RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

समन्वयक की मार्गदर्शिका

एएनएम्स और एलएचवीज के लिए प्रशिक्षण माड्यूल

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा

अनुकूलन कार्यक्रम

एएनएम्स/एचएचवीज के लिए

किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए

समन्वयक की मार्गदर्शिका

विषय-सूची

एएनएम्स/एलएचवीज के लिए अनुकूलन कार्यक्रम

माड्यूल 1	**परिचयात्मक माड्यूल**	**1 घंटा 30 मिनट**
सत्र 1	एक-दूसरे से जान-पहचान	30 मिनट
सत्र 2	कार्यक्रम का उद्देश्य और एजेंडा	30 मिनट
सत्र 3	पूर्व-टैस्ट	30 मिनट
माड्यूल 2	**किशोर विकास एवं संवर्धन**	**2 घंटे**
सत्र 1	माड्यूल का परिचय	10 मिनट
सत्र 2	किशोरावस्था- दौर बदलाव का	40 मिनट
सत्र 3	मेरी अपनी किशोरावस्था पर गौर	30 मिनट
सत्र 4	किशोर स्वास्थ्य और संवर्धन में निवेश क्यों	30 मिनट
सत्र 5	माड्यूल संक्षेप	10 मिनट
माड्यूल 3	**किशोर ग्राहकों के साथ कैसा व्यवहार करें**	**2 घंटे**
सत्र 1	माड्यूल का परिचय	15 मिनट
सत्र 2	संचार एवं सलाकार दक्षता	1 घंटा 30 मिनट
सत्र 3	माड्यूल संक्षेप	15 मिनट
माड्यूल 4	**किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं**	**3 घंटे 20 मिनट**
सत्र 1	परिचय और किशोरों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं	40 मिनट
सत्र 2	सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना	1 घंटा 10 मिनट
सत्र 3	किशोरोन्मुखी क्लीनिक/किशोर क्लीनिक	20 मिनट
सत्र 4	माड्यूल संक्षेप	15 मिनट
माड्यूल 5	**किशोर लड़के-लड़कियों में यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं**	**3 घंटे**
सत्र 1	माड्यूल का परिचय और किशोर लड़के-लड़कियों के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं	1 घंटा 15 मिनट
सत्र 2	मासिक धर्म, पुरुषों के प्रजनन कार्य और मासिक धर्म	1 घंटा 30 मिनट
सत्र 3	माड्यूल संक्षेप	15 मिनट

माड्यूल 6	**किशोरों के पौष्टिक जरूरतें और अनीमिया**	**3 घंटे**
सत्र 1	परिचय और किशोरों का संवर्धन एवं पौष्टिक जरूरतें, अनीमिया के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं	2 घंटे 50 मिनट
सत्र 2	माड्यूल संक्षेप	10 मिनट
माड्यूल 7	**गर्भधारण और किशोरियों में असुरक्षित गर्भपात**	**3 घंटे 30 मिनट**
सत्र 1	माड्यूल का परिचय	10 मिनट
सत्र 2	किशोरियों में गर्भधारण और जिम्मेदार पहलुओं की विकरालता	40 मिनट
सत्र 3	किशोरियों में गर्भधारण और गर्भपात की जटिलताएं	1 घंटा 30 मिनट
सत्र 4	किशोरियों में गर्भधारण से बचाव तथा उसके प्रबंधन में मददगार सेवाओं का पुनर्गठन	60 मिनट
सत्र 5	माड्यूल संक्षेप	१० मिनट
माड्यूल 8	**किशोरियों में गर्भनिरोधन**	**3 घंटे 30 मिनट**
सत्र 1	माड्यूल परिचय और गर्भनिरोधकों की यो%यता एवं प्रभावशीलता	50 मिनट
सत्र 2	किशोरियों को जागरूक और स्वै%छक निर्णय लेने में मदद	30 मिनट
सत्र 3	माड्यूल संक्षेप	10 मिनट
माड्यूल 9	**किशोर-किशोरियों में आरटीआई, एसटीआई व एचआईवी/एड्स**	**3 घंटे**
सत्र 1	माड्यूल परिचय	10 मिनट
सत्र 2	किशोर-किशोरियों में आरटीआई और एसटीआई	60 मिनट
सत्र 3	किशोर-किशोरियों में आरटीआई ज/एसटीआई ज का प्रबंधन	45 मिनट
सत्र 4	किशोर-किशोरियों में एचआईवी/एड्स	60 मिनट
सत्र 5	माड्यूल संक्षेप	5 मिनट
माड्यूल 10	**एनसीडी, जख्म, आक्रामकता और हिंसा**	**1 घंटा 15 मिनट**
सत्र 1	माड्यूल परिचय और एनसीडी की अहमियत	15 मिनट
सत्र 2	जोखिम, जोखिम उठाने की प्रवृत्ति और स्वास्थ्य जोखिम प्रवृत्ति	15 मिनट
सत्र 3	जोखिम के पहलुओं की पहचान, जख्मों से बचाव, हिंसा और प्रताड़ना	45 मिनट

माड्यूल 11	**किशोर-किशोरियों का मानसिक स्वास्थ्य**	**4 घंटे**
सत्र 1	माड्यूल परिचय	10 मिनट
सत्र 2	किशोर-किशोरियों का मानसिक स्वास्थ्य	60 मिनट
सत्र 3	मानसिक बीमारी	50 मिनट
सत्र 4	मानसिक बीमारी के प्रति रवैया	30 मिनट
सत्र 5	मानसिक रूप से बीमार किशोरों के साथ पेश आना	30 मिनट
सत्र 6	किशोर-किशोरियों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति प्रोत्साहित करना	20 मिनट
सत्र 7	माड्यूल संक्षेप	10 मिनट

माड्यूल 12	**निष्कर्ष माड्यूल**	**1 घंटा 30 मिनट**
सत्र 1	उपारांत टैस्ट	30 मिनट
सत्र 2	अपने स्वास्थ्य केंद्र को किशोरोन्मुखी बनाने में मैं क्या करूंगा	50 मिनट
सत्र 3	अनुकूलन कार्यक्रम का समापन	10 मिनट

समन्वयक नोट

अनुकूलन कार्यक्रम की पृष्ठ भूमि और उद्देश्य

भारत में किशोरों की रूपरेखा

- किशोरों की जनसंख्या काफी बड़ी है- यहां 243 मिलियन किशोर हैं, जो कुल जनसंख्या (21.4 फीसदी) का करीब 1/5वां हिस्सा है।
- छोटी उम्र में शादी आम बात है- 47 फीसदी भारतीय लड़कियों की शादी उनके 18 साल (एनएफएचएस 3) के होने से पहले ही कर दी जाती है। शादी के समय पढाई छोड़ने की औसत उम्र 15 साल होती है, जबकि जिन लड़कियों की पढ़ाई पूरी होने के बाद शादी कर दी जाती है वे 22 साल की औसत उम्र वाली होती हैं। यह इस बात का संकेत है कि पढ़ाई जारी रखने वाली लड़कियों की शादी में देरी होती है।
- किशोर उम्र में गर्भवती होने से माताओं की मौत का फीसद 9 है (2007-२००९)- गर्भधारण और बच्चे को जन्म देने जैसे उच्च जोखिम के चलते प्रजनन संबंधी आयु वर्ग में माताओं की मृत्यु दर बेहद ऊंची रहती है। किशोर उम्र में मां बनने के कारण माताओं की मृत्यु चिंता का बड़ा विषय है।
- कुल प्रजनन में से (एनएफएचएस 3) 15 से 19 साल की उम्र में शहरों की टीएफआर 14 फीसदी जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में 18 फीसदी है।
- गर्भनिरोधकों की अपूर्ण जरूरत : किशोरों में गर्भनिरोधकों के बारे में जानकारी बेहद अच्छी है, पर इस जानकारी और उसके उचित ज्ञान के बीच बड़ा अंतर है। 15 से 19 साल की उम्र वालों में परिवार नियोजन की अपूर्ण जरूरत 27 फीसदी है। (एनएफएचएस 3)। नवजात शिशु, प्रसवोत्तर, नवजात और शिशु मृत्युदर 20-24 साल की उम्र वाली माताओं के मुकाबले 20 साल की उम्र वाली माताओं में कहीं ऊंची रहती है।
- कम शिशु जन्म दर ज्यादातर 20 साल की उम्र वाली माताओं में होती है।
- आर्थिक तंगहाली कई लड़कियों को काम करने पर विवश करती है। 15 से 19 साल की उम्र की तीन में से करीब एक किशोरी काम कर रही है।
- वयस्कों में 33 फीसदी बीमारियों के बोझ और 60 फीसदी असामयिक मृत्यु का संबंध किशोर उम्र में तंबाकू, शराब, खानपान की गलत आदतों, यौनाचार और जोखिमपूर्ण यौन संबंध बनाने या इन पहलुओं की शुरुआत के दौरान रवैये या पनपे हालात के साथ हो सकता है।
- किशोरों पर जुर्म आम बात है। लड़के-लड़कियों दोनों के साथ होने वाली यौनाचार की वारदातें उनकी आर्थिकी और सामाजिक वर्गों से कहीं आगे निकल चुकी हैं। एक सर्वेक्षण के मुताबिक, 84 फीसदी मामलों में पीड़ित दोषियों के जानकार होते

हैं और ३२ फीसदी दोषी पड़ोसी हुआ करते हैं। लड़कियों के साथ जुर्म की वारदातों में छेड़छाड़ से लेकर अपहरण, बलात्कार, वेश्या वृत्ति, हिंसा और यौन प्रताड़ना शामिल रहता है। दुभाग्यवश, सामाजिक कलंक लगने के डर से ऐसे मामलों में शिकायत करने से बचा जाता है। यदि ये शिकायतें दर्ज हो भी जाती हैं तो भी अभियोजन इक्का-दुक्का मामलों में ही शुरू हो पाता है।

- देह व्यापार और वेश्यावृत्ति बढ़ रही है। बेहद गरीबी, लड़कियों का निम्न दर्जा, देश की सीमाओं पर बरती जाती नरमी और कानून लागू कराने वाले अधिकारियों के बीच भिड़ंत आदि पहलू वेश्यावृत्ति को बढ़ावा देते हैं। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सीमाओं पर देहव्यापार और जवान लड़कियों की गुप्त गतिविधियां भी बढ़ रही हैं।
- एचआईवी/एड्स के बारे में भ्रांतियां बढ़ रही हैं। युवा पीढ़ी में एचआईवी के बारे में जागरूकता काफी बढ़ी है, खासकर ज्यादा शिक्षित वर्ग के बीच। एसटीआई के जागरूकता कार्यक्रमों (एनएफएचएस 3) के मुताबिक,और एचआईवी/एड्स 15 से 24 साल की उम्र वाले लोगों तक सीमित थी। युवा पुरुषों और 15 फीसदी जवान लड़कियों में एसटीआई के बारे में जागरूकता पाई गई।

किशोरों द्वारा सेवाओं का इस्तेमाल सीमित है। अधूरा ज्ञान और जागरूकता की कमी इसमें सबसे बड़े कारक हैं। किशोरों के बीच सेवा प्रदान करने में कई पहलू काम करते हैं। मिसाल के रूप में स्वास्थ्य व्यवस्था के स्तर पर सेवाप्रदाताओं में निजता और विश्वसीनयता व आलोचनात्मक रवैयों की घोर कमी रहती है, जो आमतौर पर सलाहकारी खूबियों से अनजान होते हैं, ये सब ऐसे अवरोधक हैं जो सेवाओं तक किशोरों को पहुंचने ही नहीं देते। उनके पेशेवराना प्रशिक्षण में खामियों के चलते आमतौर पर सेवाप्रदाता किशोरों के साथ उतने प्रभावशाली व संवेदनशील ढंग से निपटने में अक्षम और कई बार अनि%छुक होते हैं।

किशोर उम्र में स्वास्थ्यवर्धक रवैये पर गौर करना अहम है, क्योंकि यही लोग आगे चलकर भारत के स्वास्थ्य, मृत्युदर, रु%णता और जनसंख्या वृद्धि के परिदृश्य को तय करेंगे। किशोरावस्था में गर्भधारण, माताओं और शिशुओं की मृत्युदर का बेहद जोखिम, प्रजनन प्रक्रिया से होने वाले संक्रमण, यौन संबंधों के कारण संक्रमण और इस उम्र वाले किशोरों के बीच एचआईवी/एड्स के बढ़ते मामले जन स्वास्थ्य क्षेत्र की बड़ी चुनौतियां हैं। आईएमआर, एमएमआर और टीएफआर में कमी जैसी किशोरों की जरूरतें पूरा करने वाले कार्यक्रमों से शादी की उम्र में वृद्धि, किशोर उम्र में गर्भधारण की प्रवृत्ति से बचाव, प्रसूति संबंधी जटिलताओं से बचाव व प्रबंधन समेत जल्द व सुरक्षित गर्भपात सेवाओं तथा असुरक्षित यौन संबंध बनाने से परहेज जैसे लाभ मिलेंगे।

इस जरूरत को पूरा करने के लिए 'चिकित्सा अधिकारियों, एएनएम्ज और

समन्वयक नोट

एनएचवीज व कार्यक्रम प्रबंधकों के लिए अनुकूलन कार्यक्रम' विकसित किया गया है ताकि किशोरप्रेमी प्रजननात्मक एवं यौन स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने वाले सेवाप्रदाताओं की दक्षता में बढ़ोतरी की जा सके।

सकल उद्देश्य

एएनएम्स/एलएचवीज को किशोर लड़कों और लड़कियों की विशेष जरूरतों और चिंताओं के अनुरूप अनुकूलित बनाना और इन्हें पूरा करने के लिए सही दिशा में सही कदम उठाना ही कार्यक्रम का सकल उद्देश्य है। इससे सेवाप्रदाताओं की दक्षता में बढ़ोतरी होगी और वे किशोरों की जरूरतों को ज्यादा प्रभावशाली ढंग व संवेदनशीलता के साथ पूरा कर पाएंगे। उम्मीद है कि यह अनुकूलन कार्यक्रम किशोरों के स्वास्थ्य और उनके विकासात्मक पहलुओं के लिए जरूरी दक्षता बढ़ाने में उल्लेखनीय भूमिका निभाएगा।

भावी लाभार्थी

अनुकूलन कार्यक्रम उन स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं (चिकित्सा अधिकारियों, एएनएम्ज और एनएचवीज व कार्यक्रम प्रबंधक) को ध्यान में रखकर तैयार कराया गया है, जो किशोरों को रक्षात्मक, प्रोत्साहक और उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं। यह पांच दिवसीय अनुकूलन कार्यक्रम एएनएम्स और एलएचवीज के लिए है।

प्रत्याशित नतीजे

उम्मीद है कि इस कार्यक्रम में शामिल होने वाले एएनएम्स/एलएचवीज :

- किशोरों की विशेषताओं के बारे में ज्यादा ज्ञानोपार्जन कर पाएंगे और जागरूक बनेंगे तथा किशोरों के स्वास्थ्य व विकास संबंधी मुद्दों व चिंताओं के बारे में जान पाएंगे।
- किशोरों की जरूरतों और चिंताओं के बारे में ज्यादा संवेदनशील बन पाएंगे।
- 'किशोरोन्मुखी' स्वास्थ्य सेवाएं दे पाएंगे जो उनकी जरूरतों को पूरा करें और उनकी प्राथमिकताओं के हिसाब से संवेदनशील हों।
- समय पर उन्हें किसी डाक्टर के पास भेज सकें।
- उनके लिए ऐसी कार्य योजना बना पाएंगे, जो उनके निजी जीवन और पेशेवर जीवन में व उनके आसपास होने वाले बदलावों के बारे में उन्हें बताए।

इस अनुकूलन कार्यक्रम का मकसद सहभागियों को किशोरों के स्वास्थ्य के संदर्भ में किसी खास चिकित्सा पद्धति में दक्ष बनाने का नहीं है।

प्रायोगिक संदर्भ में यह अनुकूलन कार्यक्रम दरअसल, इसके सहभागियों को इस अहम सवाल के बारे में विचारों से ओतप्रोत करेगा व प्रायोगिक उपाय सुझाएगा :

- यदि 16 साल का किशोर मेरे स्वास्थ्य केंद्र में आता है तो बतौर एक एएनएम/एलएचवी होने के नाते मुझे क्या जानकारी होनी चाहिए और कुछ हटकर ऐसा क्या करना होगा, बजाय इसके कि वहां 6 या 36 साल का शख्स आए तो ?

अनुकूलन कार्यक्रम के अंग

अनुकूलन कार्यक्रम की रूपरेखा मुख्यरूप से एक कार्यशालात्मक प्रारूप में लागू कराने के लिहाज से तैयार कराई गई है। यह निश्चित तौर पर गतिशील और परचर्चात्मक होगी, जिसमें समन्वयक वहां सभी सहभागियों को सिखलाने/प्रशिक्षण प्रक्रिया में सक्रिय रूप से लगाए रखेंगे। सिखलाने और प्रशिक्षण के तौर-तरीकों का ढांचा ऐसे रक्षात्मक ढंग से अपनाया गया है कि जिसमें इसे प्रभावशाली ढंग से अंजाम देना संभव हो।

अनुकूलन कार्यक्रम पैकेज में दो दस्तावेज शामिल हैं :

- समन्वयक गाइड
- वितरण सामग्री

समन्वयक गाइड में अनुकूलन कार्यक्रम चलाने के लिए जरूरी सभी जानकारियां और सामग्री उपलब्ध होंगी। इसमें मापांक अनुसूची और कदम-दर-कदम निर्देश शामिल होंगे, ताकि हरेक सत्र को एक मापांक के तहत चलाया जा सके। इसमें सत्रों के संचालन में जरूरी सभी मददगार सामग्रियां होंगी, जैसे आंकड़ों का चार्ट और उसके विषय व केस-स्टडी सामग्री के अलावा उन मुद्दों पर नोट्स, जिन्हें परिचर्चा के दौरान वहां उठाया जाएगा। इसमें समन्वयक के लिए मददगार टिप्स भी होंगे, जो सहभागियों द्वारा उठाए जाने वाले सवालों के संदर्भ में, पहचान संबंधी संवेदनशील मुद्दों से निपटने आदि में आपके लिए उपयोगी होंगे।

वितरण सामग्री में हरेक मापांक के लिए उपयोगी सामग्री होगी और यह हरेक सहभागी को दी जानी है, ताकि बाद में वे उन पर गौर कर सकें।

अनुकूलन कार्यक्रम के लिए मूल्यांकन का तरीका

अनुकूलन कार्यक्रम की रूपरेखा मुख्य रूप से कार्यशाला के रूप में लागू करने केलिहाज से ही तैयार की गई है। आम तौर पर लोग कार्यशाला में काम करके खुश होते हैं, खासकर तब, जब उनकी सहभागिता सक्रिय हो। पर कार्यशाला में सीखी चीजों का आंकलन करना मुश्किल हो सकता है। इस कार्यक्रम में कुछ ऐसे मूल्यांकन तौर तरीके शामिल किए गए हैं जो बडे द्रुत और इस्तेमाल में आसान होने के अलावा

समन्वयक नोट

उन का फीडबैक भी तुरंत मिल जाता है। इनके इस्तेमाल से निम्नलिखित प्राप्त होता है:-

- कार्यशाला में हिस्सा लेने वाले प्रतिभागियों पर पडने वाले प्रभाव का प्रमाण
- समन्वयक यह देख पाते हैं कि कार्यशाला किस हद तक प्रभावशाली रही, जिसका मतलब यह हुआ कि वे भविष्य के लिहाज से सम्बन्धित कारणों को दुरूस्त कर सकते हैं।

यहां शामिल किए जाने वाले तौर तरीके तात्कालिक होते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि इसमें ज्यादा समय खर्च होने वाले विश्लेषण की जरूरत नहीं पडती। इसका अर्थ यही हुआ कि यह काम-काज जरूरत सम्बन्धित आंकलन की किस्म के रूप में काम करते हैं, क्योंकि इनसे यह स्पष्ट हो जाता है कि किन विषयों और मुददों पर माडयूल्स के दौरान विशेष ध्यान देने की जरूरत पडेगी। मूल्यांकन को अलग-अलग बातों का आंकलन करने के लिए विभिन्न स्तरों पर आजमाया जा सकता है। इस अनुकूलन कार्यक्रम में बदलाव तीन स्तरों पर मापा जायेगा:

क- कार्यशाला के प्रति प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया

ख- प्रतिभागियों के रवैये और ज्ञान में बदलाव

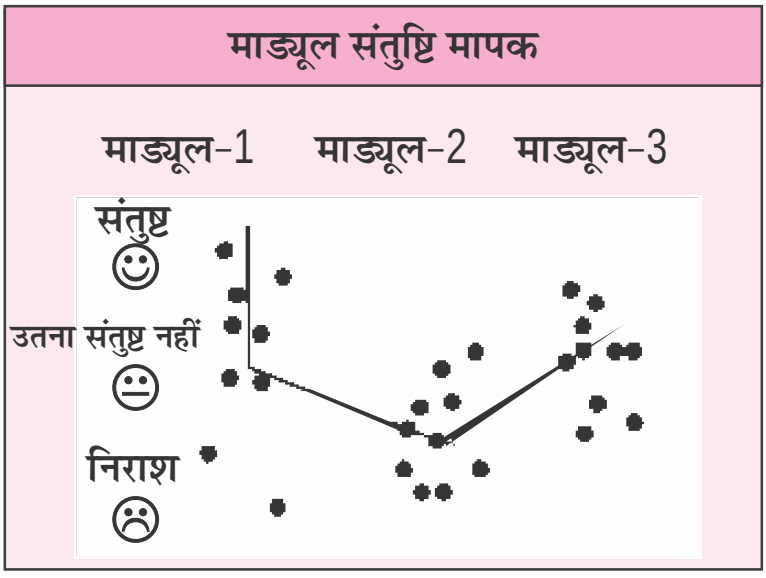
ग- प्रतिभागियों के अभ्यास में बदलाव (प्रशिक्षण के बाद सम्भावित)

इन मूल्यांकन के तौर-तरीकों को माड्यूल में डाला जाता है।

क- कार्यशाला के प्रति प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया - संतुष्टि मापक

रोज मर्रा के आधार पर इस कार्यक्रम में प्रतिभागियों के अनुभव के साथ सम्बन्ध को बनाये रखने का यह एक आसान तरीका है। जल्द प्रतिक्रिया प्राप्त करके समन्वयक तुरंत बदलाव कर पाने में सक्षम होंगे, बजाय इसके कि उन्हें कार्यशाला के अन्त में शिकायतें मिलें और तब तक इनका जवाब तलाशने में देर हो चुकी होगी।

संतुष्टि मापक



जैसा कि इसके नाम से ही स्पष्ट है, संतुष्टि मापक के जरिये समन्वयकों को हरेक माड्यूल के खत्म होने के बाद समूह के मूड का आभास हो जाता है।

यह संतुष्टि मापक प्रशिक्षण कक्ष में किसी सुविधाजनक स्थान पर लगाया जाना चाहिए।

इस संतुष्टि मापक में तीन चेहरों के गिरते क्रम में संतुष्ट, उतना संतुष्ट नहीं और निराशाजनक जैसे तीन चेहरों के माध्यम से दर्शाया जाये।

हरेक माड्यूल के खत्म होने पर सहभागियों को उनके अनुभवों के आधार पर संतुष्टि मापक पर एक चिन्ह लगाने को कहा जाये।

इसके बाद इन बिन्दुओं के बीच से गुजरती हुई एक रेखा लगायें, ताकि आपके सामने एक साधारण ग्राफ आ जाये, जिससे समूह के उपर और नीचे होने का पता लगे।

संतुष्टि मापक का इस्तेमाल कार्यशाला के संचालन के बारे में समूह की भावनाओं का पता लगाने के तरीके के रूप में हो सकता है और चर्चा के लिए एक शुरूआती बिन्दु के रूप में भी।

ख- प्रतिभागियों के ज्ञान में बदलाव को मापने के लिए मूल्यांकन प्रणाली- टैस्ट से पहले/बाद में

हरेक प्रतिभागी को कार्यक्रम शुरू होने से पहले एक साधारण, ऑबजैक्टिव पूर्व टैस्ट में बैठने को कहा जाये।

इस टैस्ट का उददेश्य प्रतिभागियों के ज्ञान और रवैये का पूर्व प्रशिक्षण मूल्यांकन करना है। प्रतिभागियों को बताया जाये कि यदि वे इनमें से कुछ सवालों का जवाब नहीं भी जानते हों तो भी कोई बात नहीं, इससे प्रतिभागियों के मन में बैठा डर और अपमानित होने की भावना दूर होगी। उनके जवाब समन्वयकों/प्रशिक्षकों को किशोरों के स्वास्थ्य के बारे में मौजूदा ज्ञान का आभास कराने में मददगार होंगे और इनसे उनके ज्ञान और सम्बन्धित विषयों के बीच का फासला मिटाना भी सम्भव होगा तथा प्रशिक्षण सत्रों के दौरान रवैये में संशोधन में भी मदद मिलेगी।

कार्यक्रम के अन्त में प्रतिभागी यही टैस्ट दोबारा दें। इसके बाद पहले और बाद में लिये गये टैस्ट की तुलना करके समन्वयकों को पता चल जायेगा कि कितना प्रशिक्षण सम्भव हो पाया।

ग- प्रतिभागियों के अभ्यास में हुए बदलाव को मापने का मूल्यांकन तरीका (प्रशिक्षण के बाद सम्भावित)

अनुकूलन कार्यशाला में हिस्सा लेने के बाद उम्मीद की जाती है कि प्रतिभागियों ने जो भी सीखा उसमें से कुछ उनके तब काम आयेगा, जब वे भविष्य में

किशोरों के साथ काम करेंगे। इसमें मददगार एक तरीका यह है कि प्रतिभागियों को वह सब अपने लहजे में बताने को कहा जाये कि जो उन्होंने सीखा है उनमें वे क्या बदलाव चाहते हैं। इससे होगा यह कि उन्होंने जो सीखा है वे उसे बेहतर तरीके से अमल में ला पायेंगे। निश्कर्ष सम्बन्धी माडयूल में एक निजी कार्य योजना विकसित करके, वह भी प्रतिभागियों की मदद से किशोरों के साथ उनके काम काज में बेहतरी आयेगी।

निष्कर्ष माडयूल में बदलाव पर जोर दिया जाता है और इससे प्रतिभागियों को किशोरों के साथ और किशोरों के लिए काम करने के दौरान निजी योजनाएं बदलने की प्रक्रिया से गुजरने का मौका मिलता है। यह प्रक्रिया दो पहलूओं से महत्वपूर्ण है:- पहला यह कि प्रतिभागी ने जो सीखा है उसे वह प्रयोग में लाये इससे उन्हें असल बदलावों के बारे में सोचने का मौका मिलेगा, जो वे ला सकते हैं या नई बातों का पता चलेगा, जिन्हें वे कर सकते हैं। इससे कुल मिलाकर उन्हें किशोरों के साथ काम करते समय आसानी होगी। उनके लिए इसे प्रशिक्षण कार्यक्रम के हिस्से के रूप में अपनाना निश्चित तौर पर सर्वश्रेष्ठ होगा, समन्वयकों और अन्य प्रतिभागियों की मदद से, बजाये इसके कि उन्हें काम-काज में व्यस्त हो जाने के बाद उन्हें इन सब पर छोड दिया जाये। दूसरा यह कि निजी कार्य योजना बना कर प्रतिभागियों को समन्वयक और अपने लिए लक्ष्य तय करने में मदद मिलेगी इससे उन बदलावों का भी पता चल पायेगा जो उन्होंने आंके थे।

समन्वयक के लिए उपयोगी टिप्स
समन्वयक मार्गदर्शिका में आपको 'समन्वयक के लिए टिप्स' नामक एक सम्भाग मिलेगा। इन बिन्दूओं को इसलिए रखा गया है, ताकि आपको वह जानकारी दी जा सके जो आपको फ्लिप चार्ट और/गतिविधियों के विषय को आगे व्याख्या करने में मददगार होगी।

परिचयात्मक माड्यूल

माडयूल-1

एक-दूसरे से जान पहचान	सत्र-1] 30 मिनट
कार्यक्रम के लक्ष्य और एजेंडा	सत्र-2] 30 मिनट
पूर्व टैस्ट	सत्र-3] 30 मिनट
कुल समय (1 घण्टा 30 मिनट)	

माडयूल-1

सत्र-1 एक दूसरे से जान पहचान

30 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के अन्त में प्रतिभागियों और समन्वयकों को निम्नलिखित प्राप्त होगा:-

- समूह में एक दूसरे को पहचाना
- आपस में एक दूसरे के साथ तालमेल हुआ

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-1-1
- नाम पट्टियां
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	समूह परिचय	जोडों में परिचय	30 मिनट

परिचय

यह माड्यूल एएनएम्स/एलएचवीज को पांच दिवसीय अनुकूलन कार्यक्रम में किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी देता है और उन्हें इससे एक दूसरे के साथ यानि समन्वयकों के बीच जान पहचान में मदद मिलती है। इसमें प्रशिक्षण के उददेश्य भी शामिल रहते हैं और सहभागियों की उम्मीदें भी इसमें जुड़ी होती हैं तथा कार्यशाला के लिए जमीनी नियम और प्रावधान भी तय हो जाते हैं।

गतिविधि-1

- अपना और अपने सह समन्वयक (समन्वयकों) का परिचय दें।
- किशोर स्वास्थ्य पर आयोजित अनुकूलन कार्यशाला में प्रतिभागियों का स्वागत करें।
- यह बतायें कि कार्यक्रम शुरू होने से पहले सामान्य परिचय पर कुछ मिनट चर्चा होगी।
- प्रतिभागियों और समन्वयकों के जोडे बनायें।

फ्लिप चार्ट-1

अपने साथी के बारे में निम्नलिखित जानकारी जुटायें

- नाम
- पद
- -कार्य का स्थान
- किशोरों के साथ काम करने के अनुभव सम्बन्धी साल
- शौक

- अब हरेक जोडे को आगे आकर पूरे समूह के सामने अपना परिचय देने को कहें।
- कमरे में मौजूद हरेक व्यक्ति के अनुभव के सालों की संख्या को लिखते रहें और उन्हें जोडते रहें।
- परिचय सत्र के बाद इस बात पर जोर दें कि कमरे में मौजूद सभी सहभागियों के पास अथाह अनुभव है। कमरे में मौजूद सभी सहभागियों के अनुभव के सालों की कुल संख्या का जिक्र करें। साफ है कि हरेक प्रतिभागी समूह में मौजूद अन्य लोगों के साथ अपनी जानकारी सांझा करेगा और एक दूसरे से सीखेगा।
- उसके बाद प्रतिभागियों को नाम पट्टियां दे दें और उन्हें उस पर साफ शब्दों में नाम लिखने को कहें, जिनके साथ उन्हें कार्यक्रम के दौरान पुकारा जाना है- कुछ लोग अपना पहला नाम लिखेंगे जबकि कुछ अपना उप नाम। प्रतिभागियों को यह नाम पट्टिकाएं पूरी कार्यशाला के दौरान गले में टांगे रखने को प्रेरित करें।

समन्वयक नोट

माडयूल-1

सत्र-2 कार्यक्रम के उद्देश्य और एजेंडा

30 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को यह प्राप्त होगा

- कार्यशाला से उनकी उम्मीदों की सूची
- अनुकूलन कार्यक्रम के उद्देश्यों की सूची

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-1-2
- फ्लिप चार्ट-1-3
- फ्लिप चार्ट-1-4
- फ्लिप चार्ट-1-5
- खाली फ्लिप चार्ट

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	प्रतिभागियों की उम्मीद सूची	दिमागी उथल-पुथल	10 मिनट
गतिविधि-2	कार्यक्रम के उद्देश्यों की सूची	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट
गतिविधि-3	कार्यक्रम का विहनगम दृश्य	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट

गतिविधि-1

- वहां फ्लिप चार्ट-1-2 लगायें और प्रतिभागियों को दिमाग पर जोर देते हुए यह बताने को कहें कि वे इस अनुकूलन कार्यक्रम से क्या उम्मीदें रखते हैं।

फ्लिप चार्ट-1-2

अनुकूलन कार्यक्रम से प्रतिभागियों की उम्मीदें

- एक खाली फ्लिप चार्ट पर उनके जवाब लिख लें। इस फ्लिप चार्ट को एक दीवार पर टांग दें और पूरे पांच दिन वहीं लगा रहने दें।
- समूह को बतायें कि आप कार्यशाला के समापन पर उनकी उम्मीदों के बारे में फिर पूछेंगे ताकि पता चले कि किस हद तक उनकी उम्मीद पूरी हुई।

गतिविधि-2

- फ्लिप चार्ट-1-3 दिखायें और कार्यक्रम के बारे में उद्देश्य स्पष्ट करें

फ्लिप चार्ट-1-3

अनुकूलन कार्यक्रम के विशेष उद्देश्य

इस कार्यक्रम के अन्त में एएनएम्स निम्नलिखित होंगे:

- किशोर विकास की खूबियों के बारे में %यादा जानकारी योज्य सामग्री
- उनकी जरूरतों के प्रति ज्यादा संवेदनशीलता
- जानकारी और संसाधनों के बारे में ज्यादा सीखना, जिनसे वे किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं देने में सक्षम हों
- किशोरोन्मुखी प्रजनन और यौन स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए उनके काम-काज में बदलाव को इंगित करने वाली कार्य योजना बनाने की दक्षता

- इस बात पर जोर दें कि इस कार्यशाला का मकसद चिकित्सा दक्षता में बेहतरी लाना नहीं है, बल्कि इससे किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं शुरू करने की दक्षता प्रदान करना है।

यह भी बतायें कि :

- यह कार्यशाला सिर्फ एएनएम्स/एलएचवीज पर ही क्यों ध्यान केन्द्रित कर रही है जब कि कई अन्य वयस्क किशोरों पर प्रभाव डालते हैं।
- उन्हें बतायें कि चिकित्सा अधिकारियों के लिए भी ऐसी ही एक कार्यशाला है।
- यह बतायें कि स्वास्थ्य कर्मियों,शिक्षकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, धार्मिक नेताओं और नि:संदेह अभिभावकों समेत कई समूह किशोरों के स्वास्थ्य के प्रति महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की सरकारी दक्षताओं और इसी तरह इस समूह को प्राथमिकता के आधार पर पहचाना गया पर इसका मतलब यह नहीं कि अन्य समूहों की अहमियत कम है। प्रयास करें कि किशोरों को सेवाएं उपलब्ध कराते समय इन्हें भी शामिल करें।

गतिविधि-3

- हस्तपुस्तिका की प्रतियां प्रतिभागियों को दें। इनमें प्रदत एजेंडा पर गौर करने को कहें और इसे एक बार पढने को कहें ताकि उन्हें पता चल जाये कि कार्यशाला में हर रोज क्या कुछ होने वाला है।
- प्रतिभागियों को बतायें कि इस अनुकूलन कार्यक्रम में किशोरों की स्वास्थ्य समस्याओं और स्वास्थ्य जोखिम से जुडे रवैये के आधार पर चुनिन्दा विशेष विषय मोडयूल्ज चुने गये हैं।
- बतायें कि यह कार्यक्रम कसावट भरा है, इसमें हर एक की उपस्थिति और सक्रिय सहभागिता जरूरी है।

कार्यक्रम के
उद्देश्य और एजेंडा

पांच दिवसीय कार्यशाला का एजेंडा

दिन-1

माड्यूल-1	परिचयात्मक माड्यूल
माड्यूल-2	किशोर स्वास्थ्य एवं विकास
माड्यूल-3	किशोर ग्राहक के साथ निपटना

दिन-2

माड्यूल-4	किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं
माड्यूल-5	लडके-लडकियों के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य चिन्ताएं

दिन-3

माड्यूल-6	किशोरों की पौष्टिक जरूरतें और अनीमिया
माड्यूल-7	किशोरों में गर्भ धारण और असुरक्षित गर्भपात

दिन-4

माड्यूल-8	किशोरों के लिए गर्भ निरोधक
माड्यूल-9	किशोरों में आरटीआई ज, एसटीआईज और एचआईवी / एड्स
माड्यूल-10	एनसीडीज, आक्रामक जख्म और हिंसा

दिन-5

माड्यूल-11	किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य
माड्यूल-12	निश्कर्ष माड्यूल

- प्रतिभागियों को बतायें कि कार्यशाला के दौरान हर एक से उनके विचार पूछे जायेंगे और उन्हें अन्य के साथ इसे समझाना होगा। इस तरह हर एक (समन्वयकों समेत) बराबर का प्रतिभागी होगा।
- उन्हें बतायें कि इस कार्यशाला में कोई शिक्षण सत्र नहीं है सब एक दूसरे से ही सीखेंगे।
- बतायें कि विशेष प्रशिक्षण प्रक्रिया क्या है
- इस बात पर जोर दें कि पूरी कार्यशाला के दौरान कुछ आधारभूत जमीनी नियमों का पालन होगा।

- फ्लिप चार्ट-1 -4 लगायें। प्रतिभागियों को कार्यशाला के लिए जमीनी नियम तय करने को कहें और उन्हें एक फ्लिप चार्ट पर लिखते रहें, उसके बाद उनका निम्नलिखित से मिलान करें:

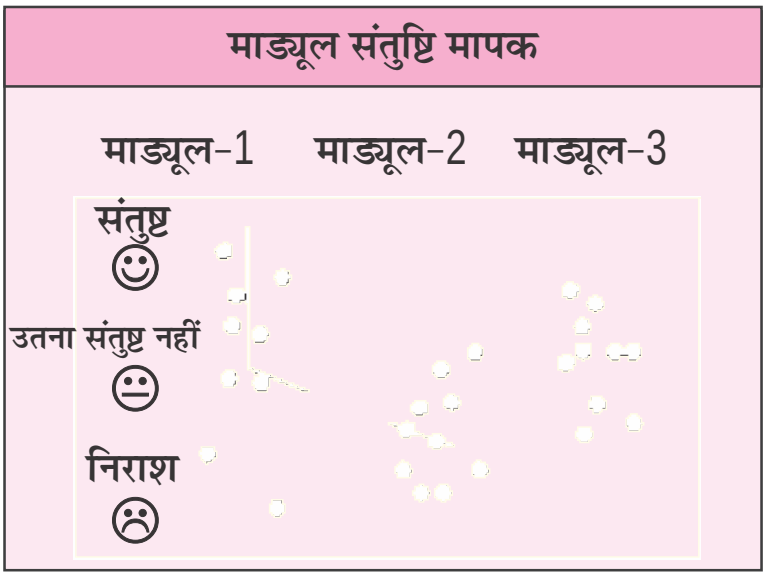
फ्लिप चार्ट-1-4

कार्यशाला के लिए जमीनी नियम

- हर एक के साथ सम्मानजनक व्यवहार, भले ही वह लडका हो या लडकी उम्र कोई भी हो।
- गोपनियता को सुनिश्चित बनायें और उसका सम्मान करें।
- समय का हमेशा ध्यान रखें और सुनिश्चित करें कि सत्र समय पर शुरू होकर समय पर ही खत्म हो।
- एक-एक करके बोलें- सुनिश्चि करें कि हर एक को सुनने का मौका मिले।
- किसी की भी भावनाओं को ठेस ना पहुंचाते हुए आलोचनात्मक फीडबैक स्वीकार करें और दें।
- मुश्किल हालात में अन्य समन्वयकों और प्रतिभागियों की दक्षता से लाभ उठायें।

- इस बात पर जोर दें कि इन नियमों के पालन से प्रशिक्षण माहौल %यादा प्रभावशाली और मनोरंजक बनता है। चार्ट को एक दीवार पर टांग दें ताकि पूरी कार्यशाला के दौरान उस पर गौर किया जा सके।
- इस बात पर जोर दें कि गोपनियता बडी महत्वपूर्ण है ताकि समन्वयकों और प्रतिभागियों को संवेदनशील मुद्दों पर चर्चा (यौन और प्रजनन स्वास्थ्य जैसे विषय)हो सके वह भी भ्रान्तियां पाले बिना।

फ्लिप चार्ट-1-5



कार्यक्रम के उद्देश्य और एजेंडा

- संतुष्टि मापक लगा दें (फ्लिप चार्ट-1-5 और उसकी व्याख्या करें)
- बतायें कि पूरे अनुकूलन कार्यक्रम के दौरान इसका इस्तेमाल हर एक माड्यूल के बारे में प्रतिभागियों के अनुभवों का आंकलन करने में होगा।
- मेल बॉक्स' को कमरे के कोने में लगा दें और उन्हें बतायें कि यह हर समय वहीं लगा रहेगा ताकि प्रतिभागी हर रोज उठाये जाने वाले विषयों के बारे में पूछे गये सवाल लिख सके उन्हें अपना नाम लिखने की जरूरत नहीं होगी।

कार्यक्रम के
उद्देश्य और एजेंडा

समन्वयक के लिए टिप्स

कार्यक्रम में इस्तेमाल होने वाली बातें कई या कुछ प्रतिभागियों के लिए नई हो सकती है, इसलिए जरूरी है कि कुछ समय उनके साथ इस पर चर्चा की जाये। कई बार लोग जो देखते हैं उसका विरोध करते हैं क्योंकि यह 'यह समय की बर्बादी है आप तो हमें बताते जायें', करीब 2500 साल पहले यह कहावत आई थी और यह आज भी बेहद अहम है:

जो मैं सुनता हूं भूल जाता हूं

जो मैं देखता हूं वह याद रह जाता है

जो मैं करता हूं समझ जाता हूं

कन्फूशियस (551-479बीसी)

इस बात पर जोर दें कि हम सब तब अच्छे से सीख पाते हैं जब हम सक्रिय रूप से हिस्सा लेते हैं, यह जानने के लिए कि हमारे लिए नया क्या है।

- वह कक्षा ज्यादा रोचक है जहां हम परिचर्चा में हिस्सा लेते हैं, बनिस्बत उस कक्षा के जहां हम सिर्फ एक चर्चा सुन रहे होते हैं।
- वह कक्षा हमारे लिए ज्यादा रोचक है जहां हम चीजों को अपनी आंखों से होते देख पाते हैं, बनिस्बत उस कक्षा के जहां हम सिर्फ चीजों के बारे में सुनते हैं।
- वह कक्षा हमारे लिए ज्यादा लाभकारी है जिसमें हम न सिर्फ बोलते और देखते हैं बल्कि खुद अपने लिए चीजों को तलाशते हैं। जब हम कोई चीज हमारे पास पहले से मौजूद अनुभव के आधार पर खुद अपने लिए तलाशते हैं तो वह हमें भूलती नहीं। सक्रिय खोज के जरिये सीखी हुई चीज हमारा हिस्सा बन जाती है।

समन्वयक के लिए टिप्स:

याद रखें कि संतुष्टि मापक एक विशेष दिन पर चर्चित होने वाले माड्यूलों के लिए रोजाना लगाया जाये।

प्रतिभागियों के लिए 'मेल बॉक्स' एक ऐसा स्थान है जहां वे पूरी कार्यशाला के दौरान उठाये जाने वाले सवालों/मुद्दों को दर्ज करते हैं ताकि आप बाद में कार्यशाला के दौरान उन्हें हल कर पायें। इस मेल बॉक्स को सुविधाजनक स्थान पर लगायें। हर रोज शाम को इसे देखें और अगली सुबह यहां दर्ज सवालों के जवाब दें।

सत्र-3 टैस्ट से पूर्व

30 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर समन्वयक निम्नलिखित के योज्य होंगे:-

- किशोर स्वास्थ्य और विकास सम्बन्धी मुद्दों के सन्दर्भ में प्रतिभागियों के मौजूदा ज्ञान के स्तर का आंकलन।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	टैस्ट पूर्व	हर एक प्रतिभागी प्रश्नपत्रिका भरे	30 मिनट

सामग्रियां

- हर एक प्रतिभागी के लिए टैस्ट पूर्व प्रपत्र

गतिविधि-1

- इस टैस्ट का उद्देश्य प्रतिभागियों के ज्ञान और रवैये के सन्दर्भ में उनके प्रशिक्षण पूर्व मूल्यांकन का है। प्रतिभागियों को बताया जाये कि यदि उन्हें कुछ सवालों का जवाब नहीं भी आता हो तो कोई बात नहीं इससे उनका डर और प्रताडित होने की भावना खत्म होगी। उनके जवाबों से समन्वयकों/प्रशिक्षकों को किशोरों के स्वास्थ्य सम्बन्धी मौजूदा ज्ञान का पता चल जायेगा और वे उन विषयों पर %यादा जोर दे पायेंगे जो उनके ज्ञान क्षेत्र से बाहर हैं और फिर प्रशिक्षण सत्रों के दौरान उनके रवैये में सुधार में भी मदद मिलेगी।
- हर एक प्रतिभागी को टैस्ट पूर्व प्रपत्र सौंपें।
- प्रतिभागियों को बतायें कि उन्हें यह टैस्ट पूर्व प्रपत्र ३० मिनट में भरना है। प्रतिभागियों को बतायें कि वे सवालों का जवाब खुद दें और अपने सह प्रतिभागियों के साथ उन पर चर्चा नहीं करें।
- प्रतिभागियों को बतायें कि उनमें से हर एक को अब किशोर स्वास्थ्य एवं विकास सम्बन्धी प्रश्न पत्रिका सौंपी जायेगी। यह टैस्ट पूर्व प्रक्रिया होगी, जो सभी को अपनानी होगी।
- 30 मिनट बाद प्रतिभागियों से यह टैस्ट पूर्व प्रपत्र वापिस ले लें।
- पूर्व टैस्ट प्रपत्र भरने के बाद प्रतिभागियों का धन्यवाद करें।

समन्वयकों के लिए टिप्स:

- इस सत्र के समापन पर आपके सन्दर्भ हेतू टैस्ट पूर्व प्रपत्र के लिए उतर पुस्तिका दी जायेगी। एक समन्वयक को चाहिए कि वह इस उतर पुस्तिका का इस्तेमाल करते हुए टैस्ट पूर्व प्रपत्र जांचे और उन पर अंक लगाये। समन्वयकों को चाहिए कि वह उन सवालों को लिख ले, जिनका जवाब प्रतिभागी नहीं दे पाये।
- नोट: हर एक सवाल का एक अंक होगा। यदि जवाब सही है तो उसका एक अंक मिलेगा। अन्त में सभी प्राप्त अंकों का जोड करें और फीसदी अंकों का पता लगाने के लिए प्राप्त अंकों को अधिकतम बीस अंकों के साथ जोड कर उसे 100 से गुणा कर दें। उदाहरण: यदि किसी प्रतिभागी ने 15 अंक पाये हैं तो उसके अंक हुए 15/20 गुणा 100 यानि 75 फीसदी।
- दोपहर के खाने के समय समन्वयकों को चाहिए कि वे इन प्रपत्रों का विश्लेषण करें और जहां प्रतिभागियों के ज्ञान या रवैये में कमी है उन विषय क्षेत्रों की पहचान के लिए उसी दिन प्रशिक्षण सत्र के बाद शाम को उन्हें दुरूस्त करने के लिए लिख लें और फिर सम्बन्धित सत्र के दौरान उन पर जोर देते हुए बतायें।

किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं पर एएनएम्स/एलएचवीज के लिए अनुकूलन कार्यशाला

पूर्व परीक्षा

पूर्व/उपरांत परीक्षा

प्रदेश का नाम..... जिले का नाम.....

खण्ड का नाम ..... पद.....

प्रतिभागी का नाम.....

कार्यक्रम की तिथियां.....टैस्ट की तिथि.....

नोट: सभी सवालों के जवाब दें। बहुविकल्प प्रश्नों का केवल एक सही जवाब है। कृपया हर सवाल पढ़ें और सावधानीपूर्वक बहुविकल्पों में से सही पर सही का निशान लगायें। जहां पूछा गया है वहां आप %यादा जानकारी दे सकते हैं।

1- किशोर किस आयुवर्ग के तहत आते हैं ?

क- 8-10 साल।

ख- 8 -15 साल।

ग- 10-19 साल।

घ-19-35 साल।

2- किशोरावस्था में व्यक्ति में कौन से महत्वपूर्ण बदलाव आते हैं ?

क-शारीरिक

ख- मानसिक

ग- भावनात्मक

घ- उपरोक्त में से सभी

३- किशोरों के संदर्भ में स्वास्थ्य चिंताएं कौन सी हैं ?

क लड़कों में रात्रि स्राव और लड़कियों में मासिक धर्म

ख आरटीआईज/एसटीआईज-साफ सफाई

ग किशोरावस्था में गर्भधारण

घ अनीमिया

ड. असुरक्षित गर्भपात

च नशा/नशाखोरी/धूम्रपान

छ उपरोक्त में सभी

पूर्व परीक्षा

ज कोई अन्य, (कृपया लिखें)

4- हमें किशोर स्वास्थ्य में निवेश करना चाहिए क्योंकि:

क एक स्वस्थ किशोर भविष्य में स्वस्थ वयस्क बनता है

ख अच्छा स्वास्थ्य किशोरों के वर्तमान और भविष्य को अ%छा बनाता है

ग भविष्य में बीमारियों पर होने वाले खर्च से बचाव रहता है

घ अच्छा स्वास्थ्य किशोर का अधिकार है

ड- उपरोक्त में सभी

च- उपरोक्त में से कोई नहीं

छ- कोई अन्य (कृपया लिखें)

5- जब कोई किशोर आपके स्वास्थ्य केन्द्र में आता है तो आप क्या सोचते हैं ?

क- शर्म, असहज, चिन्तित, भ्रमित

ख- खुश और भरोसेमन्द

6 किसी किशोर ग्राहक के साथ तालमेल कैसे बैठायेंगे ?

क ज्यादा सवाल नहीं पूछ कर और आंखों से आंखें मिलाये बगैर

ख दोस्ताना अंदाज में, गर्म जोशी के साथ व आलोचनात्मक रवैया अपनाये बगैर सकारात्मक पहुंच के साथ

ग- डरावना और सख्त रवैया

घ- उपरोक्त में से कोई नहीं

7- किशोर उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं से लाभ नहीं उठाते क्योंकि:

क- उन्हें डर रहता है कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता उनके अभिभावकों को शिकायत करेंगे

ख- वे चुप नहीं होते

ग- वे बीमारी नहीं पहचान पाते

घ- उन्हें पता नहीं होता कि कहां जाना है

ड- इनमें से सभी

च- इनमें से कोई नहीं

8- जानकारियों के अच्छे आदान-प्रदान में क्या बाधाएं हैं ?

क- सेवा प्रदाता साधारण शब्द और भाषा इस्तेमाल करते हैं

ख- ग्राहक आरामदायक महसूस करते हैं

ग- निजता की कमी

घ- डर के मारे किशोर बातचीत करने में घबराते हैं

ड- बताने के लिए अपर्याप्त समय

च- क और ख

छ- ग, घ और ड

9- मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई में कमी से क्या समस्याएं आती हैं ?

क अनीमिया, कमजोरी, डायरिया

ख मलेरिया, संक्रमण

ग यौन स्राव, पेशाब जाते समय जलन और यौनांग में खुजली

10- आपके मुताबिक किशोर लड़के-लड़कियों के हस्त-मैथुन की दर को आप कैसे आकेंगे ?

क सामान्य हालात

ख असामान्य हालात

ग शर्मनाक हालात

11-किशोरों में पौष्टिकता की कमी से क्या होता है ?

क- प्रोटीन- उर्जा में गड़बड़ी

ख- विकास रूक जाना

ग- अनीमिया

घ- इनमें से सभी

ड- इनमें से कोई नहीं

12 लड़कों को होने वाली रात्रि स्राव है

क असामान्य परिस्थिति

ख सामान्य परिस्थिति

ग गंभीर बीमारी का संकेत

13 20-35 साल की महिलाओं की बनिस्बत 15-19 साल की किशोर माताओं के मौत का जोखिम कितना होता है ?

पूर्व परीक्षा

क- कम

ख-ज्यादा

ग- बराबर

14- गर्भवती किशोरियों के बीच असुरक्षित गर्भपात से बचाव के लिए एएनएम/एलएचवी क्या कर सकती हैं ?

क- सलाह दे सकती हैं और किसी सही चिकित्सा केन्द्र को रैफर कर सकती हैं

ख- खुद गर्भपात कर सकती हैं

15- किशोरों के लिए सबसे सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

क परहेज, कंडोम और खाने वाली गोलियां

ख नसबंदी, ऊर्वरक जागरूकता आधारित तरीका और आईयूसीडी

16- किशोरों के बीच एसटीआईज से बचाव के लिए एएनएम्स/एलएचवीज क्या कर सकती हैं ?

क- कुछ नहीं कर सकतीं

ख- उन्हें सलाह दें कि वे ऐसे हालात से परहेज करें, अपने साथी के प्रति वफादार रहें ओर एसटीआईज से बचाव के लिए कंडोम का इस्तेमाल करें।

17- असुरक्षित यौन संबंध के बाद आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलियां दी जा सकती हैं क शादीशुदा किशोरियों को

ख अविवाहित किशोरियों को

ग दोनों को

Fा इनमें से किसी को नहीं

18- एएनएम्स कौन सी सेवाएं किशोरों को दे सकती हैं ?

क ----------

ख----------

ग----------

घ----------

19- किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सुविधाओं की सब से महत्वपूर्ण खूबियां क्या हैं ?

क----------

ख----------

ग----------

घ----------

20- एसटीआईज/एचआईवी (दोहरा बचाव) और गर्भधारण से बचाव का सबसे सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

क----------

ख----------

पूर्व परीक्षा

किशोरोन्मुखी प्रजनन और यौन स्वास्थ्य सेवाओं पर एएनएम्स/एलएचवीज के लिए अनुकूलन कार्यशाला

पूर्व/उपरांत परीक्षा

समन्वयकों के लिए उतर पुस्तिका

1- किशोर किस आयुवर्ग के तहत आते हैं ?

क- 8-10 साल।

ख- 8 -15 साल।

ग- 10-19 साल।

घ-19-35 साल।

2- किशोरावस्था में व्यक्ति में कौन से महत्वपूर्ण बदलाव आते हैं ?

क-शारीरिक

ख- मानसिक

ग- भावनात्मक

घ- उपरोक्त में से सभी

3- किशोरों के सन्दर्भ में स्वास्थ्य चिंताएं कौन सी हैं ?

क- आरटीआईज/एसटीआईज-साफ सफाई

ख-किशोरावस्था में गर्भधारण

ग- अनीमिया

घ- नशा/नशाखोरी/धुम्रपान

ड- उपरोक्त में सभी

च- कोई अन्य, (कृपया लिखें)

4- हमें किशोर स्वास्थ्य में निवेश करना चाहिए क्योंकि:

क- एक स्वस्थ किशोर भविष्य में स्वस्थ व्यस्क बनता है

ख- अच्छा स्वास्थ्य किशोरों के वर्तमान और भविष्य को अच्छा बनाता है

ग- भविष्य में बीमारियों पर होने वाले खर्च से बचाव रहता है

घ- अच्छा स्वास्थ्य किशोर का अधिकार है

ड- उपरोक्त में सभी

च- उपरोक्त में से कोई नहीं

छ- कोई अन्य, (कृपया लिखें)

5- जब कोई किशोर आपके स्वास्थ्य केन्द्र में आता है तो आप क्या सोचते हैं ?

क- शर्म, असहज, चिन्तित, भ्रमित

ख- खुश और भरोसेमन्द

6- किसी किशोर ग्राहक के साथ तालमेल कैसे बैठायेंगे ?

क- ज्यादा सवाल नहीं पूछ कर और आंखों से आंखें मिलाये बगैर

ख- दोस्ताना अंदाज में, गर्म जोशी के साथ व आलोचनात्मक रवैया अपनाये बगैर सकारात्मक पहुंच के साथ

ग- डरावना और सख्त रवैया

घ- उपरोक्त में से कोई नहीं

7- किशोर उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं से लाभ नहीं उठाते क्योंकि:

क- उन्हें डर रहता है कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता उनके अभिभावकों को शिकायत करेंगे

ख- वे चुप नहीं होते

ग- वे बीमारी नहीं पहचान पाते

घ- उन्हें पता नहीं होता कि कहां जाना है

ड- इनमें से सभी

च- इनमें से कोई नहीं

8- जानकारियों के अच्छे आदान-प्रदान में क्या बाधाएं हैं ?

