प्र0, लखनऊ।
5. समस्त जनपदीय नोडल अधिकारी आर0के0एस0के0, उ0प्र0।
6. समस्त जिला कार्यक्रम प्रबंधक एवं जनपदीय आर0के0एस0के0 कोआर्डिनेटर / डी0ई0आई0सी0 मैनेजर, उ0प्र0।
7. राज्य प्रतिनिधि यूनिसेफ एन0आई0, पी0एफ0आई0, पी0एस0आई0, वात्सल्य, ममता एवं सी.के.डी. उ0प्र0।

(डा0 मनोज कुमार शुक्ल)
महाप्रबन्धक–किशोर स्वास्थ्य

साथिया केन्द्र

RKSK

NATIONAL HEALTH MISSION

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

पारस्परिक संबंध और आपसी बातचीत
जनवरी

गैर-संचारी रोग (एनसीडी)
फरवरी

बाल शोषण और शारीरिक चोट, लिंग भेदभाव एवं लिंग आधारित हिंसा
मार्च

कम उम्र में शादी
अप्रैल

- सही उम्र में शादी करने के लाभ
- कम उम्र में शादी की रोकथाम
- कम उम्र में शादी के दुष्परिणाम जैसे शारीरिक और मानसिक प्रभाव आदि

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन
मई

किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन
जून

परिवार नियोजन
जुलाई

साफ, सफाई एवं स्वच्छता, कृमि मुक्ति (डीवॉर्मिंग)
अगस्त

पोषण
सितम्बर

भावनात्मक स्वास्थ्य
अक्टूबर

मादक अथवा नशीले पदार्थों का सेवन
नवम्बर

एसटीआई/आरटीआई और एचआईवी
दिसंबर

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

unicef for every child | psi | PFI Population Foundation of India | NUTRITION INTERNATIONAL

55

साथिया केन्द्र

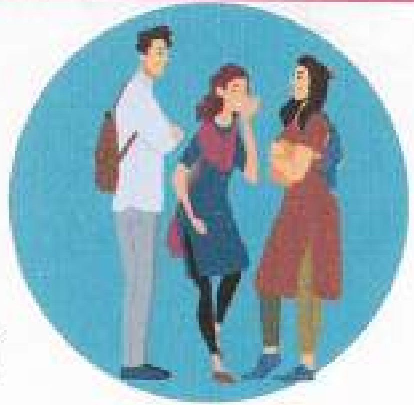
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत

किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

पारस्परिक संबंध और आपसी बातचीत

जनवरी

- भावनाओं को समझना, सौहार्दपूर्ण मेलजोल होना
- बुरी संगत से बचना
- स्पष्ट बातचीत / संचार का महत्व
- किशोर और किशोरियों के अच्छे नागरिक हेतु कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ



माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः
राष्ट्रीय युवा दिवस 12 जनवरी

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

गैर-संचारी रोग (एनसीडी)

फरवरी

- गैर-संचारी रोग (एनसीडी) जैसे हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप
- गैर-संचारी रोगों के कारण और लक्षण, खतरे के संकेतो की पहचान एनसीडी से बचाव
- सर्वाइकल कैंसर और इसके बचाव पर चर्चा
- स्वस्थ जीवनशैली, स्वस्थ आहार

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः
वर्ल्ड कैंसर डे 4 फरवरी,
राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस 10 फरवरी

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

57

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत

किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

बाल शोषण और शारीरिक चोट
लिंग भेदभाव एवं लिंग आधारित हिंसा

मार्च

- लिंग एवं जेंडर तथा लिंग भेदभाव पर चर्चा
- किशोर किशोरियों के स्वास्थ्य पर लिंग आधारित हिंसा का प्रभाव
- लिंग आधारित भूमिकाएं और धारणायें
- लिंग आधारित हिंसा और अस्वस्थ सम्बन्धों के संकेत
- सड़क सुरक्षा नियम और सड़क दुर्घटनाओं से बचना
- बाल शोषण - सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श
- बाल शोषण की रोकथाम
- बुलिंग

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः
अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस
8 मार्च

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

जिला स्वास्थ्य समिति

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जनपद ____________

जिला अधिकारी

52

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

कम उम्र में शादी

अप्रैल

- सही उम्र में शादी करने के लाभ
- कम उम्र में शादी की मान्यतायें
- कम उम्र में शादी के दुष्परिणाम जैसे शारीरिक और मानसिक तनाव आदि

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व स्वास्थ्य दिवस 7 अप्रैल

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

मई

- माहवारी चक्र का महत्व, माहवारी की शुरुआत होना (मेनार्की), प्रक्रियाए एवं माहवारी के दौरान स्वच्छता
- सेनेटरी नैपकिन और अन्य सामग्री का उपयोग और सुरक्षित निस्तारण
- माहवारी के बारे में किशोर व किशोरियों की जानकारी बढ़ाना

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व माहवारी दिवस 28 मई

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन

जून

- अपने शरीर को जानें - अपनी शारीरिक बनावट / छवि से सहज रहें
- किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक, भावनात्मक एवं सामाजिक परिवर्तन
- किशोर-किशोरियों के प्रति समाज के व्यवहार में होने वाले बदलाव
- बढ़ती उम्र और अन्य परिवर्तनों के बारे में मिथक
- किशोरावस्था के दौरान स्टिग्मा का मुकाबला करने के लिए जीवन कौशल

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति

जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत

किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

परिवार नियोजन

जुलाई

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व जनसंख्या दिवस
11 जुलाई

- परिवार नियोजन की समझ बढ़ाना
- परिवार नियोजन का महत्व
- किशोरावस्था में गर्भावस्था और इसके प्रभाव
- उपलब्ध परिवार नियोजन / गर्भनिरोधक के आधुनिक तरीके

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी | जिला स्वास्थ्य समिति जनपद ______________ | जिला अधिकारी

48

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

साफ, सफाई एवं स्वच्छता
कृमि मुक्ति (डीवॉर्मिंग)

अगस्त

- व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई
- हाथ धोने के उचित तरीके
- संक्रमण के 5 एफ
- कृमि मुक्ति क्या है, यह कैसे काम करती है, इसकी आवश्यकता क्यों है?
- राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस (नेशनल डीवॉर्निंग डे)
- पेट के कीड़ो के बारे में मिथक और तथ्य
- अलबेंडाजोल के सेवन और अनुपालन का महत्व

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः
राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस
10 अगस्त

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

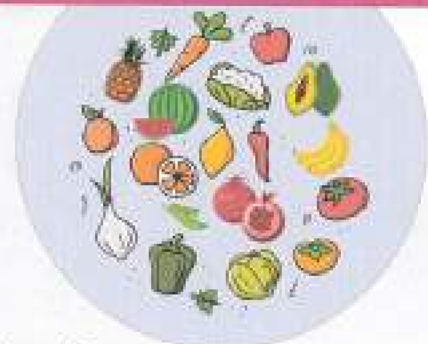
जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

पोषण

सितम्बर



- एनीमिया की व्यापकता, किशोरावस्था के दौरान इससे होने वाले नुकसान
- साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरण (WIFS) और इसका अनुपालन
- किशोरों में पोषण और इसका महत्व
- आहार विविधता
- स्वस्थ भोजन खाना और जंक फूड से बचना