क- सेवा प्रदाता साधारण शब्द और भाषा इस्तेमाल करते हैं

ख- ग्राहक आरामदायक महसूस करते हैं

ग- निजता की कमी

घ- डर के मारे किशोर बातचीत करने में घबराते हैं

ड- बताने के लिए अपर्याप्त समय

च- क और ख

छ- ग, घ और ड

9- मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई में कमी से क्या समस्याएं आती हैं ?

पूर्व परीक्षा

क अनीमिया, कमजोरी, डायरिया

ख मलेरिया, संक्रमण

ग यौन स्राव, पेशाब जाते समय जलन और यौनांग में खुजली

10- आपके मुताबिक किशोर लड़के-लड़कियों के हस्त-मैथुन को आप कैसे आकेंगे ?

क सामान्य हालात

ख असामान्य हालात

ग शर्मनाक हालात

11-किशोरों में पौष्टिकता की कमी से क्या होता है ?

क- प्रोटीन- उर्जा में गड़बड़ी

ख- विकास रूक जाना

ग- अनीमिया

घ- इनमें से सभी

ड- इनमें से कोई नहीं

12- लड़कों को होने वाली रात्रि स्राव है

क असामान्य परिस्थित

ख सामान्य परिस्थिति

ग गंभीर बीमारी का संकेत

13- 20-35 साल की महिलाओं की बनिस्बत 15-19 साल की किशोर माताओं के मौत का जोखिम कितना होता है ?

क- कम

ख- %यादा

ग- बराबर

14- गर्भवती किशोरियों के बीच असुरक्षित गर्भपात से बचाव के लिए एएनएम्स/एलएचवीज क्या कर सकती हैं ?

क- सलाह दे सकती हैं और गर्भपात के लिए उसे किसी सही चिकित्सा केन्द्र को रैफर कर सकती हैं

ख- खुद गर्भपात कर सकती हैं

15- किशोरों के लिए सबसे सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

क परहेज, कंडोम और खाने वाली गोलियां

16- किशोरों के बीच एसटीआईज से बचाव के लिए एएनएम्स/एलएचवीज क्या कर सकती हैं ?

क- कुछ नहीं कर सकतीं

ख- उन्हें सलाह दें कि वे ऐसे हालात से परहेज करें, अपने साथी के प्रति वफादार रहें ओर एसटीआईज से बचाव के लिए कंडोम का इस्तेमाल करें।

17- असुरक्षित यौन संबंध के बाद आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलियां दी जा सकती हैं क शादीशुदा किशोरियों को

ख अविवाहित किशोरियों को

ग दोनों को

Fा इनमें से किसी को नहीं

18- एएनएम्स कौन सी सेवाएं किशोरों को दे सकती हैं ?

क -------- जानकारी और सलाह देकर

ख--------- स्वास्थ्य समस्याओं की स्क्रीनिंग

ग---------- सामाजिक समस्याओं की पहचान करके उनका प्रबंधन

घ---------- जरूरी होने पर अन्य स्वास्थ्य सेवाप्रदाओं को रैफर करना

19- किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सुविधाओं की सब से महत्वपूर्ण खूबियां क्या हैं ?

क---------- गैर-गंभीर वातावरण

ख---------- निजता और गोपनीयता बरकरार रखी जाए

ग---------- गैर-आलोचनात्मक सेवा प्रदाता

घ---------- पहुंचने और अपनाने यो%य

20- एसटीआईज/एचआईवी (दोहरा बचाव) और गर्भधारण से बचाव का सबसे सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

क----------

ख----------

नोट: हर एक सवाल का एक अंक होगा। यदि जवाब सही है तो उसका एक अंक मिलेगा। अन्त में सभी प्राप्त अंकों का जोड करें और फीसदी अंकों का पता लगाने के

समन्वयक नोट

लिए प्राप्त अंकों को अधिकतम बीस अंकों के साथ जोड कर उसे 100 से गुणा कर दें। उदाहरणः यदि किसी प्रतिभागी ने 15 अंक पाये हैं तो उसके अंक हुए 15/20 गुणा 100 यानी 75 फीसदी।

किशोर विकास एवं सन्वर्धन

माडयूल-2

माड्यूल परिचय	सत्र-1 10 मिनट
किशोरावस्था- दौर बदलाव का	सत्र-2 40 मिनट
मेरी अपनी किशोरावस्था पर गौर करना	सत्र-3 30 मिनट
किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश क्यों	सत्र-4 30 मिनट
माड्यूल संक्षेप	सत्र-5 10 मिनट

(कुल समय 2 घण्टे)

माडयूल-2

सत्र-1 माड्यूल परिचय

10 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर सहभागी योग्य होंगे:

- इसके उद्देश्यों सहित माड्यूल का सिंहावलोकन

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-2-1

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल-2 और उसके उद्देश्यों का परिचय	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट

परिचय:

किशोरावस्था (10-19 साल) जीवन का वह दौर है जिसे हाल ही में जीवन के एक विशेष दौर के रूप में मान्यता मिली है, जिसकी अपनी खास जरूरतें होती हैं। जीवन के इस दौर को तेज गति से होने वाली शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारात्मक बदलावों के रूप में पहचाना जाता है और यह दौर इंसान को बचपन से अचानक वयस्कता तक पहुंचाता है। यह माड्यूल इस बात की व्याख्या करता है कि किशोरावस्था की विशेषता क्या है और यह किस पर समझ भी पैदा करता है। इसके अलावा किशोरावस्था में स्वास्थ्य और विकास से जुडे महत्वपूर्ण मुद्दों पर भी विचार करता है। इस माड्यूल में किशोरावस्था और वयस्कता की भ्रान्तियों की पडताल की जाती है तथा किशोर स्वास्थ्य में निवेश के कारण तलाशे जाते हैं। यह माड्यूल असल में अन्य सभी सम्बन्धित माड्यूलों की नींव के रूप में काम करता है जहां किशोर स्वास्थ्य एवं विकास सम्बन्धी मुद्दों के साथ गहनता से निपटा जाता है।

गतिविधि-1

- माड्यूल का नाम और सत्र का परिचय देकर शुरूआत करें
- फ्लिप चार्ट-2-1 लगायें और प्रतिभागियों के सामने माड्यूल के उद्देश्य रखें
- उन्हें बतायें कि यह माड्यूल किशोरावस्था पर जिन्दगी के एक अहम दौर के रूप में और किशोरों के स्वास्थ्य के प्रभावों पर रोशनी डालता है।
- प्रतिभागियों को याद दिलायें कि माड्यूल के समापन पर मेल बॉक्स में वे अपने सवाल और सुझाव डालें।

फ्लिप चार्ट-2-1

माड्यूल के उद्देश्य

इस माड्यूल के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा

- किशोरावस्था की परिभाषा बताना
- किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलावों की प्रकृति का विवरण
- किशोरों के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सम्बन्धी मुद्दों और चिंताओं की पहचान
- किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश के लिए महत्वपूर्ण कारणों की सूची
- किशोरों के प्रति ज्यादा विचारात्मक होना

समन्वयकों के लिए टिप्स:

- प्रतिभागियों को सवाल पूछने और अपनी चिंताएं जाहिर करने, यदि कोई हैं तो, के प्रति प्रेरित करना

माडयूल-2

सत्र-2 किशोरावस्था- दौर बदलाव का

40 मिनट

उददेश्य

सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा:

- बतायें कि किशोरावस्था क्या है ?
- किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलावों की व्याख्या करें

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-2-2
- फ्लिप चार्ट-2-3
- फ्लिप चार्ट-2-4
- फ्लिप चार्ट-2-5
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	किशोरावस्था क्या है ?	दिमागी उथल-पुथल	10 मिनट
गतिविधि-2	किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलाव/घटनाएं	समूह कार्य	20 मिनट
गतिविधि-3	स्वास्थ्य चिंताएं	समूह कार्य	10 मिनट

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों से पूछें कि उनकी समझ में किशोरावस्था का मतलब क्या है ? उन्हें ऐसे शब्द बताने को प्रेरित करें जो किशोरावस्था पर विचार करते ही उनके दिमाग में सबसे पहले आते हैं और उन्हें इन शब्दों को एक खाली फ्लिप चार्ट पर लिखने को कहें।
- प्रतिभागियों को हस्त पुस्तिका-२ खोलने को कहें और उसमें किशोरावस्था क्या है विषय पढ कर उसके मुख्य बिंदूओं की व्याख्या करने को कहें।

गतिविधि-2

प्रतिभागियों को तीन समूह में बांट दें और उन्हें निम्नलिखित समूह कार्य करने को दें:

समूह-1: लडके-लडकियों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलावों की सूची

समूह-2: लडके-लडकियों में यौन विकास बदलावों की सूची

समूह-3: लडके-लडकियों दोनों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले भावनात्मक और सामाजिक बदलावों की सूची

- प्रतिभागियों को समूह कार्य पर चर्चा के लिए १० मिनट का समय दें और अपनी-अपनी सूची के साथ आने के लिए कहें।
- हर एक समूह को खाली फ्लिप चार्ट और चिन्हक सौंपें।
- इन समूहों द्वारा अपनी सूचना तैयार कर लेने के बाद पूरे समूह को एक साथ बैठने को कहें और हर समूह में से एक व्यक्ति को समूह कार्य पेश करने को कहें। जब उनका प्रतिनिधी अपने जवाब रख रहा हो तो सभी समूह सदस्यों को आगे आ जाने के लिए कहें। हर समूह की प्रैजेन्टेशन के बाद अन्य दो समूहों को सूची में और बिंदू जोडने या कोई भी स्पष्टीकरण देने को कहें, यदि वे चाहें तो।
- अतिरिक्त टिप्पणयां और सुझाव मंगाएं।

फ्लिप चार्ट-2-1

लड़के

- विकास प्रस्फुटित होना
- मांसपेशियों का विकास
- त्वचा तैलीय होने लगती है
- कंधे चौड़े होने लगते हैं
- आवाज फटने लगती है
- कांख और छाती पर बाल आने लगते ह
- जघन बाल आने लगते हैं
- मुंह पर दाढ़ी-मूंछ आने लगती है
- लिंग वीर्य कोष बढ़ने लगता है
- वीर्य स्खलन होने लगता है

- लड़कियां
- विकास प्रस्फुटित होना
- छाती का विकास
- त्वचा तैलीय होने लगती है
- कूल्हे चौड़े होने लगते हैं
- कांख के नीचे बाल आने लगते हैं
- जघन बाल आने लगते हैं
- बाह्य जननेंद्रियां बढ़ने लगती हैं
- गर्भाशय और अंडाशय बढ़ने लगते हैं
- मासिक धर्म आना शुरू हो जाता है

फ्लिप चार्ट-2-3

यौन विकास

- यौनांगों का विकास और परिपक्वता
- लड़कों के शिश्न में खड़ापन आना
- यौन क्रीड़ा की इच्छा जागृत होना
- यौन आकर्षण
- रजोदर्शन, अंडोत्सर्ग
- वीर्य निर्माण, वीर्य स्खलन
- यौन व्यवहारों की शुरुआत

फ्लिप चार्ट-2-4

भावनात्मक और सामाजिक बदलाव

- शारीरिक छवि के साथ पूर्वाभास
- अपनी पहचान बनाने की इ%छा
- सपनों और दिवास्वप्न में जीना
- एक दम मूड बदल जाना, भावनात्मक अस्थायित्व
- दूसरों का ध्यान खींचने की कोशिश
- यौन आकर्षण
- जिज्ञासा और जानने की इ%छा
- ऊर्जा से ओत-प्रोत, बेचैनी
- ठोंस विचार
- स्वसम्भावित और मूल्यांकन
- नियंत्रण को लेकर परिवार से मन-मुटाव
- -अस्थायित्व का मुकाबला करने के लिए जुडाव की तलाश

गतिविधि-3

- प्रतिभागियों का ध्यान इस तथ्य की ओर आकर्षित करना की किशोर लडके-लडकियों में इस दौर में आने वाले विभिन्न बदलावों के कारण कई तरह की विशेषताएं आ जाती हैं फिर चाहे वह शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक क्यों न हों।
- यही खुबियां उन्हें स्वास्थ्य जटिलताओं से जुडे कई जोखिमों तक ले जाती है जैसे वे नित नये काम करने की प्रवृति के चलते और स्वास्थ्य सम्बन्धी नतीजों के कारण कई बार बडी गम्भीर बीमारियों का शिकार हो जाते हैं।
- प्रतिभागियों को बतायें कि अब समूह कार्य (वही तीन समूह) के जरिये हम किशोरों की इन्हीं विशेषताओं को उनके सम्भावित स्वास्थ्य चिंताओं से जोडेंगे, उन्हें संलग्नक-१, हस्तपुस्तिका-2 में प्रदत समूह अभ्यास के बारे में बतायें।
- हर एक समूह को एक फ्लिप चार्ट और चिन्हक पैन पकडा दें। हर एक समूह को पहले फ्लिप चार्ट में लिखे बदलावों के कारण सम्भावित स्वास्थ्य जटिलताओं को उसमें लिखने को कहें, उनका जवाब लिखने के लिए प्रतिभागियों को पांच मिनट का समय दें।
- जब प्रतिभागी यह काम कर लें तो हर एक समूह को उनके जवाब देने को कहें। समूह के जवाबों की तारीफ करें और उनसे पूछें कि यदि अन्य समूह प्रैजेन्टेशन में कुछ और जोडना चाहें तो जोड सकते हैं।
- हर एक समूह को फ्लिप चार्ट और चिन्हक दे कर उन्हें किशोरों की विशेषताओं के कारण उनके सम्भावित जोखिमों का ब्यौरा लिखने को कहें।
- यह काम-काज पूरा करने के लिए उन्हें 15 मिनट का समय दें।
- एक समूह से एक व्यक्ति अपना काम-काज पेश करे।
- फ्लिप चार्ट-2-5 को प्रदर्शित करके किशोरावस्था के दौरान आने वाले बदलावों से होने वाली स्वास्थ्य जटिलताओं का संक्षिप्त ब्यौरा बनायें।

फ्लिप चार्ट-2-5

किशोरावस्था के दौरान आने वाले बदलाव	स्वास्थ्य जटिलताएं
<u>शारीरिक बदलाव</u>	
सामान्य विकास	गैर जरूरी जिज्ञासा और तनाव
कद और वजन में वृद्धि	पौष्टिक तत्वों की जरूरत में बढ़ावा यदि यह अपर्याप्त हैं, पोषक नहीं हैं और यदि अनीमिया हो
वक्षस्थल का विकास	कंधे झुकना, पीठ में दर्द आदि
त्वचा का तैलीय होना	मुहांसे
पतला होने की चाहत, अ%छा शारीरिक ढांचा	प्रोटीन- ऊर्जा में कमी, अनीमिया, थकावट
<u>यौन विकास</u>	
यौन क्रीड़ा करने की इ%छा	असुरक्षित यौन क्रीड़ा से अवांछित गर्भधारण, एसटीआई, एचआईवी, स्वास्थ्य शिक्षा और सेवाओं की जरूरत
वीर्य स्खलन डर	दोषी महसूस करना, भ्रांतियां- भावनात्मक समस्याएं
मासिक धर्म	कष्टार्तव, दीर्घकालिक मासिक चक्र, अनीमिया, आटीआई (मासिक धर्म संबंधी साफ-सफाई)
<u>भावनात्मक बदलाव और सामाजिक विकास</u>	
पहचान का विकास	संदेह मूड में उतार-चढाव, चिडचिडापन
बहुत %यादा जिज्ञासु	नये प्रयोग, जोखिम उठाने में दिलचस्पी
सामूहिक दबाव	जीवनशैली पर प्रभाव:- सेहत के लिए खराब, खान-पान की आदतों से मोटापा बढना - धूम्रपान और मदिरा सेवन से सेहत बिगडना -तेज रफतार से वाहन चलाना, दुर्घटना -सम्बन्धित समूह बनाकर अपने व्यवहार को परिभाषित करना -नये सम्बन्धों की तलाश

- समन्वयकों को यह कहते हुए समूह कार्य निपटा देने चाहिएं कि किशोरावस्था सिर्फ सामान्य विकास के कारण होने वाले कई तरह के स्वास्थ्य जोखिमों से जुड़ी रहती है और बतौर सेवा प्रदाता हमें उन्हें सम्बल प्रदान करना होगा।
- कुछ प्रतिभागी इस बात की ओर इशारा कर सकते हैं कि कार्यशाला में उठाये गये मुद्दों और विचार किए जा रहे बदलाव के मुद्दे वंशानुगत हारमोनल बदलावों जैसे पहलूओं के कारण हैं। इस बात को मानें कि यह बात सही है और इस बात पर जोर दें कि सत्र में ध्यान घटनाओं और होने वाले बदलावों पर दिया जा रहा है, न कि उनका कारण बनने वाले पहलूओं पर।

समन्वयकों के लिए टिप्स:

- कुछ प्रतिभागी इस बात की ओर इशारा कर सकते हैं कि कार्यशाला में उठाये गये मुद्दों और विचार किए जा रहे बदलाव के मुद्दे वंशानुगत हारमोनल बदलावों जैसे पहलूओं के कारण हैं। इस बात को मानें कि यह बात सही है और इस बात पर जोर दें कि सत्र में ध्यान घटनाओं और होने वाले बदलावों पर दिया जा रहा है, न कि उनका कारण बनने वाले पहलूओं पर।

माडयूल-2

सत्र-3 मेरी अपनी किशोरावस्था पर गौर करना

30 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागी इस यो%य होंगे:

- ग्राहकों के साथ जुडाव
- उन मुद्दों और चिंताओं की पहचान जो आधुनिक और पूर्ववर्ती किशोरावस्था से सम्बन्धित हैं।

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-2-6
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	प्रतिभागियों को उनके बतौर किशोरावस्था सम्बन्धी निजी अनुभव यादव दिलाना	समूह कार्य और चर्चा	20 मिनट
गतिविधि-2	पूर्ववर्ती और आधुनिक किशोरावस्था से जुडे मुद्दे और चिंताएं	दिमागी उथल-पुथल	10 मिनट

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों को चार समूहों में बांट दें। प्रतिभागियों को बतायें कि इस गतिविधि के दौरान उन्हें उनके बतौर किशोरावस्था में अपने अनुभवनों को खंगालना होगा। यह सब बताते हुए उन्हें सच्चाई और ईमानदारी बरतने का सुझाव दें।
- वहां फ्लिपचार्ट-2-6 लगा दें और फ्लिप चार्ट-2-6 में दिए गए सवालों के आधार पर प्रतिभागियों को छोटे समूहों के बीच ही अपने अनुभव सांझा करने को कहें तथा एक फ्लिप चार्ट पर उनके समूहों के जवाब लिख लें, इस पूरे अभ्यास के लिए उन्हें 15 मिनट का समय दें।

फ्लिप चार्ट-2-6

समूह कार्य के काम

बतौर किशोर अपने अनुभवों पर चर्चा करें

- आपकी किशोरावस्था कैसी थी ?
- आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण मुद्दे क्या थे ?
- आपको किन-किन चीजों का डर था ?
- जब आपको मासिक धर्म/रात्रि स्राव शुरू हुआ था, तो कैसा महसूस किया ?
- मासिक धर्म/रात्रि स्राव के बारे में आपको किसने जानकारी दी ?
- सहायता की जरूरत पड़ने पर आप किस से मदद मांगते थे ?

- समूह कार्य के बाद समूह प्रतिनिधि को उसके समूह के जवाब रखने को कहें
- एक बार सभी समूहों के जवाब आ जाने के बाद किशोरावस्था के दौरान सांझा मुद्दों और चिंताओं पर परिचर्चा करायें तथा एक फ्लिप चार्ट पर उनके जवाब लिख लें
- अब उनसे उन घटनाओं को याद करने के लिए कहें कि जब (सेवा प्रदाताओं के रूप में)किशोरावस्था शुरू हुई थी तो किस-किस तरह की समस्याएं आई और उनका निपटारा उन्होंने कैसे किया।

  उनके जवाबों को ध्यान से सुनें
- उसके बाद यह कहते हुए सत्र का समापन करें कि किशोर लडके-लडकियों के साथ तालमेल बैठाना एएनएम्स/एलएचवीज के लिए मददगार होगा और उनकी समस्याओं का प्रभावशाली ढंग से निपटारा करने के लिए जरूरी आत्मविश्वास भी उनमें आयेगा।

समन्वयकं के लिए टिप्स:

- ध्यान रहे कि यह गतिविधि उदासी या गुस्से जैसी सख्त भावनाओं को उजागर कर सकती है। इसके लिए तैयार रहें और इस बात के लिए भी तैयार रहें कि कोई प्रतिभागी अपने विचार और भावनाएं उनके साथ सांझा करना चाहेगा।

गतिविधि-2

- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके अपने समय में और आधुनिक दौर की किशोरावस्था के बीच क्या समानताएं और अन्तर हैं।
- जब प्रतिभागी इन समानताओं और अन्तर पर बात करें तो उन्हें एक फ्लिप चार्ट पर लिख लें और उन्हें प्रतिभागियों के बीच इन विषयों पर चर्चा के लिए प्रेरित करें। उन्हें एक दूसरे की टिप्पिणयों और सवालों के सन्दर्भ में उनके अनुभवों और विचारों के साथ जवाब देने पर जोर दें। इससे उन्हें एक दूसरे से सीखने में बडी मदद मिलेगी। इस बात पर भी जोर दें कि किशोरावस्था के दौरान सम्भावित विभिन्न अनुभवों का सम्बन्ध लिंग, आयु, पारिवारिक माहौल, आर्थिक, सामाजिक हालात, संस्कृति, आवासीय क्षेत्रऋ , मीडिया-टी०वी०, अखबार और फिल्मों जैसे पहलूओं से जुडा होगा।
- उन्हें इस तथ्य से परिचीत करायें कि पूर्ववर्ती और आधुनिक हालात में अन्तर हो पर यह हकीकत है कि किशोर लोगों को वही समस्याएं और वही चिंताएं घेरती हैं, जिनका वे खुद अपने दौर में शिकार होते रहे हैं।

माडयूल-2

सत्र-4 किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश क्यों ?

30 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के अन्त में प्रतिभागियों को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- **किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश के लिए महत्वपूर्ण कारण सामने आयेंगे।**

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-2-7
- फ्लिप चार्ट-2-8
- फ्लिप चार्ट-2-9
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	भारत में किशोरावस्था से जुडा परिदृश्य	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट
गतिविधि-2	स्वास्थ्य समस्याएं	दिमागी उथल पुथल	10 मिनट
गतिविधि-3	किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश के कारण	चर्चा	10 मिनट

गतिविधि-1

- **भारत में किशोरों से जुडे परिदृश्य का पहलू प्रदर्शित करें**

फ्लिप चार्ट-2-7

- किशोरों की जनसंख्या बडी है- यहां 243 मीलियन किशोर हैं
- 47 फीसदी भारतीय महिलाओं की शादी उनके 18 वर्ष तक (एनएफएचएस-3) तक पहुंचने से पहले हो जाती है
- किशोरावस्था में गर्भवती होने के कारण माताओं का मृत्यु दर 9 फीसदी है (2007-2009)
- 15-19 साल के किशोरों के बीच टीएफआर शहरों में 14 फीसदी और गांवों में 18 फीसदी है (एनएफएचएस-३)।
- गर्भनिरोधकों की अपूर्ण जरूरत- भले ही किशोरों के बीच गर्भनिरोधकों के बारे में जानकारी बेहद अ%छी हो, पर ज्ञान और इसे इस्तेमाल में लाने का फर्क बहुत %यादा है। 15-19 साल के आयुवर्ग वाले किशोरों में परिवार नियोजन की अपूर्ण जरूरत 27 फीसदी है।
- कम शिशु जन्म दर %यादातर 20 साल की उम्र वाली माताओं में होती है।
- आर्थिक तंगहाली %यादातर को कामकाज करने को मजबूर करती है- 15-19 आयुवर्ग के करीब एक-तिहाई किशोर काम कर रहे हैं।
- 33 फीसदी से %यादा बीमारियों का बोझ और वयस्कों में करीब 60 फीसदी समय पूर्व मौतें किशोरोवस्था में ही अपनाई गईं तंबाकू, शराब, खानपान की खराब आदतों, यौनाचार और जोखिमपूर्ण यौन क्रीड़ाओं आदि (डब्ल्यूएचओ 2002) के ही कारण होती हैं।
- किशोरों के प्रति अपराध आम हैं। एक सर्वेक्षण के मुताबिक, 84 फीसदी मामलों में शिकार हुए किशोर दोषियों को जानते होते हैं और 32 फीसदी दोषी उनके पड़ोसी हुआ करते हैं।
- एचआईवी/एड्स के बारे में भ्रांतियां बेहद %यादा हैं। एनएफएचएस 3 के मुताबिक, 15-24 आयुवर्ग वालों के बीच एसटीआईज और एचआईवी/एड्स के बारे में जागरूकता सीमित है। युवक और 15 फीसदी महिलाएं ही एसटीआई के प्रति जागरूक पाई जाती हैं।

- **किशोरों के बीच पनपने वाली स्वास्थ्य समस्याओं पर माथापच्ची करें।**

● फ्लिप चार्ट-2-8 लगायें और उसे पढ लें, मंथन के दौरान जो पहलू उजागर नहीं हो पाये उन पर जोर दें।

फ्लिप चार्ट-2-8

किशोरों को होने वाली स्वास्थ्य समस्याएं

शारीरिक	- मासिक धर्म संबंधी (स्वल्प, अनियमित, दर्दनाक, बहुत %यादा)
	- यौन स्राव
	- अनीमिया
	- वजन बढ़ना/मोटापा/कुपोषण
	- कम शारीरिक विकास/अन्य से %यादा
	- किशोरावस्था में गर्भ धारण और असुरक्षित गर्भपात से होनी
वाली	समस्याएं
	- आरटीआईज/एसटीआईज और एचआईवी
	- तंबाकू, शराब, नशे से होने वाली समस्याएं
भावनात्मक	- अवसाद
	- रात्रि स्राव और हस्त मैथुन आदि के कारण दबाव

किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश क्यों ?

गतिविधि-2

- प्रतिभागियों से पूछें कि किशोर स्वास्थ्य में निवेश हमें क्यों करना चाहिए। इनके जवाब ध्यान पूर्वक सुनें:
- उसके बाद फ्लिप चार्ट-2-9 लगायें और उसे पढ कर सुनायें।

फ्लिप चार्ट-2-9

किशोर स्वास्थ्य एवं विकास में निवेश के कारण

- रोजमर्रा के जीवन में परिस्थितियों का मुकाबला करने और उनके साथ प्रभावशाली ढंग से निपटने की क्षमता का विकास
- चोट, हिंसा और एनसीडीज से बचाव में उपयोगी स्वास्थ्यवर्धक खान-पान की आदतों और रवैये की आदत विकसित करना
- किशोरों में रु%णता और मृत्यु दर में कमी लाना
- ऊंची टीएफआर, एमएमआर और आईएमआर जैसे राष्ट्रीय संकेतों पर प्रभाव डालना, एचआईवी जैसी महावारी को रोकना
- एक स्वस्थ किशोर ही स्वस्थ वयस्क बनता है- शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक रूप से तथा उसकी क्षमता और प्रजनन क्षमता में वृद्धि होती है
- आर्थिक लाभ: प्रजनन क्षमता में वृद्धि, एडज, तम्बाकू सेवन से बीमारी के ईलाज पर आने वाली स्वास्थ्य लागतों से बचना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और दिल का दौरा पडने जैसी जीवनशैलियों से जुड़ी बीमारियों से बचाव
- एक मानवाधिकार के रूप में किशोरों को सर्वोत्तम स्तर का स्वास्थ्य प्राप्त करने का अधिकार है।

- चर्चा का समापन करें और टिप्पिणयां या सुझाव आमंत्रित करें। इस बात पर जोर दें कि किशोर आज जो कर रहे हैं उसका प्रभाव उनके बडे होने पर उनके अपने स्वास्थ्य पर तो पडेगा ही उनके ब%चे भी प्रभावित होंगे। किशोरों के स्वास्थ्य में बेहतरी पर जोर दिए जाने से स्कूलों में उनकी उपलब्धियां बेहतर होंगी और उनकी प्रजनन क्षमता भी बेहतर होगी।

सत्र-5 माड्यूल संक्षेप

माडयूल-2

10 मिनट

मुख्य बिंदू

- किशोरावस्था (10-19 साल)तेज गति से शारीरिक विकास और भावनात्मक बदलावों का दौर होता है
- आधुनिक किशोर स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिमों की चपेट में %यादा आते हैं और उनकी नये-नये प्रयोग करने की आदत और सीमित जानकारी के साथ दुनिया में कदम रखने की वजह से वे इनकी जटिलताओं में भी फंस जाते हैं
- किशोरावस्था में किया गया निवेश बाद में तब 'बोनस' के रूप में सामने आता है, जब वे जिम्मेदार बन जाते हैं और जागरूक वयस्क के रूप में विकसित होते हैं

किशोर ग्राहकों के साथ निपटना

माडयूल-3

माड्यूल परिचय	सत्र-1	15 मिनट
संचार एवं सलाहकार दक्षताएं	सत्र-2	1घण्टा 30 मिनट
माड्यूल संक्षेप	सत्र-3	15 मिनट

(कुल समय 2 घण्टे)

माडयूल-3

सत्र-1 माड्यूल परिचय

15 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित मिलेगा:

- माड्यूल का सिंहावलोकन और उसके उद्देश्य

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-3-1

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल के उद्देश्य	प्रैजेन्टेशन	15 मिनट

परिचय

संचार हर एक के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संचार एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके जरिये हम अपने विचार और भावनाएं दूसरों तक पहुंचाते हैं। संचार के बडे पहलूओं में से एक यह है कि दूसरों के विचारों और भावनाओं को सुन कर समझना। संचार तब %यादा प्रभावशाली होता है जब यह एक तरफा होने की बजाये दो तरफा हो। इस माड्यूल में चर्चा, व्यावहारिक बदलाव तथा सकारात्मक व नकारात्मक भूमिका आदि शामिल रहते हैं। इससे एएनएम्स/एलएचवीज को उनके किशोर ग्राहकों की असलीयत और दिमागी सोच समझने में मदद मिलती है और वे उनकी जरूरत के मुताबिक बेहतर ढंग से विचारों का आदान-प्रदान करके जवाबदेह हो सकते हैं।

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों का स्वागत करें और पिछले दिन की गतिविधियों को बताने का आग्रह एक प्रतिभागी से करें। प्रतिभागियों को माड्यूल-३ के बारे में बताएं।
- फ्लिप चार्ट-3-1 लगायें और एक सहभागी को इसके उद्देश्यों को पढ कर सुनाने के लिए कहें।

फ्लिप चार्ट-3-1

माड्यूल के उद्देश्य

इस माड्यूल के समापन पर प्रति भागी निम्नलिखित के यो%य होंगे:

- प्रभावशाली संचार दक्षताओं का प्रदर्शन करना
- किशोर ग्राहकों के साथ निपटते समय इस्तेमाल में आने वाली प्रभावशाली सलाहकार दक्षताओं का प्रदर्शन करना।

- प्रतिभागियों को बतायें कि यह माड्यूल प्रभावशाली संचार एवं सलाहकार दक्षताओं को विकसित करता है, जो एएनएम्स/एलएचवीज को उनकी दैनिक जीवन में किशोर ग्राहकों के साथ निपटने के दौरान मददगार हो सकती है।

सत्र-2 संचार एवं सलाहकार दक्षताएं

माडयूल-3

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागी निम्नलिखित के योग्य होंगे

- उन संचार बाधाओं के बारे में बतायें जो किशोरों के सामने यौन एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य जानकारी और सेवाओं को लेकर आती है।
- उन्हें बतायें कि इनसे कैसे निपटा जा सकता है।
- प्रभावशाली संचार दक्षताओं की पहचान और अभ्यास।
- सलाहकार दक्षताओं की व्याख्या।

2 घंटे

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	संचार क्या है, संचार में बाधाएं क्या हैं।	दिमागी उथल पुथल की भूमिका	30 मिनट
गतिविधि-2	मौखिक और अमौखिक संचार	दिमागी उथल पुथल	10 मिनट
गतिविधि-3	सलाहकारिता और इसके कदम	संक्षिप्त भाषण	30 मिनट
गतिविधि-4	सलाहकार दक्षताएं	भूमिका	20 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-3-2
- फ्लिप चार्ट-3-3
- फ्लिप चार्ट-3-4
- फ्लिप चार्ट-3-5
- फ्लिप चार्ट-3-6
- फ्लिप चार्ट-3-7
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों से पूछें- संचार से आप क्या समझते हैं।
- फ्लिप चार्ट पर अपना जवाब दर्ज करायें।
- फ्लिप चार्ट-3-2 को लगाये और संचार के अर्थ की व्याख्या करें।

फ्लिप चार्ट-3-2

संचार क्या है ?

- यह दरअसल अपने भाषण, भाव भंगिमाओं अथवा लेखन के जरिये खुद को अभिव्यक्त करने और विचारों के आदान-प्रदान व भावनाओं के आदान-प्रदान की कला है।

- प्रतिभागियों को बतायें कि अब वे सह समन्वयक के साथ एक भूमिका निभायेंगे। वे ध्यानपूर्वक इस पर गौर करें, क्योंकि बाद में इस पर एक चर्चा की जायेगी। अब नाटक शुरू करें (एक समन्वयक एएनएम की भूमिका में आयेगा जबकि दूसरे को एक किशोर लडकी की भूमिका निभानी होगी। ऐसा दृश्य बनायें कि एएनएम अपने काम में व्यस्त है, कई लोग उसे घेरे खडे हैं/शोरोगुल हो रहा है और वह किशोर लडकी की ओर ध्यान नहीं दे रहे)।
- अब प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने इस नाटक में क्या देखा ? नाटक में दिखाई गई दिमागी उथल-पुथल संचार में बाधा है। लडकी भावनाओं को फ्लिप चार्ट पर दर्ज करें।

- प्रतिभागियों से पूछें कि वे किशोरों की उन भावनाओं के बारे में क्या सोचते हैं कि जब वे जन स्वास्थ्य केन्द्र में आते हैं या किसी एएनएम के सामने खडे होते हैं। इन भावनाओं को फ्लिप चार्ट पर दर्ज करें। (सम्भावित जवाब यह हो सकते हैं कि किशोर शर्म, प्रताडित, चिंतित, जिज्ञासु, असहज, वयस्कों से बातचीत करने में संकोच, रक्षात्मक दब्बू आदि महसूस करें।)
- उसके बाद प्रतिभागियों से पूछें कि बतौर एएनएम्स/एलएचवीज वे किशोर ग्राहक की सुविधा के लिए क्या कर सकते हैं। उनके जवाब एक खाली फ्लिप चार्ट पर लिख लें। जरूरी हो तो इन्हें सूची में जोड दें। (सम्भावित जवाबों में विश्वास कायम करना, गैर आलोचनात्मक होना, साधारण भाषा का इस्तेमाल किशोर ग्राहक के साथ तार्किक रूप से पेश आना, उसकी गोपनियता और निजता आदि बनाये रखना)।
- फ्लिप चार्ट-3-3 लगा दें और प्रतिभागियों को कहें कि कुछ बाधाएं हैं जो एएनएम्स/एलएचवीज को स्वास्थ्य केन्द्र परिसर में किशोर ग्राहकों के साथ बातचीत करते हुए आती हैं।
- उनके साथ चर्चा करें कि उनके काम-काज के दौरान इन बाधाओं को कैसे दूर किया जा सकता है।

फ्लिप चार्ट-3-3

स्वास्थ्य केन्द्र और उपकेन्द्र में आने वाले किशोर ग्राहक के साथ बातचीत की बाधाएं:

- बहुत %यादा शोर और चहल-पहल
- निजता की कमी
- किशोर को आरामदायक महसूस कराने में कमी
- समझने में मुश्किल चिकित्सकीय शब्दावली, किशोर की समझ से दूर शब्दों का इस्तेमाल
- जरूरत से %यादा जानकारी
- अपनी मान्यता, विश्वास और मूल्यों की किशोर की जरूरतों के साथ भिडन्त
- किशोर ग्राहक को पर्याप्त समय न देना
- परामर्श के बाद कोई सुध न लेना

- **सत्र का समापन इस बात पर जोर देते हुए करें कि किशोर ग्राहकों को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराते समय यह जरूरी है कि उनकी सुविधा का ध्यान रखा जाये, उन्हें आराम महसूस हो और उन्हें पूरी तवज्जो और सुनवाई दी जाये।**

नाटक की पटकथा:

एएनएम अपने केन्द्र में बैठी है, एक 14 साल की लडकी उसके पास आती है, क्योंकि दो महीने से उसका चेहरा मुहांसों से भरा है। वह एएनएम से बात करने में थोडा संकोच करती है क्योंकि वहां अन्य मरीजों द्वारा बहुत %यादा शोर शराबा और हंगामा हो रहा है और यही वजह है कि एएनएम इस किशोरी की तरफ ध्यान नहीं देती। जब वह हिम्मत जुटा कर एएनएम को अपनी समस्या बताने के लिए आगे बढती है तो एएनएम उसकी तरफ नहीं देखती और वह लडकी से बातचीत करते हुए अपना रोजमर्रा का रजिस्टर भरने में जुटी है। उसके बाद एएनएम उस लडकी को संक्षेप में बताती है कि वह अपने मुहांसों को लेकर चिन्तित नहीं हो और यह सब इस उम्र में हारमोनल बदलाव के कारण आम बात है। वह उम्मीद करती है कि अब लडकी वहां से चली जायेगी पर लडकी वहां से जाने में हिचकिचाती है उसे एएनएम द्वारा इस्तेमाल में लाये गये मुश्किल शब्दों को समझना मुश्किल हो रहा है। इस पर एएनएम उससे पूछती है कि अब वह खडी क्या कर रही है। उसके बाद लडकी कुछ सकुचाती है, इसके बाद लडकी और %यादा सवाल पूछने की हिम्मत नहीं जुटाती।

गतिविधि-2

- प्रतिभागियों को बतायें कि वे अब अन्तर निजी संचार के महत्वपूर्ण पहलूओं पर चर्चा करेंगे। ध्यानपूर्वक सुनने की अहमियत बतायें।
- इस बात पर जोर दें कि ग्राहकों के साथ बातचीत करते समय एएनएम्स/एलएचवीज के लिए कई तरह की गैर मौखिक और मौखिक तरीके हैं। कई बार इस बात का आभास हुए बिना वे एक संदेश तो मौखिक रूप से देते हैं, जबकि उससे विपरीत संदेश गैर मौखिक रूप से। उन्हें बतायें कि गैर मौखिक रूप से की गई बातों का अर्थ हां या ना दोनों में से कुछ भी हो सकता है।
- फ्लिप चार्ट -3-4 (सिर्फ शीर्षक के साथ) लगायें और प्रतिभागियों को हां जवाब वाले गैर मौखिक संकेतों के बारे में माथा पच्ची करने को कहें।
- इनके जवाब फ्लिप चार्ट पर लिख लें। इसके कुछ उदाहरण नीचे प्रदत्त फ्लिप चार्ट-3-4 में दिए गए हैं पर इनकी सूची खत्म नहीं होने वाली।

फ्लिप चार्ट-4-4

हां वाले गैर मौखिक संकेत:

- बिना तनाव दर्शाये मुस्कुराना
- रूची और चिन्ता दिखाते हुए चेहरे के हाव भाव
- ग्राहक की आंखों में आंखे डालना
- अपने सिर को हिलाते-डुलाते हुए समर्थक भाव भंगिमाएं प्रदर्शित करना
- कंपकंपी से बचाव के इशारे
- यह दिखाना कि आप ध्यान दे रहे हैं और सुन रहे हैं

- फ्लिप चार्ट-३-५ (सिर्फ शीर्षक के साथ) लगायें और प्रतिभागियों को ना अर्थ वाले गैर मौखिक संकेतों पर माथा पच्ची करने को कहें।
- यह जवाब फ्लिप चार्ट पर लिख लें।

फ्लिप चार्ट-3-4

नकारात्मक अर्थ वाले गैर मौखिक संकेत

- आंखों में आंखे नहीं डालना
- जान बूझकर अपनी घडी निहारना और ऐसा एक बार से %यादा करना
- कागजों और दस्तावेजों को उलट-पुलट कर देखना
- डराना
- अनदेखी करना
- बाजुओं को मेज पर मोड कर बैठना
- ग्राहक से दूर झुकना
- उबासी लेना या बोर महसूस करना

- नाटक को दोहराएं : दो प्रतिभागियों को पहले समन्वयकों द्वारा निभाई गई भूमिका दोहराने के लिए कहें। एएनएम अब बेहतर संचार दक्षताओं को प्रदर्शित करने में सक्षम होगा।

गतिविधि-3

●प्रतिभागियों से पूछें कि सलाह से उनका क्या तात्पर्य है, उनके जवाबों को ध्यानपूर्वक सुनें। फ्लिप चार्ट-3-6 लगायें और सलाह के अर्थ की व्याख्या करें:

फ्लिप चार्ट-3-6

सलाह क्या है ?

यह दरअसल दो या दो से %यादा लोगों के बीच आमने-सामने होने वाली बातचीत है, जिसमें एक व्यक्ति दूसरे को फैसला लेने में मदद करता है और उसके अनुरूप कार्यवाही करने को प्रेरित करता है।यह दो तरफा संचार है और सलाहकार ग्राहक के विचारों/डर/भ्रान्तियों/समस्याओं को आलोचनात्मक न होते हुए ध्यानपूर्वक सुनता है।

- वह ग्राहक की मनोवैज्ञानिक- सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक जरूरतों पर भी गौर करता है।
- वह पूरी तरह गोपनियता बरतता है।
- ग्राहक को दी गई जानकारी पूर्ण और सही होती है।
- ग्राहक को फैसला लेने में उसकी मदद करता है।

- प्रतिभागियों को बतायें कि यदि वे अ%छी सलाह देंगे तो %यादा से %यादा किशोर उपयोगी विकल्प अपना सकते हैं। उनके ऐसा करने से %यादा से %यादा किशोर खुश होंगे। जरूरत पडने पर वे दोबारा वहां आयेंगे।
- इस बात पर जोर दें कि परामर्श में आम तौर पर छः तत्व या पहलू होते हैं। अंग्रेजी के शब्द गैदर का हर वर्ण इन पहलूओं में से एक का संकेत करता है। अ%छी सलाह इस गैदर के पहलूओं से कई बढकर होती है। एक अ%छा सलाहकार किशोर की भावनाओं और जरूरतों को भी समझता है। इसी समझ के साथ सलाहकार हर किशोर के लिए उपयोगी तरीका अपनाता है। अ%छी सलाह सिर्फ वह नहीं होती, जिसमें %यादा समय लगाया जाये। सम्मान हर एक किशोर की चिंताओं पर गौर करना और कई बार चन्द मीनट की सलाह से भी बडा फर्क पडता है।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें अंग्रेजी के शब्द 'गैदर' का मतलब पता है।
- फ्लिप चार्ट-3-7 लगायें और उसे पढकर सुनायें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि सलाह से उनका क्या तात्पर्य है, उनके जवाबों को ध्यानपूर्वक सुनें।

फ्लिप चार्ट-3-7

जी:	(ग्रीट) व्यक्ति का स्वागत करें।
ए:	(आस्क) पूछें कि मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूं।
टी:	(टैल) उन्हें उपयुक्त जानकारी के बारे में बतायें।
एच:	(हैल) निर्णय लेने में उनकी मदद करें।
ई:	(एक्सप्लेन) कोई गलत फहमी हो गई हो तो बतायें।
आर:	(रिटर्न) दोबारा सलाह लेने आयें या मीलने आयें।

●-प्रतिभागियों को हस्त पुस्तिका ३ से गैदर के वर्ण ऊंची आवास में बोलने को कहें। अन्त में सब के बीच चर्चा शुरू करा दें।

●- इस सत्र का समापन प्रतिभागियों को हस्त पुस्तिका तीन में प्रदत्त जानकारी उनके खाली समय में पढने को कह कर करें।

सलाहकारिता के लिए गैदर का इस्तेमाल

जी:(ग्रीट) व्यक्ति का स्वागत करें।

- उन्हें आराम से बैठायें उनके प्रति सम्मान और विश्वास जतायें।
- चर्चा की गोपनीय प्रकृति पर जोर दें।

ए: (आस्क) पूछें कि मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूं।

- उनसे पूछें कि मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूं।
- उनकी जिज्ञासा चिंताओं और जरूरतों को व्यक्त करने के लिए प्ररित करें। सहायता के प्रति उनकी पहुंच सुनिश्चित बनायें। और उनके परिवार और समुदाय में मदद की पेशकश करें।
- हालात से निपटने के लिए पहले ही अमल में लाये गये उपाय तलाशें।
- व्यक्ति को उसकी भावनाएं अपने शब्दों में व्यक्त करने को प्रेरित करें।
- सम्मान दिखायें और जो वह कह रहा है उसे बर्दाश्त करें। कभी भी आलोचनात्मक रवैया नहीं अपनायें।
- ध्यानपूर्वक सुनें और दिखायें कि आप उस पर ध्यान दे रहे हैं।
- सहायक सवालों के जरिये उन्हें प्रोत्साहित करें।

टी: (टैल) उन्हें उपयुक्त जानकारी के बारे में बतायें।

- उन्हें बतायें कि उन्हें कैसी उपयोगी जानकारी चाहिए।
- उनके सवालों के जवाब में सही और सटीक जानकारी उन्हें दें।
- स्वस्थ्य रहने के लिए उन्हें क्या करना चाहिए, इसकी जानकारी दें।
- किसी विशेष मुद्दे पर मांगी गई जानकारी के सन्दर्भ में पिछली जानकारी से उन्हें रू ब रू करायें।
- अपनी भाषा सरल रखें, महत्वपूर्ण बिंदूओं को बार-बार दोहरायें और महत्वपूर्ण पहलू उनकी समझ में आये हैं या नहीं इस बात का पता करने के लिए उनसे सवाल पूछें।
- महत्वपूर्ण जानकारी एक परिचय के रूप में उपलब्ध करवायें और यदि सम्भव हो तो वह उसे अपने साथ ले जा सकें।

एच: (हैल) निर्णय लेने में उनकी मदद करें।

- विभिन्न विकल्पों की सम्भावना खंगालें।
- ऐसे मुद्दे उठायें जो उन्होंने कभी सोचे नहीं हों।
- अपने विचार, मूल्य और पूर्व धारणाओं को रखते समय सावधानी बरतें ताकि आपकी सलाह का अ%छा प्रभाव पडे।
- सुनिश्चित करें कि यह उनका अपना फैसला है, ऐसा नहीं कि वह उन पर आपके द्वारा थोपा गया फैसला लगे।
- उन्हें एक कार्य योजना बनाने में मदद करें।

ई: (एक्सप्लेन) कोई गलत फहमी हो गई हो तो बतायें।

- महत्वपूर्ण पहलुओं की समझ का पता लगाने के लिए सवाल पूछें।
- महत्वपूर्ण शब्दों और प्रमुख बिंदूओं को लेकर उन्हें व्यक्ति को दोहराने के लिए कहें।

आर: (रिटर्न) दोबारा सलाह लेने आयें या मिलने आयें।

- दोबारा मीलने आने या अन्य एजेंसियों के पास रैफर कराने का बंदोबस्त करें।
- यदि दोबारा आने की जरूरत न हो तो उन्हें ऐसे व्यक्ति का नाम लिख कर दें, जो जरूरत के समय उनके काम आ सके।

गतिविधि-4

- प्रतिभागियों को एक, दो, तीन, चार के छोटे-छोटे चार समूहों में बांटें।
- एक नम्बर वाले को समूह एक में दो नम्बर वाले को समूह दो में और इस तरह समूह बनाते जायें।
- हर एक समूह को एक नाटक की पटकथा दे दें ।(पटकथा-1 समूह एक को, पटकथा-2 समूह दो को और इस तरह आगे से आगे)।
- इन समूहों को पटकथा पर विचार करने और अपनी भूमिका तय करने के लिए दस मिनट का समय दें।
- हर एक समूह को आगे आकर बडे समूह के सामने पटकथा पढ कर सुनाने और अपनी-अपनी भूमिका पेश करने को कहा जाये।
- जब एक समूह यह नाटक कर रहा हो तो अन्य समूह उस पर गौर करें और उस हस्तपुस्तिका दो में प्रदत्त 'पर्यवेक्षक भूमिका पडताल सूची' पर उनके जवाब देने को कहें।
- हर एक नाटक के बाद प्रतिभागियों को अपने समूह के साथ अपने विचार सांझा करने को कहें (सकरात्मक भी और नकारात्मक भी)।
- प्रतिभागियों को बतायें कि जब वे किशोरों के साथ बातचीत करें तो साधारण भाषा इस्तेमाल करना जरूरी है। यदि चुनिन्दा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी शब्दावली का इस्तेमाल किया जा रहा हो तो हो सकता है कि किशोरों की समझ में यह सब आसानी से नहीं आये इसलिए समूह को ऐसे शब्द सुझाने को कहें जो उनकी जगत इस्तेमाल हो सकते हों।
- इस बात पर जोर दें कि एएनएम्स/एलएचवीज के लिए किशोरों के साथ बातचीत करते समय अन्तरमुखी रहें। यह भी महत्वपूर्ण है कि उनके युवा ग्राहकों के पहली बार उनके पास आने पर उनका दौरा सुविधाजनक साबित हो। उन्हें जरूरत पडने पर फिर दोबारा आने के लिए प्रेरित करें। प्रतिभागियों को बतायें कि किशोर गैर मौखिक संदेशों के प्रति पूरी तरह जागरूक और संवेदनशील हैं। उन्हें यह भी बतायें कि बेहतर संचार और सलाहकार दक्षताओं की मदद से किशोरों के लिए बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाना आसान होगा।
- प्रतिभागियों को बतायें कि किस तरह का प्रशिक्षण कार्यक्रम उनमें से किसी को सलाहकार नहीं बना सकता पर निश्चित तौर पर वे किशोरों को उनकी दैनिक समस्याओं को हल करने में मददगार जरूर होगा। एक बार यह आभास हो जाने पर कि किशोर को मनोवैज्ञानिक सलाह की जरूरत है तो उसे तत्काल पेशेवर प्रशिक्षित व्यक्ति के पास रेफर कर दें।

समन्वयक के लिए टिप्स

याद रखें कि किशोर के साथ विचार विमर्श करना बडा मुश्किल होता है क्योंकि वे खुद पर और अन्य पर विश्वास की कमी के चलते अपनी समस्याओं और शंकाओं के बारे में पाले बैठे भ्रांतियों पर वयस्कों के साथ चर्चा नहीं करना चाहते।

वे अपने आसपास वयस्कों के साथ मजबूत रिश्ता बना पाने में भी नाकाम रहते।

संचार दक्षताओं की परख के लिए पर्यवेक्षक भूमिका पडताल सूची

नोट: कृपया सेवा प्रदाता के काम काज और संचार की खुबियों की समीक्षा करते समय भूमिका के दौरान सम्बन्धित खाने में ◘ का निशान लगायें।

काम	भूमिका	
	हां	ना
गैर मौखिक संचार		
दोस्ताना/स्वागत/मुस्कुराहट		
गैर आलोचनात्मक/बलपूर्वक		
सुनते हैं/ध्यान देते हैं/ग्राहक के सवालों के जवाब में सिर हिला कर उसका हौंसला बढाते हैं।		
ग्राहक को बातचीत का पर्याप्त मौका देते हैं।		
मौखिक संचार		
ग्राहक का स्वागत करते हैं।		
• ग्राहकों से अपने बारे में पूछते हैं। • पृष्ठभूमि लिखते समय • नाम, आयु, पता, विवाहित/अविवाहित • आधारभूत चिकित्सा जानकारी • परिवार की पृष्ठभूमि • मासिक धर्म की पृष्ठभूमि (लड़कियों के मामले में) • सामाजिक आदतें (धूम्रपान, शराब, तम्बाकू, गुटका) • बच्चों की संख्या, यदि विवाहित हैं तो • इस्तेमाल किए गर्भनिरोधक (अब और/या पूर्व में) • ग्राहक से उसकी समस्याओं के बारे में पूछना		
ग्राहक को उनके विकल्पों/पसंद के बारे में बताते हैं		
चयन में ग्राहक की मदद करते हैं		
बताते हैं कि क्या करना है		
दोबारा आने के लिए सलाह देते हैं		
भाषा साधारण और संक्षिप्त होती है		
इस भूमिका पर गौर करने के बाद आपने क्या सीखा ?		

संचार एवं सलाहकार दक्षताएं

भूमिका का परिदृश्य

परिदृश्य – 1

13 साल की एक लड़की अपनी मां के साथ आपके स्वास्थ्य केंद्र में आती है क्योंकि उसे लगता है कि उसके जननांग से सफेद रंग का स्राव होता है, जिससे उसकी सलावर में दाग लग जाते हैं। मासिक धर्म के दौरान उसे दर्द भी बहुत %यादा होता है।

आप इस ग्राहक की शिकायत का निवारण कैसे करेंगे ?

परिदृश्य – 2

16 साल की एक शादीशुदा किशोरी अपने तीन महीने की ब%ची के साथ दोबार गर्भवती होने से बचना चाहती है। उसकी बहन खाने वाली गोलियों का सेवन करती है और उसे यह उपाय बड़ा अ%छा लगता है। वह कहती है कि वह इसे इस्तेमाल करना चाहती है।

आप इस ग्राहक को क्या सलाह देंगी ?

परिदृश्य – 3

एक युवा दंपति पति की मां के साथ आपके पास आता है। उनकी शादी को तीन महीने हो गए हैं। पत्नी 17 साल की है। सास जोर देती है कि उसके जल्द से जल्द संतान हो जाए क्योंकि उसे पोता चाहिए। दंपति कम से कम दो साल तक बच्चा नहीं चाहता।

आप इस ग्राहक को क्या सलाह देंगी ?

परिदृश्य – 4

16 साल का एक किशोर आपके क्लीनिक में आता है क्योंकि कई बार उसे रात में सोते समय अपने लिंग से गाढ़ा पदार्थ निकलता महसूस होता है।

आप इस ग्राहक को क्या सलाह देंगी ?