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
राष्ट्रीय पोषण माह

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत

किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

भावनात्मक स्वास्थ्य

अक्टूबर

- किशोर और किशोरियों में भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएँ
- किशोर और किशोरियों में भावनात्मक तनाव के खतरों के संकेत
- नशीले पदार्थों का उपयोग एवं लत
- डिप्रेशन, चिंता, ओसीडी, नशीली दवाओं के दुरूपयोग, आत्महत्या के विचार
- शरीर को स्वस्थ रखने के लिये योग, ध्यान, खेल में रूचि लेना
- परामर्श (काउंसलिंग) या मनोवैज्ञानिक चिकित्सा (थेरेपी)

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः **विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 10 अक्टूबर**

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति

जनपद ____________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

नशावृति अथवा नशीले पदार्थों का सेवन

मोबाइल फोन / इंटरनेट का अत्याधिक प्रयोग

नवम्बर

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवसः
मधुमेह दिवस / बाल दिवस 14 नवम्बर

- किसी प्रकार की लत जैसे फोन, गेमिंग, अन्य के लिए मदद और थेरेपी लेना
- किशोरों में नशीले पदार्थों का सेवन
- नशावृतिः खतरे के संकेत
- शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर मादक / नशीले पदार्थों के सेवन का प्रभाव
- रोकथाम के उपाय - "ना" कहना सीखें
- इंटरनेट के सुरक्षित इस्तेमाल को प्रोत्साहन
- मोबाइल फोन के अत्याधिक उपयोग से होने वाले दुष्प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ________________

जिला अधिकारी

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश के अंतर्गत
किशोर स्वास्थ्य आउटरीच गतिविधियों हेतु मासिक थीम कैलेंडर

एसटीआई/आरटीआई और एचआईवी

दिसंबर

- एसटीआई/ आरटीआई पर चर्चा
- एचआईवी/एड्स पर चर्चा
- जिम्मेदार यौन व्यवहार
- एचआईवी/एड्स से संबंधित मिथक और तथ्य

माह के स्वास्थ्य विषयक दिवस:
विश्व एड्स दिवस
1 दिसंबर

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

जिला स्वास्थ्य समिति
जनपद ____________

जिला अधिकारी

किशोर नशे के प्रति आकर्षित क्यों होते हैं

- साथियों का दबाव/प्रेरणा
- स्कूल में पढ़ाई और अन्य गतिविधियों में अच्छा न कर पाना / प्रदर्शन का दबाव
- परिवार में नशे का इतिहास / परिवार की अस्थिरता
- परिवार, दोस्तों और स्कूल से समर्थन की कमी
- मादक पदार्थों को "बड़े होने" या मस्ती करने के तरीके रूप में देखना
- लोकप्रियता या समूह में शामिल होने की इच्छा
- जिज्ञासा और प्रयोग
- मादक पदार्थों के प्रभाव और खतरों के बारे में जानकारी की कमी
- मीडिया के द्वारा नशे को बढ़ावा देना
- मादक पदार्थों की आसान उपलब्धता

अपने आप को या अपने प्रियजनों को हर प्रकार के नशे से मुक्त करें। रोकथाम और उपचार के लिए सहायता प्राप्त करें।

यहां कुछ लोगों और संसाधनों की सूची है जिनसे आप मदद ले सकते हैं:

इस विषय में अगर मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर / आशा / ए.एन.एम से भी बात कर सकते हैं।
आप पुनः साथिया केंद्र जरूर आयें।

काउंसलर का नाम ____________________

फोन नंबर ____________________

क्लिनिक खुलने का समय ____________________

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टॉल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें।

हर प्रकार के नशे से मुक्ति, लाए जीवन में खुशहाली और समृद्धि

मादक पदार्थों का सेवन

सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, शराब अथवा ड्रग्स, आदि जैसे नशीले पदार्थों का अत्यधिक मात्रा में सेवन करना स्वयं और अपने प्रियजनों/परिवार के लिए नुकसानदायक है। किशोरावस्था में स्वयं को नशे के खतरों से दूर रखें। यह महत्वपूर्ण समय है जब युवा अपने भविष्य की दिशा निर्धारित करते हैं और जीवन की जिम्मेदारियों को समझते हैं।

मादक पदार्थों के प्रकार

किशोरों द्वारा आमतौर पर तंबाकू, शराब, मारिजुआना (गांजा), अफीम, सॉल्वेंट्स (जैसे पेट्रोल और गोंद), एरोसोल इन्हेलेंट्स, खांसी की दवाएं (जैसे कोरेक्स, फेन्सेडिल), कैफीन, कोकीन, और एक्स्टसी जैसी चीजों का दुरुपयोग किया जाता है। इनके इस्तेमाल के चरणों को समझना महत्वपूर्ण है।

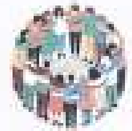
- प्रयोगात्मक उपयोगकर्ता: जिज्ञासा या साथियों के दबाव के कारण नशा करने वाले
- अवसरवादी उपयोगकर्ता: विशेष अवसरों या सामाजिक समारोहों में नशे का इस्तेमाल करने वाले
- आदतन उपयोगकर्ता: नशे पर निर्भर हो जाने वाले और इसे अनियंत्रित रूप से इस्तेमाल करने वाले

साथियों का दबाव / पीयर प्रेशर

किशोरआवस्था में साथियों का दबाव उन्हें ड्रग्स और शराब का इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित कर सकता है। यह एहसास दिला सकता है कि सभी इसे कर रहे हैं, जिससे आपको भी इस तरह का दबाव महसूस हो सकता है।

नशे से दूर रहने के उपाय

सीमाएं रखें: अपने मूल्यों और निर्णयों को स्पष्ट रखें।



रचनात्मक रहें: ऐसी रुचियों में व्यस्त रहें जो नशे से दूर रखें।

समर्थन लें: माता-पिता, शिक्षकों या परामर्शदाताओं से बात करें।

जानकारी रखें: विश्वसनीय स्रोतों से मादक पदार्थों के दुष्प्रभावों की जानकारी प्राप्त करें।

योजना बनाएं: "ना" कहने के लिए रणनीति तैयार रखें।

लक्ष्य पर ध्यान दें: भविष्य की आकांक्षाओं पर केंद्रित रहें।

खतरों को समझें: मादक पदार्थों के हानिकारक प्रभाव जानें।

मादक पदार्थों के दुष्प्रभाव के लक्षण और संकेत

- मादक पदार्थों पर शारीरिक निर्भरता।
- स्कूल में रुचि की कमी।
- व्यवहार में बदलाव (परिवार और दोस्तों से दूर होना)।
- बार-बार मूड बदलना (अधिक चिड़चिड़ापन या गुस्सा)।
- मानसिक/शारीरिक नियंत्रण की कमी।
- शरीर के अंगों में असामान्य तालमेल।
- वजन बढ़ना, अस्पष्ट बोली, कंपन या दौरे।
- दुर्घटनाएं/चोट/आत्महत्या की संभावना बढ़ना।

मादक पदार्थों के सेवन के नकारात्मक प्रभाव

मादक पदार्थों का सेवन शारीरिक और मानसिक निर्भरता को बढ़ाता है।

लंबे समय तक सेवन से भावनात्मक अस्थिरता भी हो सकती है, जिससे गुस्सा, निराशा, अवसाद, या चिंता हो सकती है।