सत्र-3 माड्यूल संक्षेप
मुख्य बिंदू :

माडयूल-3

15 मिनट

- विचारों और लेखन के जरिये विचारों का आदान-प्रदान हो रहा है। इसमें संचार के दौरान गैर-मौखिक गतिविधियां भी शामिल रहती हैं।
- सलाहकारिता लोगों को उपयोगी फैसले लेने में मदद करना है और उन्हें उनके फैसलों पर अमल करने में सक्षम बनाने के आत्मविश्वास से पूर्ण करना है।
- किशोरों को यौन और प्रजनन स्वास्थ्य मसलों पर अपर्याप्त जानकारियों और सामाजिक कलंक जैसे विषयों से जुड़ी उनकी भावनाओं के चलते उनके साथ विचारों का संचार चुनौतीपूर्ण होता है।
- विश्वास स्थापित करने, प्रोत्साहित करने, दोस्ताना और मरीज के प्रति गैर-आलोचनात्मक रवैये से सेवा प्रदाता की गोपनीयता से प्रभावशाली संचार का निर्माण होता है।
- प्रभावशाली विचारों के आदान-प्रदान से किशोरों के व्यवहार में बदलाव आता है।
- यौन, लिंग और निर्णय लेने से जुड़े मुद्दों पर गौर किया जाना चाहिए और सलाह के दौरान उन्हें हल किया जाना चाहिए।

किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं

माडयूल-4

परिचय और किशोरों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं

सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना

किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य क्लीनिक

माड्यूल संक्षेप

(कुल समय : 2 घंटे 30 मिनट)

सत्र- 1	40 मिनट
सत्र - 2	एक घंटा 15 मिनट
सत्र - 3	20 मिनट
सत्र - 4	15 मिनट

माडयूल-4

सत्र-1 परिचय और किशोरों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं

40 मिनट

उददेश्य

- इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित हासिल होगा :
- इस माड्यूल के सकल परिदृश्य और उसके उद्देश्यों के बारे में पता चलेगा

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 4-1
- फ्लिपचार्ट 4-2
- फ्लिपचार्ट 4-3
- फ्लिपचार्ट 4-4
- फ्लिपचार्ट 4-5
- 3 कार्ड्स
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	1 माड्यूल 4 का उद्देश्य	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट
गतिविधि-2	मेरी स्वास्थ्य सुविधा कितनी किशोरोन्मुखी है	समूह गतिविधि	10 मिनट
गतिविधि-3	किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने में स्वास्थ्य	माथापच्ची	20 मिनट

परिचय :

●किशोरों के लिए सेवाओं में युवा पीढ़ी की जरूरतों और इ%छाओं का संदर्भ झलकना चाहिए। इस माड्यूल में पता चलता है कि स्वास्थ्य सेवाओं को किशोरोन्मुखी कैसे बनाया जा सकता है। इसमें किशोरों की जरूरतों, सभी हिस्सेदारों की भूमिका, खूबियों और स्वास्थ्य सेवाओं को किशोनोन्मुखी बनाने में मददगार रवैयों का ध्यान रखा गया है।

गतिविधि - 1

●प्रतिभागियों का स्वागत करें और एक प्रतिभागी को पहले दिन की गतिविधियों को याद करने को कहा जाए तथा उन्हें पहले दिन हासिल नए ज्ञान में से कुछ भी बताने को कहा जाए।

●फ्लिपचार्ट 4 - 1 को लगाएं। माड्यूल - 4 के उद्देश्यों को पढ़कर सुनाने को प्रतिभागियों को कहा जाए।

फ्लिप चार्ट-4-1

माड्यूल के उद्देश्य :

इस माड्यूल के समापन पर, प्रतिभागी निम्नलिखित करने लायक होंगे :

बताएं कि कैसे स्वास्थ्य सेवाएं किशोर स्वास्थ्य को प्रोत्साहित कर सकती हैं।

- किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं की खूबियों की पहचान।
- स्वास्थ्य सेवाओं को %यादा किशोरोन्मुखी बनाने के लिए अपनाए जाने वाले रवैये के बारे में बताना
- प्रतिभागियों से पूछें कि वे स्वास्थ्य, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से क्या समझते हैं, उनके जवाबों को ध्यान से सुनें। उसके बाद फ्लिप चार्ट-4-2 लगायें और उसमें प्रदत्त शब्दावली की व्याख्या करें।

फ्लिप चार्ट-4-2

परिभाषाएं:

स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य से आश्य पूरी तरह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सही सलामती से है, न कि सिर्फ किसी बीमारी या कमजोरी की गैर मौजूदगी से ।

द्वारपाल

- लोग जो नियमित रूप से (अभिभावक, शिक्षक, युवा नेता)किशारों के साथ सम्पर्क में रहते हैं।
- लोग जो नियमित रूप से किशोरों के साथ सम्पर्क में नहीं रहते (निती निर्माता प्रशासकीय लोग)

गतिविधि-2

- प्रशिक्षण कक्ष की तीन अलग-अलग दीवारों पर निम्नलिखिक शीर्षकों वाले तीन कार्ड लगा दें :

  क- मेरा स्वास्थ्य केन्द्र किशोरोन्मुखी नहीं है।

  ख- मेरा स्वास्थ्य केन्द्र थोडा-थोडा किशोरोन्मुखी हैँ।

  ग- मेरा स्वास्थ्य केन्द्र बहुत %यादा किशोरोन्मुखी है।

- अब प्रतिभागियों को उस कार्ड के नजदीक जाकर खडे होने को कहें जो अपने स्वास्थ्य केन्द्र के बारे में सबसे स्टीक लगता हो।
- हर कार्ड के सामने खडे प्रतिभागियों की संख्या की गिनती कर लें। हर कार्ड पर खडे हर एक समूह के प्रतिभागियों की संख्या लिख लें।
- कुछ स्वयंसेवकों से पूछें कि वे ऐसा क्यों सोचते हैं।

गतिविधि-3

- पहले दिन माड्यूल-2 पर की गई कसरत के बारे में प्रतिभागियों को याद दिलायें, जिसमें उन्होंने किशोरों और उनकी स्वास्थ्य जटिलताओं जैसे विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण से होने वाले असुरक्षित यौन सम्बन्ध, अवांछित गर्भधारण और एसटीआईज आदि जैसी खूबियों पर उन्होंने फ्लोचार्ट बनाया था। अब इसी चार्ट का हवाला दें और दिमाग पर जोर देने को कहें कि कौन सी स्वास्थ्य सेवाएं किशोरों को इस चार्ट में वर्णित गंभीर जोखिम से बचा सकती है। उदाहरण के तौर पर उन्हें असुरक्षित यौन सम्बन्धों के फलस्वरूप होने वाले गम्भीर नतीजों के बारे में पूर्ण और सटीक जानकारी देकर इन किशोरों को जागरूक बनाया जा सकता है और हो सकता है कि किशोर इससे बचें या गर्भ निरोधकों अवांछित गर्भधारण और एसटीआईजी से बचाव के लिए किशोरियों को गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल के प्रति सलाह देकर भी ऐसा उन्हें जागरूक बनाया जा सकता है।
- फ्लिप चार्ट-4-3 पर उनके जवाब नोट कर लें

●अब उनसे पूछें कि कौन सी स्वास्थ्य सेवाएं हम किशोरों को असल में उपलब्ध करा रहे हैं। सम्भावित जवाब बडे जिज्ञासु, स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं और किसी हद तक स्वास्थ्य सेवाओं से जुडे हो सकते हैं। उनके जवाबों को फ्लिप चार्ट-4-4 पर लिख लें।

फ्लिप चार्ट-4-3

किशोरों को कैसी स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरत पड़ती है ?

-
-
-
-
-

फ्लिप चार्ट-4-4

किशोरों को कैसी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं ?

-
-
-
-
-

- उनका ध्यान इस तथ्य की ओर दिलायें कि जिन स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरत किशोरों को है और जो हम उन्हें उपलब्ध करा रहे हैं, उनके बीच बडा फासला है।
- यह पूछें कि तब क्या हो यदि किशोरों की जरूरतों और उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं के बीच फासला हो। उनके जवाबों को ध्यानपूर्वक सुनें। उसके बाद फ्लिप चार्ट-४-५ को लगायें और इसके बारे में व्याख्या करें। जोर देकर बतायें कि इस फासले को भरा जाना जरूरी है, ताकि किशोरों की स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरत पूरी हो सके।
- हस्त पुस्तिका-४ को देखने के लिए प्रतिभागियों को कहें। जिसमें लिखा है 'कौन सी स्वास्थ्य सेवाएं किशोरों को चाहिएं'।
- प्रतिभागियों द्वारा उठाये गये सवालों के जवाब दें।

फ्लिप चार्ट-4-5

जब स्वास्थ्य सेवाओं से किशोरों की जरूरतें पूरी नहीं हो पाती तो क्या होता है ?

- नतीजा असंख्य गंवाये गये मौकों के रूप में सामने आता है क्योंकि
- बचावात्मक स्वास्थ्य समस्याएं
- उनका तुरंत पता लगाकर प्रभावशाली ढंग से ईलाज
- स्वास्थ्य सेवाओं और प्रदाताओं पर भरोसे की कमी
- किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं के लिए पूरी नहीं होने वाली जरूरत में वृद्धि
- किशोरों के स्वास्थ्य में गिरावट में इजाफा

सत्र-2 सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना

माडयूल-4

1 घंटा 10 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित की जानकारी मिलेगी :

- किशोरों के दृष्टिकोण, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं और किशोरों को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने वाले अन्य व्यस्क द्वारपालों की समझ।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	'आंखों पर बंधी पट्टी' हटाना	निजी समस्या का निवारण	10 मिनट
गतिविधि-2	किशोरों के लिए जरूरी स्वास्थ्य सेवाओं को आसानी से उपलब्ध कराने हेतू विभिन्न दृष्टिकोण	समूह कार्य	30 मिनट
गतिविधि-3	किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं की विशेषताएँ	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट
गतिविधि-4	लिंग मुद्दे	पॉवर वॉक	20 मिनट

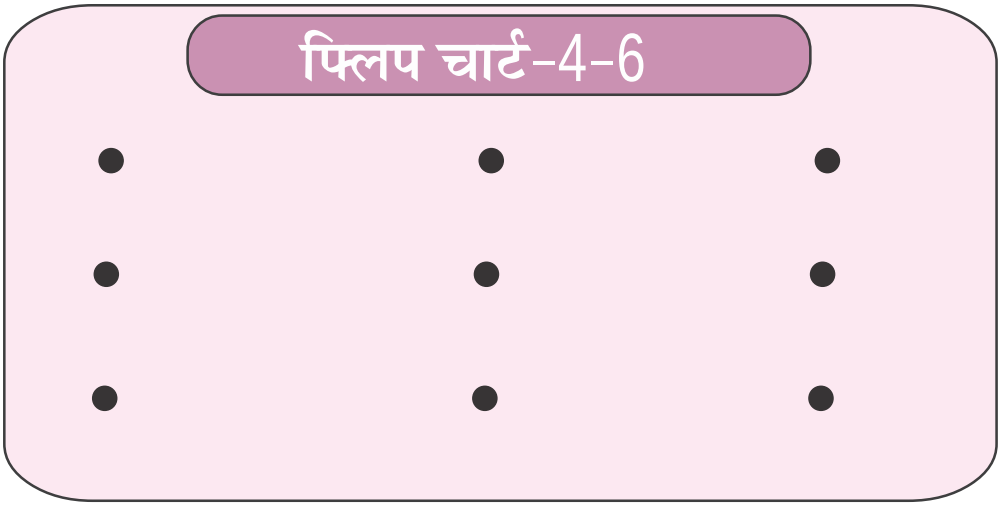
सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-4-6
- फ्लिप चार्ट-4-7
- फ्लिप चार्ट-4-8
- फ्लिप चार्ट-4-9
- फ्लिप चार्ट-4-10
- फ्लिप चार्ट-4-11
- फ्लिप चार्ट-4-12
- फ्लिप चार्ट-4-13
- खाली फ्लिप चार्ट

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों को बतायें कि किशोरों को उनकी जरूरी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए हमें हमारी आंखों पर बंधी परम्परागत पट्टी उतारनी होगी, जिससे हमारा दृष्टिकोण और दूरदर्शिता सीमित होती है।
- फ्लिप चार्ट-४-६ को लगायें और उस पर ९ बिन्दू लगायें।

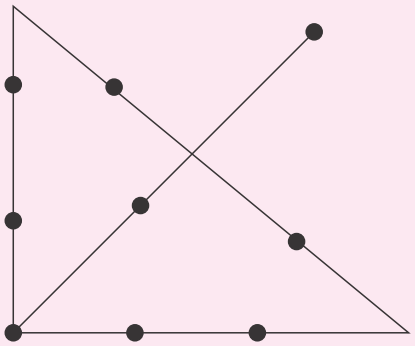
फ्लिप चार्ट-4-6



- प्रतिभागियों को यह नौ बिन्दू कार्ड पर उंकेरने को कहें और ऐसी कोशिश करने को कहें कि इन सभी बिंदूओं को चार सीधी लाईनों से आपस में जोड कर रखा जा सके।(ऐसा कागज पर चिन्हक को उठाये बगैर करना होगा)
- प्रतिभागियों को यह समस्या हल करने के लिए कुछ मिनट का समय दें। आप देख पायेंगे कि %यादातर सहभागियों ने ऐसी लाईन खींचने का प्रयास किया है जो नौ बिंदूओं द्वारा निर्मित काल्पिनक वर्ग के बाहर नहीं जाती। कुछ इस का निष्कर्श यह भी निकालेंगे कि इन सभी बिंदूओं को सिर्फ चार सीधी रेखाओं से जोडना सम्भव नहीं।

- यदि कोई प्रतिभागी यह समस्या हल कर सकता है तो उसे खडे होने को कहें और यह जानकारी समूह के बाकी सदस्यों को देने को कहा जाये, यदि कोई भी व्यक्ति यह समस्या हल नहीं कर पाया हो तो फ्लिप चार्ट-4-7 लगायें और उन्हें दिखायें कि इन बिंदूओं को कैसे जोडा जा सकता है।

फ्लिप चार्ट-4-7



- प्रतिभागियों को बतायें कि इस समस्या को हल करने के लिए उन्हें उन सीमाओं से बाहर निकलना होगा, जो उन्होंने अपने लिए तय कर रखी है। इन रेखाओं को बिंदूओं से निर्मित काल्पिनक डिब्बे से बाहर निकलना चाहिए।
- उन से निम्नलिखित सवाल पूछें :
- किस तरीके से स्वास्थ्य केन्द्र और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इन बिंदूओं से निर्मित डिब्बे जैसे नजर आते हैं।
- हम इन बौद्धिक दायरों में सीमित अपनी सोच से बाहर आने के लिए एक-दूसरे की क्या मदद कर सकते हैं ताकि हम खुले दिमाग के साथ नई सम्भावनाएं तलाश सकें। किशारों के साथ काम-काज करते हुए यह कैसे महत्वपूर्ण है-

गतिविधि-2

- प्रतिभागियों को एक, दो, तीन, चार की गिनती करके चार समूहों में बांटने
- हर एक समूह को एक संख्या दे दें (समूह एक से समूह चार)
- हर एक समूह को एक सही सवाल दें (जैसे समूह एक को सवाल नम्बर-१ दिया जाना चाहिए और इस तरह आगे से आगे)।

फ्लिप चार्ट-4-8

किशोरों को अपनी किन स्वास्थ्य समस्याओं के सिलसिले में स्वास्थ्य केन्द्रों और उप केन्द्रों में एएनएम्स/एलएचवीज के पास जाना चाहिए।

- मासिक धर्म में अनियमितता
- ऋतुरोध
- जननांग में संक्रमण
- मनोवैज्ञानिक जवाबों के संदर्भ से जुड़ी चिंताएं
- गर्भनिरोधन
- व्यावहारिक समस्याएं
- रात में होने वाला स्राव (रात्रि स्राव)
- गर्भधारण (किशोरियों में)
- अनीमिया
- वजन संबंधी मुद्दे

फ्लिप चार्ट-4-9

एएनएम्स/एलएचवीज और स्वास्थ्य सुविधाओं का दौरा करने पर किशोर उनके रवैये के बारे में क्या सोचते हैं ?

- किशोरों के लिए कोई अल्हदा या विशेष स्वास्थ्य सेवाएं नहीं हैं।
- वहां गोपनीयता नहीं बरती जाती।
- रवैया दोस्ताना नहीं है।
- रवैया सख्त है।
- आलोचनात्मक है।
- भाषणबाजी करते हैं।
- समझते नहीं।
- उपलब्ध सेवाएं सिर्फ बच्चों और शादी शुदा दंपतियों के लिए ही हैं।
- असुविधानजक समय।

सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना

- हर एक सदस्य को एक खाली फ्लिप चार्ट दे दें और उनसे उस पर उनके जवाब अंकित करने को कहें। प्रतिभागियों को बतायें कि उनके पास जवाब देने के लिए 15 मिनट हैं और वे अपने सवालों के जवाब इतने समय में ही अंकित करें।

फ्लिप चार्ट-4-10

आप बतौर एएनएम्स/एलएचवीज किशोरों के लिए सेवाएं आकर्षक बनाने के बारे में क्या सोचते हैं ?

- गैर जोखिमपूर्ण वातावरण।
- मैत्रीपूर्ण, गैर आलोचनात्मक सेवा प्रदाता।
- एक ऐसा स्वास्थ्य परामर्शदाता जो उनकी समस्याओं को सुनता है और समझता है।
- एक ऐसा परामर्शदाता जो सहानुभूतिपूर्ण है और उन्हें सलाह देता है।
- सुविधाजनक समय।

- बडे समूह में हर एक समूह को पूछे गये सवाल का जवाब देने के लिए तीन मिनट दें।
- अन्य समूहों द्वारा पूछे गये सवालों या मुद्दों का जवाब देने के लिए सभी प्रतिभागियों को प्रेरित करें। समन्वयक यदि जरूरत पडे तो उसमें बिन्दू जोडें।

फ्लिप चार्ट-4-11

यदि आप को द्वारपाल (अभिभावक, शिक्षक, चाचा, मामा, चाची-मामी) की भूमिका दी जाये तो आप किशोरों को उनकी जरूरत के मुताबिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में किस तरह से माहौल को सुविधाजनक बनायेंगे ?

- स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने वाले किशोरों पर कोई सामाजिक कलंक नहीं लगे।
- लड़कियों की सेहत को भी उतनी ही तवज्जो दी जाये, जितनी लडकों की।
- किशोरों पर रूपया-पैसा खर्च करने को तैयार परिवार।
- समानुभूति और गैर आलोचनात्मक द्वारपाल।
- शिक्षक जवान लड़के-लड़कियों की सेहत के प्रति %यादा ध्यान दे सकते हैं।

- फ्लिप चार्ट-४-८ से ११ तक लगायें, हर एक समूह में एक-एक करके उनके सवालों पर चर्चा के बाद इन फ्लिप चार्टों पर लिखे बिंदूओं को पढें और समूहों के जवाबों से इनका मिलान करें। (नीचे हर एक फ्लिप चार्ट में दिए गए जवाब समन्वयक के लिए उपयोगी टिप है न कि कुछ और)
- चर्चा में सामने आये महत्वपूर्ण मुद्दों को संक्षिप्त बना लें।
- निम्नलिखित दो मुद्दों को उठायें- यदि उन्हें तत्काल नहीं उठाया गया है और उस सूरत में चर्चा और विचार विमर्श को प्रोत्साहित करें।

पूछें :

- क्या अभिभावकों (और अन्य द्वारपालों) के नजरिये किशोर लडके लडकियों के सन्दर्भ में अलग हैं ? यदि ऐसा है तो क्यों और कैसे।
- बतौर एएनएम्स/एलएचवीज, हमारे लिए महत्वपूर्ण है कि हम किशोरों के स्वास्थ्य और विकास को सुनिश्चित बनाने में अहम भूमिका निभाएं। हम में से जो किशोर बच्चों के माता-पिता हैं, की उनके स्वास्थ्य और विकास में बडी भूमिका है, यह भूमिकाएं एक-दूसरे के साथ कैसे सम्बन्धित हैं और हमारे अपने किशोर ग्राहकों/मरीजों के साथ निपटने के तरीकों को कैसे प्रभावित करते हैं।
- प्रतिभागियों के साथ माथा पच्ची करें। वे अपने क्लीनिक को किशोरोन्मुखी बनाने के लिए कैसा पुनर्गठन करेंगे। जवाबों को फ्लिप चार्ट पर लिख दें।

गतिविधि-3

किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं की विशेषताएं:

- बताएं कि प्रदाताओं को किशोरों की जरूरतों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और उन्हें किशोरोन्मुखी सेवाएं प्रदान करने के लिए अपनी सुविधाओं का पुनर्गठन करना चाहिए।
- फ्लिप चार्ट-4-12 लगायें और किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं की विशेषताएं बताएं।

फ्लिप चार्ट-4-12

- गैर जोखिमपूर्ण वातावरण
- पहुंच यो%य और पाने यो%य
- सुविधाजनक समय सारणी
- पर्याप्त जगह और निजता
- किफायती
- सलाहकार सेवाएं
- किशोरों की जरूरतें पूरी करना
- गैर आलोचनात्मक सेवा प्रदाता
- गोपनीयता बनाये रखना
- सटीक जानकारी दी गई
- मरीज की सुनवाई हुई
- युवा लोगों का सम्मान किया गया
- किशोरों के आत्म विश्वास में वृद्धि
- प्रशिक्षित समूह शिक्षक

सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना

- प्रतिभागियों को पूछें कि उनमें से कौन समुदाय में जाकर किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में उनकी मदद कर सकता है। एक खाली फ्लिप चार्ट लगायें और प्रतिभागियों के जवाब उस पर लिख कर उनका मिलान फ्लिप चार्ट-४-१३ की सूची के साथ करें।

फ्लिप चार्ट-4-13

सामूदायिक स्तर पर सहायता-

- स्कूल
- एडब्ल्यूडब्ल्यू और आशा
- एसएचजीज
- महिला मंडल
- युवा क्लब
- उनके इलाके में कार्यरत एनजीओज
- समूह नेता

गतिविधि-4

लिंग सम्बन्धी मुद्दे:

- स्वास्थ्य सेवाओं में लिंग सम्बन्धी मुद्दों पर विचार करें। पूछें कि लडका या लडकी रूपी ग्राहक के आने पर उनके रवैये में क्या बदलाव आयेगा। समुदाय में लिंग आधारित भेद-भाव की सूची बनायें।
- लिंग पॉवर वॉक गतिविधि की व्याख्या करें और उपलब्ध समय के अनुरूप सत्र चलायें। इस गतिविधि के लिए संलग्नक देखें।

सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना

समन्वयक के लिए टिप्स:

1 स्वास्थ्य सेवाएं किशोरों की जरूरतों को पूरा करने में तभी मददगार हो सकती हैं यदि वह गहन कार्यक्रम का हिस्सा हैं। किशोरों की जरूरतें निम्नलिखित हैं:

- एक ऐसा सुरक्षित और सहायक माहौल जिसमें विकास के लिए जरूरी संरक्षण और अवसर उपलब्ध हैं।
- बाहरी दुनिया की समझ और उससे सम्पर्क साधने के लिए जानकारी और दक्षता।
- निजी मुश्किलात के साथ स्वास्थ्य समस्याओं और उनसे निपटने के लिए स्वास्थ्य सेवाएं और सलाह मशविरा।

2 स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इन सभी जरूरतों को अकेले पूरा नहीं कर सकते। वे ऐसे नैटवर्क के साथ जुड सकते हैं या उन्हें बना सकते है जो एक साथ काम करें और संसाधनों का अधिकतम इस्तेमाल कर पायें। अन्तर क्षेत्रिय नजरिया सर्वश्रेष्ठ है- ताकि शिक्षा और स्वास्थ्य एक साथ काम कर सकें। समुदायों को गतिमान करना जरूरी है ताकि वे घर अथवा समुदायों के बीच कि किशोरों की मदद कर सके और उन्हें सलाह दे सकें।

3 हर एक क्षेत्र के लिए उपयुक्त सेवाओं का कोई अकेला तय शुदा कार्यक्रम नहीं हो सकता। हर जिले/प्रदेश को अपना कार्यक्रम वहां की आर्थिकी, भूगोलीय और सामाजिक परिस्थितियों के अनुरूप तैयार कराना होगा।

- निजी जरूरतों के मुताबिक आधारभूत स्वास्थ्य सेवाओं का कार्यक्रम बनाना होगा।
- प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं और सलाह सेवाओं की %यादातर क्षेत्रों में सबसे %यादा जरूरत है।
- किशोरों की सहायता के लिए जानकारी और सलाह सबसे अहम पहलू हैं।

4 किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सम्बन्धी नजरिये से निम्नलिखित सहायता मिलती है:

- किशोरों के लिए घर और समुदाय स्तर पर गैर जोखिम पूर्ण वातावरण तैयार करें
- बुजुर्गों और स्वास्थ्य सेवाओं में विश्वास बनायें
- समय पर सहायता और उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं के बेहतर इस्तेमाल के लिए जरूरी है कि वयस्कों (अभिभावकों) और किशोरों में व्यवहारात्मक बदलाव लाया जाये।

संलग्नक-1

गतिविधि-4 लिंग मुद्दे

(अवधि : 30 मिनट, सामग्रियां : खुला स्थान, पॉवर वॉक के लिए पहचान, पर्चीयां, पॉवर वॉक प्रश्न (पॉवर वॉक प्रश्नों को स्थानीय जरूरत के मुताबिक बदला जा सकता है।))

उद्देश्य: प्रतिभागियों को यह अ%छे से समझ में आ जाये कि लिंग प्रावधान, भूमिकाएं और सम्बन्ध किशोर लडके लडकियों को कैसे अलग-अलग प्रभावित करते हैं और कैसे लिंग सम्बन्धी मुद्दे स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता जैसे सामाजिक दायरों के साथ तालमेल करते हैं।

दिशानिर्देश:

1 प्रतिभागियों को बतायें कि उन्हें एक नाटक करना होगा। ७-८ प्रतिभागियों को बुलायें और उन्हें एक कतार में खडे होने के लिए कहें, मानो दौड लगानी हो। उन्हें ऐसे खडा करें कि हर कोई उन्हे देख पाये। उन्हें उनकी पहचान लिखी पर्चीयां पकडा दें। उन्हें निर्देश दें कि जितने समय के लिए उन्हें यह नाटक करना है उस दौरान उन्हें खुद को पर्ची में लिखी भूमिका निभानी है(पॉवर वॉक पहचानों पर डिब्बा देखें)। अन्य प्रतिभागियों को आस-पास खडे हो कर नजर रखने को कहें।

2 नाटक में हिस्सा लेने वाले प्रशिक्षणार्थियों को निम्नलिखित दिशा निर्देश पढकर सुनायें:

'मैं आप सब के लिए कुछ ब्यान पढने जा रहा हूं यदि आप सोचते हैं कि आपको दी गई पर्ची के मुताबिक आप लडका हैं या लडकी, तो आप वह कर सकते हैं जो मैं पढ रहा हूं, कृपया एक कदम आगे आ जायें। यदि आपको लगता है कि आप वैसा नहीं कर सकते तो अपने स्थान पर खडे रहें। याद रखें कि आप लडके और लडकियों के प्रतिनिधि हैं इसलिए जब आप ब्यान के बारे में सोचें तो सभी लडके और लडकियों के बारे में विचार करें और उसी के अनुरूप नाटक करें।'

सभी प्रतिभागियों को यह दिशा निर्देश समझ आ जाना सुनिश्चित करने के बाद नाटक शुरू करें।

3 ब्यानों को पढें (पॉवर वॉक ब्यान पर डिब्बा देखें)

4 इन ब्यानों को पढने के बाद सभी प्रतिभागियों को उनकी पोजिशन समझने को कहें- जो आगे हैं और जो काफी पीछे हैं। उन्हें पर्यवेक्षकों के सामने अपनी पहचान घोषित करने को कहें। निम्नलिखित बिंदूओं पर चर्चा शुरू करें:

- आपने क्या देखा ?आगे कौन है ?क्यों ?
- किसे पीछे रूकना होगा ?क्यों ?
- जो पीछे हैं, आप कैसा महसूस करते हैं ?
- जो आगे हैं, आप कैसा महसूस करते हैं ?
- इस नाटक में आपको नजर आये भेदभावों का आधार क्या है ?
- क्या इस तरह लडके और लडकियों के बीच में भेदभाव करना सही है ?क्यों ?क्यों नहीं ?
- बतौर एएनएम्स/एलएचवीज/नर्स होने के नाते इस भेदभाव को खत्म करने या उसे कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं ?

सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाना

पॉवर वॉक की पहचान

- पिछड़ी जाति से सम्बन्धित 16 साल का एक कुंवारा लड़का
- शारीरिक रूप से विकलांग 14 साल का लड़का
- माता-पिता की तीन बेटियों का इकलौता भाई
- शादीशुदा युवक
- नवनिवाहिता 17 साल की बहू
- दो साल के बच्चे की मां
- ऊंची जाति की 16 साल की लडकी
- 14 साल की नेत्रहीन लडकी

पॉवर वॉक की पहचान

1 मुझे पता है कि नजदीकी स्वास्थ्य सुविधा कहां तलाशनी है।

2 मैं एएनएम द्वारा सम्मानित महसूस हुआ।

3 जरूरत पड़ने पर मैं स्वास्थ्य सुविधा से सेवाएं ले सकता हूं।

4 स्वास्थ्य सेवाओं के लिए भुगतान की रकम मेरे पास है।

5 मैं चिकित्सा अधिकारी के सामने अपनी स्वास्थ्य समस्या के बारे में खुल कर बता सकता हूं।

6 मैं अपने परिजनों के सामने अपनी स्वास्थ्य समस्या के बारे में खुल कर बता सकता हूं।

7 विपरीत लिंग वाले स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारी द्वारा ईलाज के लिए मैं तैयार हूं।

8 स्वास्थ्य सुविधा पर लगाये गये पोस्टरों में स्वास्थ्य की जानकारी मैं पढ़ और समझ सकता हूं।

9 मैं कंडोम खरीद सकता हूं।

10 मैं अपने साथी/पति-पत्नी के साथ कंडोम के इस्तेमाल पर समझौता कर सकता/ती हूं।

11 मैं अपने साथी/पति-पत्नी के साथ यौन क्रीड़ा से इनकार कर सकता/ती हूं।

12 मैं यौन प्रताड़ना के खतरे से नहीं घिरा हूं।

माडयूल-4

सत्र-3 किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य क्लीनिक

1 घंटा 10 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर सहभागी निम्नलिखित प्राप्त करने के यो%य होंगे:

- बताएं कि वे अपनी चिकित्सा सुविधा में सेवाओं को किशोरोन्मुखी होने की पहचान

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-4-14
- फ्लिप चार्ट-4-15
- फ्लिप चार्ट-4-16
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	एएफएचसी स्थापित करना	माथापच्ची	20 मिनट

गतिविधि-1

- एएफएचसी में पेश की जाने वाली सेवाओं का पैकेज प्रतिभागियों से पूछें फ्लिप चार्ट-4-14 लगायें और प्रतिभागियों से एक खाली फ्लिप चार्ट पर जवाब दर्ज करने को कहें।

फ्लिप चार्ट-4-14

किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य क्लीनिक में शामिल किए जाने वाली सेवाओं का पैकेज

बीएमआई स्क्रीनिंग

एचबी टैस्टिंग

आरटीआई/एसटीआई प्रबंधन

गर्भवती किशोरियों के लिए एएनसी

पोषण, यौवन संबंधी मुद्दों, शादी से पूर्व सलाह, यौन समस्याओं, गर्भनिरोधक, गर्भपात, आरटरआई/एसटीआई, पदार्थ प्रताड़ना, सीखने में समस्याओं, दबाव, निराशा, खुदकुशी की इ%छा, हिंसा, यौन प्रताड़ना, अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों, स्वास्थ्य, जीवन शैली, जोखिमपूर्ण रवैये पर सलाह

मासिक चक्र संबंधी समस्याओं प्रबंधन

आयरन की कमी अनीमिया का प्रबंधन

मधुमेह और उच्च रक्तचाप की स्क्रीनिंग

किशोर सम्बन्धी आम स्वास्थ्य समस्याओं का प्रबंधन

एचआईवी की टैस्टिंग और सलाह

शारीरिक हिंसा और यौन प्रताडना का प्रबंधन

नशामुक्ति केन्द्रों के साथ तालमेल और रैफरल

विशेषज्ञों द्वारा उपचार

रैफरल

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें किशोर क्लीनिक के लिए अन्य क्या-क्या जरूरी उपकरण और आपूर्तियां चाहिए होंगी ? फ्लिप चार्ट-4-15 लगायें। सम्भावित जवाबों में बीसीसी सामग्री, आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां हो सकती हैं। उनके जवाब खाली फ्लिप चार्ट पर लिख लें।

फ्लिप चार्ट-4-15

- किशोर सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए जरूरी आपूर्तियां
- आईईसी सामग्री
- सैनीटेरी नैपकिन
- आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलियों समेत गर्भनिरोधक
- टिटनस टॉक्साइड इंजैक्शन
- आयरन एंड फॉलिक गोलियां
- अन्य दवाईयां (पैरासीटामोल, एनलपैस्मोडीक और फर्स्ट ऐड)

- प्रतिभागियों से पूछें कि वे अपनी सेवाओं को किस तरह से परखेंगे, उनके जवाबों को एक खाली फ्लिप चार्ट पर लिखने और उनकी फ्लिप चार्ट-४-१६ से तुलना

फ्लिप चार्ट-4-16

इन क्लीनिकों पर उपलब्ध सेवाओं के इस्तेमाल को आप कैसे परखना चाहेंगे, जैसे

- क्लीनिक में आने वाले किशोर ग्राहकों की संख्या में वृद्धि से
- किशोर गर्भधारण से मामलों में कमी से
- उनके गर्भधारण में एएनसी कवरेज में वृद्धि से
- आरटीआई/एसटीआई के मामलों में कमी से

माडयूल-4

15 मिनट

सत्र-4 माड्यूल संक्षेप

मुख्य बिन्दू

- स्वास्थ्य सेवाएं किशोरों की जरूरतों को उसी सूरत में पूरा करने में मददगार हो सकती हैं यदि वे गहन कार्यक्रम का हिस्सा हों। किशोरों की जरूरतों में :
- संरक्षण और विकास के लिए अवसर उपलब्ध कराने वाला सुरक्षित और सहायक माहौल।
- दुनिया के साथ सम्पर्क साधने और समझ पैदा करने की जानकारी और दक्षता।
- निजी समस्याओं के साथ निपटने और स्वास्थ्य समस्याओं को दुरूस्त करने के लिए स्वास्थ्य सेवाएं और सलाह।
- इन सभी जरूरतों को अकेले स्वास्थ्य सेवा प्रदाता पूरी नहीं कर सकते। वे नेटवर्क में शामिल हो सकते हैं या उसका गठन कर सकते हैं जो मिल कर काम करें और संसाधनों को अधिकतम बनायें।
- हर एक क्षेत्र के लिए उपयोगी एक अकेला तयशुदा कार्यक्रम नहीं होता।
- हर एक जिले/प्रदेश को अपना पैकेज विकसित करना होगा जो वहां की आर्थिकी, भूगोलिय और सामाजिक परिस्थितियों के अनुरूप हो।
- स्थानीय जरूरतों के मुताबिक आधारभूत स्वास्थ्य सेवाओं का पैकेज तैयार करवाना होगा।
- प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं और सलाह %यादातर क्षेत्रों में पहली प्राथमिकता है।
- किशोरों की सहायता के लिए जानकारी और सलाह महत्वपूर्ण पहलू हैं।
- सभी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा लिंग के आधार पर किसी भी भेदभाव से बचा जाना चाहिए।

किशोर लड़के-लड़कियों की यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं

माडयूल-5

माड्यूल का परिचय और किशोर	सत्र 1 1 घंटा 15 मिनट
लड़के-लड़कियों की यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं	
मासिक धर्म, पुरुषों के प्रजनन कार्य और हस्तमैथुन	सत्र 2 1 घंटा 30 मिनट
माड्यूल संक्षेप	सत्र 3 15 मिनट

(कुल समय : 3 घंटे)

माडयूल-5

सत्र-1 लड़के-लड़कियों की यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं

1 घंटा 15 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर सहभागी निम्नलिखित प्राप्त करने के यो%य होंगे:

- बताएं कि वे अपनी चिकित्सा सुविधा में सेवाओं को किशोरोन्मुखी होने की पहचान

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-5-1
- फ्लिप चार्ट-5-2
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1 गतिविधि-2	माड्यूल के उद्देश्य लड़के-लड़कियों की यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य चिंताएं	प्रेजेंटेशन केस स्टडी	15 मिनट 1 घंटा

परिचय

किशोर लड़के-लड़कियों के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर तैयार इस माड्यूल में किशोरों की पालन-पोषण प्रक्रिया का परिचय मिलता है और यह उनमें उस वयस्कता की दहलीज पर कदम रखे हुए इन किशोरों की चिंताओं को दुरुस्त करता है जो यौवन की शुरुआत से जाहिर है। मासिक धर्म और वीर्य निर्माण की शुरुआत ऐसे अहम मील के पत्थर रूपी पहलू हैं जिनसे क्रमशः लड़कियों और लड़कों के बीच यौन इ%छा और प्रजनन क्षमता के विकसित होने का पता चलता है।

यह माड्यूल उनमें मासिक धर्म और हस्तमैथुन से जुड़े सामाजिक-सांस्कृतिक संबंधी मुद्दों को तो हल करता ही है, साथ में इनसे जुड़ी कल्पित कथाओं से उपजी भ्रांतियों का भी निवारण करता है। इसमें उन बाधाओं का भी जिक्र मौजूद है, जो किशोरों को उनकी यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की जानकारियों और उपलब्ध सेवाओं तक पहुंचने नहीं देतीं। यह माड्यूल उस अगले माड्यूल की रूपरेखा भी तय करता है जिसमें आगे चलकर किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं का संदर्भ दिया गया है।

गतिविधि 1

- फ्लिपचार्ट 5-1 लगाएं और प्रतिभागियों को माड्यूल उद्देश्य पढ़कर सुनाने को कहें ।
- बताएं कि यह माड्यूल कैसे किशोरों की यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य जरूरतों पर गौर करता है।

फ्लिप चार्ट-5-1

माड्यूल के उद्देश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा

- किशोरों की आम स्वास्थ्य समस्याओं को कैसे प्रबंधित किया जाए और इन समस्याओं के प्रबंधन के लिए कार्ययोजना बिंदुओं की पहचान कैसे की जाए।
- उनकी मासिक धर्म संबंधी चिंताएं दूर करना।
- रात्रि स्राव और हस्तमैथुन संबंधी कल्पित कथाओं से उपजीं भ्रांतियों को दूर करना

गतिविधि 2

- प्रतिभागियों से पूछें कि यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य से वे क्या समझते हैं ? उनके जवाबों/विचारों को ध्यानपूर्वक सुनें। उसके बाद फ्लिपचार्ट ५-२ को लगा दें और यौन प्रजनन स्वास्थ्य की व्याख्या करें।

फ्लिप चार्ट-5-2

- यौन स्वास्थ्य

यौन रवैये से संबंधित बीमारी और उससे जुड़ी चोटों आदि के अभाव और यौन रूप से भला-चंगा महसूस करना ही यौन स्वास्थ्य कहलाता है।

- प्रजनन स्वास्थ्य

प्रजनन स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से भलाचंगा होने की स्थिति है, न कि प्रजनन प्रणाली और इसके कामकाज व प्रक्रिया से जुड़े सभी मामलों में सिर्फ किसी बीमारी या कमजोरी का अभाव से इसका आशय है।

- प्रतिभागियों को बताएं कि किशोर लड़के-लड़कियों की यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी कई चिंताएं होती हैं।
- अब वे इन्हीं चिंताओं और समस्याओं से जुड़े कुछ केस स्टडीज के बारे में चर्चा करेंगे।
- अब सभी प्रतिभागियों को छह छोटे समूहों में बांट दें। हरेक समूह को एक केस स्टडी दे दें। हरेक समूह को उनका अपना केस स्टडी गौर से पढ़ने को कहें, इसमें प्रदत्त किशोरों की चिंताओं पर चर्चा करें और अपने बीच में अगले १५ मिनट में इनके जवाबों के बारे में फैसला करें।
- एक बार छोटे समूहों द्वारा उनके केस स्टडी पर चर्चा कर लिए जाने के बाद, हरेक समूह से एक-एक करके केस स्टडी को पढ़ने को कहें और बड़े समूह के सामने आकर सवालों के जवाब देने को कहें।
- हरेक केस स्टडी के बाद, समूहों से कहें कि यदि वे कोई टिप्पणी या सवाल में कुछ और जोड़ना चाहें तो ऐसा कर सकते हैं।
- इस कसरत से पैदा होने वाले कुछ बेशकीमती बिंदुओं को उठाएं जैसे
- किशोरों की चिंताएं मौजूदा या निकट भविष्य के ही आसपास घूमती हैं, जबकि वयस्कों की चिंताएं दीर्घकालिक होती हैं।
- हो सकता है कि किशोरों के अलग समूहों की चिंताएं एक-जैसी न हों। उदाहरण के लिए लड़के-लड़कियों, शादीशुदा-कुंवारों, शहरी-ग्रामीण किशोरों की चिंताएं हो सकता है कि अलग हितों, मुद्दों या चिंताओं से जुड़ी हों।
- उनके हित और चिंताओं के बारे में समझकर व इनके कारणों को जानकर वयस्क चाहें तो उनका प्रभावशाली तरीकों से निराकरण कर सकते हैं।

समन्वयकों के लिए टिप्स

केस स्टडीज से हो सकता है कि जोरदार भावनाएं और विचार उपजें। यदि ऐसा हो तो अन्य के विचारों के संदर्भ में आलोचनात्मक होते हुए उन्हें उठाएं ताकि आपके रूप में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता समेत किशोरों व वयस्कों के बीच किसी भी स्वतंत्र बहस को जन्म दिया जा सके।

केस स्टडी 1 मासिक धर्म के दौरान दर्द

रूपा 15 साल की एक लड़की है। बीते तीन साल से उसे हर महीने मासिक धर्म आ रहा है। इसमें उसे बड़ा दर्द होता है और बेतहाशा रक्त स्राव के कारण रूपा डर जाती है। उसकी सहेली उसे बताती है कि उसे तो इसमें दर्द नहीं होता और न ही %यादा रक्त स्राव ही होता है। रूपा अपनी हालत को लेकर बड़ी परेशान है और उसने इस बारे में अपनी माता को भी बताया है। उसकी माता ने उसे पीने के लिए कोई काढ़ा भी दिया पर उससे कोई आराम नहीं मिला। रूपा को लगता है कि उसे कोई गंभीर बीमारी हो गई है।

चर्चा : – रूपा की समस्या क्या है ?

– उसके लिए एएनएम/एनएचवी क्या कर सकती है ?

केस स्टडी 2 मासिक धर्म नहीं आया

मीरा 17 साल की एक लड़की है। उसे बीते दो महीनों से मासिक धर्म नहीं आ रहा। उसे डर है कि कहीं उसके गर्भ तो नहीं ठहर गया है ? मीरा में इतनी हिम्मत नहीं कि वह ये सब अपनी मां से बता सके क्योंकि उसे डर है कि यदि वह गर्भवती निकली तो मां तो उसे मार ही देगी।

चर्चा : – इस केस में समस्या क्या है ?

–मीरा की समस्या को और अ%छे सेजानने के लिए क्या अतिरिक्त जानकारी जरूरी है ?

केस स्टडी 3 एफपी जरूरत वाला युवा दंपति

बलदेव 18 साल का लड़का है। पारिवार के दबाव में उसकी शादी 16 साल की लड़की सुधा से कर दी गई है। वे अभी तीन साल तक संतान नहीं चाहते पर बलदेव की मां चाहती है कि उनका बेटा-बहू जल्द से जल्द माता-पिता बनें और आगे बढ़ें।

बलदेव और सुधा बेहद परेशान हैं और यौन क्रीड़ा करते हुए भी उन्हें डर लगता है। उन्हें लगता है कि कोई उनकी बात अ%छे से सुने और उनकी जरूरत को समझे व बताए कि वे अपनी पहली संतान प्राप्ति में विलंब कैसे कर सकते हैं।

चर्चा : – इस केस में क्या अ%छाई है ?

– इस केस में समस्या क्या है ?

– एएनएम/एलएचवी इसमें बलदेव और सुधा की कैसे मदद कर सकती हैं ?

केस स्टडी 4 **वक्षस्थल का आकार**

प्रीति पंजाब की रहने वाली 18 साल की लड़की है। वह पतली है और उसकी कद-काठी भी छोटी है। दो हफ्ते पहले प्रीति अपनी सहेलियों के साथ मेला देखने गई। प्रीति ने घाघरा-चोली पहना। उस दिन लड़कियों ने उसका खूब मजाक उड़ाया और कहा कि वह तो लड़की जैसी दिखती तक नहीं क्योंकि उसके वक्षस्थल का उभार उतना नहीं है व कोई भी लड़का उसे देखेगा तक नहीं। इसका प्रीति को बड़ा बुरा लगा और वह तब से लगातार रोए जा रही है। प्रीति अपनी मां या भाभी से बात नहीं करना चाहती क्योंकि कहीं वे उसे गलत लड़की न समझ लें। प्रीति यही सोचती रहती है कि उसके साथ ही ऐसा क्यों है और उसका क्या होगा ?

चर्चा : - इस केस में समस्या क्या है ?

- प्रीति की कैसे मदद की जा सकती है ?

केस स्टडी 5 **नशाखोरी**

मोहन दिल्ली के झु%गी-बस्ती का रहने वाला 16 साल का लड़का है और उसे इस बात की बड़ी खुशी है कि उसे एक दोस्त मिल गया है और सोहन भी उसे बहुत पसंद करता है। वे साथ-साथ फुटबॉल खेलते हैं और इकट्ठे सिनेमा देखने भी जाते हैं। कुछ दिन पहले ही मोहन ने देखा कि सोहन बीड़ी पी रहा था। मोहन इसे लेकर बेहद चिंतित है क्योंकि उसने सुना है बीड़ी पीने के घातक परिणाम होते हैं। मोहन को ये सब कतई अ%छा नहीं लगता। मोहन को पता है कि वह कभी भी बीड़ी या सिगरेट नहीं पिएगा। उसकी चिंता यह है कि यदि उसके माता-पिता को पता चल गया कि उसका दोस्त क्या करता है तो क्या होगा। मोहन किसी सूरत में सोहन जैसे दोस्त को गंवाना नहीं चाहता। मोहन को नहीं पता कि वह सोहन की बीड़ी की आदत कैसे छुड़ाए।

चर्चा : - इस केस में समस्या क्या है ?

-इस केस में किशोरों की किस खूबी कोदर्शाया गया है ?

- इस केस में क्या होने वाला है ?

- इन दोनों लड़कों की मदद के लिए क्या किया जा सकता है ?

केस स्टडी 6 **असुरक्षित गर्भपात**

मधु 15 साल की लड़की है और उत्तर प्रदेश के गांव के रहने वाले 17 साल के हरि की ब्याहता पत्नी है। उनकी शादी के छह महीने बाद मधु गर्भवती हो गई। उसका पति और खुद मधु अभी संतान नहीं चाहते। गांव की दाई ने मधु के अंदर लकड़ीनुमा कुछ डाला। इसके बाद मधु के बेहद रक्त स्राव हुआ और तब से वह ठीक महसूस नहीं करती। मधु ने इस बारे में किसी को नहीं बताया है। यदि उसकी सास को इस बारे में पता चलेगा तो वह बहुत डांटेगी। अब मधु करे तो क्या ?

चर्चा : - इस केस में समस्या क्या है ?

- मधु की कैसे मदद की जा सकती है ?

माडयूल-5

1 घंटा 30 मिनट

सत्र-2 मासिक धर्म, पुरुषों के जनन कार्य और हस्त मैथुन

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- मासिक धर्म की प्रक्रिया बताएं और बताएं कि इस दौरान साफ-सफाई कैसे रखी जाए।
- मासिक धर्म से जुड़ी भ्रांतियों का निराकरण करें और किशोरियों को आम मासिक धर्म की समस्साओं से अवगत कराएं।
- रात्रि स्राव और हस्तमैथुन से जुड़ी भ्रांतियों को दुरुस्त करें और इससे जुड़े तथ्यों को उजागर करें।

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-5-3
- फ्लिप चार्ट-5-4
- समस्या कार्ड
- खाली फ्लिप चार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	मासिक धर्म की प्रक्रिया और खुद को साफ-सुथरा कैसे रखें	केस स्टडी, प्रेजेंटेशन और चर्चा	40 मिनट
गतिविधि-2	मासिक धर्म में गड़बड़ी का प्रबंधन और इससे जुड़ी समस्याओं से जुड़ी भ्रांतियां	केस स्टडीज और आमतौर पर	20 मिनट
गतिविधि-3	पुरुषों के प्रजनन कार्य और हस्तमैथुन प्रेजेंटेशन	पूछे जाने वाले सवाल प्रेजेंटेशन	30 मिनट

गतिवधि 1

- प्रतिभागियों को बताएं कि इस सत्र में वे मासिक धर्म पर चर्चा करने जा रहे हैं, क्योंकि वह किशोरियों के विकास का सबसे अहम हिस्सा है।
- अब उन्हें हस्त पुस्तिका 4 से सुरेखा का केस स्टडी पढ़कर सुनाने को कहें और इससे जुड़े सवाल पूछें।
- केस स्टडी के बाद, चर्चा करें कि सुरेखा के मामले जैसे ही हमारे देश की %यादातर लड़कियां मासिक धर्म की शुरुआत के लिए पूरी तरह तैयार नहीं होतीं और उन्हें पता नहीं होता कि इसके बारे में किससे पूछा जाए। उन्हें इसे लेकर चिंता और भ्रांति बनी रहती है और जरूरी है कि उन्हें इस बारे में सही जानकारी से अवगत कराया जाए।
- शीर्षक बिना स्त्री जननांगों का रेखाचित्र लगाएं और प्रतिभागियों से साधारण भाषा में इनका नाम बताने को कहें।
- उसके बाद एक या दो प्रतिभागियों को आगे आने को कहें और साधारण तरीके में मासिक धर्म की प्रक्रिया को समझाने को कहेंञ
- यदि जरूरी हो तो प्रशिक्षक इसमें जोड़/या उसे दुरुस्त कर सकते हैं।
- इस बात पर चर्चा करें कि इस मासिक धर्म की प्रक्रिया में साफ-सफाई के लिए वे किशोरियों से कैसे बात करेंगे। उन्हें बताएं कि यह विषय उनकी हस्त पुस्तिका में भी दिया गया है।
- अब प्रतिभागियों को हस्त पुस्तिका 4 खोलने को कहें और उसमें मासिक धर्म विषय पर दिए गए आमतौर पर पूछे उन्हें सवालों को ऊंची आवाज में पढ़ने को कहें। जहां जरूरी लगे वहां स्पष्ट करते जाएं।
- निम्नलिखित सवालों के जवाबों पर चर्चा करें क्योंकि इनसे प्रतिभागियों को मासिक धर्म में सफाई के बारे में अ%छे से ज्ञान प्राप्त होगा।

1 रक्त स्राव को सोखने के लिए मासिक धर्म के दौरान कैसी सामग्री का इस्तेमाल किया जाना चाहिए ?

2 इस कपड़े को कैसे धोएं, सुखाएं और रखें ?

3 यह कपड़ा कितनी बार बदलें ?

4 पैड्स को ठिकाने कैसे लगाएं ?

5 एक लड़की खुद को साफ-सुथरा कैसे रख सकती है ?

6 क्या लड़कियों को हर रोज नहाना चाहिए ?

केस स्टडी- सुरेखा का केस

12 साल की सुरेखा एक छोटे से गांव में अपने माता-पिता और दो छोटे भाईयों के साथ रहती है। यह परिवार मध्यमवर्गीय परिवार है और उनके माता-पिता अपने बच्चों से बेहद प्यार करते हैं। सुरेखा एक हंसमुख लड़की है।

एक दिन सुरेखा को उसका अधोवस्त्र गीला-गीला लगता है और वह बड़ा असहज महसूस करने लगती है। जब वह नीचे अपने कपड़ों को निहारती है तो देखती है कि कपड़ों पर खून के दाग हैं। वह डर जाती है और उसे पता नहीं चलता कि उसके साथ क्या हो रहा है। वे रोने लगती है।

उसकी मां उसके रोने का कारण पूछती है और जब वह उन्हें कारण बताती है तो उसे वह अंगुली के इशारे से चुप हो जाने को कहने लगती है। वह उसके भाईयों को बाहर खेलने जाने को कहती है और उसे एक कपड़ा इस्तेमाल करने को देती है। मां उसे बाताती है कि वह अब बड़ी हो गई है और अब से उसे हर महीने ऐसा ही होगा। इस बारे में किसी को बताने की जरूरत नहीं है। वह उसे अब से लड़कों के साथ भी %यादा घुलने-मिलने से मना करती है और ढंग से रहने की सलाह देती है।

उस रात सुरेखा को सोते समय दिमाग में तरह-तरह की बातें आती रहती हैं। उसे कई तरह के डर सताने लगते हैं और अपनी हालत को लेकर वह कई तरह के सवालों में उलझ जाती है, पर उसे नहीं पता कि इस बारे में बात करे तो किससे ?

अगले दिन गांव में एक एएनएम आती हैं। सुरेखा उनसे अपनी समस्या के बारे में पूछने की बाबत सोचती है पर उनके इर्दगिर्द अन्य महिलाएं बैठी होने के कारण वह सकुचा जाती है। वह सोचती है कि पता नहीं कि एएनएम उसके सवाल के बारे में क्या सोचे ?

सवाल 1

क्या कारण है कि सुरेखा अपने जीवन की सबसे अहम घटना के बारे में इतनी अनजान थी ?

इस केस में संचार बाधाएं क्या हैं ?

सवाल 2

सुरेखा की जिज्ञासा शांत करने के लिए क्या किया जाना चाहिए था ?

इस बात पर जोर दें कि मासिक धर्म और निजी स्व%छता का अभाव ही किशोरियों में यौन स्राव, पेशाब करते समय जलन और यौन रूप से असक्रिय लड़कियों के जननांग में खुजलाहट आदि जैसी शिकायतों के कारण बनते हैं।

इस बात पर जोर दें कि खुद को संक्रमण से बचाए रखने के लिए लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान स्व%छता अपनाना कितना जरूरी है। पर इसके साथ ही लड़कियों के लिए यह भी उतना ही जरूरी है कि मासिक धर्म के दौरान भी वे खुद को भलाचंगा ही समझें और इसे मासिक दंड या बीमारी के रूप में कतई न लें।

मासिक धर्म, पुरुषों के जनन कार्य और हस्त मैथुन

गतिविधि 2

- प्रतिभागियों को छह समूहों में बांट दें और हरेक समूह को एक समस्या कार्ड थमा दें।
- फ्लिपचार्ट 5-3 लगा दें।

फ्लिप चार्ट-5-3

समूह कार्य के लिए काम

समूह में चर्चा करें :

- समस्या क्या है ?
- यदि ऐसा केस आपके पास आए तो आप उसके साथ कैसे निपटेंगी ?