परिवार में समस्याएं पैदा हो सकती हैं, जो विश्वास और रिश्तों को नष्ट करती हैं।

आर्थिक समस्याएं बढ़ सकती हैं, जैसे नौकरी की हानि और वित्तीय अस्थिरता।

गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं, जैसे बीमारियाँ और संक्रमण का खतरा।

लिंग-आधारित हिंसा को कैसे रोके

- कि...रों और सभी लैंगिक व्यक्तियों को लैंगिक-आधारित हिंसा की रोकथाम और लैंगिक संवेदनशीलता पर शिक्षित करें
- हिंसा मे लिंग आधारित भेदभाव की भूमिका को पहचानें
- याद रखें कि हिंसा एक विकल्प है और इसे रोका जा सकता है
- पुरुषों और लड़कों को लैंगिक संवेदनशीलता, न्याय, और समानता के लिए प्रेरित करें
- कानूनी सेवाओं, मजबूत रिपोर्टिंग तंत्र, और सुरक्षित वातावरण के लिए सामुदायिक-आधारित कार्यक्रम स्थापित करें।

किशोरों में चोटें: कारण और रोकथाम

पिछले दशक में किशोरों में चोटें विकलांगता और मृत्यु का मुख्य कारण बन गई हैं। सड़क दुर्घटनाओं, गिरने और अन्य खतरों के कारण कई किशोर गंभीर रूप से घायल होते हैं या अपनी जान गंवा देते हैं। जोखिमों के प्रति जागरूक होना और रोकथाम के उपाय अपनाना बेहद जरूरी है।

चोटों के प्रकार

अकस्मात चोटें (दुर्घटनाएँ)	जानबूझकर की गई चोटें (हिंसा/उपेक्षा)
• सड़क दुर्घटनाएँ: किशोरों की मौत का मुख्य कारण। • डूबना: तैराकी के दौरान सुरक्षा उपायों की कमी। • जलने से चोटें: घर या बाहर दुर्घटनाएँ। • गिरना: जोखिम भरी गतिविधियों या असुरक्षित वातावरण के कारण।	• शारीरिक हमले: लड़ाई-झगड़े या हमला। • आत्मघाती चोटें: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण आत्म-क्षति। • उपेक्षा: असुरक्षित जीवन परिस्थितियाँ या निगरानी की कमी।

किशोरावस्था में चोटों के सामान्य कारण:	किशोर कैसे सुरक्षित रह सकते हैं:
• शराब का सेवन: शराब पीने से चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है।	• सड़क पर सतर्क रहें: यातायात नियमों का पालन करें और सड़क पार करते समय सतर्क रहें।
• यातायात संबंधित चोटें: सड़क पर दुर्घटनाओं के कारण होने वाली चोटें।	• हेलमेट का उपयोग करें: बाइक या स्कूटर चलाते समय हमेशा हेलमेट पहनें।
• खेलों में चोटें: खेलते समय होने वाली चोटें।	• खेलों के दौरान सावधानी: खेलते समय सुरक्षा उपकरण का उपयोग करें और सही तरीके से खेलें।
• आत्मघाती चोटें: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण आत्म-क्षति।	• शराब और ड्रग्स से दूर रहें: शराब और नशे की चीजों से बचें।
• जलने की चोटें: आग या गर्म सतहों से जलना।	• स्विमिंग ट्रेनिंग: तैराकी की उचित ट्रेनिंग लें और सुरक्षा उपाय अपनाएं।
• लड़ाई या शारीरिक हमले: शारीरिक संघर्ष या हमला।	• खुद को सुरक्षित रखें: शारीरिक झगड़े से बचें और किसी भी प्रकार के हमले से दूर रहें।
• तेज गति से गाड़ी चलाना: तेज गति से गाड़ी चलाने के कारण होने वाली चोटें।	• समय पर चिकित्सा सहायता: अगर चोट लगे तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

इस विषय में मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर/आशा/ए.एन.एम. से बात कर सकते हैं। आप पुनः साथिया केंद्र जरूर आयें।

काउंसलर का नाम ____________

फोन नंबर ____________

क्लिनिक खुलने का समय ____________

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेलीमानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें।

unicef for every child · psi · Population Foundation of India · Nutrition International · CIO

साथिया केन्द्र · RKSK

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश

जेंडर को समझना: समावेशी भविष्य के लिए किशोरों को सशक्त बनाना

सेक्स और जेंडर में अंतर

"सेक्स" का मतलब शारीरिक और जैविक विशेषताओं से है जो व्यक्ति (पुरुषों, महिलाओं, और ट्रांसजेंडर आदि) को उनके प्रजनन अंगों के आधार पर परिभाषित करती हैं। यह पूरी तरह से प्राकृतिक है।

"जेंडर" का मतलब सेक्स के आधार पर समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएं, व्यवहार, और जिम्मेदारियों से है, जो पुरुषों, महिलाओं, और अन्य समूहों के लिए उपयुक्त मानी जाती हैं।

सेक्स	जेंडर
पुरुषों और महिलाओं के बीच जैविक अंतर। जैसे कि औरतों को पीरियड्स होते है।	सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से निर्मित भूमिकाएं, व्यवहार, और पहचान। जैसे कि यह धारणा है की लड़कों को रोना नहीं चाहिए ।
आमतौर पर जन्म के समय निर्धारित।	व्यक्तिगत पहचान और सामाजिक मानदंडों से समय के साथ विकसित और बदल सकता है।
शारीरिक लक्षणों और प्रजनन कार्यों को परिभाषित करता है। जैसे कि लड़कियों के स्तन विकसित होते हैं, लड़कों के नहीं।	सामाजिक भूमिकाओं, अपेक्षाओं, और अंतःक्रियाओं को प्रभावित करता है। जैसे घर के काम केवल लड़कियों को करने चाहिए।

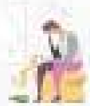
लैंगिक समानता और न्याय

लैंगिक समानता का मतलब है पुरुषों, महिलाओं व अन्य किसी भी पहचान के व्यक्ति के लिए संसाधनों, अवसरों और सेवाओं तक समान पहुंच हो व उनके अधिकार किसी भी तरह के भेदभाव से प्रभावित न हों ।

लैंगिक न्याय का मतलब है निष्पक्षता सुनिश्चित करना ।

किशोरियों के साथ भेदभाव के कारण होने वाले मुख्य प्रभाव

- खराब पोषण
- स्कूल छोड़ना और अधूरी शिक्षा
- गतिविधि और आराम की कमी
- कौशल विकास की कमी
- कम आय और वेतन
- जिम्मेदारियों में असंतुलन
- जिम्मेदारियों में असंतुलन
- गर्भावस्था की आयु और जल्दी गर्भावस्था, और बच्चों की संख्या तय ना करने का अधिकार
- मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



लैंगिक भूमिकाएँ

लैंगिक भूमिकाएँ पुरुषों और महिलाओं के लिए अपेक्षित व्यवहार और गतिविधियों को निर्धारित करती हैं, जो अक्सर व्यक्तिगत अभिव्यक्ति को सीमित करती हैं। इन मानदंडों को शिक्षा और कार्रवाई से चुनौती दी जानी चाहिए।