समस्या कार्ड

कार्ड 1 काजल 14 साल की लड़की है। उसकी मां उसे एएनएम के पास लेकर आई है क्योंकि वह चिंतित है कि काजल को मासिक धर्म आना शुरू नहीं हुआ है।

कार्ड 2 लक्ष्मी 16 साल की लड़की है और उसे मासिक धर्म आना शुरू नहीं हुए हैं। वह बेहद चिंतित है।

कार्ड 3 बबिता 13 साल की लड़की है और उसके जननांग से बड़ी मात्रा में सफेद गाढ़ा पदार्थ निकलता है।

कार्ड 4 सरोज 15 साल की कुंवारी लड़की है जिसे अपने जननांग से गंदे दुर्गंधयुक्त स्राव की शिकायत है, इसके साथ ही उसे जननांग में खुजली भी महसूस होती है।

कार्ड 5 फातिमा 12 साल की लड़की है और उसे हर महीने आने वाले मासिक धर्म के दौरान बेतहाशा रक्त स्राव और पेट में सख्त दर्द होता है। वे बेहद कमजोर है।

कार्ड 6 कमला 16 साल की लड़की है और उसे मासिक धर्म शुरू हुए 4 साल हो गए हैं। वह हैरानी है कि बीते दो महीनों से उसे मासिक धर्म नहीं आया है।

- समूह सदस्यों को सावधानीपूर्वक समस्या कार्ड पढ़ने को कहें और उनके समूहों में जवाब देने को कहें।
- इस कसरत को पूरा करने के लिए उन्हें ५ मिनट दें। हरेक समूह से एक प्रतिनिधि को समस्या का कारण बताने और उससे निपटने के तरीकों का खुलासा करने को कहें।
- जब हरेक समूह अपने जवाब तैयार कर ले तो किशोरियों के यौन स्राव और प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताओं का निराकरण कराने के लिए अन्य प्रतिभागियों से टिप्पणियां और सुझाव मांगें।
- प्रतिभागियों से ऐसे सवाल लेकर आने को कहें जो आमतौर पर पूछे जाते हैं, अन्य प्रतिभागियों से इन सवालों का जवाब देने को कहें और जहां जरूरी हो वहां तकनीकी तथ्य भी जोड़ते जाएं। कुछ आमतौर पर पूछे जाने वाले सवालों में निम्नलिखित हो सकते हैं :
- मेरा मासिक धर्म नियमित नहीं है, क्यों ?
- मुझे बेतहाशा रक्त स्राव होता है जो पांच दिनों से भी %यादा तक चलता रहता है, क्यों ?
- यदि मुझे मासिक धर्म नहीं आता तो इसका क्या मतलब है ?
- मासिक धर्म के दौरान मुझे इतना दर्द क्यों होता है ?
- पूरे सत्र के दौरान की गई चर्चा को संक्षेप में रखते हुए इस सत्र का समापन करें। सवाल या टिप्पणियां मांगें और निम्नलिखित बिंदुओं को सामने लाएं :
- मासिक धर्म एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है जिससे प्रजननांगों की सक्रियता का संकेत मिलता है।
- मासिक धर्म से जुड़ी कई भ्रांतियां हैं, जिनका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है।
- मासिक धर्म से जुड़ी %यादातर भ्रांतियों को मनोबल, आत्मविश्वास बढ़ाकर और सलाह-मशविरे आदि से दुरुस्त किया जा सकता है।
- मासिक धर्म में गड़बड़ी असल भी हो सकती है या काल्पनिक भी, पर किशोरों के लिए यह हमेशा से ही चिंता का सबब रही है। संवेदनशील सलाहकारिता और इसे भविष्य के लिहाज से बेहतर बताकर किशोरियों का आत्मविश्वास बढ़ाने जैसे उपायों से इस मसले को हल किया जा सकता है।

मासिक धर्म, पुरुषों के जनन कार्य और हस्त मैथुन

प्रशिक्षक के नोट्स

समस्या काड्र्स	निदान	ऐसा मामला आने पर आप इसका कैसे निदान करेंगी ?
1 काजल 14 साल की लड़की है। वह इसलिए परेशान है क्योंकि उसे अभी मासिक धर्म आना शुरू नहीं हुआ है।	1 यह कोई समस्या नहीं है और पूरी उम्मीद है कि उसे जल्द ही ये आने शुरू हो जाएं।	1 उसे दोबारा यकीन दिलाएंगी, आयरन सप्लीमेंट दूंगी, यदि जरूरी हुआ तो। यदि 16 साल की होने पर भी मासिक धर्म नहीं आता तो आकर जांच कराने को कहेंगी।
2 लक्ष्मी 16 साल की लड़की है और उसे मासिक धर्म आना शुरू नहीं हुआ है, वह चिंतित है।	2 यह मामला शुरुआती ऋतुरोध का है।	2 उसे जांच और इलाज के लिए महिला चिकित्सा अधिकारी के पास भेजूंगी।
3 बबिता 13 साल की लड़की है और उसके जननांग से बेतहाशा गाढ़ा सफेद स्राव होता है।	3 यह जननांग में संक्रमण का मामला नहीं है और यह सामान्य श्वेत स्राव का है।	3 उसे दोबारा यकीन दिलाएंगी कि यह कोई संक्रमण/बीमारी नहीं है, ऐसा इस उम्र में सामान्य बात है। उसे मल्टी विटामिन, कैलशियम, आयरन आदि दूंगी।
4 सरोज 15 साल की कुंवारी लड़की है जिसे अपने जननांग से गंदे दुर्गंधयुक्त स्राव की शिकायत है, इसके साथ ही उसे जननांग में खुजली भी महसूस होती है।	4 यह आटीआई का मामला है।	4 आरटीआई के इलाज के लिए उसे पीएचसी रेफर करेंगे, मासिक धर्म/जननांगों की साफ-सफाई की सलाह देंगे।
5 फातिमा 12 साल की लड़की है और उसे हर महीने आने वाले मासिक धर्म के दौरान बेतहाशा रक्त स्राव और पेट में सख्त दर्द होता है। वे बेहद कमजोर है।	5 यह मासिक धर्म में गड़बड़ी है, जो यह प्रक्रिया शुरू होते समय आमतौर पर लड़कियों को हो ही जाया करती है।	5 उसे दोबारा यकीन दिलाएंगे कि यह बीमारी नहीं है, रक्त स्राव और दर्द के लिए सिंप्टोमेटिक इलाज देंगे, आयरन सप्लीमेंट देंगे।
6 कमला 16 साल की लड़की है और उसे मासिक धर्म शुरू हुए 4 साल हो गए हैं। वह हैरानी है कि बीते दो महीनों से उसे मासिक धर्म नहीं आया है।	6 यह ऋतुरोध का मामला है। यह दूसरे स्तर का ऋतरोध का दूसरे स्तर या गर्भधारण भी हो सकता है।	6 सलाह देंगे कि इस उम्र की लड़कियों में मासिक चक्र में गड़बड़ी हो ही जाया करती है। यह भी बताएंगे और चर्चा करेंगे कि कहीं यौन संपर्क की कोई पृष्ठभूमि तो नहीं। यह गर्भधारण हो सकता है, जो एक बेहद साधारण पेशाब की जांच से पता लग जाएगा। यदि गर्भधारण नहीं है तो उसे किसी महिला डाक्टर के पास ऋतुरोध के दूसरे स्तर की जांच के लिए भेजा जाएगा।

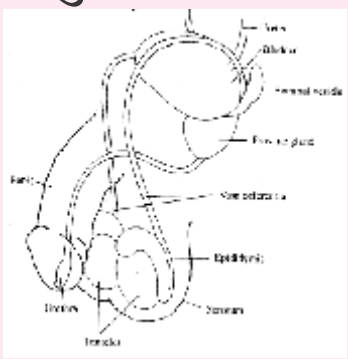
गतिविधि 3

पुरुष प्रजनन प्रक्रिया एवं कामकाज

- पुरुष प्रजनन अंगों का साधारण रेखाचित्र प्रदर्शित करें (फ्लिपचार्ट 4-4) और संक्षेप में शिश्न में कसावट समेत उसके ढांचे और कामकाज के बारे में बताएं। प्रतिभागियों को सवाल पूछने या टिप्पणी करने को कहें। जवाबों/टिप्पणियों को लिख लें।

फ्लिप चार्ट-5-4

पुरुष जननांग



प्रशिक्षक के नोट्स

- शिश्न : यौन क्रीड़ा के लिए पुरुष अंग। इसमें जमा वीर्य को एक पतली, लंबी टयूबनुमा अंग के रास्ते स्त्री के जननांग में स्थिर किया जाता है।
- अंडकोष : यह थैली शिश्न के पीछे छिपी होती है, जिसमें वीर्यकोष होता है जिसे यह सहेजकर रखती है, वीर्य उत्पादन और उसके अस्तित्व के लिए जरूरी तापमान बनाए रखती है।
- दो वीर्यकोष : दो गोल ग्रंथियों में सुरक्षित ये वीर्यकोष यौवन में कदम रखने के बाद वीर्य को उत्पादित करते हैं और उसे वहां जमा रखते हैं। ये उन पुरुष यौन हारमोन को भी पैदा करते हैं, जो मर्दानगी की खूबियों और यौन क्रीड़ाओं के लिए जिम्मेदार हैं।
- दो शुक्रवाहिका : हरेक वीर्यकोष में से एक पतली और लंबी ट्यूब निकलती है, जिसे शुक्रवाहिका कहा जाता है। मूत्रमार्ग तक वीर्य को यही शुक्रवाहिकाएं लेकर आती हैं।
- बीजीय पुटिका : मूत्राशय के पीछे दो थैलीनुमा ढांचों में गाढ़ा दूधनुमा द्रव्य जमा रहता है, जो वीर्य निर्माण करता है।
- पुरस्त ग्रंथि : पुरुष के कूल्हे में मौजूद यह ग्रंथि वीर्य निर्माण में सहायक गाढ़े दूधनुमा पदार्थ को छिपाए रखती है।
- खड़ा शिश्न : उत्तेजक विचारों, कल्पना कथाओं, तापमान, छूने या यौन उत्तेजना के कारण शिश्न में रक्त भर जाता है और यह यौन क्रीड़ा के लिए कड़ा हो जाता है। किशोरों में तो यौन विचारों या उत्तेजना के बिना भी यह प्रक्रिया चलती रहती है।
- वीर्य का स्त्राव : यौन तृप्ति के बाद शिश्न से होने वाले शुक्राणु स्त्राव को वीर्य स्त्राव कहा जाता है। यह रात हो सकता है और इसे आम भाषा में रात्रि स्राव के नाम से जाना जाता है। हिंदी और मराठी भाषा में इसे स्वप्न दोष कहा जाता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है गलती/दोष पर यह एक कुदरती प्रक्रिया है और सामान्य घटनाक्रम भी।
- वीर्य स्त्राव के दौरान, मूत्रमार्ग मूत्र के लिए बंद रहता है।

हस्त मैथुन

- प्रतिभागियों से पूछें कि हस्तमैथुन से उनका आशय क्या है ? उनके जवाब आने के बाद उन्हें समझाएं कि हस्तमैथुन क्या होता है।
- प्रतिभागियों को बताएं के वे अब एक क्विज में हिस्सा लेने जा रहे हैं। उन्हें बताएं कि आप ऊंची आवाज में एक बयान पढेंगे और जो उससे सहमत हैं वो आगे आयेंगे और आपके दायीं तरफ खडे हो जायेंगे, जबकि असहमत प्रतिभागी आपकी बायीं ओर खडे होंगे। फैसला नहीं ले पाने वाले अथवा सहमत या असहमत होने का निर्णय नहीं लेने वाले प्रतिभागी बीच में खडे होंगे। यह सुनिश्चित बनायें कि हर एक को वह बात समझ में आ गयी जो आप समझाना चाहते थे।
- एक-एक करके बयान पढना शुरू करके क्विज आरम्भ करें।
- हर एक बयान के बाद उक्त तीनों स्थितियों के बारे में प्रतिभागियों को फैसला लेने के लिए कहें।

क्विज

1 लड़के-लड़कियां दोनों हस्तमैथुन करती हैं।

2 यदि कोई किशोर लड़का बहुत %यादा हस्तमैथुन करता है तो उसके वयस्क यौन जीवन में कठिनाई आएगी।

3 शादी हो जाने के बाद %यादातर लोग हस्तमैथुन करना छोड़ देते हैं।

4 हस्तमैथुन करने वाले लोगों का खुद को दोषी मानना स्वाभाविक है।

5 हस्तमैथुन से किशोरों में मुहांसे आदि त्वचा की परेशानियां आती हैं।

6 जो लोग %यादा हस्तमैथुन करते हैं, तो वह जब युवा होते हैं तो वे बेकार हो जाते हैं और बड़े होने पर उनकी संतान नहीं होती।

7 यदि शिश्न को बारबार छुआ जाए तो वह स्थायी रूप से लंबा हो जाता है।

8 हस्तमैथुन एक सुरक्षित तरीका है कि लड़के-लड़कियां अपनी यौन इ%छाओं को पूरा कर सकते हैं।

9 लड़कों को आमतौर पर रात्रि स्राव की शिकायत होती है और यह उनकी सेहत के लिए खतरनाक कतई नहीं होता।

10 यदि शिश्न का आकार छोटा है तो व्यक्ति नपुंसक है और वह यौन क्रीड़ा के लायक नहीं।

- जब प्रतिभागी अपने विचार तय कर लें तो हर एक समूह में से एक या दो को यह बताने के लिए कहें कि वे वैसा क्यों सोचते हैं। हर एक बयान के मामले में आगे ऐसा करते जाएं।
- इस चर्चा में समन्यवयक को प्रतिभागियों को सही फैसले पर पहुंचने में मदद करनी चाहिए। एक बार सभी बयान पूरे पढ़ लिए जाने के बाद, प्रतिभागियों को उनकी सीटों पर चले जाने को कहें।
- यह कहकर सत्र का समापन करें कि इन विषयों के प्रति कड़ी भावनाएं और मूल्य धारण करना सामान्य है। प्रतिभागियों को बताएं कि अपने मूल्यों के बारे में जागरूक होना तो सीखना है, जबकि किशोरों की जरूरतों के प्रति संवेदनशील और गैर आलोचनात्मक होना उनकी जिम्मेदारी। इससे उन्हें किशोरों के साथ %यादा खुलने का मौका मिलेगा।

प्रशिक्षक के नोट्स

क्विज की उत्तर-पुस्तिका

1 लड़के-लड़कियां दोनों हस्तमैथुन करती हैं। सहमत

2 यदि कोई किशोर लड़का बहुत %यादा हस्तमैथुन करता है तो उसके वयस्क यौन जीवन में कठिनाई आएगी। असहमत

3 शादी हो जाने के बाद %यादातर लोग हस्तमैथुन करना छोड़ देते हैं। असहमत

4 हस्तमैथुन करने वाले लोगों का खुद को दोषी मानना स्वाभाविक है। सहमत

5 हस्तमैथुन से किशोरों में मुहांसे आदि त्वचा की परेशानियां आती हैं। असहमत

6 जो लोग %यादा हस्तमैथुन करते हैं, तो वह जब युवा होते हैं तो वे बेकार हो जाते हैं और बड़े होने पर उनकी संतान नहीं होती। असहमत

7 यदि शिश्न को बारबार छुआ जाए तो वह स्थायी रूप से लंबा हो जाता है। असहमत

8 हस्तमैथुन एक सुरक्षित तरीका है कि लड़के-लड़कियां अपनी यौन इ%छाओं को पूरा कर सकते हैं। सहमत

9 लड़कों को आमतौर पर रात्रि स्राव की शिकायत होती है और यह उनकी सेहत के लिए खतरनाक कतई नहीं होता। सहमत

10 यदि शिश्न का आकार छोटा है तो व्यक्ति नपुंसक है और वह यौन क्रीड़ा के लायक नहीं। असहमत

माडयूल-5

सत्र-3

15मिनट

मुख्य बिंदू :

- यह जानकारी किशोरों को यह समझाने में मददगार है कि उनका शरीर कैसे काम करता है और उनकी हरकतों का क्या नतीजा होने वाला है। इससे भ्रांतियां दूर होती हैं और गलत अवधारणाओं का समाधान होता है।
- सलाह-मशविरे से किशोरों को सही फैसला लेने में मददगार होती है, ये सब उन्हें अपने जीवन पर %यादा नियंत्रण होता महसूस कराता है और उन्हें बेहतर आत्मविश्वास भी देता है।
- स्वास्थ्य सेवाएं किशोरों को स्वस्थ रहने में मदद करती हैं, सभी बीमार किशोरों को स्वास्थ्य लाभ होता है, जो उनके जीवन में मृत्यु दर में कमी लाकर उनके वयस्क जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

किशोरों की पौष्टिक जरूरतें और अनीमिया

माडयूल-6

किशोरों की पौष्टिक जरूरतें एवं विकास एवं अनीमिया का परिचय

माड्यूल संक्षेप

(कुल समय : 3 घंटे)

सत्र 1 2 घंटे 50 मिनट

सत्र 2 10 मिनट

माडयूल-6

2 घंटा 50 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 6-1
- फ्लिपचार्ट 6-2
- फ्लिपचार्ट 6-3
- फ्लिपचार्ट 6-4
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

सत्र-1 किशोरों की पौष्टिक जरूरतें एवं विकास एवं अनीमिया का परिचय

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर आपको निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- किशोरों की पौष्टिक जरूरतों की समझ
- उन पहलुओं का ब्यौरा दें, जो किशोरों की पाष्टिक जरूरतों के स्तर को प्रभावित करके उनके विकास पर असर डालते हैं।
- अनीमिया के शारीरिक एवं सामाजिक पहलुओं को बताएं और इससे बचाव व इलाज के लिए उपाय बताएं।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल ६ के उद्देश्य	प्रेजेंटेशन	10 मिनट
गतिविधि-2	किशोरों की विशेष पाष्टिक जरूरतें	माथापच्ची और चर्चा	1 घंटा 20 मिनट
गतिविधि-3	किशोरों की पौष्टिक जरूरतों पर प्रभाव डालने वाले पहलू और अनीमिया	केस स्टडीज चर्चा और प्रेजेंटेशन	60 मिनट
गतिविधि-4	किशोरों में पौष्टिकता के स्तर में सुधार में एएनएम्स/एलएचवीज की भूमिका	चर्चा	20 मिनट

परिचय

पोषण किशोरों के शारीरिक विकास में एक अहम पहलू है पर सामाजिक-आर्थिक, वातावरणीय और खानपान संबंधी सीमाओं के चलते यह अनदेखी का शिकार है।

किशोरावस्था में अपर्याप्त पोषण प्रजनन संबंधी वर्षों पर व उनसे आगे भी गंभीर असर डाल सकता है। किशोर लड़के-लड़कियां आमतौर पर अनीमिया की शिकार रहती हैं, जो कुपोषण के कुचक्र में बढ़ोतरी करता जाता है व उसका दायरा बढ़ता जाता है।

यह माड्यूल किशोरों की विशेषा पौष्टिक जरूरतों को पूरा करने की जरूरत से संबंधित है और इन जरूरतों को लिंग संबंधी आधार पर भी परखता है। यह किशोरों के पौष्टिक स्तर को बेहतर बनाने की संभावनाओं को भी खंगालता है और किशोरों में अनीमिया की प्रवृत्ति में घटाता है।

गतिविधि 1

- प्रतिभागियों का स्वागत करें और उनसे माड्यूल ५ से सीखी बातों में से किसी एक बिंदू का जिक्र करने को कहें।
- फ्लिपचार्ट ६-१ लगाएं और प्रतिभागियों से माड्यूल ६ में प्रदत्त उद्देश्यों को पढ़ने को कहें।

फ्लिप चार्ट-6-1

माडूल के उद्देश्य :

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- किशोरों की विशेष पौष्टिकता की जरूरतों को समझें
- किशोरों में पौष्टिकता के स्तर पर प्रभाव डालने वाले पहलुओं और किशोरों के विकास पर उनके प्रभाव डालने वाले पहलुओं की पहचान
- अनीमिया के शारीरिक एवं सामाजिक पहलुओं का ब्यौरा और अनीमिया से बचाव व इसके इलाज के उपायों का वर्णन

बताएं कि यह माड्यूल किशोरों में पौष्टिकता की जरूरतों और किशोरों के विकास पर उनके प्रभाव डालने वाले पोषण के स्तर की पहचान कराता है।

यह माड्यूल अनीमिया के विभिन्न शारीरिक एवं सामाजिक पहलुओं से निपटता है और अनीमिया से बचाव व इसके इलाज में इस्तेमाल होने वाले उपायों पर भी गौर करता है।

गतिविधि 2

1 प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे महसूस करते हैं कि किशोरों को अतिरिक्त पोषण की जरूरत पड़ती है। इस पर %यादातर प्रतिभागी सहमत नजर आएंगे।

2 प्रतिभागियों को उन कारणों की सूची बनाने को कहें कि क्यों किशोर लड़के-लड़कियों को पौष्टिक खानपान की जरूरत पड़ती है। इनके जवाबों को फ्लिपचार्ट पर लिख लें।

3 उसके बाद फ्लिपचार्ट 6-2 लगाएं और बताएं कि किशोरों को अतिरिक्त पोषण की जरूरत क्यों पड़ती है, वह भी इस बात पर जोर देते हुए कि किशोरावस्था में बचपन या वयस्कता आदि अन्य अवस्थाओं की बनिस्बत कहीं %यादा मात्रा में पौष्टिक खानपान की जरूरत पड़ती है। कम पौष्टिक खानपान के कारण विकास बाधित होता है और यौन परिपक्वता में कमी आती है।

फ्लिप चार्ट-6-2

क्या कारण हैं कि किशारों को विशेष पौष्टिकता की जरूरत पड़ती है ?

- वे जीवन के विकासात्मक दौर में होते हैं
- 50 फीसदी तक वजन बढ़ता है
- कद में २० फीसदी तक बढ़ोतरी
- स्केलेटल बोन मास में 50 फीसदी तक बढ़ोतरी
- कामकाज और खेलकूद के लिए ताकत व ऊर्जा की जरूरत
- वे भविष्य के माता-पिता हैं
- लड़कियों के मासिक धर्म में उनका रक्त स्राव होता है
- लड़कों की मांसपेशियां बढ़ रही होती हैं

समन्वयक नोट

गतिविधि-3

प्रतिभागियों को चार समूहों में बांट दें। समूह एक और दो को केस स्टडी एक तथा समूह तीन और चार को केस स्टडी दो को हल करने के लिए कहें।

केसस्टडीज:

केस स्टडी-१	शीला

शीला बीमार क्यों है ?

शीला १५ साल की लडकी है, उसके परिवार में उसके माता-पिता, दो भाई और एक छोटी बहन है। शीला स्कूल जाती है और घर के काम-काज में अपनी मां का हाथ भी बंटाती है। उसके सामान्य खान-पान में दिन में एक बार दाल चावल शामिल रहते हैं। सब्जियां कभी कभार ही बनती हैं। उसके परिवार के चलन के मुताबिक शीला और उसकी बहन अपने पिता और भाईयों के खाना खाने के बाद ही खाती हैं। दो महीने पहले उसे मलेरिया हुआ था और तब से वह बेहद थकी टूटी महसूस करती है और हमेशा कमजोर रहती है। एक बार स्कूल जाते समय रास्ते में बेहोश हो जाने के बाद उसे पीएचसी लाया गया था।

चर्चा करें:

1 आप क्या सोचते हैं कि शीला को क्या हुआ होगा ?

2 उसकी हालत उसके भविष्य पर क्या प्रभाव डाल सकती है ?

3 आप शीला की मदद कैसे कर सकते हैं ?

केस स्टडी-2	राजू

राजू 14 साल की लडका है और एक गांव में रहता है। हर रोज सुबह वह शौचालय आदि के लिए नंगे पैर खेतों में जाता है।

हमेशा उसके पेट में गडबडी रहती है और दस्त आदि लगे रहते हैं।

उसे दाल सब्जियां आदि अ%छी नहीं लगती और वह रोजाना चीनी और चावल ही खाता है। वह बाजार में मिलने वाली चाट पकौडी भी खाता है।

वह बेहद कमजोर महसूस करता है और पीछले 15 दिनों से उसकी हालत पतली है।

उसकी मां राजू को आपके पास लाती है।

चर्चा करें:

1 आपकी नजर में राजू को क्या हुआ है ?

2 उसे कौन सी जांच पडताल की जरूरत है ?

3 आप उसका ईलाज/सलाह कैसे देंगे ?

- इन दोनों केस स्टडीज पर चर्चा करें और सुनिश्चित करें कि समूह को सही तरीके से यह पता चल गया है कि शीला और राजू को प्रोटीन एनर्जी माल न्यूट्रीशन और अनीमिया हैं।
- इन केस स्टडीज से निष्कर्श निकालें कि सामाजिक, सांस्कृतिक ताने-बाने के कारण लडकियों के प्रति चुनिंदा लिंग आधारित भेदभाव होते हैं। आमतौर पर लड़कियों को अन्त में और कम खाना दिया जाता है, बनिस्बत उनके पुरूष सदस्यों के मुकाबले फिर भले ही वे घर में बराबर का काम-काज क्यों न करती हों। मासिक चक्र के दौरान भी लड़कियों के खानपान पर पाबंदियां लगाई जाती हैं। ये सभी पहलू किशोर वर्ग को पौष्टिक पदार्थों के अभाव में बीमारियों तक ले जाते हैं।
- भले ही लडके भी पौष्टिक पदार्थों के अभाव में बीमार होने के खतरे के दायरे में रहते हों। ऐसा चुनिंदा खान-पान के प्रति अरूचि, गरीबी, कीडे आदि से होने वाले संक्रमण के कारण हो सकता है।
- केस स्टडी पर गौर करने के बाद फ्लिप चाट-6-3 लगायें और उसे पढ लें।

फ्लिप चार्ट-6-3

किशोरों के पोषण पर प्रभाव डालने वाले पहलू

- किशोरावस्था के दौरान पौष्टिक खान-पान के बारे में परिवार और समुदाय में ज्ञान की कमी।
- सामाजिक, आर्थिक हालात के कारण खान-पान की कमी।
- घर परिवार में लडकियों को पौष्टिक खान-पान से दूर रखा जाना और भोजन का असमान वितरण।
- खान-पान में सब्जियों और आयरन आदि से लैस भोजन की कमी।
- खान-पान में आयरन से युक्त भोजन का कम होना।
- कीडे मकोडों से होने वाला संक्रमण।
- मलेरिया जैसी बीमारी।
- भोजन पकाने की गलत आदतें (सब्जियों का जरूरत से %यादा उबाला जाना और पानी बहा देना, गेहूं का छीलका उतार देना, चमकदार चावल खाना और चावल का पानी निकाल देना आदि)।
- सामाजिक कारण- लडकियां और महिलाएं परिवार के पुरूष सदस्यों द्वारा छोडा गया खाना खाने को मजबूर।
- गैर पौष्टिक खान-पान और संक्रमण का कुचक्र, जो जन्म से पहले ही शुरू हो जाता है और लडकी पर उसका गम्भीर असर पडता है।

- फ्लिप चार्ट-6-4 लगायें और उन पहलूओं पर चर्चा करें जो किशोरों के लिए पौष्टिकता के लिहाज से विशेष हैं।

फ्लिप चार्ट-6-4

किशोरों के खान-पान का तरीका:

- जिन्दगी का बंधनमुक्त दौर जिसमें खान-पान और व्यवहार पर भी असर पडता है।
- परिवार के खानपान, चलन से दूरी
- परिवार के भोजन में अरुचि
- भविष्य की सीमित सम्भावनाएं
- समूह, जन प्रचार मीडिया, चलन में शारीरिक छवि का प्रभाव
- निजी आत्मविश्वास और शारीरिक छवि से खान-पान की आदत तय होना
- खाना न खाना और चाट पकौडे आम बात हैं।
- फास्ट फूड की दुकानों पर किशोरों की भीड लगी रहती है, जहां साफ्ट ड्रिंक, बर्गर, पिज्जा आदि खूब बिकते हैं। इनका नियमित सेवन हाजमा खराब करता है, इनमें कैलोरिज की भरमार होती है, जबकि पौष्टिक तत्वों की कमी।
- खान-पान का चयन उसके पौष्टिक तत्वों के आधार पर करने की बजाय मुख्य रूप से सुविधा उपलब्धता और समय के आधार पर होने लगी है।

- फ्लिप चार्ट-6-5 लगायें और किशोरों के बीच कुपोषण के कारणों का संक्षेप वर्णन करें।

फ्लिप चार्ट-6-5

कुपोषण के कारण:

- संक्रमित खान-पान:
- डायरिया
- आंतें सिकुडना
- मलेरिया
- टी०बी०
- सांस्कृतिक प्रभाव :
- गरीबी
- किशोरों की जरूरत के मुताबिक पौष्टिक जरूरत के बारे में अज्ञनता
- परिवार का बडा आकार
- खान-पान के पौष्टिक तत्वों की कम जानकारी

गतिविधि-4

-प्रतिभागियों से पूछें कि किशोरों में कुपोषण/अनीमिया से बचाव में उनकी बतौर एएनएम्स/एलएचवीज क्या भूमिका हो सकती है। सुनिश्चित करें कि चर्चा के दौरान निम्नलिखित बिन्दू सामने आयें।

-किशोरों के स्वास्थ्य के लिए सभी बचावात्मक और प्रोत्साहात्मक दखलंदाजी पौष्टिक शिक्षण और सलाह में एक अहम पहलू होनी चाहिए।

- किशोरों के बीच कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए एएनएम/एलएचवी और आंगनवाडी कार्यकर्ताओं को मिलकर काम करना चाहिए।

- एएनएम्स/एलएचवीज की भूमिका में निम्नलिखित पहलूओं को शामिल करने पर जोर दें:

- किशोरों को पौष्टिकता के महत्वपूर्ण पहलूओं के बारे में बताना।

- शुरूआती उम्र में ही अनीमिया, कुपोषण और कमजोरी जैसे पहलूओं से जुड़ी समस्याओं की पहचान करना और कीडों से होने वाले संक्रमण, अनीमिया, मलेरिया, डायरिया और टी०बी० से बचाव में उपयोगी चिकित्सकीय उपायों की पहचान।

-कोई अतिरिक्त टिप्पणी या सुझाव मंगायें और प्रतिभागियों का वहां आने के लिए धन्यवाद करके सत्र का समापन करें।

- साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड सप्लीमैन्टेशन कार्यक्रम के बारे में चर्चा करें। इस बात पर जोर दें कि हर एक किशोर लडके या लडकी को आयरन और फोलिक एसिड और गोलियां हर छः महीने बाद साप्ताहिक रूप से खानी चाहिएं।

माडयूल परिचय

समन्वयक के लिए टिप्स

- किशोरावस्था एक द्रुत और नियमित शारीरिक, मानसिक और यौन विकास एवं सम्वर्धन का दौर होती है। किशोरावस्था में किशोरों द्वारा अ%छे खान-पान से उनका वयस्क जीवन भी बेहतर बनता है। इसलिए किशोरावस्था के दौरान शरीर की जरूरतों का ध्यान रखने के लिए कारबोहाईड्रेट, प्रोटीन, वीटामिन, मीनिरल से लैस खान-पान जरूरी है। इस दौरान अनाज, दाल, दूध, दूध से बने पदार्थ और हरे पत्तों वाली सब्जियों का सेवन %यादा मात्रा में किया जाना चाहिए।

- समन्वयक को इस बात पर जोर देना चाहिए कि लडके और लडकियों दोनों को किशोरावस्था के दौरान पर्याप्त और पौष्टिक खान-पान की जरूरत पडती है, क्योंकि उनका शरीर नियमित और तेज रफ्तार से विकास और संवर्धन की प्रक्रिया से जुडा रहता है। असल में लडकों को तो लडकियों के मुकाबले अ%छा खान-पान मिलता है, क्योंकि परिवार में लडकों के खानपान की अहमियत को तवज्जो दी जाती है और यह भेदभाव लड़कों के बेहतर भविष्य (%यादा पढ़ाई-लिखाई, कमाई आदि के बाहर आनेजाने) के कारण %यादा होता है। हालांकि लडकियों को तो उनके मासिक चक्र में गंवाए गए रक्त स्राव की भरपाई के लिए संतुलित और पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक खान-पान की जरूरत होती है ताकि घर के कामकाज में भी खर्च ऊर्जा की भरपाई हो और कई बार तो उन्हें घर में रुपए-पैसों आदि की जरूरत पूरी करने के लिए घर से बाहर निकलकर भी काम करना पड़ता है। इसके अलावा, बच्चों के पालन पोषण और उनके भविष्य निर्माण की भी जिम्मेदारी इन्हीं माताओं के कंधों पर रहती है।

- लिंग भेद और सामाजिक हालात के कारण लडकियां कुपोषण का %यादा शिकार होती हैं। नतीजा यह कि उनमें गम्भीर अनीमिया, गर्भपात आदि जैसी समस्याएं आती हैं। काम-काज की उनमें क्षमता, कार्यक्षमता कम हो जाती है और उनके सीखने व सोचने समझने की शक्ति भी प्रभावित होती है। माताओं की ऊंची मृत्यु दर के लिए अनीमिया सबसे बडा कारण बनता है। गम्भीर अनीमिया की बीमारी से मौत भी हो सकती है। खासकर तब जब किसी वजह से या हैमरेज के कारण खून बह जाये।

- यदि लडके और लडकियों दोनों को उनकी किशोरावस्था के समय पौष्टिक खान-पान दिया जाये तो उनकी कद-काठी बढती है और उनका शरीर ह्रिष्ट पुष्ट रहता है। भारत में लडकियां सिर्फ लिंग आधारित भेदभाव के कारण पीछे रह जाती हैं।

कुपोषण के कारण:

- पारिस्थितिक प्रभाव :

- कुपोषण के लिए संक्रमित बीमारियां एक अहम पहलू हैं, खासकर बच्चों और किशोरों में। डायरिया, आंतों में सूजन, मलेरिया और टी०बी० आदि सभी बीमारियां कुपोषण के कारण होती हैं।

-गंदगीपूर्ण हालात और सफाई में कमी से भी बार-बार संक्रमण होता है।

- लड़कियों को होने वाले मासिक चक्र के कारण उन्हें उल्लेखनीय आयरन (औसतन १ एमजी रोजाना) का नुकसान उठाना पड़ता है।

-सांस्कृतिक प्रभाव :

-खान-पान की आदतें, रीति रिवाज, विश्वास, चलन और व्यवहार: खान-पान की आदतें किसी भी संस्कृति में सबसे पुरानी और गहराई से जुडा पहलू होती हैं। इन खान-पान की आदतों को विकसित करने में परिवार की बडी भूमिका होती है और यही आदतें एक पीढी से दूसरी पीढी तक पहुंचती हैं। चावल दरअसल भारत के पूर्वी और दक्षिणी प्रांत में सबसे पसंदीदा अनाज है, जबकि उत्तर भारत में गेहूं का चलन है। गर्भधारण के समय पपीते से बचाव की सलाह दी जाती है, क्योंकि यह गर्भपात की वजह बन सकता है। इसके अलावा गर्म और ठंडे खान-पान हलके-फुलके और भारी खान-पान जैसे चलन भी परिवारों में मिलते हैं।

-धर्म: खान-पान की आदतों पर धर्म का भी जबरदस्त प्रभाव रहता है। हिन्दू गौ मांस नहीं खाते जबकि मुसलमानों को सूअर के मांस से परहेज रहता है। रूढिवादी हिन्दू और जैन समुदाय के लोग मांस, मछली, अंडे और प्याज जैसी चुनिन्दा सब्जियां नहीं खाते। ऐसे खान-पान को सही नहीं माना जाता और यही वजह है कि लोग इनके आसानी से उपलब्ध होने के बावजूद पौष्टिकता और आयरन से भरपुर खान-पान से दूर रहते हैं।

-पसंदीदा भोजन: खान-पान का चयन करने में निजी पसंद और ना पसंद पौष्टिक रूप से कमजोर खान-पान की आदत सुधारने के रास्ते में बाधा बनती है।

- खाना नहीं खाना और %यादा जंक फूड खाना किशोरों के खान-पान की एक खास आदत है।

- भोजन पकाने की कला: चावल पकाने के बाद उसका पानी बहा देना, खुले बर्तनों में लम्बे समय तक सब्जियों को उबालना और सब्जियों का छिलना-काटना उनके पौष्टिक तत्वों पर असर डालता है।

-सामाजिक रीति रिवाज: कुछ समुदायों में पुरुष सदस्य पहले खाते हैं और महिलाएं आखिर में खाती हैं और वह भी बचा-खुचा।

- सामाजिक आर्थिक पहलू: कुपोषण और अनीमिया की समस्या मुख्य रूप से गरीबी, अज्ञानता, अनपढता, खान-पान के पौष्टिक त्तवों से ज्ञान की कमी, बडे परिवार आदि जैसे पहलूओं से जुड़ी रहती हैं। यह पहलू जीवन की गुणवत्ता और व्यक्ति के पौष्टिक खान-पान के स्तर पर सीधा प्रभाव डालते हैं।

माडयूल परिचय

समन्वयक के लिए टिप्सः

– खाद्य उत्पादनः खाद्य उत्पादन में बढोत्तरी और सामाजिक जरूरतों के अनुरूप खाद्य पदार्थों का समान वितरण कुपोषण और अनीमिया की शिकायतों में कमी ला सकता है।

सत्र-2
माडयूल परिचय

माडयूल-6

10 मिनट

मुख्यबिन्दू

लड़के और लड़कियों दोनों को किशोरावस्था के दौरान पर्याप्त और बेहतर गुणवत्ता वाले खान-पान की जरूरत होती है, क्योंकि उनका शरीर नियमित और तेज रफ्तार से विकास और संवर्धन प्रक्रिया में रहता है।

- लिंग भेद और सामाजिक हालातों में लड़कियां कुपोषण की जल्दी शिकार होती हैं, जिससे उनमें अनीमिया, शारीरिक एवं मानसिक कमजोरी और रु%णता लक्षण आते हैं, जो बाद में उन्हें मृत्यु तक भी ले जाते हैं।

- इस दौर में किशोरों द्वारा किए गए खानपान की गुणवत्ता और मात्रा उनके पूरे जीवन पर असर डालती रहती है।

- पोषण के लिए सलाह में आसानी से उपलब्ध खाद्य पदार्थों की साधारण शब्दावली में संतुलित खानपान की अहमियत व उसके अवयवों पर जोर दिया जाना चाहिए।

- किशोरों के लिए पोषण व खानपान की आदतों के संबंध में होने वाले लिंग भेद और सामाजिक कुप्रथाओं को दुरुस्त किया जाना चाहिए, विशेषकर लड़कियों के बारे में।

किशोरियों में गर्भधारण और असुरक्षित गर्भपात

माडयूल-7

माड्यूल परिचय:

किशोरावस्था में गर्भधारण का दायरा और जिम्मेदार पहलू

किशोरियों में गर्भ धारण और गर्भपात की जटिलताएं

किशोरावस्था में गर्भ धारण से बचाव एवं प्रबन्धन के लिए सेवाओं का पुनर्गठन

माड्यूल संक्षेप :

(कुल समय 3 घण्टे 30 मिनट)

सत्र-1 10 मिनट

सत्र-2 40 मिनट

सत्र-3 1 घंटा 30 मिनट

सत्र-4 60 मिनट

सत्र-5 10 मिनट

माडयूल-7

सत्र-1 माडयूल परिचय

10 मिनट

उददेश्य
इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा:
- माड्यूल के उद्देश्यों सहित उसका सकल परिदृश्य मिलेगा।

सामग्रियां
- फ्लिपचार्ट 7-1
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल के उद्देश्य	प्रेजेंटेशन	10 मिनट

परिचय

भारत में जहां किशोरावस्था में गर्भधारण आम बात है, वहां स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को उन जोखिमों और जटिलताओं से अवगत होने की जरूरत है, जो ऐसे गर्भधारण मामलों से जुडे हैं। इस माड्यूल में एएनएम्स/एलएचवीज को इन गर्भधारण मामलों पर असर डालने वाले पहलूओं के बारे में बताया जायेगा और उन्हें इसमें शामिल गम्भीर मुद्दों की भी जानकारी दी जायेगी।

किशोरावस्था में गर्भधारण आमतौर पर असुरक्षित गर्भपात की वजह बनता है। विशेषकर तब यदि लडकी अविवाहित है। इस किस्म के गर्भपात जिन्दगी के लिए खतरा भी बन सकते हैं। हालांकि भारत में गर्भपात वैध है, अनुमान लगाया जाता है कि चार मीलियन भारतीय महिलाएं सालाना तौर पर अवैध गर्भपात कराती हैं, कारण सामाजिक कलंक लगने का खतरा, जागरूकता की कमी और स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों तक पहुंच का अभाव जहां तकनीकि रूप से सक्षम सेवाएं उपलब्ध हैं, मुख्य होते हैं।

गतिविधि-1

- फ्लिप चार्ट-7-1 में प्रदत्त माड्यूल के उद्देश्यों को प्रदर्शित करें और पुन: प्रतिभागियों को दिखायें।

फ्लिप चार्ट-7-1

माड्यूल के उद्देश्य:

इस माड्यूल के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित जानकारी होगी:

-किशोरावस्था में गर्भधारण के लिए जिम्मेदार पहलूओं की पहचान।

- विवाहित और अविवाहित किशोरियों के साथ जुडे स्वास्थ्य जोखिमों की पहचान और यह भी कि वे बडी महिलाओं की बनिस्बत किस तरह अलग हैं।

- असुरक्षित गर्भपात के जिम्मेदार कारणों की सूची।

- बताना कि किशोरियों में असुरक्षित गर्भपात के वाकयों में कमी कैसे लाई जाये।

- असुरक्षित गर्भपात से जुड़ी जटिलताओं की सूची।

- गर्भपात के बाद जटिलताओं का प्रबंधन।

माडयूल-7

सत्र-2 किशोरावस्था में गर्भधारण का दायरा और जिम्मेदार पहलू

40 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा:

- अपने स्वास्थ्य केन्द्रों में किशोरावस्था में गर्भधारण के दायरे पर चर्चा
- किशोरावस्था में गर्भधारण और बच्चों को जन्म देने के लिए जिम्मेदार पहलूओं पर

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-7-2
- फ्लिप चार्ट-7-3
- फ्लिप चार्ट-7-4
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	गर्भवती किशोरियों को मैं कितनी बार सेवाएं देती हूं	निजी अभ्यास	10 मिनट
गतिविधि-2	किशोरावस्था में गर्भधारण के जिम्मेदार पहलू	समूह कार्य	30 मिनट

गतिविधि-१

- फ्लिप चार्ट-7-2 लगायें और हर प्रतिभागी को आगे आकर उस लाईन पर (ङ्क) का निशान लगाने को कहें, जो इस बात का संकेत है कि किशोरावस्था में गर्भधारण के लिए उनके स्वास्थ्य केन्द्रों में चिकित्सा कितनी बार उपलब्ध होती है। मिसाल के तौर पर यदि कोई बार-बार गर्भवती आदि को चिकित्सा उपलब्ध कराता है तो उनका यह निशान पहली लाईन पर लगेगा। यदि कोई यह सेवाएं कभी नहीं देता तो यह निशान कभी नहीं की लाईन पर लगाया जायेगा और इस तरह आगे निशान लगेंगे।

फ्लिप चार्ट-7-2

किशोरावस्था में गर्भधारण के लिए आप कितनी बार स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराती हैं ?

आमतौर पर ----------

कभी-कभी ----------

कभी नहीं ----------

- अब हर एक लाईन पर लगाये गये संकेतों की संख्या को जोड लें और वह संख्या लिखें।

- अब निम्नलिखित पर चर्चा शुरू करायें।

- कभी-कभी और/या कभी नहीं के सामने लगाये गये चिन्हों की संख्या से सवाल यह पैदा होगा कि 'उन्हें असंख्य किशोरावस्था में गर्भधारण के मामले दिखाई नहीं देते ?'

- कई गर्भवती किशोरियां विभिन्न कारणों से मौजूदा सेवाओं तक पहुंच नहीं पाती।

- यदि %यादातर जवाब कभी-कभी के रूप में आयें तो चर्चा इस बात पर करायें कि क्या शादी-शुदा किशोरियों और अविवाहित किशोरियों को अलग-अलग उपचार दिया जाता है। इन जवाबों के लिए जिम्मेदार कारणों पर चर्चा करें। किशोरावस्था में गर्भधारण के लिए एएनसी प्रोटोकॉल अलग नहीं है, बल्कि जटिलताएं %यादा हैं।

– फ्लिप चार्ट–7–3 लगायें और किशोरियों में गर्भधारण से जुड़ी समस्याओं और इनके दायरे पर जोर दें।

फ्लिप चार्ट–7–3

- 47 फीसदी भारतीय लडकियों की शादी उनके 18 साल के होने से पहले ही कर दी जाती है (एनएफएचएस–2)।
- 15–19 साल की उम्र वाली लडकियों के बीच टीएफआर कुल प्रजनन का 17 फीसदी है (एनएफएचएस–३)।
- 20 साल से कम उम्र की 20 फीसदी लडकियों की सम्बन्धित जांच पडताल नहीं हुई।
- किशोरावस्था में गर्भधारण के कारण माताओं का मृत्यु दर 9 फीसदी है (2007–2009)।

गतिविधि–2

– प्रतिभागियों को दो छोटे समूहों में बांट दें।

– उन्हें फ्लिप चार्ट–7–4 से समूह कार्य दें। हर समूह अपने बीच किशोरावस्थ में गर्भधारण के लिए जिम्मेदार पहलूओं के लिए एक वर्ग पर माथा–पच्ची करे।

फ्लिप चार्ट–7–4

समूह कार्य के लिए काम

किशोरावस्था में गर्भधारण के लिए जिम्मेदार पहलू

समूह–1	सामाजिक, सांस्कृतिक पहलू
समूह–2	सेवा प्रदान करने वाले पहलू

– उन्हें बताएं कि करीब 10 मिनट में हर एक समूह को उन्हें सौंपे गये वर्ग से सम्बन्धित पहलूओं की पहचान करनी होगी।

– जब यह समूह तैयार हो जाएं तो उन्हें आगे आने के लिए कहें और उनका समूह कार्य यानि एक बार में एक पेश करने को कहें। उनके एक बारे ऐसा कर लेने के बाद बाकी प्रतिभागियों से टिप्पणियां और सवाल मांगें और किसी अतिरिक्त पहलू को फ्लिप चार्ट में जोड़ दें और उन्हें वहां लगा दें।

– गतिविधि का समापन इस बात पर जोर देते हुए करें कि किशोर लडकियों में गर्भधारण के लिए असंख्य पहलू जिम्मेदार हैं। इन पहलूओं पर इन लडकियों का कोई नियंत्रण नहीं होता और किशोरावस्था में गर्भधारण के मामलों में कमी लाने में मदद करने की जिम्मेदारी सेवा प्रदाताओं की है।

किशोरावस्था में गर्भधारण का दायरा और जिम्मेदार पहलू	समन्वयक के लिए टिप्सः

शादीशुदा और अविवाहित किशोरियों में गर्भधारण के लिए जिम्मेदार पहलू (हस्तपुस्तिका भी देखें)।

1 किशोरावस्था में गर्भधारण के लिए जैविक और सामाजिक, सांस्कृतिक पहलू :

– रजोदर्शन के लिहाज से घटती उम्र

– प्रावधान और परंपराएं :

– सम्बन्धित कायदे कानून होने के बावजूद भारत में छोटी उम्र में शादी का चलन बहुत %यादा है और शादी के बाद गर्भधारण की प्रवृत्ति भी आम है। भारत में लडकियों की शादी की वैध उम्र १८ साल है।

– किशोरों के हालात में बदलाव।

– मीडिया से जुडाव, शहरीकरण और संयुक्त परिवारों की टूटती प्रथा ने यौन व्यवहार के चलन को बदल दिया है।

– शादी की उम्र में वृद्धि के कारण अविवाहित किशोरियों के बीच गर्भधारण के मामले बढ़े हैं।

– शराब का सेवन और नशाखोरी की प्रवृत्ति भी असुरक्षित यौन क्रियाओं और उसके संभावित नतीजों के लिए जिम्मेदार हो सकती है।–

किशोरावस्था की कोमलता :

– यौन संबंधी जोर–जबर्दस्ती और हमला

– गरीबी लड़कियों को यौन शोषण और वेश्यावृत्ति के दलदल में धकेल सकती है जिससे उनके गर्भवती होने का खतरा रहता है।

2 किशोरावस्था में गर्भधारण में सेवा प्रदान करने संबंधी पहलू :

– %यादातर किशोरियों को यौन और प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य की जानकारी नहीं होती।

– %यादातर किशोरियों को गर्भ निरोधकों और संबंधित सेवाओं की जानकारी नहीं होती।

– %यादातर किशोरियों को सुरक्षित गर्भपात के लिए उपलब्ध सेवाओं की जानकारी नहीं होती।

3 असुरक्षित गर्भपात के लिए जिम्मेदार पहलू :

– गर्भवती होने के कारण सामाजिक कलंक का डर, विशेषकर अविवाहित होने की सूरत में

– स्कूल से निकाल दिए जाने का डर

– गर्भपात पर आने वाला खर्च, विशेषकर समाज में संसाधनहीन तबकों से जुड़ी किशोरियों के बीच।

– बेटे को प्राथमिकता (लिंग आधारित गर्भपात)

– सेवा प्रदाताओं का आलोचनात्मक एवं गैर–दोस्ताना रवैया।

ध्यान देने यो%य बातें :

– यौन संबंधों और प्रजनन संबंधी पूर्व–प्रवृत्ति के कारण शादीशुदा और कुंवारी किशोरियों का गर्भवती होना।

– साहसिक प्रवृत्ति, समझौता करने की दक्षता में कमी और यौन जोर–जबर्दस्ती किशोरियों को यौन गतिविधियों और अवांछित गर्भधारण के प्रति उद्यत करती है।

– कुंवारी लड़कियों में अवांछित गर्भधारण की घटनाएं उनके आत्मविश्वास में कमी लाने वाले कलंक के रूप में काम करती हैं।

सत्र-3 किशोरियों में गर्भधारण और गर्भपात की जटिलताएं

माडयूल-7

2 घंटा 50 मिनट

उददेश्य

सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- वयस्क महिलाओं के मुकाबले किशोरियों में गर्भधारण, गर्भपात और संतानोत्पत्ति से जुड़े जोखिम

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	किशोरावस्था में गर्भधारण से जुड़ी जटिलताएं और स्वास्थ्य जोखिम	प्रेजेंटेशन के बाद माथापच्ची	30 मिनट
गतिविधि-2	किशोरियों में असुरक्षित गर्भपात के लिए जिम्मेदार पहलू	समूह कार्य एवं चर्चा	30 मिनट
गतिविधि-3	गर्भपात की जटिलताएं और गंभीरता तथा गर्भपात के बाद जटिलताओं का कैसे करें प्रबंधन	समूह कार्य और चर्चा	30 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 7-5
- फ्लिपचार्ट 7-6
- फ्लिपचार्ट 7-7
- फ्लिपचार्ट 7-8
- फ्लिपचार्ट 7-9
- फ्लिपचार्ट 7-10
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि 1

- किशोरियों- शादीशुदा और कुंवारी, के लिए गर्भधारण के जोखिमों व जटिलताओं पर प्रतिभागियों के साथ माथापच्ची
- उनके जवाबों को ध्यान से सुनेंज उसके बाद एक-एक कर फ्लिपचार्ट 7-5-6-7 और 8 लगाएं और उन्हें पढ़ें, अब तक सामने नहीं आ पाए बिंदुओं की व्याख्या करें।

फ्लिप चार्ट-7-5

किशोरावस्था में गर्भधारण की जटिलताएं :

- गर्भधारण से उपजा उच्च रक्तचाप, हरेक किशोरी के साथ जुड़ा है इसका बड़ा खतरा।
- गर्भवती महिलाओं में अनीमिया की शिकायत आम है और किशोरियों में उससे भी %यादा।
- जैविक एवं सामाजिक कारणों से किशोरियों में एसटीआईज/एचआईवीज का खतरा बढ़ा है। मां से उसके बच्चे में इसके संक्रमण के वाकये भी बढ़े।
- प्री-एलकेंपसिया
- एपीएच

फ्लिप चार्ट-7-6

प्रसवपीड़ा और प्रसव के दौरान

- पूर्व अवधि प्रसव : आंकड़े गवाह हैं कि किशोरियां में यह जोखिम बढ़ता जा रहा है।
- बाधित प्रसव : हरेक जवान लड़की में पेलविक बोन्स पूरी तरह विकसित नहीं हुई होतीं इसलिए आमतौर पर विकृतियां आम बात हैं। यह पहलू जच्चा-बच्चा दोनों के लिए बेहद घातक है।
- आईयूजीआर
- जन्म के जख्म

फ्लिप चार्ट-7-7

प्रसवोत्तर अवधि के दौरान

- पीपीएच
- अनीमिया : यदि यह पहले से है तो यह प्रसव के दौरान खून बह जाने के कारण बढ़ सकता है।
- प्री-एकलेंपसिया : किशोरियों में आम और प्रसवोत्तर में बढ़ भी सकता है।
- स्तनपान करा पाने में नाकाम
- तनाव : यह गंभीर समस्या हो सकती है क्योंकि किशोरियों को अपने नए जीवन के हालात से निपटना होता है।
- निरंतर रोगाणुता

फ्लिप चार्ट-7-8

किशोरी मां के बच्चे को खतरा

- जन्म के समय बेहद कम वजन, जिस वजह से पहले साल के बाद आने वाले सालों पर असर पड़ता है।
- नवजात, नवजात संबंधी मौतें समय पूर्व जन्म और जन्म के समय कम वजन और संक्रमण आदि होते हैं।
- अपर्याप्त देखभा अैर स्तनपान एक समस्या है, विशेषकर एकल किशोर माताओं के बीच।
- बताएं कि फ्लिपचार्ट में प्रदत्त जटिलताएं सिर्फ किशोरियों तक सीमित नहीं हैं। वयस्क महिलाओं में भी ये दिक्कतें आ सकती हैं, पर इसके नतीजे किशोरियों में %यादा खतरनाक साबित होते हैं।

गतिविधि 2

– प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांटें और हरेक समूह को फ्लिपचार्ट ८–९ में से एक काम करने को दें।

फ्लिप चार्ट–7–9

किशोरियां असुरक्षित गर्भपात के प्रति क्यों प्रवृत्त होती हैं ?