लैंगिक शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण है

- आत्म-जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- भिन्नताओं के प्रति सम्मान और सहिष्णुता सिखाता है।
- रिश्तों को मजबूत करता है और हिंसा-भेदभाव को कम करता है।
- लैंगिक समानता की दिशा में सामाजिक बदलाव लाता है।

लैंगिक विविधता एवं लैंगिक समानता

लैंगिक विविधता का मतलब है कि पुरुष और महिला के अलावा भी कई लैंगिक पहचानें होती हैं। यह सभी पहचानों को स्वीकार करने को बढ़ावा देती है। कुछ पहचानों के लोग खास चुनौतियों का सामना करते हैं, इसलिए जागरूकता और समर्थन जरूरी हैं।

लैंगिक विविधता का सम्मान करने के सुझाव

- अनुमान न लगाएं: किसी की लैंगिक पहचान का अंदाज़ा उनकी बाहरी व्यवहार के आधार पर न लगाएं
- समर्थन प्रदान करें: व्यक्तियों के लैंगिक चुनावों का सम्मान और समर्थन करें
- स्वयं को शिक्षित करें: विभिन्न लैंगिक पहचानों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों के बारे में जानें

लिंग-आधारित हिंसा

किशोरों के बीच लिंग-आधारित हिंसा का मतलब है कि युवाओं पर उनकी लैंगिक पहचान के आधार पर किए गए हानिकारक कार्य। इसमें शारीरिक, यौन, भावनात्मक और आर्थिक शोषण शामिल है, जो अक्सर परिवार, स्कूल या समुदायों में होता है। ऐसी हिंसा का किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और पूरे विकास पर गहरा और दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है।

किशोरों पर लिंग-आधारित हिंसा के प्रभाव

- भावनात्मक तनाव, डर, और अवसाद।
- शैक्षिक प्रदर्शन में गिरावट और स्कूल छोड़ना।
- शारीरिक चोटें और स्वास्थ्य समस्याएं।
- आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास में कमी।
- मादक पदार्थों का सेवन और जोखिमपूर्ण व्यवहार की संभावना बढ़ना।
- सामाजिक अलगाव / एकांत और सामाजिक संबंध बनाने में कठिनाई।
- दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे चिंता और अनिद्रा।

Body Mass Index (BMI) क्या है?

बॉडी मास इंडेक्स (BMI) एक माप है जिसका उपयोग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि किसी व्यक्ति का वजन उसकी ऊंचाई के लिए स्वस्थ है या नहीं।

BMI क्यों महत्वपूर्ण है?

1. **स्वास्थ्य का आंकलन:** BMI से आप अपने स्वास्थ्य की स्थिति का आंकलन कर सकते हैं।
2. **बीमारियों का खतरा:** ज्यादा या कम BMI से हृदय रोग, मधुमेह और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

BMI कैसे निकाला जाता है?

बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए बीएमआई की गणना का फॉर्मूला एक ही होता है।

BMI = वजन (किलोग्राम में) / लंबाई² (मीटर में)

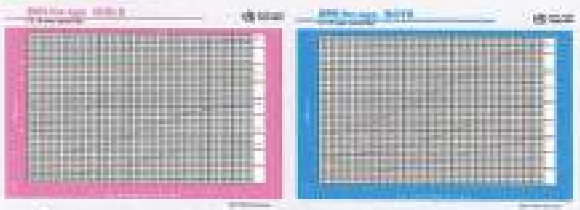
उदाहरण के लिए, यदि आपका वजन 50 किलोग्राम है और आपकी लंबाई 1.6 मीटर है, तो आपका BMI होगा : BMI = 50 ÷ (1.6 x 1.6) = 19.53

BMI की विभिन्न श्रेणियाँ :

18.5 से कम	: आपका वजन कम है।
18.5 से 24.9	: आपका वजन सामान्य है।
25 से 29.9	: आपका वजन अधिक है।
30 या उससे अधिक	: आपको मोटापा हो सकता है।

हालाँकि, 5 से 20 वर्ष की आयु के बच्चों और किशोरों के लिए बीएमआई की व्याख्या वयस्कों से भिन्न होती है, क्योंकि बढ़ते शरीर के कारण उम्र और लिंग को ध्यान में रखना आवश्यक है। इसलिए बच्चों के लिए 'बीएमआई-फॉर-एज पर्सेंटाइल चार्ट' का उपयोग किया जाता है जो प्रतिशत के आधार पर बीएमआई को वर्गीकृत करता है।

बच्चों और किशोरों (5-19 वर्ष) के लिए बीएमआई रेंज



सही BMI बनाए रखने के लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम जरूरी है। अपने BMI को सही रखने के लिए नियमित रूप से इसे मापते रहें और अगर कोई समस्या लगे तो डाक्टर से सलाह लें।

स्वस्थ रहने के लिए अच्छी आदतें :

- **संतुलित आहार का सेवन करें:** अपने आहार में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें, जैसे प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेट और वसा। मौसमी सब्जियाँ एवं फल, अनाज और दालें रोजाना खाएं।
- **पर्याप्त नींद लें:** रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें, क्योंकि अच्छी नींद शरीर को रीचार्ज करती है और मानसिक सेहत के लिए भी जरूरी है।
- **स्वच्छता का ध्यान रखें:** रोजाना नहाएं, दांत साफ करें, और अपने हाथों को खाने से पहले और बाद में अच्छी तरह धोएं। इससे संक्रमण और बीमारियों से बचाव होता है।
- **पर्याप्त पानी पिएं:** दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। पानी शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करता है।
- **समय पर भोजन करें:** खाना समय पर खाएं और भोजन कभी न छोड़ें। नाश्ता जरूर करें, क्योंकि यह पूरे दिन के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत होता है।
- **नियमित स्वास्थ्य जांच करवाएं:** समय-समय पर डॉक्टर से चेकअप करवाएं, ताकि शरीर में किसी कमी या बीमारी का पता समय पर लग सके।
- बाजार से जो भी खाद्य सामग्री खरीदें, उसकी पोषण मात्रा (Nutrition Value) की जांच करें।
- कम पोषक तत्व वाले खाने से शरीर का विकास सही तरीके से नहीं हो पाता है। बाजार से खरीदे गए खाद्य पदार्थ जैसे कि समोसा, चाट, चॉकलेट, चिप्स, बर्गर, चाउमीन, कोल्ड ड्रिंक्स आदि स्वाद में भले अच्छे हों, किन्तु इनमें पौष्टिक तत्व नहीं होते हैं। बाजार से खरीदे हुए इन खाद्य पदार्थों को न खायें।
- मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए रोज खेल-कूद, योग और व्यायाम करें।

इस विषय में अगर मन में कोई सवाल हो तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक या आयुष्मान आरोग्य मन्दिर की काउंसलर/आशा/ए.एन.एम. से भी बात कर सकते हैं या अपने फोन में साथिया ऐप भी डाउनलोड कर सकते हैं।

आप पुनः क्लीनिक जरूर आयें।

काउंसलर का नाम .... फोन नं. ....

क्लीनिक खुलने का समय ....

भावनात्मक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें।

स्वस्थ शरीर और ताकत रहे साथ
जब हर किशोर-किशोरी अपनायें संतुलित आहार

स्कूल आंगनवाड़ी केन्द्र से मिलने वाली साप्ताहिक आयरन की नीली/गुलाबी गोली जरूर लें।

प्रत्येक छः माह पर पेट के कीड़े मारने वाली एल्बेन्डाजोल की गोली जरूर लें।

किशोरावस्था में पोषण पर विशेष ध्यान देने की जरूरत क्यों होती है?

- किशोर-किशोरियां अपने जीवन की एक वृद्धि एवं विकास की अवस्था में होते हैं।
- किशोरावस्था में लड़के और लड़कियों का वजन, लम्बाई तथा हड्डियों में बहुत तेजी से वृद्धि होती है।
- इस दौरान उनके वजन में 50 प्रतिशत की वृद्धि होती है।
- लम्बाई में 20 प्रतिशत की वृद्धि होती है।
- काम करने और खेलने के लिए उन्हें शक्ति और ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- वे भविष्य के माता-पिता भी हैं।
- किशोरावस्था के दौरान संतुलित पोषक आहार, आने वाले समय में शरीर को गंभीर बीमारियों जैसे कि हड्डियों की कमजोरी, मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह (डायबिटीज) आदि होने से बचाते हैं।
- लड़कियों को अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है ताकि माहवारी के दौरान होने वाले खून की कमी की पूर्ति की जा सके।
- सही पोषण शारीरिक परिपक्वता लाने में सहयोग करता है।
- सही पोषण से हमारे शरीर को ताकत मिलती हैं जिससे पढ़ाई, खेल-कूद और अन्य प्रत्येक कार्य में मन लगता है तथा शरीर भी स्वस्थ रहता है।

पौष्टिक भोजन न लेने से किशोरों के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रतिकूल प्रभाव :

संतुलित आहार क्या है और इसकी आवश्यकता क्यों है?

- संतुलित आहार शरीर को आवश्यक कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और पर्याप्त फाइबर प्रदान करता है।
- संतुलित आहार विविध खाद्य पदार्थों के सेवन से प्राप्त किया जा सकता है, क्योंकि कोई भी एकल खाद्य सामग्री सभी आवश्यक पोषक तत्वों का स्रोत नहीं होती।
- संतुलित आहार विकास और वृद्धि के लिए आवश्यक है ताकि जीवन को बनाए रखा जा सके, स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सके, मस्तिष्क की उचित कार्यप्रणाली, इम्यून प्रणाली आदि को सपोर्ट किया जा सके।
- पोषक तत्वों को विभिन्न खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थों के विवेकपूर्ण चयन और संयोजन के माध्यम से प्राप्त करना आवश्यक है। संतुलित खाद्य पदार्थों की विविधता पोषण की पर्याप्तता प्राप्त करने की कुंजी है।
- संतुलित आहार से सभी पोषक तत्वों का सही उपयोग करने के लिए शारीरिक गतिविधि भी आवश्यक है।
- विटामिन डी प्राप्त करने के लिए धूप में रहने की भी सिफारिश की जाती है।

संतुलित आहार के लिए हमारी खाने की थाली में क्या-क्या होना चाहिए?

कार्बोहाइड्रेट के स्रोत: अनाज जैसे कि बाजरा, चावल, गेहूं, मक्का, सूजी, दलिया, सेवई आदि से हमें ऊर्जा या ताकत मिलती है, जिससे हम अपने दैनिक कार्य सुचारु ढंग से कर सकते हैं।

प्रोटीन के स्रोत: दालें जैसे कि अरहर, चना, मसूर, उड़द, लोबिया, राजमा; दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे दही, पनीर; मछली, मीट आदि शरीर का निर्माण और विकास करने में मदद करते हैं।

वसा के स्रोत: जैसे कि तेल, घी, मक्खन आदि सीमित मात्रा में लेने से शरीर को ताकत मिलती है और सूक्ष्म पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

विटामिन और खनिज पदार्थ के स्रोत: जैसे कि हरे पत्ते का साग, मेथी, पालक, सरसों आदि से आयरन एवं फोलिक एसिड तथा सूक्ष्म पोषक तत्व प्राप्त होते हैं, जिससे संक्रमण से बचाव होता है। साथ ही मौसमी खट्टे रसीले फलों जैसे कि नींबू, आंवला आदि के सेवन से आहार के अवशोषण में मदद मिलती है। हमें अधिकांशतः मौसम के अनुसार उपलब्ध फलों और सब्जियों का ही सेवन करना चाहिए।

कैलोरी क्या है?

कैलोरी ऊर्जा की इकाई है जो हमें भोजन से प्राप्त होती है। हमारा शरीर रोजमर्रा की गतिविधियों, जैसे चलना, पढ़ना, खेलना और शारीरिक कार्यों के लिए ऊर्जा का उपयोग करता है, जो कैलोरी से प्राप्त होती है।

किशोरों के लिए कैलोरी की दैनिक आवश्यकता:

किशोरावस्था में, शरीर तेजी से विकसित होता है और ऊर्जा की आवश्यकता भी अधिक होती है। भारतीय लड़कों और लड़कियों के लिए औसतन दैनिक कैलोरी की आवश्यकता इस प्रकार है:

लड़की (11-18 वर्ष)
1600-2200 कैलोरी प्रतिदिन

लड़का (11-18 वर्ष)
2000-2800 कैलोरी प्रतिदिन

यह आवश्यकता उनके शारीरिक कार्यों, गतिविधियों और विकास के आधार पर बदल सकती है। सक्रिय किशोरों को अधिक कैलोरी की जरूरत होती है।

विभिन्न खाद्य स्रोत और उनकी कैलोरी मात्रा :

खाद्य पदार्थ/मात्रा	कैलोरी मात्रा
अनाज और दालें	
चावल (1 कटोरी पका हुआ)	लगभग 130 कैलोरी
गेहूं की रोटी (1 रोटी)	लगभग 70 कैलोरी
दाल (1 कटोरी पकी हुई)	लगभग 110-120 कैलोरी
चने (1 कटोरी पके हुए)	लगभग 150 कैलोरी
फल और सब्जियां	
सेब (1 मध्यम आकार)	लगभग 95 कैलोरी
केला (1 मध्यम आकार)	लगभग 105 कैलोरी
गाजर (1 कटोरी कटी हुई)	लगभग 50 कैलोरी
आलू (1 मध्यम उबला हुआ)	लगभग 130 कैलोरी
डेयरी उत्पाद	
दूध (1 गिलास, 250 मिली)	लगभग 150 कैलोरी (फुल क्रीम)
दही (1 कटोरी)	लगभग 100 कैलोरी
पनीर (50 ग्राम)	लगभग 130-140 कैलोरी
नट्स और बीज	
बादाम (10 बादाम)	लगभग 70 कैलोरी
अखरोट (4 अखरोट)	लगभग 100 कैलोरी
प्रोटीन स्रोत	
अंडा (1 उबला हुआ)	लगभग 75 कैलोरी
चिकन (100 ग्राम पका हुआ)	लगभग 200 कैलोरी
मछली (100 ग्राम पकी हुई)	लगभग 170 कैलोरी

कैलोरी का संतुलन बनाए रखना जरूरी है ताकि आप स्वस्थ तरीके से बढ़ सकें और शरीर के विकास में मदद मिल सके।