आपके जवाबों के लिए वर्ग :

क) शादीशुदा किशोरियां

ख) कुंवारी किशोरियां

ग) समाज के हाशिये पर धकेले गए वर्गों से आती लड़कियां

हरेक समूह को अलहदा फ्लिपचार्ट पर उनके जवाबों के साथ आने को कहें। इनमें से कुछ जवाब हो सकते हैं :

- सामाजिक प्रताड़ना का डर, विशेषकर यदि कुंवारी है
- आर्थिक पहलू विशेषकर किशोरियों में, वह भी समाज के हाशिये पर धकेले गए वर्गों से आती शादीशुदा और कुंवारियां।
- स्कूल से निकाले जाने का डर
- गर्भनिरोधक का नाकाम हो जाना
- जबरदस्ती यौन संबंध (बलात्कार/सगे–संबंधियों द्वारा समेत)
- निजी क्लीनिकों में महंगा गर्भपात
- सेवा प्रदाताओं की आलोचनात्मक और गैर–दोस्ताना रवैया
- एक स्वयंसेवी को सूचियां पढ़ने और जवाबों को पढ़ने को कहें ताकि जवाबों को सामाजिक–सांस्कृतिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक और अन्य मुद्दों को वर्गीकृत करने का प्रयास किया जा सके। इनमें समुदाय के कुछ मूल्यों और किशोरियों के संदर्भ में अवांछित गर्भधारण और गर्भपात, शादीशुदा व कुंवारियों में, इशारा मिलेगा।
- समूह कार्य को फ्लिपचार्ट 7–10 पर गौर करके खत्म करें।

फ्लिप चार्ट–7–10

- ईसी सहित गर्भनिरोधकों की जानकारी और सेवाओं की उपलब्धता व उन तक पहुंच।
- सुरक्षित गर्भपात सेवाओं की उपलब्धता और उन तक पहुंच।
- मददगार, दोस्ताना और गैर–आलोचनात्मक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता
- किशोरियों में यौन विषय बारे अभिभावकों और द्वारपालों के साथ खुली चर्चा और निस्संकोच चर्चा के लिए मंजूरी देने वाले समुदायिक प्रावधान

- प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि प्रशिक्षित प्रदाताओं द्वारा एमटीपी 8 हफ्तों तक पीएचसी में, 10–12 हफ्तों तक सीएचसी और 20 हफ्तों तक जिला अस्पतालों में किया जाना चाहिए। दूसरे त्रैमासिक गर्भपातों की प्रक्रिया के लिए दो चिकित्सा अधिकारियों की मंजूरी जरूरी है।
- असुरक्षित गर्भपात वे हैं जिन्हें अवैध सुविधा केंद्रों पर अवैध सेवा प्रदान करने की मंशा से किया जाता है।
- भले ही भारत में गर्भपात के वैध होने के बावजूद 40 मिलियन महिलाएं सालाना तौर पर अब भी अवैध गर्भपात की शिकार हैं।
- अविवाहित लड़कियों के बीच इन अवैध गर्भपात का %यादा चलन है।
- 15–19 आयुवर्ग में से 50 फीसदी मौतें इन्हीं अवैध गर्भपातों से होती हैं।
- असुरक्षित गर्भपातों से होने वाली जटिलताएं चिकित्सकीय और मनौवैज्ञानिक होती हैं।
- गर्भपात के बाद जटिलताओं का प्रबंधन :
- तत्काल रैफरल और गर्भपात उपरांत देखभाल
- गर्भपात उपरांत सलाह और सेवाएं
- असुरक्षित गर्भपात से बचाव
- प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी और सेवाओं तक पहुंच में सुधार करें, विशेषकर पीएचसी स्तर पर भी साधारण एवं सुरक्षित एमटीपी सेवाओं में
- चर्चा करें कि गर्भपात उन मामलों में वैध है जहां गर्भधारण संबंधित महिला के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से खतरनाक बन गया हो व उसकी जिंदगी के लिए खतरनाक हो गया हो या जब यह गर्भनिरोध की नाकामी या बलात्कार आदि का नतीजा हो। यह अधिनियम इस मंशा के साथ बनाया गया कि मातृत्व काल में अवैध गर्भपातों से होने वाली मृत्यु दर और रु%णता से बचाव हो सके। वैध गर्भपात बेहद कम दर्ज हैं और ये कुल 10 फीसदी मात्र ही हैं।

गतिविधि 3

- प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांट दें। समूहों को किशोरियों के सामने आने वाली बड़ी चिकित्सकीय जटिलताओं (अल्पकालिक और दीर्घकालिक) व गर्भपात के नतीजों की सूची बनाने को कहें।
- इस कसरत पर काम करने के लिए समूह को 10 मिनट का समय दें।
- समूह प्रतिनिधियों को उनके जवाब तैयार करने को कहें।
- अन्य प्रतिभागियों को इसमें कुछ और बिंदू जोड़ने के लिए कहें, यदि वे चाहें तो।
- प्रतिभागियों को असुरक्षित गर्भपात की जटिलताओं की सूची बनाने को कहें, फ्लिपचार्ट 7–12 में प्रदत्त 'समन्वयक के लिए टिप्स' की सहायता से चर्चा कराएं।
- उनसे चर्चा करें कि वे गर्भपात उपरांत की जटिलताओं से कैसे निपटेंगे। बताएं कि उन्हें इस लड़की को तत्काल सुविधाओं से लैस स्वास्थ्य केंद्र में भेजना होगा।
- बाद में उसे भविष्य में अगली बार गर्भधारण से बचाव के तरीकों के बारे में सलाह दी जा सकती है।

समन्यवकों के लिए टिप्स

किशोरियों में गर्भधारण के तथ्य

- गर्भधारण और संतान को जन्म देना किशोरियों के लिए वयस्क महिलाओं के मुकाबले कहीं %यादा जोखिमपूर्ण होता है क्योंकि वह तब तक शारीरिक रूप से उतनी परिपक्व नहीं हुई होती और उनमें मातृत्व भावना भी उतनी मजबूत नहीं होती। यह जोखिम जच्चा-बच्चा के अलावा यहां तक कि पूरी प्रसवोत्तर अवधि में बना रहता है।
- सबसे ऊंची मृत्युदर १५ साल और उससे कम उम्र की किशोरियों में रहती है।
- किशोरियों में वयस्क महिलाओं की तुलना में संतान को जन्म देने का जोखिम %यादा रहता है।
- किशोरियों द्वारा जन्म दिए गए बच्चों में कम वजन का खतरा %यादा रहता है। यही कारण है कि वे रु%णता और मृत्यु की %यादा शिकार होती हैं।
- शादीशुदा और अविवाहित लड़कियों में अवांछित गर्भधारण उन्हें अवैध गर्भपात की ओर प्रवृत्त करता है। यह समस्या अविवाहित लड़कियों में %यादा आती है।
- गर्भधारण और बच्चे की देखभाल संबंधी जिम्मेदारी मां की पढ़ाई की क्षमता को कम कर देती है और वह इसकी बजाय रोजगार की संभावनाएं खंगालना शुरू कर देती हैं।

किशोरावस्था में गर्भधारण का दायरा और जिम्मेदार पहलू

समन्वयक के लिए टिप्स

किशोरियों में गर्भपात की जटिलताएं :

क) अल्पकालिक चिकित्सकीय जटिलताएं

– छड़ियों, रॉड्स, उबाले नहीं गए सर्जिकल उपकरणों आदि सामान के जननांगों में इस्तेमाल से टेटनेस हो सकता है।

– हैमरेज होना एक आम बात है और यह शिकायत आती ही रहती है। ऐसा जन्म नलिका में जख्मों की वजह से हो सकता है और यह बेहद घातक होता है। यह तात्कालिक भी होता है और अपूर्ण गर्भपातों की वजह से भी हो सकता है।

– स्थानीय या सामान्य संक्रमण

– जख्मों में जननांगों में चोट से लेकर गर्भाशय का चोटिल होना तक शामिल रहता है।

ख) बड़ी दीर्घकालिक चिकित्सकीय जटिलताएं वे होती हैं जो एक या इससे %यादा महीनों के बाद आती हैं और उसके बाद हो सकता है कि लड़की फिर मां बन ही नहीं पाए और पूरी जिंदगी उसे शारीरिक दुर्बलताओं के साथ जीना पड़े।

– गंभीर पेलविक संक्रमण

– गौण बांझपन

– अनुवर्ती तात्कालिक गर्भपात

– अस्थानिक गर्भधारण की संभावना में वृद्धि

– समय–पूर्व प्रसव की प्रबल संभावना

मनोवैज्ञानिक–सामाजिक जटिलताएं

– अपराधबोध

– अवसाद

किशोरियों में असुरक्षित गर्भपात की जटिलताएं

क) चिकित्सकीय प्रक्रिया जनित संक्रमण से गौण बांझपन और जननांगों में जख्म तक की नौबत आ सकती है।

असुरक्षित गर्भपात के चिकित्सकीय परिणाम किशारियों में %यादा आम और %यादा गंभीर होते हैं क्योंकि जिस ढंग से इन अवैध गर्भपातों को अंजाम दिया जाता है वे चिंताजनक हैं और किशोरियों के लिए जरूरी गर्भपात उपरांत देखभाल में विलंब भी इसमें कारण बनता है।

ख) मनावैज्ञानिक नतीजे भले ही आमतौर पर नजर नहीं आते हों या सामने नहीं आते हों पर वे आमतौर पर होते जरूर हैं और इसमें अवसाद और निर्लिप्तता शामिल रहती है।

ग) सामाजिक–आर्थिक नतीजे तब बेहद घातक साबित होते हैं जब लड़की अविवाहित होती है, क्योंकि परिजन और सामान्य तौर पर पूरा समुदाय ही उससे मुंह फेर लेता है। उसके परिवार को बहिष्कार तक झेलना पड़ सकता है, जबकि लड़की की जल्द शादी करने या घर छोड़कर चले जाने का दबाव बनाया जा सकता है और उसके वैश्यावृत्ति के दलदल में फंसने का खतरा रहता है। चिकित्सकीय देखभाल पर आने वाले खर्च तले परिवार के संसाधन खत्म हो सकते हैं और आगे चलकर लड़की की शिक्षा और विकास के लिए रखा गया रुपया–पैसा बर्बाद होता है।

इस बात पर जोर दें कि ऐसी जटिलताएं और दुष्परिणामों की परिणति असुरक्षित गर्भपात के ही कारण सामने आती है। एमटीपी अधिनियम को उजागर करें। जोर इस बात पर दें कि इसके लिए लड़की के नाबालिग होने की स्थिति में उसके अभिभावकों की मंजूरी जरूरी होगी। पीएचसी स्तर पर उपलब्ध आपात्कालीन गर्भनिरोधन गोलियों, एमटीपी और गर्भनिरोधन सेवाओं के प्रति समुदाय में जागरूकता फैलाने के लिए एमओज को चाहिए कि वे सामुदायिक स्तरीय पदाधिकारियों और द्वारपालों को अभियान में शामिल करें।

सत्र-4 किशोरियों को गर्भधारण से बचाव एवं प्रबंधन के लिए सेवाओं का पुनर्गठन

माडयूल-7

60 मिनट

उददेश्य
इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा :
- किशोरियों में गर्भधारण से बचाव एवं प्रबंधन के संदर्भ में हासिल नई जानकारी का प्रदर्शन

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1 गतिविधि-2	सेवा प्रदाता क्या कर सकते हैं किशोरी में गर्भवती और बच्चे के जन्म के बाद देखभाल	माथापच्ची नाटक	10 मिनट 50 मिनट

सामग्रियां
- फ्लिपचार्ट 7-11
- फ्लिपचार्ट 7-12
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि 1

- प्रतिभागियों से उन कदमों के बारे में पूछें जो एएनएम शादीशुदा व अविवाहित किशोरियों में गर्भधारण से बचाव में उठा सकती हैं, वह भी बाद में चर्चा में आए व गर्भधारण के कारण बने विभिन्न पहलुओं को दिमाग में रखते हुए।

- जवाबों को लिख लें और फ्लिपचार्ट 8-11 में प्रदत्त सूची के साथ मिलान करें।

फ्लिप चार्ट-7-11

किशोरियों में गर्भधारण से बचाव के लिए बतौर सेवा प्रदाता आपके द्वारा उठाए जाने वाले कदम

- शादी की वैध उम्र को प्रोत्साहित करें।

- परिवारों/समुदायों को किशोरियों का गर्भधारण टालने के लिए शिक्षित करें, भले ही फिर उसकी शादी जल्दी क्यों न कर देनी पड़ी हो।

- शादीशुदा किशोरियों में संतानोत्पत्ति के बीच 3-5 साल का अंतर रखने को प्रोत्साहित करें।

- अविवाहित किशोरियों के बीच यौन संबंध से बचाव या सुरक्षित यौन संबंध बनाने हेतू जरूरी दक्षताओं और समझौते की क्षमता को प्रोत्साहित करने के लिए द्वारपालों और समुदाय स्तर पर पदाधिकारियों को शामिल करें।

(ध्यान रखें कि फ्लिपचार्ट 7-11 में चिन्हित जवाब सिर्फ उदाहरण हैं और सूची यहीं खत्म नहीं हो जाती)

गतिविधि 2

– प्रतिभागियों को उन कार्रवाईयों की सूची बनाने के लिए माथापच्ची करने को कहें जो शादीशुदा और अविवाहित किशोरियों में गर्भधारण के प्रबंधन के लिए वे बतौर सेवा प्रदाता उठा सकते हैं।

फ्लिप चार्ट–7–12

गर्भधारण का प्रबंधन

शादीशुदा

- जल्द पंजीकरण एवं एएनसी
- खतरे के संकेतों के प्रति जागरूकता
- सलाह
- दक्ष प्रदाताओं, प्रसव उपरांत देखभाल
- द्वारा के लिए संस्थागत प्रसव को प्रोत्साहन
- गर्भनिरोधक सलाह एवं सेवाएं

अविवाहित

- एक सही सुविधा केंद्र में एमटीपी सेवाओं के लिए रैफरल उपलब्ध कराना
- असुरक्षित गर्भपात के दुष्परिणामों के बारे में ग्राहक को
- यदि वह गर्भ को धारण करना चाहे तो दक्ष सेवाप्रदाता
- संस्थागत प्रसव और एएनसी उपलब्ध कराना
- गर्भनिरोधक सलाह एवं सेवाएं

गतिविधि 3

- इस गतिविधि में जोर किशोरी मरीजों में बेहतर देखभाल के अभ्यास को लागू कराने पर देना है।
- गर्भधारण के समय और बच्चे के जन्म के बाद किशोर लड़कियों की देखभाल संबंधी गंभीर मुद्दों पर चर्चा
- प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांट दें
- समूह को नाटक में हिस्सा लेने की बारी बांधने के लिए आमंत्रित करें
- समन्वयक के लिए टिप्स का इस्तेमाल करते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएं

नाटक

परिदृश्य 1 अविवाहित गर्भवती लड़की

ओपीडी सत्र के दौरान, 16 साल की एक अविवाहित लड़की को उसकी मां जांच के लिए लेकर आती है। वह पिछले कुछ हफ्तों से ठीक नहीं है और उसे उल्टियां आती हैं, विशेषकर सुबह के समय। वह वहां मौजूद मरीजों में शायद सबसे छोटी है।

आप उसकी जांच-पड़ताल करती हैं और पता चलता है कि वह 12 हफ्ते के गर्भ से है।

आप उसे कैसी सलाह देंगी ?

परिदृश्य 2 अनीमिया के साथ शादीशुदा गर्भवती लड़की

17 साल की एक गर्भवती लड़की को उसकी सास आपके पास जांच के लिए लेकर आती है। डाक्टर देखती हैं कि उसके नाखूनों और आंखों में पीलापन है।

आप इस केस को कैसे संभालेंगी ?

परिदृश्य 3 अतिपुरित वक्षस्थलों के साथ पीएनसी

एक दौरे के दौरान एक एएनएम १५ साल की लड़की राधा के घर पहुंचती हैं, जिसने कुछ दिन पहले ही एक बच्चे को जन्म दिया है। उसे अतिपुरित वक्षस्थलों की शिकायत है।

आप उसे कैसी सलाह देंगी ?

समन्वयकों के लिए टिप्स

नाटक 1 : आलोचनात्मक रवैये की जरूरत और गर्भवती किशोरियों के प्रति सम्मान दिखाने की जरूरत को उजागर करना, खासकर अविवाहित के प्रति। इस लड़की को किसी स्वास्थ्य केंद्र में एमटीपी के लिए रेफर किए जाने की जरूरत है।

नाटक 2 : गर्भकाल में अनीमिया का पता लगाने की जरूरत और परिवारों को उनके खानपान व अन्य जरूरतों का खास ध्यान रखने की जरूरत को उजागर करना।

नाटक 3 : स्तनपान, गर्भनिरोधन और अगले 3-5 साल तक अगले गर्भधारण को टालने की जरूरत संबंधी जानकारी व सलाह को उजागर करना।

किशोरियों को गर्भधारण से बचाव एवं प्रबंधन के लिए सेवाओं का पुनर्गठन

समन्वयक के लिए टिप्स

किशोरियों में गर्भधारण और बच्चे के जन्म के बाद देखभाल

– किशोरावस्था में सुरक्षित गर्भधारण और बच्चे की देखभाल को प्रोत्साहित करना स्वास्थ्य क्षेत्र के दायरे से बढ़कर है जैसे लड़कियों का सामाजिक एवं पोषण दर्जा ऊंचा उठाना और शिक्षा व नौकरियों के अवसरों तक उनकी पहुंच संभव बनाना।

– समुदाय और किशोरियों में किशोरावस्था में गर्भधारण, गर्भपात और बच्चे को जन्म देने संबंधी जोखिम के बारे में जागरूकता पैदा करना।

– किशोरावस्था में गर्भधारण और बच्चे के जन्म के बाद मृत्यु या दीर्घकालिक रु%णता के बढ़ते जोखिम के बारे में जागरूक करना।

– स्तनपान शुरू कराने और नियमित रूप से कराते रहने के लिए देखभाल और सहयोग की अहमियत।

– परिवार नियोजन संबंधी सलाह और सेवाएं देकर अगले गर्भधारण से बचाव की अहमियत।

सत्र-5 माड्यूल संक्षेप

मुख्य बिंदू :

- भारत में किशोरियों में गर्भधारण आम बात है।
- किशोरियों में गर्भधारण के गंभीर नतीजे होते हैं, उन्हें बीमार बनाते हैं और मौत भी हो जाती है, खासकर अविवाहित लड़कियों में तो ये बेहद गंभीर हैं।
- बचावात्मक स्वास्थ्य सेवाएं निर्देशित होनी चाहिए :
- किशोरावस्था में गर्भधारण, बच्चे को जन्म देने व असुरक्षित गर्भपात के जोखिम और नतीजों के बारे में जागरूकता बढ़ाकर
- परिवार नियोजन सलाह एवं सेवाओं को सुविधाजनक ढंग से उपलब्ध कराकर
- लड़कियों का दर्जा बढ़ाने और उनकी शिक्षा/ऐ%छक प्रशिक्षण और रोजगार के अवसरों तक पहुंच बनाने में अन्य विभागों की मदद ली जानी चाहिए।
- निरोगकारी स्वास्थ्य सेवाओं में शामिल हैं :
- एएनसी उपलब्ध कराना और संस्थागत प्रसव और प्रसवोत्तर देखभाल उपलब्ध कराकर
- सुरक्षित एमटीपी सेवाओं के लिए सलाह और रेफर करना।
- असुरक्षित गर्भपात वे होते हैं जो अवैध सुविधा केंद्रों में एक अनाड़ी प्रदाता द्वारा/के मकसद से किए जाते हैं।
- भारत में गर्भपात वैध होने के बावजूद ४० मिलियन महिलाएं हर साल अब भी अवैध गर्भपात कराती हैं।
- अविवाहित लड़कियों में अवैध गर्भपात की प्रवृत्ति आम है।
- अविवाहित लड़कियों के बीच इन अवैध गर्भपात का %यादा चलन है।
- १५-१९ आयुवर्ग में से ५० फीसदी मौतें इन्हीं अवैध गर्भपातों से होती हैं।
- असुरक्षित गर्भपातों से होने वाली जटिलताएं चिकित्सकीय और मनौवैज्ञानिक होती हैं।
- गर्भपात के बाद जटिलताओं का प्रबंधन :
- तत्काल रैफरल और गर्भपात उपरांत देखभाल
- गर्भपात उपरांत सलाह और सेवाएं
- असुरक्षित गर्भपात से बचाव
- प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी और सेवाओं तक पहुंच में सुधार करें, विशेषकर पीएचसी स्तर पर भी साधारण एवं सुरक्षित एमटीपी सेवाओं के मामले में।

माडयूल-7

10 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 7-5
- फ्लिपचार्ट 7-6
- फ्लिपचार्ट 7-7
- फ्लिपचार्ट 7-8
- फ्लिपचार्ट 7-9
- फ्लिपचार्ट 7-10
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

किशोर-किशोरियों के लिए गर्भनिरोधक

माड्यूल-8

माड्यूल परिचय एवं गर्भनिरोधकों की यो%यता एवं प्रभावशीलता

किशोरों को जागरूक बनाने और स्वै%छिक विकल्प में मदद करना

माड्यूल संक्षेप

सत्र 2 1 घंटा 10 मिनट

सत्र 2 40 मिनट

सत्र 3 10 मिनट

माडयूल-8

1 घंटा 10 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 8-1
- फ्लिपचार्ट 8-2
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

सत्र-1 गर्भनिरोधकों की योग्यता एवं प्रभावशीलता- परिचय

उददेश

- इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- उद्देश्यों समेत माड्यूल का सिंहावलोकन

- - किशोरियों के लिए उपलब्ध गर्भनिरोधक तरीकों के इस्तेमाल के लिए किशोरों की चिकित्सकीय पात्रता की जांच के साथ-साथ गर्भधारण एवं एसटीआईज और एचआईवी एवं एड्स से बचाव में इनकी प्रभावशीलताय शारीरिक एवं सामाजिक पहलुओं को बताएं और इससे बचाव व इलाज के लिए उपाय बताएं।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल के उद्देश्य	प्रेजेंटेशन	10 मिनट
गतिविधि-2	किशोरों के लिए गर्भनिरोधक तरीकों की पात्रता व प्रभावशीलता	प्रभावशीलता प्रेजेंटेशन एवं समूह चर्चा	1 घंटा

परिचय

किशोरों के बीच- विवाहित और अविवाहित दोनों, गर्भनिरोधकों की बड़ी अपूर्ण जरूरत है।

शादी से पूर्व यौन संबंध बढ़ रहे हैं- %यादातर यौन रूप से सक्रिय किशोर अपनी किशोरोवस्था के अंतिम दौर में हैं। गर्भनिरोधकों या कंडोम के इस्तेमाल के अभाव से युवाओं के बीच होने वाले यौन संबंधों की बड़ी प्रवृत्ति को उजागर करता है (जीजोबॉय २००३)। अवांछित गर्भधारण और गर्भपात के मामलों में धीरे-धीरे बढ़ोतरी हो रही है। असुरक्षित गर्भपात प्रजनन के दौरान मृत्यु औ रु%णता के बड़े स्रोत हैं। किशोरों को परिवार नियोजन के तरीकों और गर्भनिरोधकों की जानकारी देना स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की जिम्मेदारी है।

गतिविधि 1

- बताएं कि यह माड्यूल किशोरों की गर्भनिरोधकों की जरूरतों के मुद्दे पर चर्चा करेगा।
- फ्लिपचार्ट 8-1 में प्रदत्त माड्यूल उद्देश्यों को प्रदर्शित करें और प्रतिभागियों को उन्हें पढ़ने को कहें।

फ्लिप चार्ट-8-1

मुख्य उद्देश्य

सत्र के समापन पर प्रतिभागी यो%य होंगे :

- बताएं कि किशोरों के लिए कौन सा गर्भनिरोधक तरीका सबसे उपयुक्त है और क्यों ?

- किशोरों को उनके लिए सबसे उपयुक्त और उनकी जरूरतों पर खरा उतरने वाला सबसे सही तरीका चुनने में मददगार सलाहकार दक्षताओं का प्रदर्शन करें।

गतिविधि 2

- प्रतिभागियों को पूछें कि वे गर्भनिरोधक शब्द से क्या समझते हैं ? वे उन्हें किससे बचाते हैं ? जब वे बताएं कि गर्भनिरोधक अवांछित गर्भधारण से बचाते हैं तो उनसे पूछें कि विवाहित एवं अविवाहित किशोरों के बीच किसे सबसे %यादा बचाव की जरूरत है ? (इस सवाल से उन्हें इस तथ्य की जानकारी मिलेगी कि शादीशुदा लोगों से %यादा तो इन गर्भनिरोधकों की जरूरत यौन रूप से सक्रिय अविवाहित किशोरों को ही है। पर समुदाय और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की सख्त राय उन्हें ये सब उपलब्ध नहीं कराने की है। एक अविवाहित किशोर यौन सक्रिय हैं या यौनाचार के शिकार, उन्हें अवांछित गर्भधारण/असुरक्षित गर्भपात से गंभीर नतीजे भुगतने पड़ते हैं।)

किशोरों के लिए उपलब्ध तमाम गर्भनिरोधकों के नाम पर माथापच्ची करें। उन्हें एक खाली फ्लिपचार्ट पर लिख लें। उसके बाद फ्लिपचार्ट 8-2 लगाएं और उनकी सूची से उनका मिलान करें।

फ्लिप चार्ट-8-2

किशोरों के लिए गर्भनिरोधक तरीके

- परहेज
- बाहर निकालने का तरीका
- ऊर्वरता ज्ञान आधारित तरीका
- दु%धपान ऋतुरोध
- पुरुष कंडोम
- संयुक्त मौखिक गोलियां
- यूआईसीडी
- आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलियां (ईसीपी)

गर्भनिरोधकों की योग्यता एवं प्रभावशीलता- परिचय	- अब हरेक गर्भनिरोधक पर एक-एक करके चर्चा करें और पूछें कि ये अविवाहित किशोरों, शादीशुदा किशोरों या दोनों के लिए उपयुक्त हैं और क्या ये एसटीआई/एचआईवी/एड्स से सुरक्षा प्रदान करते हैं या नहीं। - सत्र का समापन इस तथ्य पर जोर देते हुए करें कि किशोरों के बीच गर्भनिरोधकों की बड़ी अपूर्ण जरूरत है और स्वस्थ्स किशोर वर्तमान में उपलब्ध तरीकों को इस्तेमाल करने में चिकित्सकीय रूप में सक्षम हैं।

समन्वयक के लिए टिप्स

किसी भी तरीके के इस्तेमाल से रोकने में चिकित्सकीय कारण के लिए आयु मायने नहीं रखती। जो भी हो, इन तीन तरीकों में से किसी के इस्तेमाल के लिए आयु पर गौर किया जाना जरूरी है।

- नसबंदी : युवा महिलओं को इस तरीके के इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती।

- हारमोन संबंधी : सिर्फ टीके के रूप में (डेपोमेड्रोक्सी प्रोजेस्टीरोन एकीटेट (डीएमपीए)), और नॉरेथिस्टेरोन एनांथेट (एनईटी-ईएन) 18 साल से कम उम्र के लोगों के लिए पहला विकल्प नहीं है, क्योंकि इसमें सैद्धांतिक पहलू शामिल है, जिससे हड्डियों के विकास में बाधा आ सकती है।

- 20 साल से कम उम्र के लोगों के लिए इंट्रा-यूटरीन कांट्रासेप्टिव डिवाइस (आईयूसीडी) पहला विकल्प नहीं है क्योंकि इसके निकलने का जाखिम रहत है जो कमजोर महिलाओं में %यादा रहता है।

टेबल 1
गर्भनिरोधक तरीके

तरीके	गर्भधारण से राकने प्रभावशाली		एसटीआई/ एचआईवी से बचाव	टिप्पणी और विचार
	आमतौर पर §स्तेमाल	सही ढ़ंग से व नियमित §स्तेमाल		
	प्रभावशाली नहीं	बहुत प्रभावशाली	बचावात्मक	सीमित दोहरे बचाव हेतू सबसे सुरक्षित उपाय पर सही ढंग से नियमित इस्तेमाल जरूरी
पुरुष कं डोम	कुछ प्रभावशाली	प्रभावशाली	बचावात्×क	सीमित दोहरे बचाव हेतू सबसे सुरक्षित उपाय पर सही ढ़ंग से और नियमित §स्तेमाल जरूरी
महिला कं डोम	कुछ प्रभावशाली	प्रभावशाली	बचावात्मक	सीमित दोहरे बचाव हेतू सबसे सुरक्षित उपाय पर सही ढ़ंग से और नियि×त §स्तेमाल जरूरी

गर्भनिरोधकों की योग्यता एवं प्रभावशीलता- परिचय

स´युक्त ×ौखिक गोलिया´	प्रभावशाली	बहुत प्रभावशाली	सुरक्षात×क नही´	गर्भधारण से बचाव ×े´ तभी उपयोगी यदि सही ढ´ग से व नियि×त §स्ते×ाल किया जा°।
ऊर्वरकता अवधि जागरूकता स´ब´धी तरीके	कुछ प्रभावशाली	प्रभावशाली	सुरक्षात×क नही´	गर्भधारण से बचाव ×े´ तभी उपयोगी यदि सही ढ´ग से व नियि×त §स्ते×ाल किया जा°।
स्थानक	प्रभावशाली	प्रभावशाली	सुरक्षात×क नही´	
बाहर निकालना	कुछ प्रभावशाली	प्रभावशाली	सुरक्षात×क नही´	
आ§यूसीडी (कापर-टी)	बेहद प्रभावशाली	बेहद प्रभावशाली	सुरक्षात×क नही´	क×जोर ×हिलाओ´ के लि° पहला विकल्प नही´। °सटीआ§ज/°चआ §वी के जोखि× वाली ×हिलाओ´ के लि° बेहतर नही´, जब त क कि अन्य विकल्प उपलŽध न हो´।
आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलिया´	प्रभावशाली	बेहद प्रभावशाली	सुरक्षात×क नही´	सिर्फ गर्भधारण से बचाव ×े´ उपयोगी, वह भी तब यदि सही ढ´ग से व नियि×त हो।

आपात्कालीन गर्भनिरोधन

हारमोन संबंधी प्रोजेस्टिन आनली ओसीपीज का इस्तेमाल आपात्कालीन गर्भनिरोधन में हो सकता है। यदि असुरक्षित यौन क्रीड़ा के 72 घंटे के भीतर सही खुराक शुरू कर दी जाए तो इससे गर्भधारण की गुंजाइश कम हो जाती है। अब तो मौखिक गोलियां भी आपात्कालीन गोलियों के रूप में उपलब्ध होने लगी हैं, हारमोन गोली संबंधी उपाय %यादा प्रभावशाली है और इससे परेशानी और उल्टी भी कम होती है। आपात्कालीन गोलियों की किशोरियों के लिए अहम भूमिका है और उन महिलाओं के लिए भी जिनका यौन हिंसा का शिकार होने का खतरा है ताकि अवांछित गर्भ से बचा जा सके। प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा ईसीपीज तक पहुंच बढ़ाए जाने की जरूरत है और ईसीपीज की सुविधाजनक उपलब्धता सुनिश्चित करके भी। सभी किशोरियों को बिना रोकटोक ईसीपी के बार-बार इस्तेमाल की सलाह दी जाती है।

माडयूल-8

40 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 8-3
- फ्लिपचार्ट 8-4
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

सत्र-2 किशोरियों को जागरूक करने और स्वच्छा से चयन करने में सहायता

उददेश्य

सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- किशोरियों को जागरूक बनाने और स्वेच्छा से चयन करने में सहायता करना

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	गर्भनिरोधकों के जागरूक विकल्प सुझाने के लिए जानकारी उपलब्ध कराना	प्रेजेंटेशन	10 मिनट
गतिविधि-2	तरीकों पर अतिरिक्त जानकारी देना	नाटक	30 मिनट

गतिविधि 1

- फ्लिपचार्ट 8-3 लगाएं और प्रतिभागियों को इस पर गौर कराएं।

- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं का विभिन्न उपलब्ध विकल्पों के बारे में पूरी तरह जानकारी से लैस होना चाहिए ताकि वे कि अपने किशोर ग्राहकों को उनमें से विकल्प चुनने की सलाह देने से पहले उन्हें अ%छे से बता पाएं।

- एक बार विकल्प चुन लेने के बाद ग्राहकोंको निम्नलिखित ख के तहत बिंदुओं के बारे में बताना होगा, ताकि वे दिक्कत आने पर उनका सही एवं समुचित इस्तेमाल करने लायक बनें।

फ्लिप चार्ट-8-3

क. जागरूक विकल्प चुनने के लिए सभी तरीकों के बारे में जानकारी उपलब्ध कराएं

- गर्भधारण से बचाव में प्रभावशीलता
- एसटीआई/एचआईवी से बचाव में प्रभावशीलता
- स्वास्थ्य के प्रति संभावित जोखिम और फायदे
- आम साइड इफेक्ट्स
- तरीके का इस्तेमाल छोड़कर उर्वरकता की स्थिति में लौटना
- इस्तेमाल के लिए आपूर्ति प्राप्त करने की सुविधा

ख. एक बार विकल्प चुन लेने के बाद तरीके पर अतिरिक्त जानकारी उपलब्ध कराना

- तरीके (तरीकों) का सही इस्तेमाल
- संकेत और लक्षण जिनके लिए क्लीनिक का दौरा करने की जरूरत पड़ेगी।
- भविष्य में इस्तेमाल के लिए आपूर्ति प्राप्त करने की सुविधा

गतिविधि 2

- प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें और हरेक समूह को एक नाटक की पटकथा दें।
- तैयारी के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दें।

किशोरियों को जागरूक करने और स्वच्छा से चयन करने में सहायता

पटकथा 1 **शादी से पूर्व यौन संबंध 18 साल का लड़का राजू**

आपके पीएचसी में आता है। वह आपको बताता है कि उसकी तबीयत ठीक नहीं, उसे बेहद कमजोरी है। बाद में आपको पता लगता है कि राजू भलाचंगा और स्वस्थ है। वह थोड़ा सहमा और उत्सुक लग रहा है। आप समझ जाते हैं कि राजू को कोई अन्य समस्या हो सकती है और वह आपको खुलकर नहीं बता पा रहा। आप उसके परिवार और पड़ोसियों के बारे में पूछते हैं। राजू कुछ सहज महसूस करता है और अब खुलकर बात करने लगा है। उसके बाद आप राजू से फिर पूछते हैं कि उसकी असल दिक्कत क्या है। शर्माते हुए वह बताता है कि उसे चिंता इस बात की है कि एक दिन रानी गर्भवती हो जाएगी। वह ऐसा नहीं होने देना चाहता क्योंकि वह रानी से बेहद प्यार करता है और उसे तकलीफ नहीं पहुंचाना चाहता। राजू गर्भधारण से बचाव में उपयोगी सलाह देने के लिए आपसे आग्रह करता है।

- आप राजू को क्या कहेंगे और आप उसकी कैसे मदद करेंगे?

पटकथा 2 **पीएनसी**

1198 साल की चंपा और उसका 21 वर्षीय पति रघु पीएचसी में आते हैं। वे आपको बताते हैं कि उनकी शादी को दो साल हो गए हैं और चंपा ने दो महीने पहले ही एक बेटी को जन्म दिया है। चंपा उसे स्तनपान कराती है और कमजोर महसूस करती है। वे आपको बताते हैं कि उन्हें अगले 3 साल तक अब बच्चा नहीं चाहिए और वे एक सुरक्षित गर्भनिरोधक उपाय भी अपनाना चाहते हैं।

- आप इनकी जरूरत कैसे पूरी करेंगे ?

- भूमिकाएं निभाने वालों को बताएं कि आप सेवा प्रदाताओं से फ्लिपचार्ट ८-४ में प्रदत्त मुद्दों को हल कराना चाहते हैं।

फ्लिप चार्ट-8-4

- किशोरों को उपलब्धा गर्भनिरोधक तरीकों के बारे में बताएं।
- उन तौरतरीके (तरीकों) के नफे-नुकसानों के बारे में प्रदाता जानकारी दें, जो वे इस हालत में सबसे उपयुक्त समझते हैं।
- किशोरों को उनकी पंसद के तरीके चुनने में मदद करें।
- तरीके के सही इस्तेमाल और जहां से भविष्य में इस्तेमाल के लिए आपूर्ति हासिल होनी है, की जानकारी उन्हें दें।

- समूहों को नाटक शुरू करने को कहें।

- हरेक नाटक के बाद चर्चा में, सुनिश्चित बनाएं कि समन्यक के लिए टिप्स में प्रदत्त बिंदुओं को रेखांकित किया जाए।

समन्वयक के लिए टिप्स

हरेक नाटक के बाद होने वाली चर्चा में निम्नलिखित बिंदुओं को रेखांकित करें :

नाटक 1 में एक अविवाहित किशोर और किशोरी की गर्भनिरोधक की जरूरत को पूरा किया जाता है। उनकी जरूरत गर्भधारण और एसटीआईज/एचआईवी से बचाव की है।

नाटक 2 में शादीशुदा दंपति की गर्भनिरोधक की जरूरत पूरी की जाती है, जिनकी प्राथमिकता कुछ समय के लिए दूसरी बार गर्भ टालने का है। महिला दु%धपान कराती है।

सत्र-3 माड्यूल संक्षेप

माडयूल-8

10 मिनट

मुख्य बिंदू

- %यादातर किशोर यौन क्रियाओं, गर्भनिरोधकों या एसटीआईज/एचआईवी से बचाव में उपयोगी जानकारियों के अभाव में ही यौन रूप से सक्रिय हो जाते हैं।
- लड़कियों की जल्द शादी का चलन अब भी जारी है।
- इसलिए गर्भधारण से बचाव की जरूरत है।
- किशोरियों में अवांछित गर्भधारण आम बात है।
- किशोरों में यौन सक्रियता और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के बारे में खुले तौर पर और सही जानकारी तक पहुंच में कड़े सामाजिक मुद्दे बाधा बनते हैं।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाता परिवारों और समुदायों के ही बीच इन मुद्दों को हल करने के लिए बतौर परिवर्तन एजेंट योगदान दे सकते हैं।
- बचाव के तरीकों और आपात्कालीन गर्भनिरोधक का दोहरा तरीका किशोरों के लिए उपलब्ध है।
- गोपनीयता बरकरार रखते हुए प्रभावशाली सलाह सेवाएं किशोरों को उनके पसंद के सही तरीके चुनने में मददगार होंगी।
- गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल और सेवाओं को समुदाय आधारित सुविधाओं और दूरस्थ सेवाओं आधारित के जरिये आसानी से उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

किशोर-किशोरियों में आरटीआईज और एसटीआईज

माडयूल-9

माड्यूल परिचय

किशोरों में आटीआईज और एसटीआईज

किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज का प्रबंधन

किशोरों में एचआईवी/एड्स

माड्यूल संक्षेप

(कुल समय : 3 घंटे 30 मिनट)

सत्र 1 10 मिनट

सत्र 2 एक घंटा

सत्र 3 45 मिनट

सत्र 4 60 मिनट

सत्र 5 5 मिनट

माडयूल-6\9 सत्र-1 माड्यूल परिचय

10 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर आपको निम्नलिखित प्राप्त होगा :

- किशोरों की पौष्टिक जरूरतों की समझ

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 9-1

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल के उद्देश्य	प्रेजेंटेशन	10 मिनट

परिचय

रीप्रोडक्टिव ट्रैक्ट इंफेक्शन्स (आरटीआईज) या जननांग का संक्रमण प्रजनन स्वास्थ्य पर गहरा असर डालता है। सैक्सुअली ट्रांसमिटेड इंफेक्शन्स (एसटीआईज) दरअसल यौन रूप से सक्रिय किशोर-किशोरियों के बीच एक आम होने वाला संक्रमण है। एसटीआईज बड़ी स्वास्थ्य समस्याएं हैं क्योंकि इनकी चपेट में आने के बाद लंबी रु%णता आती है। एचआईवी समेत एसटीआईज 15-24 साल की उम्र वाले युवा लोगों के बीच सबसे आम है और इसी उम्र की युवा महिलाओं में भी यह समस्या आती है। आजकल के किशोरों का एचआईवी/एड्स की चपेट में आने का खतरा सबसे %यादा रहता है। किशोरों के बीच पाए जाने वाली एसटीआईज, आरटीआईज और एचआईवी/एड्स की समस्याओं के विभिन्न दायरों को हल करने व इन समस्याओं से बचाव व इनके प्रबंधन पहलुओं तथा एएनएम्स/एलएचवीज किशोरों की इन समस्याओं में मदद कर सकते हैं, इन सब समेत बातों पर ही माड्यूल में चर्चा की गई है।

गतिविधि 1

- फ्लिपचार्ट 9-1 लगाएं और प्रतिभागियों को माड्यूल के उद्देश्य पढ़कर सुनाने को कहें।

फ्लिप चार्ट-9-1

माड्यूल के उद्देश्य :

इस माड्यूल के समापन पर प्रतिभागी निम्नलिखित के यो%य होंगे :

- किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज के लिए जिम्मदार पहलुओं का वर्णन
- किशोरों में एसटीआईज से बचाव एवं उनके प्रबंधन के लिए कार्य बिंदुओं की पहचान
- एचआईवी/एड्स से जुड़ी भ्रांतियां और इनसे जुड़ी कलंक लगने व भेदभाव को कम करने के लिए कार्य बिंदुओं की पहचान
- उन तौरतरीकों की सूची, जिनसे एचआईवी का संक्रमण फैलता है।
- उन तौरतरीकों की सूची, जिनसे एचआईवी का संक्रमण नहीं फैलता।

- बताएं कि यह माड्यूल किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज से बचाव व इनके प्रबंधन मुद्दों पर गौर करता है। यह एचआईवी/एड्स से जुड़ी भ्रांतियों और इनसे जुड़ी गलत धारणाओं के मुद्दों के अलावा एचआईवी/एड्स और किशोरों के मसलों को भी हल करता है।

- प्रतिभागियों को मेल डिब्बे में कोई सवाल/सुझाव डालने के लिए याद दिलाएं और उन्हें ब्रेक के दौरान इन्हें करने के लिए प्रोत्साहित करें।

समन्वयक के लिए टिप्स

प्रतिभागियों को सवाल पूछने और अपनी चिंताएं उजागर करने के लिए प्रोत्साहित करें, यदि कोई हों तो। जोर दें कि यह माड्यूल हरेक को बेहद व्यस्त रखेगा, इसलिए उन्हें हर सत्र के लिए आवंटित समय का ध्यान रखने की सख्त जरूरत होगी।

माडयूल-9

1 घंटा

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 9-2
- फ्लिपचार्ट 9-3
- फ्लिपचार्ट 9-4
- फ्लिपचार्ट 9-5
- फ्लिपचार्ट 9-6
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

सत्र-2 किशोर-किशोरियों में आरटीआईज और एसटीआईज

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित की जानकारी होगी:

- किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज के चिन्ह और लक्षणों की पहचान।
- किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज में बढोतरी के लिए जिम्मेदार पहलूओं की सूची।
- आरटीआईज/एसटीआईज से बचाव के लिए उपायों की पहचान।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	आरटीआईज/एसटीआईज क्या हैं और इसके संक्रमण के रास्ते क्या हैं ?	चर्चा	10 मिनट
गतिविधि-2	किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज के कारण	समस्या कार्डस	15 मिनट
गतिविधि-3	आरटीआईज/एसटीआईज के लक्षण	माथा पच्ची	10 मिनट
गतिविधि-4	किशोर आरटीआईज/एसटीआईज के प्रति %यादा पूर्व प्रवृत्त क्यों होते हैं।	चर्चा	10 मिनट
गतिविधि-4	आरटीआईज/एसटीआईज से बचाव	माथा पच्ची	15 मिनट

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके अनुभव में कभी किशोर-किशोरियों ने जननांग में संक्रमण के लक्षणों की शिकायत आई है, वे कैसी शिकायत करते हैं? प्रतिभागियों को इसका जवाब देने को कहें, जवाबों को फ्लिप चार्ट पर सूचीबद्ध करें। जवान लड़कियों में योनि स्राव की शिकायत हो सकती है। चर्चा इस बात पर शुरू करायें कि जवान लड़कों को भी उनके जननांगों में संक्रमण की शिकायत होती होगी पर वे उनके बारे में शिकायत कम ही करते हैं। इन बीमारियों के सन्दर्भ में समाज में प्रचलित आम शब्दावली के बारे में पूछें:

- प्रतिभागियों से पूछें कि वे आरटीआईज से क्या समझते हैं और उनके जवाब फ्लिप चाट पर लिख लें।

-उसके बाद प्रतिभागियों से पूछें कि वे एसटीआईज से क्या समझते हैं और आरटीआईज और एसटीआईज में क्या अंतर है। इन जवाबों को फ्लिप चाट पर लिख लें।

- समन्वयों के लिए टिप्स में प्रदत्त बिन्दूओं को उठाते हुए इस चर्चा का समापन करें।

गतिविधि-2

- फ्लिप चार्ट-9-2 लगायें

फ्लिप चार्ट-9-2

उक्त समस्या की वजह क्या है ?

- 13 साल की लड़की गीता को उसके जननांग में खुजलाहट होती है और स्राव भी। उसे मासिक धर्म के दौरान नहीं नहाने की सलाह दी जाती है।
- 17 साल के लड़के गौतम को पेशाब जाते समय जलन महसूस होती है। राजस्थान में उसके गांव में पानी की वाकई कमी है।
- 16 साल की लड़की सुमन के जननांग से बीते दो हफ्तों से दुर्गंधयुक्त श्वेत स्राव हो रहा है। उसके पेट के निचले हिस्से में दर्द भी होता है। उसकी एक लड़के से दोस्ती है जिसे वह बेहद प्यार करती है।

- फ्लिपचार्ट 9-2 में प्रदत्त हालात को एक-एक कर उठाएं। हरेक स्थिति पर गौर करने के बाद प्रतिभागियों को इन किशोर-किशोरियों को आतीं दिक्कतों का कारण बताने को कहें। हरेक मामले में पूछें कि यह कहीं आटीआई या एसटीआई तो नहीं ?

- किशोर-किशोरियों में आटीआईज/एसटीआईज के कारणों पर चर्चा करें।

गतिविधि-3

- अब उन पहलूओं पर माथापच्ची करें जो आरटीआईज और एसटीआईज का जोखिम बढ़ाते हैं। इनके जवाब फ्लिप चार्ट पर लिख लें। फ्लिप चार्ट-9-3 और 4 लगा दें और उन पर गौर करें।

फ्लिप चार्ट-9-3

आरटीआईज का जोखिम बढाने वाले पहलू

- सामान्य स्वास्थ्य में खराबी
- जननांग की साफ सफाई में लापरवाही
- मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई में कमी
- प्रसव, गर्भपात, लड़कियों/महिलाओं में आईयूसीडी डालने के दौरान सेवाप्रदाताओं द्वार बरते गए त्रुटिपूर्ण अभ्यास।

फ्लिप चार्ट-9-4

एसटीआईज का जोखिम बढ़ाने वाले पहलू

- असुरक्षित यौन संबंध
- एक से %यादा साथियों से यौन संबंध
- जननांग में सूजन, स्राव या संक्रमित जननांग से होने वाले स्राव वाले साथी के साथ यौन क्रीड़ा

- लड़के-लड़कियों में आरटीआईज और एसटीआईज के लक्षणों की व्याख्या करने को प्रतिभागियों से कहें। उनके जवाब फ्लिप चार्ट पर नोट कर लें।

- एएनएम/एलएचवी से सलाह लेने वाले किसी किशोर में सम्भावित लक्षणों में से कुछ निम्नलिखित हो सकते हैं :

किशोर लड़के-लड़कियों दोनों के लिए :

- जननांग में सूजन (अलसर्स)
- पेशाब जाते समय जलन
- जांघ में सूजन
- जननांग क्षेत्र में खुजलाहट

किशोरियों के लिए :

- रक्त स्राव या रक्त स्राव के बिना जननांग से असामान्य योनि स्राव

- पेट के निचले हिस्से में दर्द

- यौन क्रीड़ा के समय दर्द

- किशोर लड़कों के लिए :

- शिश्न में से स्राव

गतिविधि-4

- चर्चा करें कि किशोर आरटीआईज और एसटीआईज के प्रति पूर्व प्रवत्त क्यों होते हैं।

-जवाबों को एक खाली फ्लिप चार्ट पर लिखें। इन पहलूओं पर हर एक पर चर्चा करें।

- फ्लिप चार्ट-9-5 लगायें, इसमें लिखें कि कुछ पहलू अकेले और मिल कर किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज का जोखिम बढाते हैं।

फ्लिप चार्ट-9-5

किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज में बढ़ोतरी

- किशोर दरअसल किसी बीमारी से डर के बिना प्रयोगों को प्रवृत्त होते हैं और यही वजह है कि वे असुरक्षित यौन संबंधों में संलिप्त रहते हैं।

- जोखिम उठाने की प्रबल इ%छा।

- लड़कियों के जननांगों में से गाढ़ा स्राव होने से उन्हें संक्रमण होता है, योनि का बाह्य हिस्सा बड़ा हो जाता है- किशोर लड़कियों इस शिकायत की चपेट में %यादा आती हैं।

- जागरूकता का अभाव

- सेवाओं तक पहुंचने में बाधा

- त्रुटिपूर्ण अभ्यास।

- असुरक्षित प्रसव और गर्भपात

प्रतिभागियों को बताएं कि :

- खासकर एसटीआईज का सबसे %यादा खतरा किशोरियों को रहता है।

- लड़कों के मुकाबले लडकियां स्पर्शोन्मुखी संक्रमण के प्रति %यादा संवेदनशील होती हैं और यही वजह है कि वे सलाह या चिकित्सा लेने के लिए आगे नहीं आतीं।

- %यादातर यौन संक्रमित संक्रमण, जैसे प्रमेह आदि संक्रमण लड़कों से लड़कियों में बड़ी आसानी से पहुंच जाते हैं, विपरीत स्थिति के मुकाबले क्योंकि पुरुष और महिला जननांगों की बनावट में अंतर है।

- लड़कियों द्वारा नियंत्रित तौर-तरीकों के अभाव और यौन संबंधों में लड़कों की %यादा ताकतवर सक्रियता जैसे पहलू भी लड़कियों में इन संक्रमणों की चपेट में आने का खतरा %यादा पैदा करते हैं।

- आरटीआईज/एसटीआईज की चपेट में आने जैसे खतरों के प्रति लड़कियां लड़कों की बजाय अपना बचाव कर पाने में कम सक्षम होती हैं क्योंकि उनमें समझौता करने की क्षमता कम होती है।

- आर्थिक कमजोरी भी असुरक्षित यौन संबंधों के लिए जिम्मेदार है।

- लड़कियों में संक्रमण की चपेट में आने का खतरा उनके साथियों के यौन व्यवहार की वजह से %यादा रहता है, बनिस्बत उनके खुद के।

- इसके अलावा, %यादातर मामलों में लड़कियों के लिए उनकी जननांग संबंधी समस्याओं की देखभाल के लिए स्वास्थ्य सेवाएं मांगना सामाजिक रूप से भी अस्वीकार्य होता है, विशेषकर किसी एसटीआई क्लीनिक में जाकर।

- इसी तरह लड़कों के मुकाबले लड़कियों में संक्रमण का निदान कर पाना %यादा मुश्किल है।

- कलंक लगने का डर जल्द इलाज के रास्ते की सबसे बड़ी बाधा है।

- इन सबके अलावा, जननांगों में संक्रमण फैलने का खतरा लड़कों की बजाय लड़कियों में %यादा रहता है।

गतिविधि-5

- प्रतिभागियों को इस बात पर माथापच्ची करने के लिए कहें कि किशोरों में आरटीआईज और एसटीआईज को कैसे रोका जा सकता है ?

-जवाबों को एक खाली फ्लिप चार्ट पर लिख लें। जवाबों पर चर्चा करें।

- फ्लिप चार्ट-9-6 लगायें और आरटीआईज/एसटीआईज से बचाव में उपयोगी कार्य बिंदूओं का संक्षेप तैयार करें। बतायें कि बतौर एएनएम/एलएचवी आपको किशोर किशोरी, लडके लडकियों को आरटीआईज और एसटीआईज से बचाव में उपयोगी कारगर उपाय क्या हैं ?

फ्लिप चार्ट-9-6

आरटीआईज और एसटीआईज से बचाव

- जननांगों की अ%छे से साफ-सफाई अहम है। लड़कियों को तो उनके मासिक चक्र के समय साफ-सफाई के प्रति विशेष सतर्कता बरतनी चाहिए।
- जिम्मेदारी के साथ यौन संबंधों का अभ्यास। एक साथी के प्रति वफादार
- सुरक्षित यौन संबंध
- यदि किसी भी साथी को एसटीआई हो तो यौन संबंध बनाने से परहेज
- किसी भी असामान्य स्राव की अनदेखी नहीं करें
- अपनी व अपने यौन साथी के पूरे इलाज को प्राथमिकता
- अस्पतालों आदि में प्रसव की सुनिश्चतता या घर पर भी प्रशिक्षित दाई की देखरेख में प्रसव।
- उपलब्ध सुरक्षित गर्भपात सेवाओं का इस्तेमाल
- किशोर-किशोरियों और समुदाय के बीच जागरूकता
- सेवाओं में सुधार (किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाएं)

इस सत्र का समापन इस बात के संक्षेप से करें कि पूरे सत्र में किन विषयों पर चर्चा हुई और सवाल या टिप्पिणयां मंगायें। निम्नलिखित बिंदूओं पर जोर दें।

- किशोरों के बीच आरटीआईज/एसटीआईज से बचाव सम्भव है।

- एंटी बॉयोटिक्स के समुचित इस्तेमाल से एसटीआईज से बचा जा सकता है।

- महत्वपूर्ण यह है कि दोनों साथियों का इलाज साथ-साथ हो।

- आरटीआईज/एसटीआईज का इलाज नहीं कराये जाने की सूरत में गंभीर नतीजे भुगतने पड़ सकते हैं।

किशोर-किशोरियों में आरटीआईज और एसटीआईज

समन्वयक के लिए टिप्स :

आटीआईज :

– आरटीआईज में जननांगों के सभी संक्रमण आते हैं, फिर चाहे वे यौन संक्रमित हों या नहीं। बैक्टीरियल वेजिनोसिस या केंडिडाइसेस जैसी शिकायतें यौन संक्रमित संक्रमण नहीं होतीं। दूसरी ओर, एचआईवी, हेपेटाइटिस बी, सी, डी आदि जो आमतौर पर यौन संक्रमण के उदाहरण होते हैं, भी हमेशा यौन संबंधों से नहीं होते या हर सूरत में जननांग संक्रमण का कारण नहीं बना करते।

– प्रसव, आईयूसीडी इंसरशन या गर्भपात या अन्य चिकित्सकीय और सर्जिकल प्रक्रियाओं के दौरान गंदे हाथों, त्रुटिपूर्ण/गंदे उपकरणों के इस्तेमाल से भी जननांग में संक्रमण हो सकता है।

एसटीआईज :

यौन संक्रमित संक्रमण (एसटीआईज) : एसटीआईज छूत से लगने वाले रोग हैं, जो आमतौर पर यौन संबंधों या जननांग में संसर्ग से होते हैं।

माडयूल-9

सत्र-3 किशोरों में आरटीआईज/एसटीआईज का प्रबंधन

45 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा

- किशोरों के बीच आरटीआईज/एसटीआईज के प्रबंधन हेतू कार्य बिंदूओं का ब्यौरा।

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 9-7
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	आरटीआईज/ एसटीआईज के प्रबंधन में रवैयाएसटीआईज से निपटना	चर्चा	10 मिनट
गतिविधि-2		नाटक	25 मिनट
गतिविधि-3	भ्रान्तियां तथा तथ्य	क्रीज	10 मिनट

गतिविधि-1

- एक खाली फ्लिप चार्ट लगायें और प्रतिभागियों से इस बात के जवाब आमंत्रित करें कि उनकी नजर में ऐसे महत्वपूर्ण पहलू कौन से हैं, जिससे वे आरटीआईज/एसटीआईज के मामलों में किशोरों से निपटने में अहम हैं।
- प्रतिभागियों के जवाब लिख लें।
- फ्लिप चार्ट-9-7 लगायें और इन पहलूओं का संक्षेप तैयार कर लें।

फ्लिप चार्ट-9-7

आरटीआईज/एसटीआईज के मामले में किशोरों के साथ निपटने में महत्वपूर्ण पहलू

- किशोरों को इस समस्या के नतीजों की जानकारी नहीं होती।
- वे शर्मिले होते हैं और वयस्कों पर यकीन नहीं करते। उनसे जानकारी निकालना बडा मुश्किल होता है। वे निजता और गोपनीयता में यकीन रखते हैं।

- यह भी बतायें कि हस्त पुस्तिका ९ में उन मामलों पर विस्तार से पडताल की गई है, जिनमें एएनएम्स/एलएचवीज को किशोरों के साथ एसटीआईज के मामले में प्रबंधन करते हुए जागरूक होना पडेगा और उनपर गौर करना पडेगा।
- टिप्पिणयां और सवाल मंगायें और उनका जवाब दें या बेहतर यह होगा कि अन्य प्रतिभागियों से ही ऐसा करवायें। कुछ मिनट बाद सत्र के अगले हिस्से में ले जायें।

समन्वयक के लिए टिप्स

समन्वयक को इस तथ्य पर जोर देना चाहिए कि किशोरों के साथ निपटते हुए एएनएम्स/एलएचवीज की शब्दावली और काम काज से उनके प्रति सम्मान झलके, उनकी जरूरतों की प्राप्ति हो और बेहतर स्वास्थ्य जानकारी और सेवाएं प्रदान करके उनकी सही सलामती का प्रयास किया जाये।

समन्वयक को इस बात पर भी जोर देना चाहिए कि एएनएम्स/एलएचवीज को अभिभावकों के अधिकारों के बीच संतुलन तलाशने के प्रयास में मुश्किल हालात का सामना करना पड सकता है। वजह यह है कि यह किशोर अभी नाबालिग होंगे और उनके किशोर मरीजों की निजता और गोपनीयता के अधिकारों का भी उन्हें ध्यान रखना पडेगा। महत्वपूर्ण यह है कि ऐसे हालात में एएनएम्स और एलएचवीज एक जिम्मेदार तरीके से निपटें और अपने किशोर मरीजों की बेहतरी के लिए और उनका स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए अपने अधीन शक्तियों के साथ हर सम्भव कोशिश करें।

गतिविधि-2

- प्रतिभागियों को बतायें कि वे तीन समूहों में काम करेंगे और हर एक समूह एक नाटक खेलेगा।

- उन्हें तीन समूहों में बांट दें और हर एक समूह को एक नाटक की पटकथा दें और फिर उन्हें 5-7 मिनट में उनका नाटक तैयार करने को कहें।

- उन्हें बतायें कि दो तीन लोग इसमें अभिनय कर सकते हैं, जबकि समूह के अन्य सदस्य तैयारी के दौरान उन्हें दिशा निर्देश दे सकते हैं।

- हर एक समूह को उसकी भूमिका निभाने दें। उसके बाद इसका विश्लेषण करें और आरटीआईज/एसटीआईज पर सलाह मशविरा के लिहाज से अहम बिन्दूओं को तैयार करें।

- अन्त में चर्चा में उठाये गये मुख्य बिंदूओं को रेखांकित करते हुए सत्र का समापन करें और प्रतिभागियों को दोबारा हस्त पुस्तिका पर गौर करने को कहें।

नाटक-1

16 साल के दीपक को उसकी मां आपके पास लेकर आई है। वह बताती है कि उसके बेटे ने उसे बताया कि दोस्तों के साथ फुटबॉल खेलते समय उसकी जांघ में जख्म हो गया। आप देख रही हैं कि वह किशोर चुपचाप बैठा है और कुछ नहीं बोल रहा। आप उसकी मां को बताती हैं कि आप दीपक से अकेले में बात करना चाहती हैं। कुछ देर बाद आप दीपक से पूछती हैं कि उसे क्या हुआ है। वह चुपचाप बैठा रहता है। आप एक बार फिर उससे पूछती हैं। वह धीमी आवाज में जवाब देता है और आपसे वादा लेता है कि आप उसकी बात उसकी मां को आगे नहीं बताएंगी। वह बताता है कि वह एक बार स्थानीय सैक्स वर्कर के पास गया था। कुछ दिनों बाद उसकी जांघ में जलन होने लगी और शिश्न से स्राव होने लगा। अब उसे डर है कि कहीं उसे कुछ गंभीर बीमारी तो नहीं हो गई और यदि यह बात उसके माता-पिता को पता लग गई तो वे उसे बहुत डांटेंगे। दीपक आपको यह भी बताता है कि अब उसे अपने दोस्तों से मिलने में भी शर्म आती है।

पूछे जाने वाले सवाल : आप दीपक और उसकी मां के सवालों से कैसे निपटेंगे ?