मानसिक तनाव के दौरान सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- स्कूल/ कॉलेज में हेल्थ एंड वेलनेस एंबेसडर (टीचर/HWA) से

- आयुष्मान आरोग्य मंदिर में कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर (सीएचओ) से

- ब्लॉक/ज़िला के सरकारी अस्पताल में कार्यरत साथिया केंद्र के काउंसलर से

- ज़िला अस्पताल में मनकक्ष के काउंसलर या मनोचिकित्सक से

- टेली-मानस नंबर 14416 पर कॉल करके

इस विषय में अगर मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर / आशा / ए.एन.एम से भी बात कर सकते है।

आप पुनः साथिया केंद्र ज़रूर आयें।

काउंसलर का नाम ____________________

फ़ोन नंबर ____________________

क्लिनिक खुलने का समय ____________________

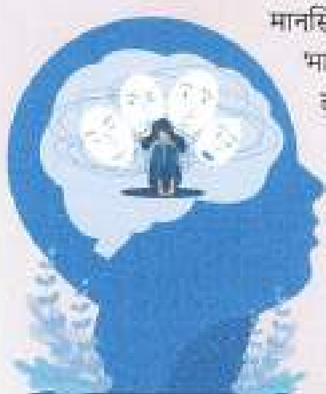
टेली-मानस 14416: आपकी 24/7 मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

- मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेली-मानस के माध्यम से मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं से जुड़ें।
- टेली मानस के टॉल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें। यह सेवा तत्काल सहायता के लिए हर समय निःशुल्क उपलब्ध है।
- आप के द्वारा दी गयी जानकारी गोपनीय रखी जाती है।

शर्म को खत्म करें और मानसिक रोग के बारे में खुलकर बात करें।

स्वस्थ मस्तिष्क, सुरक्षित भविष्य

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?



मानसिक स्वास्थ्य में हमारे विचार, भावनाएं, व्यवहार, आस पास की दुनिया को देखने का नजरिया, अलग अलग स्थितियों में हमारे व्यवहार और प्रतिक्रियाएं समाहित हैं। इसमें तनाव का सामना करने, बातचीत करने, और निर्णय लेने का तरीका आदि शामिल है। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य भी हमारे संपूर्ण विकास का एक अभिन्न हिस्सा है।

एक खुशहाल जीवन जीने के लिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है। यह हमें जीवन की चुनौतियों और तनाव की स्थितियों में जैसे असफलताएं, रिश्तों की मुश्किलें आदि का प्रभावी ढंग से मुकाबला करने की क्षमता देता है। मानसिक स्वास्थ्य पर उचित ध्यान ना देने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं, जो हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है, मदद मांगना ही सही विकल्प है।

मानसिक तनाव के लक्षणों को पहचानें

- लगातार उदासी या निराशा की ऐसी भावनाएँ जो दैनिक जीवन में रुकावट पैदा करने लगें ।
- बार-बार थकान या घबराहट महसूस होना।
- मांसपेशियों में तनाव और हृदयगति का तेज़ होना।
- बार बार पेशाब आना।
- व्यवहार में अचानक और असामान्य परिवर्तन होना ।
- ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई होना ।
- स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने के विचार आना।
- नींद में कठिनाई या नींद के पैटर्न में बदलाव होना।
- पसंदीदा कामों में रुचि खोना।
- भूख या वजन में अचानक परिवर्तन होना।
- नशे की लत या उन पर निर्भरता होना।
- रिश्तों में कठिनाइयाँ या दूसरों के साथ बार-बार मतभेद होना।

आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है, मानसिक तनाव के लिए सहायता उपलब्ध है।

किशोरों में पाए जाने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मुख्य प्रकार।

तनाव: स्कूल, परिवार या दोस्तों की ओर से किसी प्रकार के दबाव के कारण तनाव हो सकता है।

चिंता: भविष्य या विशेष परिस्थितियों को लेकर चिंता हो सकती है।

अवसाद: लगातार उदासी, काम में रुचि खोना, और निराशा महसूस करना अवसाद के लक्षण हैं।

मादक पदार्थों का सेवन: समस्याओं से निपटने के लिए नशीले पदार्थों या शराब का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को और बढ़ा सकता है।

एडीएचडी: ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, अति सक्रियता, और आवेग में कार्य करना एडीएचडी के संकेत हो सकते हैं।

ओसीडी: बार-बार अवांछित विचार और दोहराए जाने वाले व्यवहार ओसीडी के संकेत हैं।

आत्महत्या की प्रवृत्तियाँ: आत्महत्या या स्वयं को हानि के विचार आना।

इंटरनेट की लत: अधिकांश समय इंटरनेट पर बिताने से सामाजिक अलगाव या काम, पढ़ाई और अन्य जिम्मेदारियां का प्रभावित होना।

ऊपर किसी भी एक अथवा एक से अधिक लक्षणों के होने पर तुरंत मनोचिकित्सक विशेषज्ञ से मिले।

स्वस्थ मन के लिए कुछ उपाय

- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- अपने आप को सक्रिय रखें।
- दोस्तों से बात करें।
- दिन की कार्य सूची बनायें ।
- संगीत सुने ।
- पौष्टिक भोजन करें।
- अपनी रुचियों के लिए समय निकालें ।
- नकारात्मक सोच को ना आने दे।
- ग्रुप गतिविधियों में भाग ले।
- खुल कर हँसे।
- दोस्तों या करीबी लोगो से अपने मन की भावनाओं को साझा करें ।
- अकेलापन महसूस होने पर दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं ।
- सोने और जागने का समय निर्धारित करें ।
- श्वास संबंधी व्यायाम करें ।
- अपने जीवन की प्रगति के लिए काम करें
- अपने आसपास ऐसे लोगों के साथ रहें जो आपको खुशी देते हैं।

रोकथाम के उपाय

किशो[illegible] में गैर-संचारी रोगों (NCDs) से बचने के लिए निम्नलिखित आदतों को अपनाना चाहिए

स्वस्थ आदतें	लाभ
संतुलित आहार	समुचित विकास, बीमारियों से बचाव
नियमित व्यायाम	हृदय और मांसपेशियों को मजबूत करता है
जंक फूड से परहेज	मोटापा और मधुमेह का खतरा कम करता है
तम्बाकू और शराब से बचें	फेफड़े और हृदय रोगों से बचाव
तनाव प्रबंधन	मानसिक स्वास्थ्य में सुधार
स्क्रीन टाइम को कम करें	मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

महत्त्वपूर्ण संदेश- उज्ज्वल भविष्य के लिए क्या करें।

1. किशोरों को गैर-संचारी रोगों (NCDs) और उनके जोखिमों के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए।
2. किशोरों को संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।
3. गैर-संचारी रोग (NCDs) आनुवांशिक भी होते हैं, जैसे मधुमेह (डायबिटीज़)। यदि परिवार में यह बीमारियाँ हैं तो नियमित जांच करायें एवं यथोचित व्यवहार अपनायें।
4. किशोरों को नियमित स्वास्थ्य जांच करवानी चाहिए ताकि किसी भी गैर-संक्रामक रोग (NCDs) के शुरुआती लक्षणों का समय पर पता चल सके और उसका इलाज किया जा सके।
5. स्कूल प्रबन्धन और परिवारों को भी किशोरों को सक्रिय जीवनशैली (Active Lifestyle) अपनाने, स्वस्थ आदतें विकसित करने और तनाव को संभालने में मदद करनी चाहिए।
6. स्क्रीन टाइम को कम करें एवं परिवार के साथ समय बितायें।

किशोरों में गैर-संचारी रोगों (NCDs) को रोकने के लिए सही पोषण, शारीरिक गतिविधियों और स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना बेहद जरूरी है। जागरूकता और समय पर रोकथाम किशोरों को स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर सकती है।

इस विषय में मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर/आशा/ए.एन.एम. से बात कर सकते हैं। आप पुनः साथिया केंद्र जरूर आयें।

काउंसलर का नाम ____________________

फोन नंबर ____________________

क्लिनिक खुलने का समय ____________________

भावनात्मक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेलीमानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें।

unicef | psi | PFI | NUTRITION INTERNATIONAL | cio

किशोरावस्था और गैर-संचारी रोग (NCDs)

"आज की सेहतमंद आदतें, भविष्य में बीमारियों से सुरक्षा देती हैं। गैर-संचारी रोगों से बचने के लिए अभी से कदम उठाएं।"

गैर-संचारी रोग (NCDs) क्या है और किशोरावस्था में ये क्यों महत्वपूर्ण हैं?

गैर-संचारी रोग (NCDs) वे रोग हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते हैं। इन बीमारियों में हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, श्वसन संबंधी रोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं शामिल होती हैं। किशोरावस्था वह समय होता है जब शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास तेज होता है, और इस दौरान जीवनशैली संबंधी आदतें विकसित होती हैं। यह आदतें, जैसे असंतुलित आहार, शारीरिक गतिविधि की कमी, तंबाकू या शराब का सेवन, और मानसिक तनाव, किशोरों को आगे चलकर गैर-संक्रामक रोगों के खतरे में डाल सकती हैं।

हृदय रोग (Cardiovascular Diseases) | मधुमेह (Diabetes) | कैंसर (Cancer) | स्ट्रोक (Stroke) | अस्थमा (Asthma)

भारत में किशोरों पर NCDs का बोझ:

भारत में, किशोरावस्था में गैर-संक्रामक रोगों का बोझ लगातार बढ़ रहा है। WHO की रिपोर्ट के अनुसार, किशोरों में मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। कुछ मुख्य आंकड़े इस प्रकार हैं :

- 5% से अधिक किशोरों में मोटापे की समस्या देखी जा रही है।
- किशोरों में टाइप 2 मधुमेह के मामले बढ़ रहे हैं, जो गलत खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी से संबंधित हैं।
- किशोरों में तनाव, चिंता, और डिप्रेशन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं, जो लंबे समय में मानसिक रोगों का कारण बन सकती हैं।
- किशोरों में तंबाकू, शराब, और अन्य मादक पदार्थों का सेवन भी एक प्रमुख चिंता का विषय है।

किशोरों में गैर-संचारी रोगों (NCDs) के प्रमुख कारण

किशोरों में गैर-संचारी रोगों (NCDs) का खतरा बढ़ने के पीछे कई कारण होते हैं, जैसे :

कारण	विवरण
आहार	जंक फूड, शर्करा और वसा से भरपूर खाना पोषण की कमी पैदा करता है।
शारीरिक गतिविधि की कमी	स्क्रीन टाइम अधिक और शारीरिक गतिविधि की कमी से मोटापा और अन्य रोग होते हैं।
नशावृत्ति	किशोरावस्था में तम्बाकू, गुटखा खैनी, धूम्रपान और शराब का सेवन हानिकारक साबित हो सकता है।
मानसिक तनाव	अत्यधिक तनाव से हृदय रोग और मधुमेह का खतरा बढ़ता है।

किशोरों में प्रमुख गैर-संचारी रोग (NCDs)

गैर-संचारी रोग (NCDs)	कारण	स्वास्थ्य पर प्रभाव
मोटापा (Obesity)	अस्वस्थ खानपान, व्यायाम की कमी	मधुमेह, हृदय रोग का खतरा
मधुमेह (Diabetes)	अधिक शर्करा का सेवन, मोटापा	शरीर में इंसुलिन की कमी
हृदय रोग (Heart Disease)	अस्वस्थ आहार, शारीरिक निष्क्रियता	भविष्य में हृदय समस्याएँ
अस्थमा (Asthma)	प्रदूषण, धूम्रपान	श्वसन तंत्र की समस्या
कैंसर (Cancer)	तम्बाकू, अस्वस्थ जीवनशैली	विभिन्न प्रकार के कैंसर
स्ट्रोक (Stroke)	उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, और मधुमेह के कारण	मस्तिष्क के कुछ हिस्सों को क्षतिग्रस्त कर सकता है

गैर संचारी रोगों (NCDs) के किशोरों पर प्रभाव

शारीरिक स्वास्थ्य:
किशोरावस्था में यदि (NCDs) का खतरा बढ़ता है, तो यह उनके शरीर के समुचित विकास में बाधा डाल सकता है। इससे उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे आगे चलकर हृदय रोग, मधुमेह जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य:
(NCDs) का मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा असर पड़ता है। तनाव और चिंता बढ़ती है, जो डिप्रेशन जैसी समस्याओं को जन्म देती है।

अकादमिक प्रदर्शन में गिरावट:
बीमारियों के कारण ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई के कारण किशोरों के अकादमिक प्रदर्शन (Academic Results) में गिरावट हो सकती है।

जीवन की गुणवत्ता में कमी:
गैर-संचारी रोगों (NCDs) से खेल-कूद और अन्य गतिविधियों में भागीदारी कम हो जाती है।

उत्पादकता कम हो जाती है :
गैर संचारी रोगों के कारण किशोरों की स्कूल में अनुपस्थिति, अन्य बीमारियों का खतरा एवं असामयिक मृत्यु की सम्भावना बढ़ जाती है।

परिवार पर आर्थिक बोझ :
गैर संचारी रोगों के उपचार पर अधिक धनराशि खर्च होने के कारण परिवार पर आर्थिक बोझ बढ़ जाता है।

लैंगिक भेद भाव

- समाज द्वारा स्त्री तथा पुरुषों के बीच कार्य, व्यवहार तथा गुणों का विभाजन ही लिंग या जेंडर कहलाता है।
- लिंग/जेंडर हेतु निर्धारित व्यवहार का पालन करने की विवशता कई समस्याओं को जन्म देती है।
- लिंग/जेंडर के कारण स्त्री तथा पुरुष दोनों को ही कई प्रकार से शोषण का सामना करना पड़ता है।
- लैंगिक समानता का अर्थ है लिंग/जेंडर के कारण स्त्री तथा पुरुष में कोई भेद न किया जाए।

प्रजनन अंगों की स्वच्छता

शारीरिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य में प्रजनन अंगों की स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है अतः

प्रतिदिन स्नान करते समय प्रजनन अंगों को भी साफ करें।

प्रजनन अंगों पर किसी प्रकार के दाने, फुंसी, खुजली या स्त्राव की अनदेखी न करें।

किशोरियां माहवारी स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें।

असुरक्षित यौन सम्बन्ध न बनाएँ, कंडोम का प्रयोग करें।

इस विषय में मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर/आशा/ए.एन.एम. से बात कर सकते हैं। आप पुनः साथिया केंद्र जरूर आयें।