नाटक 2

19 साल का प्रमोद अपने शिश्न में स्राव की शिकायत लेकर आपके पास आता है। वह आपको बताता है कि उसे यह शिकायत पिछले एक साल से होने लगी है। उसे पता है कि यह एसटीआई है पर वह इसे लेकर %यादा चिंतित नजर नहीं आता। पूछने पर आपको पता लगता है कि उसकी तीन महीने पहले ही १६ साल की लड़की के साथ शादी हुई है।

आप इस हालात से कैसे निपटेंगे ?

समन्वयक के लिए टिप्स-

नाटकों का विश्लेषण करते समय कृपया निम्नलिखित बिंदु अपने दिमाग में रखें:

नाटक-1: इस नाटक में मरीज के साथ बेहतर तालमेल की अहमीयत और किशोर किशोरी द्वारा झेली जा रही समस्या की प्रकृति से जुडी जानकारी बाहर निकालने में बडी अहम है। यह नाटक उन मुश्किल हालात से निपटने में भी मददगार है, जिसमें उनके मसलों की समस्याओं के बारे में जानने के लिए अभिभावकों के अधिकारों और निजता और गोपनीयता को सब कुछ मानने वाले किशोर मरीजों के अधिकारों के बीच बेहतर संतुलन कैसे बनाया जाये।

नाटक-2 और 3:

इस नाटक में ईलाज और उसकी जटिलताओं के बीच सूचनाओं के आदान-प्रदान की चुनौती उभरती है। इसके अलावा इसमें इस बात की अहमीयत भी सामने आती है कि मरीज से निपटते समय हालात के सामाजिक दायरे समेत पति पत्नी दोनों को एक साथ ईलाज के लिए सलाह में शामिल किया जाये।

गतिविधि-3

- प्रतिभागियों को बतायें कि अब वे एक क्विज में हिस्सा लेने जा रहे हैं। उन्हें बतायें कि आप ऊंची आवाज में एक ब्यान पढेंगे और जो उससे सहमत हैं वो आगे आयेंगे और आपके दायीं तरफ खडे हो जायेंगे, जबकि असहमत प्रतिभागी आपकी बायीं ओर खडे होंगे। फैसला नहीं ले पाने वाले अथवा सहमत या असहमत होने का निर्णय नहीं लेने वाले प्रतिभागी बीच में खडे होंगे। यह सुनिश्चित बनायें कि हर एक को वह बात समझ में आ गयी जो आप समझाना चाहते थे।
- एक-एक करके बयान पढना शुरू करें और क्विज आरम्भ करें।
- हर एक ब्यान के बाद उक्त तीनों स्थितियों के बारे में प्रतिभागियों को फैसला लेने के लिए कहें।
- जब प्रतिभागी अपना फैसला ले लें तो हर एक समूह से एक या दो लोगों को यह बताने के लिए कहें कि उन्होंने वैसा क्यों सोचा। इसके बाद हर एक ब्यान पर यह अभ्यास जारी रखें।
- परिचर्चा के दौरान समन्वयक को चाहिए कि वह सही फैसला लेने के लिए प्रतिभागियों की मदद करे। एक बार सभी बयान हो जाने के बाद प्रतिभागियों को उनके स्थान पर बैठने को कहें।
- यह कह कर समापन करें कि इन विषयों के बारे में सख्त भावनाओं और मूल्यों को धारण करना सामान्य है। प्रतिभागियों को बतायें कि अपने मूल्यों के बारे में जागरूक होना तो सीखना है, जबकि किशोरों की जरूरतों के प्रति संवेदनशील और गैर आलोचनात्मक होना उनकी जिम्मेदारी। इससे उन्हें किशोरों के साथ %यादा खुलने का मौका मिलेगा।

क्विज :

1 एसटीआईज भगवान का अभिशाप होते हैं।

2 एसटीआई से ग्रस्त व्यक्ति यदि किसी कुंवारी लड़की से यौन क्रीड़ा करे तो बीमारी से उसे मुक्ति मिल सकती है।

3 यदि किसी व्यक्ति को एसटीआई शिकायत है तो वह ८-१० गुना %यादा एचआईवी के करीब है।

4 एसटीआईज अपने आप खुद ब खुद ठीक हो जाती है और सम्बन्धित मरीज इस मामले में %यादा कुछ नहीं कर पाता।

5 यदि कोई महिला एसटीआईज से ग्रस्त है तो उसका चरित्र ठीक नहीं और वह अपने पति के प्रति वफादार नहीं।

6 एसटीआई से ग्रस्त व्यक्ति को यह बात अपने साथी से गुप्त रखनी चाहिए।

7 यदि किसी साथी में एसटीआई के लक्षण हैं तो दोनों साथियों को इसके लिए दवाई लेनी होगी।

8 पुरुषों को सिर्फ वैश्यागमन के समय ही कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए।

9 एसटीआईज से पुरुषों और महिलाओं में बांझपन आ जाता है।

10 यदि आप इनमें से किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो आपको इनके बारे में किसी से कभी चर्चा नहीं करनी चाहिए।

माडयूल-9

सत्र-4 किशोरों में एचआईवी/एडस

1 घंटा

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा:

- बताना कि एचआईवी और एडस क्या है।
- बताना कि किशोर एचआईवी और एडस की चपेट में %यादा क्यों आते हैं।

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 9-8
- फ्लिपचार्ट 9-9
- फ्लिपचार्ट 9-10
- फ्लिपचार्ट 911
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	स्वयं की मूल्य व्यवस्था की समझ	मूल्य स्पष्टीकरण	10 मिनट
गतिविधि-2	एचआईवी और एडस क्या है और यह कैसे संक्रमित होती है/नहीं होती है	माथा प%ची और प्रैजेन्टशन	25 मिनट
गतिविधि-3	इसकी चपेट में किशोर ही %यादा क्यों आते हैं	चर्चा	10 मिनट
गतिविधि-4	एडस के लक्षण	चर्चा	10 मिनट
गतिविधि-5	एचआईवी और एडस से बचाव	माथा पच्ची	10 मिनट

गतिविधि-1

- प्रतिभागियों को बतायें कि यह अभ्यास दरअसल उन विभिन्न व्यवहारों और अपने मूल्यों को तलाशने की प्रक्रिया है, जिसमें यौन विषयों, आरटीआईज, एसटीआईज और एचआईवी/एडस जैसे गम्भीर मुद्दे शामिल हैं।
- बतायें कि इन का कोई सही या गलत जवाब नहीं है। इस अभ्यास का मकसद यह समझाने में मदद करना है कि विचार बिन्दू हमारे अपने विचारों से अलग हो सकते हैं और यह सोचना कि सलाह में यह हमारी प्रभावशीलता को किस कदर प्रभावित करते हैं।
- सभी प्रतिभागियों को इकटठा हो जाने के लिए कहें। बतायें जो हर ब्यान से सहमत हैं वह आगे आकर आपके दायीं और खडे हो जायें, जबकि असहमत प्रतिभागी आपके बायीं ओर। फैसला नहीं ले पाने वाले प्रतिभागी कमरे के बीच में खडे रहें।
- निम्नलिखित बयानों को ऊंची आवाज में पढें। हर एक ब्यान के बाद प्रतिभागियों को उनके अपने-अपने विचारों के आधार पर तयशुदा स्थान पर खडे होने के लिए कहें:

- जो लोग यौन संबंधों से एचआईवी की चपेट में आए हैं, वे अपनी हरकतों के कारण इसी के लायक हैं

- एक से %यादा यौन साथी रखना स्वीकार्य है

- जिन महिलाओं को एसटीआईज की शिकायत होती है, वे अविवेकी हैं

- यदि किसी शादीशुदा महिला को एसटीआई है तो प्रदाता को उसे यह नहीं बताना चाहिए कि उसे ऐसा अपने पति के साथ संसर्ग से हुआ है क्योंकि इससे उसकी शादीशुदा जिंदगी में दिक्कत आ सकती है

- गुदा और मौखिक यौनाचार विकृतियां हैं

- किसी समलिंगी को उसके देखने के तरीकों और पोशाक से पहचानना बड़ा आसान है

- संभोग के बिना की गई रति क्रीड़ा असल यौन संबंध नहीं

- कंडोम उन किशोर-किशोरियों को वितरित किए जाने चाहिए जो इनका आग्रह करते हैं

-हर एक पक्ष से एक या दो लोगों को यह बताना चाहिए कि कमरे की जिस जगह का चुनाव उन्होंने किया वह क्यों। यदि अन्य प्रतिभागियों द्वारा समझाये जाने के बाद उनका विचार बदल जाता है तो प्रतिभागी कमरे में अपना स्थान भी बदल सकते हैं।

- समूह को इस पूरी कसरत से मिले विचारों और भावनाओं को सांझा करने के लिए कहें और इस बात पर भी विचार करने के लिए कहें कि मूल्यों पर निजी अंतर ग्राहकों के साथ हमारी सलाह पर कितना प्रभाव डालेंगे। सम्भावित प्रश्नों में निम्नलिखित शामिल होंगे।

- इस अभ्यास के दौरान आपको कैसा लगा।

- क्या कोई ऐसा विचार या मूल्य व्यक्त किया गया, जिस पर आपको हैरानी हुई।

- इस समूह में निजी लोगों के बीच अंतर को आप कैसे बतायेंगे।

- अपने स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र में सेवा प्रदाताओं और ग्राहकों के मूल्यों के बीच कितना फर्क आप सम्भावित मानते हैं।

- इन अंतरों का ग्राहकों के साथ सलाह के दौरान कितना प्रभाव पडता है।

- सेवा प्रदाता मुश्किल फैसलों के साथ निपटते समय अपने ग्राहकों की क्या मदद कर सकते हैं।

-संक्षेप

-इस बात पर जोर दें कि ग्राहकों के साथ हमारे काम-काज में अपनी निजी मूल्यों को अपनी पेशेवराना जिम्मेदारियों से अलग रखना कितना महत्वपूर्ण है।

गतिविधि-2

- माथापच्ची के अभ्यास के साथ इस गतिविधि की शुरूआत प्रतिभागियों से यह पूछते हुए करें कि वे एचआईवी और एडस से क्या समझते हैं।

- एक खाली फ्लिप चार्ट पर जवाब लिख लें। इन जवाबों के आधार पर बतायें कि एचआईवी और एडस से क्या आश्य है। फ्लिप चार्ट-9-8 लगायें और इसकी व्याख्या करेंज

फ्लिप चार्ट-9-8

एचआईवी का मतलब है:

- ह्यूमन
- एम्यूनोडेफिशियंसी
- वायरस
- एड्स
- एचआईवी के साथ संक्रमण का नतीजा है और इसका मतलब है:
- एक्वायर्ड : अनुवांशिक रूप से नहीं बल्कि जिन्दगी में बाद में होना।
- एम्यूनोडेफिशियंसी: शरीर की मुख्य रक्षात्मक मशीनरी की कमी, जो अंदरूनी बीमारियों से लडने में सक्षम होती है।
- सिंड्रोम : बीमारियों या लक्षणों का समूह

किशोरों में एचआईवी/एडस

– सुनिश्चित करें कि चर्चा में निम्नलिखित बिन्दू सामने आयें:

एडस, दरअसल एचआईवी के साथ संक्रमण का नतीजा है, जिसका मतलब है ह्यूमन एम्यूनोडेफीशिएन्सी वायरस। एचआईवी धीरे-धीरे शरीर के अंदर इम्यून व्यवस्था को तबाह कर देता है और इंसान संक्रमण से लडने में सक्षम नहीं रह जाता। नतीजतन बार-बार होने वाले संक्रमण से जिन्दगी पर खतरा बढ जाता है, क्योंकि शरीर इन बीमारियों से लडने के लिए एंटी बॉडीज पैदा नहीं कर पाता। एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति टी०बी०, डायरिया, बुखार, श्वास, संक्रमण जैसी अन्य कई किस्म की बीमारियों की चपेट में आ जाता है।

– अब एचआईवी के संक्रमण सम्बन्धी विभिन्न पहलूओं पर चर्चा शुरू करायें। पूछें कि एचआईवी कैसे संक्रमित होता है। फ्लिप चार्ट-9-9 लगायें और बतायें कि एचआईवी कैसे संक्रमित होता है।

फ्लिप चार्ट-9-9

एचआईवी का संक्रमण फैलता है :

– असुरक्षित गुदा समेत, यौन और मौखिक समेत विभिन्न किस्मों की यौन क्रीड़ाएं

– गर्भकाल के दौरान संक्रमित मां से उसके बच्चे में, प्रसव या स्तनपान से

– संक्रमित खून व नशेड़ियों के शारीरिक पदार्थों से संक्रमित सूईयों का साझा इस्तेमाल, त्वचा काटने वालह्ये उपकरणों, स्वास्थ्य केंद्रों में जख्मों आदि से सूई हुए जख्मों में इस्तेमाल

– संक्रमित/असुरक्षित रक्त या रक्त उत्पादों का चढ़ाया जाना

बताएं कि हमारे देश में इस संक्रमण का सबसे आम कारण यौन सम्बन्धी है और करीब 85 फीसदी मामलों में एचआईवी संक्रमण इसी रास्ते से फैलता है। जो भी हो उत्तर पूर्वी भारत में यह महामारी मुख्य रूप से नसों में नशे के टीके लगाने के आदी लोगों से फैली है।

-एचआईवी/एडस के संक्रमण से जुडी विभिन्न भ्रान्तियों और कल्पित कथाओं के बारे में चर्चा करें। सिर्फ किशोर ही नहीं बल्कि व्यस्क भी इस संक्रमण के फैलाव को लेकर कई तरह की भ्रान्तियों का शिकार हैं। अपनी चर्चा का समापन फ्लिप चार्ट-9-10 के साथ करें।

फ्लिप चार्ट-9-10

किसी को एचआईवी नहीं हो सकता, क्योंकि:

- हाथ मिलाने से और गले लगने से
- फोन बूथ या जन परिवहन संसाधनों जैसे सामान को छूने से
- तौलिया, कपडे, बर्तन, भांडों के इस्तेमाल से
- सांझा शौचालयों, तालाब/झील/नहर या नदी में नहाने से
- एक ही प्लेट या कप में खाने-पीने से
- हर बार नयी सुई के साथ रक्तदान करने से
- म%छर के काटने से
- एचआईवी/एडस से संक्रमित व्यक्ति की देखभाल करने और उसे छूने से
- आलिंगन आदि से

गतिविधि-3

- अब प्रतिभागियों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि युवा लोग/किशोर ही %यादा एचआईवी की चपेट में आते हैं। इसके लिए जिम्मेदार विभिन्न पहलूओं पर चर्चा के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दें।

- प्रतिभागियों को इन पहलूओं पर जवाब देने को कहें। इन जवाबों को खाली फ्लिप चार्ट पर लिख लें, अब उन बिंदूओं और अतिरिक्त जानकारियों के साथ सत्र का समापन करें, जो चर्चा में नहीं आये।

निम्नलिखित मुद्दों को सामने लायें:

- आमतौर पर किशोरों को ऐसा लगता है कि उन्हें कुछ नहीं हो सकता।

- किशोरों को इस बात का कोई ज्ञान या अनुभव नहीं होता कि वे एचआईवी और एडस के जोखिम से कैसे बच सकते हैं।

- किशोरों को इस बात की भी समझ कम ही होती है कि खुद को जोखिमपूर्ण हालात से कैसे बचाया जाये या सुरक्षित यौन सम्बंधों को आजमाया जाये।

- इतना ही नहीं यारों-दोस्तों का दबाव नशा पत्ती शराब आदि पहलू भी किशोरों को बेहद जोखिमपूर्ण काम-काज के प्रति आकर्षित करते हैं।

-युवा लोग ज्ञान और सेवाओं की जानकारियों तक नहीं पहुंच पाते या सामाजिक और आर्थिक हालात के कारण उनकी वहां पहुंच नहीं बन पाती।

- यौन रूप से सक्रिय किशोर लड़के और उनकी साथी खुद को जोखिमपूर्ण हालात से बचाने में उपयोगी जानकारी नहीं लेते, वजह यह कि उन्हें डर होता है कि कहीं वे ऐसा करके अनाड़ी न साबित हो जाएं।।

- लिंग आधारित भेद-भाव से मोल-भाव करने की कमजोर क्षमता, जानकारियों, संसाधनों और सेवाओं के प्रति पहुंच नहीं होना भी लडकियों को इस दुश्वारी में धकेलता है।

युवा महिलाएं विशेषकर अपने जैविक कारणों से इस बीमारी के दलदल में फंस सकती हैं और अपना पक्ष मजबूरी से रखने में सक्षम आर्थिक संसाधनों जैसे पहलूओं के अभाव में अन्य सामाजिक कारण भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं।

गतिविधि-4

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें उन तरीकों की जानकारी है, जिनसे एचआईवी संक्रमित या एडस संक्रमित व्यक्ति की पहचान होती है। इस मुद्दे से जुडी भ्रान्तियों को दूर करने का प्रयास करें।

- इस बात पर जोर दें कि कोई व्यक्ति इसके लक्षण सामने आने से कई साल पहले एचआईवी से संक्रमित हो सकता है और उस दौरान वह संक्रमित व्यक्ति अंजाने में दूसरों को भी संक्रमित कर चुका हो सकता है। जब उसमें इसके विभिन्न लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं तो कहा जाता है कि व्यक्ति को एडस हो गया।

- प्रतिभागियों से कहें कि वे एडस के संकेत और लक्षणों का वर्णन करें।

- एडस के चिन्ह और लक्षणों की व्याख्या करें:

-अचानक वजन कम हो जाना जो कम से कम एक महीने तक कम रहना।

- एक महीने से %यादा डायरिया की शिकायत।

- एक महीने से %यादा निरंतर या बार-बार होने वाला बुखार।

- गर्दन में सूजन, जांघ और बाजूओं के नीचे अकडन।

- केवल प्रयोगशाला में किये गये टैस्ट से एचआईवी की पुष्टि हो सकती है।

- टैस्ट के नतीजों की गोपनीयता बनाये रखना सबसे महत्वपूर्ण।

- कई सरकारी चिकित्सा सुविधाओं पर स्वै%छक सलाह और टैस्टिंग केन्द्र अब उपलब्ध हैं।

- एएनएम/एलएचवी के लिए नजदीकी वीसीटी सुविधा की जानकारी महत्वपूर्ण है, ताकि वह किशोरों को जरूरत पडने पर उसके बारे में बता सके।

गतिविधि-5

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उपरोक्त गतिविधियों से उन्हें बचावात्मक उपायों की पहचान और बचावात्मक या जोखिम कम करने वाले उपायों की पहचान हो पाने में मदद मिली है, क्योंकि एचआईवी/एडस लाईलाज है।

- इन जवाबों को एक खाली फ्लिप चार्ट पर लिख लें।

- फ्लिप चार्ट-10-11 लगायें और उस पर प्रदत्त बचावात्मक उपायों को पढें और साथ-साथ उन्हें एक-एक करके विस्तार से बताते जाईये।

फ्लिप चार्ट-9-11

एचआईवी/एडस संक्रमण से बचाव

सुरक्षित यौन सम्बंधों को प्राथमिकता

- बिना उबाली गई सूईयों या अन्य सम्बन्धित उपकरणों के इस्तेमाल से परहेज।

- नशेडियों को सूई आदि सांझा नहीं करनी चाहिए।

- असुरक्षित रक्त का आदान-प्रदान नहीं होना चाहिए।

-गर्भवती महिलाओं को स्वै%छक सलाह और टैस्टिंग केन्द्र तक पहुंच होनी चाहिए।

समन्वयक के लिए टिप्स

- किसी व्यक्ति की शक्ल सूरत और उसके क्रिया कलापों को देख कर यह अंदाजा लगाना मुश्किल है कि उसे एचआईवी या एडस है या नहीं।

- कई बार ऐसा सम्भव होता है कि कुछ निश्चित लक्षणों या सामुहिक लक्षणों की मौजूदगी से उस व्यक्ति के संक्रमित होने का पता चल जाये, पर इन आधारों पर पूरी तरह निदान के लिए निर्भर नहीं रहा जा सकता क्योंकि यह लक्षण आमतौर पर अन्य बीमारियों में भी हो सकते हैं और इनका कोई आधार भी नहीं होता।

किशोरों में एचआईवी/एडस

समन्वयक के लिए टिप्स

1 सुरक्षित यौन सम्बन्ध :

सुरक्षित यौन क्रीड़ाओं से मतलब उन क्रियाकलापों से है जो लोगों में यौन स्वास्थ्य जोखिमों को कम करते हैं और एचआईवी व अन्य एसटीआईज के साथ सम्भावित संक्रमण का जोखिम घटाते हैं।

एचआईवी संक्रमण का सबसे साझा तरीका यौन संबंध ही हैं। इनसे बचाव का तरीका सिर्फ सुरक्षित यौन संबंध हैं। इसलिए जरूरी है कि किशोर किशोरियों को सुरक्षित यौन सम्बन्धों के बारे में शिक्षित किया जाये। सुरक्षित यौन प्रक्रियाओं में :

- आपस में विश्वास कायम करके संबंध बनाना, जिसमें दोनों साथी संक्रमित नहीं हैं।

- रति क्रिया के दौरान कंडोम का इस्तेमाल

- यदि किसी भी साथी को खुला घाव या एसटीडी हो तो रति क्रीड़ा से परहेज। आरटीआई/एसटीआईज पर हस्तपुस्तिका में जैसे कि आप पहले ही गौर कर चुके हैं कि आरटीआईज/एसटीआईज की मौजूदगी एचआईवी संक्रमण का जोखिम बढ़ा देती है।

- एचआईवी संक्रमण के यौन विस्तार का सबसे सुरक्षित तरीका परहेज है।

2 नहीं उबाली गई सूईयों और अन्य उपकरणों के इस्तेमाल से परहेज-

हमेशा स्वास्थ्य केन्द्रों या अस्पताल में सही ढंग से उबाली गई सूई/सिरिंज के इस्तेमाल पर जोर दें। दोबारा इस्तेमाल करने वाली सूई और सिरिंज को यदि 20 मिनट तक उबलते पानी में उबाला जाये तो ठीक रहता है। इस्तेमाल की गई सूईयों को ब्लीच के घोल में डालकर ठीकाने लगाया जाना चाहिए।

3 सूई से नशा लेने वालों को सूई या सीरिंज एक-दूसरे के साथ साझा नहीं करनी चाहिए-

4 असुरक्षित रक्त के आदान प्रदान से परहेज

खून की जरूरत पडने पर केवल वही रक्त सुरक्षित है, जिसकी एचआईवी जांच की गई है और उसकी थैली पर बाकायदा इस बात का लेबल लगा है। चढाया जाने वाला खून सिर्फ लाईसैंस शुदा ब्लड बैंक से ही लिया जाना चाहिए, क्योंकि वहां उसके एचआईवी टैस्ट की सुविधा रहती है। याद रहे कि अ%छे से उबाली गई या नई सूई से किये गये रक्तदान से आपको एचआईवी नहीं हो सकता।

5 गर्भवती महिलाओं को स्वै%छक सलाह और टैस्टिंग केन्द्र की जानकारी होनी चाहिए-

यदि कोई महिला अपने कारण या अपने साथी की बेहद जोखिमपूर्ण हरकतों के कारण एचआईवी का खतरा है तो उसे जल्द से जल्द वी०सी०टी० केन्द्र में उपलब्ध सुविधाओं से लाभ उठाना चाहिए ताकि जच्चा और बच्चा दोनों एचआईवी से सुरक्षित रह सकें।

सत्र-5 माडयूल परिचय

माडयूल-9

5 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 7-5
- फ्लिपचार्ट 7-6
- फ्लिपचार्ट 7-7
- फ्लिपचार्ट 7-8
- फ्लिपचार्ट 7-9
- फ्लिपचार्ट 7-10
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

मुख्य बिन्दू:

- किशोर किशोरियों में आरटीआई ज/एसटीआई ज से बचाव सम्भव है।
- एंटीबायटिक्स के समुचित इस्तेमाल के जरिये एसटीआई ज का ई लाज हो सकता है।
- यह महत्वपूर्ण है कि दोनों साथियों का ई लाज एक साथ हो।
- आरटीआई ज/एसटीआई ज को बिना ई लाज रहने देने से गम्भीर नतीजे हो सकते हैं।
- कई पहलूओं के कारण किशोर इनकी चपेट में %यादा आते हैं।
- सेवाएं प्राप्त करने में किशोर बहुत %यादा हिचकिचाते हैं।
- आरटीआई ज/एसटीआई ज से बचा जा सकता है।

सलाह के बिन्दू:

- इन संक्रमणों के फैलने और इससे जुडी भ्रान्तियों को दूर करने के लिए जानकारी।
- सूरक्षित यौन सम्बन्ध और दोहरा बचाव।
- साथ ही पहचान प्रबंधन।
- किशोरियों खासकर माताओं को वी०सी०टी० की उपलब्धता होनी चाहिए।

सेवाएं:

- एसटीआई ज के लिए सलाह और पहचान तथा पीएचसी स्तर पर रैफरल प्रबन्धन।
- संचार में जागरूकता का किशोरों पर प्रभाव पडता है।
- वी०सी०टी० को रैफर करना।

गैर संक्रमित रोग, जख्म, आक्रामकता और हिंसा

माडयूल-10

माड्यूल परिचय

जोखिम, जोखिम उठाने की प्रवृति एवं स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार

जोखिम पहलू और स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार का प्रबंधन

(कुल समय 1 घण्टा 25 मिनट)

सत्र-1 25 मिनट

सत्र-2 15 मिनट

सत्र-3 45 मिनट

माडयूल-10

सत्र-1 माड्यूल परिचय

15 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा-

-माड्यूल के उद्देश्यों की सूची।

- किशोरों में गैर संक्रमित रोग, जख्म, आक्रामकता और हिंसा की अहमियत की जानकारी।

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट-1
- फ्लिप चार्ट-2
- सफेद बोर्ड
- चिन्हक पैन

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल परिचय	प्रैजेन्टेशन	5 मिनट
गतिविधि-2	एनसीडीज का महत्व	परिचर्चात्मक प्रैजेन्टेशन	10 मिनट

गतिविधि-1

प्रतिभागियों को माड्यूल का परिचय दें। हर साल लाखों लोग बचाव यो%य कारणों से मौत का शिकार होते हैं, इनमें से %यादातर मौतों को कारण गैर संक्रमित बीमारियां होती हैं। हालांकि जन्म सम्बन्धी मुद्दे और संक्रमण बचपन में मौत का बडा कारण बनते हैं, पर जैसे-जैसे आयु बढती है एनसीडीज कारण बनती जाती है। किशोरों में मृत्यु दर का बडा कारण जख्म (जानबूझ कर और अनजाने में) और हिंसा बनती है।

वयस्कों में कई बीमारियां (कैंसर, उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा और मधुमेह)लोगों के स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार से जुडी हैं, इनमें से %यादातर व्यवहारों की शुरूआत किशोरावस्था में हो जाती है। यही वजह है कि किशोर जनसंख्या के बीच मुख्य रूप से एनसीडी से बचाव के सबसे अहम सदस्य बन जाते हैं। जोखिम सम्बन्धी पहलूओं की जांच पडताल और किशोरों में बचावात्मक पहलूओं से हमें ऐसे लोग प्राप्त होंगे जो निजी स्तर पर किशोरों को बचाने की बचावात्मक रणनीतियां तैयार कर पाने में मददगार होंगे और उनके परिवारों को भी स्वस्थ जीवन बीताने का मौका मिल पायेगा।

इस माड्यूल में एनसीडीज की अहमियत, किशोरावस्था में जख्म और हिंसा की जानकारी दी गई है और प्रतिभागियों को उनका रवैया और दक्षता बेहतर बनाने के भी विभिन्न उपाय सुझाये गये हैं जो उन्हें जख्मों, आक्रामकता और हिंसा से निपटने के अलावा एनसीडीज जैसे जोखिमपूर्ण पहलूओं का प्रबंधन और उनकी जांच में मददगार होंगे। इस माड्यूल में हिंसा से जुडे मुद्दों पर विशेष जोर दिया गया है।

फ्लिप चार्ट-1

माड्यूल के उद्देश्य:

माड्यूल के अंत में प्रतिभागियों को निम्नलिखित जानकारियां मिलेंगी:

-किशोरों में एनसीडीज, जख्म, आक्रामकता और हिंसा की अहमियत के बारे में सीखना।

- एनसीडीज जख्म और हिंसा से जुडे बचावात्मक पहलूओं के अलावा व्याख्यात्मक रवैयों, जोखिम पहलूओं आदि की समझ।

- एनसीडीज जख्मों और हिंसा के लिए किशोरों के साथ जुडे जोखिम पहलूओं से निपटने में उपयोगी दक्षता और रवैये में बेहतरी।

- उपरोक्त जोखिम पहलूओं से बचाव में प्राथमिक और गौण रूप से ज्ञान का इस्तेमाल।

गतिविधि-2

एनसीडीज जख्म और हिंसा की अहमियत पर चर्चा शुरू करें तथा जवाब एक चार्ट पर लिख लें-

- आप विभिन्न आयु वर्गों में एनसीडीज के कारण हुई मौतों, किशोरों में जख्मों और हिंसा की वारदातों आदि के बारे में पूछ सकते हैं।

- प्रतिभागियों से कहें कि वे समूह से पूछ कर उन कारणों की सूची तैयार करें जो जीवनशैली, परिवार, संस्कृति और माहौल से जुडे मुद्दों सम्बन्धी जोखिम पहलूओं पर जोर देते हैं।

- सम्बन्धित मुद्दों और प्रताडना समेत जख्मों की अहमियत पर चर्चा करें।

फ्लिप चार्ट-2 दिखायें और प्रतिभागियों को सभी महत्वपूर्ण बिंदूओं को सूचिबद्ध करने के लिए प्रेरित करें।

फ्लिप चार्ट-2

- एनसीडीज जख्मों, आक्रामकता और हिंसा की अहमियत
- भारत समेत दुनिया भर में एनसीडीज मौत का अग्रणी कारण है।
- दिल की बीमारियां और जख्मों का फीसदी क्रमश: 2० है।
- दुनियाभर में होने वाली मौतों (एचआईवी, मलेरिया और टी०बी० समेत)में से नौ फीसदी मौतें हिंसा और जख्मों से होती हैं।
- दुनियाभर में 15 से 29 साल की उम्र में होने वाली मौतों के 8 से 15 कारण जख्म सम्बन्धी होते हैं।
- भारत में जख्म से होने वाली मृत्यु 9-10 फीसदी है।
- अप्राकृतिक दुर्घटनाओं से होने वाली मौतों के सांझा कारणों में :
- सडक दुर्घटनाएं (37.2 फीसदी)।
- जहर निगलना (7.8 फीसदी)।
- डूबने से(7.8 फीसदी)।
- रेलवे/ रेल-सडक हादसे (7.7 फीसदी)।
- आग से होने वाली मौत (6.8 फीसदी)।
- 14 साल तक मौत (6.9 फीसदी), 15-44 साल के बीच मौत (53 फीसदी)।
- भारत में हर दूसरा बच्चा कम से कम एक बार यौनाचार का शिकार होता है (बाल यौनाचार पर राष्ट्रीय शोध)।
- किशोरों में हिंसक व्यवहार से जुडे पहलूओं में एनसीडीज और जख्म सांझा पहलू हैं।
- आक्रामकता किशोरों के बीच एक सांझा समस्या है और कई बार यह हिंसक व्यवहार का रूप ले लेता है।
- किशोरावस्था में जोखिम पहलूओं का प्रबंधन कर लिये जाने से एनसीडीज और जख्मों की चपेट में आने में बचाव रहता है।

माडयूल-10

सत्र-2 जोखिम उठाने का रवैया और स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार

15 मिनट

उददेश्य
इस सत्र के अंत में प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा-
- जोखिम उठाने का रवैया और स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार के सिद्धांतों की समझ।

सामग्रियां
- फ्लिप चार्ट-3
- फ्लिप चार्ट-4
- सफेद बोर्ड
- चिन्हक पैन
- ड्राईंग शीट
- स्कैच पैन

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	जोखिम उठाने का रवैया और स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार के सिद्धांत	परिचर्चात्मक प्रैजेन्टेशन	15 मिनट

गतिविधि-1

प्रतिभागियों से यह पूछ कर कि जोखिम उठाने का रवैया और स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार से वे क्या समझते हैं, चर्चा शुरू करें-

जवाब सफेद बोर्ड/चार्ट पर लिख लें। फ्लिप चार्ट-3 दिखायें और इन शब्दावलियों का अर्थ समझायें। फ्लिप चार्ट-4 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करें कि किशोर जोखिम व्यवहारों में क्यों संलिप्त होते हैं। इस बात पर जोर दें कि इनमें से %यादातर व्यवहारों की शुरूआत किशोरावस्था में होती है और व्यस्कता तक चलती है।

फ्लिप चार्ट-3- परिभाषाएं

जोखिम

- खतरे (संज्ञा) को सामने लाने वाली परिस्थिति।

- खतरे के प्रति जागरूक (कोई भी या कुछ भी बेशकीमती)चोट या कम (क्रिया)।

- किसी व्यवहार के नतीजतन नकारात्मकता की जानकारी।

- जोखिम व्यवहार।

- ऐसे व्यवहार जिनसे अज्ञात नतीजे प्राप्त होते हैं और उन परिणामों की सम्भावना बनती है, जिनसे नकारात्मक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

- जोखिम उठाने की प्रवृत्ति।

- स्वै%छक, उद्देश्यात्मक, लक्ष्य, परीलक्षित व्यवहार जो किसी चोट अथवा नकारात्मक स्वास्थ्य नतीजों का कारण बनते हैं।

- सम्भावनापूर्ण व्यवहार।

- ऐसे व्यवहार, जिसमें सकारात्मक (या कई बार नकारात्मकता) स्वास्थ्य और शिक्षाप्रद परिणाम मिलता है।

- स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार।

- ऐसे व्यवहार जिनमें नकारात्मक स्वास्थ्य और शिक्षा नतीजे के रूप में मिलती है और इसका बढना निश्चित है।

माडयूल-10

फ्लिप चार्ट-4

किशोर जोखिम क्यों उठाते हैं ?

1 दिमाग का विषम विकास

पूर्व-ललाट आवरण (प्रतिबंधन संबंधी कारण, आलोचनात्मक सोच और आत्म नियंत्रण) के बाद प्रमस्तिष्कखंड (भावनात्मक इ%छाओं पर रोक) से उत्तेजनओं पर रोक और उसके नतीजों की समझ में मुश्किलें आती हैं।

2 निजी नियंत्रण पाने के लिए प्रबंधन को चुनौती

3 अन्यों के साथ सम्बन्ध परिभाषित करने और समूहों के साथ वचनबद्धता दिखाने और सामूहिक व्यवहार की पुष्टि करने के लिए।

4 सनसनीखेज अनुभन प्राप्त करने के लिए।

5 अभिभावक रवैये और शैली आदि के नतीजे के रूप में।

माडयूल-10

45 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट
- ड्राईंग शीट
- स्कैच पैन
- बीएमआई चार्ट

सत्र-3 जोखिम पहलूओं और जख्मों, आक्रामकता और हिंसा से बचाव की पहचान

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा-

- स्वास्थ्य जोखिम व्यवहारों को पहचानने में उपयोगी दक्षता और व्यवहार का विकास।
- एनसीडीज (जख्मों, हिंसा और प्रताडना समेत) के लिए जोखिम पहलूओं का प्रबंधन।
- एनसीडीज जख्मों और हिंसा के लिए बचाव सम्बन्धी रणनीतियों का अभ्यास।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	स्वास्थ्य जोखिम व्यवहार की सम्भावना वाले किशोरों की पहचान	संक्षेप भाषण	15 मिनट
गतिविधि-2	जख्मों, हिंसा और प्रताडना से बचाव	समूह में पढना और स्वास्थ्य चर्चा का प्रैजेन्टेशन	30 मिनट

गतिविधि-1

प्रतिभागियों से यह पूछ कर चर्चा शुरू करायें कि एनसीडीज, जख्मों और हिंसा के लिए कौन से जोखिम पहलू हैं।

जवाबों को लिख लें और फ्लिप चार्ट-5, 6 और 7 का इस्तेमाल करते हुए चर्चा करें।

फ्लिप चार्ट-5

एनसीडीज के लिए जोखिम पहलूओं की पहचान।

- इतिहास

- मधुमेह

- माता-पिताओं या दादा-दादियों को दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, कोरनरी आरटरी डिजीज या जल्दी दिल के दौरे से मौत (45 साल की उम्र)

- उच्च रक्तचाप या मधुमेह की शिकायत वाले किशोर

- पड़ताल

- बीएमआई जैड अंक 2

- शारीरिक गतिविधि सप्ताह के सभी दिनों में 60 मिनट रोजाना

- %यादा बैठे रहने की प्रवृत्ति सप्ताह के सभी दिन 2 घण्टे रोजाना

- खानपान की गलत आदतें

- तम्बाकू का सेवन

- शराब का सेवन

- लक्षित स्क्रीनिंग

- जहां एक या एक से %यादा जोखिम पहलू मौजूद हों

- लिपिड स्क्रीनिंग

फ्लिप चार्ट-6

जख्मों के लिए जिम्मेदार जोखिम पहलुओं वाले किशोरों की पहचान-

-माता-पिता का कम समर्थन और नियंत्रण

- परिवार में कलहपूर्ण हालात

- जोखिम व्यवहार में अभिभावकों की संलिप्तता

- जोखिम व्यवहारों वाले समूह

- आक्रामकता

- समूह दबाव का मुकाबला करने के लिए दक्षता की कमी

- नशीले पदार्थों की उपलब्धता और उनका इस्तेमाल

-मोटरचालित वाहनों की उपलब्धता (दुपहिया या चौपहिया)

- हथियारों की उपलब्धता

फ्लिप चार्ट-7

हिंसा में संलिप्तता के जोखिम वाले किशोरों की पहचान

- कठोरता/शिकार/साजिशकर्ता

- निम्न सामाजिक-आर्थिक दर्जा

- ननिहाल का कम पढ़ा-लिखा होना

- एकल परिवार

- नशीले पदार्थों के सेवन का आदी परिवार

- स्कूल छूट जाना

- पुरुष यौनाचार (भीतर और साजिशकर्ता)

- महिला यौन

- बेरोजगारी/स्कूल छोड चुके किशोर

- गिरोह की सदस्यता

- भावनात्मक/मनोवैज्ञानिक या सामाजिक दिक्कतें

- व्यवहार में गडबडी/समाज विरोधी व्यक्तित्व या गडबडी

माडयूल-10

फ्लिप चार्ट-8

हिंसा में संलिप्तता के जोखिम वाले किशोरों की पहचान-

- कठोरता/शिकार/साजिशकर्ता
- निम्न सामाजिक-आर्थिक दर्जा
- ननिहाल का कम पढे लिखे होना
- छोटा परिवार
- नशे का आदी परिवार
- स्कूल का छूटना
- पुरूष यौन (भीतर और साजिशकर्ता)
- महिला बेरोजगारी/स्कूल छोड चुके किशोर
- गिरोह की सदस्यता
- भावनात्मक/मनोवैज्ञानिक या सामाजिक दिक्कतें
- व्यवहार में गडबडी/समाज विरोधी व्यक्तित्व या गडबडी

फ्लिप चार्ट-9

एनसीडीज के लिए जोखिम पहलूओं का प्रबंधन-

- अभिभावकों और किशोरों के लिए सही सलाह
- पूरे परिवार को अ%छी आदतें अपनानी चाहिएं
- स्वास्थ्यवर्धक आदतों और उनके अनुरूप प्रबंधन के रास्ते की बाधाओं की पहचान
- यदि एक या एक से %यादा जोखिम पहलु मौजूद हों तो एक साल में कम से कम एक बार लक्षित स्क्रीनिंग और पुर्न समीक्षा के लिए फिर दौरा
- मोटापे, उच्च रक्त चाप, उच्च कैलेस्ट्रोल, उच्च रक्त शर्करा/ एचबीए 1 सी की सूरत में सही देखभाल के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजना।

गतिविधि-2

- एनसीडीज जख्मों और प्रताडना के जिम्मेदार जोखिम पहलूओं की पहचान के बाद जरूरी है कि एनसीडीज जख्मों और प्रताडना के जोखिम को कम करने के लिए इन जोखिम पहलूओं से बचा जाये।
- प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें और उन्हें निम्नलिखित कार्य करने को दें।
- समूह 1: किशोरों में जख्म आक्रामकता और हिंसा पर हस्तपुस्तिका खोलने के लिए कहना और ईलाज शुरू नहीं कराये गये जख्मों पर संलग्नक पढने के लिए कहना। एक संक्षिप्त चर्चा हो और स्वास्थ्य चर्चा की तैयारी की जाये (किशोरों और अभिभावकों के लिए)।
- समूह 2: किशोरों में गैर संक्रमित बीमारियों पर हस्त पुस्तिका खोलने के लिए कहें और जोखिम पहलूओं की पहचान तथा प्रबंधन विषय को पढने के लिए कहें। संक्षिप्त चर्चा हो और प्रैजेन्टेशन के लिए तैयारी हो। प्रैजेन्टेशनों के दौरान उठाये गये विभिन्न मुद्दों पर सरसरी चर्चा। उन उपायों पर संक्षिप्त चर्चा जब कोई किशोर अपने साथ प्रताडना और हिंसा की शिकायत करे।
- इस बात पर जोर दें कि समय-समय पर एएनएम/एलएचवी को स्कूल/समूहों में या सामूहिक बैठकों में बातचीत का निवेदन किया जाये। इन अवसरों का इस्तेमाल 'स्वास्थ्यवर्धन खान-पान और शारीरिक गतिविधि' को प्रोत्साहित करने में किया जाये।
- स्कूल जाने वाले किशोरों को इस बात के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए कि जब भी उन्हें असहज लगे या कोई काम उनकी पसंद के विपरीत किया जा रहा हो तो वे आवाज बुलन्द करें और अपने अभिभावकों, शिक्षकों या समूहों के साथ सांझा करें। सम्बन्धित हस्त पुस्तिका अध्यायों के संलग्नकों में प्रदत्त जानकारी का इस्तेमाल इन भाषणों या समूह चर्चाओं के लिए किया जा सकता है।
- माड्यूलों का समापन स्वास्थ्यवर्धक व्यवहारों और जोखिम पहलूओं तथा रोजमर्रा के क्लीनिकल अभ्यासों में उनके प्रबंधन पर जोर देते हुए करें।

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य

माडयूल-11

1 माड्यूल परिचय	सत्र-1 10 मिनट
2 मानसिक स्वास्थ्य और किशोर	सत्र-2 60 मिनट
3 किशोरों में मानसिक रू%णता	सत्र-3 50 मिनट
4 मानसिक स्वास्थ्य के प्रति रवैया	सत्र-4 30 मिनट
5 मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले किशोरों के प्रति जवाबदेही	सत्र-5 30 मिनट
6 किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहन	सत्र-6 20 मिनट
7 माड्यूल संक्षेप	सत्र-7 10 मिनट

(कुल समय 3 घण्टे 30 मिनट)

माडयूल-11

सत्र 1 माड्यूल परिचय	गतिविधि 1-1 माड्यूल के उद्देश्य गतिविधि 1-2 मौका जा´च	10 मिनट	माड्यूल 9 के लिए हस्तपुस्तिका फ्लिपचार्ट 1
सत्र 2 मानसिक स्वास्थ्य और किशोर	गतिविधि 2-1 माथपच्ची: 'मानसिक स्वास्थ्य' और 'मानसिक बीमारी' शब्द गतिविधि 2-2 स´क्षेप भाषण: मानसिक स्वास्थ्य का दायरा गतिविधि 2-3 माथपच्ची और स´क्षेप भाषण: किशोरावस्था में´ आम मानसिक बीमारिया´ गतिविधि 2-4 स´क्षेप भाषण : किशोरावस्था में´ मानसिक बीमारी पर वैश्विक प्रभाव गतिविधि 2-5 स´क्षेप भाषण : मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी के लिए जिम्मेदार पहलू गतिविधि 2-6 माथापच्ची: किशोरो´ में´ मानसिक बीमारी के परिणाम	60 मिनट	फ्लिपचार्ट 2-15
सत्र 3 प्रेजे´टेशन और किशोरो´ में´ मानसिक बीमारी का आकलन	गतिविधि 3-1 माथापच्ची और स´क्षेप भाषण गतिविधि 3-2 स´क्षेप भाषण गतिविधि 3-3 समूह कार्य और सामान्य चर्चा	50 मिनट	फ्लिपचार्ट 16-19
सत्र 4 मानसिक स्वास्थ्य के प्रति रवैया		30 मिनट	फ्लिपचार्ट 20-23
सत्र 5 किशोरो´ में´ मानसिक स्वास्थ्य की दिक्कतो´ या समस्याओ´ या मानसिक गड़बड़ियों´ के प्रति जवाब	गतिविधि 5-1 स´क्षेप भाषण: परिजनो´ और समुदाय के सदस्यो´ का जवाब गतिविधि 5-2 स´क्षेप भाषण: स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओ´ द्वारा जवाब गतिविधि 5-3 स´क्षेप भाषण: अभिभावको´ और अन्य साथी वयस्को´ की जरूरतो´ का जवाब	30 मिनट	फ्लिपचार्ट 24-29
सत्र 6 किशोरो´ को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति प्रोत्साहित करना	गतिविधि 6-1 माथपच्ची: मुख्य स्वास्थ्य वर्धक कार्रवाईयो´ की पहचान	20 मिनट	फ्लिपचार्ट 30
सत्र 7 माड्यूल की पुनर्समीक्षा	गतिविधि 7-1 मौका जा´च और 'मामला उठाने वाला बोर्ड' गतिविधि 7-2 माड्यूल के उद्देश्यो´ की पुनर्सममीक्षा गतिविधि 7-3 अनुकूलन कार्यक्रमनिजी डायरी गतिविधि 7-4 याद दिलाना और ब´द करना	10 मिनट	फ्लिपचार्ट 31

सत्र-1 माड्यूल परिचय

माड्यूल-11

10 मिनट

उददेश्य
इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा।
-इस माड्यूल-11 का सिंहावलोकन

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	इस माड्यूल का सिंहावलोकन और उद्देश्य	प्रैजेन्टेशन	10 मिनट

सामग्रियां
- फ्लिपचार्ट

माड्यूल का सिंहावलोकन

- यह स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के लिए किशोर स्वास्थ्य पर अनुकूलन कार्यक्रम में एक वैकल्पिक माड्यूल है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को किशोरों की मानसिक सेहत के साथ निपटते हुए विशेष ध्यान देने यो%य बातों से अवगत कराना हैं।

- यह माड्यूल किशोरोवस्था में मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी के दायरे को खंगालने के साथ शुरू होता है और इसका दायरा किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य के परिदृश्य तक जाता है। इसमें किशोरों के बीच मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी के जिम्मेदार पहलूओं पर चर्चा की गई है और इन बीमारियों के परिणामों पर भी गौर हुआ है। इसमें यह चर्चा मौजूद है कि किशोरों में यह मानसिक बीमारी कैसे मौजूद रह सकती है और उसके बाद परिदृश्यों का इस्तेमाल करते हुए इसमें प्रतिभागियों को किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य की जरूरतों का जवाब और उनका आंकलन करने के अभ्यास का मौका मिलता है।

- यह किशोर रोजगार सहायता से मानसिक स्वास्थ्य एलगोरिदम का आंकलन करता है, जिससे सेवा प्रदाताओं को एलगोरिदमिक सोच का इस्तेमाल करते हुए किशोरों में होने वाली मानसिक बीमारियों का प्रबंधन करने में मदद मिलती है। अंत में यह माड्यूल प्रतिभागियों को किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य जरूरतों के संदर्भ में समुदाय स्तर पर हल तलाशने का भी मौका देता है, ताकि मानसिक स्वास्थ्य के प्रति वे अपना रवैया तलाश सकें और किशोरों तथा उनके परिवारों पर लगे मानसिक रूप से बीमार रूपी कलंक के प्रभाव को पहचाना जा सके।

- इस माड्यूल का संचालन करने के लिए ३ घण्टे का समय आबंटित है। जैसा कि सभी अनुकूलन कार्यक्रम माड्यूलों के साथ होता है, हमारा सुझाव है कि चर्चा में किशोरोन्मुखी संदर्भ प्राप्त कराने के लिए इसमें किशोर प्रतिभागियों को शामिल किया गया है। महत्वपूर्ण यह है कि कार्यशाला से पहले आप किशोर प्रतिभागियों से मुलाकात कर लें, ताकि उन्हें उनकी भूमिका समझाने में मदद मिल सके और कार्यशाला में उनके योगदान के बारे में वे पहले से आत्म विश्वास से भरे हों।

- हमारा सुझाव है कि आप सामान्य समन्वयक मार्गदर्शिका पर गौर कर लें, जिसमें माड्यूल के संचालन के लिए जरूरी जानकारी दी गई है। इसके पहले हिस्से में अनुकूलन कार्यक्रम में इस्तेमाल होने वाले शिक्षण और सिखाने के तौर तरीकों की विस्तृत जानकारी उपलब्ध है। महत्वपूर्ण यह है कि आप इन बातों को समझ लें और इन तौर-तरीकों को लागू कराने में आराम महसूस करें, ताकि सिखलाई और प्रशिक्षण के उद्देश्य पूरा कराना सुनिश्चित हो पाये।

गतिविधि-1

<u>माड्यूल के उद्देश्य</u>

प्रतिभागियों का इस माड्यूल में स्वागत करें।

बताएं कि यह माड्यूल किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में है। सभी प्रतिभागियों के पास हस्त पुस्तिका 11 होना सुनिश्चित करें। प्रतिभागियों को याद दिलायें कि यह हस्तपुस्तिका इस माड्यूल में चर्चित मुद्दों पर अतिरिक्त जानकारी उपलब्ध कराती है।

माडयूल-11

फ्लिप चार्ट-11-1

माड्यूल के उद्देश्य:

'मानसिक स्वास्थ्य', 'मानसिक बीमारी', 'मानसिक दुरूस्तगी', 'मानसिक स्वास्थ्य में अडचनें और समस्याएं' और 'मानसिक एवं व्यावहारिक दोष' नामक शब्दावलियों को समझें।

उन पहलूओं पर चर्चा करें जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार हैं।

सामान्य किशोर स्वास्थ्य बीमारियों पर चर्चा करें, यह कैसे मौजूद रहती हैं और उनके परिणाम क्या हैं।

प्रमुख होने का रवैया अपनाते हुए किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की हालत का अंदाजा लगाने का अभ्यास करें।

समुदाय और निजी लोगों का उनकी मानसिक बीमारी के प्रति व्यवहार को देखें तथा मानसिक बीमारी के साथ जुडे कलंक के प्रभाव को पहचानें।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जरूरतों के समुदाय स्तर पर आये जवाबों पर चर्चा करें।

माड्यूल के उद्देश्यों (फ्लिप चार्ट-11-1) को प्रदर्शित करें और हर एक उद्देश्य को ऊंची आवाज में कहें।

प्रतिभागियों को बतायें कि यह माड्यूल इस बात की पडताल करेगा कि मानसिक बीमारी कैसे किशोरों में अन्य समस्याओं का नतीजा बन सकती है अथवा अन्य बीमारियों की वजह हो सकती है, इनमें से कई पर चर्चा अनुकूलन कार्यक्रम के अन्य माड्यूलों में की गई है। प्रतिभागियों को इन्हें पहचानने और इस माड्यूल और अन्य माड्यूलों में चर्चा का विषय बने मुद्दों के बीच सम्बन्ध उजागर करने को प्रेरित करें।

आपके लिए टिप्स:

हो सकता है कि प्रतिभागी पहले से एक दूसरे को जानते हों, यदि ऐसा नहीं तो जान-पहचान के लिए उन्हें अतिरिक्त समय दिलाया जाना सुनिश्चित करें।

सत्र-2 मानसिक स्वास्थ्य और किशोर

माडयूल-11

60 मिनट

उददेश्य

- इस सत्र के समापन पर प्रतिभागी निम्नलिखित के यो%य होंगे:
- 'मानसिक स्वास्थ्य की अड्चने या समस्याएं', 'मानसिक एवं व्यावहारिक गडबडियां' और 'मानसिक बीमारी' शब्दों को स्पष्ट करें।
- वैश्विक, राष्ट्रीय और स्थानीय स्तर पर किशोरों के बीच आम मानसिक स्वास्थ्य दुश्वारियों और गडबडियों की पहचान।
- उन जोखिमों और सुरक्षात्मक पहलूओं की पहचान जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी की वजह बनते हैं।
- मानसिक बीमारी के परिणामों की पहचान।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	शब्दावलियों को स्पष्ट करें	माथा पच्ची	10 मिनट
गतिविधि-2	मानसिक स्वास्थ्य का दायरा	माथा पच्ची	15 मिनट
गतिविधि-3	आम मानसिक बीमारियां	माथा पच्ची और संक्षेप भाषण	10 मिनट
गतिविधि-4	किशोरावस्था में मानसिक बीमारी का वैश्विवक प्रभाव	संक्षेप भाषण	5 मिनट
गतिविधि-5	मानसिक बीमारी के जोखिम और सुरक्षात्मक पहलू	संक्षेप भाषण	10 मिनट
गतिविधि-6	मानसिक बीमारी के परिणाम	माथा पच्ची	10 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिप चार्ट
- चिन्हक पैन
- सफेद बोर्ड

गतिविधि-1

माथा पच्ची: 'मानसिक स्वास्थ्य' और 'मानसिक बीमारी'

प्रतिभागियों से बारी-बारी से तीन सवालों का जवाब पूछें। इन बिंदूओं को एक फ्लिप चार्ट पर लिख लें। माथा पच्ची शुरू कराने के बाद निम्नलिखित बिंदू बनायें और प्रतिक्रियाएं आमंत्रित करें:

- मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ मानसिक बीमारी के अभाव से कहीं %यादा है।

- मानसिक बीमारी एक ऐसा दायरा है जिसमें कम गम्भीर से लेकर %यादा गम्भीर हालात मौजूद रहते हैं।

- शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और इसका उलट भी होता है।

- जब किसी व्यक्ति में मानसिक बीमारी का पता चले तो यह माड्यूल उन्हें उनके लिए जरूरी स्वास्थ्य सेवाएं और सामाजिक सेवाएं प्राप्त करने में मददगार होता है। दूसरी ओर यह मानसिक बीमारी ऐसे लोगों को उनके साथियों, दोस्तों और परिजनों द्वारा कलंकित करने या उनका साथ छोड देने तक पर मजबूर कर सकती है।

फ्लिप चार्ट-11-2

मानसिक स्वास्थ्य से हमारा क्या अभिप्राय है ?

- मानसिक बीमारी से आप क्या समझते हैं ?

- जब किसी व्यक्ति के मानसिक रूप से बीमार होने का पता चले तो उस व्यक्ति के लिए यह क्या मायने रखता है ?