काउंसलर का नाम ____________________

फोन नंबर ____________________

क्लिनिक खुलने का समय ____________________

मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु टेलीमानस के टोल फ्री नंबर 14416 पर संपर्क करें।

unicef for every child · psi · Population Foundation of India · NUTRITION INTERNATIONAL · cko

साथिया केन्द्र · RKSK · National Health Mission

सजग किशोर, स्वस्थ किशोर

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
उत्तर प्रदेश

विवाह की सही आयु

लड़कियों के लिए विवाह की न्यूनतम आयु 18 और लड़कों के लिए 21 वर्ष है।

न्यूनतम आयु से नीचे के बच्चों का विवाह करना दंडनीय अपराध है।

कम आयु में विवाह और परिवार का बोझ आ जाने से शिक्षा और करियर बनाने में बाधा आती है।

कम उम्र में माँ बनने पर माँ और बच्चा दोनों के स्वास्थ्य के लिए जोखिम है।

एच. आई. वी. संक्रमण

एड्स, ह्यूमन इम्यूनोडिफिशिएंसी वायरस यानि एच.आई.वी. संक्रमण के कारण होने वाला रोग है जिसमें संक्रमित व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता धीरे धीरे कम होती जाती है। एच.आई. वी. संक्रमण इन चार तरीकों से हो सकता है:

असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने से।

संक्रमित माँ से गर्भस्थ शिशु को अथवा प्रसव के दौरान।

संक्रमित इंजेक्शन / अन्य उपकरण जो शारीरिक द्रव के संपर्क में आते हैं।

संक्रमित रक्त या रक्त उत्पाद के चढ़ाये जाने से।

गर्भ निरोध साधन

गर्भ निरोधन के कई आधुनिक साधन हैं, जिनकी पूरी जानकारी होने पर किशोर दम्पति जानकारी आधारित उचित निर्णय ले सकते हैं या असुरक्षित यौन संबंधों के बाद भी गर्भावस्था के जोखिम से बच सकते हैं।

कंडोम
पुरुषों द्वारा उपयोग किया जाने वाला साधन

गर्भनिरोधक गोली
गर्भधारण रोकने के लिए दैनिक एवं साप्ताहिक गोली

अंतरा
गर्भधारण से 3 महीने के लिए सुरक्षा

किसी परिस्थिति में असुरक्षित शारीरिक सम्बन्ध बन जाने पर महिला **आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों** का प्रयोग कर सकती है। ध्यान रखें – ये केवल आपातकालीन सहायता के लिए है नियमित गर्भनिरोधक नहीं

विवाह की सही उम्र, और जानकारी का साथ,
गर्भ निरोधक साधन, बेहतर जीवन का आधार।

प्रेषक,

मिशन निदेशक,
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ0प्र0,
16ए, ए.पी. सेन रोड मण्डी परिषद भवन,
उ0प्र0, लखनऊ।

सेवा में,

समस्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
उत्तर प्रदेश।

पत्र संख्या : एस0पी0एम0यू0 / किशोर स्वास्थ्य / ए0एफ0एच0एस0 / 03 / 2024–25 / दिनांक : 06-12-2024

विषय : आर0के0एस0के0 अन्तर्गत हैण्डआउटस् एवं "मासिक थीम आधारित कलेण्डर" के नये क्लेवर प्रोटोटाइप के सम्बन्ध में।

महोदय,

अवगत कराना है कि किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत जनपदों मे मेडिकल कालेज / जनपद एवं ब्लॉक स्तर पर किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक (साथिया केन्द्र) की स्थापना की गयी है। स्थापित साथिया केन्द्र पर प्रशिक्षित किशोर स्वास्थ्य काउन्सलर तैनात हैं।

1. किशोर स्वास्थ्य कांउसलर द्वारा साथिया केन्द्र पर आने वाले किशोरों को 06 थिमेटिक क्षेत्रों (पोषण, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, असंक्रामक बीमारियां, नशावृति, शारीरिक चोट एवं लिंग आधारित हिंसा तथा भावनात्मक स्वास्थ्य) में परामर्श सेवायें प्रदान की जाती हैं।
2. किशोर स्वास्थ्य काउन्सलर द्वारा प्रत्येक माह में 08 आउटरीच गतिविधियां की जाती हैं। यह गतिविधियां स्कूल, कालेज, ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस सत्र (VHND) आर0बी0एस0के0 टीम के साथ, यूथ क्लब स्वंय सहायता समूह / किशोर–किशोरी समूह व्यवसायिक प्रशिक्षण केन्द्र, स्वास्थ्य मेला, युवा महोत्सव, एवं अन्य ऐसे स्थानो पर जहां अधिक संख्या में किशोर–किशोरियों से मुलाकात की जा सके आदि स्थानों पर सम्पादित किया जाता है।

किशोर स्वास्थ्य काउन्सलर के लिए पूर्व में 06 थिमेटिक क्षेत्रों के हैण्डआउटस् एवं आउटरीच गतिविधियों को सम्पादित करने हेतु मासिक थीम आधारित कलेण्डर विकसित किया गया था। जिसे नये क्लेवर एवं नवीन जानकारी को समाहित करते हुये पुनः विकसित कर प्रोटोटाइप उपलब्ध कराया जा रहा है।

अतः नये क्लेवर के 06 प्रकार के हैण्डआउटस् एवं मासिक थीम कैलेण्डर का उपयोग कांउसलर द्वारा परामर्श एवं आउटरीच गतिविधियों के लिए किया जायेगा। उक्त का आई.ई.सी के उपयोगार्थ अनुपालन कराना सुनिश्चित करें।

संलग्नक यथोपरि।

भवदीया

(डॉ0 पिंकी जोवल)
मिशन निदेशक

पत्र संख्याःएस0पी0एम0यू0 / किशोर स्वास्थ्य / ए0एफ0एच0एस0 / 03 / 2024–25 / 5912-7 तद्दिनांकः

प्रतिलिपि : निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं कार्यवाही हेतु प्रेषित–

1. प्रमुख सचिव–चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उ0प्र0 शासन।
2. महानिदेशक, परिवार कल्याण, परिवार कल्याण महानिदेशालय, उ0प्र0।
3. समस्त मण्डलीय अपर निदेशक, परिवार कल्याण, उ0प्र0।
4. समस्त महाप्रबन्धक, एस0पी0एम0यू0, एन0एच0एम0, उ0प्र0, लखनऊ।
5. समस्त जनपदीय नोडल अधिकारी आर0के0एस0के0, उ0प्र0।
6. समस्त जिला कार्यक्रम प्रबंधक एवं जनपदीय आर0के0एस0के0 कोआर्डिनेटर / डी0ई0आई0सी0 मैनेजर, उ0प्र0।
7. राज्य प्रतिनिधि यूनिसेफ एन0आई0, पी0एफ0आई0, पी0एस0आई0, वात्सल्य, ममता एवं सी.के.डी. उ0प्र0।

(डा0 मनोज कुमार शुक्ल)
महाप्रबन्धक–किशोर स्वास्थ्य