गतिविधि-2

फ्लिप चार्ट लगा दें और प्रतिभागियों को सम्बन्धित बिन्दूओं के साथ-साथ उस पर गौर करने को कहें।

चर्चा के बिन्दू:

इस बात पर जोर दें कि मानसिक स्वास्थ्य का दायरा मानसिक दुरूस्तगी से लेकर पता लगाने यो%य मानसिक और व्यावहारिक गडबडियों तक शामिल रहता है, जिसमें कुछ विशेष क्लीनिक सम्बन्धी मानदंडों को पूरा किया जाता है।

चर्चा के बिन्दू:

%यादातर किशोर मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, वे अपनी क्षमता को पहचानने में सक्षम होते हैं, किशोरावस्था के हर रोज दबावों को झेल सकते हैं, काम कर सकते हैं या उत्पादकता पर शोध कर सकते हैं तथा सामुदायिक जीवन में भाग ले कर उसके उत्थान में योगदान दे सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक दायरे पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ)के संविधान में बडा जोर दिया गया है जहां स्वास्थ्य को 'पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से भला चंगा होने की स्थिति और न सिर्फ किसी बीमारी या कमजोरी' के अभाव में नहीं होने के रूप में परिभाषित किया गया है।

यदि कोई सवाल हों तो पूछें और उनका जवाब दें।

चर्चा के बिन्दू:

हम खुद को जिन परिस्थितियों या हालातों में पाते हैं तो उनके आधार पर हम सभी कई किस्म के विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को प्रदर्शित करते हैं या उनका अनुभव करते हैं। जब यह सभी पहलू हमारे और किशोरावस्था में और हमारे विकास के दौरान रोज मर्रा के जीवन के गुणवत्ता को प्रभावित करने लगें तो यह दुश्वारियों या अडचनों के रूप में सामने आने लगते हैं।

ये दुश्वारियां और अडचनें किशोरावस्था के जीवन में कुछ घटनाओं या दबावों जैसे किसी प्रियजन की मौत हो जाना, बेहद निकट सम्बन्धों का समाप्त होना या परीक्षा में फेल हो जाना आदि के रूप में सामने आ सकते हैं। इन हालातों के सामान्य या कुदरती स्वीकार किया जाना चाहिए पर यह हालात अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग सीमा से प्रभाव डालते हैं- अवधि के लिहाज से भी और गम्भीरता के लिहाज से भी। कुछ लोग इन विपरीत हालातों से निपटने में दक्ष होने का सबूत देते हैं, जबकि कुछ अन्य इन हालातों की वजह से हफ्तों, महीनों या इससे भी %यादा समय तक खुद को कमजोर बनाये रखते हैं। किशोर ऐसे दबावों की सूरत में %यादा अक्षम महसूस कर सकते हैं जो लगातार बने रहें या समय के साथ-साथ सामने आयें।

किशोरावस्था में दबाव

दबाव दरअसल किसी चुनौती के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया होती है। एक चुनौती या दबाव कभी तो सकारात्मक हो सकता है जैसे किसी को स्कूल की फुटबाल टीम में शामिल किये जाने को कहा जाना और इस बात की सम्भावना की वह खेलकूद में कितना शानदार प्रदर्शन करेगा, या फिर कई बार नकारात्मक रूप में यानि अपने ही माता-पिता के साथ बहस बाजी।

मनुष्य का शरीर दबाव संबंधी पहलुओं में नाड़ीतंत्र और हारमोन प्रणाली को सक्रिय करके हरकत में आता है। इसके बाद खून के दौरे में अधिवृक्क और प्रत्यूर्जता को जारी कर दिया जाता है। इनसे दिल की धड़कनें, श्वास दर, खून का दबाव और रस प्रक्रिया बढ़ जाती है। रक्त नाड़ियां बड़े मांसपेशियों के समूह तक %यादा रक्त पहुंचाने के लिए विस्तार ले लेती हैं। इसके बाद लिवर आसानी से इस्तेमाल होने लायक ऊर्जा की उपलब्धता जारी कर देता है। यही प्रक्रियाएं किसी व्यक्ति को जल्द प्रतिक्रिया करने और दबाव में भी बेहतर प्रदर्शन करने को प्रेरित करती हैं।

दबाव के प्रति प्रतिक्रिया वयस्कों की तुलना में किशोरों के अंदर बहुत जल्दी हरकत में आती है, क्योंकि दिमाग का जो हिस्सा खतरों को शांत करता है और दबाव में काम करने की यो%यता बनाए रखता है वह किशोरों में पूरी तरह विकसित नहीं हुआ होता।

किसी व्यक्ति के काम काज के तौर तरीकों और विकास के लिए दबाव पर प्रभाव को तय करने वाले पहलूओं में:

- कितनी बार और कितने लम्बे समय तक दबाव का मुकाबला किया गया।

-क्या उस व्यक्ति को दबाव के साथ निपटने में कोई सहायता मिली।

जब यह दबाव गम्भीर या लम्बे समय वाला होता है और वह व्यक्ति सहायता लेने में अक्षम रहता है या उसके अंदर नियंत्रक भावनाओं की कमी रहती है तो वहां 'विषाक्त दबाव' विकसित हो सकते हैं।

फ्लिप चार्ट-11-3

मानसिक स्वास्थ्य के दायरे

मानसिक रूप से भला चंगा होना यानि:

- एक ऐसी अवस्था जिसमें कोई व्यक्ति अपनी क्षमता को पहचान सकता है।

- मानसिक बीमारी के अभाव से कहीं %यादा

मानसिक स्वास्थय सम्बन्धी दुश्वारियां या समस्याएं:

-क्लीनिकल तौर पर उल्लेखनिय मानसिक स्वास्थ्य के हालात यानि ऐसी परिस्थितियां जो गडबडियों के निदान में इस्तेमाल मानदंडों को पूरा करती हैं।

फ्लिप चार्ट-11-4

मानसिक रूप से भला चंगा होना

-मानसिक रूप से भला चंगा होना यानि ऐसी अवस्था जिसमें वह व्यक्ति निम्नलिखित कर सकता है:

-अपनी क्षमता को पहचानना

- रोजमर्रा के जीवन में आने वाली चुनौतियों से निपटना।

- अपनी क्षमता बढाने के लिए पढाई-लिखाई या काम काज।

- सामुदायिक जीवन में सहभागिता।

- मानसिक रूप से भला चंगा होना मानसिक बीमारी के अभाव मात्र से कहीं %यादा है।

फ्लिप चार्ट-11-5

मानसिक स्वास्थ्य दुश्वारियां

- किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य से जुडी दुश्वारियां या समस्याएं सोच, भावना या व्यवहार का ऐसा तौर तरीका हैं जो किशोर के जीवन की गुणवत्ता और विकास पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। वे इन गडबडियों के निदान के लिए जरूरी मानदंडों को पूरा करने में नाकाम रहता है।

- सोच: उदाहरण के तौर पर उन लोगों के शब्दों या व्यवहार के मायने निकालना जो उसके खिलाफ है।

- भावना: उदाहरण के तौर पर कुछ निश्चित प्रकार की भावनाओं का अनुभव जैसे दु:ख, डर या गुस्सा।

- व्यवहार: यानि दूसरों से दूर हो जाना या दूसरों के प्रति आक्रामकता दिखाना।

- मानसिक स्वास्थ्य से जुडी दुश्वारियां या अडचनें मानसिक और व्यावहारिक गडबडियों से अलग हो सकती हैं क्योंकि वे गडबडियों के लिए निदान में जरूरी मानदंडों को पूरा नहीं करते।

माडयूल-11

चर्चा के बिन्दू:

किशोरों में विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के रूप में लक्षण सामने आ सकते हैं, जो इस बात का सबूत हैं कि वे दबाव में हैं या काम-काज नहीं कर पाने की उनकी दक्षता में बाधा हैं। जब ये लक्षण विशेष मानदंडों को उनकी प्रकृति, अवधि और गम्भीरता के सन्दर्भ में पूरा करते हैं तो उन्हें एक विशेष मानसिक या व्यावहारिक गडबडियों (यानि अवसाद, विखण्डित व्यक्तित्व) के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

डब्ल्यू० एच० ओ० द्वारा प्रकाशित अंतर्राष्ट्रीय रोग वर्गीकरण (आईसीडी) में मानसिक गडबडियों की पूरी सूची उपलब्ध है, जिसमें परिभाषाओं, क्लीनिक सम्बन्धी विवरणों और निदान सम्बन्धी दिशा निर्देशों को शामिल किया गया है। मानसिक एवं व्यावहारिक गडबडियों का यह वर्गीकरण उन क्लीनिकल तौर तरीकों का इस्तेमाल करते हुए विकसित किया गया है जो शारीरिक गडबडियों के लिए इस्तेमाल में लाये जाते हैं।

भले ही डब्ल्यू० एच० ओ०का यह वर्गीकरण सभी संस्कृतियों और विचारों के बीच लागू होता हो, पर क्या सामान्य है या असामान्य है इन बातों का निर्धारण मुख्य रूप से सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों द्वारा तय किया जाता है।

विभिन्न संस्कृतियों में सोचने और व्यवहार करने के अलग-अलग तौर तरीकों का प्रभाव मानसिक बीमारियों, जिसमें मानसिक गडबडियां भी शामिल है की सूची और उसकी मान्यताओं को प्रभावित करता है।

इन तीनों शब्दों की परिभाषा के लिए स्लाईड-११:२-१, स्लाईड-११:२-२, स्लाईड-११:२-३, और स्लाईड-११:२-४ पर गौर करें, यदि जरूरी हो तो। प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि 'मानसिक रु%णता' में मानसिक स्वास्थ्य की दुश्वारियां या समस्याएं और मानसिक एवं व्यावहारिक गड़बड़बड़ियां दोनों शामिल होती हैं।

पूछें कि क्या कोई सवाल या टिप्पणी है। सवालों का जवाब दें और चर्चा के लिए कुछ समय दें और फिर आगे बढ़ें।

फ्लिपचार्ट 11-6

मानसिक एवं व्यावहारिक गड़बड़ियां

मानसिक एवं व्यावहारिक गड़बड़ियां विचारों, भावनाओं या व्यवहार के तरीके हैं, जो उन दूरी या गड़बड़ी वाले कामकाज के साथ जुड़ी हैं, जो अंतरराष्ट्रीय रोग वर्गीकरण (आईसीडी) में विशेष किस्म के निदान मानदंडों को पूरा करते हैं।

आपके लिए टिप्स

प्रतिभागियों से कहें कि 'मानसिक एवं व्यावहारिक गड़बड़ियां' शीर्षक के तहत हस्तपुस्तिका में आईसीडी पर %यादा जानकारी दी गई है।

गतिविधि 3

माथापच्ची और संक्षेप भाषण : किशोरावस्था में आम मानसिक रु%णता

प्रतिभागियों को बताएं कि अब आप किशोरावस्था में पेश आने वाली आम मानसिक स्वास्थ्य संबंधी दुश्वारियों और गड़बड़ियों पर गौर करेंगे।

इस विचार पर पुनर्समीक्षा शुरू करें कि मानसिक रु%णता एक ऐसा सिद्धांत है, जो स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को यह पहचानने की क्षमता प्रदान करता है कि किसी व्यक्ति के विचार, भावनाएं और व्यवहार कब उनके जीवन की गुणवत्ता एवं विकास (यानी उनके सामाजिक दायरे में सामान्य कामकाज में उनकी क्षमता और पढ़ाई-लिखाई या कामकाज) पर नकारात्मक असर डालते हैं।

फ्लिप चार्ट पर शीर्षक लगाएं और प्रतिभागियों को उन मानसिक बिमारियों पर चर्चा करने के लिए कहें जो उन्हें बतौर स्वास्थ्य प्रदाताओं के रूप में पेश आईं हैं। विचारों, भावनाओं और व्यवहारों जैसे वर्गों पर ध्यान केंद्रित करके देखें कि हर वर्ग एक-दूसरे के साथ कैसे संबंधित है।

यहां एक उदाहरण देखिए:

एक लड़का स्कूल में अपने दोस्तों के समूह के साथ कई विवाद में व्यावहारिक दिक्कतों में घिरता है। उससे बातचीत में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को यह पता चल सकता है कि घर पर उसके सौतेले पिता उसे हर रोज मारते-पीटते हैं, इसी वजह उसे व्यावहारिक पेरशानियों आ रही हैं। वह स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को यह भी बता सकता है कि अन्य लड़के उसका मजाक उड़ा रहे हैं। इसलिए वह उनसे भिड़ जाता है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के रूप में हमारी जिम्मेदारी उन पहलुओं को समझने की बनती है, जो इस किशोर के व्यवहार नजर आ रही हैं। ताकि हम उसकी परेशानियों का हल सुझाने में मदद कर सकें।

प्रतिभागियों का ध्यान उन मानसिक बिमारियों की ओर खीचें जो उन्होंने फ्लिप चार्ट पर पहचानी थी और उन्हें उन मुद्दों पर विचार करने को कहें जो उन्हें इन बिमारियों का कारण बना रहे हैं। इन मुद्दों को फ्लिप चार्ट में शीर्षकों के तहत रखें। ध्यान रहे कि वहां कुछ दोहराव भी हो सकता है।

- निजी पहलुओं कें संदर्भ में प्रतिभागियों को निम्नलिखित मुद्दों को हल करना सुनिश्चित करें :
- शारीरिक बदलाव : किशोर लड़कियों के बीच %यादा वयस्क वितरण का रूपांतरण, कद में %यादा विभिन्नता।
- विचारों के किस्म में बदलाव : ठोस से %यादा छिन-भिन्न विचारों तक।
- भावनात्मक बदलाव : यानि परीक्षाओं को लेकर उत्सुकता तथा समूहों के साथ लेकर खुशी।
- पहचान : खुद के बारे में %यादा जारूकता।
- यौन विकास : यौन बारे जागरूकता, अपने और दूसरों के बारे में मान्यताओं में बदलाव।

सामाजिक मुद्दों के संदर्भ में प्रतिभागियों में निम्नलिखित सुनिश्चित कराएं :

स्वतंत्रता में वृद्धि करना

- समूहों के प्रति ध्यान में बढ़ोत्तरी और उन पर प्रभाव।
- शिक्षा का दबाव और कामकाज तलाशने के दबाव।
- अभिभावकों के साथ संबंधों में बदलाव।

फ्लिप चार्ट-11-7

- विचार
- भावनाएं
- व्यवहार

प्रतिभागियों को संदर्भ मुद्दों पर विचार करने के लिए कहें। जैसे किशोरों द्वारा झेले जा रहे दबाव जो ग्रामीण क्षेत्रों से प्राप्त किए हैं या ऐसे किशोर जिनके माता-पिता अलग-अलग रह रहे हैं।

फ्लिप चार्ट-11-8

- निजी
- शारीरिक
- मनोवैज्ञानिक

मानसिक स्वास्थ्य की परेशानियां एवं विकास

विकास और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध महत्वपूर्ण है। एक ओर तो विकास पर मानसिक स्वास्थ्य की परेशानियों या समास्याओं द्वारा प्रभाव हो सकता है, दूसरी ओर सोचने का ढंग, भावना और व्यवहार जो मुश्किल हो गया है या दिक्कतों का कारण बन रहा है, उसे किशारों के विकास में अभिव्यक्त किया जा सकता है, क्योंकि एक व्यक्ति अपनी या उसकी पहचान तथा अन्य के साथ संबंधों यानि समूह या समाज में तलाशता है।

विकास के हिस्से के रूप में किशारों को उच्चतम भावनात्मक और निम्नतम अवधियों का अनुभव हो सकता है। कुछ मामलों वे खुदकुशी के बारे में भी सोच सकते हैं। %यादातर किशोर इन परेशानियों के दौरान बेहतर ढंग से पेश आते हैं।

फ्लिप चार्ट-11-9

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य कैसे बदलता है

- पहले से मौजूद समस्याएं और गहरा सकती हैं।
- यह उम्र मानसिक स्वास्थ्य संबंधी गडबड़ियों का उच्चतम दौर है।
- मानसिक गड़बड़ियों की बनावट और उनका बढ़ते जाना लड़के और लड़कियों में अलग-अलग होता है।
- सामाजिक

चर्चा के मुद्दे

जब किशोर इस भावनात्मक और शारीरिक विकास के दौरा से गुजरता है तो उसमें पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। उदाहरण के रूप में उत्सुकता और डर गहरा सकता है या तनाव के लक्ष्ण %यादा गंभीर हो सकते हैं।

जिन लोगों को जीवन के बाद वाले दौर में मानसिक स्वास्थ्य में गड़बड़ी का पता चलता है उन्हें यह समस्या उनकी किशोरावस्था से ही पेश आ रही होती है। %यादातर गंभीर गड़बड़ियों में जैसे तनाव, सनक को किशोरावस्था के आखिरी दौर में पहचाना जाता है या जीवन के तीसरे दौर यानी २० साल की उम्र के बाद।

मानसिक गड़बड़ियों और उनके दायरों का ढांचा लड़के और लड़कियों में अलग हो सकता है। यह अंतर जैविक विधिताओं और लड़के-लड़कियों, पुरुषों और महिलाओं की विभिन्न भूमिकाओं और उम्मीदों से जुड़ा होता है।

- शारीरिक छवि को लेकर लड़कियां लड़कों के मुकाबले %यादा उत्सुक रहती हैं और उनमें दबाव और खानपान की गड़बड़ियां भी %यादा होती हैं। लड़कियों के बीच मासिक धर्म संबंधी हारमोन में उतार-चढ़ाव के नतीजतन गहरी और परेशान करने वाली भावनाओं का दौर चलता रहता है। लड़कों के मुकाबले लड़कियों में खुदकुशी के प्रयास की प्रवृत्ति भी %यादा रहती है।
- लड़के मुख्य रूप से अपनी भावनाओं को आक्रामक अंदाज में पेश करते हैं। लड़कों पर भी उनके हारमोन में बदलाव और लिंगात्मक दबाव का असर पड़ता है। लड़कियों के मुकाबले लड़के अतिजोखिम पूर्ण व्यवहार में संलिप्त होते हैं। आमतौर पर खुदकुशी की प्रवृत्ति को अंजाम तक ले जाने का माद्दा लड़कियों के मुकाबले लड़कों में %यादा होता है। वजह लड़के हिंसात्मक व्यवहार %यादा करते हैं।

फ्लिप चार्ट-11-10

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य कैसे बदलता है।

- उत्सुकता और डर संबंधी गड़बड़ियां
- दबाव
- सनक
- नशाखोरी की प्रवृत्ति संबंधी गड़बड़ियां

चर्चा के बिन्दू:

जैसा कि हम पहले भी चर्चा कर चुके हैं कि मानसिक और व्यावहारिक गड़बड़ियों को आईसीडी-१० में परिभाषित कर चुके हैं।

व्यावहारिक असामान्यता का एक वाकया मानसिक या व्यावहारिक गड़बड़ी को नहीं दर्शाता। इसमें अंतर होता है, उदाहरण के लिए एक तनाव युक्त मूड और क्लीनिक में पता चले दबाव के बीच। इस माड्यूल के अंत में हम मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की गंभीरता का आकलन कर रहे हैं।

- किशोरावस्था में पाई जाने वाले आम मानसिक एवं व्यावहारिक गड़बड़ियां निम्नलिखित हैं :
- उत्सुकता वश गड़बड़ी और डर : असामान्य उत्सुकता के साथ शारीरिक लक्षण और घबराहट की भावना, जो किसी हालात या वस्तु (भीड़, बंद जगह)के मामले में विशेष हो सकती है।
- दबाव : गंभीर और दीर्घ उदासी की भावनाएं, रूचि में कमी, ऊर्जा कम होना, ध्यान लगाने और नींद में बड़ी बाधा
- सनक : एक बड़ी मानसिक गड़बड़ी जो मुश्किल हालात वाली सोच के दौरान आई, इससे भाषा, सोच और अपने व दूसरों के खिलाफ सोच में बदलाव की वजह
- नशीले पदार्थों के सेवन से हुई गड़बड़ी : ऐसी गड़बड़ियां जो मनोविज्ञान को सक्रिय करने वाले पदार्थों से उत्पन्न हुई। इनमें हानिकारक या निर्भरतायुक्त का इस्तेमाल शामिल है।

पूछें किसी का कोई सवाल तो नहीं, प्रतिभागियों को बताएं कि इनमें से हरएक मानसिक स्वास्थ्य गड़बड़ियों और समस्याओं पर अतिरिक्त जानकारी हस्तपुस्तिका में दी गई है।

गतिविधि 4

संक्षिप्त भाषण : किशोरावस्था में मानसिक बिमारी का वैश्विक प्रभाव

चर्चा के बिंदू : दुनियाभर में सभी उम्र के लोगों में मौजूद मानसिक गड़बड़ियां विकलांगता के अग्रणी 10 कारणों में से 4 का प्रतिनिधित्व करती हैं। मानसिक और व्यावहारिक गड़बड़ियां दुनिया में इस बीमारी के 12 फीसदी हिस्से पर काबिज है। सभी मरीजों में से करीब 20 फीसदी जो प्राथमिक स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा उपचाराधीन हैं, में एक या एक से %यादा मानसिक गड़बड़ियां हैं।

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य के स्तर का सही आकलन कर पाना मुश्किल है, क्योंकि %यादतर आंकड़े उम्र द्वारा मेल नहीं खाते। शोध इस बात के स्पष्ट गवाह हैं कि हर देश और हर संस्कृति में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले किशोर मौजूद हैं।

फ्लिप चार्ट-11-11

किशोरावस्था में मानसिक बीमारी का वैश्विक प्रभाव

- द वर्ल्ड हेल्थ रिपोर्ट : मेंटल हेल्थ- न्यू अंडरस्टेंडिंग, न्यू होप पर आधारित
- जेनेवा, वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन, 2001
- दुनियाभर में मानसिक गड़बड़ियां विकलांगता के 10 शीर्ष कारणों में से 4 होती हैं।
- मानसिक बीमारी संबंधी आंकड़े किशारों के लिए मेल नहीं खाते।
- मानसिक बीमारी सभी समाजों के युवा लोगों के बीच बड़ी जनसंख्या पर बोझ बनी है।
- 10 से 24 साल के उम्र वाले युवा लोगों में मौत का अग्रणी कारण खुदकुशी बनती है।
- किशारों में जरूरी %यादातर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा नहीं किया जाता है।

दुनियाभर में किशारों के बीच मौत का तीसरा बड़ा कारण खुदकुशी बनती है। खुदकुशी के साथ सबसे आम जुड़ी मानसिक गड़बड़ी दबाव है।

%यादातर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जरूरतें पूरा नहीं हो पाती, यहां तक की ऊंची आय वाले देशों में भी। इसका जल्द पता लगा लिया जाना और किशोरों में मानसिक गड़बड़ियों का जल्द इलाज प्राथमिकता होनी चाहिए। ताकि सफल इलाज और लंबे समय तक ठीकठाक रहना सुनिश्चित हो सके।

संक्षिप्त भाषण को विराम देने के लिए प्रतिभागियों को बताएं कि किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा किया जाना उनकी क्षमता के विकास में सक्षम बनाने के लिए जरूरी है।

पूछें कि किसी का कोई सवाल तो नहीं और फिर आगे बढ़ें।

इसके बाद हम किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य गड़बड़ियों और समस्याओं के क्षेत्रीय और राष्ट्रीय प्रभाव पर गौर करेंगे।

आपके द्वारा तैयार की गई स्लाइड दिखाएं

प्रशिक्षण से पहले स्लाइड तैयार करने के दिशानिर्देश:

आपके लिए टिप्स

- किशोरों की राष्ट्रीय और स्थानीय तस्वीर एवं मानसिक स्वास्थ्य। इस संक्षिप्त प्रेजेंटेशन (अधिकतम १० मिनट चर्चा सहित) में प्रतिभागियों को उनके क्षेत्र या देश में किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य की तस्वीर पेश की जाने हैं। यह सरकार और अन्य उपक्रमों के रवैये पर चर्चा का भी मौका है। स्लाइड के लिए विषय का सुझाव : राष्ट्रीय और स्थानीय स्तर पर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी।

- स्वास्थ्य के नतीजे : किशोरों में मुख्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की घटनाएं और चलन।

- व्यावहारिक आंकड़े : ऐसे जोखिम व्यवहार जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में हिस्सा बन सकते हैं और ऐसे सुरक्षात्मक व्यवहार जो किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और परिणामों से बचा सकते हैं।

- निर्णयात्मक तत्व : मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जिम्मेदार मनोवैज्ञानिक सामाजिक पहलु

- मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और समस्याओं के पेश आने पर तैयार रहने संबंधी नीतियां और कार्यक्रम, इनके अलावा

- राष्ट्रीय और स्थानीय स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता

- समुदाय आधारित पुनर्वास और सहयोग सेवाओं की उपलब्धता।

किसी का सवाल हो तो इन स्लाइड पर पूछें।

गतिविधि-5

संक्षेप भाषण : किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी के जिम्मेदार पहलु।

किशोरों में मानसिक बीमारी का कारण बनने वाला कोई अकेला पहलु नहीं है। पर ऐसे पहलु जरूर हैं जो किशोरों को बिमारियों और उनके परिणामों से बचा सकते हैं। अन्य पहलु भी इन बिमारियों की चपेट में आने का जोखिम और उनके परिणामों को गंभीर बनाते हैं।

प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि इन जोखिमों और सुरक्षात्मक पहलुओं पर अन्य माड्यूलों चर्चा की गई।

फ्लिप चार्ट दिखाएं

चर्चा के बिंदू:

विभिन्न शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक पहलुओं और घटनाओं की श्रृंखला जिनकी चपेट में कोई भी आ सकता है और वह मानसिक बिमारी का कारण बनता है।

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जिम्मेदार जोखिम पहलुओं में निजी स्तर पर (जैविक और मनोवैज्ञानिक दोनों) पहलु शामिल हैं, जो परिवार रूपी तात्कालिक माहौल में रहते हैं तथा वे पहलु जो समुदाय और बड़े समाज के आधार पर विस्तृत माहौल के स्तर पाए जाते हैं। ये सभी पहलु आपस में मिलकर जोखिम बढ़ाते हैं।

उदाहरण के तौर पर गर्भकाल में माता द्वारा किया गया शराब का सेवन उसके परिवार में आ जाता है। जिससे उन्हें शिक्षा के अवसरों में बाधा आती है, क्योंकि वे सामाजिक बहिष्कार का शिकार हो जाते हैं।

सुरक्षात्मक पहलुओं की मौजूदगी में इन तीनों स्तर पर जोखिम पहलुओं के नकारात्मक प्रभावों को खत्म किया जा सकता है या किसी हद तक कम किया जा सकता है। माहौल में सुरक्षात्मक पहलुओं के दो उदाहरण परिवार से प्रगाढ़ता और सामाजिक गतिविधियों में संलिप्तता हैं, जो अन्य जोखिम पहलुओं के सामने मनोवैज्ञानिक उपायों के रूप में काम करने वाले पहलुओं में दर्ज हैं।

माडयूल-11

प्रतिभागियों को उनकी हस्तपुस्तिका खोलकर उसमें दिए गए 'सिलेक्टिड रिस्क एंड प्रोटेक्टिव फेक्टर्स फॉर मेंटल हेल्थ ऑफ चिल्ड्रन एंड एडोलसेंट्स' पर गौर करने को कहें। इनके शीर्षकों को देखें और उन्हें जोखिम और सुरक्षात्मक पहलुओं पर गौर करने के लिए कुछ समय दें।

फ्लिप चार्ट-11:12-13

किशोरों में मानसिक बिमारी के जोखिम और सुरक्षात्क पहलु

बहुपहलु कारण :

- शारीरिक : यानी दिमाग में चोट (जोखिम) या अ%छा शारीरिक स्वास्थ्य (सुरक्षात्क)

-सामाजिक : यानी गरीबी (जोखिम) या परिवार के साथ प्रगाढ़ता (सुरक्षात्मक)

- मनोवैज्ञानिक : जैविक और मनोवैज्ञानिक

- तात्कालिक माहौल : परिवार

- वृहद वातावरण : समुदाय और बड़ा समाज

- इन सभी तीन स्तरों पर सुरक्षात्मक पहलुओं से जोखिम पहलुओं के नकारात्मक प्रभाव काफी हद तक कम हो सकते हैं।

जोखिम पहलू	सुरक्षात्मक पहलू
गर्भावस्था में विष (तंबाकू, शराब)का सेवन	उम्र के अनुरूप शारीरिक विकास
मनोवैज्ञानिक गड़बड़ी के लिए जैविक प्रवृत्ति	बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य
सिर में चोट	बेहतर समझदारी वाले कामकाज
जन्म या अन्य जन्म संबंधी जटिलताएं	
एचआईवी संक्रमण कुपोषण नशीले पदार्थों का सेवन अन्य बिमारी मनोवैज्ञानिक सीखने में मुश्किल	
विखंडित व्यक्तित्व	अनुभवों से सीखने की योगयता
यौन, शारीरिक और भावनात्मक प्रताड़ना, अनदेखी	बेहतर आत्म-विश्वास
मुश्किल प्रवृत्ति	समस्या से जूझने की उच्च दक्षता
अनियमित देखभाल	सामाजिक दक्षताएं
परिवार पारिवारिक विवाद	पारिवारिक प्रगाढ़ता
परिवार में अनुशासनहीनता	परिवार में सकारात्मक संलिप्तता के अवसर
खराब पारिवारिक प्रबंधन	
किसी पारिवारिक सदस्य की मौत	परिवार में संलिप्तता के बदले पुरस्कार
शिक्षा में नाकामी	स्कूली दौर में संलिप्तता के अवसर
सामाजिक स्कूल सही माहौल और हाजरी तथा सीखने के लिए सही माहौल देने पाने में स्कूल की नाकामी	शैक्षणिक उपलब्धताओं से सकारात्मक बल
शिक्षा के अपर्याप्त या अनुचित प्रावधान की जरूरत	स्कूल के साथ पहचान या शैक्षणिक उपलब्धता
लड़ाई-झगड़ा	समुदाय से जुड़ाव
समुदाय बदलाव (यानी शहरीकरण)	आराम के लिए मौके
सामुदायिक असंगठन	सकारात्मक संस्कृतिक अनुभव सकारात्मक आदर्श
भेदभाव, हाशिए पर धकेलना	सामुदायिक संलिप्तता के लिए पुरस्कार
प्रमाण से सामना	सामुदायिक संगठनों के साथ जुड़ाव

प्रतिभागियों को बताएं कि यह टेबल युवा लोगों में मानसिक गड़बड़ियों के बहु-पहलू के समर्थन का अ%छा प्रमाण उपलब्ध कराता है। पूछें कि इस टेबल पर किसी का कोई सवाल तो नहीं

प्रतिभागियों को बताएं कि एक मिसाल के रूप में आप अब किशोरों के बीच दबाव के लिए सुरक्षात्मक पहलुओं तथा जोखिम पर गौर कर सकते हैं।

चर्चा के बिंदू:

दुनिया के सभी कोनों में 53 देशों के बीच जोखिम और सुरक्षात्मक पहलुओं पर किए गए शोध में पाया गया है कि ये चार पहलू किशोरों को अवसाद में डालने वाले बड़े पहलू हैं। अवसाद किशोर के कामकाज की क्षमता को प्रभावित कर सकता है तथा इसका संबंध शराब अन्य नशीले पदार्थों के इस्तेमाल से भी हो सकता है। जैसाकि पहले चर्चा की जा चुकी है कि यह दबाव खुदकुशी तक ले जा सकते हैं।

- पारिवारिक विवादों वाले माहौल में पले-बढ़े किशोरों में दबाव (जोखिम पहलू)की संभावना %यादा रहती है। जिन किशोरों का अपने माता पिता के साथ सकारात्मक संबंध रहता है और जिनके माता-पिता उन्हें आत्मअभिव्यक्ति के प्रति प्रेरित करते रहते हैं उनमें अवसाद कम (सुरक्षात्मक पहलू) देखा जाता है।

जो किशोर अपनी पंसद के स्कूल में जाते हैं (सुरक्षित, सहयोगात्मक माहौल और शिक्षक) और अ%छा करने के लिए प्रेरित होते हैं उनमें दबाव कम रहता है।(सुरक्षात्मक पहलू)

- जिन किशोरों के अपने समुदाय में सदस्यों के साथ सकारात्मक संबंध होते हैं वे दबाव का कम अनुभव करते हैं। (सुरक्षात्मक पहलू)

जिन किशोरों का आध्यात्मिक विश्वास है वे कम दबाव का अनुभव करते हैं।(सुरक्षात्मक पहलू)

संक्षिप्त भाषण को विराम देने के लिए प्रतिभागियों को बताए कि किशोर बदलाव के ऐसे दौर में चलते हैं जहां उन्हें बचपन से वयस्कता में कदम रखते समय शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक तीन क्षेत्रों में बड़े बदलाव से होकर गुजरना पड़ता है। इस दौर में एक व्यक्ति को कुछ निश्चित कार्य करने पड़ते हैं।

किशोरों को इन कार्यों पर चर्चा इस माड्यूल के अनुकूलन कार्यक्रम में किशोर विकास सत्र में की जा चुकी है।

इन विकासात्मक कार्यों को पूरा करने के बाद किशोर एक वयस्क के रूप में आगे बढ़ने और कामकाज के लायक होते हैं। सामाजिक और मनोवैज्ञानिक विकास इनमें से %यादातर कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए जरूरी हैं। मानसिक बिमारी इन कार्यों की पूर्णता में विलम्ब या बाधा बन सकती है, जिससे किशोर का विकास बाधित होता है। यदि इस समस्या को बिना इलाज छोड़ दिया जाए तो उनसे पैदा होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और मानसिक एवं व्यावहारिक गड़बड़ियां किशोरों में मनोवैज्ञानिक या सामाजिक विकास में अड़चन पैदा कर सकती हैं।

फ्लिप चार्ट 9 : 14
किशोरों में दबाव संबंधी जोखिम और सुरक्षात्मक पहलू

	जोखि पहलू	सुरक्षात्मक पहलू
परिवार	पारिवारिक विवाद	सकारात्मक संबंध, आत्मअभिव्यक्ति को प्रोत्साहन
स्कूल	लड़ाई-झगड़ा	सुरक्षित माहौल, सहयोगी शिक्षक
समुदाय	फसाद	विभिन्न सामुदायिक सदस्यों के साथ सकारात्मक
संबंध विश्वास		आध्यात्मिक विश्वास कायम रखना

गतिविधि 6

माथा-पच्ची : किशोरों में मानसिक बिमारी के परिणाम

फ्लिप चार्ट लगाएं और प्रतिभागियों से सवाल पूछें

एक स्वयंसेवी को प्रतिभागियों के जवाब फ्लिप बोर्ड पर तत्काल लिखने के लिए कहें।

कुछ लोग सोचते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य समस्या या मानसिक गड़बड़ी का निदान उस व्यक्ति के पूरे जीवन में एक समस्या बनकर खड़ा रहेगा। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं भी शारीरिक बिमारियों की तरह ही अल्पकालिक होती हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्या का निदान कराने वाले व्यक्ति को पूरे जीवन इससे जूझना नहीं पड़ता। इसके अलावा %यादातर लोगों को होने वाले शारीरिक बिमारियों की ही तरह कभी न कभी जीवन में स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरत पड़ती है। इसलिए लोगों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के निदान के लिए भी स्वास्थ्य देखभाल जरूरी होती है।

प्रतिभागियों से पूछें 'आपके समुदाय में किशोरों के बीच क्या विशेष मानसिक गड़बड़ियां और व्यावहारिक परेशानियां हैं' पहले से फ्लिप चार्ट पर लिखें नतीजों पर एक बिन्दू लगा दें और यदि कोई नया नतीजा सामने आया हो तो उसे वहां लिख दें।

चर्चा के लिए कुछ समय दें। गतिविधि को पूरा करें और प्रतिभागियों का धन्यवाद करें। सत्र के उद्देश्यों की पुन: समीक्षा करें और अपनाए गए मुद्दों को रेखांकित करें।

फ्लिप चार्ट 11-15

किशोरों में मानसिक बिमारी के नतीजे क्या हैं।

आपके लिए टिप्स:

प्रतिभागियों को जल्द जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें। किशोरों में मानसिक बिमारी के नतीजों में निम्नलिखित हैं।

- बिमारी (यानी निजी दूरी, परिवार से दूरी)
- कामकाज में बाधा (पढ़ाई-लिखाई, कामकाज, परिवार के पालन-पोषण और आत्मनिर्भर होने में बाधा)
- कलंक और भेदभाव का शिकार (अकेलापन, मौके गंवाना, दूसरों से गालियां खाना)
- जोखिम उठाने की बढ़ती प्रवृत्ति (असुरक्षित यौन संबंध, %यादा मात्रा में शराब का सेवन) और समय से पहले मौत (हिंसा, खुदकुशी, %यादा नशा) यदि जरूरी हो तो प्रतिभागियों को जल्द जवाब देने के लिए कहें।

माडयूल-11

सत्र-3 किशोरों में मानसिक बिमारी की प्रेजेंटेशन

2 घंटा 50 मिनट

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागी को निम्नलिखित प्राप्त होगा।

- मानसिक बिमारी वाले किशोरों द्वारा विभिन्न तौर-तरीकों का प्रदर्शन
- हेड्स फ्रेम वर्क का इस्तेमाल करते हुए किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	मानसिक गड़बड़ियों का प्रेजेंटेशन	प्रेजेंटेशन और संक्षिप्त भाषण	10 मिनट
गतिविधि-2	हेड्स फ्रेम वर्क	संक्षिप्त भाषण	20 मिनट

गतिविधि-1

माथा-पच्ची और संक्षिप्त भाषण : मानसिक स्वास्थ्य दुश्वारियों तथा मानसिक गड़बड़ियों की प्रेजेंटेशन

फ्लिप चार्ट लगाएं और सवाल पूछें

प्रतिभागियों को पूर्व में चर्चित विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के संदर्भ में प्रेजेंटेशनों पर विचार को प्रोत्साहित करें। सवाल का जवाब देने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें और यदि जरूरी हो तो जल्द जवाब मांगे।

फ्लिप चार्ट 11-16

जब कोई किशोर आपके स्वास्थ्य केंद्र में आता है तो हम उससे कैसे जानकारी निकलवाएं जो हमारे लिए उसकी मानसिक स्वस्थता का आकलन करने के लिए जरूरी है।

आपके लिए टिप्स:

यह संक्षिप्त गतिविधि होनी चाहिए। किशोर के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए जरूरी जानकारियों के कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं।

- अपने विचारों और भावनाओं के बारे में किशोर क्या कहते हैं।
- अपने क्रियाकलापों के बारे में किशोर क्या कहते हैं।
- किशोर के चेहरे और आवाज का आकलन करना।
- अन्य (अभिभावक, शिक्षक, अन्य अभिभावक, भाई-बहन, समूह) किशोर के बारे में क्या कहते हैं या उनके बारे में क्या विचार और भावनाएं हैं।
- किशोर के साथ अन्य लोगों की चर्चा व्यवहार का आकलन।
- सामान्य पड़ताल
- चिकित्सकीय आंकड़े

प्रतिभागियों को बताएं कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास कुछ किशोर ऐसे भी आएंगे और कहेंगे कि उन्हें कुछ विचारों भावनाओं और व्यवहारों को लेकर दिक्कत है। जैसे 'मैं डरा/उदास/चिंतित हूं' या 'मैं अजीबोगरीब विचारों में हूं/मेरा ध्यान नहीं लग रहा/ मैं मरना चाहता हूं'। अन्य मामलों में कुछ अन्य लोग आपके साथ यह मुद्दा उठा सकते हैं कि किशोर कुछ सस्याओं और लक्षणों से ग्रस्त हैं।

ध्यान रहे कि व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और व्यवहारों से झलकने वाली मानसिक बिमारी के अलावा मानसिक बिमारी में शारीरिक लक्षण भी शामिल हो सकते हैं।

फ्लिप चार्ट 11-17

मानसिक बिमारी को शारीरिक लक्षणों के रूप में पेश करना।

मानसिक बिमारी में हो सकता है कि व्यक्ति दोषपूर्ण शारीरिक लक्षणों या अवर्णित बीमारी को पेश करें। जैसे

- नींद न आना, थकावट
- उत्सुकता और पसीना आना
- उबासी, कंपकपी और पसीना आना।
- सामान्य दर्द और बाधा (सिर, छाती और पेट)
- खराब हाजमा या वजन कम होना
- मानसिक बिमारी से ग्रस्त लोग अपने बारे में उच्च जोखिम व्यवहार या नशीले पदार्थों पर निर्भरता की पृष्ठभूमि पेश कर सकते हैं।

चर्चा के बिंदू:

मानसिक स्वास्थ्य परेशानियों में कुछ ऐसे शारीरिक लक्षण या कमजोरियां भी हो सकती हैं। जिन्हें चिकित्सकीय भाषा में व्याख्या करना मुश्किल है और इन्हीं के चलते किशोर कई अलग स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं या %योतिषियों के पास मदद मांगने जा सकते हैं। प्रतिभागियों को स्लाइड में दिए गए उदाहरण दिखाएं।

कुछ अन्य प्रेजेंटेशन भी हैं। जिनसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को मानसिक स्वास्थ्य समस्या या उसका आकलन करने की जरूरत के प्रति प्रेरित हो जाना चाहिए।

चर्चा के बिंदू:

मूड और व्यक्तित्व में बदलाव किसी किशोर की मानसिक स्वस्थता के महत्वपूर्ण संकेतक हो सकते हैं पर अकेले ये तथ्य मानसिक बिमारी के निष्कर्ष तक नहीं पहुंचा सकते - ये सिर्फ पूर्ण आकलन की जरूरत का इशारा ही कर सकते हैं। प्रतिभागियों को बताएं कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए इन प्रेजेंटेशनों के बारे में जानना जरूरी है। क्योंकि इनसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को रेखांकित किया जा सकता है।

यह तय करने के लिए कि यह ऐसा ही मामला तो नहीं, स्वास्थ्य प्रदाता को किशोर का आकलन करने की जरूरत पड़ेगी।

फ्लिप चार्ट 11-18

- समाज से अलगाव या स्कूल, कामकाज या सामाजिक गतिविधियों में कम हिस्सेदारी
- पढ़ाई-लिखाई पर असर
- बहुत %यादा और नियमित रूप से शराब सेवन के संकेत या
- मनोवैज्ञानिक पहलुओं को भड़काने वाले पदार्थों का सेवन
- उच्च जोखिम व्यवहार में जैसे लापरवाही से वाहन चलाने या हथियारों से खिलवाड़ के बारे में अपनी ओर से या दूसरों से मिली जानकारी।

गतिविधि-2

संक्षिप्त भाषण: हेड्स फ्रेम वर्क की पुनःसमीक्षा

मानसिक बिमारी कई तरीकों से पेश हो सकती है, जो संबंधित व्यक्ति के अंदरूनी दबावों पर निर्भर करती है। मूड और व्यक्तित्व में बदलाव किसी किशोर के मानसिक स्वस्थता के बारे में महत्वपूर्ण संकेत दे सकते हैं। मूड और व्यक्तित्व में बदलाव किसी किशोर की मानसिक स्वस्थता के महत्वपूर्ण संकेतक हो सकते हैं पर अकेले ये तथ्य मानसिक बिमारी के निष्कर्ष तक नहीं पहुंचा सकते - ये सिर्फ पूर्ण आकलन की जरूरत का इशारा ही कर सकते हैं। बजाए इसके उन्हें व्यक्ति के पूर्ण आकलन के साथ उसकी मनोवैज्ञानिक सामाजिक पृष्ठभूमि का पूर्ण आकलन करना होगा।

किशोर के मनोवैज्ञानिक सामाजिक पृष्ठभूमि (फ्लिप चार्ट) के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा हेड्स फ्रेम वर्क (किशोर विकास माड्यूल में चर्चित) को भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

फ्लिप चार्ट 11-19

हेड्स फ्रेम वर्क

एच घर

ई शिक्षा/रोजगार

ई खानपान

ए गतिविधियां

डी नशीले पदार्थ

एस यौन इ%छा

एस खुदकुशी और दबाव

एस सुरक्षा

आपके लिए टिप्स:

जल्दी से हेड्स फ्रेम वर्क की पुनः समीक्षा करने के लिए निम्नलिखित गतिविधि को अपनाया जा सकता है। प्रतिभागियों को जल्द जवाब देने और सवालों को पूरे कमरे में घुमाते रहने के लिए कहें। अगला आपके लिए टिप्स में इन जवाबों के उदाहरण दिए गए हैं।

प्रतिभागियों को बताएं कि आप आकलन के लिए जॉन नामक एक किशोर का उदाहरण लेंगे।

जॉन १५ साल का एक लड़का है जिसे उसके शिक्षक ने आप से आकर मिलने के लिए कहा है। उसकी शिक्षक इस बात को लेकर चिंतित है कि वह एक महीने से उदास और चुप है।

एक प्रतिभागी को कहें 'क्या आप मुझे एक मिसाल दे सकते है कि स्वास्थ्य प्रदाता उससे ऐसा कौन-सा सवाल पूछेगा जिससे जॉन के घर के बारे में चर्चा शुरू की जा सके।'

प्रतिभागी का धन्यवाद करे और एक अन्य प्रतिभागी के पास पहुंचें। उससे पूछें, 'क्या आप मुझे जॉन से आने वाले जवाब का उदाहरण दे सकते है कि वह घर पर समस्या के बारे में क्या बताएगा।'

दूसरे प्रतिभागी का धन्यवाद करें और उससे पूछें, 'क्या आप उस सवाल का उदाहरण दे सकते है जो स्वास्थ्य प्रदाता जॉन से उसकी शिक्षा और रोजगार के बारे में पूछने वाला है।'

तीसरे प्रतिभागी का धन्यवाद करें और उससे पूछें, 'क्या आप मुझे जॉन से आने वाले जवाब का उदाहरण दे सकते है कि वह शिक्षा और रोजगार के बारे में क्या बताएगा।'

हेड्स के सभी वर्णों के साथ इसी तरह आगे से आगे बढ़ते चले जाएं।

प्रतिभागियों को बताएं कि आपको उम्मीद है कि हेड्स फ्रेमवर्क को इस्तेमाल करने के ये उदारहरण स्वास्थ्य प्रदाताओं को किशोरों में मानसिक हालात का आकलन करने में मदद हो सकता है।

अब प्रतिभागियों को दोबारा उसी परिदृश्य में लेकर जाएं जिसमें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता सवाल पूछ सकते हैं और हेड्स फ्रेमवर्क का इस्तेमाल करते हुए जॉन की मनोवैज्ञानिक सूरत-ए-हाल को समझने के लिए जांच शुरू करने के लिए कह सकते हैं।

जॉन की ओर से दी गई जानकारियों और उसके परिजनों या शिक्षकों या उसके साथ उठने-बैठने वाले अन्य लोगों

द्वारा प्रदत्त जानकारी और शायद उसकी सामान्य जांच के बाद सामने आने वाली जानकारी के आधार पर स्वास्थ्य प्रदाता जॉन की मानसिक हालात की अ%छी समझ अपने अंदर पैदा कर सकते हैं।

आपके लिए टिप्स

प्रतिभागियों की ओर से आए कुछ जवाब यहां दिए जा रहे हैं। यदि जरूरी हो तो प्रतिभागी अपने हाथों में पकड़े हेड्स की पुनर्समीक्षा कर सकते हैं।

घर

- घर का माहौल किसी भी किशोर के जीवन का सबसे अहम हिस्सा होता है और यही वजह है कि साक्षात्कार शुरू करने के लिए भी यही सबसे उपयोगी भी है। इससे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को उसके परिवार के हालात समझने में बड़ी मदद मिलेगी यानी पता चल जाएगा कि वह किशोर अपने माता-पिता के साथ रहता है या अपने अभिभावकों के साथ। इस पर चर्चा एक सवाल पूछकर की जा सकती है कि 'आपके साथ घर पर कौन रहता है ?' किशोर के संबंधों की प्रकृति का थोड़ा आकलन भी जरूरी है यानी 'क्या घर पर कोई है जिसके साथ आप अपनी चिंताएं साझा कर सकते हैं ?' या 'क्या घर-परिवार में आप किसी के साथ असहज या नाखुश हैं ?'

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर के पास घर या कहीं भी कोई सहायता करने वाला नहीं है।

-शिक्षा/रोजगार

- किशोरों में उनके मानसिक स्वास्थ्य और उनकी दुरुस्तगी को तय करने वाले अहम पहलुओं में शिक्षागत या कामकाजी और समूह शामिल रहते हैं तथा यह उनके व्यवहार को भी प्रभावित करते हैं।यदि किशोर छात्र है तो स्वास्थ्य प्रदाता वह उसके स्कूल में प्रदर्शन के बारे में सवाल पूछ सकता है जिससे उसके स्कूल के प्रति रवैये, स्कूली गतिविधिया में उसकी रुचि और शिक्षकों आदि के साथ उनके संबंधों का पता चल जाएगा। यदि किशोर कामकाजी है तो उसके कामकाजी हालात पर सवाल पूछे जा सकते हैं। चर्चा शुरू करने के लिए पूछे जाने वाले सवालों में उदाहरण के तौर पर 'पिछले साल की तुलना में इस बार तुम्हारा स्कूल कैसा चल रहा है ?', 'आप स्कूल में क्या करते हैं ?', कामकाज के हालात कैसे हैं ?या 'आप अपने कार्यस्थल पर क्या करते हैं ?'

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर को स्कूल या कामकाज के स्थल पर दिक्कत आ रही हो यानी स्कूल के काम या कार्यस्थल पर दिक्कत लड़ाई-झगड़ा या शिक्षकों या बॉस के साथ परेशानी।

- किशोर आए दिन स्कूल का काम या कामकाज नहीं कर पाता।

माडयूल-11

खानपान

- स्वास्थ्य प्रदाता को किशोर की शारीरिक छवि और उसके खानपान बारे सवाल करने चाहिए। एक आम सवाल यह हो सकता है, 'आप अपने वजन के बारे में क्या सोचते हैं?' इसके बाद चर्चा किशोर के खानपान को लेकर शुरू हो सकती है यानी 'एक सामान्य दिन में आप कितनी बार खाना खाते हैं और हर बार क्या खाते हैं ?' या 'क्या आप खानपान के बीच भी कुछ खाते हैं ?'

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर %यादा वजनी है और उसकी खानपान की आदतें बेहद खराब हैं।

- किशोर को लगता है कि वह बड़ा वजनी है, जबकि असलीयत यह है कि वैसा नहीं है।

- किशोर खानपान, कसरत, शरीरिक वजन या आकार के प्रति %यादा आसक्त या सनकी है।

- किशोर कम वजनी है और चर्चा से लगता है कि वित्तीय हालत इसके लिए जिम्मेदार है।

कसरत

- स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को किशोर से उसके नियमित रूप से कसरत करने के बारे में पूछना चाहिए। एक खुला सवाल यह हो सकता है, 'आपको किस तरह की कसरत में मजा आता है ?' इससे कसरत की अवधि और प्रयासों का भी पता चल जाएगा। (कसरतों में ताकत बढ़ाने वाली कसरत या शक्ति बढ़ाने वाली कसरत जैसे वेट ट्रेनिंग, एरोबिक, रिक्रिएशनल गतिविधियां जैसे टेनिस और अन्य शारीरिक कसरतें)

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर या तो शारीरिक कसरतों में बिलकुल हिस्सा नहीं लेते या फिर बेहद कम।

- किशारों का वजन %यादा होता है और वे अनफिट होते हैं (यानी सांस चढ़ना, सीढ़ियां तक चढ़ने में **थकान)**

- किशोर कसरत और शारीरिक वजन के मामले में आसक्त या सनकी है।

- किशोर कुपोषित है या वह जरूरत से %यादा शारीरिक श्रम में लगा है।

गतिविधियां

- किशोर से यह पूछकर कि वह मौज-मस्ती के लिए क्या करता है, इससे उसके व्यवहार का पता चल जाएगा (दोस्तों के साथ मौज-मस्ती, अपने साथी के साथ घर पर खाना बनाना)। उसके दोस्तों और साथी के बारे में पूछकर और वे मौज-मस्ती के लिए क्या करते हैं, से उसके जीवन के बारे में और जानकारी मिलेगी।

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर का कोई दोस्त नहीं है और वह %यादातर समय अकेले ही बिताता हैद्ध

- किशोर अपना %यादातर समय उससे ४-५ साल बड़े लोगों के साथ बीतता है, जो उसके व्यवहार पर नकारात्मक असर डालते हैं।

नशा

स्वास्थ्य प्रदाता को सभी किशोरों से उनके नशा करने की आदतों के बारे में नियमित रूप से पूछते रहना चाहिए। इससे ऐसी चर्चा के बारे में अवसर मिलेगा, जो किशोरों को नशा करना शुरू करने से रोकेगा या इसकी आदत कम करने या इनका सेवन बंद कर देने तक ले जाएगा।

'क्या आपने कभी सिगरेट पी है ?' जैसा सवाल आकलन की प्रक्रिया शुरू कर सकता है। यदि जवाब हां में आए तो आप पूछ सकते हैं कि 'क्या आप अब भी सिगरेट पीते हैं ?'

अन्य अवैध नशों आदि के बारे में पूछें जैसे 'क्या आपके दोस्त नशा करते हैं' या 'क्या आपने कभी इनका (नशे का नाम) सेवन किया है ?'

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर नियमित रूप से वैध या अवैध नशीले पदार्थों का इस्तेमाल करता है।

- किशोर ने अवैध नशे का इस्तेमाल किया है या उसके दोस्त ऐसा करते हैं।

- नशाखोरी का किशोर की सेहत या कामकाज की दक्षता पर नकारात्मक असर डालता है।

- अन्य लोगों ने किशोर की नशाखोरी की आदत के बारे में चिंता जताई है।

लैंगिकता

पूछताछ के इस हिस्से में सावधानी बरतने की जरूरत है क्योंकि जुटाई जाने वाली जानकारी संवेदनशील होगी। लैंगिकता पर चर्चा के दौरान किशोर के सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों की जानकारी का ध्यान रखा जाना होगा। यौन विकास, लैंगिकता और यौनाचार सभी संवेदनशील मुद्दे हैं और उनसे सावधानीपूर्ण और सहयोगात्मक तरीके से निपटना ही बेहतर होगा।

चर्चा ऐ बयान और सवाल से शुरू की जा सकती है यानी 'कई बदलाव होते हैं जो आपकी उम्र वाले किशोरों के शरीर और दिमागों में होते हैं।'

क्या कोई और सवाल है जो आप मुझे से पूछना चाहते हैं या कोई उन बदलावों को लेकर कोई सवाल जो आपने देखे हैं।

जब सही लगे तो निम्नलिखित सवाल पूछे जा सकते हैं 'क्या कभी आपने यौन संबंध बनाए हैं ?', 'जब आपने यौन संबंध बनाए तो हालात कैसे थे ?' 'क्या अब आप यौन रूप से सक्रिय हैं ?'

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर पर यौन संबंध बनाने का दबाव बनाया जा रहा है या वह इसके दबाव में है।

- किशोर जल्द यौन क्रीड़ा शुरू करके जोखिम में नजर आता है।

- किशोर असुरक्षित यौन संबंध बना चुका है या वह कई साथियों के साथ ऐसा करता है।

- किशोर परेशान लगता है या अपनी यौन अनुकूलता को लेकर चिंतित है।

सुरक्षा

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बदमाशी और हिंसा समेत घर, कार्यस्थल और स्कूल पर सुरक्षा के बारे में पूछना चाहिए। सुरक्षा के मसले पर चर्चा ऐसे सवालों से शुरू की जा सकती है, 'क्या आपको रोजमर्रा के जीवन में ऐसे हालात हैं जिनमें आपको डर या असुरक्षा महसूस होती हो ?'

उसके बाद आप पूछ सकते हैं, 'क्या आपको घर/अपने पढ़ाई के स्थान या कामकाज/पड़ोस में सुरक्षित महसूस होता है ?' यदि जवाब नहीं में आए तो पूछें 'आपको किस से असुरक्षा लगती है ?'

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर बदमाशी, हिंसा, यौन प्रताड़ना या दुर्वचन का अनुभव करता है।

- किशोर निर्लिप्तता और अनुभव नहीं बता पाने की स्थिति का शिकार है या पड़ताल में हिंसा के संकेत सामने आते हैं।

माडयूल-11

खुदकुशी और तनाव

किशोरों से उनके मूड और तनाव संबंधी संकेतों व लक्षणों के बारे में पूछा जाना अहम है। सवालों में शामिल होंगे 'क्या कभी आपने उदास महसूस किया है ?' 'किन हालात में यह भावना जगाई ?', 'भावना किन हालात में खराब या सुधरती नजर आती है ?' या 'क्या आप स्थिति का सामना करने को तैयार हैं ?'

किशोरों में चिढ़न और नींद में बाधा तनाव का कारण हो सकते हैं। जब खुदकुशी के खयाल बारे पूछा जाए तो सवाल स्वीकार करने के अंदाज में पूछा जाना चाहिए, जिन लोगों ने इसके बारे में हामी भरी होगी तो उन पर कोई तोहमत नहीं लगाएं। इस सवाल का अंदाज कुछ ऐसा हो सकता है, 'कई बार हालात युवा लोगों के लिए बड़े खराब हो जाते हैं और दर्द इतना नाकाबिले बर्दाश्त होता है कि वे सोचते हैं कि क्यों न जीवन लीला ही समाप्त कर ली जाए क्या कभी ऐसा विचार आपके दिमाग में आया है ?'

यदि किशोर ने कभी खुदकुशी की कोशिश की है तो यह पूछना अहम है कि क्या वह इन विचारों पर अमल कर सकता है ? कुछ किशोरों में प्रियजनों के प्रति उनके विचारों पर अमल नहीं करने पर सुरक्षात्मक पहलुओं को पहचान सकते हैं। अन्य कई अपने विचारों पर अमल नहीं करने पर विचार नहीं करेंगे। बाद वाली सूरत-ए-हाल में जो उच्च जोखिम के दायरे में हैं, यह अहम है कि जब भी संभव हो स्वास्थ्य केंद्र में रेफर करने के साथ सहायता उपलब्ध कराना सुनिश्चित किया जाए।

इनके खतरों के संकेतों में निम्नलिखित शामिल होंगे :

- किशोर उदास या उत्सुक है या %यादातर समय नाउम्मीदी में डूबा रहता है।

- किशोर खुद को चोट पहुंचाने या ईहलीला खत्म कर लेने के बारे में बात करता है।

- किशोर अपने नकारात्मक विचारों से छुटकारा पाने को नियमित रूप से शराब या नशा करते हैं।

- किशोर का आत्म विश्वास डगमगाया हुआ है और उसे अपनी जिंदगी फिजूल लगने लगी है।

यदि किशोर भला-चंगा है या थोड़ा-बहुत बीमार है तो उसे शुरुआती तौर ही संभाला जाना चाहिए। यदि किशोर वाकई बीमार है तो उसे किसी विशेषज्ञ स्वास्थ्य सुविधा में रेफर किया जाना चाहिए, यदि उपलब्ध हो तो।

प्रतिभागियों को उनकी हस्तपुस्तिका में प्रदत्त संल%नक २ तलाशने को कहें। इसमें किशोर रोजगार सहायता से ड्राफ्ट एलगोरिदम मौजूद है जिसे स्वास्थ्य प्रदाताओं के लिए संदर्भ के रूप में दिया गया है। बताएं कि आप बीमारी की गंभीरता के बारे में फैसला लेने में मदद के लिए इस एलगोरिदम पर गौर करेंगे।

प्रतिभागियों को 'पूछें' कॉलम का पहला डिब्बा पढ़ने को कहें और उसके बाद 'संकेत और लक्षण' कॉलम के पहले चार डिब्बे पढ़ने को कहें। बताएं कि पहला डिब्बा बताता है कि किशोर गंभीर रूप से बीमार है, दूसरा और तीसरा डिब्बा बताएगा कि हालत क्रमशः हलकी और औसत दर्जे की है, जबकि चौथा डिब्बा हालत के परेशान कर देने वाली हालत के बावजूद सामान्य प्रतिक्रिया का संकेत है।

बताएं कि अब आप किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के अभ्यास के परिदृश्यों का इस्तेमाल करने वाले हैं।

सत्र-4 मानसिक स्वास्थ्य के प्रति रवैया

माडयूल-11

30 मिनट

उददेश्य
सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को मिलेगा :
- मानसिक स्वास्थ्य के प्रति स्थानीय रवैयों और मूल्यों को खंगालें।
- प्रतिभागियों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति उनके अपने रवैये और मूल्य खंगालने को कहें।
- उन प्रभावों पर चर्चा करें जो किशोरों पर मानसिक बीमार होने का कलंक लग सकता है।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	मानसिक स्वास्थ्य के प्रति रवैया विश्वास और मूल्य	संक्षिप्त भाषण	5 मिनट
गतिविधि-2	मानसिक स्वास्थ्य के प्रति स्थानीय रवैया	माथापच्ची	10 मिनट
गतिविधि-3	हमारे रवैये को खंगालना	प्रेजेंटेशन	10 मिनट
गतिविधि-4	मानसिक बीमारी का कलंक	प्रेजेंटेशन	5 मिनट

सामग्रियां
- फ्लिपचार्ट 7-5
- फ्लिपचार्ट 7-6
- फ्लिपचार्ट 7-7
- फ्लिपचार्ट 7-8
- फ्लिपचार्ट 7-9
- फ्लिपचार्ट 7-10
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि 1

संक्षिप्त भाषण : विश्वास, रवैया और मूल्य

बताएं कि किशोर विकास माड्यूल में रवैये और मूल्य पर चर्चा की गई है।

संक्षेप के रूप में फ्लिपचार्ट दिखाएं और चर्चा के बिंदुओं को पढ़ें।

फ्लिपचार्ट 11:20

- विश्वास : किसी मुद्दे के बारे में बयान कि वह व्यक्ति सच्चा है।
- रवैया : विशेष मुद्दे के बारे में सामान्य राय या विचार
- मूल्य : ऐसे निर्देशित सिद्धांतों का समूह, जो हमारे विश्वास से और उन्हें बनाने में योगदान करते हैं।

हमारे मूल्य विश्वास हमारे जीवन की विभिन्न घटनाओं और हमारी सोच पर प्रभाव डालते हैं।

चर्चा के बिंदू

हम सबके विश्वास, रवैये और मूल्य होते हैं, जो हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं और वे हमारे कामकाज में या तो बाधा बनते हैं या सहायक।

विश्वास किसी मसले पर ऐसे बयान होते हैं जो किसी व्यक्ति को सच्चा बताते हैं।

रवैया किसी विशेष मसले के बारे में सामान्य राय या सोच होता है। रवैया किसी व्यक्ति के किसी मसले पर वह विचार है जिसे वह उस मसले की दिशा में सोचता है। किसी विशेष मसले पर किसी व्यक्ति का रवैया मसले पर उसके विश्वास की गहराईयों में बसा होता है।

रवैयों और विश्वासों को सकारात्मक या नकारात्मक रूप में देखा जा सकता है, उस तरीके से जो हमारी भावनाओं और व्यवहारों से जुड़े हैं। उदाहरण के लिए, मैं टेलीविजन प्रभाव के बारे में सकारात्मक और नकारात्मक विश्वास रखता हूं। एक ओर, मेरा मानना है कि टीवी देखने से परिजनों में बातचीत बंद हो जाती है (नकारात्मक), निष्क्रियता और मोटापा बढ़ता है (नकारात्मक) और बच्चे कम ही पुस्तकें पढ़ने के प्रति प्रवृत्त होते हैं। दूसरी ओर मैं यह भी मानता हूं कि टीवी पर कुछ रोचक लघुवृत्त हैं (सकारात्मक) और दिन के खात्मे पर कुछ देर तक टीवी देखने से अ%छी बात है (सकारात्मक)। मेरे कुछ विश्वास अन्य के मुकाबले %यादा मजबूत हैं। कुछ मुद्दों पर मेरे विश्वास मजबूत हो सकते हैं जैसे परिजनो की आपस में बातचीत। मेरे विश्वास मेरे रवैये पर असर डालते हैं, जिसमें मैं टीवी देखने परहेज करता हूं और कई बार औरों को भी ऐसा करने की सलाह देता हूं।

माडयूल-11

मूल्य ऐसे निर्देशक सिद्धांत हैं जो हमारे विश्वास से निकले हैं और हमारा विश्वास बनाने में योगदान देते हैं। ये मूल्य उन संदर्भों में गुंथे हैं जिनमें हम खुद को धर्म, पेशे, संस्कृति या अन्य कहीं पाते हैं। जिन मूल्यों को हम धारण करते हैं, वे हमारी सोच और जीवन की तमाम घटनाओं में हमारे रवैये को तय करते हैं। गर्भपात पर ही चर्चा में हम अलग-अलग मूल्यों के उदाहरण देख सकते हैं। एक ओर ऐसे मूल्य सामने आते हैं जिनमें निजी राय को पीछे छोड़ते हुए जीवन की अहमियत झलकती है और शायद सोच यही रहती है कि गर्भधारण से ही तो जीवन की शुरुआत होती है इसलिए गर्भपात का विरोध किया जाता है। दूसरी ओर ऐसे मूल्य और निजी राय या शायद विश्वास भी हैं जिनमें माना जाता है कि यदि कोई महिला अपनी संतान को इस दुनिया में नहीं लाना चाहती तो वह गर्भपात करा लेती है। वे ये भी मानते हैं कि कुछ हालात में जहां महिलाएं गर्भपात चाहती हैं तो बेहतर होगा कि गर्भपात सुरक्षित हाथों से और वैध तरीकों से ही कराया जाए। यहां हरेक नजरिये में उनके अपने मूल्य झलकते हैं, जो बदले में उनकी जीवन के वृहद् संदर्भों में अस्तित्व में आए हैं।

अगली दो गतिविधियां प्रतिभागियों को स्थानीय रवैयों और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति उनके निजी रवैये के प्रति संभावनाएं खंगालने में मदद करेगी।

गतिविधि 2

माथापच्ची: मानसिक स्वास्थ्य के प्रति स्थानीय रवैया खंगालना

आपके लिए टिप्स

उनके समुदायों में संभावित मानसिक स्वास्थ्य के प्रति प्रतिभागियों को कुछ आम विश्वासों के लिए आवाज बुलंद करने का मौका देने वाली यह एक संक्षिप्त गतिविधि है और नकारात्मक विश्वासों और रवैयों की पहचान कर उन्हें दुरुस्त करने का रास्ता भी, जो मौजूद रह सकते हैं। प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि यह एक माथापच्ची वाला सत्र है और सभी टिप्पणियों को चर्चा के लिए फ्लिपचार्ट पर दर्ज किया जाएग। इस गतिविधि को %यादा लंबा नहीं खिंचने दें। प्रतिभागियों को ब्रेक या खाने के समय चर्चा जारी रखने के लिए प्रेरित करें।

फ्लिपचार्ट 11-21

मानसिक बीमारी के स्थानीय रवैये क्या हैं ? इन रवैयों को अंजाम देने वाले विश्वास कौन से हैं ?

फ्लिपचार्ट 11-6 लगाएं।

प्रतिभागियों को माथापच्ची के लिए कहें और सभी टिप्पणियां संक्षेप में फ्लिपचार्ट पर लिख दें। जब टिप्पणियां आने की गति कम हो जाए तो कुछ नकारात्मक विश्वासों और रवैयों पर चर्चा शुरू कराएं जो उठाए गए हैं।

गतिविधि को बंद कर दें और प्रतिभागियों को बाद में उनके बीच चर्चा जारी रखने को प्रेरित करें।

गतिविधि 3

कोलाहल समूह और परिपूर्णता : मानसिक स्वास्थ्य के प्रति हमारे रवैयों को खंगालना

प्रतिभागियों को तीन-तीन, चार-चार के कोलाहल समूहों में बांट दें। उन्हें अपनी हस्तपुस्तिका में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रदत्त संबंधित अध्याय खोलने को कहें।

परिदृश्य को पढ़ें और प्रतिभागियों को काम पर लगा दें व पूछें कि क्या कोई सवाल है ? उसके बाद हरेक समूह को १० मिनट तक परिदृश्य पर चर्चा के लिए कहें और चार सवालों के जवाब देने को कहें। प्रतिभागियों को समय खत्म होने से कुछ मिनट पहले ही सावधान कर दें।

एक महिला अपनी १५ साल की बेटी मैरी के साथ क्लीनिक में आती है। महिला शिकायत करती है कि मैरी का किसी काम में मन नहीं लगता और वह कुछ महीनों से किसी से उनके साथ अ%छे से बात भी नहीं की। मैरी का स्कूल भी छूट गया है और सिरदर्द की शिकायत करती है और कई बार जाने से मना कर देती है। जब मैरी १३ साल की थी तो क्लास में अव्वल आती थी और उसकी अ%छी सहेलियां भी थीं और खेलकूद में भी हिस्सा लेती थी। उसकी मां बताती हैं कि उन्हें शिक्षिका ने बताया कि वह क्लास में उद्दंडता करती है। उसकी मां का कहना है कि मैरी अपने बिस्तर पर पड़ी रहती है और कुछ भी करने को तैयार नहीं होती। जब से मैरी ने एक महीने पहले उनके साथ झगड़ा किया और वहां से चले जाने को कहा, तब से उसकी सहेलियां भी उसके पास नहीं आई हैं।

मैरी चुप लगती है और बेहद कम बोलती है। पूछने पर मैरी बताती है कि उसे कुछ नहीं हुआ है।

- स्वास्थ्य प्रदाता जब इस किशोरी से बात करता है तो उसे उसके बारे में क्या लगता है। मैरी के साथ निपटने में कैसे विचार या भावनाएं स्वास्थ्य प्रदाता के मन में आएंगे ?

- स्वास्थ्य प्रदाता मैरी की सोच और भावनाओं के बारे में क्या सोचता है ?

- स्वास्थ्य प्रदाता मैरी की मां के विचारों और भावनाओं के बारे में क्या सोचता है ?

याद रहे कि आप मैरी के आकलन पर चर्चा नहीं कर रहे। प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि वे समूहों में एक-दूसरे के विचारों का सम्मान करें और हरेक को बोलने का मौका दें।

आपके लिए टिप्स

प्रतिभागियों को उनके समूह में उठाए गए एक-दो बेहद रोचक बिंदुओं पर ही संक्षिप्त फीडबैक देने को कहें। उन्हें कहें कि विशेष टिप्पणियां करने वालों की पहचान उजागर नहीं करें।

प्रतिभागियों को बताएं कि हमारे जिन अनुभवों के आधार पर विश्वास, रवैये और मूल्य समय के साथ बने हैं और इनके लिए वे हालात जिम्मेदार हैं जिनमें हम जन्मे हैं और जीते हैं व लोगों व हालात का सामना करते हैं। हमारे विश्वास, रवैये और मूल्य जो हमारे पास हैं वे हमारे अन्य लोगों से साथ संपर्क करने और पेशेवर व गैर-आलोचनात्मक देखभाल व सहारा देने में हमारी दक्षता पर प्रभाव डालते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति हमारे अपने विश्वासों, रवैयों और मूल्यों की पड़ताल करके हम उनके बारे में अ%छे से समझ सकते हैं जो हमारे समुदायों में व्याप्त हैं और मानते हैं कि वे कैसे बने हैं। इस तरह हम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से घिरे लोगों पर लगे कलंक और भेदभाव की चुनौतियों से अ%छे से निपट सकते हैं जो समाज और स्वास्थ्य केंद्रों के दायरे में आते हैं।

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य का संवर्धन इस बात को सुनिश्चित कराने के साथ शुरू होता है कि मानसिक दुश्वारियों में घिरे युवा लोगों को बिना डर और कलंक के मदद मिल पाए।

गौर करें कि हमारे जीवन की घटनाओं से कैसे राय निकलकर आती है। उदाहरण के लिए, यदि हमारे पड़ोस में कोई खतरनाक और बचने यो%य नजर आता है तो इससे उस विश्वास को बल मिलेगा कि मानसिक रु%णता किसी व्यक्ति की सुरक्षा के लिए खतरा है, यानी ऐसी मान्यता जो सालों साल चलती रहती है।(दरअसल, मानसिक बीमारी से ग्रस्त लोग हिंसा के साजिशकर्ता होने के बजाय हालात का शिकार होते हैं)।

हम सबकी राय ऐसी हो सकती है कि जो साक्ष्य आधारित नहीं भी हो और लोगों या समूहों की पीढ़ियों से चली आ रही हो। इन विचारों का अहम मसलों के मामले में हमारे रवैये और मूल्यों पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

आपके लिए टिप

आप कोई अन्य उदाहरण दे सकते हैं।

गतिविधि 4

परिपूर्णता : मानसिक बीमारी का कलंक

प्रतिभागी अपने छोटे समूहों में बने रह सकते हैं या परिपूर्णता के लिए लौट सकते हैं।

सभी प्रतिभागियों से पूछें, 'कलंक क्या है ?' कुछ चर्चा होने दें और फिर फ्लिचार्ट लगा दें।

फ्लिपचार्ट लगाकर सवाल पूछें।

फ्लिपचार्ट 11:22

- कलंक : शर्म, अपमान या असहमति का संकेत जो किसी को दबाए जाने या अन्य द्वारा दुतकारे जाने का नतीजा है।

- मानसिक बीमारी का कलंक : मानसिक बीमारी %यादातर समाजों में कलंक से जोड़कर देखा जाता है। जैसे-जैसे व्यवहार सामान्य से अलग होता जाता है, कलंक बढ़ भी सकता है।

जवाबों को फ्लिपचार्ट पर लिख लें। प्रतिभागियों को जवाब देने को कहें।

आपके लिए टिप्स

निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा सुनिश्चित करें, प्रतिभागियों को प्रेरित करें, यदि जरूरी हो तो

- मानसिक बीमारी का कलंक आमतौर पर उसके कारणों की जानकारी और प्रभावशाली इलाजकी उपलब्धता की जानकारी का अभाव होता है।

- %यादातर समाजों में ऐसी कई भ्रांतियां और विश्वास हैं जो मानसिक बीमारी का कलंक और डर बढ़ाते हैं। मानसिक बीमारी बुरी आत्माओं और काले जादू से भी जुड़ी मानी जा सकती है।

- मानसिक बीमारी और उससे जुड़े कलंक का नतीजा हो सकता है : दोस्तों, सहपाठियों,साथी कर्मियों, रिश्तेदारों और पड़ोसियों से दूरी, जिससे दुतकारे जाने, अकेलेपन और तनाव की भावना पैदा होती है, परिवार, स्कूल, सामाजिक, पेशे, रोजगार आदि में ऐसे लोगों को समान सम्मान दिए जाने की भावना कम होती जाती है।

फ्लिपचार्ट 11-23

स्वास्थ्य प्रदाता कैसे किशोरों में मानसिक बीमारी के कलंक को कम करने में सहयोग कर सकते हैं।

प्रतिभागियों को बताएं कि स्वास्थ्य प्रदाताओं को इस बारे में जागरूक होना चाहिए कि मानसिक बीमार किशोर प्रताड़ित होने और बुरे बर्ताव के %यादा शिकार होते हैं।

जब जवाब आने में कमी आए तो बनाए गए बिंदुओं को संक्षेप करना शुरू करें। फ्लिपचार्ट लगाएं।

आपके लिए टिप्स

निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा जरूरी हो तो जल्द सहभागिता को संभव बनाएं।

– भ्रांतियां, गलत धारणाएं और नकारात्मक विचार जो लोगों के मन में हैं, मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक के बड़ कारण हैं।

– मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक को कम करने में उसके कारणों पर खुली व सही चर्चा, प्रभाव और प्रभावशाली इलाज शामिल हैं। इसका एक उदाहरण यह है कि लोगों को यह बताए जाए कि किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं स्थायी नहीं होतीं और उनका मनावैज्ञानिक सामाजिक ढंग से सफल इलाज संभव है व कई बार इसमें फार्माकॉलोजिकल दखल की जरूरत पड़ती है।

– मानसिक स्वास्थ्य के कलंक को समुदायिक एवं वृहद् सामाजिक स्तरों पर उठाए गए कदमों पर कम किया जा सकता है। सामुदायिक स्तर पर इनमें :

– मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी की चपेट में आए किशोरों की सहायत के लिए मानसिक बीमारी और समुदाय की भूमिका पर खुलकर बात करें।

– मानसिक बीमारी के मसलों, चलन, कोर्स और प्रभाव पर सही जानकारी उपलब्ध कराएं।

– मानसिक बीमारी से जुड़ी भ्रांतियों और गलत धारणाओं को चुनौती दें और स्वास्थ्य कर्मियों समेत इसके उपचार व कारणों को दुरुस्त करने का प्रयास करें।

– सहायता और इलाज सेवाएं उपलब्ध कराएं जिससे मानसिक बीमारी से ग्रस्त युवाओं को सामुदायिक जीवन में पूरी तरह भाग लेने का मौका मिले।

सामाजिक स्तर पर भी प्रयास जरूरी हैं जैसे :

– सुनिश्चित करें कि कानून और नीति सुधार में जुटे लोगों को किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की जरूरत समझ में आए और यह भी कि वे समुदाय के बीच संबंधित सेवाओं के प्रावधानों की दिशा में काम करें।

– नए या संशोधित कानून बनाने और उन्हें लागू कराने की मांग करें और उस दिशा में सहयोग मांगें और मानसिक बीमार लोगों की सामाजिक सेवाओं तक पहुंच बने तथा समाज में स्कूलों और कार्यस्थलों पर उनसे भेदभाव कम हो।

माडयूल-11

30 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट

सत्र-5 स्वास्थ्य समस्याओं और दिक्कत या मानसिक गड़बड़ी से जूझते किशोरों के प्रति जवाबदेही

उददेश्य

इस सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित मिलेगा

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं या गड़बड़ियों के शिकार किशोरों के प्रति परिवार और समुदायों की जवाबदेही पर चर्चा करें
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं या गड़बड़ियों के शिकार किशोरों के प्रति पहली और रेफरल स्तरीय स्वास्थ्य प्रदाताओं की जवाबदेही पर चर्चा करें।

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	परिवार और समुदाय के जवाब	संक्षिप्त भाषण	5 मिनट
गतिविधि-2	स्वास्थ्य प्रदाताओं के जवाबअभिभावकों की जरूरत के जवाब	संक्षिप्त भाषण	15 मिनट
गतिविधि-3		संक्षिप्त भाषण	10 मिनट

गतिविधि 1

संक्षिप्त भाषण : परिजनों और समुदाय सदस्यों द्वारा जवाब

चर्चा के बिंदू

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त किशोरों की पहचान (उनके घरों, स्कूलों और समुदाय में अन्य कहीं पर) में परिजन, शिक्षक, युवा कर्मी, सामाजिक कार्यकर्ता और अन्य गैर-स्वास्थ्य कर्मी सहायता कर सकते हैं। इसके लिए उन्हें उन खतरे के संकेतों को जानना होगा जिनके प्रति वे सावधान रहें। उनके लिए यह भी जानना जरूरी है कि इन खतरे के संकेतों की पहचान अहम है।

वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में घिरे किशोरों के सामने आ रही चुनौतियों का सामना करने व उनसे प्रभावशली ढंग से निपटने के लिए उनकी दिक्कतें आराम से सुनकर, उनसे सहानुभूति जताकर और उन्हें सलाह व सहायता की पेशकश करके भी उनकी सहायता कर सकते हैं। यदि लक्षण फिर भी जारी रहें या किशोर के कामकाज की दक्षता प्रभावित हो रही हो तो उन्हें चाहिए कि वे प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य कर्मी को रेफर कर दें।

परिवार और सामुदायिक सदस्य किशोरों के लिए हालात सामान्य बनाकर और उनकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए वैध स्वास्थ्य सुविधाएं सुनिश्चित कराकर भी उनकी मदद कर सकते हैं।

फ्लिपचार्ट 11:24

परिवार और समुदायिक सदस्य कर सकते हैं :

- मानसिक बीमारी से ग्रस्त किशोरों की पहचान
- स्वास्थ्य समस्याएं और गड़बड़ियां
- उन्हें सहानुभूति और सहायता की पेशकश करके
- सहायता के लिए उन्हें रेफर करके, यदि जरूरी हो तो

आपके लिए टिप

सत्र के दौरान आपके द्वारा उठाए गए बिंदुओं पर टिप्पणी और सवाल आमंत्रित करें। सभी दर्ज कराई गई बातों का जवाब देने की बजाय अन्य प्रतिभागियों को उनका जवाब देने को प्रेरित करें।

गतिविधि 2

संक्षिप्त भाषण : स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा जवाब

चर्चा के बिंदू

प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को निम्नलिखित सेवाएं प्रदान करने के यो%य होने की जरूरत है :

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और गड़बड़ियों की पहचान : स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को उस खतरे के संकेतों की पहचान करने की यो%यता अपनानी होगी जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और नशाखोरी के कारण पेश आ रहा है।

- साधारण उपाय और इलाज सुझाएं : स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को साधारण मनोवैज्ञानिक उपायों और इलाज उपलब्ध कराने की जरूरत है जो किशोरों मानसिक स्वास्थ्य में मददगार हों।

- विशेष देखभाल की जरूरत वाले किशोरों को रेफर करना : मानसिक गड़बड़ियों के इलाज में जिन स्वास्थ्य प्रदाताओं को प्रशिक्षित नहीं किया गया है उन्हें कम से कम मानसिक स्वास्थ्य की गड़बड़ियों और खुद को नुकसान पहुंचाने या खुदकुशी को प्रवृत्त किशोरों की पहचान के लायक तो बनाया ही जाए। ताकि वे उन्हें आगे सही प्रशिक्षित प्रदाताओं के पास भेज सकें।

रेफरल स्तर पर गंभीर किस्म की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से घिरे किशारों की मनोवैज्ञानिक सामाजिक और पुनर्वास संबंधी जरूरतों से निपटने के लिए बहुआयामी दल तैयार करना होगा। एक ऐसी अहम आपातकालीन सेवा शुरू करनी होगी। जो खुद को नुकसान पहुंचाने के कगार पर पहुंच चुके या इसके जोखिम के दायरे में आए किशोरों की देखभाल कर सके और उनकी मदद कर पाए।

रेफरल स्तर के कर्मियों का प्राथमिक स्तर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की मदद में भी एक अहम भूमिका निभानी होगी।

फ्लिप चार्ट 11:25

प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को निम्नलिखित करना होगा :

- मानसिक समस्याओं और गड़बड़ियों की पहचान
- साधारण उपाय और इलाज करने होंगे
- विशेष देखभाल की जरूरत वाले किशारों को रेफर करना होगा

फ्लिप चार्ट 11:26

बहुआयामी दल को रेफरल स्तर पर निम्नलिखित करना होगा।

- गंभीर रूप से बीमार किशोरों को देखभाल उपलब्ध कराना।
- प्राथमिक स्तर पर प्रदाताओं की मदद करना।

फ्लिप चार्ट 11:27

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और गड़बड़ियों के प्रबंधन में निम्नलिखित :

- मनोवैज्ञानिक रवैये
- बायोमेडिकल रवैया

चर्चा के बिंदु:

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन में मनोवैज्ञानिक सामाजिक और बायोमेडिकल दखल के मिश्रण की जरूरत पड़ती है। कुछ विशेष हालात में इन दखल या मिश्रणों से अन्य मुकाबले बेहतर ढंग से काम लिया जा सकता है। इसके अलावा प्रबंधन रणनीति समस्या की प्रकृति, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की दक्षता और मेडिकेशन की उपलब्धता जैसे पहलुओं पर निर्भर करती है।

मनोवैज्ञानिक बीचबचाव में निम्नलिखित शामिल हैं :

– सलाहकार सेवाओं के दायरे में सहायता उपलब्ध करा रहे लोगों द्वारा समस्याओं या चिंताओं के निदान की दिशा में संभावना तलाशने, खोजने और तौर–तरीके स्पष्ट करने में मदद करना।

– व्यवहार और बातों के ढंग में बदलाव के लक्ष्य के साथ काम करना जैसे संज्ञानात्मक उपचार, व्यावहारिक उपचार या इन दोनों उपायों का मेल।

बायोमेडिकल बीचबचाव में मेडिकेशन के निम्नलिखित समूहों के साथ उपचार शामिल रहता है :

– अवसादरोधी : इसके उदाहरणों में फ्लूक्सोटाइन और एमिट्रीप्टीलिन, दोनों अवसादरोधी शमिल रहते हैं, जिनका जिक्र डब्ल्यूएचओ फारमूलरी और डब्ल्यूएचओ मॉडल लिस्ट ऑफ एसेंशियल मेडिसिन्स में किया गया है।

– एं%जयोलिटिक्स या माइनर ट्रिंक्लेलाइजर्स : इनसे उत्सुकता के लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है पर तनाव में यह उतनी कारगर नहीं होतीं। इनका इस्तेमाल नींद की गोलियों के रूप में भी होता है। इन दवाओं का इस्तेमाल सावधानीपूर्वक किए जाने की जरूरत है और वह भी थोड़े समय के लिए ही क्योंकि इनसे निर्भरता बढ़ जाने का खतरा रहता है। बेंजोडियाजेपाइन्स इसके उदाहरण हैं।

– न्यूरोलेप्टिक्स या मेजर ट्रेंक्वेलाइजर्स : इनका इस्तेमाल खंडित मनस्कता और अन्य मानसिक गड़बड़ियों के इलाज में होता है। यदि किसी व्यक्ति को मनोरोग है तो उसे ओरल हालोपेरिडल या क्लोरप्रोमेजिन दी जानी चाहिए।

फ्लिप चार्ट 11:28

किशोरों को सिखाई जा सकने वाली स्व–सहायता संबंधी रणनीतियों पर सलाह

-हावी होने वाले विचारों और भावनाओं से पैदा उत्सुकता और उदासी से बचाव।

– रोजमर्रा की समस्याओं से निपटना।

– दिक्कत से निपटने में आराम महसूस करना।

चर्चा के बिंदु:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता स्लाइड में प्रदत्त बातों के जरिये आधारभूत मनोवैज्ञानिक सामाजिक सहायता उपलब्ध करा सकते हैं। इस पर प्रायोगिक सलाह हस्तपुस्तिका (खण्ड–5) में दी गई है।

आपके लिए टिप्स:

प्रतिभागियों को हस्तपुस्तिका के संबंधित खण्ड पर जाने को कहें। बिंदुओं पर गौर करने के लिए उन्हें कुछ समय दें। स्तर में आपके द्वारा उठाए गए बिंदूओं पर टिप्पणियां और सवाल आमंत्रित करें।

गतिविधि-3

संक्षिप्त भाषण :

अभिभावकों और अन्य साथी वयस्कों की जरूरतें पूरी करना।

हो सकता है कि किशोर अपने माता-पिता या किसी अन्य वयस्क के साथ स्वास्थ्य केंद्र आएं। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को इस बात पर गौर करना होगा कि वे साथ आए वयस्कों के साथ इस तरह बातचीत करें कि उसमें किशोर के माता-पिता के प्रति सम्मान झलके और अपने बेटे-बेटी की समस्या से परेशान माता-पिता की संवदेनशील जरूरतें पूरी हों।

किशोरों के साथ काम करना बड़ा चुनौतीपूर्ण है पर यह और भी तब मुश्किल हो जाता है जब मामला छोटी उम्र के किशोरों के साथ काम करना पड़ता है।

ऐसे हालात में काम करने के सामान्य सिद्धांतों के प्रति जागरूक होना अहम है। यह भी महत्वपूर्ण है कि ऐसे मामलों में कानूनों और नीतियों की भी जानकारी हो। हर एक मामले की स्थानीय वास्तविकता के आधार पर काम करना होता है और हर मामले में नैतिक और कानूनी व प्रायोगिक चुनौतियों के बीच सही संतुलन तलाशने की भी जरूरत पड़ती है।

अपने शब्दों और रवैये से अभिभावक के प्रति सम्मान और सहानुभूति दिखाएं। उनके बच्चों के प्रति उनकी सोच और रवैये का भी सम्मान करें। अभिभावक को यह यकीन दिलाएं कि आपका भी यही मानना है कि उनके ब%चों की मदद करने में अभिभावकों की भूमिका सबसे बड़ी होती है।

अभिभावक को अपने सिद्धांतों से और अपने कामकाज के तरीकों से अवगत कराएं। गोपनीयता बनाए रखें और किशोर की सहमति के बिना अभिभावक के साथ उसकी कोई भी जानकारी साझां नहीं करें या उन्हें कोई भी ऐसी बात नहीं बताएं जो किशोर आपको बता गया है।

अभिभावक और किशोर के बीच संबंध की प्रकृति की पहचान करें। यह समझने का प्रयास करें कि इनमें से कोई एक या फिर दोनों इस समस्या के लिए जिम्मेदार हैं और क्या कोई एक या दोनों इस समस्या को हल करने में जिम्मेदार हो सकते हैं। कई मामलों में अभिभावक समस्या का हिस्सा होते हैं और समस्या की हल का भी। इस बात को नजरअंदाज नहीं करें कि अभिभावकों का कुछ बड़े किशोरों पर प्रभुत्व कायम करता है। जो भले ही देखने में स्वतंत्र नजर आते हों।

अभिभावक को वह जानकारी और सलाह उपलब्ध कराएं जो उसे अपने बेटे या बेटी की सहायता के लिए चाहिए। पर ऐसा तभी करें जब आपको किशोर की मंजूरी या उसकी सहायता की अनुमति मिली हो।

किशोर की अनुमति के बिना अभिभावकों के साथ उनके बच्चों से संबंधित मुद्दों पर अपना फैसला और तर्क थोपने का प्रयास नहीं करें।

फ्लिप चार्ट 11: 29

अभिभावकों और अन्य वयस्कों की जरूरतों की प्रति जवाबदेही

- सम्मान और सहानुभूति दिखाएं।
- अपने निर्देशित सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- व्यक्ति और किशोर के बीच संबंधों की प्रकृति पहचानें।
- उस व्यक्ति को वह जानकारी और सलाह दें जो उसे अपने बच्चों की सहायता के लिए चाहिए।
- किशोर की मंजूरी के बिना कुछ नहीं करें।

आपके लिए टिप्स:

सत्र में आपके द्वारा उठाए गए बिंदूओं पर टिप्पणियां और सवाल आमंत्रित करें। सभी सवालों के जवाब खुद देने की बजाय प्रतिभागियों को ऐसा करने के लिए कहें।

माडयूल-11

सत्र-6 किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन

20 मिनट

उददेश्य

सत्र के समापन पर प्रतिभागी निम्नलिखित के यो%य होंगे

- निजी और पर्यावरणीय स्तर पर ऐसे उपायों की पहचान जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की दिशा में अपनाए जा सकते हैं।

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	स्वास्थ्य संवर्धक उपाय	माथापच्ची	20 मिनट

गतिविधि 1

माथापच्ची : अहम स्वास्थ्य संवर्धन उपायों की पहचान

आपके लिए टिप

सत्र २ में चर्चित उन पहलुओं को याद करें जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और गड़बड़ियों के लिए जिम्मेदार हैं। उसके बाद प्रतिभागियों से निजी और पर्यावरणीय स्तर पर संभावित स्वास्थ्य संवर्धन उपायों की पहचान करने को कहें, वह भी उनके पसंदीदा उपायों के कारणों सहित।

फ्लिपचार्ट लगाएं।

प्रतिभागियों को माथापच्ची करने और फ्लिपचार्ट पर संक्षेप में सभी टिप्पणियां लिखने को कहें। जब टिप्पणियां आने का क्रम धीमा होने लगे तो कुछ चर्चा शुरू करा दें।

प्रतिभागियों को हस्तपुस्तिका में प्रदत्त निम्नलिखित टेबल खोलने को कहें। एक पंक्ति में उन्हें ले जाएं और उसके बाद बाकी टेबल पर गौर करने का समय दें।

फ्लिपचार्ट 11-30

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए अपनाए जाने वाले कौन से उपायों की जरूरत आप समझते हैं और क्यों ?

व्यवस्था	क्षेत्र	कार्यवा§
ƒ‌र	सामाजिक कल्याण क्षेत्र	किशोरो´ की भावनात्मक जरूरतो´ को समझने मे´ मदद करने और उनकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओ´ के प्रति रवैया रखा जा°, जो उनमे´ पैदा हो सकती है´, के लि° अभिभावको´ को शिक्षित करने मे´ मदद करना और बताना कि वे उनके प्रति कैसा बर्ताव करे´ व कब और कहा´ से सहायता प्राप्त करे´। समस्याओ´ की चपेट मे´ आने योज्य किशोरो´ और उनके परिवारो´ की सहायता
स्कूल	स्कूल स्टाफ	आत× विश्वास और जीवन दक्षताओ´ जैसी निजी परिस´पत्तियो´ का निर्माण यौन स्वास्थ्य, चोट, हि´सा और नशे के §स्तेमाल, स्वास्थ्यवर्धक उपायो´ का स´वर्धन और व्यवहार स्कूल को °क सुरक्षित (यानी शारीरिक और भावनात्मक हि´सा) और सहायक (यानी जहा´ विद्यार्थियो´ और स्टाफ को अपनी कद्र और सहायता महसूस हो) वातावरण के रूप मे´ बनाना शिक्षको´ को जरूरतम´द किशोरो´ की पहचान मे´ मदद करना, उन्हे´ सलाहकार सहायता प्रदान करना और °से किशोरो´ को रेफर करना जिन्हे´ स्वास्थ्य सुविधाओ´ मे´ चिकित्सा की जरूरत है। मुश्किल हालात मे´ जीने को मजबूर किशोरो´ की पहचान करने और उन्हे´ सहायता उपलब्ध कराने मे´ सा×ाजिक स्वास्थ्य सेवाओ´ के साथ काम करना
समुदाय	समुदायिक नेता और सदस्य	मानसिक स्वास्थ्य समस्या से घिरे या उसके जोखिम के दायरे मे´ आते किशोरो´ व उनके परिवारो´ के लि° देखभाल व सहायक वातावरण प्रदान करने मे´ समुदायिक नेताओ´ और सदस्यो´ को स´वेदनशील बनाना और उन्हे´ साथ जोड़ना
मीडिया और स´चार तकनीकें	×ीडिया कर्मी	किशोरो´ मे´ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओ´ के जिम्मेदार पहलुओ´ की जानकारी, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओ´ से बचाव के लि° प्रभावशाली तरीको´ और जरूरत पड़ने पर सहायता की तैयारी और नशाखोरी व मानसिक स्वास्थ्य समस्याओ´ स´ब´धी जानकारी मीडिया कर्मियो´ तक पहु´चाना खुदकुशी जैसे पहलुओ´ को सनसनीखेज खबर के रूप मे´ प्रस्तुत करने की प्रवृत्ति से परहेज कराना

आपकी निष्कर्षतः टिप्पणियों में प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए उन बिंदुओं को रेफर करना जो टेबल में नहीं हैं। प्रतिभागियों का धन्यवाद करके गतिविधि का समापन करें।

माडयूल-11

सत्र-7 माड्यूल का संक्षेप

10 मिनट

उददेश्य

सत्र के समापन पर प्रतिभागी निम्नलिखित के यो%य होंगे

- पड़ताल के बाद जवाबों की समीक्षा और चर्चा
- 'मैटर्स अराइजिंग बोर्ड' की समीक्षा
- माड्यूल के उद्देश्यों की समीक्षा

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	माड्यूल का संक्षेप	प्रेजेंटेशन	10 मिनट

गतिविधि 1

<u>माड्यूल के उद्देश्यों की समीक्षा</u>

माड्यूल के उद्देश्यों को दोबारा (फ्लिपचार्ट) दिखाएं और बिंदुओं पर गौर करें। प्रतिभागियों से सवाल या टिप्पणियों के बारे में पूछें और उनका जवाब दें।

फ्लिपचार्ट लगाएं और पढ़ें

इस माड्यूल में अहम पाठों से सीखी गई तीन अहम बातों और किशोरों के साथ और उनके लिए किए जाने वाले अपने कामकाज में अपनाए जाने के लिहाज से इस माड्यूल में हिस्सा लेने के बाद हासिल ज्ञान में से तीन अहम बातें लिखने के लिए प्रतिभागियों से कहें।

प्रतिभागियों को उनके अनुभव माड्यूल पर प्रदत्त मूड मीटर में दर्ज करने को कहें। उन्हें याद दिलाएं कि हस्तपुस्तिका में इस माड्यूल पर %यादा जानकारी दी गई है। प्रतिभागियों को उनकी मेहनत और इस माड्यूल में शामिल होने के लिए गर्मजोशी से धन्यवाद दें।

फ्लिपचार्ट 11-31

सीखी गई बातें :

- इस माड्यूल में हिस्सा लेने के बाद सीखी गई तीन अहम बातों की सूची बनाने को कहें।

माड्यूल में अहम पाठों से सीखी गई तीन अहम बातों और किशोरों के साथ और उनके लिए किए जाने वाले अपने कामकाज में अपनाए जाने के लिहाज से इस माड्यूल में हिस्सा लेने के बाद हासिल ज्ञान में से तीन अहम बातों की सूची बनाएं।

माड्यूल का निष्कर्ष

माडयूल-12

उपरांत परीक्षा	सत्र 1 30 मिनट
अपने स्वास्थ्य केंद्र को किशोरोन्मुखी बनाने के लिए मैं क्या करूं	सत्र 2 50 मिनट
अनुकूलन कार्यक्रम का समापन	सत्र 3 10 मिनट

(कुल समय 1 घंटा 30 मिनट)

माडयूल-12

सत्र-1 उपरांत परीक्षा

30 मिनट

सामग्रियां

- हरेक प्रतिभागी के लिए खाली पूर्व परीक्षा

उददेश्य

सत्र के समापन पर आपको निम्नलिखित मिलेगा :

- किशोरों के स्वास्थ्य के संदर्भ में अहम सवालों के जवाब

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	पूर्व परीक्षा	अभ्यास	30 मिनट

परिचय

किशोरों के प्रजनन स्वास्थ्य पर तैयार अनुकूलन कार्यक्रम में यह माड्यूल कार्यक्रम का आखिरी माड्यूल है। इसमें प्रतिभागियों को उन तौर-तरीकों के बारे में पूछा गया है जो वे मजबूत पहलुओं में सुधार और कमजोर पक्षों को दुरुस्त करने संबंधी जरूरतों के लिजाज से जरूरी समझते हैं और इनके क्रियान्वयन के लिए कार्ययोजना तैयार करने के मसौदे के लिहाज से भी जरूरी हैं, ताकि जब वे अपने स्वास्थ्य केंद्रों में लौटें तो ये सब उनके किशोरों के साथ और उनके लिए कार्य करने की प्रणाली में बेहतरी लाने में मददगार हों।

गतिविधि 1

1. हरेक प्रतिभागी को एक उपरांत परीक्षा के लिए उत्तर पुस्तिका दें। उन्हें पूरा फार्म भरने को कहें। उन्हें 30 मिनट का समय दें।

2. जब सभी प्रतिभागी परीक्षा को खत्म कर लें तो प्रश्न पत्र से हरेक प्रश्न पढ़ें और उन्हें सही जवाब बताएं।

इस तरह सभी प्रतिभागियों को सही जवाब मिल जाएंगे, भले ही फिर उन्होंने उपरांत परीक्षा में कुछ सवालों के जवाब गलत ही क्यों नहीं दिए हों।

समन्वयक के लिए टिप्स

पूर्व/उपरांत परीक्षा और उनकी उत्तर पुस्तिका परिचयात्मक माड्यूल १ के अंत में प्रदत्त है।

सत्र-2 अपने स्वास्थ्य केंद्र को किशोरोन्मुखी बनाने में मैं क्या करूं

माडयूल-12

50 मिनट

उददेश्य
सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को निम्नलिखित प्राप्त होगा
- उनके स्वास्थ्य केंद्रों को किशोरोन्मुखी बनाने के लिए क्या कार्य योजना तैयार करें

गतिविधि	विषय	प्रशिक्षण प्रणाली	समय
गतिविधि-1	अपने स्वास्थ्य केंद्र को कैसे किशोरोन्मुखी बनाऊं	निजी कार्य योजना	50 मिनट

सामग्रियां
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि1

- प्रतिभागियों को हस्तपुस्तिका १२ में प्रदत्त 'कार्य योजना (पीओए)' पन्ना निकालने को कहें। इस पर दिए गए पांच कॉलम के बारे में बताएं और कार्य योजना पन्ना का उदाहरण दिखाएं।

- प्रतिभागियों को इस मैट्रिक्स का इस्तेमाल उनके स्वास्थ्य केंद्रों में एएफएचएस उपलब्ध कराने के लिए कार्य योजना तैयार करने में करने को प्रेरित करें।

- सत्र का समापन करने प्रतिभागियों द्वारा उनके फीडबैक और इस चर्चा में उठाए गए कुछ अहम मुद्दों को रेखांकित करते हुए करें।

समन्वयकों के लिए टिप्स

-कॉलम1

किशोरों के साथ या उनके लिए अपने रोजमर्रा के लिए अपनी कार्ययोजना में रोजाना बदलाव करें। जोर दें कि हर बार बदलाव उन बातों से संबंधित हो जो किसी भी माड्यूल से सीखी गई बातों से मेल खाता हो।

कॉलम 2

यह बदलावा अहम क्यों है ?इससे किसे क्या लाभ होगा और किस तरह ?बताएं कि पहला काम दो कॉलम पर ही ध्यान केंद्रित करने का है।

कॉलम 3

इस बदलाव में सफलता को आप किस हद तक मापेंगे ?

कॉलम 4

क्या इन बदलावों को अंजाम देने में आपको किसी निजी या पेशेवर चुनौती और/या दिक्कत आने की संभावना बनती दिख रही है ?

कॉलम ५

आपको कैसी सहायता चाहिए होगी और यह सहायता आपको कौन उपलब्ध करा सकता है ?

कार्य योजना

<table>
<tr><td>कॉलम1</td><td colspan="2">कॉलम2</td><td colspan="2">कॉलम3</td><td>कॉलम4</td><td colspan="2">कॉलम5</td></tr>
<tr><td>किशोरों´ के लिए/साथ काम करते हु○ हर रोज कार्य में´ बदलाव की योजना</td><td colspan="2">यह बदलाव अहम क्यों´ हैं?</td><td colspan="2">इस बदलाव की सफलता का दायरा</td><td>किशोरों´ के साथ काम करते समय पेश आने वाली चुनौतिया´ और/या समस्या○´</td><td colspan="2">सहायता</td></tr>
<tr><td></td><td>किसे/क्य ा फायदा</td><td>किस तरह</td><td>कैसे मापे´</td><td>कब मापे´</td><td></td><td>सहायता की जरूरत</td><td>स्रोत</td></tr>
</table>

कार्य योजना (एक उदाहरण)

कॉलम 1	कॉलम 2		कॉलम 3		कॉलम 4	कॉलम 5	
किशोरों के लिए/साथ काम करते हुए हर रोज कार्य में बदलाव की योजना	यह बदलाव अहम क्यों है?		इस बदलाव की सफलता का दायरा		किशोरों के साथ काम करते समय पेश आने वाली चुनौतियां और/या समस्याएं	सहायता	
	किसे/क्या फायदा	किस तरह	कैसे मापें	कब मापें		सहायता की जरूरत	स्रोत
अपने क्लीनिक में उपलब्ध कराई जा रही नई किशोरोन्मुखी सेवाओं के बारे में जानकारी देने के लि° स्थानीय स्कूल से स ंपर्क	स्थानीय स्कूलों में विद्यार्थी विद्यार्थियों के दोस्तों और स्कूल स्टाफ के सदस्यों के परिजन जो स्थानीय स्कूलों में नहीं हैं	उन्हें अपने लिए जरूरी सेवाओं को प्राप्त करना सुविधाजनक लगेगा	सेवाएं प्राप्त करने के लिए क्लीनिक आने वाले विद्यार्थियों की स ंख्या में धीरे-धीरे वृद्धि	स्कूलों से स ंपर्क साधने के छह महीने बाद	स्कूल प्राचार्य द्वारा दिखाई गई अरुचि शिक्षकों का विरोध	ख ंड शिक्षा अधिकारी से सहयोग इस काम की अहमियत समझाने के लि° एक बैठक	पीएचसी के निदेशक से भी स ंपर्क किया जा सकता है अभिभावक और शिक्षक

माडयूल-12

सत्र-3 अनुकूलन कार्यक्रम का समापन

10 मिनट

सामग्रियां

- फ्लिपचार्ट 6-1
- फ्लिपचार्ट 6-2
- फ्लिपचार्ट 6-3
- फ्लिपचार्ट 6-4
- खाली फ्लिपचार्ट
- चिन्हक

गतिविधि

- अनुकूलन कार्यक्रम के समापन के लिए प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दें।
- प्रतिभागियों को कोई अंतिम सवाल या टिप्पणी पूछने को कहें और उनका जवाब दें।
- इस कार्यक्रम की उपयोगिता के संदर्भ में कोई टिप्पणी या सुझाव देने को कहें।
- प्रतिभागियों को इस जीवंत और चुनौतीपूर्ण कार्यशाला में सक्रियता से भाग लेने के लिए उनका आभार जताएं। उनके कामकाज और किशोरों के साथ लगातार कार्य करने और अपना खुद आकलन करने की प्रेरणा देते हुए कार्यशाला बंद करें।

प्रतिभागियों के लिए पूर्व-उपरांत परीक्षा

किशोरोन्मुखी प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य सेवाओं पर एएनएम्स/एलएचवीज के लिए अनुकूलन कार्यशाला

प्रदेश का नाम.....जिले का नाम.....खण्ड का नाम.....पद .....

प्रतिभागी का नाम.....कार्यक्रम की तिथियां.....परीक्षा की तिथि.....

नोट: सभी सवालों के जवाब दें। बहुविकल्पीय सवालों का केवल एक सही जवाब है। सही पर सही का निशान लगाएं। जहां कहा गया है वहां आप अतिरिक्त जानकारी दे सकते हैं।

1- किशोर किस आयुवर्ग के तहत आते हैं ?

क- 8-10 साल।

ख- 8 -15 साल।

ग- 10-19 साल।

घ-19-35 साल।

2- किशोरावस्था में व्यक्ति में कौन से महत्वपूर्ण बदलाव आते हैं ?

क-शारीरिक

ख- मानसिक

ग- भावनात्मक

घ- उपरोक्त में से सभी

3- किशोरों के सन्दर्भ में स्वास्थ्य चिंताएं कौन सी हैं ?

क मासिक धर्म की समस्याएं

ख आरटीआईज/एसटीआईज-साफ सफाई

ग किशोरावस्था में गर्भधारण

घ अनीमिया

ड. असुरक्षित गर्भपात

च नशा/नशाखोरी/धूम्रपान

छ उपरोक्त में सभी

ज- कोई अन्य (कृपया लिखें)

4- हमें किशोर स्वास्थ्य में निवेश करना चाहिए क्योंकि:

क- एक स्वस्थ किशोर भविष्य में स्वस्थ व्यस्क बनता है

ख- अ%छा स्वास्थ्य किशोरों के वर्तमान और भविष्य को अ%छा बनाता है

ग- भविष्य में बीमारियों पर होने वाले खर्च से बचाव रहता है

घ- अ%छा स्वास्थ्य किशोर का अधिकार है

ड- उपरोक्त में सभी

च- उपरोक्त में से कोई नहीं

छ- कोई अन्य, (कृपया लिखें)

5- जब कोई किशोर आपके स्वास्थ्य केन्द्र में आता है तो आप क्या सोचते हैं ?

क- शर्म, असहज, चिन्तित, भ्रमित

ख- खुश और भरोसेमन्द

ग- गुस्सैल

Fा- इनमें से सभी

6- किसी किशोर ग्राहक के साथ तालमेल कैसे बैठायेंगे ?

क- %यादा सवाल नहीं पूछकर और आंखों से आंखें मिलाये बगैर

ख- दोस्ताना अंदाज में, गर्म जोशी के साथ व आलोचनात्मक रवैया अपनाये बगैर सकारात्मक पहुंच के साथ

ग- डरावना और सख्त रवैया

घ- उपरोक्त में से कोई नहीं

7- किशोर उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं से लाभ नहीं उठाते क्योंकि:

क- उन्हें डर रहता है कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता उनके अभिभावकों को शिकायत करेंगे

ख- वे चुप नहीं होते

ग- वे बीमारी नहीं पहचान पाते

घ- उन्हें पता नहीं होता कि कहां जाना है

ड- इनमें से सभी

च- इनमें से कोई नहीं

8- जानकारियों के अ%छे आदान-प्रदान में क्या बाधाएं हैं ?

क- सेवा प्रदाता साधारण शब्द और भाषा इस्तेमाल करके

ख- जिससे ग्राहक आरामदायक महसूस करे

ग- निजता की कमी

घ- डर के मारे किशोर बातचीत करने में घबराते हैं

ड. बताने के लिए समय की कमी

च- ख और घ

छ- ग, घ और ड.

9- मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई में कमी से क्या समस्याएं आती हैं ?

क अनीमिया, कमजोरी, डायरिया

ख मलेरिया, संक्रमण

ग यौन स्राव, पेशाब जाते समय जलन और यौनांग में खुजली

10- आप किशोर लड़के-लड़कियों में हस्त-मैथुन की आदत को आप कैसे आकेंगे ?

क सामान्य हालात

ख असामान्य हालात

ग शर्मनाक हालात

11-किशोरों में पौष्टिकता की कमी से क्या होता है ?

क- प्रोटीन- ऊर्जा में गड़बड़ी

ख- विकास रुक जाना

ग- अनीमिया

घ- इनमें से सभी

ड- इनमें से कोई नहीं

12- क्या लड़कों की पौष्टिक जरूरतें लड़कियों से %यादा होती है ?

क लड़कों को %यादा पौष्टिक भोजन चाहिए

ख दोनों की पौष्टिक जरूरतें एक जैसी होती हैं

ग लड़कियों को इसकी %यादा जरूरत होती है

13- 20-35 साल की महिलाओं की बनिस्बत 15-19 साल की किशोर माताओं के मौत का जोखिम कितना होता है ?

क- कम

ख- %यादा

ग- बराबर

14- गर्भवती किशोरियों के बीच असुरक्षित गर्भपात से बचाव के लिए एएनएम/एलएचवी क्या कर सकती हैं ?

क- सलाह दे सकती हैं और गर्भपात के लिए उसे किसी सही चिकित्सा केन्द्र को रैफर कर सकती हैं

ख- खुद गर्भपात कर सकती हैं

15- किशोरों के लिए सबसे सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

क परहेज

ख कंडोम

ग संयुक्त खाने वाली गोलियां

Fा नसबंदी

ड. ऊर्वरकता-जागरूकता आधारित तरीका

च आईयूसीडी

16- किशोरों के बीच एसटीआईज से बचाव के लिए एएनएम/एलएचवी क्या कर सकती हैं ?

क- सभी किशोरों को सलाह दें कि वे शादी से पहले यौन संबंध बनाने में परहेज करें

ख- वफादार रहने औरर एसटीआईज से बचाव के लिए कंडोम के इस्तेमाल की सलाह दें

ग एसटीआई सेवाओं को किशोरोन्मुखी बनाकर

Fा शादी के बिना यौन गतिविधियों की आलोचना करें और अविवाहित किशोरियों की यौन गतिविधियों की शिकायत उनके माता-पिता से करें

17- असुरक्षित यौन संबंध के बाद आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलियां दी जा सकती हैं क शादीशुदा किशोरियों को

क शादीशुदा किशोरियों को

ख विवाहित किशोरियों को

स्ग दोनों को

Fा इनमें से किसी को नहीं

18- एएनएम्स कौन सी सेवाएं किशोरों को दे सकती हैं ?

क --------

ख---------

ग----------

घ----------

19- किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सुविधाओं की सब से महत्वपूर्ण खूबियां क्या हैं ?

क----------

ख----------

ग----------

घ----------

20- एसटीआईज/एचआईवी (दोहरा बचाव) और गर्भधारण से बचाव का सबसे सुरक्षित गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

क----------

ख----------

नोट: हर एक सवाल का एक अंक है। यदि जवाब सही है तो उसका एक अंक मिलेगा। अन्त में सभी प्राप्त अंकों का जोड करें और फीसदी अंकों का पता लगाने के लिए प्राप्त अंकों को अधिकतम बीस अंकों के साथ जोड कर उसे 100 से गुणा कर दें। उदाहरण के लिए यदि किसी प्रतिभागी ने 15 अंक पाये हैं तो उसके अंक हुए 15/20 गुणा 100 यानी 75 फीसदी।

बेटी बचाओ
SAVE THE GIRL CHILD

डायल करो 102,
एम्बुलेंस की सेवा लो

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा